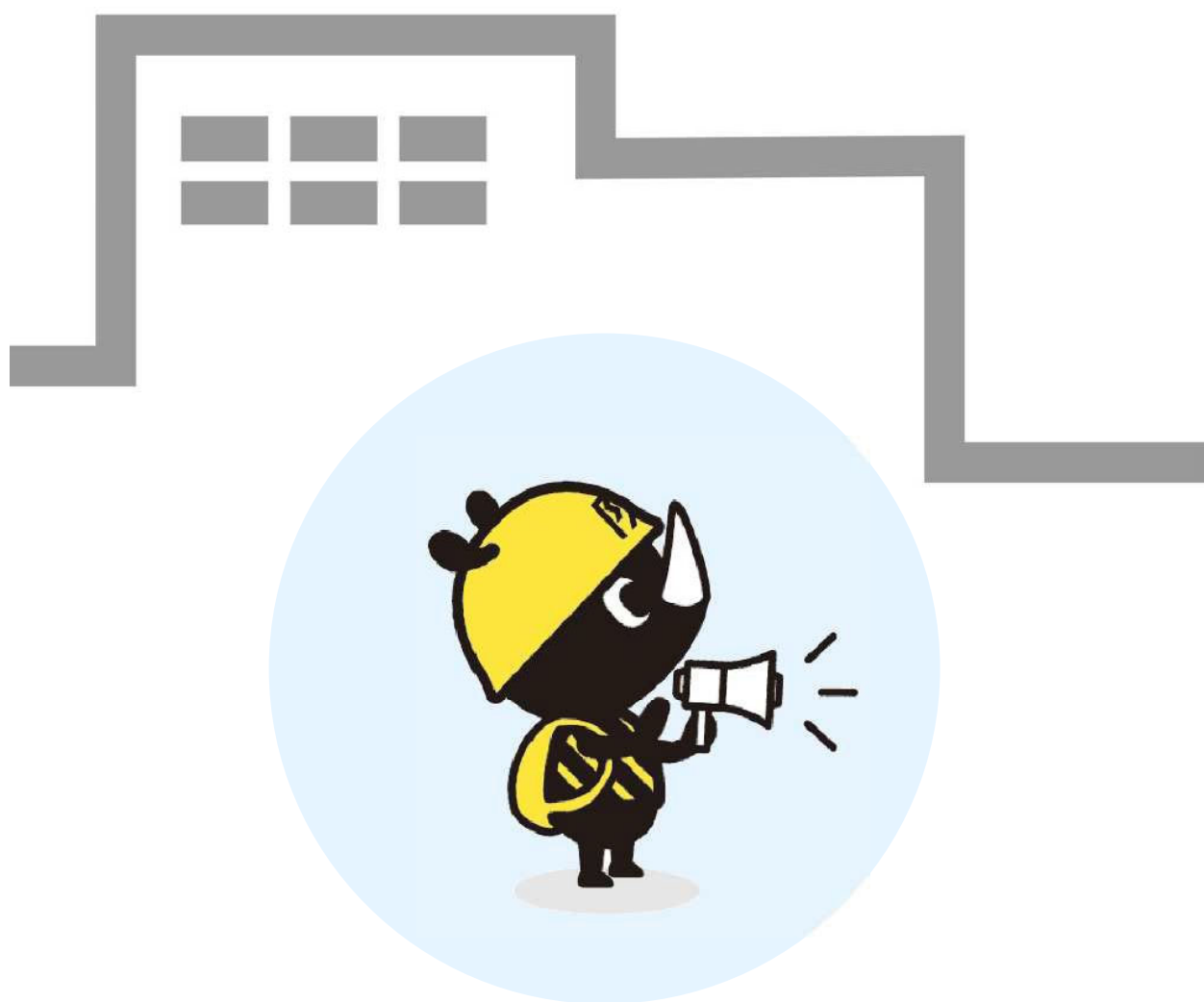


東京都帰宅困難者対策 ハンドブック



東京都



大地震、災害時は



あなたのために、帰らない

群衆雪崩に巻き込まれる!!



大規模災害発生時、一斉帰宅してしまうと…



救える命が救えない!!

あなたのために、帰らない

検索



人命救助の
デッドライン

災害発生時、人命救助のデッドラインは72時間とされています。救命・救助の妨げとなるので、72時間はむやみに移動せず、安全な場所に留まって下さい。助けを求めているのは、あなたの大切な人かもしれません。また、無理な移動により、群衆雪崩等の二次災害に巻き込まれるおそれがあります。あなたのために、あなたの大切な人のために、一斉帰宅の抑制にご協力をお願いします。



<一斉帰宅抑制の普及啓発動画について>

- 東京都では、一斉帰宅抑制の普及啓発のため動画を作成しています。
- 大規模な災害に遭遇した際のとるべき行動を簡潔にまとめてあります。ぜひ一度ご覧ください。



平成23年3月11日に発生した東日本大震災では、首都圏においては鉄道の多くが運行を停止するとともに、道路において大規模な渋滞が発生し、バスやタクシーなどの交通機関の運行にも支障が生じました。

その結果、発生時刻が平日の日中であったことと相まって、鉄道などを使って通勤・通学をしている人々の帰宅手順が閉ざされ、首都圏において約515万人（内閣府推計）に及ぶ帰宅困難者が発生しました。

その際、「むやみに移動を開始しない」という基本原則が守られなかった実態や、事業者が早期帰宅を促したこと、帰宅困難者を受け入れる施設の不足が明らかとなりました。

また、輻輳により携帯電話がほとんど使えず、安否確認が行えませんでした。あわせて、発災前より設立していた駅前滞留者対策協議会にも課題が残りました。

これらの帰宅困難者に関する課題を解決するには、行政が対策を実施していく「公助」だけでなく、個人や企業による自主的な取組、「自助」「共助」も含め、社会全体で対策を進めていくことが重要です。

