

目 次

I 日頃の備え

1	災害を想定した事前の準備	1
2	身の回りの安全点検	4
3	避難計画の作成	7
4	非常用持出用品と備蓄品の用意	8
5	ヘルプカードや防災手帳の作成	9
6	地域との交流	14
7	防災訓練への参加	15

II 災害が発生したら

1	地震が発生したら	16
2	風水害が発生したら	18
3	複合災害が発生したら	19

III 避難するときは

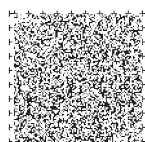
1	在宅避難	20
2	避難	21
3	避難所の種類	22
4	避難するときに注意すること	23

参考資料

●	非常用持出用品チェックリスト	24
●	備蓄品チェックリスト	25
●	水害ハザードマップ	26
●	高潮ハザードマップ	30
●	土砂災害ハザードマップ	32
●	目黒区防災マップ	36
●	避難所一覧	40
●	災害時の安否確認の方法	42
●	よくある質問	43
●	「避難行動要支援者名簿」の作成と種類	44
●	役に立つホームページ	45
●	関係機関連絡先	裏表紙

別 冊

- 防災手帳 一災害時個別支援プランナー
- ヘルプカード



各ページの角に印刷された模様は、ユニボイス（Uni-Voice）という音声コードです。スマートフォンのアプリや活字文書読み上げ装置を使って音声で内容を聞くことができます。模様の印刷された部分には、位置をわかりやすくするために切り欠きを付けてあります。

I 日頃の備え

地震や風水害など災害はいつ起こるかわかりません。特に移動や意思の伝達が困難なかつたにとって、日頃からの備えは、自分の命は自分で守るためにとても大切な事です。

台風などの風水害は地震と異なり、事前の予報により対策が可能です。

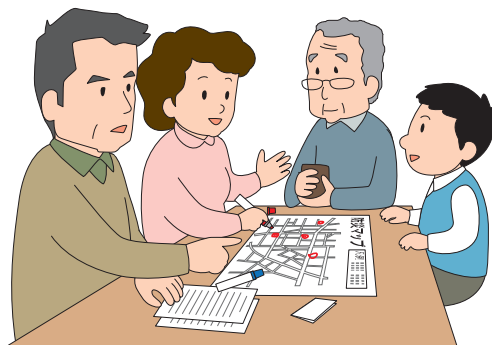
心身の状態や支援者の状況に応じた具体的な方法を考え、準備しておきましょう。

1 災害を想定した事前の準備

●避難方法や避難経路、連絡方法などを決めておく

家族や身近な介助者、相談支援専門員や担当のケアマネジャー、職場の人などと相談し、災害発生時の具体的な避難方法や避難経路、連絡方法、役割分担などを決めておきましょう。外出中に災害があった場合の行動も決めておきましょう。

参照P.7



●防災手帳やヘルプカードを作っておく

緊急時の連絡先や、支援・配慮してもらいたいことを記入した「防災手帳」や「ヘルプカード」を記入し、常に携帯しておきましょう。

参照P.9~13

防災・緊急避難セットや防災袋に入れて、避難するときは必ず持ちだしましょう。

防災手帳

— 災害時個別支援プラン —

この手帳は、災害が発生して避難するときに、必要なことを記入しています。災害が発生したときや居残っている様子を見かけたら、支援をお願いします。

ふりがな	新規
本人氏名	(男・女・その他) 更新
作成者	(本人、親族、介護者、自治会、その他)
作成年月日	年 月 日
防災・緊急避難情報セット	有 ・ 無

あなたの支援が必要です。

ヘルプカード

目黒区

●地域でのつながりを作っておく

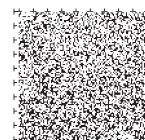
近所の人や友人などと、日頃の付き合いを通じて実際に災害が起きた時に助け合える関係を作っておくと安心です。

