

# i 緊急連絡先

## 電話番号 TELEPHONE NUMBER

警察 (事件・事故) Police (Crime/Accident)	110
消防 (火災・救急) Fire Department (Fire/Ambulance)	119
東京都庁 Tokyo Metropolitan Government	03-5321-1111
東京都保健医療情報センター (ひまわり) Tokyo Metropolitan Health & Medical Information Center "Himawari"	03-5272-0303 03-5285-8181 (外国語による案内)

## 情報提供のホームページ(多言語対応)

### INFORMATION RESOURCES: MULTI-LANGUAGE WEBSITES

東京都国際交流委員会 Tokyo International Communication Committee (Living Information for foreigners)	<a href="http://www.tokyo-icc.jp/">http://www.tokyo-icc.jp/</a>
東京消防庁 Tokyo Fire Department	<a href="http://www.tfd.metro.tokyo.jp/">http://www.tfd.metro.tokyo.jp/</a>
NHK WORLD (Radio Program : 16 languages)	<a href="http://www3.nhk.or.jp/nhkworld/english/radio/program/">http://www3.nhk.or.jp/nhkworld/english/radio/program/</a>

# i 防災に関するお問い合わせ

種類	担当部署	連絡先
防災対策一般	東京都総務局総合防災部防災管理課	03-5388-2453
河川に関わる水害	東京都建設局河川部防災課	03-5320-5431
地域危険度	東京都都市整備局市街地整備部 防災都市づくり課	03-5320-5003
建築物の耐震診断・ 耐震改修・耐震助成	東京都都市整備局市街地建築部 建築企画課	03-5388-3362
マンションの耐震 診断・耐震助成	東京都都市整備局住宅政策推進部 マンション課	03-5320-4944
水道	23 区内：水道局お客様センター	03-5326-1101
	多摩地区：水道局多摩お客様センター	0570-091-101
警察	警視庁災害対策課	03-3581-4321
消防	東京消防庁	03-3212-2111
	稲城市消防本部	042-377-7119
	大島町消防本部	04992-2-0119
	三宅村消防本部	04994-6-0119
	八丈町消防本部	04996-2-0119
救急法、奉仕団、 救援・救護関係	日本赤十字社東京都支部事業救護課	03-5273-6744
ボランティア	東京ボランティア・市民活動センター	03-3235-1171

※武蔵野市、昭島市、羽村市、檜原村及び島しょ部の水道については、各市町村にお問い合わせください。

※電気・ガス・電話については、契約先の事業者にお問い合わせください。



# i 災害対応イエローページ

## 防災WEBサイト

東京都防災ホームページ	<a href="http://www.bousai.metro.tokyo.jp/">http://www.bousai.metro.tokyo.jp/</a>
東京消防庁	<a href="http://www.tfd.metro.tokyo.jp/">http://www.tfd.metro.tokyo.jp/</a>
首相官邸（防災情報）	<a href="http://www.kantei.go.jp/jp/headline/bousai/">http://www.kantei.go.jp/jp/headline/bousai/</a>
首相官邸（感染症）	<a href="http://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/">http://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/</a>
内閣府（防災情報）	<a href="http://www.bousai.go.jp/">http://www.bousai.go.jp/</a>
内閣官房（武力攻撃・テロ）	<a href="http://www.kokuminhogo.go.jp/">http://www.kokuminhogo.go.jp/</a>
国土交通省（災害・防災情報）	<a href="http://www.mlit.go.jp/saigai/">http://www.mlit.go.jp/saigai/</a>
国土交通省（川の防災情報）	<a href="http://www.river.go.jp/">http://www.river.go.jp/</a>
総務省消防庁	<a href="http://www.fdma.go.jp/">http://www.fdma.go.jp/</a>
気象庁	<a href="http://www.jma.go.jp/">http://www.jma.go.jp/</a>
厚生労働省（感染症情報）	<a href="http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekaku-kansenshou/">http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekaku-kansenshou/</a>
警視庁（大震災発生時の交通規制）	<a href="http://www.keishicho.metro.tokyo.jp/kotu/shinsai_kisei/top.htm">http://www.keishicho.metro.tokyo.jp/kotu/shinsai_kisei/top.htm</a>
日本赤十字社	<a href="http://www.jrc.or.jp/">http://www.jrc.or.jp/</a>
全社協（ボランティア情報）	<a href="http://www.saigaivc.com/">http://www.saigaivc.com/</a>
NHK 厚生文化事業団 ボランティアネット	<a href="http://npwo.or.jp/nhkvnet/">http://npwo.or.jp/nhkvnet/</a>
東京電力（停電など）	<a href="http://www.tepco.co.jp/life/custom/q_and_a/komatta/">http://www.tepco.co.jp/life/custom/q_and_a/komatta/</a>
東京ガス（復帰方法）	<a href="http://home.tokyo-gas.co.jp/userguide/anzen/meter/reset/">http://home.tokyo-gas.co.jp/userguide/anzen/meter/reset/</a>
日本損害保険協会	<a href="http://www.sonpo.or.jp/">http://www.sonpo.or.jp/</a>