東京都は東日本大震災以降、内閣府と共同で設置した「首都直下地震帰宅困難者等対策協議会」において官民一体となって帰宅困難者対策を議論するとともに、平成24年3月には「東京都帰宅困難者対策条例」を制定（条例は平成25年4月施行）、続く平成24年11月には条例に基づく「東京都帰宅困難者対策実施計画」を策定し、これまで帰宅困難者対策を着実に実施してまいりました。

本ハンドブックは、条例や実施計画、首都直下地震帰宅困難者対策協議会で取りまとめた最終報告やガイドラインの内容を踏まえ、各事業所での帰宅困難者対策を進める上で参考となるよう、平成24年に作成いたしました。近年の災害時における要配慮者対応や外国人対応、新型コロナウイルスをはじめとする感染症対策への関心の高まりを踏まえ、このたび、見やすく、わかりやすい内容となるようレイアウトや構成を見直すとともに、新たに項目を追加するなど、改訂を実施いたしました。

引き続き、帰宅困難者対策の取組に際し、活用していただくようお願いいたします。

目次

第1部	帰宅困難者対策の基礎知識	P.1
第1章	帰宅困難者対策の概要	P.2
	(1) 帰宅困難者対策の背景	
	(2) 東京都帰宅困難者対策条例の制定	
	(3) 用語説明	
第2章	一斉帰宅の抑制	P.5
	(1) 72時間は、帰らず待機	
	(2) 一斉帰宅抑制の周知	
	(3) 3日分の備蓄	
	(4) 施設の安全確保	
	(5) 職場（屋内）での被災時	
	(6) 職場から離れた場所（屋外）での被災時	
第3章	安否確認手段の周知	P.9
	(1) 従業員等の安否確認について	
	(2) 安否確認訓練	
第4章	帰宅支援	P.10
	(1) 帰宅ルールの策定	
	(2) 災害時帰宅支援ステーションについて	
第5章	関連ヒント・ツール	P.11

第2部 実践的な視点に立った対応

 P.27

第1章	要配慮者対応について・・・・・・・・・・・・・・・・	P.28
	(1) 要配慮者とは	
	(2) 社内での要配慮者について	
	(3) 情報提供方法	
	(4) 要配慮者への声かけ、誘導等の特徴や適切な対応例	
	(参考) 災害時に配慮が必要な方に関するマーク等	
第2章	やさしい日本語・・・・・・・・・・・・・・・・	P.34
	(1) やさしい日本語の背景・意義について	
	(2) やさしい日本語のポイント	
	(3) 言いかえの例	
第3章	感染症対策・・・・・・・・・・・・・・・・	P.37
	(1) 感染症を踏まえた発災時の対応	
	(2) 事前の準備	
	(3) 発災時の社内での対応	

第3部 条 例

 P.39

東京都帰宅困難者対策条例 全文・・・・・・・・	P.40
東京都帰宅困難者対策条例 Q&A・・・・・・・・	P.44
東京都帰宅困難者対策実施計画附則・・・・・・・・	P.47

第1部

帰宅困難者対策の基礎知識



(3.11 当日の品川駅付近の道路)



(3.11 当日の新宿駅前)

第1章 帰宅困難者対策の概要

(1) 帰宅困難者対策の背景

平成24年4月に公表した首都直下地震等による東京の被害想定によれば、都内では約517万人の帰宅困難者が発生すると想定されています。

都では、発災時にはむやみに移動せず、職場や学校などで3日間待機する一斉帰宅の抑制を呼びかけています。しかしながら、それでもなお、職場や学校等の身を寄せる場のない、買い物客等の行き場のない帰宅困難者は約92万人になると推計されています。

多数の帰宅困難者が、一斉に帰ってしまうとどうなるの？

- 道路や歩道が多くの人で埋まり、大渋滞が発生することで、警察・消防・自衛隊の車両が速やかに現場に到着できず、人命救助のカギとなる72時間の救助・救命活動に支障をきたします。
- 徒歩帰宅中に余震等で二次被害に遭う可能性があります。



大規模地震発生時はむやみに移動せず、
職場、外出先等の安全な場所に留まりましょう。

(2) 東京都帰宅困難者対策条例の制定

都は、「一斉帰宅抑制の推進」、「安否確認の周知」、「一時滞在施設の確保」、「帰宅支援」を主な柱とする「東京都帰宅困難者対策条例（以下「条例」という。）」を制定しています。

帰宅困難者対策に当たっては、行政が対策を実施していく「公助」だけでなく、個人や企業による自主的な取組、「自助」「共助」も含め、社会全体で対策を進めていくことが必要です。

東京都帰宅困難者対策条例のポイント ⇨全文P.40

① 一斉帰宅抑制の推進

<都民の取組>

- 一斉帰宅の抑制
- 家族との連絡手段を複数確保
- 混乱収拾後の徒歩帰宅に備え、自宅までの経路の確認と職場等での歩きやすい靴の準備など

<事業者の取組>

- 3日分の水・食料などの備蓄

② 安否確認の周知

<事業者の取組>

- 従業者、利用者等に対して
安否情報の確認手段の周知及び災害関連情報等を提供する

③ 一時滞在施設の確保

- 都立施設等を一時滞在施設に指定
- 国や区市町村、民間事業者に一時滞在施設確保の協力を求める

④ 帰宅支援

- 災害時帰宅支援ステーションの確保
- バス・船などの代替輸送手段の確保

災害時帰宅支援ステーションについて
→P.10



(3) 用語説明

●帰宅困難者

災害時に外出している者のうち、近距離徒歩帰宅者（近距離を徒歩で帰宅する人）を除いた帰宅断念者（自宅が遠距離にあること等により帰宅できない人）と遠距離徒歩帰宅者（遠距離を徒歩で帰宅する人）。

