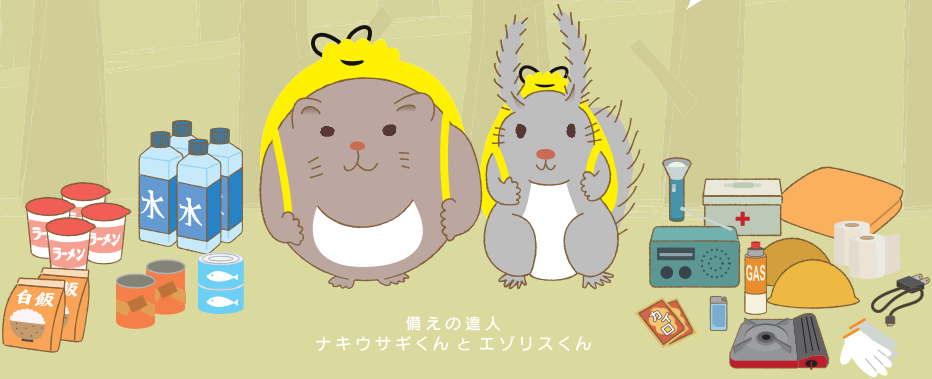
このマークは東京湾を
中心に九都県市相互の
協力体制の確立を表現した
シンボルマークです

11月5日は津波防災の日

防災マニュアル

暮らしに
備えを！



備えの達人
ナキウサギくんとエゾリスくん

令和5年
第44回

埼玉県・千葉県・東京都・神奈川県・横浜市・川崎市・千葉市・さいたま市・相模原市

九都県市合同防災訓練連絡部会

「減災」とは？

地震や津波などの自然災害は避けることが難しく、被害をなくすことも非常に困難ですが、「減災」（被害を少しでも減らすこと）は可能です。私たちの住んでいる首都地域でも「首都直下地震」などの大地震の発生が懸念されています。
日頃から備蓄などの備えや防災訓練に参加するなど、災害から自分や家族を守るために「減災」に取り組みましょう。

「減災」に取り組みましょう！

1 自宅や職場での備え

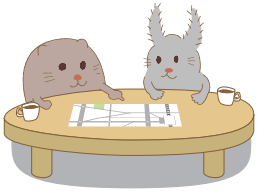
備蓄・家具の転倒防止・感震ブレーカー等の設置

2 正しい知識

3 防災訓練への参加

「減災」のための家族会議をしましょう！

一番大切なことは、日頃の備えです。
日頃から減災について考え、家族でよく話し合い、
いざというときのために備えをしておきましょう。



非常持ち出し品、非常備蓄品の確認

○食料や飲料水、薬、携帯トイレ、燃料等
○最低限3日分、可能な限り1週間分程度の備蓄を

家の内外に危険箇所がないか確認

○家屋の耐震性
○感震ブレーカー等の設置
○家具の転倒を防ぐ
○ブロック塀の倒壊危険性など

防災訓練への参加

○行政機関が実施する防災訓練
○自主防災組織（※）、民間企業等が主体的に行う防災訓練

家族が離ればなれになったときの連絡方法を確認

○「災害用伝言ダイヤル171」
○携帯電話の「災害用伝言板」

自分の住んでいる地域の震災時避難場所の確認

○家族全員で安全な経路を確認しながら、実際に歩いてみましょう

※自主防災組織とは

自主防災組織とは、地域住民の方々が平常時からお互いに協力し合い、「自分たちのまちは自分たちで守る」ということを目的に町内自治会等を単位として結成される防災組織をいいます。

「備蓄品」と「非

災害発生時に最初に持ち出す非常持ち出し品と、在宅避難の際に、災害から復旧するまでの数日間を支える備蓄品を分けて用意しておきましょう。

家庭での備蓄は万全ですか

在宅避難に備えましょう。

日頃から自宅で利用しているものを少し多めに備えることで、災害時に自宅で当面生活することが可能となります。常に最小限備えるべき品目・量を保ちながら、多めに備えているものを日常の中で消費していくため、特別な準備は必要ありません。このような考え方を「ローリングストック」といいます。

災害時 その"買い置き"が あなたを救う

九都県市共通のロゴマーク・スローガン

ローリングストックのイメージ

食べ物や日用品を少し多めに購入、日常の中で消費

詳しい備蓄品の参考例は防災首都圏ネット（九都県市ホームページ）をご覧ください。 http://www.9tokenshi-bousai.jp/

常持ち出し品」

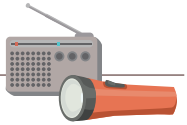
非常持ち出し品

災害時に必要なものは
持ち出しやすい場所に置いておきましょう。

貴重品

- ☐ 現金（小銭も）
- ☐ 預金通帳
- ☐ 印鑑
- ☐ 身分証明書の写し
  （免許証、パスポート）など

照明・情報



- ☐ 懐中電灯
- ☐ 乾電池（予備）
- ☐ 携帯電話・充電器（電池式）
- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ メモ帳・筆記用具など

