

★
重点対策

🏠
地震のとき

☁️
水害のとき

📦
備えよう

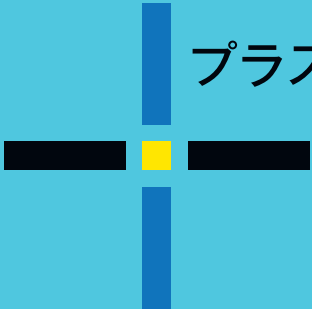
🔄
家庭内備蓄

📱
情報を得る

📖
防災を知る

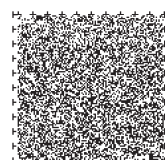
🗺️
ハザードマップ

Itabashi Disaster Prevention Plus
Guidebook

いたばし
防災  プラス

ガイドブック

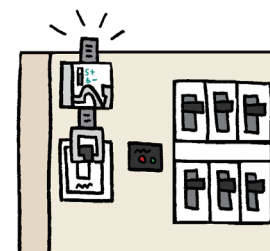
板橋区



感震ブレーカーを設置しましょう

東日本大震災や阪神・淡路大震災の際は、火災の約6割が電気関係の出火だといわれています。地震の揺れに伴う電気機器からの出火や通電火災を防ぐためには、自動的にブレーカーを落とす「感震ブレーカー」の設置が有効です。

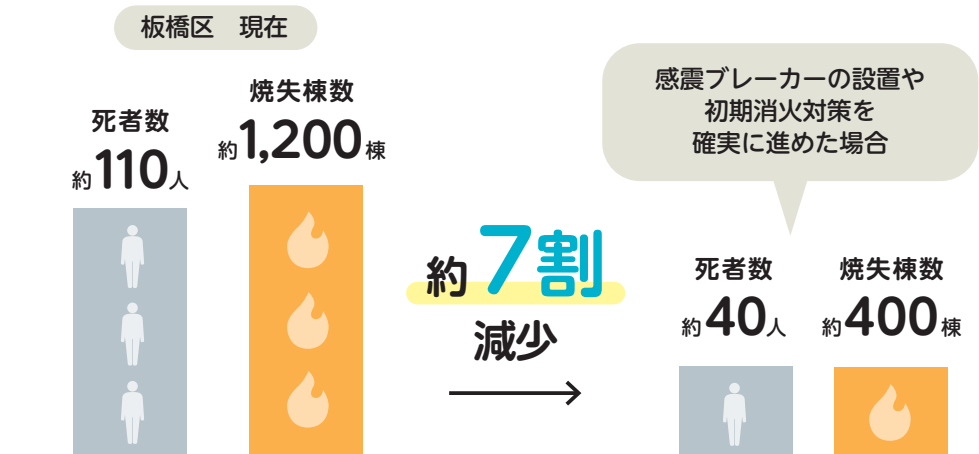
感震ブレーカーを設置していない世帯につきましては、この機会に設置していただくよう、お願いします。



感震ブレーカー設置の必要性

地震による死者、建物の焼失棟数が減少します

東京都は、感震ブレーカーの設置を進め、消火器の設置などの初期消火対策も進めることで、地震による火災の被害を約7割減少させることが可能と推計しています。ご自身やご家族の生命・財産を守るためには、感震ブレーカーの設置が有効です。



※「首都直下地震等による東京の被害想定」に基づく板橋区の被害想定

近隣の住宅への延焼、消火による水損等を防ぐことができます

火災は自宅を失うだけではなく、近隣の住宅への延焼や消火による水損等の損害を与える可能性があります。自宅を守る「自助」だけではなく、近隣を守る「共助」の視点からも、感震ブレーカーの設置が有効です。

ごあいさつ

大規模な災害は近年増加傾向にあり、地震災害は東日本大震災をはじめ、熊本地震、大阪府北部地震、北海道胆振東部地震等、全国各地で多発しており、令和6年1月の「能登半島地震」は記憶に新しいところです。

いつ発生してもおかしくない「首都直下地震」等に備え、区では令和6年3月に「板橋区地域防災計画」を改定し、SDGsの視点から、誰ひとり取り残さない防災対策の実現をめざしていきたくと考えています。

災害対応には「自助・共助・公助」の連携を欠かすことができません。行政による「公助」が注目されがちですが、地震による火災を防ぐ感震ブレーカーの設置、家具等の転倒防止、食料や携帯トイレの備蓄など、「自助」の推進こそが、いざというときに自分の身を守ることに繋がります。

防災用品等配付事業は、ご家庭で取り組んでいただきたい災害への備えを確認しながら、特に生命・財産を守るための防災用品をお選びいただくことで、各ご家庭における防災力の向上を図る取り組みです。

本事業をきっかけに、「自助」による防災対策を一歩ずつ前に進めていただきたいと考えています。

今後とも、板橋区の防災行政にご理解をいただきますとともに、各ご家庭におかれましても、防災対策の充実をお願い申し上げます。

令和6年11月
板橋区長

坂本 健



目次

重点防災対策① 感震ブレーカーを設置しましょう	3ページ
重点防災対策② 家具転倒防止器具を設置しましょう	4ページ
重点防災対策③ 携帯トイレを備蓄しましょう	5ページ
地震発生時の行動	6ページ
水害発生時の行動	8ページ
災害への備え	10ページ
家庭内備蓄の推進	12ページ
情報収集のしかた	14ページ
防災を知っていただくための情報	16ページ
ハザードマップ	18ページ

