

防災の手引

災害にそなえて



「防災の手引」 発行にあたって

日本は世界有数の地震国です。マグニチュード6以上の地震のうち、20%が日本の周辺で発生しています。明日、大地震が発生しても何ら不思議はありません。

災害による被害を最小限に抑えるためには、自分の命は自分で守る「自助」、地域の力を集結する「共助」の意識のもと、行動していただくことが何より大切です。

この「防災の手引」は、災害時に区民の皆様が取るべき行動や日頃からの備えを、わかりやすくまとめたものです。

今回の改訂にあたっては、近年増加している大型台風、集中豪雨への対策も取り上げています。ぜひ、ご家庭や地域でご活用ください。

練馬区

目次

地震が起きた時

地震発生！発生時の対応

経過時間別行動マニュアル	2
すばやい消火、煙からの避難	4
応急救護	5
避難する場合	6
災害時の医療体制	7

被災後の生活

避難拠点とは	8
避難拠点での生活	9
ライフライン	10
ペットの同行避難	12
災害時のごみの出し方	12
災害時の生活再建	13

地震に備える

日ごろの備え

家の中の安全対策	14
建物の安全対策	16
外まわりの安全対策	17
家庭での備え	18

家族全員で防災会議を開こう	20
帰宅困難者対策	21
中高層住宅にお住まいの方へ	22
地域を守ろう	
地域での防災対策	24
避難行動要支援者への支援	25
消防団・区民防災組織の活動	26
練馬区の災害体制	27
災害時の情報発信	28

風水害

風水害を知りましょう	30
避難のタイミング	31
情報収集をしよう	32
避難の心得	33
マイ・タイムラインを作ろう	34
日頃の備え	36
河川などの水害対策	37

これから起きる地震の予測

30年以内に70%の確率で首都直下地震が発生するといわれています。

日頃からの備えと十分な対策を行うために、今後想定される地震で、どのような被害が発生するかをイメージすることが大切です。



平成 7 年 阪神・淡路大震災



平成 23 年 東日本大震災



平成 23 年 東日本大震災

「首都直下地震等による東京の被害想定」における練馬区の被害の想定(抜粋)

主な被害

(冬・夕方 風速8m/sの場合)

		多摩東部直下地震 (M7.3)	都心南部直下地震 (M7.3)
建物全壊棟数		2,493棟	1,436棟
出火件数		28件	16件
焼失棟数		11,004棟	4,005棟
死者数		314人	136人
負傷者数		3,564人	2,182人
避難者数		129,837人	78,033人
帰宅困難者数		43,191人	43,191人
閉じ込めにつながり得る エレベーター停止台数		586台	478台
ライフライン	電力(停電率)	10.9%	5.2%
	通信(不通率)	7.4%	2.7%
	上水道(断水率)	14.4%	8.9%
	下水道(管きよ被害率)	3.9%	2.7%
	ガス(供給停止率)	32.7%	0.0%

令和4年5月 東京都防災会議

「首都直下地震等による東京の被害想定」

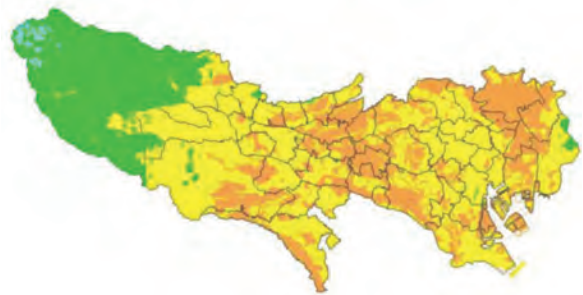
震度階級

震度	人の体感
0	人は揺れを感じないが、地震計には記録される。
1	屋内で静かにしている人の中には、揺れをわずかに感じる人がある。
2	屋内で静かにしている人の大半が、揺れを感じる。眠っている人の中には、目を覚ます人もいる。
3	屋内にいる人のほとんどが、揺れを感じる。歩いている人の中には、揺れを感じる人もいる。眠っている人の大半が、目を覚ます。
4	ほとんどの人が驚く。歩いている人のほとんどが、揺れを感じる。眠っている人のほとんどが、目を覚ます。
5弱	大半の人が、恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる。
5強	大半の人が、物につかまらなさと歩くことが難しいなど、行動に支障を感じる。
6弱	立っていることが困難になる。
6強・7	立っていることができず、はわないと動くことができない。揺れにほんろうされ、動くこともできず、飛ばされることもある。

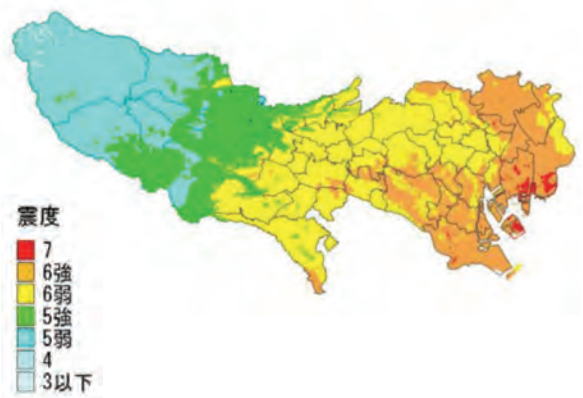
気象庁「気象庁震度階級関連解説表」より

震度分布図

【多摩東部直下地震(M7.3)】



【都心南部直下地震(M7.3)】



マグニチュード(M)と震度の違い

マグニチュードは、地震のエネルギーの大きさを表す単位です。

震度は、人体の感覚や周囲の物体に対する振動の強さを表したもので、気象庁が定めた階級のことです。

これから起きる
地震の予測

地震発生！
発生時の対応

被災後の生活

日頃の備え

帰宅困難者
対策

中高層住宅に
お住まいの方へ

地域を守ろう

災害時の
情報発信

風水害

地震発生！発生時の対応

いのちを守る行動

緊急地震速報

緊急地震速報が発表されたら、震度4以上または長周期地震動階級3以上の揺れが予想されます。 **長周期地震動**  23ページ参照

0～2分後

揺れに備える時間帯

扉をあけて
避難経路を
確保する。



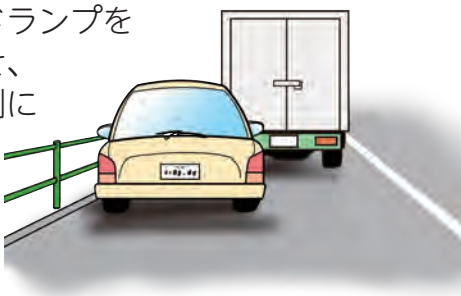
大きな家具から離れ、
丈夫な机の下などに入り
頭を保護する。



調理中の場合は、
火を消す。

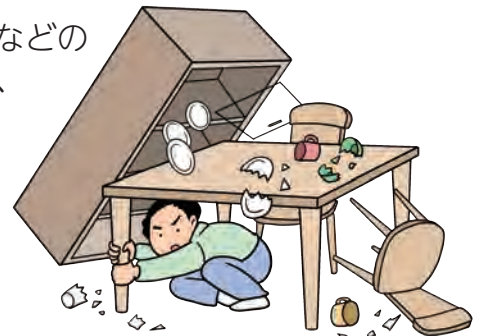


運転中の場合は、
ハザードランプを
点灯させ、
道路左側に
よせる。



身を守る時間帯

テーブルなどの
下に入り、
机を
押さえる



寝ている時は
布団をかぶる。



建物・ブロック塀・自動販売機
などから離れ、
バッグなどで
頭を守る。



エレベーターの階
数ボタンはすべて
押し、止まった階
で降りる。



2～10分後

被害拡大の防止、家族の安否を確認する時間帯

揺れが収まったら
全ての火を消す。



家族の安否を
確認する。

避難経路を
確保する。



ラジオなどで
正確な情報を得る。



10分～1日後

地域で互いに助け合う時間帯

隣近所の安否を
確認する。

付録の
「安否確認ボード」を
活用しよう



火災があれば
協力して初期
消火を行う。



建物が倒壊する
危険性があれば
速やかに避難
する。



避難が必要な時は、
雨戸や窓を閉め
ブレーカーを
落として避難する。

車を離れる時は、
連絡先などの
メモを残し
キーはつけたまま
ロックはしない。



すばやい消火、煙からの避難

初期消火の成功が延焼を防ぐ大切なポイントです！

●消火器は、見えるところに置きましょう。

消火器の操作方法



1 安全栓を
引き抜く



2 ホースを
火に向ける



3 レバーを強く
握りしめる

※初期消火訓練に参加して、
操作方法を覚えましょう。

火災が発生したら



●大きな声で「火事
だー!」と周りに知
らせ、応援を求めて
みんなで消火しま
しょう。

●119番通報しましょ
う。

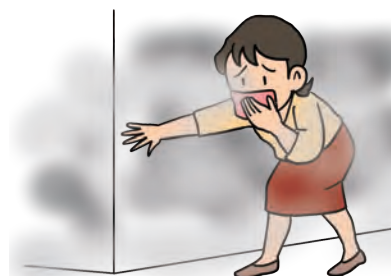
火災が広がってしまったら



●天井に火が達したと
きは、無理をせずに
避難しましょう。

煙から避難する時のポイント

- ① 手・膝を床に着かないようにして、姿勢を低くし、ハンカチやタオル（水で濡らすとより良い）などで口・鼻を覆い煙を吸わないようにしましょう。
- ② 出来るだけ、建物外や階下に避難しましょう。
- ③ 煙で方向が分からなくなったら、片手で壁に触れながら壁づたいに進んで出口をさがしてください。一度壁をさわった手は離してはいけません。
- ④ エレベーターがあっても絶対に使用しないでください。
- ⑤ 避難誘導灯を目印に出口をさがしましょう。



応急手当の知識を身に付けよう

- 応急手当は、医師の正しい治療を受けるまでの一時的な処置です。
- 意識がある時は、元気づけるために話しかけるようにしましょう。
- 意識を失っている場合は、揺すったり、抱き起こしたりしてはいけません。また水や薬を飲ませてはいけません。

※応急手当の講習は、消防署や日本赤十字社などで受けることができます。

出血 の 手当

してはいけないこと

- 脱脂綿やちり紙を傷口にあてない。
- 汚れた手や布は使わない。
- 勝手に薬をぬらない。
- 素手で血液にさわらない。

- 清潔な布かガーゼを直接、傷口にあててしっかり押さえる(圧迫止血)。
- 圧迫で止まらない時は、心臓に近い側の脈拍を感じるところを押さえる。
- 出血が少ない時は、水道水などのきれいな水で洗ってよごれを流し、傷口にガーゼをあてて圧迫する。

