

# 防災ガイドブック

いざというときに!



板橋区危機管理室

# はじめに

日本は世界有数の地震大国であり、過去に地震による多くの被害を受けてきました。平成 30 年 9 月 6 日の北海道胆振東部地震や、平成 28 年 4 月 14 日の熊本地震、観測史上最大規模の地震である平成 23 年 3 月 11 日の東日本大震災など、数々の大きな地震が発生しています。

板橋区において、これらの地震の教訓を踏まえ、これまでの災害対策を総点検し、「安心・安全ナンバーワン」を実現するため、災害時の対応力強化に全力で取り組んでいます。

具体的には、災害時に支援を要する方の安否確認や安全確保についての体制の確立をはじめ、災害時に必要不可欠な備蓄物資の充実、建物の耐震化や不燃化を一層促進するとともに、災害対策の要となる地域防災計画を見直すなど、発災直後から復興に至るまでの総合的な防災力強化を迅速に実施しています。

私たちは、日ごろから様々な災害と隣り合わせの中で生活しています。地震・水害・火災などの災害は突然に襲いかかり、私たちの生活を一変させてしまいます。

このような災害の被害を最小限にとどめるためには、区民の皆様一人ひとりが日ごろから災害に対する備えを心構えをもち、いざというときに落ち着いた行動をとれるように心がけておくことが必要です。

区民の皆様には「自分たちのまちは自分たちで守る」といった自助・共助の観点から、地域が実施する訓練などに積極的に参加していただき、防災力の向上に努めていただくことも重要です。

この「防災ガイドブック」は、災害に対する知識をさらに深めていただき、すぐにでも起こりうる災害に備えていただくことを目的として作成しました。



東日本大震災による津波被害（岩手県大船渡市）

熊本地震による倒壊家屋（写真提供：総務省消防庁）



# 地震編

## 地震を知ろう

### 地震の用語

#### マグニチュードと震度

「マグニチュード」は、地震そのものの大きさ（規模）を表すものさしです。一方「震度」は、ある大きさの地震が起きた時のわたしたちが生活している場所での揺れの強さのことを表します。

マグニチュードと震度の関係は、例えば、マグニチュードの小さい地震でも震源からの距離が近いと地面は大きく揺れ、「震度」は大きくなります。また、マグニチュードの大きい地震でも震源からの距離が遠いと地面はあまり揺れなく、「震度」は小さくなります。

#### 断層と活断層

地殻がひとつの面を境にして、互いにずれているところを断層と言います。この断層のうち、今後もずれることが考えられるものを活断層と言います。東京都やその周辺には、いくつかの活断層が存在しています。

#### 直下型（内陸型）地震

内陸部にある活断層が動くことによって、居住地域の真下で発生する震源の浅い地震を、直下型（内陸型）地震と言います。（熊本地震、阪神・淡路大震災など）

#### 海溝型地震

海のプレートが陸のプレートの下に沈み込む時に、陸のプレートの先端部を引きずり込んでいきます。やがて、引きずり込まれた陸のプレートが限界に達し、先端部が跳ね上がって起こる地震を、海溝型地震と言います。（東日本大震災、関東大震災など）

### 地震の揺れ方（震度と揺れ・体感の状況）



- 0** 人は揺れを感じない。
- 1** 屋内にいる人の中には、揺れをわずかに感じる人がいる。
- 2** 屋内にいる人の大半が、揺れを感じる。
- 3** 屋内にいる人のほとんどが揺れを感じる。  
棚にある食器類が音を立てることがある。
- 4** 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。  
固定していない家具が移動することがあり、不安定なものは倒れることがある。
- 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。  
固定していない家具が倒れることがある。
- 6弱** 立っていることが困難になる。  
固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある。  
ドアが開かなくなることがある。
- 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。  
揺れにはんろうされ、動くこともできず、飛ばされることもある。



# 地震から身を守ろう

地震はいつ、どこで起こるかわかりません。また、そのときに必ずしも家族と一緒にいるとは限りません。災害が発生した場合には、自分の周り、あるいは自分自身がどのような状況になってしまうのか、どう行動すべきかを日ごろから具体的にイメージしておくことが大変重要です。そして、どのように備えておくべきかを考えてみましょう。

