

1 在宅避難とは

自宅の安全が確保され、居住できる状態であれば「在宅避難」を検討しましょう。
また、在宅避難は事前の準備が不可欠です。

「在宅避難」という言葉を知っていますか？

在宅避難とは、地震などの災害が起きたときに、今いる場所に火災や爆発、建物の倒壊などの危険がなく、自宅で身の安全が確保され、引き続き住める場合に、自宅で避難生活を送ることです。避難とは「危険を避ける」ことであり、必ずしも避難所へ行くことだけを指すものではありません。いったん揺れが収まるなどして身の安全が確保できたら、避難が必要かどうかの判断をしてください。

▶ 在宅避難のメリット

- プライバシーを確保できる。
- ペットと一緒に居られる。
- 家を留守にする心配が解消される。
- 個別のニーズに対応できる。



！ 在宅避難の注意点

- 自分で区の発信する情報を収集する必要がある。
- 一人暮らしの場合などは不安を感じやすい。
- 支援物資を地域避難所などに自分で取りに行く必要がある。

住み慣れた家で、プライバシーを確保しながら生活できるため、自宅が無事で住み続けることに不安がない場合は「在宅避難」が基本となります。一方、在宅避難を行うためには事前の準備が不可欠です。在宅避難をするための必要な準備については、次のページ以降をご確認ください。

在宅避難に大切な3つのこと

▶ 個人でできる備蓄

災害時は道路状況などにより、物資がすぐに届かない場合があります。また、発災直後はお店に人が殺到し商品がすぐに売り切れてしまう可能性があります。そのため、最低3日分（目標7日分）の飲料水・食料・携帯トイレを備蓄しておきましょう。また、災害時は慣れない生活で心にも負担がかかります。自身の好きなものや、食べると落ち着くものなども備蓄しておくことで、災害時の心のケアにつながります。



備蓄のポイントは「ローリングストック」
災害に備えて特別に備えるのではなく、自宅で生活するうえで必要な食料品や生活必需品を日頃から少し多めに備えておくことが重要です。

※在宅避難のための備蓄 ➡ 59ページ

▶ 家具の転倒防止対策

阪神・淡路大震災において、建物の倒壊や家具の下敷きになったことによる圧死・窒息死が死因の約8割だと言われています。家具の転倒防止対策や避難しやすい家具の配置、ガラスの飛散防止対策を行うことで、自身や家族の命を守ることにつながります。



家具の転倒防止対策は、命を守るために非常に重要です。地震に備えて転倒防止器具を取り付けることは最も有効ですが、家具のレイアウトの工夫や日頃のちょっとした心がけがもしものときにあなたの命を救うかもしれません。

※家具の転倒防止対策 ➡ 61ページ

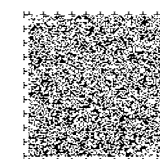
▶ 情報収集

災害時は自身や家族の命を守るために、正確な情報を収集することが、非常に大切です。過去の災害では、津波などの危険があるにも関わらず適切な情報を収集できなかったことで、避難が遅れ、尊い命が失われた事例もあります。もしものときに備えて、情報収集の方法を確認しておきましょう。



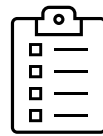
区では様々な手段で情報を発信しています。いざという時のために、日頃からの確認が大切です!!

