

しながわ

# 防災

ハンドブック



今からはじめる  
わが家の防災



# 品川区で地震が起きたら

災害に備えるためには、被害の様子を具体的にイメージすることが大切です。  
首都直下地震が起これば、区内ではどれくらいの被害が出るでしょうか。



## 品川区内の被害想定

### 👤 人的被害

- **死者 779人**  
<原因> 火災 520人、揺れ等建物被害 252人、急傾斜地崩壊 5人、ブロック塀等 1人
- **負傷者 8,016人** ※うち重傷者 1,376人  
<原因> 揺れ等建物被害 5,642人、火災 2,337人、ブロック塀等 28人、急傾斜地崩壊 6人、屋外落下物 3人

### 🏠 建物の被害

- **建物全壊 25,376棟**  
<原因> 火災 20,095棟、揺れ等 5,281棟

### 🚰 ライフライン被害

- 上水道(断水率) **46.2%**
- 下水道(管きよ被害率) **28.7%**
- ガス(供給停止率) **16.1%~100%**
- 電力(停電率) **47.4%**
- 通信(不通率) **35%**

### 🏠 その他の被害

- 帰宅困難者 **179,084人**※1
- 避難者 **184,510人**
- 避難所生活者 **119,932人**※2
- エレベーター閉じ込め台数 **370台**

「首都直下地震等による東京の被害想定(平成24年4月東京都発表)」に基づく(マグニチュード7.3・震源地東京湾北部・冬の18時発生・風速8m/秒の場合)  
※人的被害は、夜間人口365,302人、昼間人口505,034人と想定、建物の被害は、建物棟数(木造)51,286棟、建物棟数(非木造)25,015棟と想定し、算出。

※各数値については小数点以下の四捨五入により、合計値は合わないことがある。

※1 帰宅困難者については東京都市圏外からの流入は含まない。 ※2 避難所生活者については避難者の65%とする。

# 大切なことは、 命を守ること、 助け合うこと。

災害対策では、自助・共助・公助の連携が重要です。  
平素から災害に備えるため、一人ひとりが、「自分の命は自分で守る」という「自助」の意識を持ち、地域の人同士が助け合う「共助」の体制を、行政機関の支援による「公助」のもと、つくっていきましょう。



## 品川区災害対策基本条例における努めと責務

### 区民の努め

- 平時より自ら災害に備える。
- 災害時は、自分と家族の安全を確保する。
- 地域や身近にいる人同士が助け合い、安全を確保する。

### 防災区民組織の努め

- 平時より防災訓練を実施し、組織の維持および向上に努める。
- 災害時は、事業者等と連携、協力し、地域の応急活動等を行う。

### 事業者の努め

- 管理する施設および設備の安全を確保する。
- 従業員、来訪者等の安全を確保する。
- 災害時は、防災区民組織等と連携、協力し、地域の応急活動等を行うよう努める。

### 品川区の責務

- 災害対策を的確かつ円滑に実施するとともに、防災体制を整備する。
- 平時より防災関係機関、他の地方公共団体との連携、協力を図る。
- 区民、防災区民組織、事業者、ボランティア等との協力体制の構築に努める。

品川区で地震が起きたら

第1章

地震発生！そのときどうする？

- 1 激しく揺れたときは ..... 8
  - ① 身を守る ..... 10
  - ② 安全を確保する ..... 12
  - ③ 状況を確認する ..... 13
  - ④ 隣近所と助け合う ..... 14
  - ⑤ 避難する ..... 15
  - ⑥ 生活を再建する ..... 16
- 2 火災のときは ..... 18
- 3 津波のときは ..... 20

第2章

知ろう、決めよう

- 1 地域の危険を知ろう ..... 24
  - ① 揺れによる危険と避難する場所 ..... 24
  - ② 火災の危険と避難する場所 ..... 26
  - 📍 あなたの地域の危険度は？ ..... 27
  - ③ 津波の危険と避難する場所 ..... 28
  - 📍 地震避難マップをつくろう！ ..... 30
  - ④ 情報の入手先 ..... 32
- 2 家族で決めておこう ..... 34
  - ① 家族の安否確認 ..... 34
  - ② 家族の集合場所 ..... 35
  - 📍 防災カードをつくろう！ ..... 36

第3章

備えよう

- 1 身を守るために ..... 40
  - ① 安全な場所を確保する ..... 40
  - ② 火災に備える ..... 42



品川区 防災課 マスコットキャラクター  
ジージョくん

- 2 在宅避難のために ..... 44
  - ① 食べもの・飲みものを備える ..... 44
  - ② 生活用品を備える ..... 46
  - 📍 自宅の備蓄品を確認しよう！ ..... 48
- 3 避難所で生活するときは ..... 50
  - ① さまざまな人との共同生活 ..... 50
  - ② 気をつけたいこと ..... 52
  - ③ 非常持出品を備える ..... 54
  - 📍 非常持出品をチェックしよう！ ..... 54

第4章

身につけよう

- 1 救急処置の方法 ..... 60
  - ① 救急処置の手順 ..... 60
  - ② 応急手当 ..... 61
  - ③ 心肺蘇生 ..... 62
- 2 初期消火の方法 ..... 66

第5章

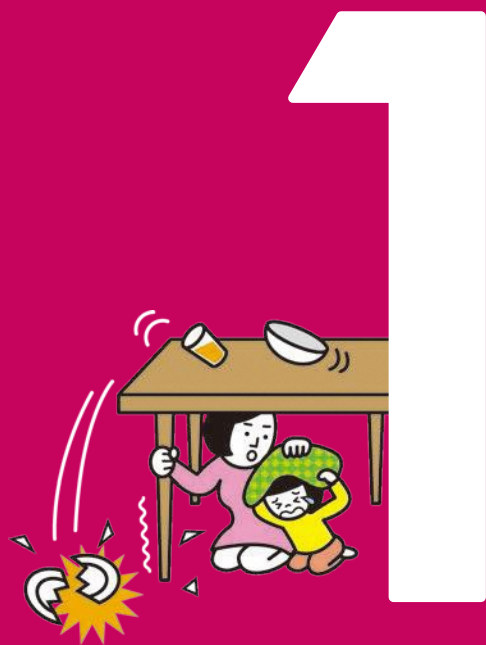
その他の災害、そのときどうする？

- 1 大雨が降りそう・降ってきたら ..... 70
  - ① 情報に注意する ..... 72
  - ② 事前に備えておく ..... 74
  - ③ 早めに避難する ..... 76
- 2 その他の災害が起こったら ..... 80
  - ① 雷・竜巻による災害 ..... 80
  - ② 火山災害 ..... 80
  - ③ 大規模事故 ..... 81
  - ④ 武力攻撃災害 ..... 81

第6章

活用しよう

- 1 区の取り組み ..... 84
  - ① 学ぶ・身につける ..... 84
  - ② 各家庭への助成 ..... 86
  - ③ 地域・マンションへの支援 ..... 88
- 2 関係機関の連絡先 ..... 89



# 地震発生！ そのときどうする？



激しく揺れたときは  
8ページ



火災のときは  
18ページ



津波のときは  
20ページ



# ① 激しく揺れたときは



## 地震発生



揺れているとき

### ① 身を守る

10ページへ



揺れがおさまったら

### ② 安全を確保する

12ページへ



津波・火災のおそれがある場合は…

### すぐ避難

18・20ページへ



大きな揺れを感じたり、緊急地震速報を受けたら、まずは自分の身を守ることが大切です。揺れがおさまったら、落ち着いて家族や隣近所の状況を確認し、必要なときは避難します。



### ③ 状況を確認する

13ページへ



### ④ 隣近所と助け合う

14ページへ



### ⑤ 避難する

15ページへ



### ⑥ 生活を再建する

16ページへ

## ① 激しく揺れたときは

揺れているとき

- ① 身を守る ② 安全を確保する ③ 状況を確認する ④ 隣近所と助け合う ⑤ 避難する ⑥ 生活を再建する

## ① 身を守る

揺れている間は、まず何よりも、自分の身を守る行動をとりましょう。自分が助からなければ、家族を助けることもできません。

## 基本

- どこにいても、大切なことはまず身を守ること。
- 安全な場所で揺れがおさまるのを待つ。
- あわてず落ち着いて行動する。



## 自宅(室内)にいたら

- 机の下など、ものが落ちてこない・倒れてこない・移動してこない場所に入る。
- クッションなどの手近なものでも頭を守る。



## 寝室で寝ていたら

- 枕や布団で頭を守る。
- 揺れがおさまったらスリッパなどをはいて、足元の安全を確保する。

## 屋外にいたら

- 頭上を確認し、かばんなどで看板やガラスなどの落下物から頭を守る。
- 建物や立て看板、自動販売機、ブロック塀などから離れる。



## お店やビルなどにいたら

- 太い柱や壁に身をよせて、頭をかばんなどで守る。
- 安全を確認してその場にとどまる。
- 係員の指示に従う。

## エレベーターの中にいたら

- すべての階のボタンを押し、止まった階で降りる。
- 閉じ込められたら非常ボタンを押し。

## 電車や地下鉄に乗っていたら

- 急ブレーキに備えて、つり革や手すりにしっかりつかまる。
- 車内アナウンスを聞き、乗務員などの指示に従う。
- 将棋倒しになる可能性があるため、あわてて避難しない。

## POINT

地下では不安になるかもしれませんが、一般的には地上よりも安全とされています。落ち着いて行動しましょう。

## 車を運転していたら

- 交差点を避けて、道路左側に駐車し、カーラジオなどで情報収集する。
- 緊急車両などの妨げになるため、そのまま運転し続けない。
- 避難するときは、警察などが車両を動かせるよう、キーをつけたままドアロックをせずに車から離れる。連絡先メモを残し、貴重品や車検証を持って離れる。

## ① 激しく揺れたときは

揺れているとき 揺れがおさまったら

- ① 身を守る
- ② 安全を確保する
- ③ 状況を確認する
- ④ 隣近所と助け合う
- ⑤ 避難する
- ⑥ 生活を再建する

## ② 安全を確保する

いったん揺れがおさまっても、再び、大きな揺れがやってくる場合があります。火災や閉じ込めなどに注意して、安全を確保しましょう。



### 基本

- むやみに移動しない。
- 移動する場合は、安全第一を心がける。

## 火元確認・初期消火

火災を防ぐために、火の元を確認し、ガスの元栓を閉めます。出火したとしても、小さな炎のうちに消火しましょう。ただし、危険を感じたらすぐに避難します。

- 「火事だ!」と大声で周りに知らせる。
- 119番へ通報し、出火場所・様子、自分の名前などを伝える。
- 炎が小さなうちに、消火器で消火する。
- 炎が天井まで届きそうなときや、危険を感じたときは、ためらわずに避難する。

火災のときは18ページへ

## 出口の確保

揺れで建物がゆがむと窓や扉が開かなくなることがあります。いざというとき、外へ出ることができるよう、出口を確保します。

## 身の周りの確認

周囲の状況を確認し、避難や救助が必要かどうかを判断します。

- 自分や家族がけがをしていないか、周りにけが人はいないか。
- 今いる建物、場所は安全か、倒れてきそうなものなど危険はないか。

## ③ 状況を確認する

揺れがおさまり、安全を確保したら家族の安否を確認します。また、災害に関する情報を調べ、正しい状況を把握しながら次の行動に備えましょう。



### 基本

- 家族の安否を確認する。
- 正しい情報かどうか注意する。

## 家族の安否確認

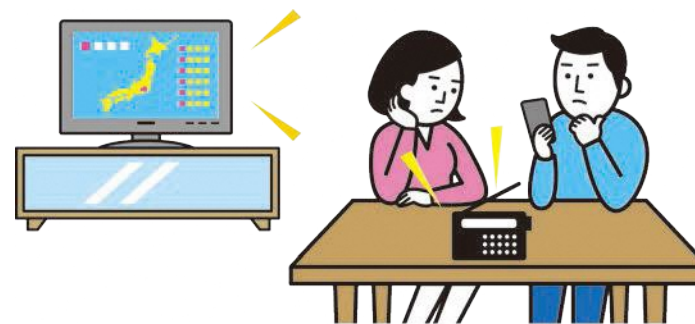
あらかじめ決めた方法で、家族の安否を確認します。自分の安否についても災害用伝言板などに登録し、家族に状況を伝えるようにしましょう。

