



地震のときは こうしよう!

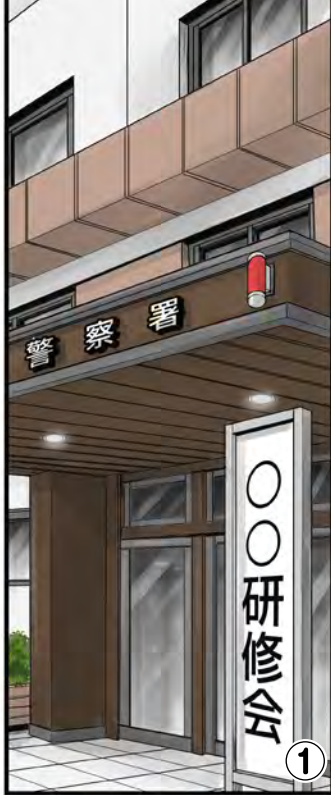


番外編
大雨や台風から
身を守る
も収録!!

万が一の備えに
この一冊!!

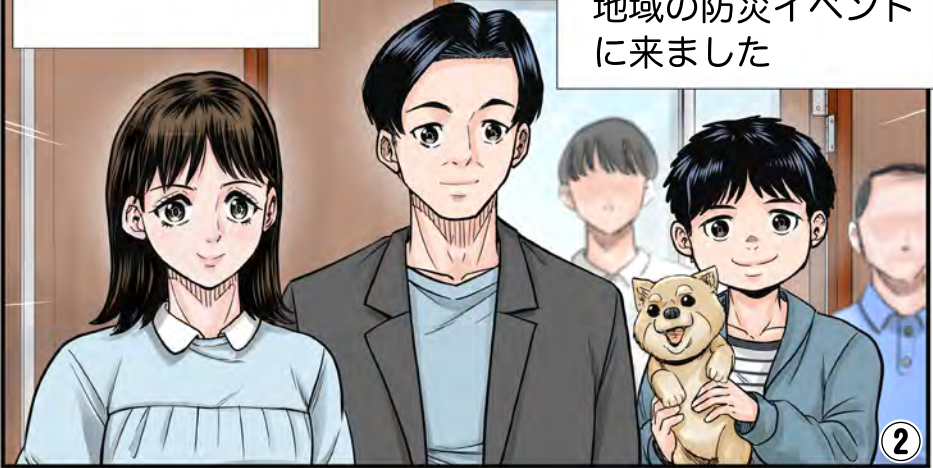
街とともに。人とともに。
FOR MORE COMMUNICATION
警視庁

わかりやすく役に立つマンガ版!



日頃から
防災意識が高い
私たち親子

今日は
警察署で行われる
地域の防災イベント
に来ました



桜田さん！ 今日も
来ちゃいました！

しっかり
防災を
学びます！



お多助も
来たのか！
元気そうだな

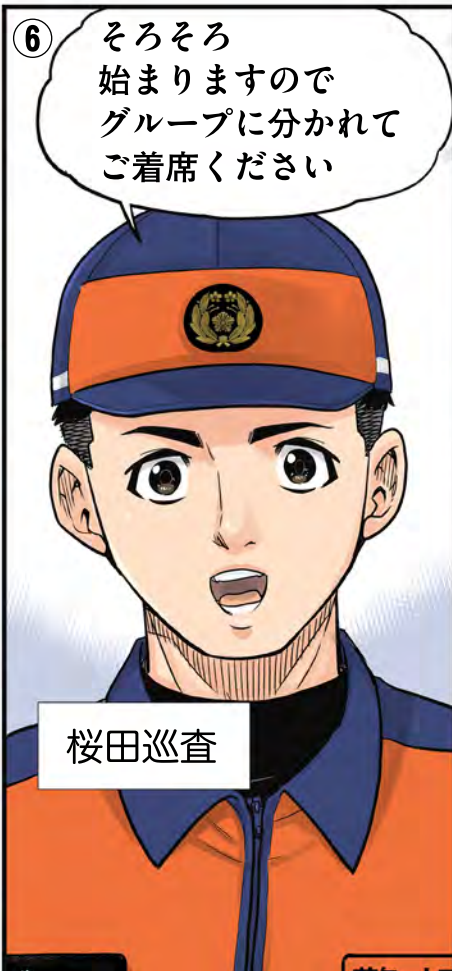
ワンッ



ウチにも慣れて
もう家族だもんね！

ワンッ

多助は震災で
保護された子犬です
桜田さんの紹介で
我が家で預かりました



そろそろ
始まりますので
グループに分かれて
ご着席ください

桜田巡査



赤城
巡査部長

今日はみなさんに
大地震のときも
安心して行動できる

防災シミュレーションを
学んでいただきます

DIGで学ぶ 防災シミュレーション

8

みなさん
DIGって
何でしょう？

アハハハッ

はい！
知りません！

DIGとは
災害図上訓練の事で

ディザスター・
イメージ・ゲーム
の頭文字を取って
DIGといいます

DIGで 防災シ

9

10

へー
机上で訓練か？

ザッ
アザン...

避難訓練と
違って難しそう？

11

13

テーブルごとの
グループで
ゲーム感覚で
やってみましょう！

それでは...

12



まずは

①住まい近隣の
MAPを用意します

①



ええと…
我が家は？

②

あった
ココだよ！

ウチの
マンションは
ここだな

あたしも
同じね



次にグループで
協力して
情報を書き込んで
いきましょう

川や池など水に
関係する場所は
青のペンで
塗ってください

③



大きな道路は茶色
線路や駅は黒で
囲ってください

④



交番や消防署
病院には
色つきのシールを
貼ってください

- X 交番
- Y 消防署
- + 病院

⑤



⑥



避難場所は
ミドリ色で

⑦

公園などの
広域避難場所は
斜線で塗りつぶして
ください

⑧





けっこう大変だな

でも MAP が色分けされて分かりやすくなったわ!

9



では次に...