※情報収集の方法 ➡ 63ページ



2 在宅避難ができるか確認しましょう

あなたの自宅在宅避難が可能かどうか確認してみましょう！



STEP1：目黒区の水害・土砂災害ハザードマップを確認

ハザードマップ上で色のついている区域に住んでいる

はい

水害・土砂災害発生時の避難方法を決めておきましょう
※避難方法 ➡ 39ページ

もしものときの避難方法は（垂直避難・立退き避難・在宅避難）

自宅に地下や半地下部分がある

はい

建物の状況に応じた浸水被害対策を進めましょう
※対策方法 ➡ 33ページ

大雨時は（止水板・土のう・水のう）を設置する
また、閉じ込められないように地下には絶対行かない

STEP2：目黒区の各種危険度マップを確認

建物倒壊危険度や火災危険度が高い地域に住んでいる

はい

建物倒壊危険度や火災危険度が高い地域に住んでいる場合は

発災直後の避難方法は **立退き避難** です

建物倒壊や火災の危険がない地域に住んでいる

または

立退き避難後に建物倒壊や火災の危険性がなくなった場合

しっかりと準備をしておけば在宅避難が可能です

いいえ

いいえ

いいえ

STEP3：自宅の状況の確認

在宅避難に向けて備蓄をしている

いいえ

在宅避難に向けて最低でも以下の物資を準備しておく
※在宅避難のための準備 ➡ 59ページ

最低3日分、目標7日分の 水・食料・携帯トイレ

家具の転倒防止対策を行っている

いいえ

大きな家具が動いたり倒れたりしないようにしましょう
※家具の転倒防止対策 ➡ 61ページ

倒れたら危険な家具は**全て固定**しておきましょう

出火防止対策を行っている

いいえ

揺れが収まった後の出火防止対策は不可欠です
※火災に強いうち対策 ➡ 66ページ

出火に備え（家庭用消火器・感震ブレーカー・火災警報器）
を準備しておきましょう

災害時の情報収集手段を準備している

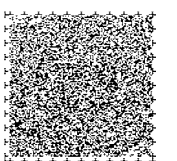
いいえ

災害時に確実に情報収集できる手段がないと命の危険につながります
※情報収集の方法 ➡ 63ページ

準備しておくものは

- 電池式の携帯ラジオは必須
- 目黒区が発信する情報を収集できる手段（各種SNS）

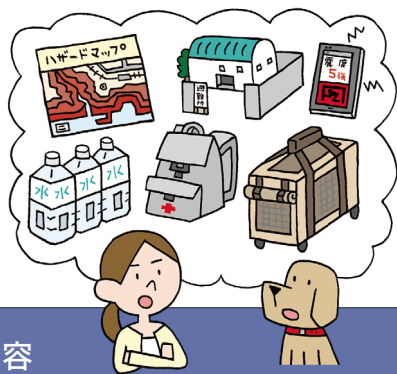
在宅避難の準備は完了です！



3 在宅避難のための準備

在宅避難のための備蓄

最低3日分、目標7日分準備しましょう！



✓	項目	内容
■	飲料水	一人1日3リットルが目安
■	生活用水※1	風呂の残り湯は極力捨てず、汲み置き習慣を
■	食料	アルファ化米、缶詰、インスタント食品、塩分チャージ、栄養補助食品など
■	備品	食器※2、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、携帯トイレ※3、着替え、裁縫セット、布製ガムテープ、ふろしき、ゴミ袋※4、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・手回し式）
■	救助用具	スコップ、バール、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※5	ペット用の水・食料も最低5日分、目標7日分が目安
■	衛生用品※5	手指消毒や感染症対策も重要です
■	その他※5	そのほか家庭状況に応じて必要なもの

※1 「震災時協力井戸」の指定を受けている井戸は、持ち主の了解を得て生活用水として使うことができます。また、公衆浴場では、営業に支障のない場合、店頭で生活用水を提供します。

※2 食器はラップなどを敷くと洗わなくて済みます。

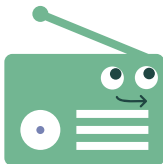
※3 排水管に損傷がない場合は生活用水でトイレを流せますが、損傷がある場合は携帯トイレを使用します。

※4 しばらくはごみの回収はできません。徹底したごみの少量化と分別を行ってください。

※5 ペット用品、衛生用品、その他の備え [71ページ](#)

防災用品のあっせん

区内在住・在勤者及び区内事業所・マンション管理組合などを対象に防災用品のあっせんをしています。いざというとき、自分や家族の命を守るため、日頃から地震などの発生に備えましょう。



問い合わせ 防災課 | TEL：03-5723-8700 FAX：03-5723-8725

地域防災拠点の活用

地域避難所・災害時給水ステーションは、在宅避難者向けの地域防災拠点としても機能します。

▶ 食料が不足したら

在宅避難であっても、生活に必要な物資が不足した場合は地域避難所で受け取ることができます。配布に関する情報は、各避難所の掲示板や区の発信などをご確認ください。

▶ 水が不足したら

◆ 目黒区の断水対策

区内の地域避難所で、在宅避難者への水の配布を行います。
水を入れる容器が必要な場合がありますので、発災時は区の情報発信をご確認ください。

◆ 東京都の断水対策

東京都はおおむね半径2kmの中に1か所災害時給水ステーションを整備し、地域避難所への給水や、在宅避難者への水の配布を行います。区内の災害時給水ステーションは以下のとおりです。

