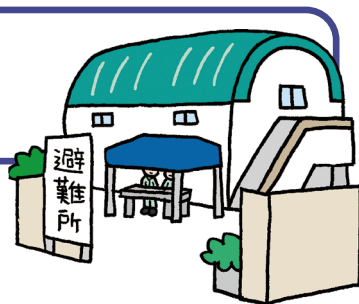




1 避難するときは

避難所とは

災害の危険があるときに住民が安全のために避難して過ごす場所です。
また、災害によって自宅での生活が難しくなった場合に、一時的に生活できる場所を指します。

▶ 什么时候に開設される？

地震の場合は震度5弱以上で開設される可能性があります。
開設後、目黒区公式ウェブサイトやSNSを通じて周知します。

▶ 必ず避難所に行かなければならない？

発災後も自宅で安全に過ごせる場合は、在宅避難を推奨しています。
ただし、区の災害対策本部や消防・警察などの指示があった場合は、避難してください。

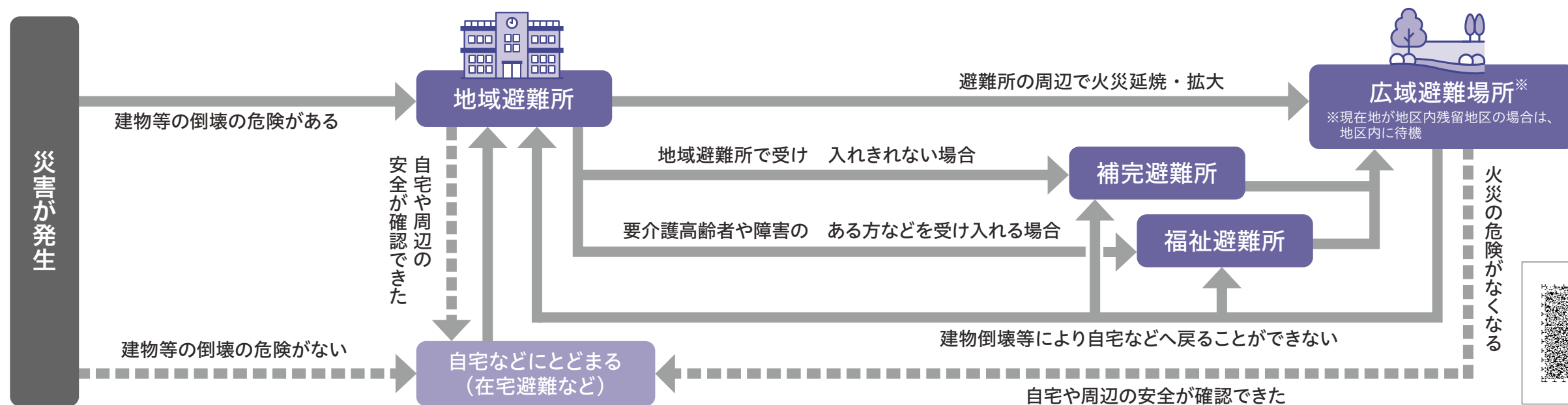
▶ どこに避難すればいい？

自宅など、今いる場所に火災の危険がない場合、まずはお近くの「地域避難所」へ避難してください。目黒区では、住所ごとに避難先を指定していないため、自身が避難しやすい避難所を選んでおきましょう。日頃から家族などといざというときの避難先と避難経路の確認をしておくことが重要です。

※今いる場所に火災の危険がある場合は、地域避難所ではなく広域避難場所に避難します。

避難のしかた

※今いる場所に火災の危険がない場合のフロー図



避難所の種類

※避難所数は令和8年6月1日時点の数。
※最新の情報は区公式ウェブサイトをご確認ください。



▶ 地域避難所 区立小・中学校、都立高校など 計37か所

災害によって自宅などに滞在することが困難な場合、一番初めに避難する避難所です。
給水や支援物資の配給拠点、情報が提供される場所でもあるため在宅避難をされている方も利用できます。