●一時滞在施設

帰宅が可能になるまで待機する場所がない帰宅困難者等を一時的に受け入れる施設。

●災害時帰宅支援ステーション

災害時、救助・救命活動が落ち着いた後に帰宅困難者の徒歩帰宅を支援するため、可能な範囲で水道水、トイレ、地図等による道路情報、ラジオ等で知り得た通行可能な道路に関する情報などを提供する施設。

一時滞在施設と災害時帰宅支援ステーション、避難所の区別については下表（※1）のとおりです。

区分	一時滞在施設	災害時帰宅支援ステーション	避難所
設置時期	発災から72時間（最大3日間）程度まで	発災後、協定を結んだ地方公共団体から要請を受けた時	発災から2週間程度まで（復旧・復興の状況によってはそれ以上）
目的	帰宅困難者等の受け入れ	徒歩帰宅者の帰宅支援	地域の避難住民の受け入れ
支援事項	食料、水、毛布又はブランケット、トイレ、休憩場所、情報等 ※2	水道水、トイレ、帰宅支援情報等	食料、水、毛布、トイレ、休憩場所、情報等
対象施設 ※3	集会場、庁舎やオフィスビルのエントランスホール、ホテルの宴会場、学校等	コンビニエンスストア、ファミリーレストラン、ガソリンスタンド、都立学校等	学校、公民館等の公共施設

※1 本表の記載内容はあくまで目安であり、発災時の対応は施設や周辺の状況、協定の内容等によって異なることに留意が必要です。

※2 ブランケット：アルミ等の極薄素材で作られた防風・防寒・防水シート

※3 対象となる施設はあくまで例示であり、全ての施設で上記の支援が行われるわけではないことに留意が必要です。

第2章 一斉帰宅の抑制

(1) 72時間は、帰らず待機



→ P.11「様々な可能性を想定したBCPの策定」
→ P.11「自動車の利用抑制」

災害発生時、人命救助のデッドラインは72時間とされています。
救助・救命活動の妨げや、徒歩帰宅中に余震等での二次災害に遭うおそれがあるため、災害発生から72時間はむやみに移動せず、安全な場所に留まってください。



(2) 一斉帰宅抑制の周知



→ P.16「発災時の行動フロー」

事業者は日頃より従業員一人ひとりの防災に対する理解を深め、大規模地震への備えを万全にするため、発災時間帯に応じた行動ルール等を定め、従業員等に周知するよう努めることが必要とされています。

企業の取組事例 ～社内全体で防災意識を高めよう～

- 独自の防災冊子・行動マニュアルの作成
- 社内会議、防災講習による啓発活動
- eラーニングや、災害対応ビデオ等による社内教育
- 就業時間内外の訓練

都は、従業員等の一斉帰宅抑制に積極的に取り組む企業等を「東京都一斉帰宅抑制推進企業」として認定し、これら企業等の取組事例を紹介しています。

東京都 一斉帰宅抑制 推進企業

検索



(3) 3日分の備蓄



→ P.12「発災に備えた体制の構築」
→ P.13「備蓄の目安」

発災後3日間は救助・救命活動を優先させる必要があります。

そのため、事業者は従業員等の一斉帰宅が救助・救命活動の妨げとならないよう、発災後3日間は企業等が従業員等を施設内に待機させるとともに、必要な備蓄を行うよう努めましょう。

施設内待機のための備蓄についてのポイント

- 従業員が施設内に留まれるように、3日分の水・食料等を備蓄
- 外部の帰宅困難者（来社中の顧客・取引先や発災時に建物内にいなかった帰宅困難者など）のために、10%程度の量を余分に備蓄
- その他、企業ごとに必要な備蓄品を検討



→ P.12「発災に備えた体制の構築」



→ P.17「建物安全確保の方針（例）」
「東京都耐震マーク表示制度」

(4) 施設の安全確保

施設の安全性を高める措置を行うことで、従業員が留まれる場所を確保することができます。また、発災直後の怪我を防ぐこともできます。

施設の安全確保のポイント

- オフィス家具類の転倒・落下・移動防止対策や、ガラス飛散防止対策の実施
- 災害発生時における建物内点検箇所の選定とチェックリストの作成
- 従業員等で設備等の応急復旧に対応する場合の、工具類の備えの検討

(5) 職場（屋内）での被災時



→ P.14「訓練」

→ P.15「従業員の一齐帰宅を抑制した際に社内で起こりうること」



→ P.18「災害情報関連サイト」

→ P.19-21「チェックリスト」

○施設の安全確認及び

従業員等の安否確認を行いましょう。

○災害関連情報等の収集や、周辺の被災状況等の確認を行い、従業員等を施設内又は他の安全な場所で待機させましょう。

○来所者も、従業員等に準じて、施設内又は他の安全な場所で待機させましょう。

○建物や周辺が安全でない場合は、行政機関からの情報を基に一時滞在施設等へ従業員等を案内又は誘導しましょう。案内又は誘導先は、地域の状況に応じて判断してください。

○企業等内での対応、行政機関からの情報等の把握がすぐ行えるよう、日頃からマニュアルを従業員等で共有し周知しておきましょう。

○発災時に冷静な対処や行動ができるよう、日ごろから防災訓練を行うようにしましょう。

(6) 職場から離れた場所（屋外）での被災時

○屋外で被災した場合、まずは安全な場所へ移動し、揺れが収まるまでそこに留まりましょう。

○災害の状況が落ち着いたところで、近くにある一時滞在施設等を利用し、無理な帰宅は避けましょう。

一時滞在施設とは

行き場のない帰宅困難者を原則3日間受け入れる施設のことです。これまで、都立施設等を一時滞在施設に指定し、3日分の飲料水や食料、簡易トイレ等を備蓄しています。一時滞在施設では、可能な範囲で以下の支援を行います。