圧迫止血

止血点
(脈拍を感じるところ)
を押さえる。



骨折 の 手当

してはいけないこと

- 露出した骨には触れない。傷の消毒などもしない。
- 捻挫、脱臼などと勝手に判断しない。無理に動かさない。

- 骨折するとむくむため、靴をぬがし、シャツやズボン、靴下などの着衣は切り開く。
- 骨折は無理に動かさない。動かすことで損傷がひどくなるので、固定する。
- 骨折かどうかわからない場合も固定する。
- 固定は副木(そえぎ)をあてる。
- 副木には靴べら、板、傘、杖などを使用する。



ただし、固定ができない場合は、無理に動かさないこと。

やけど の 手当

してはいけないこと

- やけどした皮膚は細菌感染しやすいので、水ぶくれを破らないように注意する。患部にはふれない。
- 冷やす時は流水を直接傷口にあてない。無理に動かさない。

- すぐに水で冷やす。
- 肌着、靴下などの衣服は無理に脱がさず、その上からゆるやかに水をかける。
- 手足の場合は水につける。

水につけて
冷やす。



衣類の上から
ゆるやかにかける。

AED について

- AED(自動体外式除細動器)とは、全身に血液を送ることができなくなる心室細動などの死に至るような不整脈の状態を、心臓に電気ショックを与えることにより、正常な状態に戻す機器です。

- 医療従事者ではない一般の人による使用が認められています。区的主要施設や小・中学校、空港、駅、ホテルなど人が多く集まる場所を中心に設置されています。

日本救急医療財団全国AEDマップ
<https://www.qqzaidanmap.jp/>

財団全国AEDマップ 検索



避難する場合

避難は最後の手段！

自宅が安全なときは避難しません

地震が起こったとしても、自宅や周辺に火災の心配がなく、また建物の倒壊の恐れがない場合には、避難する必要はありません。

避難拠点での生活は不自由で、ストレスや過労から体調を崩してしまうこともあります。在宅避難の場合でも避難拠点で支援物資や災害情報を入手できます。

避難は最後の手段とお考え下さい。

避難のしかた

- ① 通電火災を防ぐため電気のブレーカーを切り、ガス栓を閉めてから避難しましょう。
- ② 家を空ける時は災害時であっても空き巣に備えて、窓や扉を閉めてカギをかけましょう。
- ③ 荷物は両手を自由にするため、最小限の非常持出品（リュックなど）にしましょう。
- ④ 服装は
 - ヘルメットや防災ずきんで頭部を保護する。
 - 長袖シャツ、長ズボンなどで肌を覆う。
 - 歩きやすく、かかとの低い靴をはく。
- ⑤ できるだけ家族や隣近所の人と一緒に、徒歩で避難しましょう。
- ⑥ 要配慮者など助けを必要としている人がいるときは、協力し合って、救助活動や避難支援をお願いします。



※災害時に自動車を使用する避難は、消火活動や救命、救助活動の支障になります。

どこに避難するか

まず近くの安全な場所へ

いざ避難というときは、まず近くの公園や広場など、広くて安全な場所へ避難しましょう。

危険な場合には避難拠点(区立小・中学校)へ

自宅や周辺の家屋が倒壊したり、火災の危険がある場合は、近くの避難拠点到避難してください。

居住地による避難拠点の指定はありませんので、避難しやすい最寄りの小・中学校へ避難してください。

東京都指定避難場所

地震火災から住民の生命を守るため、火災が鎮火するまで待つ場所です。

裏表紙参照



福祉避難所

避難拠点での生活が困難な方を対象に、受入態勢が整い次第、順次開設します。

9ページ参照

ペットの同行避難

自宅が住めない状態になった場合、ペットと一緒に避難してください。

12ページ参照

傷病者に対しては、トリアージを行い、医療救護所（一部の避難拠点）や地域の病院、診療所が重症度に応じて役割を分担して対応します。

医療救護所

軽症者（歩ける程度のけが）に対応

10 か所の避難拠点に設置する医療救護所には、医師会、歯科医師会、薬剤師会、柔道整復師会等から要員が派遣されます。傷病者に対してトリアージを行い、応急手当を実施します。また、発災後 4 日目以降は、必要に応じて避難拠点への巡回相談・巡回診療を行います。

区内医療機関

重症者、中等症者および軽症者に対応

重症者（大きな外傷、範囲の広いやけど、クラッシュ症候群など）や中等症者、軽症者の治療を、重症度に応じて、災害拠点病院、災害拠点連携医療機関、災害医療支援医療機関で分担して対応します。また、診療所は可能な限り開院し、軽症者の治療にあたります。

※トリアージとは

重症度・緊急度に応じた対応をするために、けがの程度などを判定することです。

医療救護所一覧

名称	住所	電話	名称	住所	電話
旭丘中学校	旭丘 2-40-1	3957-3133	石神井東中学校	高野台 1-8-34	3996-2157
開進第三中学校	桜台 3-28-1	3993-4265	谷原中学校	谷原 4-10-5	3995-8036
貫井中学校	貫井 2-14-13	3990-6412	大泉南小学校	東大泉 6-28-1	3922-1371
練馬東中学校	春日町 2-14-22	3998-0231	大泉西中学校	西大泉 3-19-27	3921-7101
光が丘秋の陽小学校	光が丘 2-1-1	3976-6331	石神井西中学校	関町南 3-10-3	3920-1034

災害時医療機関一覧

施設名		所在地	電話	施設名		所在地	電話
災害拠点 病院	順天堂練馬病院	高野台3-1-10	5923-3111	災害医療 支援 医療機関	練馬さくら病院	北町3-7-19	3931-1101
	練馬光が丘病院	光が丘2-5-1	3979-3611		慈雲堂病院	関町南4-14-53	3928-6511
災害拠点 連携 医療機関	練馬総合病院	旭丘1-24-1	5988-2200		陽和病院	大泉町2-17-1	3923-0221
	浩生会スズキ病院	栄町7-1	3557-2001		豊島園大腸肛門科	春日町4-6-14	3998-3666
	大泉生協病院	東大泉6-3-3	5387-3111		阿部クリニック	桜台2-1-7	3992-1103
	川満外科	東大泉6-34-46	3922-2912		練馬駅リハビリテーション病院	練馬1-17-1	3557-2611
	田中脳神経外科病院	関町南3-9-23	3920-6263		ねりま健育会病院	大泉学園町7-3-28	5935-6102
	辻内科循環器科歯科クリニック	大泉学園町8-24-25	3924-2017		桜台病院	豊玉南1-20-15	3993-7631
災害医療 支援 医療機関	島村記念病院	関町北2-4-1	3928-0071		久保田産婦人科病院※	東大泉3-29-10	3922-0262
	東大泉病院	東大泉7-36-10	3924-5820		大泉病院※	大泉学園町6-9-1	3924-2111
	関町病院	関町北1-6-19	3920-0532	東海病院※	中村北2-10-11	3999-1131	

※は専門医療拠点病院

被災後の生活

避難拠点とは

避難拠点とは

- 練馬区では大地震が発生した場合の避難所および防災活動の拠点として、区立の小・中学校（98校）を避難拠点に指定しています。
- 区内で震度5弱以上の地震が発生した場合に開設されます。居住地による避難先の指定はありません。

【主な役割】

- 水・食料の配給拠点となります。
- 避難生活を支えます。
- 復旧・復興関連情報を提供します。

- 各拠点では避難拠点要員（区や学校の職員）と避難拠点運営連絡会（地域の方々と構成）によって避難者や在宅避難者の支援活動が行われます。

※区民の皆さまも、地元のボランティアとして積極的に支援活動に参加してください。

避難拠点の備蓄

食料の備蓄

クラッカーやアルファ化米（熱湯などを注ぐとご飯になる食品）、乳幼児用粉ミルクを備蓄しています。

水の備蓄など

飲料水としては、ペットボトルの水を備蓄しているほか、学校の受水槽や、水道管を利用した応急給水栓・消火栓から直接給水できるスタンドパイプにより給水を行います。

その他、生活用水として全ての避難拠点に学校防災井戸を整備しています。

生活必需品や各種資器材の備蓄

避難生活に対応できるように毛布や寝袋、紙おむつなどの生活必需品を備蓄しています。

また、炊き出し用具、組立式トイレ、投光器、発電機、充電器なども備蓄しています。

●乳児用液体ミルク

乳児の栄養は母乳が基本です。災害時にも普段と同じように授乳を続けることが大切です。しかし、災害時は、電気・ガス・水道などのライフラインの停止により、粉ミルクを利用して育児をしている家庭が、「粉ミルクを調乳する水」や「お湯を沸かす熱源」の確保が難しくなる可能性があります。

「乳児用液体ミルク」は、調乳の必要が無く滅菌済みですぐ使用でき、常温で保存できるのが特

長です。

区では、発災初期の混乱期の対応として、区民事務所3か所および区保健相談所に、乳児用液体ミルクを備蓄しています。各ご家庭でも、状況に応じて備蓄を行うなど、災害に備えましょう。



避難拠点についたら

- 落ち着いて、避難拠点要員（区・学校職員）、避難拠点運営連絡会（地域の方々と構成）の指示に従って行動してください。
- 避難拠点要員などの指示に従って、避難行動要支援者の安否確認や避難拠点運営にご協力をお願いします。



避難拠点の生活ではゆずり合い、助け合いを！

避難拠点では、狭い場所で、多くの人と共同生活を送らなければなりません。長期間の避難生活は、物資の面だけでなく、精神的にも大きな負担となります。ストレスを少しでも軽減して避難生活を送るためには、避難生活のルールを守り、一人ひとりがお互いに協力し、ゆずり合って生活していくことが大切です。

福祉避難所について

福祉避難所は、配慮が必要な方のうち、避難拠点において避難生活を送ることが困難な方を対象に、受入態勢が整い次第順次開設します。

デイサービスセンター、福祉園など48か所の福祉施設が福祉避難所になります。

女性や高齢者、障害者などへの配慮を！

避難拠点では、子どもや妊婦、高齢者や障害者、外国人など多様な方が生活を共にするため、配慮をお願いします。

女性専用の更衣室や授乳室の設置、高齢者や障害者用のスペースを確保しています。



避難拠点でもごみの分別を！

避難拠点で発生するごみは、家庭ごみと同様に避難拠点が設置する集積所へ分別して出してください。

発災当初は、ごみ収集を休止する可能性があります。避難拠点の集積所は面積に限りがあるため、ごみの減量にご協力ください。

車中泊にご注意！

狭い車中での生活は、体に負担がかかり、エコノミークラス症候群や熱中症になる恐れがあります。状況により車中泊をせざるをえない場合は、時々軽い運動をし、水分をしっかりとるなど十分な注意が必要です。