名称	住所	貯水量
都立林試の森公園	下目黒5-37	1,500トン
八雲給水所	八雲1-1	16,600トン

在宅避難時の防犯対策

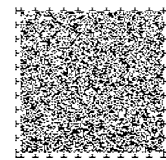
発災後は在宅避難者を狙った侵入窃盗や、詐欺、悪質商法などが発生するおそれがあります。在宅避難をする際は、普段以上に防犯意識を持ち、特に次の点に注意しましょう。

▶ 自宅を離れるときは

- 玄関や窓、シャッターなどを確実に施錠しましょう。
- 割れた窓ガラスなどは、可能な範囲で目隠しをして室内が見えないようにしましょう。
- 玄関先に人感センサー付きの防犯灯を設置するなど、在宅をアピールしましょう。
- 車内や自宅内に現金や貴重品を残さず、できる限り携行しましょう。
- 車やオートバイ、自転車は必ず施錠しましょう。
- 夜間や人通りの少ない場所での単独行動はできるだけ避けましょう。
- 女性や子どもは1人で出歩かないようにし、防犯ブザーなどを携帯しましょう。

▶ 突然の訪問や勧誘を受けたときは

- 「無料点検」「保険金が使える」「補助金申請を代行する」といった突然の訪問は、悪質商法や詐欺などの可能性があります。十分注意しましょう。
- 身分証の提示がない業者や、その場で契約を急がせる業者には応じないようにしましょう。
- 義援金や支援金を名目とした詐欺、不審な電話・メール・SNSには十分注意しましょう。



家具の転倒防止対策

地震によって家具が転倒したり、ガラスが飛散したりすると、避難する際の障害となったり、ケガにつながるおそれがあり、またその後の在宅避難にも支障をきたします。

家具や家電は避難経路を確保したレイアウトにし、しっかり固定するなど工夫が大切です。

家具の転倒防止対策のポイント

▶ 転倒・移動・落下対策

- 壁にL字金具でネジ留めすることが最も確実です。
- ネジ留めが難しい場合は、突っ張り棒に加え、すべり止めストッパーまたは粘着マットを組み合わせると有効です。
- 転倒防止器具は、壁・天井などの材質・強度を確認してから取り付けてください。

▶ キャスター付き家具の対策

- 日頃からキャスター付き家具を動かして使う場合、移動時以外はキャスターをロックする習慣をつけましょう。
- 日常的に動かさない場合は下皿や、ポール式器具などを設置し、固定しましょう。

▶ 家具の配置を工夫する

- 玄関につながる廊下やドアの近くに物を置かないようにしましょう。
- 火事の発生につながるため、ガスコンロの近くには燃えやすい家具や小物は置かないようにしましょう。

家具転倒防止器具の取付費用の一部助成

区では高齢者・障害のある方へ家具転倒防止器具などの設置費用の一部助成を行っています。

転倒対策も
自助が大切！



対象者の要件

※要件はいずれも満たしている必要があります。

要介護4・5

- ・ 65歳以上の区内在住の方
- ・ 要介護4・5または「ひとりぐらし等高齢者登録」をされている方

問い合わせ

高齢福祉課在宅事業係 | TEL：03-5722-9839 FAX：03-5722-9474

障害者手帳

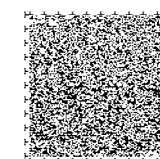
- ・ 身体障害者手帳をお持ちの一人暮らしの方
※対象となる障害は上肢、下肢、体幹、視覚障害1・2級、または内部障害1級
- ・ 自分で器具の取り付けができない方

問い合わせ

障害者支援課支援サービス係 | TEL：03-5722-9846 FAX：03-3715-4424

✓	項目	転倒防止対策チェックリスト【リビング・キッチン編】
■	吊り下げ式 照明器具	チェーンなどの金具で固定し、揺れ防止対策を行う。
■	テレビ	テレビ台は、L字金具で壁に固定し、脚や底面に粘着マットを貼る。 テレビは着脱式移動防止ベルトなどで固定する。
■	電子レンジ	粘着マットやストラップ式の器具で台に固定し、台もL字金具で壁に固定する。
■	テーブル・椅子	脚に粘着マットなどのすべり止めを付ける。
■	食器棚	転倒しても避難経路をふさがないレイアウトで壁に固定する。 収納物が飛び出さないよう、スライド式の場合はベルト、観音開きの戸棚にはかんぬきなどを付ける。ガラスには飛散防止フィルムを貼る。
■	引き出し	飛び出し防止のためにストッパーを設置する。
■	吊り戸棚	収納物が飛び出さないよう、観音開きの戸棚にはかんぬきなどを付ける。
■	冷蔵庫	転倒しても避難経路をふさがないレイアウトで壁に固定する。 上に落下しやすいものを載せない。

