

もしものときの防災マニュアル

大震災に備えて



地震編

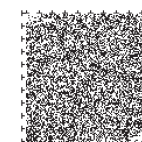
火災編

風水害編

自主防災編

港区

音声コード
[Uni-Voice]
付き



◆目次

あの日あのときを忘れない…………… P1

- 東日本大震災
- 平成28年(2016年)熊本地震

【地震編】

地震の知識 日本は世界有数の地震国…………… P2

- 地震が起きたらどうするか?

地震発生! そんなときどうする…………… P4

- 屋内編/屋外編
- 避難の流れ
- 避難するときは

地震に備える①/家の中を安全にする…………… P6

- 家具の配置は安全第一で
- 家具を固定するポイント

地震に備える②/共同住宅での安全対策…………… P8

- 共同住宅特有の被害
- 地震が起きたらどうするか?
- 共同住宅での重要ポイント

地震に備える③/共同住宅での安全対策…………… P10

- その他の注意点
- 震災後も自宅で生活を続けるために
- 自分のマンションを知ろう
- 共同住宅の防災対策に関する支援を強化しています

地震に備える④/事業所での安全対策…………… P12

- 事業者が行う対策
- オフィス家具の転倒・落下防止対策を立てよう

津波に備える…………… P14

- 知っておきたい津波の特徴
- 津波からの避難のポイント

【火災編】

火事を防ぐ…………… P16

- 地震火災を防ぐ/火災発生時の初期対応の3原則
- 地震の際の消火のタイミング/危険なものを覚えておこう!

【風水害編】

風水害の知識…………… P18

- ゲリラ豪雨から身を守る!/自宅周辺の水害危険度を知る

- 多くの防災気象情報があることを知っておこう

- 地下空間が危ない!

風水害に備える…………… P20

- 平常時から家の周辺をチェック

- 避難に関する3つの情報

【自主防災編】

地域で防災に取り組む…………… P22

- 自主防災組織に参加する

要配慮者を支える…………… P24

- 平常時の支援

- 災害時の支援

- 人が倒れていたときには?

はじめよう 防災準備…………… P26

- 買い置き品で非常時の備えを

- 使いながら備蓄する「ローリングストック法」で常時保存

- 家族構成に合わせて準備しましょう

- 非常持出品・非常備蓄品チェックリスト

はじめよう 防災準備…………… P28

- 災害時の食生活で心がけたいこと

- 災害時のお口のお手入れ

- 災害時の簡単レシピ

- 水が出ない時、こんな工夫ができます

はじめよう 防災準備…………… P30

- 住まい空間を見直そう!

- 家具転倒防止対策していますか?

- 区では家具転倒防止器具等を無償で助成しています

- 避難場所・避難経路の確認

- 防災訓練への参加

はじめよう 防災準備…………… P32

- 災害時の連絡方法の確認

- あらゆる手段を用いて、情報収集に努めましょう!

- 防災情報の配信の登録

●緊急連絡先 ●家族の緊急連絡先…………… 裏表紙

あの日あのときを忘れない

東日本大震災

2011年3月11日午後2時46分に三陸沖を震源とするマグニチュード9.0の巨大地震が発生しました。これは1995年の兵庫県南部地震のおよそ1000倍のエネルギーに相当し、国内の観測史上最大の地震となりました。

この地震により宮城県栗原市で震度7、宮城県、福島県、茨城県、栃木県で震度6強など広い範囲で強い揺れがありました。また、太平洋沿岸を中心に高い津波が襲い、特に東北地方から関東地方では大きな被害がありました。

さらに、埋め立て地などの地盤がゆるく地下水位が浅いところでは液状化現象が発生。地盤沈下が起こり、下水管やマンホールが浮き上がったり、建物が傾いたりなど、さまざまな被害が生じました。

この地震と津波による死者・行方不明者は約1万8,500人を数えました。中でも、9割以上の人が津波で亡くなりました。



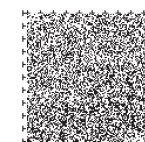
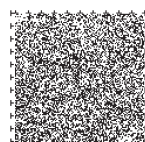
平成28年(2016年)熊本地震

2016年4月14日と16日、熊本県熊本地方で震度7を2回記録する地震が起きました。

一連の熊本地震では、震度1以上の地震が4,596回発生するなど、余震の多さにも注目が集まりました(平成31年4月12日現在)。

この地震により倒壊家屋の下敷きなどになったりした死者数は50人を数えました。また、度重なる余震に脅かされ、自宅から避難し避難生活による心身への負担などによって亡くなったとみられる震災関連死が223人に上りました。中でも、自動車の中で避難生活を送る「車中泊」を余儀なくされ、狭い車内で長時間同じ姿勢でいることによる血行不良が原因で発症する「エコノミークラス症候群」で亡くなる人もみられました。

さらに建物被害も甚大で、全壊約8,700棟を含む住家約20万6,900棟が損壊。中には、耐震基準が強化された2000年以降に建てられたとみられる新しい建物も含まれているなど、活断層のずれによる直下型地震の恐ろしさを改めて実感しました。





日本は世界有数の地震国

世界有数の地震国である日本は、昔から地震により多くの被害を受けてきました。令和5年(2023年)は、大正12年(1923年)に発生した関東大震災から、100年の節目に当たります。大正12年9月1日11時58分に、相模湾北西部を震源とするマグニチュード7.9と推定される関東大地震が発生しました。この地震により、埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県、山梨県で震度6を観測し、10万棟を超える家屋を倒潰させました。また、多くの火災が発生し、大規模な延焼火災に拡大しました。関東大震災の発生日である9月1日が「防災の日」と定められているように、災害対策の出発点となっています。

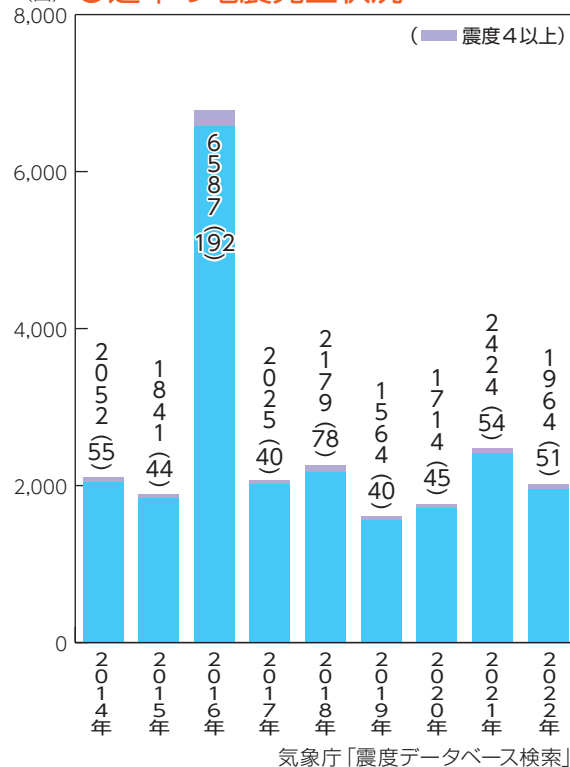
近年では、阪神・淡路大震災や戦後最大の被害となる東日本大震災が発生しました。また、平成28年4月14日と16日、熊本県地方で震度7を記録する地震が起きました。そして、平成30年9月6日には、北海道胆振東部地震が発生し震度7を観測。この地震では道内全域が停電する「ブラックアウト」が発生しました。

右図に示すように、国内では震度4以上の地震が毎年数多く発生しています。



「関東大震災 写真集〜東京駅前の焼け跡、日本橋方面」
(気象庁ホームページより)

●近年の地震発生状況



●地震の揺れと想定される被害

震度0	●人は揺れを感じない。	震度1	●屋内で静かにしている人の中には、揺れをわずかに感じる人がいる。	震度2	●屋内で静かにしている人の大半が揺れを感じる。 ●つり下がった電灯などがわずかに揺れる。
震度3	●屋内にいる人のほとんどが揺れを感じる。 ●棚にある食器類が音を立てることがある。 ●電線が少し揺れる。	震度4	●歩いている人のほとんどが揺れを感じる。 ●つり下げた物や物は大きく揺れ、棚にある食器類は音を立てる。 ●車を運転していて、揺れに気づく人がいる。	震度5弱	●棚にある食器類、書棚の本が落ちることがある。 ●まれに窓ガラスが割れて落ちることがある。 ●電柱が揺れているのがわかる。
震度5強	●物につかまらなると歩くことが難しい。 ●固定していない家具が倒れることがある。 ●自動車の運転が困難になる。	震度6弱	●立っていることが困難になる。 ●壁のタイルや窓ガラスが破損、落下することがある。 ●耐震性の低い木造住宅では、倒壊するものもある。	震度7	●揺れにほんろうされる。 ●ほとんどの家具が移動し、飛ぶものもある。 ●耐震性の高い木造住宅でも、まれに傾くことがある。
震度6強	●はわないと動くことができない。 ●固定していない家具のほとんどが移動、倒れるものが増える。 ●耐震性の高い木造住宅でも、壁などにひび割れ・亀裂がみられることがある。				

地震が起きたらどうするか？

※高層住宅にお住まいの方は8ページをご覧ください。



大きな地震が発生したら、冷静に対応するのは難しいもの。しかし、一瞬の判断が生死を分けることもあります。地震が起きても「あわてず、落ち着いて」行動するために、以下の行動パターンを覚えておきましょう。

地震発生

1～2分

- 落ち着いて、自分の身を守る
机やテーブルがあれば、その下へもぐる。家具などの転倒・落下の少ないスペースに逃げる。
- 余裕があれば火の始末
コンロの火を消し、ガスの元栓を閉める。



3分

- 靴をはきガラスの破片などから足を守る
- 非常持出品を用意する
- ガス漏れ・漏電に注意

5分

- 隣近所の安全を確認
一人暮らし高齢者など要配慮者がいる世帯には積極的に声をかけて安否を確認する。火が出ていたら大声で知らせ、協力して消火をする。
- 余震に注意
- ラジオなどで情報を確認



5～10分

- 電話はなるべく使わない
- 家屋の倒壊などの危険があれば避難する
ブロック塀やガラスに注意。車は使用しない。

10分～数時間

- 出火防止対策
ガスの元栓を閉め、電気ブレーカーを切る。
- 消火・救出活動
隣近所で協力して消火や救出を。あわせて消防署等へ通報する。



～3日くらい

- 生活必需品は備蓄でまかなう
災害発生から3日間は、被災地外からの応援は期待しない。
- 災害情報、被害情報の収集
市区町村の広報に注意する。
- 壊れた家には入らない

避難生活では

- 自主防災組織を中心に行動を
- 集団生活のルールを守る
- 助け合いの心を





地震発生! そんなときどうする

屋内編

集合住宅／エレベーター

- ドアや窓を開けて避難口を確保する。
- 避難にエレベーターは絶対使わない。炎と煙に巻き込まれないように階段を使って避難する。



デパート・スーパー

- カバンなどで頭を保護し、ショーウィンドーや商品などから離れる。柱や壁ぎわに身を寄せ、係員の指示を聞き、落ちついた行動を。



家の中

- 揺れを感じたら、テーブルなどの下に隠れ、身を守る(余裕があれば、手近の座布団などで頭を保護する)。



- 揺れがおさまったら、すみやかに火の始末をしましょう(コンセントやガスの元栓の処置も忘れずに)。



- 乳幼児や病人、高齢者など要配慮者の安全確保を。
- 裸足で歩き回らない(ガラスの破片などでケガをする)。

劇場・ホール

- カバンなどで頭を保護し、座席の間に身を隠し、係員の指示を聞く。あわてず冷静な行動を。



屋外編

車を運転中

- ハンドルをしっかりと握り、徐々にスピードを落とし、道路の左側に止め、エンジンを切る。
- 揺れがおさまるまで冷静に周囲の状況を確認して、カーラジオで情報を収集する。
- 避難が必要なときは、キーはつけたまま、ドアロックもしない。車検証などの貴重品を忘れずに持ち出し、徒歩で避難を。



