

# いざ！ という時の 在宅避難ガイドブック



麻布地区にお住まいの皆さまへ。

このガイドブックは、主に在宅避難の大切さをお伝えする内容となっています。

在宅避難をするためには日頃からの備えが大事となります。

災害が起きた時は多くの混乱を招くことが想定されます。

そうならないためにも、在宅避難を進めていくうえで、このガイドブックが少しでもお役に立てば幸いです。

不安なこと、わからないことがありましたら、ご相談ください！

# 災害に備えて

## 港区麻布地区ってどんなところ？

### 〔麻布地区の特徴〕

- 古川(■)がある ▶ 川沿いは浸水(■)、液状化(〰)に注意しよう
- がけ地(■)が多い ▶ 土砂災害に気をつけよう
- 高層住宅が多い ▶ 停電等によるエレベーター停止に備えよう

### 区民避難所 (地域防災拠点)

1 麻布小学校	麻布台1-5-15
2 旧飯倉小学校	東麻布2-1-1
3 本村小学校	南麻布3-9-33
4 東町小学校	南麻布1-8-11
5 筈小学校	西麻布3-11-16
6 南山小学校	元麻布3-8-15
7 六本木中学校	六本木6-8-16
8 高陵中学校	西麻布4-14-8
9 麻布区民センター	六本木5-16-45
10 南麻布いきいきプラザ	南麻布1-5-26
11 麻布子ども中高生プラザ ありすいきいきプラザ	南麻布4-6-7
12 飯倉いきいきプラザ	東麻布2-16-11
13 西麻布いきいきプラザ	西麻布2-13-3

### 〔広域概略図〕



### 福祉避難所

1 特別養護老人ホーム ベル	西麻布4-7-2	4 特別養護老人ホーム 洛和ヴィラ南麻布	南麻布4-6-1	7 南麻布高齢者在宅サービスセンター	南麻布1-5-26
2 特別養護老人ホーム 麻布慶福苑	南麻布5-1-20	5 老人保健施設 洛和ヴィラサラス	南麻布4-6-1	8 特別養護老人ホーム 南麻布シアガーデンアリス	南麻布4-6-13
3 特別養護老人ホーム ありすの杜さのこ南麻布	南麻布4-6-1	6 老人保健施設 ルネサンス麻布	南麻布2-10-21	9 障害者支援ホーム南麻布	南麻布4-6-13

# 災害が発生した時は

自宅の倒壊や火災等が発生するなど、危険な状況にいる人は避難が必要です。しかし、「災害が起きたら必ず避難しなければならない」ということではありません。自宅やまわりの様子を確認して、避難が必要かどうか判断しましょう。