✓	項目	転倒防止対策チェックリスト【寝室編】
■	ベッド	脚に粘着マットなどのすべり止めを付ける。 額縁や壁掛け時計などはベッドの近くの壁や天井に取り付けない。
■	窓ガラス	飛散防止フィルムを貼る。
■	キャスター付き 家具	動かさないときはキャスターをロックしてキャスターに下皿をかませ、 着脱式ベルトで壁につなげる。
■	積み重ね式 収納ボックス類	上下を連結金具でつなぎ、L字金具で壁に固定する。 上に落下しやすいものを載せない。
■	タンス クローゼット	転倒しても避難経路をふさがないレイアウトにする。 L字金具や突っ張り棒で壁や天井に固定し、すべり止めストッパーを敷く。



音声コード掲載

情報収集の方法

区は、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連携し、災害情報を収集しています。

取得した情報は次のような方法でお知らせします。

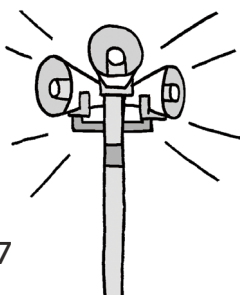
防災行政無線放送

震度5弱以上の地震発生など、災害時の緊急情報をお知らせするため、区では小中学校や公園など区内65か所に、拡声器の付いた防災行政無線塔を設置しています。24時間以内に防災行政無線を通じて放送した内容※は、電話で確認することもできます。

※「めぐろみんなの歌」を除く。

防災行政無線音声自動応答サービス 専用電話番号：050-1807-3377

※利用には通話料がかかります。



目黒区公式ウェブサイト

最新の災害情報は、目黒区の公式ウェブサイトで確認できます。

すぐに確認できるよう、スマートフォンなどのブックマークに登録しておきましょう。



目黒区公式SNS

災害時は避難情報などを目黒区公式SNSで配信しますので、日頃からフォローしておきましょう。



@meguro_city

防災気象情報メール

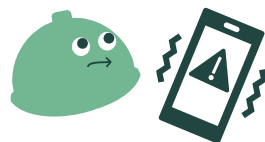
事前にメールアドレスを登録しておくと、大雨や暴風、目黒区の河川水位情報など、緊急情報があった場合に自動配信されます。



緊急速報メール

目黒区内で、ドコモ・au・ソフトバンク・楽天の携帯端末をお持ちの方全員に、緊急情報などをメール配信します。

※端末によってあらかじめ設定が必要な場合があります。



災害時は、根拠のないうわさや情報が流れることがあります。落ち着いて、正しい情報を入手するように心がけましょう！

目黒区防災地図アプリ<英語版も配信中>

目黒区の防災情報をスマートフォンやタブレット端末で閲覧できる無料アプリです。



目黒区防災地図アプリ



iPhone用

Android用



アプリではこんなことができます！

- ◆ 避難所などの施設を検索し、経路の案内を表示できます。
- ◆ 避難所の開設状況がわかります。
- ◆ 雨雲レーダー、台風の進路、各種ハザードマップを地図に重ね合わせて確認できます。
- ◆ 災害時の避難情報や区からのお知らせを通知します。
- ◆ オフライン状態でも地図を表示したり、GPS機能を使って避難所への方向を確認できます。

※アプリダウンロード時や利用時の通信費は別途発生します。

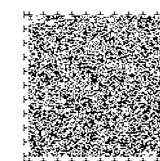


防災地図アプリの詳細については、コードよりご確認ください。

目黒区避難所開設状況

災害時に避難所の開設状況・混雑状況を、区公式ウェブサイトでリアルタイムでお知らせします。

また、避難所までの距離やルートを確認することができます。



4 災害に強いおうち対策

もしものときに備えて、在宅避難ができるように、おうち対策を行いましょう。
区では、地震や火災、水害に強いおうち対策のための各種助成制度を実施しています。

地震に強いおうち対策

問い合わせ

建築課耐震化促進・狭あい道路整備係 | TEL：03-5722-9490 FAX：03-5722-9597

阪神・淡路大震災で亡くなった方の多くは、建物倒壊や家具転倒による圧死が原因でした。
自宅で被災したときに命を守るためには、自宅を地震に強い家にするのが重要です。

▶ 耐震化助成制度

以下の旧耐震基準で建築された住宅・建築物に対し、耐震化助成費用の一部を助成します。なお、課税状況などにより上限額が異なります。



建物の種類	✓	内容	
必須要件	☐	建築基準法令に適合していること	
2階建て以下の 木造住宅などの場合	☐	平成12年5月31日以前の住宅など	木12
	☐	昭和56年5月31日以前の住宅など	木56
非木造建築物	☐	昭和56年5月31日以前の建築物	非木