## 地震発生時の行動パターン

落ち着いて自分の身を守る（揺れがおさまるまで）

- 家具類や冷蔵庫、テレビなどから離れる。
- テーブルなどの下に入り、身の安全を守る。就寝時はふとんをかぶる。



家族や財産を守る（揺れがおさまったら）

- 家族間で声を掛け合い、家族の安全を確認する。
- 火元の確認を行い、出火があれば大声で知らせる。
- 窓や戸を開けて出口（避難路）を確認する。
- 自宅の安全を確認し、余震に備える。



近所の協力

- 近所の消火活動、救出活動に協力する。
- 高齢者・障がい者・乳幼児などの要配慮者の安全確保に協力する。



避難準備

- 自宅の被害状況を確認する。（自宅が無事な場合は自宅にとどまる。）
- 食料・飲料水などを確認する。乳幼児（ミルクや離乳食）や療養者（食事や常備薬）などにも配慮する。

情報収集

区の防災行政無線からの放送やテレビ、ラジオを活用し、情報を収集しましょう。（テレビは、地上デジタル放送の「データ連動」からも情報が得られます。）災害情報を区ホームページやSNS（板橋区防災・防犯情報ツイッター、公式フェイスブック）からご覧いただくこともできますが、防災・緊急情報メール（6頁参照）への登録をすることにより、いち早く情報を入手することができます。ぜひご登録をお願いします。



## 数時間～2日経過

- 防災関係機関など、公的機関の「広報」を聞き漏らさないようにし、正しい情報を入手する。（デマに惑わされない。デマの発信元にならない。）
- 火災が拡大し危険なときや、自宅が住める状況ではないときは、自主的に避難する。（3頁参照）  
※避難する際、車は使用しない。（大地震発生時、環七の内側及び幹線道路は緊急車両以外、通行止めとなります。）
- 自宅が無事な場合は、住み慣れた自宅にとどまり、備蓄しておいた食料・飲料水などで生活する。（在宅避難）

## 3日目以降

- 食料・飲料水などの必需品の「調達」や、断水時の「給水活動」「トイレ使用」、健康被害に備えた「医療機関」などの情報を集める。
- ご近所などとの連絡を密にして、協力しあう。

### 【電話応答サービス】

区の防災行政無線からの放送が聞き取れなかった場合に、以下の番号におかけいただくと、録音された放送内容を確認することができます。

電話応答サービスの電話番号

**0120-357-411（無料）**

# 安全な避難のために

災害で避難しなければならないときは、大変危険が迫っているときです。このようなときに、パニックに陥らないことがもっとも大切なことです。日ごろから、家族会議などで避難所や避難場所の位置を確認しておき、どのような準備と行動が必要か考えておきましょう。



## どんなときに、どこに避難するのか

以下のようなときは、速やかに避難しましょう。いざ震災が起こり避難するときは、まず、町会・自治会ごとに「一時（いつとき）集合場所」として決めている近くの公園や広場など、広くて安全な場所に避難してください。その後、以下のとおり、状況にあった場所に避難しましょう。

### 避難準備・高齢者等避難開始、避難勧告、避難指示（緊急）が発令されたとき

災害（主に風水害）の発生が差し迫り、避難が必要になった場合には、区から各避難情報を発令します。発令されたときは、区の指示に従って、速やかに避難してください。（下表参照）

### 火災が拡大したとき

火災が拡大し、身の危険を感じた時は、「**避難場所**」（裏表紙参照）へ避難してください。

### 自宅が住める状況でないとき

倒壊・損傷・火災などにより、自宅が住める状況でないときは、「**避難所（区立小中学校など）**」へ避難してください。※避難所での生活は、プライバシーも制限され、精神的・肉体的に過酷な状況になります。**避難は最後の手段です。**自宅が無事な場合は、住み慣れた自宅にとどまり生活（在宅避難）しましょう。（裏表紙「在宅避難生活訓練」のすすめ参照）※近くの避難所や避難場所を、「防災ガイド2019-2020」で確認しておきましょう。