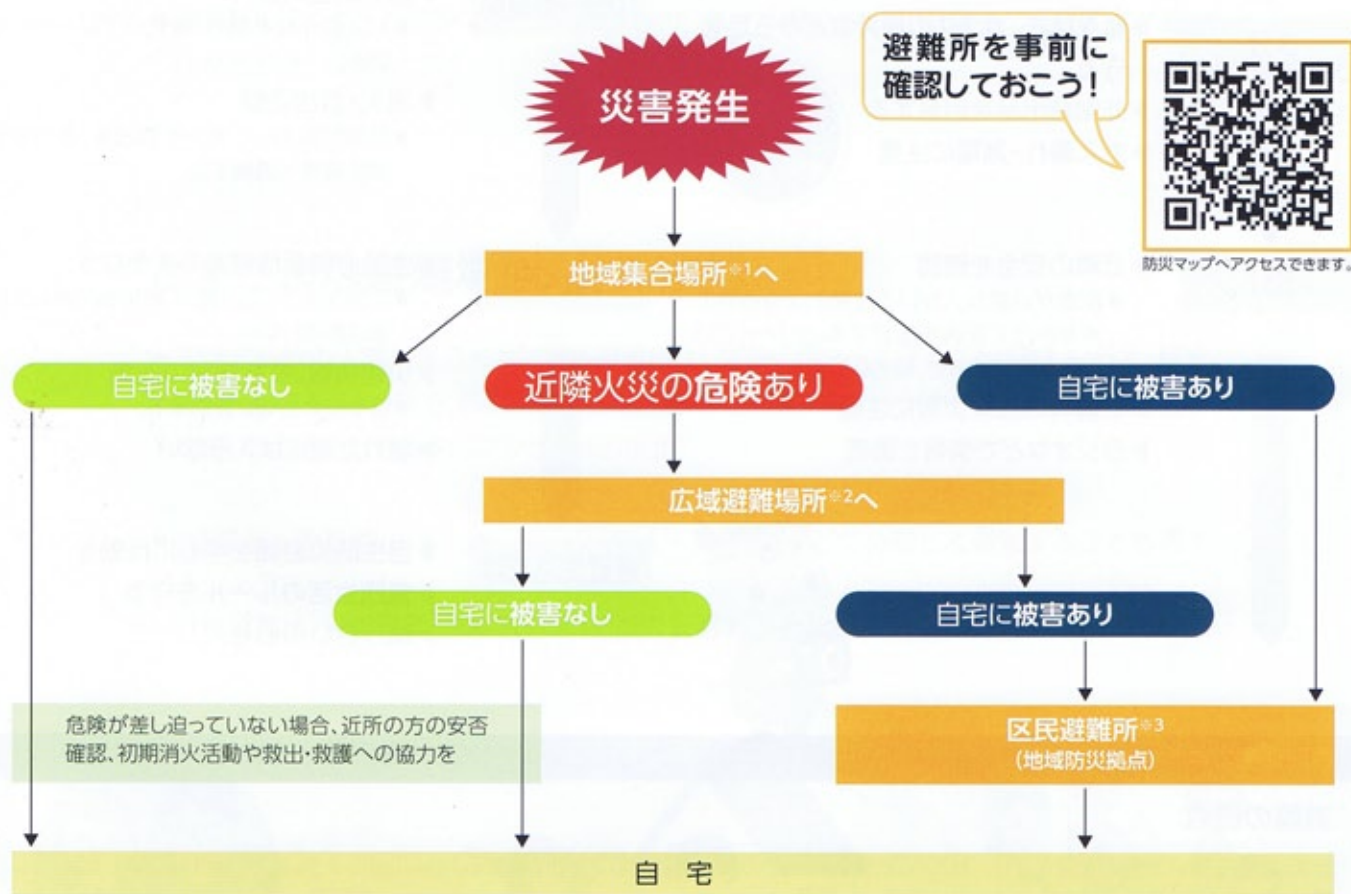
## 避難しない・避難するをどう判断する？

### 避難しないケース(在宅避難)

- 自宅の破損が少ないとき
- 余震等が起きても倒壊の恐れがないなど安全だと判断できるとき
- 近隣の火災や浸水・土砂崩れなどの危険性がないとき
- 生活に大きな問題がないとき

### 避難するケース

- 自宅の破損が大きいとき
- 余震等で自宅が大きく破損する恐れがあるとき
- 近隣の火災や浸水・土砂崩れなどの危険があるとき
- 「高齢者等避難」「避難指示」が発令されたとき



- ※1 **地域集合場所** 隣近所の安否確認や応急手当を行ったり、広域避難場所へ避難するために一時的に集まる場所で、町会・自治会等の単位で定められています。
- ※2 **広域避難場所** 震災時、火災の延焼による危険から避難する場所。震災時、火災の延焼の危険性が低く、広域避難場所に避難する必要がない地区は、地区内残留地区に指定されています。
- ※3 **区民避難所** 災害による家屋の倒壊・焼失等で被害を受けた人の一時的な生活場所。

# 落ち着いて行動しよう

大きな災害が発生したときに、冷静かつ適切に対応するのは難しく、一つの判断が生死を分けることもあります。

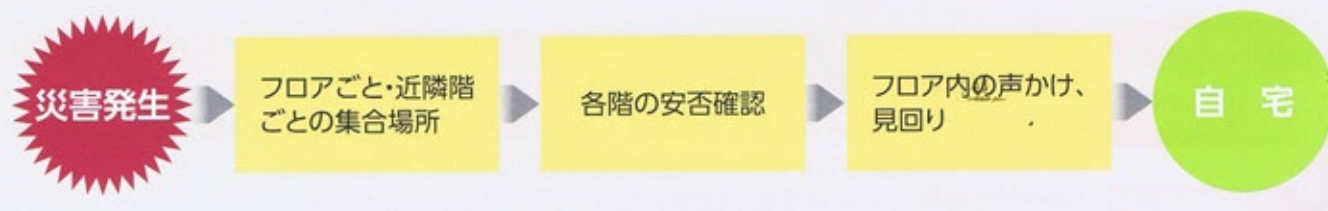
「あわてず、落ち着いて」行動するための行動パターンを覚えておきましょう。



## 高層住宅では？

### 避難の流れ

まずは、落ち着いて身の安全を守り、フロアごとや近隣階での安否確認をし、自宅に留まるようにしましょう。高層住宅は耐震性・耐火性に優れており、建物が倒壊する恐れは少ないです。