制度の対象となる種類をマークで示しています。 木12 木56 非木

- ◆ 建築物耐震診断助成 木12 木56 非木
目黒区に登録している診断士による耐震診断費用の一部を助成します。
- ◆ 建築物耐震改修設計助成 木12 木56 非木
耐震設計費用の一部を助成します。
- ◆ 耐震改修工事助成 木12 木56 非木
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。
- ◆ 耐震シェルターなど 木12 木56
避難行動要支援者を対象として、耐震シェルターなどの設置費用を助成します。
- ◆ 木造住宅除却助成 木56
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。



▶ ブロック塀など除却工事助成

倒壊の危険性のあるブロック塀などの除却・建替え工事費などの一部を助成します。

▶ がけ・擁壁改修助成

2mを超えるがけ・擁壁の改修費用の一部を助成します。

火災に強いおうち対策

火災対策には、大きく、出火防止対策・延焼防止対策と初期消火対策があります。
区では、建築物の不燃化の促進、道路や公園の整備などを通じて、火災に強いまちづくりを推進しています。

※初期消火 20ページ

▶ 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進めることとし、建替えなどにかかる費用の一部を助成しています。



問い合わせ

木密地域整備課木密地域整備係 | TEL：03-5722-9657 FAX：03-5722-9239

▶ 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、老朽住宅などの建替え促進や、公園整備などを行っています。

問い合わせ

木密地域整備課木密地域整備係 | TEL：03-5722-9657 FAX：03-5722-9239

▶ 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っています。また、条件に合致した場合、区が拡幅整備工事を行い、後退用地内の塀の撤去費用などを一部助成します。

問い合わせ

建築課耐震化促進・狭あい道路整備係 | TEL：03-5722-9490 FAX：03-5722-9597

▶ みどりのまちなみ助成（接道部〈道路沿い〉緑化助成）

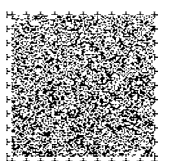
ブロック塀などの倒壊による被害や火災時の延焼を抑制するため、道路幅4m以上もしくはセッバックする道路沿いについて、新たに高さ0.9m以上の生け垣または中高木などで延長1m以上緑化する場合、生け垣などの造成費用の一部を助成します。

※助成対象となる敷地面積は500㎡未満。

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、事前に必ずご相談ください。

問い合わせ

みどり土木政策課みどりの係 | TEL：03-5722-9355
FAX：03-3792-2112



▶ 感震ブレーカー設置助成

「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、電気機器などからの出火を防ぎます。助成対象については、災害危険度の高い以下の木造住宅密集地域内の木造建築物で実際に居住または事業を営んでいる方です。工事開始前に申請が必要のため、事前に必ずご相談ください。

木造住宅密集地域

目黒本町五丁目
目黒本町六丁目
洗足一丁目1～4・10～24

原町一丁目
原町二丁目1～4・7～13
碑文谷一丁目4～9



問い合わせ 防災課 | TEL: 03-5723-8700 FAX: 03-5723-8725

▶ 家庭用消火器のあっせん

目黒区では、初期消火対策を目的として、消火器の設置義務のない一般住宅などに設置するための家庭用消火器の購入・薬剤詰替え・処分のあっせんを行っています。



問い合わせ 防災課 | TEL: 03-5723-8700 FAX: 03-5723-8725

▶ 火災警報器・自動消火装置・電磁調理器などの給付

一人暮らしなどの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。

高齢福祉課



障害者支援課



問い合わせ

高齢福祉課在宅事業係 | TEL: 03-5722-9839 FAX: 03-5722-9474
障害者支援課身体障害者相談係 | TEL: 03-5722-9850 FAX: 03-3715-4424