事前に備えたい 重点防災対策 ③

携帯トイレを備蓄しましょう

生きるうえで、食べる、飲む、排せつはセットです。災害時に備えた食料、飲料水の備蓄は浸透してきましたが、携帯トイレの備蓄も忘れてはいけません。

災害時に下水道管が破損した場合には、水を流せません。排せつを我慢すると体調を崩したり、災害関連死につながる可能性があります。ご自身とご家族を守るためにも、携帯トイレも備蓄しましょう。



DATA

携帯トイレの必要性

携帯トイレの備えがあれば安心です

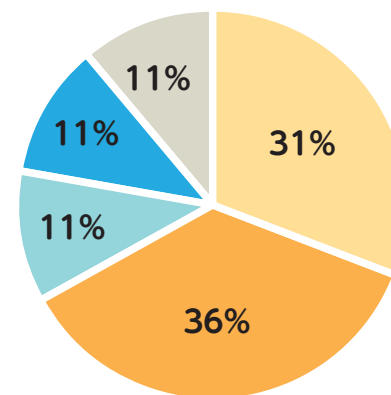
地震で排水管や下水道管が損傷すると、自宅のトイレが使用できなくなります。特にマンションは下の階の部屋で汚水が逆流する場合もあるため、災害時には排水管等の損傷がないことが確認できるまでトイレを使用してはいけません。

発災後、すぐにトイレに行きたくなる場合もありますので、水や食料の備蓄はもちろん大切ですが、それよりも早くトイレが必要になる可能性があります。携帯トイレの備えがあれば安心です。

【発災から何時間でトイレに行きたくなったのか調査】

NPO 法人日本トイレ研究所

- 3 時間以内
- 4～6 時間以内
- 7～9 時間以内
- 10～12 時間以内
- 13 時間以上



【参考】マンションにおける災害時のトイレに関するポイント

- ・「大地震の後は水を流さない」を徹底
- ・点検や修理を依頼する業者の決定
- ・点検設備（排水管、汚水ますなど）をリストアップ
- ・携帯トイレや簡易トイレを備蓄

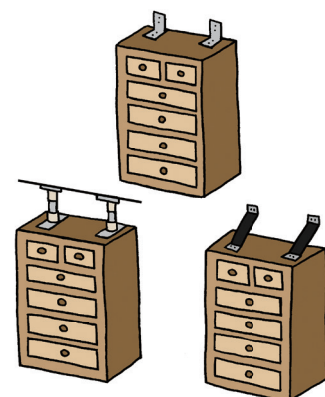


事前に備えたい 重点防災対策 ②

家具転倒防止器具を設置しましょう

阪神・淡路大震災時に、建物の中でケガをした人の約半数は家具の転倒、落下が原因だったという調査結果があります。また、家具が転倒すると、円滑な避難に支障が生じる可能性があります。

家具転倒防止器具を設置していない世帯につきましては、この機会に設置していただくよう、お願いします。



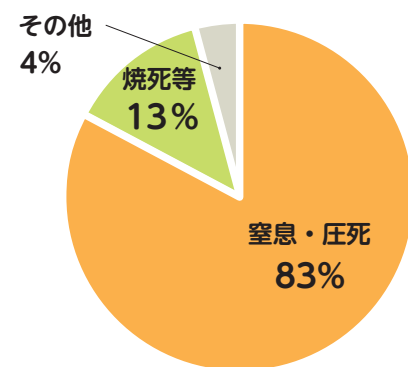
DATA

家具転倒防止器具の必要性

家具等の転倒による圧死やケガを防ぐことができます

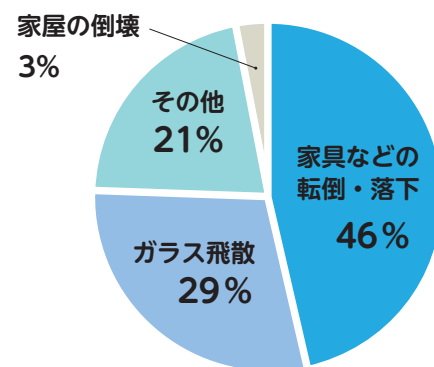
地震による「圧死」や「ケガ」を減らすためには、家屋の耐震性強化と家具転倒防止に取り組むことが重要です。すぐにできる対策として、家具転倒防止器具を設置しましょう。