10



②災害 (震度7 首都直下地震) を設定して

こちらのハザード MAP と照らし合わせて危険な場所を確認しましょう



11



土砂災害警戒区域 液状化危険箇所 浸水危険箇所

それぞれの色別に斜線で塗りつぶしてみましょう

12



うわー こんな家の近くまで浸水の怖れがあるんだ?

13



ウチの近所は液状化だらけじゃ!

この辺りは火事になったら道路が狭くて大変だぞ

14



※避難の必要性は
地震の被害の状況に
よります





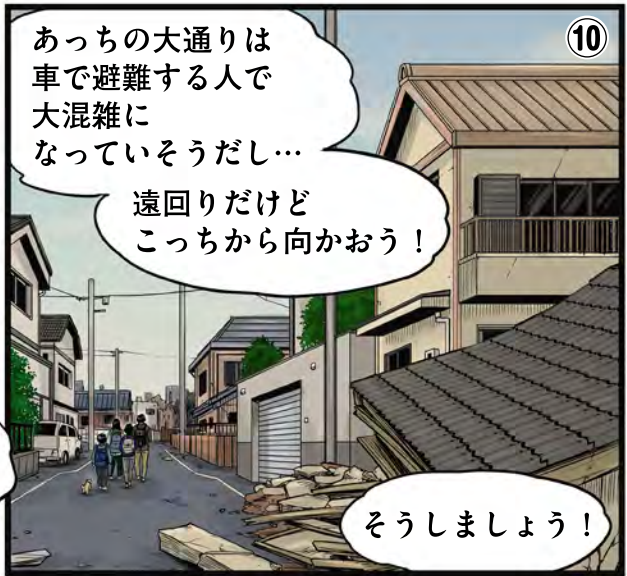
避難場所までは
700メートルぐらいか
そんなに遠くないな？

8



9

ダメよ
このまま進むと
土砂災害警戒区域
を通るわ！



10

あっちの大通りは
車で避難する人で
大混雑に
なっていそがし...

遠回りだけど
こっちから向かおう！

そうしましょう！



おい
助けてくれー

11



13

エレベーターが
止まってしまい
困っていたんじゃ

避難したくても
この不自由な
足じゃとても...



14

それなら私が
おぶります！
一緒に避難場所
に行きましょう

こんなとき
だからこそ
助け合わなきゃ



三宅さん！

12



ありがとう

荷物は
わたしが
持ちます！

15



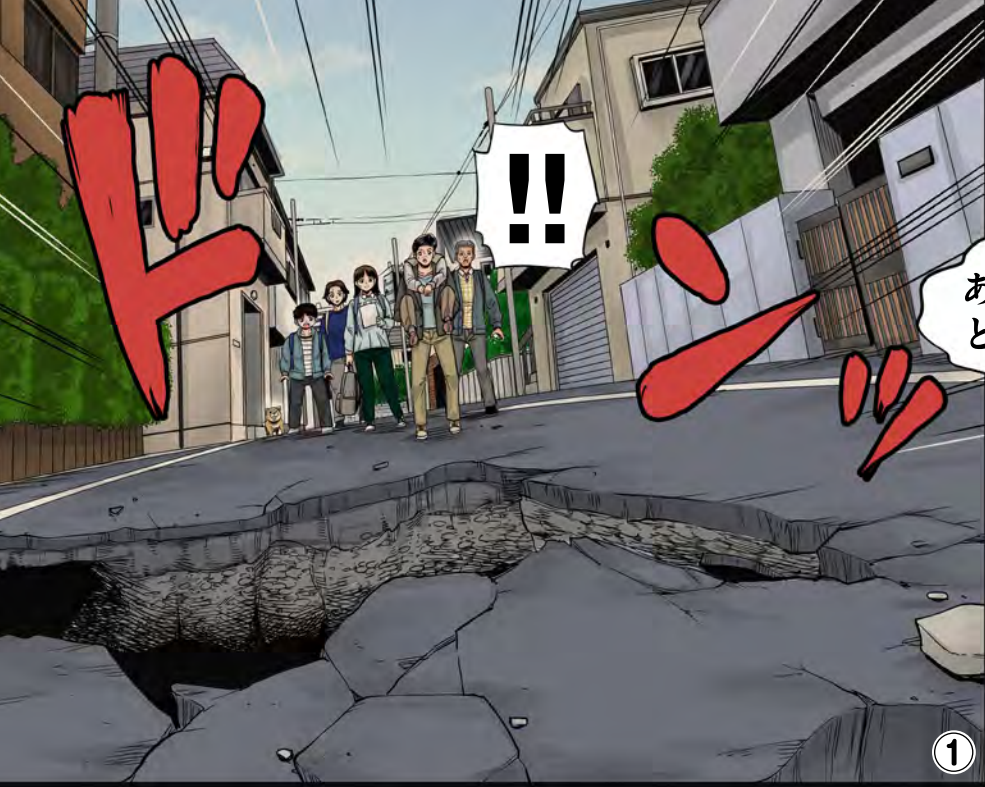
もうすぐですよ
しっかり

16



あダメ
止まって！

17





一番のお手柄は多助だね!

ほらごほうびだよ

おおっ多助のごはんも持ってきたんだ

すごいじゃないえらいわね

9



だって地震のときは自助が大事だもんね!

10



よくできましたね!

災害時に近所の人たちと助け合う

共助もちゃんとできてました!

11



DIGをしたことでより具体的に災害に立ち向かう心構えができたね!

うん

12



自分の住んでいる町を知り住民を知り

災害時にどう行動すると良いか理解してもらえたようですね

13



今後30年で首都直下地震が起きる確率は70%

日頃からの備えと心構えが大切です

14



DIGってスゴイ!次は学校でやってみよう!

