

非常持出用品チェックリスト

◎印のものは、必ず持ち出しましょう。

避難のときに持ち出すもの	
非常食品 *期限表示に 注意しましょう	◎医療食 ◎介護食 □飲料水 □食料（ビスケット・缶詰・栄養補助食品など、火を通さず食べられるもの） □（ ） □（ ） □（ ）
衣料品	□下着類 □上着 □ジャンパーなどの防寒着 □靴下 □雨がっぱ □タオル・ハンカチ □（ ） □（ ） □（ ）
貴重品	□現金 □預金通帳 □印鑑 □権利証書・健康保険証・免許証などの写し □（ ） □（ ） □（ ）
医療品 介護用品	◎服用している薬 □包帯 □三角巾 □消毒薬 □マスク □常備薬 □軟膏 □絆創膏 □医療用品、介護用品（ ） □紙おむつ □（ ） □（ ） □（ ）
生活用品	◎メガネ ◎入れ歯 □洗面用具（歯ブラシセット・石鹸） □ティッシュペーパー □ウエットティッシュ □生理用品 □はし □除菌液 □（ ） □（ ） □（ ）
その他	◎防災手帳 ◎おくすり手帳 ◎救急医療情報キット（*） ◎車いす ◎杖・白杖 □携帯電話 □携帯用ラジオ □懐中電灯 □予備電池 □使い捨てカイロ □マッチ・ライター □万能ナイフ □筆記用具 □ビニール袋 □ブルーシート □防災頭巾・ヘルメット □軍手 □冷却シート □呼笛 □筆談用筆記用具 □（ ） □（ ） □（ ）

*カッコ内に自分に必要なものを書きこみましょう

（*）救急医療情報キットとは

災害時や救急救命時に備え、専用ケースに医療情報や緊急連絡先などを入れておき、誰でもわかるように冷蔵庫の中に保管しておくものです。

ひとりぐらし高齢者や障害者などに配布しています。

- ☎ 地域ケア推進課 地域ケア推進係 電話03-5722-9385
FAX03-5722-9062
- ☎ 障害福祉課 障害福祉管理係 電話03-5722-9846
FAX03-3715-4424