※身の危険を感じたときは、区からの情報を待たずに避難してください。

避難情報	避難行動
避難準備・ 高齢者等避難開始	●高齢者、障がい者、乳幼児など、避難に時間がかかる方は避難を始めてください。また、周りの方は支援を始めてください。 ●通常の避難ができる方は、家族との連絡や非常持出品の用意など、避難準備を始めてください。
避難勧告	●通常の避難ができる方は、避難を始めてください。
避難指示（緊急）	●避難中の方は、避難を完了してください。 ●外が危険な場合は、自宅または近くの建物の2階や、がけから離れた側に避難し、屋内で安全を確保してください。

## ✓ チェックリスト

### 避難するときは

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 電気のブレーカーを切る（漏電・通電による火災を防ぐ）。 | <input type="checkbox"/> 避難先や安否情報を書いた連絡メモを残す。                        |
| <input type="checkbox"/> ガスの元栓を閉める（ガス漏れによる火災を防ぐ）。    | <input type="checkbox"/> 家族の安否確認などで、災害用伝言ダイヤル（TEL：171）や、災害用伝言場を活用する。 |
| <input type="checkbox"/> 家族や近所の人と声を掛け合って、集団で避難する。    |  |
| <input type="checkbox"/> 徒歩で避難する。自動車やオートバイ等は原則使用しない。 | <input type="checkbox"/> 動きやすい服装で避難する。                               |

※はチェックリストとしてお使いください。

### 非常持ち出し袋の中身（裏表紙参照）

大震災では、電気・ガス・水道などのライフラインの供給が途絶する場合や、食料品等の入手が困難になる場合があります。各ご家庭で最低限、3日間ほしのげる備えをしておきましょう。

## 電気に起因する火災の出火防止対策

阪神・淡路大震災では、停電から電気が普及した際に、スイッチをONにしたままの電気ストーブに電気が通り、電気ストーブに接触していた洋服や本等から発火し、火災に至ったと考えられるケース等がありました。こうした電気に起因する火災を防ぐために、避難する際はブレーカーを切ってから避難しましょう。また、地震を感知すると自動的にブレーカーを切って、電気を止める「感震ブレーカー」の設置も効果的です。一方、感震ブレーカーの機種・取扱いによっては、医療機器・照明・パソコン・冷蔵庫など必要な電源まで遮断してしまうこともあり、設置にあたっては十分な理解が必要です。

# 日ごろからの安全対策

## 家の中の安全対策

地震のとき、室内で怪我をしない対策をとることが一番大切なことです。家庭の実情にあった備えをしておきましょう。

### ✓ チェックリスト

#### 家の中に家具類を置かない安全なスペースをつくる

- 家具類はひとつの部屋にまとめて置き、家の中の逃げ場として安全なスペースを確保する。
- 安全なスペースが作れない場合は、家具類の配置を考え工夫をする。

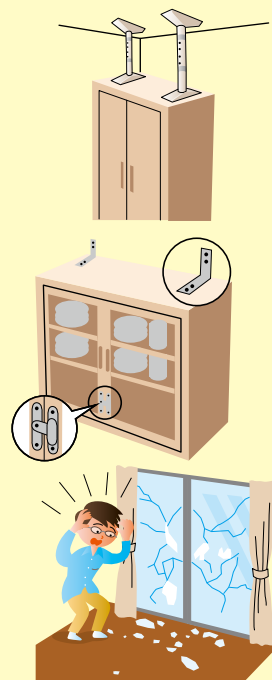
#### 出入り口や通路に物を置かない

- 安全に避難できるように、出入り口や通路には、物を置かない。

#### 家具類の転倒・落下・移動防止とガラスの飛散防止対策をする

- タンス・本棚は、L型金具などの転倒防止器具でしっかり固定する。二段重ねの家具は金具で連結しておく。
- 食器戸棚は、棚板に滑りにくい布やシートを敷き、扉が開かないように止め金具をつける。
- テレビは、できるだけ低い位置に置き、壁や柱、テレビ台等に金具やバンドで固定する。
- 窓ガラスには飛散防止のフィルムを貼り、破片が飛び散らないようにする。

