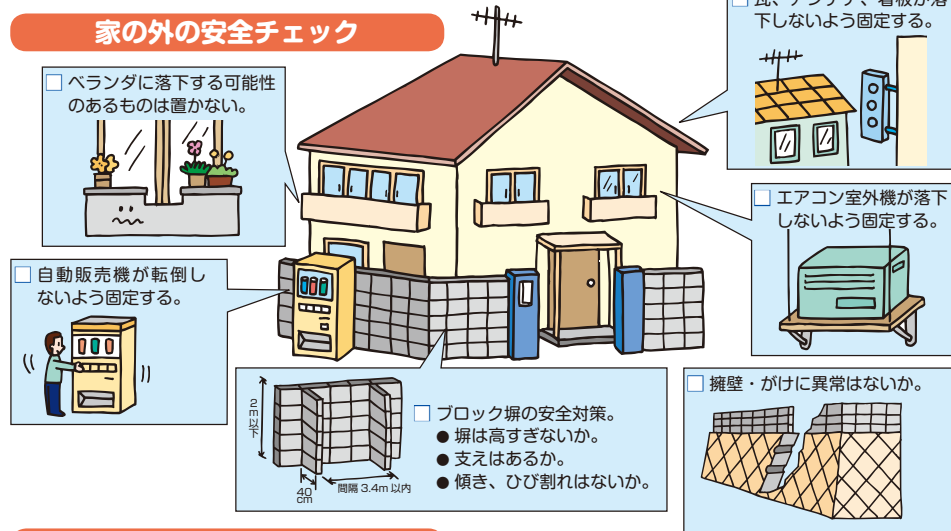


自分の身は自分で守る

家の内外の安全点検～大切ないのちを守るために

地震のときは、まず、自分自身のいのちを守り、けがをしないことが第一です。家の内外をチェックして、より安全な環境をつくりましょう。

家の外の安全チェック



高層集合住宅での備え

各戸で行っておくこと

- 高層住宅においては、エレベーターが使用不能になる場合やライフラインの復旧までの時間を考慮して、各家庭では最低でも3日分程度（7日分を目標）の飲料水、食糧、簡易トイレ、その他生活必需品、出口確保のためにパールなどを備えましょう。
- 一般住宅に比較して、長周期地震動により揺れが増幅されて大きくなることから、安全な家具配置、適切な家具類の固定、家具類のガラス飛散防止対策を徹底しましょう。
- 通路に避難の妨げとなるようなもの、燃えやすいものを置かないようにしましょう。

管理組合等で行っておくこと

- 一定の住戸数を超える建物は、建物独自の防災組織を結成します（既に町会等の防災区民組織に加入している場合は除く）。
- 防災住民組織を結成した場合又は既に町会等の防災区民組織に加入している場合でも建物独自の防災計画を作成しておきます。（防災組織の編成及び任務分担に関する事、情報の収集伝達、出火防止、初期消火、救出救護及び避難誘導に関する事など）
- 特にエレベーター停止などにより上下複数階の移動が困難となることが想定されます。住民同士の安否確認や備蓄場所の設置の際はフロア単位の行動に考慮しましょう。
- 防災計画に基づいて、定期的に防災訓練を実施しましょう。
- 管理組合又は防災組織で使用する物品、救出器具、救護用具、エレベーター内備蓄品、階段避難器具、その他必要物品を備えます。

各住戸の活動：身の安全を確保

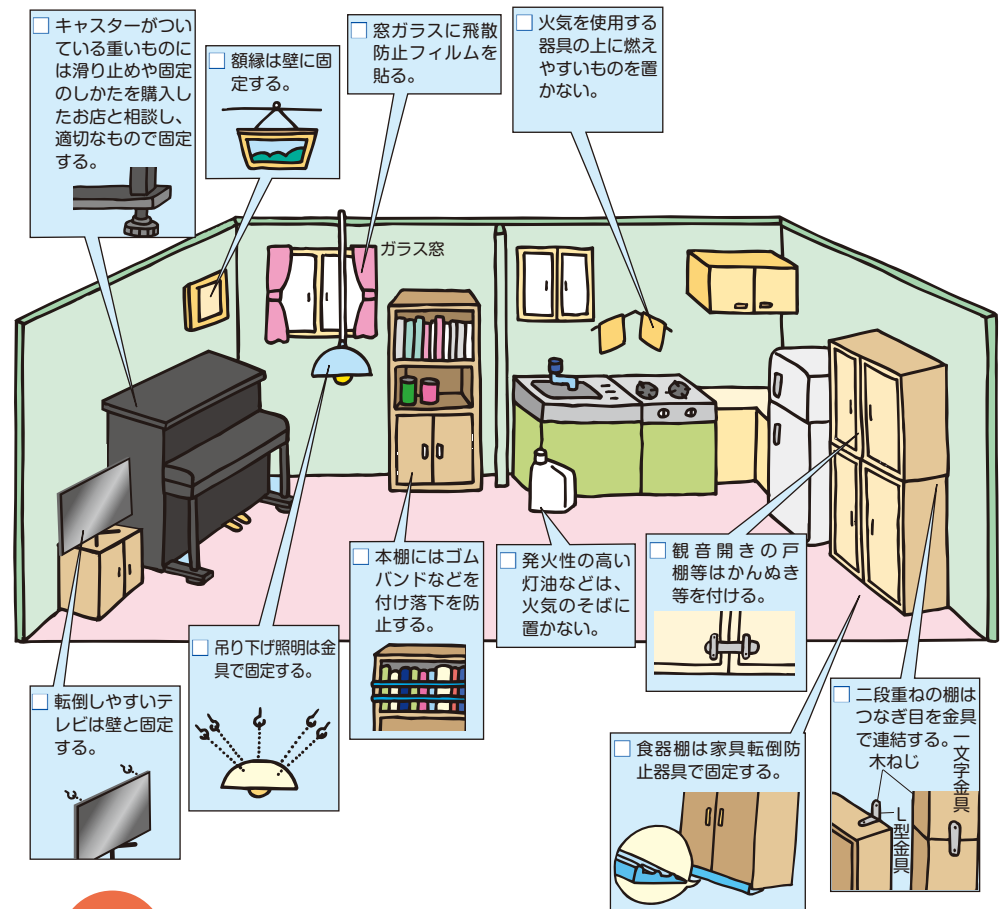


対策本部の活動

防災計画に基づいて既に地震発生後対策本部を設置します。

- 対策本部長、副本部長、班長などの選出
- 各階（各拠点階）からの情報（安否確認情報など）の集約、救護活動、出入口の管理など。

家の中の安全チェック



Check!!

