

目黒防災

MEGURO BOSAI



はじめに

世界で起こる大規模地震の約2割が日本で発生していると言われています。

その中でも、人口と建物が密集する東京では、大規模地震が発生すれば甚大な被害が想定されます。

東京23区で被害が最大になるとされているのが「都心南部直下地震」です。

東京都の被害想定によると、この地震が発生した際、目黒区内の大部分で震度6強の激しい揺れが起こり、多くの人的被害や建物被害が発生し、ライフラインにも多大な影響が生じる可能性があります。

近年、国内外で大規模な地震が相次いで発生しているほか、気候変動の影響でこれまでの想定を超える風水害も発生するなど、災害の種類や被害の様相は多様化しています。

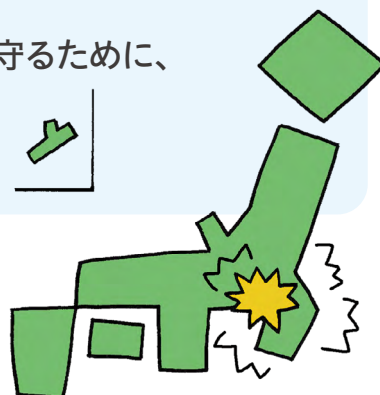
目黒区では、この被害想定や災害の傾向を踏まえ、区民の皆さまが「自分ごと」として防災に向き合えるよう、従前の「防災行動マニュアル」を改訂いたしました。

大規模災害は、私たちの命や財産を一瞬にして奪い、日常生活、地域社会、都市機能に深刻な影響を及ぼします。

しかし、正しい知識を持ち、日頃から備えておくことで、被害を最小限におさえることができます。

災害はいつ起こるかわかりません。

だからこそ、いざというときに自分や大切な方の命を守るために、「今日からできる備え」を一緒に進めていきましょう。



もくじ | INDEX

01 目黒区の基本

- 1 目黒区の被害想定 3
- 2 災害の被害を軽減する3つの取り組み .. 5

02 地震発生直後の行動

- 1 地震だ！まずどうする？ 7
- 2 地震の揺れがおさまったら 11
- 3 被災後の生活はどうか 29

03 風水害への備え

- 1 大雨や台風による被害想定は？ 31
- 2 都市型水害に備える 32
- 3 自宅でできる風水害対策 33
- 4 水害に関する情報発信 35
- 5 もしものときの避難方法 39

04 避難所について

- 1 避難するときは 41
- 2 避難所での生活 45

05 在宅避難について

- 1 在宅避難とは 55
- 2 在宅避難ができるか確認しましょう 57
- 3 在宅避難のための準備 59
- 4 災害に強いおうち対策 65
- 5 集合住宅にお住まいの方へ 68
- 6 各家庭にあわせた備え 71

06 災害時のトイレ対策

- 1 まず困るのはトイレかも 75

07 共助の取り組み

- 1 地域での協力・たすけあい 77
- 2 防災ボランティア 81

08 被災後の健康管理

- 1 避難生活中の健康管理 83

09 要配慮者の備えとその支援

- 1 要配慮者の防災対策 85
- 2 日頃の備え 90

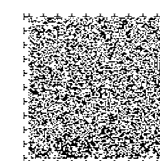
10 生活再建に向けて

- 1 被災後の生活再建 91

11 巻末資料

- 1 区の防災啓発事業 95
- 2 安否確認の方法 96
- 3 防災関係機関連絡先 97

イラスト：いぢちひろゆき



音声コード掲載

01 目黒区の基本

1 目黒区の被害想定

目黒区は、「都心南部直下地震」の被害想定を基に防災対策を行っています。



被害想定的前提条件

- ・ 都心南部直下地震（震源地●の辺り）
- ・ 区内の大部分が震度6強（最大震度7）
- ・ マグニチュード7.3
- ・ 冬の夕方
- ・ 風速8m/秒
- ・ 晴れの日

※令和4年5月25日公表東京都防災会議より

この地震が起こった時あなたはどうしますか？

※地震だ！まずどうする？ 7ページ

そして、目黒区の被害は？

建物の被害

全壊棟数 **1,827棟**（区内建物総棟数※の3.2%）
半壊棟数 **4,551棟**（区内建物総棟数※の8.1%）

地震に強いうち対策 65ページ

旧耐震基準の建物に住んでいる方は、耐震診断により、建物の状態を確認し、必要であれば耐震工事を行いましょう。
併せて、住んでいる地域の建物倒壊危険度マップを確認しておきましょう。

焼失棟数 **4,426棟**（区内建物総棟数※の7.9%）

火災に強いうち対策 66ページ
初期消火対策 20ページ

出火棟数は14件。この14件からの延焼で、4,426棟の建物が焼失します。
初期消火と事前の出火・延焼対策が重要です。
併せて、住んでいる地域の火災危険度マップを確認しておきましょう。

※区内建物総棟数は令和4年5月時点の数値

人の被害

負傷者数 **2,064人**
自力脱出困難者数 **570人**

救出・救助が必要な方 12ページ
緊急医療救護所 14ページ

負傷したら、まずは隣近所で助けあうことが重要です。
阪神・淡路大震災でも、9割以上の方が自助・共助により救助されています。

帰宅困難者数 **58,466人**

帰宅困難者対策 25ページ

これは、交通機関の停止などにより、目黒区から帰れなくなる人数です。
事業所や学校などの施設管理者は、帰宅困難者への支援や対策が必要です。
また、自身も帰宅困難者になる可能性があることを踏まえ、備えておきましょう。

避難所生活者数 **47,448人**

避難するときは 41ページ

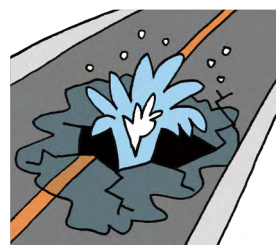
自宅が無事で、生活できる状況であれば「在宅避難」が基本ですが、
やむを得ず避難所で生活することになるかもしれません。
避難することになったときの経路や避難所を事前に家族で確認しておきましょう。

死者数 **161人**

※被災後の健康管理 83ページ

この数字をあなたは多いと思いますか？少ないと思いますか？
この内、9割以上の方が火災や建物倒壊で亡くなります。負傷者の大半も同じ理由です。
耐震対策や初期消火、出火・延焼防止対策を行うことで、これらの被害は大幅に減らせます。
被害を受ける方を減らすには、自助と共助が機能することが重要です。
この数値は避難生活の疲労やストレスなどをきっかけとした「災害関連死」を含みません。
災害関連死を減らすには、被災後の健康管理※が欠かせません。

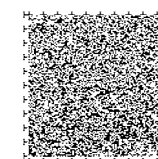
ライフラインの被害



停電率 **15.7%** 復旧まで 4日間
水道断水率 **25.2%** 復旧まで 17日間
下水道管被害率 **6.5%** 復旧まで 21日間
ガス供給停止率 **47.3%** 復旧まで 6週間
固定電話不通率 **8.1%** 復旧まで 4日間

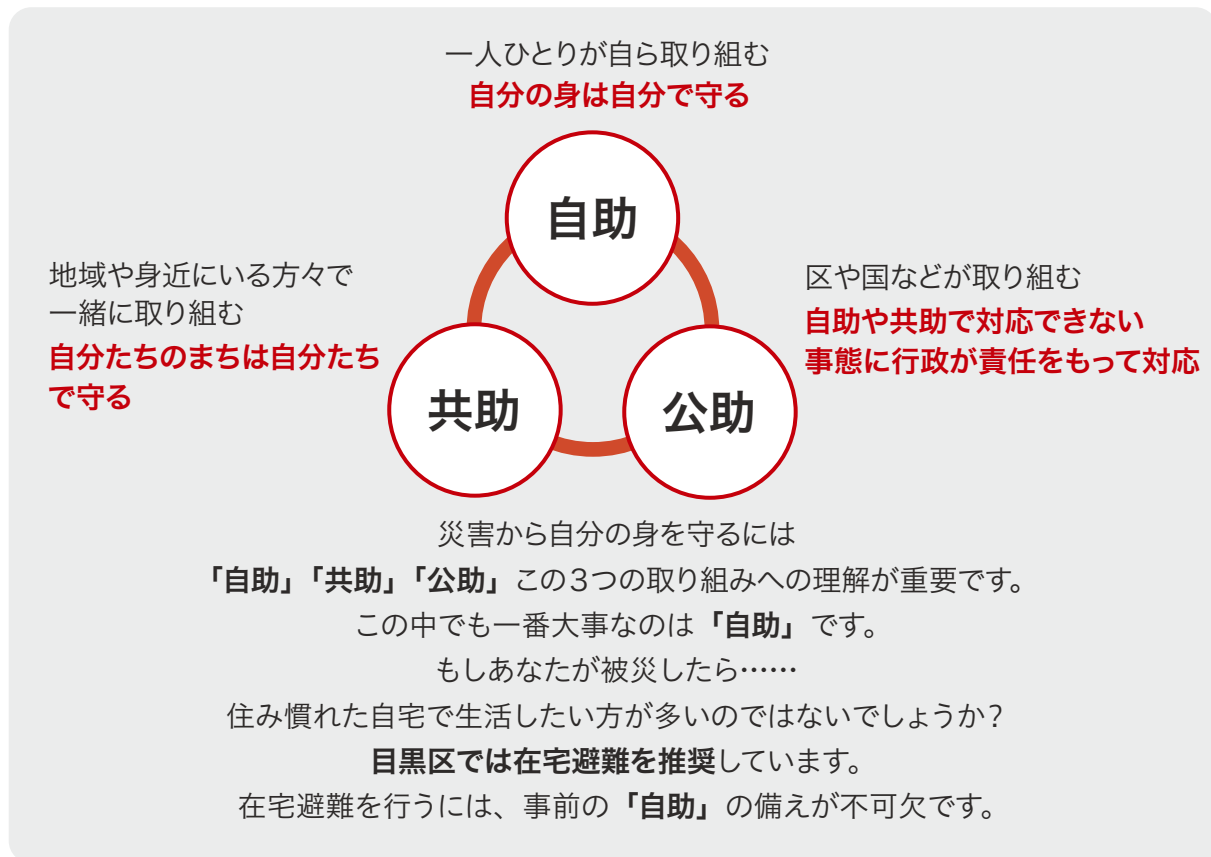
※復旧までの日数は都内全域が復旧するまでの目安日数です。

ライフラインが被害を受けると、生活のあらゆる場面に影響が及びます。
上下水道が使用できなければ、トイレの使用や入浴ができなくなります。
また、停電は夜間の発災時における避難行動や安全確保を困難にするほか、
テレビなどによる情報収集も妨げられます。
ガスの供給が止まると、上下水道が無事でも入浴が難しくなり、
ガス火による加熱調理ができなくなります。
区内の大部分では携帯電話を使用できる方が20%以下にとどまる可能性があり、
普段使い慣れたスマートフォンでの情報収集ができない場合があります。
いずれのライフライン被害に対しても、平時からの備えが何より重要です。



音声コード掲載

2 災害の被害を軽減する3つの取り組み



在宅避難※の準備

※在宅避難とは 55ページ

自助
各自の取り組み

考え方は、
『被災後に自宅で生活するにはどんな準備をしておけばよいか』

どんな物資があると被災後も生活を続けられますか？	在宅避難のための備蓄 59ページ
被災したらどうやって自宅の安全を確認する？ 在宅避難をするには日頃からどんな対策が必要？	引き続き自宅での生活が可能か確認しましょう 23ページ 家具の転倒防止 61ページ
停電時はどうやって情報を取得する？ 家族との連絡は？ 被災後の支援制度はどうやって知ればいい？	情報収集 63ページ 安否確認 96ページ
自分の状況にあった備えを知りたい。	集合住宅にお住まいの方へ 68ページ 各家庭にあわせた備え 71ページ

次に大事なものは「共助」です。

大規模災害時、自宅が被害を受けた被災者は、避難所で生活を送ることになります。その場合、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。「共助」には、事前の準備と発災後の協力が不可欠です。

被災後の地域の協力・助けあい

共助
地域の取り組み

考え方は、『自分たちのまちをどうやって自分たちで守るか』

避難所で生活することになったけど、自分には何ができる？	避難所での生活 45ページ
避難所や事業所の震災対策に協力したい！ 地域の防災訓練に参加したい！	地域での協力・たすけあい 77ページ
災害時に地域の役に立ちたい！ 支援が必要な方を助けたい！	防災ボランティア 81ページ 要配慮者とは 85ページ

最後に、目黒区の「公助」です。

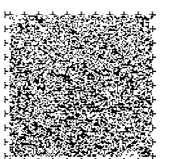
平時からの避難者用の水や食料などの備蓄、災害時の様々な情報発信、救助活動など、自助や共助で対応しきれないことには行政が対応します。区は、円滑な「公助」を行えるよう様々な準備をしています。

公の機関による救助や支援

公助
行政の取り組み

考え方は、
『どうしたら被害や被災者を減らせるか？』
『円滑な生活再建にはどんな準備が重要か？』

自分だけで事業や生活を再建することが難しく、支援が必要。	被災後の生活再建 91ページ
自宅や避難所で備蓄が足りなくなった。	避難所の備蓄品・資機材 48ページ
自分ができる防災対策や区の取り組みが知りたい。	防災啓発事業 95ページ



音声コード掲載

1 地震だ！まずどうする？

地震が発生したら、何よりも先に自分の身を守ることを優先してください。
次に、家族を守る。
それから、地域の方と助け合いましょう。



自宅地震にあったとき

地震発生！

揺れを感じたら、自分の命を守る行動を

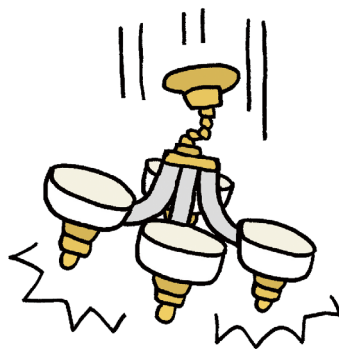
一番重要なのは自分の命を守ること。
地震が発生したら、とにかく自分の身を守りましょう。

▶ 身の安全を守る

物や家具が落ちてこない・倒れてこない・移動しない場所に避難し、クッションや手で頭を保護しましょう。
家具の転倒によるケガを避けるため、固定していない家具から離れましょう。

▶ マンションなどの高層階は『長周期地震動※』に注意

高層階では揺れが数分間続くことがあり、家具類が大きく移動する危険があります。
※周期の長いゆっくりとした大きな揺れ



自分と周囲の状況を把握しよう

▶ 散乱した室内でのケガに注意

窓ガラスや食器などによるケガを避けるため、室内でも靴や底が厚いスリッパなどを履きましょう。

▶ 自分の状況の確認

気が動転してケガに気づかない場合があるため、落ち着いて自分の状況を確認しましょう。
※救出・救護の方法 ➡ 12ページ

▶ 家族や近所の方の安否確認

自身の安全が確認できた後に、安否確認を行いましょう。
※安否確認の方法 ➡ 96ページ

▶ 落ち着いて火の始末を

※初期消火の方法 ➡ 20ページ

発災後72時間



発災後72時間は人命救助が優先

※人命救助 ➡ 12ページ

▶ 避難方法の検討

自宅の状況を確認し、避難方法を検討しましょう。

※避難方法 ➡ 24ページ

在宅避難

自宅に危険や不安がない場合に自宅で引き続き避難生活をする

立退き避難

避難所など、自宅以外の場所で避難生活を送ること

▶ 在宅避難をする場合

最低3日～目標7日間程度は、日頃からの備えでしのぎましょう。水・電気などのライフライン、物流などが途絶える可能性が高いため、日頃から何が必要かを考え、準備しておきましょう。

※在宅避難 ➡ 55ページ

▶ 立退き避難をする場合

救急車や消防車など、緊急車両の通行の妨げにならないように車での移動は避けましょう。

通電火災防止のためにブレーカーオフを忘れずに。

それぞれの生活再建に向けて……

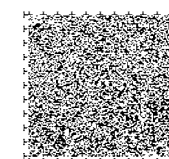
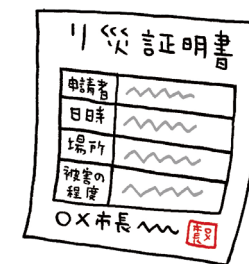
▶ 生活再建支援に関する制度