※はチェックリストとしてお使いください。



### ◆防災用品（家具転倒防止器具・感震ブレーカーなど）のあっせん◆

詳しくは、危機管理室（☎ 3579-2151）へ問い合わせください。

※あっせん商品などの詳細は、区のホームページでもご覧いただけます。

### ◆助成制度を利用して家具転倒防災器具を取り付けましょう◆

下記の世帯に、転倒防止器具（L型金具など）の取付費用を助成する制度があります。

- ① 65歳以上の高齢者のみの世帯
- ② 障がい者のみの世帯（身体障害者手帳4級以上・愛の手帳4度以上・精神障害者保健福祉手帳1級・難病患者）
- ③ その他：①と②のみで構成される世帯

【問い合わせ・申請先】 ①の世帯

長寿社会推進課 高齢者相談係  
☎ 3579-2464

②・③の世帯

各福祉事務所 障がい者支援係  
板橋 ☎ 3579-2460  
赤塚 ☎ 3938-5118  
志村 ☎ 3968-2339

## ペットの災害対策

### 日ごろからの心がけ

災害時は人にも動物にも大変厳しい生活が続きます。健康管理のほか、飼い主とはぐれたときのための身元表示、避難の際に大勢の人やペットに接しても興奮しないためのしつけなど、日頃の正しい飼育や準備が必要です。また、避難所では犬、猫などのペットは主にケージの中で過ごします。普段からケージを使って飼育し、慣らしておくことも必要です。

### ペットのための防災用品

ペットフード・水（最低5日分、できれば7日分）、常備薬・療法食、食器、トイレ用品、健康の記録、ケージ、写真（「犬の住民票」推奨）、首輪・リード等の備えをしておきましょう。

※詳しくは、生活衛生課管理・衛生検査グループ（☎ 3579-2332）へお問い合わせください。

## 備蓄品・非常持出品の準備（裏表紙参照）

### 備蓄品

在宅避難（自宅での避難生活）のために備蓄するもの。災害時は、ライフライン（電気・ガス・水道）の供給が停止する場合や、食料・飲料水などの入手が困難になる可能性があります。各ご家庭で、**7日以上（最低限3日分）**の「備蓄品を備えましょう」。また、備蓄には「ローリングストック」が有効とされています。これは、普段の買い物の際に、必要量より少し多めに食材や生活必需品を購入しておき、使った分を買い足していくことで、常に備蓄ができている状態を保つことができる方法です。

### 非常持出品

緊急的に自宅から持ち出すもの。命を守るために不可欠なものを優先し、家庭の状況に合ったもの（例：粉ミルク、持病薬など）を準備することが大切です。基本は在宅避難（自宅での避難生活）ですが、やむを得ず避難する場合に備えて、避難生活に必要なものを準備しましょう。また、「非常持出品」は、リュックサックなどに入れ、すぐに持ち出せるよう玄関や寝室に置いておきましょう。

※外出先や職場で被災する場合も想定し、常時携帯するもの（例：懐中電灯、携帯電話の充電器など）も備えましょう。

## 地震に強い家に

安心して生活するためには、建築物一件ごとに地震に強い構造にする必要があります。現在の耐震基準である「新耐震基準」は、震度6強～7クラスの地震でも倒壊しないことが目標とされています。しかし、昭和56年5月31日以前に建てられた建築物は、現行の耐震基準に満たず地震に耐えられない可能性があります。

いつ大地震が発生しても自らの生命や財産を失うことのないように、また、地域の安全性を高めるために、住宅や建築物の所有者などは耐震化に取り組む必要があります。建物の耐震性を確認するために、耐震診断を受け、耐震補強が必要との結果が出た場合は、耐震改修工事などを行いましょう。



## 各種助成制度

板橋区では、建築物の耐震化の促進を図り、災害に強い安全なまちづくりをめざすため、また、地震から命を守るため建築物の耐震診断および耐震改修工事に必要な費用の一部を助成しています。