◆ 主な設備

災害用トイレ、特設公衆電話、井戸、防災倉庫、防災行政無線設備、応急給水栓

▶ 補完避難所 住区センター、社会教育館など 計47か所

避難者が増加し、地域避難所では受け入れきれない場合や地域避難所での生活が困難であると認められる避難者を受け入れる場合に利用する避難所です。

▶ 福祉避難所 特別養護老人ホーム、福祉工房、区立保育園など 計26か所

地域避難所での生活が困難な要介護高齢者や障害のある方、保護者が入院などにより保育に欠ける状態にある乳幼児を受け入れる場合に利用する避難所です。

▶ 広域避難場所 都が指定している区内8か所

火災の延焼や輻射熱から身を守るため、東京都が指定した公園や緑地などのオープンスペースです。地区内残留地区を除き、原則として、住所により避難先が指定されていて、風水害時には開設しません。

▶ 地区内残留地区 都が指定している区内の一部

地区の不燃化が進んでおり、万が一火災が発生しても、地区内に大規模な延焼火災のおそれなく、広域的な避難を要しない地区です。本地区は、広域避難場所が割り当てられていません。

避難するときの心得

正しい情報のもとに行動を

- デマやうわさにまどわされない。「〇〇らしい」という不確かな情報を流すことは禁物であり、信じるのも危険です。
区からの防災行政無線、警察署、消防署などの広報に注意をはらいましょう。
- 一人ひとりが冷静に判断し、落ち着いて行動しましょう。

避難するときは

- ガスの元栓を閉める。
- 電気のブレーカーを落とし、通電火災を防ぐ。
- 窓・雨戸・扉を閉める。
- 外出中の家族がいる場合、連絡メモを残す。



ペットと同行避難するとき

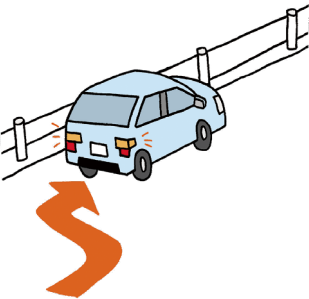
- 犬や猫などはケージに入れるか、首輪とリードをつけて行動しましょう。
 - 犬には鑑札、狂犬病予防注射済票などを装着しましょう。
 - 猫にも首輪に名札などを装着し、身元がわかるようにしましょう。
- ※ペットとの同行避難 ➡ 49ページ

避難時の服装はどうするか

- 靴は、底が丈夫で歩きやすいものをはきます。
- 頭は、防災ずきん、ヘルメット、座布団などで保護します。
- 服装は、長袖の服、ズボンに手袋など素肌を露出させないで、ウールや綿など燃えにくく動きやすいものを着ます。

避難は集団で

- 家族そろって、隣近所で声をかけあいながら行動します。
- 乳幼児・高齢者・障害のある方・傷病者・日本語が理解できない外国人の方などの避難には、地域全体で協力します。



避難は徒歩で

避難は原則として徒歩で行います。
車、オートバイ、自転車などの使用は大変危険で、緊急車両通行の妨げにもなります。車はエンジンを切ってキーはつけておき、ロックはしません。歩けない高齢者などがある場合でも、車いすなどを利用し、徒歩で避難します。エレベーターも使いません。

安全なルート

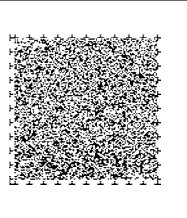
落下物に注意し、塀ぎわ、自動販売機には近寄らず、狭い路地など危険な箇所を避けます。
火災が発生している場合は、風向きに注意します。

避難するときの持ちもの

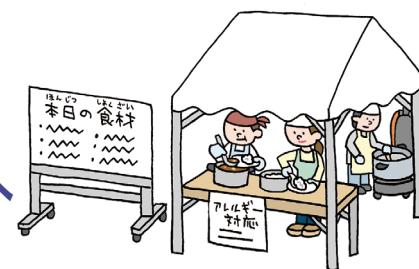
普段から避難時の持ち物をそろえておきましょう。
食料や電池など使用期限のあるものは利用できるか定期的に確認・点検をしましょう。

1	飲料水	500ミリリットル1～2本程度
2	食料	火を使わず食べられる食料を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（一人1個）
4	情報収集用具	携帯ラジオ、携帯電話、充電器など
5	衣類など	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（歯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、抱っこ紐、メガネ、入れ歯、介護用品、ペット用品（ペットフード（最低5日分）、ケージ、トイレ用品、常用薬）など

