



はじめに

災害時に自分の安全を守るためには、日頃から備えをし、知識を身につけておくことが重要です。災害が起こると、自分一人ではできることに限界があります。日頃から地域と交流し、いざというときに助け合って避難生活ができるよう、防災訓練などにも参加しましょう。

日 頃 か ら の 備 え

● 家庭内の安全対策・家の外回りの点検

落下・転倒・移動防止対策

- ☐ 家具類は、転倒防止器具等で落ちてこない、倒れないまたは移動しないようにする。
- ☐ テレビ等、重たい家具は高いところに置かない。
- ☐ 戸棚やタンスなどの上に物を置かない。
- ☐ 自宅の耐震診断や耐震補強を行う。



その他の身の安全対策

- ☐ 寝室には、できるだけ家具を置かない。
- ☐ 窓や戸棚などのガラスには、飛散防止フィルムを貼る。
- ☐ 廊下や階段などに、滑り止めや手すりを付ける。



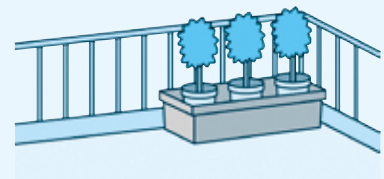
出火防止対策

- ☐ 寝具、カーテンなどは、防災加工のあるものを使う。
- ☐ 住宅用防災機器（火災警報器・ガス漏れ警報器、自動消火装置など）を設置する。
- ☐ ガスレンジなど火元のまわりには、燃えやすいものを置かない。
- ☐ 火を使用する場所には消火器を設置する。
- ☐ 感震ブレーカーを設置する。



家の外回りの点検

- ☐ 不安定な屋根のアンテナや屋根瓦なども補強しておく。
- ☐ ベランダや出窓などには落下し危険のため植木鉢などを極力置かない。
- ☐ ブロック塀や石垣、門柱などは倒れたりしないか点検し、弱い部分は補強する。
建て直すときは、生け垣にしておく。

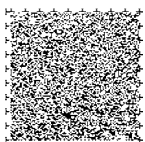


高齢者等の家具転倒防止対策助成事業

高齢者、障害者の世帯に家具転倒防止器具の購入費と取付費を助成します。

対象世帯、助成の内容等詳細はお問い合わせください。

お問い合わせ 高齢者地域支援課 高齢者住宅担当 電話 5742-6735 FAX 5742-6882



消火器の購入、薬剤詰め替えのあっせん

対 象

区内にお住いの個人の方

期間、申込方法等の詳細はお問い合わせください。

お問い合わせ 防災課防災設備係 電話 5742-7134 FAX 3777-1181

防災用品販売あっせんのご案内

区内在住・在勤者を対象に、防災用品を通常より買い求めやすい価格で販売あっせんしています。

商品に関するお問い合わせ先

東京都葛飾福祉工場 電話 3608-3541 FAX 3608-5200

お問い合わせ 防災課 啓発・支援担当 電話 5742-6696 FAX 3777-1181

非常持出品等のリスト

普段から持ち歩くもの

- ☐ 常用している薬
- ☐ ヘルプカード
- ☐ 笛・ブザー
- ☐ 障害者手帳
- ☐ お薬手帳・
保険証・診察券



非常時に持ち出すもの

- ☐ 非常食品
(アルファ化米・保存用パック商品)
- ☐ 医薬品
(傷薬・絆創膏・包帯・胃腸薬・常備薬)
- ☐ 照明器具(懐中電灯)
- ☐ 貴重品(現金・保険証)
- ☐ 携帯ラジオなど
- ☐ 携帯トイレなど(持ち運べるトイレ)
- ☐ 感染症対策(マスク・アルコール)

家庭内備蓄品リスト

- ☐ 食料品(長期保存できる主食やおかずなど)
- ☐ 飲料水(一人一日3リットルが目安)
- ☐ 衣類(下着・上着・(長袖・長ズボン)・タオル)
- ☐ 生活用水(洗濯機や風呂に貯めておく)
- ☐ 携帯トイレ・簡易トイレ



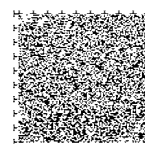
※非常持出品・家庭内備蓄品は家庭ごとに必要なものが異なります。

各家庭でどのようなものが必要か考えましょう。(アレルギー対応食品、おむつ等)

在宅避難について、7日間分以上の飲料水・食料・生活用品の家庭内備蓄、日常食べている、日持ちのする食品を少し多めに買い置きし、期限の近いものから消費して、少なくなる前に買い足しておく方法(循環備蓄＝ローリングストック)をおすすめします。