安否確認の方法は34ページへ

## 情報の収集・把握

震源地や震度など、災害についての情報を調べます。デマなどにまどわされず、テレビやラジオなどで最新の正しい情報を入手しましょう。

情報の入手先は32ページへ





# 1 激しく揺れたときは

揺れているとき 揺れがおさまったら

- ① 身を守る
- ② 安全を確保する
- ③ 状況を確認する
- ④ 隣近所と助け合う
- ⑤ 避難する
- ⑥ 生活を再建する

## 4 隣近所と助け合う

自分と家族に関することが落ち着いたら、隣近所の状況を確認し、必要な支援をはじめます。隣近所で協力しあって、対応しましょう。



### 基本

- 隣近所の安否を確認する。
- 対応するときはひとりではなく、複数で行う。

### 声かけ

隣近所へ「大丈夫ですか？」などと様子をたずね、手伝いや助けが必要かどうか確認しましょう。



### 助け合い

発災直後は、区、消防、警察、自衛隊などの「公助」が期待できるとは限りません。隣近所で力を合わせながら、配慮や助けが必要な人には声をかけ、支援しましょう。

#### POINT

阪神・淡路大震災では、倒壊した家屋の中から助かった人の約8割は、自分や家族、隣近所の協力によるものでした。

### 救護・救助が必要な場合は

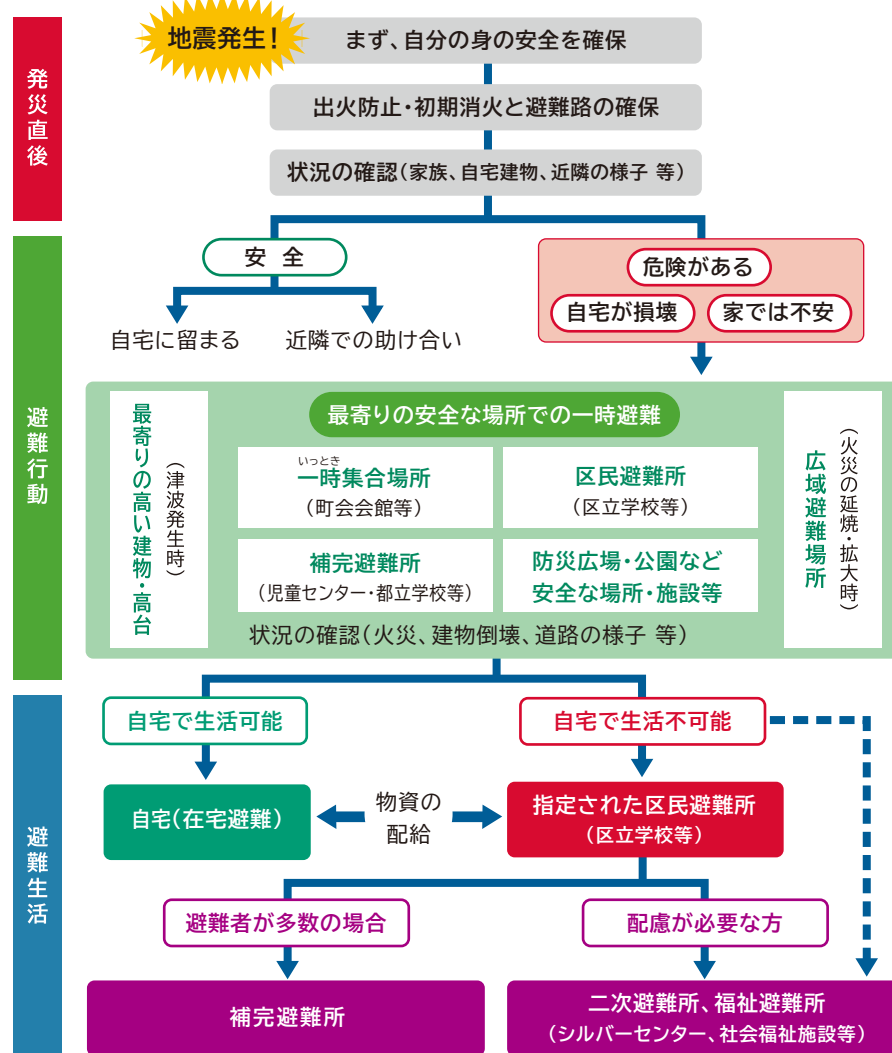
- 出血、骨折、やけどなどは応急手当をする。
- 呼吸を観察し、必要があれば胸骨圧迫などをする。
- 救急車が来ないときは、緊急医療救護所などに搬送する。

救急処置の方法は60ページへ

医療救護体制は65ページへ

## 5 避難する

状況に応じて、避難するかどうか、どこに避難するかを判断します。安全なら自宅やその場にとどまるのも大切なことです。



#### POINT

避難するときはブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉めて避難しましょう。

## 1 激しく揺れたときは

揺れているとき 揺れがおさまったら

- 1 身を守る
- 2 安全を確保する
- 3 状況を確認する
- 4 隣近所と助け合う
- 5 避難する
- 6 生活を再建する

### 在宅避難のすすめ

自宅が無事で住める状態であれば「在宅避難」をしましょう。避難所では、多くの人と過ごすことになり、プライバシーを守ることが難しくなったり、環境の変化により体調をくずしてしまう人もいます。住み慣れたわが家で生活を続ける在宅避難ができるように、日頃から備えておきましょう。

在宅避難のための備えは44ページへ



### 6 生活を再建する

避難生活が落ち着いてきたら、暮らしの再建がはじまります。

#### り災証明書を申請する

り災証明書とは、家屋の被害の状況(全壊・半壊など)を区が調査し、証明するものです。給付金、税金の減免などさまざまな支援制度を受ける場合に必要となります。自宅などが被災したときには、区へ申請しましょう。

### 帰宅困難者になったら

災害が発生すると、電車やバスの運行がストップし、すぐには自宅に帰れなくなることも想定されます。多くの人が同時に帰宅しようすると、道路で大渋滞が発生し、救急や消火など緊急車両の通行の妨げとなります。また、余震などによる窓ガラスや看板の落下などがあり、大変危険です。

#### 会社や学校で被災した場合は

建物の安全性が確認されたら、施設内で待機してください。帰宅は、会社や学校の指示に従いましょう。

#### 外出先で被災した場合は

むやみに移動せず、自治体や施設管理者の指示に従いましょう。大震災発生時には、帰宅困難者を受け入れる「一時滞在施設」に避難できます。一時滞在施設では、帰宅困難者自身も運営をサポートし、助け合いましょう。



#### 帰宅困難を想定した備え

外出時の災害に備え、日常的にチョコレートやキャラメルなどの簡易食料や飲料水、地図などを持ち歩きましょう。また、会社や学校などには、スニーカーや、防寒用の上着、薬や眼鏡などの必需品などを置いておくといでしょう(会社や学校、一時滞在施設では、最大で3日間待機することとなります)。

#### POINT

帰宅困難になった場合には、無理に帰ろうとするのはやめましょう。また、家族や職場へ安否確認の連絡を必ず行いましょう。

安否確認の方法は34ページへ

## 2 火災のときは



小さな炎から燃え広がる火災。  
被害を最小限にとどめるために  
適切に行動しましょう。



1 早く知らせる



2 初期消火する



消火困難な場合

3 避難する

### 基本



- 周りの人に知らせ、119番へ通報する。
- ひとりで消そうとせず、周りに協力を求める。
- 危険を感じたら避難する。

### ① 早く知らせる

火災が発生したことを、周りに知らせることが重要です。

- 「火事だ!」と大声で周りに知らせる。
- 119番へ通報し、出火場所・様子、自分の名前などを伝える。



### ② 初期消火する

身近にある消火器を使って、早めに消火します。家庭内での消火が難しければ、隣近所や地域で協力し、消火します。

初期消火の方法は66ページへ



消火困難な場合

### ③ 避難する

周りの協力があっても火を消せない場合は、すばやく避難します。また、炎が小さくても、危険を感じたら避難しましょう。

- 服装や持ち物にこだわらず、急いで避難する。
- いったん逃げたら、戻らない。

避難する場所は26ページへ

### 3 津波のときは



## 地震発生

地震によって引き起こされる津波。  
適切に避難して身を守りましょう。



## 津波発生



揺れているとき

## 1 身を守る



※普段から海拔標示板で  
標高を確認して、津波  
に備えましょう。

## 2 情報を確認する



## 3 避難する

### 基本



- あらかじめ、津波の危険性がある地域を確認しておく。
- できるだけ早く、高台など安全な場所へ避難する。
- 津波は何度も押し寄せる。第二波以降にも注意する。

### ① 身を守る

地震の揺れから、まず身を守ります。

身を守る方法は10ページへ

#### 海や川などの近くにいた場合は

できるだけ早く、海や川などから離れて、高台へ避難する。

### ② 情報を確認する

津波に関する情報を確認します。

- 津波注意報、津波警報、大津波警報などが発表されているかを確認し、津波の到達予想時刻や高さについての情報を入手する。
- 今いる場所は高台にあるか、海拔標示板などで標高を確認する。
- 今いる建物、階数、場所は、安全か確認する。

#### POINT

津波警報などよりも早く、  
津波がくることもあります。

津波に関する情報は28ページへ

情報の入手先は32ページへ

### ③ 避難する

ある程度、揺れがおさまったら、津波の危険性がある地域にお住まいの方は、すみやかに最寄りの安全な高台に避難します。

避難する時間がない場合や、高台まで遠くて避難できない場合などは、津波避難施設や、頑丈な建物の2階以上に「垂直避難」します。避難は徒歩が原則です。

また、津波はくり返し、何度もやってきます。高台へ避難したあとも警戒し、津波警報などが解除されるまでは安全な場所にとどまりましょう。

津波避難施設は29ページへ

# 2



知ろう、決めよう



地域の危険を  
知ろう  
24ページ



家族で  
決めておこう  
34ページ



# 1 地域の危険を知ろう



いざというときの対策は、身の周りの危険を知ることから始まります。危険な場所は災害によってさまざまです。状況に応じた避難場所を確認しましょう。

## 1 揺れによる危険と避難する場所

地震の揺れにはどんな危険があるのか、理解して対策しましょう。

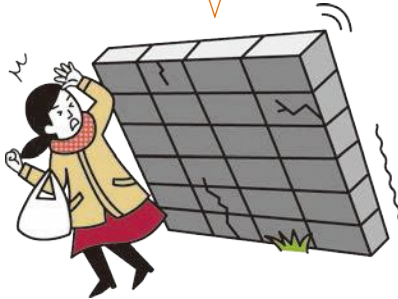
### 揺れによる危険

首都直下地震が起こった場合、品川区ではほとんどの地域で**震度6強の揺れ**が起こると想定されています。

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。



補強されていないブロック塀のほとんどが崩れる。



壁のタイルや窓ガラスが破損、落下することが多くなる。



木造住宅の壁などに大きなひび割れ・亀裂が入るもの、傾くものや、倒れるものが多くなる。



## 避難する場所

地震発生直後に、まずどこへ逃げればいいのかを確認しておきましょう。また、自宅が倒壊した場合などは、区民避難所で生活することになります。

### 一時(いつとき)集合場所

発災直後に、防災区民組織(町会・自治会)単位で一時的に集合して様子を見る場所。または、集団で避難するための身近な集合場所。学校の校庭、神社・お寺、公園、緑地、団地の広場などが防災区民組織ごとに決められています。

### 区民避難所

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場合、一時的に生活を送る場所。区立学校などの施設が地域単位で指定されています。

なお、地域の防災拠点となるため、在宅避難している人なども、避難先や必要な支援について、区民避難所へ伝えてください。



避難所での生活については50ページへ

### NOTE!



### 地震のときの避難先は?

地震のとき、まず逃げる場所と、指定の避難所を調べて書きましょう。

防災地図 参照

一時集合場所

区民避難所

## 2 火災の危険と避難する場所

品川区は、延焼火災の危険が特に高い地域とされています。都の被害想定では建物被害の8割、死者の7割は火災によるものです。火災から身を守るための避難先もあらかじめ調べておきましょう。

### 避難する場所

火災で危険なときは、身近な広い公園などに避難しましょう。さらに延焼のおそれがある場合は、煙があがっている方向や風向きに注意しながら、早めの判断で広域避難場所へ逃げましょう。

#### 広域避難場所

延焼火災から身の安全を守るために、一時的に避難する場所。大規模な公園、緑地、耐火建築物地域などのオープンスペースを都が指定しています。



#### 地区内残留地区

延焼火災の場合にも、広域的な避難が必要ない区域。周辺の不燃化対策が進んでいる地区を都が指定しています。

### NOTE!



#### 最寄りの広域避難場所は？

最寄りの広域避難場所を記入しましょう。

防災地図 参照

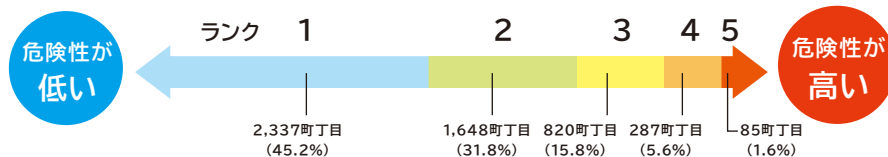
広域避難場所

### CHECK! /



#### あなたの地域の危険度は？

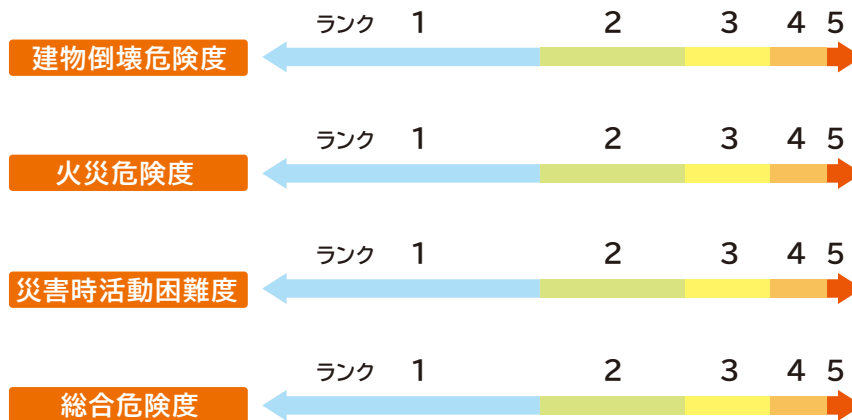
都は町丁目ごとの「地域危険度」を発表しています。これは、すべての町丁目直下の地盤で同じ強さの揺れが生じた場合の相対的な危険度を表すものです。それぞれの危険度について、5つのランクに分けられています。