家具の転倒・移動・落下防止のポイント

- 子ども・高齢者等のいる部屋は家具を減らす。寝る場所の近くには倒れやすいものを置かない。
 - 家具は、壁や柱につけて固定しておく。ガラス窓や障子を背にしない。
 - キャスターには、すべり止めをつける。
 - 家具はなるべく板の間に置く。じゅうたんや畳の上には、奥行きがなく背の高い家具は置かない。
 - 下に重い物、上に軽い物を収納する。
 - 地震で揺れても中身が飛び出さないようにする。
 - 出入りの少ない部屋に家具をまとめて置いて、安全なスペースをつくる。
 - 転倒防止器具は、壁・天井などの材質・強度を確認してからとりつける。
- これから家具を購入するときは、奥行きがなく背の高いものはなるべく避ける。—

■ 避難する時の持ちもの

普段から避難時の持ち物をそろえておきましょう。食糧や電池など使用期限のあるものは利用できるか定期的に確認・点検をしましょう。

項目	内容
1 飲料水	500ミリリットル1～2本程度
2 食糧	火を使わず食べられる食糧を1～2食分程度（ビスケット、栄養補助食品、缶詰など）
3 照明器具	懐中電灯、LED携帯ライトなど（1人1個）
4 情報収集用具	携帯ラジオ、携帯電話、充電器など
5 衣類等	軍手、防寒具、雨具、タオル、下着、防災ずきん、ヘルメットなど
6 貴重品	現金、預貯金通帳、権利書、運転免許証、保険証など
7 医薬品	救急セット、常用薬、お薬手帳など
8 衛生用品	マスク、体温計、消毒液、使い捨て手袋など
9 その他	ライター、万能ナイフ、コップ、ティッシュペーパー、ウェットティッシュ、洗面用具、ラップ、口腔ケアや除菌用品（ハブラシや除菌シート）など
10 家庭状況により用意しておくもの	防災カード、ヘルプカード、生理用品、おむつ、ミルク、哺乳瓶、おぶいひも、メガネ、入れ歯、介護用品、ペット用品（ペットフード（最低3日分）、ケージ、トイレ用品、常用薬）など

置いておく場所

- ・周囲の物が倒れてきたり停電になっても、取り出せる場所に置きましょう。
- ・外出時に地震にあうことも想定し、可能なものは普段使っているカバンやバッグの中にも用意しておきましょう

- ・その他、女性が用意しておく便利な避難する時の持ちもの
ポーチ・手提げ袋（小物の整理、着替えや女性専用用品の受取り時に便利）、オールインワンクリーム（化粧水から美容液まで活用できる）、ビデ（入浴できないときに、女性のデリケートゾーンの清潔を保つ）など

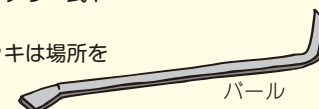
在宅避難など被災後の生活のための備蓄品

ライフラインや物流が寸断されることを想定して、最低3日分程度（7日分を目標）を目安に各家庭に必要なものを備蓄しておきましょう。

非常食を長期間備蓄するのではなく、普段購入している保存性のよい食品を少し多めに買い置きし、定期的に食べて、減った分だけ買い足していくローリングストック法を活用し、フードロスをなくしましょう。

Check!!

- 飲料水 1人1日3ℓが目安です。
 - 生活用水 風呂などにくみ置きの習慣を。
 - 食糧 乾パン アルファ化米 缶詰 インスタント食品 梅干あめ 栄養補助食品 など最低3日分（7日分目標）
 - 備品等 食器 ビニールシート ロープ 卓上カセットコンロ 固形燃料 ラップ トイレ用紙 簡易トイレ（携帯トイレ） ティッシュペーパー ウェットティッシュ ドライシャンプー 替着裁縫セット 布製ガムテープ ふろしき ロウソク ゴミ袋 筆記用具 電池式の照明器具 乾電池 携帯電話用充電器（バッテリー式や手回し式）
 - 救助用具 スコップ パール ノコギリ 自動車のジャッキは場所を確認しておく
 - ペット用品 ペットフード ケージ 名札 など
 - 衛生用品 マスク 体温計 アルコール消毒液 使い捨て手袋 など
- そのほか家庭状況に応じて必要なもの



防災用品のあっせん 46ページ参照

■ 被災後の健康管理

① 感染予防

手洗い・うがい

- こまめに手洗い（特に食事の前、トイレの後）・うがいをしましょう。
- 手ふきは共有しないようにしましょう。ペーパータオルの利用が望ましいです。
- 水が出ない場合は、擦り込み式エタノール剤やウェットティッシュを利用します。

② エコノミークラス症候群予防

エコノミークラス症候群とは…

食事や水分を十分に取らないで、車の中や避難所などの狭いところで長時間座っていて足を動かさないと血行不良が起こり、血液が固まりやすくなります。その結果、血の固まり（血栓）ができて血管を詰まらせ、肺塞栓症などを起こします。

- 長時間同じ姿勢でいないように、定期的に体を動かしましょう。
- 十分に水分をとりましょう。
- アルコール、コーヒーなどは、利尿作用があり飲んだ以上に水分が体外に排出されてしまうので、避けましょう。
- 禁煙を心がけましょう！（予防に大変重要）

③ 生活不活発病予防

生活不活発病とは…

避難所生活等で体を動かす機会が減ることで、筋力が低下したり、関節が固くなり徐々に動けなくなることで。

- 身の回りのことはなるべく自分で行き、声をかけ合って積極的に体を動かしましょう。（横になっているより、なるべく座りましょう。）動かないしていると気分も沈みがちになります。