【地震時の死因】



出典：「神戸市内における検死統計 平成 7 年（兵庫県監察医）」

【地震時のケガの原因】



出典：「阪神淡路大震災 住宅内部被害調査報告書（日本建築学会）」

円滑な避難につながります

家具等が転倒すると、避難経路がふさがれる恐れがあります。円滑な避難を行うためにも、家具転倒防止器具を設置しましょう。

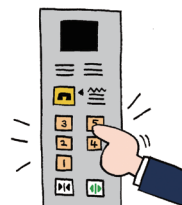


地震発生時の行動

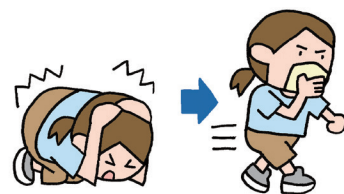
地震発生！ まず何をしますか？

地震発生時

エレベーターの階数ボタンを
全て押し、止まった階で降りる



揺れが収まってから
行動しましょう



外ではガラスや
塀から離れましょう



発生直後～10分後

安全な避難経路を
確保しましょう



家族の安否を確認しましょう

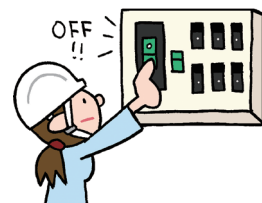


正しい情報を入手しましょう



10分後～1日後

避難するときは
ブレーカーを落とし、
ガスの元栓を閉めましょう



救助活動は
複数人で行いましょう



火災があれば
初期消火を行いましょう



煙に包まれたらどうする？

- 1 手・膝を床につかないようにして姿勢を低くし、ハンカチやタオルなどで口・鼻を覆い、煙を吸わないようにしましょう。
- 2 できるだけ建物外・廊下に避難しましょう。
- 3 煙で方向がわからなくなったら、片手で壁に触れながら壁づたいに進んで出口を探しましょう。壁をさわった手は離してはいけません。
- 4 避難誘導灯を目印に出口を探しましょう。



外出中はむやみに帰らない！

交通機関の停止などにより、道路にたくさん
の人があふれると緊急通行車両の通行の妨げとな
ります。

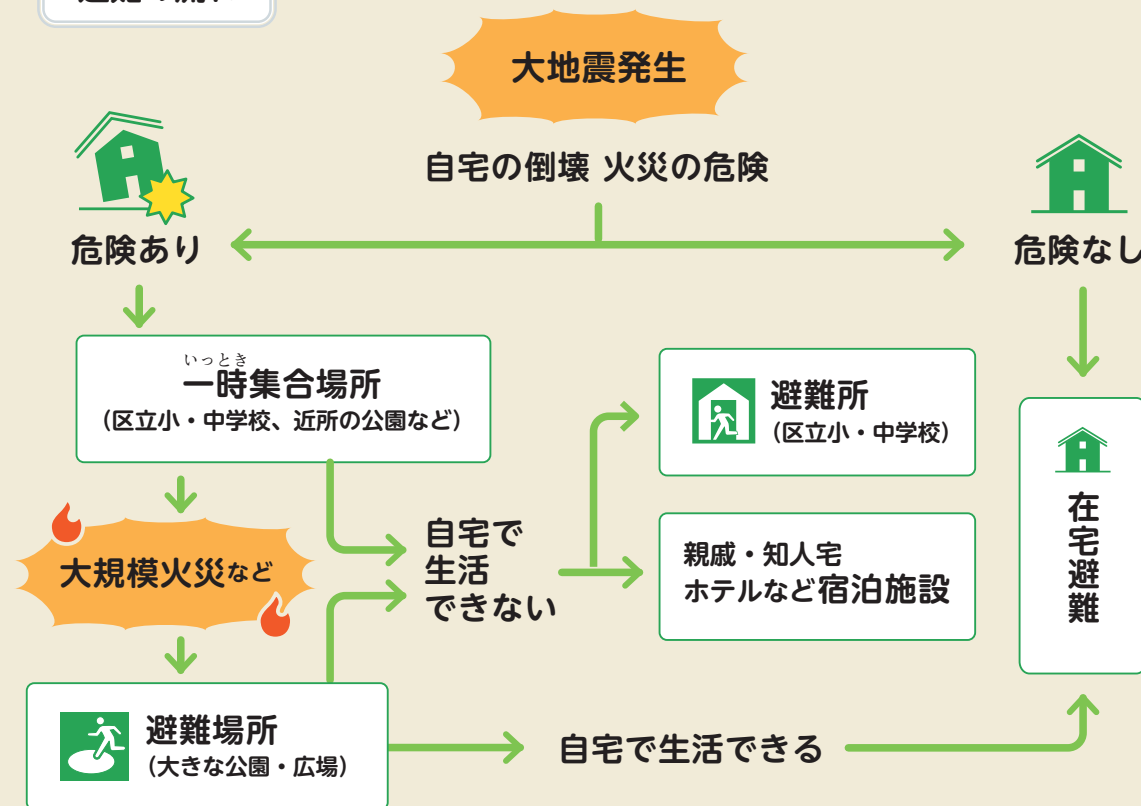
また、火災や建物の倒壊に巻き込まれる可能性
があり大変危険です。

外出先で地震が起きたと
きは、むやみに移動せず、
安全な場所にとどまりま
しょう。



地震発生！ どこに避難しますか？

避難の流れ



※ 自宅で安全に生活ができる場合は、無理に避難する必要はありません。
在宅避難に備え、家庭に必要なものを備蓄しましょう。
また、避難が必要な場合には、親戚・知人宅、ホテルなど宿泊施設への避難も検討しましょう。



避難所

災害により自宅で生活できなくなったときに生
活する場所です。

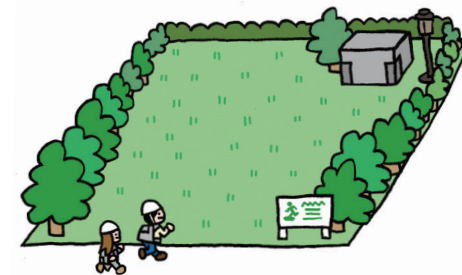
区では主に区立小・中学校を指定しています。



避難場所

大規模な火災が発生したときに一時的に逃げ込
む延焼の可能性が低い場所です。

主に大きな公園・広場などを東京都が指定して
います。



水害発生時の行動

避難とは「難」を避けることであり、安全な場所にいる人まで避難する必要はありません。
さまざまな避難先を検討しましょう。
避難方法は大きく3つ！「いる場所」と「その時の状況」で変わります。

