

大切な命を  
災害から守る！

# 子育て家庭の 防災手帳



港 区

## はじめに

### — 子どもと保護者の安心・安全のために —

「天災は忘れたころにやって来る。」 「日ごろから防災の備えをしましょう。」

皆さんは、災害に関するこんなメッセージを聞いたことがありますか？  
ほとんどすべての方が「聞いたことがある。」と答えるでしょう。  
では、今から10分後に災害が起きたらあなたはどうしますか？

今の時間は…朝？それとも夜でしょうか？  
今の場所は…自宅？それとも外出中でしょうか？  
今の状況は…子どもと一緒に？それとも別々でしょうか？  
これからどんな災害が起きるのでしょうか？  
地震の程度は？火災の危険は？津波の可能性は？

「今から10分後。」皆さんの取るべき行動は状況によって全く違ったものになるでしょう。港区には、高層マンションで生活する子育て家庭も多くいます。慌てて避難した後、エレベーターが使えず家に戻れないこともあり得ます。

この手帳は、「いつ」「どこで」「どんな状況で」災害が起きても、保護者の皆さんが落ち着いて対応することができるように、そして普段から災害に備えることができるように、緊急時、平常時ごとに必要なポイントをたくさんのイラストを使ってわかりやすくまとめています。

ぜひ、この防災手帳をご活用いただき、ご家族での話し合いを通して、「子どもの生命と健康を皆で守り、災害に強い家庭」づくりの一助となることを願っています。

令和2(2020)年3月  
港 区

## 港区の特徴と想定される被害

港区地域防災計画が前提としている首都直下地震の被害想定では、冬の夕方午後6時・風速8m/秒において、港区にとって最も大きな被害をもたらすとされ、震度6強の地域が9割を超える想定となっています。

直下型地震は縦揺れが大きく、建物被害と火災による被害が大きいと想定されています。特に臨海部では地盤の液状化や津波による浸水被害が想定されています。

また、港区の特徴として、大勢の帰宅困難者が発生することが予想され、その数は46万人を越えると推定されています。高層住宅も多いため、特徴を踏まえた対策が重要です。

※区では、揺れやすさや液状化、津波浸水被害の想定される地域などの地図を作成し、配布しています。  
またホームページ上でも閲覧することができます。自宅や勤め先の特性や被害想定を知り、災害に備えましょう。  
(P.23参照)

## 冊子の見方

この冊子は、「地震の想定」・「地震発生時の対応」・「地震に備える」・「情報・知識」の4つの章と、巻末の「そなえシート」・「防災カード」で構成されています。

地震の想定（P.01～04）、自宅にとどまる（P.12）には、東日本大震災で被災した方の体験談をもとにしたエピソードを記載しています。様々な場面を想定し、あなたの家庭に必要な防災対策を実践してください。

### 高層住宅に住んでいる方に

高層住宅で想定される被害・影響について、右記のように表現しています。

(P.06・16・18)

高層住宅では？

### そなえシート・防災カード

巻末のそなえシート・防災カードに記入し、いざというときに困ることのない備えや連絡のルール作りなどをおきましょう。

防災カードは切り取って携帯しましょう。

## もくじ

地震の想定	どんなときに起こるかわからない地震	01
地震発生時の対応	地震発生！そのとき、家の中にいたら	05
	地震発生！そのとき、外出していたら	07
	避難するかしないか	09
	避難する	11
	自宅にとどまる	12
	家族と連絡をとるには	13
地震に備える	防災の切り札は住まいの安全	15
	備蓄品	17
	非常持ち出し品	19
	家族会議をしておく	20
情報・知識	水害に備える	21
	津波から避難する	22
	区の対策・公開情報など	23
巻末付録 (そなえシート・防災カード)	書き込み式 そなえシート 家族の防災カード	