### 木造住宅に対する助成

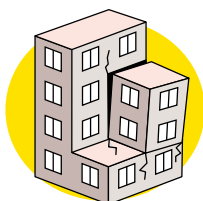
地震による木造住宅などの倒壊被害を最小限にとどめるため、昭和56年5月31日以前に建てられた木造の2階建て以下の住宅などについて、耐震診断費用、耐震計画等費用、耐震補強工事費用、耐震シェルター等設置工事費用、特定地域（木造密集地域など）での除却工事・建替え工事費用の一部を助成します。

### 非木造建築物に対する助成

地震によるビル・マンションなどの倒壊被害を最小限にとどめるため、昭和56年5月31日以前に建てられた建築物について、耐震診断費用、耐震補強設計・耐震改修工事費用、除却工事・建替え工事費用の一部を助成します。

※板橋区では、ビル・マンションの耐震化をお考えの方に、建築士等のアドバイザーを派遣して、耐震化に関する相談や情報提供などを無料で行っています。

※詳しくは、市街地整備課防災まちづくりグループ（☎ 3579-2554）へお問い合わせください。





# 水 害 編

## 大雨に備えて

近年、短時間に大量の雨が降る集中豪雨（ゲリラ豪雨）が発生しています。集中豪雨や台風による大雨への備え、緊急時の対応について紹介します。

### 日ごろの準備を

洪水ハザードマップなどの地図で避難所及び避難場所を確認し、道順や方向を書き入れましょう。また、日ごろから過程で避難行動や連絡方法などを話し合い、備蓄品・非常持出品（裏表紙参照）の準備をしておきましょう。

※洪水ハザードマップ（防災ガイドに掲載）は、危機管理室・各地域センター・各区民事務所の窓口で配布しています。また、ホームページでもご覧いただけます。

### 正確な情報収集を

テレビやラジオを活用し、天気予報・気象警報・注意報などの情報を収集しましょう。なお、防災・緊急情報メール配信サービスを利用することにより、いち早く情報を入手することができます。ぜひご登録をお願いします。

また、区のホームページでは、気象観測システムにより、水位・雨量情報をご確認いただけるほか、区内7か所からの河川の最新映像もご覧いただけます。

【板橋区気象情報】 <http://www.micosfit.jp/itabashi/>



メール登録用  
QRコード

### 【防災・緊急情報メール配信サービス】

- ①「[itabashi@bousai-mail.jp](mailto:itabashi@bousai-mail.jp)」まで空メール（件名や本文のないメール）を送信してください。
- ②登録用 URL が返信されますので、そちらをクリックし、【登録が完了しました】というページが表示されれば登録は完了です。



### 雨ますの清掃を

家の周囲を確認し雨水ますの取水口などがごみで汚れている場合は、清掃のご協力をお願いします。また、雨水ますの上に、ものを置かないでください。

### 地下室の浸水対策を

半地下や地下施設に水が流れ込んだ場合、水圧で扉が開かなくなり、閉じ込められることがあります。日ごろから排水施設の点検や止水板の準備をしておきましょう。電動ポンプを使用する場合は、コンセントが水没しない高さになるように注意してください。

### 止水板設置工事に対する助成

建物の浸水被害の防止・軽減を図るため、出入り口などへの止水板の設置及び関連工事を行う方に、工事費の一部を助成しています。

※詳細は、区のホームページでもご覧いただけます。

【問い合わせ先】 土木部 工事課 ☎ 3579-2541





# 水害から身を守ろう

## 避難の際の留意点

区からの避難情報【避難準備・高齢者等避難開始、避難勧告、避難指示（緊急）】、避難所開設などの情報を確認してください。また、高齢者、障がい者、乳幼児などの要配慮者の避難にご協力ください。

## 大量の排水を控えましょう

少しでも下水道の水量を減らすために、洗濯や風呂などの排水を控えましょう。

## マンホールを開けないで

マンホールや側溝の蓋を開けることは非常に危険です。また、外れている場合は、絶対に近づかないでください。

## 河川に近づかない、渡らない

洪水時や川の水位が高いときには、絶対に川に近づいたり、渡ったりしないようにしましょう。

## 家庭でできる簡易水防工法

初期の段階ではプランターとレジャーシートなど、家庭にある身近なもので浸水を防ぐことができます。

## 土のうステーション

浸水などの恐れがある場合、土のうを使って迅速に対応を行えば、浸水被害を少なくすることもできます。

区内 62 箇所に「土のうステーション」を設置していますので、緊急時にご利用ください。設置場所については区ホームページの「土のうステーションについて」をご覧ください。

