

めぐる防災マップ



目黒区防災課

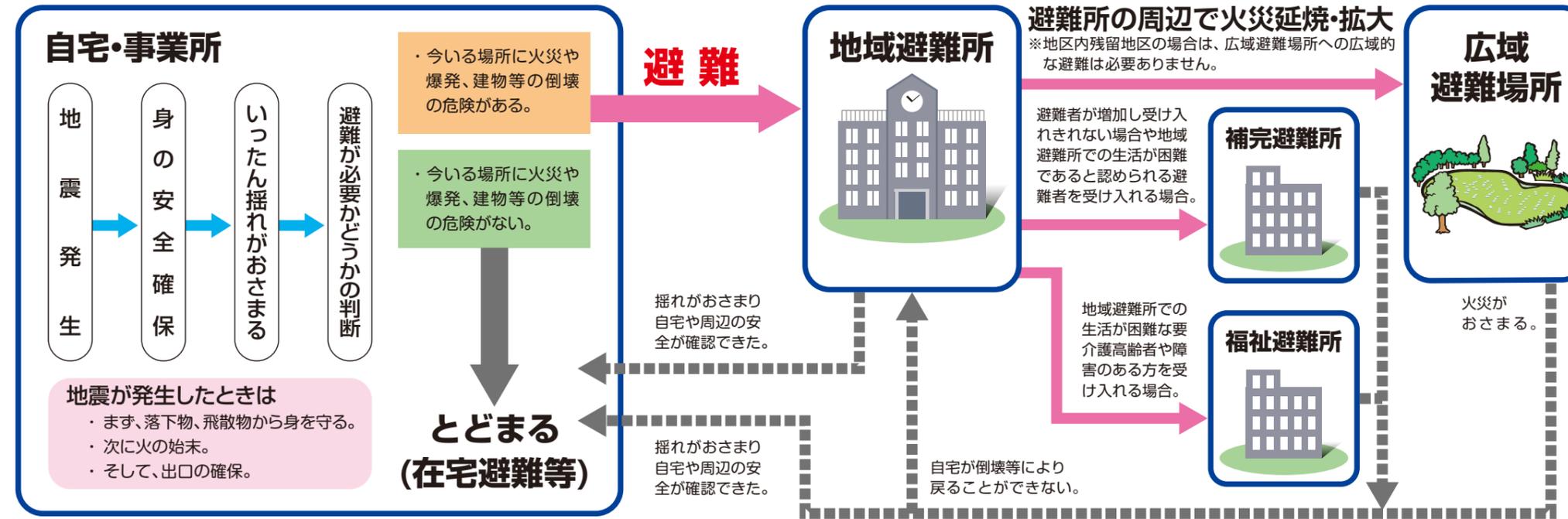
令和6年3月発行

防災カード

氏名	血液型	かかりつけ医、持病、投薬状況など
住所		
緊急連絡先		
生年月日	年 月 日生	氏名
電話番号		電話番号

災害時にケガをして家族等に自分で連絡がとれない場合に備え、あらかじめ作成しておきましょう

避難のしかた



■ここで地震にあったら

建物の地下

火災が発生し煙が立ちこめたときは、ハンカチ等で口を覆い、低い姿勢で壁づたいに避難する。

ビルの中

エレベーターを使わない。エレベーターに乗っていたときは最寄りの階で降りる。

電車・バスに乗車中

係員の指示に従い避難する。むやみに外に飛び出さない。

■防災地図アプリ<英語版も配信中>

目黒区防災地図アプリは、区の防災に関する情報をスマートフォンやタブレット端末で閲覧できる無料アプリです。現在地（目黒区内）から最寄りの避難所までの案内や、災害時における避難所の開設状況などを確認できます。また、防災マップや各種ハザードマップなどの閲覧やプッシュ通知により区から発信する防災に関する情報を受け取ることができます。