飲料水

- ☐ ペットボトル入り
  飲料水など

食料

- ☐ 簡易食料（カンパンなど）
- ☐ 缶詰
- ☐ レトルト食品など

応急医療品

- ☐ 救急セット
- ☐ 常備薬・持病薬
- ☐ 三角巾
- ☐ 体温計など

食事用具

- ☐ 皿・コップ（紙、プラスチック）
- ☐ 割り箸・スプーンなど

日用品

- ☐ ポリ袋　☐ ライター
- ☐ ロープ　☐ 小型ナイフ
- ☐ 包装用ラップ
- ☐ カセットコンロなど

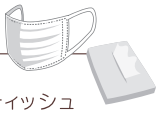
衣類など

- ☐ 下着・くつ下　☐ 軍手
- ☐ 雨具　☐ 運動靴
- ☐ タオルなど

乳幼児用品

- ☐ 粉ミルク・ほ乳瓶　☐ 離乳食
- ☐ 紙おむつ・おしりふきなど

衛生用品



- ☐ **マスク**　☐ **消毒液**
- ☐ ティッシュ・ウエットティッシュ
- ☐ 生理用品など

トイレ用品

- ☐ 携帯トイレ　☐ トイレットペーパー

帰宅が困難になってしまったら…

東日本大震災では、首都圏のほとんどの鉄道は運行を停止してしまいました。地震発生が平日の日中であったことから、都心部では多くの通勤・通学者が帰宅の手段を奪われ「帰宅困難者」となりました。

1 正確な情報収集

地震の情報や被害の状況、交通機関の運行状況などを確認する。

2 むやみな移動はしない！

二次災害（火災、建物等からの落下物、集団転倒など）に巻き込まれる恐れがある。また、駅周辺は混乱する恐れがあるため立ち寄らない。

3 職場にとどまる

まずは職場にとどまり、帰路の安全の確認や明るくなってからの安全な帰宅を考える。

4 安全な帰宅の心がけ

徒歩帰宅は、距離と経路、帰宅支援ステーションを確認し、同じ方向の人たちと協力して帰りましょう。

帰宅困難者にならないために！

○ まずは職場にとどまることから
○ 一人ひとりが帰宅用グッズを備えよう
○ 帰宅ルートを確認しておこう
○ 実際に歩いて帰ってみよう

帰宅用グッズの備え

- □地図
- □防寒着、手袋
- □携帯ラジオ
- □懐中電灯
- □スニーカー
- □雨具、タオル
- □動きやすい服
- □携帯食料、飲料水
- □携帯電話充電器（電池式）

実際に歩いて帰ってみよう

- □帰宅支援ステーションの確認
- □いくつかの「う回路」を確認
- □混雑する場所を避ける
- □危険となりそうな箇所を確認
- □公園などの休憩場所を確認

災害時帰宅支援ステーション

九都県市では、コンビニエンスストアやファストフード、ファミリーレストラン、ガソリンスタンドと「災害時の徒歩帰宅者支援のための協定」を結んでいます。災害時には、水道水やトイレ、情報の提供を受けることができます。

コンビニエンスストア、ファストフード、ファミリーレストラン用

ガソリンスタンド用

埼玉県

東京都

千葉県

神奈川県

協定を結んでいる店舗には、店頭にステッカーが貼られています。
※被災状況や立地などによりサービスを提供できない店舗もあります。

家族との連絡方法

災害用伝言ダイヤル「171」

被災者が安否メッセージを「登録」し、それを一方が「聞く」という「声の伝言板」です。

- □1伝言あたり30秒以内
- □体験利用
  - ○毎月1・15日　○正月三が日
  - ○防災週間（8月30日～9月5日）
  - ○防災とボランティア週間（1月15日～21日）

ご利用方法

171にダイヤル

▼音声ガイダンスによるご案内

録音は1、再生は2

▼音声ガイダンスによるご案内

被災地の方はご自宅の番号を、被災地以外の方は被災地の方の電話番号を市外局番からダイヤルしてください。

市外局番	市内局番	お客様番号
0XX-	XXX-	XXXX

▼音声ガイダンスによるご案内

ガイダンスに従い、録音（再生）

携帯電話「災害用伝言板」

携帯電話からも安否情報の登録や確認をすることができます。

- □トップメニューから「災害用伝言板」を選択してください。
- □体験利用は「災害用伝言ダイヤル」と同じ日程で利用できます。
- □携帯電話会社の相互で利用できます。

NTTドコモ http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi	KDDI http://dengon.ezweb.ne.jp
ソフトバンク http://dengon.softbank.ne.jp/j	Yモバイル http://dengon.clubh.ne.jp/ http://dengon.willcom-inc.com/ http://dengon.emnet.ne.jp/