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



2 避難所での生活



避難所での生活が必要になった方へ

避難所の役割

避難所には、災害による家屋の倒壊・焼失などの被害を受けた方または被害を受けるおそれがある方を一時的に施設に受け入れ、支援する役割があります。

▶ 避難所を利用する被災者

- ◆ 家屋の倒壊・焼失などにより、自宅などでは生活できない避難所生活者
- ◆ 食料、水、生活物資、情報などを得るため避難所を活用する在宅避難者

避難所では、避難所生活者だけでなく、在宅避難者への物資配給や情報提供なども行います。また、旅行者などの帰宅困難者は、原則として避難所ではなく一時滞在施設で受け入れます。

避難所での生活

倒壊・焼失により自宅などでの生活が困難な場合、避難所で生活することとなります。地域避難所では、避難者・地域住民・区職員・施設職員が役割分担をし、避難所運営本部として協力して自主的な運営に当たります。避難所で生活することになった場合は、役割分担で決まったリーダーなどの指示に従い、積極的に運営に協力しましょう。

避難所の組織例

避難所運営本部

総務・情報班	施設・安全班
避難所運営の総合調整 情報の収集・提供 災害対策本部との連絡	施設の管理 資機材の設置・管理
保健・衛生班	給食・物資班
応急手当て ごみ・トイレなどの管理	生活物資の管理・配給

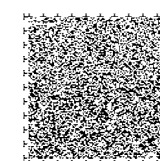
避難所運営協議会

大きな災害が起きたときに避難所を円滑に運営するためには、日ごろから地域でルールづくりや準備を進めておくことが大切です。その役割を担うのが避難所運営協議会です。地域によっては、こうした協議会は住区エリアを基本に設立されており、住区住民会議や町会・自治会、学校や区職員などが協力して、平常時から話し合いや訓練を行っています。災害発生直後には、避難所の初期運営を担う重要な役割を果たします。

避難所の支援体制

安全の確保・生活基盤の提供、保健衛生の確保、情報提供支援、コミュニティ支援の役割があります。発災した際には、避難所運営協議会の事前の検討に基づき、避難所運営本部がこれらの支援に必要な施設・設備・備品及び体制を検討します。

支援分野	支援内容
安全の確保 生活基盤の提供	安全な施設での受け入れ
	水・食料・毛布・生活必需品の提供
	一時的な生活場所の提供
保健衛生の確保	健康相談等の保健サービスの提供
	トイレ、風呂、ごみ処理、防疫対策 衛生的な生活環境の維持
情報提供支援	生活支援情報、復興支援情報の提供
	災害情報、安否情報の提供
コミュニティ支援	避難者同士の励まし合い・助け合い 従来のコミュニティの維持



地域避難所の運営者と役割分担

地域避難所には避難者、地域住民、区参集指定職員、学校教職員、ボランティアなど多様な方が集まります。それぞれの役割を踏まえて、相互に協力して下表のとおり地域避難所を運営していきます。

区分		主な役割
区民	◆ 避難者	▪ 相互の助け合い ▪ 避難所運営本部の立ち上げ ▪ 避難所の運営 ▪ 食料、飲料水、物資の配給
	◆ 避難所運営協議会	
区職員	◆ 区参集指定職員	▪ 災害対策本部との連絡調整 ▪ 避難所の情報把握 ▪ 避難所運営本部立ち上げ支援 ▪ 避難所運営本部への協力 ▪ 要配慮者支援
施設管理者	◆ 学校教職員	▪ 施設の管理責任者 ▪ 避難所運営本部立ち上げ支援 ▪ 避難所運営本部への協力 ▪ 施設機能の回復（授業の再開など）
	◆ 施設職員など	
その他	◆ ボランティア	▪ 避難所運営への協力



避難所の備蓄品

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、避難者が生活するための備蓄を行っています。

主な備蓄品

食料	生活用品	資機材
ビスケット・クラッカー	毛布・マット	発電機
アルファ化米	ほ乳瓶	屋内テント
白粥	紙おむつ	投光器
水	トイレットペーパー	大型炊飯器
粉ミルク	タオル	簡易トイレ
アレルギー対応クッキー	生理用品	応急給水資機材