※町丁目数は東京都全体の数です。

自宅周辺の地域危険度を調べ、項目ごとのランクに○をつけましょう。

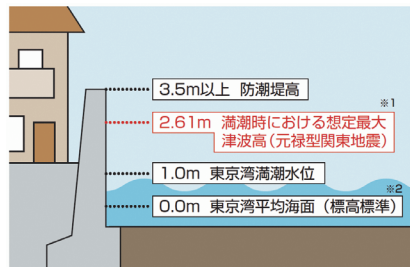
防災地図 > 品川区の地域危険度 参照



### 3 津波の危険と避難する場所

東京湾内湾は地形上大きな津波は発生しにくく、防潮堤や水門があるため、一定の安全は確保されています。しかし、水門が閉まらなかった場合などには、一部の地域で浸水する危険性が考えられています。

#### 予想される津波の高さ 津波警報・注意報



※1「東京都の新たな被害想定について 首都直下地震等による東京の被害想定」(平成24年4月)のうち品川区に到達する最大の津波の高さ。  
 ※2 東京湾では海拔と標高は同じ位を示します。

	予想される津波の高さ	
	数値での発表 (発表基準)	巨大地震の場合の表現
大津波警報	10m 超(10m<高さ)	巨大
	10m (5m<高さ≤10m)	
	5m (3m<高さ≤5m)	
津波警報	3m(1m<高さ≤3m)	高い
津波注意報	1m (20cm≤高さ≤1m)	(表記しない)

※発表される数値は、予想される津波の高さを5段階で示すものであり、標高とは異なります。

#### 避難する場所

津波の場合は、最寄りの安全な高台へ避難することが基本です。避難する時間がない場合や、高台まで遠くて避難できない場合などは、津波避難施設や頑丈な建物の2階以上へ避難する「垂直避難」を考えましょう。

#### NOTE!



#### 津波の危険性は？

自宅周辺に津波の危険性がある場合は、避難する場所を記入しましょう。

防災地図>津波ハザードマップ 参照

津波の危険	浸水: 有・無 ※有の場合は… 浸水深: _____ m
避難する場所	

#### 津波避難施設

「津波警報」「大津波警報」が発表された場合、地域住民などが緊急に避難・退避する鉄筋コンクリート造などの堅牢(けんろう)な建物のことです。右の緑のマークが掲げられています。

津波避難施設は区のホームページからも確認できます。



#### 津波避難施設一覧(平成30年3月現在)

★ 民間施設(協定締結順)

(1)新南大井ビル	南大井1-13-5
(2)第一ホテル東京シーフォート	東品川2-3-15
(3)沖フインタック(株)	北品川1-19-4
(4)リバーサイドマンション	南大井2-17-14
(5)第三東個マンション	南大井1-17-6
(6)東大井スカイハイツ	東大井2-13-10
(7)ステーションプラザ立会川	東大井2-23-4
(8)サンライフ東品川	東品川11-28-11
(9)ニックハイム北品川	北品川11-22-17
(10)コナミススポーツ&ライフ(株)	東品川14-10-1
(11)東福寺	東大井3-13-1
(12)アイルサイドテラス	東品川11-32-3
(13)六行会総合ビル	北品川12-32-3
(14)前田道路(株)品川営業所	勝島1-3-20

● 区有施設

①日野学園	東五反田2-11-1
②品川学園	北品川3-9-30
③城南小学校	南品川12-8-21
④城南第二小学校	東品川3-4-5
⑤鯉浜小学校	東大井2-10-14
⑥浜川小学校	南大井4-3-27
⑦鈴ヶ森小学校	南大井4-16-2
⑧台場小学校	東品川11-8-30
⑨東海中学校	東品川13-30-15
⑩浜川中学校	東大井3-18-34
⑪鈴ヶ森中学校	南大井2-3-14
⑫品川図書館	北品川12-32-3
⑬東品川文化センター	東品川13-32-10
⑭南大井文化センター	南大井1-12-6
⑮東品川児童センター	東品川11-34-9
⑯北品川児童センター	北品川12-7-21
⑰品川健康センター	北品川13-11-22
⑱東品川職員待機寮	東品川13-1-5
⑲北品川職員待機寮	北品川13-11-17
⑳東大井職員待機寮	東大井2-16-12
㉑南大井一丁目区営住宅	南大井1-13-7
㉒南大井五丁目区営住宅	南大井5-7-10
㉓南大井六丁目区営住宅	南大井6-1-20
㉔東大井三丁目区営住宅	東大井3-6-18,19

この地図は、東京都知事の承認を受けて、東京都縮尺2,500分の1の地形図を利用して作成しています。(承認番号)30都市基安著第205号。また、複製を禁じます。

※津波の高さの標高がすべて浸水するわけではありません。(詳しくは、津波ハザードマップをご覧ください)



✓CHECK!✓

地震避難マップをつくろう!



大地震が発生したら、どの経路で避難先まで行けばいいのかを考えて、「地震避難マップ」をつくりましょう。

1. 自宅周辺の地図を準備します

地震避難マップのもととなる地図を用意します。

2. 地図上で自宅を探し、赤色でしるしをつけます ●






3. 避難先に青色でしるしをつけます ●

避難先は災害の状況や目的などで変わってきます。以下の避難先を調べて記入しましょう。

- 一時(いつか)集合場所
- 区民避難所
- 広域避難場所
- 津波からの避難先

4. 危険な場所にしるしをつけます

以下の項目について、それぞれ、何の危険かわかるようにしるしをつけましょう。

<p><b>壊れるおそれ</b></p> <p>古いブロック塀/ 看板/ガラス窓/空き家</p> 	<p><b>火災のおそれ</b></p> <p>工場/木造密集地域</p> 
<p><b>液状化のおそれ</b></p> <p>川沿い/沼地/埋立地</p> 	<p><b>津波のおそれ</b></p> <p>低地で沿岸部</p> 
<p><b>路地・狭い道</b></p> 	

5. 災害時に活用できる施設や設備などにしるしをつけます ●

街頭消火器、AED、公衆電話、公衆トイレ、コンビニエンスストア、Free Wi-Fiスポットなど。

6. 避難経路を記入します

危険な場所を避けた避難経路を書きましょう。また、被害によりあらかじめ決めた道を通ることができない可能性もあります。複数の経路を記入しておきましょう。

(記入例)



7. まち歩きを行います

つくった地図をもとに、実際にまちを歩いてみましょう。また、見落としている危険はないかなど、確認してみましょう。非常持出品を持って歩いてみるのもおすすめです。

津波自主避難マップ

東日本大震災では想定以上の津波により未曾有の被害が発生しました。この大震災を教訓とし、品川区では「津波自主避難マップ」の作成の取り組みを進めています。

いざというときにすぐ行動がとれるよう、津波についても避難マップを作成しましょう。

※地図の作り方のマニュアルは、区のホームページで公開しているほか、河川下水道課窓口でもお配りしています。

## 4 情報の入手先

災害時は、不正確なうわさや根拠のない情報が流れることがあります。信頼できる情報源から、最新の正しい情報を入手するようにしましょう。

### 防災行政無線

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。

### テレビ

品川区民チャンネル(地デジ11ch)では、通常放送画面に警報情報などを文字情報で発信しています。

### ラジオ

災害時協力協定を結んでいるInterFM(89.7MHz)、コミュニティFM(88.9MHz)では区からの情報を伝えます。

### 緊急速報エリアメール

ドコモ、au、ソフトバンクの携帯端末を持っている区内滞在者に向け、緊急情報などをメール配信します。

※受信すると、緊急情報が端末画面に自動表示。アドレス登録は不要。

### 緊急情報発信ダイヤル

☎03-3777-2292に電話をかけると、防災行政無線などで発信した緊急情報を、音声で聞くことができます。

### しながわテレビプッシュ

必要な情報を必要なタイミングで音声とテレビ画面でお知らせする、ケーブルテレビ品川の独自サービス。緊急情報などは自動的にチャンネルが切りかわり、またはテレビ電源がオフ状態でも電源が入り、配信します。

### 広報車

危険が予測される地域へ出動し、スピーカーから呼びかけるなどして伝えます。

### 防災タブレット

町会・自治会や区民避難所となる区立小・中・義務教育学校などへ配備しています。

### しなメール(しながわ情報メール)

区によるメールサービス。区からのお知らせや、緊急情報・防災気象情報などから受け取りたい情報を選択できます。あらかじめ登録が必要です。



### 避難情報緊急通知コール

津波・浸水害・土砂災害の危険が想定される地域の方を対象に、区が避難に関する情報を電話やメールで通知するサービス。あらかじめ登録が必要です。



### インターネット

#### 品川区ホームページ

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



#### 品川区twitter

<https://twitter.com/shinagawacity>



#### 品川区facebook

<https://www.facebook.com/city.shinagawa/>



#### 東京都防災ホームページ

<http://www.bousai.metro.tokyo.jp/>



#### 東京都防災twitter

[https://twitter.com/tokyo\\_bousai](https://twitter.com/tokyo_bousai)



#### 内閣府防災ホームページ

<http://www.bousai.go.jp/>



#### 内閣府防災twitter

[https://twitter.com/CAO\\_BOUSAI](https://twitter.com/CAO_BOUSAI)



#### 気象庁ホームページ

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



#### 気象庁twitter

[https://twitter.com/JMA\\_kishou](https://twitter.com/JMA_kishou)



## 2 家族で決めておこう



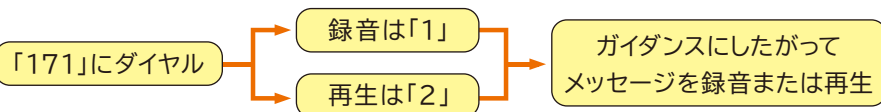
### 1 家族の安否確認

災害時は、電話がつながりにくくなります。家族の無事を確認するために安否確認の方法をあらかじめ複数用意しておくことがおすすめです。

#### 音声通信を使う方法

##### 災害用伝言ダイヤル171

災害時に、固定電話、携帯電話などから安否情報を音声で録音すると、全国どこからでもその音声を再生することができます。



※避難所には、災害時に無料で使える特設公衆電話が設置されます。

##### 三角連絡法

被災地から離れた場所に住む家族や親戚、知人の家に電話して、安否確認や伝言を行う方法です。

#### インターネットを使う方法

##### 災害用伝言板 web171

災害時に、安否確認を行うことができる、「web伝言板」です。

##### SNS (Twitter, Facebook, LINE)

普段から利用しているSNSを、安否確認や伝言を伝える手段として活用することができます。

#### \NOTE!\



#### 家族との安否確認の方法は？

あらかじめ複数の安否確認方法を決めておきましょう。

安否確認方法1

安否確認方法2

## 2 家族の集合場所

家族が離ればなれになったときに備えて、集合する場所を決めておきましょう。

- できるだけ危険性がなく、安全に待機できる場所を選びましょう。
- 集合場所としては、近くの学校や公園などが考えられますが、「正門の前」や「遊具の前」など、待ち合わせ場所はできるだけわしく決めておきましょう。
- 集合時間を決めておくと、待ち続けなくてもよくなります。

#### \NOTE!\



#### 家族で集まる場所は？

立ち入り禁止になる可能性や、多くの人で避難して入るのが難しくなる場合も考えて、家族で複数の集合場所を優先順位をつけて決めておきましょう。

家族の集合場所 優先順位1

家族の集合場所 優先順位2



\\CHECK!\\



## 防災カードをつくろう！

家族で決めたことを防災カードに記入しましょう。家族みんなの分をつくって、それぞれ持っておきましょう。携帯電話やスマートフォンなどのカメラで撮影しておくこともひとつの方法です。

家族の分は91・93ページへ

<記入例>

防災カード	氏名	防災 太郎		生年月日	1990年〇月△日	
	住所	品川区広町1丁目〇-△△		健康保険証の番号	01234567	
	血液型	〇型		アレルギー・持病・服用している薬	牛乳アレルギー	
	区民避難所	〇〇小学校		一時集合場所	△△公園	
	安否確認方法		家族の集合場所			
	1 災害用伝言ダイヤル171		2 三角連絡法(祖父の家)		1 △△公園の噴水前	
			2 〇〇小学校の正門前			
	緊急連絡先(家族・学校・職場等)					
	氏名・名称		住所・電話番号		備考	
	防災 花子		品川区荏原1丁目〇-△△ (080)〇〇〇〇-△△△△		母	

防災カード	氏名			生年月日		
	住所			健康保険証の番号		
	血液型			アレルギー・持病・服用している薬		
	区民避難所			一時集合場所		
	安否確認方法		家族の集合場所			
	1		2		1	
			2			
	緊急連絡先(家族・学校・職場等)					
	氏名・名称		住所・電話番号		備考	
			( )			

## 地域の防災活動に参加しよう！

大きな災害のときは、区や警察・消防・自衛隊などの行政機関だけでは対応しきれません。そこで、「自分たちのまちは自分たちで守る」と考えて、日頃から地域の防災訓練に参加するなど、できることから取り組んでいきましょう。

### 防災区民組織

町会・自治会を母体に防災活動を行う組織で、区内では200の防災区民組織が、ポンプ操法などの初期消火や応急救護の訓練、子ども向けの防災イベントなど、年間を通じて積極的に活動しています。



中延一丁目町会防災区民組織 防災イベント

### 地区防災協議会

地域が一体となって防災活動を進めるため、13地区(地域センター単位)に防災協議会を設置しています。毎年9~11月の総合防災訓練をはじめ、防災施設の見学会や在宅避難の啓発など、地区ごとにさまざまな取り組みをしています。