家族の連絡先	氏　名	携帯電話番号	電話（勤務先・学校）	連絡方法

避難場所			
家族の集合場所			

過去の大震災

「火災」「倒壊」「津波」などから身を守る

東日本大震災（平成23年3月11日）

M9.0

死者19,729人、行方不明者2,559人（令和2年3月現在）

「津波」により多くの死者・行方不明者が発生しました。

写真提供：財消防科学総合センター

写真提供：財消防科学総合センター

関東大震災（大正12年9月1日）

M7.9

死者・行方不明者約10万人

死者の約８割が、地震後に発生した「火災」が原因であったといわれています。

写真提供：国立科学博物館

阪神・淡路大震災（平成7年1月17日）

M7.3

死者・行方不明者約6,400人

死者の約８割が、建物の「倒壊」や家具の転倒による圧死や窒息死であったといわれています。

写真提供：財消防科学総合センター

津波から

東日本大震災では、津波により甚大な被害が発生しました。首都地域での地震発生時でも、津波に注意することが必要です。
海の近くでは、

「より早く、より高い場所に」

避難しましょう！

津波からの避難

○避難先では、テレビやラジオなどで正確な情報を収集して、落ち着いて行動しましょう。
○津波は繰り返し押し寄せる可能性があります。津波警報、注意報が解除されるまで海岸などに近づかない。

身を守る！

1 避難場所の確認

避難場所（高台、頑丈な高い建物）、避難経路、避難にかかる時間を確認しておきましょう。

2 まち歩きなどの訓練の実施

家庭、地域、職場などで「高台」や「避難ビル」の確認、「避難ルート」の確認など、まち歩きをしましょう。

3 正確な情報の収集

都、県、市のホームページなどで、津波の想定や対策を確認しましょう。

津波はこんなところに注意！

深海での津波の速さはジェット機なみ。海岸近くでも秒速10m程度の速さなので、津波が見えてからでは逃げ切れません。

津波の高さは海岸の地形などに大きく左右され、予想以上の高さになることがあります。

津波の前に、必ず引き潮があるとは限りません。

津波は繰り返し押し寄せる可能性があります。警報・注意報が解除されるまで海岸に近づかないように。

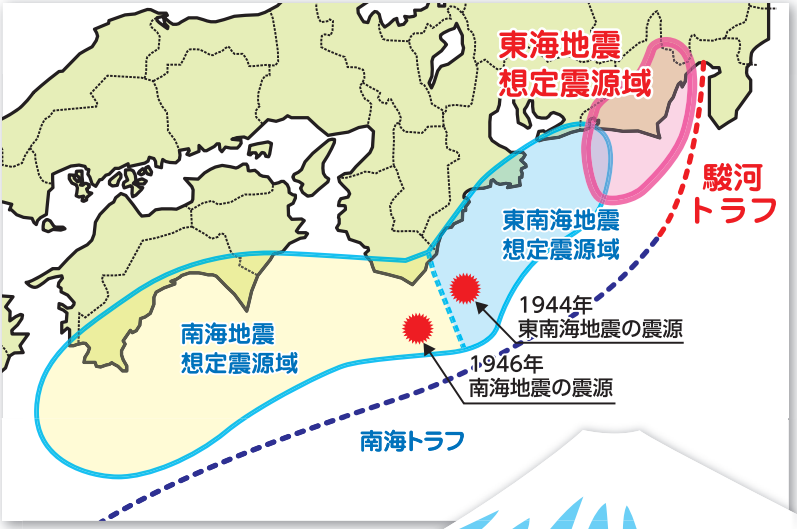
九都県市が互いに連携協力し、

私たちの住んでいる首都地域は、「首都直下地震」及び「東海地震」などの発生が懸念されており、大地震が発生した際の被害は、甚大なものとなることが予想されています。
九都県市では、予想される大地震や阪神・淡路大震災に見られる都市直下型地震の教訓を踏まえて、昭和55年から合同で防災訓練を実施してきました。
未曾有の大災害となった東日本大震災の教訓を生かし、九都県市では、被災地・被災者対応や救援物資の輸送などの、より実践的な訓練を実施し、九都県市相互の連携協力体制の充実・強化を図るとともに、住民一人ひとりの防災知識や減災への備えの向上を目指しています。

首都直下地震

マグニチュード7クラスの首都直下で発生する地震の総称です。
今後30年のうちに70％の確率で発生すると言われています。
大正関東地震から現在までの約100年間の地震活動は比較的静穏に経過しており、今後、次の関東地震の発生前までの期間に、マグニチュード7クラスの地震が複数回発生することが想定されています。
このほか、相模トラフ沿いで発生するマグニチュード8クラスの大正地震タイプの地震や、太平洋プレートの沈み込みで発生する延宝房総沖地震タイプの地震等が、首都圏に大きな被害をもたらすと想定されています。

