わが家の

国民保護マニュアル

～ テロや武力攻撃などから身を守るために ～

つながる墨田区

はじめに

この冊子は、テロや我が国に対する外部からの武力攻撃などに際して、区民のみなさんがどのように行動すればよいか、あるいは普段から何を備えておけばよいかなどについてとりまとめたものです。

これらの緊急事態が万が一起こった場合には、みなさんの安全を守るために、国、都道府県、区市町村や警察、消防、自衛隊などの各機関、そして法令に基づき指定された公共企業などの機関が連携して対処することにしています。

しかし、実際にこうした緊急事態に遭遇した場合、一人ひとりが混乱すると、対応の遅れや新たな危険を生じて、被害を拡大させるおそれもあります。

こうした危険を回避するためには、区をはじめとする行政機関からの伝達事項やテレビ、ラジオなどからの正しい情報を得て、一人ひとりが落ち着いて行動することが重要です。また、地域や職場あるいは外出先の周囲の人々と協力しつつ冷静に行動することが危険を回避するためには欠かせません。

そのためには、日頃から、こうした事態に遭遇した場合にどのように対応したらいいのか、その際に必要なものは何か、緊急時の連絡方法などについて、家族で話し合いをしておくことが、いざというときの備えになります。

こうした対応は、地震などの自然災害時における対応と共通することが多くあります。この冊子が地震などの自然災害時についての行動マニュアルなどとあわせて活用されることにより、区民のみなさんの災害時の安全がより一層高まることを期待しています。

平成３１年３月　墨田区

目　次

警報が発令されたとき

■ 警報の発令
■ 避難が必要な地域には　1
■ 屋内にいる場合
■ 屋外にいる場合
■ 落ち着いて情報収集を　2
■ 避難の指示が出されたら
■ 避難するときの注意　3

急な爆発が起こったとき

■ 爆発が起こったとき
■ 火災が発生したとき
■ がれきに閉じ込められたとき　4

テロなどが起こったとき

■ 特徴
■ 行動する際の注意点　5

武力攻撃が起こったとき

■ 特徴
■ 行動する際の注意点　7

けがなどに対する応急措置

■ 切り傷などによる出血
■ やけど
■ 骨折　8
■ ねんざ
■ 皮膚のかゆみや発疹
■ 体に火がついた場合
■ 精神的ショックを受けたとき　9
■ 人が倒れている場合　10

日ごろからの備え

■ 備蓄　12
■ 訓練への参加　13

■ 緊急時連絡先などの確認

警報が発令されたとき

警報の発令

区民のみなさんの安全を守るため、テロや武力攻撃などが迫り、又は発生した場合には、区は原則として防災行政無線、広報車等により国の定めた**国民保護特有のサイレン**を使用して区民のみなさんに注意を呼びかけることとしています。

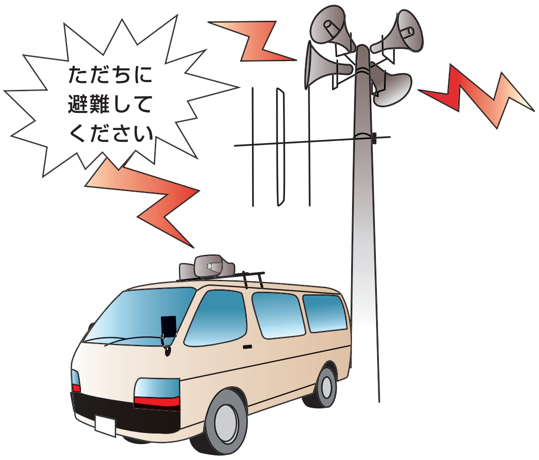
そして、防災行政無線、広報車等により、次のような**警報の内容**をお伝えします。

- **発生又は発生のおそれがある場所と内容**
- **区民のみなさんにとってほしい行動**

避難が必要な地域には

防災行政無線、広報車等により次のような内容を伝え、みなさんに避難を呼びかけます。

- **避難の方法（経路や手段など）**
- **避難の場所**
- **避難する際の注意事項など**



サイレン音

- 内閣官房の「国民保護ポータルサイト」（http://www.kokuminhogo.go.jp/）にて、サンプル音を聴くことができます。「国民保護ポータルサイト」は、墨田区危機管理担当安全支援課のホームページから入ることができます。
- 墨田区危機管理担当安全支援課で、サンプル音を録音したCD-ROMの貸出しをしています。

