



防災力アップを  
応援します。

ZUKIN

## Q 設問

- |          |                        |   |           |                           |   |          |   |
|----------|------------------------|---|-----------|---------------------------|---|----------|---|
| <b>1</b> | 停電になったら復旧に何日かかる?       | <input type="checkbox"/> A 3日<br><input type="checkbox"/> B 6日                          | <b>8</b>  | 自宅の近くの災害時の避難場所や避難所(防災拠点)を | <input type="checkbox"/> A 知っている<br><input type="checkbox"/> B わからない  | <b>5</b> | あなたのレベルにピッタリで賞<br>85点~100点<br>震災を生き抜く備えが「ばっちり賞」 |
| <b>2</b> | 水道の復旧には?               | <input type="checkbox"/> A 10日<br><input type="checkbox"/> B 30日                        | <b>9</b>  | 災害時に一日最低必要な飲み水の量は一人       | <input type="checkbox"/> A 3リットル<br><input type="checkbox"/> B 5リットル  | <b>4</b> | 60点~80点<br>細かいところまで、あと少し「つめま賞」                  |
| <b>3</b> | 都市ガスの復旧には?             | <input type="checkbox"/> A 14日<br><input type="checkbox"/> B 53日                        | <b>10</b> | 災害用伝言ダイヤルの番号は             | <input type="checkbox"/> A 171<br><input type="checkbox"/> B 117      | <b>3</b> | 40点~55点<br>災害が起きたら、どうなるかを想定して「準備しま賞」            |
| <b>4</b> | 地震が起きたときに、家の中で一番安全な場所を | <input type="checkbox"/> A 知っている<br><input type="checkbox"/> B わからない                    | <b>11</b> | 最寄りの給水拠点を                 | <input type="checkbox"/> A 知っている<br><input type="checkbox"/> B わからない  | <b>2</b> | 20点~35点<br>その時、あわてないように、今日から「チェックしま賞」           |
| <b>5</b> | エレベーターの中で地震がきたら        | <input type="checkbox"/> A 緊急呼び出しボタンを押す<br><input type="checkbox"/> B すべての階のボタンを押す      | <b>12</b> | 地域の防災訓練に参加したことが           | <input type="checkbox"/> A ある<br><input type="checkbox"/> B ない        | <b>1</b> | 0点~15点<br>今までは大変!ハンドブックを「読みま賞」                  |
| <b>6</b> | 外にいるときに地震がきたら          | <input type="checkbox"/> A その場でうずくまる<br><input type="checkbox"/> B まずカバンで頭を守る           | <b>13</b> | 地震対策の中で、室内の家具の固定を         | <input type="checkbox"/> A している<br><input type="checkbox"/> B していない   |          |   |
| <b>7</b> | 車を運転している時に地震がきたら       | <input type="checkbox"/> A 急ブレーキをふむ<br><input type="checkbox"/> B 車を寄せ車検証をもちキをつけたまま避難する | <b>14</b> | 非常時の連絡方法や集合場所など、家族防災会議を   | <input type="checkbox"/> A している<br><input type="checkbox"/> B したことがない |          |   |

## A 解説

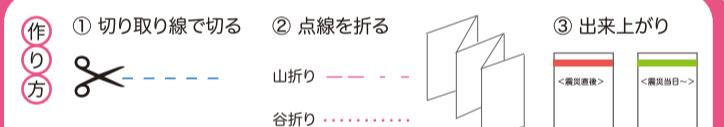
□の中の記号にチェックができたら、1~10は各5点、11~13は各10点、14は20点として合計して下さい。あなたにピッタリのレベルがわかります。

1~3 出典「首都直下地震による東京の被害想定報告書(平成18年5月)」による。  
尚、報告書では、多摩直下地震の被害も想定。また現在、最新の知見に基づいて被害想定の見直しをしている。