# どんなときに起こるかわからない地震

阪神・淡路大震災は明け方に、東日本大震災は日中に発生し、いずれも甚大な被害をもたらしました。

地震はいつ起こるかわかりません。

いろいろな時間帯と行動をイメージしておきましょう。

巻末の『我が家のリスク管理シート』に家族の生活スケジュールを書き込み、震災時に想定される危機状況を考えてみましょう。

## 自宅で

### 就寝中

家具から子どもを守ろうと横で寝ている子どもの上にとっさに覆いかぶさった

扉の前に家具が倒れて部屋から出られなくなってしまった

### 家事の最中

洗濯物を干していて急いで息子のいるところへ行こうとしたけれど揺れが強くて動けなかった

台所にガラスが散乱し歩けない状況だったけど玄関から家族が靴を投げてくれて助かった

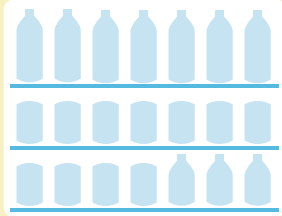
## 家の中

地震が起きたときは P.05へ

地震の対策は P.15~18へ

# 外出しているとき

## 歩道にいるとき



自動販売機が倒れた



液状化で道がでこぼこに…

## 電車で移動中

電車が運転見合わせとなり  
電車から降りて  
自宅まで歩いた



駅が帰宅困難の人で混雑していて  
思うように動けず  
バス停に辿り着くのも大変だった

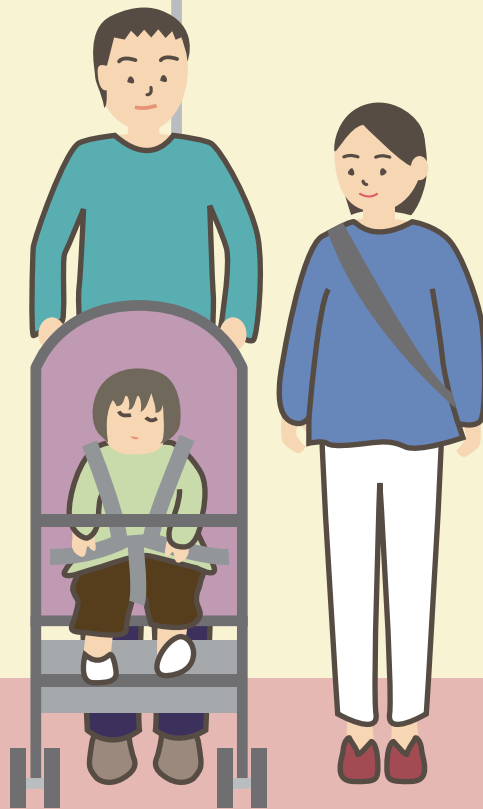
外出中

地震が起きたときは P.07へ

地震の対策は P.19・20へ

## エレベーターの中で

エレベーターが突然停止し  
中に閉じ込められてしまった



## 買い物をしているとき

陳列棚の商品が  
一斉に落ちてきて  
とっさに娘の頭を守ったが  
自分は怪我をした

ショッピングモールにいて  
ベビーカーを支えていたが  
立ってられず  
フードをかぶせて座りこんだ



外出中

地震が起きたときは P.07へ

地震の対策は P.19・20へ

# 家族と別行動のとき

## 子どもと別々にいるとき

保育園にいる息子が気になっても  
電話は繋がらず  
公衆電話も長蛇の列で電話ができず  
不安な気持ちを抱えて  
保育園の避難先へ向かった



子どもを実家の親に預けていたが  
電話が繋がらず  
共通の連絡先も決めていなかったので  
子どもと親の避難先を知るのに  
かなり時間がかかった



## 家族と別行動

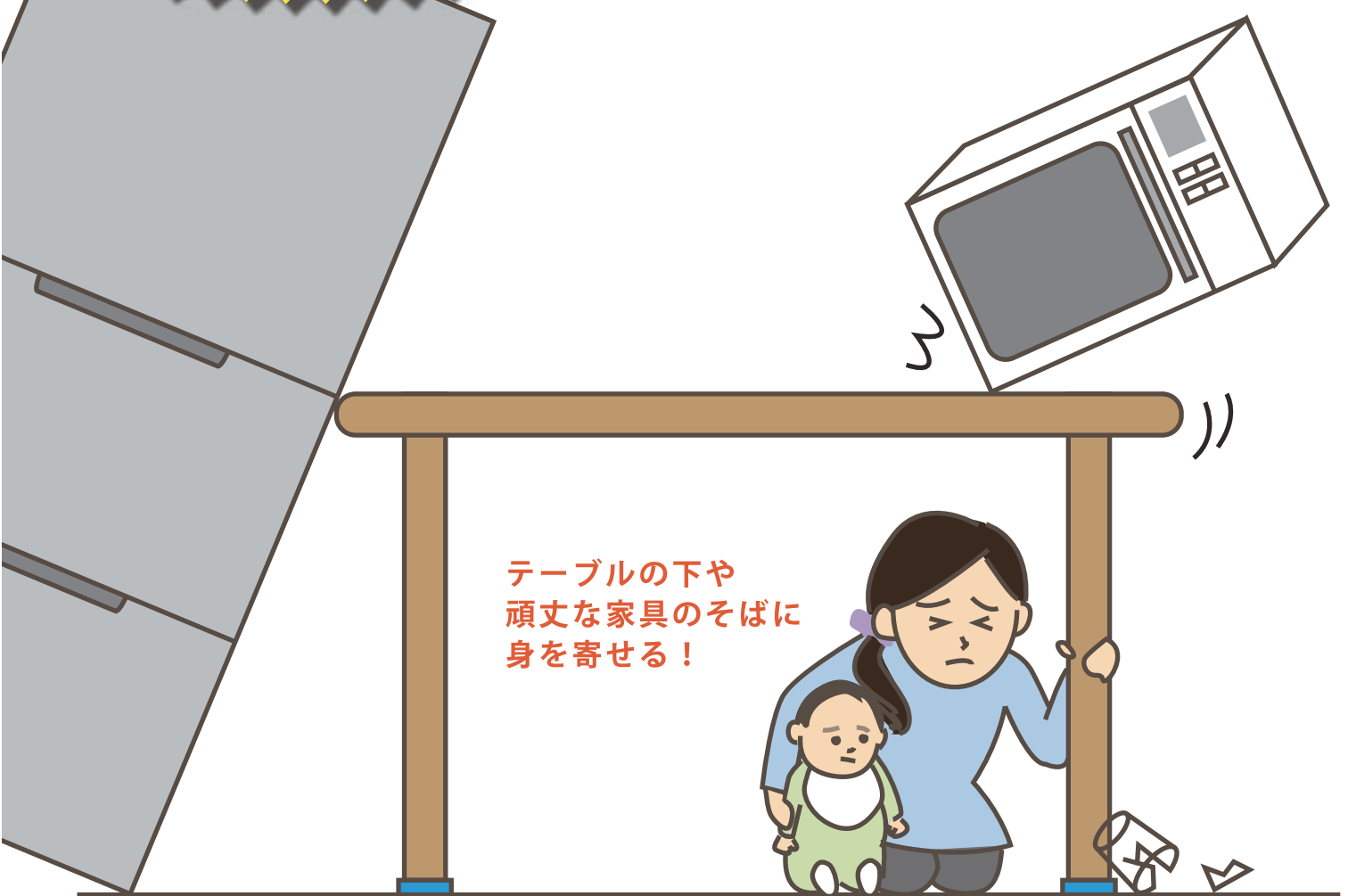
地震が起きたときは P.13へ

地震の対策は P.20へ

頼りになる人が近くにいないときにも起こりうる地震。  
日頃から万全な備えを目指し、  
いざというときに冷静に判断できるようにしましょう。

**地震発生！**

**そのとき、  
家の中にいたら**



**① 子どもの命を守るための的確な判断を**

あわてて行動して保護者がケガをすると子どもを助けることができません。子どもと離れているときは無理に駆け寄らず、自分の身を守り、子どもには動かないよう伝えましょう。

**② 揺れがおさまったらドアを開けて出口を確保する**

大きな地震では家がゆがみ、ドアが開けられずに閉じ込められてしまうことがあります。揺れがおさまったら、ドアや窓を開けて出口を確保しましょう。

**③ 正確な情報をつかむ**

テレビやラジオ、インターネットなどで地震の後の正しい情報を得ましょう。



## 身を守る方法

### テーブルの下や頑丈な家具のそばに身を寄せる！

地震でもっとも恐ろしいのは、家や家具が倒れて下敷きになることです。

机やテーブルは落下物から身を守る盾になってくれます。テーブルが近くにいるときは、ソファなどがっしりした背の低い家具のかげに身を寄せましょう。

また、日頃から家具の転倒・落下等の防止対策をして、室内の安全を確保しましょう。(P.15 参照)

### 基本は「ダンゴ虫」のポーズ

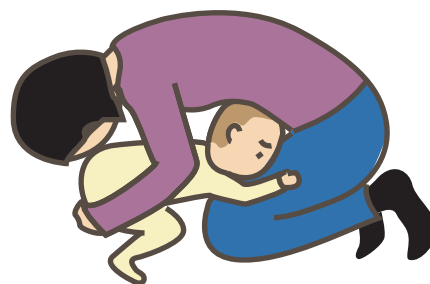
大人も子どもも、人間の体で最も大事な頭を守る「ダンゴ虫のポーズ」を覚えておきましょう。



小学生くらいの子どもには  
日頃から自分で身を守るように  
教えておきましょう

### 赤ちゃんを守るポーズ

保護者のおなかあたりに赤ちゃんの頭を置いてお尻を抱きかかえるように体を丸め、子どもと自分の頭を守る姿勢をとります。



## 幼児と一緒にいる場合

別室など、離れている場所にいるときは、大声で「テーブルの下にもぐって」、「トイレから出ないで」、「ふとんをかぶって頭を守って」など、具体的な行動を指示します。

### お風呂やトイレにいたら？

お風呂やトイレは落下物がないので比較的安全ですが、ドアがゆがんで出られなくなる恐れがあるので、地震が起きたらドアを開放して、低い姿勢になって揺れがおさまるのを待ちましょう。

### 高層住宅では？

#### 長周期地震動に注意を

長周期地震動とは、揺れの時間が長く、ゆったりと揺れる地震動のことです。高層建築物では地上の震度が4や5でも大きく揺れることがあります。

長周期地震動ではキャスター付きの家具や重い家具が大幅に移動し、高さのある家具は倒れます。そういった家具の影響がないところで身を守りましょう。

室内にとどまり、むやみに外に出ない  
高層住宅は耐震や免震構造になっており、建物自体の被害は大きくないと考えられます。部屋の中は散らかっても、外に出るよりは安全です。むやみに外に避難せず、建物の中にとどまりましょう。

# 地震発生！

## そのとき、 外出していたら



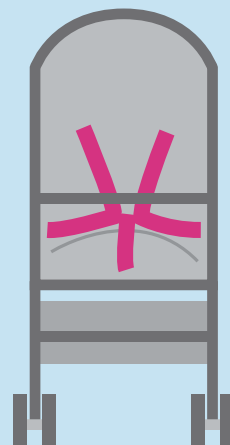
揺れがおさまったら  
抱きかかえて非難

### 赤ちゃんは抱いて逃げる！

赤ちゃんをベビーカーに乗せているときは、すぐに抱きかかえず、ベビーカーを押さえて揺れがおさまるのを待ちましょう。揺れがおさまったら抱きかかえて安全な場所に避難します。ベビーカーでは迅速に行動できません。抱っこひもやおんぶで移動するのが適切です。

ベビーカーの安全ベルトは必ずとめる

ベビーカーの安全ベルトは体を支え、落下を防ぎます。乗せるときは日頃からベルトをとめるようにしましょう。



## 外出先でも頭を守るダンゴ虫のポーズ

道端にいるときはブロック塀などが倒れたり、買い物をしているときは棚が倒れたり商品が落ちてきたりする危険があります。

子どもを連れているときは、手荷物などで頭を守りながら、ただちに塀や商品棚から離れ、ダンゴ虫のポーズ（P.06参照）で子どもを守りましょう。

ベビーカーに子どもを乗せているときは、自分の頭を守りながら子どもにおおいかぶさるようにして守ります。ベビーカーのフードを被せて落下物から守ることも有効です。



## エレベーターに乗っているとき

1981年以降に設置されたエレベーターは、震度4以上の地震を感知すると自動的に最寄り階で停止しドアが開くようになっています。しかし古いエレベーターでは自動で停止しないので、すべてのボタンを押して、できるだけ早く停止させます。万が一閉じ込められたら非常用ボタンを押して救助を依頼しましょう。