海岸付近

- 高台へ避難し津波情報をよく聞く。注意報・警報が解除されるまでは海岸に近づかない。



路上

- その場に立ち止まらず、窓ガラス、看板などの落下物からカバンなどで頭を保護して、空き地や公園などに避難する。



- ブロック塀や自動販売機などには近づかない。
- 倒れそうな電柱や垂れ下がった電線に注意する。



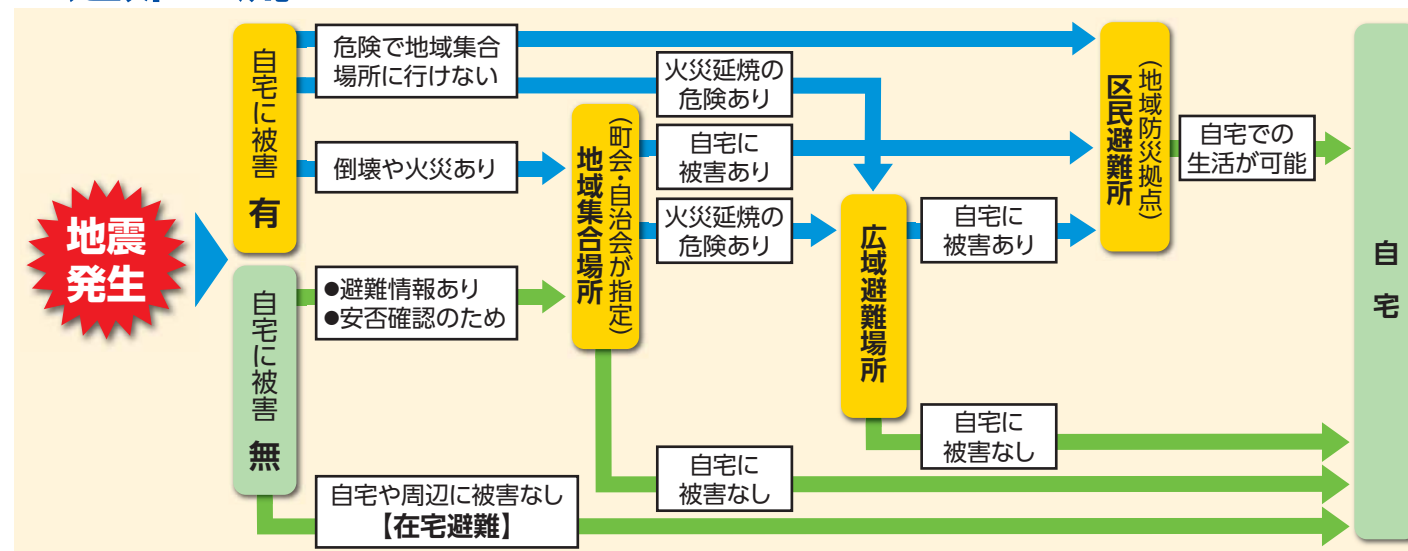
- 近くに空き地などのないときは、周囲の状況を冷静に判断して、建物から離れた安全性の高い場所へ移動する。

電車などの車内

- つり革や手すりに両手でしっかりつかまる。
- 途中で止まっても、非常コックを開けて勝手に車外へ出たり、窓から飛び降りたりしない。
- 乗務員の指示に従って落ちついた行動を。



避難の流れ



在宅避難

災害時、避難所に行かず、そのまま自宅で過ごすことを言います。避難所での新型コロナウイルス感染症の感染リスクを減らすだけでなく、住み慣れた自宅で生活するため、避難所生活でのストレスやプライバシーを気にすることなく過ごすことができます。

地域集合場所

隣近所の安否確認や応急手当を行ったり、広域避難場所へ避難するために一時的に集まる場所で、町会・自治会等の単位で定めています。高層住宅居住者は、フロアごとや近隣階で安否確認をしましょう。

広域避難場所

震災時、火災の延焼による危険から身を守るために、一時的に避難する場所です。避難後、自宅に被害が無ければ自宅に戻ります。自宅に被害があり、生活が困難な場合は区民避難所へ避難します。

区民避難所(地域防災拠点)

災害による家屋の倒壊・焼失等で被害を受けた人の一時的な生活場所です。家屋の修復が終わり、自宅での生活が可能になった場合は、自宅に戻ります。また、避難者のほか、自宅で生活を続けている人に物資の供給や、情報を発信する地域防災拠点となっています。

避難するときは

避難の心得10カ条

- 1 避難する前に、もう一度火元を確認、ブレーカーを切る。※通電火災を防ぐため。
- 2 各自が防災カードを身につける。
- 3 ヘルメットや防災ずきんで頭を保護。
- 4 荷物は最小限の物に。
- 5 外出中の家族には連絡メモを。
- 6 避難は徒歩で。車やオートバイは厳禁。
- 7 高齢者や子どもの手はしっかり握って。
- 8 近所の人たちと集団で、まず決められた集合場所に。
- 9 避難場所へ移動するとき、狭い道、塀ぎわ、川べりなどは避ける。
- 10 避難は指定された避難場所へ。



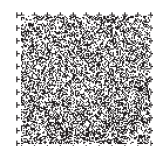
避難するときの服装

- 高齢者や子どもには「防災カード」を
- ヘルメットや防災ずきんで頭を保護
- 化繊より木綿製品を着用
- 軍手を着用
- 靴は底の厚い、履き慣れたもの
- 長袖、長ズボンで



避難するときのルール

避難するときは混乱防止のため決められたルールと秩序を守り、お互いに協力し合うことが大切です。とくに乳幼児、高齢者、病人、身体の不自由な人を安全に避難させるために日頃から十分な対策を立てておきましょう。また、災害時に車で避難すると、避難場所やその周辺が車で混雑し、かえって避難が遅れます。救護活動もできなくなってしまいますので、自分の都合だけを考えた車での避難は絶対にやめましょう。

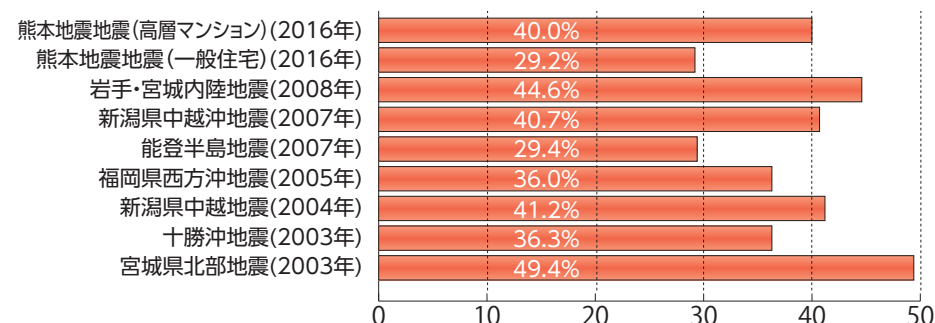




家の中を安全にする

東京消防庁の調査によると、近年発生した地震でけがをした人のうち、家具の転倒・落下が原因だった割合は3～5割を占めています。家具の転倒・落下は、避難経路をふさいでいざというときの避難が遅れることにもつながります。大型の家具をしっかりと固定したり、家具の配置を工夫したりして安全安心なわが家を作りましょう。

●近年の地震でけがをした人のうち、家具の転倒・落下が原因だった人の割合（東京消防庁資料より）



家具の配置は安全第一で

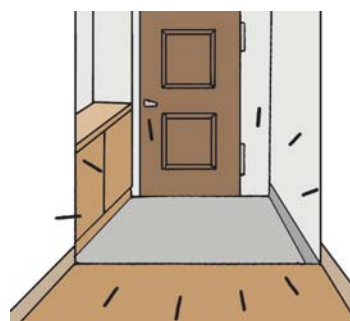
安全な部屋を作る

寝室や子ども部屋にはできるだけ家具を置かない。置く場合は固定する。固定が難しい場合は下のヒントを参考に配置を工夫する。



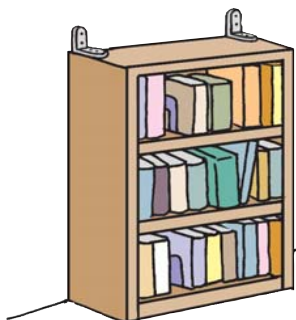
避難路を確保する

玄関などの出入り口につながる通路には倒れやすい家具や落下しそうな物を置かない。



収納を工夫する

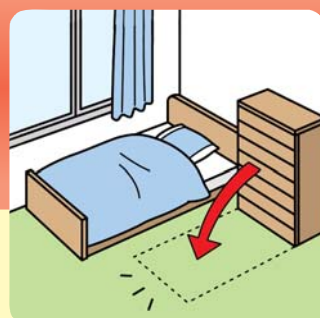
高い場所に物を置かない。軽い物を上に、重い物を下に置いて重心を下げる。本棚はすき間なく本を並べるなどして、すき間を作らない。



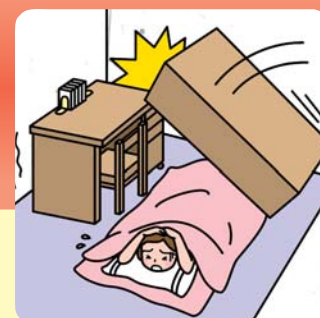
ガラスにフィルムを貼る

室内のガラスに飛散防止フィルムを貼る。食器棚や額縁のガラスも忘れずに。

寝室や出入り口 近くで家具の固定が できない場合



●転倒方向が就寝位置と重ならないように置く。



●寝ている人の上に直接倒れてこないように机などを置く。

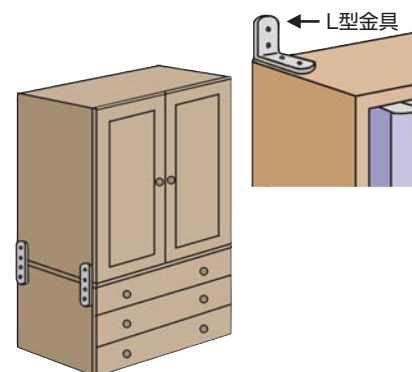


●倒れても出入り口をふさがないように位置と向きを工夫する。

家具を固定するポイント

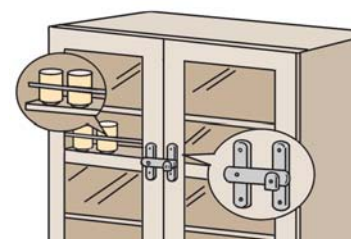
たんす・本棚

L型金具などを使って柱や壁、鴨居に固定する。上下2段になっているたんすは金具で上下を連結する。



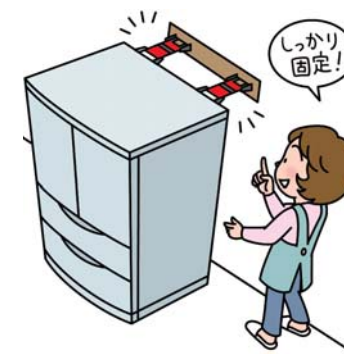
食器棚

扉に開放防止のための金具を取り付ける。中の食器が飛び出さないように、棚板に滑り止めシートを敷くか、食器の手前に飛び出し防止枠を設ける。



冷蔵庫

背部の取っ手にベルトをかけて柱などに固定する。製品専用のベルトなどが用意されている場合も多い。取扱説明書をよく読んで活用する。



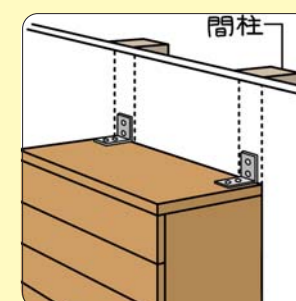
テレビ

製品付属のベルトでテレビ台に固定するか、ヒートンとひもで柱などに固定する。さらに耐震粘着マットを敷くと、揺れへの抵抗力が高まる。

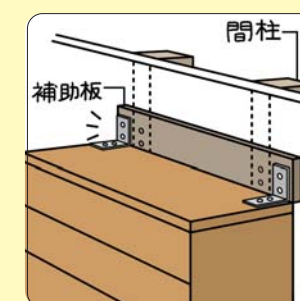


転倒防止器具の利用の注意点

●間柱と金具の位置が合わない場合に補助板で調整した例。



●十分な強度を得るため、金具は間柱など壁の下地材に取り付ける。



●壁にネジ止めできない場合、突っ張り棒タイプの転倒防止器具を設置する。天井との間に補助板を挟み、天井に面で力が加わるようにする。

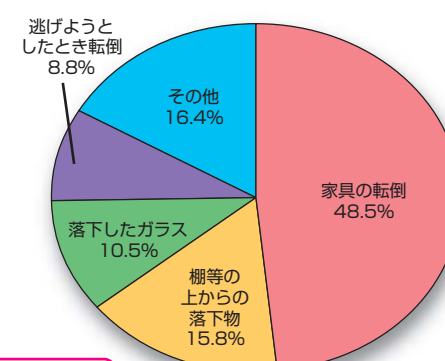


家具が転倒すると どうなるの？



建物が無事でも家具が転倒すると、下敷きになってけがをしたり、室内に散乱することで逃げ遅れてしまう場合があります。けがを未然に防ぎ、安全な逃げ道確保するためにも、家具の転倒・落下防止対策をしましょう。