風水害や地震で住家などが被害を受けた場合、り災証明書の発行や見舞金などの支給を行うことがあります。

具体的な制度内容の例

- ◆ り災証明書の発行
- ◆ 災害弔慰金の支給
- ◆ 義援金の支給
- ◆ 税金などの減免

※制度の詳細 ➡ 91ページ



外出先で地震にあったとき

外出中に地震にあったときは、その場に合わせた行動をとることが重要です。
また、ラジオやホイッスルなど、必要なものは常に持ち歩くと良いでしょう。

場所	行動
車の運転中	- 揺れを感じたら徐々に減速し、道路の左側によせて止まる。 - 可能なら駐車場などへ移動・駐車する。 - あわてて外へ飛び出さず、ラジオなどで情報収集する。 - 車を離れる場合は、ドアはロックせず、キーはつけたままにする。
地下街 デパート 映画館	- 勝手な行動はせず、従業員の指示に従う。 - 停電しても非常灯がつくので、あわてないで行動する。 - 明かりがつかない場合は、壁に沿って歩いて避難する。
駅 電車内 バスの車内	- 将棋倒しや棚からの落下物に注意する。 - 危険なので勝手に車外へは出ず、車内アナウンスや乗務員の指示に従う。 - ホームにいるときはカバンなどで頭を保護する。 - 線路に落ちないように、ホーム中央または柱や壁に寄る。
商店街 ビル街	- ビルの壁際で立ち止まらない。 - 公園などの広い場所、丈夫な建物の中などに避難する。 - 窓ガラス、ビルの外壁、古い建物などから離れる。
住宅街	- 狭い路地には近寄らず、公園などの広い場所に避難する。 - ブロック塀、自動販売機、古い建物などから離れる。 - ガラスの破片、看板、かわらなどの落下物に注意する。
高層ビル	- 窓際から離れ、身の安全を確保する。 - エレベーターは使わず階段で避難する。 - エレベーターの中にいたら、全階の停止ボタンを押し、止まった階で降りる。 - エレベーターに閉じこめられたら、非常ボタンを押し続け、非常電話で救助を求める。



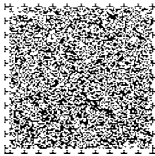
時間帯別行動と対策

地震は自分のいる場所だけでなく、時も選ばず発生します。
発生する時間帯によって、取るべき対策も変わりますので、確認しておきましょう。

時間帯別 行動	
日中	- あわてて外に飛び出さない。 - 物や家具が落ちてこない・倒れてこない・移動しない場所に避難し、クッションや手で頭を保護する。 - 建物の中にいる場合は出口を確保する。 - 停電が発生してもあわてず、照明を確保する。 - 料理中あわてて火を消さず、まずは自分の安全を確保する。
夜間	- 入浴中は、窓や鏡などの破片から身を守るために、洗面器などを頭にかぶり、すぐに浴室から出て安全な場所に移動する。 - ガラスや照明器具の直撃を避けるため、布団やまくらで身を守る。



時間帯別 対策	
日中	- 家具の転倒や照明器具の落下によるケガを防ぐために家具や照明器具を固定する。 - 地震後の通電火災を防ぐために感震ブレーカーなどを設置する。
夜間	- ケガを防ぐために脱衣所に厚底のスリッパを置いておく。 - 停電発生に備えて、スマートフォンや懐中電灯を手が届く場所に置いておく。 - ヘッドライトや足元灯を用意する。



2 地震の揺れがおさまったら……

STEP1

まずは周りの状況確認

地震発生時は、興奮状態や恐怖でケガに気が付かないことも。まずは落ち着いて、自分や家族・周囲の方にケガや出血がないか、状況を確認しましょう。

STEP2

ケガに注意して行動

家の中であれば飛散したガラスや食器、外であれば落下物などによりケガをする可能性も。靴や厚手のスリッパを履き、ケガをしないよう行動しましょう。

STEP3

落ち着いて火の始末

揺れている最中は身を守ることを優先しましょう。そのあと、揺れが収まったら火の始末をしましょう。

出火してしまったらどうすればいい？

落ち着いて初期消火をしてください。
※初期消火 20ページ

STEP4

ドアを開けて出口を確保

いつでも避難できるように、揺れが収まったら部屋の戸や窓、玄関のドアを開けて出口を確保しておきましょう。

STEP5

避難が必要かどうか判断

※避難が必要かの判断基準 23ページ



初期消火が難しい場合は、無理に消火しようとせず速やかに避難しましょう。

救出・救護が必要なとき

平成7年1月17日に発生した阪神・淡路大震災では、倒壊した家屋などに閉じ込められた方の中で、自力で脱出した方や家族・隣人などに救助された方の割合は97.5%でした。がれきの下敷きになった方を見つけた場合、大声で助けを求め、力を合わせて助けてください。自分たちだけでの救出が困難な場合、消防署や警察署、消防団などへ連絡します。火災の延焼が迫る前に、救出するよう全力を尽くしてください。

▶ 自身が救助を必要とする状況になってしまったら

もし、建物などの下敷きになって身動きがとれなくなった場合、必ず救助の手が差し伸べられることを信じてみましょう。

冷静に、自分の所在を知らせましょう

- いたずらに動くことは倒壊物のバランスが崩れて、かえって危険です。
- むやみに叫ぶと体力を消耗します。人の気配を感じたら大声や大きな音を出し、自分の所在を知らせて助けを求めます。



外出時の被災に備えて、非常用ホイッスルを携帯しておきましょう！
防災地図アプリのブザー機能を使うのも有効です！

▶ 建物の上層階や地下階に取り残されたら？

上層階の場合

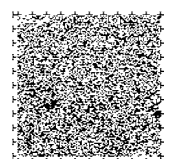
- 余震や停電で閉じ込められる可能性があるため、エレベーターは使用せず、非常階段などを使用して避難しましょう。
- 鏡で光を反射させたり、自分のいる場所と状況を書いた紙を地上に落としたりするなどして、居場所を知らせましょう。
紙に重しを付ける場合は、地上にいる方に当たってケガをしないよう注意しましょう。

地下階の場合

- 停電によりパニックが起こる危険性が高いため、落ち着いて行動しましょう。
- 地下街には60mごとに非常口が設置されているので、1つの非常口に殺到せず、壁に沿って歩いて避難しましょう。

▶ 自分の安全確保ができれば、周囲の安否確認を

自らの安全を確保し身の回りの火の始末をした後は、家族や近所の方の安否を確認しましょう。特に近所に高齢者や障害者などの要配慮者がいる場合は、普段から声を掛け合い、関係性を築いておきましょう。



▶ 誰かを救助するときは

大震災時には、病院も被害を受け、救急車もすぐには来ることができません。
その場合に居合わせた「あなた」の適切な応急手当が、尊い命を救うことにつながります。

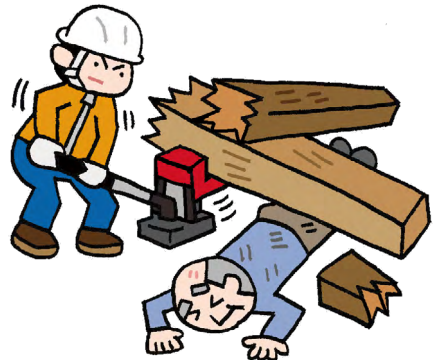
✓	救助のポイント
■	▪ 声を掛けながら取り残されている人の確認をします。
■	▪ 周囲の方に協力を求め、安全確認をしながら進めます。 ▪ 自分が危険な可能性がある場合は、無理をしないようにしましょう。
■	▪ 火災に備え、水や消火器を用意しておきましょう。 ▪ 場所が分かる場合は、ガスの元栓を閉め、ブレーカーを落としておきましょう。
■	▪ 救助するのは、命の危険が迫っている方、救助が容易な方を優先します。 ▪ 命の危険がある場合は、救出と並行して応急手当も行います。
■	▪ 建物などの下敷きになっている場合は、無理に引き出そうとせず、障害物を取り除き、負傷者の様子を見ながら行います。 ▪ 長時間下敷きになっている場合は、クラッシュ症候群※にも注意が必要なため、むやみに救出するのは危険です。 ※長時間圧迫された部位が救助により解除された後、致死性不整脈を起こし死に至ることがあります。
■	▪ 柱などを切断または取り除く場合は、周囲が倒壊しないよう、隙間に物を詰め、ロープなどで固定しながら進めます。
■	▪ 負傷者に対し声をかけ元気づけるとともに、顔色、身体状況の変化に注意します。
■	▪ 救出した人は、速やかに緊急医療救護所に搬送します。 ※災害時に設置される緊急医療救護所 ➡ 14ページ



救助・救出用具の場所を覚えておこう

- ◆ 区立小・中学校などの地域避難所の防災倉庫
- ◆ 防災区民組織の格納庫
- ◆ 街頭消火器

※街頭消火器の場所は防災地図アプリで確認できます。
防災地図アプリ ➡ 64ページ

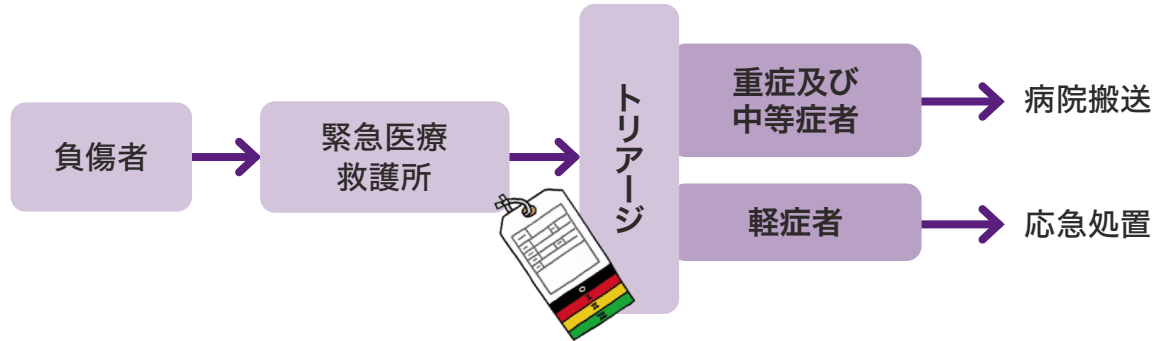


▶ 緊急医療救護所の設置

発災後、区は多数の負傷者の発生に迅速に対応するため、区内医療機関や関係団体などと災害時の協力に係る協定を締結し、災害時の医療救護体制の整備を進めています。
大規模な災害が発生したときには多数の負傷者が発生することが予想されます。区は、被災状況に応じて、区内病院の敷地内などに緊急医療救護所を設置し、軽症者の応急処置やトリアージ※、重症者の搬送調整などの医療救護活動を行います。

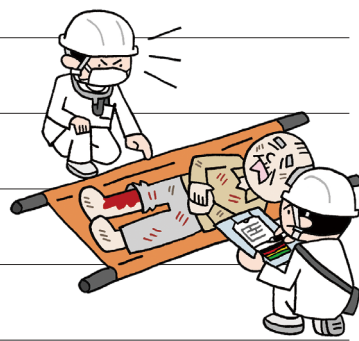
緊急医療救護所の設置状況は、目黒区公式ウェブサイトなどでお知らせします。

※トリアージ：負傷者の重症度や緊急性に応じて、治療や搬送の優先順位を決めること。

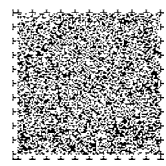


緊急医療救護所の設置予定場所（区内9病院）

病院名	所在地
東邦大学医療センター大橋病院	大橋2丁目22番36号
三宿病院	上目黒5丁目33番12号
東京共済病院	中目黒2丁目3番8号
厚生中央病院	三田1丁目11番7号
目黒病院	中央町2丁目12番6号
碑文谷病院	南2丁目9番7号
日扇会第一病院	中根2丁目10番20号
本田病院	柿の木坂1丁目30番5号
国立病院機構東京医療センター	東が丘2丁目5番1号



※発災直後からおおむね72時間後まで設置します。



止血方法

出血がひどいときには、すばやい適切な処置が必要です。感染防止のため、傷口を押さえる際はビニール袋などを手に装着し、直接素手で触れないようにして止血しましょう。

直接圧迫止血法

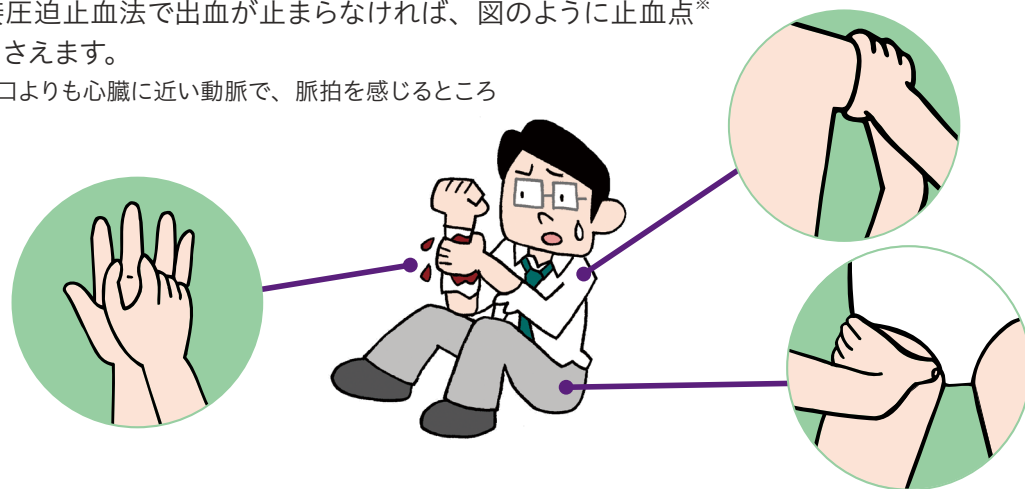
- 清潔なガーゼや布をあて、止血するまで手で強く圧迫します。
- 包帯があれば、ガーゼや布の上から強く巻きます。
- 傷口を心臓より高い位置にあげます。

間接圧迫止血法

▶ 指圧止血

直接圧迫止血法で出血が止まらなければ、図のように止血点※を押さえます。

※傷口よりも心臓に近い動脈で、脈拍を感じる場所



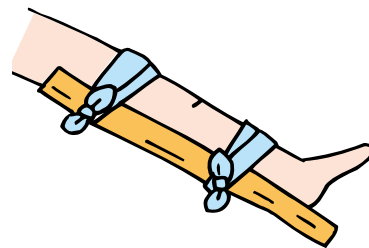
骨折・ねんざ・脱きゅう

いずれも「安静第一」です。

骨折の疑いがあるとき

ケガの部分が不自然に変形している、腫れて痛みが激しい、骨が突き出ているなどの場合は骨折だと考えます。

1. できるだけ動かさないようにして、傷や出血を手当てします。
2. 骨折した部分の上下にある2つの関節まで固定できる副木などを当て、布などで結び固定します。



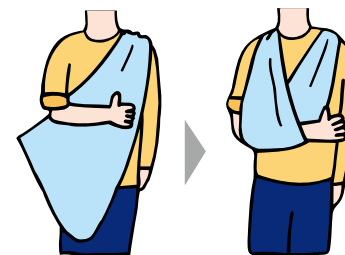
ねんざ・脱きゅうの疑いがあるとき

ねんざと脱きゅうの手当の方法は同じです。

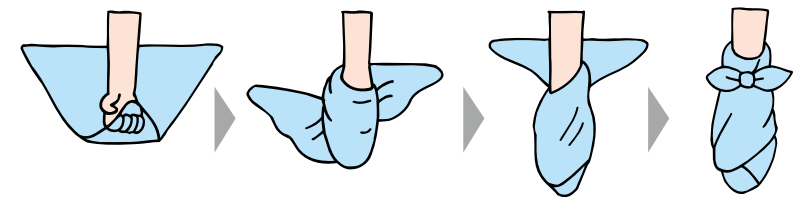
1. ガーゼを当て、包帯を巻いて痛む関節を固定します。
2. ぬれタオルや氷のうで患部を冷やし、安静にします。