地震に強いまちをつくろう

耐震診断・耐震改修設計・耐震改修をしよう

木造住宅等耐震診断助成

木造2階建て以下の住宅等を対象として、耐震診断費用の一部を助成します。

対象は、昭和56年5月31日以前に建築され、建築基準法令に適合している住宅等です。

要件・助成額などは、お問い合わせください。

建築物耐震診断助成

非木造建築物の耐震診断費用の一部を助成します。

対象は、昭和56年5月31日以前に建築され、建築基準法令に適合している非木造建築物です。要件・助成額などは、お問い合わせください。

建築物耐震改修設計助成

耐震改修設計費用の一部を助成します。

対象は、昭和56年5月31日以前に建築され、建築基準法令に適合している建築物です。

要件・助成額などはお問い合わせください。

建築物耐震改修助成

改修が必要な建築物について工事費の一部を助成します。要件・助成額などは、お問い合わせください。

相談窓口の開設

耐震診断、耐震改修設計、耐震改修などに関する相談窓口を開設しています。下記までお問い合わせください。

耐震シェルター等設置助成

高齢者を対象として、耐震シェルター等（東京都が安価で信頼できるとして都民に公表している耐震シェルター・耐震ベッド）の設置費用を助成します。要件・助成額などは、お問い合わせください。

木造住宅除却助成

木造住宅の建て替えに伴う、除却費用の一部を助成します。

対象は、昭和56年5月31日以前に建築された自己居住の木造住宅で、建て替え後も住み続けるものです。要件・助成額などは、お問い合わせください。

問い合わせ先 建築課耐震化促進係 電話 5722-9490 ファックス 5722-9597

ブロック塀等除却工事等助成

道路沿いで安全性の確認できない塀の除却工事費、建て替え工事費及び設計・工事監理費の一部を助成します。要件・助成額などは、お問い合わせください。

がけ・擁壁改修助成

がけ・擁壁の改修費用の一部を助成します。

対象は、高さが2mを超えるがけ・擁壁で、区長が改修の必要を認めたものです。

要件・助成額などは、お問い合わせください。

問い合わせ先 建築課耐震化促進係 電話 5722-9490 ファックス 5722-9597

Check!!

がけ・擁壁のチェックポイント

- 擁壁に亀裂が生じたり、拡大していないか。
- 擁壁の水抜き穴が詰まっているか。
- 下水や雨水が排水施設に完全に流れ込んでいるか。
- 擁壁にふくらみ、傾き、ずれなどの変形は生じていないか。
- がけ面に地割れ、わき水、せり出し、小崩壊などが生じていないか。
特に長雨や地震のあとに注意して点検しましょう。

問い合わせ先 建築課構造指導係 電話 5722-9647

みどりのまちなみ助成（接道部〈道路沿い〉緑化助成）

ブロック塀等の倒壊による被害や火災時の延焼を抑制するため、道路幅4m以上もしくはセットバックする道路沿いについて、新たに高さ0.9m以上の生け垣または中高木等で延長1m以上緑化する場合、生け垣等の造成費用の一部を助成します。（敷地面積500㎡未満が対象）

ブロック塀の撤去を伴う場合は塀を撤去する前に、緑化のみの場合は緑化工事前に申請する必要がありますので、必ず事前にお問い合わせください。

問い合わせ先 みどり土木政策課みどりの係 電話 5722-9359 ファックス 3792-2112

家庭における防災対策を進めよう

区では高齢者・障害のある方へ家具転倒防止器具等の設置費用の一部助成などを行っています。☞46ページ参照



3 地震に備える

自分たちのまちは自分たちで守る

地域での協力・たすけあい

大地震発生時には、火災等の被害が同時に多発することが想定されます。そのため、消防署等の防災関係行政機関等がすべての被害に対処することは困難です。また、駅周辺等には、多くの滞留者が発生することで、混乱が生じることも考えられます。このような状況になった場合、地域の人々が組織的に災害に対応することが重要であることから、家族だけでなく、隣近所の人たちと災害時に協力できるよう、話し合っておくことが大切です。

いざというときに、頼りになるのは家族や近所の人たちです。

防災区民組織の活動にご参加ください

防災区民組織は、「自分たちのまちは自分たちで守る」ことを目的に、町会・自治会などを母体として結成されている自主的組織で、区が積極的にバックアップしています。公園や住区センターなどにある格納庫に、小型消防ポンプや救助用資機材などを配備し、日ごろから訓練等を行っています。

どなたでも参加できます。みなさんの積極的な参加とご協力をお願いします。

詳しい活動内容は、町会・自治会の役員におたずねください。



防災区民組織の消火訓練



小型消防ポンプ

防災区民組織の役割（例）

	広報・情報活動	消火活動	保健・衛生活動
防災区民組織本部 平常時	<ul style="list-style-type: none"> ○防災意識の普及に努めます。 ○防災訓練・講習会を実施します。 ○地域内の危険箇所の点検・把握及び地域住民への周知 	<ul style="list-style-type: none"> ○消火器の設置場所を確認します。 ○貯水槽の場所を確認します。 ○消火訓練を行います。 (小型消防ポンプ・消火器スタンドパイプ等) 	<ul style="list-style-type: none"> ○応急手当の方法を習得します。 ○救出・救護訓練をします。
防災区民組織本部 災害発生時	<ul style="list-style-type: none"> ○災害情報を住民に正確に伝えます。 ○被害状況を防災関係行政機関等に伝えます。 ○地域内の秩序維持に協力します。 	<ul style="list-style-type: none"> ○出火防止を図ります。 ○初期消火活動を行います。 	<ul style="list-style-type: none"> ○負傷者の応急手当。 ○負傷者を医療救護所へ搬送します。

地域での防災訓練にご参加を

地域では、防災区民組織のほか、町会・自治会、住区住民会議、PTA、事業所、商店街などでも、防災訓練を実施していますので、ぜひ参加しましょう。また、訓練を通じて団体相互の交流・協力にも努めましょう。訓練内容はできるだけ現実の災害に対応したものになるように、次の項目を参考に工夫をしてください。

Check!!