- ・施設の安全を確認した後、行き場のない帰宅困難者を受け入れます。
- ・水や食料、ブランケットなどの支援物資を配布します。
- ・トイレやごみの処理などの施設の衛生管理を行います。
- ・周辺地域や道路の被害状況、鉄道の運行状況などの情報収集及び施設滞在者に対する情報提供を行います。

【参考】一時滞在施設の確保に向けて民間事業者の協力を求めています

都は、これまで都の施設の一時滞在施設への指定を進めてきましたが、想定される帰宅困難者を受け入れるには、行政機関による「公助」だけでは限界があります。

このため、都は国や区市町村等と連携し、民間事業者に一時滞在施設確保の協力を求めています。

※一時滞在施設を利用する皆様へ

一時滞在施設は、民間事業者等の協力により確保しています。帰宅困難者として施設に滞在する際には、受付や備蓄品の配付など、施設の運営に積極的に協力しましょう。

一時滞在施設の確保への協力を御検討いただける民間事業者の方は、
各区市町村へお問い合わせください。

民間一時滞在施設に対する支援制度について

都では、帰宅困難者を受け入れていただける民間事業者に対し、帰宅困難者用の備蓄品の配備支援や帰宅困難者の受入に関わる設備の整備に対する補助等を実施しています。

東京都の民間一時滞在施設に対する支援制度についての詳細は、
こちらのページよりご確認ください。

東京都 一時滞在 支援制度

🔍 検索



第3章 安否確認手段の周知

(1) 従業員等の安否確認について



→ P.23-24 「安否確認手段の例示」

- 東日本大震災では、多くの人が携帯電話の通話による安否確認を試みましたが、電話が輻輳したため、うまくいきませんでした。
- 災害発生時、どの手段が使用できるのかは実際に災害が起きてみないとわかりません。そのため、安否確認手段を複数準備しておくことが重要です。
- 条例では、安否情報の確認手段を従業員に周知することを事業者の努力義務としています。



(2) 安否確認訓練



→ P.22 「災害時の児童生徒の安否確認ハンドブック」

東日本大震災時に徒歩で帰宅した人が必要と感じた情報として、「家族の安否情報」が最も多く挙げられました。

発災時における従業員との連絡の手段・手順をあらかじめ定めておくとともに、従業員が安心して施設内に待機できるよう、その家族等との安否確認手段を従業員へ周知しておきましょう。そのためには、定期的に安否確認訓練を行うことが重要です。



安否確認情報

地震による安否を送信してください。

無事

その他

安否確認システムを活用しましょう。

第4章 帰宅支援

(1) 帰宅ルールの策定

救命・救助活動や火災が落ち着き、徒歩帰宅が可能となった場合においても、全員が一斉に帰宅を開始すると混乱に陥ってしまいます。

あらかじめ帰宅開始の順序等を定めた帰宅ルールを策定しておきましょう。

帰宅ルール策定時のポイント

- ・日頃から、従業員等の居住地、家庭の事情などの把握に努め、帰宅開始の順序等をあらかじめ定めておきましょう。
- ・帰宅する方面等で順序を考慮しましょう。
- ・従業員等が安全に帰宅したことをメール等の方法により確認しましょう。
- ・従業員を班編成し、帰宅させる場合には、その班ごとにあらかじめ連絡要員を指定し、定期的に企業等と所在確認等を行うことなども検討しましょう。

(2) 災害時帰宅支援ステーションについて

都では、都立学校等を災害時帰宅支援ステーションとして位置づけており、水道水・トイレ・災害情報（テレビ・ラジオ等）の提供を行うこととしています。

他にもコンビニエンスストアやガソリンスタンド、ファミリーレストラン等があります。

東京都防災マップ

東京都防災マップでは、災害時帰宅支援ステーションや、一時滞在施設等の情報が検索できます。

東京都 防災マップ

検索



店舗の入口等に貼られているこのマークが目印です

第5章 関連ヒント・ツール



ヒント



様々な可能性を想定した BCP の策定

→ P.5 「72 時間は、帰らず待機」、P.37 「事前の準備」

企業では、従業員等の身体・生命の安全確保はもちろん、優先的に継続・復旧すべき重要業務の継続または早期復旧が望まれます。

たとえば、通勤時間帯の災害発生時に、従業員等がどのような行動を行い、企業が従業員等に対してどのように指示するべきかなど、社内外における大災害のあらゆる可能性を想定して、発災時間帯に応じたきめ細やかな BCP（事業継続計画）を策定し社内で周知することで、平常時から災害に備えましょう。

＜通勤時間帯の災害発生に対する準備の例＞

○通勤途中の連絡手段、連絡先を決めておくとともに、災害種別や状況に合わせた行動基準を定めておく。

○災害発生時に自宅にいた従業員は、出勤せずに待機するよう定めておく。



自動車の利用抑制 → P.5 「72 時間は、帰らず待機」

大地震（震度 6 弱以上）が発生した場合は、新たに自動車を使用しないでください。

運転中の場合は、急ハンドル、急ブレーキを避け、できるだけ安全な方法により道路の左側に停止し、カーラジオ等により、地震情報や交通情報を聞き、その情報や周囲の状況に応じて行動しましょう。高速道路を通行中の場合は、交通情報板や警察官等の誘導に従って行動してください。

また、人命救助や消火活動等に從事する緊急自動車を円滑に通すため、交通規制が実施されます。

詳しくは、警視庁ホームページ内「大震災発生時の交通規制」をご確認ください。

震災時交通規制 警視庁

検索



発災に備えた体制の構築 → P.6「3日分の備蓄」 「施設の安全確保のポイント」

発災時には様々な業務が発生します。
以下の業務例を参考に、社内の体制を構築しておきましょう。

業務例

<安全な場所への保護・帰宅抑制>

- 社内の安全な場所の確保と帰宅抑制の呼びかけ
- 外来者や、施設への来館者等の保護
- 避難誘導、負傷者救護、初期消火等
- 社内放送や無線などによる正しい情報の共有
- 建物内の危険な場所を共有し、立入禁止措置の実施

