

I 日ごろの備え

1 地域との交流

ち いき きんじょ ちょうかい 地域(ご近所や町会など)との交流が大切です

さいがいじ となりきんじょ ひと たす あ たいせつ ふだん となりきんじょ ひと 災害時には隣近所の人との助け合いが大切です。普段から隣近所の人とあいさつをしたり、顔見知りになっておきましょう。避難の支援が必要な方は、可能な範囲で普段から病気のことや支援が必要なことを近所や町会の人、民生委員などに知っておいてもらうことが大切です。目の不自由な人や耳の不自由な人は、近所の特定の人を決めて、重要な情報を伝えてもらうようお願いしておくことも必要です。



ぼうさいくみんそしき 【防災区民組織】

しんじゅくく ちょうかい じちかいたう 自主的な防災組織である防災区民組織があります。

さいがいじ ちいきじゅうみん と ぼうさいかつどう おこな 救出・救護活動、初期消火活動や避難誘導、情報の収集伝達、給食・給水活動の協力や避難所の管理運営などです。

へいじょうじ ぼうさいちしき けいはつ ぼうさいてんけん じっし ぼうさいくんれん おこな ちいき さい 平時においても、防災知識の啓発、防災点検の実施や防災訓練などを行い、地域の災害対応力を強化する役割を担っています。

2

ぼう さい くん れん さん か
防災訓練への参加

ち い き おこな ぼうさいくんれん せっきよくてき さん か
地域で行われる防災訓練には、積極的に参加しましょう

ぼうさいくんれん さんか ひなん ぼうぼう ひなんじょ かくにん しょうかき つか かた おうきゅうてあて
防災訓練に参加し、避難の方法や避難所を確認したり、消火器の使い方や応急手当のし
かたをおぼえましょう。家族の人もできるだけ、要配慮者本人と一緒に参加するように心
がけましょう。



くんれん れい
〈訓練の例〉

ひなんじょぼうさいくんれん ちい き ひとたち ちゅうしん おこな ひなんじょかいせつうんえい くんれん
・避難所防災訓練＝地域の人達が中心となって行う避難所開設運営の訓練

しょきしょうかくんれん しょうかき しょう しょうかくんれん
・初期消火訓練＝消火器を使用した消火訓練

おうきゅうきゅうごくんれん しょう しょうびょうしゃ てあて おこな くんれん
・応急救護訓練＝AEDなどを使用して傷病者の手当を行う訓練

おうきゅうきゅうすいくんれん ひなんじょせいいかつ しょう いんりょうすい せいいかつようすい かくほ くんれん
・応急給水訓練＝避難所生活で使用する飲料水や生活用水を確保するための訓練



ちい き しえんしゃ かた
地域の支援者の方へ

ひごろ じょうほうていきょう じゅうみんどうし はか
 ○日頃から、情報提供をしやすくするために、住民同士のコミュニケーションを図るよ
 ころ
 う心がけましょう。

ちょうかい じちかい おこな ぼうさいくんれん ちい き ようはいりよしゃ かたがた さんか
 ○町会・自治会などで行われる防災訓練などでは、地域の要配慮者の方々が参加しやす
 ないよう ようはいりよしゃ かた さんか
 い内容にして、要配慮者の方にも参加してもらいましょう。

き ひなんじょ ひなんばしょ ひなんけいろ かくにん みち
 ○あらかじめ決められた避難所や避難場所までの避難経路を確認しておきましょう。道
 はば せま じしん さい きけん かくにん
 の幅が狭いところはないか、地震の際に危険なところがないかなどを確認しておきま
 しょう。

3

非常持ち出し品と備蓄品の用意

非常持ち出し品～避難の時に持ち出したい品

災害の規模や被災状況によっては、避難が必要になることがあります。自分や家族にとって必要なものをリュック等に入れ、玄関など家の中で分かりやすく、持ち出しやすい場所に配置し、速やかな避難ができるように準備しておきましょう。

※重すぎると持ち出しに苦労します。3キロ程度を目安としましょう。

- 貴重品** 多少の現金、通帳、印鑑、健康保険証、年金手帳、障害者手帳など。
- 感染対策** マスク、体温計、アルコール消毒液など。
- 情報収集手段** 携帯電話・ラジオ。※携帯電話は充電をかかさない。
- 救急セット** 包帯、傷薬、鎮痛剤など。特に常用している薬は忘れずに。
- 衣類** 下着、上着、タオル、軍手、雨具、紙おむつ、室内履きなど。
- 食糧** 乾パン、ビスケット、缶詰など、調理しなくても食べられるもの、飲料水。
- 簡易防具** 防災ずきん・ヘルメットなど。防災ずきんは火災の熱から頭部を守るため、燃えにくい繊維を使っているものを選びましょう。
- その他** ライト(懐中電灯)やヘッドライト、予備の電池、ティッシュ、歯磨きセット、生理用品、笛、携帯ブザーなど。
その他「援護のポイント」P15～P34を参照。

