

# 9月1日は関東大震災から101年「防災の日」を迎え、改めて必要な備えを

9月1日の「防災の日」は、大きな被害が発生した関東大震災から101年目。今後想定される巨大地震の被害を最小にするためには、国や自治体の備えだけではなく、地域の連携も大切ですが、自分たちでできる災害への備えをしっかりとっておくことを忘れてはならないでしょう。

各地方自治体では、ハザードマップの公開、避難所、災害時の情報収集、帰宅困難者対策、飲料水、食料及び生活必需物資等の供給対策、ライフラインの安全対策、災害廃棄物等の処理対策などの情報をホームページなどで提供しているので、確認しておくに役に立ちます。

**東京くらし防災**  
改訂版 2023  
**STEP1**  
行動から始めよう。

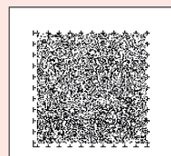
**東京防災**  
改訂版 2023  
**STEP2**  
知識を深めよう。

東京都では昨年秋から今年3月末までに、『東京くらし防災——STEP1 行動から始めよう。』『東京防災——STEP2 知識を深めよう。』の2冊の小冊子を全世帯に配布しています。『東京くらし防災』では、基本的な災害への備えや災害時の行動ルールを示し、防災や日常生活で取り入れやすい防災対策を紹介しています。また『東京防災』では、最新の防災知識をまとめています。

この小冊子はどちらもB6判で、『東京くらし防災』は180ページ、『東京防災』は276ページと、地震だけではなく、災害時に役立つ情報がタプタプ掲載されています。

参考までに『東京くらし防災』の目次と、一部のページを紹介します。

目次	
序章	003
プロローグ	004
災害からのちを守るため、まず必要なこと	008
考えてみよう。災害時、「あなたとあなたの大切な人」が困ること、不安なこと。	010
あなたの防災レベル診断	014
防災ブック「東京くらし防災」と「東京防災」の使い方	018
目次	020
<b>第1章 「いま」できる備えから始めよう！</b>	022
日常の習慣でできる防災	026
普段から心がけておくこと	028
自宅の安全確認が最優先事項	032
「買い物」でできる防災	046
外出時の新習慣	052
外出「ついで」にできる防災	056
出かけついでに	058
役所に行ったついでに	062
遊びついでに	064
マンション防災	066
支援等を必要とする人が安心できる備え	072
<b>第2章 「いま」災害が起きたら？</b>	090
地震発生、その瞬間	092
自宅に潜む危機	096
外出先での身の守り方	100
地震発生直後に注意が必要な行動	108
発生直後の避難と移動	110
安全に避難するために知っておきたいこと	112
正しい情報を取得する	118
安否確認や家族との連絡方法	120
帰宅困難になったら？	122
マンションで被災したときは	126
<b>第3章 「いま」考えてみよう！被災後のくらしを</b>	152
被災後どこで過ごすか	154
在宅避難での過ごし方	156
避難所での過ごし方	160
避難所での様々な配慮	166
生活再建に向けて	172
<b>巻末資料</b>	
踏み出そう、いのちを守るための第一歩を	174
1日のくらしの中の防災習慣をチェックしよう	176
もしものときの相談先一覧	178
奥付	179



## 地震発生直後に注意が必要な行動

大きな揺れの直後は、動揺して正しい判断をすることが難しくなります。ケガや火災、パニックを避けるためには落ち着いて、注意深く行動しましょう。



**裸足で歩かない**  
→ 散乱したガラス破片等で負傷する  
床にガラスの破片等が散乱しています。部屋の中でも裸足で歩かず、履きなれたスニーカー等を履きましょう。

電気をつけようとスイッチを押すのは危険！  
→ 火災や爆発の危険あり

通電火災に要注意。地震が起こったら電気器具のスイッチを切り、プラグをコンセントから抜きましょう。



**不要不急の電話はしない**  
→ 電話回線がパンクする  
安否確認の電話が殺到すると、被災地の電話回線はパンク状態に。災害用伝言ダイヤル（171）などの活用を。

● 120 ページ



**救出活動はひとりではなく複数人で**  
→ 思わぬところでケガをする危険がある

余震などで、さらに周りの建物が倒壊する危険もあります。やむを得ない場合を除き、救出活動は声をかけ合って複数人で行いましょう。

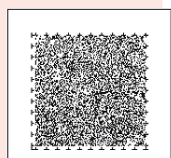
**すぐにブレーカーを上げない**  
→ 通電火災が起こるかも

最近では、地震を感じると自動的に落ちるブレーカーもあります。通電再開による出火を防ぐため、安全が確認できるまでは、ブレーカーを落とすままにしておきます。



**むやみに火をつけない**  
→ ガスに引火して爆発する可能性あり

損傷した配管からガス漏れの可能性も。うっかり火をつけて引いたら、いのちを落とす大惨事になります。



情報の一部は東京都限定のものもありますが、ほとんどは他の地域でも役立つ情報です。「東京くらし防災 PDF」「東京防災 PDF」で検索すると、どちらも全文をPDFで閲覧することができます。

## 内閣府の「防災情報のページ」では各都道府県の防災情報を知ることができる

各自治体の防災情報を掲載しているホームページをまとめたものが、内閣府のホームページの「防災情報のページ」(https://www.bousai.go.jp/simulator/list.html)にあるので、情報収集に活用できます。

上記 URL では、下図のようなマップと都道府県名が表示されるので、必要な都道府県名をクリックすると、その自治体が提供している防災情報にたどり着けます。最上部の「全体」を押すと、ハザードマップ（国土交通省）と国民保護法に基づく避難施設一覧（全国）を閲覧することができます。

## 各自治体防災情報 ホームページ一覧

各都道府県ごとに設けている防災に関するホームページを一覧にし、それぞれの住まいの周辺に関する防災情報にアクセスできるようにしました。

全体
北海道 青森県 岩手県 宮城県 秋田県 山形県 福島県
茨城県 栃木県 群馬県 埼玉県 千葉県 東京都 神奈川県
新潟県 山梨県 長野県 富山県 石川県 福井県
岐阜県 静岡県 愛知県 三重県
滋賀県 京都府 大阪府 兵庫県 奈良県 和歌山県
鳥取県 島根県 岡山県 広島県 山口県
徳島県 香川県 愛媛県 高知県
福岡県 佐賀県 長崎県 熊本県 大分県 宮崎県 鹿児島県 沖縄県

巨大地震などの大災害に備えるためには、まず災害時に何が起き、どのようなことに困るか、どうすれば解決できるのかを知っておくことが大切です。自治体が提供する情報は、そのために必要なことをしっかりとまとめているので、事前に入手し、自分でできる備えをしっかりとっておくことで、被害を少なくすることができます。