防災訓練参加時のチェックポイント

- 地震の揺れを体験（起震車）し、あわてず、身を守ることを覚えましょう。
- 消火器の設置場所や使い方を覚えましょう。
- バケツなどを使った消火のしかたを覚えましょう。
- 救出・救護の方法を覚えましょう。
- 避難経路や避難場所を覚えましょう。
- 地域避難所にある防災倉庫内の資機材の取扱いを覚えましょう。
- 高齢者・障害のある方などの避難・誘導方法を確認しましょう。
- 高齢者・障害のある方などとの交流の機会を多く持つように心がけましょう。
- 情報を受けたり、避難の指示を伝えたりする体制を確認しましょう。

問い合わせ先 防災課 電話 5723-8176 ファックス 5723-8725

地域の事業所との協力が必要です

地震が起きれば事業所の人たちも同じように被災し、応急活動が必要になります。日ごろから、同じ地域の一員として、協力体制を構築するよう交流に心がけましょう。

目黒消防団員を募集しています

消防団は消防署のもとに、それぞれの受持ち地域で活動しています。団員は地域の人たちで日ごろから訓練に励み、火災が発生したときや震災時には、ただちに消防署と協力して消火活動、応急救護・救出活動などにあたっています。地域のみなさんとともに「自分たちのまちは自分たちで守る」ために活躍しています。

問い合わせ先 目黒消防署・目黒消防団 電話 3710-0119

避難誘導活動	避難所活動	要配慮者安否確認活動
<ul style="list-style-type: none"> ○避難経路・避難場所を確認します。 ○避難誘導訓練をします。 	<ul style="list-style-type: none"> ○給水や炊き出し訓練をします。 ○災害時に利用できる井戸などを確認します。 ○トイレの設置訓練をします。 	<ul style="list-style-type: none"> ○地域内の高齢者・障害のある方等の所在を確認しておきます。 ○要配慮者安否確認避難誘導訓練をします。
<ul style="list-style-type: none"> ○避難経路の安全確認をします。 ○避難誘導をします。 	<ul style="list-style-type: none"> ○地域避難所での給水・給食など避難所運営に協力します。 ○トイレの確保などを行います。 ○救援物資の配分等に協力します。 	<ul style="list-style-type: none"> ○高齢者や障害のある方等の安否確認にあたります。 ○避難が必要な高齢者や障害のある方等を避難所へ誘導します。

事業所の震災対策

事業所の震災対策は、従業員や来客者が生き残ることを最優先とした事前対策、食糧備蓄や発災時の対応、事業の継続・早期復旧などの対策が必要です。また、近隣住民と一体となって地域を守ることも必要です。

まず始めよう事業所内外の安全化

Check!!

安全化対策のチェックポイント

- 建物の耐震診断を実施し、危険箇所を点検・補強する。
- ガラスの飛散防止、壁・看板などの落下防止、塀の安全化を進める。
- 廊下や非常階段の障害物を撤去し、避難通路を確保する。
- 書庫、事務機器、OA機器の転倒防止対策を進めると共に、特に高層ビルでは長周期地震動により揺れが増幅されて長く続くことから、対策を徹底する。
- 薬品等の危険物管理や転倒防止、生産設備や資器材の防護対策を進める。
- エレベーターの耐震対策と、万一の場合の救出方法を確認する。
- コンピュータなどの高度情報機器の安全対策を講じる。
- 電気等の企業内ライフライン設備の耐震性を確保する。
- 共同ビルでは、管理会社や事業所相互間で役割を明確にし、水や電源の確保対策などをたてておく。

防災計画を作成してください

Check!!

防災計画作成のチェックポイント

- 防災計画と行動マニュアルはできているか。
- 対策本部の設置基準は決まっているか。
- 被災状況の把握方法はできているか。
- 従業員への連絡体制は決まっているか。
- 出火防止、初期消火体制はできているか。
- 危険物の流出防止等の緊急措置は定められているか。
- 従業員・来客者等の安全確保はできるか。
- 備蓄品は十分か。
- 重要書類や物品の保管・持ち出し方法は定めているか。
- 地域避難所、広域避難場所を把握しているか。
- 従業員と家族との安否確認方法や家庭内の安全対策への啓発をしているか。
- 地域住民との協体制度はできているか。

水・食糧、防災資器材等の備蓄

下記の品目などを参考に、従業員や来客者用の備蓄を進めましょう。また、このほか事業活動再開用の備えも必要です。

Check!!

応急対策用資器材

- | | |
|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯、電池 | <input type="checkbox"/> ビニールシート |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ | <input type="checkbox"/> 担架 |
| <input type="checkbox"/> ヘルメット | <input type="checkbox"/> 従業員名簿、文具、地図 |
| <input type="checkbox"/> パール、ジャッキ、のこぎり、スコップ、工具 | <input type="checkbox"/> 軍手、マスク |
| <input type="checkbox"/> 救急用品セット | <input type="checkbox"/> メガホン |
| <input type="checkbox"/> ロープ、ハシゴ | <input type="checkbox"/> 自転車 |
| | <input type="checkbox"/> 投光機、小型発電機、燃料 |

生活維持に関わるもの

- 飲料水（1人1日3ℓを目安）
 - 乾パン、アルファ化米、栄養補助食品など（飲料水、食糧は3日分程度（目標は7日分）を目安）
 - 食器
 - 毛布、タオル
 - 簡易トイレ
 - 暖房用器具
 - 卓上カセットコンロ
 - ポリ袋、ポリバケツ、消毒用アルコール剤
- 女性のための備蓄品を準備することも必要です。

防災訓練

地震時の対応も含めた消防訓練を実施しましょう。起震車での地震体験、消防署での救命講習なども活用しましょう。

また、区や地域で実施される訓練にも積極的に参加しましょう。

地域との交流・協力

事業所も地域の重要な構成員です。初期消火、救助、避難など、地域と一体となった活動が求められます。日ごろから地域との交流を深めておきましょう。

事業の継続・復旧

重要書類のバックアップや、在庫・現金に対する防犯対策なども検討しておく必要があります。

帰宅困難者対策を進めよう

大規模な震災が発生した場合、多くの帰宅困難者が発生し、ターミナル駅や大規模集客施設などで混乱が想定されます。事業所や学校などでは、東京都帰宅困難者対策条例に従い、事業者の責務において従業員や児童・生徒を職場や学校等に待機させ、安全確保を図るとともに、一斉帰宅を抑制し、混乱の防止や帰宅困難者の発生を抑制する必要があります。