## 避難所には必ず入れるの？

- 過去の災害では、多くの被災者が避難所に駆け込んだため、居住スペースの確保や衛生面、物資の配給の公平性など、さまざまな問題が起こっています。
- 港区では、新型コロナウイルス感染症の拡大を受け、避難所の3密(密閉、密集、密接)対策の一環として、避難スペースの見直しを行っています。
- 避難所に多くの人が密集すると、感染症等のリスクが高まるため、避難者の受け入れが難しい場合があります。

## さまざまな避難場所(分散避難)

- 不特定多数の人間が生活を共にする避難所は、プライバシーを守ることが難しいうえ、環境の変化によるストレスで、心身にさまざまな影響を及ぼす可能性があります。また、感染症が流行した場合には感染のリスクが高まります。
- 「避難所への避難」以外にも、「在宅」「知人・友人宅」などに分散して避難することも考えましょう。  
分散避難は、災害弱者(高齢者や乳幼児等)が避難所を利用できることに繋がります。



在宅避難



知人・友人宅



避難所

# 在宅避難を考えよう

自宅に被害がない場合は、避難所に行かずに自宅での生活を続ける「在宅避難」を考えましょう。

避難所は、自宅が倒壊や火災等で大きな被害を受け、住めなくなってしまった人々のために、一時的に開設される生活場所です。

避難所は共同生活のため、居住スペースにも限りがあり、トイレ、プライバシー、健康管理や衛生面も気をつける必要があります。

自宅に住むことが可能な場合は、「在宅避難」でライフラインの復旧を待ちましょう。そのためには、普段から室内の安全対策を行い、飲料水や食料品、携帯トイレなどを備蓄しておくことが大切です。

また、災害時は、ご近所同士の助け合いが欠かせません。特に集合住宅の同じフロアの人々とは日頃からコミュニケーションを図り、いざというときに安否確認や助け合いがすぐできるようにしておきましょう。



## 「在宅避難」するための備えをしっかりとっておこう！

家族で話し合おう

P6



安全な住まいにしよう

P9



普段から備蓄品を用意しよう

P11



## 自宅で生活するときの注意点

- 節水に努めましょう。水道の復旧にはかなりの時間がかかります。
- 水洗トイレを使うときは、下水管の安全が確認できるまではトイレの水を流さないようにしましょう。  
下水管が破損していると汚水が逆流するおそれがあります。
- 災害時であってもごみはきちんと分別しましょう。室内の衛生の維持に気をつけて生活することが大切です。
- ラジオなどで、行政等から発信される情報を常に把握し、不確実な情報に惑わされないようにしましょう。

普段から地域との関わりを持ち、いざというときは協力しましょう。

# 家族で話し合おう

災害が起きたときに家族が慌てず行動できるよう、日頃から避難時のルールについて話し合い、連絡方法や行動など、約束事を決めておきましょう。

まずは、ハザードマップを見てみよう。

## 家族が集まる場所を決めておこう

- 家族が離れ離れで被災したときやバラバラになってしまったときのために、近くの避難所など家族が集まる場所を決めておきましょう。
- 保育園、幼稚園、小学校へのお迎えや、高齢者など配慮が必要な方を誰がケアするか、家庭での役割分担を決めておきましょう。



## 連絡手段を考えておこう

- 携帯電話がつかないときのことを想定し、災害用伝言サービスなど他の連絡手段について相談しておきましょう。
- 子どもが通っている保育園等の災害時の連絡先や連絡方法を確認しておきましょう。