## エスカレーターに乗っているとき

エスカレーターは地震の揺れで急ブレーキがかかり、転落する恐れもあります。普段から手すりにつかまって乗るようにしましょう。幼児とはしっかりと手をつないで乗るようにしましょう。ベビーカーに子どもを乗せたままエスカレーターを利用することは、きわめて危険だということを、認識しておきましょう。

### 電車やバスではベビーカーの車輪をロックする習慣を

鉄道は地震が発生すると自動的に緊急停止するしくみになっています。急停車する場合があるので、地震を感じたら手すりやつり革にしっかりつかまって安全を確保します。ベビーカーに赤ちゃんを乗せて乗車するときは、日頃から必ず車輪をロックする習慣をつけておきましょう。バスの車内は狭く危険なので、ベビーカーで乗車するときはできるだけ補助ベルトで固定しておきましょう。

# 避難するかしないか

大地震が起きたら「必ず避難しなければならない」ということではありません。大きな揺れがおさまったら、落ち着いてまわりの様子を確認し、避難が必要かどうかを考えてから行動を起こしましょう。

## 避難する・しないの判断

原則として、自宅の倒壊や火災等の被害が発生したら避難の必要がありますが、倒壊や火災等の被害が発生しなければ避難する必要はありません。

### 避難する 避難する P.11参照

- ・建物の破損が大きい
- ・余震等で建物が大きく破損する恐れがあるとき
- ・近隣に火災や土砂崩れなどの危険性があるとき
- ・避難準備・高齢者等避難開始や避難勧告、避難指示(緊急)があったとき

### 避難しない 自宅にとどまる P.12参照

- ・自宅の破損が少ない
- ・余震が来ても安全だと判断できるとき
- ・近隣に火災や土砂崩れなどの危険性がないとき
- ・生活に大きな支障がないとき

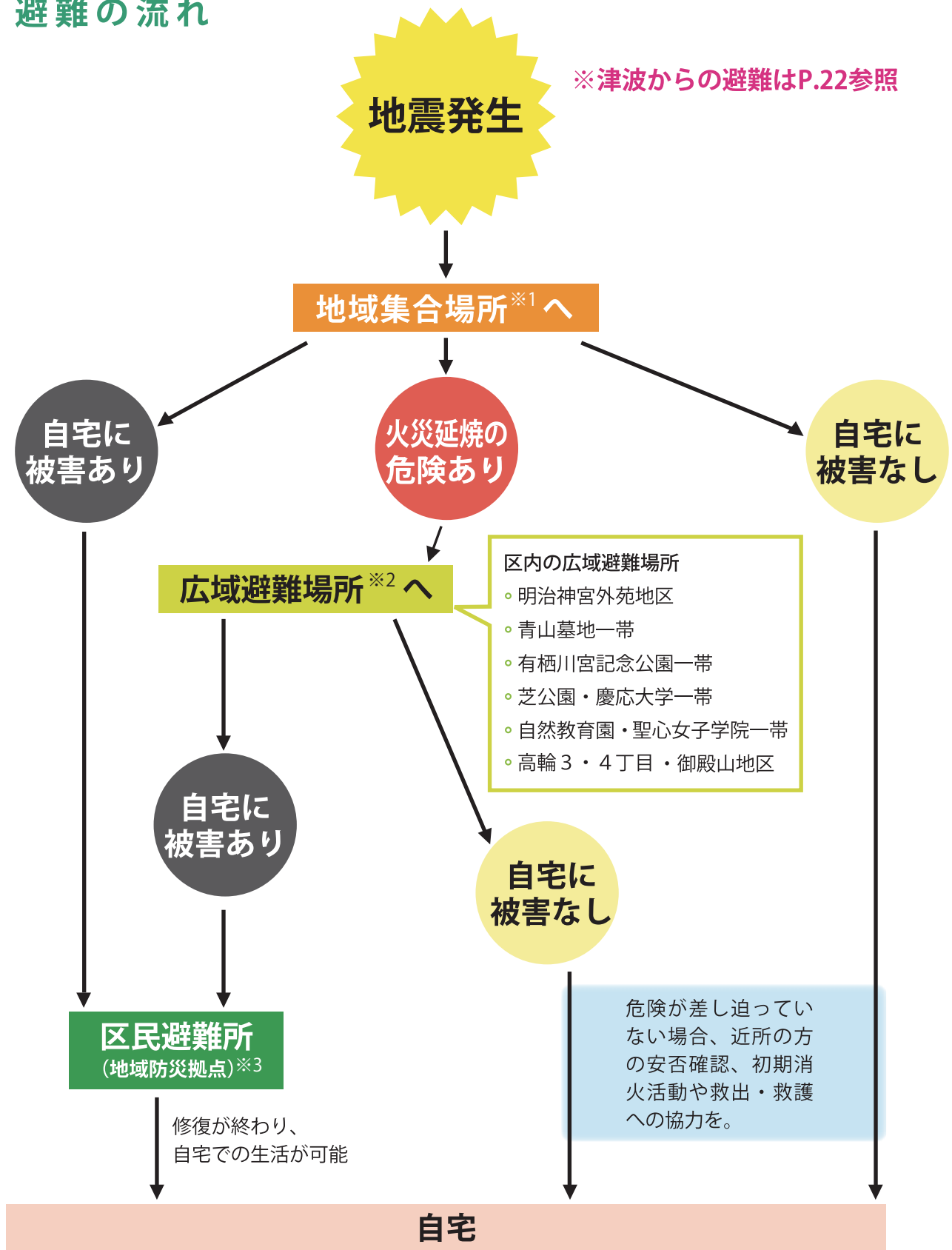
お父さん、お母さんの心の動揺や不安を、子どもは敏感に察知します。近所同士の情報交換や安否確認、行政などからの情報を得て心を落ち着かせましょう。

## 火災から避難する

地震時には同時多発的に火災が発生する可能性があります。自宅にとどまる場合は、防災無線や報道などで火災が起きているかどうかの情報を集めながら、時々まわりの様子を見に行つて確認しましょう。複数の煙が見えた場合は、遠くても避難を始めましょう。



# 避難の流れ



※津波からの避難はP.22参照

※1 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。  
 ※2 震災時、火災の延焼による危険から避難する場所。震災時、火災の延焼の危険性が低く、広域避難場所に避難する必要がない地区については、地区内残留地区に指定されています。  
 ※3 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