1 通勤・通学者の備え

- ・会社等で地震が発生し帰宅困難になった場合を想定し、徒歩帰宅や一時的な避難に備えて職場に必要な物資等を用意しておきましょう。（携帯ラジオ、歩きやすいスニーカー、懐中電灯、手袋、飲料水や携帯食糧などを用意）
- ・家族で、発災時の集合場所や複数の安否確認方法を話し合っておきましょう。
- ・実際に歩いて帰宅経路の状況を確認し、帰宅地図を作成しておきましょう。

2 企業・事業者の備え

- ・従業員等の安全な帰宅や出社、業務の継続性の確保などのため、必要な物資等の準備や行動ルールを決めておきましょう。
- ・交通機関が復旧するまでは、いったん帰宅してしまうと出社困難となる場合があります。そのため、発災時の業務の継続性の確保や、できるだけ早く事業の復旧に着手するため、業務継続計画を定めておきましょう。
- ・一定期間、従業員が事業所に滞在できるよう、最低3日分（目標は7日分）の食糧や飲料水、災害用トイレ等の備蓄などをしておきましょう。
- ・従業員が外出中に災害が発生した場合、無理に帰社せず、最寄りの支店・営業所などで一時待機したり、自宅に近い場合には帰宅する等の行動ルールを決めておきましょう。
- ・訪問者や利用者、顧客が、事業所内に滞在している間に被災すると帰宅困難になる場合もあるので、そうした方々が一時的に待機できるよう、食糧や飲料水、非常用トイレの備蓄、滞在スペースの確保などの準備をしておきましょう。
- ・家族の無事が確認できた場合は、しばらく事業所に待機する、あるいは翌日に帰宅するなど、従業員が安全に帰宅できるルールを決めておきましょう。
- ・交通機関の運行が途絶した場合は、駅周辺に多くの帰宅困難者が滞留し周辺交通が混乱したり、事業所の従業員等が発災直後に一斉に車両で帰宅しようとするにより、道路渋滞が発生し、緊急車両の通行や災害対策車両の通行を阻害することが予想されます。帰宅のための車両使用は自粛をしましょう。

駅前周辺滞留者の混乱防止

東日本大震災の経験を踏まえ、鉄道事業者や大規模施設を有する事業所、防災関係行政機関等が連携した混乱防止対策の促進が必要となっています。

鉄道事業者や集客施設の管理者等は、駅や集客施設での待機や安全な場所への誘導等、利用者の保護に努めます。

Check!!

帰宅困難者心得10カ条

- あわてず、さわがず、状況確認
- 携帯ラジオをポケットに
- つくっておこう帰宅地図
- ロッカーを開けたらスニーカー
- 机の中にチョコやキャラメル
- 事前に家族で話し合い（連絡手段、集合場所）
- 安否の確認は、災害用伝言ダイヤルの活用や遠くの親戚をとおして
- 歩いて帰る訓練を
- 季節に応じた冷暖準備（携帯カイロやタオルなど）
- 声を掛け合い、助け合おう



目黒駅帰宅困難者訓練の様子

要配慮者の備えとその支援

「要配慮者」とは……

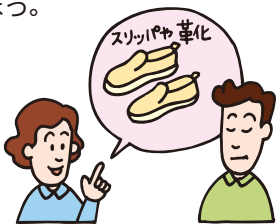
災害から自らを守るために適切な行動をとることが特に困難な、寝たきりなどの高齢者、障害のある方、要介護認定者、乳幼児や日本語が十分に理解できない外国人の方などです。このような要配慮者を災害から守るには、本人やご家族の協力とともに、地域の人たちの協力が欠かせません。支援を要する方には、それぞれの人にあつたお手伝いのしかたがありますので、まず声をかけ、何が必要かを確認しましょう。

なお、支援が必要な方やその家族の方も、日ごろから災害に備え、できる限り防災訓練などに参加して、地域での協力の輪を広げてください。

こんな点を特に配慮してください

目の不自由な方へ

- 地震後は、落下物やガラスの破片が飛散しているので、近くにいる人と協力し安全を確認しましょう。ふだんから、厚手のスリッパやはきやすい靴を準備しておきましょう。



- 「火事」だと少しでも感じたら、『火事だ!』と大きな声で、近くの人への協力を頼みましょう。



- 外にいるときは、声を出して、近くの人に周囲の状況を聞きましょう。また、安全な場所への誘導を頼みましょう。

お手伝いする方へ

- 目の不自由な方へは、積極的に声をかけ、周囲の状況を知らせましょう。



日ごろの備え

地域との交流

日ごろから積極的に地域の人々との交流の機会を通し、お互いに顔の見える関係づくりをしていきましょう。

外見からは障害があるようには見えない方や、緊急事態への理解が不得手でパニック状態になる方がいます。さまざまな障害への理解と、障害のある方への平素からの声かけや介助をお願いします。

- 方向を示すときは具体的に表現して伝えます。「あっち」「こっち」とわずに「左横方向10歩くらい」「時計の10時の方向」と具体的に言ってください。「階段があります」と言うだけでなく「これから階段を上がります」などと、具体的に言います。動作が終わるときにも、声をかけましょう。

左斜め先10メートルです。



これから階段をのぼります。手すりにつかまってください。



歩道が終わりました。一歩降りて車道に出ます。



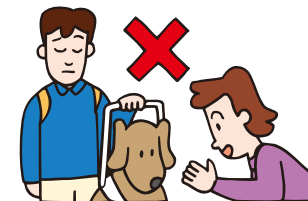
- 案内するときは、盲導犬や白いつえの反対側に立って目の不自由な方に軽くひじの上を持ってもらい、半歩前くらいを歩きます。短い距離であっても、腕や白杖をつかんだり、肩や背中を後ろから押さないでください。



- 途中で別れる場合は、次に誘導してくれる人を探してバトンタッチしましょう。

盲導犬を見かけたときは

- 盲導犬はペットではなく目の不自由な方の「目」です。厳しい訓練を受けており、しつけは完全です。
- ハーネス（白い胴輪）をつけているときは、仕事中です。犬を呼んだり、なでたりしないでください。また、絶対に食べ物を与えないでください。