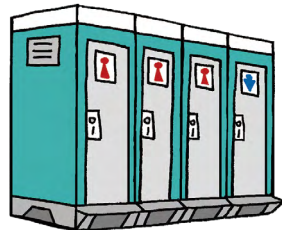
※在宅避難者にも物資の配給を行います。
※地域避難所の防災倉庫のほか、区内20か所に設置している備蓄倉庫にも保管しています。
目黒区公式ウェブサイトでは資機材の使用方法をわかりやすくまとめた動画を紹介しています。



地域避難所の設備 ※避難所ごとに設備が異なる場合があります。

▶ 下水道管直結型トイレ（マンホールトイレ）

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



▶ 特設公衆電話

災害時にもつながりやすい電話で、家族などの安否確認用に使用できます。
各地域避難所に5回線分設置されています。

▶ 応急給水栓

災害時に備えて東京都が設置した耐震性の高い水道管です。
スタンドパイプを取り付けることで飲料水を確保することができます。

▶ 受水槽

水道管から施設に送る水を一時的にためておく設備です。
受水槽の水は、水道管と直結し常に循環しているため、飲料水として使用できます。

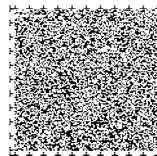
▶ 防災倉庫

避難者用の資機材や救助用具と、発災初期の物資を格納しています。

▶ このほか、生活用水として井戸が使用できる場合があります。



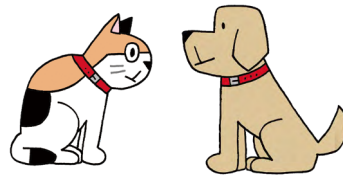
断水時、便器が壊れていなければ、施設内のトイレに携帯トイレを重ねて使います。施設内の便器が使えない場合には、マンホールトイレを利用します。



ペットとの同行避難

災害が発生した場合には、人間だけでなく、ペットも被災します。区では、避難が必要となったときに、飼い主がペットを連れて避難できるよう地域避難所への「同行避難」を認めています。避難所において動物の適切な保護管理が行われることが、円滑な避難所運営につながります。

※自宅でのペット防災 72ページ



同行避難とは

被災者がペットと共に危険な場所から安全な場所へ避難することを指します。避難所では、人の居住場所と動物の飼育場所を分けて生活します。

同行避難の必要性

過去の災害では、飼い主と離れ離れになったペットが放浪動物になってしまった例が多数発生しました。このような状況は、ペットの負傷や衰弱・死亡を招くだけでなく、野生化した動物による人への危害発生や、不妊・去勢処置がされていない犬や猫が繁殖し、環境が悪化することにもつながります。同行避難は飼い主である被災者の心のケアや動物愛護の観点から重要であり、人への危害防止、生活環境保全の面からも必要な措置です。

同行避難の判断

① ペットと同行避難する場合

- ・ 区の災害対策本部や消防、警察などの指示があったとき
- ・ 家屋が倒壊するおそれがあるとき
- ・ 隣近所で火災が発生し、延焼の危険があるとき
- ・ 危険物の爆発や流出などのおそれがあるとき



② ペットを自宅で待機させる場合

①のような差し迫った危険がなく、ペットの安全と逃げ出さない措置が確保でき、飼い主が定期的な世話に通うことができるとき

ペットと避難するときは

- ・ 犬や猫などはケージやキャリーバッグに入れるか、首輪・リードやハーネスをつけ、持ち出し用の避難用品を持って避難します。
- ・ 犬の場合は、鑑札（犬の登録を証するもの）と今年度の狂犬病予防注射済票などの装着を確認します。
- ・ 猫にも首輪に名前などを付け、身元が分かるようにします。
- ・ ペットを連れての避難経路を確認しておきましょう。