# 避難する

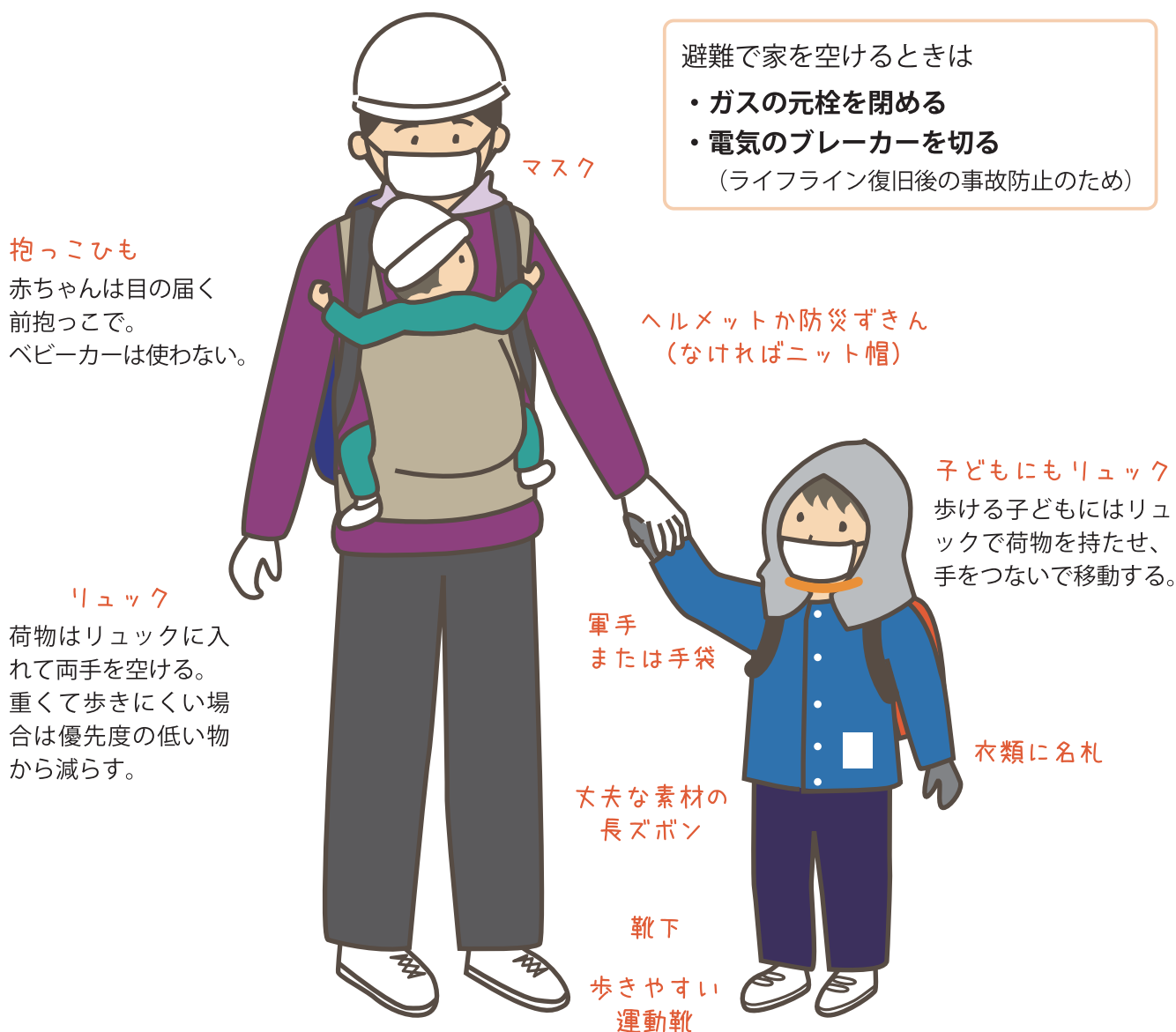
地震の後の街は危険がいっぱいです。

やむを得ず避難する場合は、常に自分と子どもの安全に注意しましょう。

## 避難するときのスタイル

子どもを連れて避難するときは、しっかりした服装で、いざというときには子どもを抱きかかえることができるように、荷物は背負い、両手は空けておきます。抱っこひもも携帯しましょう。頭には防災ずきんやヘルメットをかぶりましょう。特に靴はしっかりした丈夫なものを履き、足下の安全をはかりましょう。

万が一はぐれてしまったときのために、子どもの衣類には名札を付けましょう。



# 自宅にとどまる

備蓄品で生活し、物流などが安定するまでは不要な外出は控えましょう。

## 自宅で生活するときの注意点

水道の復旧にはかなりの時間がかかるので、節水に努めましょう。

水洗トイレを使うときは、下水管が破損していると汚水が逆流するおそれがあるため、下水管の安全が確認できるまではトイレの水を流さないようにしましょう。

ごみはきちんと分別して置いておくなど、室内の衛生の維持に気をつけて生活しましょう。

ラジオなどで、行政などから発信される情報を常に把握しておくようにしましょう。

## ライフラインストップへの対処法

被災後の生活を知恵で乗り切った方々の声を集めました。

### 水

手洗いや米を研ぐのに使った水は流さずバケツにためてトイレを流すのに使った

トイレットペーパーは流さずにごみとして捨てた

食器にラップをかぶせて食事をし洗わずに済むようにした

### 電気

発泡スチロールの箱に保冷材と一緒に入れ小分けにしながら食べた

冷凍庫の物はしばらく腐らなかった

家の中でスキーウェアを着こみ寒さをしのいだ

重ね着をしてできるだけ日光に当たって暖まった

### ガス

電気ポットで沸かしたお湯をベビーバスに入れ子どもだけ体を洗い大人もそのお湯で体を拭いた

卓上コンロを使い圧力鍋や保温鍋で短時間の加熱で調理するようにした(ボンベのガスの節約)

シリコンスチーマーや炊飯器で調理した

お風呂に入れないのでウェットティッシュやお尻ふきで体を拭いた

### 食

近所の人と交代で買出しに行ったり買うことができた物を分け合ったりした

子連れで長時間の行列は難しいので家にある食材でやりくりした



# 家族と連絡をとるには

子どもは保育園と小学校、お父さんとお母さんは別々の会社で勤務中。

そんなときに地震が起きたら？

交通機関がマヒし、帰宅困難になることも考えられます。

そんな場合でもむやみに移動することは危険です。

あらかじめ家族で話し合っ、複数の連絡手段の確保に努めましょう。

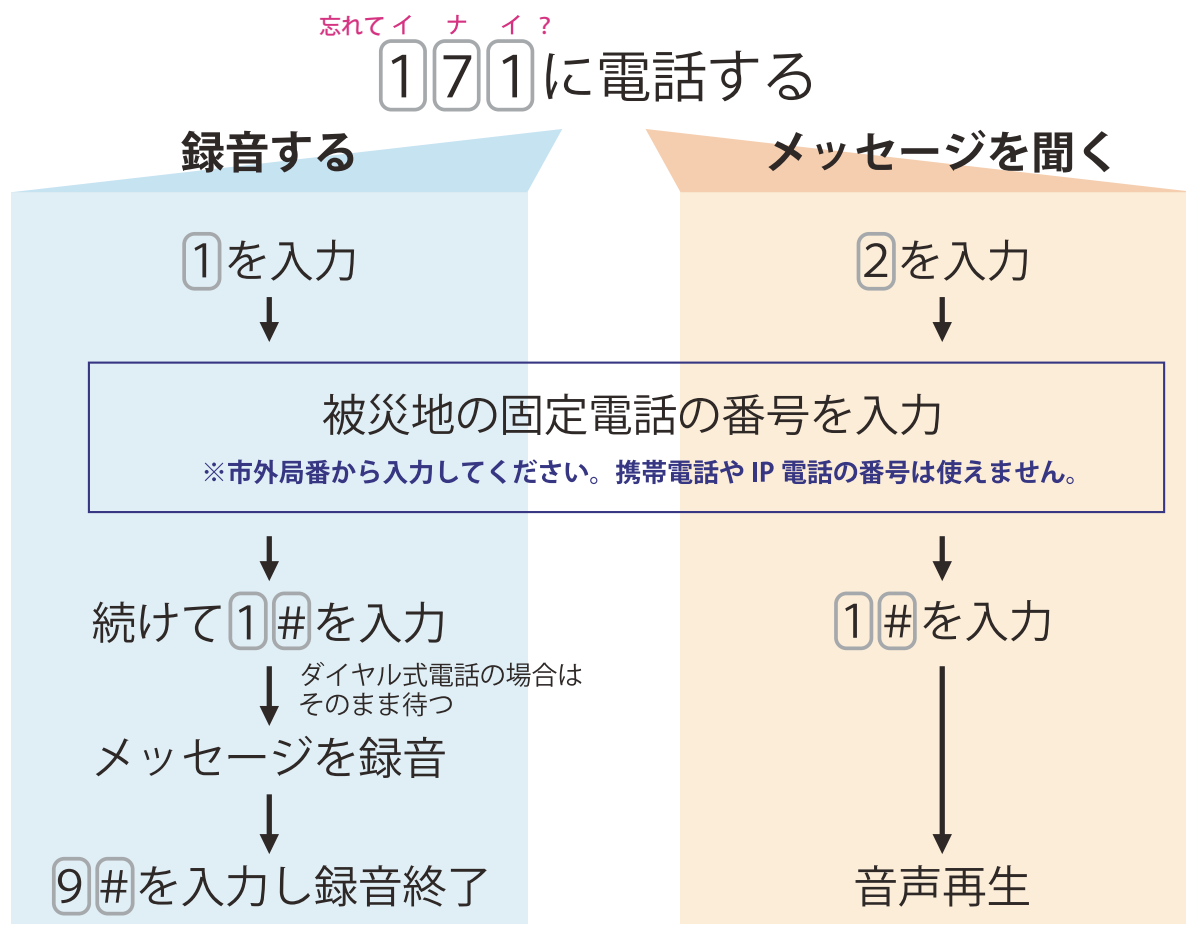
## 災害時の声の伝言板（NTT災害伝言ダイヤル171）

災害用伝言ダイヤルは、地震などの災害の発生により、被災地への通話がつながりにくい状況の場合にサービスが提供されます。**171**（忘れてイナイ？と覚えておきましょう）をダイヤルし、利用ガイダンスに従って、伝言の録音・再生を行ってください。