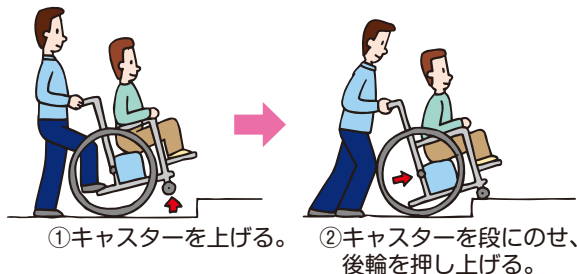
車いすを使っている方へ

- 家具類から離れた位置で車いすのブレーキをかけ、落下物から身を守りましょう。

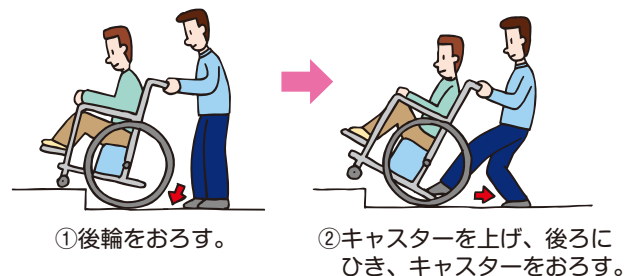
車いすの介助をする方へ

- 一人では介助できないと思ったときは、本人に伝え、遠慮なく近くの人に協力を求めましょう。

- 段差を上がるときは、まず、そのことを告げてから車いすは前向きにし、キャストを上げます。

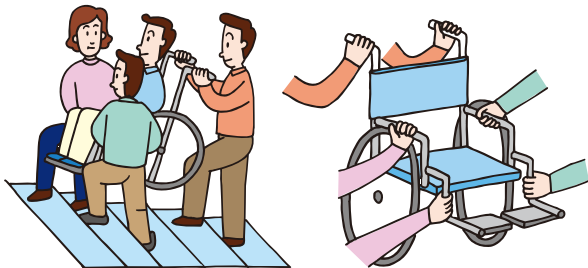


- 段差を下がるときは、そのことを告げてから車いすを後ろ向きにして、大きな車輪からおろします。



- 階段では、最低3人で呼吸を合わせて、持ち上げましょう。上がりは車いす前向き、下りは車いす後ろ向きにします。

- ①ブレーキは完全にかける。
- ②介助者3人は右図のように車いすを囲む。
- ③各人は右側の図に示す位置をしっかりとにぎる。
- ④車いすを持ち上げ、一步一步ゆっくりと進む。



耳の不自自由な方へ

- 近くにいる人から手話や筆談などで情報を得ましょう。メモ用紙、筆記具を常に持っています。防災カード、ヘルプカードや笛を持っていると便利です。

私は、○○○○です。
聴覚障害があります。
今の状況を教えてください。
どうすれば良いか、どこに避難すれば
良いか、書いてください。

音声言語障害の方をお手伝いする方へ

- 相手の言葉をくり返しなが聞き取りましょう。
- もし、聞き取りが困難なら、相手に断ってから、筆談などを行きましょう。



内部障害や難病のある方、人工呼吸器を使用の方へ

- 現在、通院している病院にかかれなくなるかもしれません。主治医に、通院が困難になったときの対応を事前に相談しておきましょう。防災カード、ヘルプカードを利用しましょう。
- 地震が起きて、かかりつけの病院と連絡がつかない場合、差し迫った状態にある場合は、周囲の人や防災関係機関にすぐに状況を伝えましょう。

お手伝いする方へ

- 家族の方は、主治医との相談に必ず同席して、必要な措置について熟知しておきましょう。
- 病状は第三者には外見からではわかりにくいものですが、本人から依頼があったときは、家族や病院への連絡に協力しましょう。



知的障害のある方とお手伝いする方へ

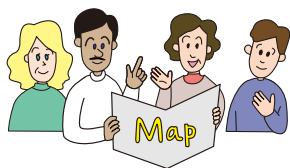
- 具合が悪くなったときなどのために、「防災カード、ヘルプカード」などを身につけましょう。
- 避難するときは、短くわかりやすい言葉で声かけしながら、手を引くなど誘導しましょう。落ち着くように優しく声をかけましょう。

精神障害のある方とお手伝いする方へ

- 毎日服用している薬は必ず忘れずに飲みましょう。本人や家族などは薬の名前を知っていることが必要です。(お薬手帳等を活用しましょう。)
- 主治医と連絡をとれるようにしておきましょう。連絡がつかないときは、周囲の人や防災関係機関等に早めに相談しましょう。

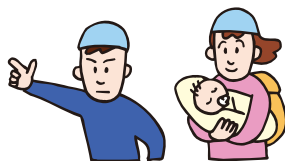
日本語が十分理解できない外国人への支援

- 周囲にいる方は、情報の伝達に協力しましょう。
なお、地域での防災訓練があるときは、できるかぎり参加してもらいましょう。



妊産婦や、乳幼児のいる方へ

- 避難誘導してくれる人を確保しておきましょう。
- ミルク、ほ乳びん、おむつなどを準備しておきましょう。



高齢者とお手伝いする方へ

- 「防災カード」や「ヘルプカード」などに常用薬などを記載し、身につけておきましょう。
- 寝たきりの方や認知症の方がいる場合は、近所の人たちの協力も必要です。避難に備えて、担架の作り方や認知症の方への対応を学んでおきましょう。
- 避難場所がどこにあるか、どの道を通ったらよいかを、実際に確かめておきましょう。
- 「認知症の人への対応の基本」－3つのない－

- 1 驚かせない
- 2 急がせない
- 3 自尊心を傷つけない



防災・救急医療情報キット

ひとり暮らし等高齢者や障害のある方などの安全・安心な暮らしのために、災害時や救急・救命時に備え、医療情報や緊急連絡先などを記入して冷蔵庫に保管しておくものです。駆けつけた救急隊員などが確認し、迅速な救急活動・支援活動へつなげます。定期的に記載内容を確認し、情報を更新しましょう。