三角巾の使い方

▶ 腕のつり方



▶ 手の包み方



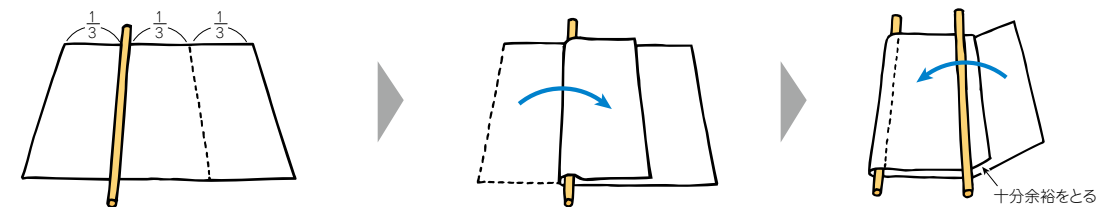
※足のときは、かかとを十分に包む。

応急担架の作り方

準備するもの

- 毛布またはシーツ数枚
- 物干し竿などの棒 2本 ※人の重さで容易に折れないもの

1. 毛布を広げ、端から3分の1のところに棒を置き折り返す。
2. 折り返した毛布の端に、もう1本の棒をおき、同じように包む。



やけど

やけどをしたら、できるだけ早く、痛みがなくなるまで15分程度きれいな水で冷やします。

手当の基本

1. できるだけ早く、清潔な水で冷やします。
2. 患部を清潔なガーゼなどで軽く包みます。
3. その後、医療機関で診察してもらいます。

▶ もしも… 水ぶくれができていたら

水ぶくれを破らないようにやさしく水につけます。

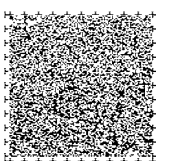
▶ もしも… 皮膚と服がゆ着していたら

無理に衣服をぬがさずに衣服の上から水をかけて冷やします。



！ してはいけないこと

- 感染しやすくなるので、水ぶくれをつぶさない。
- 患部に油や軟こうをぬらない。
- 全身の体温が下がるほどの冷却は避ける。



心肺蘇生法

「心肺蘇生法」とは、心停止した人に対して胸骨圧迫と人工呼吸をして命を助けようとする行為のことをいいます。

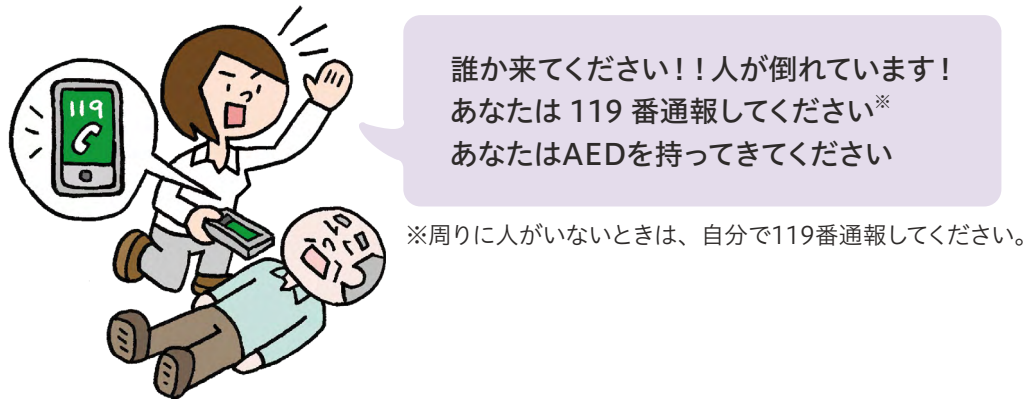
STEP1：まずは意識確認

肩をたたきながら声をかけます。



STEP2：反応なしまたは判断に迷う場合は心肺蘇生

大声で応援を呼び、119番通報・AED搬送を依頼します。



STEP3：呼吸の確認



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。

STEP4：普段通りの呼吸なしまたは判断に迷う場合は 胸骨圧迫・人工呼吸を開始



- ①胸骨圧迫：30回
- ②人工呼吸：2回
- ①と②を繰り返します。



！ 注意
人工呼吸では感染を防止するため、
人工呼吸用マウスピースを使用し
てください。ない場合は胸骨圧迫だけを
継続してください。

STEP5：胸骨圧迫・人工呼吸を行った後にAED



▶ **AEDの活用**
不整脈によって心臓が停止しているときに、
AED（自動体外式除細動器）を用いて
電気ショックを行います。

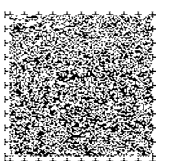
- ①胸骨圧迫：30回
- ②人工呼吸：2回
- ③AED：1回
- ①～③を繰り返し行います。

※AEDの使用 ➡ 19ページ

STEP6：心肺蘇生の継続

▶ 心肺蘇生とAEDの手順

救急隊に引き継ぐか、何らかの応答や嫌がるなど目的のあるしぐさが
出現したり、普段通りの呼吸が出現したりするまで続けます。
救助者が複数人いる場合は、胸骨圧迫は1～2分を目安に交代し、
交代の際の胸骨圧迫の中断はできるだけ短くするようにしてください。





AED（自動体外式除細動器）を用いた救命

STEP1：電源ボタンを押す



カバーを開けると自動で電源が入る機種もあります。

STEP2：電極パッドを胸に貼る



電極パッドを書かれた絵のとおり、皮膚にしっかりと貼ります。
体が汗などで濡れていたなら、タオルなどで拭き取ってください。

STEP3：電気ショックの必要性はAEDが判断

電気ショックの必要性は、AEDが判断します。
心電図解析中は、傷病者に触れてはいけません。

STEP4：ショックボタンを押す



周囲にいる方に離れるよう指示してください。
誰も傷病者に触れていないことを確認したら、点滅しているショックボタンを押します。

以後は、AEDの音声メッセージに従います

救急隊員などと交代するまでAEDは電源ONで、電極パッドを貼ったままにしておきます。

▶ 普通救命講習（目黒消防署）

目黒消防署では、公募による普通救命講習を実施しています。

原則、毎月9日（曜日は問わず）

講習では、命を救うために必要な知識、心肺蘇生、AED（自動体外式除細動器）の取扱い方法を学ぶことができます。



問い合わせ 目黒消防署 | TEL：03-3710-0119 FAX：03-3794-4196

出火したらすぐに初期消火

▶ 火災発生！初期消火の3原則

大地震のときは、まちのあちこちで同時に火の手が上がって、火災がまち全体に広がる可能性があります。

火が小さいうちに消し止められれば、火災による被害を最小限にすることができます。
一人で消せるだろうと考えず、隣近所に火事を知らせ、すみやかに119番通報しましょう。
みんなで協力しても消火できなかったら、すみやかに避難しましょう。

1 早く知らせる

- 「火事だ!」と大声を出し、隣近所に協力を求める。
- 声が出なければ、ホイッスルを吹くなどし、大きな音を出す。
- 小さな火でも119番に通報する。
- 自分が消火を行う場合は、近くの方に通報を頼む。



2 早く消火する

- 天井に燃え移る前までが初期消火の限界。
- 水や消火器だけでなく、毛布でおおって空気を遮断するなど、手近なものを活用する。

3 早く逃げる

- 避難するときは、燃えている部屋の窓やドアを閉めて酸素を遮断する。
- 煙を吸い込まないように、速やかに避難を開始する。

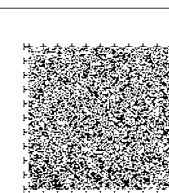


災害時は火災旋風が起こるかもしれません……

市街地で大規模な火災が起こると、「旋風」と呼ばれる竜巻状の空気の渦が発生し、人や物を吹き飛ばしたり、急速な延焼を引き起こしたりする、火災を含んだ竜巻状の渦「火災旋風」になることもあります。

大正12年の関東大震災でも、多くの方が避難していた工場跡地で火災旋風が起こり、約3万8,000人の方が亡くなりました。

都市部で火災旋風が起こると、ビル風が強い影響を与え、火災旋風が強くなりやすくなると想定されています。



消火器の使い方

※使い方の詳細は右コード 



安全ピンに指をかけ上に引き抜く。



ホースをはずして火元に向ける。



レバーを強く握って噴射する。

ゆっくり あわてず 落ち着いて

- ・火元につく前に、安全ピンを抜いたり、レバーを握ったりすると、薬剤が噴出する場合があるので注意します。
- ・燃えているものをしっかり確認し、姿勢を低くして熱や煙を避けながら、火元に向かって噴射します。
- ・強化液消火器は壁やふすまなどが燃えている場合は、燃えているものの上の方からかけると効果的です。
- ・粉末消火器は風上から掃くようにしてかけ、その後、水をかけて完全に消火します。
- ・避難する方向を背にして消火します。

▶ 煙からの避難

煙を吸い込まないように「できるだけ早く避難する」、「避難したら絶対に戻らない」が基本です。
普段から非常口を確認する習慣を付けておくことも必要です。

▶ 煙が発生したら

- ・横方向に逃げて、煙から遠ざかります。
- ・煙が追いかけてこないように、扉を閉めながら進みます。
- ・煙を大量に吸いこまないよう、ハンカチやタオルなどで、口や鼻をおおいましょう。



▶ 煙が充満してきたら

- ・できるだけ姿勢を低くして、進みます。
- ・手やヒザを床につけません。
- ・方向がわからなくなったら、壁に沿って進んで出口を探します。

目黒区の初期消火対策

▶ 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。
街頭消火器の設置場所は、目黒区防災地図アプリで確認できます。



▶ 震災時協力井戸の指定

手押し型井戸を所有している区民の方にご協力いただき、震災時協力井戸を指定しています。
現在、区有施設に設置している井戸と合わせて約190本の井戸が指定されています。



▶ 防災貯水槽の整備

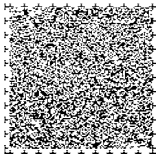
地域の初期消火能力向上のため、公園や区有施設などに防災貯水槽を設置しています。
また、住環境整備条例などにに基づき、該当する建築物の施主には防災貯水槽の設置を要請しています。



▶ 加圧式消火器と蓄圧式消火器の違い

加圧式	一度レバーを握ると薬剤が無くなるまで噴出する消火器です。 消火地点より前で握らないよう注意してください。 レバーを握った瞬間に本体に圧力がかかるため、耐用年数を過ぎた消火器は危険ですので使用しないでください。
蓄圧式	レバーを握っている間だけ噴出する消火器です。 一度使用したら、薬剤が残っていても新しいものに交換してください。 常に圧力がかかっており、突然破裂するおそれは少ないですが、圧力が不足すると噴出されない場合があるため、耐用年数を過ぎた場合は交換してください。

※家庭用消火器あっせん  67ページ



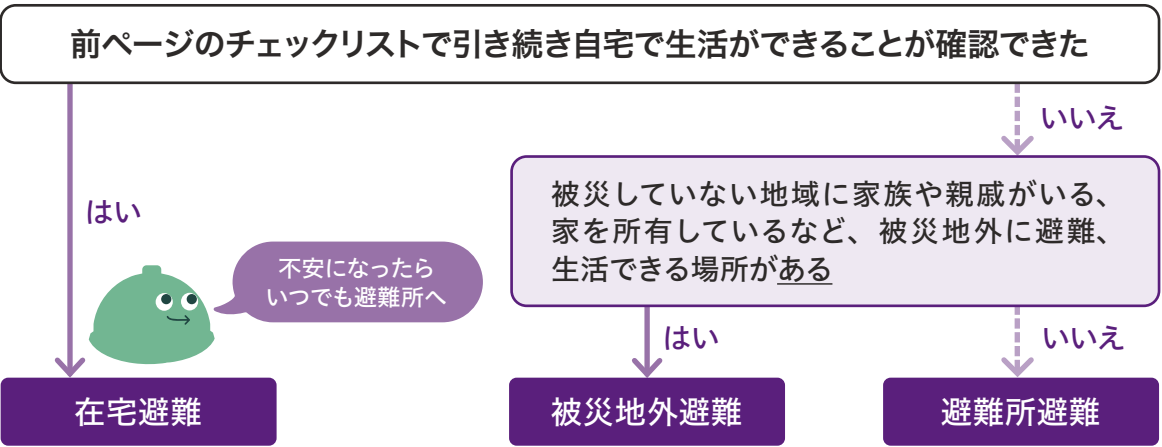
引き続き自宅での生活が可能か確認しましょう

▶「自宅にとどまって生活ができるか？」を確認しましょう

自分や家族に大きなケガがなく、火災が起こる危険性が低いことを確認したら、在宅避難ができるか、立退き避難の必要があるか判断しましょう。

✓	確認項目
■	建物の被害状況を確認しましょう 余震が起こる可能性も考慮し、倒壊や火災の危険がないか確認しましょう。倒壊や火災は隣家の影響を受けることもあるため、併せて確認しましょう。
	☐ 柱・壁・天井などの主要部に大きなひび割れが多数ある。
	☐ 家が傾いている。
	☐ 隣家や擁壁が崩れそうになっている。
	※上記のような分かりやすい損傷・被害がある状態であれば、避難を要します。 ※応急危険度判定ステッカーが掲示されたら、判定結果にしたがってください。▶ 30ページ ハザードマップや危険度マップを確認し、住んでいる地域自体に危険がないかも併せて確認しましょう。
■	室内の被害状況を確認しましょう 部屋の中は片付ければ生活ができる状況ですか？割れた窓ガラスや食器などの破片、移動した家具などを戻し、自分で室内の復旧ができるかを確認しましょう。
■	ドアや窓などの建具が使用できるか確認しましょう ドアや窓、雨戸などの開閉はできますか？ 鍵や戸締りに不安がある状況で自宅で過ごす場合は、在宅をアピールするなどの空き巣対策をすることが重要です。
■	ライフライン（水・ガス・電気）の被害状況を確認しましょう 水が出る場合であっても、建物内外から下水管までの排水管が破損していないことを確認するまでは、水を流したりトイレを使用したりするのは避けましょう。
■	固定電話やスマートフォンの通信状況を確認しましょう 避難の判断により生死が分かれる場合があるため、情報収集手段は必ず確保しておきましょう。電池式ラジオなど、回線混雑の心配が無く、停電時にも機能する情報収集手段を利用して、避難の判断をしましょう。
■	自宅の備蓄状況を確認しましょう 建物が無事でも、備蓄が足りないと自宅で過ごすことが難しい場合も。備蓄が足りない場合は、区の備蓄物資を避難所でお渡しができますが、発災後すぐには対応できない可能性があるため、最低3日分は準備しておきましょう。
■	引き続き自宅で生活することに不安はありませんか？ 状況的には無事であっても、生活に不安がある場合は避難所へ。

▶ 主な避難の方法と選び方



◆ 在宅避難 自宅で引き続き生活する避難方法 ▶ 55ページ

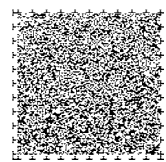
○	- プライバシーを確保できる。 - ペットと一緒に居られる。 - 家を留守にする心配が解消される。 - 個別のニーズに対応できる。
△	- 自分で区の発信する情報を収集する必要がある。 - 一人暮らしの場合などは不安を感じやすい。 - 行政からの支援を受けるために、自発的に行動する必要がある。

◆ 被災地外避難 被災していない遠隔地などで生活する避難方法

○	- 危険なエリアから離れることで建物崩壊などによる負傷リスクを減らせる。 - 避難先でも一定の行政支援が得られる。
△	- 仕事や学校、住居のある被災地を一時的または長期的に離れることになるため、生活基盤が不安定になる。 - 慣れない土地での生活で不安やストレスを感じやすい。 - 被災地の被害状況や復興状況を把握するのに時間を要する。

◆ 避難所避難 区が指定する避難所で生活する避難方法 ▶ 41ページ

○	- 危険度判定により一定の安全性が確保された建物で生活できる。 - 共同生活の中で助け合いながら生活ができる。 - 掲示板などで区が発信する情報を収集できる。
△	- 集団生活の中で、避難所のルールを守り、他の避難者と生活リズムなどを合わせて過ごす必要がある。 - 自宅に比べてプライバシーを確保しづらい。 - 感染症のリスクがある。



事業者の帰宅困難者対策

大規模な震災が発生した場合、多くの方が帰宅困難者となり、ターミナル駅や大規模集客施設などで混乱が発生する可能性があります。

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の抑制を図る必要があります。

備えておくこと

行動ルールを決めておく
日頃から大震災を想定した避難訓練を行うなど、発災時の役割やルールを決めておくことは、災害時の従業員などの安全確保のために重要です。

業務継続計画を定めておく
発災後、できるだけ早く事業を復旧するためには計画策定が重要です。

従業員数×最低3日、目標7日分の備蓄をしておく
一定期間、従業員が事業所に滞在できるよう、全従業員分の食料や飲料水、携帯トイレなどの備蓄をしておきましょう。

出張・外出中の行動ルールも決めておく
出張・外出中に災害が発生した場合に備え、最寄りの支店や営業所で一時待機する、自宅が近い場合は帰宅するなど、ルールをあらかじめ決めておきましょう。

来客者への支援が必要な場合も
従業員以外の来客者が滞在している間に発災し、帰宅困難になる場合もあります。可能な範囲で支援を行えるよう準備しておきましょう。

緊急時を除き、帰宅は発災後3日間を過ぎてから
発災後3日間程度は緊急車両の通行や人命救助が優先されます。従業員の一斉帰宅や車両使用は、歩道の混雑による群衆雪崩の発生や、道路渋滞につながる可能性があるため、むやみに帰宅させないようにしましょう。