### 【土のうステーション】

[http://www.city.itabashi.tokyo.jp/c\\_kurashi/036/036062.html](http://www.city.itabashi.tokyo.jp/c_kurashi/036/036062.html)

## 屋内の2階など高い場所へ（垂直避難）

ゲリラ豪雨などは、短時間で急激に浸水し、避難をしている間に、危険が迫ってきます。

屋内の2階など身近な高いところに避難して、身の安全を図ってください。

## 土砂災害にもご注意を

がけ崩れなど、土砂災害の恐れがある区域は、「土砂災害警戒区域」に指定されています。大雨により、土砂災害の危険を感じたら、土砂災害警戒情報や避難に関する情報に注意し、すぐに避難行動を開始してください。

「土砂災害警戒区域」は、危機管理室で配付している「土砂災害ハザードマップ」（防災ガイドに掲載）で確認できます。

- 自宅などから安全な場所へ移動する。
- 外に避難することが危険な場合は、建物内のがけから離れた部屋や2階など、安全な場所で待機する。



# 火災編

## 出火原因別 防火・消火のポイント

住宅火災の原因で多いものは6つあります。改めて自分の生活を振り返り、日ごろから火災の予防を心がけてください。

### ✓ チェックリスト

#### 放火

- 家の周囲に燃えやすいものを放置しない。
- 車庫や物置などに鍵をかける。
- ゴミは収集日の朝、決められた場所に出す。

#### タバコ

- タバコは、布団の上では絶対に吸わない。
- 飲酒しながら喫煙し、うたた寝をしない。
- 吸殻は、完全に消えていることを確認してから捨てる。

#### ストーブ（電気・ガス・石油）

- ストーブの周りには、物を置かない。
- ストーブの上で洗濯物を干したり、近くで乾かしたりしない。
- 石油ストーブに給油するときは必ず火を消す。

#### コンロ

- 調理の時は防災のエプロンなどを使用する。

- コンロから離れるときは必ず火を消す。
- コンロの周りに燃えやすいものを置かない。

#### 火遊び

- マッチやライターを子どもの手の届くところに置かない。
- 日ごろから子どもに火の怖さを教えておく。

#### 電気器具・電話線等の配線

- コンセントは、定期的に掃除する。
- コードの折れ曲がり、家具などの下敷きに注意する。
- テーブルタップは、決められた容量内で使用する。

#### 火災警報器

- 住宅用火災警報器を設置している。
- 住宅用火災警報器の電池を交換している。（本体そのものは10年で交換を！）

※はチェックリストとしてお使いください。

#### ※生活の中に防火の習慣を

ガスの元栓、こたつのスイッチなど、寝る前に火の元を点検する習慣をつけましょう。点検項目をリストにして、それを見ながら確認していくこともひとつの方法です。

## 初期消火の3原則

### 発見・通報



大きな声で「火事だ!」と叫び、近所に知らせましょう。声が出ない場合は、非常ベルや音の出るものをたたいて知らせましょう。小さな火でも必ず119番に通報しましょう。

### 初期消火



火が天井に届くまでは消火可能です。備え付けの消火器のほか、水バケツなど身近なものを活用して消火しましょう。

### 避難

火が天井に届いてしまったら、消火は困難です。無理をせず、すぐに避難しましょう。避難するときは、可能な限り燃えている部屋の窓ガラスやドアを閉めて空気を遮断するように心がけてください。



火災が発生したら初期消火が肝心です。いざというときのために、区では消火器のあっせん販売をしております。各家庭で消火器を設置するなど火災に対する備えをしておきましょう。