NHK ONLINE （各地域災害情報）	<a href="http://www5.nhk.or.jp/saigai/index_fd.html">http://www5.nhk.or.jp/saigai/index_fd.html</a>
NHK ONLINE （気象・災害情報）	<a href="http://www3.nhk.or.jp/weather/">http://www3.nhk.or.jp/weather/</a>
NHK WORLD ラジオニュース（16言語対応）	<a href="http://www3.nhk.or.jp/nhkworld/english/radio/program/">http://www3.nhk.or.jp/nhkworld/english/radio/program/</a>

## 防災Twitterアカウント

東京都防災	@tokyo_bousai ツイッターアラート有
東京消防庁	@Tokyo_Fire_D ツイッターアラート有
首相官邸（災害・危機管理情報）	@Kantei_Saigai
内閣府防災	@CAO_BOUSAI
国土交通省	@MLIT_JAPAN
総務省消防庁	@FDMA_JAPAN
気象庁	@JMA_kishou
警視庁警備部災害対策課	@MPD_bousai
NHKニュース	@nhk_news
日本赤十字社	@JRCS_PR
東京電力	@OfficialTEPCO

## 緊急地震速報ツール

NTT ドコモ	<a href="https://www.nttdocomo.co.jp/service/safety/aremail/">https://www.nttdocomo.co.jp/service/safety/aremail/</a>
au	<a href="http://www.au.kddi.com/mobile/anti-disaster/kinkyu-sokuho/">http://www.au.kddi.com/mobile/anti-disaster/kinkyu-sokuho/</a>
SoftBank	<a href="http://www.softbank.jp/mobile/service/urgent_news/about/eew/">http://www.softbank.jp/mobile/service/urgent_news/about/eew/</a>
Y!mobile	<a href="http://www.ymobile.jp/service/urgent_mail/">http://www.ymobile.jp/service/urgent_mail/</a>



## 安否情報確認ツール

NTT 東日本	<a href="http://www.ntt-east.co.jp/saigai/web171/">http://www.ntt-east.co.jp/saigai/web171/</a>
NTT ドコモ	<a href="http://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/">http://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/</a>
au	<a href="http://www.au.kddi.com/mobile/anti-disaster/saigai-dengon/">http://www.au.kddi.com/mobile/anti-disaster/saigai-dengon/</a>
SoftBank	<a href="http://www.softbank.jp/mobile/service/dengon/">http://www.softbank.jp/mobile/service/dengon/</a>
Y!mobile	<a href="http://ymobile.jp/service/dengon/">http://ymobile.jp/service/dengon/</a>
J-anpi	<a href="http://anpi.jp/">http://anpi.jp/</a>

## 交通情報WEBサイト

JR 東日本 (運行情報)	<a href="http://traininfo.jreast.co.jp/train_info/">http://traininfo.jreast.co.jp/train_info/</a>
東京メトロ (運行情報)	<a href="http://www.tokyometro.jp/unkou/">http://www.tokyometro.jp/unkou/</a>
都営地下鉄 (運行情報)	<a href="http://www.kotsu.metro.tokyo.jp/subway/schedule/">http://www.kotsu.metro.tokyo.jp/subway/schedule/</a>
日本道路交通情報センター	<a href="http://www.jartic.or.jp/">http://www.jartic.or.jp/</a>
羽田空港 (フライト情報)	<a href="http://jatns.tokyo-airport-bldg.co.jp/flight/">http://jatns.tokyo-airport-bldg.co.jp/flight/</a>
成田空港 (フライト情報)	<a href="http://www.narita-airport.jp/jp/flight/">http://www.narita-airport.jp/jp/flight/</a>