会社内の危険な場所を見直す
従業員や来客者のケガを防止するため、廊下や非常用階段に障害となるものを置かないなど、社内の安全対策を進めましょう。

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、防災関係行政機関などが連携した混乱防止対策が必要となっています。また、鉄道事業者や集客施設の管理者は、駅や集客施設での待機指示や安全な場所への誘導など、利用者の保護に努めます。



応急対策用資機材、水・食料・生活用品の備蓄

東京都では、災害発生時72時間(3日間)はむやみに移動せず、職場にとどまるよう啓発しています。下記の品目などを参考に、3日分の従業員や来客者の備蓄を進めましょう。また、これらに加えて事業活動を再開するための備えも必要です。

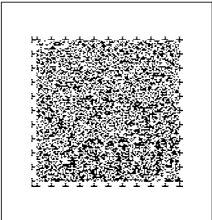
応急対策用資機材			
■	懐中電灯、電池	■	ビニールシート
■	携帯ラジオ	■	担架
■	ヘルメット	■	メガホン
■	工具類	■	従業員名簿、文具、地図
■	蓄電池（充電用機器）	■	軍手、マスク
■	救急用品セット	■	自転車
■	ロープ、ハシゴ	■	照明器具、発電機、燃料

水・食料・生活用品			
※飲料水、食料は3日分程度（目標は7日分）目安			
■	飲料水（一人1日3リットル目安）	■	食器
■	乾パン、アルファ化米、栄養補助食品など	■	衛生用品 ※トイレトイレットペーパーなど
■	毛布、タオル	■	携帯トイレ
■	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	■	女性用の備蓄品

事業所向けの自衛消防訓練

火災の発見から119番通報、初期消火、避難誘導、消防隊への情報提供までの一連の流れについて分かりやすく解説しています。多くの方が基本的な自衛消防活動要領を身に付け、職場を守る力を高めましょう。

問い合わせ 目黒消防署 | TEL：03-3710-0119
FAX：03-3794-4196



帰宅困難者になったら……

会社や学校にいるとき、あるいは買い物や行楽などで外出しているときに大きな地震が起きると、帰宅困難者になる可能性があります。

そのような状況を想定し、どのような備えをしておくべきか、日頃から考えておきましょう。

また、職場や学校が自宅から離れている場合は、徒歩での帰宅方法についても検討しておくことが大切です。



備えておくこと

あわてて帰宅せず、まずはその場にとどまろう

発災後、焦ってすぐに帰宅しようとする、歩道や駅に滞留する方による群衆雪崩や、移動中の余震発生、帰宅途中の道路の断絶などに巻き込まれる危険性があります。災害時は落ち着いて行動することが重要です。

情報収集手段を備えておく

スマートフォンが使用できない状況下では、小型で電池式の携帯ラジオが、移動中の情報収集に役立ちます。

職場のロッカーやデスクにちょっとした備蓄を

使い捨てコンタクトレンズやモバイルバッテリー、常備薬など、数日帰れないときにないと困るものは用意しておきましょう。また、チョコレートなどのお菓子があると、簡単なエネルギー補給にもなります。

職場・学校からの帰宅方法を検討しておく

帰宅ルートをもとめた地図を作成して持ち歩くほか、職場に置いておくことも有効です。このルートは事前に実際に歩いておきましょう。

外出時は一時滞在施設※にとどまりましょう

よく訪れる地域の「一時滞在施設」を事前に確認しておくことで安心です。
※東京都及び区が指定。➡ 28ページ

徒歩で帰ることになったときのための準備

歩きやすいスニーカーや、季節に応じた防寒着やカイロ、汗拭きシートなどの暑さ・寒さ対策も準備しておくといでしょう。

「災害時帰宅支援ステーション※」のマークを覚えておく

都立学校やコンビニなどの施設では、水道水、トイレ、災害情報などを提供しています。
※東京都が指定。➡ 28ページ



帰宅困難者対策に関する基本情報

▶ 帰宅困難者とは

自宅から離れた場所に外出しているときに被災し、帰宅することが難しくなってしまった人のことをいいます。

平成23年3月11日の東日本大震災のときに広く認識されるようになった言葉です。

▶ 一時滞在施設とは

帰宅困難者を一時的に受け入れるための施設です。

区では、民間施設と災害時協定を締結し、一時滞在施設を確保しています。

また、東京都では、目黒区内にある都立施設を一時滞在施設に指定しています。

一時滞在施設では**共助**の取り組みが重要です。

施設も被災していることを前提に、施設を利用する帰宅困難者自身も、備蓄品の配布や共用部分の清掃をするなど、可能な限り運営に協力しましょう。

また、要配慮者に対して譲り合い、配慮を心がけましょう。



▶ 災害時帰宅支援ステーション

東京都は、徒歩による帰宅者に対する支援の一環として、災害時帰宅支援ステーションを指定しています。

災害時帰宅支援ステーションに指定されている施設

全都立学校

※区内は都立国際高校・駒場高校・目黒高校・桜修館中等教育学校

コンビニエンスストア

ガソリンスタンド

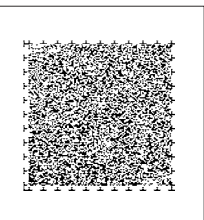
ファミリーレストラン など



災害時帰宅支援ステーションでは、水道水・トイレ・テレビ及びラジオからの災害情報が提供されます。

東京都防災マップで災害時帰宅支援ステーションを検索することができます。

救出・救助が優先される発災後72時間（3日間）を経過した、発災後4日目以降を目安に開設され、徒歩での帰宅時などに利用できます。



3 被災後の生活はどうか

▶ 余震に注意する

被害を受けた建物に入る場合、余震により、さらに被害が生じないよう注意が必要です。

▶ 情報を手に入れるには？

- 停電時にも利用できる電池式のラジオ
- 小学校や公園などに設置している防災行政無線
- 地域避難所の掲示板 など

▶ 家族の安否確認の方法は？

災害用伝言ダイヤル171※や、携帯電話各社の災害用伝言板などを活用します。
保育園、幼稚園、児童館、小・中学校などでは、保護者が引き取りにくるまで子どもを安全に保護します。

※災害用伝言ダイヤル171 96ページ

▶ ライフラインはどうか

水道	水道管の破裂などにより断水することがあります。
電気	危険防止のため送電停止などの措置がとられた場合、停電が起こります。
ガス	マイコンメーターが震度5相当以上で家庭への供給を遮断します。 ガス管も、一定の揺れを感知すると遮断されます。 ガス漏れに気がいたら火気厳禁。換気扇や電灯をつけると火花で爆発するおそれがあるので、窓を開けて換気します。 被災後にガスを使うときは、器具の点検をしましょう。
電話	地震直後には一般回線の利用が制限されるため、電話は通じにくくなります。

▶ 道路・交通はどうか（第一次交通規制）

- 環状7号線※1の内側（都心方向）への一般車両の流入が禁止されます。
- 環状8号線内側（都心方向）への一般車両の流入が抑制されます。
- 「緊急自動車専用路※2」は通行禁止規制が実施され、緊急車両のみ通行できます。

※1 環状7号線はう回路として通行できます

※2 「緊急自動車専用路」に指定されているのは、以下の7路線です。
国道4号線、17号線、20号線、246号線、外堀通り、目白通り、高速道路

▶ 食料などの生活必需品の確保はどうか

区の備蓄品は避難所生活者を中心に配給されます。
在宅避難者への食料・水の配給や情報提供などは地域避難所を拠点として行います。
※在宅避難をするに当たり準備しておくこと 59ページ

▶ 建築物の応急危険度判定を実施します

余震による二次災害を防止するため、区では、応急危険度判定員が被災建築物の危険度を判定します。
応急危険度判定が行われた住宅には、判定結果を3色のステッカーにて各住宅の入り口などに掲示します。

危険
UNSAFE

原則、余震で倒壊するおそれがあるため※1立ち入りしないでください。

要注意
LIMITED ENTRY

使用する場合は、コメントに記載されている部分※1に十分注意してください。

調査済
INSPECTED

基本的にこのまま使用しても大丈夫※2です。

※1 落下物に関してのみが【危険・要注意】とされている場合は、その部分のみ注意すれば使用可能です。
※2 いずれにおいても、余震時は十分に注意し、危険を感じた場合は避難してください。

応急危険度判定の対象地域

実際の被害状況や地域特性（旧耐震率・建物倒壊危険度）などから、判定対象地域を随時判断します。
※原則震度6弱以上で判定が必要であるとされていますが、状況に応じて判定の要否を判断します。

▶ 住家の被害状況調査を実施します

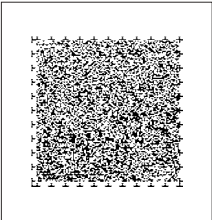
区では、各建物の被害について、応急危険度判定とは別に被害状況調査を実施します。
これは、復旧対策や被災証明書発行のための資料となります。
※被害状況調査 91ページ

▶ 「り災証明書」を発行します

被害状況調査が完了した住家に対し、被害の程度を証明する「り災証明書」を発行できます。また、住家以外の建物や動産などに対しては「被災届出受理証」が発行されます。
※「り災証明書」の発行 92ページ

▶ 義援金の受付・配分を実施します

東京都、区、日本赤十字社東京都支部などで受け付けた義援金は、区を通じて、被災世帯に公正に分配されます。



音声コード掲載 30

03 風水害への備え

① 大雨や台風による被害想定は？

大規模災害は地震だけでなく、大雨や台風によっても発生します。
目黒区内で風水害が発生した場合の被害について、具体的なイメージを持つことが大切です。

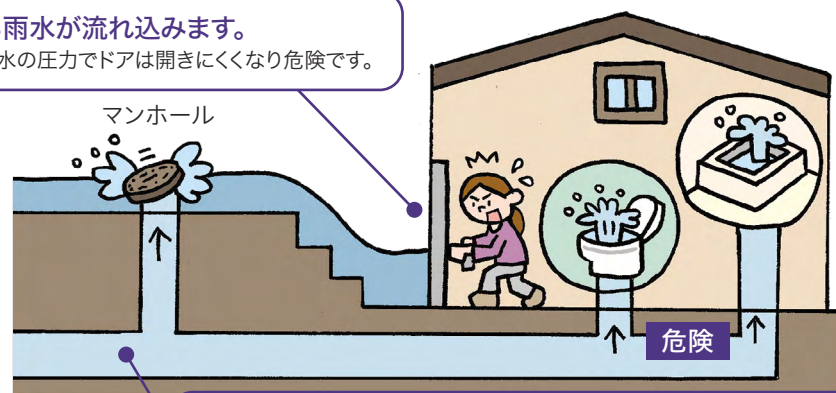
目黒区で起こりうる水害

大雨により川から水があふれ出す**外水氾濫**^{*}は、平成元年8月1日以降起きていません。しかし、近年の局地的な大雨・線状降水帯などの異常気象は激しさを増しているため、急激な川の増水により洪水が起こる可能性はゼロではありません。さらに、短時間に局地的な大雨が降るなどした場合、下水道や排水路の処理が追いつかず、地表に水があふれて冠水する**内水氾濫**が発生する可能性もあります。事前にハザードマップを確認し、水害発生時の避難方法を決めておきましょう。
※大雨により川から水があふれ出す現象（洪水）

水害による被害

家屋被害	- 家屋内への浸水 - 地下室への浸水、閉じ込め - トイレなどからの逆流
ライフライン被害	- 停電 - 断水 - 通信障害 - 地下鉄・地下街への浸水 - アンダーパスの冠水
その他被害	土砂崩れの発生

道路側から雨水が流れ込みます。
※流れ込んだ水の圧力でドアは開きにくくなり危険です。



下水が逆流するおそれがあります。
※トイレや風呂場が、道路面より低い場所にあると下水が逆流する場合があります。
※下水が逆流すると、トイレやお風呂を使用できなくなる場合があります。

② 都市型水害に備える

地震と違い、水害は事前に予測できることが多く、対策しておくことで被害を最小限におさえることができます。

「都市型水害」とは？

東京都内では、市街化の進行による影響で、地下に雨水が浸透しにくくなり、短時間に大量の雨水が川に流れ込む傾向にあります。また、地球温暖化やヒートアイランド現象などの影響ともいわれる時間雨量50mmを超える豪雨が頻発し、中小河川が氾濫する都市型水害が発生しています。

▶ 川の水があふれる場合

東京都では、河川の改修や、下水道などの整備を推進しており、目黒川は平成元年以降あふれていません。しかし、近年の異常気象による豪雨は、またたく間に目黒川の水位を上昇させるため、注意が必要です。

▶ 下水が逆流してマンホールなどからあふれる場合

アスファルトやコンクリートなどで舗装された地面は、雨水がしみこみにくくなります。そのため、降った雨が下水道や河川に一気に流れ込み、低い場所では排水しきれず、川があふれていなくても水害が発生することがあります。

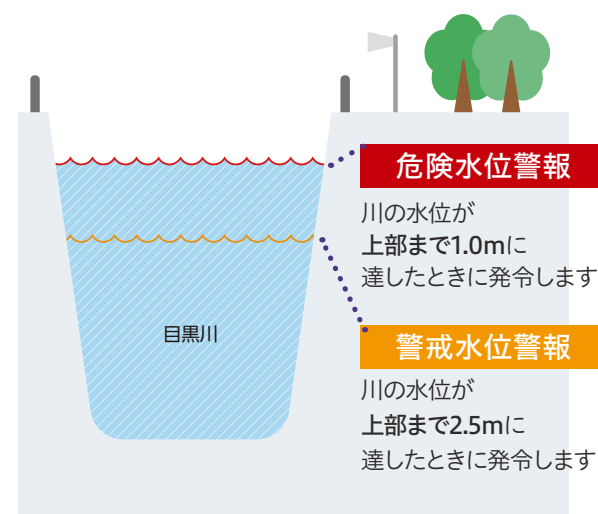
▶ 地下室への浸水

地下にある部屋や駐車場などに雨水が流れ込み、排水しきれなくなる場合や、地下室の排水管から逆流し、浸水する被害が増加しています。

目黒川氾濫に備え、区が行っている対策は？

目黒川の水位は普段低い水位で安定していますが、局地的な大雨や線状降水帯の発生などによって、上流河川や下水道から水が大量に短時間で流れこむことで、急に水位が上昇する特徴があるので、注意が必要です。

◆ 水位警報を鳴らし注意を促します



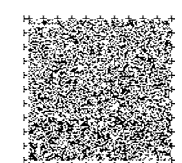
◆ 区内77か所の土のう保管箱に合計10,500袋^{*}の土のうを配備 自由にお持ちいただけます。 ※令和8年7月時点の数値。 最新の数値は右コード



◆ 止水板設置工事の助成 浸水被害を軽減するため、止水板を設置する工事を行う方に対し、工事費の一部を助成します。



◆ 台風前の雨水ますなどの点検、清掃



3 自宅でできる風水害対策

自宅でできる風水害対策は？

台風や豪雨による風水害は区民生活に大きな被害を与えます。
また、川の近くに住んでいなくても、低い土地や建物特性により浸水リスクがあります。
気象情報に注意して油断することなく、事前の対策をたてておきましょう。

屋内での対策 気象情報に注意し、むやみに家から出ないようにしましょう。

- ▶ **スマートフォンやモバイルバッテリーを充電する**
停電に備えてフル充電にしておきましょう。
- ▶ **浴槽に水をためる**
排水管の逆流による浸水防止や、断水時の生活用水としても役立ちます。
- ▶ **水が流れていく場所は逆流する可能性があります**
洗濯機や浴室の排水口、トイレの便器内などには水のうなどを設置しましょう。
- ▶ **懐中電灯や携帯ラジオを準備する**
スマートフォンは連絡手段としてだけでなく懐中電灯の代わりとしても使用できます。
情報収集にはテレビやラジオを活用しましょう。
- ▶ **大事なものは高いところへ**
浸水のおそれがある場所では濡れると困るものは高いところに移動させましょう。
- ▶ **窓ガラスに飛散防止対策を**
飛散防止フィルムを貼り、カーテンやブラインドは閉じたままにしましょう。

屋外での対策 強風に注意！固定できるものは全て固定しておきましょう。

- ▶ **雨戸や網戸を固定する**
養生テープやガムテープで固定し、風で飛ばされるのを防ぎましょう。
- ▶ **雨どい・側溝・雨水ます・排水溝の掃除**
ゴミや土砂を取り除き、水はけを良くしましょう。マンション高層階であっても、排水が滞るとベランダから浸水する場合もあるため、注意しましょう。
- ▶ **飛ばされやすいものは固定する**
プランターや物干し竿、インテリアなどが飛ばされると、窓ガラスが割れたり人にぶつかりケガをさせたりすることもあります。できる範囲で固定しておきましょう。