災害時の安否確認の方法（災害用伝言サービス）

地震など災害が発生し被災地への通信が増加して、つながりにくい状態になった場合、電話会社や携帯電話会社では災害用伝言サービスを開始します。

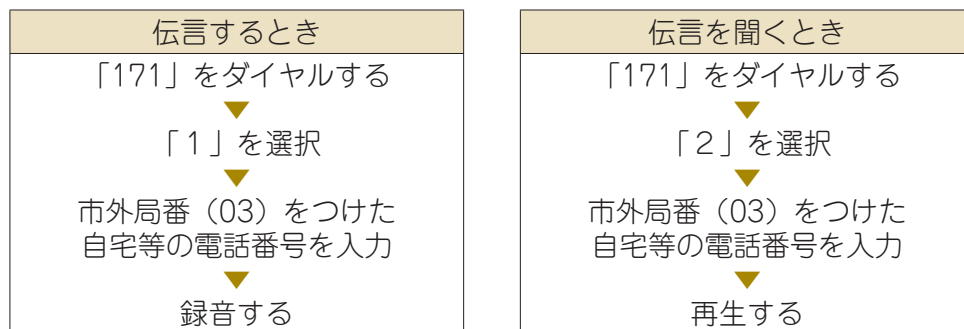
利用方法などは各電話会社のホームページ等で確認してください。

URL：P.25

●災害用伝言ダイヤル **加入電話**・**公衆電話**・**携帯電話**・**スマートフォン**・**P H S**

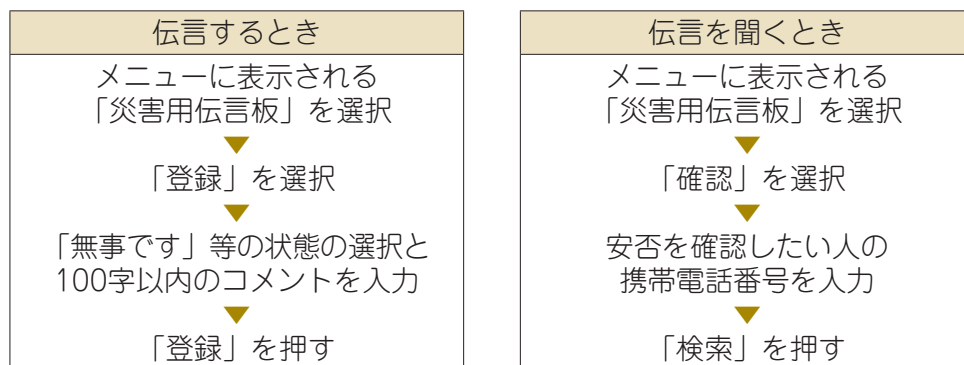
「音声」による伝言です。1伝言あたり30秒録音できます。

伝言は48時間経過すると自動的に消去されます。



●災害用伝言板 **携帯電話**・**スマートフォン**

インターネット接続に対応した携帯電話等により、文字による伝言の登録・閲覧ができます。また、あらかじめ設定した登録先へメールや音声により伝言内容を通知します。各携帯会社のメニューに従って操作してください。



●災害用伝言板（web171） **パソコン**・**携帯電話**・**スマートフォン**

インターネット上の掲示板です。文字による伝言の登録・閲覧、あらかじめ設定した登録先へのメールや音声により伝言内容の通知などが行えます。

体験利用提供日（各社共通） ●毎月1日・15日 ●防災週間（8/30～9/5）
●防災とボランティア週間（1/15～1/21） ●正月三が日（1/1～1/3）

避難所一覧

●地域避難所（住所順 北部・東部・中央・南部・西部地区の順に記載してあります）

家屋の倒壊や火災による延焼のため自宅等の滞在が困難な場合などに利用します。

*医療や特別な介護などが必要なかたも、最初は「地域避難所」で相談してください。

地域避難所は
最初に避難する場所です。
一番近い避難所を
確認しておきましょう

名 称	住 所	名 称	住 所
都立国際高校	駒場2-19-59	月光原小学校	目黒本町4-15-3
駒場小学校	駒場3-11-13	向原小学校	目黒本町6-7-15
区立菅刈公園	青葉台2-11-25	原町小学校	原町2-18-12
菅刈小学校	青葉台3-3-26	第九中学校	洗足1-29-26
東山中学校	東山1-24-31	第七中学校	碑文谷1-1-33
東山小学校	東山2-24-25	碑小学校	碑文谷1-18-2
第一中学校	大橋2-11-1	第八中学校	碑文谷4-19-25
都立駒場高校	大橋2-18-1	碑文谷体育館	碑文谷6-12-43
烏森小学校	上目黒3-37-27	大岡山小学校	平町2-3-1
めぐろ学校サポートセンター	中目黒3-6-10	中根小学校	緑が丘1-1-1
中目黒小学校	中目黒3-13-32	第十一中学校	緑が丘1-8-1
田道小学校	目黒1-15-28	緑ヶ丘小学校	緑が丘2-13-1
下目黒小学校	目黒2-7-9	めぐろ区民キャンパス (八雲中央図書館) (めぐろパーシモンホール) (八雲体育館)	八雲1-1-1
第三中学校	下目黒3-23-18	桜修館中等教育学校	八雲1-1-2
不動小学校	下目黒6-11-35	八雲小学校	八雲2-5-1
第四中学校	下目黒6-18-2	宮前小学校	八雲3-13-21
油面小学校	中町1-5-4	第十中学校	八雲5-2-1
目黒中央中学校	中町2-37-38	東根小学校	東が丘1-20-1
上目黒小学校	五本木1-12-13		
五本木小学校	五本木2-24-3		
都立目黒高校	祐天寺2-7-15		
鷹番小学校	中央町1-20-26		