配布先・問い合わせ先	福祉総合課地域ケア推進係	電話5722-9385	ファックス5722-9062
	高齢福祉課在宅事業係	電話5722-9839	ファックス5722-9474
	北部包括支援センター	電話5428-6891	ファックス3496-5215
	東部包括支援センター	電話5724-8030	ファックス3715-1076
	中央包括支援センター	電話5724-8066	ファックス5722-9803
	南部包括支援センター	電話5724-8033	ファックス3719-2031
	西部包括支援センター	電話5701-7244	ファックス3723-3432
	障害施策推進課計画推進係	電話5722-9848	ファックス5722-6849

災害が起きたときの支援

- 要介護認定を受けている方や、障害のある方など、災害が起きたときに自分の身を守るための行動ができない方については、周りの方からの支援が必要です。
- 区では、要介護認定を受けている方や、障害のある方など支援を要する方の名簿を作成して災害に備えるとともに、地域住民、区職員、介護・福祉事業者などが連携し、安否確認・避難支援を行う仕組みづくりを行っています。 ☞44ページ参照

避難所における支援

- 避難所では、高齢者・障害のある方・妊産婦などの支援を要する方に配慮した避難所運営を行います。
- 地域避難所では支援を要する方に配慮した部屋やエリアを確保します。
- 住区センター等の補完避難所を使用するときには、支援を要する方の使用を優先します。
- 食糧を配布するときは、高齢者・障害のある方・妊産婦などを優先するよう配慮します。

介護を要する方の支援

- 要介護認定を受けている方や障害のある方は、災害の発生により、それまで受けていた介護・福祉サービスが受けられず、生活の継続が困難になることが想定されます。
- 区では、区職員などで要配慮者支援チームを編成して避難所や地域を巡回し、支援が必要な高齢者・障害のある方の状況の確認を行い、必要な支援の手配などを行います。
- また、自宅での生活や地域避難所・補完避難所での生活が困難な高齢者・障害のある方については福祉避難所への入所を調整します。

要配慮者向け防災行動マニュアル、防災手帳、ヘルプカード

この「要配慮者向け防災行動マニュアル」は、要配慮者や家族などの支援者が、日頃から備えておくことや心構え、災害が発生したときの行動のポイントなどを具体的にまとめてあります。いざというときの「自助」「共助」のために活用ください。

配布対象者

- 在宅で介護サービスを受けられている方
 - 障害者手帳をお持ちの方
 - ひとり暮らし等の高齢の方
 - 高次脳機能障害の方
 - 難病の方
- その他、家族や支援者など



令和3年度改定版

配布先・問い合わせ先	健康福祉計画課要配慮者支援係	電話5722-9689	ファックス5722-9347
	福祉総合課地域ケア推進係 <td>電話5722-9385<td>ファックス5722-9062</td></td>	電話5722-9385 <td>ファックス5722-9062</td>	ファックス5722-9062
	高齢福祉課在宅事業係 <td>電話5722-9839<td>ファックス5722-9474</td></td>	電話5722-9839 <td>ファックス5722-9474</td>	ファックス5722-9474
	障害施策推進課計画推進係 <td>電話5722-9848<td>ファックス5722-6849</td></td>	電話5722-9848 <td>ファックス5722-6849</td>	ファックス5722-6849
	各地域包括支援センター <td></td> <td>☞41ページ参照</td>		☞41ページ参照

目黒区の震災対策

目黒区地域防災計画の策定

区、警察、消防等の防災関係行政機関等により構成される防災会議において、総合的な区の防災計画を策定し、その実施を推進しています。

災害情報の入手・発信

緊急地震速報システムや全国瞬時警報システム（J-ALERT）及び防災行政関係機関との連携により、情報の入手に努めます。また、入手した指示は次のような方法で区民のみなさんにお知らせします。



防災無線塔

区からの情報発信方法

1 防災無線放送

区内の地震の揺れが「震度5弱以上」と推定された場合や国から消防庁を経由し発信される対処に時間がない事態に関する緊急情報を防災無線塔から放送します。
また、避難指示や必要な災害情報も放送します。

防災行政無線音声自動応答サービス

24時間以内に対応の防災行政無線を通じて放送した内容（めぐろみんなの歌を除く）を電話で確認できます。

専用電話番号
050-1807-3377



防災気象情報
メール登録ページ
QRコード



防災アプリ
QRコード

2 ホームページ

3 X(旧ツイッター)、LINE、Yahoo

4 目黒区防災地図アプリ

5 防災気象情報メール 事前に登録しておく緊急情報があった場合に配信されます。

6 区域内緊急情報メール配信

「ドコモ→エリアメール」、「au→ソフトバンク・楽天モバイル→緊急速報メール」
目黒区内で対応の携帯電話をお持ちの方全員に、緊急情報があった場合に配信されます。

7 電話・ファックスによる災害時緊急情報配信サービス

電話・ファックス、スマートフォン等の携帯電話を所有してない方を対象に災害情報を電話・ファックスで配信します。ご利用には事前の申し込みが必要です。

8 区立施設への情報掲示

大規模な地震発生などで災害対策本部が設置され情報連絡があった場合、施設の玄関等に掲示します。

地域避難所の整備

地域避難所となる施設に次の設備を整備しています

・下水道管直結型トイレ

耐震性のある下水道管に直接流すトイレ。各地域避難所に洋式4基、和式1基を整備しています。

・災害時用公衆電話

各地域避難所に5回線分の電話が設置されています。家族等の安否確認用に使用できます。

・井戸 各地域避難所に1基設置され、避難者の生活用水として活用します。

※飲料水は受水槽や応急給水栓、水道局給水拠点から運搬してきた水を利用します。

・防災倉庫

各地域避難所に設置され、避難者用の資機材や救助用具を配備しています。

備蓄物資の整備

東京都が公表している首都直下地震による区内の被害想定をもとに備蓄物資の整備を行っています。

備蓄物資は地域避難所のほか、区内20か所に設置している備蓄倉庫にも保管しています。

主な備蓄品

食糧	生活用品	資機材
※ビスケット アルファ化米 白粥 水 クラッカー ※粉ミルク ※アレルギー対応 クッキー	※毛布 マット ※ほ乳びん おむつ トレットペーパー タオル ※アルミ食器	※生理用品 ※救急箱 ※衛生用品 ※発電機 ※投光機 ※仮設トイレ ※小型消防ポンプ ※救助用資器材 ※炊飯器 ※屋内型テント
		※ブルーシート ※懐中電灯 ※移動式蛇口 ※担架 ※燃料 ※応急給水資機材 段ボールベッド