●阪神・淡路大震災でけがをした人の原因



➡ 区の支援制度については、31ページをご覧ください。

地震編



地震に備える②

共同住宅での安全対策

一般的に共同住宅は耐震性が高く、地震に強いと言われていますが、その建物の高さゆえの弱点もあります。居住者は共同住宅の防災上の特徴をよく知り、備えることが大切です。

共同住宅特有の被害

長周期地震動（高層住宅の場合）

- 地震で長周期地震動が起きた場合、高層階ほど揺れが大きくなり、以下のような危険が増える。

- ・家具類の移動が起きやすく、負傷や避難通路の障害の原因となる。
- ・家具類の引き出しが飛び出して転倒するおそれがある。
- ・水槽などの水が大きく揺れ、転倒しやすくなる。
- ・つり下げ式の照明が大きく揺れ、落下するおそれがある。
- ・家具類の転倒・落下・移動による火災のおそれがある。
- ・玄関ドアや窓のサッシの開閉ができなくなった場合には、部屋の外に出ることが困難になる。



トイレ・ゴミの問題

- 配管・排水管が破損すると、台所の水を流せなくなるだけでなく、トイレを使うこともできない。高層階に居住する人ほどトイレの際の不便が大きくなる。また、災害時用の携帯トイレなどを使った場合、ゴミの問題と併せて悪臭など衛生面の問題が発生する。



エレベーターの停止

- エレベーターが長期間停止した場合には、その間の移動は階段に頼らざるを得ず、高層階に居住する人ほど、高層階への移動や水・食料など物資の運搬が困難になる。



地震が起きたらどうするか？

地震発生

フロアごと・近隣階ごとの集合場所

各階の安否確認

フロア内の声かけ、見回り

自宅

共同住宅は耐震性・耐火性に優れており、建物が倒壊する恐れは少ないです。まずは、落ち着いて身の安全を図り、フロアごとや近隣階での安否確認をし、自宅に留まるようにしましょう。

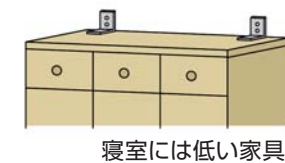
共同住宅での重要ポイント

室内の安全対策

窓には、透明なガラス飛散防止フィルムを貼り、カーテンをしておきましょう



低い家具類の転倒・移動防止



感震ブレーカーが設置されていると、一定以上の揺れを検知し、自動的にブレーカーが落ちる

冷蔵庫は、ストッパー用具で壁に固定



高い所に物を置かない

転倒防止器具（つっぱり棒）

滑り止めシート

飛び出し防止柵

金具で連結

ストッパー式器具

テレビは、できるだけ低い位置に固定



ガラス飛散防止フィルムと解放防止金具



スリッパなどを用意

窓際の安全

- 窓際に大きな家具などを置くのは、揺れによって家具が移動して窓ガラスを割るおそれがあり危険。窓際には重量物や転倒・落下・移動しやすい物を置かない。

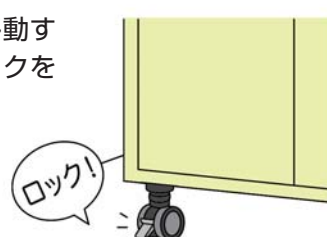


簡易トイレ

- 配管に被害がないことが確認されるまで水は流せない。トイレは、「簡易トイレ」や「携帯トイレ」を使用する。使用後の簡易トイレや携帯トイレの袋を各戸でベランダ等に一時保管することや、決められた日に出すなど事前にルールを決めておく。
- 簡易トイレの代わりになるものとして、ビニール袋や新聞紙、消臭スプレー、重曹なども用意しておく。

キャスター付き家具の移動対策

- キャスター付き家具などは、移動するとき以外は、キャスターロックをかけておく。
- 壁などに固定された着脱式のベルトなどと家具をつないで固定する。



家庭内備蓄

- 高層階では、地震でエレベーターが停止すると物資の持ち運びが困難。地震後の生活のことも考え、水や食料などは多め（7日分以上）に用意しておく。





その他の注意点

通路・非常口・非常階段

通路・非常口・非常階段といった共用部分に通行の妨げになるようなものを置かない。また、二次災害を防止するため、一斉に逃げることはせず、階段を使用するときは注意する。



ベランダ

ベランダの避難ハッチ(非常脱出口)の使用方法を確認しておく。また、ハッチをふさぐようなものは置かない。



管理組合や防災会からの連絡

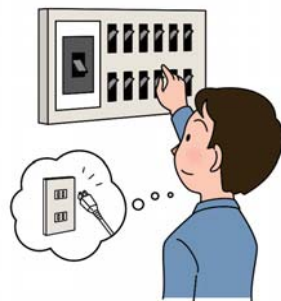
防災設備の点検や防災訓練のお知らせなど、管理組合からの連絡には日頃から注意する。



ライフライン停止に備えた対策

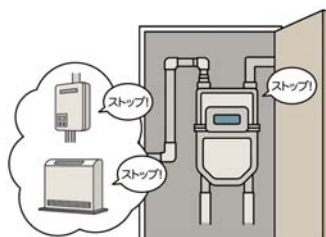
1 電気が止まったら

- 停電に備えて懐中電灯を用意する。
- 停電になったら、通電火災を起こさないように家電製品のコンセントを抜くかブレーカーを落とす。
- 通電火災に備えて、家庭用消火器を用意する。



2 ガスが止まったら

- 強い揺れやガス漏れを検知すると、安全装置が作動して自動的に停止。マイコンメーターの操作方法を確認しておく。
- ガスが使用できる状態で、赤ランプが点滅している場合はガス漏れの疑いがあることを覚えておく。
- カセットコンロ、ガスボンベ(予備も)を備えておく。



3 水道が止まったら

- 飲料水のボトルやポリタンクなどに生活のための溜め置きの水を用意しておく。



震災後も自宅で生活続けるために

在宅避難をするためには「事前の備え」が重要です。7日分の水や食料、携帯トイレなど生活に必要な物資を備蓄するほか、ライフラインが止まっている状態で日常生活が送れるよう備蓄する必要があります。

また、マスクやアルコール消毒液等の衛生用品の備蓄もしておきましょう。



自分のマンションを知ろう

阪神・淡路大震災では、家屋や家具の下敷きになった場合に救出活動にあたった人の約6割が「近所の人」でした(神戸市民行動調査より)。それはマンションでいうならば同じマンションの住民ということになります。フロア毎や複数階での安否確認の取り決めや、防災用名簿、備蓄品など通常時からマンションぐるみで備えておく必要があります。また、日頃からの挨拶などのコミュニケーションも大切です。

わが家の防災チェックリスト

- ☐ 同じフロアや近隣階の住民の顔を知っている。
- ☐ 防災時のマンションでの行動の流れを理解している。
- ☐ エレベーター内に閉じ込められたときのために、防災備蓄ボックスが設置されている。
- ☐ エレベーターに閉じ込められたときの行動のしかたを知っている。
- ☐ 変形して開かなくなったドアをこじ開けるため、バールなどの道具を用意している。
- ☐ ベランダなどに設置した避難器具を使用することを想定し植木鉢などを整理している。
- ☐ 居住するフロアの消火器の設置場所を確認している。また、スプリンクラー、防火扉等の設備を知っている。
- ☐ 非常階段への最短ルートや避難経路や避難ハッチの場所など、避難の方法を知っている。
- ☐ 管理会社の連絡先を確認しておく。また、災害時の対応についても事前に話し合っておく。
- ☐ 在宅避難に備え、各家庭が可能な限り多めに備蓄している。
- ☐ 居住者同士や自主防災組織・管理組合で話し合い、マンション単位のルールを作っている。
- ☐ 日頃から地域活動に参加し、災害時に地域で協力できる関係づくりをしている。
- ☐ 管理組合や消防署等が行う防災訓練には参加している。
- ☐ 管理組合や地域の町会・自治会が主催する行事等に参加している。
- ☐ 居住するマンションにいる高齢者や妊産婦などの要配慮者をみんなで支え合うことの必要性を家族で話し合っている。

共同住宅の防災対策に関する支援を強化しています

共同住宅を対象に、防災に関する専門家である防災アドバイザーを派遣し、防災組織の結成に向けた助言や、防災意識の向上を図るための講演会や訓練に関する助言を行っています。また、6階以上かつ20戸以上の高層住宅、3階から5階かつ10戸以上の中層住宅を対象にした防災資器材の助成やエレベーターチェア等の助成により、防災設備の充実を図っています。

「防災カルテ」を作成しています

各住宅の防災対策の取り組み状況を目で見て把握することができる、「防災カルテ」を作成しています。希望があった住宅には住宅の管理者を区の職員等が直接訪問し、区の支援制度の紹介や防災対策に関する助言を行っています。



事業所での安全対策

事業所での地震被害を最小限に食い止めるためには、従業員一人ひとりが日頃から防災意識を高め、備えることが重要です。定期的に職場の点検・確認を行い、いつ起こるかわからない地震から「人命」「施設」「財産」「情報」を守る対策を立てておきましょう。