DIGで得た気づきを実際に行動することによって災害に備えましょう

15

【地震が起きるその前に】

警視庁では、今後「30年以内に70%」の確率で発生するとされている首都直下地震やその他の大規模災害に備えて、皆さまの防災意識の高揚と防災力の向上を図るため、地域の特性に合わせた防災訓練や広報啓発活動を推進しています。

発災時にあなたはどこにいらっしゃるのでしょうか。工作中、買い物中、学校、通勤通学途中など、必ずしも家族と家にいるとは限りません。あらゆる想定を考えながら「ふだんの備え」をしていくことが大切です。

いざ、大地震が発生したときは、警察などの行政機関による「**公助**」だけでは対応ができません。一人一人が自分の命を守る「**自助**」、町会や自治会、そして企業などの近くにいる人同士が助け合う「**共助**」が不可欠となります。

このパンフレットは、皆さんが、いざという時に活用できるようまとめたものです。是非、あなたの家族、周囲の人たちの防災対策に役立ててください。

自助



自らの生命は自らが守る

共助



自分たちの街は自分たちで守る

防災の 三助

公助



行政機関による支援



地震に対するふだんの備え

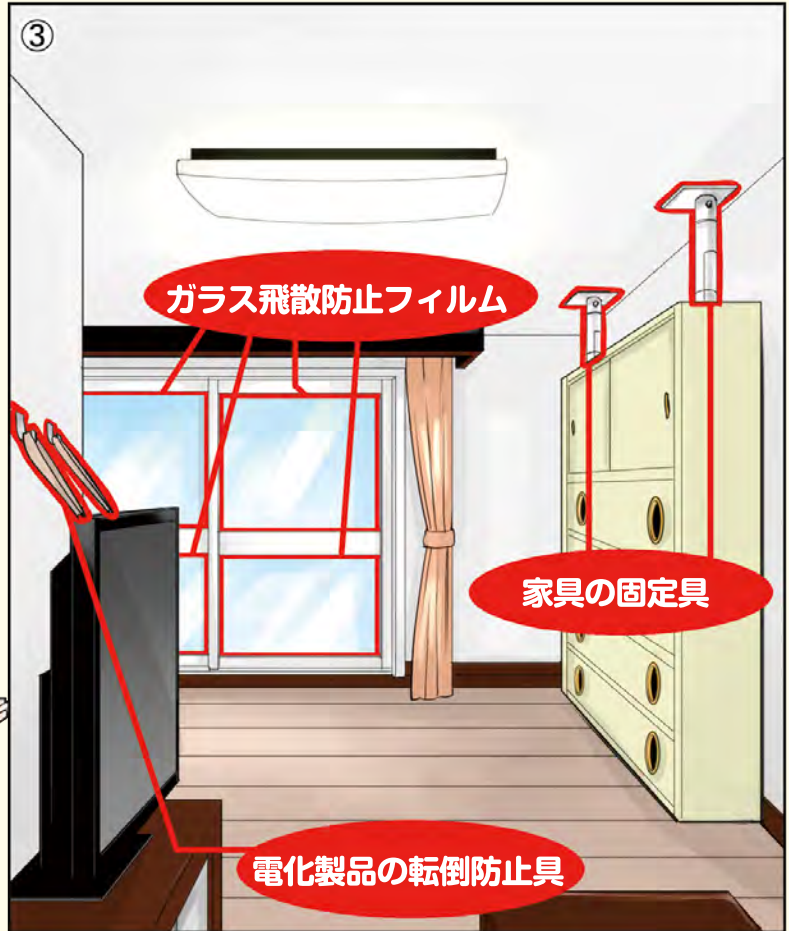
わが家の防災対策



阪神・淡路大震災では、崩れた建物や家具の下敷きになる被害がでました



家の中の安全対策をしておきましょう



★屋内だけでなく、建物や塀等に、ひびや破損がないか確認し、必要があれば補強しておきましょう。

非常持ち出し品の準備

飲料水と食糧は、最低3日分用意しておきましょう。

非常持ち出し品は、両手が自由になるリュックサック等に準備しておきましょう。

貴重品は別に保管し、盗難に注意！いざという時、家族の誰もが持ち出せるようにしておきましょう。

★飲料水や食糧の賞味期限や電池の使用期限等は定期的に確認をしましょう。





地震に対するふだんの備え

家族や地域の人とする備え



※「災害用伝言ダイヤル」に関しては裏表紙参照

わが家で防災会議

自宅や職場の**避難場所**等を事前に確認し、
家族が離れ離れになった際の**集合場所**や、
連絡を取り合う方法を確認しておきましょう。

避難方法や**経路**を
具体的に**話し合い**、**実際**
に歩いておきましょう。

ケガ人が出た時、
どこにどうやって
連れて行けばよいのか
考えておきましょう。





地震に対するふだんの備え

会社や事業所などの防災チェック

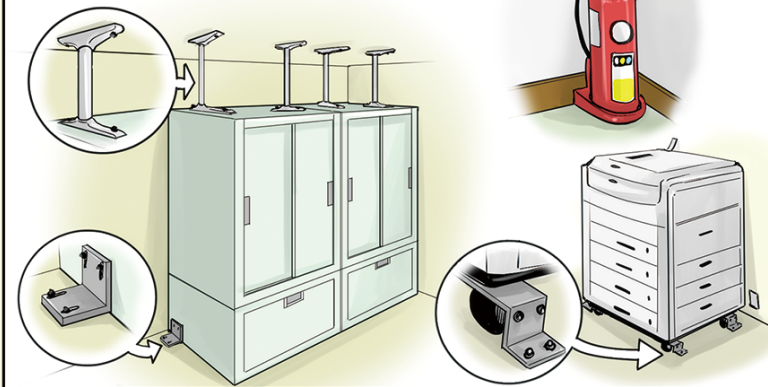
① 東日本大震災では



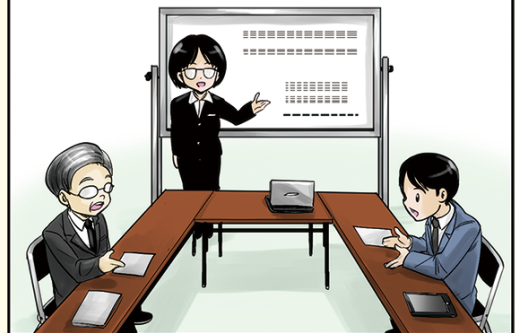
② 高層ビル等でエレベーターの
停止・閉じ込めが発生しました



③ ロッカーやコピー機等を
固定しておきましょう



④ BCP(業務継続計画)を
整備しておきましょう



●社内の安全点検をする