※は地域避難所に備蓄しているもの。

初期消火対策

街頭消火器の設置

道路や住宅の塀などに、概ね60m間隔で約4,500本の街頭消火器を設置しています。近くの消火器の設置場所を確認しておきましょう。



街頭消火器

災害用貯水槽の整備

公園などの区有施設の整備や住環境整備条例に該当する建築物を設置する場合、災害用貯水槽の設置を図っています。設置場所の初期消火用のほか、周囲の火災発生時にも利用します。

震災時協力井戸の指定

手押し式の井戸をもっている方のご協力をいただき、生活用水の提供をお願いしています。現在、約160本の井戸が指定されています。

地域共助の取組みに対する支援

区では、平常時から避難所運営の主体となる避難所運営協議会を住区エリアごとに設置していく支援を行い、地域による共助の推進に努めています。

また、訓練に参加した区民が事故にあった場合の補償制度があります。事前に防災課へ訓練実施の届出が必要ですので、実施が決まりましたら、必ずご連絡をお願いいたします。

避難行動要支援者名簿の作成

災害に備え避難支援等に活用するため、災害時に自力で避難することが困難な高齢者や障害者など「避難行動要支援者」の名簿を作成しています。また、災害に備えて地域全体で要支援者を支援していく取組みを推進するため、地域で名簿情報の共有を進めています。

問い合わせ先 健康福祉計画課要配慮者支援係 電話 5722-9689 ファックス 5722-9347

防災啓発の推進

起震車・煙体験ハウス（事前予約制）

防災課では地震の揺れが体験できる「起震車」、火災で煙が充満した時の状況が体験できる「煙体験ハウス」の区内への出向を行っています。学校や地域での防災訓練に活用してください。

休業日 年末年始（12月29日から1月3日まで）

利用時間 休業日を除く日の午前9時30分から午後3時30分まで

利用方法 利用希望日の3か月前の応答日から1か月前の応答日まで防災課へ電話で予約をしてください。

問い合わせ先 防災課 電話 5723-8517 ファックス 5723-8725



起震車「グラット号」

災害に強い都市づくりの推進

建築物の不燃化の促進や、道路や公園の整備などを通じて、災害に強いまちづくりを推進しています。

都市防災不燃化促進事業

大地震等で発生する市街地火災から区民の安全を確保するために、避難路沿道の不燃化をすすめることとし、耐火建築物を建築する方に対し、費用の一部を助成しています。

不燃化推進特定整備事業

木造住宅密集地域を「燃えないまち・燃え広がらないまち」にするため、不燃化特区を指定し、その地域の不燃化をすすめることとし、建替え等にかかる費用の一部を助成しています。

木造住宅密集地域整備事業

木造住宅密集地域の住環境の改善と、災害に対する安全性の確保のために、老朽住宅等の建替え促進や、公園整備などを行っています。

問い合わせ先 木密地域整備課木密地域整備係 電話 5722-9657 ファックス 5722-9239

狭あい道路の拡幅整備事業

区内には、道路の幅が4mに満たない狭い道路（狭あい道路）が多く存在し、「緊急車両が入れない」、「災害時の避難が困難」、「消防活動が円滑に行えない」などの問題を抱えています。

区では、狭あい道路に接して建築を行うなどの機会をとらえ、建築主や土地の所有者などと、拡幅整備について協議を行い、道路の幅が4mに確保されるよう、拡幅整備工事や助成等を行っています。

問い合わせ先 都市整備課狭あい道路係 電話 5722-9729 ファックス 5722-9239

耐震診断・耐震改修の促進

☞29ページ参照

みどりのまちなみ助成（接道部〈道路沿い〉緑化助成）

☞30ページ参照

水の確保

東京都は約2Km間隔に給水拠点を整備しています。区内では都立林試の森公園の応急給水槽（下目黒5-37、1,500トン）や八雲給水所（八雲1-1、16,600トン）があり、地域避難所への給水等を行います。

災害時協定の締結

災害発生時に物資の供給や人的支援、施設の提供が受けられるよう、民間事業者や他の自治体と締結しています。

自宅での備えに対する対策・制度

家庭用消火器・防災用品のあっせん

消火器の購入（粉末消火器）、薬剤の詰替・防災用品のあっせんを、年間を通して行っています。

感震ブレーカー設置助成制度

「感震ブレーカー」は、規定値以上の振動を感知したときに、電気を自動的に遮断することにより、電気機器等から出火を防ぐものです。助成対象については、実際に居住または事業を営んでいる方で、対象地域は災害危険度の高い木造住宅密集地域（目黒本町5・6丁目、原町1丁目、原町2丁目1～4・7～13、洗足1丁目1～4・10～24、碑文谷1丁目4～9）です。設置助成を希望する方は、事前に連絡をお願いします。

問い合わせ先 防災課 電話 5723-8700 ファックス 5723-8725

家具転倒防止器具の取付費用の一部助成

65歳以上の方で、要介護4・5の方又はひとり暮らし等高齢者登録をされている方が対象

問い合わせ先 高齢福祉課在宅事業係 電話 5722-9839 ファックス 5722-9474

身体障害者手帳（上肢・下肢・体幹・視覚障害1・2級または内部障害1級）をお持ちのひとり暮らしの方で、自分で器具の取付けができない方が対象

問い合わせ先 障害者支援課支援サービス係 電話 5722-9846 ファックス 3715-4424

火災警報器・自動消火装置・電磁調理器などの給付

ひとり暮らし等高齢者や重度障害者（児）の方などを対象に火災警報器・自動消火装置・電磁調理器などの給付を行っています。

問い合わせ先 高齢福祉課在宅事業係 電話 5722-9839 ファックス 5722-9474
障害者支援課身体障害者相談係 電話 5722-9850 ファックス 3715-4424