### 要配慮者の支援体制づくり

ひとりで避難することが難しい方の避難誘導訓練や個別計画作成など、地域でも要配慮者の支援体制づくりが進められています。



二葉中央町会防災区民組織 避難誘導訓練



備えよう



身を守るために  
40ページ



在宅避難のために  
44ページ



避難所で  
生活するときは  
50ページ



# 1 身を守るために



## 1 安全な場所を確保する

地震の揺れによる建物の被害から自分や家族を守るためには、部屋の中や、家の周り、住まい自体の安全性を確保する必要があります。

### 室内の対策

室内の安全対策がしっかりできているかチェックしましょう。

#### 家具の転倒・落下・移動防止対策

窓やガラスに飛散防止フィルムを貼り付けている。

棚の上など、高いところにものを置いていない。

家具類は、金具やポール式器具などで固定している。

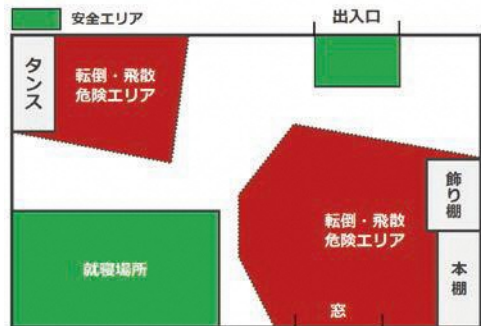
テレビを壁やテレビ台に固定している。

扉が開かないようにストッパーなどをつけている。

家具転倒防止器具取付助成は87ページへ

防災用品あっせんは87ページへ

#### 家具のレイアウトの工夫



就寝場所や出入口、避難ルートが、家具類の転倒や収納物の飛散エリアと重なっていない。

就寝場所のそばに背の高い家具を配置していない。

## 住宅の周りの対策

住宅の周りの安全対策がしっかりしているかチェックしましょう。



ブロック塀の安全点検を行い、必要に応じて耐震補強などを行っている。

屋根の上や高いところにあるものは、落下防止対策を行っている。

コンクリートブロック塀対策の助成は86ページへ

## 住宅の耐震化

地震により建物そのものが倒壊しないか耐震診断を行い、必要に応じて耐震改修工事を行いましょう。特に昭和56(1981)年5月31日以前に建築された建物は旧耐震基準のため、特に注意が必要です。



住宅・建築物耐震化の支援は86ページへ

耐震シェルター設置の助成は87ページへ

## 地震保険への加入

地震による被害を受けると、壊れた家の建て直しや修繕、家財の買い替え、仮住まいのための費用など、生活を再建するために、まとまった資金が必要になります。地震保険に加入することで、地震、噴火またはこれらによる津波を原因とする損害(火災・損壊・埋没・流失)に対して補償を受けることができます。

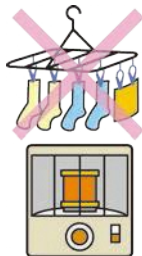
## 2 火災に備える

普段から火の取り扱いには注意し、火災とならないようにしましょう。また、万が一火災となった場合にも対応できるように備えておきましょう。

### 火を出さないための備え

出火防止のための対策ができているか、チェックしましょう。

- 感震ブレーカーを設置している。
- 寝具類やエプロン・カーテンなどを防災品にしている。
- ストープなどの周りに物を置いていない。



### 通電火災には要注意!

過去の災害では、地震の揺れに伴う電気機器からの出火や、停電の復旧による火災などの通電火災が多く発生しました。感震ブレーカーは、揺れを感知して電気を自動的に止める器具です。設置して、通電火災を防止しましょう。

#### 主な感震ブレーカーの種類

種類	分電盤タイプ		コンセントタイプ	簡易タイプ	
	内蔵型	後付型		おもり玉・パネ式	アース付コンセント接続型
特徴	分電盤に内蔵されたセンサーが揺れを感知し、ブレーカーを切って電気を遮断。	分電盤に感震機能を外付けするタイプ。センサーが揺れを感知し、ブレーカーを切って電気を遮断。	コンセントに内蔵されたセンサーが揺れを感知し、コンセントから電気器具側の電気を遮断。	ばねの作動や重りの落下などによりブレーカーのスイッチを切って電気を遮断。	アース付コンセントへ設置し、揺れを感知すると分電盤タイプと同じ仕組みで、ブレーカーを切って電気を遮断。
注意点	電気工事が必要。		未設置のコンセントへの通電は遮断されない。	瞬時に電気が止まるため、あらかじめ照明器具の確保が必要。	漏電ブレーカーの設置、アース付コンセントが必要。

感震ブレーカーの助成は87ページへ

## 火災を広げないための備え

万が一の出火に備え、早く消火するための対策がしっかりできているかチェックしていきましょう。



- 住宅用火災警報器を設置し、定期的な点検を行っている。
- 消火器を設置し、定期的に点検を行っている。
- 消火器の使い方を知っている。

消火器の使い方は66ページへ

消火器のあっせんは87ページへ



- 家の周りに燃えやすいものを置いていない。
- 日頃から防災訓練に参加している。

### 火災に対する区の備え

品川区では火災に備えて、さまざまな対策をしています。

- **街頭消火器**  
車道や歩道などに約6,000本設置しています。
- **小型消防ポンプ・スタンドパイプ**  
防災区民組織の区民消火隊・ミニポンプ隊・区民避難所などに配備しています。
- **貯水槽(防火水槽)**  
学校や公園などの区有施設や民有地に貯水槽を設置しています。

## 2 在宅避難のために



災害時には物流が止まり、コンビニやスーパーで必要なものが買えないことがあります。自宅での避難生活に備えて、備蓄品を確保しておきましょう。

### 1 食べもの・飲みものを備える

自宅での避難生活に備えて食べものや飲みものを備蓄しておきましょう。ストレスなどで食欲が低下することもあります。味を確認し、おいしく食べられるもの、食べやすいものを家族の人数分準備しましょう。

#### POINT

- 食べもの・飲みものは、最低3日分、なるべく**1週間分**確保する。
- 飲料水の目安は、1人1日3ℓ。
- 主食(米・パン・麺)+主菜(肉・魚・卵・豆)+副菜(野菜・海そう・きのこ)の組み合わせを心がける。

主食	米、レトルトご飯、アルファ化米、パン(缶入りのもの)、乾麺(そうめん・パスタなど)、カップ麺など
主菜	肉・魚・豆などの缶詰、レトルト食品、乾物など
副菜	日持ちする野菜類・果物、野菜・果物の缶詰、乾物の野菜、ドライフルーツ、海そう類など
飲料	水、野菜・果物のジュースなど
その他	調味料、お菓子、日常利用しているサプリメント類など



#### 赤ちゃんがいる場合は

ストレスなどで一時的に母乳が出にくくなることもあります。不足分を補えるよう、ミルク・哺乳瓶(紙コップなどで代用可)を備えておきましょう。レトルトのベビーフードなども多めにあると安心です。

#### 高齢者の場合は

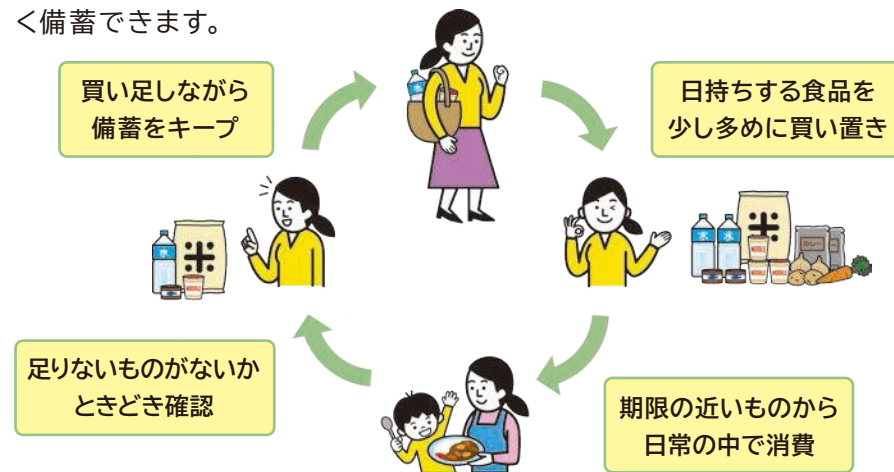
そしゃく困難な方がいる場合は、普段食べ慣れている食品を用意しましょう。高齢者はのどの渇きを感じにくく、脱水症状になりやすいので、飲料水を忘れずに備えておきましょう。

#### 持病などがある場合は

腎疾患、糖尿病などの慢性疾患や、食物アレルギーがある人は、被災後すぐに、それぞれに対応した食品が手に入らないことが多いため、普段食べている食品を余分に買っておくようにしましょう。

### 循環備蓄(ローリングストック)のすすめ

循環備蓄(ローリングストック)は、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備蓄の考え方です。この方法だと、日常生活の中で無理なく備蓄できます。





## 2 生活用品を備える

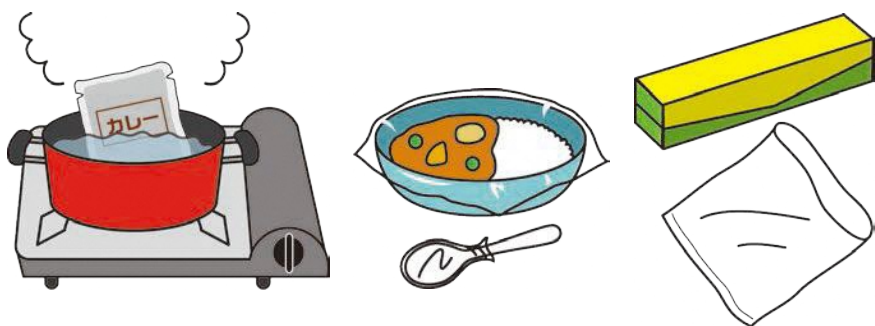
自宅での避難生活に備えて生活用品を備蓄しておきましょう。

POINT

- ライフライン(電気・上下水道・ガス)が止まることを前提に考えておく。
- 普段から身につけているもの、常用している薬など、個人で必要とするものも備蓄品として備えておく。

給水用品	給水タンク、給水袋、ペットボトル
キッチン用品	カセットコンロ、カセットボンベ、ラップ、アルミホイル、ポリ袋、はし、紙皿、スプーン、フォーク、ナイフ
衛生用品	簡易トイレ、トイレトーパー、ティッシュペーパー、ゴミ袋、使い捨て手袋、ウェットティッシュ、消毒用品、下着、歯ブラシ
薬・救急用品	常備薬・市販薬、救急箱、お薬手帳
情報機器	手回し充電式などのラジオ、携帯電話やスマートフォンの充電器
その他の日用品	懐中電灯、乾電池、ライター、ロープ、ガムテープ、軍手、新聞紙、使い捨てカイロ

防災用品あっせんは87ページへ



断水して食器を洗うことができない場合にも、ラップやポリ袋があれば、食器を汚さずに食べることができます。

## トイレの備え

災害時には、下水管の破損などによって、トイレが使用できなくなることがあります。食事は少しの間我慢できても、トイレは我慢できません。各家庭で簡易トイレなどを備えておくことが大切です。

### 過去の災害では

マンションの上の階の人が流した汚水が、排水管が破損していたため、下の階であふれ出てしまったということがあります。また、トイレに行かなくて済むように、水や食事を控えてしまい、体調をくずしてしまった人も多くいました。

### トイレを使う前に

排水管や下水管が壊れていないか、確認しましょう。確認できるまでは、簡易トイレなどを使って、トイレに水を流さないようにしましょう。

- 地域の下水道に使用制限がかかっているか確認する。
- 宅地内のます蓋(汚水ます)を開けて、水が流れているか確認する。
- 排水設備業者に点検してもらう。

東京都下水道局「総合設備メンテナンスセンター」

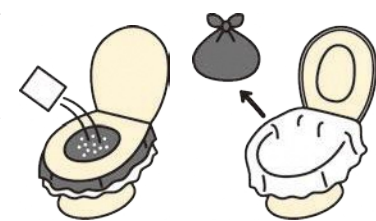
☎ 0120-850-195(携帯・PHSからは03-3585-0195)

- マンションに住んでいる場合は管理組合などへ確認する。

### 簡易トイレの使い方

トイレに水が流せない場合は、簡易トイレを使います。1人1日5~6回分を目安に、家族の人数分そろえておきましょう。

- ① 便器にごみ袋と便袋(黒いビニール袋など)をかぶせます。
- ② 排せつ後、凝固剤や消臭剤を入れて、処理します。
- ③ 便袋の口を固くしばって、ごみの回収\*があるまで保管します。



\*平常時は、排せつ物はごみとして出せません。

CHECK!



自宅の備蓄品を確認しよう!