携帯電話、固定電話、公衆電話から使用することができます。

※体験できる日が設けられているので、平常時に家族と試してみましょう。（P.20参照）

### 災害伝言ダイヤルのかけかた





## 災害用伝言板（携帯電話を用いて行う安否確認）

携帯電話会社各社は災害時に携帯電話で安否確認できる「災害用伝言板」サービスを提供しています。インターネット接続に対応した、携帯電話で文字によるメッセージの登録・閲覧が利用できます。

## SNSなどのサービスを活用する

FacebookやTwitterなどのSNSは緊急時の通信手段としても活用できます。

また、区ではFacebook、Twitterで「災害・緊急対策関連情報」を発信しており、区からの災害情報や緊急連絡を知ることができます。

※日本語のほか、英語・中国語・ハングルでも発信しています。

## 子どもが保育園などにいるときは

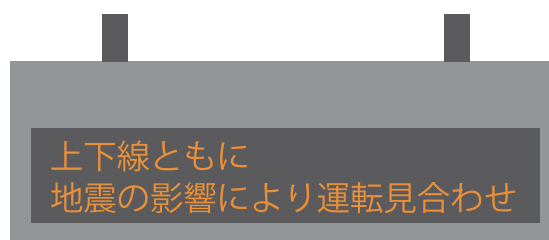
港区の保育園や幼稚園などでは、施設ごとに作成した**災害対策マニュアル**等に基づき、**災害時には責任をもって子どもを保護**します。保護者も慌てずに落ち着いた行動を心掛けましょう。被害が生じたり、施設から避難する場合などは、施設から使用可能な手段で保護者へ連絡します。

### 〈港区緊急メール配信サービス〉

区では、災害時や緊急時に、あらかじめ登録した保護者のメールアドレスに、区または各施設（小・中学校、保育園、幼稚園、児童館等）から施設の被害情報や緊急情報を配信する「緊急メール配信サービス」を実施しています。

※登録には各施設個別のIDが必要です。

詳細は子どもが通う施設に問い合わせてください。



緊急時の避難先や連絡方法について、あらかじめ保育園等に確認しておきましょう。

# 防災の切り札は住まいの安全

震度6以上の地震では、家具が倒れ、あらゆるものが落下してきます。

家具の下敷きになって身動きが取れなくなったり、

落下物でけがをする可能性が高くなります。

こうした被害を避けるために、自宅の安全点検を行いましょう。

## 家具の数を減らそう

不要な家具類は減らしたり、据付け収納家具へ集中収納するなど、できるだけ生活空間には家具を置かないようにしましょう。

## 家具の配置を工夫しよう

避難経路や出入口、「寝る場所」「座る場所」に家具は置かないようにしましょう。

## 家具を固定しよう

背の高い家具や冷蔵庫などは必ず固定しましょう。区では、家具の転倒防止器具等の助成制度を設けているほか、家具の固定方法についてのパンフレットを作成しています。これらを活用して対策に取り組みましょう。

港区ホームページ【家具転倒防止器具等の助成のご案内】

<https://www.city.minato.tokyo.jp/bousai/kateibousai/kagu.html>

東京都防災ホームページ【家具・家電転倒防止対策】

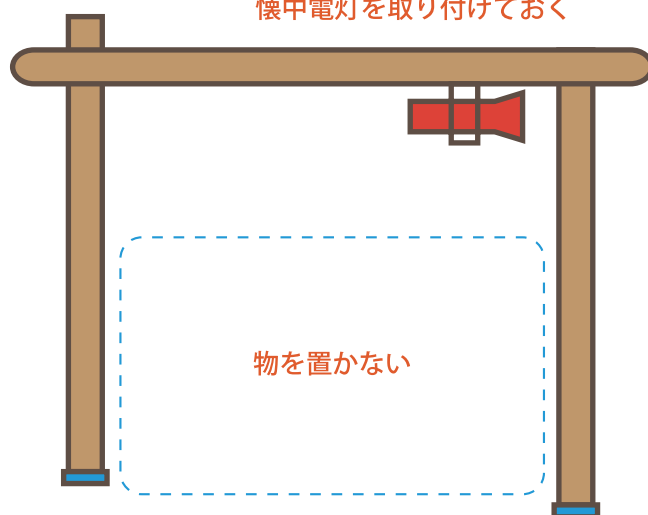
<https://www.bousai.metro.tokyo.jp/bousai/1000027/1000289.html>

## 逃げる場所をつくっておこう

地震が起きたら、落下物から身を守ることが鉄則です。身近な避難場所としては丈夫なテーブルの下が安全です。家族全員が身を寄せることができる大きさと、天板が厚く、脚が頑丈なテーブルが望ましいといえます。テーブルの脚には滑り止めを付けておいたほうがよいでしょう。

テーブルや机の下に物を置かないよう、日頃から注意しましょう。

テーブルの脚や天板に  
マジックテープやフックなどで  
懐中電灯を取り付けておく



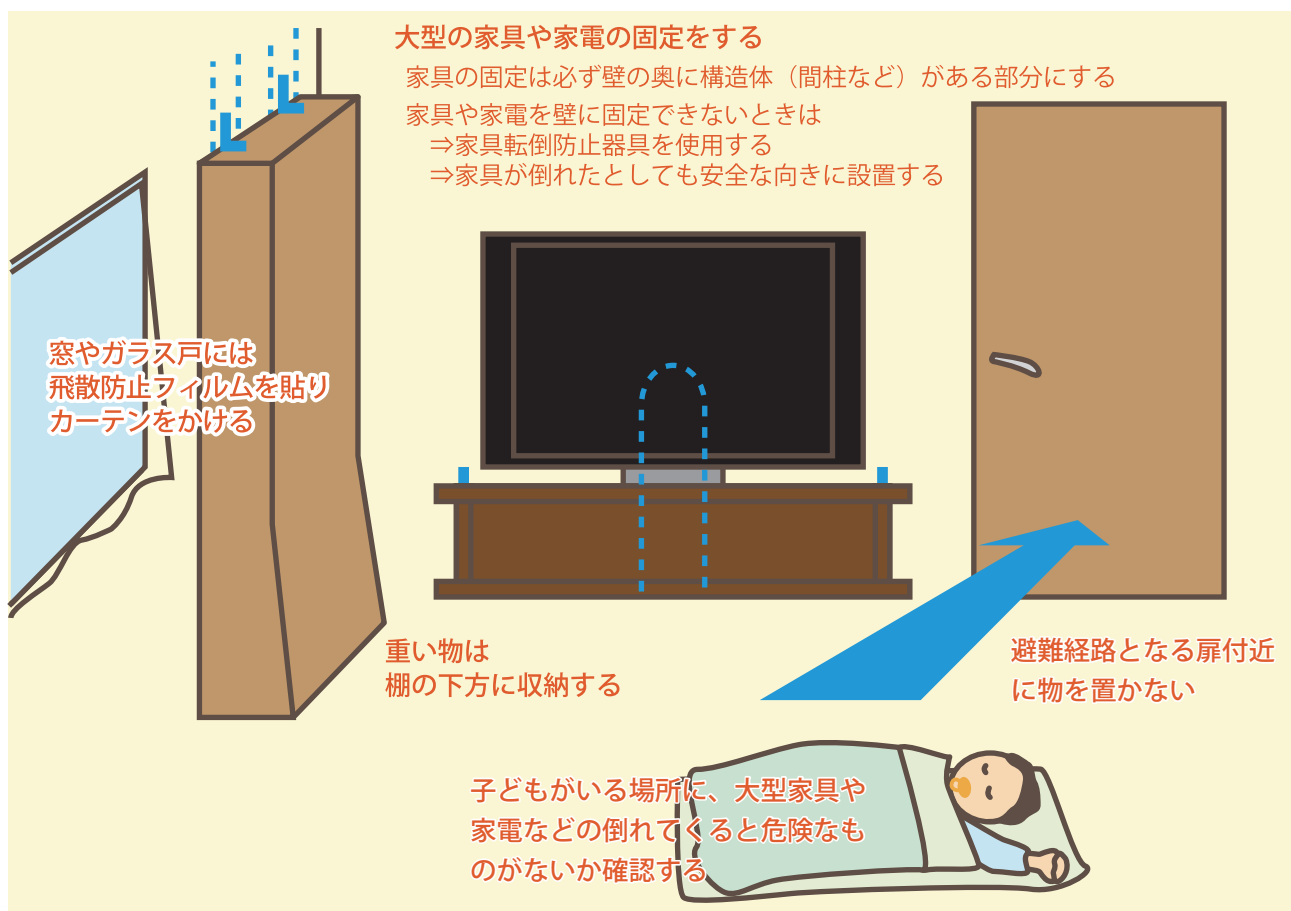
脚に滑り止めを付ける

## 子どもがいつもいる場所を安全に

子どもを寝かせている場所や遊ばせている場所など、普段子どもがいるところに大型家具や家電などの倒れてくると危険なものがないか確認しましょう。

## 家の外までの避難経路を確保しよう

家具などが倒れて家の外に出られないという事態も考えられます。家具は、万が一倒れたとしても部屋のドアが開閉できる場所に設置し、玄関の周りには物を置かない工夫をしましょう。