さらに、インターネット通信ができない状態でも、地図情報を表示したり、GPS 機能を使って避難所への方向を確認したりすることができます。

防災地図アプリは、アプリストアにて「目黒区防災地図アプリ」と検索し、事前にダウンロードすることで利用できます。



iPhone用

Android用

■食糧・飲料水は最低3日分（7日分を目標）を備蓄

- ・食糧は火を使わずに食べられるものを備蓄してください。飲料水は大人1人1日3リットルが目安です。
- ・事業所では、東京都帰宅困難者対策条例により従業員等の3日分の食糧、飲料水の備蓄をする努力義務が課せられています。
- ・ペットの飼い主は、ペットフードやトイレ用品なども最低3日分（7日分を目標）備蓄してください。

■避難するときのルール

- ・電気ブレーカー（配電盤）のスイッチを切る。
- ・正確な情報で行動する。
- ・自動車は使わない。
- ・高齢者や障害のある方などの避難に協力する。
- ・建物や塀などの倒壊、看板やガラスなど落下物に注意する。
- ・遠回りでも安全なルートを通る、危険な場所へは戻らない。
- ・ペットとは、ケージに入れるかリードをつけて行動する。
- ・ガスの元栓をしめる。
- ・できるだけ複数の人と行動する。
- ・周りの人に声をかけあい避難する。

→あらかじめ家族や事業所内で話し合い、家族や事業所内部の人だけが分かる連絡方法等（行き先や連絡先など）を決めておきましょう。

避難する時の持ちもの

普段から避難時の持ち物をそろえておきましょう。食糧や電池など使用期限のあるものは利用できるか定期的に確認しましょう。

飲料水	500ミリリットル1~2本程度
食糧	火を使わず食べられる食糧を1~2食分程度（ビスケット、栄養補助食品、缶詰など）
照明器具	懐中電灯、LED携帯ライトなど（1人1個）
情報収集用具	携帯ラジオ、携帯電話、充電器など
衣類等	軍手、防寒具、雨具、タオル、下着、防災ずきん、ヘルメットなど
貴重品	現金、預貯金通帳、権利書、運転免許証、保険証など
医薬品	救急セット、常用薬、お薬手帳など
衛生用品	マスク、体温計、消毒液、使い捨て手袋など
その他	ライター、万能ナイフ、コップ、ティッシュペーパー、ウェットティッシュ、洗面用具、ラップ、口腔ケア・除菌用品（ハブラシや除菌シート）など
家庭状況により用意が必要なもの	防災カード（ヘルプカード・防災手帳）、生理用品、おむつ、ミルク、哺乳瓶、おんぶひも、メガネ、入れ歯、介護用品、ペット用品（ペットフード、ケージ、トイレ用品、常用薬）など

■置いておく場所

- ・周囲の物が倒れてきたり、停電になっても取り出せる場所に置きましょう。
- ・外出時に地震にあうことも想定し、可能なものは普段使っているカバンやバッグの中にも用意しておきましょう。

