

地震!

まず

命

を守って!

# 在宅での避難生活を考える

地震はいつ起こるかわかりません。突然やってきます。  
事前の準備が命を守ります。



# 命

## を守る準備

大地震が起きたら生死にかかわる事態になることも理解しているのに、なぜか自分事として考えることができません。災害は自分にもふりかかることと理解し、しっかり対策ができるようにしましょう。

### 命の危険あり



### ■練馬区被害想定

関東で懸念される「東京湾北部地震」と「多摩直下地震」が発生した際、練馬区全域では震度6弱（一部6強）と想定されています。

この震度では家の倒壊は免れたとしても、家具は倒れてしまいます。

### ■事前準備

#### 自宅



- 家具類の転倒・移動防止
- 冷蔵庫などの家電の転倒・移動防止
- 食器類や本の落下防止
- 窓や食器棚のガラス飛散防止

命を守るための対策がとても大切！  
命を落としては備蓄物資の意味がありません

#### 仕事場



- 運動靴などの動きやすい靴
- 着替え
- 個人的に服用している薬
- 家族との連絡方法

自宅に帰るため。また、帰れない場合も考えて、ロッカーや引き出しに入れておこう

### ■知っておくと便利 ～外出先からの帰宅時～

- 「練馬区帰宅支援ステーション」  
帰宅困難者の一時的な避難場所となります。また、飲料水やトイレ、情報などを提供します。

7か所の帰宅支援ステーションは練馬区ホームページで確認できます

- 「災害時帰宅支援ステーション」  
コンビニやガソリンスタンドなど、東京都との協定を締結した店舗で水道水やトイレ、情報などを提供します。

目印はこのマーク



コンビニエンスストア  
ファミリーレストラン



ガソリンスタンド

# 在宅避難の 考え方

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、また建物が倒壊の恐れがない場合には、避難する必要がありません。避難拠点(区立の小中学校)での生活は体育館で寝泊まりするなど不自由で、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。

避難拠点への避難は最後の手段です。

地震発生!

▶ 即、避難拠点ではありません

## ■在宅避難のための準備と備蓄の優先順位

怪我がなく生き残るための準備が先決です。水や食糧などは生き残った後に必要になります。

### 1 家具やテレビ等の転倒防止の準備

寝ているときなどに地震が起きると、家具等が倒れ下敷きになる恐れがあります。固定するなど家具転倒防止をしましょう。

### 2 ガラス飛散防止等の準備

体は無事でも家の中にガラスの破片等があつては歩けません。フィルムを貼りましょう。

### 3 簡易トイレ等の準備

人は食べることは我慢できても、排泄は我慢できません。

### 4 水や食糧等

ようやく水や食べ物等の出番。

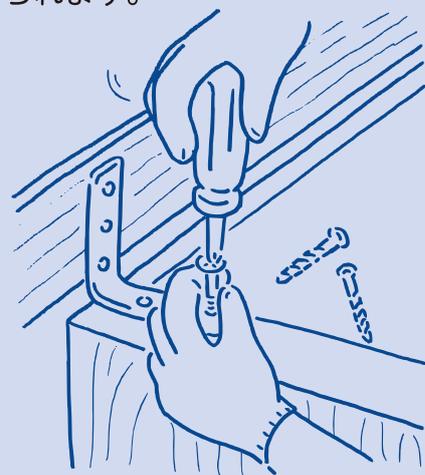
### 5 懐中電灯は手の届く所へ準備

ヘッドライトは両手が空いて便利。

## ■電気、ガス、水道が停止した場合を想定しましょう！

- 懐中電灯、ラジオ等の電池や、携帯電話などの予備バッテリーも忘れずに。
- 飲料水は1人1日3Lが目安です。
- 断水すると手を洗うのも困難になります。ウエットティッシュや消毒液等があると便利。
- 卓上のカセットコンロの準備。予備ボンベも使用期限に注意して用意しましょう。

これだけの準備があり倒壊の恐れがなければ自宅で過ごせます。在宅避難をしていても、水や食糧、トイレ等の提供は、避難拠点で受けられます。



## ATTENTION

下水管の破損等で詰まる恐れもあるので、水を使わない簡易トイレを使用しましょう。集合住宅では階下への影響も考慮し水は流さないようにしましょう。



## それでも やっぱり 避難拠点へ という場合

練馬区内で震度5弱以上の地震が発生した場合に、98校の区立の小中学校が避難拠点として開設されます。居住地による避難先の指定はないので、自宅近くの小中学校へ行けます。



### ■避難するときは忘れないで

- 各個人が必要とする、薬やコンタクトレンズ、着替えやタオル、歯ブラシなどは忘れずに持っていきましょう。
- 自宅を出る際は通電火災を防ぐためにブレーカーを落としましょう。
- 避難拠点までの経路の途中に災害情報があれば、避難拠点に情報提供しましょう。
- 人がたくさん集まります。感染予防のためマスクをしましょう。