事業者が行う対策

事業者は、管理する施設および設備の安全性の確保に努めるとともに、従業員や来所者および事業者の周辺地域における住民の安全の確保に努めてください。

帰宅困難者対策

大震災が発生して交通機関が停止した場合、多くの帰宅困難者が発生します。

災害発生直後に帰宅困難者が一斉に帰宅を開始すると、道路の混雑や駅周辺での混乱が発生し、救命救急活動や交通機関の復旧に支障が生じるおそれがあります。

■従業員・来所者の一斉帰宅の抑制

企業、学校など組織のあるところは、組織の責任において、従業員、学生、顧客の安全を確保するよう努めてください。

事業者は従業員のために、3日分程度の物資の備蓄をしておきましょう。

■帰宅困難者一時滞在施設などの提供

事業者等は、帰宅困難者の一時滞在施設や物資の提供、人的支援、その他事業者として可能な支援に努めてください。

■帰宅困難者自身による共助の活動

買物や観光等でたまたま区内を訪れていて災害に遭い、帰宅困難者となった方は他の被災者への支援など、地域の救援活動を行うよう努めてください。

施設及び設備の安全性の確保

揺れによる什器の転倒や商品の飛び出しによって、けがをする場合があります。転倒防止対策や事業所内の施設、設備の安全管理を徹底してください。

従業員・来所者などの安全性の確保

事業者は、建物内での防災訓練などを定期的実施し、従業員や来所者、事業所周辺の住民などの安全確保に努めてください。

地域の防災活動への参加・協力

災害時、住民の対応には限界があります。事業者として、日ごろから地域防災への取り組みに積極的に参加するよう心がけてください。

防火、延焼防止対策

火災による延焼等を防ぐため、事業所内の防火対策に努めてください。

建物の耐震性の確認

耐震診断等により、建物の耐震性を確認し、安全性を確保しましょう。

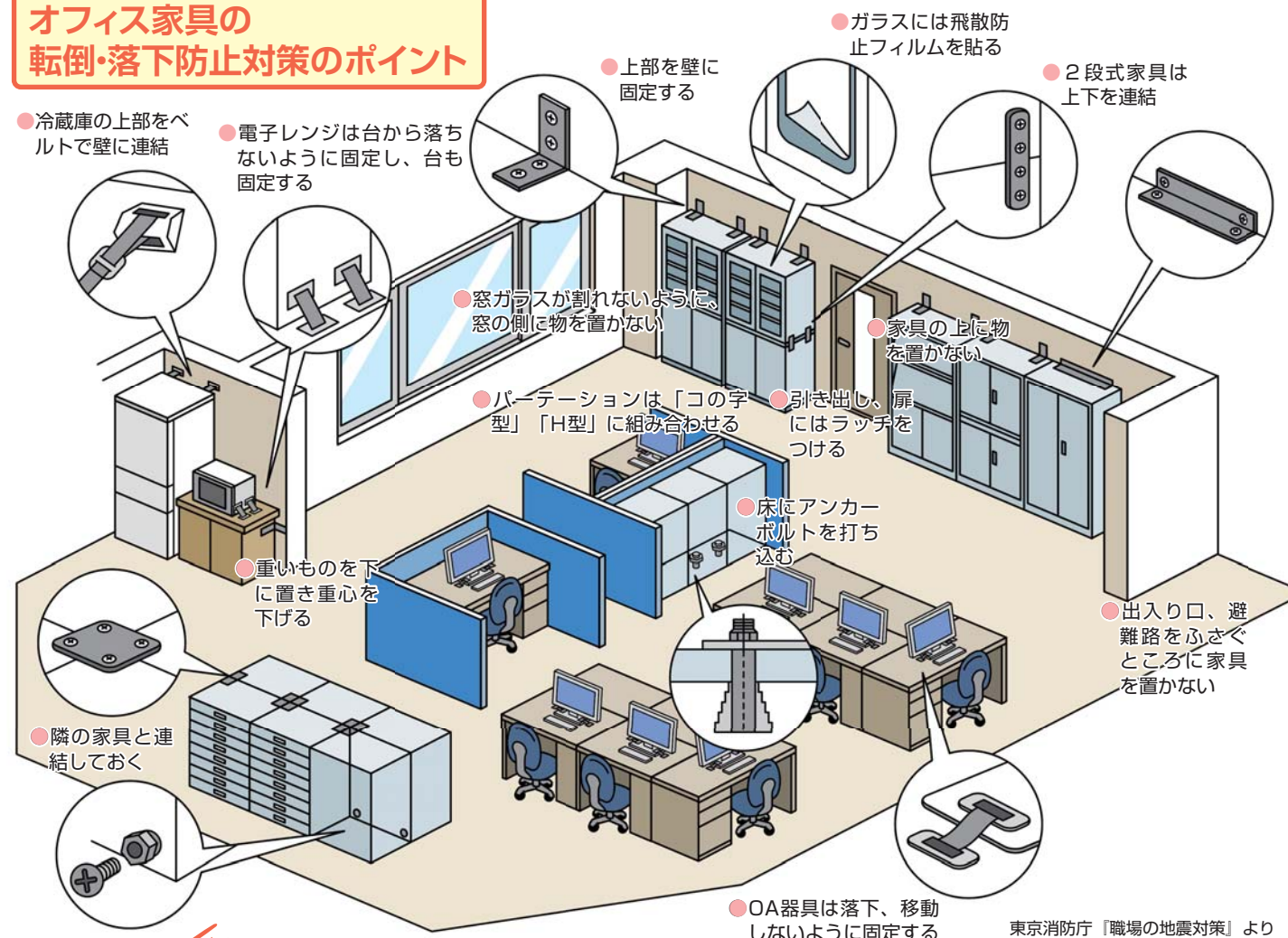
職場における個人の準備

- ①震災後の混乱がおさまリ、安全な徒歩帰宅ができるようになったら徒歩帰宅に備え、履きなれた靴を用意しておきましょう。
- ②実際に歩いて帰宅ルートを確認しておきましょう。
- ③栄養価の高い食べ物（チョコレートや飴など）を用意しておきましょう。

オフィス家具の転倒・落下防止対策を立てよう

直下型地震だった阪神・淡路大震災では、建物の倒壊や家具の転倒が発生し、多くの方がその下敷きになり、亡くなりました。地震発生時、オフィス家具は恐ろしい凶器となります。従業員の命を守るために、普段から耐震対策を講じておきましょう。

オフィス家具の転倒・落下防止対策のポイント



チェックポイント あなたの会社のオフィスをチェックしてみましょう

- | | |
|--|---|
| ☐ 壁面収納は壁・床に固定している | ☐ 避難出口は見えやすい |
| ☐ 2段重ね家具は上下連結している | ☐ 非常用進入口に障害物はない |
| ☐ パーテーションは転倒しにくい「コの字型」「H型」のレイアウトにしている | ☐ 収納物がはみ出したり、重心が高くなっていない |
| ☐ OA機器は落下防止をしてある | ☐ 危険な収納物（薬品、可燃物など）がない |
| ☐ ガラスには飛散フィルムを貼っている | ☐ デスクの下に物を置いていない |
| ☐ 床につまずきやすい障害物や凸凹はない | ☐ ガラス窓の前に倒れやすいものを置いていない |
| ☐ 避難路に物を置いていない | |
| ☐ 避難路に倒れやすい物はない | |

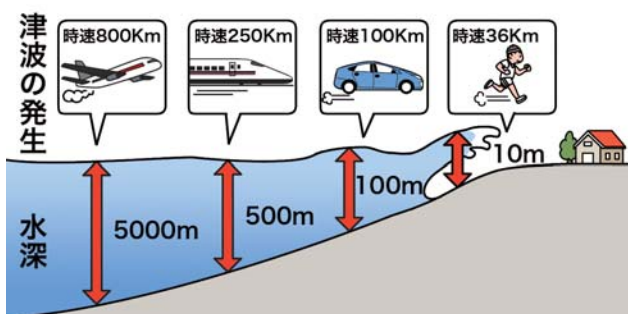
※チェックがつかなかった項目は、あなたのオフィスの改善すべき項目です。地震に備えて、オフィス環境を改善しましょう。



津波に備える

押し寄せてくる巨大な津波から命を守るには、津波が届かない高い場所へ避難するしかありません。自分の命は自分が守るということを強く意識してください。「津波が来たら、すぐ避難する」。このことを肝に銘じておきましょう。

知っておきたい津波の特徴

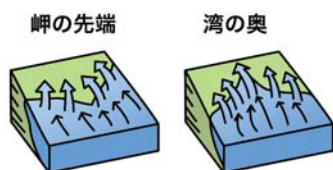


深海ではジェット機並みのスピードで進む

津波の速さは海底の深さに応じて変化し、深い場所では速く、浅くなるに従って遅くなる。5,000メートルの深海では、時速約800キロとジェット機並みのスピードで進む。水深10メートルでは時速約36キロまで減速するが、それでも陸上短距離の世界記録並みのスピード。

想像以上の高さになることも

津波の高さは海岸などの地形に影響される。深まった湾などではエネルギーが湾の奥に集中して高くなる。これとは反対に、飛び出した岬などでも、津波には海岸線に平行に進もうとする性質があるため、エネルギーが集中して高くなる。



津波は川を遡上する

津波は川を遡ってくる。東日本大震災では、宮城県の北上川を約50キロも遡上していたことが確認された。沿岸部に限らず、河川流域でも津波に対する警戒が求められる。



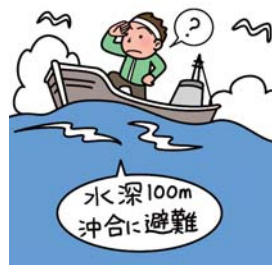
何度も繰り返して来襲する

津波は反射を繰り返して2波、3波と何度も沿岸に押し寄せる。陸で反射した津波が予期しない海岸に押し寄せ被害をもたらすこともある。また、津波は第1波が最大であるとは限らない。最初の波が小さいからといって安心して自宅などに戻るのとは極めて危険な行動といえる。



沖合いでは津波を感じない

津波の波長は非常に長く、沖合いでは波として認識できないほど。沿岸の船を水深100メートル以上の沖合いに避難させれば、津波被害を回避することができる。



東日本大震災を教訓に 新しくなった津波警報・注意報

気象庁は、津波の際に発表する津波警報、津波注意報を改善。東日本大震災を教訓に、マグニチュード8を超える巨大地震の場合、第1報では津波の高さを予想する数値を示さず、「巨大な津波の恐れがある」といった表現を用いて避難を促すことに重点を置きます。津波の予想高は第2報以降で公表します。また、高さの区分も従来の8段階から5段階に簡素化しました。

津波警報等の発表基準と津波の高さ予想の区分

警報・注意報 の分類		従来	改善後		
		発表される 津波の高さ	表現		津波の高さ 予想の区分
			数値	定性的表現	
警報	大津波 (特別警報)	10m 以上	10m 超		10m 超
		8m、6m、 4m、3m、	10m	巨大	5m～10m
			5m		3m～5m
	津波	2m、1m	3m	高い	1m～3m
津波注意報		0.5m	1m	(なし)	20cm～1m

津波からの避難のポイント

地震の揺れが小さくても津波が来る場合がある

地震の揺れがそれほどでなくとも津波が起こるケースは、過去にもしばしばありました。1896年の明治三陸津波地震では、沿岸で震度3程度だったにもかかわらず、大津波が押し寄せています。津波の危険地域では小さな揺れでも、揺れを感じなくても、まずは避難を最優先すべきです。



「津波はない」という俗説は信じない

1983年の日本海中部地震では、海浜に遠足に来ていた小学生らが津波にさらわれました。この地震が発生するまでは「日本海では津波はない」という俗説が信じられており、警戒心が足りなかったと指摘されています。根拠のない伝聞や俗説に惑わされず、気象庁の津波情報に従って対応しましょう。



引き潮がなくても津波は来る

「津波の前には潮が引く」とよく言われ、過去に津波を経験した地域ではそう信じられている場合があります。東日本大震災で、引き潮がなかったように見えた岩手県大槌町では、潮が引いてから逃げようとした住民を津波が急襲したと報告されています。津波の前触れとして必ず引き潮があるとは限りません。引き潮がなくても津波が襲ってくる場合があることを教訓にする必要があります。



「遠く」よりも「高く」へ

すでに浸水が始まってしまっ、安全な高台に避難する時間的な猶予がないときは、遠くよりも高い場所、例えば近くの頑丈な高いビルに逃げることを考えましょう。ただ、その場合でも、できるだけ海岸から離れたビルを選びましょう。



原則として、車は使わず徒歩で避難

避難は徒歩が原則です。東日本大震災では、車で避難したことで助かった人もいますが、渋滞に巻き込まれて身動きが取れず、車ごと津波にのみ込まれて命を落としてしまった人も多かったのです。津波避難の車利用については、「寝たきりの避難行動要支援者に限る」といった対策を地域全体で検討する必要があるでしょう。

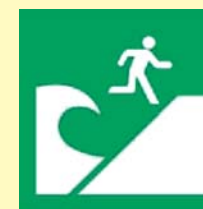
津波に関するマークを覚えておこう

国は津波や津波避難に関する表示マークを定めています。

津波避難ビル



津波避難場所



津波注意(危険地域)



◎港区では、東京湾内湾に津波警報、大津波警報が発令された場合に、浸水が予想される地域に津波から逃れるための一時的な避難施設として、「津波避難ビル(区有施設等)」の指定をしています。



火事を防ぐ

地震火災を防ぐ

地震で怖いのが二次災害としての火災です。阪神・淡路大震災では大規模な市街地火災が発生しました。津波に起因する「津波火災」が沿岸部で目立った東日本大震災でも、地震の揺れに起因する「地震火災」が1都10県で135件発生しています（総務省消防庁資料「地震火災から命を守るために」）。

大規模に燃え広がる恐れのある地震火災を防ぐためには、まず各家庭から火災を出さないことが重要です。万一出火しても、初期段階で消し止めて延焼を防がなければなりません。

火災発生時の初期対応の3原則

1 大声で知らせる

- 「火事だー！」と大声で叫んで隣近所に援助を求める
- どんな小さな火災でも必ず119番通報する

2 初期消火する

- 出火直後が初期消火のチャンス。落ち着いて、素早く
- 消火器・水にこだわらず、牛乳、座布団など手近なものをフル活用して消火する

3 早く逃げる

- 火が背の高さを超えたら初期消火は困難
- 避難するときは、部屋の窓やドアを閉めて空気を遮断する
- 煙を吸い込まないように、一気に駆け抜ける

地震の際の消火のタイミング

一般に地震発生時の消火には3つのチャンスがあるとされています。地震の揺れでガスの供給を自動的にストップするガスマイコンメーターがほとんどの世帯に設置されているので、身を守ることを最優先に対応しましょう。



- 緊急地震速報を聞いたとき、グラツときたとき



- 大きな揺れがおさまったとき



- 出火した直後

通電火災を防ぐ

地震時の火災で注意したいのが「通電火災」です。これは停電した電気が復旧する際に起こる火災です。倒れた電気器具に通電して周囲のものに火がついたり、ガスが漏れている場所で電気器具に通電して発火したりします。通電火災を防止するために次のことを心がけましょう。

- 大きな揺れの後には、念のため使用中の電気機器類のスイッチを切る。
- 避難をする時には、ブレーカーを落とす。
- 地震後に機器を再使用する際には、ガス漏れや配線器具の損傷の有無などの安全確認をしてから。



危険なものを覚えておこう!