## 交通情報Twitter

東京都交通局 (都営地下鉄、 都電荒川線、 日暮里・舎人 ライナー)	@toeikotsu	京急線 運行情報	@keikyu_official
		西武鉄道 運行情報	@seiburailway
JR 東日本	@JREast_official	東急線 運行情報	@tokyu_official
小田急線 列車運行状況	@odakyuline_info	りんかい線 公式お知らせ	@twr_official
京王電鉄 運行情報	@keiudentetsu	ゆりかもめ 公式お知らせ	@yurikamome_info
京成電鉄 運行情報	@keiseirailway	多摩モノレール情報	@tamamono_info

## 東京消防庁 都民防災教育センター

池袋防災館	住 所 東京都豊島区西池袋二丁目37番8号 電 話 03-3590-6565 アクセス JR ほか池袋駅(南口・西口・メトロポリタン口)より徒歩5分 開館時間 9:00 から 17:00 まで 定 休 日 火曜日・第3水曜日(祝日の場合は翌日休)、年末年始 入 場 料 無料
本所防災館	住 所 東京都墨田区横川四丁目6番6号 電 話 03-3621-0119 アクセス JR 総武線錦糸町駅北口、半蔵門線錦糸町駅4番出口より徒歩10分、京成押上線ほか押上駅B1出口より徒歩10分 開館時間 9:00 から 17:00 まで 定 休 日 水曜日・第3木曜日(祝日の場合は翌日休)、年末年始 入 場 料 無料
立川防災館	住 所 東京都立川市泉町1156番地の1 電 話 042-521-1119 アクセス JR 立川駅北口(1番乗り場)よりバス「立川消防署」下車すぐ、多摩都市モノレール高松駅より徒歩15分 開館時間 9:00 から 17:00 まで 定 休 日 毎週木曜日・第3金曜日(祝日の場合は翌日休)、年末年始 入 場 料 無料



# i ピクトグラム凡例



「JIS Z8210」より引用

## 避難所 Evacuation Center

地震などにより住宅が倒壊し、行き場がなくなってしまった方々を一時的に受け入れます。また、災害に関する情報や被災された方に物資などを提供します。



「JIS Z8210」より引用

## 避難場所 Evacuation Area

大地震時に発生する延焼火災やその他の危険から避難者の生命を保護するために必要な面積を有する、大規模公園や広場などのオープンスペースをいいます。

## いっとき 一時集合場所 Temporary Evacuation Area

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です。集合した人々の安全が確保されるスペースを有する学校のグラウンド、近所の公園などをいいます。

## いちじ 一時滞在施設 Temporary Shelter

外出先などで被災して帰宅できず、行き場を失ってしまった帰宅困難者の方が一時的にとどまるための施設です。都立施設 200ヵ所が指定されています。



## 災害時帰宅支援ステーション

Support Stations for those attempting to return home during a disaster

帰宅困難者の徒歩帰宅を支援する施設（コンビニエンスストア・ファーストフード・ファミリーレストラン・ガソリンスタンドなど）。道路情報の提供、水道水、トイレ、休憩場所の提供などをします。



「JIS Z8210」より引用

## 津波避難場所 Tsunami Evacuation Area

津波からの避難先となる、安全な場所や高台を指します。



「JIS Z8210」より引用

## 津波避難ビル

Tsunami Evacuation Building

津波からの避難に際し、近くに高台がない場合、津波からの避難が可能な鉄筋コンクリート造3階建以上のビル。



## i 災害時に配慮が必要な方に関するマーク等



### ヘルプマーク

義足や人工関節の方、内部障害や難病の方、妊娠初期の方など、援助や配慮を必要としていることが外見からはわからない人が、周囲の人に配慮を必要としていることを知らせるために所持しているマークです。