1 在宅避難

自宅にとどまり
安全を確保

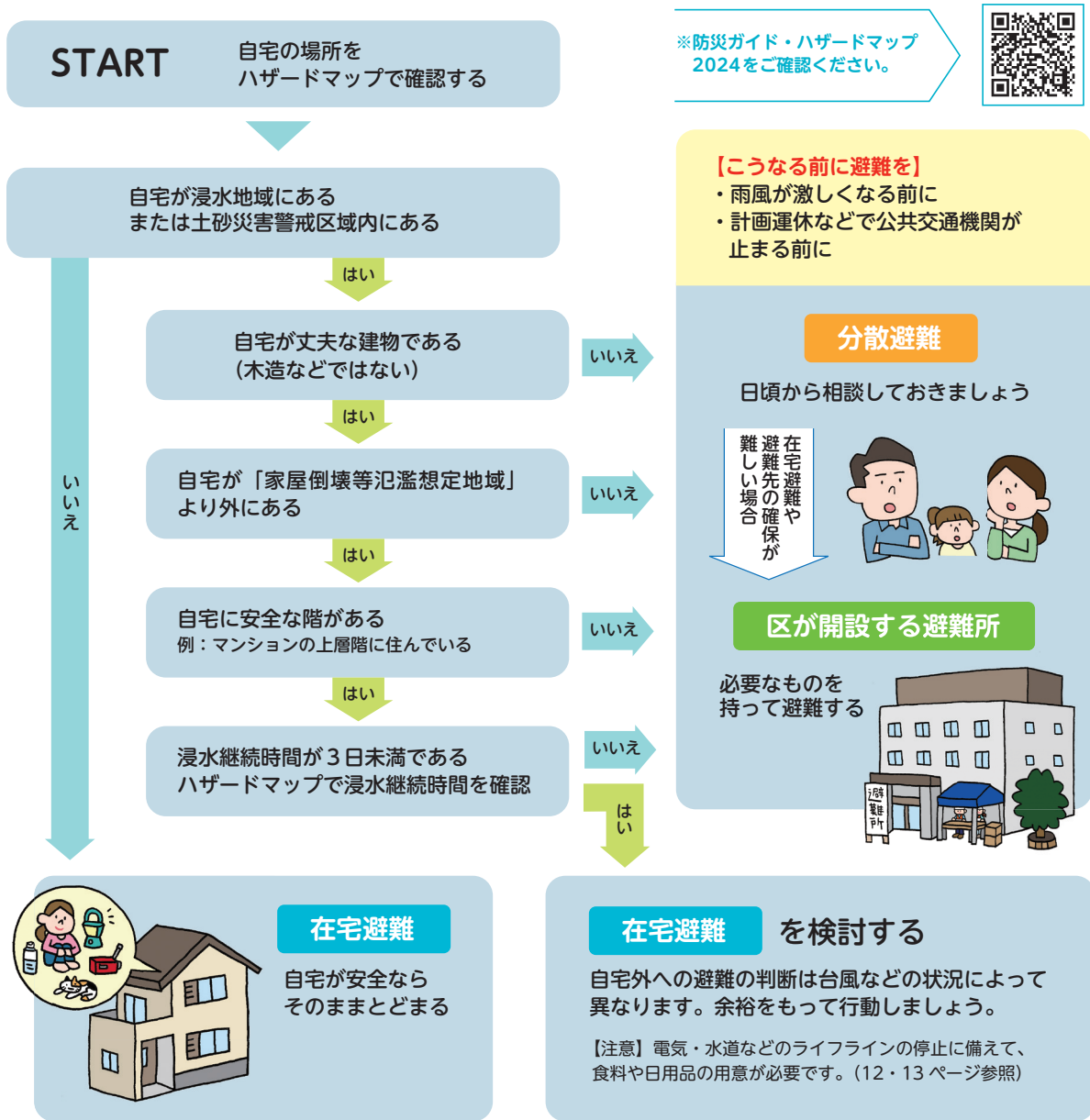
2 分散避難

浸水の恐れがない親戚・
知人の家やホテルなど

3 区が開設する 避難所

小・中学校など
※食料等は必ずご持参ください。

命を守るため下記のフローチャートを必ず確認しておきましょう



警戒レベルと避難行動

区では、気象庁などから発表される防災気象情報や降雨量、河川の水位の状況を総合的に判断して警戒レベルを付した「避難情報」を発令します。
安全に避難するために「レベル4」までの情報で避難してください。

警戒 レベル	区が発令する 避難情報	気象庁などの情報 (防災気象情報)	とるべき行動
5	緊急安全確保	5 相当 大雨特別警報 氾濫発生情報など	命の危険 直ちに安全確保
		警戒レベル4までに必ず避難	
4	避難指示	4 相当 土砂災害警戒情報 氾濫危険情報など	危険な場所から全員避難
3	高齢者等避難	3 相当 大雨警報、洪水警報 氾濫警戒情報など	避難に時間のかかる方は 危険な場所から避難
2		2 相当 大雨注意報 洪水注意報など	ハザードマップなどで 避難行動を確認
1		早期注意情報	最新情報に注意し、 災害への心構えを高める