ライフラインの停止に備えて

ライフラインとは、生活・生命を維持するために必要な「飲料水・生活用水」「電気」「ガス」などの生活に必要な設備のことをいいます。

飲料水・生活用水

長期にわたる断水の場合は、応急給水槽・給水所から飲料水の給水を受けることができます。また、防災井戸からも給水を受けることができます。生活用水は、学校防災井戸やミニ防災井戸でも確保することができます。

水の備え  18ページ参照

◎飲料水

・応急給水槽・給水所一覧（東京都設置）

名称	所在地	容積(m ³)
応急給水槽	区立大泉公園	練馬区大泉学園町6-25 1,500
	区立学田公園	練馬区豊玉南3-32 1,500
	区立はやいち公園	練馬区早宮1-47-11 100
	区立みんなの広場公園	練馬区石神井町8-41 100
	江古田の森	中野区江古田3-14 100
	みずのとう公園	中野区江古田1-3 100
	井草森公園	杉並区井草4-12-1 1,500
	都立城北中央公園	板橋区桜川1-1 1,500
給水所	練馬給水所	練馬区光が丘2-4-1 66,600
	上井草給水所	杉並区上井草3-22-12 60,000
	杉並浄水所※	杉並区善福寺3-28-5 1,000
	保谷町浄水所	西東京市保谷町1-5-24 2,910
	西東京栄町浄水所	西東京市栄町2-7-6 1,000

※当面の間、運用停止中

・防災井戸（区と民間等の協定により指定）

名称	所在地
アカオアルミ（株）防災井戸	旭町3-33-1
豊島園	向山3-25-1
桜台六丁目防災井戸	桜台6-6-8
豊島橋町会水道部	下石神井3-34
石神井台三丁目防災井戸	石神井台3-24
石神井町一丁目防災井戸	石神井町1-11
石神井公園	石神井町5-21
関町北三丁目防災井戸	関町北3-14
武蔵関公園	関町北3-45-1
慈雲堂病院	関町南4-14-53
田柄町水道利用組合（3号）	田柄1-10-12

※給水を受ける場合は、所有者（団体・事業所）の了承を受けてください。



中村かしわ公園防災井戸



学田公園内の応急給水槽の管理施設
(地下に1,500m³の水槽があります)

名称	所在地
田柄町水道利用組合（1号）	田柄2-18-2
田柄町水道利用組合（6号）	田柄5-9-10
土支田三丁目防災井戸	土支田3-19-17
中新井公園	豊玉上2-18-1
練馬区役所	豊玉北6-12-1
中村かしわ公園	中村1-17-1
仲一防災井戸	錦1-7
ぶどうの木保育園	羽沢2-12-9
大泉名水会	東大泉3-38-13
一六八会	東大泉6-42-5
仲町台防災井戸	平和台1-21-7

◎生活用水

飲料水のほか、トイレや洗い物などにも水が必要です。そのため、各家庭で生活用水として使用できるように風呂の残り湯をくみ置きしておくことも大切です。

・学校防災井戸

すべての避難拠点に「学校防災井戸」を整備しています。

・ミニ防災井戸

区内約 500 か所の民間の井戸を協定により「ミニ防災井戸」に指定し、生活用水を提供していただくこととしています。この井戸に軽可

搬ポンプを接続して、消火活動に使うこともできます。



ミニ防災井戸

電気

◎電力の確保

区では非常用発電機の整備、充電器、蓄電池の備蓄により、行政機能の維持に努めています。ご家庭でも、スマートフォン・携帯電話の充電用モバイルバッテリーや懐中電灯を備蓄するなど、停電に備えましょう。

◎災害時の注意事項

阪神・淡路大震災では、電気の復旧による電気ストーブなどの「通電火災」が約 30 件発生しました。避難する際には、必ずブレーカーを切りましょう。

◎テレビや冷蔵庫は倒れない工夫を！

テレビや冷蔵庫などの大型電化製品は置く場所に注意し、固定器具などで倒れない工夫をしましょう。またテレビのそばには水槽や花瓶などを置かないでください。水がこぼれてテレビにかかると、発火する恐れがあります。

◎電気器具のスイッチを切り、プラグも抜く！

地震の時は、使用中の電気器具のスイッチは切りましょう。特に、アイロン・ドライヤー・トースターなどの熱器具はプラグをコンセントから抜きましょう。

◎電気器具の消火は必ず消火器で！

万一電気器具が燃えた場合は、水をかけたりせず、まずブレーカーを切って消火器で消してください。

◎切れた電線には絶対に触らない！

切れた電線には絶対に触らないでください。電線に樹木や看板、アンテナが接触している場合も大変危険です。見つけた時は、すぐに東京電力へご連絡ください。

ガス

都市ガスおよびLP ガスは、震度5程度以上の地震を感知した時に、ガスを遮断する装置「マイコンメーター」が作動し、自動的にストップします。

復帰方法については、ご自宅のマイコンメーターに手順が記載されていますので、ご確認ください。

ガスの臭いがしたら、ガス栓とメーターガス栓を閉め（LP ガスの場合は容器バルブも閉めてください）、換気をし、すぐに東京ガスまたはLP ガス販売事業者にご連絡してください。

ペットの同行避難

自宅が住めない状態になった場合、ペットと一緒に避難しましょう。

避難の際、フードやケージ、トイレ用品などの必要なものを持参してください。ペットは人間とは異なるスペースで生活します。避難拠点でのペットを巡るトラブルを防ぐには、日頃からのしつけが必要です。



日頃からの備えと心構え

①飼い主自身で用意するもの

フードと水（5～7日分）やケージ・キャリー、常備薬、トイレ用品など（避難拠点にはペット用品はありません。）

②しつけ

ペットはケージ・キャリーの中で生活することが基本になります。日頃からケージ・キャリーに慣らしておく、人や動物を怖がったり、攻撃的にならないようにする、トイレは決められた場所でするなどしつけをしましょう。

③健康管理

ワクチン接種や寄生虫の予防・駆除など、日頃から健康管理には十分配慮しておきましょう。

④身元表示

迷子に備えて、迷子札やマイクロチップなどで身元表示をしましょう。

災害時のごみの出し方

ごみ収集の休止

震度6弱以上の地震が発生した場合など、ごみ収集を休止することがあります。自宅でのごみの保管にご協力ください。

ごみ収集の休止および再開については、区ホームページや防災無線などで案内します。

ごみ収集再開後

被災状況によって収集の頻度や時間などを変更する可能性があります。



やめてください便乗ごみ

便乗ごみとは、被災前から壊れている電化製品などの災害に起因しないごみです。

便乗ごみは、道路通行や収集作業などに支障が生じ、大きな問題となります。



災害時においても分別を守り、適切なごみ出しにご協力ください。

り災証明書とは

被災した住家（居住のために使っている建物）の被害程度を証明するものです。区の職員が現地調査などを行い被害程度を証明します。被災者が各種支援を受けるために必要になります。生活再建のパスポートとも言われています。

※被災証明書との違い

「被災証明書」は、自然災害による物件などの被災の事実を証明するものです。被害程度は判定しません。主に家財や塀、門などの工作物の被害の証明書として用います。

各種支援を受けるまでの流れ

①住家被害認定調査

災害などにより被災した住家の被害の程度を認定する現地調査を行います。国の被害認定基準に基づき、住家の損害割合を算出し、【全壊】・【大規模半壊】・【中規模半壊】・【半壊】・【準半壊】・【一部損壊】などの区分で判定を行います。



※応急危険度判定とは

住家被害認定調査に似ていますが、別のものです。応急危険度判定は、建物の危険性を周知し、二次災害を防止するために地震直後に実施する判定です。

②り災証明書発行申請

住家被害認定調査が終了した後、り災証明書の申請手続きを受け付け、り災証明書を発行します。



③生活再建相談・支援

り災証明書などの情報を基に作成した被災者台帳を活用し、生活再建に関する相談や各種支援の申請を受け付けます。以下の例は生活再建に関する制度の一例です。（被害程度や災害規模などにより受けられる支援は異なります。）

・経済的な支援

被災者生活再建支援金、災害援護資金 など

・住まいに関する支援

応急仮設住宅、住宅の応急修理 など

・税や保険料に関する支援

区民税の減免、国民健康保険料の減免 など

日頃の備え

家の中の安全対策

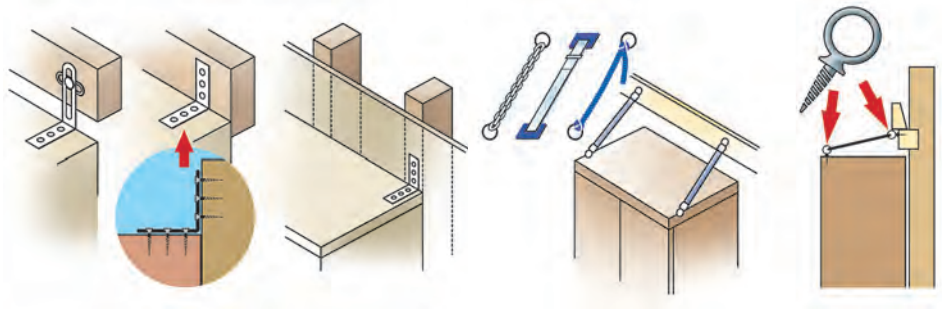
家具類の転倒・移動防止

タンスなどの家具などは縁の硬い部分に鎖やヒートン（吊り下げ金具）、L型金具などで転倒防止対策をしておきましょう。

L型金具による固定

鎖などによる固定

ヒートンと針金による固定

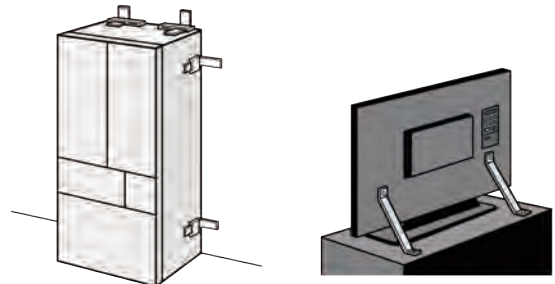


ポール式器具（つっぱり棒）固定

家具と天井の間にポール式器具（つっぱり棒）を入れて、固定します。家具の両端の奥に設置することが重要です（ただし、天井の材質が弱い場合、補助板を設置してください）。なお、家具の前下部にくさび状に挟み込む「家具転倒防止板」を併用すると、転倒防止効果がより高まります。