# 地震・水害・火災の連絡先

## 区関係

板橋区危機管理室防災センター	板橋2-66-1	TEL 3579-2211 (FAX 3963-0150)
板橋地域センター	板橋3-14-15	3963-5049
熊野地域センター	熊野町40-9	3959-4115
仲宿地域センター	氷川町12-10	3963-1621
仲町地域センター	仲町20-5	3958-1101
富士見地域センター	富士見町3-1	3962-9281
大谷口地域センター	大谷口2-12-5	3959-4130
常盤台地域センター	常盤台4-14-1	3559-6560
清水地域センター	泉町16-16	3969-7564
志村坂上地域センター	小豆沢2-19-15	3969-7577
中台地域センター	中台1-44-8	3932-9990
蓮根地域センター	坂下2-18-1	3969-5723
舟渡地域センター	舟渡3-19-8	3558-4193
前野地域センター	前野町4-6-1	3969-0307
桜川地域センター	東新町2-45-6	3974-3180
下赤塚地域センター	赤塚6-38-1	3938-5116
成増地域センター	成増3-11-3-405	5998-6881
徳丸地域センター	徳丸3-35-15	3932-5370
高島平地域センター	高島平3-12-28	3938-1392
板橋土木事務所	常盤台3-27-1	3967-3871
赤塚土木事務所	新河岸1-9-8	5398-1251
板橋東清掃事務所	東坂下2-20-9	3969-3721
板橋西清掃事務所	徳丸1-16-1	3936-7441

## 警察署

板橋警察署	板橋2-60-13	3964-0110
志村警察署	小豆沢1-11-6	3966-0110
高島平警察署	高島平3-12-32	3979-0110

## 消防署

板橋消防署	板橋2-60-15	3964-0119
常盤台出張所	南常盤台2-5-12	3958-0119
小茂根出張所	小茂根2-14-10	3974-0119
志村消防署	相生町17-1	5398-0119
蓮根出張所	坂下2-32-28	3960-0119
成増出張所	成増1-30-12	3938-0119
赤塚出張所	赤塚3-1-10	3930-0119
志村坂上出張所	志村1-10-15	3965-0119
高島平出張所	高島平3-12-10	3975-0119

## その他

東京都水道局板橋営業所	氷川町3-6	5248-6365
東京都水道局練馬営業所	練馬区中村北1-9-4	5987-5330
東京都下水道局西部第二下水道事務所板橋出張所	大谷口北町52-1	5965-2161
東京都第四建設事務所板橋工区	小豆沢4-26	3967-3541
東京電力パワーグリッド	カスタマーセンター(停電・設備に関する内容)	0120-995-007
東京ガス	東京ガスお客様センター	0570-002211
NTT 東日本	NTT ご相談・お申し込み	0120-116-000