ハザードマップへアクセスできます

## 被災地以外の実家や親戚を連絡の拠点に決めておこう

- 実家や親戚、知人など、東京以外に連絡の拠点を決めておくといいでしょ。子どもにも電話番号を覚えておきましょう。

家族みんなで話し合った事を記録しておこう。記入例を参考にして、裏表紙の「我が家の避難ルール」を完成させよう。



### 避難場所や集合場所

町会・自治会単位

地域集合場所 ○○小学校

火災の延焼などの危険がある時

広域避難場所 ○○○公園

家族が集まりやすい場所

家族の集合場所 ○○ひろば

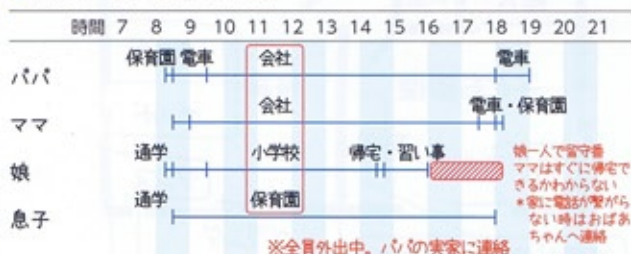
自宅が倒壊して生活が不可能な時

区民避難所 ○○○センター

### 我が家のリスク管理

家族のスケジュールを把握し、いざという時の適切な対応を考えよう

● 記入例：娘の習い事がある日



### 安否の連絡手段 優先順位をつけて最低3つ用意しましょう。

- 1 誰に：おばあちゃん 方法：電話  
電話番号 000-X X X-0000
- 2 誰に：家族全員 方法：伝言ダイヤル  
電話番号 171
- 3 誰に：O×おじさん 方法：電話  
電話番号 000-X X X-0000

# 家族でDIGしよう

我が家の危険度を「家庭内DIG」を使って確認しましょう。

災害で死亡・ケガをした原因の多くは、家具の転倒、落下物、ガラスの破損などによるものでした。

地震の後、電気・ガス・水道が止まってしまった状況で、安全に自宅で避難生活をしていくにはどうしたらいいのか、どのような準備をしておけばいいのか、ぜひ『家庭内DIG』を使って家族で話し合いをしてみましょう。