避難するときの注意点



危険な場所には近づかない

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



車での避難は避けて

車での避難は緊急通行車両の通行の妨げになります。また、交通渋滞の原因となるほか、浸水すると動けなくなるので、特別な場合以外は徒歩で避難しましょう。



地下空間は避難が困難になります

地下空間は外の様子がわかりません。また50センチ程度の浸水で、水圧により扉の開閉ができなくなります。早めに避難しましょう。



冠水している道路は危険

マンホールや側溝のふたが外れている場合があります。やむを得ず移動するときは、傘などで地面を探りながら移動しましょう。

災害への備え

首都直下地震等による板橋区の被害想定

令和4年5月に東京都が公表した「東京都の新たな被害想定～首都直下地震等による東京の被害想定～」における板橋区の被害想定は下表のとおりです。

【首都直下地震（多摩東部直下地震）が冬の夕方18時に発生する場合】

人的被害	死者数	109人
	負傷者数	2,390人
建物被害	全壊	1,961棟
	半壊	7,485棟
	焼失	1,189棟
ライフライン被害	電気停電率	6.5%
	通信不通率	1.5%
	上水道断水率	24.4%
	下水道被害率	3.9%
	ガス供給停止率	0.0%
避難者	避難所避難者数（最大）	66,499人
	帰宅困難者数	58,247人

感震ブレイカー及び家具転倒防止器具の設置により、減少につながります。

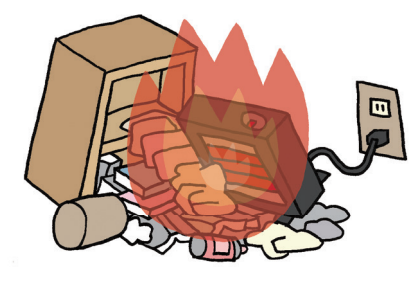
今、できる準備をしておきましょう

CHECK

☑️ 通電火災を防ぎましょう

通電火災とは、停電が復旧したときに発生する火災のことです。東日本大震災や阪神・淡路大震災の際は、火災の約6割が電気関係によるものだといわれています。

通電火災等を防ぐためには、設定の震度以上の地震を感知すると自動的にブレーカーを落とす感震ブレーカーの使用が有効です。



CHECK

☑️ ケガや閉じ込めを防ぐためには

- ▲ 家具を固定する
- ▲ 窓ガラス・食器棚には飛散防止フィルムを貼る
- ▲ 家具は出入り口・寝る場所には配置しない
- ▲ ガラス破片によるケガを防ぐためスリッパ・運動靴を用意しておく



CHECK

☑️ 1週間分の食べ物・飲み物を用意しましょう

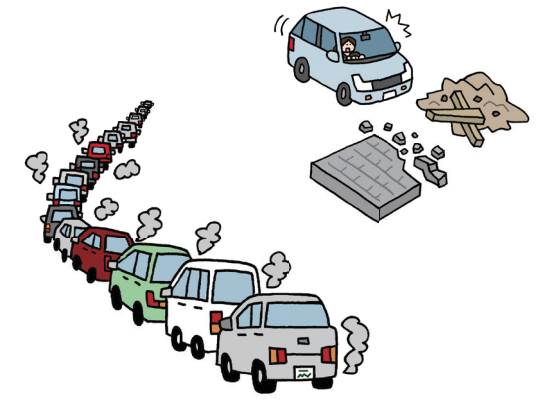
大規模な災害が発生した場合、食品や日用品の店頭販売にはおおむね7日間かかるといわれています。そのため、最初の3日間は冷蔵庫や冷凍庫内の食品を、4日目以降は普段からローリングストックしている食品を食べましょう。詳しくは12ページ及び13ページをご確認ください。

CHECK

☑️ 車での避難は控えましょう

大規模な地震が発生した際には、車両の交通規制が実施されます。交通規制の範囲を事前に確認するとともに、緊急通行車両の通行の妨げとなるため、車での避難は控えましょう。

※詳細は警視庁のHPをご確認ください。



- 震度5強以上
- 環状七号線から都心方向へ流入する車両の通行を禁止
→ 環状八号線から都心方向へ流入する車両の通行を抑制
- 震度6弱以上
- 国道17号（中山道）は緊急通行車両等以外の車両の通行を禁止
→ 国道17号（新大宮バイパス）・国道254号（川越街道）は必要に応じ「緊急交通路」に指定