武力攻撃が迫り、又は現に武力攻撃が発生したと認められる地域に、区が含まれる場合

防災行政無線でサイレンを最大音量で鳴らした後、警報の内容を放送します。また、ホームページなどでもお伝えします。

武力攻撃が迫り、又は現に武力攻撃が発生したと認められる地域に、区が含まれない場合

原則としてサイレンは使わず、防災行政無線やホームページなどにより、警報が発令されたことをお伝えします。

警報の一例

「大規模テロ情報。大規模テロ情報。当地域にテロの危険が及ぶ可能性があります。屋内に避難し、テレビ･ラジオをつけてください。」

警報が発令されたとき

屋内にいる場合

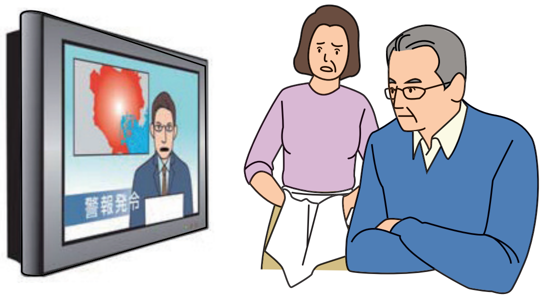
- ドアや窓を全部閉めましょう。
- ガス、水道、換気扇を止めましょう。
- ドア、壁、窓ガラスから離れて座りましょう。

屋外にいる場合

- 近隣の堅牢な建物や地下街など屋内に避難しましょう。
- 自家用車などを運転している方は、できる限り道路外の場所に車両を止めてください。やむを得ず道路に置いて避難するときは、道路の左側端に沿ってキーをつけたまま駐車するなど緊急通行車両の通行の妨害とならないようにしてください。

落ち着いて情報収集を

- 警報をはじめ、テレビ、ラジオ、防災行政無線などを通じて伝えられる各種情報に耳を傾け、情報収集に努めましょう。



弾道ミサイル落下時の行動について

特に、弾道ミサイルは、発射からわずか 10 分もしないうちに到達する可能性もあります。ミサイルが日本に落下する可能性がある場合は、国からの緊急情報を瞬時に伝える「J アラート」を活用して、防災行政無線で特別なサイレン音とともにメッセージを流すほか、緊急速報メール等により緊急情報をお知らせします。メッセージが流れたら、落ち着いて直ちに行動してください。

●屋外にいる場合
近くの建物の中か地下に避難。
※できれば頑丈な建物が望ましいものの、近くになければ、それ以外の建物でも構いません。

●建物がない場合
物陰に身を隠すか、地面に伏せて頭部を守る。

●屋内にいる場合
窓から離れるか、窓のない部屋に移動する。

<近くにミサイルが落下したら>

●屋外にいる場合
口と鼻をハンカチで覆い、現場から直ちに離れ密閉性の高い屋内または風上へ避難する。

●屋内にいる場合
換気扇を止め、窓を閉め、目張りをして室内を密閉する。

警報が発令されたとき

避難の指示が出されたら

みなさんの安全を守るため、区や東京都をはじめとする行政機関からは、テロや武力攻撃の状況に応じて適切な**避難の指示**が出されます。

主な避難のケースとしては、つぎのような避難が考えられます。また、これらの組み合わせの場合もあります。

- **自宅、近くの堅牢な建物、地下街など屋内への避難**
- **危険な地域から周辺地域への避難**
- **近隣の一時集合場所、避難場所又は指定避難所への避難**
- **区や東京都の区域を超えた遠方への避難**