準備しておけば  
安心だよね！

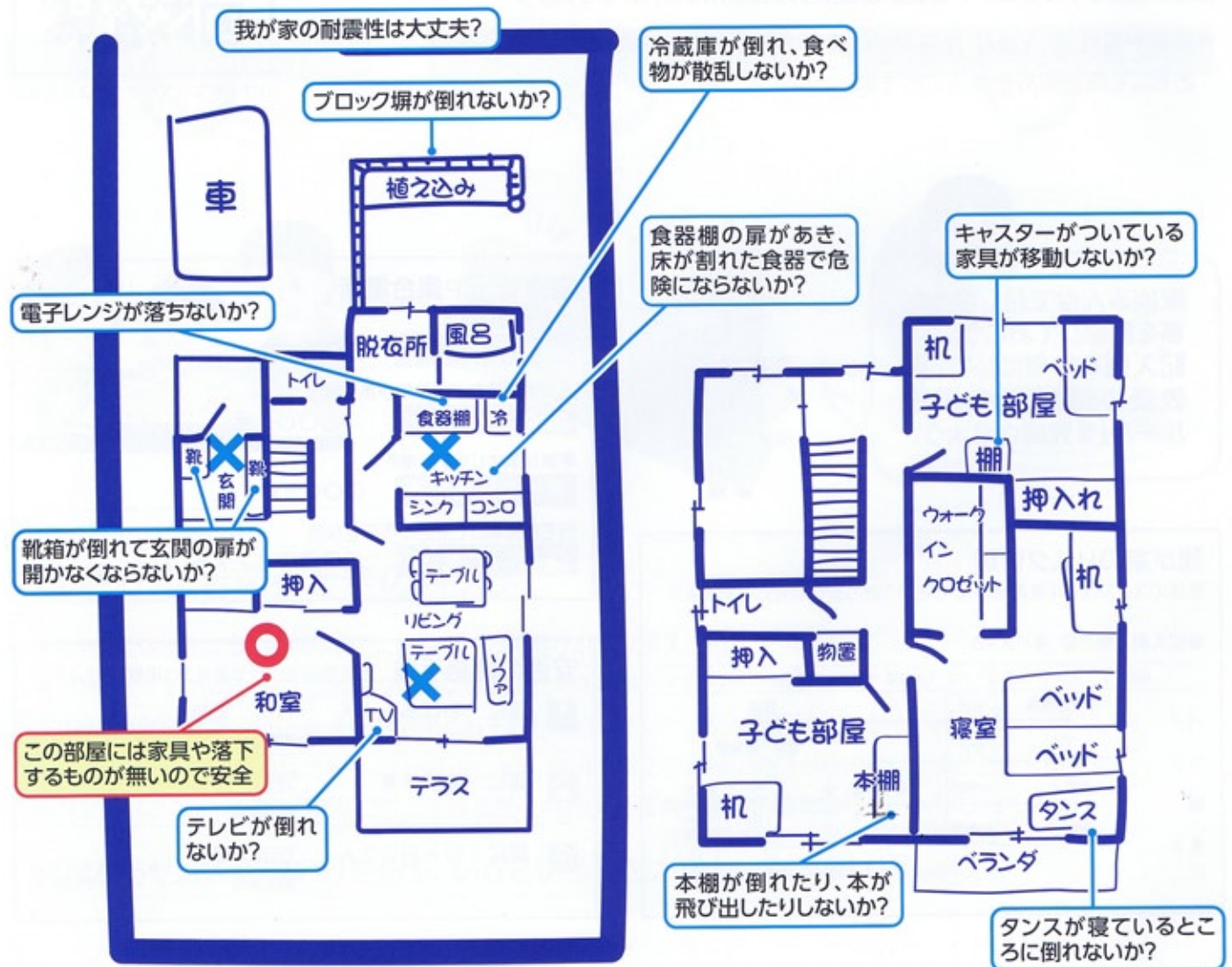


## 「DIG」って何？

「DIG」とは、大きな地図を囲みながら、参加者全員で災害時の対応策などを考える訓練のことで、Disaster Imagination Game の頭文字を取って「DIG(ディグ)」と名付けられました。

内閣府「防災情報のページ」でも確認できます。

## 災害が起きる前に確認しよう 我が家の危険なところは？



# 住まいの危険度をチェックしよう

ステップ  
**1** 下の枠内に自宅の“平面図”を描いてみよう。

ステップ  
**2** 左のページを参考に、自宅の危険な場所をチェックしてみよう。

ステップ  
**3** 電気のブレーカー、ガスの元栓やマイコンメーターの場所を確認しよう。

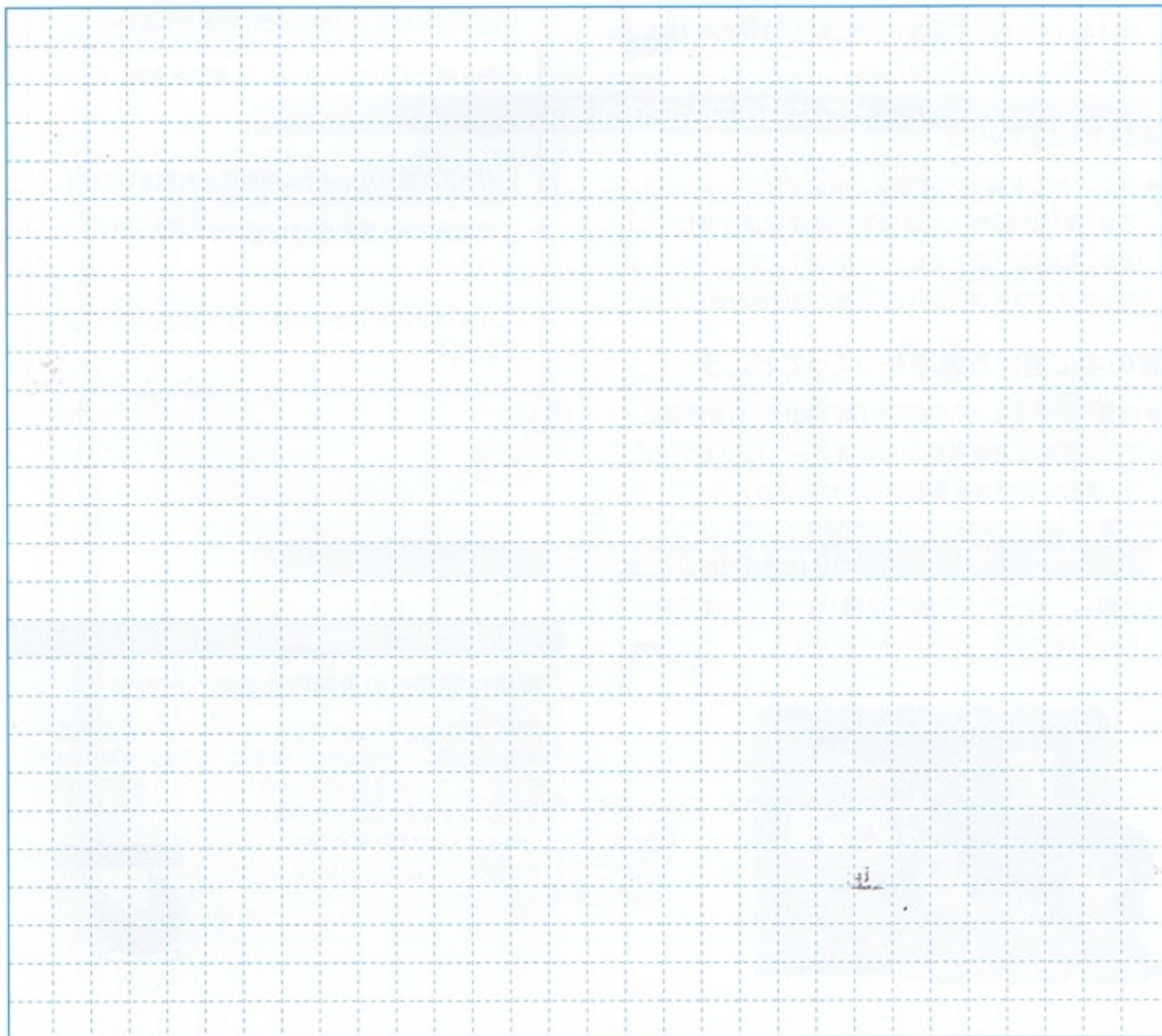
災害発生後、避難する場合は必ずブレーカーを落とし、ガスの元栓も忘れずに閉めましょう。過去の災害では、停電回復後の通電火災が多数発生しています。