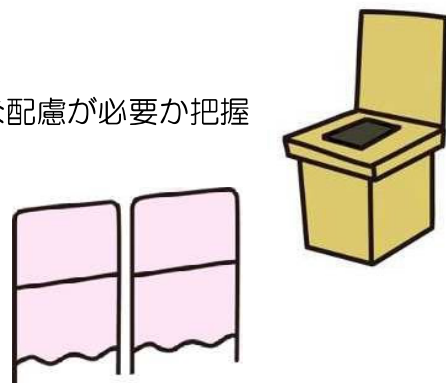


<安否情報確認、受付設置、備蓄品管理>

- 従業員の安否確認
- 安全確保のため、ヘルメット・手袋等の配布
- 各部門同士の情報連絡、受付業務の実施
- 備蓄品の在庫確認・配給業務

<衛生・救護>

- 女性用の休憩・就寝スペースなどの確保
- 妊産婦、障害のある方などに対してどのような配慮が必要か把握
- 必要に応じた簡易トイレの設置





備蓄の目安 → P.6「3日分の備蓄」

○対象となる従業員等

雇用の形態（正規・非正規）を問わず、事業所内で勤務する全従業員

○3日分の備蓄量の目安（1人当たり）

水 1日3リットル、計9リットル	主食 1日3食、計9食	毛布 1枚
---------------------	----------------	----------

○備蓄品目の例示

- ・水：ペットボトル入り飲料水
- ・主食：アルファ化米、クラッカー、乾パン、カップ麺
- ・その他の物資（特に必要性が高いもの）

毛布やそれに類する保温シート、簡易トイレ、衛生用品（トイレットペーパー等）、敷物（ビニールシート等）、携帯ラジオ、懐中電灯、乾電池、救急医療薬品類



<備考>

- ① 上記品目に加えて、事業継続等の要素も加味し、企業ごとに必要な備蓄品を検討しておきましょう。

（例）非常用発電機、燃料（危険物関係法令等により消防署への許可申請等が必要なことから、保管場所・数量に注意が必要）、工具類、調理器具（携帯用ガスコンロ、鍋等）、副食（缶詰等）、ヘルメット、軍手、自転車、地図

- ② 水や食料の選択に当たっては、賞味期限に留意しましょう。
- ③ 企業等による取組だけでなく、各従業員等自らも備蓄に努めましょう。

（例）非常用食品、ペットボトル入り飲料水、運動靴、常備薬、携帯電話用電源



訓練 → P.7「職場（屋内）での被災時」

○災害時には、落ち着いて行動することが重要です。災害時にとっさに判断し適切な行動がとれるよう、実際の災害を想定した訓練を繰り返し行いましょう。

○発災時に臨機応変な対応を行うためには、様々な状況を想定して訓練を行うことが重要です。

（例）

- 被害想定シナリオに沿った大規模訓練や全社訓練
- 部署別での訓練
- 社内宿泊訓練
- 社外訓練

○訓練後は参加者にアンケートを実施するなど、課題や問題点の洗い出しを行い、マニュアル等の見直しに反映させることで、従業員等の安全確保に役立てましょう。

○社内に来客者がいる場合を想定して、関係企業間で緊急連絡先を交換したり、建物を共有する企業間で合同訓練を行うなど、日頃から協力体制づくりに努めましょう。

宿泊訓練等、様々なシチュエーションを想定しましょう。





従業員の一齐帰宅を抑制した際に社内で起こりうること

→ P.7「職場（屋内）での被災時」

○常用薬がない！

災害発生時、社内に留まる場合、持病で常用している薬等が足りなくなるおそれがあります。災害時を想定し、普段から数日分余分に持ち歩いたり、可能であれば、会社に置いておくなどして備えましょう。

○急病人等が発生！

急病人や怪我人が発生しても、道路状況等により、すぐに救急車が到着できないことも考えられます。そのような場合に備え、手当てや応急処置ができるよう、医薬品や衛生用品を準備しておきましょう。また、AED の設置場所の確認や、操作方法等を確認しておきましょう。

○トイレが使えない！

災害発生時は、水道や電気が止まりトイレが使用できなくなるおそれがあります。簡易トイレや衛生用品、ビニール袋等を従業員数に応じて準備しておきましょう。また、使用済みの汚物袋の保管場所を確保し、保管用のビニール袋、消臭剤、汚物圧縮保管袋等も用意しておきましょう。

○暑い！寒い！

災害発生時には停電等により空調が使えず、室内の温度が一定に保てなくなることが考えられます。暑さ、寒さ等の環境の変化にも対応できるよう、毛布やカイロ、乾電池等で使用できる冷暖房機器等を準備しておきましょう。