まずは、家族が3日間生活するために必要な分を計算して、買い足すものはないか確認しましょう。

家族が3日間生活するために	食べもの	飲みもの	トイレ
① 必要な分	__ 人×3食×3日 = __ 食	__ 人×3ℓ×3日 = __ ℓ	__ 人×5回×3日 = __ 回
② いま自宅にある分	例)レトルト食品3食、 納豆3個、食パン1袋  合計 __ 食	例)水(2ℓ)5本、 お茶(500ml)4本  合計 __ ℓ	例)簡易トイレ10回分、 トイレトーパー12個  合計 __ 回
③ 不足分 (①-②)	合計 __ 食	合計 __ ℓ	合計 __ 回

POINT

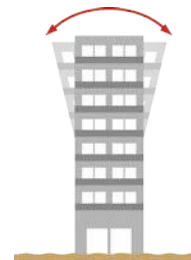
- 不足している分を買い足して、循環備蓄していきましょう。
- 少しずつ量を増やして1週間分を目指しましょう。

マンションの防災対策

マンションは、一般的に耐震性や耐火性が高いとされていますが、その反面、高層建築や集合住宅に特有の被害や影響があります。マンションでは、その特徴に合わせた備えが必要となります。

マンション特有の被害

- 長周期地震動では、高層ビルの場合、高層階ほど揺れが大きくなる傾向があり、家具転倒などによる危険性が高くなる。
- エレベーターが停止すると、上下の移動が困難になる。
- 一部でも排水管が破損すると、マンション全体でトイレが使用できなくなる。
- 揚水ポンプが停止すると水道が使用できなくなる。



各家庭の備え

- 在宅避難に備え、食べもの、飲みものだけでなく簡易トイレなども多めに備蓄する。
- 家具転倒防止などで、安全な場所・スペースをつくる。

マンションとしての備え

- 住民同士で話し合い、安否確認方法や、共有スペースの活用、救援物資の受け取り、ごみの保管など、ルールをつくっておく。
- 万一の閉じ込めに備えて、エレベーター内にも備蓄する。
- 防災訓練などで、非常階段の位置や、防災設備の確認をしておく。
- 日頃から周辺の町会・自治会と協力できるような関係づくりをしておく。



マンションの防災対策の支援については88ページへ

### 3 避難所で生活するときは



#### 1 さまざまな人との共同生活

避難所では、さまざまな人が一緒に生活します。災害が起こって大変なときにこそ、思いやりや助け合いを忘れないようにしましょう。

#### 共同生活のルール

避難所では、できることや得意なことを進んで手伝い、助け合いながら生活しましょう。基本的な生活のルールが避難所ごとの運営マニュアルで決められています。日頃から、避難所訓練などに参加して、ルールを確認しておきましょう。

#### 配慮が必要な人

高齢者や障害者、乳幼児、妊産婦、外国人、性的マイノリティ(LGBTなど)の方など、災害時に配慮が必要な方がいます。思いやりと支援を心がけましょう。

- 足が不自由な人にはトイレなどへ行きやすい場所を確保し、耳の聞こえない人には文字で伝えるなど、その人にあった配慮をする。
- 必要に応じて、二次避難所や福祉避難所を利用する。

 防災地図 参照

#### 女性・妊産婦

女性ならではの視点が避難所の運営に欠かせません。女性も積極的に運営に参加しましょう。また、性別によるニーズの違いなどに配慮しましょう。

- 下着や生理用品の配布などを、女性同士で行う。
- 更衣室や授乳室、女性専用の洗濯物干し場などを設置する。
- 人目につきにくい場所で、ひとりきりにならないように注意する。特に夜間には、複数での行動を心がける。



#### アレルギーがある人

アレルギーがある人は避難先などで周囲にそのことを伝えましょう。小さな子どもの場合には、アレルギーの原因食材を示したシールや名札などをつけるようにします。また、食品の表示を確認して、原因食材を食べないように注意しましょう。

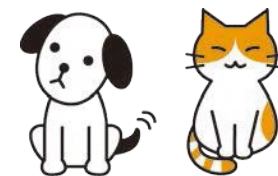
- アレルギーの種類や緊急連絡先を記入したカードを用意する。
- 誤食時のエピペン®や内服薬を携行する。
- 万が一、症状が出たら周囲に助けを求める。
- アレルギー対応食品を多めに備えておく。



#### ペットを飼っている人

避難所での生活は、ペットにとっても負担になります。住みなれた家で生活できるように備えておくことが大切です。やむをえず避難する場合は、ペットと避難しましょう。ペットはケージに入れるなど、周りの人へ配慮し、避難所のルールに従って、飼い主同士で協力しながら飼育しましょう。

- ペットフードやトイレシートなど必要なものを多めに備蓄しておく。
- ケージに入るトレーニングや、むだ吠えをしないようにするなどのしつけをしておく。
- 予防接種・不妊去勢手術を行っておく。
- 名札、マイクロチップなどを着けておく。



非常持出品は55ページへ 

## 2 気をつけたいこと

いつもと違う環境での生活は、身体やところに大きな負担となります。できるだけ健康に過ごせるように気をつけましょう。

### からだの健康に関すること

環境の変化により、身体の機能が低下します。いつも以上に健康維持に気をつけましょう。

#### 運動

長時間同じ姿勢をとることで、血行が悪くなり血栓（血の塊）ができてしまうエコノミークラス症候群など、体調を崩すこともあります。ストレッチやウォーキング、ラジオ体操などにより、できるだけ体を動かしましょう。



かかとの上下運動

#### 栄養

水分を十分にとりましょう。災害時の食事は、タンパク質やビタミン・ミネラル・食物繊維などが不足しがちになります。できるだけ主食、主菜、副菜を組み合わせるとりましょう。

弁当やレトルト食品などが続くと塩分のとりすぎにつながります。避難所でも自分にあつた量を食べよう、心がけることが大切です。



#### 口腔ケア

不規則な生活、歯磨き不足、疲労やストレスなどで、むし歯や歯周病だけでなくインフルエンザなどの感染症や誤えん性肺炎にもかかりやすくなります。歯磨きや入れ歯の手入れを忘れずに行い、水がない場合にはマウスウォッシュなどを使いましょう。



## 生活衛生に関すること

ライフラインの停止などにより、通常の設備が使えなくなると、衛生状態が悪化し、感染症がまん延することがあります。ルールをつくって、できるだけ清潔に保てるように努めましょう。

#### トイレ

断水などによって、使用できなくなるおそれがあります。避難所などではルールをつくったうえで使用し、協力して定期的に清掃することが大切です。

#### ごみ

回収などの処理が追いつかない場合があります。臭いや害虫の発生などに注意し、置き場所をなるべく生活スペースから遠ざけるなど、工夫しましょう。

## こころの健康に関すること

災害は、心理的にも大きな影響を与えます。ひとりで悩まず、周囲の人と相談したり、必要があれば専門の相談窓口へ連絡しましょう。

#### 人間関係

避難所の生活では、さまざまな人とやりとりする機会が増えます。できるだけ相手の気持ちに寄り添うことを心がけましょう。

#### 気分の落ち込み

災害によるさまざまな被害に加え、避難生活のストレスから気持ちが激しく落ち込むことがあります。周囲に相談できる人がいなければ、専門の窓口へ連絡しましょう。



## くらしのトラブルに関すること

災害時は、解雇や犯罪、差別、DV、性別役割分業の強要、法律問題、消費者トラブルなどが増加する可能性があります。避難生活の中で困ったことがあれば、抱え込まずに、周りや専門の窓口へ相談しましょう。

関係機関の連絡先は89ページへ

### ③ 非常持出品を備える

避難するときに、最小限必要なものをすぐに持ち出せるように準備しましょう。

✓CHECK!✓



#### 非常持出品をチェックしよう!

##### 貴重品

- 現金(公衆電話用の小銭を含む)
- 通帳・印鑑
- 身分証明書(運転免許証、パスポート、健康保険証など)

##### 情報機器など

- 携帯電話やスマートフォン、充電器
- 携帯用ラジオ     地図
- 緊急時の連絡先(家族、親戚、知人)

##### 食料品

- 非常食                     飲料水

##### 便利品

- 万能ナイフ             ヘルメット
- 懐中電灯               ビニール袋
- 笛・ブザー             ガムテープ
- 軍手                     油性ペンなどの筆記用具
- ライター               給水袋
- 携帯用毛布             しながわ防災ハンドブック

##### 衛生用品

- 救急セット
- 常備薬・持病薬
- タオル
- 簡易トイレ
- トイレットペーパー
- ウェットティッシュ
- マスク
- 歯ブラシ
- 眼鏡・コンタクトレンズ(洗浄液)
- 下着



### あなたに必要なもの

非常持出品には個人で必要なものを追加しておく必要があります。あなたには何が必要か確認してみましょう。

#### 女性の場合は



- 身支度グッズ  
(鏡、ヘアゴム、化粧水、保湿クリーム、化粧品など)
- 生理用品                     防犯ブザーや笛

#### 高齢者の場合は



- 老眼鏡                       お薬手帳や処方箋
- 常備薬                       補聴器・予備バッテリー
- 入れ歯・洗浄剤

#### 赤ちゃんがいる場合は



- オムツ                       おしりふき
- 音の出ないおもちゃ     離乳食
- 抱っこひも                 母子健康手帳

※乳児には、ミルク、使い捨ての哺乳瓶(紙コップ)、母乳パッドも準備しましょう。

#### POINT

いつものママバッグが、災害時には赤ちゃん用の非常持出品になります。帰宅したら、使った分をすぐ補充しておきましょう。

#### ペットを飼っている場合は



- リード・首輪・ケージ     ペットフード・水・食器
- トイレシートなど         体拭き用シート
- ワクチン接種状況の記録  ペットの写真

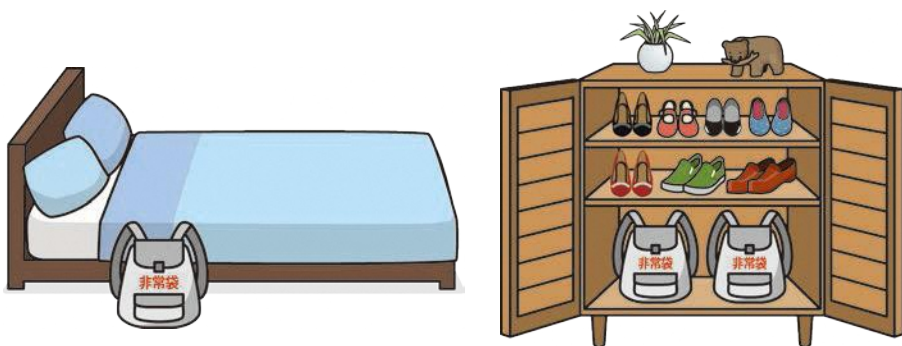
## 非常持出品の重さ

非常持出品は、足場の悪い中で歩いて持ち運ぶ可能性があるため、重くなりすぎないように注意します。両手が空き、バランスをとりやすいように、リュックタイプにしましょう。



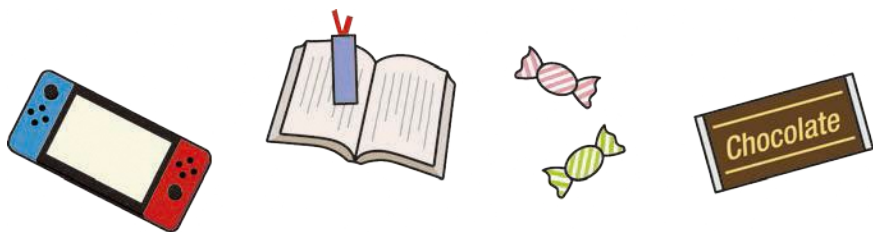
## 非常持出品を置く場所

非常持出品は、災害の発生前後ですぐに持ち出せるように、自宅の玄関やリビング、寝室、職場など、複数の場所に置くようにしましょう。



## ほっとできるものを準備

お菓子、携帯ゲーム機、アクセサリ、小説など、必需品以外の「ほっとできる何か」があると災害時でも落ち着くことができます。



## 品川区の備蓄

品川区地域防災計画に基づき、食糧・水・生活必需品など必要な物資を備蓄しています。食糧については、都と区の役割分担により、現在アルファ化米・ビスケット約50万食などを備蓄しています。

飲料水については、生命維持の最低必要量としてひとり1日3ℓを基準とし、応急給水槽4カ所4,600m<sup>3</sup>(460万ℓ)の他、区民避難所の受水槽、ペットボトル飲料水の備蓄により、確保しています。

- 災害対策備蓄倉庫 23カ所(平成30年3月現在)
- 区立小・中学校など区民避難所の備蓄倉庫 52カ所  
区民避難所1カ所あたりの主な備蓄は下記の通りです。数には限りがありますので、それぞれの家庭でも備蓄をしておきましょう。

	品目	数量
食料品等	アルファ化米・ビスケット	3,000食
	梅粥	150食
	アレルギー対応食料品	100食
	梅ぼし	9kg
	飲料水	1,800ℓ
	粉ミルク(アレルギー対応含む)	26缶
資機材等	鍋・カマドセット	2組
	LPガスバーナー	1台
	固形燃料	72個
	給水容器(20ℓ)	30個
	ろ過機	1台
	受水槽遮断装置	1台
	非常用発電装置	1台
	特設公衆電話	5台
	仮設トイレ用便槽	5~12槽
	レスキューセット	1セット
ソーラーパネル付ポータブル蓄電池	1台	

	品目	数量
生活用品	毛布	500枚
	エアーマット	100枚
	防水シート	50枚
	仮設トイレ	5基
	洋式トイレ用台座	5台
	組立式簡易トイレ	100回
	簡易トイレセット	5,000回
	トイレトーパー	100巻
	おむつ等	1,500枚
	生理用品	120枚
	医療ミニセット	2セット
	医療資材セット※	1式
手指消毒液	60~120本	
照明(ランタン)	10個	