地下での対策 豪雨時は地下室には近寄らないようにしましょう。

- ▶ **ガレージや半地下玄関からの浸水に注意**
土のうや止水板で物理的に水の浸入を防止しましょう。
- ▶ **浸水すると地下室の扉は開かなくなります**
短時間で浸水しやすく、外の様子も見えないため逃げ遅れる危険性があります。
地下にいたときに大雨が降ってきたことに気づいた場合は、速やかに避難しましょう。

「土のう」や「水のう」による浸水防止方法

いざというときに備えて自分でできる浸水対策を覚えておきましょう。

「土のう」の使い方

▶ 事前の準備が重要

大雨が降ってきてから土のうを取りに行くのでは、間に合わない場合があります。
浸水を防ぐため、雨が降ることがわかった時点で必要数を確保しておきましょう。

- 浸水を防いだり、排水路を作ります。
- 締め口を建物側の一方に向けて並べて、土のうの上からしっかりと押さえましょう。

地下駐車場や自宅出入口に設置しましょう



- 持ち出した土のうは次の雨に備えて保管をお願いします。

緊急用土のう 保管箱

保管箱内には、土のう約100袋が収納されています。
浸水被害状況を踏まえ、必要箇所に整備しています。

※最新の設置場所 ➡ 32ページ

家庭で簡単にできる浸水防止方法

▶ 簡易水のう

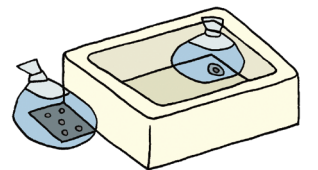
ごみ袋に水を入れ、土のうの代わりに使用します。2~3重にしたなるべく大きいごみ袋（45リットル用）の中に、半分程度の水を入れ、口をしっかりと縛ります。たくさん作って、出入口に隙間ができないように並べたり、排水口の逆流防止として使用します。

▶ 簡易水のうと段ボール箱の併用

簡易水のうを段ボール箱に入れ、連結して使用することで止水板の代わりになります。
水のうだけの場合に比べて強度が増し、また、段ボール箱に入れることによって水のうを積み重ねて使用することができます。

▶ プランターとビニールシートによる方法

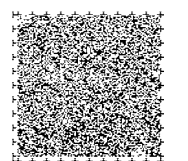
花などを植える土の入ったプランターをビニールシートで巻き込み、連結して出入り口などに並べて使用します。



建物特性による浸水防止方法

▶ 地下室・半地下部分が自宅にある場合

1階以上に比べ、高低差による逆流や浸水リスクが高くなります。
雨水や汚水の逆流を防ぐため、ポンプなどによる排水設備がない場合は必ず排水口に水のうを設置しましょう。また、外からの浸水を防ぐためには、土のうまたは止水板の設置も必須です。



4 水害に関する情報発信

避難情報の発令について



避難情報と取るべき行動

避難情報と取るべき行動を5段階に整理しました。避難情報に応じて、適切な行動をとりましょう。
避難とは、危険を避け、安全を確保することです。
安全な場所にいる方は、必ずしも避難する必要はありません。

警戒レベル ※気象庁が発表	避難情報		住民等がとるべき行動
	種類	発令元	
レベル5 特別警報	緊急安全確保	目黒区	既に災害が発生または切迫している状況です。命を守るための最善の行動をしてください。
警戒レベル4までに必ず避難！			
レベル4 危険警報	避難指示	目黒区	危険な場所にいる場合は速やかに避難しましょう。
レベル3 警報	高齢者等避難		避難に時間を要する人※とその支援者は避難をしましょう。 それ以外の方も、必要に応じて危険を感じたら自主的に避難しましょう。 ※高齢の方、障害のある方、乳幼児等
レベル2 注意報	なし		避難に備え、ハザードマップ等で、避難行動を確認しましょう。
レベル1 早期注意情報			災害への心構えを高めましょう。

避難情報のお知らせ方法

避難情報は、防災行政無線・防災気象情報メール・テレビ・ウェブサイトなどでお知らせします。
※情報発信 36ページ



(例)「こちらは、目黒区災害対策本部です。ただいま、〇時〇分、〇〇町〇丁目に対し、警戒レベル4、避難指示を発令しました。避難所は、〇〇〇〇です。」

目黒区からの情報発信

台風による暴風や大雨、夏に多発する集中豪雨、時期を問わず発生する線状降水帯など、大気の状態が不安定な場合は、天気急変や短時間に局地的に滝のような雨が降ることがあります。急な天候悪化時にも情報を受け取れるようにしておきましょう。

目黒区防災気象情報

区の雨量情報・水位情報・河川ライブカメラの映像や雨雲の様子、防災情報などをご覧ください。



防災気象情報メール

パソコンやスマートフォンなどのメールで大雨、洪水などの注意報・警報のほか、目黒川の洪水予報など、以下の表の情報を受信できます。
事前にEメールアドレスの登録が必要です。

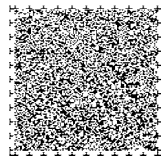


配信される情報	内容
気象警報 注意報	特別警報、警報及び注意報が1つ以上発表された場合 レベル5特別警報：大雨・土砂災害・氾濫・高潮・暴風・大雪・暴風雪 レベル4危険警報：大雨・土砂災害・氾濫・高潮 レベル3警報：大雨・土砂災害・氾濫・高潮・暴風・大雪・暴風雪 レベル2注意報：大雨・土砂災害・氾濫・高潮・強風・大雪・風雪・雷
河川水位情報	基準値に達した場合及び基準値に達したのちに基準値を下回った場合
竜巻注意情報	東京都に竜巻注意情報の発表があった場合
目黒川洪水予報	目黒川に氾濫危険情報などの発表があった場合
週間予報	毎週金曜日16時前後に週間天気予報を配信 ※全ての登録者に配信されます。
区からの お知らせ	目黒区からのメールサービスやシステムなどに関するお知らせ ※全ての登録者に配信されます。 ※週間予報、区からののお知らせは、受信停止することはできません。

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

その他

目黒区公式ウェブサイト、LINE、Xなどでも配信されます。



▶ 目黒川洪水予報

目黒川は東京都の「洪水予報河川」に指定されているため、大雨により川があふれるおそれのある際には、河川を管理する東京都と雨量を予測する気象庁が合同で「目黒川洪水予報」を発表します。

目黒川流域にお住まいの方への注意

この予報が発表された場合は、自宅の浸水に警戒し、川に近づかず建物の2階などに避難してください。特に、地下室や半地下ガレージなどには一気に水が流れ込むおそれがあるため、十分警戒し、近づかないようにしてください。



他にも、気象庁では線状降水帯の発生情報、直前予測、半日前予測を発表しています。状況に応じて適切な防災行動をとりましょう！

風水害に関する基本情報

▶ 防災気象情報とは？

気象庁が発表する、大雨や暴風などによって発生する災害の防止・軽減のための情報です。発表基準は、風速・潮位や雨量指数などを用いて設定しています。

注 意 報	災害が起こるおそれがあるとき
警 報	重大な災害が起こるおそれがあるとき
危険警報	重大な災害が起こるおそれが大きい危険な状況であるとき
特別警報	予想される現象が特に異常であるため重大な災害の起こるおそれが著しく大きいとき

※警報・注意報などの基準は、市区町村ごとに過去の災害を調査した上で設定しています。

▶ 台風とは？

熱帯低気圧	最大風速17m/秒未満	台 風	最大風速17m/秒以上
-------	-------------	-----	-------------

熱帯低気圧でも大雨を伴うものがありますので、注意が必要です。

台風 の 大 き さ	呼び方	平均風速15m/秒以上の半径	台風 の 強 さ	呼び方	最大風速(m/秒)
	大型の台風 (大きい台風)	500km～800km未満		強い台風	33～44未満
	超大型の台風 (非常に大きい台風)	800km以上		非常に強い 台風	44～54未満
				猛烈な台風	54以上

風 の 強 さ と 被 害 想 定	風速10～15未満	樹木全体・電線が揺れ始める
	風速15～20未満	看板やトタン板が外れ始める
	風速20～25未満	何かにつかまっていないと立ってられない
	風速25～30未満	走行中のトラックが横転する
	風速30以上	ブロック壁で倒壊するものがある

※風速(m/秒)は目安

問い合わせ 道路が被害を受けたとき



▶ 区道の雨水ます・側溝が詰まった など

道路公園サービス事務所
目黒地域サービス係 | TEL：03-3711-6825 FAX：03-3793-4347
碑文谷地域サービス係 | TEL：03-5721-7287 FAX：03-3793-4347

▶ 都道の雨水ます・側溝が詰まった など

東京都建設局第二建設事務所目黒工区 | TEL：03-3715-3265

▶ 公道の下水管・汚水ますが詰まった など

東京都下水道局南部下水道事務所目黒出張所 | TEL：03-3491-7867



▶ 宅地内や私道の被害

最寄りの東京都指定下水道工事店へ

▶ 浸水被害後の健康相談

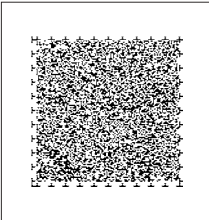
地域保健課保健相談係 | TEL：03-5722-9504 FAX：03-5722-9508

▶ 浸水被害後の生活再建

被災後の生活再建  91ページ

▶ 電柱や電線が損傷しているときなど

東京電力カスタマーセンター | TEL：0120-995-007 FAX：0120-995-606
03-6375-9803



5 もしものときの避難方法

STEP1：ハザードマップの確認

ハザードマップは、被害想定エリアや避難場所などを表示した地図で、区には水害ハザードマップと土砂災害ハザードマップがあります。

▶ 水害ハザードマップ※1

水防法に基づき、洪水（外水氾濫）・雨水出水（内水氾濫）・高潮のハザードマップを作成しています。
水害ハザードマップは「想定し得る最大規模の降雨※2」があった場合に予測される浸水状況を基に作成しています。
浸水の予想される区域やその程度は、雨の降り方や土地の形態の変化、河川・下水道の整備状況、建物の構造など様々な状況によって変わることもあります。
したがって、大雨が降ると、水害ハザードマップに示される区域が必ず浸水するということではありません。
また、浸水の表示が無い区域でも、状況によっては浸水することもありますので、十分にご注意ください。

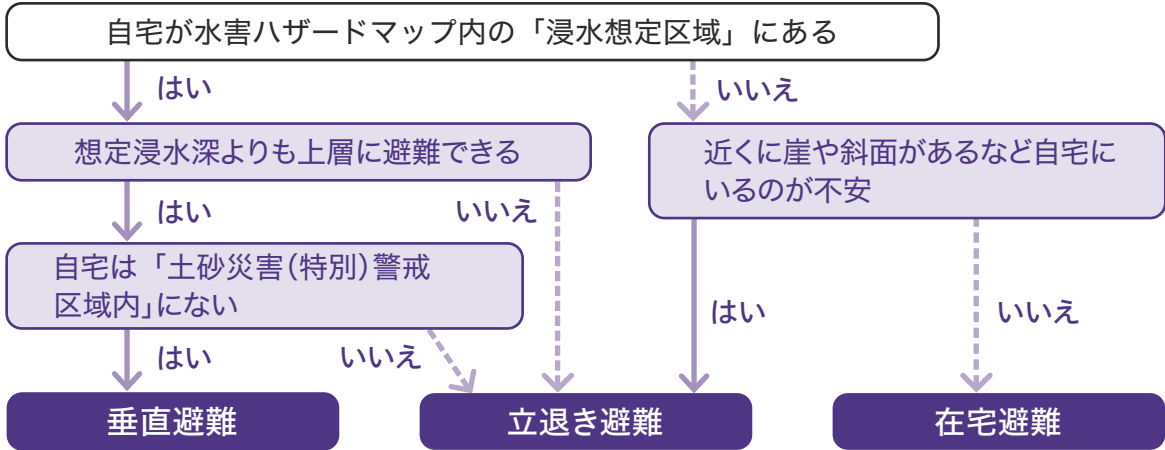
※1 目黒区の作成する水害ハザードマップをご覧ください。
※2 総雨量690ミリメートル、時間最大雨量153ミリメートル
(平成30年12月東京都作成城南地河川流域浸水予想区域図より)

▶ 土砂災害ハザードマップ※

土砂災害防止法に基づき、区内の一部地域が土砂災害警戒区域、土砂災害特別警戒区域に指定されています。
土砂災害ハザードマップのなかで、**オレンジに塗られている区域は「土砂災害警戒区域」**で、土砂災害により住民に危害が生じるおそれがある範囲を示しています。
また、**赤に塗られている区域は「土砂災害特別警戒区域」**で、建物に損壊が生じ、住民に著しい危害が生じるおそれがある範囲を示しています。
そのほか、避難所や公共機関等、また関連情報の入手方法なども掲載していますので、日ごろからご家族や地域の方と話し合い、土砂災害の被害の軽減にお役立てください。
※目黒区の作成する土砂災害ハザードマップをご覧ください。



STEP2：日頃から避難行動を考える



▶ 垂直避難（屋内安全確保）

大雨や洪水発生時に、身の安全を確保するため自宅や居住する集合住宅の上層階に避難することを垂直避難といいます。
浸水の危険があるときは、近隣の避難所などへの立退き避難が優先されますが、避難自体が危険な場合には無理をせずに垂直避難をすることも有効です。

！ 目黒川が危険な水位に達するとサイレンが流れます。
目黒川周辺にお住まいの方は併せて警報機のサイレンに注意してください。

上部まで2.5mに達したとき	1mに達したとき
警戒水位警報	危険水位警報
サイレン	サイレン
休	休
15秒	3分
5秒	1分
9回鳴らします	2回鳴らします



▶ 立退き避難

自宅にとどまると危険なことも。原則、避難所※や安全な場所、親戚・知人宅などに避難しましょう。また、事前に避難ルートの浸水想定を確認しておきましょう。
※水害時は開設される避難所が限られますので、必ず開設状況を確認の上お越しください。

▶ 在宅避難

むやみに外に出ずに最新の情報を収集し、自宅待機しましょう。
※区から発令された避難情報に従って行動しましょう。

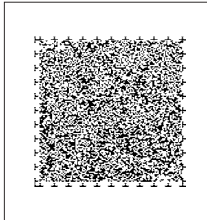
STEP3：こんなことも考えておきたい

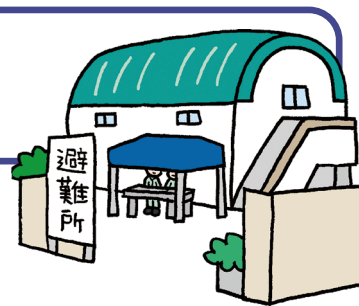
▶ マイ・タイムラインをつくっておく

東京都が発行する「東京マイ・タイムライン」を参考に、台風や大雨などの風水害時にとるべき行動の計画を作成し、風水害に備えましょう。
※冊子は目黒区防災センターにて配布しています。詳細は右コード▶



▶ もしも浸水被害を受けてしまったら？ ▶ 91ページ





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。

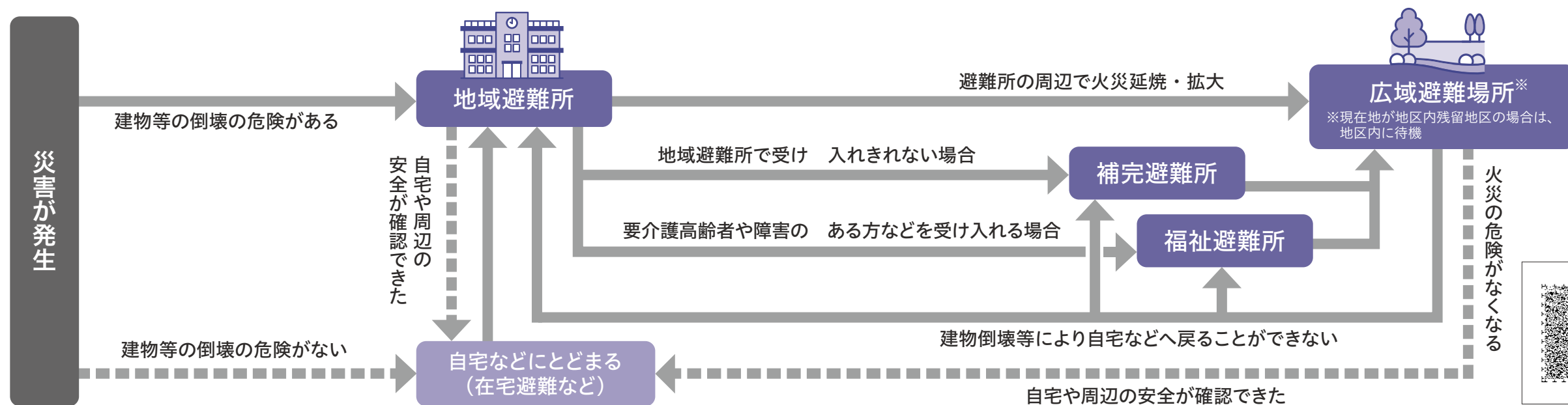
▶ どこに避難すればいい？

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

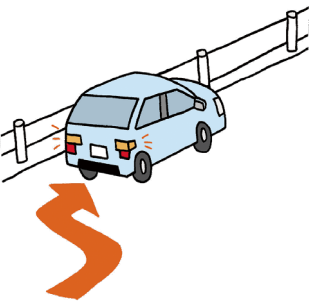
- 犬や猫などはケージに入れるか、首輪とリードをつけて行動しましょう。
 - 犬には鑑札、狂犬病予防注射済票などを装着しましょう。
 - 猫にも首輪に名札などを装着し、身元がわかるようにしましょう。
- ※ペットとの同行避難 ➡ 49ページ

