

目次

「せたがや防災」まえがき	2
今からできる10の備え	3
住まいの危険、ここをチェック!	6
目次	8
暮らしぶりでわかる、災害時の行動&備え・要点チェック!	10

第1章 災害への備え

1 自分の命を自分で守るには

1 家族みんなで話し合っておこう	12
2 避難所に行くことだけが避難ではありません	12
3 住まいの点検をしよう	12
4 3日分以上の備蓄をしよう	14
5 区の防災用品等のあっせん	20



2 自分たちのまちは自分たちで守ろう

1 地域で助け合おう	22
2 配慮が必要な方への支援	24
3 地域防災計画・地区防災計画で自分の地域を知ろう	26



第2章 地震が起きた時

1 地震発生! その時、どう行動する?

1 家の中にいた場合	28
2 外にいた場合	30
3 職場や学校にいた場合(帰宅困難者)	32
4 地震等による火災へ備えよう	35

2 避難はこうする

1 どんな時、避難するべき?	36
2 どこに、避難するべき?	37
3 在宅避難	38
4 避難時は、どんな服装がベスト?	39
5 避難所の生活って、どんな感じ?	39
6 ベットがいる場合は、どうしたらいい?	41
7 罹災証明書を発行してもらうには?	42
8 災害時の医療救護、保健衛生及び生活環境衛生	43
9 水・食料・日用品の確保はどうする?	47



3 災害ボランティア活動について知っておこう

1 災害ボランティアの活動内容は？	49
2 災害ボランティアに事前登録しよう	50
3 活動に向けた準備をしよう	50
4 被災地での活動	51
5 世田谷区の災害ボランティア	51



第3章 風水害・土砂災害対策

1 自分の住んでいる地域を知り、日頃から備えよう	54
2 家の点検をし、対策を立てておこう	55
3 風水害・土砂災害時の行動	56
4 避難のタイミング	57

第4章 災害知識を持とう

1 地震

1 地震はなぜ起こる？	60
2 マグニチュードと震度の違いは？	61
3 首都直下地震の被害想定は？	62

2 防災気象情報等

3 国民保護・大規模テロ等の対応

1 国民保護とは？	66
2 事態発生時の行動	68
3 テロ発生時の注意点	69
4 武力攻撃における注意点	70

第5章 情報収集・連絡方法を知ろう

1 安否確認方法	72
2 防災情報の収集と提供	74
3 防災啓発物等	75
4 ライフライン・交通情報	78
5 用語インデックス	81
6 広域避難場所区域地図	82
7 指定避難所一覧(震災時)	84
8 問い合わせ先	92

防災メモ	94
------	----



私はどこのページを見ればいいのか？

暮らしぶりでわかる、 災害時の行動&備え・要点チェック！

一人暮らしをしている

→ 住まいの危険をチェックしよう	P 6へ
→ 3日以上以上の備蓄をしよう	P14へ
→ 地域で助け合おう	P22へ
→ 防災情報の収集と提供	P74へ

お年寄りや介護が必要な家族がいる

→ 非常用持ち出し袋はリュックが便利	P18へ
→ 地域で助け合おう	P22へ
→ 配慮が必要な方への支援	P24へ
→ 避難のタイミング(要配慮者は、早めに避難)	P57へ

ペットがいる

→ 家族に合った非常用持ち出し品	P19へ
→ ペットがいる場合は、どうしたらいい？	P41へ

妊娠している・乳幼児がいる

→ 家族に合った非常用持ち出し品	P19へ
→ 妊産婦・乳幼児のための災害への備え	P76へ

区外で働いている

→ 帰宅困難者の行動のポイント	P32へ
→ 安否確認方法	P72へ
→ 防災情報の収集と提供	P74へ
→ 災害時帰宅困難者ハンドブック	P76へ
→ 大地震発生時の交通規制	P79へ

外国人の方

→ 配慮が必要な方への支援	P24へ
→ 災害時区民行動マニュアル(マップ版)(多言語版)	P75へ