◆放置された可燃物

家の周囲やマンション・アパートの通路に、新聞紙・雑誌などを置いていませんか？
そこを狙って放火されるケースが目立ちます。



◆たばこ

投げ捨てによる火災が多くなっています。また、消したはずのたばこの再燃などにも要注意。



◆コンロ

「ついうっかり」の消し忘れが危険です。揚げ物をしている途中にその場を離れた結果、火災が発生するケースが後を絶ちません。



◆たき火

たき火がまわりに燃え広がったり、火の粉の飛び火で火災になります。また、たき火後の火の不始末も火災の原因です。



◆マッチ・ライター

マッチやライターで子どもの火遊びが出火の原因になります。また、日差しの強い場所に置いておくと、熱で自然発火することもある。



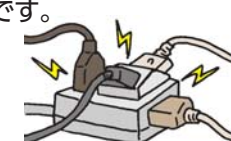
◆ストーブ

ストーブに洗濯物が触れたり、落ちたりすることで火災が発生するケースがあります。



◆電気コード

コードを踏んだり、束ねたり、たこ足配線にすると、コードが発熱して火災になります。コードを長期間つないだままにしておくとプラグにほこりがたまったり、ペットがかじると危険です。



◆金魚鉢など

金魚鉢やペットボトルの水などがレンズ代わりになって出火するケースがあります。



◆スプレー缶

エアゾール製品のスプレー缶は、熱すると爆発の危険があります。



◆ろうそく・線香など

燃えやすいものの近くで使ったり、つけたまま寝てはいけません。



◆風呂がま

風呂の空だきは危険。火をつける前に必ず水が入っているかの確認を。



消火器の使い方を覚えておきましょう

消火器の使い方

- ① 安全ピンに指をかけ、上に引き抜く
- ② ホースをはずして火元に向ける
- ③ レバーを強くにぎって噴射する



構え方

- ① 火の風上に回り、風上から構える。
- ② やや腰をおとして低く構える。
- ③ 熱や煙を避け、炎には真正面から向き合わない。
- ④ 炎を狙うのではなく、火の根元を掃くように左右にふる。



点検のポイント

安全ピン
・変形、損傷はないか
・封印は切れていないか

ホース
・ひび割れ、劣化、ゆるみはないか

本体・底部
・サビや変形はないか

レバー
・変形、損傷はないか

キャップ
・変形やゆるみはないか

ゲージがある場合
・圧力を示す針が規定値（緑色）内にあるか



日本は梅雨前線や秋雨前線の活動、また台風の影響などにより、全国各地で大雨が発生しています。また最近では、短時間に局地的に激しい雨が降り、さまざまな水害が多発しています。日頃からしっかりと対策を立てて、風水害に備えましょう。

ゲリラ豪雨から身を守る！

■ あやしいと思ったら即行動を！



❗ 川の近くでは、周りの空が真っ黒になったらすぐ避難

❗ 雷鳴や稲妻を確認したら建物内へ避難

❗ 冷やとした冷たい風が吹き出したら注意

❗ 大粒の雨やひょうが降り出したら建物内へ避難

❗ 雨の日に周囲より低い位置にいる場合は、高い場所へ移動

❗ 川の近くでは警告のサイレン音がしたら即避難

自宅周辺の水害危険度を知る

■ 各種ハザードマップで確認する

ハザードマップとは、地域における災害の危険度を示した地図のことです。浸水ハザードマップは、予想される浸水深の程度に応じて危険度を色分け表示しています。なお、港区でも、高潮や土砂災害、津波などのハザードマップを作成しています。ハザードマップを確認して、自宅付近がどの程度の危険度になっているのか知っておきましょう。また、区のホームページからもご覧いただけます。



■ 港区のハザードマップへのサイトはこちらから

港区 ハザードマップ

× 🔍 検索

国土交通省では、全国の自治体で作成されたハザードマップを見ることができます。

国土交通省ハザードマップポータルサイト

<https://disaportal.gsi.go.jp/>



洪水
高潮
土砂災害
津波
など

多くの防災気象情報があることを知っておこう

台風や豪雨は襲来時期や規模をある程度予測することができます。日頃から気象情報に関心を持ち、風雨が強まってきたときは確実に気象情報を確認する習慣をつけましょう。

大雨や台風のとき、気象庁はさまざまな気象情報を発表します。気象情報の種類とそれらの情報がどのような状態を意味しているのか、どのように私たち住民に届けられるのかを知っておくことは大変重要です。



主な防災気象情報

- **注意報** / 災害の恐れがあるときに発表される
- **警報** / 重大な災害の恐れがあるときに発表される
- **土砂災害警戒情報** / 土砂災害の恐れがあるときに発表される
- **台風情報** / 台風が発生したときに発表される
- **竜巻注意情報** / 竜巻・ダウンバーストなどによる激しい突風が発生しやすいときに発表される
- **特別警報** / 数十年に一度の重大な災害の恐れが著しく大きい場合に発表される

地下空間が危ない！

地下街や地下鉄、地下駐車場など、都会には多くの地下施設があります。しかし、これらの場所は、**出入口が限定された空間**であり、いったん災害が発生すると、**避難や救助などが困難**になり被害が大きくなります。

また、地下空間は、地上で起こっている災害の発生に気がつきにくいという危険があるため、より災害に対する注意が必要です。日本では過去に豪雨の影響で地下施設やビルの地下などが浸水し、逃げ遅れて死者が出るという事故も発生しています。



想定される危険

1 水が急激に地下に流れ込む

大雨や洪水が起きた場合、地下空間に短時間で水が流れ込んでいきます。

2 水圧でドアが開かない

浸水によってかかる水圧は想像以上に高く、ドアが簡単には開かなくなります。

3 ビル全体が停電に

地下施設の浸水によっては、ビル全体が停電になり、外部と連絡が取れなくなります。

避難のポイント

● ハザードマップで確認

ハザードマップなどを利用して、事前に大雨や洪水時の危険区域を知る。

● 天気予報を確認

日ごろから天気予報を確認し、大雨や洪水時の地下施設の利用を極力避ける。



風水害に備える

平常時から家の周辺をチェック

屋根

瓦やトタンのはがれ、ずれなどをチェック。アンテナの固定も

雨どい

継ぎ目のはがれ、塗料のはがれなどを確認。落ち葉や土砂が詰まっていたら取り除く

屋外の設置物

プロパンガスのボンベはしっかり固定する。強風で飛ばされたり、浸水で流されたりしそうなものは確認する

窓ガラス

窓枠のがたつき、ゆるみなどがあれば補強する

ベランダ

強い風で飛ばされそうなものはできるだけ置かない。風が吹いてきたら家の中に片付ける

外壁・塀

ひび割れ、破損などを点検し、必要があれば補修する

地下室・地下駐車場

浸水を防ぐ土のうや止水板を用意する

これは
キケン!

風雨が強まる中での以下の行為は危険です。絶対にやめましょう。

- 屋根に上って補強する
- 自宅周辺や田畑の状況を見回しする
- 様子を見るために堤防や海辺に近づく

風雨が強まってきたら

気象情報に注意する

テレビなどで発表される気象庁からの情報や、区や消防などからの情報に注意しましょう。気象情報は電話（１７７）やインターネットでも確認できます。



むやみに外出しない

台風や豪雨の危険性があるときは、むやみに外出しないようにしてください。外出するときは気象情報を確認し、危険な場所に近づかないように心がけ、早めに帰宅しましょう。



自宅の備えを

被害が心配される場合には、窓ガラスの内側に×印にガムテープを貼るなどの対策を。子どもや高齢者などを早めに安全な場所に避難させることも検討しましょう。



警戒レベルと避難に関する情報

風水害や土砂災害など災害の危険が居住地に迫っている場合に、区では避難に関する情報を発令します。状況の深刻度に応じて警戒レベルと避難情報は分けられ、住民の皆さんは各情報に対応した避難行動を取る必要があります。