初期消火活動やケガ人の救護・搬送のために必要な資材が準備されているか、避難通路に事務機器等が置かれていないか確認しましょう。

エレベーター内に閉じ込められた場合に備え、備蓄品収納ボックス等を設置しましょう。

●社員の防災教育をする

地震が発生した場合の避難方法等を確認し、任務分担等のマニュアルを作成しておきましょう。

●社員や家族の安否確認方法を決めておく

外出している社員や家族の安否を確認する方法(災害用伝言ダイヤル等)をあらかじめ決めておきましょう。



帰宅困難者対策

東日本大震災では、地震発生直後から長時間にわたり、都内のほとんどの交通機関が運行停止となり、多くの帰宅困難者が発生しました。東京都では、2022(令和4)年5月「首都直下地震等による東京の被害想定」を発表し、都内で約453万人の帰宅困難者が発生すると予想しています。また、2013(平成25)年4月から「大災害時には、むやみに移動を開始しない」等、都民や事業者の取り組むべき方針を示した「東京都帰宅困難者対策条例」が施行されています。



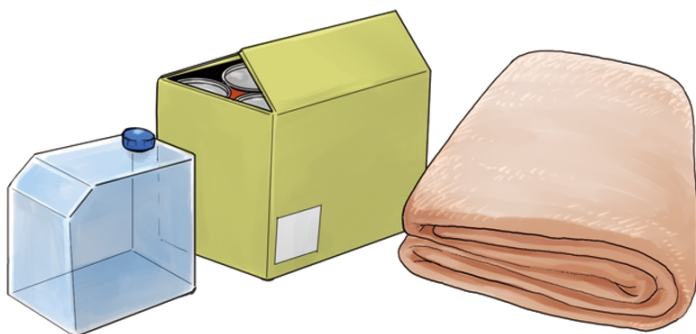
① 大災害時に一斉帰宅すると道路や歩道が人であふれ、救出救助活動に支障をきたします



② 帰宅中に二次災害に遭う可能性もあるので

むやみに移動せず職場や一時滞在施設に留まりましょう

③ 社員が職場に留まれるように3日分の飲料水や食糧等の備蓄品を整備しておきましょう



帰宅困難者心得10か条

- ① あわてず騒がず、状況確認
- ② 携帯電話、携帯ラジオをポケットに
- ③ 作っておこう帰宅地図
- ④ ロッカー開けたらスニーカー(防災グッズ)
- ⑤ 机の中にチョコやキャラメル(簡易食糧)
- ⑥ 事前に家族で話し合い(連絡手段、集合場所)
- ⑦ 安否確認、災害用伝言ダイヤル、災害用伝言板や遠くの親戚
- ⑧ 歩いて帰る訓練を
- ⑨ 季節に応じた冷暖準備(携帯カイロやタオルなど)
- ⑩ 声を掛け合い、助け合おう



地震が発生したときは

●緊急地震速報・津波警報(気象庁)とは

緊急地震速報は、地震の発生直後に、各地での強い揺れの到達時刻や震度、長周期地震動階級を予想し、可能な限り素早く知らせる情報のことです。

緊急地震速報を見聞きしたら、周囲の状況に応じて、あわてずに身の安全を確保しましょう。震源に近い地域では、緊急地震速報が強い揺れに間に合わないことがあります。

気象庁は、マグニチュード8を超えるような巨大地震が発生した場合に、最初の津波警報を「巨大」「高い」という言葉で発表して、東日本大震災クラスの非常事態であることを伝えます。大津波警報や津波警報が発表された場合は、ここなら安心と思わず、より高い場所を目指して避難しましょう。

[海岸や河口では]

緊急地震速報の画面



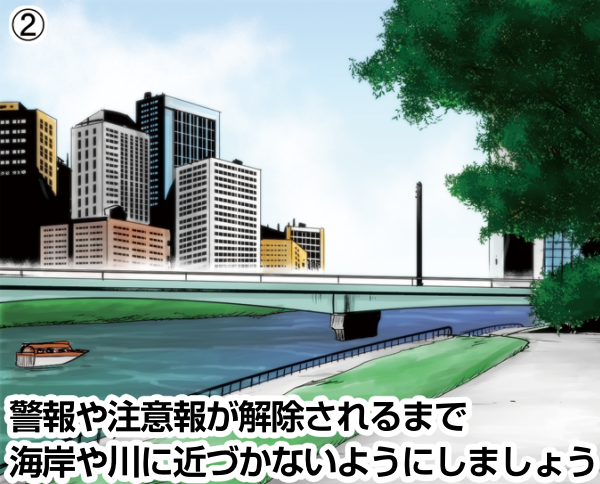
(提供 NHK)

津波警報の画面

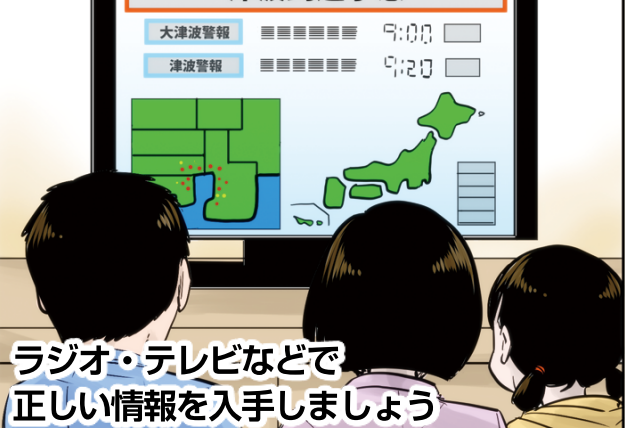


(提供 NHK)