●広域避難場所

火災の延焼や輻射熱から身を守るためのオープンスペースのある一時利用の避難所です。原則として住所別に避難先が指定されています。

名 称	町丁割当・周辺区
駒場東大・駒場野公園一帯	大橋1～4、青葉台1～4、大橋1,2 世田谷区の一部、渋谷区の一部
中目黒公園一帯	上目黒1,2、中目黒1～5、三田2、目黒1～4 下目黒1,2と3～6の各一部、中町1,2、祐天寺1,2 渋谷区の一部
世田谷公園一帯	東山1～3、上目黒3～5、五本木1～3、 世田谷区の一部
駒沢オリンピック公園一帯	中央町1,2、目黒本町2、碑文谷1～6、鷹番1～3 平町1,2、自由が丘1～3、中根1,2、柿の木坂1～3 八雲1～5、東が丘1,2、世田谷区の一部
東京工業大学	原町1,2、洗足1,2、南1～3、大岡山1,2 緑が丘1～3、大田区の一部、品川区の一部
林試の森公園	下目黒3～6の各一部、目黒本町1,3～6、 品川区の一部
恵比寿ガーデンプレイス	三田1、 渋谷区の一部

避難所や給水拠点などを記載した「目黒区防災マップ」を配布しています。

(25年3月に全戸配布)

☎ 防災課 電話03-5723-8700

よくある質問

Q 災害が起きたとき、区からの情報は、どのように区民に伝えられるのですか？

A 区では防災行政無線放送やホームページ、メールマガジン、情報を紙に書いたものを地域避難所に掲示するなどしてお知らせします。

なお防災行政無線が聞き取りにくい場合には、電話による自動音声案内で同じ内容を聞くことができます。

URL <http://www.city.meguro.tokyo.jp/>

○メールマガジン受付
meg@req.jpへ空メールを送るか下記の携帯受付用QRコードを読み込んでください。



○防災行政無線の内容（自動音声案内）
（電話番号03-3713-2880）

Q 地域避難所には、どんな設備や備蓄があるのですか？

A 被災して自宅での生活ができなくなった方々のために、ビスケットなどの食料や毛布・食器・応急医療品などの生活用品、発電機・仮設トイレ・小型消防ポンプ・担架・炊飯器などの資機材があります。

医療食・介護食、服用薬、紙おむつなど、介護に特別な配慮が必要な場合は、各自で備蓄しておいてください。

非常持出用品チェックリストP.18

備蓄品チェックリストP.19

Q 避難するときは、まずどこへ避難すればよいですか？

A 家屋の倒壊や火災の延焼などにより避難しなければならなくなったら、まず最寄りの地域避難所に避難します。火の手や風向きなどを考えて、安全な方向の地域避難所に避難してください。地域避難所は、救援活動（情報提供・給水・給食・医療救護・相談など）の拠点となります。

障害者や介護が必要な高齢者などの場合も、まずは地域避難所で相談してください。身体状況や環境等を総合的に判断し、地域避難所で過ごすのが困難と判断された方は福祉避難所で受け入れます。

Q 避難所に避難しないで自宅に残った場合、食料や救援物資などをもらうことはできますか？

A 区の備蓄品は避難生活者を中心に配給します。

食料の入手が困難な場合は、地域避難所を拠点に配給を行います。水道が断水した場合は都の給水拠点でも飲料水を供給します。

自宅での生活に備え、最低3日程度できれば5日間分を目標に備蓄をお願いします。

Q 災害が発生したとき、障害者や介護が必要な高齢者などに対し、区ではどのように対応するのですか？

A 区では安否確認用の名簿を整備し、地域住民や民生・児童委員、介護・福祉事業所等と協力して、安否確認や避難支援等を行うことを予定しています。

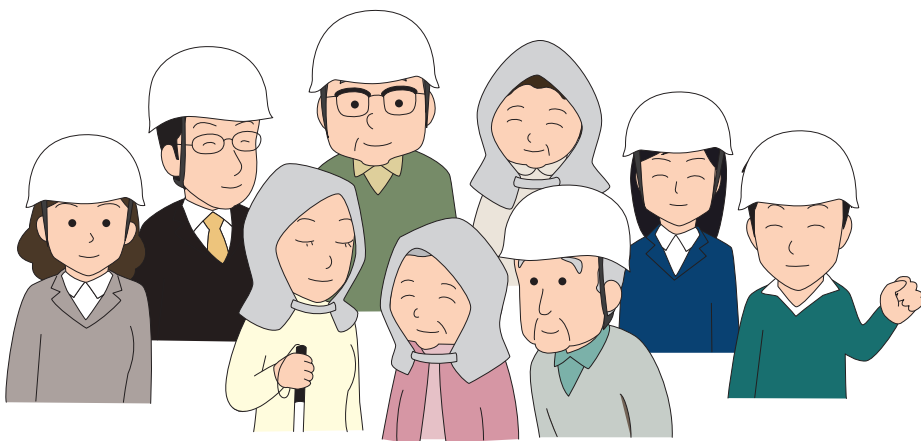
地域避難所では要援護者に配慮した避難スペースを確保するなど、運営に配慮します。要援護者の身体状況や環境等を総合的に判断して、福祉避難所で受け入れる場合もあります。