警戒レベル	行動を促す情報	状況	住民がとるべき行動
5	緊急安全確保	災害発生または切迫	命の危険 直ちに安全確保! ● 指定緊急避難場所等への立退き避難がcaえて危険な場合、直ちに身の安全を確保しましょう。 (注) ただし、下記のとおり、災害が発生・切迫の状況で、身の安全を確保できるとは限りません。 ※洪水等: 住宅の上階に移動しても居室が浸水する恐れがある。また、近隣に身の安全を確保でき、かつ逃げ込める高層階の建物があるとは限らない。 ※土砂災害: げから離れた部屋にも土砂が流れ込む恐れがある。また、近隣に身の安全を確保でき、かつ逃げ込めるコンクリート造で堅牢な高層階の建物があるとは限らない。
~~~~~ <警戒レベル4までに必ず避難!> ~~~~~			
4	避難指示	災害のおそれ高い	<b>危険な場所から全員避難</b> ● 危険な場所から全員避難（立退き避難または屋内安全確保）しましょう。ただし、土砂災害は立退き避難が原則です。
3	高齢者等避難	災害のおそれあり	<b>危険な場所から高齢者等は避難</b> ● 避難に時間を要する在宅または施設利用者の高齢者及び障がいのある人などを避難を支援する人は危険な場所から避難（立退き避難または屋内安全確保）しましょう。 ● 高齢者等以外の人も、必要に応じ、普段の行動を見合わせたり、自主的に避難しましょう。

※市区町村が災害の状況を確実に把握できないなどの理由から、警戒レベル5は必ず発令される避難情報ではありません。  
 ※避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されることになります。

## 立退き避難・屋内安全確保とは

立退き避難(水平避難)



屋内安全確保(垂直避難)



風水害からの避難は、想定される災害（浸水、土砂災害）に対応した指定緊急避難場所への避難や、安全な場所にある親戚・知人宅への「立退き避難」が基本です。特に、土砂災害は自宅が倒壊する恐れがあるため、立退き避難が原則です。また、ハザードマップなどで自宅などの浸水想定等を確認し、上階への移動や高層階に留まることなどにより、計画的に身の安全を確保する「屋内安全確保」も可能な場合があります。ただし、「屋内安全確保」を行うためには少なくとも以下の条件を満たす必要があります。

### 「屋内安全確保」を満たす条件

- ① 自宅などが「家屋倒壊等氾濫想定区域」にないこと。
- ② 自宅などに浸水しない部屋があること。
- ③ 自宅などが一定期間浸水しても、水や食料、薬などの備蓄品の確保や、電気、ガス、水道、トイレなどが使用できること。

## 風水害時の安全避難のポイント

### 安全な服装で、持ち物は最小限に

ヘルメットで頭を保護。靴はひもでしっかりしめられる運動靴をはく。荷物は背負い、両手が使えるようにする。



### 車は使わない

車は数十センチの浸水で浮いてしまい危険。他の避難者や緊急車両の妨げにもなる。徒歩で避難する。



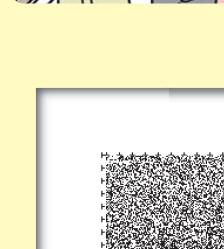
### 隣近所で声を掛け合って

避難は2人以上で。隣近所を誘って集団で避難する。子どもや高齢者などの要配慮者に配慮する。



### マンホールや側溝に注意を

急激な大雨が下水管に流れ込むと管内の圧力が上昇し、マンホールのふたを開けてしまう場合がある。浸水が進む状況では、マンホールや側溝への転落に十分注意する。



普段から避難場所までの安全な経路などを確認しておきましょう





# 地域で防災に取り組む

## 自主防災組織に参加する

東日本大震災のような大規模災害が発生し、公的防災機関だけでは対応しきれなくなったような場合に力を発揮するのが自主防災組織です。自主防災組織とは、地域住民による任意の防災対応組織です。阪神・淡路大震災の際、がれきの中から救出された被災者の7割は「家族や近所の人」によって助け出されたという調査もあります。このような住民同士の支え合いは、災害発生後の避難生活が長引く場合にも、困難を乗り越える大きな力になります。「自分たちのまちは自分たちで守る」という心構えで自主防災組織に積極的に参加し、災害に強いまちづくりを目指しましょう。

## ■平常時の活動

災害に強いまちづくりを実現するため、防災に関するさまざまな活動を展開します。

### ■防災知識の普及

防災対策においては、住民一人ひとりが防災に関心をもち、災害に備える意識を高めることが重要です。地域に防災知識を普及させるため、みんなが集まれる楽しいイベントなどを開催します。



### ■地域の防災環境の確認

防災の基本は自分の住むまちを知ることです。地域内の危険箇所や防災上の問題点を洗い出し、優先順位を決めて改善します。



### 活動例

- 防災新聞の発行
- 地域の防災マップの作成
- 防災講演会、映画上演会の開催
- 地域の祭りや運動会に組み込んだ防災イベントの実施
- 防災キャンプの実施

### 点検ポイント

- 各家庭の防火用品の状況
- 違法駐車や放置自転車の状況
- ブロック塀や石垣、看板、自動販売機など倒れやすいものの状況
- がけ、よう壁、堤防などの状況

### ■防災資器材の整備

防災資器材は災害発生時に活用します。地域の実情に応じて必要な資器材を準備し、日常的に使用法を学びます。



### ■防災訓練の実施

防災訓練は、いざというときに的確な対応を取ることができのために欠かせないものです。多くの地域住民に参加を呼びかけ、地域一丸となって定期的に開催します。

### 防災訓練の種類

- 初期消火訓練
- 避難誘導訓練
- 救出・救護訓練
- 給食・給水訓練
- 情報収集・伝達訓練

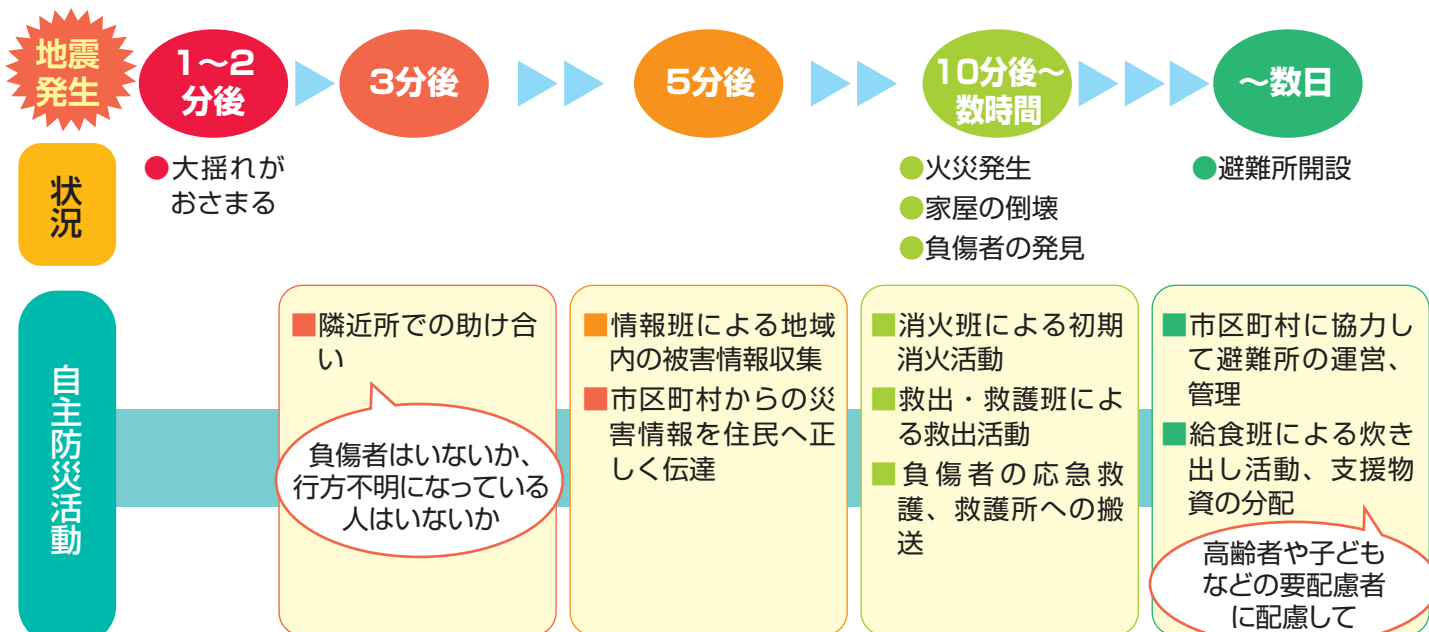
### 主な資器材

- ヘルメット
- 消火器、可搬ポンプ
- 担架、ロープ
- 救急医薬品
- メガホン
- 懐中電灯・強力ライト
- テント
- ハンマー、バール、斧、スコップ、電動のこぎりなどの工具
- はしご
- 自家発電装置



## ■災害時の活動

地震が発生した際、自主防災組織は速やかに応急活動を開始します。時間経過に伴う活動例は次の通りです。



### 情報の収集・伝達

公的防災機関と連絡を取り合い、災害に関する正しい情報を住民に伝達します。また、地域の被害状況などを取りまとめて防災機関に報告します。



### 救出活動

負傷者や倒壊した家屋の下敷きになった人などを救出・救助します。危険を伴うため、二次災害に十分注意しながら作業に当たります。



### 初期消火活動

出火防止や初期消火に取り組み、危険な火災現場から住民を避難誘導します。ただし、住民の消火活動は消防隊や消防団が到着するまでの間、火災の拡大延焼を防ぐのが目的です。決して無理をしてはいけません。



### 医療救護活動

大災害時には大量の負傷者が出るため、すぐに医師に治療してもらうのは困難です。救護所に搬送して、救護班のメンバーが応急手当てをします。



### 避難誘導

住民を避難場所などの安全な場所に誘導します。避難経路は災害の状況によって変化するので、防災機関などからの正確な情報に基づいて安全に誘導します。



### 給食・給水活動

食料や水、応急物資などを被災者に分配します。必要に応じて、炊き出しなどの給食・給水活動を行います。







# 要配慮者を支える

突然の災害に襲われたときに、被害を受けやすいのは高齢者や子ども、障害者、傷病者、外国人など、周囲からのなんらかの手助けが必要になる人（要配慮者）です。危険を察知しづらい、危険であることを理解・判断しにくい、危険に対して適切な行動がとれないなどのハンディキャップを抱えています。こうした要配慮者を災害から守るために、日頃から要配慮者の立場に立ってまちづくりを進め、災害発生時には積極的に支援しましょう。

## 平常時の支援

### ■要配慮者の身になって防災環境を点検する

放置自転車などが車いす利用者の避難の妨げにならないか、耳や目の不自由な人や外国人は警報や避難の情報を正確に受け取ることができるのかなど、要配慮者の身になって地域の環境を確認し、改善しましょう。



### ■日頃から積極的なコミュニケーションを

災害時にスムーズに支援活動をするためには、要配慮者とのコミュニケーションを日常的に図っておくことが大切です。



### ■支援内容・体制を具体的に決めておく

地域内の要配慮者の居住状況、生活状況などを把握し、災害時の情報の伝え方や支援方法、支援体制などを具体的に決めておきましょう。



### ■防災訓練に参加してもらう

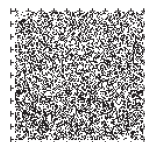
要配慮者や家族などの支援者も一緒に防災訓練に参加してもらいましょう。そうすることによって、災害時に必要な支援がより明確になり、そのために解決すべき課題も見えてくるでしょう。



## 災害時の支援

### ■適切に情報を伝えて安心させよう

突然の災害に見舞われれば誰も不安になります。周囲の状況を把握しにくい要配慮者であればなおさら強く不安を感じるでしょう。要配慮者を安心させるために、すぐに声をかけて現在の状況、今後の見通しなどを伝えましょう。耳の不自由な人とは筆談する、日本語を理解できない外国人には身振り手振りを交えるなど、相手に応じた柔軟な方法を用いて伝えましょう。



### ■避難するときはしっかり誘導しよう

自分の体を守る行動が難しい要配慮者の場合、すばやく頭などを保護し、安全な場所に誘導しましょう。車いすを利用して一人に対応することが困難なときは、周りの人に協力してもらいましょう。



### ■困ったときこそ温かい気持ちで接しよう

非常時だからこそ、より強く不安を感じている人の気持ちを思いやり、温かい気持ちで対応しましょう。避難所などでは特に、頻繁に声をかけて、孤立させないようにしましょう。



## 人が倒れていたときには？



人が倒れていたときには、一刻を争う場合があります。まずは大声で協力してくれる人を求め、救急車を呼びます。倒れている人の肩を軽くたたきながら呼びかけ、すばやく状態を観察しましょう。意識がない場合にはすぐに心肺蘇生法を行います。

なお、区内の消防署などでは、普通救命講習を受けることができます。万一のときのために、普通救命講習を受講し、心肺蘇生法やAEDの取り扱いを学んでおきましょう。詳しくは、お近くの消防署にお問い合わせください。

## 心肺蘇生法の仕方

### 1 安全を確認する

車の往来がないか、室内に煙が立ち込めていないかなど、自分の安全も確保してから、傷病者に近づく。

### 2 反応があるかを確認する

明らかに「反応がある」場合は、傷病者の訴えを聞き、必要な応急手当を行います。反応がなければ大声で助けを求めます。その際、119番通報とAEDの手配を依頼する。誰もいない場合は、自分で119番通報する。



### 3 反応がないときには、呼吸を確認する

傷病者の胸と腹部を見て、「普段どおりの呼吸」をしているか、10秒以内で確認する。動いていない、または普段どおりの動きでなければ「呼吸なし」（心停止）と判断し、すぐに胸骨圧迫を行う。また、呼吸があるかどうか判断に自信が持てない、わからない場合も胸骨圧迫を行う。



呼吸がある場合は、体を横向きに寝かせましょう。上の足のひざとひじを軽く曲げ手前に出し、上になった手をお腹にあてがい、下あごを前に出して気道を確保する。（回復体位）



### 4 胸骨圧迫を行う

- ① 平らな場所におお向けに寝かせ、救助者はその横わきに両ひざ立ちになる。
- ② 胸の真ん中が圧迫部位。圧迫部位に手のひらのつけ根を重ねて「しっかり」体重をかける。
- ③ ひじを伸ばし、胸が約5cm沈むように圧迫する。
- ④ 1分間に100～120回のテンポで圧迫する。

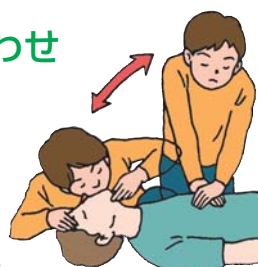