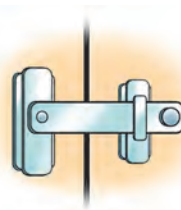
冷蔵庫などの家電の転倒・移動防止

ベルトでの固定、滑り止めシートを敷くなどの転倒防止対策をしましょう。



食器類や本の落下防止

観音開きの扉には、扉をロックする道具を取り付けましょう。
本棚は落下抑制テープなどで、本が飛び出さないようにしておきましょう。



ガラスの飛散防止

ガラス飛散防止フィルムを貼りましょう。



区では防災用品のあっせん（割引き価格で紹介）と取付業者を紹介しています。
区役所本庁舎7階区民防災課、または防災学習センターで、防災用品の展示をしています。

住まいの防火防災診断

消防署と協力してご自宅の中を拝見し、火災や地震、家庭内事故による被害が発生する危険性について診断する「防火防災診断」を実施しています。診断の結果、家具の転倒の危険性がある場合は、区から転倒防止器具をお渡しします。

■ 対象となる世帯

次のいずれかの方がいる世帯

①65歳以上の方 ②介護保険の要介護・要支援の方 ③身体障害者手帳をお持ちの方 ④愛の手帳※をお持ちの方 ⑤精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方 ⑥人工呼吸器を使用している方 ⑦難病医療費助成を受けている方

問合せ ▶ 危機管理室区民防災課

電 話 ▶ 03-5984-1654

※愛の手帳とは、知的障害者(児)が各種の支援を受けるために必要な手段として、東京都が独自に設けているものです。

■ 注意事項

家具転倒防止器具のお渡しは1回限りです。過去にこの事業にお申込みいただいた方は対象外となります。



熊本地震の教訓を活かすために

東京消防庁によると、平成28年に起きた熊本地震では、けがの原因の3～4割が家具の転倒・落下などによるものでした。地震から身を守るためには、建物の耐震性だけではなく、家具の転倒防止や、ガラスの飛散防止対策を行うことが重要です。家具の固定や、レイアウト変更を行うなど、家庭における地震対策を実施しましょう。

家具の転倒防止対策をしていないと起こりうる3つの危険

①けが



転倒・落下した家具に当たったり、下敷きになったりする

②火災



家具がストーブなどに転倒・落下し、火災が発生する

③避難障害



出入り口の近くに家具が転倒すると逃げられなくなる

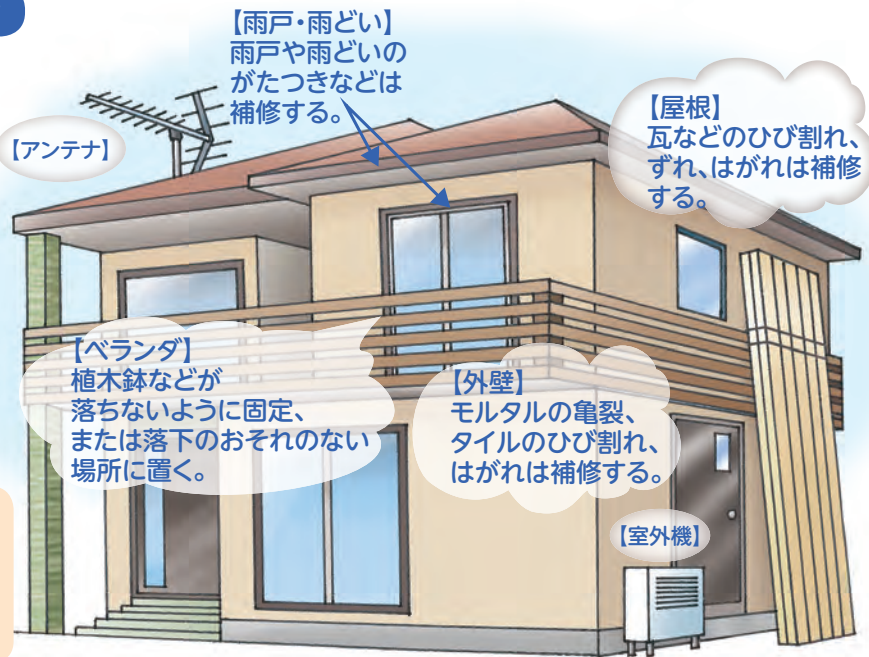
建物の安全対策

建物のまわりの安全対策

アンテナ、室外機など、取付け物はしっかり固定しましょう。不安なものは専門の業者にみてもらい補修しましょう。

▼ 問合せ

建築・開発担当部建築課監察係
電話：03-5984-1909



建物の耐震化助成

昭和56年5月以前（建築基準法改正前）の旧耐震基準で建築された建築物を対象に、耐震診断や耐震改修工事などの費用の一部を助成しています。

■住宅の診断、設計および工事助成の流れ

ステップ1
簡易耐震診断
無料※1

ステップ2
耐震診断 実施設計
費用の3/4で12万円が限度
費用の2/3で22万円が限度

ステップ3
耐震改修工事
費用の2/3で130万円が限度※2

※1 区民事務所、防災まちづくり課にあるパンフレット「安全・安心なまちづくりを目指す建築物に係る耐震化支援制度の手引き」に綴じ込んであるはがきで申し込み願います。（簡易耐震診断は一つの建物につき、一回となります。）

※2 世帯全員が住民税非課税である場合は費用の4/5で150万円が限度となります。

分譲マンションなどへの助成制度について

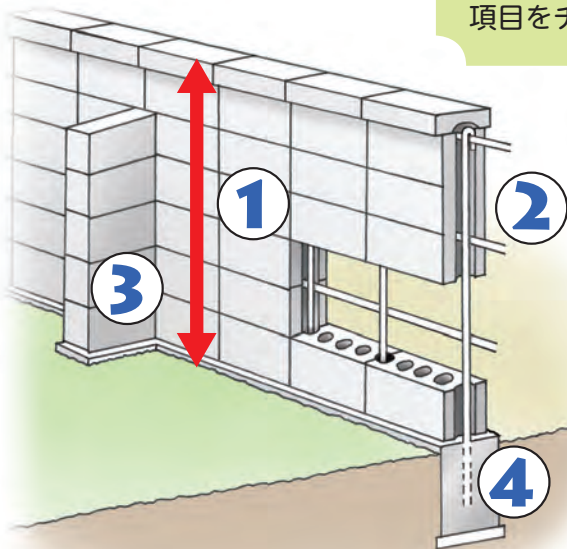
昭和56年5月以前に建築された分譲マンションについても、簡易耐震診断や耐震診断・実施設計・耐震改修工事費用の助成を行っています。詳しくはお問い合わせください。また、分譲マンションや集合住宅の所有者を対象に、耐震相談のためのアドバイザー派遣費用の助成を行っています。

問合せ ▶ 都市整備部防災まちづくり課耐震化促進係

電話：03-5984-1938

ブロック塀の安全対策

地震が起きたときに塀が倒れると大変危険です。以下の項目をチェックして、ひとつでも不適合があると危険です。



- ①高さは地面から 2.2m 以下。
- ②直径 9mm 以上の鉄筋が、縦横ともに 80cm 以下の間隔に入っている。縦筋は頂部の横筋にカギ掛けされている。
- ③控え壁は 3.4m 以下ごとに設置。出っ張りは塀の高さの 1/5 以上必要。
- ④基礎の丈は 35cm 以上とし、根入れ深さは地面から 30cm 以上。

問合せ ▶ 建築・開発担当部建築課監察係
電話：03-5984-1909

危険なブロック塀などの撤去助成

ブロック塀など※¹の倒壊による人的被害ゼロを目指し、ブロック塀などの撤去費用を助成しています。

※¹ コンクリートブロック塀、万年塀、組積造塀その他これらに類する塀

■制度を利用できる方

対象となるブロック塀などの所有者（マンション管理組合を含む）

■対象となるブロック塀など

【位置】区内の道路などに面していること

【高さ】地上部から高さ 0.8 メートル以上のもの

【危険度】上記安全対策の項目をチェックしてひとつでも不適合がある場合は、対象になるためご相談ください。

【その他】助成金の交付決定前に、撤去に着手または既に撤去済みではないこと

※ブロック塀等撤去費用助成の手引きは、危機管理課（本庁舎 7 階）で配布しています

■助成金額

1mあたりの助成限度額：8,000 円

※実際にかかった費用が 8,000 円 / m よりも少ない場合は、実際にかかった費用が助成金額となります。

問合せ ▶ 危機管理室危機管理課 電話：03-5984-2438

可能な限り1週間分の備蓄を！

水の備え

- 飲料水は1人1日3ℓが目安です。
- 消費期限を確かめながら備蓄しましょう。
- 断水すると手を洗うことも困難になります。ウェットティッシュや消毒液、衛生手袋などを備えておきましょう。
- 生活用水として使用できるように、風呂の残り湯をくみ置きしておきましょう。



食料の備え

「今」の我が家の備えをしましょう

- 長期保存でき、すぐ食べられる、缶詰やレトルト食品など非常食だけでなく、米や高野豆腐、などの乾物や冷蔵庫の食品など普段食べているものを多めに買って更新（ローリングストック）して備えましょう。
- 乳幼児には、育児用ミルク（液体ミルクやスティックタイプの粉ミルクなど）やベビーフードを紙コップやスプーンと共に備蓄しましょう。
- 食物アレルギーや慢性疾患で特別な食事が必要な人は、病状に合わせて備え、非常持ち出しも検討しておきましょう。

トイレの備え

- 簡易トイレは1人1日5回分が目安です。

<簡易トイレの使い方>

- ①便器に袋をセットし、使用後は凝固剤をふりかけて便・尿を固める。
- ②便器から袋を取り出し、中の空気をできるだけ抜き、袋の口を固く縛る。
- ③袋に別の袋を被せて二重にし、処分時に燃えやすいようにトイレットペーパーや新聞紙等を入れる。
- ④可燃ごみとして出す。



燃料の備え

- 卓上カセットコンロや固形燃料などを備えましょう。
- 予備のガスボンベも十分用意しましょう。

停電時の備え

- 遠方の地震が原因で、停電が起きることがあります。令和4年3月に宮城・福島で発生した地震の影響により、東京で約70万世帯の停電が発生しました。日頃から、停電に対する備えを心がけましょう。
- 懐中電灯は、家族それぞれが手の届くところに用意しておきましょう。
両手が自由になるヘッドライトは作業をする時にとても便利です。
- 正確な情報を得るために、携帯ラジオを用意しましょう。
※臨時災害放送局は77.1MHz
- 携帯電話・スマートフォンのバッテリーを用意して置きましょう。
- 家電にも使用できるポータブル電源を備えることも効果的です。