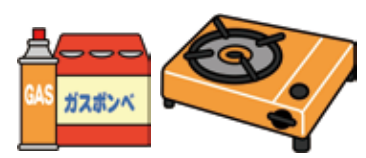
笛やブザーがあれば建物や家具に閉じこめられて動けなくなったとき、自分の居場所を知らせることができます。



備蓄品～3日分の生活物資

災害が発生すると物流が一時的に止まり、お店の商品もすぐに品切れになってしまうおそれがあります。自宅での生活が継続できるように、水や食糧は最低3日分、できれば1週間分備蓄しておきましょう。

- 飲料水** ペットボトル入りのミネラルウォーターなど。1人1日3リットルを目安に備蓄しておきましょう。古くなった水は生活用水として利用しましょう。
- 食糧** 米(レトルトなどの調理、加工済が便利です)や菓子類、缶詰、梅干しなど。病人(特別の治療食など)や乳幼児(粉ミルク、離乳食など)の食べ物も忘れずに。
- 生活用品** ビニール袋、トイレトーパー、ティッシュペーパー、ウェットティッシュなど。
- その他** カセットコンロ・ボンベ、簡易トイレなど。



4

要配慮者災害用セルフプラン(携帯版あんしん手帳)の備え

さいがいじ はいりょ ひつよう かた ざいたく ひなんじょ せいかつ けいぞく ひつよう じこう
 災害時に配慮が必要な方が在宅あるいは避難所で生活を継続するために必要な事項
 (しめい ほんにん じょうきょう ひなんじょ ひなんばしょ ようはいりょじこう しえんしゃ れんらくさき い
 りょうきかん きさい ようはいりょしゃさいがいよう けいたいばん て
 療機関などをあらかじめ記載する「要配慮者災害用セルフプラン(携帯版あんしん手
 帳)」を用意しておきましょう。

じたくほぞんばん れいぞうこ み ぼしょ は つ ひなんじょ ひなんばしょ びちく じょう
 自宅保存版は冷蔵庫などのよく見える場所に貼り付け、避難所や避難場所や備蓄の状
 況、災害時にどう行動すべきかを日頃からあらかじめ確認しておきましょう。

けいたいばん てちょう ふだん み さいがいじ じしん じょうきょう しえんしゃ
 携帯版あんしん手帳は普段から身につけ、災害時に自身の状況を支援者にわかりやす
 く伝えられるようにしましょう。

と あ さき ちいきふくしかふくしけいかがかり でんわ ちよくつう
 <問い合わせ先> 地域福祉課福祉計画係 電話 5273-3517 (直通)
 FAX 3209-9948

5

ヘルプカードの備え

きんきゅうれんらくさき ひつよう しえんないよう きさい がいけん わ
 緊急連絡先や必要な支援内容などが記載された「ヘルプカード」は、外見から分からなくて
 も支援や配慮を必要としている方や、災害時の状況把握が難しい方、自力での迅速な避難
 が困難な方などが、周囲の配慮や手助けをお願いしやすくするものです。

「ヘルプマーク」は、こうした方々が周囲の方に配慮を必要としていることを知らせること
 で、支援が得やすくなるよう、東京都が作成したマークです。災害時や日常生活の困った時
 のために、普段から身につけて
 おきましょう。

ヘルプカード



ヘルプマーク



ヘルプカードとヘルプマークは、新宿区役所2階障害者福祉課、新宿区立障害者福祉セン
 ターまたは保健センターで配布しています。

と あ さき しょうがいしゃふくしかふくしすいしんがかり でんわ ちよくつう
 <問い合わせ先> 障害者福祉課福祉推進係 電話 5273-4516 (直通)
 FAX 3209-3441

6

消火器の備え

しょうかき てぢか と だ ぼうさいくんれん さんか つか かた
 消火器は手近なところ、取り出しやすいところに。防災訓練などに参加して、使い方を
 おぼ しょうかき さんしょう
 覚えておくようにしましょう。(→P48 消火器のあっせんを参照)