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

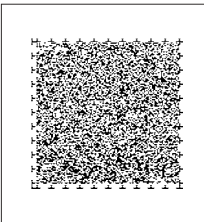
落下物に注意し、塀ぎわ、自動販売機には近寄らず、狭い路地など危険な箇所を避けます。
火災が発生している場合は、風向きに注意します。

避難するときの持ちもの

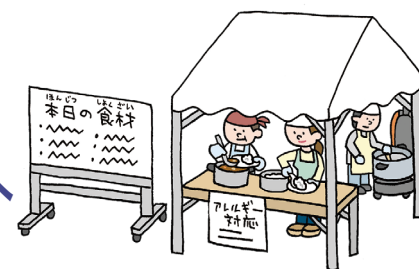
普段から避難時の持ち物をそろえておきましょう。
食料や電池など使用期限のあるものは利用できるか定期的に確認・点検をしましょう。

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

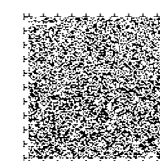
避難所運営協議会

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

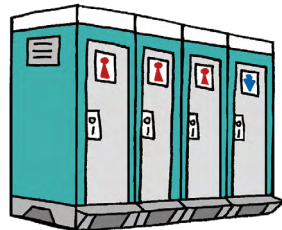
※在宅避難者にも物資の配給を行います。
※地域避難所の防災倉庫のほか、区内20か所に設置している備蓄倉庫にも保管しています。
目黒区公式ウェブサイトでは資機材の使用方法をわかりやすくまとめた動画を紹介しています。



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。

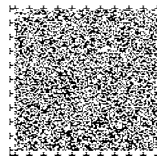
▶ 防災倉庫

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。



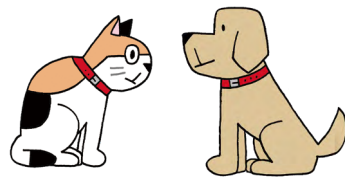
断水時、便器が壊れていなければ、施設内のトイレに携帯トイレを重ねて使います。施設内の便器が使えない場合には、マンホールトイレを利用します。



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

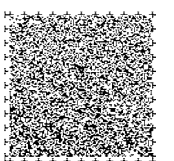
- ・ 各地域避難所では、ペット用の保護スペースが決まっています。
- ・ ペットは、ケージやキャリーバッグに入れるか、つなぎ留めて飼育します。
- ・ ケージやキャリーバッグ、ペットフードなど、動物の飼育に必要な物資は、基本的に飼い主が用意します。
- ・ 被災による破損などで飼い主がケージなどを用意できなかった場合は、段ボールなど身近にあるものを活用しましょう。また、ペットフードなどの消耗品は飼い主同士で分け合うなど相互で協力しましょう。



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。



	
🐾 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。



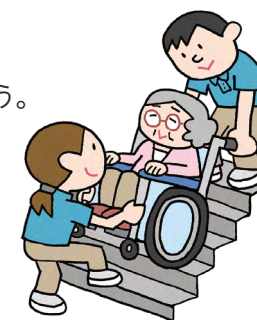
▶ 耳の不自由な方

- 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。

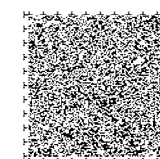


▶ 知的・発達障害がある方

- 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。



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。

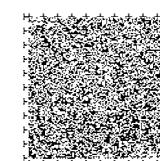
また、避難所運営協議会が主体となり、避難所運営などの訓練を通じて、各地域避難所の状況を踏まえた地域避難所運営マニュアルの作成に取り組んでいます。

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

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

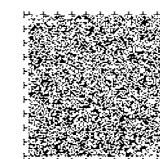
▶ 情報収集

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。



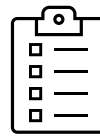
区では様々な手段で情報を発信しています。いざという時のために、日頃からの確認が大切です!!

※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

あなたの自宅で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
※火災に強いおうち対策 ➡ 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

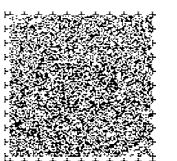
いいえ

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）

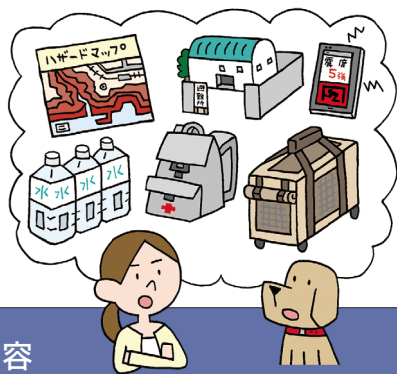
在宅避難の準備は完了です！



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。

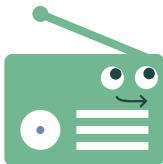
※3 排水管に損傷がない場合は生活用水でトイレを流せますが、損傷がある場合は携帯トイレを使用します。

※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

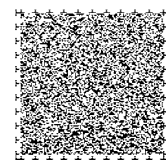
発災後は在宅避難者を狙った侵入窃盗や、詐欺、悪質商法などが発生するおそれがあります。在宅避難をする際は、普段以上に防犯意識を持ち、特に次の点に注意しましょう。

▶ 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

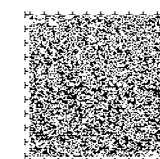
- ・ 身体障害者手帳をお持ちの一人暮らしの方
※対象となる障害は上肢、下肢、体幹、視覚障害1・2級、または内部障害1級
- ・ 自分で器具の取り付けができない方

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。

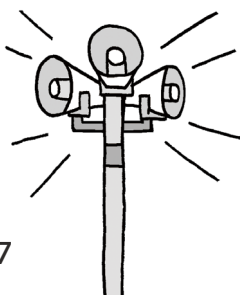
防災行政無線放送

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

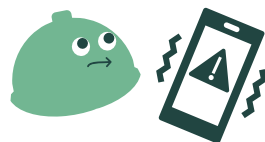
事前にメールアドレスを登録しておくと、大雨や暴風、目黒区の河川水位情報など、緊急情報があった場合に自動配信されます。



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。



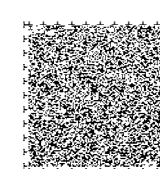
防災地図アプリの詳細については、コードよりご確認ください。



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）

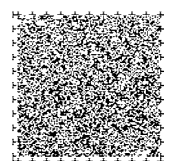
ブロック塀などの倒壊による被害や火災時の延焼を抑制するため、道路幅4m以上もしくはセッバックする道路沿いについて、新たに高さ0.9m以上の生け垣または中高木などで延長1m以上緑化する場合、生け垣などの造成費用の一部を助成します。

※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。



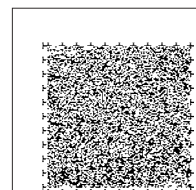
▶ トイレの使用

- 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。

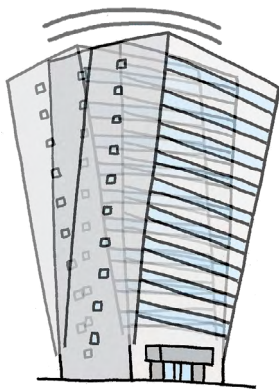


音声コード掲載

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

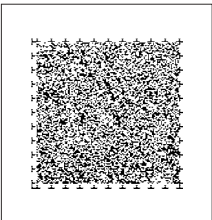
マンションの防災力を高めるため、個々のマンションの実情に合わせた防災マニュアルを作成することが重要です。

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

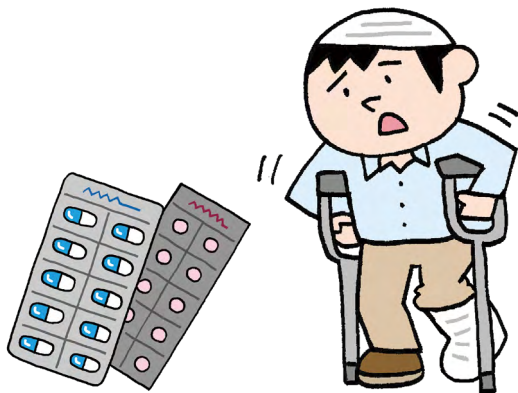
また、災害時に備え、身の回りの安全な環境を整えることも重要です。
区では、高齢者の方などへ家具転倒防止器具の設置費用の一部助成などを行っています。 ➡ 61ページ
日頃から家具には転倒防止対策をしておきましょう。

▶ 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。

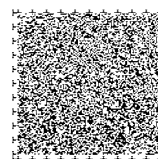
逃げ出したペットを見かけたら

- 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

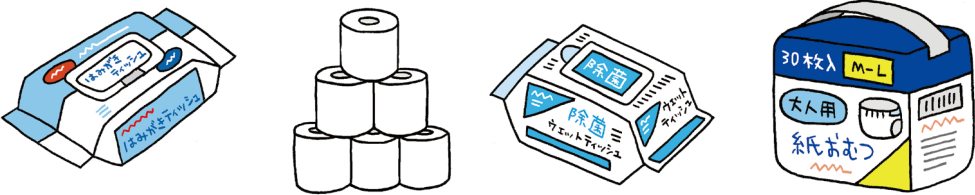
- 避難生活はペットにとっても大きなストレスです。
親戚や友人宅などペットが安心して過ごせる預け先を見つけておきましょう。
- 日頃からペットを交えた良好な人間関係の構築に努めましょう。



衛生用品などの備え



✓	備えておくと良いもの	
■	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。
■	清拭シート 使い捨てビデ	▪ 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
■	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。



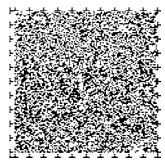
おもちゃ

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。



1 まず困るのはトイレかも

「うちは災害に備えて、水や食料を準備しているから大丈夫」と安心していませんか？
災害時に水や食事は多少我慢できても、トイレを我慢することは難しい。
実は、一番困るのはトイレなんです。

災害時のトイレ問題

▶ トイレが逆流するかも

- ・災害により下水管や排水管などが破損する場合があります。
- ・その状態でトイレに水を流すと、汚れた水や汚物が下水道まで届かず、建物内に逆流してしまうかもしれません。
発災直後はトイレに水を流さないようにしましょう。



▶ 安心できるとは限らない避難所のトイレ

- ・不特定多数の人が使用する避難所のトイレは、清掃が行き届きづらく、不衛生な状態を招くなど、衛生面で課題が生じやすくなります。
- ・施設の外に設置されるものも多く、雨天時などの悪天候では使いにくい場合があります。

▶ トイレの我慢で病気に

- ・身近に安心できるトイレがない場合、水分摂取を我慢する人も。
しかし、その行動は脱水症状や免疫力の低下を招く可能性があります。
- ・体調を崩し、病気につながるリスクもあるので、行きたいときに安心して行けるトイレの環境づくりが大切です。

集合住宅は要注意！

マンションやアパートなどの排水管は他の部屋とつながっています。
そのため、災害が起きたとき、上層階の居住者が排水管の損傷に気づかずにトイレを使用すると、下層階のトイレや排管から汚水があふれ出る可能性があります。
異臭など大きな迷惑をかけることになるため、管理者などから指示が出るまではトイレの使用をやめましょう。



対策1：知っておきたい災害時の3ステップ

地震発生から3時間以内に約4割が、さらに6時間以内では約7割がトイレに行きたくなくなったという調査結果があります。

しかし、いきなり自宅のトイレを使おうとしても流せないかもしれません。

いざというときにパニックにならず冷静に対処できるよう、次の3つのステップを覚えておきましょう。



トイレの安全確保

トイレ室内や便器に破損などがないか、確認しましょう。



携帯トイレを使う

自宅のトイレが一番安心。
便器が使用可能であれば、携帯トイレが使えます。



使用後は清潔に

感染症予防のため、トイレの後は手洗いと手指消毒をしっかりと行いましょう。

対策2：始めよう携帯トイレの備蓄

便器に袋をかぶせて用を足し、凝固剤や吸水シートで処理する携帯トイレは、災害時でも清潔な衛生環境を保ちながら使えます。

在宅避難を想定し、1週間程度過ごせる個数を備えておくで安心です。

1日で1人平均5～7回程度、トイレを使用すると言われています。

平常時に、一度携帯トイレを使ってみることをおすすめします。



備えておく携帯トイレの量

例えば、3人家族の1週間分は「7回×3人×7日分＝147個」と計算



あわせて備えたいトイレグッズ



ランタン型ライト

停電時でも両手を使うことが可能。



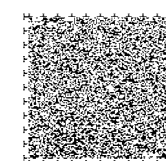
ウェットティッシュ

断水で水が使えないときでも手指を清潔に。



厚手のごみ袋

使用済みのトイレの保管用に。



07

共助の取り組み

1

地域での協力・たすけあい

大地震発生時には、火災などの二次災害が同時に多発することが想定されます。

そのため、消防署などの防災関係行政機関がすべての被害に対処することは困難です。また、駅周辺などには、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、地域の方々が一体となって対応することが重要です。

家族だけでなく、隣近所の方々と災害時に協力できるよう話し合っておきましょう。

いざというときに、頼りになるのは家族や近所の方々です。



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・自治会などが主体となって結成されている自主的な組織で、区が積極的に活動を支援しています。

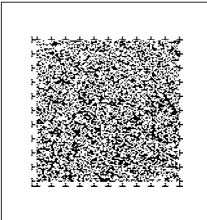
公園や住区センターなどにある格納庫に、小型消防ポンプや救助用資機材などを配備し、日ごろから訓練などを行っています。

どなたでも参加できますので、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。

防災区民組織の役割例			
		平常時	災害発生時
防災区民組織本部	広報・情報活動	- 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を行います。	- 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などに伝えます。 - 地域内の秩序維持に協力します。
	消火活動	- 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・スタンドパイプなど)	- 出火防止を図ります。 - 初期消火活動を行います。

		平常時	災害発生時
防災区民組織本部	保健・衛生活動	- 応急手当の方法を習得します。 - 救出・救護訓練を行います。	- 負傷者の応急手当を行います。 - 負傷者を医療救護所へ搬送します。
	避難誘導活動	- 避難経路・避難場所を確認します。 - 避難誘導訓練を行います。	- 避難経路の安全確認を行います。 - 避難誘導を行います。
	避難所活動	- 給水や炊き出し訓練を行います。 - 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行います。	- 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。 - 救援物資の配分などに協力します。
	要配慮者安否確認活動	- 地域内の高齢者・障害のある方など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行います。	- 高齢者や障害のある方などの安否確認に当たります。 - 避難が必要な高齢者や障害のある方などを避難所へ誘導します。



地域での防災訓練にご参加ください

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。訓練に参加することで地域の方々と顔の見える関係を築けるとともに、いざという時の安全・安心にもつながりますので、ぜひ参加しましょう。

訓練を通じて団体相互の交流・協力にも努めましょう。

防災訓練参加時のチェックポイント	
✓	ポイント
☐	起震車などで地震の揺れを体験し、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。

▶ 地域防災訓練

防災区民組織は、平常時は啓発や防災訓練などを行っています。

地域防災訓練の実施予定は、目黒区公式ウェブサイトをご覧ください。



問い合わせ 防災課 | TEL：03-5723-8176 FAX：03-5723-8725



事業所の震災対策

事業所の震災対策は、従業員や来客者の命を守ることを最優先とした事前対策が重要です。

水・食料などの備蓄や発災時の対応、事業の継続・早期復旧などの対策が求められます。

※事業所における備蓄品一覧 [➡](#) 26ページ

▶ 事業所の安全対策

- 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。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。
- 薬品など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。
- コンピューターなどの高度情報機器の安全対策を講じる。
- 電気などの企業内ライフライン設備の耐震性を確保する。
- 管理会社や事業所間で役割を明確にし、水や電源を確保する対策などをたてておく。