小児の場合は両手または片手、乳児の場合は2本の指を当て、胸の厚さの3分の1程度沈むように。

### 5 胸骨圧迫と人工呼吸の組み合わせ

人工呼吸が行える場合は、「胸骨圧迫を30回、人工呼吸を2回」を1セットとして、この動作を救急隊やAEDが到着するまで繰り返す。

※人工呼吸中の胸骨圧迫の中断は10秒以内



## 人工呼吸の方法

- ① あお向けに寝かせる。
- ② 片方の手のひらを額に、人差し指と中指を下あごの先に当てて持ち上げ、頭を後ろにそらす。
- ③ 気道を確保したまま傷病者の鼻をつまみ、大きく口を開けて傷病者の口をおおい、1秒かけて息を吹き込む。傷病者の胸がもち上がることを確認する。その後2回目の吹き込みを行う。

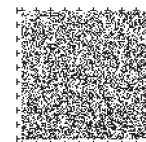


※救命講習などで人工呼吸の訓練を受けていない、人工呼吸用マウスピース等がない場合などは、胸骨圧迫だけを行います。

### 6 AEDがあれば使用する

#### AEDとは

自動で心電図を解析して、除細動（電気ショック）が必要な不整脈を判断します。電源を入れるとAEDが音声で指示してくれます。電気ショックが必要な場合は感電を防ぐため傷病者に触れないようにしてショックボタンを押します。







# はじめよう 防災準備

## 買い置き品で非常時の備えを

### 主食

- レトルトのおかずやパックで飯、パスタや乾麺なども常備しておきましょう。
- シリアル・小麦粉・ホットケーキミックスなどでも代用できます。



### 副菜

- 被災時は、野菜が不足しがちです。日頃からじゃが芋・人参・玉ねぎ・かぼちゃなど比較的日持ちする野菜を多めに買っておきましょう。
- ひじき・わかめや切干大根・乾燥野菜なども便利です。
- 野菜が全く取れないときは、野菜を使った缶詰等でも代用できます。



### 主菜

- 肉や魚などのおかずは、体力を維持するために必要です。
- 缶詰やレトルト食品は、開封したら早めに食べるように心がけましょう。



### 飲料

- 水以外にもお茶やジュースなどの飲料もいろいろ準備しておきましょう。
- 水は、料理やお湯などにも必要です。多めに用意しておきましょう。(5年保存のものがあります)



### 調味料 など

- 常1瓶、1袋多めに買っておきましょう。



### 嗜好品

- 被災時には、疲れがほぐれてホッとする食べ物も必要です。
- 家族や自分の好きな食べ物も用意しましょう。



### その他

- 被災時はビタミン・ミネラルが不足します。栄養機能食品等で補いましょう。

※栄養機能食品とは健康の維持等に必要栄養素でビタミン13種・ミネラル6種等が国の規格基準で定められている食品をいいます。



使いながら  
備蓄する

## 「ローリングストック法」で常時保存



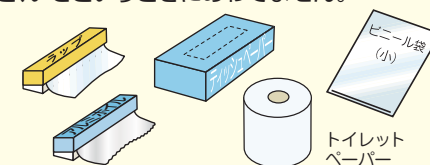
1 最初に多めに購入する。  
消費期限内に使い切る量が目安。

2 消費期限の短いものから順番に使う。

3 消費した分を補充し、いつも一定量に保つ。

2と3を繰り返す

ローリングストックは、食料品だけでなく、生活用品にも使えます。ラップ、ホイル、ビニール袋など日常生活でよく使うものを「買い置き」し、使った分だけ買い足すと、いざというときにあわてません。



## そろそろ賞味期限の確認を！

災害用に購入した買い置き品の賞味期限が近付いている場合があります。定期的に食品の表示を確認し、早めに食べ切りましょう。

## (例) 5年保存の場合

令和5年(2023年)に 購入  
↓  
令和10年(2028年) 期限

## 家族構成に合わせて準備しましょう

### 慢性疾患のある人 (食物アレルギー・腎疾患・糖尿病等)

被災後すぐは、体の状態や症状に合った食品が手に入らないことが多いので、普段使っている食品を余分に買っておくようにしましょう。



※食品表示でアレルギー物質と栄養成分を確認するようにしましょう。

### 高齢者には

固いものが食べにくい、飲みこみにくい人(そしゃく困難な人)には、普段食べ慣れているものや、やわらかい食品を準備しましょう。高齢者はのどの渇きを感じにくく、脱水症状になりやすいので水は多めに！

※救急医療情報キットは各地区総合支所区民課保健福祉係へお問い合わせください。



### 妊産婦・赤ちゃんには

母乳育児の人も…。母乳が出なくなることもありますので、粉ミルク・哺乳瓶・水などをセットで準備しておきましょう。ベビーフード等もあると安心です。脱水症状になりやすいので、水は多めに！



## 非常持出品・非常備蓄品チェックリスト

### ●非常持出品リスト

品 目	点検日
<input type="checkbox"/> 飲料水 (ペットボトル)	
<input type="checkbox"/> 非常食 (缶詰、栄養補助食品など)	
<input type="checkbox"/> 携帯電話の充電器	
<input type="checkbox"/> 懐中電灯 (予備の電池、電球)	
<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ (予備の電池)	
<input type="checkbox"/> ヘルメット・防災ずきん	
<input type="checkbox"/> 救急医薬品 (常備薬セット、お薬手帳など)	
<input type="checkbox"/> 貴重品 (通帳、権利証書、保険証コピーなど)	
<input type="checkbox"/> 現金	
<input type="checkbox"/> タオル	
<input type="checkbox"/> 着替え	
<input type="checkbox"/> マスク	
<input type="checkbox"/> 軍手	
<input type="checkbox"/> ティッシュペーパー (ウエットティッシュ)	
<input type="checkbox"/> ナイフ、缶切り、栓抜き	
<input type="checkbox"/> ライター (マッチ)、ろうそく	
<input type="checkbox"/> ポリ袋、レジ袋	
<input type="checkbox"/> 口腔ケア用品	
<input type="checkbox"/> 歯ブラシ (特に子ども用歯ブラシは災害初期に入手しづらいため必須です)	
<input type="checkbox"/> デンタルフロス、歯間ブラシ	
<input type="checkbox"/> デンタルリンス	
<input type="checkbox"/> 口腔ケア用ウェットティッシュ	
<input type="checkbox"/> 入れ歯洗浄剤、入れ歯保管ケース	

### ●非常備蓄品リスト

品 目	点検日
<input type="checkbox"/> 飲料水 (1人1日3リットルが目安)	
<input type="checkbox"/> 食料 (米、即席めん、缶詰、レトルト食品)	
<input type="checkbox"/> 食品 (調味料、スープ、みそ汁など)	
<input type="checkbox"/> 食品 (チョコレート、あめなど)	
<input type="checkbox"/> 燃料 (カセットコンロ、予備のカセットボンベ、ランタンなど)	
<input type="checkbox"/> 毛布、タオルケット、寝袋	
<input type="checkbox"/> 洗面用具	
<input type="checkbox"/> 鍋、やかん	
<input type="checkbox"/> 簡易食器 (割りばし、紙皿、紙コップなど)	
<input type="checkbox"/> 台所用ラップ、アルミホイル	
<input type="checkbox"/> ウエットティッシュ、トイレトペーパー	
<input type="checkbox"/> 衛生用品 (マスク、消毒液、除菌シート、マウスウォッシュなど)	
<input type="checkbox"/> 体温計	
<input type="checkbox"/> 生理用品	
<input type="checkbox"/> 安全靴	
<input type="checkbox"/> ブルーシート	
<input type="checkbox"/> 新聞紙	
<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ	
<input type="checkbox"/> 簡易トイレ	
<input type="checkbox"/> 食器セット	
<input type="checkbox"/> 予備のメガネ、補聴器	
<input type="checkbox"/> 工具類 (ロープ、バール、スコップなど)	





# はじめよう 防災準備

## 災害時の食生活で心がけたいこと

非常時は心身ともにストレスがかかり、食欲が低下することもあり、普段食べ慣れていないものは受けつけないこともあります。

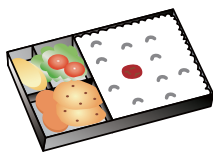
### 避難所にいる場合

#### ●自分にあった量を

避難所で提供される食事はパンやおにぎりなど炭水化物が中心で、必ずしも自分の量に合ったものとは限りません。出されたものをすべて食べてしまうとエネルギーや食塩の摂りすぎにつながることもあります。普段の自分の量に近い食事を摂ることが大切です。

#### ●食塩のとり過ぎに注意

普段と比べて缶詰やレトルト食品、弁当などがよく使われることで食塩の摂りすぎてしまいがちです。避難生活が長引いた場合は漬物や味付けの濃い煮物等に注意が必要です。



※食事や栄養については、保健所の栄養士にご相談ください。

### 自宅にいる場合

#### ●ストックした食べ物を活用

自宅にある食品の中から、簡単に食べられるものを少しでも食べるようにします。普段から食べ慣れているものは気持ちを落ち着ける助けにもなります。

#### ●高齢者・慢性疾患の方

最近は保存のきくレトルト食品等で高齢者用、慢性疾患用など数多く市販されています。日頃から味や形状を確認し、美味しく食べられるものを用意しておきましょう。

### こまめに水分補給

災害時は、のどの渇きを感じにくくなったり、水分の摂取を控えてしまったりすることがあります。

身体の水分は、汗や尿、呼吸等から失われます。こまめな水分補給は、脱水症やエコノミークラス症候群予防のためにも大切です。

避難所で提供される飲み物は、甘みのある飲料やお茶、ミネラルウォーターなどさまざまですが、まずは水分を取ることを意識し、のどが潤いていなくても少量ずつこまめに飲みましょう。

飲料の種類を選べる状態になったら、甘みのある飲料は糖分を多く含んでいるので、飲み過ぎないように注意しましょう。

## 災害時の お口のお手入れ

災害時には、お口のお手入れが後回しになりがちです。しかし、お口が汚れていると、誤嚥性肺炎やインフルエンザ等にかかりやすくなるため、災害時にもお口の清潔を保つことが重要です。また、疲れや緊張の連続は、だ液の分泌を低下させ、口腔内の状態を悪化させやすくなります。避難所では、以下のことにも注意しましょう。

### 赤ちゃん・子どもの場合

- 砂糖の多い甘いお菓子やジュースなどのだらだら食べはやめましょう。
- 食後にキシリトール入りガムをかむことも、むし歯予防になります。



### 慢性疾患のある人の場合 (糖尿病・高血圧等)

- 歯周病を悪化させると動脈硬化や脳梗塞・肺炎のリスクが高まります。免疫力を高め、口腔内を清潔に保ちましょう。



### 高齢者の場合

- 高齢者は、食事が取れているかなど体調に配慮しましょう。食べにくさによる栄養低下、飲みにくさによる水分不足で、全身の健康状態が悪くなることがあります。