地域との交流をはかる

- ☐ 町会・自治会や近所の人などに災害が起きた場合の安否確認と避難時の誘導等をお願いしておく。
- ☐ 日頃から、地域の行事やイベントに参加し交流を深める。
- ☐ 地域の人たちと関係を作り、自身の状況を理解してもらうようにする。





災害時の行動

避難の心得

- ☐ 避難する時はあわてず行動する。
- ☐ 日頃から2通り以上の逃げ道を確保しておく（エレベーターは使わない）。
- ☐ ラジオや防災行政無線などによる情報を聞く。
- ☐ 避難する時は集団で行動し、単独行動を避け、お互いに協力しあう。



屋内にいるとき

- ☐ テーブルの下に入り身を守る。
- ☐ 揺れなどがおさまってから調理器具や暖房器具の火を確実に消す。
- ☐ 火が出たら、近所に協力を求め、できれば早く消火する。
(炎が天井にとどいたら必ず逃げる)
- ☐ 逃げ道を確保する。
- ☐ 外に逃げるときは落下物に注意し、落ち着いて行動する。
- ☐ 避難するときは、電気のブレーカーやガスの元栓を切る。

屋外にいるとき

- ☐ 頑丈なビルに入り身をまもる。
- ☐ 自動販売機、ブロック塀、ビルの壁際などに近づかない。
- ☐ 周囲の人たちに応援を頼む。



災害時の情報収集

品川区ホームページ

避難情報を発信しています。



しなメール（しながわ情報メール）

区の情報を電子メールで配信しています。登録は無料です。



品川区公式 SNS

(X(旧ツイッター)・Facebook・LINE) アカウントをお持ちの方は、災害に備えてフォローしてください。



- ・ Inter FM (FM89.7MHz)
- ・ FM しながわ (FM88.9MHz)

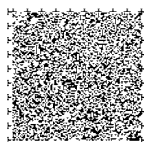
区からのラジオで災害情報を伝えます。

防災行政無線（防災行政無線確認ダイヤル 0120-562-311）

緊急情報を、区内に設置してある屋外スピーカーで伝えます。
放送内容を区ホームページでも確認できます。
また防災行政無線で発信した緊急情報を、上記ダイヤルで聞くこともできます。

品川区防災ポータル・アプリ

平時は品川区の防災の取り組み、お知らせ、鉄道情報などを確認することができます。災害時は避難情報発令や避難所の開設、混雑状況などを確認することができます。
また、音声読み上げにも対応しています。



Yahoo！防災（Yahoo！くらし）

区が発表する防災情報を、直接配信します。



避難情報緊急通知コール

品川区では、避難対象区域のうち、避難を必要とする方を対象に、メールや電話で避難情報を受け取ることができる「避難情報緊急通知コール」を運用しています。



耳で聴くハザードマップ

品川区区内において、視覚障害のある方を主な対象に、耳で聴くハザードマップを利用できるようにしています。紙面やWeb上にて視覚での情報取得が主だったハザード情報を自動音声読み上げ機能で提供します。

視覚障害のある方や高齢者の方にもハザード情報が取得しやすくなっています。



※ハザード情報は、国土地理院のオープンデータを活用しています。

障 害 に 応 じ た 対 応

目の不自由な人

【日頃から】

- ☐ 近所の人とコミュニケーションをとり情報収集の支援や避難所への誘導など災害時の援助をお願いしておく。

【発災時】

- ☐ 付近の人に声をかけて、周囲の状況や情報を教えてもらう。
- ☐ 情報を得られる適切な機関や安全な場所へ誘導をお願いする。
- ☐ 電熱器やガス器具、ストーブなどの火気や安全を、家族や近所の人を呼んで確認してもらう。



耳の不自由な人

【日頃から】

- ☐ 家族、近所の人などに、筆談などでコミュニケーションの方法を知ってもらい正しい情報を伝えてもらうようにする。
- ☐ 紙とペンなどを、常に筆談に備えて身近においておく。