※学校医療救護所のみ

- 災害対策用応急給水槽 4カ所  
林試の森公園、戸越公園、しおじ公園、八潮高等学校



身につけよう



救急処置の方法  
60ページ



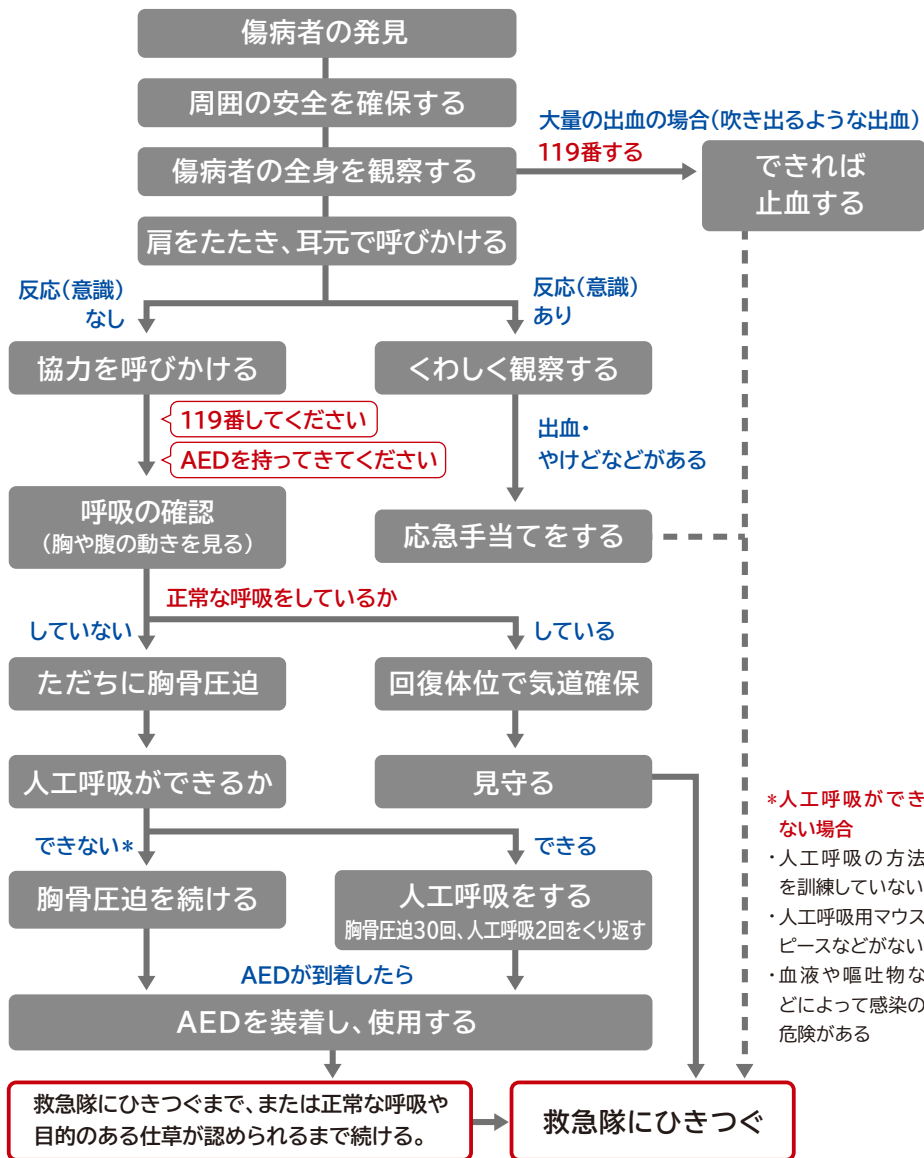
初期消火の方法  
66ページ



# 1 救急処置の方法



## 1 救急処置の手順



## 2 応急手当

意識があり、大量の出血がない場合は、応急手当をします。ただし、傷口や血液には直接触れないよう、手袋のようにビニール袋などははめて使用するとよいでしょう。

### 出血

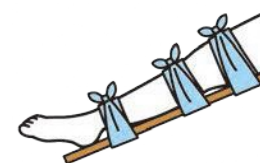
- 清潔なタオルやガーゼを傷口にあて、その上から手で圧迫する。
- 傷口はできるだけ心臓より高くしておく。

※他にも、止血帯法や関節圧迫止血法などの方法もありますが、専門知識が必要です。



### 骨折

- 折れた部分に添え木をし、折れた骨の両側の関節を含めて固定する。
- 添え木がなければ、板、傘、杖などで代用する。



### やけど

- できるだけ早く、患部を流水で冷やす。
- 刺激が強い場合は、洗面器などに水をためて患部を冷やす。
- 衣類は脱がさず、その上から冷やす。
- 広範囲にやけどをした場合は、ホースで水をかけるなど、できるだけ早く冷やす。ただし、気温が低い場合や乳児の場合は、冷やしすぎにより低体温症になることがあるので十分注意する。





## 回復体位

下あごを軽く前に出すことで傷病者の気道を確保し、ひざで身体を安定させる体勢です。口元を床面に向け、嘔吐した物がのどに詰まることを防ぎます。



POINT

傷病者に意識がある場合は、本人に聞いて、より楽な体勢にしましょう。

## 3 心肺蘇生

傷病者の胸や腹の動きを見るなどして、呼吸が確認できなければ、心肺蘇生を開始します。

### 胸骨圧迫

心臓が停止して血液を送り出せない場合には、ポンプの役割を代行します。周りの人と交替しながら、途切れないように行いましょう。

#### 1 堅い床面に仰向けに寝かせる

#### 2 胸の真ん中に手を置く

胸の真ん中にある胸骨の上に手を置き、両手を重ねて、手のひらの付け根部分に力を入れます。

#### 3 体重をかけて強く垂直に押し下げる

両肘を伸ばし、5cm程度沈むように強く、1分に100~120回の速さで、くり返し圧迫します。



## 人工呼吸

呼吸が停止または弱くなっている人の口から肺へ空気を送り込み、呼吸を回復させます。

#### 1 気道を確保する

下あごを引き上げるように頭部を後方に傾ける。

#### 2 息を吹き込む

約1秒かけて傷病者の口から息を吹き込む。

#### 3 胸の上がりを確認し、再び息を吹き込む

いったん口を離し、胸がふくらんでいれば、もう1度息を吹き込む。

※人工呼吸用マウスピースがない場合や、ためらいがある場合は、人工呼吸は行わず、胸骨圧迫のみをくり返します。



胸骨圧迫と人工呼吸を組み合わせる場合は

- 「胸骨圧迫30回、人工呼吸2回」をくり返します。

## AED(自動体外式除細動器)の使い方

心臓に電気ショックを与え正常なリズムに戻す医療機器です。AEDには心電図自動解析装置が内蔵され、音声などで指示を出してくれるので、それに従って実施します。

### 1 電源を入れる

ふたを開けると自動的に電源が入る機種もあります。

### 2 電極パッドを胸に貼る

電極パッドに描かれた絵のとおり、皮ふにしっかりと貼ります。汗などで身体が濡れていたら拭いてから貼りましょう。

### 3 AEDの心電図解析結果を待つ

AEDが心電図解析を行い、電気ショックの必要性を判断します。解析中は傷病者に触れないでください。



### 4 <実施する場合>ショックボタンを押す

傷病者から離れ、誰も触れていないことを確認してから、ショックボタンを押します。

### 5 AEDの指示に従う

以降はAEDが指示するとおりに実施します。

※AEDの設置場所は区のホームページから確認できます。

#### 傷病者が動く、うめくなど、なんらかの応答がある場合は

- 心肺蘇生を中止し、体を横に向けて回復体位にします。

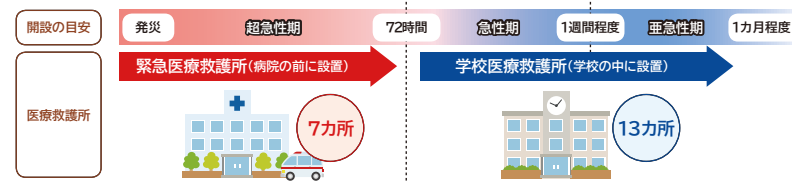
#### 電気ショックの必要がないと判断された場合は

- AEDによる心電図解析の結果、傷病者に電気ショックを与えても効果が見込めない状態の場合は、必要なしと判断されます。
- その場合には、電気ショックは行わず、胸骨圧迫を行います。

## 医療救護体制

品川区では、災害発生時に医療関係機関と協力して、緊急医療救護所と学校医療救護所を設置し、負傷者などへの対応を行います。

※大規模災害発生時には、診療所などの医療従事者は緊急医療救護所などで救護活動に当たるため、多くの診療所などが休診となります。



### 緊急医療救護所(7カ所)

傷病者が殺到する病院の医療機能を確保するため、区内7カ所の病院前に緊急医療救護所を設置し、医療関係機関の協力を得て、傷病者のトリアージ\*と軽症者の応急処置を行います。

※トリアージとは、多数の傷病者が発生した場合に、傷病の緊急度や重症度に応じて、治療の優先度を定めることです。

病院名(所在地)	
第三北品川病院(北品川3-3-7)	昭和大学病院(旗の台1-5-8)
品川リハビリテーション病院(北品川5-2-1)	旗の台病院(旗の台5-17-16)
NTT東日本関東病院(東五反田5-9-22)	昭和大学病院附属東病院(西中延2-14-19)
東京品川病院(東大井6-3-22)	

### 学校医療救護所(13カ所)

学校医療救護所は、地域医療が回復するまでの間、傷病者の治療や被災者の健康管理を行います。 ※設置は学校などの被災状況を勘案して行います。

学校名等(所在地)	
品川学園(北品川3-9-30)	後地小学校(小山2-4-6)
城南小学校(南品川2-8-21)	第二延山小学校(旗の台1-6-1)
第一日野小学校(西五反田6-5-32)	京陽小学校(平塚2-19-20)
三木小学校(西品川3-16-28)	源氏前小学校(中延6-2-18)
浜川中学校(東大井3-18-34)	豊葉の杜学園(二葉1-3-40)
山中小学校(大井3-7-19)	八潮学園(八潮5-11-2)
ウェルカムセンター原(西大井2-5-21)	

## 2 初期消火の方法



小さな炎のうちに消火できれば、被害を最小限にとどめられます。消火器を設置し、使い方を覚えておくことが大切です。また、万が一に備えて、その他の方法も知っておきましょう。

### 基本

- 「火事だ!」と大声で周りに知らせる。
- 119番へ通報し、出火場所・様子などを伝える。
- 危険を感じたら避難する。



## 消火器の使い方

初期消火の基本は消火器です。消火器の正しい使い方を知っておきましょう。

### 1 安全ピンを引き抜く

火災の起きている場所の近くまで消火器を持って行き、消火器を置きます。消火器の上部にある安全ピンを引き抜きます。

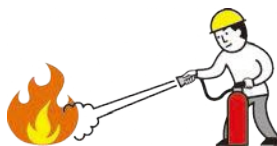


### 2 ホースをはずし、火元に向ける

ホースをはずし、先端を持って火元へ向けます。

### 3 レバーを強く握って噴射する

レバーを強く握り、吹き出し口から薬剤を噴射します。姿勢を低くして、炎の元を狙うように吹きかけましょう。



### 4 消火を確認する

一度消えたと思っても、再燃、再発火する場合があります。消えたことをしっかり確認しましょう。

消火器のあっせんは87ページへ

## 油なべ

- 高温の油が飛び散り、危険なため、水はかけない。
- 消火器やエアゾール式簡易消火器を使用して消火する。
- 消火後はふたをして、ガスの元栓を閉め、油の温度が下がるのを待つ。

## 衣類

- 水をかけて消火する。
- 近くに水がない場合は、地面や床に倒れ込みながら、転がるようにして消す。



## 電気製品

- 感電するおそれがあるため、水をかけない。
- コードをコンセントから抜き、電気火災に対応した消火器を使用する。
- できればブレーカーを落としてから消火する。



### 体験館で身につけよう!

区役所の中にある「しながわ防災体験館」では、初期消火や応急救護など、実際に体験しながら学ぶことができます。家族みんなで、発災時の対応を身につけましょう。

しながわ防災体験館は84ページへ





その他の災害、  
そのときどうする？



大雨が降りそう・  
降ってきたら  
70ページ



その他の災害が  
起こったら  
80ページ



# 1 大雨が降りそう・降ってきたら



大雨が  
降りそう?