水害への備え

CHECK

☑️ ハザードマップの確認

自宅の場所をハザードマップで確認しましょう。ハザードマップは、区ホームページや「防災ガイド・ハザードマップ（16ページ参照）」をご確認ください。

CHECK

☑️ 物を置かない

雨水ますやし型側溝の上に、車乗り入れブロックなどを置かないようにしましょう。

CHECK

☑️ 土のうステーション

区内各地に自由に使える土のうステーションを設置しています。区ホームページ等で詳しい位置を確認しましょう。

CHECK

☑️ 雨水ますの清掃

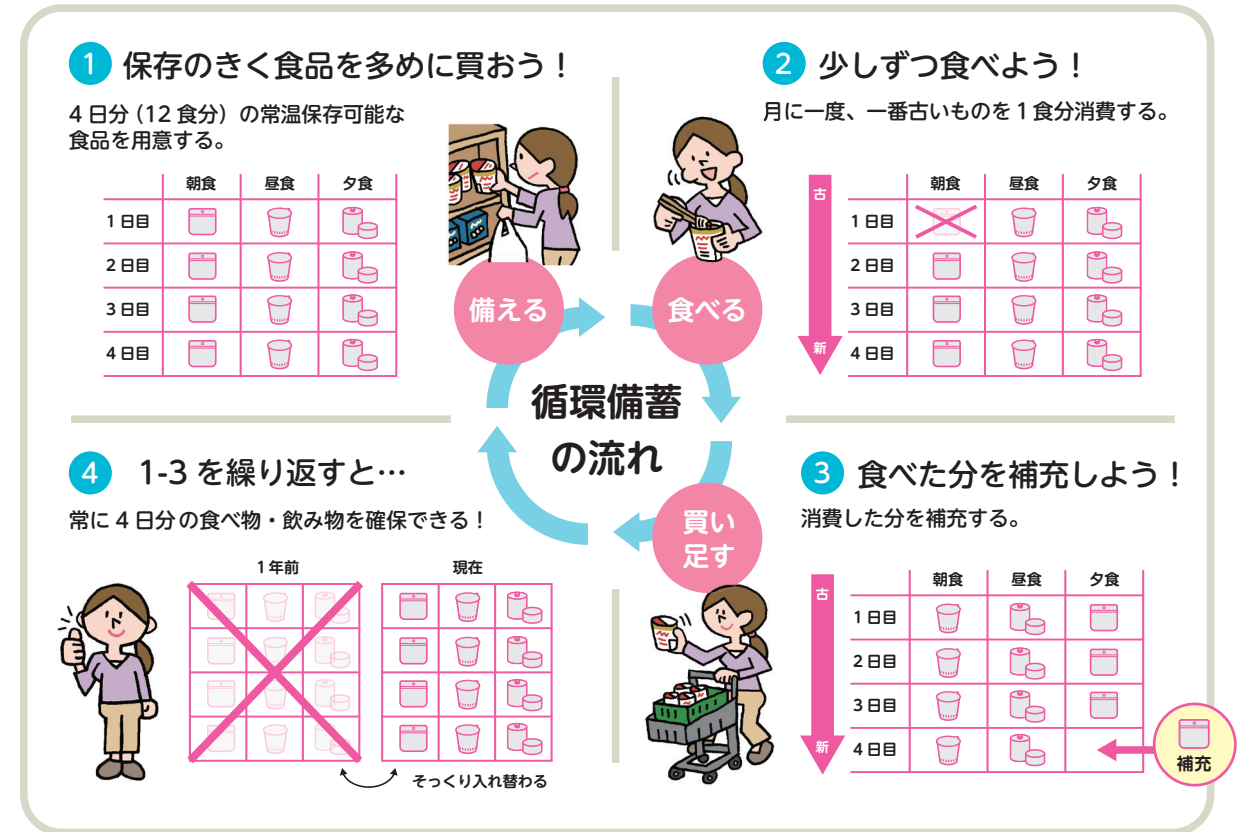
雨水ますにごみや落ち葉が詰まると、浸水の原因になります。日頃の清掃にご協力をお願いします。



家庭内備蓄の推進

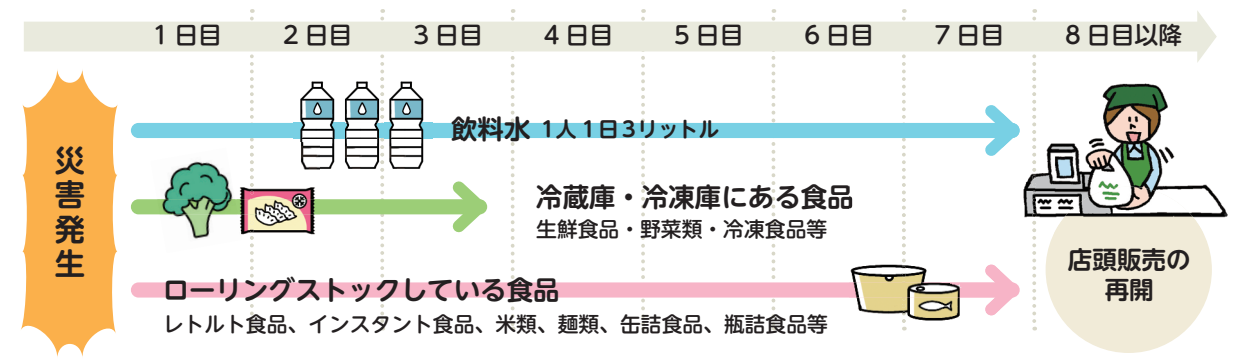
普段の食材を少し多めに買っておきましょう！ (ローリングストック方式)

日常で使う食品を多めに買い、在庫を切らさずに買い足しを行い、常に家庭に新しい食品が備蓄される方法のことをローリングストックといいます。この方法なら普段から食べているものが災害時の食卓に並び、安心して食事をとることができます。