など

一時集合場所

避難場所・避難所などに移動する前に集合する一時的な集合場所です。町会·自治会ごとに定められています。

避難場所

火災が発生し延焼火災となり、地域内では身の安全が確保できないときに避難する場所です。

指定避難所

区では、近隣の区立小中学校等を、指定避難所としています。

※「墨田区防災マップ」で確認しておきましょう。

避難するときの注意

区や東京都をはじめとする行政機関から**避難の指示**が出された場合は、指示に従って落ち着いて行動しましょう。

避難の指示に基づき、自宅から避難所などへ避難する場合には、次のことに注意しましょう。

- **ガスの元栓をしめ、コンセントを抜いておきましょう。ただし、冷蔵庫のコンセントはさしたままにしておきましょう。**
- **頑丈な靴、長ズボン、長袖シャツ、帽子などを着用し、非常持ち出し品を持参しましょう。(非常持ち出し品についてはP12を参照してください。)**
- **パスポート、運転免許証、健康保険証など、身分を証明できるものを携行しましょう。**
- **家の戸じまりをしましょう。**
- **近所の人に声をかけましょう。**
- **避難の経路や手段などについて区、警察、消防などの指示に従い、適切に避難しましょう。**

急な爆発が起こったとき

爆発が起こったとき

警報の発令の有無にかかわらず、次のことに注意しましょう。

- ■ とっさに姿勢を低くし、身の安全を守りましょう。
- ■ 周囲で物が落下している場合には、落下が止まるまで、頑丈なテーブルなどの下に身を隠しましょう。
- ■ その後、爆発が起こった建物などからできる限り速やかに離れましょう。
- ■ 区、警察、消防などの指示に従って、落ち着いて行動しましょう。
- ■ テレビやラジオなどを通じて、行政機関からの情報収集に努めましょう。

火災が発生したとき

- ■ できる限り低い姿勢をとり、急いで建物から出ましょう。
- ■ 口と鼻をハンカチなどで覆いましょう。

がれきに閉じ込められたとき

- ■ 明るくするためにライターなどで火をつけないようにしましょう。
- ■ 動き回って粉じんをかき立てないようにしましょう。
- ■ 口と鼻をハンカチなどで覆いましょう。
- ■ 自分の居場所をまわりに知らせるために、配管などを叩きましょう。
- ■ 粉じんなどを吸い込む可能性があるので、大声をあげるのは最後の手段としましょう。

テロなどが起こったとき

テロや武力攻撃の手段として使用される化学剤、生物剤、核物質は、人体の機能障害を発生させるため、被害に対する特別な対応が必要となります。テレビ、ラジオ、防災行政無線などを通じて、情報収集に努めるとともに、区、警察、消防などからの指示に従って行動することが重要です。

特徴

化学剤

- 化学剤は、その特性により、神経剤、びらん剤、血液剤、窒息剤などに分類されています。
- 一般に地形や気象などの影響を受けて、風下方向に拡散し、空気より重いサリンなどの神経剤は下をはうように広がります。

生物剤

- 生物剤は、人や動物を殺傷したりすることなどを目的とした細菌やウイルスなどの微生物及び細菌や動植物などが作り出す毒素のことをいいます。
- 発症するまでの潜伏期間内に感染した人々が移動し、後に生物剤が散布されたと判明した場合には、広域的に被害が発生している可能性があります。

核物質

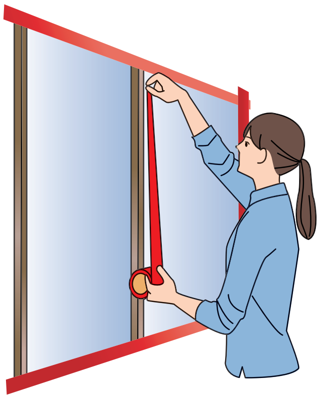
- 当初は、主に核爆発に伴う熱線、爆風などによる物質の燃焼、建物の破壊、放射能汚染などの被害が生じます。
- その後は、放射性降下物（放射能を持った灰）が拡散、降下することにより放射線障害などの被害が生じます。
- ダーティボムの爆発による被害は、核爆発ほど大きな被害は生じませんが、爆薬による被害と放射能による被害をもたらします。

※ ダーティボムとは、放射性物質を散布することにより、放射能汚染を引き起こすことを意図した爆弾をいいます。

行動する際の注意点

化学剤

- 口と鼻をハンカチで覆いながら、その場から直ちに離れましょう。
- 気密性の高い屋内の部屋又は風上や高い場所など、汚染のおそれのない安全な地域に避難しましょう。
- 屋内では、窓閉め、目張りにより室内を密閉し、できるだけ窓のない中央の部屋に移動しましょう。