風水害は、事前に予測できる災害です。気象情報、台風に関する情報、避難に関する情報などに注意して、備えましょう。

1 情報に注意する

72ページへ

2 事前に備えておく

74ページへ

3 早めに避難する

76ページへ

## 1 情報に注意する

気象庁から情報が発表された場合、強風や大雨に関する最新の情報や区から発表される避難情報などを確認する必要があります。

### 情報収集・把握

気象庁が出す「防災気象情報」や、区が出す「避難に関する情報」に注意して、つねに最新の情報を入手・確認し、行動しましょう。

情報の入手先は32ページへ

#### 防災気象情報(気象庁発表)

対象となる現象や災害の内容によって、6種類の特別警報、7種類の警報、16種類の注意報があります。

情報の種類	発表のタイミング	種類
特別警報	重大な災害の起こるおそれ著しく高まっているとき	大雨(土砂災害、浸水害)、暴風、暴風雪、大雪、波浪、高潮
警報	重大な災害が起こるおそれのあるとき	大雨(土砂災害、浸水害)、洪水、暴風、暴風雪、大雪、波浪、高潮
注意報	災害が起こるおそれのあるとき	大雨、洪水、強風、高潮、雷など16種類

高  
危険度  
低

#### 災害発生危険を知らせる情報

注意報・警報に加え、身近なところで風水害の発生の危険性が高まっている時には、次のような情報が発表されます。

- 土砂災害警戒情報  
大雨警報(土砂災害)が発表されているときに、土砂災害の危険性が高まった場合、発表する情報
- 記録的短時間大雨情報  
大雨警報が発表されているときに、土砂災害や洪水の発生につながるような、まれにしか観測しない雨量であることを知らせるために発表する情報

#### 避難に関する情報(品川区発表)

区では、災害が発生する危険性が高まった場合に、対象区域を示し、避難に関する情報を発表します。発表されたら、すみやかに必要な避難行動をとりましょう。

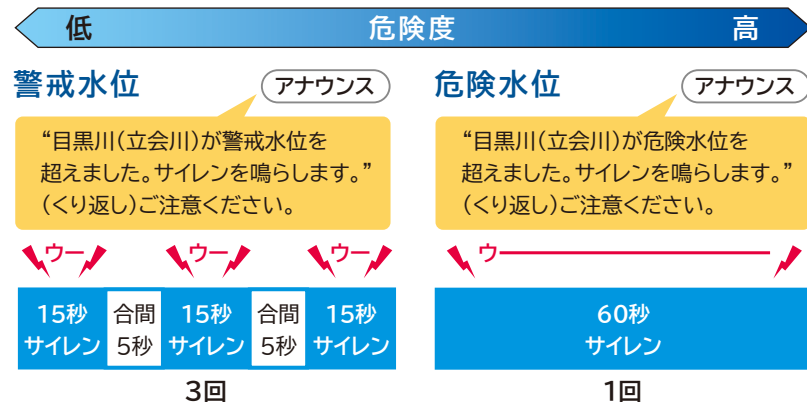
情報の種類	発表のタイミング	避難行動
避難指示(緊急)	災害が発生するなど状況がさらに悪化し、人的被害の危険性が非常に高まった場合	<ul style="list-style-type: none"> <li>●まだ避難していない人は、緊急に避難場所へ避難をしましょう。</li> <li>●外出することでかえって命に危険がおよぶような状況では、近くの安全な場所への避難や、自宅内のより安全な場所に避難をしましょう。</li> </ul>
避難勧告	災害による被害が予想され、人的被害が発生する可能性が高まった場合	<ul style="list-style-type: none"> <li>●すみやかに避難場所へ避難をしましょう。</li> <li>●外出することでかえって命に危険がおよぶような状況では、近くの安全な場所への避難や、自宅内のより安全な場所に避難をしましょう。</li> </ul>
避難準備・高齢者等避難開始	避難勧告や避難指示(緊急)を発令することが予想される場合	<ul style="list-style-type: none"> <li>●避難に時間を要する人(高齢者、障害者、乳幼児等)とその支援者は避難を開始しましょう。</li> <li>●その他の人は、避難の準備を整えましょう。</li> </ul>

高  
危険度  
低

※必ずしもこの順番で発令されるとは限りません。

#### サイレンによる情報伝達

区では、大雨などで目黒川・立会川の水位が上昇し、警戒水位・危険水位に達した場合には、サイレンでお知らせしています。



第5章

その他の災害、そのときどうする？

## ② 事前に備えておく

気象情報などに注意しながら、状況が悪化する前に、早めに準備しましょう。

### 基本

- 自宅が危険な場所なのか、あらかじめ確認する。
- 自宅が安全な場合は、不要・不急の外出は控える。
- 被害が生じないように、雨や風が強まる前に備える。
- 危険がおよぶおそれのある場所から離れる、近づかない。



ベランダや庭などにある  
植木鉢や物干し台などを  
屋内へ入れる。

雨戸などを閉め、  
窓ガラスを守る。  
カーテンを閉め、  
ガラスの飛散を防ぐ。

自転車やバイクは  
カバーをはずし  
屋内へ入れる。

排水溝や雨どいにある落ち葉などを取り除き、  
できるだけ水はけをよくする。

### 屋外にいる場合は



- 看板や瓦などが飛んでくことや、街路樹や電柱などが倒れてくる可能性を考えながら、安全な場所へ移動する。



- 水路や排水溝などは水量が増えて危険になるため近寄らない。
- マンホールのふたがはずれることがあるので、足元に注意する。



### 地下にいる場合は



- 水が流れてきてからの移動は難しいため、危険を感じる前に地上の安全な場所へ移動する。
- 地上から水が流れ込まないように、土のうや防水板を設置する。

※土のうは、目黒川・立会川沿いを中心に約50カ所に設置しています。設置場所は、区のホームページから確認できます。



防水板設置の助成は87ページへ

### 海や川などの近くにいる場合は



- 風にあおられて海や川などに転落しないよう、できるだけ早くその場から離れる。



- 上流で降った雨によって、下流で急激に増水することがあるので、できるだけ早く川から離れる。
- 警報が聞こえたら、すみやかに避難する。



### ③ 早めに避難する

災害が発生する危険性が高まった場合、または危険を感じた場合は、自らの命は自らが守るという意識を持って避難しましょう。

#### 基本



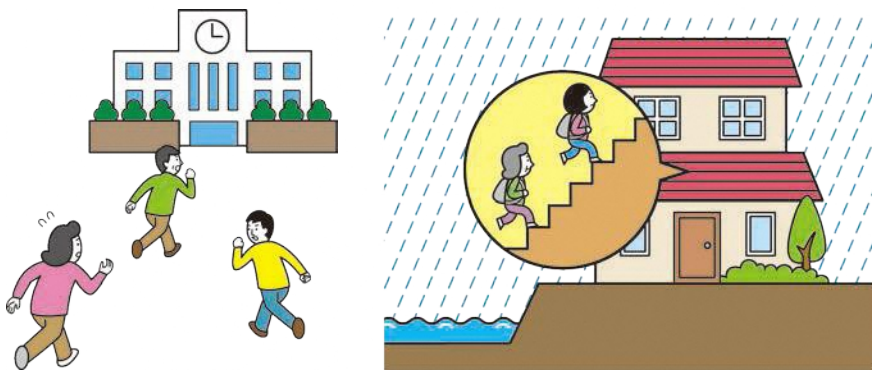
- 危険だと感じたら自らの判断で避難する。
- 暴風時や夜間などで避難できなくなる前に、早めに避難する。
- 想定を上回る事象が発生することも考慮し、より安全な場所へ避難する。

### 避難する場所

河川の氾濫による浸水のおそれがある場合と、土砂災害のおそれがある場合では、避難する場所も異なります。避難に関する情報が発表されたら、すみやかに必要な避難行動をとりましょう。

#### POINT

- 早めに、最寄りの避難場所に避難する。
- 避難場所までの移動が、かえって危険な場合は、近隣の安全な場所に避難する。
- 近隣の安全な場所への避難も危険な場合は、建物の中で安全確保する。



### 浸水のおそれがある地域の場合は

- 早めに、最寄りの避難場所に避難する。
- 避難場所への避難がかえって危険な場合は、建物の中で「垂直避難」する。

#### NOTE!



#### あなたの自宅の浸水の危険性は？

自宅周辺に浸水の危険性があるかを確認し、避難する場所を記入しましょう。

防災地図>浸水ハザードマップ 参照

防災地図>多摩川洪水ハザードマップ 参照

河川氾濫による 浸水の危険	浸水：有・無
	※有の場合は… 浸水深：_____ m
避難する場所	

### 高潮のおそれがある地域の場合は

高潮は、台風などにより強い低気圧が接近した際に、波が高くなると同時に海面の水位も上昇する現象です。満潮時に発生すると、被害が発生するおそれがあります。

高潮のおそれがある場合は、避難場所へ避難しましょう。避難場所への避難が危険な場合は、近隣の安全な場所もしくは、建物の中で「垂直避難」しましょう。立会川周辺では、当分の間、高潮の可能性が高い状態が続きますので、特に注意が必要です。

防災地図>高潮浸水ハザードマップ 参照



がけ崩れのおそれがある地域の場合は

- がけ崩れの警戒区域にお住まいの方は、指定の区民避難所へ避難する。
- 風雨が強まってからの移動は危険を伴うので、可能な限り、早めに避難を開始する。
- 指定の区民避難所までの移動が危険な場合には、少しでも早く、近隣の安全な建物や屋内の安全な場所に避難する。

<がけ崩れの警戒区域6カ所>



避難対象区域		指定区民避難所
①	上大崎1丁目5番15号(13・58・59号の一部)	第三日野小学校
②	上大崎3丁目10番21・22号(20・25・53・59号の一部)	第三日野小学校
③	東五反田3丁目16番23~40・46~53号	日野学園
④	北品川5丁目11番(14~16号・18・19号の一部)	御殿山小学校
⑤	北品川4丁目9番(4号の一部)	御殿山小学校
⑥	北品川3丁目7番15・17号(21号の一部)	品川学園

※詳しくは建築課(03-5742-9172)へお問い合わせください。

POINT

危険を感じたら、避難勧告などの発表前でも自主的に避難しましょう。

NOTE!



がけ崩れの危険性は？

自宅周辺にがけ崩れの危険性があるかを確認し、避難先を記入しましょう。

土砂災害の危険	危険：有・無
指定区民避難所	

がけ地を所有する方へのお願い

がけ崩れ防止のため、日頃から下記のようながけ・擁壁の点検や手入れをお願いします。

がけ・擁壁安全化支援事業は87ページへ

- がけ面に芝などを植え斜面を保護する。
- がけ上の排水溝の落ち葉などを掃除する。
- がけのひび割れや擁壁上部の塗装面のひび割れを点検する。
- 擁壁の水抜き穴の内部を清掃する。
- 擁壁などに異常があれば修理補修する。



## 2 その他の災害が起こったら



### 1 雷・竜巻による災害

雷や竜巻は短時間で大きな被害をもたらします。雷注意報、竜巻注意情報などの気象情報、予報や空の様子にも注意しましょう。

#### 安全の確保

雷、竜巻のおそれがあるときは、ただちに安全を確保しましょう。



- 頑丈な建物や自動車の中などの安全な場所に避難する。
- 開けた場所にいる場合は、電柱や高い木の近くから離れる。
- なるべく姿勢を低くし、持ち物は身体より高くなならないよう気をつける。



- 頑丈な建物の窓のない部屋などで、身を守る。
- 雨戸、窓やカーテンを閉め、窓から離れる。
- プレハブなどの仮設建築物、太い樹木なども倒壊したり、飛ばされてしまうおそれがあるので離れる。

### 2 火山災害

火山が噴火すると噴石、火砕流、火山泥流などが発生します。品川区では、富士山が噴火した場合に2~10cm程度の降灰のおそれがあります。

#### 降灰への対応

噴火した場合には、降灰対策をしましょう。

- 呼吸によって吸い込むのを防ぐため、マスクをする。
- コンタクトレンズははずし、眼鏡を着用する。
- 皮ふに触れないようにする。

### 3 大規模事故

自然災害の他にも、大規模な火災や危険物事故、航空機や鉄道などの大規模事故が発生する可能性があります。

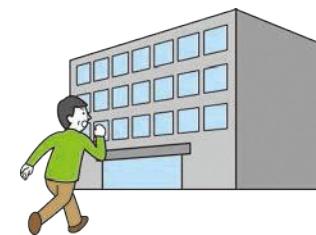
### 4 武力攻撃災害

自然災害や事故以外にも、弾道ミサイルや航空攻撃による武力攻撃災害が起こる可能性があります。すみやかに避難行動を取りましょう。

#### 安全の確保

ミサイルが国内に落下するおそれがある場合には、防災行政無線や緊急速報メールなどを活用して緊急情報をお知らせします。

- 近くの頑丈な建物の中か地下に避難する。
- 近くに建物がない場合は、物陰に身を隠すか、地面に伏せて頭部を守る。
- 屋内にいる場合、窓から離れるか、窓のない部屋に移動する。



#### ミサイルが落下した場合は

- 屋外にいる際には、口と鼻をハンカチで覆い、現場からただちに離れ、密閉性の高い屋内または風上へ避難する。
- 屋内にいる際には、換気扇を止め、窓を閉め、目張りをして室内を密閉する。



#### J-ALERT(全国瞬時警報システム)

弾道ミサイル情報、緊急地震速報、津波情報など、対処に時間的余裕のない事態に関する情報を国から発信し、人工衛星を経由して品川区の防災行政無線を自動起動させ、瞬時にサイレンや音声で情報伝達するシステムです。



活用しよう



区の取り組み  
84ページ



関係機関の連絡先  
89ページ



# 1 区の取り組み



## 1 学ぶ・身につける

講座や訓練などに参加して、知識や対応方法を身につけましょう。

### しながわ防災学校

「防災区民組織」「事業所」「家庭・区民」「防災カフェ」「地域実践」の5コースを開講。さまざまな講義や体験を通じて、防災に関する知識や技術を習得し、地域防災力を向上させる人材として、「しながわ防災リーダー」を育成します。



防災区民組織コース



家庭・区民コース



地域実践コース

### しながわ防災体験館

平成28年3月に、体験型の施設としてリニューアルオープンしました。防災展示、初期消火、応急救護、要配慮者避難誘導、避難姿勢、防災体験VR、シアター・ワークショップルームの7つの体験ブースがあり、初期消火のブースでは、スタンドパイプや屋内消火栓で実際に放水ができます。



スタンドパイプ体験



防災体験VR



要配慮者避難誘導体験

しながわ防災体験館 ☎ 03-5742-9098 ☎ 03-5742-9098  
(品川区役所防災センター2階)

開館時間：午前9時～午後5時 休館日：月曜・土曜・祝日・年末年始

### 各地区総合防災訓練

毎年9～11月に各地区防災協議会と共催して、総合防災訓練を実施しています。訓練を通じて、応急救護や初期消火など、いざというときの対応を身につけることができます。



倒壊家屋からの救出訓練



一斉放水訓練

### 防災教室(地震体験車訓練・煙体験訓練)

区内の保育園・幼稚園、小・中学校、町会・自治会、事業所などに出向いて、地震体験車訓練・煙体験訓練を実施しています。



地震体験車訓練

### 区内一斉防災訓練(避難所訓練)

毎年12月に、大地震の発生を想定し、各地域で一斉に区民避難所の開設や運営の訓練が行われます。なお、避難所によっては、区内一斉防災訓練とは別に訓練することもあります。