ステップ  
**4** 普段過ごす部屋から屋外への“避難経路”を考えてみよう。

地震発生後の家の中は、倒れた家具や割れたガラスなどが散乱し、屋外に出るのが難しくなります。

ステップ  
**5** 地震発生後も我が家で生活するため、次のことを考えておこう。

- ▶ どの部屋で生活するか？
- ▶ 食料、飲料水はどうするか？
- ▶ トイレの問題は？
- ▶ 寒さ対策は？

A large rectangular area filled with a light blue dashed grid, intended for drawing a floor plan of a home.

# 安全な住まいにしよう

大地震では、家具が倒れ、あらゆるものが落下してきます。そのため、家具の下敷きになって身動きが取れなくなったり、落下物でけがをする危険性が高くなります。

被害を防ぐために、自宅の安全点検を行いましょう。

## 家具の数を減らそう

- 不要な家具類は処分したり、ウォークインクローゼットや据え付け収納家具へまとめて収納するなど、生活空間にはできるだけ家具を置かないようにしましょう。

## 避難経路を確保する工夫をしよう

- ドアや避難経路をふさがないように、家具の配置を工夫しましょう。また、家具が倒れる向きも考えて配置しましょう。
- 避難経路や出入り口付近、「寝る場所」「座る場所」には家具は置かないようにしましょう。また、玄関のまわりには物を置かない工夫をしましょう。

## 家具を固定しよう

- 高さのある家具や冷蔵庫などは必ず固定しましょう。区では、家具の転倒防止器具等の助成制度を設けているほか、家具の固定方法についてのパンフレットを作成しています。これらを活用して対策に取り組みましょう。

## 家の中に逃げる場所をつくっておこう

- 地震が起きたときの鉄則は「落下物から身を守ること」です。身近な避難場所としてはテーブルの下が安全です。家族全員が身を寄せることができる大きさで、天板が厚く、脚が丈夫なテーブルが望ましいでしょう。日頃から、テーブルや机の下には物を置かないように注意し、テーブルの脚には滑り止めをつけておきましょう。



災害時に、家族のいのちを守る

## 事前確認シート

### 室内の確認事項 [危険箇所のポイント]

家族と一緒に確認して、室内を安全にしておこう。

- 冷蔵庫や電子レンジなどの家電を固定している
- 食器棚の固定をしている
- 食器棚から中身が飛び出さないようにしている
- 照明器具が落下しないように対策をしている
- 散乱物で足をけがしないように履物を準備している
- 屋外までの避難経路を確保している
- ガラスが割れないように飛散防止対策をしている
- 停電時でも、懐中電灯を見つけられるようにしている
- 非常持出袋は中身を整理し、すぐ取り出せるようにしている