- 2階建て以上の建物であれば、なるべく上の階へ避難しましょう。
- 汚染された服、時計、コンタクトレンズなどは、屋外で速やかにビニール袋等に入れ密閉し、処分しましょう。**汚染された衣服をうかつに脱ぐと、露出している皮膚に衣服の汚染された部分が触れるおそれがあります。**特に頭からかぶる服を着ている場合には、はさみを使用して切り裂いてから、ビニール袋に密封しましょう。
- 水と石けんで手、顔、体をよく洗いましょう。
- 安全が確認できるまでは、汚染された疑いのある水や食物の摂取は避けましょう。
- 汚染された可能性があれば、可能な限り洗浄して医師の診断を受けましょう。

テロなどが起こったとき

生物剤

- 口と鼻をハンカチで覆いながら、その場から直ちに離れましょう。
- 気密性の高い屋内の部屋又は感染のおそれのない安全な地域に避難しましょう。
- 屋内では、窓閉め、目張りにより室内を密閉し、できるだけ窓のない中央の部屋に移動しましょう。
- 屋外から屋内に戻ってきた場合は、汚染物を身体から取り除くため、衣類を脱いでビニール袋や容器に密閉しましょう。
- 水と石けんで手、顔、体をよく洗いましょう。

- 安全が確認できるまでは、汚染された疑いのある水や食物の摂取は避けましょう。
- 感染の疑いがある場合は、行政機関などの指示などに従い医師の診断を受け、行政機関の行うまん延防止措置に従いましょう。
- 感染した可能性のある人も自らマスクをすることが大切です。

核物質

- せん光や火球が発生した場合には、失明するおそれがあるので見ないでください。
- とっさに遮へい物の陰に身を隠しましょう。近隣に建物があればその中へ避難しましょう。地下施設やコンクリート建物であればより安全です。
- 上着を頭から被り、口と鼻をハンカチで覆うなどにより、皮膚の露出をなるべく少なくしながら、爆発地点からなるべく遠く離れましょう。その際、風下を避けて風上に避難しましょう。

- 屋内では、窓閉め·目張りにより室内を密閉し、できるだけ窓のない中央の部屋に移動しましょう。
- 屋内に地下施設があれば地下へ移動しましょう。
- 屋外から屋内に戻ってきた場合は、汚染物を身体から取り除くため、衣類を脱いでビニール袋や容器に密閉しましょう。その後、水と石けんで手、顔、体をよく洗いましょう。
- 安全が確認できるまでは、汚染された疑いのある水や食物の摂取は避けましょう。
- 被ばくや汚染のおそれがあるため、自覚症状がなくても、行政機関の指示などに従い、医師の診断を受けましょう。

武力攻撃が起こったとき

武力攻撃事態の想定は、武力攻撃の手段、その規模の大小、攻撃パターンなどにより異なりますが、国の基本指針においては、次の４つの類型を想定し、国民の保護のための措置の実施にあたって注意すべき事項を明らかにしています。

特徴

弾道ミサイル

- 発射前に着弾地域を特定することが極めて困難であり、短時間での着弾が予想されます。
- 弾頭の種類（通常弾頭か、核･生物･化学弾頭か）に応じて、被害の様相や対応が大きく異なります。

ゲリラや特殊部隊

- 被害は比較的狭い範囲に限定されるのが一般的ですが、攻撃目標となる施設（例えば大規模施設、工場など）の種類によっては、被害が拡大するおそれがあります。
- 核･生物･化学兵器･ダーティボムが使用されることも想定されます。

着上陸侵攻

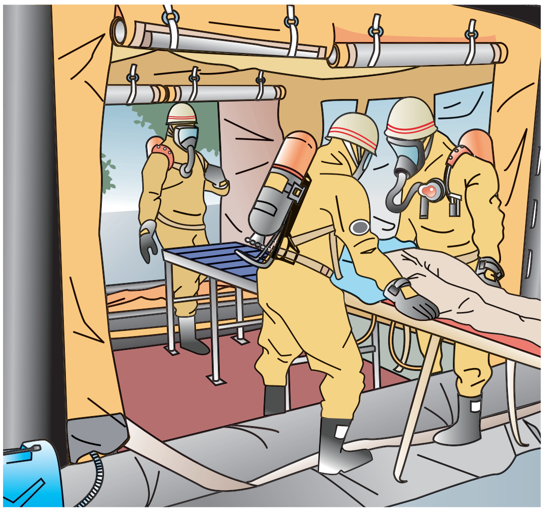
- 避難の必要な地域が広範囲にわたり、遠方への避難が必要となるとともに、期間が比較的長期に及ぶことも想定されます。
- 攻撃が予測された時点において、あらかじめ避難することも想定されます。