▶ 住まいの防火防災診断

高齢者、障害者の方などを対象に、消防職員が自宅を訪問し、火災・地震・日常生活事故の発生危険について改善方法や対策を提案します。

問い合わせ

目黒消防署警防課地域防災担当 | TEL: 03-3710-0119 FAX: 03-3794-4196

水害に強いおうち対策

近年の気象状況の変化により、豪雨対策のより一層の強化が求められている状況です。浸水被害から自宅を守るためには、各家庭での事前の対策が重要です。
※自宅でもできる浸水対策 ➡ 34ページ

▶ 止水板設置工事費の一部助成

住宅や店舗・事務所などに止水板を設置する場合の工事費の一部を助成します。工事開始前に申請が必要のため、事前に必ずご相談ください。



問い合わせ

道路公園課補修調整係 | TEL: 03-5722-9775 FAX: 03-3712-5129

⑤ 集合住宅にお住まいの方へ

目黒区では多くの方がマンションなどの集合住宅で生活しています。集合住宅で防災対策を進めるためには、管理組合や集合住宅オーナーが取り組む「共助」と、居住者が自ら取り組む「自助」の連携が重要です。マンションの居住者は、被害が軽微で、耐震基準を満たした建築物であれば在宅避難が推奨されるため、ライフラインが途絶えた場合に備えた対策は不可欠です。

※在宅避難のための準備 ➡ 59ページ

居住者の方へ

災害時に住み慣れた自宅で在宅避難生活を送るために、マンションの特性をよく理解し事前に対策しておくことが重要です。

▶ エレベーターの使用

- 大地震や停電などによりエレベーターが階の途中で止まってしまうと、閉じ込めにつながります。エレベーター内で揺れを感じたら、全ての階のボタンを押し、停止した階で降りましょう。
- 余震や停電、浸水などで機能が停止することもあるため、大きな地震の後には使用しないようにしましょう。
- 高層階の居住者や高齢者・車いすを利用している方などは、復旧に時間がかかる場合、しばらく自宅に戻れない可能性があります。



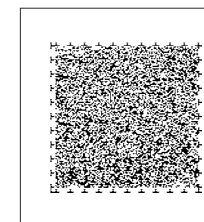
▶ トイレの使用

- 地震によって排水管が被害を受ける可能性があります。もし上の階の居住者が、排水管の損傷に気づかずに使用すると、下の階で汚水があふれ出る可能性があるため、管理者などから指示があるまでは、携帯トイレなどの災害用トイレを使用しましょう。
- 排水管に損傷がなくても、断水や停電によるポンプの停止により、使用できなくなる場合もあります。



▶ ベランダの整理

- いざというときに、蹴破り戸・避難はしごなどが使用できるよう、蹴破り戸の前に物を置かないなど、ベランダを整理しておきましょう。
- 歩行者がケガをするのを防ぐため、ベランダの手すり付近には、落下しそうなものを置かないようにしましょう。

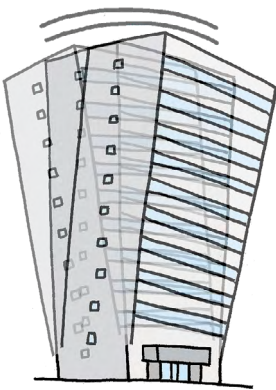


音声コード掲載

管理組合・集合住宅オーナーの方へ

東日本大震災後、「マンション防災力の強化」の必要性が高まっています。

特に集合住宅が多い都内においては、各管理組合が個々の事情に応じて、いかに大地震に備えた体制づくりをするかということが重要になっています。



▶ 防災力チェックリスト

項目	✓	内容
防災組織の立ち上げ	☐	組合内に防災組織がある。
要配慮者の把握	☐	要配慮者※を組合として把握している。
防災マニュアルの整備	☐	定期的に防災訓練を行っている。
	☐	安否確認方法を決めている。
	☐	自動停止する震度の程度など、エレベーターの仕様を把握している。
	☐	エレベーターなどの保守会社の連絡先を把握している。
	☐	組合として消防用設備などを把握している。
組合としての備蓄品の整備	☐	応急手当用品を備蓄している。
	☐	救命工具を備蓄している。
	☐	食料・水を備蓄している。
組合としての避難場所などの周知	☐	行政指定の避難場所を案内している。
	☐	マンション内の避難ルートを周知できている。
その他	☐	管理組合が保管する書類の被災に備え、電子化などのバックアップを行っている。

※高齢者・障害者・乳幼児・妊産婦・外国人など、発災前の備え・発災時の避難行動・避難後の生活などの各段階において、特に配慮を要する方を要配慮者といいます。
また、要配慮者のうち、災害が発生または災害が発生するおそれがある場合に、自ら避難することが困難な方で、円滑かつ迅速な避難のために、特に支援が必要な方を避難行動要支援者といいます。
区では避難行動要支援者の名簿を作成し、避難所などに保管しています。