※災害用伝言ダイヤル(TEL:171)や、災害用伝言版を利用することにより、災害時の家族の安否確認をすることができます。



# 備蓄品・非常持出品(※)チェックリスト

※「非常持出品」としても準備が必要なものは★印で表示

<b>貴重品★</b> <input type="checkbox"/> 現金(※小銭も) <input type="checkbox"/> 貯金通帳 <input type="checkbox"/> 印鑑 <input type="checkbox"/> 免許証・健康保険証 <input type="checkbox"/> 年金手帳 <input type="checkbox"/> パスポート <input type="checkbox"/> 証書類 <b>食品</b> <input type="checkbox"/> 飲料水(1日3ℓが目安)★ <input type="checkbox"/> 缶詰・レトルト食品★ <input type="checkbox"/> 栄養補助食品★ <input type="checkbox"/> 無洗米 <input type="checkbox"/> ドライフーズ <input type="checkbox"/> インスタント食品 <input type="checkbox"/> 梅干 <input type="checkbox"/> 菓子類・チョコレート★ <input type="checkbox"/> 調味料 <input type="checkbox"/> 粉ミルク・哺乳瓶★	<b>食品関係</b> <input type="checkbox"/> なべ・水筒 <input type="checkbox"/> わりばし★ <input type="checkbox"/> 缶きり★ <input type="checkbox"/> 栓抜き★ <input type="checkbox"/> 紙コップ・紙皿★ <b>燃料関係</b> <input type="checkbox"/> 卓上コンロ <input type="checkbox"/> ガスボンベ(予備) <input type="checkbox"/> 固形燃料 <input type="checkbox"/> ろうそく・ライター・マッチ★ <b>応急医療品★</b> <input type="checkbox"/> 常時服用薬 <input type="checkbox"/> ガーゼ <input type="checkbox"/> 消毒薬 <input type="checkbox"/> 解熱剤 <input type="checkbox"/> かぜ薬 <input type="checkbox"/> 絆創膏 <input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> 包帯 <input type="checkbox"/> 目薬 <input type="checkbox"/> 鎮痛剤 <input type="checkbox"/> 胃腸薬 <input type="checkbox"/> 紙おむつ <input type="checkbox"/> 三角巾	<b>情報・避難用品★</b> <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> 携帯電話・充電器 <input type="checkbox"/> 筆記用具 <input type="checkbox"/> ヘルメット <input type="checkbox"/> ホイッスル <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 乾電池 <b>生活用品</b> <input type="checkbox"/> 洗面用具★ <input type="checkbox"/> ドライシャンプー★ <input type="checkbox"/> マスク★ <input type="checkbox"/> めがね・老眼鏡★ <input type="checkbox"/> コンタクトレンズ★ <input type="checkbox"/> 簡易トイレ★ <input type="checkbox"/> ビニール袋・ゴミ袋★ <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー★ <input type="checkbox"/> トイレットペーパー★ <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ★	<input type="checkbox"/> スキンケア用品 <input type="checkbox"/> 汗ふきシート <input type="checkbox"/> タオル★ <input type="checkbox"/> ランタン <input type="checkbox"/> 万能ナイフ★ <input type="checkbox"/> ガムテープ <input type="checkbox"/> ラップ・アルミホイル <input type="checkbox"/> ポリタンク <input type="checkbox"/> ビニールシート★ <input type="checkbox"/> 新聞紙★ <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ★ <input type="checkbox"/> 軍手・皮手袋★ <b>衣類★</b> <input type="checkbox"/> 下着・靴下 <input type="checkbox"/> 着替え上下 <input type="checkbox"/> 帽子 <input type="checkbox"/> 防寒着・雨具
--	--	--	--

※震災時は、固定電話や携帯電話よりも公衆電話がつながりやすいため、10円硬貨の準備が必要です。  
 ※上記チェックリストはあくまで例です。自分や家族の状況に応じて、必要なものを準備しましょう。



## 避難場所の地区割り

### 避難場所とは

広範囲にわたる火災が発生した時に、火の手がおさまるまで一時的に避難する場所です。大規模なスペースをもった公園や団地などを、東京都が指定しています。  
 ※避難場所は、生活スペースではありません。

### 「在宅避難生活訓練」のすすめ

発災時には、避難所に被災者が殺到し、混乱の発生が予想されます。また、避難所での生活は、プライバシーの確保が困難な場合等もあるため、ストレスを感じることもあります。そこで、災害に対する備えを事前に行い、発災後は顔見知りの近隣住民の方々と協力し合うことで、被災後も住み慣れた自宅での生活を続ける「在宅避難」が有効となります。しかし、急に「在宅避難」をするといっても、どう備えれば良いかわからないことも多いと思います。このため「在宅避難生活訓練」を行うことをお勧めします。「在宅避難生活訓練」とは、あらかじめ想定できる備えを揃えておき、実施する日時を定めて、それに合わせて電気・ガス・水道を止めて生活してみます。この訓練を実施することで、事前の備えで不十分な点や、在宅避難生活を送る上での注意点などが見えてきます。この時期を変えるなど工夫をして、年に一度でも実施することをお勧めいたします。



### 避難場所

避難する際、車は使用しない。(大地震発生時、環七の内側及び幹線道路は緊急車両以外通行止めとなります。)

### ※地区内残留地区

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恐れがなく、広域的な避難を要しない区域として、東京都が指定した地区です。

**【防災マップアプリ】**  
 大きな災害時などのインターネットに繋がらない時でも、板橋区の地図と防災関連情報を閲覧できるスマートフォン用(Android端末・iPhone端末)のアプリケーション(無料)を配信しています。下記ダウンロード用QRコードより、ぜひご利用ください。

  
 Android 端末用 QR コード

  
 iPhone 端末用 QR コード

平成31年3月  
 刊行物番号  
 30-160