① 海に近い場所にいる時に強い揺れを感じたら津波警報がでる前でもすぐに高台など安全な場所に避難しましょう



③ 津波は繰り返し押し寄せます 津波到達予想

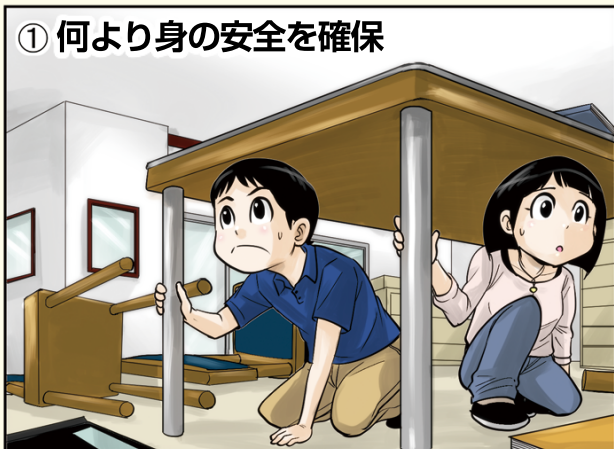




地震が発生したときは

自宅や街中での行動のしかた

① 何より身の安全を確保



②



倒れやすいものから離れ、カバンや
買い物カゴ等で頭を守りましょう

③ あわてない



落ち着いて行動しましょう
非常口や階段にかけやらないようにしましょう

④ 指示に従う



電車の乗務員や店の従業員
等の指示に従いましょう

●身の安全を確保する

自宅ではテーブルや机の下、映画館・ホール等では、カバン等で頭を保護したり、座席の間に身を隠したりしましょう。

●出口を確保する

建物が傾いてドアが開かなくなることがあります。ドアを開けて出口を確保しましょう。

●火の元を確認する

揺れがおさまってから火の元を確認しましょう。

●エレベーターは使用しない

乗っている時は全ての階のボタンを押して、停止した階ですぐに降りましょう。

●煙を吸わないようにする

煙が発生した場合は、ハンカチ等で口、鼻を押さえ、体勢を低くして移動しましょう。

●電線、ガス漏れ等に注意する

垂れ下がっている電線、ガス漏れしている場所には絶対に近づかないようにしましょう。



避難をするときは

① ヘルメットや
防災ずきんをかぶり、
貴重品を身につけましょう



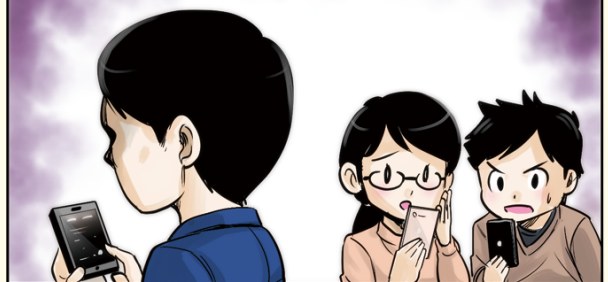
② 集団で避難しましょう
声を掛け合い、協力しましょう



③ 正しい情報を収集することが
大事です



④ デマを流したり、SNS上で拡散し
たりといった行為はやめましょう



★火災が起きている時は、風向きに注意して、早く避難しましょう。また、避難場所までのルートは複数考えておきましょう。

●爆発・火災の防止

ガスの元栓を閉めるほか、通電火災防止(※)のため、電気のブレーカーを落としましょう。

※「通電火災」とは、地震発生時に停電し、数時間から翌日以降に電気が復旧した時、破損した電化製品などから発生する火災のことです。

●ペットの避難

区市町村によって受け入れ方が違います。事前に、お住まいの区市町村防災担当に確認をしておきましょう。

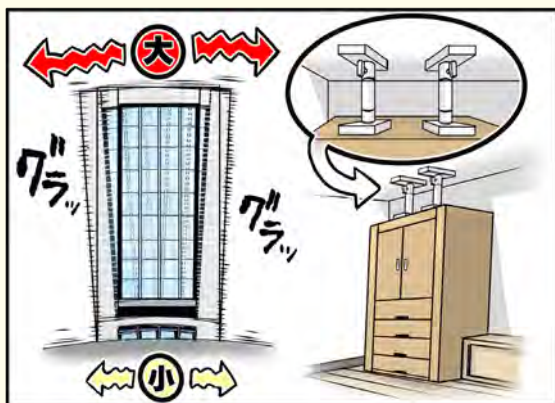


マンション防災について 考えよう

★自宅が安全な時は在宅避難

マンションの場合、耐震性が確保されて倒壊の危険性がない場合は、避難所ではなく自宅で生活（在宅避難）することが想定されます。

停電や断水などが発生しても各家庭で在宅避難できるように備えておきましょう。



★長周期地震動に備える