航空攻撃

- 弾道ミサイルの場合に比べ、その兆候を察知することは比較的容易ですが、あらかじめ攻撃目標を特定することが困難です。
- 攻撃の目標地を特定せずに、屋内への避難が広範囲にわたって指示されることが考えられます。

行動する際の注意点

- 実際に武力攻撃が起こったときには警報が発令され、サイレン(P1を参照してください。)などにより注意を呼びかけます。テレビ、ラジオ、防災行政無線などを通じ情報を収集しましょう。
- 突発的に被害が発生することが考えられる場合、攻撃当初はいったん屋内に避難しましょう(近隣に堅牢な建物や地下街などがあれば、そこに避難しましょう。)。
- 避難の経路や手段などについて、区、消防、警察などからの指示に従い、適切に避難しましょう。

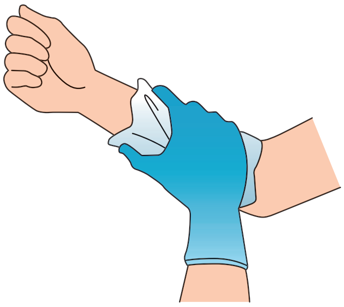


けがなどに対する応急措置

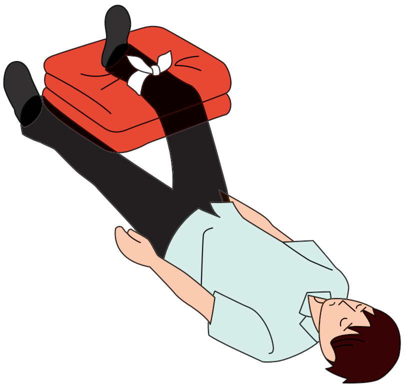
テロや武力攻撃などが発生すると、普段のように救急車がかけつけられないことも考えられます。けがをしてしまった場合あるいは自分は無事でも家族やまわりの人がけがをしている場合や応急措置が必要な場合などに備えて、知識を身につけておきましょう。

切り傷などによる出血

- **出血しているところを清潔なガーゼや布でやや強く押さえ、止血しましょう。**
- **骨折がないことを確認した上で、傷口は心臓よりも高くしましょう。**



- **包帯を巻くときは患部を清潔に保ちましょう。**
- **血液に直接触れないよう、ビニール・ゴム手袋やスーパーの袋などを利用しましょう。**

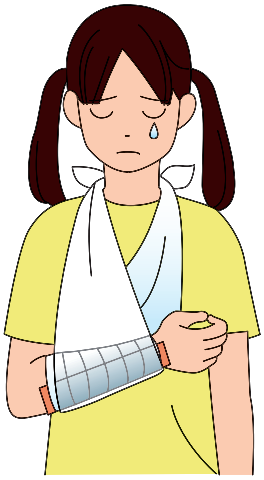


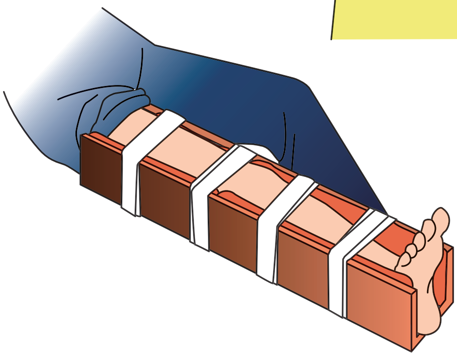
やけど

- **流水で患部を冷やしてください。**
- **水ぶくれは破らないよう注意しましょう。**
- **消毒ガーゼかきれいな布をあて、包帯をしましょう。**
- **医薬品をむやみに使うのはやめましょう。**

骨折

- **出血している場合はその手当てをしましょう。**
- **負傷した箇所はあまり動かさないでください。**
- **氷や冷湿布などを利用してハレや痛みをやわらげてください。**
- **可能であれば、添え木※を当て、骨折部分の上下を固定します。**
- **さらに腕の場合は三角巾などで固定します。**