1週間分の食べ物・飲み物を用意！

大規模な災害が発生した場合、食品や日用品の店頭販売の再開にはおおむね7日間かかるといわれています。そのため最初の3日間は冷蔵庫や冷凍庫内の食品を、4日目以降は普段からローリングストックしている食品を食べましょう。なお、店頭販売が再開したとしても、必要なものが必ず手に入るとは限りませんので、可能な限り1週間分の食品(常温保存可能なもの)を用意しておきましょう。



災害時に必要なものの一覧を確認しましょう！

以下の表を参考に、各家庭に必要なものを用意しましょう。
カセットコンロ・クーラーボックス・鍋などの大きいもの以外は、リュックサックに入れてすぐに持ち出せるよう準備しておきましょう。

各家庭で用意しておくもの

- | | | | | | |
|---|--|--|-----------------------------------|--|--------------------------------------|
| ☐ 現金 | ☐ 通帳・印鑑・キャッシュカード | ☐ 運転免許証・健康保険証・マイナンバーカード | ☐ 非常食・飲料水 | ☐ 割りばし・紙皿・紙コップ | ☐ ラップ・アルミホイル |
| ☐ ヘルメット・ホイッスル | ☐ 万能ナイフ | ☐ 常備薬・お薬手帳 | ☐ 体温計 | ☐ ビニールシート・新聞紙 | ☐ アルミブランケット |
| ☐ 携帯電話・スマートフォン・充電器 | ☐ 携帯ラジオ | ☐ ヘッドライト・乾電池 | ☐ ライター・マッチ | ☐ 使い捨てカイロ | ☐ ビニール袋・ゴミ袋 |
| ☐ ウェットタオル・体拭き | ☐ マウスウォッシュ・ドライシャンプー | ☐ マスク・消毒液 | ☐ ビニール手袋 | ☐ ティッシュペーパー・トイレットペーパー | ☐ 生理用品 |
| ☐ メガネ・コンタクトレンズ | ☐ 防寒着・雨具 | ☐ スリッパ | ☐ 軍手・革手袋 | ☐ ハンカチ・タオル | ☐ 簡易トイレ |
| ☐ カセットコンロ・ガスボンベ | ☐ クーラーボックス・保冷剤 | ☐ ポリタンク | ☐ 鍋・水筒 | ☐ 毛布・寝袋 | ☐ 下着・靴下・着替え上下 |

高齢者のいる家庭が用意しておくもの

- | | |
|---|----------------------------------|
| ☐ 大人用おむつ・排便防臭袋・おしり拭き | ☐ 入れ歯・洗浄剤 |
| ☐ おかゆ等食べやすい非常食 | ☐ 補聴器 |
| | ☐ 老眼鏡 |
| | ☐ 携帯用杖 |

乳幼児のいる家庭が用意しておくもの

- | | |
|---|----------------------------------|
| ☐ おむつ・排便防臭袋・おしり拭き | ☐ 抱っこひも |
| ☐ レトルト離乳食・おやつ | ☐ おもちゃ・絵本 |
| ☐ 使い捨て哺乳瓶・粉ミルク・液体ミルク | ☐ 母子手帳 |

情報収集のしかた

災害時の情報収集のしかたを確認しておきましょう

防災関係機関などの広報を聞き漏らさないようにし、正しい情報を収集しましょう。また、間違った情報に惑わされたり、自分自身が間違った情報の発信元にならないようにしてください。

テレビで情報収集

NHK 総合テレビデータ放送 (d ボタン)

NHK 総合テレビにチャンネルを合わせると、災害情報が L 字テロップで流れます。より詳しい情報を確認したい場合は、**d ボタン**を押すと、データ放送画面が表示されます。ここで「地域の防災・生活情報」を選ぶと、区が発信する災害関連情報をテレビ画面で確認できます。



J:COM チャンネル (11 チャンネル)

テレビリモコンの **11 チャンネル**を押すと、災害状況や避難情報などの災害関連情報、復興に向けた生活支援情報などを視聴できます。J:COM 対応物件にお住まいの方であれば、無料で視聴できます。

※住所や建物によっては視聴できない場合があります。
※テレビ本体のチューナーで視聴する場合、テレビのチャンネル再設定が必要になる場合があります。

携帯電話やスマートフォンを活用！

板橋区防災メール・板橋区 LINE 公式アカウント

気象庁が発表する各種気象情報、区で観測する雨量・河川水位情報、区からの緊急なお知らせなどを電子メールや LINE で配信します。

板橋区防災メール



板橋区 LINE 公式アカウント



配信内容 (配信内容選択可能)

- | | |
|--------------|--------------|
| ① 気象情報 | ⑦ 避難情報 |
| ② 土砂災害警戒情報 | ⑧ 雨量情報 |
| ③ 記録的短時間大雨情報 | ⑨ 河川水位情報 |
| ④ 地震情報 | ⑩ 緊急情報 |
| ⑤ 火山情報 | ⑪ 板橋区からのお知らせ |
| ⑥ 南海トラフ地震情報 | |

※⑦避難情報、⑩緊急情報については、必ず配信されます。



Yahoo! 防災速報アプリ (スマートフォン用)