【発災時】

- ☐ 外出中に災害が発生した場合は、まわりの人に状況を教えてもらい、安全な場所へ誘導してもらう。



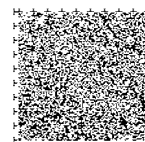
内部障害のある人

【日頃から】

- ☐ かかりつけ医から、災害時や、通院できない時の対処法をあらかじめ教えてもらっておく。緊急時の連絡先や必要な物品を準備しておく。

【発災時】

- ☐ かかりつけ医から、緊急時に必要な薬や処置について、書いてもらったものを確認し、行動する。

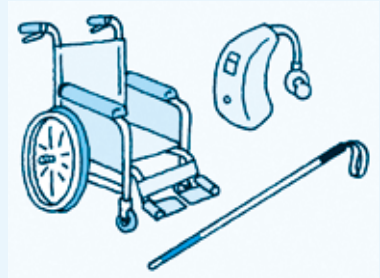


**肢体不自由の人****【日頃から】**

- ☐ 補助具（車いす等）など避難時に必要なものの手入れをし、緊急時にすぐ使えるところに置いておく。
- ☐ 避難場所や避難路を確認しておく。
- ☐ 近所の方などに援助の手助けを頼んでおく。

【発災時】

- ☐ 正しい情報を得て、帰宅経路の状況などを把握し行動する。必要に応じて付近にいる人に援助を求める。

**知的障害のある人****【日頃から】**

- ☐ 災害時に必要なものをすぐ持ち出せるようにしておく。
- ☐ 家族以外の緊急連絡先を見つけておく。
- ☐ 状況に応じて近隣住民の方に助けてもらえるよう日頃から交流を図るようにする。

【発災時】

- ☐ 通学通勤等しているときに災害にあったら、ひとりで悩まないで駅員や周囲の人にまず相談する。うまく話せないときには手帳を見せるようにする。

**精神障害のある人****【日頃から】**

- ☐ かかりつけ医から災害時や通院できない時の対処法をあらかじめ教えてもらっておく。
- ☐ 日頃服薬している必要な薬のリストを常に持ち歩くようにする。

【発災時】

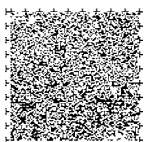
- ☐ 自分で行動することが難しくなったときは、ヘルプカードなどを使って周囲の人に助けを求める。

**発達障害の人****【日頃から】**

- ☐ 避難先が日常とは違う場所になることを考え（想定し）、日頃の安全グッズを身近に置いておく（聴覚過敏のイヤーマフ、コミュニケーションボード等）。
- ☐ 正しい情報を得る手段を日頃から用意し、対処方法を想定しておく。

【発災時】

- ☐ 障害を周囲に理解してもらえるような簡単な表示（ヘルプカード等）を利用する。



避難所

区民避難所

区では、地震等によって家屋が倒壊したり、火災による延焼のため自宅での生活が困難な方のために、区立の学校等を避難所として開設します。

あらかじめ、町会・自治会単位で避難所を指定していますのでご自分の避難する避難所をご確認ください。



福祉避難所

区民避難所で他の避難者と生活を送ることが困難で、個別避難計画であらかじめ指定された避難行動要支援者が避難する施設です。

個別避難計画

災害時に自ら避難することが難しい高齢者、要介護者、障害者等（避難行動要支援者）が、どのような避難行動をとればよいのかについて、あらかじめ本人・家族と確認し作成する、一人一人の状況に合わせた個別の避難行動計画です。

作成対象者

在宅で生活する次の避難行動要支援者で作成を希望する方

- ①身体障害者手帳 1 級～ 3 級の方
- ②愛の手帳 1 度～ 2 度の方
- ③精神障害者保健福祉手帳 1 級～ 2 級の方で避難誘導に支援が必要とされる方

問い合わせ

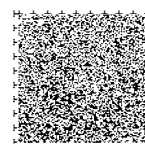
①② 障害者支援課障害者相談支援担当 電話 5742-6711 FAX 3775-2000

③ 品川保健センター保健担当 電話 3474-2904 FAX 3474-2034

大井保健センター保健担当 電話 3772-2666 FAX 3772-2570

荏原保健センター保健担当 電話 5487-1311 FAX 5487-1320（※令和 8 年 5 月移転予定）

※①～③に該当される方で介護保険サービスを利用されている方は担当ケアマネジャーにご相談ください。





ヘルプカードの使い方

～ヘルプカードには、援助する人に伝えたい情報を記入してください～

ヘルプカードとは、援助を必要とする障害のある方が携帯し、周囲の方へ必要な支援や配慮をお願いするためのカードです。ヘルプカードには、災害時や日常生活の中で困った時に必要な支援内容や緊急連絡先をご記入ください。