※ 添え木は、棒や板、傘やダンボールなどで代用できます。

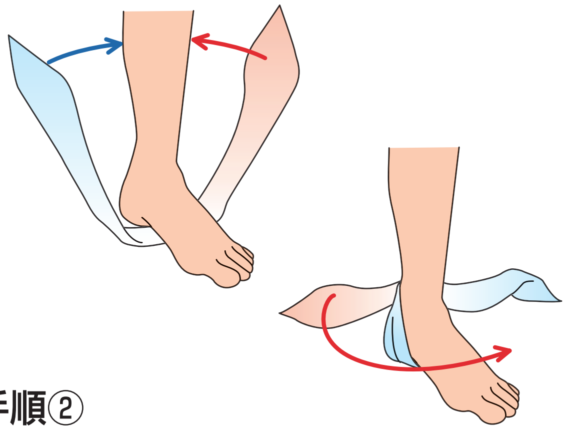
けがなどに対する応急措置

ねんざ

- ■ 氷や冷湿布などを利用してハレや痛みをやわらげてください。
- ■ 靴は添え木の替わりになるので脱がずに、その上から三角巾や布で固定します。

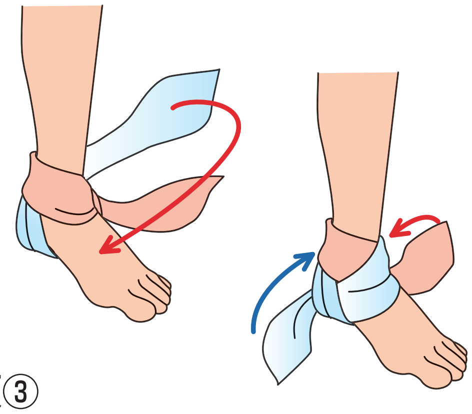
手順①

三角巾を棒状にし、中央を足のうらにあて、足首に引き上げて交差させます。



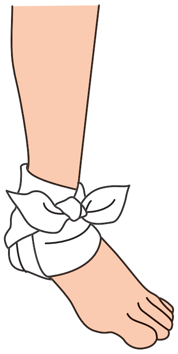
手順②

三角巾の両端を足の甲に回して交差させ、両端をかかとの三角巾の内側に通します。



手順③

三角巾の両端を足の甲に回して結びます。

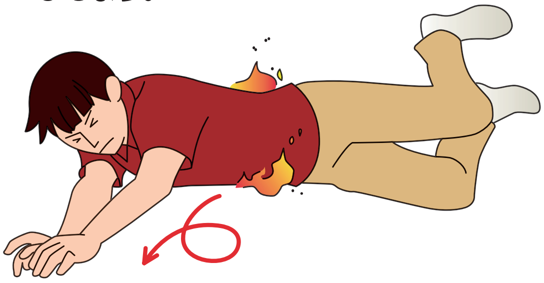


皮膚のかゆみや発疹

- ■ 汚染された衣類は汚染物質が目や鼻と接触しないよう切り取り、ビニール袋に密閉しましょう。
- ■ 水と石けんで手、顔、体を洗いましょう。

体に火がついた場合

- ■ 水や消火器により体についた火を消しましょう。これらがない場合は、決して走ったりせず、手をついて地面に転がりましょう。



精神的ショックを受けたとき

- ■ 子供やお年寄りの近くには付き添うようにしましょう。
- ■ 無理をせず、休憩や睡眠、家族と過ごす時間をできる限り確保しましょう。

けがなどに対する応急措置

人が倒れている場合

1 肩を軽くたたきながら声をかけましょう。

2 反応がない、または判断に迷う場合は、大声で助けを求め、119番通報とAED（自動対外式除細動器）搬送を依頼しましょう。

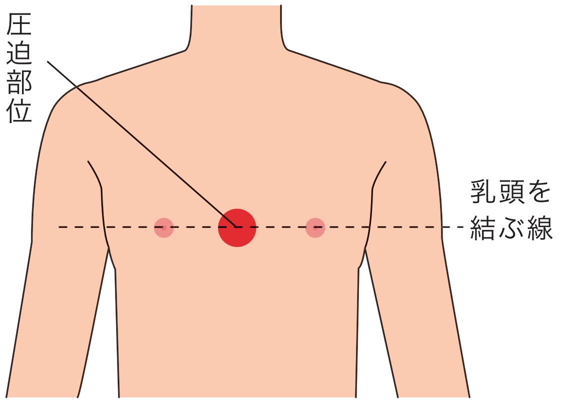
3 現場にAEDが到着したら、AEDの表示や音声メッセージに従って行動してください。