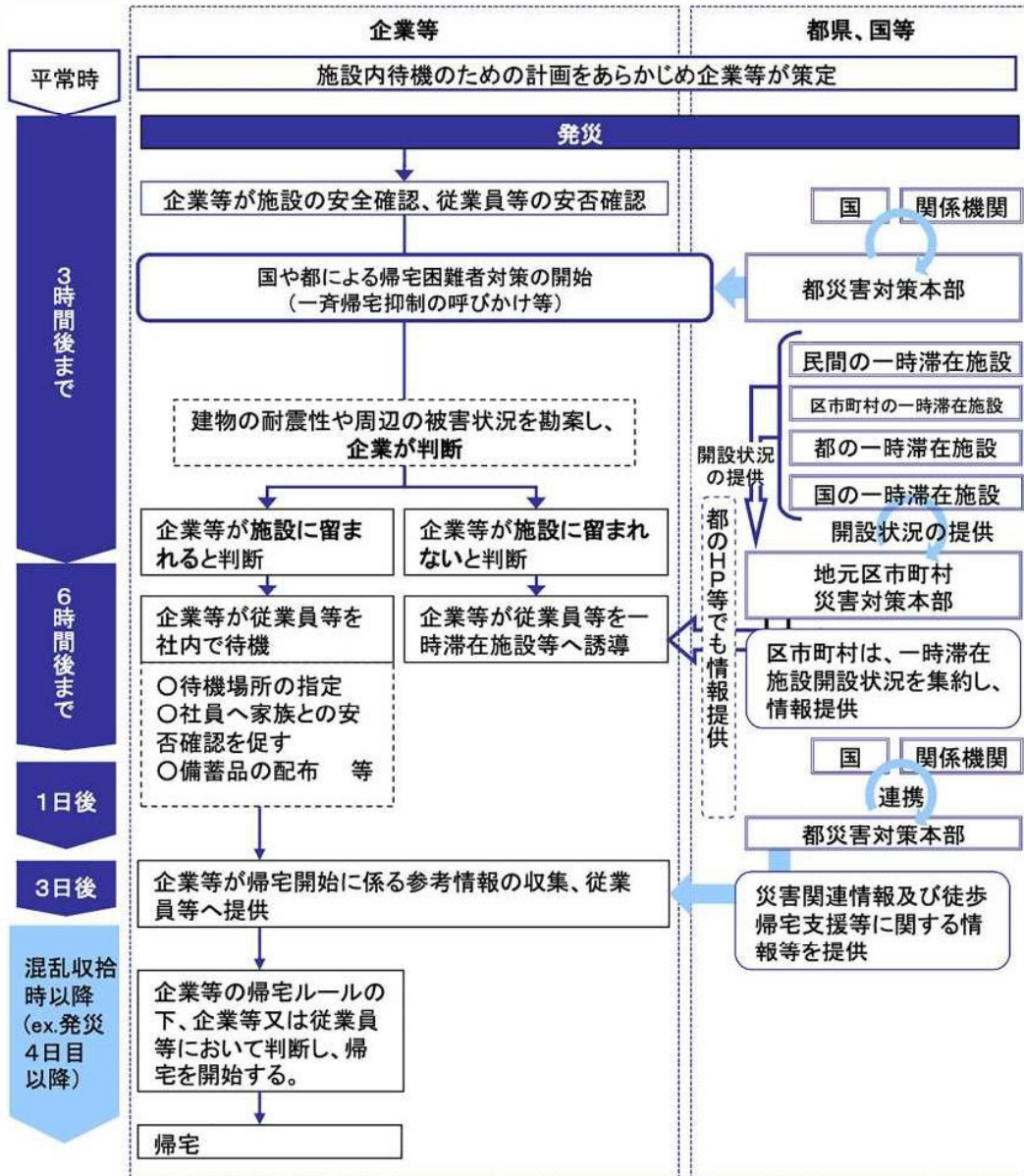
ツール

一斉帰宅抑制

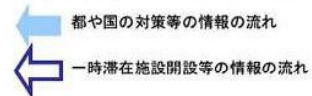


発災時の行動フロー → P.5「一斉帰宅抑制の周知」

発災後の帰宅困難者対策の流れは、概ね下記のようなものになります。



災害関連情報については、都、国、区市町村、関係機関から、メディア等を通じて、随時行う。





建物安全確保の方針（例） → P.6「施設の安全確保のポイント」

<事前準備>

- (1) 建物の耐震性を確認し、安全性を確保
昭和56年以前の建物については、耐震診断や耐震補強を実施する。

耐震化の総合相談窓口（東京都内の場合）
公益財団法人東京都防災・建築まちづくりセンター → 03-5989-1470

- (2) 従業員等の待機場所や応急救護所の設置
従業員等の待機場所や怪我人の応急救護所については安全が確保できる場所に設置する。

- (3) 企業等の施設内家具類の転倒防止措置等

家具類の転倒防止措置等にあたっては、
「家具類の転倒・落下・移動防止対策ハンドブック」
（R2東京消防庁）を参考にしましょう。
東京消防庁 防災部震災対策課 電話：03-3212-2111（代表）



<発災後の対応>

- (1) 建物の安全性をチェック
施設の安全点検のためのチェックリスト等を活用し安全を確認
- (2) 照明設備や空調設備等必要な措置を講じ、施設内待機可能な環境を確保



東京都耐震マーク表示制度 → P.6「施設の安全確保のポイント」

東京都は、平成24年4月に、都民が安心して建築物を利用することができるように地震に対する安全性を示す「東京都耐震マーク表示制度」を創設し、耐震基準への適合が確認された都内全ての建築物を対象に、無料でマークを交付しています。

- 東京都耐震マーク事務局 電話：03-5989-1493
- 制度全般に関する問い合わせ先
都市整備局 市街地建築部建築企画課 電話：03-5388-3362





災害情報関連サイト→ P.7「職場（屋内）での被災時」

災害時に適切な行動をとるためには、正確な情報を入手することが重要です。
必要な情報を収集できる手段を確認しておきましょう。

- 気象庁 — 防災情報
<http://www.jma.go.jp/jma/menu/menuflash.html>
- JR 東日本
<https://www.jreast.co.jp/>
- 東京メトロ
<https://www.tokyometro.jp/>
- 都営交通（東京都交通局）
<https://www.kotsu.metro.tokyo.jp/>