消防団員、災害時支援ボランティア

*消防団員、災害時支援ボランティアを募集しています。

目黒消防署では災害からまちを守る消防団員、災害時支援ボランティアを募集しています。詳しくは目黒消防署へお問い合わせください。

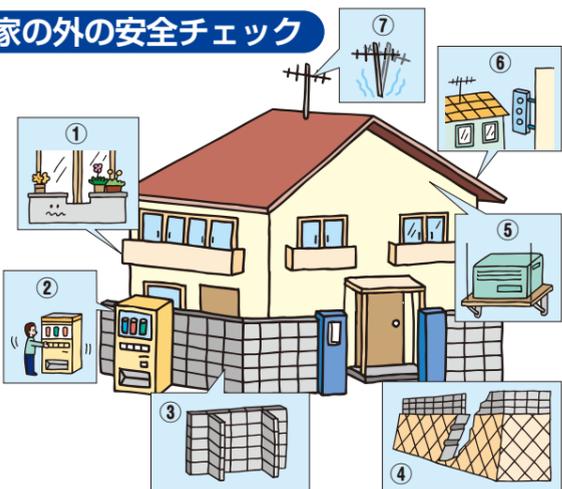
電話 3710-0119

被害を出さないために

地震のときは、まず自分自身がケガをしないこと、命を守ることが大切です。

被害を出さない、また避難がスムーズに行えるよう、事前に建物の内外を確認し安全対策を施しておきましょう。

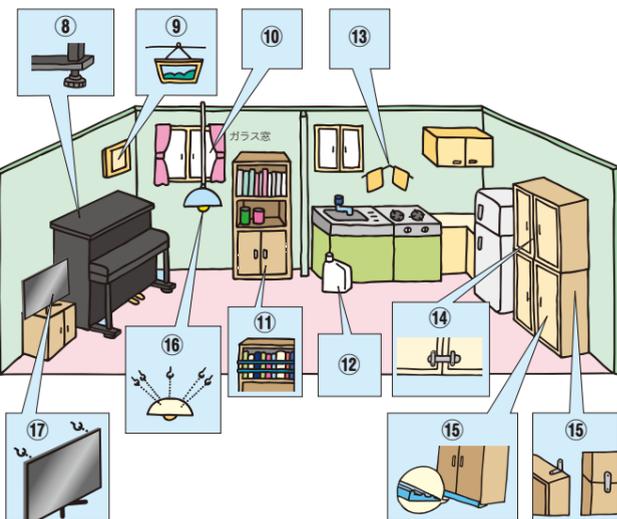
家の外の安全チェック



※次の点をチェックしましょう。

- ①ベランダに落下する可能性のあるものは置かない。
- ②自動販売機が転倒しないよう固定する。
- ③ブロック塀の安全対策。
 - ・塀は高すぎないか。
 - ・支えはあるか。
 - ・傾き、ひび割れはないか。
- ④擁壁・がけに異常はないか。
- ⑤エアコン室外機が落下しないよう固定する。
- ⑥瓦、アンテナ、看板が落下しないよう固定する。
- ⑦テレビアンテナにぐらつきはないか。
- ⑧キャスターがついている重いものには滑り止めや固定のしかたを購入したお店と相談し、適切なもので固定する。

家の中の安全チェック



- ⑨額縁は壁に固定する。
- ⑩窓ガラスに飛散防止フィルムを貼る。
- ⑪本棚にはゴムバンドなどを付け落下を防止する。
- ⑫発火性の高い灯油などは、火気のそばに置かない。
- ⑬火気を使用する器具の上に燃えやすいものを置かない。
- ⑭観音開きの戸棚等のはかんぬき等を付ける。
- ⑮食器棚は家具転倒防止器具で固定する。また、二段重ねの棚はつなぎ目を金具で連結する。
- ⑯吊り下げ照明は金具で固定する。
- ⑰転倒しやすいテレビは壁と固定する。

風水害に備える

台風や集中豪雨などによる風水害に備え、気象情報に注意するとともに、事前の対策をたてておきましょう。

◆ 半地下式駐車場や低い場所への浸水を防ぐため、土のうを積んだり止水板をつける。

→土のうは区内66か所に配置しており、必要なときは自由に持ち出せます。土のう設置場所は右記QRコード参照。



土のう設置場所

相当数の土のうが必要な場合は、風雨が強まる前に道路公園サービス事務所目黒地域サービス係（電話 3711-6825）、碑文谷地域サービス係（電話 5721-7287）に相談してください。

- ◆ 側溝や雨水ますをふさいでいる落ち葉や土砂を取り除いておく。
- ◆ 屋外に強風で飛ばされるものがないか確認し、室内に取り込めるものは収納し、取り込めないものは固定しておく。
- ◆ 急に風雨が強まったり、川の水位が上昇することも考えられるので、こまめに気象情報を確認する。

→目黒区では防災気象情報や目黒川洪水予報のメール配信サービスを行っています。（「災害情報の入手方法」参照。）

目黒川の警報機のサイレン

目黒川には、水位計と水位警報機を設置し、水位の監視をしています。危険な水位に達するとサイレンとアナウンスでお知らせします。

1 警戒水位警報

（目黒川の水位が上部まで2.5メートルに達したとき）

サイレン	休
15秒	5秒
9回鳴らします	

アナウンス「(チャイム) こちらは目黒区役所です。ただ今、目黒川の水かさが警戒水位を超えた為警報がなりました。ご注意ください。繰り返します(繰り返し)(チャイム)」

2 危険水位警報

（目黒川の水位が上部まで1メートルに達したとき）

サイレン	休
3分	1分
2回鳴らします	

アナウンス「(チャイム) こちらは目黒区役所です。ただ今、目黒川の水かさが危険水位を超えた為警報がなりました。ご注意ください。繰り返します。(繰り返し)(チャイム)」