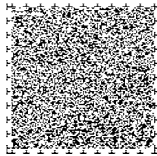
▶ 防災計画の作成

事業所で事前に準備しておくこと			
☐	防災計画・行動マニュアル	☐	従業員・来客者などの安全確保
☐	対策本部の設置基準	☐	十分な備蓄品
☐	被災状況の把握方法	☐	重要書類や物品の保管・持ち出し方法
☐	従業員への連絡体制	☐	地域避難所、広域避難場所の把握
☐	出火防止、初期消火体制	☐	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
☐	危険物の流出防止などの緊急措置	☐	地域住民との協力体制

▶ 訓練を通じて地域との交流を

- 地震時の対応も含めた訓練を実施し、区で啓発している起震車などの地震体験や消防署での救命講習なども積極的に活用しましょう。
 - 事業所も地域の重要な構成員です。災害時での初期消火、救助、避難などは地域と一体となった活動が求められます。
- 多くの地域では、地域住民が主体となって訓練を実施しています。
- 日頃から訓練に参加し、地域との交流を深めておきましょう。

※区で行っている訓練 [➡](#) 95ページ、地域の訓練 [➡](#) 79ページ



2 防災ボランティア

防災ボランティアとは、地震や水害などの災害発生時から復興に至るまで、被災地の復旧・復興を支援するボランティアのことです。

家屋の片付けや炊き出しなどの復旧支援のみならず、被災者の活力を取り戻すための交流機会づくりなど、被災者ニーズへの対応を中心とした活動を行います。

目黒区のボランティア

▶ 防災語学ボランティア

区では、災害時に日本語がわからない外国人区民などを支援するために、語学能力を活用してボランティア活動を行う「防災語学ボランティア制度」を設けています。日本語のできる外国人の方も募集しています。資格は不要です。



問い合わせ 文化・交流課交流推進係 | TEL：03-5722-9291 FAX：03-5722-9378

▶ 被災地支援ボランティア（災害ボランティアセンター）

災害時、区と社会福祉協議会が協定に基づき「目黒区災害ボランティアセンター」を設置します。

被災した地域の支援ニーズ把握や、各地から集まってくださるボランティアの受付を行い、ボランティアの善意と地域住民からの支援ニーズを調整し、地域住民の復旧・復興支援に取組んでいきます。

問い合わせ 目黒区社会福祉協議会 | TEL：03-3719-8909 FAX：03-3719-8715

東京都のボランティア

▶ 応急危険度判定員

大地震による発災後、余震による建築物の倒壊などの二次災害を防止するため、できるだけ早く被災した建築物を外観調査し、倒壊の危険性や外壁・窓ガラスの落下、付属設備の転倒などの危険性を判定します。

応急危険度判定員の登録については、東京都へお問い合わせください。



必要資格	
以下の条件を満たす方	
☐	東京都内に在住又は在勤の方
☐	建築士(1級、2級、木造)または建築施工管理技士(1級、2級)



問い合わせ

建築課構造指導係 | TEL：03-5722-9647 FAX：03-5722-9597
東京都 都市整備局 市街地建築部 建築企画課 耐震化推進担当 | TEL：03-5388-3362

東京消防庁のボランティア

問い合わせ 目黒消防署 | TEL：03-3710-0119 FAX：03-3794-4196

▶ 災害時支援ボランティア

区内で震度6弱以上の地震や大規模自然災害・事故などの発生時に、任意で消防署の支援活動を行う登録制のボランティアです。

主な活動内容は、応急救護活動や消防署の支援活動です。平常時は、地域の防災訓練などで指導をします。



登録要件	
以下の条件を満たす方	
☐	原則、東京消防庁管内に居住または勤務・通学している
☐	震災時などに消防署の支援を行う意思のある15歳以上 ※中学生を除く
かつ、以下のいずれかの要件を満たす方	
☐	普通救命講習を修了しているなど、応急救護に関する知識を有する方
☐	過去に消防職員、消防団員、消防少年団員として1年以上の経験がある方
☐	震災時など、復旧活動時の支援に必要な資格や技術を有する方 ※消防設備士、危険物取扱者 など

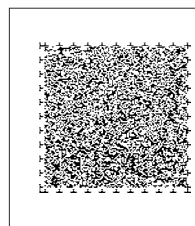
目黒消防団員を募集しています

消防団は、消防署と同じく、消防組織法に基づき目黒区にも設置されている消防機関です。地域における消防防災のリーダーとして、消火活動や防火防災訓練・応急救護の指導、地域イベントの警戒活動などを行い、「自分たちのまちは自分たちで守る」ために活動しています。目黒区に在住、在勤、在学している18歳以上の健康な方を募集中です。



目黒消防少年団員を募集しています

消防の仕事や火災予防に関心のある児童・生徒で構成されています。小学校3年生から高校3年生までであれば、消防少年団に入団できます。



1 避難生活中的健康管理

問い合わせ 地域保健課保健サービス係 | TEL：03-5722-7057 FAX：03-5722-9508

被災後は、在宅避難や避難所など、様々な形で避難生活を送ることになります。
避難生活で注意すべきことを覚えておきましょう。

▶ 避難所内では感染予防を徹底しましょう

- こまめに手洗い・うがいをしましょう。
- 手拭きタオルは共有しないようにしましょう。
- 水が出ない場合は、手指消毒用アルコールやウェットティッシュを使用しましょう。
- 避難所では感染症がすぐにまん延します。
体調が悪い場合はマスクをし、互いに風邪をうつさないよう配慮しましょう。



▶ トイレを我慢しないようにしましょう

普段と同じようにトイレが使用できないことが嫌で、水分摂取を控えがちになると、以下の不調が起こる可能性が考えられます。

- 脱水症
- 便秘
- ぼうこう炎
- 低体温症
- エコノミークラス症候群
- 心筋梗塞
- 脳梗塞

▶ エコノミークラス症候群に注意しましょう

エコノミークラス症候群とは？

車中泊や避難所などの狭いところに、長時間同じ姿勢で座っていると、血栓ができることがあります。この血栓が血管を詰まらせると、呼吸困難や肺塞栓症などを引き起こし、最悪の場合死に至ります。

- 長時間同じ姿勢でいないよう、定期的に体を動かしましょう。
- 食事や水分を十分に取りましょう。
- アルコール、コーヒーなど、利尿作用があるものは避けましょう。
- 喫煙も症状を引き起こす要因となります。

▶ 生活不活発病を予防しましょう

生活不活発病とは？

避難所生活など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病気です。

- 動かないでいると気分も沈みがちになるため、身の回りのことはなるべく自分で言い、声を掛け合って積極的に体を動かしましょう。
- 横にならず、なるべく座りましょう。

▶ アナフィラキシーに注意

アナフィラキシーとは？

薬や食物、ハチなどの昆虫毒等のアレルゲンの侵入により、皮膚や呼吸器、消化器など複数の臓器に重い症状が現れる全身性の過敏反応です。アナフィラキシー時に血圧低下や意識障害など、ショック症状を伴う場合を「アナフィラキシーショック」といい、生命を脅かす可能性がある危険な状態です。

- アナフィラキシーの症状があるときには、すぐに診察を受けましょう。
- アレルギーがある場合は避難所の受付時に必ず申告しましょう。

▶ こころのケア

被災後のストレスはこころとからだに影響を及ぼし、これまでに感じたことのない気持ちの変化や体の不調が起きることがあります。
これは多くの人に起こりうる自然な反応で、特別なものではありません。
たいていの場合は、時間とともに緩和されていきます。

回復は人とのつながりの中で促されます。
つらい気持ちは一人で抱え込まず、人に話すことで緩和されていきます。
一人で悩まず、信頼できるひとや保健所などに相談しましょう。
回復の早さは人それぞれ違うため、自分のペースを大切にしましょう。

▶ こころの健康を保つポイント

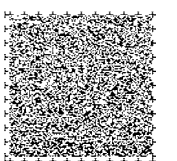
- 食事や睡眠など、日常生活のリズムをなるべく崩さないようにしましょう。
- 適度な休養をとりましょう。
- 避難生活中的飲酒は避けましょう。家族や周囲の人々に影響を与え、家庭内・集団生活上のトラブルが発生する可能性があります。
- イライラが強まったときは深呼吸をしてリラックスをしてみましょう。
- ご家族やご近所同士で声をかけ合い、人と人のつながりを大事にしましょう。
- 信頼できる人に話を聞いてもらいましょう。ただし、無理に話すことはありません。

▶ 不眠について

眠れない、寝つきが悪い、夜中に途中で目が覚めるなど、不眠状態が2週間から1か月続いたときは、何らかの睡眠障害の可能性があります。
心身の不調のサインなので、無理せず相談しましょう。

▶ 口腔のケア

水の不足やストレス、食生活の偏りにより口腔内の細菌が増殖し、むし歯や歯周病、口臭の原因となります。特に高齢者は、誤嚥性肺炎のリスクが高まります。
少量の水でも、歯ブラシやウェットティッシュなどで歯や入れ歯を清潔に保ちましょう。



1 要配慮者の防災対策

要配慮者を災害から守るには、本人や家族だけでなく、地域の方の協力が欠かせません。支援を要する方には、それぞれの方に合った支援方法がありますので、まず声をかけ、何が必要かを確認しましょう。

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高齢者・障害のある方・要介護認定者・乳幼児・日本語が十分に理解できない外国人の方などです。支援が必要な方やその家族の方は、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。

障害のある方

▶ 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、近くの方と協力し安全を確認しましょう。日頃から、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、近くの方に協力を頼みましょう。
- 外にいるときは、声を出して、近くの方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。

お手伝いをする方へ

- 積極的に声をかけ、周囲の状況を知らせましょう。
- 移動するときは「左横方向10歩くらい」「時計の10時の方向」「これから階段をのぼります」など、具体的に表現して伝えます。動作が終わるときにも、声をかけましょう。
- 案内するときは、盲導犬や白い杖の反対側に立ち、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方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。
- ハーネスをつけているときは、作中中です。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。



▶ 耳の不自由な方へ

- 近くにいる方から手話や筆談などで情報を得るために、メモ用紙・筆記具を常に持っています。
- 外見上分かりにくい障害のある場合は、命を守る行動をとるためにも、防災カードやヘルプカード、笛などを活用し、周囲の方に必要なサポートを求めましょう。

お手伝いをする方へ

- 避難指示が聞こえないなど、状況の把握が遅れがちになります。筆談、身振り、手話などで情報を伝えましょう。
- 電話の代理を頼まれたら、進んで協力しましょう。
- 口の動きを読み取る「口話」でコミュニケーションをとれる方もいます。マスクを外して、ゆっくり、はっきり話しましょう。



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ら聞き取りましょう。
- もし、聞き取りが困難なら、相手に断ってから、筆談などを行います。

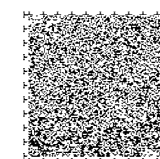


▶ 内部障害や難病のある方・人工呼吸器使用中の方へ

- 主治医に災害などにより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。
- かかりつけの病院と連絡がつかず、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。
※警察・消防など

お手伝いをする方へ

- 家族は、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。



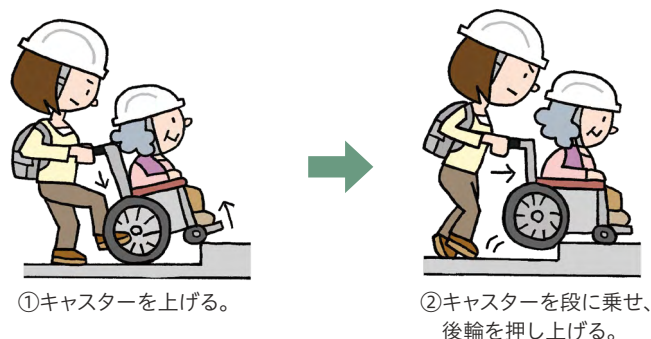
▶ 車いすを利用している方へ

家具類から離れた位置でブレーキをかけ、落下物から身を守りましょう。

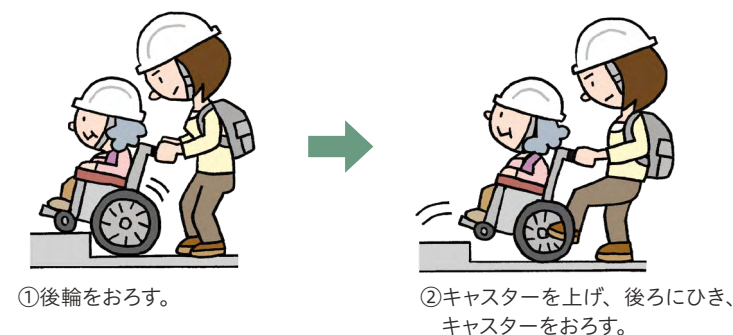
車いすの介助をする方へ

一人で介助することが難しい場合は、本人に伝え、近くの方に協力を求めましょう。

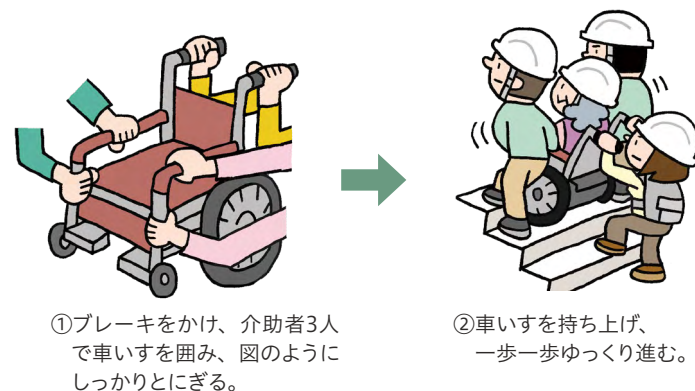
段差を上がるとき



段差を下がるとき



階段を昇降するとき



▶ 知的障害のある方、精神障害のある方へ

- ・ 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。
- ・ 毎日服用している薬は必ず忘れずに飲みましょう。
- ・ 本人や家族などはお薬手帳を活用するなどし、薬の名前を把握しておくことが必要です。

お手伝いをする方へ

- ・ 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。
- ・ 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、周囲の方や防災関係機関※などに早めに相談しましょう。

※警察・消防など

高齢の方

▶ 高齢の方へ

- ・ 「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。

介助をする方へ

- ・ 寝たきりの方や認知症の方がいる場合は、近所の方々の協力も必要です。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。

「認知症の方への対応の基本」

～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



介護が必要な方への支援は

- ・ 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。

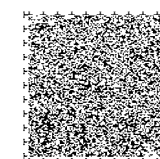
※要配慮者支援に関する詳細は「要配慮者向け防災行動マニュアル」を併せてご確認ください。
「要配慮者向け防災行動マニュアル」の配布場所 ➡ 90ページ

問い合わせ

健康福祉計画課要配慮者支援係 | TEL：03-5722-9689 FAX：03-5722-9347

妊産婦・乳幼児がいる方

- ・ 妊娠初期でも妊産婦と伝わるよう、日頃からマタニティマークを身につけましょう。
- ・ 以下のものを準備しておきましょう。
妊産婦：母子健康手帳・マイナ保険証・資格確認書等・診察券・出産準備品など
乳幼児：ミルク・ほ乳びん・おむつ・離乳食・消毒剤など
- ・ 避難誘導してくれる方を確保しておきましょう。



音声コード掲載

日本語が十分理解できない外国人の方への支援

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



災害が起きたときの要配慮者への支援

- ・ 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。

▶ 避難行動要支援者名簿の作成

災害に備え避難支援などに活用するため、「避難行動要支援者」の名簿を作成しています。

- ・ 災害時に自力で避難することが困難な高齢者
- ・ 要介護認定を受けている方
- ・ 障害のある方 など

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り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

健康福祉計画課要配慮者支援係 | TEL：03-5722-9689 FAX：03-5722-9347

▶ 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。
- ・ 住区センターなど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。
- ・ 食料を配布するときは、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。

② 日頃の備え

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

「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が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ている方
- ・ 障害者手帳をお持ちの方
- ・ 高齢の一人暮らしの方
- ・ 高次脳機能障害の方
- ・ 難病の方
- ・ その他、家族や支援者 など



配布場所

健康福祉計画課要配慮者支援係	目黒区総合庁舎 本館2階
福祉総合課地域ケア推進係	
高齢福祉課在宅事業係	
障害施策推進課計画推進係	
各地域包括支援センター	
※ページ最下部の問い合わせ先をご覧ください。	