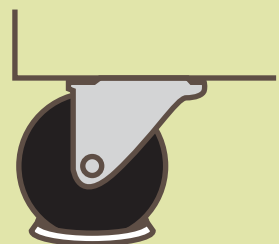


### 高層住宅では？

## 高層住宅特有の長周期地震動への対策

重量のある家具には滑り止めを付けましょう。キャスター付きの家具はキャスターをロック状態にし、高さのある家具はつっぱりポールで天井と固定しましょう。

家具のキャスターにロック機能がない場合はキャスター受けを設置する



☑ 巻末の『室内の備え』で危険箇所がないか確認し、室内を安全にしましょう。

# 備蓄品

水道・電気・ガスなどのライフラインが途絶えても、一人あたり最低7日間、自宅で生活できる分量の備蓄品を用意しておきましょう。

## 水・食料

飲料水は一人1日あたり3リットルが目安です。赤ちゃんがいる場合は、体を拭いたり清潔を保持するための水も多めに用意しておきましょう。

給水車がきたときに水を受け取るために、20リットル程度の運びやすいポリタンクを用意しておきましょう。ポリタンクは防災の必需品です。

非常食は、そのまま食べられるか、簡単な調理で食べられるものを用意しましょう。アルファ化米やレトルトのごはん、離乳食、缶詰やレトルトのおかず、インスタントのスープやラーメン、チョコレートなど。キューブ型の粉ミルクや液体ミルクも便利です。

## 簡易トイレ

水・食料の備蓄と同じくらい、簡易トイレの備蓄も重要です。災害時は水道が止まり、トイレの使用ができなくなる恐れがあるため、簡易トイレ等を家族の人数分準備しておきましょう。

## 燃料・コンロ

お湯を沸かしたり簡単な調理をするために、卓上コンロと燃料は備蓄しておきましょう。

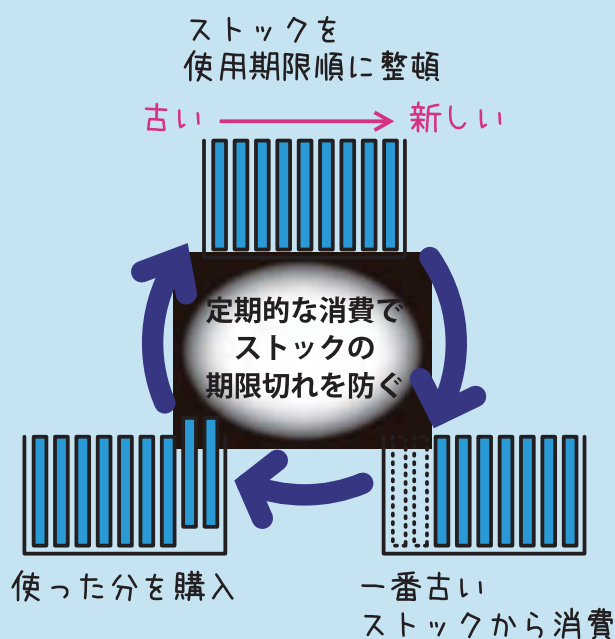
オール電化の家庭で停電するとお湯が沸かせず、ミルクを作ることもできません。

### 日常備蓄のすすめ

飲料水や備蓄食料等は、備蓄している物を定期的に消費し、消費した分だけ買い足していくようにすると賞味期限切れを防ぎながら効率よく備蓄できます。

### 乳児用品の備蓄にも対応

紙おむつなどは備蓄しても、乳児の成長に伴いサイズが合わなくなってしまいます。普段使うサイズを1ヵ月単位で備えて次のサイズをひと箱分備蓄しておき、そのサイズに成長したらまた次のサイズを備蓄するというように準備すると、非常時にもサイズに困りません。離乳食も、少し先の成長を基準に備蓄しましょう。



### 〈妊産婦向け防災用品あっせん〉

区では、妊産婦向けに水や食料などの防災用品を特別価格であっせんしています。ぜひ活用しましょう。詳しくは港区ホームページまたは、各地区総合支所（区民課保健福祉係）で配布しているパンフレットをご覧ください。

### 母乳育児でも粉ミルクや液体ミルクの用意を

万が一を考えて、粉ミルクや、常温で保存ができ、お湯に溶かす必要のない液体ミルク、ほ乳びんは用意しておきましょう。

また、保温性のあるマイボトルや魔法瓶も用意しておきましょう。お湯の保温ができ、粉ミルクづくりにも役立ちます。

## 子どものために忘れてはいけないもの

- 母子健康手帳
- 粉ミルクや液体ミルク（母乳育児のお母さんも）
- ほ乳びん
- ほ乳びんの消毒液
- 保温性のあるマイボトル
- 離乳食（保存性の高いもの）
- おむつ
- 着替え
- バスタオル（毛布代わりに）
- 薬（特に小児薬）
- ウェットティッシュかおしり拭き
- ビニール袋（おむつなどの汚物の処理用）
- 飲料水

### 高層住宅では？

## 通常より多めの備蓄を

特に高層階に住んでいる場合は、エレベーターが止まると、外との行き来が大変です。電力会社では電気はだいたい**1週間**程度で復旧することを目標としているので、その間、自宅で生活できる程度の水・食料・簡易トイレ等を備蓄しておくといよいでしょう。



エレベーターが動いていないと、子どもを抱えて買出しに行くことも大変。



### 自分の住むマンションの防災対策を知っておこう

大きなマンションでは、水・食料・簡易トイレなどの共同備蓄など、管理組合や防災会で一定の防災対策を行っていますので、自分のマンションの防災対策を確認しましょう。

エレベーターの閉じ込め防止対策の確認や、マンションで行っている防災訓練に参加するなど、日頃から防災意識を高めましょう。

☑ 巻末の『備蓄品チェックリスト』を確認し、足りないものを補いましょう。



# 非常持ち出し品

非常時に持ち出すものは、日頃からリュックなどにまとめて、すぐに持ち出せる場所に置いておきましょう。  
幼児や小学生がいる場合は、子ども用の持ち出し袋も用意しておきましょう。

## 大人用の非常持ち出し袋

非常時に持ち出すものは、避難所で2～3日過ごすのに最低必要な日用品や衣類、薬などが中心になります。両手が使えるリュックなどの背負えるものに入れて、いつでも持ち出せる場所に置いておきましょう。

女性一人が持ち運べる重さの目安は10kg程度まで。非常持ち出し袋を背負い、子どもを連れてどの程度動けるか、実際に体験しておきましょう。

## 普段から持ち歩いていると良いもの

困ったときや被災したときに役立つもので携帯できるものは、ポーチなどにまとめていつも使うバッグに入れておきましょう。

- 携帯食・非常食・お菓子
- 健康保険証・医療証のコピー
- 連絡先を記入した防災カード（本冊子巻末）
- 生理用品
- マスク
- 携帯電話やスマートフォンの予備電源

乳幼児用

- 飲料水
- 粉ミルク、液体ミルク・プラスチック製ほ乳びん
- 離乳食・アレルギー対応食
- 母子健康手帳・診察券
- 紙おむつ・おしり拭き
- 不透明のビニール袋

## 子ども用の持ち出し袋もつくっておこう

避難所の生活は子どもには大きなストレスになります。おもちゃやクレヨンなどの筆記具、自分の大事な宝物などを持ち出せるようにしておくとい良いでしょう。小学生など少し大きい子どもの場合は、衣類など自分の生活に必要なもののほか、漫画やゲーム、お菓子などを持ち出し袋に用意しておくこともよいと思います。