▶ エレベーターの閉じ込め対策

被害想定によると、エレベーターの閉じ込めは551件発生するとされています。

エレベーターチェアの設置

チェア内部に飲料水や非常食、簡易トイレなどの備蓄品を収納することでエレベーター内に閉じ込められた場合の対策につながります。平時は椅子として利用できます。



▶ 防災計画の作成

一定の住戸数を超える建物は、独自の防災組織を結成し、独自の防災計画を作成しておきましょう。

防災計画で決めておくこと			
☐	組織の編成・役割に関すること	☐	出火防止・初期消火に関すること
☐	情報の収集・伝達に関すること	☐	救出救護・避難誘導に関すること

▶ 防災訓練の実施

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。

▶ マンション防災

マンションでの防災対策は、居住者本人による「自助」と、居住者相互の協力による「共助」が大切です。

この「共助」を進めるには、居住者と管理事業者などで構成する防災組織を立上げ、マニュアルを作成し、それに基づく訓練を行うことが必要です。

マンション防災マニュアルの手引き及びとどまるマンションの詳細は右のコードよりご覧ください。



▶ マンション防災マニュアルの手引き

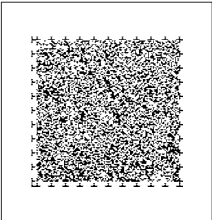
マンションの防災力を高めるため、個々のマンションの実情に合わせた防災マニュアルを作成することが重要です。

区では、このマニュアル作成の際の参考となる手引きを公開しています。

▶ とどまるマンション（東京都実施事業）

東京都では、自宅での生活を継続しやすいマンションなどの共同住宅を「東京とどまるマンション」に指定し、支援を行っています。

停電時でも水の供給やエレベーターの運転に必要な最小限の電源を確保する対策や、防災マニュアルを策定し、居住者と共同で様々な防災活動を行う取組を実施していることなどが指定要件となります。



6 各家庭に合わせた備え

家族に介助が必要な方がいる

▶ 自宅でできる対策

いつ災害が起こっても困らないよう、基本の備蓄に加え、避難生活で必要になるものを備えておきましょう。

※要配慮者の備えとその支援 ➡ 85ページ

常に準備しておくもの		必要に応じて用意するもの	
☐	常備薬・お薬手帳	☐	車いす・杖
☐	老眼鏡・入れ歯・補聴器	☐	紙おむつ・パッド類
☐	口腔ケア用品	☐	非常用介護食・とろみ剤
☐	マイナ保険証・資格確認書等と 介護保険証のコピー	☐	介助ベルト

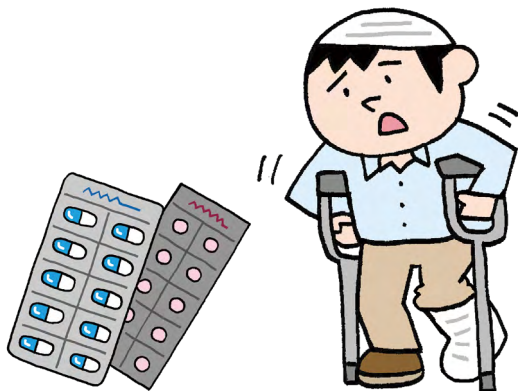
また、災害時に備え、身の回りの安全な環境を整えることも重要です。
区では、高齢者の方などへ家具転倒防止器具の設置費用の一部助成などを行っています。 ➡ 61ページ
日頃から家具には転倒防止対策をしておきましょう。

▶ 通院中・基礎疾患のある方

緊急時にどのような対応を取ればよいか、かかりつけ医に必ず相談しておきましょう。
また、既往歴や服用している薬などを正しく伝えられるよう、受けている治療に関する情報を把握しておきましょう。

▶ 介護が必要な方

自宅にとどまれない場合の避難方法など、災害時の対応について、ヘルパー、介護職員などの支援者や支援施設と事前に話し合っておきましょう。



ペットがいる

災害時にペットとともに在宅避難を行う場合でも、事前の準備が必要になります。
また、在宅避難を行わずに地域避難所に避難することになるかもしれません。
そのときに備えて、避難所におけるペット対策についても事前に確認しましょう。
※避難所のペット対策 ➡ 49ページ