### ヘルプカード

障害者が災害時などに周囲に自己の障害への理解や支援を求めるため、緊急連絡先や必要な支援内容などを記載したカードです。



### 障害者のための国際シンボルマーク

障害のある方が利用しやすい建築物や公共輸送機関であることを示す、世界共通のマークです。車イスを利用する方だけでなく、障害のあるすべての方のためのマークです。



### 盲人のための国際シンボルマーク

世界盲人連合で1984年に制定された世界共通のマークで、視覚障害者の安全やバリアフリーに考慮された建物・設備・機器などに付けられています。信号や音声案内装置、国際点字郵便物、書籍、印刷物などに使用されています。



### 耳マーク

聴覚に障害があることを示し、コミュニケーション方法に配慮を求める場合などに使用されているマークです。また、自治体、病院、銀行などが、聴覚障害者に援助をすることを示すマークとしても使用されています。



### マタニティマーク

母子ともども非常にデリケートな状況にある妊娠中のお母さんが所持しているマークです。



### ほじょ犬マーク

身体障害者補助犬法に基づき認定された補助犬（盲導犬・介助犬・聴導犬）を受け入れる店の入口などに貼るマークです。不特定多数の方が利用する施設（デパートや飲食店など）では、補助犬の受け入れが義務付けられています。



### オストメイトマーク

オストメイト（人工肛門・人工膀胱を造設した方）を示すシンボルマークです。オストメイト対応のトイレなどの設備があることを示す場合などに使用されています。



### ハート・プラスマーク

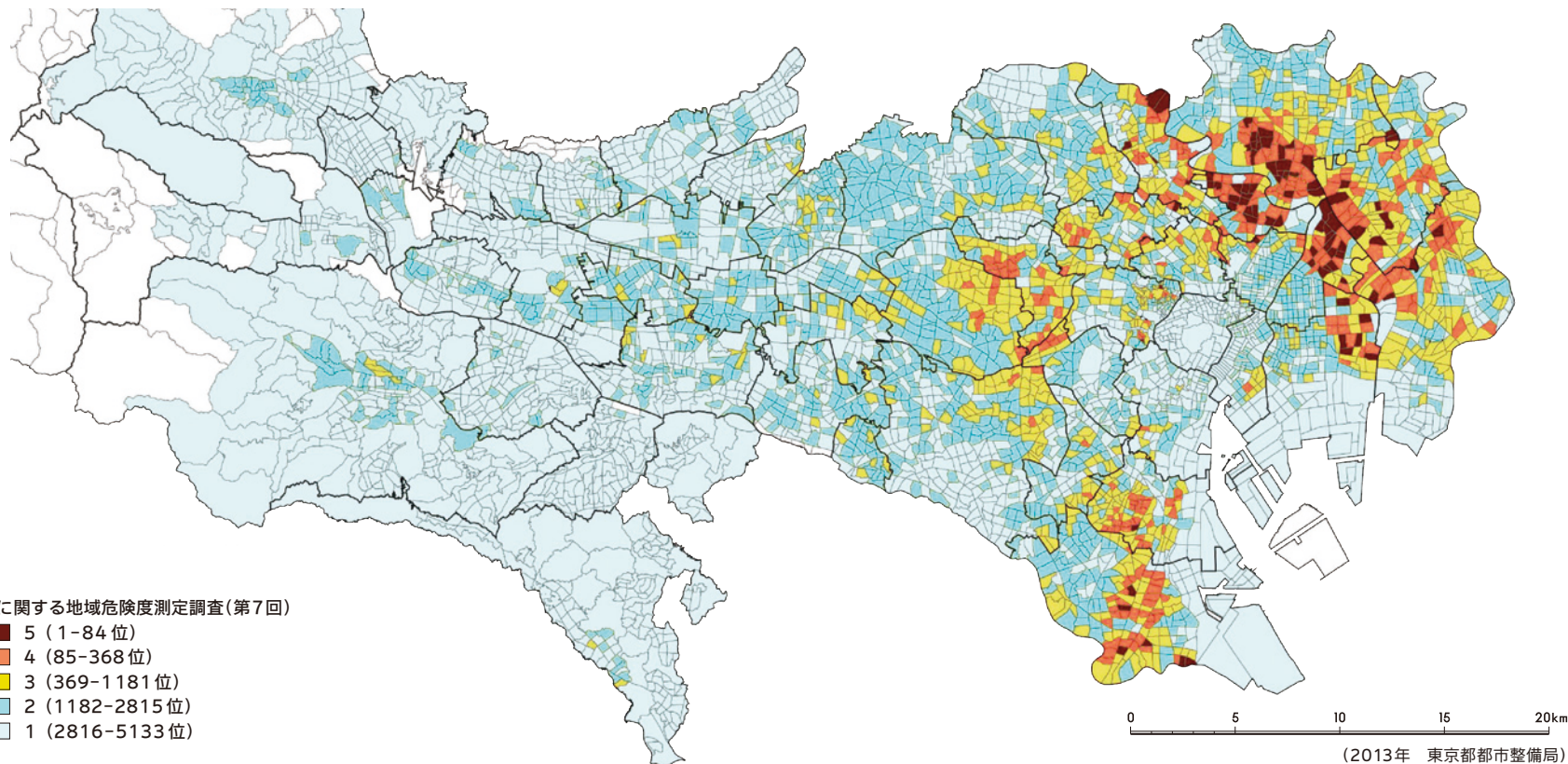
心臓、呼吸機能、腎臓、膀胱・直腸、小腸、肝臓、免疫機能など、外見からはわかりにくい「身体内部に障害がある人」を表すマークです。