問い合わせ

健康福祉計画課要配慮者支援係 | TEL：03-5722-9689 FAX：03-5722-9347

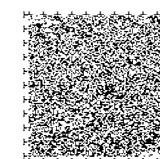
防災・救急医療情報キット

一人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。



問い合わせ

福祉総合課地域ケア推進係 TEL：03-5722-9385 | FAX：03-5722-9062
高齢福祉課在宅事業係 TEL：03-5722-9839 | FAX：03-5722-9474
北部包括支援センター TEL：03-5428-6891 | FAX：03-3496-5215
東部包括支援センター TEL：03-5724-8030 | FAX：03-3715-1076
中央包括支援センター TEL：03-5724-8066 | FAX：03-5722-9803
南部包括支援センター TEL：03-5724-8033 | FAX：03-3719-2031
西部包括支援センター TEL：03-5701-7244 | FAX：03-3723-3432
障害施策推進課計画推進係 TEL：03-5722-9848 | FAX：03-5722-6849



音声コード掲載

1 被災後の生活再建

地震や風水害の影響で、自身や家族・自宅などが被害を受けた場合、区では様々な生活再建支援を行っています。

生活再建の流れ

制度の対象となる災害をマークで示しています。 **風水害** **地震**



発災直後

発災直後は身の安全の確保を最優先してください。

風水害 ▶ 排水ポンプの貸出

ポンプによる水の排出が必要な方に貸出します。

最寄りの地区サービス事務所または防災センターにお問い合わせください

北部地区サービス事務所 03-3496-5208	南部地区サービス事務所 03-3719-2071
東部地区サービス事務所 03-5722-9752	西部地区サービス事務所 03-5731-2500
中央地区サービス事務所 03-5722-9885	目黒区防災センター 03-5723-8700

被害状況調査

- ・ り災証明書・被災届出受理証を発行するためには被害状況調査が必要です。
- ・ 住家の被害状況調査は、災害の規模によって、り災証明書などの申請に基づき調査に伺う場合と、区の判断で調査を行う場合があります。被害状況調査の方法は、区公式ウェブサイトまたはSNSで情報発信しますので、ご確認をお願いします。

被災後の復旧

清掃や修復に取り掛かる前に写真による被害状況の記録にご協力ください。

風水害 ▶ 浸水被害に対する消毒対応

居室が浸水被害を受けた方に消毒液を配布します。また、自身で消毒作業することが困難な方を対象に、消毒作業を支援します。

問い合わせ 生活衛生課 | TEL：03-5722-9502 FAX：03-5722-9367

風水害 ▶ 災害ごみの処分

地震や浸水により発生した災害ごみを無償で収集します。収集にはり災証明書の発行が必要です。※事業所ごみは対象外

問い合わせ 清掃事務所 | TEL：03-3719-5345 FAX：03-3719-5064

次ページへ

各種証明書の発行

り災証明書の発行

- ・ り災証明書は、「自身が居住する住家」の災害による被害程度を証明するものです。
- ・ 被災後の生活を再建するための各制度や個人加入の保険、税の減免などに利用します。

風水害 ▶ り災証明書発行フォーム

り災証明書の発行を希望される場合は、区公式のウェブサイトに記載のフォームよりお申し込みください。



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

※大規模災害発生時は連絡先が異なる場合があります。

被災届出受理証の発行

- ・ 被災届出受理証は、事業所や店舗など「住家」以外の用途の建物、倉庫、車庫などの外構、自動車や家財道具などの動産について、被害状況を区に届け出たことを証明するものです。
- ・ 個人加入の各種動産に対する保険や事業再建のための貸付けなどに利用します。

風水害 ▶ 被災届出受理証発行フォーム

被災届出受理証の発行を希望される場合は、り災証明書の発行と同様に、区公式ウェブサイトよりお申し込みください。

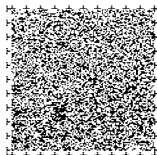


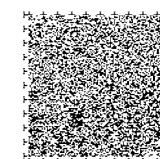
問い合わせ 防災課 | TEL：03-5723-8700 FAX：03-5723-8725

※大規模災害発生時は連絡先が異なる場合があります。

各種支援制度の利用 ※(都)は東京都の制度です。詳細は東京防災をご覧ください。

親や子どもなどが死亡した	区	災害弔慰金
負傷や疾病による障害が出た	区	災害障害見舞金
当面の生活資金や生活再建の資金が必要	区	被災者生活再建支援金
	区	災害援護資金
税金の減免を受けたい	区 都	各種税金・保険料などの減免
住宅を再建したい	区	災害復興住宅融資
	区	応急仮設住宅
	区	応急福祉資金
	区	住宅修繕融資あっせん
仕事を再開したい	都	公共職業訓練・休職者支援訓練・職業訓練受講
学業を継続したい	都	日本学生支援機構の給付・貸与奨学金
学校に復学したい	都	国の教育ローン災害特例措置
事業を再興したい	都	災害復旧貸付
	都	中小企業・農業漁業者への融資制度
	区	中小企業災害復旧資金融資あっせん





生活再建のための各種制度

生活再建のために活用できる各種制度をご紹介します。
各種制度に関する詳細は担当所管にお問い合わせください。

風水害
地震

▶災害弔慰金の支給

自然災害により死亡した方の遺族に対し、支給します。
オンラインフォームからも届出（申出）が可能です。



風水害
地震

▶災害障害見舞金の支給

自然災害により精神または身体に著しい被害を受けた方に対し、支給します。
オンラインフォームからも届出（申出）が可能です。

風水害
地震

▶被災者生活再建支援金の支給

自然災害によりその生活基盤に著しい被害を受けた世帯に対し、被害の状況により支給します。

風水害
地震

▶災害援護資金の貸付

被災時の住所が区内にある方に対し、被害の状況により生活の立て直しに資するための資金の貸付を行います。所得制限があります。
オンラインフォームからも申請が可能です。
また水害による被害時には、目黒区水害援護資金の貸付もあります。



風水害
地震

▶応急福祉資金の貸付

災害で急に必要となった家屋修繕費用等の一時的な資金について、事情を伺い、審査の上貸付を行います。所得制限があります。



問い合わせ▶生活福祉課 | TEL：03-5722-9855 FAX：03-5722-9340

風水害

▶水害見舞金の支給

水害が原因で災証明書などの発行を受けた方について、被害状況に応じて水害見舞金を支給します。対象となる方には区からご連絡します。



問い合わせ▶健康福祉計画課 | TEL：03-5722-9689 FAX：03-5722-9347

風水害
地震

▶税金などの減免

被害状況により、税金・保険料などを減免する制度があります。
減免対象については、生活再建相談窓口にご相談いただくか、各窓口にお問い合わせください。

内容	問い合わせ先	電話番号
住民税（特別区税・都民税）に関すること	税務課	03-5722-9820
都税（固定資産税）に関すること	目黒都税事務所	03-5722-9001
国民健康保険料に関すること	国保年金課	03-5722-9810
後期高齢者医療保険料に関すること		03-5722-9838
国民年金保険料に関すること		03-5722-9814
介護保険料に関すること	介護保険課	03-5722-9845
上記以外の一般的な相談	目黒区役所代表電話	03-3715-1111

風水害
地震

▶住宅修繕資金融資あっせん

住宅の修繕または増改築をするための資金が必要な方に、金融機関により低利の融資をあっせんしています。



問い合わせ▶住宅課 | TEL：03-5722-9878 FAX：03-5722-9325

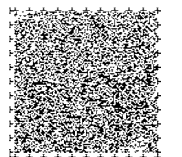
風水害
地震

▶中小企業災害復旧資金融資あっせん

被害を受けた中小企業への事業復旧のための融資あっせんを受け付けています。



問い合わせ▶産業経済・消費生活課 | TEL：03-5722-9879 FAX：03-5722-9169



11 巻末資料

1 区の防災啓発事業

▶ 目黒区総合防災訓練「めぐる防災フェスタ」

さまざまな関係機関による、防災を楽しく学べるブースや企画を多数出展します。



▶ 目黒区防災講演会

防災に詳しい講師を招き、最新の防災情報や日常に役立つ防災対策をお話します。



▶ その他の講演会やイベント

めぐる区報、目黒区公式ウェブサイト、各種SNSなどで情報発信します。
目黒区公式LINEの受信設定 > 「受信したい情報」 > 「防災・防犯」を選択！



はしご車



起震車・煙体験ハウスの出向 ※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とき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。



起震車「グラット号」

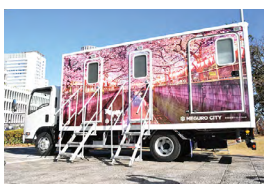


休業日	年末年始（12月29日から1月3日まで）
利用時間	休業日を除く日の午前9時30分から午後3時30分まで
利用方法	希望日の3か月前の応答日から1か月前の応答日まで

問い合わせ 防災課 | TEL：03-5723-8517 FAX：03-5723-8725

目黒区の防災イベント トイレトラックの配備

移動式の水洗トイレを備えたトラックで、災害時にトイレが使用できない地域などに配備することを想定し、令和7年12月に導入しました。区は、「災害派遣トイレネットワークプロジェクト」に参加することで、いざというときに、全国の参加自治体が駆けつけ支援し合う体制の確保に貢献します。



トイレトラック

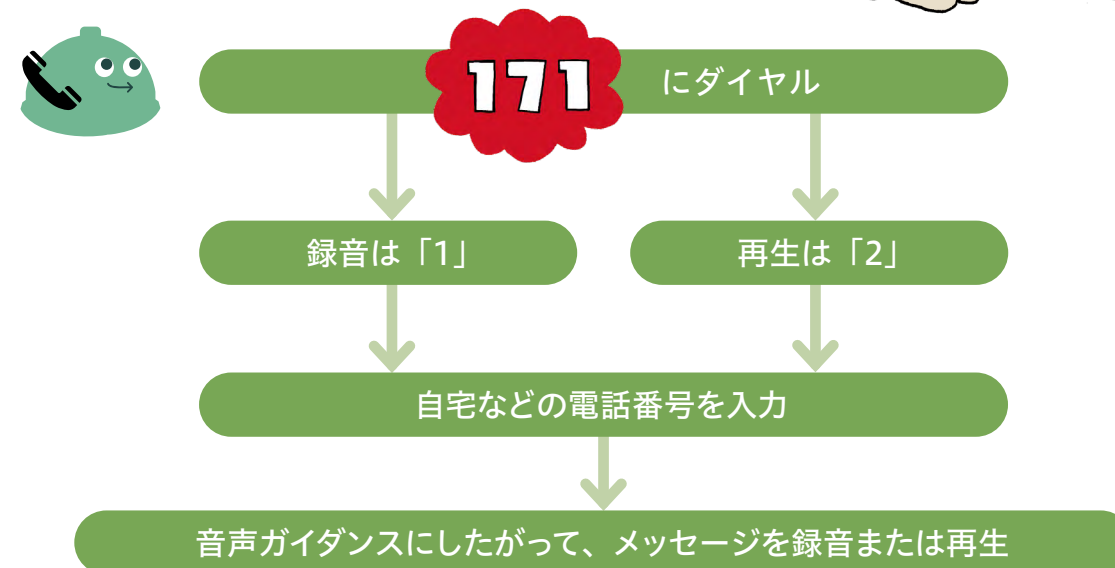
▶ 災害派遣トイレネットワークプロジェクト「みんな元気になるトイレ」とは

全国の自治体が1台ずつトイレトラック・トイレトレーラーを配備し、自然災害が起きた地域にすぐに駆け付けることで、トイレ不足に大きく貢献する助けあいの輪を広げるプロジェクトです。

2 安否確認の方法

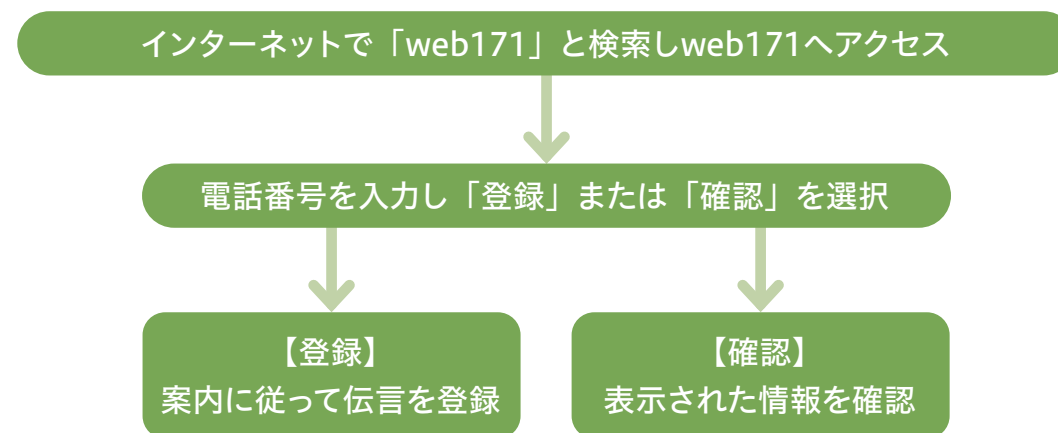
災害用伝言ダイヤル（171）

電話を利用し、音声登録・確認することができます。



災害用伝言板（web171）

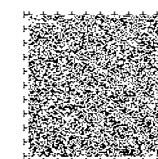
インターネットを利用し、文字データを登録・確認することができます。



▶ 上記サービスは体験利用を提供しています。

災害発生に備えて利用方法を事前に確認しておきましょう。

- 毎月1日と15日
- 防災週間（8月30日～9月5日）
- 正月三が日



3 防災関係機関連絡先

種類	機関名	電話番号
区の防災対策	目黒区役所	03-3715-1111
空き巣・盗難など	目黒警察署	03-3710-0110
	碑文谷警察署	03-3794-0110
火災・救助など	目黒消防署・目黒消防団	03-3710-0119
上下水道	東京都水道局目黒営業所	03-5773-6126
	東京都下水道局南部下水道事務所	03-5734-5031
固定電話	NTT 東日本 (故障・設備の損傷など)	113
電気	東京電力 カスタマーセンター	0120-995-007
ガス	東京ガス お客様センター	0570-002-211

事前に家族で話し合っておくべきこと

災害は突然発生します。いざという時のために、大切な方との連絡方法や避難方法を決めることはとても重要です。

① あなたと大切な方の情報を書き込みましょう

氏 名：
連絡先：

氏 名：
連絡先：

氏 名：
連絡先：

氏 名：
連絡先：

② 事前に避難方法と避難先を決めておきましょう

▶地震発生時

地震が起こったら【
※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
その後避難所に避難することになったら【
(広域避難場所※)】に行きます。
(地域避難所)】に行きます。

▶水害発生時

自宅の浸水深は【
立退き避難をする場合は、【
】 cmなので、【立退き・垂直・在宅】避難をします。
(地域避難所)】に避難します。

防災カード | EMERGENCY CARD

災害時にケガをして家族などに連絡が取れないときや、意識を失ったときに備え、あらかじめ作成しておきましょう。切り取ってスマホケースに入れるなど携帯できます。

EMERGENCY CARD

氏名
NAME
生年月日
DATE OF BIRTH
住所 ADDRESS
血液型
BLOOD TYPE
持病 / アレルギー疾患 / 常備薬
CHRONIC CONDITION / ALLERGIC / MEDICINE
かかりつけ医 FAMILY HOSPITAL
電話
TEL
緊急連絡先
EMERGENCY CONTACT
氏名
NAME
電話
TEL

EMERGENCY CARD

氏名
NAME
生年月日
DATE OF BIRTH
住所 ADDRESS
血液型
BLOOD TYPE
持病 / アレルギー疾患 / 常備薬
CHRONIC CONDITION / ALLERGIC / MEDICINE
かかりつけ医 FAMILY HOSPITAL
電話
TEL
緊急連絡先
EMERGENCY CONTACT
氏名
NAME
電話
TEL

EMERGENCY CARD

氏名
NAME
生年月日
DATE OF BIRTH
住所 ADDRESS
血液型
BLOOD TYPE
持病 / アレルギー疾患 / 常備薬
CHRONIC CONDITION / ALLERGIC / MEDICINE
かかりつけ医 FAMILY HOSPITAL
電話
TEL
緊急連絡先
EMERGENCY CONTACT
氏名
NAME
電話
TEL

表紙デザインに込めた思い

私たちは令和6年度より「防災を日常に。」をテーマに、日常生活の延長に防災があるという考え方を大切にしながら、区民の皆さまへの啓発に取り組んできました。
本冊子の表紙には、防災をより身近に感じていただきたいという思いを込め、目黒区の防災服をベースにした配色を用いました。
この冊子が日々の暮らしのそばにあり、区民の皆さまが防災について考えるきっかけとなることを願っています。



目黒防災 -MEGURO BOSAI-

令和8年11月発行【保存版】

発行 目黒区
編集 目黒区 危機管理部 防災課
目黒区中央町一丁目9番7号
TEL : 03-5723-8700
FAX : 03-5723-8725