非常持出品チェックリスト

- 大切なものを失わないために、あるいは避難先で少しでも生活しやすくするために、いざという時にすぐ持ち出せる品をあらかじめ用意しておきましょう。

項目	品目	チェック(点検日)
貴重品	現金(小銭)・印鑑	
	権利証券・預金通帳	
	免許証・保険証	
非常食品	飲料水	
	非常食(アルファ化米・缶詰など)	
	食物アレルギー対応食・介護食・治療食	
	液体ミルク・粉ミルク・哺乳瓶・紙コップ	
	離乳食・子どものおやつ	
応急医薬品等	ガーゼ・包帯・ばんそうこう	
	傷薬・目薬・消毒液	
	風邪薬・胃腸薬	
	その他の常備薬	
	三角巾	
	マスク	
	お薬手帳	
	眼鏡・入れ歯・補聴器等	

- 避難を急がなければならない事態に備えて、どんなものを用意しておけばよいのか、下表のチェックリストを参考に調べておきましょう。

項目	品目	チェック(点検日)
衣類等	下着類・替えの上着	
	タオル・手袋・雨具	
	運動靴・スリッパ	
乳幼児用品	紙おむつ・おしりふき・清浄綿	
	乳幼児の衣類	
小物道具	救助を呼ぶための笛	
	懐中電灯	
	携帯ラジオ・予備の電池	
	簡易食器セット	
	紐・ロープ	
	缶切り・ナイフ・ラップ・アルミホイル	
	シーツ・簡易トイレ・ティッシュ	
	筆記用具・古新聞・ビニール袋	
	カセットコンロ・固形燃料	
	歯ブラシ・液体ハミガキ	
	ウェットティッシュ	
	生理用品	
	携帯電話・スマートフォン・モバイルバッテリー	

家庭に応じた備え

慢性疾患の方がいる家庭

- 心臓病や糖尿病などの疾患のある人は、日頃飲んでいる薬とお薬手帳を用意しておきましょう。
- 人工透析を受けている人や人工呼吸器など在家中で医療機器を使用している人は、かかりつけの医療機関や主治医と、災害時の対処についてよく相談しておきましょう。

アレルギー疾患の方がいる家庭

- 必要に応じて医療品やマスク、スキンケア用品を用意しておきましょう。

ペットがいる家庭

12ページ参照

連絡手段を確保しよう

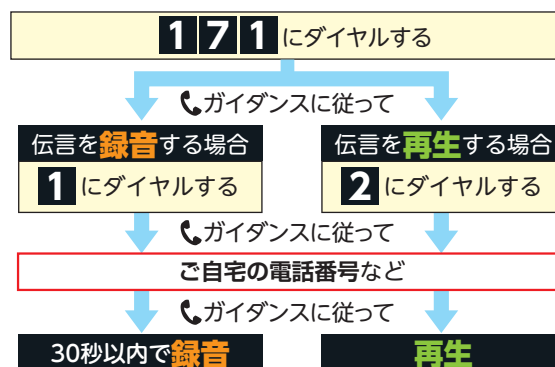
災害用伝言ダイヤルをつかってみる

大きな地震が発生した場合、電話がつながりにくくなります。家族が離ればなれになった時の集合場所や連絡方法を確認しておきましょう。

災害用伝言ダイヤル「171」

災害時に家族と連絡をとるのに有効なのが、災害用伝言ダイヤル「171」です。災害時にテレビやラジオなどで開設を公表し、利用を呼びかけることになっています。通常は利用できませんが、以下の期間は体験利用ができます。

- 毎月1・15日 ●正月三が日
- 防災週間(8月30日～9月5日)
- 防災とボランティア週間(1月15日～21日)



携帯各社の「災害用伝言板」

携帯電話のインターネット接続機能で、被災地の方が伝言を文字によって登録し、携帯電話をもとにして全国から伝言を確認できます。

NTT ドコモ <http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>
 KDDI (au) <http://dengon.ezweb.ne.jp/>
 ソフトバンク <http://dengon.softbank.ne.jp/>

家族全員で防災会議を開こう

家族の役割分担を決める

出口の確保、非常用品の持出など役割を決めておきましょう。

家族の中に配慮が必要な方がいる場合には避難の方法について決めておきましょう。

わが家の危険箇所をチェックする

家の中の家具やサッシの安全点検を行いましょう。また、ブロック塀など家まわりも確認します。必要に応じて補強をします。

非常持出品をチェックする

家族全員で必要なものがそろっているか確認しましょう。飲料水・非常食は定期的に取り換えます。



避難する場所や避難路を確認する

あらかじめ避難する場所を確認しておきましょう。避難路は複数決めておき、家族全員で歩いて下見をしておきましょう。

ブロック塀や橋など危険と思われる箇所を確認しましょう。



連絡方法を確認する

家族が離ればなれになったときの連絡方法を確認しておきましょう。

電話が不通になった場合に備えて、災害用伝言ダイヤル「171」の使い方を知っておきましょう。

19ページ参照



地域の活動に参加する

災害時には、地域住民による自助・共助の取り組みが大きな力を発揮します。

町会などの活動や地域の防災訓練に参加しましょう。

24ページ参照

帰宅困難者対策

帰宅困難者とは通勤や通学、買い物、旅行など、外出先で突然の災害に見舞われ交通機関の運行停止などにより、帰宅が困難になる方々をいいます。発災直後、これらの人が一斉に帰ろうとすると、道路に人が溢れ、救急車などの緊急車両の妨げになります。また、大規模火災や家屋倒壊などの二次災害に巻き込まれる可能性もあり、大変危険です。

一斉帰宅の抑制

- 災害時にはむやみに移動を開始せず、安全を確認したうえで職場や外出先などに待機しましょう。
- 安心して職場に留まれるよう、あらかじめ家族と話し合って連絡手段を複数確保しましょう。
- 事業者は従業員のための3日分の水や食料を備蓄しましょう。
- あらかじめ経路を確認するとともに歩きやすい靴などを職場に準備しましょう。

一時滞在施設

帰宅困難者の一斉帰宅を抑制するため、帰宅が可能となるまで職場などで待機することができない帰宅困難者を受け入れる施設です。概ね3日間程度の受入れができ、飲料水や情報などを提供します。

施設名	住所	施設名	住所
都立練馬高等学校	春日町 4-28-25	ホテルカデンツァ東京	高松 5-8-20
都立第四商業高等学校	貫井 3-45-19	トヨタモビリティ東京(株)	
都立練馬工業高等学校	早宮 2-9-18	・練馬高野台店	高野台 4-22-20
都立光丘高等学校	旭町 2-1-35	・練馬北町店	早宮 2-18-26
都立井草高等学校	上石神井 2-2-43	・谷原目白通り店	谷原 1-2-3
都立石神井高等学校	関町北 4-32-48	・練馬貫井店	貫井 5-18-3
都立大泉高等学校	東大泉 5-3-1	・練馬関町店	関町南 1-9-6
練馬都税事務所	豊玉北 6-13-10	・練馬環七通り店	豊玉北 3-16-1
東京女子学院中学校・高等学校	関町北 4-16-11	西武バス(株)練馬営業所	南田中 1-13-5
富士見中学校・高等学校	中村北 4-8-26		

練馬区帰宅支援ステーション

徒歩帰宅者の安全な帰宅を支援するための施設です。一時休憩場所や飲料水、情報などを提供します。

施設名	住所	最寄駅など
区民・産業プラザ	練馬 1-17-1	練馬駅
練馬文化センター	練馬 1-17-37	
光が丘区民ホール	光が丘 2-9-6	光が丘駅
生涯学習センター分館	高野台 2-25-1	目白通り【谷原交差点】
石神井公園区民交流センター	石神井町 2-14-1	石神井公園駅
関区民ホール	関町北 1-7-2	青梅街道、武蔵関駅
勤労福祉会館	東大泉 5-40-36	大泉学園駅

このほか、東京都では、コンビニエンスストア、ファストフード店、ファミリーレストラン、ガソリンスタンドなどと協定を締結し、災害時帰宅支援ステーション・災害時サポートステーションとして水やトイレ、情報などの提供を行います（ステッカーが目印）。



「災害時帰宅支援ステーション」ステッカー

これらの災害時の帰宅支援施設などは、「東京都防災マップ」で確認することができます。

<https://map.bosai.metro.tokyo.lg.jp/>

東京都防災マップ

検索

中高層住宅にお住まいの方へ

中高層住宅は一般的に耐震性・耐火性に優れていると考えられています。しかし、大地震が発生した場合、中高層住宅特有の被害や課題が発生する恐れがあります。日頃から必要な備えや訓練をしておきましょう。

○火災

室内で火災が発生した場合、中高層住宅では、エレベーターが使用できないなど、すぐに火や煙を逃れて遠くへ避難することが難しくなります。

【日頃の備え：建物の防火設備を知る】

建物に設置している消火器、火災報知器、スプリンクラーなどの防火設備を確認しましょう。日頃から、管理組合などが行う訓練に参加するなど、消火設備の使い方に慣れておきましょう。



※高さ 31 mを超える高層マンションでは、法令により居住する階に関係なく、カーテンなどの繊維類等を着火しにくく、着火しても容易に燃え広がらない防災物品にする必要があります。

○避難経路が塞がること

壁や天井の破損などにより、非常口やベランダの隔壁ボード、避難はしごなどが塞がれ避難が困難になる恐れがあります。

【日頃の備え：避難経路の確保など】

避難経路が塞がれないように、ベランダの隔壁ボード前、避難はしご周辺などに物を置かないようにしましょう。また、ドアが歪んで開かなくなることもあります。管理組合などでバールを用意しておくとう安心です。



○エレベーターの停止、使用制限

大きな揺れが発生すると、多くの場合、エレベーターは停止します。また、エレベーターが動いていても、余震で停止する恐れがあるため使用せず、非常階段などを使って避難することが必要です。高齢や障害により歩けない方などの避難、けが人の救出は大変困難となります。



【日頃の備え 1】

・エレベーター内に閉じ込められたときのために

閉じ込めが長期化することも想定されるため、簡易トイレや飲料水、懐中電灯などの防災用品をエレベーター内に備蓄しましょう。

エレベーターの中で地震が発生した場合には、行先階のボタンをすべて押し、最初に停止した階で降ります。万が一閉じ込められたら、非常ボタンを押し続けるほか、エレベーター管理会社や消防、警察に連絡し、落ち着いて救助を待ちましょう。