ペットの受け入れについて

▶ ペットの受け入れは「地域避難所」のみ可能です。

補完避難所や福祉避難所では、受け入れることができません。

○ 受け入れられる動物

- ・ 犬、猫、ウサギ、小鳥、ハムスターなどの小動物

× 受け入れ対象外の動物

- ・ タカ、ワニ、オオトカゲ、ニシキヘビなど、人に危害を与えるおそれのあるとされている危険動物
- ・ 飼育に許可が必要で、飼い主が守らなければならない施設構造や管理方法の基準が定められている特定動物・大型動物

受け入れ対象外の動物の飼い主は、平時から災害時における飼育方法を考え、自宅が使用できない場合の受け入れ先を考えておく必要があります。

避難所での生活

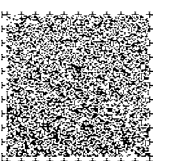
- ・ 各地域避難所では、ペット用の保護スペースが決まっています。
- ・ ペットは、ケージやキャリーバッグに入れるか、つなぎ留めて飼育します。
- ・ ケージやキャリーバッグ、ペットフードなど、動物の飼育に必要な物資は、基本的に飼い主が用意します。
- ・ 被災による破損などで飼い主がケージなどを用意できなかった場合は、段ボールなど身近にあるものを活用しましょう。また、ペットフードなどの消耗品は飼い主同士で分け合うなど相互で協力しましょう。



避難所では、ペットが苦手な方やペットアレルギーの人もあります。地域避難所におけるペットの受け入れには、周囲への配慮が必要不可欠です。

飼い主不明の放浪動物・傷病動物の一時保護

- ・ 飼い主がわからない動物（放浪動物・傷病動物）が避難所に連れて来られたときは、備蓄されているケージを使い、地域避難所で一時保護を行います。
- ・ 保護された動物は、都の準備ができ次第、東京都動物愛護相談センターが引き取りを行います。
- ・ 東京都動物愛護相談センターが引き取りに行くまでの間は、他のペットの飼い主やボランティアが協力して飼育をしてください。



🐾 日頃の備えと心がけ

🐾 ペット用防災用品の準備 🐾 🐱 🐶			
☐	ケージ、キャリーバッグ ※避難所で動物は放し飼いできません	☐	ブラシ・タオル
☐	ペットフードと水・常備薬 ※最低5日分、目標7日分	☐	お気に入りのおもちゃ
☐	食器	☐	首輪・リード・ハーネス
☐	健康記録	☐	飼い主と一緒にペットの写真
☐	トイレ用品	☐	ガムテープ・マジックペン

ペットの命や健康に関わるものを優先に、緊急時にすぐ持ち出せる場所に保管しておきます。
 避難時に持っていくものと後で取りに戻るものを事前に決めておきましょう。

🐾 しつけ

- ケージやキャリーバッグを嫌がらないよう、慣れさせておく。
- 決められた場所でトイレができるようにしておく。
- 飼い主以外の人や他の動物を怖がらない、攻撃的にならないようしつける。

🐾 犬の場合

- 「待て」「伏せ」など、基本的な号令に従うようしつける。
- 無駄吠えをしないようにしつける。



🐾 健康管理

- 各種ワクチン接種やノミ・ダニの駆除をしておく。
- 服薬の状況などを随時記録しておく。
- 繁殖を希望しない場合は、不妊・去勢手術をしておく。
- 定期的なトリミング・シャンプー・ブラッシングなどで清潔さを保つ。

🐾 犬の場合

- 毎年度の狂犬病予防接種を済ませておく。

■ 配慮が必要な方への思いやり

避難所では、障害のある方、高齢者、乳幼児、外国人などの様々な方がともに生活します。
 配慮が必要な方が取り残されないように、避難者全員が安心できる避難所のあり方について、
 考えていくことが大切です。

■ 障害のある方への思いやり

障害のある方に対しては、どのような障害なのかに応じて、必要な配慮が変わってきます。
 障害の種別に応じた配慮を心がけていきましょう。

▶ 目の不自由な方

- 避難所で生活する上で困難になるのは、避難所内での移動です。
トイレや着替えなどで移動する際に負担にならないよう、生活スペースへの配慮が必要です。
- 慣れた家ではなく初めて生活をする避難所において、トイレや水道などの場所を覚えてもらうために、避難所内の案内を行いましょう。
- 避難所内で情報を共有する際は掲示板などに記載するだけでなく、放送やハンドマイクなどを使用して、必ず音声により情報を繰り返し発信しましょう。