災害情報の入手方法

目黒区から発信する災害情報

1 防災無線放送

防災行政無線音声自動応答サービス

放送の内容が聞き取れなかった場合、放送から24時以内であれば、放送内容（めぐろみんなの歌を除く）を電話で確認できます。専用電話番号 050-1807-3377



防災気象情報メール登録ページQRコード

2 ホームページ

3 X（旧ツイッター）、LINE、Yahoo

4 目黒区防災地図アプリ

5 防災気象情報メール

事前に登録しておく緊急情報があった場合に配信されます。

6 区域内緊急情報メール配信

「ドコモ→エリアメール」、「au・ソフトバンク・楽天モバイル→緊急速報メール」目黒区内で対応の携帯電話をお持ちの方全員に、緊急情報があった場合に配信されます。

7 電話・ファックスによる災害時緊急情報配信サービス

電話・ファックス、スマートフォン等の携帯電話を所有していない方を対象に災害情報を電話・ファックスで配信します。ご利用には事前の申し込みが必要です。

8 区立施設への情報掲示

大規模な地震発生などで災害対策本部が設置され情報連絡があった場合、施設の玄関等に掲示します。

会社や外出先からの帰宅時に

東京都帰宅困難者対策条例では、大地震発生後、3日間は事業所内が安全であればそのままとどまり、一斉帰宅による帰宅困難者の発生を抑制することが事業所の責務と定めています。

なお、会社や外出先から帰宅するときは、交通情報に注意し、渋滞による緊急車両の妨げとならないよう車両の使用は控え、また、徒歩で帰宅するときは、同一方向の人が複数で行動するようにしましょう。

災害時帰宅支援ステーション

災害時帰宅支援ステーション施設(全都立高校、東京武道館と右記のステッカーが掲示されている一部の郵便局、コンビニエンスストア、ファーストフード店、ファミリーレストラン、居酒屋、カラオケスペース、ガソリンスタンド)では、①飲料水の提供、②トイレの使用、③地図等による道路情報、ラジオ等で知り得た通行可能な道路情報の提供など、可能な範囲で協力することとなっています。

※東京都防災マップで施設の場所が確認できます。http://map.bousai.metro.tokyo.jp



災害時帰宅支援ステーションのステッカー

安否確認の方法

伝言ダイヤル

地震等の発生により電話がかかりにくい状態となったときには、NTT災害用伝言ダイヤルが設置されます。また、携帯電話やパソコンで利用できる災害用伝言サービスがあります。

※1伝言あたり30秒録音でき、電話番号あたり1~20伝言を蓄積できます。(提供時にお知らせが入ります。)録音した内容は災害用伝言ダイヤル(171)の運用終了まで保存されます。

※毎月1日と15日、正月三が日、防災週間(8月30日~9月5日)、防災とボランティア週間(1月15日~21日)に体験利用できます。

携帯電話用 災害用伝言サービス

ドコモ→iモード、au→ezWeb、ソフトバンク→Yahoo! ケータイそれぞれのトップ画面から案内に沿って操作できます。

スマートフォンの場合

ドコモ→dメニュー又はドコモ災害用キット、au→ポータルトップメニューの災害用伝言板又はau災害対策アプリソフトバンク→災害用伝言板アプリそれぞれの画面から案内に沿って操作できます。

災害用伝言板 (web171)

インターネットを使ったNTTの災害用伝言サービスです。

https://www.web171.jp へアクセスし、伝言登録の通知先の設定(登録・更新・削除)ができます。1伝言あたり100文字まで登録できます。提供の開始はNTT災害用伝言ダイヤルと同様です。

※登録した内容は最長6ヶ月の保存期間の経過時又は運用終了時に自動的に消去されます。※毎月1日と15日、正月三が日、防災週間(8月30日~9月5日)、防災とボランティア週間(1月15日~21日)に体験利用できます。

使い方(ダイヤル後、操作案内が流れます。)

171 をダイヤルする

録音は1、再生は2を選択

自宅等の電話番号を入力

録音又は再生する