## 高層住宅では？

### 高層住宅特有の長周期地震動への対策

周期の長いゆっくりとした大きな揺れである長周期地震動は、高層住宅に起こりやすいため、重量のある家具には滑り止めを付けましょう。キャスター付の家具やラックはキャスターをロック状態(キャスターにロック機能がな  
い場合はキャスター皿で固定)にし、高さのある家具はつばりポールで天井と固定しましょう。



# 災害後に必要な物を想像しよう



どんなことが起こるかを想像し、家族みんなで話し合ってみましょう。

## 災害発生

### 第1段階

#### すぐに確認すること

災害直後は、状況把握や安否確認等が重要になりますが、停電や通信障害などにより、平時より情報を集めることが難しくなります。

不確実な情報に惑わされないよう、日ごろから防災に関する情報をチェックするなど、災害時に正しい情報を手に入れる方法を確認しておきましょう。

#### 情報を集める

港区SNS「災害・緊急対策関連情報」  
港区防災アプリ、防災情報メール  
防災ラジオ



#### 安否確認

災害用伝言ダイヤル「171」  
災害用伝言板  
災害用ブロードバンド伝言板「web171」



#### 災害後の生活に必要なこと

災害後は、水道、電気、ガスなどライフラインの停止が予想されます。

また、道路の状況などにより、支援物資が届くまでには数日かかる場合があります。

自分と家族を守るためにも、7日分の備蓄品を用意しておきましょう。

食料品については、調理や温めをせずに、そのまま食べられるものが役立ちます。

### 第2段階

#### 飲食物

食料  
飲料水



#### 衛生

携帯トイレ  
生理用品  
マスク、体温計



#### より安全に過ごすために

水道、電気、ガスが復旧するには、数日かかります。

ライフライン停止時にも、自宅で安全に過ごすために、食料品以外にも備蓄をしておきましょう。

### 第3段階

#### ライフライン

カセットコンロ・予備のボンベ  
懐中電灯(LEDランタン・ヘッドライト)  
モバイルバッテリー  
使い捨てカイロ



#### 衛生

新聞紙  
ウェットティッシュ  
ラップ  
ポリ袋



# 普段から備蓄品を用意しよう

水・電気・ガスなどのライフラインが途絶えても、一人あたり最低7日間、自宅で生活できる分量の備蓄品を用意しておきましょう。

## これだけは揃えよう！ 在宅避難に役立つ防災グッズ・厳選9品

準備ができたなら  
☑️チェックしよう

<b>飲料水・非常食</b> (1人1日3ℓ)(1人1日3食)	<b>ラップ</b>	<b>ポリ袋</b>
 <p>飲料水は家族全員の分を用意。生活用水は風呂の水を。非常食は、腹持ちがよくおいしいレトルト食品やフリーズドライ食品を。</p>	 <p>食器に敷いて使えば洗う水を節約できます。ロングタイプのものを多めに備えて。</p>	 <p>調理、水の運搬、サバイバルトイレづくりなど、多用途に使えて便利。</p>
<b>新聞紙</b>	<b>携帯トイレ(1人1日5回程度)</b>	<b>からだ拭きウェットタオル・口腔ケアウェットティッシュ</b>
 <p>紙食器やサバイバルトイレを作る際に活躍する多機能グッズ。朝刊1週間分のストックを。</p>	 <p>災害時は、水洗トイレの水を流さないようにしましょう。逆流発生などの危険があります。</p>	 <p>からだ拭きウェットタオルは、背中まで拭ける大きさなので一人で身体をきれいにできます。口の中の衛生は身体の健康にも影響します。歯が拭けるウェットティッシュの用意を。</p>
<b>携帯ラジオ</b>	<b>懐中電灯 LEDランタン・ヘッドライト</b>	<b>カセットコンロ・ボンベ</b>
 <p>停電時の信頼できる情報源。災害後の情報収集に。</p>	 <p>LEDランタンは部屋の照明用に最低3個用意。ヘッドライトは外出時用として家族全員分を。</p>	 <p>温かい食事の必需品。ボンベ1本で約60分使用できます。</p>

### 高層住宅では？

#### 自分の住むマンションの防災対策や備蓄を知っておこう

災害時には、エレベータの停止による階段での移動が想定されます。特に高層階は、階段を何度も往復するなど大きな負担が考えられるため、日頃からの備蓄品の用意が大切です。

大規模マンションでは、管理組合や防災委員会で、水・食料・携帯トイレなどの共同備蓄を行っています。

自分のマンションの防災対策について、必ず確認しましょう。



## 『ローリングストック法』でかしこく備えよう

ローリングストックとは、普段使っている日用品や食べなれた食品を少し多めに買って備蓄し、使った分だけ補充する方法です。



買い占めは  
しないでね!