長周期地震動とは、大きな地震が発生したときに生じるゆっくりとした揺れのことです。高層マンションの上の階では下の階に比べ、より大きく長く揺れることがあります。

家具類は倒れたり移動したりしないように、配置に気をつけ、固定するなど事前に対策をしましょう。

★近隣同士の交流

地震が続くような状況では、揺れの大きい高層階、浸水のリスクがある低層階など、階によってリスクがあるので、住人同士で協力し合える関係性を作っておきましょう。

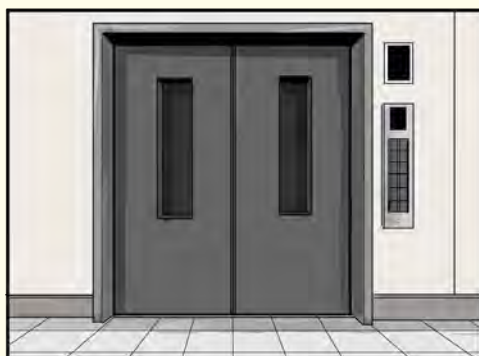
そのために防災訓練や、マンションのイベントに参加することも大切です。



災害時はエレベーターを使用しないようにしましょう。
エレベーター内で地震が来たときは、最も早く降りられる階で降りましょう。

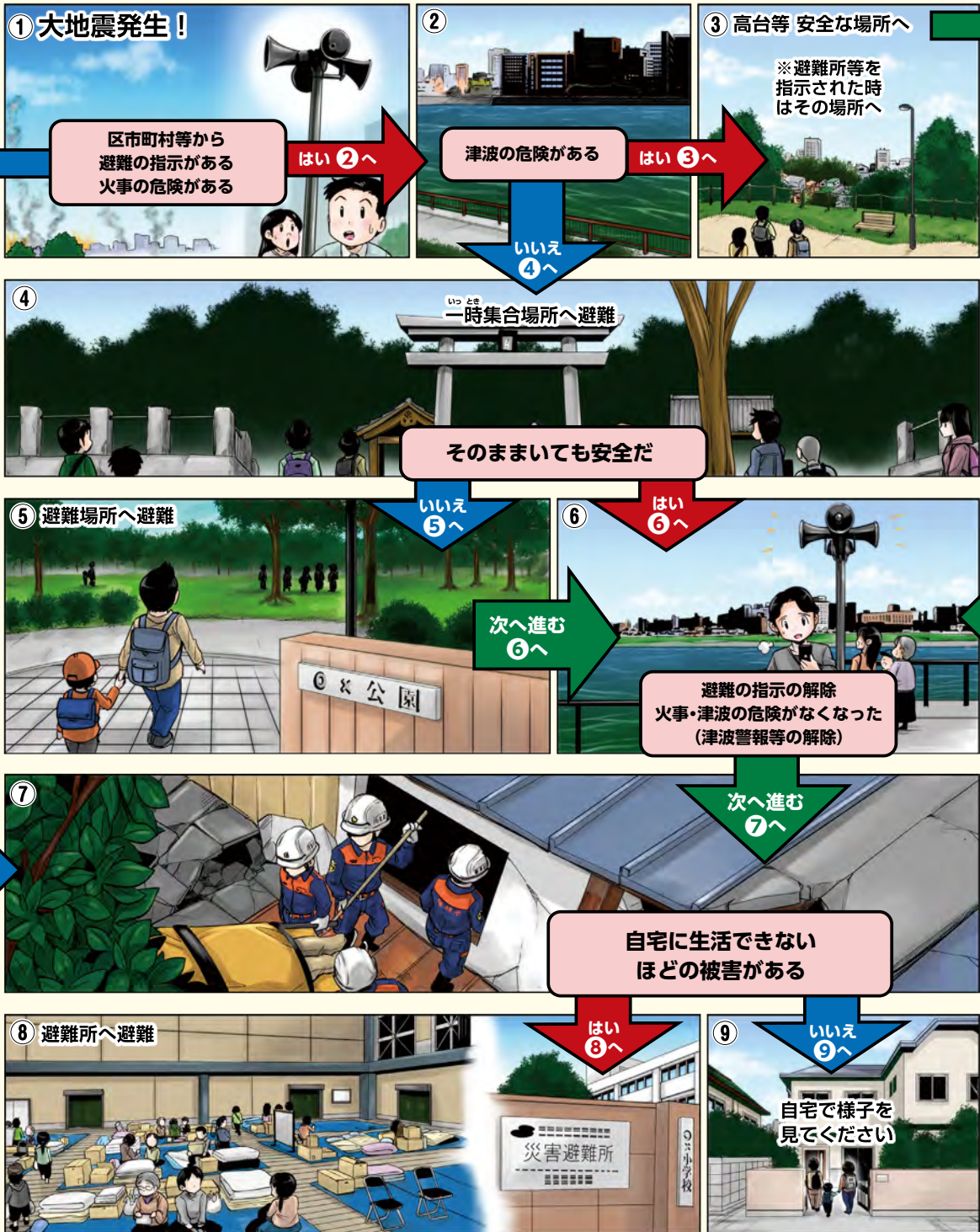
災害時には、配水管が壊れていないことが確認できるまではトイレの水が流せません。
携帯トイレの用意も忘れずに！

閉じ込められたら
非常ボタン！





避難の場所と流れ



●一時集合場所
避難場所へ避難する前に、避難者が一時的に集合して様子を見る場所(小・中学校のグラウンド、近くの公園、神社・仏閣の境内等)です。

●避難場所
火災等の危険から避難者の生命を保護するための場所(大きな公園、広場等)です。

●避難所
家の倒壊・消失等により、自宅で生活できなかった人たちが、しばらく生活する場所(小・中学校、公民館等の公共施設)です。

※避難方法等は、区市町村ごとに異なります。お住まいの区市町村防災担当課にお問い合わせください。

★避難所生活では静脈血栓塞栓症(いわゆるエコノミークラス症候群)に注意しましょう。長時間同じ姿勢でいると足の血流が悪くなって、最悪の場合、死に至ることもあります。こまめな水分補給と足の運動をしましょう。



番外編 大雨や台風から身を守る

ふだんの備え

地震はいつ起こるかわかりませんが、天気は予測できます。ふだんの備えと、いざというときの早めの行動が、あなたと家族の命を守ります。

①ハザードマップを確認



自治体が作成しているハザードマップ等を見て、自宅や学校・職場には、どのような危険（浸水・土砂災害等）があるのか、また避難場所がどこにあるのか、確認しておきましょう。

②非常持ち出し品の準備



地震への備えと合わせて、両手が自由になるリュックサック等に入れて、準備しておきましょう。

③自治体から発令される避難情報を確認



自治体から発令される避難情報には、以下のものがあります。避難を開始するタイミングを間違わないようにしましょう。

警戒レベル3 【高齢者等避難】

(災害のおそれあり)

- ・避難に時間を要する高齢の方・障害のある方・乳幼児等とその支援者は避難をしましょう。
- ・その他の人は、避難の準備をしたり、危険を感じたときには自主的に避難しましょう。