4 胸と腹部の動きを見て、「普段どおりの呼吸」をしているか、10秒以内で確認します。

けがなどに対する応急措置

5 呼吸が止まっている、または判断に迷う場合は、次の点に注意しながら、すぐに胸骨圧迫（心臓マッサージ）を行いましょう。

- ■ **手を重ね、垂直に体重をかけ、胸の骨が約5cm沈むまで1分間に100～120回の速さで30回圧迫します。**
- ※ **圧迫の深さは小児の場合、胸の厚さの3分の1を目安としてください。**

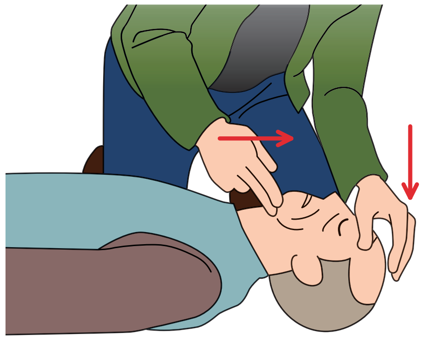


6 人工呼吸の方法を訓練したことがあり、意志がある場合は、胸骨圧迫（心臓マッサージ）の後、次の点に注意しながら気道確保及び人工呼吸を行いましょう。

※ 人工呼吸用マウスピースがない場合は行わないようにしましょう。

※ 血液や嘔吐物などにより感染の危険がある場合は行わないようにしましょう。

- ■ **ひたいに手を置き、あご先を引き上げて、呼吸がしやすいように空気の通り道を確保します。**



- ■ **気道確保後、人工呼吸を2回行います。**
- ■ **親指と人差し指で鼻をつまみ、鼻の孔をふさぎます。**
- ■ **大きく口を開けて静かに1回1秒間かけて息を吹きこみます。**
- ■ **抵抗なく息が入れば、もう一回息を吹きこみます。**

※ 胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を繰り返し行います。

日ごろからの備え

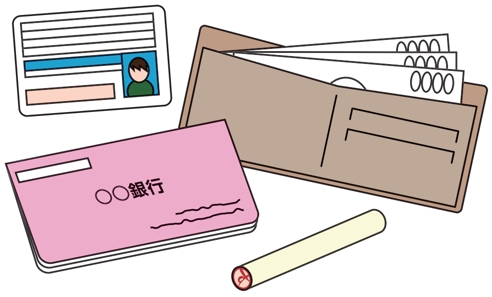
備蓄

　地震などの災害に対する日頃からの備えとして、避難しなければならないときに持ち出す非常持ち出し品や、数日間を自足できるようにするための備蓄品が各行政機関により紹介されていますが、これらの備えは、武力攻撃やテロなどが発生し避難をしなければならない場合においても大いに役立つものと考えられます。家族全員で備えましょう。

非常時の持ち出し品

貴重品

☐ 現金
☐ カード類
☐ 預貯金通帳
☐ 権利証書
☐ 免許証
☐ 保険証
☐ 印鑑　　　　　　　　　　　　など



非常食品

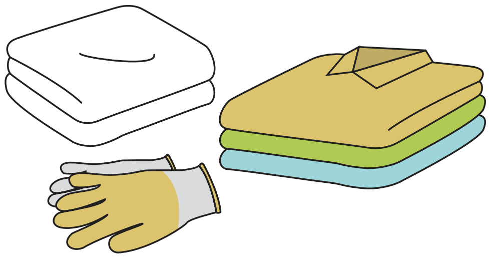
☐ 水
☐ かんぱん、缶詰など火を通さずに食べられるもの
☐ 乳児の粉ミルク、哺乳ビン、離乳食
☐ 子供のおやつ　　　　　　　　など