▶ 日頃の備え

安全確保

- 転倒のおそれのある家具や、ブロック塀、ガラス窓の近くにペットのスペースを設けない。
- 首輪や鎖が外れたり、切れたりすることがないか定期的に点検する。

備蓄品

- ペットフードと水・常備薬については、最低5日分・目標7日分備蓄しておく。
- ※ペット用の備蓄品 ➡ 51ページ

ペットとはぐれた場合に備えて

- 飼い主のわからない放浪動物や傷病動物は、東京都動物愛護相談センターにて保護されます。
- 東京都動物愛護相談センターへと移送された収容動物情報や返還に向けた問い合わせ先は、東京都動物愛護相談センターホームページなどで随時発信される予定です。
- 災害時にペットが迷子になったときに備えて、飼い主の連絡先を書いた迷子札や、マイクロチップを装着させるなどの対策を行いましょう。

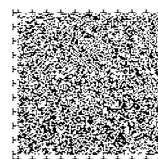
逃げ出したペットを見かけたら

- 飼い主のわからない放浪動物や傷病動物は、各避難所で一時保護され、東京都動物愛護相談センターへと移送されます。
- 犬は狂犬病の危険があるため、逸走した場合は捕獲する事とされています。

問い合わせ 生活衛生課 | TEL：03-5722-9505 FAX：03-5722-9367

預け先を決めておく

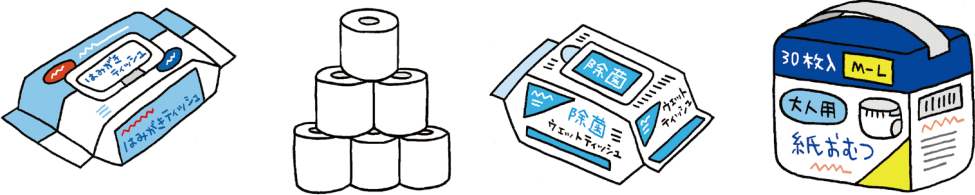
- 避難生活はペットにとっても大きなストレスです。
親戚や友人宅などペットが安心して過ごせる預け先を見つけておきましょう。
- 日頃からペットを交えた良好な人間関係の構築に努めましょう。



衛生用品などの備え



✓	備えておくの良いもの	
■	体温計 マスク	体調確認や感染症対策のために。 マスクは避難所生活や粉じん対策にも役立ちます。
■	医薬品	服用中の処方薬や総合感冒薬（総合かぜ薬）、 胃腸薬・整腸剤など。 お薬手帳も準備すると安心です。
■	消毒液	消毒用エタノール、次亜塩素酸ナトリウム （必ず適切に薄めて使用してください）など。
■	トイレットペーパー ティッシュペーパー	ストックはぎりぎりではなく、常に1パック多めに ローリングストックを。
■	使い捨て手袋	なるべく手を汚さないために使用できます。
■	ポーチ 手提げ袋	小物の整理、着替えや女性専用品の受取り時に便利です。
■	口腔ケア用品	使い捨て歯ブラシ、洗口液（マウスウォッシュ）など
■	ドライシャンプー	入浴できないときに、清潔を保てます。 ▪ ウェットティッシュ ▪ 大人用・子供用おしりふき ▪ デリケートゾーン用シート など
■	清拭シート 使い捨てビデ	
■	生理用品 おりものシート	環境の変化により、予定外のタイミングに生理が始まる 可能性があります。 下着が交換できない状況でも、おりものシートを交換する ことで清潔を保てます。
その他、自身に必要なものは多めに備蓄しておきましょう		



自分にあった備蓄を考えてみましょう

災害時に必要なものは人それぞれです。
自分にとって必要なもの、家族にとって必要なものを考えてみましょう。

自分	家族	その他 （ペットなど）
（例）チョコレート ぬいぐるみ	コンタクトレンズ	お気に入りのおもちゃ

自分に合った備蓄ってどんなもの？例えば……



お菓子 お菓子は保存の効く
個別包装のものがおすすめ。
栄養補給だけでなく、
気分転換にもつながります。



電池 補聴器用など、
災害時手に入りにくい
可能性がある特別な
サイズの電池は、少し多めに
買っておきましょう。



おもちゃ 避難生活における
子どものストレス緩和に
効果的。音が出ず、
場所を取らない物を
選びましょう。



現金 停電により
電子決済や ATM が
使えない事態も。
おれだけでなく、
小銭も用意しておきましょう。