- |   |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
| <b>1</b> <input type="checkbox"/> B 停電復旧目標は6日。                  | <b>4</b> <input type="checkbox"/> A 自宅の耐震診断をうけたり、家具を固定したり等安全対策を。 | <b>7</b> <input type="checkbox"/> B 道路をふさがずに。いつもトランクには最低限の防災用品を。 | <b>10</b> <input type="checkbox"/> A 災害時は171(いない)。使い方も練習を。 | <b>13</b> <input type="checkbox"/> A また、カーテンを閉めておけば窓ガラスの飛散を防げます。                         |
| <b>2</b> <input type="checkbox"/> B 桧原村と奥多摩町を除き断水発生。復旧まで30日がめど。 | <b>5</b> <input type="checkbox"/> B すべての階のボタンを押すと最寄りの階で停止します。    | <b>8</b> <input type="checkbox"/> A 指定の避難場所にある支援設備・備蓄品の確認も重要。    | <b>11</b> <input type="checkbox"/> A 自宅、勤務先の給水拠点は要チェック。    | <b>14</b> <input type="checkbox"/> A ひとり暮らしの場合には、友人・知人と助け合いネットワークを作り、いざという時の準備をしておきましょう。 |
| <b>3</b> <input type="checkbox"/> B ガスの復旧はさらに時間を要し53日。          | <b>6</b> <input type="checkbox"/> B まずカバンなどで頭を守り、身の安全を第一に行動を。    | <b>9</b> <input type="checkbox"/> A 3リットル×家族の人数×3日分は備蓄しておこう。     | <b>12</b> <input type="checkbox"/> A 日ごろの近所づきあいが、わが身を守ります。 |  |

## ポケット防災ハンドブック

いざという時にあわてずに。  
いつもカバンやお財布の中に入れて持ち歩きましょう。



キリトリ

震災直後

<震災直後>  
まずは自分の身を  
守りましょう



地震がきたら ①  
(屋内にいる時)

- ①すぐに身を守る態勢になること。転倒・落下物から身を守る行動をとる。
- ②揺れが収まったら、あわてずに靴やスリッパをはく。
- ③火の始末(火事をふせぐ)をして、ドアをあける(避難口の確保)。
- ④状況をよく確認して、必要なら避難する。



地震がきたら ②  
(屋外にいる時)

- ①カバンや着ている服などで頭を保護し、安全な場所に移動する。銀行や新しい高層ビル、ガソリンスタンドは比較的の耐震性が高い。
- ②ブロック塀、門扉等には近寄らないこと。自動販売機の転倒にも注意。
- ③電線(垂れて感電のおそれ)、信号機(機能せず車が暴走してくる可能性も)、室外機(ビルの屋外の頭上から落下する場合あり)など頭上のものはすべて危険。

家を離れる時には

- ①電気のブレーカーを落とす。
  - ②ガスの元栓やコンセントを確認する。
  - ③窓やドアの鍵を閉める。
  - ④ドアの内側に家族の状況と避難先を書いた紙をはる。
- \*ガムテープを張り、その上に油性マジックで書く方法もある。



歩いて帰宅する場合

(災害時帰宅支援ステーション)



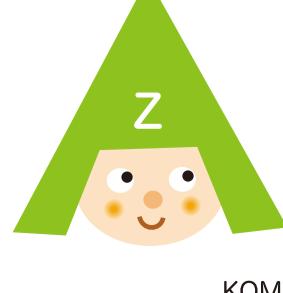
キタクちゃん  
このマークのあるコンビニやレストラン、カラオケ店などで水道水やトイレ、情報の提供を受けることができます。

※安全確認後に行動しましょう。

キリトリ

震災当日

<震災当日～>  
落ち着いて行動し、「助け合い」の精神で



トイレは重要

- 断水となったら、一番重要なのがトイレ対策。
- 大きめのポリ袋と新聞紙で作る簡易トイレ。  
(作り方)  
袋に新聞紙を入れ、袋の底を下にして口を広げ、洋式便座の上にセットして便座に座り使用。しばらく時間置いて排泄物の水分を新聞紙に吸収させ、あとは袋を密封して捨てる。(図)
- 市販の簡易トイレを防災用品として備えておく。特に携帯用は便利。

食品用ラップは便利

- ラップを皿に敷いて食事をすれば、断水でも皿洗い不要。
  - 寒い時には体に新聞を巻き、ラップで包めば立派な防寒着に。
  - ぱんそうこうの代わりに傷口に巻いて、応急手当にも。
- 非常用持ち出し袋に入れておこう。



水は貴重

- お風呂のお湯は残して生活用水に。
- 折りたたみ式の水タンクは給水用に便利です。
- 段ボールとゴミ袋が給水タンクに。ガムテープで段ボール箱を補強し、箱の中にビニール袋を広げ、水を入れ袋の口を縛れば、即席の給水タンクになります。



ペットはどうするの?

- ペットは家族。まずは、ガラスなどが飛んできかけをしないように、室内対策を万全に。
- また、被災後にペットに会えないことのないように、鑑札をつけたり、首輪に連絡先を書くなど工夫しましょう。避難所での対応は自治体によって違います。