警戒レベル4 【避難指示】

(災害のおそれ高い)

- ・対象地域の方は速やかに危険な場所から全員避難しましょう。
- ・避難所等までの移動が危険と思われる場合は、自らの判断で、近くの安全な場所や自宅内のより安全な場所に避難しましょう。

警戒レベル5 【緊急安全確保】

(災害発生又は切迫)

- ・すでに安全な避難が困難で、命が危険な状況です。自宅や近隣の建物等の安全な場所で、直ちに命を守る行動をとりましょう。
- ※警戒レベル5の発令を待ってはいけません。警戒レベル4までに全員避難！

※必ずしも、この順番で発令されるとは限らないので、ご注意ください。また、これらの情報が発令されていなくても、身の危険を感じる場合は避難を開始してください。



番外編 大雨や台風から身を守る

大雨が降り出したり、台風が接近してきたら

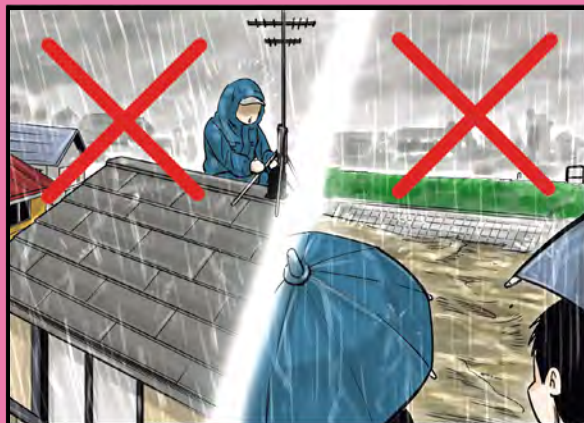
身の危険を少しでも感じたり、自治体から「高齢者等避難」や「避難指示」等が発令された場合は、「大げさだよ!」、「自分は大丈夫!」などと考えずに、速やかな避難を開始しましょう。

①情報を収集する!



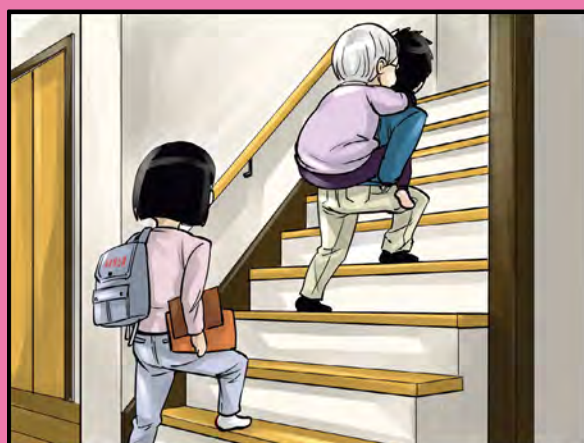
テレビやラジオのほか、気象庁のホームページ等で気象情報を確認するとともに、自治体からの避難情報が発令されていないか、確認しましょう。

②外出を控え、危険な場所には近づかない!



- ・屋根の上で修理や補強する
→屋根から転落の危険性
- ・田畑の様子を見に行く
→増水した用水路・河川への転落の危険性
- ・海や河川の様子を見に行く
→高波や河川に呑み込まれる危険性

③万が一を考え、早めの避難をする!



- ・大雨等により、避難場所までの移動が危険と思われる場合は、近くのより安全と思われる建物（最上階が浸水しない建物、川沿いでない建物等）に移動しましょう。
- ・「緊急安全確保」が発令された場合は、建物内のより安全と思われる部屋（1階より2階、山側から離れた部屋）に移動しましょう。

大震災（震度6弱以上）が発生したら ～ 警視庁からのお願い～

大震災発生後は、新たに自動車を使用しないでください。

大震災発生時、運転中の方は次のように行動してください。

- 1 急ハンドル、急ブレーキを避けるなど、できるだけ安全な方法により道路の左側に停止してください。
- 2 停止後は、カーラジオ等により地震情報や交通情報を聞き、その情報や周囲の状況に応じて行動してください。
- 3 高速道路を通行中の自動車は、交通情報板や警察官等の誘導に従って行動してください。
- 4 引き続き自動車を運転するときは、道路の損壊、信号機の作動停止、道路上の障害物などに十分注意するとともに、環状7号線内側の道路を通行中の自動車は、速やかに道路外の場所に移動をしてください。
- 5 特に、高速道路を含む7路線（高速道路、国道4号、国道17号・白山通り、国道20号、国道246号、目白通り・新目白通り、外堀通り）は、発災直後から消防、警察、自衛隊等の緊急自動車専用の路線となりますので、速やかに移動をしてください。
- 6 環状7号線から、都心方向には入らないでください。
- 7 目的地に到着した後は、自動車を使用しないでください。

大震災発生時は、人命救助や消火活動のため、次の交通規制が実施されます。

第一次交通規制

- 1 環状7号線から、都心方向への車両の通行が禁止となります。なお、環状7号線は、う回路として通行できます。
- 2 次の路線では、消防、警察、自衛隊等の緊急自動車専用の路線となります。