【日頃の備え 2】

・けが人を救出するために

救出するための毛布やおんぶ紐、レスキューキャリーマット(非常用応急担架)などの階段避難用の資器材を備蓄し、日頃から訓練しておきましょう。

○ライフラインの停止

大地震の発生により電気・ガス・水道といったライフラインの供給が停止すると、その復旧には1週間から2か月程度の期間が必要と想定されています。さらに、エレベーターが停止することで、高層階に住む方は、食料などの物資の運搬やトイレが使用できないなど生活に大きな支障が生じます。

高層階に住む方は外出が難しくなることも想定して備蓄しておきましょう。

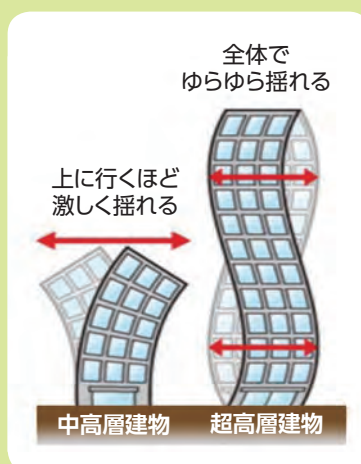
○長周期地震動とは

通常地震の揺れとは異なる、揺れの周期が長い(2、3秒～20秒)地震動のことです。この地震動と建物固有の揺れる周期が一致すると、揺れのエネルギーがさらに大きくなり、ゆっくりとした大きな揺れが非常に長く続く可能性があります。

また、通常の揺れよりも遠くまで伝わる特徴があるため、震源地が遠く離れた地震であっても影響がでることがあります。平成23年3月11日の東日本大震災では、東京都心の高層ビルなどで、最大1m程度の振幅で10分間以上にわたり揺れが続きました。

この長周期地震動は、超高層建築物(高さが60mを超えるもの)への影響が大きいと言われています。

高層ビルでの長周期地震動による揺れの大きさは、震度では十分に表現できないため、気象庁では、4つの階級に区分した「長周期地震動階級」という別の指標で表しています。



長周期地震動階級

階級	人の体感・行動
1	室内にいたほとんどの人が揺れを感じる。驚く人もいる。
2	室内で大きな揺れを感じ、物に掴まりたいと感じる。物につかまらなると歩くことが難しいなど、行動に支障を感じる。
3	立っていることが困難になる。
4	立っていることができず、はわないと動くことができない。揺れにほんろうされる。

気象庁「長周期地震動階級関連解説表」より

地域を守ろう

地域での防災対策

災害による被害を減らすためには、隣近所や地域での助け合いが欠かせません。日頃から協力態勢を整えておきましょう。

自分たちの地域は自分たちで守る ～日頃からのコミュニティを大切に～

同時多発的に被害が発生すると、すべての現場に消防などの公的機関が駆けつけることは不可能になります。そのときに最も速やかに対応できるのは地域の方々です。自分や家族の安全を確保したら、避難誘導、初期消火、救出・救護など地域の活動にご協力をお願い

します。日頃から顔の見える関係を作っておきましょう。

阪神・淡路大震災では、瓦礫の下から救出された人のうち約8割が家族や近所の住民らによって救出されました。

「災害時安否確認ボード」(付録)を活用しましょう



地域の防災活動への参加を

練馬区や防災関係機関などのほかに、区民防災組織や町会・自治会などが各地域で防災訓練を実施しています。いざというときに、迅速・的確に行動できるように、また、地域で連携して災害に対応できるように、防災訓練に積極的に参加しましょう。



区民防災組織 26ページ参照

【地域での訓練について】

問合せ ▶ 危機管理室区民防災課

電話 ▶ 03-5984-2601

避難行動要支援者とは

「避難行動要支援者」とは、災害発生時、自力で避難することが難しく、支援を必要とする方々のことです。「歩行が困難」「周囲の状況が分からない」「身近に支援をしてくれる人がいない」などの理由で、地域で孤立してしまう恐

れがあります。地域全体で見守り、災害時には安否確認、避難誘導などの支援をお願いします。

避難行動要支援者名簿

「避難行動要支援者名簿」とは、災害対策基本法に基づき、支援を必要とする方々をあらかじめ登録しておく名簿です。外部提供に同意された方の情報は、平常時からお住まいの地域を担当する関係機関（民生・児童委員、防災会など）に提供します。

災害時には、名簿に基づいて、地域全体で安否確認、避難支援を行います。

【登録について】

問合せ▶

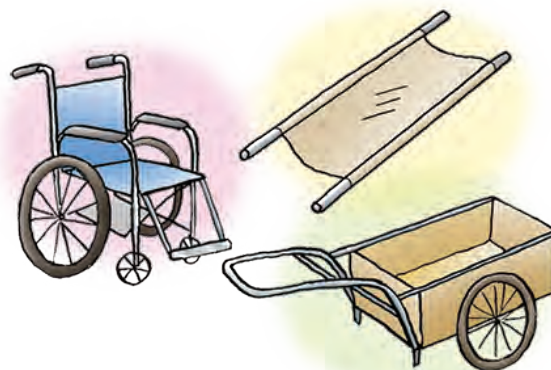
福祉部管理課福祉防災・システム係

電話▶ 03-5984-1337

地域での支援体制づくり

近くに避難行動要支援者の方がいる場合には、民生・児童委員、防災会、町会・自治会などで、災害時の具体的な協力（避難誘導・救出救護活動など）の方法を、相談しておきましょう。

また、避難用具（車いす、おんぶ紐、リヤカー、担架など）を地域で準備しておき、操作訓練を実施しておきましょう。



日頃から避難の準備を

日頃から隣近所や地域の方々と交流し、お互いの顔が見える関係を深めておきましょう。

また、自分一人では避難が難しい方などは、助けてもらえる支援者を、あらかじめ決めておくことが大切です。家族や友人など、支援者になってくれる人を探しておきましょう。

消防団・区民防災組織の活動

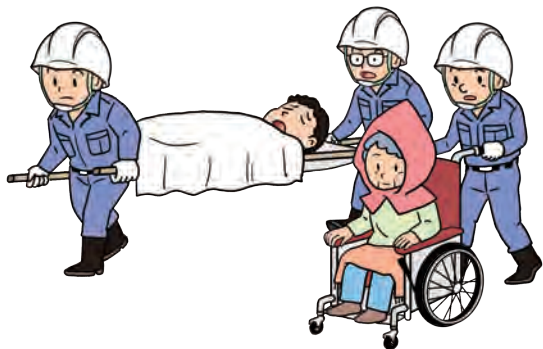
消防団

区内には練馬、光が丘、石神井の三つの消防団があります。消防団員は、地域の人たちで組織され日頃から訓練に励み、火災や大地震などが発生したときは、消防署とともに消火活動や救助活動にあたります。



防災会

初期消火や避難誘導、救出・救護など、地域全体を守る活動を担っています。主に町会・自治会を母体として結成されており、区内には310組織あります。



市民消火隊

避難拠点周辺および避難道路、火災危険度の高い地域の消火を目的に結成されている組織です。区内には12組織あります。



避難拠点運営連絡会

避難拠点の運営を区の避難拠点要員（区・学校職員）とともに担っていただく組織です。すべての区立小・中学校（98校）で活動しています。

その他の組織

主に、防災に関する普及活動などを行っている組織です。

●心のあかりを灯す会

区と一緒に区民の防災活動の支援を行う組織です。保育園や小・中学校の防災訓練などに参加し、紙芝居や人形劇などの様々な活動を通して、子ども達に命の大切さや人への思いやりなどを伝えています。

●地域福祉おたすけ隊

高齢者の移動支援をはじめ、家具転倒防止器具取り付けのボランティアなどの活動を行っています。

練馬区防災センター

練馬区防災センター（区役所本庁舎7階）は、区の災害対策の拠点で、情報統制室、災害対策本部室などがあります。

- 情報統制室は、防災無線や高所カメラなどの機器が設置されており、災害情報の収集・分析・処理を行います。
- 災害対策本部室では、区職員や警察・消防などの関係機関が参集し、災害情報の共有や各種災害対策の協議を行います。



訓練の様子

練馬区災害対策本部

地震などの大規模な災害が発生または発生のおそれがある場合に、迅速な対策を実施するために、区長を本部長とする練馬区災害対策本部を設置します。

練馬区防災会議

- 練馬区防災会議は、地域防災計画の作成、その実施の推進のほか、区の防災に関する重要事項の審議などを行います。
- 防災会議の委員は、東京都（建設局、水道局、下水道局、交通局）、警視庁、東京消防庁、消防団、自衛隊のほか、指定公共機関（NTT、東京電力、東京ガス、東日本高速道路、日本郵便）、指定地方公共機関（鉄道各社や練馬区医師会など）、学識経験者、区民防災組織および区職員などで構成されています。

他自治体、民間団体との協定

災害時の相互支援のために、10自治体および特別区などと相互の協定を締結しています。また、緊急輸送対策、医療救護活動、物資の調達と供給など、約200団体と協定を締結しています。

自治体間協定

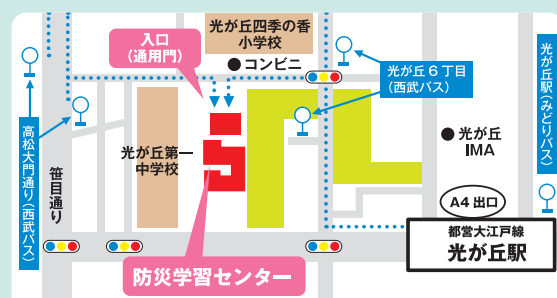
長野県	上田市	群馬県	前橋市
埼玉県	上尾市	福島県	塙町
群馬県	下仁田町	群馬県	館林市
東京都	西東京市	埼玉県	和光市
埼玉県	新座市	東京都	武蔵野市
特別区			
東京都および都内区市町村			

「自分のこと」として 防災を学びませんか？

防災学習センターの案内

防

災学習センターでは、防災体験講座やねりま防災カレッジを実施しています。また、出前防災講座も実施しています。



- 都営大江戸線 光が丘駅(A4出口)徒歩約10分
問い合わせ 練馬区立防災学習センター
住所 〒179-0072 練馬区光が丘6-4-1
電話 03-5997-6471