- 入れ歯を外せずに寝る場合も、外す時間を作り、少しの間でも歯ぐきを休め、毎日清掃しましょう。また、避難所で入れ歯を紛失する人も多くみられます。保管方法を決めておきましょう。

## *災害時の簡単レシピ*

### ひじきの梅和え



- 材料 (2人分)**
- ひじき (水煮缶) …… 1缶 (110g)
  - 梅ぼし …… 中2個 (種をとってたたく)
  - かつお節 …… 小1パック (1.5g)
  - ごま油 …… 小さじ1
  - すりごま …… 小さじ1
  - ビニール袋 …… 1枚

- 作り方**
- ①ビニール袋に材料を全部入れて混ぜ合わせる。 ※火も水も使わず、ビニール袋1枚でできます。 ※冷めたご飯のアクセントになるおかずです。

#### 災害時の状況

水		×
熱源	ガス	×
	電気	×
缶詰		○
乾物		○
調理済み食品		×

### 手間いらずの石狩ミルクスープ



- 材料 (2人分)**
- 鮭缶 …… 1缶 (150g)
  - 白菜 (またはキャベツ) …… 4枚 (手でちぎる)
  - しめじ …… 1/2株 (1/2袋) (小房に分ける)
  - ミックスベジタブル …… 50g
  - 牛乳 …… 300ml (量は加減する。豆乳でもよい)
  - みそ …… 大さじ1

- 作り方**
- ①鍋に牛乳、白菜、しめじ、ミックスベジタブルを入れて煮る。
  - ②白菜がしんなりしたら鮭とみそを入れてひと煮立ちする。

#### 災害時の状況

水		×
熱源	ガス	○
	電気	×
缶詰		○
乾物		×
調理済み食品		×

### コンビニおにぎりdeパラパラチャーハン



- 材料 (2人分)**
- コンビニおにぎり …… 2個 (のりと具を取り除く)
  - 卵 …… 1個 (溶いておく)
  - ちりめんじゃこ …… 20g (ふりかけでも可)
  - 油 …… 大さじ1
  - こしょう・青ねぎ …… 適量
  - ビニール袋 …… 1枚

- 作り方**
- ①おにぎりのごはんだけをポリ袋に入れほぐし、溶き卵を入れる。
  - ②フライパンでちりめんじゃこを炒め、ポリ袋のごはんを入れてさらに炒める。こしょうで味を調え、ねぎをはさみで切って入れ、さっと混ぜ合わせる。

※おにぎりのごはんとはちりめんじゃこの塩分が効いているので、こしょうの香りだけでおいしく食べられます。  
※おにぎりに飽きたときビニール袋1枚でできるアレンジメニューです。

#### 災害時の状況

水		×
熱源	ガス	○
	電気	×
缶詰		×
乾物		○
調理済み食品		○

## 水が出ない時、こんな工夫ができます



みなと保健所 健康推進課 電話 03-6400-0083

※出典：品川区保健所・保健センター「災害時における食の備え」東京都妊産婦乳幼児を守る災害対策ガイドライン  
協力：新潟大学大学院客員教授 別府茂氏、みなと地域栄養士会





# はじめよう 防災準備

震災時、2人に1人が家具類の転倒・落下により負傷しています。  
家具転倒防止対策を適切に行うことで、被害を大幅に軽減することができます。

## 住まい空間を見直そう!

## 家具転倒防止対策していますか?

震災時に自宅でケガをしないために



### 1 減らす

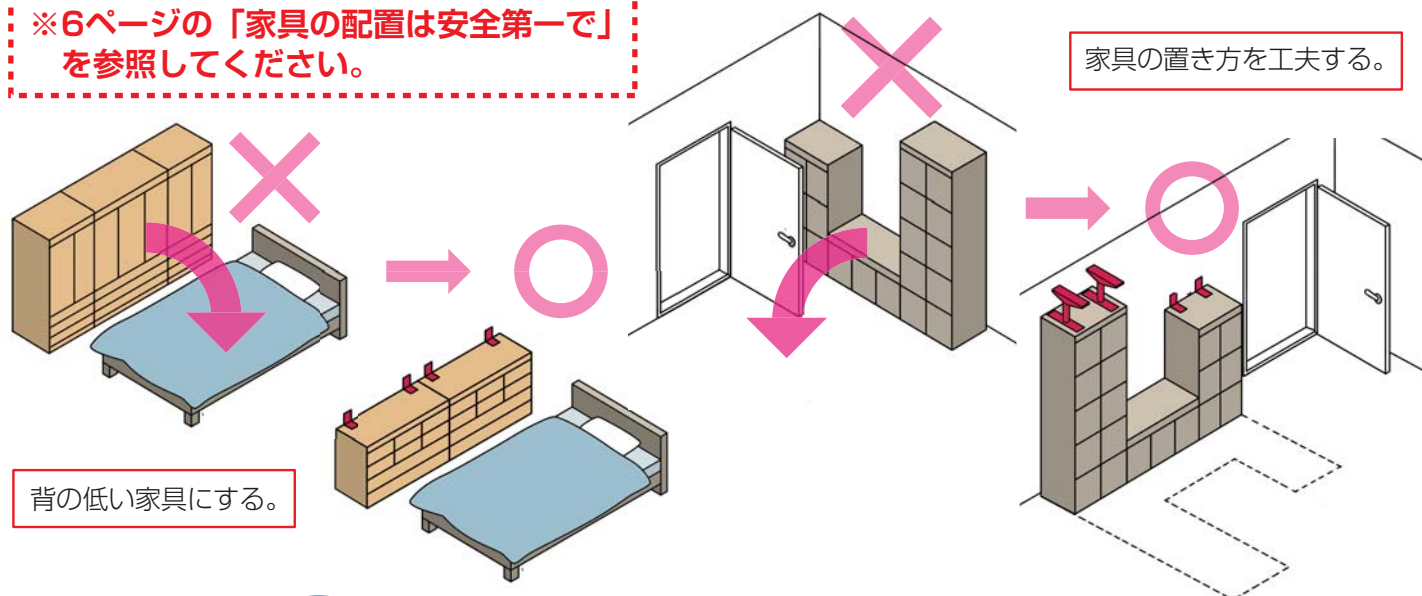
不要な家具類は減らし、できる限り背の高い家具類を置かないようにしましょう。また、クローゼット等据え付けの収納家具に物を入れ、整理整頓をしましょう。



### 2 配置を工夫する

寝ているところに倒れてくる家具はありませんか?  
倒れたときにドアや避難経路を塞ぐような配置になっている家具はありませんか?  
家具の置き場所を工夫するだけでも室内の安全対策につながります。

※6ページの「家具の配置は安全第一で」を参照してください。

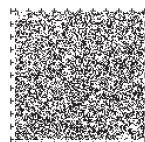


背の低い家具にする。

家具の置き方を工夫する。

### 3 固定する

家具の配置の見直しが終わったら、器具で固定しましょう。  
特に、寝ている場所やリビング・子ども部屋など普段よくいる場所から優先して行いましょう。



## 区では家具転倒防止器具等が無償で助成しています

区では、震災時の家具転倒等による人的被害を最小限に抑えることを目的として、家具転倒防止器具等が無償で助成しています。

### ●対象

港区内に居住し、住民登録をしている世帯  
※申請は一世帯につき、1回限りです。

### ●助成内容

家具の転倒を防止するための「つっぱり棒」やガラスの飛散を防止するためのフィルム等を現物助成します。ただし、上限があります。



高齢者・障害者・妊産婦世帯、ひとり親家庭の方に対しては、助成を受けた器具の取付支援も行っています。

### ●対象

港区内に居住し、住民登録をしている世帯で、下記のいずれかに該当する世帯  
(1) 65歳以上のひとり暮らし、または高齢者のみの世帯  
(2) 要介護3以上の人を含む世帯  
(3) 身体障害者手帳、愛の手帳、精神障害者保健福祉手帳の交付を受けた人を含む世帯  
(4) 東京都難病医療費助成を受けている人を含む世帯  
(5) 母子健康手帳を交付された妊婦、または出産した月から1年後の月の前月末日までの産婦を含む世帯  
(6) 母子又は父子のひとり親家庭

### ●支援内容

区から助成を受けた家具転倒防止器具等を、ご自宅の家具等に取付けます。

詳しくは、各地区総合支所協働推進課又は防災課で配布している家具転倒防止器具等助成制度に関するパンフレットをご覧ください。

パンフレット及び申請書は、港区ホームページからもダウンロードできます。

また、区では器具の取付けに関するパンフレットを作成しています。こちらも対策に取り組む際にご活用ください。

## 避難場所・避難経路の確認

自分の住んでいる地域の避難場所を防災地図で確認しましょう。避難コースの危険箇所についても話し合い、できれば休日などを利用し、散歩を兼ねてみんなで下見をしておきましょう。

■港区の防災マップへのサイトへはこちらから

港区 防災マップ

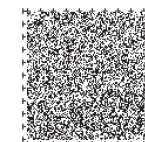


検索



## 防災訓練への参加

地域の防災訓練には、積極的に参加しましょう。





## 自主防災編



# はじめよう 防災準備

## 災害時の連絡方法の確認

家族が離ればなれになったときの連絡方法を決めておきましょう。

## ご家族の安否確認方法

※体験利用ができます。 ●毎月1日・15日 ●防災とボランティア週間（1月15日～1月21日）  
●防災週間（8月30日～9月5日） ●正月三が日（1月1日～1月3日）

### ●音声による確認方法

災害用伝言ダイヤル

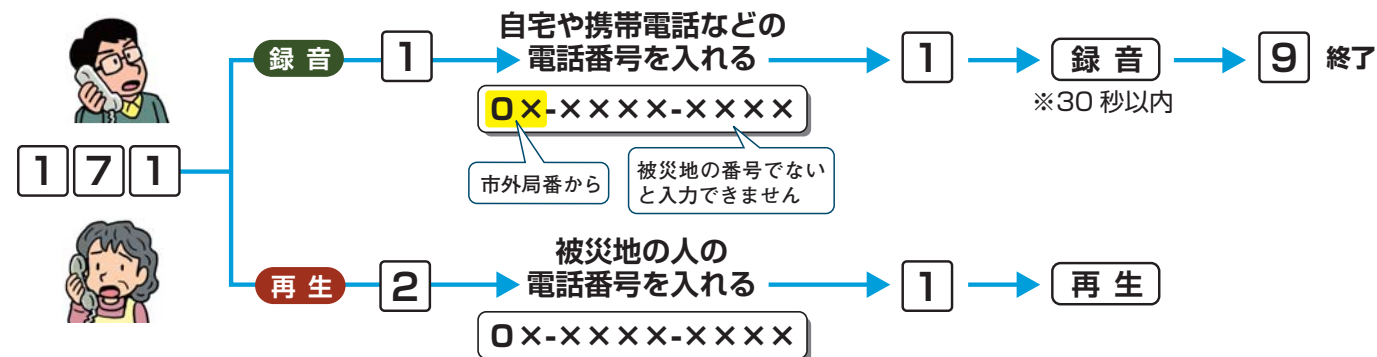
171

で声を残す



携帯電話や公衆電話からかけられます

地震などの大規模災害発生時に、被災地の人の安否を気遣う通話が増加し、被災地への通話がつながりにくい状況になった場合にサービスが提供されます。ガイダンスに従って落ち着いて録音・再生してください。

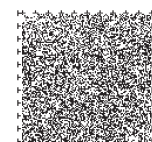
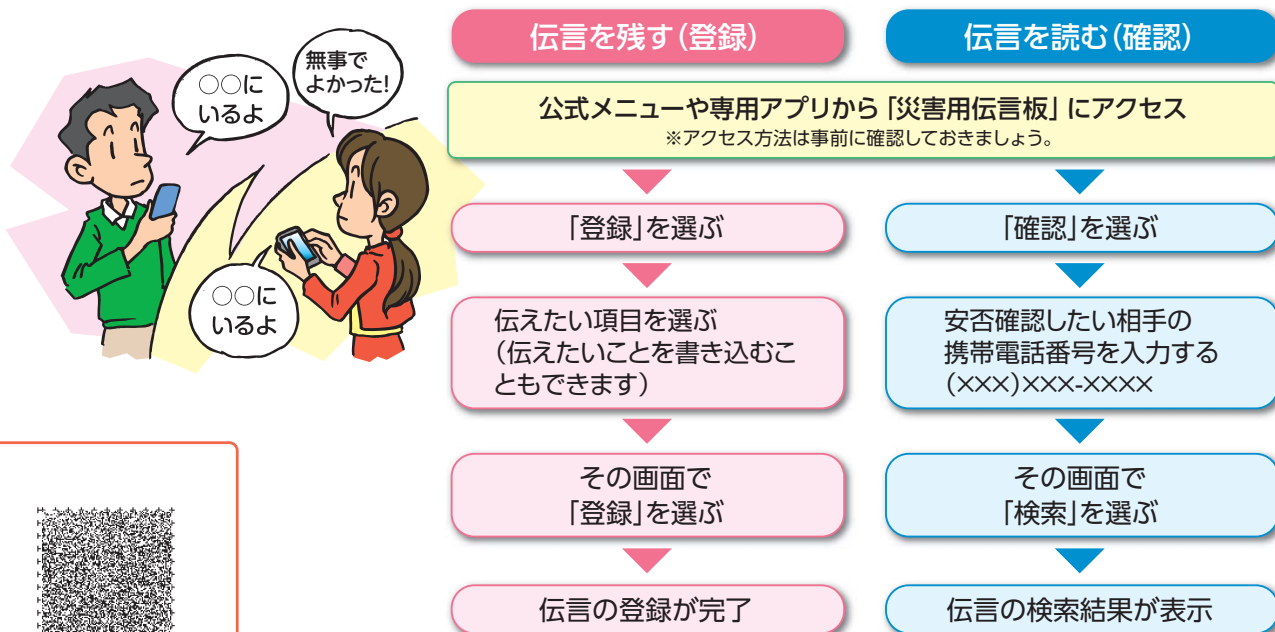


### ●文字確認方法

スマートフォン・携帯電話のサービス 災害用伝言板を利用



震度6弱以上の地震や豪雨災害などの大規模災害が発生した場合に、携帯電話各社のスマートフォンや携帯電話で安否確認ができる「災害用伝言板」が提供されます。



## あらゆる手段を用いて、情報収集に努めましょう！

### 防災行政無線

屋外に設置したスピーカーから区民の皆さんに災害情報を発信します。放送内容が聞き取れなかった場合は、次の電話番号にかけると確認することができます。

この番号にかけると確認できます!!

**03-5401-0742**

※放送後8時間を経過すると消去されます。

### 防災アプリ

タブレット及びスマートフォン向けの防災アプリで、区からの防災情報やハザードマップ、防災マップの確認などができます。二次元コードから無料でダウンロードできます。



iPhone



Android

### 災害用伝言板サービス

(他社携帯電話等からの確認用 URL)

NTT ドコモ  
<http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>



●ソフトバンク  
●Y!mobile  
<http://dengon.softbank.ne.jp/>



au by KDDI  
<http://dengon.ezweb.ne.jp>



### 楽天モバイル

自社運営の災害用伝言板は用意しておらず、NTT東日本／西日本が提供する「災害用伝言板(web171)」の利用を推奨しています。

<https://www.web171.jp/>



## 防災情報の配信の登録

区が設置している震度計や水位・雨量計からの情報など、災害に関する情報を、電子メールで配信しています。災害時に正確な情報を入手していただき、生命や財産などの安全確保に役立ててください。

### 配信する情報

- 水位情報(古川の水位)
- 雨量情報(区内の降雨量)
- 地震情報(震度、震源など)
- 気象警報・注意報
- 津波情報(津波警報など)
- 国民保護情報(ミサイル攻撃など)
- 防災気象情報(土砂災害警戒情報など)
- その他緊急情報

### 利用方法

次のアドレスに空メールを送信してください。折り返し、区役所から登録用のメールが配信されます。

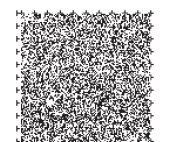
登録用アドレス **kumin@bousai.city.minato.tokyo.jp**

### 緊急エリアメールの配信

国、地方公共団体が配信元となり、携帯電話会社の持つ回線を用いて、区内にいる携帯電話利用者に向けて、避難指示などの緊急情報を伝えます。令和3年6月現在、次の携帯電話会社4社が対応しています。  
・NTT docomo (NTTドコモ) ・au (KDDI) ・SoftBank (ソフトバンク) ・楽天モバイル  
なお、携帯電話の機種によっては、緊急エリアメールを受信できない機種(古い機種など)があるとともに、事前に緊急エリアメールを受信するために設定が必要な機種もあります。



▲こちらからも登録できます。





緊急連絡先			
連絡先	電 話	連絡先	電 話

家族の緊急連絡先			
連絡先	電 話	住 所	メ モ

### 港区平和都市宣言

かけがえのない美しい地球を守り、世界の恒久平和を願う人びとの心は一つであり、いつまでも変わることはありません。

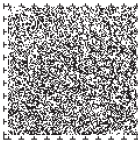
私たちも真の平和を望みながら、文化や伝統を守り、生きがいに満ちたまちづくりに努めています。

このふれあいのある郷土、美しい大地をこれから生まれ育つこどもたちに伝えることは私たちの務めです。

私たちは、我が国が『非核三原則』を堅持することを求めるとともに、ここに広く核兵器の廃絶を訴え、心から平和の願いをこめて港区が平和都市であることを宣言します。

昭和60年8月15日

港 区



- 発行日：令和6年9月
- 発 行：港区
- 編 集：港区防災危機管理室 防災課  
東京都港区芝公園1-5-25 電話：03-3578-2111
- 協 力：東京法規出版



港区は環境に関する国際規格ISO14001の認証を取得しました。  
港区は、みどりの保全とごみの減量に努めています。  
この印刷物は、古紙を利用した再生紙を使用しています。

発行番号：2024107-6211

禁無断転載©東京法規出版