緊急自動車専用路（7路線）

高速道路、国道4号、国道17号・白山通り、国道20号、国道246号、目白通り・新目白通り、外堀通り

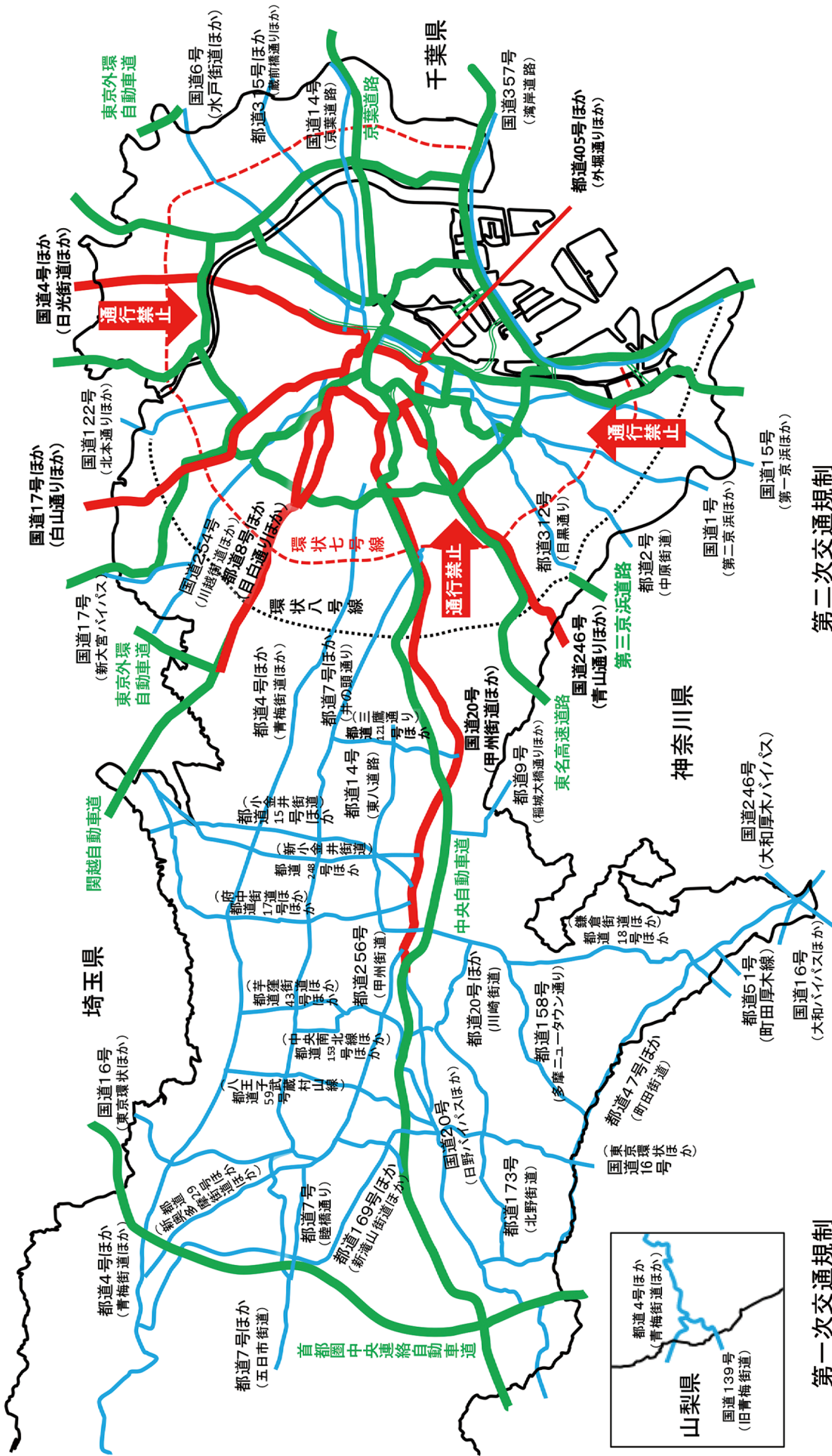
第二次交通規制

- 1 復旧活動等に必要な車両の通行を確保するため、被災状況に応じて「緊急交通路」が指定されます。
- 2 「緊急交通路」では、災害応急対策に従事する車両（緊急自動車及び災害対策基本法に基づく標章を掲示している車両）以外は通行できません。

緊急交通路として指定される予定路線（35路線）

上記「緊急自動車専用路」の7路線、国道1号、国道6号、国道14号、国道15号、新大宮バイパス、北本通り、国道254号、国道357号、中原街道、青梅・新青梅街道、井の頭通り・五日市街道・睦橋通り、目黒通り、蔵前橋通り、国道16号、日野バイパス、国道139号、大和厚木バイパス、稲城大橋通り、東八道路、小金井街道、府中街道・志木街道、鎌倉街道、川崎街道、新奥多摩街道、芋窪街道、町田街道、町田厚木線、八王子武蔵村山線、三鷹通り、中央南北線、多摩ニュータウン通り、新滝山・滝山街道・吉野街道、北野街道、新小金井街道、都道256号（甲州街道）

大震災発生時における交通規制図



第一次交通規制

- 緊急自動車専用路として指定される路線（一般道）
- 緊急自動車専用路として指定される路線（高速道路等）

第二次交通規制

- 緊急自動車専用路として指定される路線（一般道）
- 緊急自動車専用路として指定される路線（高速道路等）
- 必要に応じ、緊急交通路として指定される代表的な路線

災害用伝言ダイヤル利用方法

- 伝言の録音時間は**30秒以内**です。
- 加入電話、公衆電話、携帯電話**から利用できます。

ガイダンスに従って必要事項を入力しましょう。

1 7 1 を入力します。

▼ ガイダンスが流れます。

録音する

1

再生する

2

暗証番号を
利用して録音する

3

暗証番号を
利用して再生する

4

▼ ガイダンスが流れます。

連絡を取りたい方の電話番号を入力します。
(**固定電話は市外局番**から入力)

× × × - × × × - × × × ×

伝言を録音・録音した伝言を再生する

- 体験利用ができます。

毎月1日・15日、正月三が日

防災とボランティア週間(1月15日～21日)、防災週間(8月30日～9月5日)

上記のほか、災害用ブロードバンド伝言板(web171)、災害用伝言板(携帯電話各社)、ソーシャルネットワーキングサービス(X(旧 Twitter)、フェイスブック等)など複数の安否確認方法を家族で確認しておきましょう。

警視庁警備部災害対策課
X(旧 Twitter)▼



MPD

地震のときはこうしよう!

発行 令和8年2月1日

発行者 警視庁警備部災害対策課

東京都千代田区霞が関2丁目1番1号

03-3581-4321(代表)



リサイクル適性

この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。