7

家族との連絡方法の確認

災害は家族全員がそろっているときに起こるとは限りません。

避難所や避難場所の確認、避難経路、家族との連絡方法などを家族全員で話し合っておきましょう。災害時の連絡方法として、NTTの災害用伝言ダイヤル171や、携帯電話会社の災害用伝言板が活用できます。

8

避難所や避難場所・避難経路の確認

避難所や避難場所はどこにあるのか、避難の際の道順をどうするのか確かめておきましょう。実際に避難所や避難場所まで歩いてみて、ブロック塀・橋・階段などの危険箇所を確かめておくことが大切です。

9

必要な支援を行うために

災害時要援護者名簿

地域の方々が要配慮者を事前に把握し、災害時における安否確認など必要な支援を行うため、区は災害時要援護者名簿を作成しています。災害時に支援が必要な方は災害時要援護者名簿に登録をしておきましょう。なお、この名簿登録者から優先的に救出するというものではありません。申出書は、区役所や特別出張所に用意してあります。



〈問い合わせ先〉 地域福祉課福祉計画係

電話 5273-3517 (直通)

FAX 3209-9948

危機管理課危機管理係

電話 5273-4592 (直通)

FAX 3209-4069

10

いのちを守るために

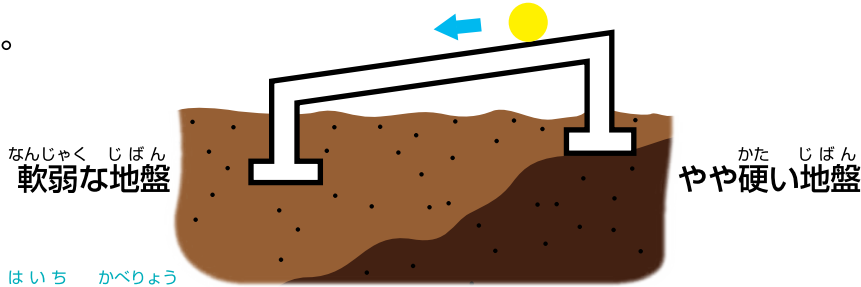
耐震補強の重要性

兵庫県南部地震(阪神・淡路大震災)では、老朽化した木造住宅や旧耐震基準で建てられた建物の多くが倒壊しました。昭和56年5月以前の建物は、古い建築基準法で建てられています。専門家の耐震診断を受け、弱い部分の補強をしましょう。

例えば・・・

基礎のひび割れや地盤沈下

床下にあるコンクリートの「基礎」は家屋全体を支える大切な要です。人間で例えると足腰の部分です。ここにわずかなひび割れがあると、いざというときに家を支えられない場合があります。また、地盤沈下などにより、家全体が傾いているような場合も危険です。

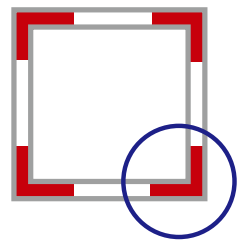
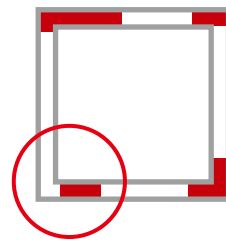


壁の配置や壁量

窓が多く、リビングを開放的にした家は、地震に強い家という観点からは好ましくありません。家の耐震性は、建物の形と壁の量・配置と深く関係しています。地震に強いといわれる家はシンプルで、平面的には正方形で四隅に壁があり、さらに建物の中心から各方向に同じ割合の壁が配置されています。

地震に弱い。

地震に強い！



開口部が多く壁の配置も均一でない。

四隅にバランスよく壁がある。

耐震補強ポイント

- 基礎の補強(コンクリート基礎増設)
- 地盤改良
- 壁の補強(筋交いの補強、ホールダウン金物)
- 鉄骨外付け補強
- 瓦屋根から軽量屋根への改修
- ほか

建物全体の耐震補強を行う方法以外にも、費用負担を軽減して安全性を確保できる耐震シェルター・耐震ベッドの設置という方法もあります。

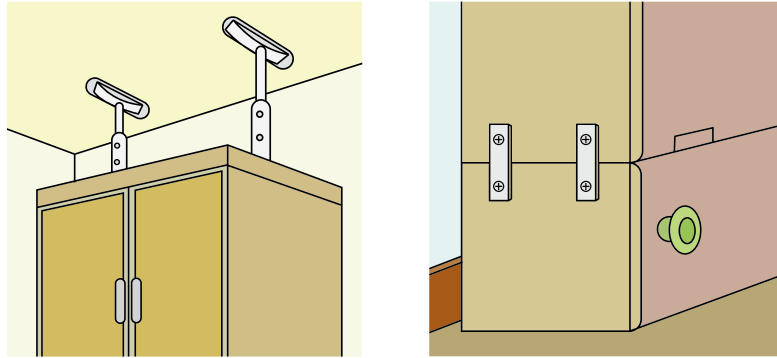
※耐震相談窓口 防災都市づくり課 電話 5273-3829(直通) FAX 3209-9227