### ■ペットと共に避難

(ペットは人とは異なるスペースで過ごします)



- 飼い主自身で用意するもの。  
ペットフードやケージ、トイレ用品など。
- 人や動物を怖がったり、攻撃的にならないようにしておく。
- 排泄は決められた場所でするなど、しつけておきましょう。
- ワクチン接種などをしておきましょう。
- 迷子札などの身元表示もしておきましょう。

### ■避難拠点の役割と生活

- 避難生活に使用する場所等は運営スタッフの指示に従いましょう。
- 女性や高齢者、障害者などへの配慮を！
- 避難拠点でもごみの分別を！
- 簡単な手当や健康相談を行います。
- 被災者のために相談所を開設します。
- ボランティアとして積極的に避難拠点の運営に参加しましょう。

## 医療救護所とは

練馬区内で震度6弱以上の地震が発生した際、事前に指定された医療救護所に医師等が自主的に参集し開設。98校のうち10校の避難拠点に医療救護所も同時開設。傷病者に対して、トリアージ<sup>\*</sup>し応急手当を実施します。

- 旭丘中学校
- 開進第三中学校
- 貫井中学校
- 練馬東中学校
- 光が丘秋の陽小学校
- 石神井東中学校
- 谷原中学校
- 大泉南小学校
- 大泉西中学校
- 石神井西中学校

<sup>\*</sup>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。

## 福祉避難所とは

福祉避難所は、高齢者や障害のある方など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、施設の被害状況や避難拠点からの受け入れ要請などに基づき開設します。デイサービスセンター、福祉園などの福祉施設が福祉避難所になります。

# 災害対応クイズ!

こんな場面、あなたならどうする？

リビングにいたら大きな地震！  
お鍋に火をかけていた。

A 急いで火を消す

B とりあえず身を守る



答 B

今はガスのマイコンメーターの働きにより大きな地震が来ると自動でガスが停止。慌てて消しに行かず揺れがおさまったら消しましょう。

エレベーターに乗っていたら  
大きな揺れが。

A 非常ボタンを押す

B すべてのボタンを押す



答 B

揺れを感知すると自動で最寄の階に停止するエレベーターもあるが、すべての階のボタンを押し、停止した階で降りましょう。

地下にいるときに  
大きな地震が来たら。

A そのまま待機

B すぐに地上へ出る



答 A

地下からの出入り口等に殺到すると危険なので、揺れがおさまるのを待ってから、落ち着いて地上の安全な場所に移動しましょう。

映画鑑賞中に地震！ すぐに逃げる？

A すぐに逃げる

B 座席の間に身を隠す



答 B

暗い中で出口のドアに殺到するのはパニックになり大変危険。天井の落下物から身を守るため、座席の背もたれから頭が出ないように身体を小さくし、前の座席の間に隠れるのがベター。

災害時に便利なのは？

A 現金

B クレジットカードや電子マネーなど



答 A

お店のレジで電子決済ができず現金のみになるかもしれません。小銭もたくさんあると便利。公衆電話が使える可能性があるので、近所の公衆電話の場所を確認しておきましょう。

家を空けるとき、家族がわかるように  
行先を玄関に貼る？

A すぐにわかるように貼る

B 貼らない



答 B

玄関に、留守であることがわかる張り紙は防犯の面でちょっと心配。家族への伝言方法は事前に家族会議で決めておきましょう。

こんなことも意識しておく  
災害時に助かるかも



- トイレに行けるときは行っておきましょう。災害時にトイレが使えなくなる場合があります
- 車はこまめに燃料補給をしておきましょう。過去の災害でもガソリンスタンドが行列になりました
- 出掛ける時などは、マイボトルを持つのも良い。災害時帰宅支援ステーションなどで、水道水の提供を受ける時など入れ物がないと困るので、準備があれば完璧！
- 広く照らす光源（ランタン等）を用意しましょう。明かりは不安を減らし、夜でも動けるようになります

災害を自分事としてとらえ災害対策の準備をし、  
命を守る行動をとりましょう。  
在宅でも避難生活ができることも視野にいれ  
対策を考えておきましょう。



## 災害は地震だけではなく大雨にも注意しましょう

### 〈風水害時の避難所〉

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。

地震の時とは違い学校とは限りませんし、危険性に応じて順次開設していくため、必ず避難所の開設状況を区ホームページで確認するか、練馬区役所（TEL.03-3993-1111 夜間 TEL.03-3993-1101）に問い合わせましょう。

ハザードマップで自分が住んでいるエリアの浸水の目安を確認しておきましょう。

ハザードマップ配布場所（区ホームページでも確認できます）

- 区役所本庁舎 7階 危機管理室窓口
- 区役所西庁舎 1階 区民情報ひろば
- 防災学習センター
- 各区民事務所（練馬区民事務所を除く）