救急医療品

☐ 常用薬
☐ ガーゼ、包帯
☐ きず薬
☐ 胃腸薬
☐ 救急ばんそうこう
☐ 消毒薬
☐ 目薬　　　　　　　　　　　　など

衣類

☐ 替え上着
☐ 下着類
☐ タオル
☐ 雨具
☐ 洗面道具
☐ 紙おむつ
☐ 手袋･軍手　　　　　　　　　など

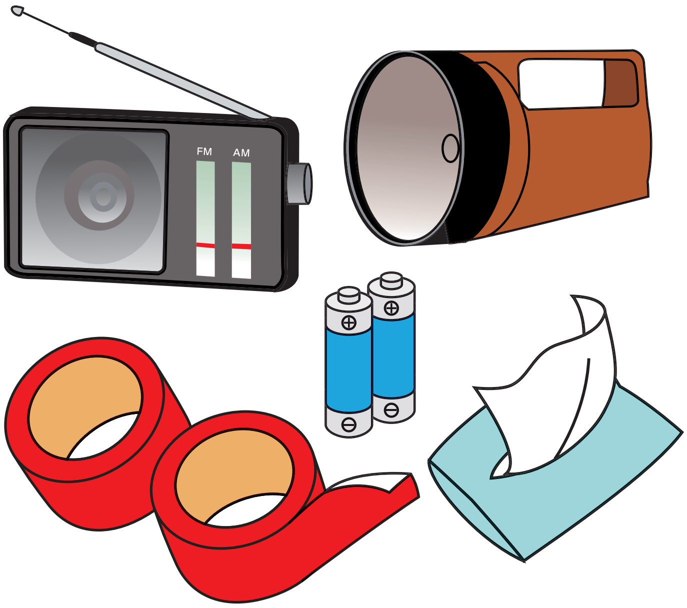


日ごろからの備え

小物道具

- □ 懐中電灯（一人一個）
- □ 予備電池
- □ 携帯ラジオ
- □ 簡易食器セット
- □ 水筒
- □ ちり紙
- □ ひも･ロープ
- □ ビニール袋
- □ 粘着テープ
- □ 缶切り・ナイフ･栓抜き
- □ 裁縫道具
- □ 筆記道具
- □ 古新聞紙
- □ 生理用品
- □ シーツ
- □ 携帯カイロ

など



テロなどに備えた備蓄

攻撃の手段として化学剤、生物剤、核物質が用いられた場合には、皮膚の露出を極力抑えるために、**手袋、帽子、ゴーグル、雨ガッパ等**を着用するとともに、マスクや折りたたんだハンカチ・タオル等を口及び鼻にあてて避難することが必要となる場合がありますので、これらについても備えておくことが大切です。

訓練への参加

■ 現在、国民保護法に基づき、国や東京都などでは避難や救援などの国民保護に関する訓練を実施しています。地域や職場で積極的に訓練に参加し、実際にテロや武力攻撃などが発生した際に、落ち着いて行動ができるようにしましょう。

■ 日ごろ、地域で行われる**自然災害に備えた防災訓練への参加**が、いざというときに役に立ちます。できる限り参加しましょう。

緊急時連絡先などの確認

あらかじめ記入しておきますと、いざというときに役にたちます。

■ わが家の避難先（墨田区防災マップで確認を）

避難先	名称	所在地
一時集合場所（町会・自治会）		
避難場所		
指定避難所（近隣の区立小・中学校等）		

■ 家族メモ

氏名	連絡先名称（勤務先・通学先など）	治療中の病名など
生年月日	所在地	かかりつけの医療機関名称
性別・血液型	電話番号	電話番号
M.T.S.H　年　月　日生		
男・女／　型		
M.T.S.H　年　月　日生		
男・女／　型		
M.T.S.H　年　月　日生		
男・女／　型		

■ 家族との連絡方法（地方の親戚や知人など）[家族と直接連絡がとれないときの中継連絡先]

名称	所在地	電話番号

■ 災害伝言ダイヤル等

固定電話や携帯電話その他利用している災害時伝言サービスの連絡先や使用方法を控えておきましょう。

サービスの名称	番号・使用方法

墨田区危機管理担当
安全支援課
〒 130-8640　墨田区吾妻橋 1-23-20

電　　話：(03)5608-6199(直)　　FAX：(03)5608-6425
E-mail：anzensien@city.sumida.lg.jp　ホームページ：http://www.city.sumida.lg.jp