### ベッドのそばに 非常持ち出し袋をつるしておく

大きい子どもの場合は、非常持ち出し袋（リュック）をベッドのそばにつるしておくなど、すぐに持ち出しできるようにしておきましょう。非常持ち出し袋といっしょに靴も用意しておき、いざというときはそれをはいて逃げることを教えておきましょう。

巻末の『非常持ち出し品チェックリスト』を確認し、足りないものを補いましょう。

# 家族会議をしておく

家族で防災のことを話し合い、地震が起きたときの連絡方法や行動など、約束事を決めておきましょう。

## 連絡手段を考える

携帯電話がつかないときのことを想定し、他の連絡手段について相談しておきましょう。

通っている保育園等の災害時の避難先や連絡方法を確認しておきましょう。

## 家族が集まる場所を決めておく

地震が起きて家族がばらばらになってしまったときのために、近くの避難場所など家族が集まる場所を決めておきましょう。

保育園や小学校へのお迎え、小さい子どもの面倒を見ることなど、家庭での役割分担も決めておきましょう。

### 平常時にできること

各自の非常持ち出し袋を準備して家から持ち出すシミュレーションをしてみましょう。

災害伝言ダイヤルは毎月体験日が設けられています。家族といっしょに、外出の待ち合わせなどの伝言で、使い方を体験しておきましょう。

### 災害伝言ダイヤル【171】の体験日

- 毎月1日・15日 0:00～24:00
- 正月三が日  
(1月1日 0:00～1月3日 24:00)
- 防災週間  
(8月30日 9:00～9月5日 17:00)
- 防災とボランティア週間  
(1月15日 9:00～1月21日 17:00)

災害伝言ダイヤルの使い方はP.13参照

※体験日時は変更になる場合があります

## 被災地の外の実家や親戚を連絡の拠点に決めておく

実家や親戚など、東京以外に連絡の拠点を決めておくといいでしょう。  
子どもにも電話番号を覚えておきましょう。

### 子育て世代も近所づきあいが大事

災害で助け合えるのは隣近所の人しかいません。集合住宅では近所づきあいが希薄になりがちですが、日頃からコミュニケーションをとっておくことが大事です。特に子どものいる家庭同士の付き合いは、いざというときに心強い助けになります。数日間、集合住宅の中から出られない場合には、子どもをいっしょに遊ばせられるような関係を日頃から築いておきましょう。

### 防災訓練に参加する

地域や集合住宅単位の防災訓練に積極的に参加して、防災意識を高めましょう。

家族で決めたことを『防災カード』『避難場所や集合場所』『安否の連絡手段』に書き込みましょう。

# 水害に備える

港区地域防災計画では、水害として、河川の洪水による浸水と豪雨による浸水、高潮による浸水などの災害を想定しています。

水害は気象情報などにもとづいて適切に避難すれば、人名の被害は防げます。

## 港区の水害

港区でも水害は発生しています。区では浸水ハザードマップを公表しているので、自分の地域の浸水危険度を確認しておきましょう。(P.23参照)

短時間に豪雨があった場合、雨水を排水しきれずに下水道から水があふれたり、雨水が地下室に流れ込んだりすることがあります。このような「都市型水害」による人命被害も少なくありません。特に、地下室や半地下室への浸水、ふたが外れたマンホールに落ちる事故などに注意しましょう。

地下室に水が流れ込むと…



## 浸水時の避難

区や警察から避難の呼びかけがあったときは、高い場所や避難所に避難しましょう。浸水時の避難所は区のホームページに掲載されています。

### 港区ホームページ【浸水時の避難場所】

<https://www.city.minato.tokyo.jp/dobokukeikaku/bosai-anzen/bosai/shinsui/hinanbasho-03.html>

### 気象情報や降水量などの情報をチェックしよう

集中豪雨や台風による大雨で、災害発生の恐れがある場合、区では水位・雨量の情報を「注意情報・警戒情報」として携帯電話やパソコンに配信しています。(登録方法はP.24参照)

また雨量情報は区のホームページやモバイルサイトからも知ることができます。



# 津波から避難する

津波が来たら、「津波が届かない高い場所へ逃げる」ことが鉄則です。  
三陸地方の言い伝えとして「津波てんでんこ<sup>※</sup>」という言葉があります。  
自分の責任で早く高台に避難することを肝に銘じておきましょう。

※「津波が来たら、必要な物や肉親にも構わずに、各自てんでんばらばらに一人で高台へと逃げる」、「自分の命は自分で守れ」という意味

## 津波から避難するときの鉄則

地震の揺れが小さくとも  
津波が来ることがある

子どもといっしょに臨海部で遊んでいるときなどは、すみやかに水辺を離れて避難しましょう。

「遠く」より「高く」

津波からの避難はより高い場所に逃げるのが鉄則。「遠く」より「高く」です。

車は使わず徒歩で逃げる

避難は徒歩が鉄則です。都心では渋滞に巻き込まれて身動きがとれないこともあります。

子どもは抱いたり  
背負って逃げる

子どもは抱いたりおぶったりして逃げましょう。ベビーカーで避難するのは危険です。

## 津波による浸水想定地域

区の津波シミュレーションでは、港区における津波の高さは最大約2.5mと想定しており、津波浸水は臨海部や運河沿いが想定されています。ただし津波は川や運河を遡上するので、地形によっては内陸部まで浸水することも考えられます。区では津波のハザードマップを公表しています。（P.23参照）

津波に関するマークを  
覚えておこう

国土交通省では道路に海拔表示を進めています。また津波危険地域や津波避難場所などの共通のマークも制定されています。

港区では東京湾内に津波警報、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、区の施設等を一時的な避難施設として「津波避難ビル」を指定しています。



海拔表示



津波注意



津波避難場所



津波避難ビル

# 区 の 対 策 ・ 公 開 情 報 な ど

## 港区防災アプリのご案内

区は、「港区防災アプリ」を無料で配信しています。災害リスクの確認、災害に対する備えに防災アプリを活用しましょう。緊急時には、区からのお知らせがプッシュ通知されます。

(スマートフォンのみ対応)

ダウンロード先

Android端末      iPhone端末



防災アプリのコンテンツ

1. 防災マップ
2. 防災情報
3. 地区別防災マップ
4. 安否情報
5. リンク集
6. ツール
7. 防災ガイド

※日本語のほか、英語・中国語・ハングルに対応しています。

## 港区内で想定されている各被害を知りたい

港区が公開している情報

- 津波ハザードマップ
- 液状化マップ
- 揺れやすさマップ
- 大雨による浸水ハザードマップ
- 土砂災害ハザードマップ

港区ホームページ【ハザードマップ】

[https://www.city.minato.tokyo.jp/bousai/hazard\\_map/hazard\\_map.html](https://www.city.minato.tokyo.jp/bousai/hazard_map/hazard_map.html)

## 港区内の避難所を知りたい

港区ホームページ【広域避難場所・避難所】

<https://www.city.minato.tokyo.jp/bousai/bosai-anzen/bousai/daishunsai/hinanjo.html>

**各地区** (芝地区 麻布地区 赤坂地区 高輪地区 芝浦港南地区) の詳しい防災マップ

港区ホームページ【各地区防災マップ】

<https://www.city.minato.tokyo.jp/bousai/bosai-anzen/bousai/daishunsai/b-map/index.html>

## 浸水時の避難場所

港区ホームページ【浸水時の避難場所】

<https://www.city.minato.tokyo.jp/dobokukeikaku/bosai-anzen/bousai/shinsui/hinanbasho-03.html>

## 家でできる防災対策を知りたい

東京都防災ホームページ【家具・家電転倒防止対策】

<https://www.bousai.metro.tokyo.jp/bousai/1000027/1000289.html>

港区ホームページ【家具転倒防止器具等の助成のご案内】

<https://www.city.minato.tokyo.jp/bousai/kaiteibousai/kagu.html>

## 妊産婦向け防災用品のあっせん

港区に住民登録のある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年後の月の前月末までの産婦を対象に、防災用品を特別価格であっせんしています。