区が配信する避難所開設情報や、防災に関する緊急情報などを受け取ることができる無料アプリです。
※通信料が発生します。

【登録方法】

- ① 二次元コードを読み込んで、「Yahoo! 防災速報アプリ」をダウンロードしてください。
- ② アプリ内の「設定」→「地域の設定」で「板橋区」を設定します。
- ③ 同じく、アプリ内の「設定」→「地域の設定」で「自治体からの緊急情報」を「オン」に設定します。



板橋区防災マップアプリ (スマートフォン用)

インターネットに接続できない状態でも、板橋区防災マップを開覧することができる無料アプリです。

地図上で避難所などの防災関係施設と現在地を結び、進行方向が案内されます。
※通信料が発生します。



〈Android 用〉



〈iPhone 用〉

ホームページなど確認！

板橋区公式ホームページ

<https://www.city.itabashi.tokyo.jp/>



板橋区防災・防犯情報 X (旧 Twitter)

@itabashi_bousai



罹災証明 (り災証明) について

<https://www.city.itabashi.tokyo.jp/bousai/bousai/1048926/index.html>



水害に必要な情報はこちら

気象庁ホームページ

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



国土交通省・川の防災情報

<https://www.river.go.jp/portal/#80>



東京都 水防災総合情報システム

<http://www.kasen-suibo.metro.tokyo.jp/im/tsim0101g.html>



板橋区気象情報

<https://www.micosfit.jp/itabashi/>



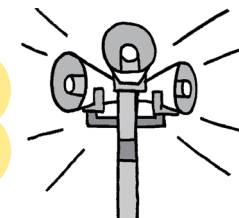
情報はほかにも！

防災行政無線

区内 165 か所に屋外スピーカーを設置しています。災害時、避難指示などの防災情報を放送します。**非常事態であることに気づいてもらうことが一番の目的**です。

詳細情報の発信は難しい点に、ご理解をお願いします。

放送が聞こえたら
さまざまな手段で
災害情報を収集



電話応答サービス

防災行政無線から流れた放送が聞き取れなかったときに、電話で放送内容を確認できるサービスです。



☎ 0120-357-411 (無料)

※放送内容は最新 20 件、24 時間以内に放送されたものを確認できます。

緊急速報メール (エリアメール)

台風などの緊急時に、区からのお知らせ、気象庁が配信する大雨特別警報などが、災害発生のあるエリア内全ての携帯電話、スマートフォンに一斉配信されます。

※登録の必要はありません。 ※通信料はかかりません。

災害用伝言ダイヤル「171」の使い方

電話で伝言を残すことができます。災害が発生する前に、家族と伝言のルールを決めておきましょう。

※携帯電話からは各携帯事業者が提供する災害用伝言板を利用してください。

伝言録音は

1 7 1

1

伝言再生は

1 7 1

2

市外局番からの電話番号

防災を知っていただくための情報

板橋区地域防災計画

板橋区地域防災計画を、「首都直下地震等による東京の被害想定」を踏まえ、令和6年3月に改定しています。詳細は、地域防災計画及び概要版の二次元コードからご確認ください。

地域防災計画



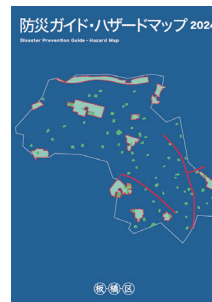
概要版



防災ガイド・ハザードマップ 2024

地震や水害への備え、情報収集のしかたなど、日頃からの備えといざというときの対応や、ハザードマップなどの防災情報をコンパクトにまとめています。

区内全戸配付をしていますが、区ホームページからでもご確認ください。



いたばし防災+（プラス）プロジェクト

板橋区では、少しかたくるしいイメージのある「防災」に『楽しい』や『おいしい』などの付加価値をプラスすることで、これまで防災に興味がなかった人にも気軽に防災について考えてもらえるような取り組みをたくさん行っています。



いたばし防災+チャンネル

『ペット防災』や『災害時の美容』など、楽しみながら防災知識を身につけられる動画をYouTubeやInstagramで配信しています。



防災レシピブック

備蓄食を使った日常でも非常時でも活用できるレシピを開発・紹介し、ローリングストックの普及に取り組んでいます。

※詳細は区HPを
ご確認ください。



ペット災害対策マニュアル

飼い主とペットが同じ避難所に避難する「同行避難」を行うことが重要とされています。

一方、避難者の中には動物が苦手な方やアレルギーを持った方もいるため、避難所内でのペットの飼育場所等に配慮を行うことが必要です。

本マニュアルは、避難所におけるペットの適切な飼育と、避難所においてペット同行避難を円滑に行うことを目的として作成しています。



防災用品のあっせん

感震ブレーカー、家具転倒防止器具、非常食などを特別価格にてあっせんしています。区内在住・在勤の方が対象です。



ご存じですか？街頭消火器

自宅から一番近くにある消火器の場所を確認しておきましょう。板橋区では区内の約3,000か所に消火器を設置しています。

設置場所は区ホームページで公開しています。



消防団員募集！

消防団は火災などの災害活動をはじめ、応急救護の普及活動や災害を未然に防ぐための啓発活動など、幅広い活動をしています。



画像提供 東京消防庁



消防団員になるには

- 1 年齢 18 歳以上の方
- 2 心身ともに健康な方
- 3 消防団の区域内に居住・勤務、または通学している方



お問い合わせ：
板橋消防署 警防課 電話：3964-0119
志村消防署 警防課 電話：5398-0119