# 災害時活動困難度を考慮した

# 総合危険度

※下図は東京都都市整備局のデータをもとに、カラーユニバーサルデザイン (CUD) に配慮し、再構成したものです。



町丁目ごとに建物倒壊危険度と火災危険度を合算し、順位付けをして評価したものが「総合危険度」です。総合危険度が高い地域は、それぞれ地域特性に応じた対策に取り組む必要があります。その総合危険度に加えて、避難や消火・救助などの災害対応活動の困難さを考慮したものが「災害時活動困難

度を考慮した総合危険度」です。生活道路や都市計画道路など、災害時の活動を支える道路の整備状況を評価しています。東京都が公表している「災害時活動困難度を考慮した総合危険度」は、下記ホームページから確認できます。

東京都都市整備局 [http://www.toshiseibi.metro.tokyo.jp/bosai/chousa\\_6/home.htm](http://www.toshiseibi.metro.tokyo.jp/bosai/chousa_6/home.htm)



# i 大震災発生時の交通規制

※下図は警視庁のデータをもとに、カラーユニバーサルデザイン（CUD）に配慮し、再構成したものです。

- 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（高速道路路）
- 必要に応じ、緊急交通路として指定される代表的な路線



大震災発生直後は、道路における危険を防止するとともに、人命救助、消火活動などに従事する緊急自動車の円滑な通行を確保するための交通規制（第一次交通規制）を「道路交通法」（昭和35年法律第105号）に基づいて実施し、その後、災害応急対策を的確かつ円滑に行うための緊急交通路を「災害対策

基本法」（昭和36年法律第223号）に基づいて確保（第二次交通規制）するものです。また、大震災には至らない震度5強の地震発生時においても、交通の安全と円滑を図るため、道路交通法に基づく交通規制を実施するものとします。


警視庁 [http://www.keishicho.metro.tokyo.jp/kotu/shinsai\\_kisei/top.htm](http://www.keishicho.metro.tokyo.jp/kotu/shinsai_kisei/top.htm)





# i 東京の一日


	出生数	301人	(平成25年)
	死亡数	303人	(平成25年)
	平均寿命	男 79.82歳	(平成22年)
		女 86.39歳	(平成22年)

	就職件数	411件	(平成25年度)
---	------	------	----------

	転出者数	975人	(平成26年)
	転入者数	1,176人	(平成26年)
	一世帯当たりの食料費 (二人以上世帯)	2,639円	(平成25年)