東京都防災ホームページ<防災関連リンク集>

上記でご紹介したサイト以外にも、
災害時の各種情報サイトへのリンクをまとめて紹介しています。

東京都防災 各種情報

検索





帰宅困難者対策チェックリスト → P.7「職場（屋内）での被災時」

帰宅困難者対策について、平常時・発災時に必要になるとと思われる事項や実施しておくとう望ましい事項等を、チェックリスト形式でまとめました。

	項目	チェック欄
1	事業所防災計画等において、従業員等の施設内待機に係る計画を定めていますか。	
2	冊子等（電子媒体も含む）により、施設内待機に係る計画を従業員等に周知していますか。	
3	従業員等を施設内に待機させるため、3日分の備蓄をしていますか。	
4	震災の影響の長期化に備え、3日以上分の備蓄について検討していますか。	
5	3日分の備蓄を行う場合についても、共助の観点から、外部の帰宅困難者のために、例えば、10%程度の量を余分に備蓄することも検討していますか。	
6	高層ビルに所在する企業等において、エレベーターが停止した場合に備え、備蓄品の保管場所を分散させておくことを考慮していますか。	
7	配布作業の軽減や個人の防災意識向上等の視点から、事前に備蓄品を従業員等へ配布しておくといった方法を検討していますか。	
8	保管されている備蓄品が避難通路を塞ぐ障害物となる等、消防法令等の違反状態とならないようにしていますか。	
9	施設内に従業員等が留まれるよう、日頃からオフィスの家具類の転倒・落下・移動防止対策、事務所内のガラス飛散防止対策等に努めていますか。	
10	災害発生時の建物内の点検箇所をあらかじめ定めておくとともに、安全点検のためのチェックリストを作成していますか。	
11	停電時の対応も含め、建物及び在館者（発災時建物内にいた従業員等及び従業員等以外の来所者）の安全確保の方針について、事業所防災計画等で具体的な内容をあらかじめ定めていますか。	
12	高層ビルについては、高層階で大きな揺れの影響を受ける長周期地震動への対策を講じていますか。	
13	発災時における従業員等との連絡の手段・手順をあらかじめ定めていますか。	
14	従業員等が安心して施設内に待機できるよう、その家族等との安否確認手段を従業員等へ周知していますか。	
15	従業員等は、訪問先の事前連絡、訪問先変更の連絡を行うなどにより、発災時に企業等が従業員等の所在を把握できるような対応になっていますか。	

	項目	チェック欄
16	被災した場所から会社もしくは自宅の距離に応じて従業員がとるべき対応を検討していますか。	
17	安否確認について、電話の輻輳や停電等を想定し、それぞれの通信手段網の特性を踏まえて複数の手段を使うこととしていますか。	
18	従業員等と家族等との安否確認の訓練を行うように努めていますか。	
19	日頃から、従業員等の居住地、家庭の事情などの把握に努め、帰宅者の順序をあらかじめ定めていますか。	
20	前記の際に、帰宅する方面に応じて順序を考慮することも検討していますか。	
21	従業員等を班編成し、帰宅させる場合、その班ごとにあらかじめ連絡要員を指定し、定期的に企業等と所在確認等を行うことなどを検討していますか。	
22	地震を想定して自衛消防訓練等を定期的実施する際に、併せて施設内待機に関する手順等についても確認し、必要な場合は改善を行うこととしていますか。	
23	訓練を定期的実施し、当該訓練の結果について検証するとともに、必要に応じて施設内待機に係る計画等に反映させることとしていますか。	
24	従業員等が安全点検のためのチェックリストにより施設の安全を確認することになっていますか。	
25	行政からの一斉帰宅抑制の呼びかけ等を受けた後は、災害関連情報等を入手し、周辺の火災状況等を確認し、従業員等を施設内又は他の安全な場所に待機させることとなっていますか。	
26	来所者についても、従業員等に準じて、施設内又は他の安全な場所で待機させることとなっていますか。	
27	建物や周辺が安全でない場合は、企業等は、行政機関からの一時滞在施設等の開設情報等を基に、一時滞在施設等へ従業員等を案内又は誘導することとしていますか。	
28	テナントビルの場合は、施設管理者の指示に従うものとしていますか。	
29	事業継続のための要員を除き、可能な範囲の人員で、被災者支援・復旧活動（特に災害時要配慮者の保護等）に努めることとなっていますか。	
30	行政及び関係機関（テナントビルの場合は、施設管理者を含む）から提供される災害関連情報等により、従業員等が安全に帰宅できることを確認した上で、あらかじめ定めたルール等に基づいて従業員等を帰宅させることとなっていますか。	



施設の安全点検のためのチェックリスト(例)

→ P.7「職場（屋内）での被災時」

点検項目	点検内容	判定	該当する場合の 対処・応急対応等
施設全体			
1	建物（傾斜・沈下）	傾いている。沈下している。	建物を退去
		傾いているように感じる。	要注意 →専門家へ詳細診断を要請
2	建物（倒壊危険性）	大きなX字状のひび割れが多数あり、コンクリートの剥落も著しく、鉄筋がかなり露出している。壁の向こう側が透けて見える。	建物を退去
		斜めやX字形のひび割れがあるが、コンクリートの剥落はわずかである。	要注意 →専門家へ詳細診断を要請
3	隣接建築物・周辺地盤	隣接建築物や鉄塔等が施設の方向に傾いている。	建物を退去
		周辺地盤が大きく陥没または隆起している。 隣接建築物の損傷や周辺地盤の地割れがあるが、施設への影響はないと考えられる。	建物を退去 要注意 →専門家へ詳細診断を要請
施設内部（居室・通路等）			
1	床	傾いている、または陥没している。	立入禁止
		フロア等、床材に損傷が見られる。	要注意/要修理
2	壁・天井材	間仕切り壁に損傷が見られる。	要注意/要修理
		天井材が落下している。 天井材のズレが見られる。	立入禁止 要注意 →専門家へ詳細診断を要請
3	廊下・階段	大きなX字状のひび割れが多数あり、コンクリートの剥落も著しく、鉄筋がかなり露出している。壁の向こう側が透けて見える。	立入禁止
		斜めやX字形のひび割れがあるが、コンクリートの剥落はわずかである。	点検継続 →専門家へ詳細診断を要請
4	ドア	ドアが外れている、または変形している。	要注意/要修理
5	窓枠・窓ガラス	窓枠が外れている、または変形している。	要注意/要修理
		窓が割れている、またはひびがある。	要注意/要修理
6	照明器具・吊り器具	照明器具・吊り器具が落下している。	要注意/要修理
		照明器具・吊り器具のズレが見られる。	要注意/要修理
7	什器等	什器（家具）等が転倒している。 書類等が散乱している。	要注意/要修理/要固定 要注意/要復旧
設備等			
1	電力	外部からの電力供給が停止している。（商用電源の途絶）	代替手段の確保/要復旧 →(例)非常用電源を稼働
		照明が消えている。	
		空調が停止している。	
2	エレベータ	停止している。	要復旧 →メンテナンス業者に連絡
		警報ランプ、フザー点灯、鳴動している。	→メンテナンス業者または消防機関に連絡
		カゴ内に人が閉じ込められている。	
3	上水道	停止している。	代替手段の確保/要復旧 →(例)備蓄品の利用
4	下水道・トイレ	水が流れない（溢れている）。	使用中止 /代替手段の確保/要復旧 →(例)災害用トイレの利用
5	ガス	異臭、異音、煙が発生している。	立入禁止 /要復旧
		停止している。	要復旧
6	通信・電話	停止している。	代替手段の確保/要復旧 →(例)衛星携帯電話、無線機の利用
7	消防用設備等	故障・損傷している	代替手段の確保/要復旧 →消防設備業者に連絡
セキュリティ			
1	防火シャッター	閉鎖している。	要復旧
2	非常階段・非常用出口	閉鎖している。（通行不可である。）	要復旧 →復旧できない場合、 立入禁止
3	入退室・施錠管理	セキュリティが機能していない。	要復旧/要警備員配置 →外部者侵入に要注意（状況により 立入禁止 ）
総合評価			