災害時の情報発信

区公式ホームページ <https://www.city.nerima.tokyo.jp>

被害状況や交通状況、ライフライン関係情報など、各種災害情報を「ねりま災害ポータル」ページに掲載します。

また、大規模な災害が発生した時には、災害用ホームページに切り替え、アクセスが集中した場合でも確実に情報を発信します。



▲ねりま災害ポータル



▲災害用ホームページ

区のホームページが使えない場合

群馬県前橋市との代行発信 <https://www.city.maebashi.gunma.jp/>

災害の発生で情報発信ができない場合、前橋市が被害状況などを代行発信します。

区公式 X (旧 Twitter) ・ 区公式 LINE

※区公式 X (旧 Twitter) https://twitter.com/nerima_tokyo

※区公式 LINE <https://page.line.me/628pixsp?openQrModel:true>

災害時の情報伝達手段の一つとして、X (旧 Twitter) の即時性や拡散性／LINE のプッシュ型配信といった特性を活かして情報を発信します。

緊急速報メール

区内にいる方の携帯電話、スマートフォンに、避難指示などの災害・避難情報を発信します（事前登録不要）。

臨時災害放送局

大規模災害発生時に、臨時に開局することができる FM 放送(77.1MHz)です。被害者支援情報など必要な情報を発信します。



LINE ヤフー株式会社との情報発信協定

※ Yahoo! 防災速報 <https://emg.yahoo.co.jp/>

※区公式サイトの複製サイト <https://www.city-nerima-tokyo-jp.cache.yimg.jp/>

※避難場所マップ <https://crisis.yahoo.co.jp/map/>

その他の情報発信

臨時区報や、避難拠点・区立施設などにおける情報の掲示などを行います。

防災無線

区立の小・中学校や公園など区内 207 か所に防災無線放送塔を設置しています。

○地震情報

区内で震度5弱以上の地震が発生した場合に、地震の発生をお知らせするとともに、火の始末などの取るべき行動を、日本語と英語、中国語、韓国語の4か国語で放送します。

○避難情報

震災や台風などで避難が必要な場合の避難指示などを放送します。

○全国瞬時警報システム（Jアラート）

緊急地震速報や気象の特別警報（大雨や洪水など）、国民保護情報（弾道ミサイルの上空通過など）を放送します。

※ Jアラートとは、緊急事態が発生した場合に、国が自治体の防災無線を自動起動して、各自治体の住民へ情報を一斉伝達する仕組みです。



弾道ミサイル落下時の行動について

弾道ミサイルは、発射からわずか10分もかからずに到達する可能性があります。爆風や破片から身を守るため、速やかに近くの頑丈な建物の中や地下へ避難しましょう。

テレビやラジオ、Jアラートなどを通じて情報収集を行い、行政機関から避難の指示が出された場合は、指示に従って落ち着いて行動しましょう。

国民保護ポータルサイトでは、日頃の備えや避難施設一覧を確認できます。



防災無線は、機器の動作確認も兼ねて毎日「夕べの音楽」を放送しています。
(17時30分放送:3月1日～9月30日まで、16時30分放送:10月1日～2月末日まで)

防災無線放送内容の確認

防災無線の放送内容が聞こえなかったり、聞こえにくかった場合、以下の方法により確認することができます。

- 自動音声応答サービス **フリーダイヤル 0120-707-111**
放送後 24 時間、電話のフリーダイヤルで確認することができます。
- ねりま情報メールでの配信および区公式ホームページへの掲載
ねりま情報メールを受け取る場合は、事前登録が必要です。



ねりま情報メールに登録しましょう

登録した方のパソコンや携帯電話、スマートフォンなどに電子メールで、避難指示などの災害・避難情報を配信します。平常時には、防災気象情報や安全・安心情報などを配信しています。

登録は、nerima@entry.mail-dpt.jp に空メールを送信し、返信メールの手順に従い登録してください。

二次元バーコードを携帯電話・スマートフォンで読み取って、登録することもできます。



風水害

風水害を知りましょう

【近年の風水害】

近年、地球温暖化現象の影響ともいわれる記録的な豪雨が頻発しており、平成 30 年 7 月豪雨や令和元年に発生した台風第 15 号・19 号など、全国的に風水害被害が発生しています。

なかでも平成 30 年 7 月豪雨では、西日本を中心に広い範囲で記録的な大雨となり、河川の氾濫や土砂災害が相次ぎ、豪雨災害では平成最大の 200 名を超える死者・行方不明者が発生するなど、各地で甚大な被害が発生しました。

●外水氾濫（河川の氾濫）

大雨で川の水位が上がって、水があふれる現象です。
上流で降った雨でも水位が上がるので、注意が必要です。



●内水氾濫

急激な豪雨により、雨量が下水道などの排水能力を超えた場合、下水があふれ、道路冠水や地下室への水の流入、マンホールの蓋の吹き上げが起きる現象です。冠水した道路を歩かないなどの注意が必要です。



●土砂災害

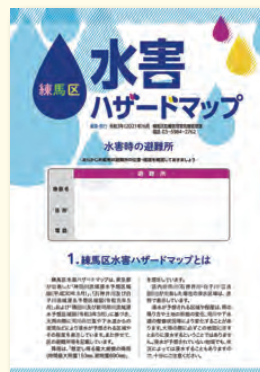
区内では、がけ崩れの恐れのある土砂災害警戒区域が 17 か所あります。
※うち 2 ケ所は板橋区指定

ご自宅の水害リスクを確認しよう。

ハザードマップには、大雨の際の浸水予想や土砂災害警戒区域、避難所が示されています。

ご自宅の水害リスクを確認し、水害に備えましょう。

危機管理課（本庁舎 7 階）、防災学習センター、各区民事務所（練馬を除く）、区民情報ひろばで配布しています。



水害ハザードマップ



土砂災害ハザードマップ

警戒レベル

災害が発生する危険性が高まった場合には、気象庁などが発表する防災気象情報を参考に、地域を限定して避難指示などの避難情報を発令します。

みなさんがどのタイミングで避難をすべきか確認しましょう。

警戒レベル	避難行動	区が発令する避難情報	区が参考とする防災気象情報
警戒レベル 5	命の危険があることから 直ちに安全を確保してください。	緊急安全確保※1 ※1 災害が発生または切迫している場合に、可能な範囲で発令	大雨特別警報 等
警戒レベル 4 危険な場所から 全員避難	危険な場所にいる方は全員速やかに避難先へ避難しましょう。 公的な避難場所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や、自宅内のより安全な場所に避難しましょう。	避難指示	氾濫危険情報 土砂災害警戒情報 等
警戒レベル 3 危険な場所から 高齢者等は避難	危険な場所にいる避難に時間を要する方（ご高齢の方、障害のある方、乳幼児等）とその支援者は避難をしましょう。 その他の人は、避難の準備を整えましょう。	高齢者等避難	大雨警報 洪水警報 等
警戒レベル 2	避難に備え、ハザードマップなどにより、自らの避難行動を確認しましょう。	———	大雨注意報 洪水注意報 等
警戒レベル 1	災害への心構えを高めましょう。	———	早期注意情報

防災気象情報

○注意報・警報・特別警報

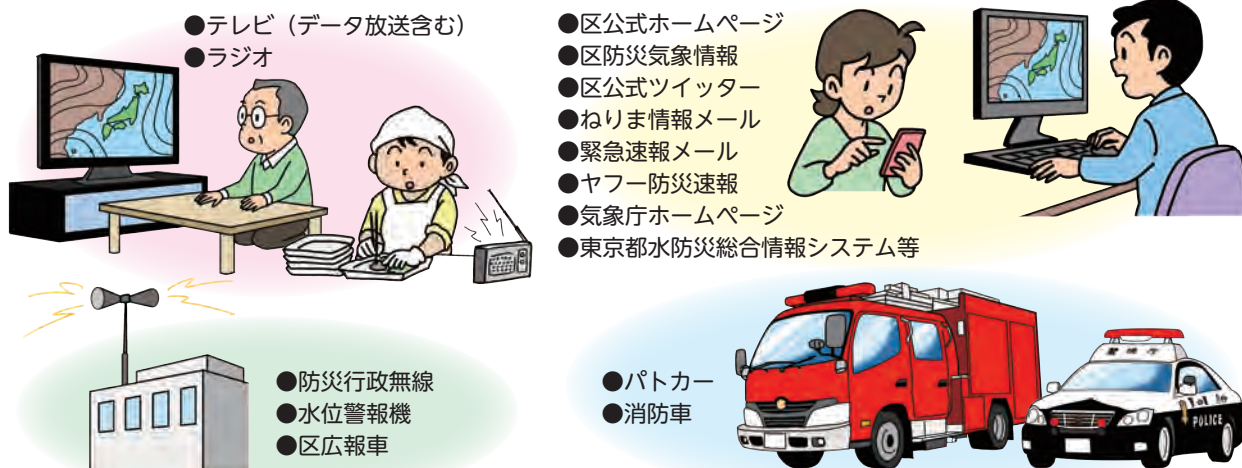
		発表される基準
大雨特別警報		数十年に一度の大雨が予想され、重大な土砂災害や浸水害が発生するおそれがあるとき
暴風特別警報		数十年に一度の強度の台風や同程度の温帯低気圧により暴風が吹くと予想される時
警報	大雨警報	大雨による重大な土砂災害や浸水害が発生するおそれがあるとき
	洪水警報	河川の増水や氾濫等により重大な洪水が発生するおそれがあるとき
注意報	大雨注意報	大雨による土砂災害や浸水害が発生するおそれがあるとき
	洪水注意報	河川の増水や氾濫等により洪水が発生するおそれがあるとき

○土砂災害警戒情報

大雨警報（土砂災害）の発表後、土砂災害の危険度がさらに高まったときに、東京都と気象庁が共同で発表します。（警戒レベル4相当）

情報収集をしよう

集中豪雨や台風が発生した際には、区公式ホームページやテレビ、ラジオ、インターネットなどで最新の情報を確認しましょう。28 ページに掲載している情報に加え、風水害の場合は、以下の様な情報の収集手段があります。



台風が接近する際、原則として最接近の2日前に、開設する避難所や区事業・区立施設の休止についてお知らせします。

また、前日には水災害時専用コールセンターを設置します

水災害時専用コールセンター ▶ 03-5984-2569

練馬区防災気象情報

区の天気予報、雨量観測情報、
河川の水位情報などが確認できます。

PC・スマートフォン共通：<https://nerima-city.bosai.info/>



スマホ版

キキクル（危険度分布）

土砂災害・浸水害・洪水害それぞれの災害の危険度を5段階で表示します。練馬区のホームページから「災害ポータル」を選択し、気象条件内の「キキクルや台風情報など（気象庁）（外部サイト）」から確認できます。



河川の水位情報

東京都水防チャンネル(YouTube)でリアルタイム配信で河川の定点映像を確認できます。

PC・スマートフォン共通：

<https://www.city.nerima.tokyo.jp/kurashi/bosai/saigaipotal/suiboutyannneru.html>