	都内総生産	2,518億円	(平成24年度)
---	-------	---------	----------

	婚姻件数	241組	(平成25年)
	離婚件数	68組	(平成25年)

	図書館の貸出冊数 (公立)	313千冊	(平成25年度)
---	---------------	-------	----------

	交通事故発生件数	115件	(平成25年)
	交通事故死者数	0.5人	(平成25年)
	救急出動件数	2,052件	(平成25年)

	火災件数	14.2件	(平成25年)
	消防車両出場台数	96台	(平成25年)

	110番有効件数	3,913件	(平成25年)
	犯罪認知件数	445件	(平成25年)
	検挙件数	123件	(平成25年)

	都民一人当たりのゴミの排出量 (資源物を含む)	950g	(平成24年度)
---	----------------------------	------	----------

	JR乗車人員	9,089千人	(平成25年度)
---	--------	---------	----------

	都民一人当たりの使用電灯量	6.1kWh	(平成25年度)
---	---------------	--------	----------

- ・ 数値は、年・年度中の数値を年間日数で除した単純平均です。
- ・ 電灯量とは、住宅及び商店の電灯や小型機器で使用する電力量です。
- ・ 就職件数とはハローワークの紹介により就職したことを確認した件数です。
- ・ 都民一人当たりの数値は当該年月の人口数で除した単純平均です。  
(東京都総務局「くらしと統計2015」より)



# i 全国から見た東京

項目		東京都	全国	順位	年次
土地・気象	面積	2,189km <sup>2</sup>	377,962km <sup>2</sup>	45位	25.10.01
住宅	持ち家住宅率	45.8%	61.7%	47位	25.10.01
	専用住宅の1住宅 当たり延べ面積	63.54m <sup>2</sup>	92.97m <sup>2</sup>	47位	25.10.01
人口・世帯	人口総数(推計)	13,300千人	127,298千人	1位	25.10.01
	外国人人口	407千人	2,066千人	1位	25.12.31
	転入者数(住民 基本台帳による 他府県との移動 人口)	432千人	2,405千人	1位	26年
	転出者数(住民 基本台帳による 他府県との移動 人口)	356千人	2,405千人	1位	26年
	合計特殊出生率	1.13	1.43	47位	25年
	一般世帯数	638万世帯	5,184万世帯	1位	22.10.01
	一般世帯の平均 人員	2.03人	2.42人	47位	22.10.01
	労働	有効求人倍率	1.57	1.09	—
労働	一人平均月間現 金給与額(事業 所規模30人以上)	463,833円	357,972円	—	25年平均
	一人平均月間総実 労働時間(事業所 規模30人以上)	150.1時間	149.3時間	—	26年平均
	完全失業率	3.8%	3.6%	—	25年平均
	家計	1世帯当たり 1ヵ月間世帯の 勤め先収入 [2人以上の世帯 のうち勤労者世 帯(農林漁家世 帯を除く)]	549.8千円	486.6千円	—

項目		東京都	全国	順位	年次
家計	1世帯当たり 1ヵ月間消費支出 [2人以上の世帯 のうち勤労者世 帯(農林漁家世 帯を除く)]	363.7千円	318.7千円	—	25年平均
医療・衛生・ 環境	病院数	646施設	8,540施設	1位	25.10.01
	自然公園面積	79,889ha	5,431,321ha	27位	26.03.31
物価	消費者物価地域 差指数(総合) 東京都=都区部、 ※51市平均(都 道府県庁所在市 及び政令指定都 市の平均)	105.9	※100	—	25年平均
都民経済 計算	都内総生産 (名目GDP)	91兆9千億円	472兆6千億円	—	24年度
事業所	事業所数(民営 事業所のみ)	627千事業所	5,454千事業所	1位	24.02.01
	従業者数(民営 事業所のみ)	8,655千人	55,837千人	1位	24.02.01
農林水産業	農業産出額	271億円	8兆6千億円	47位	24年
工業	製造品出荷額など (従業者4人以上)	7兆9千億円	292兆1千億円	13位	25年
商業・サー ビス業	年間商品販売額 (卸売・小売業)	182兆2千億円	548兆2千億円	1位	19年
財政	一般会計歳入歳 出予算額(東京 都及び国の一般 会計当初予算)	6兆7千億円	95兆9千億円	—	26年度
警察・消防	交通事故発生件数	42千件	629千件	4位	25年
	刑法犯認知件数	163千件	1,314千件	1位	25年
	出火件数	5,213件	48,095件	1位	25年
	出火率(人口1万 人当たりの出火 件数)	3.97	3.75	20位	25年