名簿作成訓練

防災課 ☎ 03-5742-6696 ☎ 03-3777-1181

## 2 各家庭への助成

### コンクリートブロック塀等安全化支援事業

安全が確認できない道路沿いのコンクリートブロック塀、万年塀、石積塀、レンガ塀の除却など、安全化を図る工事費の一部を助成します。

建築課 ☎ 03-5742-9172 FAX 03-5742-6898

### 緑豊かな街なみ緑化助成事業

生垣・植栽をする費用、縁石やフェンスを設ける費用の一部を助成します。

公園課 ☎ 03-5742-6799 FAX 03-5742-9127

### 住宅・建築物耐震化支援事業

旧耐震基準\*の住宅を対象に、耐震診断費用や耐震改修費用の一部を助成します(条件がありますので、詳しくはお問い合わせください)。

#### 1 無料簡易診断

区が申請者の住宅に1級建築士を無料派遣し、住宅の簡易的な耐震性能を調査し、耐震化のアドバイスを行います。



#### 2 耐震診断助成

住宅の内部構造を確認し、当該住宅がどの程度の耐震性能を有するか診断します。その費用の一部を助成します。

#### 3 耐震補強設計助成

耐震診断の結果、「地震により倒壊する可能性が高い」と判断された住宅について、補強設計費用の一部を助成します。

#### 4 耐震改修工事助成

耐震診断の結果、「地震により倒壊する可能性が高い」と判断された住宅について、耐震改修工事費または除却工事費の一部を助成します。

\* 昭和56(1981)年5月31日以前の建築基準(地震に弱い面があります)

建築課 ☎ 03-5742-6634 FAX 03-5742-6898

### 耐震シェルター等設置助成

旧耐震基準の木造住宅で、高齢者、障害者が居住する住宅に対して、命を守る空間を確保する「品川シェルター」の設置費用を助成します。

建築課 ☎ 03-5742-6634 FAX 03-5742-6898

### がけ・擁壁安全化支援事業

がけ・擁壁の安全化のために、アドバイザーを派遣したり、改修工事費の一部を助成します。

建築課 ☎ 03-5742-9172 FAX 03-5742-6898

### 家具転倒防止器具取付助成

家具転倒防止器具の取付事業者の紹介および取付費用の助成をします。

住宅課 ☎ 03-5742-6776 FAX 03-5742-6963

### 高齢者等の家具転倒防止器具の購入および取付助成

65歳以上の高齢者世帯または要介護者・障害者の世帯等を対象に、家具転倒防止器具の購入費用と取付費用の助成をします。

高齢者地域支援課 ☎ 03-5742-6735 FAX 03-5742-6882

### 防災用品あっせん

簡易トイレ、保存水、アルファ化米などの購入をあっせんします。

防災課 ☎ 03-5742-6696 FAX 03-3777-1181

### 消火器の購入・薬剤詰替あっせん

家庭用消火器の購入、薬剤詰替のあっせんをします。

防災課 ☎ 03-5742-6696 FAX 03-3777-1181

### 感震ブレーカーの設置助成

木造密集地域のうち、都が指定する不燃化特区にお住まいの方に対して、感震ブレーカー設置にかかる費用の一部を助成します。

防災課 ☎ 03-5742-6696 FAX 03-3777-1181

### 防水板、雨水利用タンクの設置助成

住宅・店舗等に設置する防水板や、雨水利用タンクの購入費および設置工事費の一部を助成します。

河川下水道課 ☎ 03-5742-6794 FAX 03-5742-6887

### 3 地域・マンションへの支援

#### 木密地域不燃化の支援

老朽住宅が密集する地域において、防災広場や生活道路の整備および老朽住宅の除去支援により、震災に強い都市づくりを進めています。

##### 取り組み事業

- 密集住宅市街地整備促進事業
- 都市防災不燃化促進事業
- 不燃化10年プロジェクト
- 防災生活圏促進事業
- 防災街区整備事業
- 避難道路機能強化事業

木密整備推進課 ☎ 03-5742-6779 FAX 03-5742-6756

#### 浸水対策施設の整備

区では、東京都と連携して、目黒川流域・立会川流域における浸水対策施設の整備や老朽化した下水道管を改修し、雨水の排水能力を向上させる事業を進めています。

##### 取り組み事業

- 立会川雨水放流管整備事業
- 下水道管老朽化対策事業
- 第二戸越幹線整備事業

河川下水道課 ☎ 03-5742-6796 FAX 03-5742-6887

#### 防災区民組織の活動支援

防災区民組織が避難行動要支援者を支援するための体制づくりや、防災訓練への協力など、地域における防災活動を支援しています。

防災課 ☎ 03-5742-6696 FAX 03-3777-1181

#### 要支援者名簿に登録しましょう

区では、高齢者や障害者など、ひとりで避難することが難しい方の名簿を作成し、地域での支援体制づくりに役立っています。積極的にご登録ください。

#### マンションの防災対策の支援

区内のマンションへ、マンション防災アドバイザーを派遣し、防災訓練の計画や実施の支援をしています。また、高層マンションの防災対策についてまとめた管理組合向けの手引きや居住者向けのハンドブックを配布しています。

防災課 ☎ 03-5742-6696 FAX 03-3777-1181

## 2 関係機関の連絡先



緊急連絡先	電話	緊急連絡先	電話
警察(事件・事故の急報)	110	海上保安庁(海上の事件・事故)	118
消防(火事・救急)	119	NTT(災害用伝言ダイヤル)	171

連絡先		電話	連絡先		電話
品川区役所		03-3777-1111	警察署	品川警察署	03-3450-0110
東京都庁		03-5321-1111		大崎警察署	03-3494-0110
消防署	品川消防署	03-3474-0119		大井警察署	03-3778-0110
	大井消防署	03-3765-0119		荏原警察署	03-3781-0110
	荏原消防署	03-3786-0119		東京湾岸警察署	03-3570-0110

連絡先		電話
ガス	東京ガスお客様センター	0570-002-211
電気	東京電力パワーグリッド品川支社カスタマーセンター	0120-995-001
上水道	東京都水道局品川営業所	03-5749-5573
下水道	東京都下水道局南部下水道事務所	03-5734-5031
	東京都下水道局南部下水道事務所品川出張所	03-3495-0351
道路	(国道)国土交通省東京国道事務所品川出張所	03-3799-6315
	(都道)東京都建設局第二建設事務所	03-3774-0313
	(区道)品川区役所防災まちづくり部道路課	03-3777-1111
電話	NTT東日本お客さま相談センター ※その他の電話会社については、各社のお問い合わせ先をご確認ください。	0120-019-000
鉄道	JR東日本お問い合わせセンター ※その他の鉄道については、各社のお問い合わせ先をご確認ください。	050-2016-1600



#### 必要な連絡先を調べて記入しておきましょう

連絡先	電話
連絡先	電話

この本で  
学んだことを  
大切な人にも  
伝えましょう。



## 家族で防災カードをつくろう！

防災カード	氏名		生年月日		
	住所		健康保険証の番号		
	血液型		アレルギー・持病・服用している薬		
	区民避難所		一時集合場所		
	安否確認方法		家族の集合場所		
	1	2	1	2	
	緊急連絡先(家族・学校・職場等)				
	氏名・名称		住所・電話番号	備考	
			( )		
			( )		

防災カード	氏名		生年月日		
	住所		健康保険証の番号		
	血液型		アレルギー・持病・服用している薬		
	区民避難所		一時集合場所		
	安否確認方法		家族の集合場所		
	1	2	1	2	
	緊急連絡先(家族・学校・職場等)				
	氏名・名称		住所・電話番号	備考	
			( )		
			( )		




---



---



---



---



---



---



---




---



---



---



---



---



---



---



## 家族で防災カードをつくろう!

防災カード	氏名		生年月日		
	住所		健康保険証の番号		
	血液型		アレルギー・持病・服用している薬		
	区民避難所		一時集合場所		
	安否確認方法		家族の集合場所		
	1	2	1	2	
	緊急連絡先(家族・学校・職場等)				
	氏名・名称		住所・電話番号	備考	
			( )		
			( )		

防災カード	氏名		生年月日		
	住所		健康保険証の番号		
	血液型		アレルギー・持病・服用している薬		
	区民避難所		一時集合場所		
	安否確認方法		家族の集合場所		
	1	2	1	2	
	緊急連絡先(家族・学校・職場等)				
	氏名・名称		住所・電話番号	備考	
			( )		
			( )		






---



---



---



---



---



---



---



---




---



---



---



---



---



---



---



---

**一緒に働く仲間 会員募集!!**  
 60歳以上の区内在住で健康で働くことや社会参加をお考えの方。(年会費がかかります。)

**シルバー派遣もはじめました**

派遣できる業務は？  
 ● 臨時的かつ短期的な業務 (概ね月10日程度以内のもの)  
 ● 軽易な業務 (週20時間未満のもの)  
 (例) 保育補助、経理業務など

実施体制は？ 派遣元事業主 ▶ (公財) 東京しごと財団  
 実施事業所 ▶ 品川区シルバー人材センター

派遣先は？ ● 基本的に品川区内になります。

**こんな仕事を承っております**

- ★ 植木の剪定
- ★ 除草
- ★ 視・障子張り替え
- ★ 簡単な大作業等
- ★ 電球・蛍光灯交換
- ★ 家具転倒防止器具の取り付け
- ★ 火災報知器取り付け
- ★ 包丁とぎ

問い合わせは  
**公益社団法人品川区シルバー人材センター**  
**TEL.3450-0711 品川区北品川3-11-16**

**消火器・住宅用火災警報器のご相談ご用命は!!**

品川区幹旋消火器も取扱っております。  
**お近くの東京都消防設備協同組合 第四支部の下記組合員へ**

(50音順)

社(店)名	所在地	電話番号
株神谷商会	品川区西品川 1-28-25	3783-4882
備後藤商会	品川区南大井 4-18-18 山本ビル 1F	3762-0376
東日工業株	品川区西五反田 2-24-9 五反田Nビル 2F	3494-8936
前出工機株	品川区東五反田 3-17-5	3449-1581
備和田商会	品川区二葉 2-8-13	3782-1885

**災害発生後の感染症等による被害を低減する自助キット**  
<https://www.funayama.co.jp/pickup/personalkit.html>

**5年 備蓄**

**BOSAI EISEI PERSONAL KIT 防災衛生 防災衛生学舎 パーソナルキット**

1日分

船山株式会社  
 〒104-0062 中央区月島2-20-15 ☎03-3532-3601

**消防用品、消防設備、消防点検の事なら何でもご相談下さい!!**

取り扱い商品及び業務

- ・ 粉末・強化液・機械泡各メーカー消火器
- ・ 街かど消火ハリアー、街かど消火栓
- ・ スタンドパイプセット
- ・ 各種防災用品
- ・ 消防用設備等点検・設計・施工

街かど消火ハリアー      スタンドパイプセット

**前出工機株式会社**

〒141-0022 品川区東五反田 3-17-5  
 TEL 03-3449-1581 FAX 03-3449-1525  
 E-mail maedekk@kkf.biglobe.ne.jp

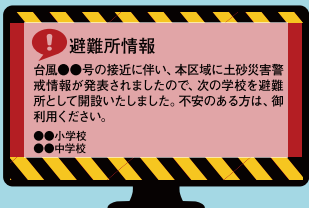
テレビ自動お知らせサービス

# しながわ テレビ・プッシュ

落ち着いて  
避難だワン!



シナガワン



しながわ テレビ・プッシュ  
では、品川区が発令する  
避難情報等の防災情報を  
音声と画面で  
お知らせします!

お申し込み・お問い合わせは ■平日 9:30~20:00 ■土・日・祝日・年末年始 9:30~18:30

**0120-559-470** ケーブルテレビ品川 **ケーブルテレビ品川**  
<http://www.cts.ne.jp> **ケーブルテレビ品川**  
CTS181217

## しながわ水族館でリフレッシュ!!



- 営業時間 10:00~17:00 (入館は16:30まで)
- 休館日 火曜日(春休み・GW・夏休み・冬休み・祝日は営業)・1/1
- 入館料 入館料:大人(高校生以上)1,350円(800円) 小・中学生 600円(400円)、4才以上幼児 300円(200円)、シルバー(65才以上) 1,200円(700円)※品川区民は、各自住所のわかるものの提示でカッコ内の料金に。
- アクセス 京浜急行線「大森海岸駅」下車、徒歩約8分 JR京浜東北線「大井町駅」より、無料送迎バス 約15分
- TEL 03(3762)3433

しながわ水族館 検索

**しながわ水族館**  
品川区勝島 3-2-1 しながわ区民公園内

### ■動物取扱業に関する表示

氏名又は名称	株式会社サンシャインエンタプライズ
事業所の名称	しながわ水族館
事業所の所在地	東京都品川区勝島三丁目2番1号
動物取扱業の種別及び登録番号	展示 12 東京展第001391号
登録年月日	平成 19 年 5 月 11 日
有効期間の末日	平成 34 年 5 月 10 日
動物取扱責任者	富山昌弘

## しながわ防災ハンドブック デジタルブック (電子書籍) 配信中



無料のアプリ「カタログポケット」をインストールすると、しながわ防災ハンドブックをスマートフォンやタブレットで簡単に閲覧できます。

多言語に対応

紙面を音声で読み上げ

こちらから  
アクセスできます



## しながわ防災ハンドブック

今からはじめるわが家の防災

平成31年3月発行

発行 品川区防災まちづくり部防災課

〒140-8715 東京都品川区広町2-1-36

電話(代表) 03(3777)1111

<http://www.city.shinagawa.tokyo.jp/>