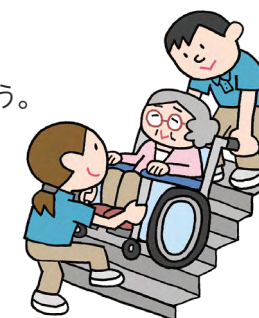
▶ 耳の不自由な方

- 手話通訳などの支援が必要な耳の不自由な方同士は、できるだけ近くに生活スペースを設け、情報がスムーズに行き渡るよう配慮しましょう。
- 音声により情報を発信する場合は、プラカードや掲示板を設置するなどし、必ず文字での情報発信も行いましょう。
- 手話ができる方や要約筆記ができる方に支援を依頼するよう努めましょう。



▶ 車いすを利用している方

- 車いすが通れる通路を確保するなど、生活スペースに配慮しましょう。
- 車いすを降りてもリラックスできるようスペースを確保しましょう。

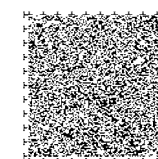


▶ 知的・発達障害がある方

- わかりやすく情報を伝えるために、短い言葉でときには絵や図、写真、文字などを組み合わせて、相手が理解しやすい方法をとることが必要です。

▶ 精神疾患のある方

- 本人が避難所で孤立しないように、知人や仲間と一緒に生活できるよう生活スペースなどに配慮しましょう。
- 情報を発信する際は、具体的にわかりやすく簡潔に情報を伝えましょう。
- 精神的に不安定になる場合に備えて、専門的な知識がある方に連絡を取るなどの配慮が必要です。



音声コード掲載

高齢者への思いやり

- トイレや着替えなどで移動する際に負担にならないよう、生活スペースへの配慮が必要です。
- 認知症の方には、現在自分が置かれている状況への丁寧な説明とともに、落ち着いた環境を用意するよう努めましょう。

アレルギー性疾患がある方への思いやり

- アレルギーがある方は、必ず避難所の受付に申し出るよう案内を掲示しましょう。
- 食事などについては、栄養士などの専門家の意見を聞き、きめ細やかな対応に努めましょう。

妊産婦・乳幼児への思いやり

- 粉ミルク、おむつ、おしりふきをはじめとした乳幼児のための必需品の備蓄状況や受け入れ予定などを妊産婦と共有しましょう。
※目黒区では粉ミルクやほ乳瓶、おむつなどを備蓄しています。
- 授乳室を設置するなどのプライバシーを守れるスペースを確保しましょう。
- 心身の安静、体を休める場所、乳幼児が泣いたり、遊んだりできる場所の確保に努めましょう。



外国人への思いやり

- 避難者や避難所のボランティアの中で外国語翻訳が可能な方に、区で発信する災害支援情報を翻訳してもらえよう努めましょう。
- 情報を共有する際は、やさしい日本語に書き直し、避難所内で掲示を行いましょう。
- 会話の際は自動翻訳機やスケッチブックを使用するなどの工夫が必要です。
- 情報を取捨選択し、説明を短く簡潔にするなどの配慮が必要です。



性的マイノリティの方への思いやり

- 男女別のほかに、誰でも使用できるトイレを用意しましょう。
- 更衣室や入浴施設は、一人ずつ使用できる時間帯を設けるなどの工夫が必要です。
- 性の多様性について理解し、プライバシーに配慮することが大切です。

区民の皆さまへ

避難所運営において行政やボランティアの協力もありますが、あくまでも避難生活の主体は「避難者」です。

そのため、目黒区では避難所運営の主体は避難者であるという考えのもと、円滑な避難所運営を図ることを目的として、「地域避難所運営マニュアル」のひな形を作成しています。

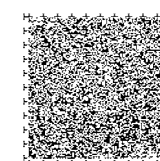
また、避難所運営協議会が主体となり、避難所運営などの訓練を通じて、各地域避難所の状況を踏まえた地域避難所運営マニュアルの作成に取り組んでいます。

避難所運営について自分事としてとらえ、訓練などに参加しましょう。



ご協力をお願いします!!

memo



音声コード掲載