### Point!

- 1 日用品はローリングストック
- 2 持出用のグッズはリュックに
- 3 備蓄品は1カ所にまとめて収納するのではなく、キッチン、寝室、子ども部屋など数カ所に分けて収納する「分散備蓄」がおすすめ

いざというときに慌てたり、買い占めをしなくても安心して過ごせますし、備蓄を継続できるというメリットもあります。

## 大震災に備えて

首都圏では、東海地震や南関東直下型地震などの大地震が、いつ起きても不思議ではない状況だといわれています。

区民の皆さまも、本ガイドブックを参考に災害に対する備えをお願いします。

### 東京都震災対策条例3つの理念

自助…「自らの生命は自らが守る」

共助…「自分たちのまちは自分たちで守る」

公助…「区、東京都、国などの防災関係機関による対策」



# 区の支援制度を活用し、震災に備えよう

大切なのは日頃の備えです。家族でよく話し合い、いざという時のために備えをしておきましょう。各資料のお求めや申請は、麻布地区総合支所協働推進課または防災課へお尋ねください。

## 個人でできる対策への支援制度

### ●家具転倒防止器具等助成

家具の転倒を防止する器具や、食器類の飛び出しを防止する器具などを、決められた範囲内で、無償で現物支給しています。自宅の防災対策にご利用ください。

### ●防災ラジオ配付

災害時の情報を手に入れる手段の一つとして港区防災ラジオを配付しています。280メガヘルツという周波数帯を使い、区からの災害情報を受信できる専用のラジオで、希望する世帯に有償で配付しています。ぜひご利用ください。

### ●防災用品あっせん

ご家庭の防災用品のあっせんを行っています。また、高齢者・障害者・妊産婦の方については、一部の防災用品を特別価格であっせんしています。いつ起こるかわからない災害の被害を最小限に食い止めるためには、災害に対する日頃の備えが重要です。この機会にご家庭の安全対策を点検しましょう。



## マンション等共同住宅でできる対策への支援制度

### ●高層住宅に防災資器材を助成

高層住宅の防災力を向上させるため、高層住宅居住者で結成された防災活動に取り組む組織(共同住宅防災組織)に対して、防災資器材を助成します。限度額の範囲内で、区が定めたメニューの中からお選びいただき、防災資器材を現物支給します。

### ●中層住宅の震災対策を支援

「防災カルテ」の作成、区職員の直接訪問による防災対策アドバイスや区の支援制度の紹介等を行っています。またエレベーターが停止した際に活用できるエレベーターチェア・住宅内で使用する備蓄品を助成します。なお、助成を受ける場合は、原則として、中層住宅の居住者による防災活動に取り組む組織(共同住宅防災組織)を結成していただきます。



参考にしてね

### マンション居住者及び管理者(管理組合、管理人)の方へ

港区では、マンション防災の手引き「港区マンション震災対策ハンドブック～在宅避難のすすめ～」を配布しています。





港区ホームページへアクセスできます。

## 防災情報を収集しよう

### ●防災アプリの配信

区では、区民、事業者等の皆さまに防災意識の普及・啓発をするため、「港区防災アプリ」を無料で配信しています。

### ●防災情報メール

災害に関する情報を、お持ちの携帯電話など（スマートフォン、タブレット端末、パソコンのEメール）で24時間365日受信できるサービスです。

### ●防災無線の聞き直し

#### ■防災行政無線放送内容確認電話：03-5401-0742

放送内容が聞き取れなかったとき、放送を聞き逃してしまった場合等でも放送内容を確認できるよう、防災行政無線放送内容確認電話を用意しています。

### ●SNSなどのサービス活用

FacebookやTwitterなどのSNSは緊急時の通信手段としても活用できます。また、区ではTwitterやFacebookで「災害・緊急対策関連情報」を含む地域情報を発信しています。

#### ■港区公式SNS (Twitter・Facebook)

#### ■麻布地区総合支所Twitter

### ●災害伝言ダイヤル・災害用伝言版

#### ■災害時の声の伝言板 (NTT災害伝言ダイヤル171)

携帯電話、固定電話、公衆電話から使用することができます。

※体験利用日が設けられています。ぜひ平常時に家族と試してみましょう。



### 災害伝言ダイヤルのかけ方