合同防災訓練を実施しています。



東海地震

駿河湾沖から静岡県の内陸部を震源域とするマグニチュード8クラスの巨大地震を「東海地震」と言います。
駿河湾内にある駿河トラフから四国沖にある南海トラフにかけてのプレート境界では、過去100年から150年おきにマグニチュード8クラスの巨大地震が繰り返し起きていたことがわかっていますが、駿河トラフは150年以上大きな地震が起きていないため、大規模地震の発生が懸念されています。

広域応援訓練

隣接した都県市や、各関係機関からの協力も得て、救援活動を行います。

人員・資機材の応援訓練

行政機関による救出救助活動の広域応援、医療機関やライフライン機関による広域応援を行います。

緊急輸送訓練

トラックや各機関の船舶・航空機等による医薬品・医療資機材・食糧等の相互応援による輸送を行います。

陸上輸送

海（水）上輸送

航空輸送

各都県市の訓練日程・場所

埼玉県	8/27 日	【時 間】9:00 ～ 13:30 (実動訓練は11:30まで) 【会 場】志木市役所・いろは親水公園等
千葉県	9/2 土	【時 間】10:00 ～ 13:00 【会 場】川村学園女子大学 (我孫子市下ケ戸1133)ほか
東京都	9/3 日	【時 間】9:00 ～ 13:00 【会 場】東村山市役所周辺 (東村山市本町1丁目2－3) ※9月2日に東村山市内別会場で避難所運営、緊急支援物資輸送訓練を実施予定
神奈川県	10/15 日	【時 間】9:00 ～ 12:00 ※展示・体験コーナーは10:00 ～ 14:00 【会 場】未病パレー「ビオトピア」 (足柄上郡大井町山田300)ほか
横浜市	8/27 日	【時 間】[実動訓練]9:15 ～ 11:10 [展示・体験エリア]9:00 ～ 12:00 【会 場】新横浜公園(日産スタジアム)第一駐車場 (横浜市港北区小机町3300番地)
川崎市	9/3 日	【時 間】9:00 ～ 12:00 【会 場】菅多目的広場 川崎市立南菅中学校
千葉市	8/27 日	【時 間】9:00 ～ 12:00 【会 場】千葉市役所 (千葉市中央区千葉港1番1号)ほか
さいたま市	10/15 日	【時 間】9:00 ～ 11:00 ※防災フェアは9:00 ～ 12:00 【会 場】岩槻文化公園 (さいたま市岩槻区大字村国229番地)
相模原市	9/1 金	【時 間】10:00 ～ 12:15 ※防災フェア(展示・体験)は9:00 ～ 12:30 【会 場】相模総合補給廠一部返還地 (相模原市中央区)ほか

2023年
関東大震災100年
特設ページ
続ける備え
積み上げた
100年を
ムダにしない
訓練に参加しよう!
令和5年 第44回
九都県市合同 防災訓練

埼玉県 8/27 日	志木市役所・いろは親水公園等 [9:00～13:30]（実験訓練は11:30まで）	神奈川県 10/15 日 未病バレー「ビオトピア」（旧桃上郡大井町山田300）ほか [9:00～12:00] ※旧市・神奈コーナーは、10:00～14:00
千葉県 9/2 土	川村学園女子大学（柏原子市下ケ戸1133）ほか [10:00～13:00]	横浜市 8/27 日 新横浜公園第一駐車場 [9:00～12:00]
東京都 9/3 日	東村山市役所周辺（東村山市本町1丁目2-3） [9:00～13:00] ※9月2日(水)村山市内市街1周駅伝説、東急保管機関車試験車両運行	川崎市 9/3 日 菅多目的広場／川崎市立南菅中学校 [9:00～12:00]
千葉市 8/27 日	千葉市役所 [9:00～12:00]	
さいたま市 10/15 日	岩槻文化公園 [9:00～11:00] ※数区フェアは9:00～12:00	
相模原市 9/1 金	相模総合補給廠一部返還地ほか [10:00～12:15] ※数区フェア（旧市・神奈川）は9:00～12:30	

主催 埼玉県・千葉県・東京都・神奈川県・横浜市・川崎市・千葉市・さいたま市・相模原市
後援 内閣府政策統括官（防災担当）
※鉄道関係機関では、一部区間で列車・電車の減速運転・一旦停止などの訓練を行います。

防災の日・防災週間
災害時その"買い置き"があなたを救う

11 ひとつ上の防災 A 1.0 ひとつ上の防災
17 ひとつ上の防災 ひとつ上の防災

九都県市合同
防災訓練
ホームページ
http://www.9tokenshi-bousai.jp/kunren/