このほか、避難所に避難しない在宅の要援護者も含めて必要な支援の把握等を行う「要援護者支援チーム」を編成するとともに、地域避難所には要援護者のための相談窓口を整備します。

Q 障害者やひとり暮らしの高齢者または高齢者だけの世帯で、一人で避難することができない場合は、どうしたらよいですか？

A 災害はいつ起こるかわかりません。また家族と一緒にいるとも限りませんので、自宅にひとりでいるときは、一緒に避難してくれる近所の人を見つけておくことが必要です。

また「防災用障害者名簿」や「ひとり暮らし等高齢者」に登録しておくのも一つの方法です。登録したかたの情報は民生・児童委員などに提供され、地域における安否確認や避難支援などに使用します。 **参照P.11**



役に立つホームページ		
	URL	開設者
	視覚障害者のための防災・避難マニュアル http://www.normanet.ne.jp/~nichimo/fukushi/1205bousai.html	社会福祉法人 日本盲人会連合
	聴覚障害者災害時初動・安否確認マニュアル http://www.jfd.or.jp/tohoku-eq2011/p018	社会福祉法人 全日本ろうあ連盟
	防災・支援ハンドブック（*自閉症のかた向け） http://www.autism.or.jp/bousai/index.htm	社団法人 日本自閉症協会
各電話会社の災害時対策	災害への取り組み http://www.ntt-east.co.jp/saigai/index.html （*災害用伝言ダイヤル・災害用伝言板（web171））	NTT東日本
	NTTドコモ 災害用安否確認 http://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/	NTTドコモ
	KDDI 災害時・緊急時対策 http://www.au.kddi.com/notice/saigai_taisaku/index.html	KDDI
	SoftBank 災害用伝言板・災害用音声お届けサービス http://mb.softbank.jp/mb/service/dengon/	SoftBank
	ウィルコム 災害用伝言板サービス http://www.willcom-inc.com/ja/info/dengon/	ウィルコム
	イー・モバイル 災害用伝言板サービス http://emobile.jp/service/dengonban.html	イー・モバイル

このマニュアルの問い合わせ先

障害福祉課 電話03-5722-9846 FAX03-3715-4424
 高齢福祉課 電話03-5722-9839 FAX03-5722-9474

要援護者向け防災行動マニュアル

主要印刷番号
25-1号

発行日 平成25年6月
 編集・発行 目黒区健康福祉部（事務局：障害福祉課）
 電話 03-5722-9846 FAX 03-3715-4424
 〒153-8573
 目黒区上目黒2-19-15 目黒区総合庁舎本館2階
 ホームページ <http://www.city.meguro.tokyo.jp/>



関係機関連絡先		
名 称	電 話	FAX
目黒区役所（代表）	03-3715-1111	
防災課	03-5723-8700	03-5723-8725
障害福祉課	03-5722-9846	03-3715-4424
高齢福祉課	03-5722-9839	03-5722-9474
地域ケア推進課	03-5722-9385	03-5722-9062
北部包括支援センター	03-5428-6891	03-3496-5215
東部包括支援センター	03-5724-8030	03-3715-1076
中央包括支援センター	03-5724-8066	03-5722-9803
南部包括支援センター	03-5724-8033	03-3719-2031
西部包括支援センター	03-5701-7244	03-3723-3432
目黒警察署	03-3710-0110	
碑文谷警察署	03-3794-0110	
目黒消防署	03-3710-0119	

緊急連絡先		
名 称	電 話	FAX

●わが家の避難所は……

避難所一覧はP.21