詳しくは、港区ホームページまたは各地区総合支所（区民課保健福祉係）で配布しているパンフレットをご覧ください。

港区ホームページ【防災用品あっせん】

<https://www.city.minato.tokyo.jp/bousai/kateibousai/assen.html>

## 防災情報メールを受信したい

防災情報メールを受信する場合は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。

**kumin@bousai.city.minato.tokyo.jp**

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（避難勧告など）

メールアドレスの  
二次元コード



## 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、港区内にいる携帯電話利用者に向けて、避難勧告・指示などの緊急情報メールで伝えます。令和2年1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（ソフトバンクモバイル）・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（古い機種等）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の設定が必要な機種もあります。

## 港区の子育て関連施設の災害時対策

区では、保育園や児童館などで災害時の子どもの安全確保、避難誘導、情報連絡などに関する「災害時行動マニュアル」を作成しています。またそれぞれ施設ごとのマニュアルも作成し、職員ワークショップなども実施しています。災害時には、保育園等から電話や緊急情報メールなどの手段で安否情報などを連絡します。

## 巻末付録



災害時に、家族のいのちを守る

# そなえシート

子どもの成長や生活の状況によって、必要な備えは変化します。  
冊子を参考に、「私の備え」をチェックしましょう。

## 室内の備え〈危険箇所のポイント〉 P.15参照

家族と一緒に確認して、室内を安全にしましょう。

- 冷蔵庫や電子レンジなどの家電を固定している（キッチン）
- 食器棚の固定をしている（ダイニング）
- 食器棚から中身が飛び出ないようにしている（ダイニング）
- 照明器具が落下しないように処置している（リビング）
- 散乱物で足をけがしない様に履物を準備している（寝室）
- 子ども連れで屋外までの避難経路を確保している（玄関）
- ガラスが割れないように飛散防止対策をしている（窓）
- おもちゃを毎日片付けている（子どもが日中いる部屋）
- 停電時でも、懐中電灯をみつけられるようにしている
- 非常持ち出し袋は中身を整理し、すぐ取り出せるようにしている

## 外出時の備え〈チェックポイント〉

- 普段よく行く場所の近くにある避難先を確認している
- 笛や防犯ブザー、携帯電話の充電電池を常に持ち歩いている

チェックしておきたい点、思いついたことなどを忘れずにメモしておきましょう。

---

---

---

---

---

# 備蓄品チェックリスト P.17参照

家族構成や子どもの年齢に応じて必要な量は変わります。

- 飲料水 一人1日3リットル × 7日分 × \_\_\_人 = \_\_\_リットル
  - 非常食 一人1日3食 × 7日分 × \_\_\_人 = \_\_\_食  
(調理不要の食品、米、即席めん、缶詰、レトルト食品)
  - 携帯トイレ・簡易トイレ 一人1日5回程度 × 7日分 × \_\_\_人 = \_\_\_個
  - カセットコンロ・ガスボンベ
  - 運びやすい給水タンク・バケツ
  - 懐中電灯
  - 携帯ラジオ
  - 乾電池
  - マスク (大人用と子ども用)
  - ウェットティッシュ (おしり拭きで代用可)
  - ドライシャンプー
  - さらし・ガーゼ
  - 不透明なビニール袋
  - 新聞紙・段ボール
  - レジャーシート
- トイレやおむつなどの汚物用に不透明なものを用意しましょう
- 乳幼児用

  - 粉ミルク・液体ミルク・ほ乳びん・消毒液
  - 離乳食・アレルギー対応食
  - 紙おむつ・おしり拭き
  - 保温性のあるマイボトル
  - 小児薬
  - 手洗いジェル

## 追加するもの

妊婦

要介護者

高齢者

ペット

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 家庭にある、災害時に必要な物と役立つ物

着替え・歯ブラシ・歯磨き粉・毛布・色々なサイズのタオル  
トイレットペーパー・ティッシュペーパー・キッチンペーパー  
食器・ラップ・アルミホイル・割り箸・使い捨てスプーン  
アウトドア道具





緊急時の集合場所・連絡先・保育園等の対応について家族で確認しましたか？

## 避難場所や集合場所 P. 09,10,23参照

町会や自治会単位

**地域集合場所**

\_\_\_\_\_

火災の延焼の危険があるとき

**広域避難場所**

\_\_\_\_\_

家族が集まりやすい場所

**家族の集合場所**

\_\_\_\_\_

家が壊れて生活できないとき

**区民避難所**

\_\_\_\_\_

## 安否の連絡手段 P. 13,14,20参照

優先順位をつけて最低3つ用意しましょう。

誰に：

方法：

(電話番号等： )

誰に：

方法：

(電話番号等： )

誰に：

方法：

(電話番号等： )

## 保育園等について

保育園等  
の名称

連絡先

\_\_\_\_\_



## 家族の防災カード

記入して切り取り、  
普段使っているバッグや  
非常持ち出し袋などに  
入れておきましょう。

### 記入例

おもて

<b>防災カード 災害伝言ダイヤル 171</b>			
氏名 みなと つよし	性別 男・女	血液型 A	生年月日 2010.4.1
住所 〒105-8511 港区芝公園 1-5-25			
☎ 03-0000-XXXX			
勤務先・学校・保育園等 〒105-XXXX 港区芝公園 〇-〇-〇			
☎ 03-〇X〇X-〇X〇X			
治療中の疾患・薬剤名など		アレルギー 小麦粉	

うら

家族の連絡先	氏名 みなと まもる	連絡先 △△株式会社	☎ 090-□□□□-□□□□
	いくこ	〇〇 みなと店	☎ 090-△△△△-△△△△
	ひかり	みなと小学校	☎ 03-□□□□-△△△△
家族で決めた集合場所 〇〇ひろばの前		自治会単位の地域集合場所 〇〇公園	
火災から避難 →広域避難場所 〇〇墓地一帯		自宅が危険 →区民避難所 〇〇プラザ	
家族の共通連絡先（遠方の親せきなど）			
父の実家 ☎ 〇〇-△△△△-□□□□		叔母の携帯 ☎ 090-△△△△-□□□□	

### 防災カード

## 災害伝言ダイヤル 171

氏名	性別 男・女	血液型	生年月日
住所 〒			
☎			
勤務先・学校・保育園等			
☎			
治療中の疾患・薬剤名など		アレルギー	

### 防災カード

## 災害伝言ダイヤル 171

氏名	性別 男・女	血液型	生年月日
住所 〒			
☎			
勤務先・学校・保育園等			
☎			
治療中の疾患・薬剤名など		アレルギー	

### 防災カード

## 災害伝言ダイヤル 171

氏名	性別 男・女	血液型	生年月日
住所 〒			
☎			
勤務先・学校・保育園等			
☎			
治療中の疾患・薬剤名など		アレルギー	

### 防災カード

## 災害伝言ダイヤル 171

氏名	性別 男・女	血液型	生年月日
住所 〒			
☎			
勤務先・学校・保育園等			
☎			
治療中の疾患・薬剤名など		アレルギー	

家族の連絡先	氏名	連絡先	☎
			☎
			☎
			☎
家族で決めた集合場所		自治会単位の地域集合場所	
火災から避難 → 広域避難場所		自宅が危険 → 区民避難所	
家族の共通連絡先（遠方の親せきなど）			
☎		☎	

家族の連絡先	氏名	連絡先	☎
			☎
			☎
			☎
家族で決めた集合場所		自治会単位の地域集合場所	
火災から避難 → 広域避難場所		自宅が危険 → 区民避難所	
家族の共通連絡先（遠方の親せきなど）			
☎		☎	

家族の連絡先	氏名	連絡先	☎
			☎
			☎
			☎
家族で決めた集合場所		自治会単位の地域集合場所	
火災から避難 → 広域避難場所		自宅が危険 → 区民避難所	
家族の共通連絡先（遠方の親せきなど）			
☎		☎	

家族の連絡先	氏名	連絡先	☎
			☎
			☎
			☎
家族で決めた集合場所		自治会単位の地域集合場所	
火災から避難 → 広域避難場所		自宅が危険 → 区民避難所	
家族の共通連絡先（遠方の親せきなど）			
☎		☎	



# ひとりじゃない！

子育て経験者はたくさんいます。  
子どもの命と心を守るために、  
困ったときは  
思い切って声をかけましょう。

6版 令和2(2020)年3月発行

港区 子ども家庭支援部 子ども家庭課

電話：03-3578-2443

刊行物発行番号：31241-4811