ヘルプカードをヘルプカードホルダーに入れて、かばんなどにつけておくことで、周囲の方に配慮を必要としていること、必要な支援内容を知らせることができます。

あなたの支援が必要です。 ヘルプカード 		ヘルプカードは、障害のある方が 困った時に、周囲の方に必要な 支援や配慮をお願いするための カードです。	
あなたの氏名・住所・ 生年月日・性別を記入 します。		緊急時の連絡先です。 ご自分が困った時、助 けてくれる人の氏名・ 続柄・電話番号を記入 します。 ※記入にあたっては、 相手方の了承を得てく ださい。	
障害名、治療中の病名 を記入します。		血液型・飲んでいる薬 を記入します。	
かかりつけの病院を記 入します。		アレルギーについて記 入します。	
自由記入欄 (手帳っぽくしたいことなど、自由に記入してください)		【自由記入欄】 ご自分が困った時に助けてもら いたいことなどを記入します。 ★例えば…コミュニケーション・ 食事・排泄・入浴・服薬・障害・ 病気などについて	

携帯方法例

- ◆ 定期入れや財布に入れる
- ◆ 手帳にはさむ
- ◆ カバンに入れる・つける
- ◆ 首から下げる



⚠ 注意事項

個人情報を入力するので、カードの取扱い・紛失に十分注意してください。

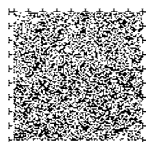
【ヘルプカード・ヘルプカードホルダー配布場所】

障害者支援課、各保健センター、支え愛・ほっとステーション（地域センター内）、区内相談支援事業所の窓口等

<問い合わせ>

障害者支援課 障害者支援係

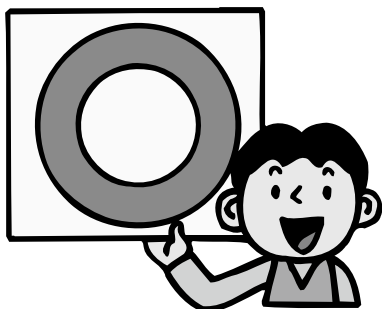
☎ 03-5742-6707 FAX 03-3775-2000



品川区「コミュニケーションシート」

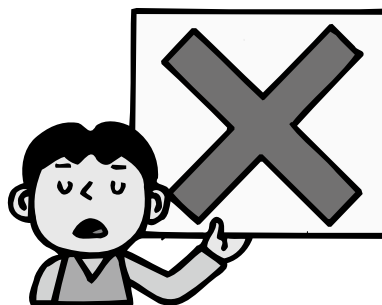
(切り取って、手帳に入れていざというときに役立ててください。)

はい



Yes

いいえ



No

ほしい



I want it

やめて



Please stop

わからない

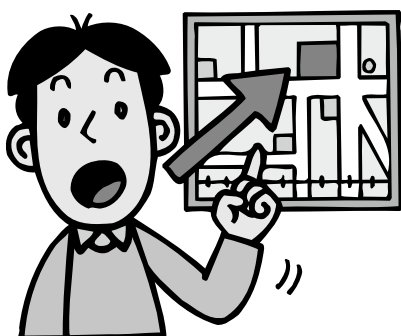


I don't understand

でんわ
してください



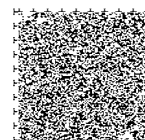
Please call



みち
道をおしえて



おとした



の
み
たい



I am thirsty

た
べ
たい



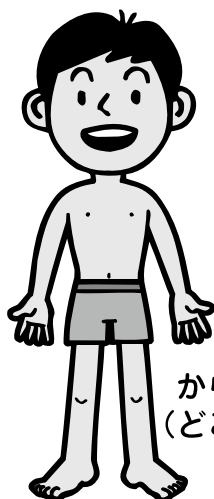
I am hungry



いくら?

ト
イ
レ

Restroom



からだ
(どこ?)



いつから?

When did it start?
언제부터? / 从什么时候开始的?
A partir de quando?
¿Desde cuándo?

ふんまえ
■30分前から
30 minutes ago
30분 전부터 / 从半个小时前开始
A partir de 30 minutos antes
Desde hace 30 minutos

じかんまえ
■1時間前から
An hour ago
1시간 전부터 / 从一个小时前开始
A partir de 1 hora antes
Desde hace una hora

まえ
■それより前
Over an hour ago
그 전부터 / 从那之前开始
Antes disso
Desde más antes

くるしい

I feel shortness of breath

몸이 괴롭다 / 难受

Estou sufocado

Me siento muy mal



いたい

I have pain

아프다 / 疼痛

Estou sentindo dores

Siento dolor

すこし

A little

조금 / 有一点 (疼痛、难受)

Um pouco

Un poco

すごく

A lot

많이 / 非常的 (疼痛、难受)

Bastante

Mucho