安否確認手段の周知



災害時の児童生徒の安否確認ハンドブック → P.9「安否確認訓練」

都民を対象とした調査において、災害発生時に帰宅困難者となった際に心配な事項として、「家族の安否情報」が最も多く挙げられています。家族の安否情報に対する不安を解消するためには、大規模災害の発生時に、保護者に対し、児童生徒が所属する学校や保育所等の施設から児童生徒の安否を円滑に連絡することが重要です。

このため、都では、保育所や学校などの施設の防災担当者が発災時に児童生徒の安否確認情報を円滑に保護者に連絡できるよう、施設の防災担当者向けのハンドブックを作成しています。企業等における安否確認方法の検討に当たっても、ぜひ参考にしてください。



東京都 安否確認ハンドブック

🔍 検索





安否確認手段の例示 → P.9 「従業員等の安否確認について」

●災害用伝言ダイヤル

災害用伝言ダイヤル(171)は、地震、噴火などの災害の発生により、被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になった場合に提供が開始される声の伝言板です。



●災害用伝言板サービス

携帯電話・スマートフォンから安否情報を登録・確認できます。

災害用伝言板サービス

検索



九都県市で使い方を説明したリーフレットを配布しています。

●SNS (ソーシャルネットワーキングサービス)

SNSに自分の状況を投稿することで、SNS上でつながりのある友人などに安否を知らせることができます。Twitter や Facebook など、多様な手段を活用して自分の安否を伝えましょう。

私とお母さんは、避難所にいます。無事です。

お父さんは、会社で待機しています。

●Google パーソンファインダー
(<https://www.google.org/personfinder/japan>)

人を探している

安否情報を提供する

人を探している

名前または携帯電話番号 (必須) :
例: 山田太郎、山田、太郎

この人を探す

安否情報を提供する

その人の姓名を入力してください。

姓: _____
名: _____

この人に関する情報を提供する

1. 「人を探している」または、「安否情報を提供する」をクリック。
2. 必要事項を入力し、内容を送信する。

名前による安否情報の検索や、自分の安否登録・自分以外の人への安否登録ができます。

●安否情報まとめて検索「J-anpi」(<http://anpi.jp/top>)

The screenshot shows the J-anpi search interface. It has two main search sections: '名前前で検索' (Search by name) and '電話番号で検索' (Search by phone number). Each section has an input field and a '検索' (Search) button. Below these sections, there are logos for NTT, KDDI, and au, and a 'Powered by Goo' logo.

The screenshot shows the search results page on J-anpi. It features a table with columns for '名前' (Name), '住所' (Address), '電話番号' (Phone number), and '所属' (Affiliation). The table contains several entries, each with a blue header bar. Below the table, there are additional details for the selected entry, including a '住所' (Address) field and a '電話番号' (Phone number) field.

「電話番号」または「氏名」を入力することで、通信キャリア各社の災害用伝言板および報道機関、企業・団体が提供する安否情報、グーグルが提供するパーソンファインダーを対象に一括で検索し、結果をまとめて確認することができます。



情報収集ツール（例）

●東京都防災ホームページ

東京都内の災害に関する情報を発信するとともに、事前の備えや都の取組などを紹介します。



東京都防災マップ

- 災害時帰宅支援ステーション
 - 一時滞在施設
 - 避難所
- などの情報を、オンラインの地図サービス上で提供します。スマートフォン版も提供しています。



●東京都防災 Twitter (@tokyo_bousai)

東京都総合防災部の公式アカウントです。平常時は防災に関する報道発表や災害に対する備え、災害時は都内の被害情報や一時滞在施設の開設情報などをツイートします。



ID : tokyo_bousai

●東京都防災アプリ

東京都公式の防災アプリです。

「東京防災」「東京暮らし防災」「災害時モード」の3つのモードがあり、これらのモードを使い分けることで防災対策を楽しく学びながら、いざというときにも役に立つアプリです。

こちらのページより、無料でダウンロードできます。



Android



iOS





大地震、災害時は

72 時間帰らないに、
ご協力をお願いします!!

帰宅困難者対策の詳細はこちら

帰宅困難者対策

🔍 検索



本ハンドブックに関するお問い合わせ
東京都総務局総合防災部防災管理課
TEL：03-5388-2529