気象庁ホームページ

現在発表されている防災気象情報などを確認できます。

PC：<https://www.jma.go.jp/jma/index.html>



東京都水防災総合情報システム

東京都で観測している降雨量や河川の水位観測情報などをリアルタイムで提供しています。

PC・スマートフォン共通：

<https://www.kasen-suibo.metro.tokyo.lg.jp/im/uryosuii/tsim0102g.html>



地震など災害時の情報発信

28 ページ参照

PC・スマホ版

避難所はどこ？

—風水害時の避難所は、地震発生時の避難拠点と異なります。—

地震時の避難拠点は、区立小中学校になりますが、風水害時の避難所は、原則として地区区民館や地域集会所などの区立施設になります。

風水害時は、降雨状況や地域ごとの河川の氾濫・浸水害や土砂災害の危険性に応じて、あらかじめ決めた優先度の順に避難所を開設します。河川の氾濫・浸水害の危険

性がさらに高まった場合は、区立小中学校の一部を避難所として開設することがあります。

※避難所の位置、開設優先度については、水害ハザードマップでご確認ください。

※避難する場合は、必ず避難所の開設状況を区ホームページでご確認いただくか危機管理課までお問合せください。

「避難」とは「難」を「避」けることです。避難所への避難だけでなく、安全な親戚・知人宅への避難や、自宅が安全な場合は自宅に留まるなど、普段からどう行動するか決めておきましょう。

ペットがいる方  12ページ参照

1 危険な場所には近づかない



2 冠水しているときは足もとに注意



3 動きやすい格好、2人以上の避難を



4 要配慮者の避難にご協力を



5 避難所に行くことでかえって危険な場合も

既に浸水している場合は、無理に避難せずに、近くの頑丈な建物の2階以上に避難してください。

マイ・タイムラインを作ろう

— マイ・タイムラインってなに？ —

台風は事前に予測できるので、風水害が発生する前に避難することができます。避難に備えた行動を一人ひとりがあらかじめ決めたものが、マイ・タイムラインです。

マイ・タイムラインの作成を通じて、しっかりと準備を進めて風水害から身を守りましょう。

必要なもの

●マイ・タイムラインシート

表面

行動シールを貼り、ご自身の避難行動計画を作成

裏面

風水害に備えて、必要となる情報を紹介

●ハザードマップ

ご自身の住んでいる地域の浸水の状況や土砂災害の危険性、避難所をご確認ください。

実際に避難する場合は、避難所の開設状況を、区ホームページなどでご確認ください。



行動シール

※マイ・タイムラインを簡単に作るためのシール

作り方の手順

次の①～⑤の手順でシールを貼って、
マイ・タイムラインを完成させましょう。

① 避難する場所を記入する

練馬区水害ハザードマップで浸水の可能性などを確認し、避難する場所を決める。

② 気象情報や避難情報からの避難の タイミングを考える

③ 避難準備の開始・避難開始・避難完了 のシールを貼る

- ・気象情報や避難情報を踏まえて、「避難準備の開始」「避難開始」のシールを貼る。

なお、高齢者など早めの避難が必要な家族がいる場合、早めの避難を検討する。

- ・避難開始から避難する場所に到着するまでに要する時間を踏まえて、「避難完了」のシールを貼る。

④ 避難開始までの行動を考えてシールを 貼る

- ・避難開始までに何をすべきか考える。

例えば、「避難する親戚宅へ連絡する」や「常備薬を用意する」などの準備の内容を空白のシールに記入して貼る。

⑤ 地域に対しての行動を考える

- ・地域の助け合いについても、マイ・タイムライン作成を通じて、事前に検討しましょう。

計画運休

大型の台風などの場合、交通機関が運行を中止することがあります。

外出時に計画運休が実施されると家に帰れなくなるおそれがあることから、台風接近の際は、不要不急の外出を控えましょう。



土のうや止水板の準備を！

- 地下室や半地下の駐車場などでは、周辺から雨水が大量に流れ込み、浸水することがあります。危険がせまってきてからの準備では間に合いません。浸水を防ぐため、土のうや止水板を用意しておきましょう。



- 土のうは、土木出張所で配布しています。

連絡先

裏表紙参照

簡易水のうの作り方

- 家庭で使用するゴミ袋に水を入れ、土のうの代わりにして使います。長めの板と水のを組み合わせると簡易な止水板になります。



雨水ますのふたの上に物を置かないで！

- 雨水ますのふたの上に、カーステップなどを置くと、雨水が流れ込みにくくなり、道路冠水や住宅への浸水の原因となります。

暴風に備えよう

令和元年の台風第15号、19号をはじめ、暴風の被害が多く発生しています。暴風による被害は、歩行者の転倒、建物被害や交通機関の運行障害など様々です。

暴風に備えて、事前にできることを準備しておきましょう。

○飛来物で窓ガラスが割れてしまうのを防ごう

雨戸やシャッターをしっかりと閉めましょう。

雨戸やシャッターが付いていない場合は、「飛散防止フィルム」を使って備えましょう。

○家の周りのものを片付けよう

ベランダや庭に置いてある物干し竿や植木鉢など飛ばされやすいものを家の中に取り込みましょう。自転車や大きなもので家の中に入れられないものは、ひもやワイヤーなどで固定しましょう。

○樹木の枯枝を剪定しておきましょう

○ブルーシートを備蓄しよう

屋根瓦の破損による雨漏り防止や割れてしまった窓ガラス部分に外から被せて風除けとなります。



家庭での備え

裏表紙参照

河川の氾濫に対する取組

・河川の整備

石神井川や白子川はこれまで、1 時間あたり50ミリの降雨に対応する整備を進めてきました。しかし、近年はその水準を超える豪雨が増加し水害が発生しています。このため、東京都は目標整備水準を時間75ミリに引き上げました。



石神井川（護岸改修前）



石神井川（護岸改修後）

ちょうせつち

・調節池の整備

調節池とは、洪水の一部を貯留する施設です。東京都は、時間 50 ミリを超える降雨は、調節池で対応することを基本として、整備を進めています。

台風などの豪雨に、調節池が効果を発揮

令和元年の台風 19 号は、関東、甲信地方を中心に各地で河川が氾濫するなど、多くの被害をもたらしました。区内においても総雨量が 340 ミリを超える記録的なものでした。

この豪雨において、白子川地下調節池が、石神井川の洪水を取水するなど、これまで整備してきた施設が有効に機能し、河川の氾濫を防ぐことが出来ました。



白子川地下調節池（容量：212,000m³）
構造形式：地下トンネル式
台風 19 号による貯留率：約 9 割

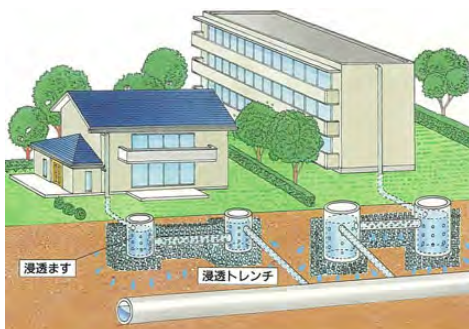
下水道の氾濫に対する取組

練馬区内は局地的な集中豪雨の発生や市街化が進んだことにより、浸水被害が増加しました。そこで東京都下水道局では、雨水整備ウィックプランを実施し、「大泉町」や「豊玉・中村」地区などを対象に貯留管整備などの対策を行いました。また第二田柄川幹線の整備を実施し、令和 3 年度末に完了しました。

流域対策の取組

多くの雨水が下水道や河川に一気に流入して起こる「都市型水害」を防ぐために、雨水を地中へ浸透させる施設などの整備を区民の皆様と協働で進めています。

令和 4 年度末までに、約 60 万立方メートルの雨水貯留浸透施設が区内に設置されています。



雨水貯留浸透施設の設置イメージ

【雨水浸透施設の助成制度について】

自宅内に雨水浸透施設を設置する場合、一定の条件のもとで助成金が交付されます。詳しくはお問合せください。

問合せ ▶ 土木部計画課総合治水係
電話 03-5984-2074

防災関係機関一覧

練馬区役所	豊玉北 6-12-1	☎ 3993-1111
練馬区役所（夜間・休日）	//	☎ 3993-1101
東部土木出張所	豊玉中 3-28-8	☎ 3994-0083
西部土木出張所	石神井町 3-30-26	☎ 3995-0083
練馬警察署	豊玉北 5-2-7	☎ 3994-0110
光が丘警察署	光が丘 2-9-8	☎ 5998-0110
石神井警察署	石神井町 6-17-26	☎ 3904-0110
練馬消防署	豊玉北 5-1-8	☎ 3994-0119
光が丘消防署	光が丘 2-9-1	☎ 5997-0119
石神井消防署	下石神井 5-16-8	☎ 3995-0119
東京電力 東京カスタマーセンター（第二）		☎ 0120-995-006
東京ガス お客さまセンター		☎ 0570-002211
東京都水道局練馬営業所	中村北 1-9-4	☎ 5987-5330
東京都下水道局練馬出張所	豊玉北 4-15-1	☎ 5999-5650
日本赤十字社東京都支部	新宿区大久保 1-2-15	☎ 5273-6741

東京都指定避難場所一覧

【避難場所名称】	【所在地】
江古田の森公園一帯	中野区江古田
武蔵大学	練馬区豊玉上
公社向原住宅一帯	板橋区小茂根、向原
城北中央公園一帯	練馬区羽沢、氷川台・ 板橋区小茂根、桜川、東新町
豊島園	練馬区向山、春日町
光が丘団地・ 光が丘公園一帯	練馬区旭町、光が丘・ 板橋区赤塚新町
石神井公園一帯	練馬区石神井台、石神井町
上石神井アパート一帯	練馬区上石神井、石神井台、 関町東
上井草スポーツ センター一帯	練馬区下石神井・ 杉並区今川、上井草
東京学芸大学附属 大泉小学校一帯	練馬区東大泉
大泉中央公園一帯	練馬区大泉学園町
グリーンパーク	武蔵野市吉祥寺北町、緑町、 八幡町
都営南田中アパート	練馬区石神井町、高野台、 南田中
練馬総合運動場公園一帯	練馬区練馬

災害に強い安全・安心な
まちをめざして



発行 日／令和6年1月
編集・発行／練馬区危機管理室危機管理課
〒176-8501 練馬区豊玉北6-12-1
電話 3993-1111(代) FAX 3993-1194
印刷／(株)和田印刷 イラスト／長野 亨