室内

地震の揺れは想像以上です。日頃から室内でケガをしないよう、家具類の転倒防止、置物などの落下防止、ガラス類の飛散防止をしておくことが大切です。また、棚やタンスの上に重い物を置かないようにしましょう。

家具・書棚などの転倒防止

背の高い家具は、固定金具や専用の器具を使って壁などに固定しておくことと安全です。二段重ねの家具は、上下ともに固定しておきましょう。また、家具の下への転倒防止板の設置も効果的です。(→P47 家具転倒防止器具の無料取付けを参照)



棚からのすべり出し防止

戸棚の扉などは、震動で開いて中のものが飛び出さないように、止め金具で固定します。棚からのすべり出しを防止するため、棚にはすべり止め用木材を接着します。また、重いものほど下に入れると、重心が下がり倒れにくくなります。

家具の配置にも注意

家具が倒れたとしても被害を受けにくい家具の配置が重要です。台の上に乗せたテレビやパソコンは飛び出す可能性があるため、就寝位置、特に枕の位置に注意しましょう。また、ピアノにはキャスターが付いているため確実な移動防止が必要です。

ガラスの飛散防止

窓ガラスや戸棚などのガラス部分には、専用の透明フィルムをはっておくと飛散防止に役立ちます。緊急の場合は、粘着テープを貼っても効果的です。特に、目の不自由な人や肢体が不自由な人は、割れたガラスでケガをしないように、しっかりと防止措置をしておきましょう。(→P47 防災用品のあっせんを参照)

しょうめいきぐ らっかぼうし
照明器具の落下防止

じしん いえ ゆ つ さ しき しょうめいきぐ さゆう ゆ てんじょう あ ほうらく ば
地震で家が揺れると、釣り下げ式の照明器具は左右に揺れ、天井に当たると崩落する場
あい みじか こてい
合があります。コードを短くして、ワイヤーで固定しましょう。



はきもの ようい
履物の用意

らっかぶつ ひさん み まも そこ
落下物や飛散したガラスなどから身を守るため、スリッパや底
あつ うんどうぐつ ようい
厚の運動靴などを用意しておきましょう。



かさい ぼうし
火災の防止

かききぐ しゅうい も お せいり
火気器具の周囲には、燃えやすいものを置かないように、整理
せいとん かさいけいほうき かくしつ せっち
整頓しておきましょう。また、火災警報器を各室に設置しま
しょう。(→P48 じゅうたくようかさいけいほうき さんしょう
住宅用火災警報器のあっせんを参照)

しつない あんぜんくうかん
室内に安全空間をつくる

かいご ひつよう こうれいしゃ しょうがいしゃ かた へや ほんにん かぐ
介護が必要な高齢者・障害者の方の部屋は、本人を家具などの
てんとう らっかぶつ まも かぐるい ひつようさいしょうげん あんぜん くう
転倒・落下物から守るため、家具類は必要最小限にし、安全な空
かん かくほ たいせつ
間を確保しておくことが大切です。

おく がい
屋 外

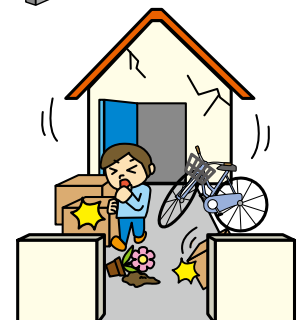
べい とうかいぼうし
ブロック塀の倒壊防止

べい とうかい ひなん しょうかかつどう さまた ろうきゅうか
ブロック塀の倒壊が避難や消火活動の妨げになります。老朽化
かたむ かたむ てんけん あぶ ばあい ほきょう
やびび、傾き、ぐらつきなどをよく点検し、危ない場合は補強し
ましょう。



お もの らっかぼうし
ベランダの置き物の落下防止

うえきばち せいりせいとん ひく いち お
ベランダの植木鉢などは整理整頓し、低い位置に置きましょう。



ひなんけいろ かくほ
避難経路の確保

でぐち ひなんけいろ つね かくほ ちか しょうがいぶつ
出口、避難経路を常に確保し、その近くに障害物となるような
お ところ
ものは置かないように心がけましょう。