(東京都総務局「くらしと統計2015」より)





# LET'S GET PREPARED!

外国人向け今やろう



LET'S GET PREPARED MARK

This booklet is a manual describing many disaster preventive actions you can do to protect you from disaster. Here are the 10 most important things that you should do right now, particularly to be prepared for disaster.



### Let's have a family meeting.

Decide the role of each family member, for example, to prevent or extinguish a fire in a time of disaster.



### Let's decide the place to go for evacuation.

Assure yourself of the location of temporary shelters and evacuation centers near your home.



### Let's register on information resources.

Register yourself on information tools such as earthquake emergency alert and/or twitter alert.



### Let's start a stockpile of daily commodities.

Increase stocks of drinking water, foods and other commodities that you need in your daily life.



### Let's have a survival kit ready in a bag for emergency.

Prepare a bag with minimum necessary things in your daily life to take out for emergency evacuation.



### Let's have important things to be ready.

Put necessary things such as a copy of your passport in a transparent container with fastener.



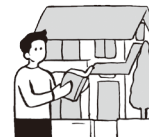
### Let's check the layout of your rooms.

Allocate your furniture not to fall over you and your family, and not to block your evacuation route.



### Let's check furniture to prevent from falling down.

Check household furniture and appliances not to fall down in living room, kitchen, bedroom, working room, etc.



### Let's check earthquake resistance.

Check the earthquake resistance by yourself according to the checklist list.



### Let's participate in disaster prevention trainings.

Participate in disaster prevention exercises held in your local area to be conscious of disaster prevention.





## ENGLISH FOR EMERGENCY

非常時に使える英会話

### ACTION IN A TIME OF DISASTER

災害発生時の行動

Q

Where is the emergency shelter?

避難所はどこですか？

There is an emergency shelter in OO Park (OO primary school / OO area) nearby.

その近くにあるOO公園(OO小学校・OO地区)が避難場所になっています。

A

Q

I am looking for my family.

家族を探しています。

Please visit an emergency shelter near your home and ask staff there for information.

家族が住んでいたところの近くの避難所で、係の人に聞いてください。(近くの避難所を案内)

A

Q

Please tell me the way to evacuation site.

避難場所はどこですか？

Let's go together.

一緒に行きましょう。

A

Q

Where is a safe place?

どこに逃げればいいですか？

Do you have a map? You should go there.

地図を持っていますか？あなたはそこに避難すべきです。(地図を見て案内)

A

Q

What is the name of this place?

ここは、どこですか。

You are in OO (near OO) .

ここは、OO(OOの近く)です。

A



LIVING IN EVACUATION SHELTERS

避難生活

Q

I need information in English.  
英語の情報がほしいです。

You can get radio programs in 16 other language through the following NHK Web site "NHK WORLD".

NHKのWebサイト「NHK WORLD」で16言語対応のニュースを見ることができます。

A

Q

When will the transportation (train/bus/airport) be back in service?

(電車・バス・空港)はいつ復旧しますか。

You can get information about the transportation (bus, train, boat, airline, etc.) through TV and radio.

電車(バス・船・飛行機)の情報は、テレビとラジオでお知らせしています。

A

Q

When can I use the road?  
Which route is open?

道路はいつから通れますか？ どの道路が通れますか？

Route□□ going from ○○ to △△ is closed between ●● and ▲▲.

○○から△△に向かう□□号線は、●●～▲▲の間は通れません。

A

Q

Where can I find (food/water/a blanket)?  
(食べ物・水・毛布)はどこで手に入りますか？

I asked the person in charge, so please wait here.

係の人にお願ひしたので待っていてください。

A

Q

Where can I make an international call?  
国際電話はどこでかけられますか？

Just a moment, I will check.  
調べるので待っていてください。

A