●災害時伝言ダイヤルサービス(171)などを使えるようにしておく

固定電話や携帯電話、スマートフォンには、安否確認や伝言ができる災害用伝言ダイヤルや伝言板のサービスがあります。

無料で体験できる日がありますので、利用方法などを覚えておきましょう。

参照P.42



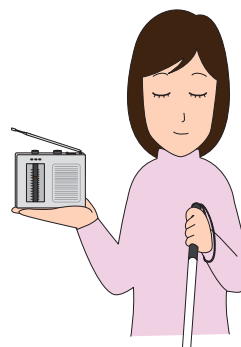
●耳が不自由な人は…

- ・災害発生時にテレビ・ラジオなどを通して流される緊急情報を伝えてもらえるよう、日頃から周りの人に依頼しておきましょう。
- ・固定電話による連絡が困難な場合は、スマートフォンやタブレット端末など携帯情報端末を利用した連絡方法も決めておきましょう。



●目が不自由な人は…

- ・常にラジオを身近に置いておきましょう。
- ・白杖も身近に準備しておきましょう。
- ・Uni-Voice Blind (ユニボイスブラインド) アプリで目黒区内のハザードマップを音声で確認できます。



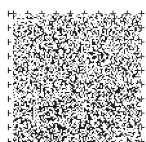
●移動が困難な人は…

- ・杖や歩行器などを使用している人は、常に身近に置くようにしましょう。
- ・車いすなど補助具が家具などの下敷きにならないよう部屋を整理し、ゆとりある空間を確保しておきましょう。



●医療的ケアや介護が必要な人は…

- ・常時、生命維持のための医療的ケアが必要な人や、継続して医療、健康管理、介護などが必要な人は、速やかに必要な治療が受けられるよう準備しておきましょう。
- ・継続して服用しなければならない薬や特殊食品を使っている人は、かかりつけ医などに相談し、「防災手帳」に記載して避難時は持ち歩きます。 **参照P.10~13**
- ・緊急時の対応やかかりつけ医での治療ができない場合を考えて、どこの医療機関にかかったらよいかを、かかりつけ医などと相談しておきましょう。相談した内容は「防災・救急医療情報キット」内の用紙に記入して冷蔵庫などに保管しましょう。



●心理的な不安が強い人は…

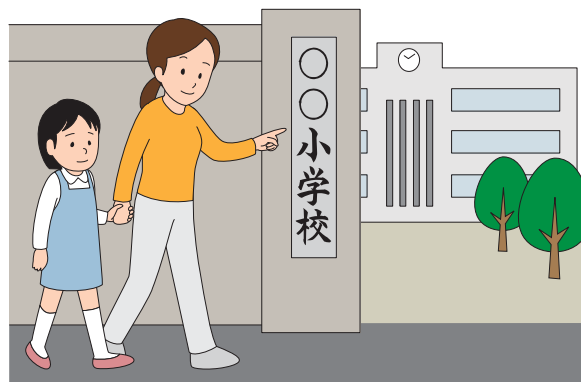
- 病気のことや服用している薬の内容について、普段からかかりつけ医とよく相談しておきましょう。



●知的障害や発達障害のあるかた・支援者は…

- 一人で外出しているときに災害にあったための、待ち合わせ場所や対応方法を決めておきましょう（例：誘導してくれる人の指示に従い、安全な場所に着いたら、家族に連絡を取ってもらうなど）。
- 待ち合わせ場所を決めたら、何回か一緒に行って確認をし、どこを通過して避難するか、地図を描いておきましょう。 **参照P.7**
- 困ったことがあれば周りの人に助けを求められるように、日頃から本人に話をしておきましょう。
- 普段とちがう環境や雑音の多い避難所でも安心して過ごせるように、好きな写真やゲーム（電源のいらないもの）、イヤーマフ（雑音を軽減するもの）などを準備しましょう。
- 「防災手帳」「ヘルプカード」を携帯しておきましょう。

参照P.9～13



●認知症のかた・支援者は…

- 自分のことが伝えられないかたは、衣服など身につけるものに氏名や電話番号などの連絡先を油性ペンなどで書いておいたり、財布やカバンの中に入れておきましょう。
- 「防災手帳」「ヘルプカード」を携帯しておきましょう。

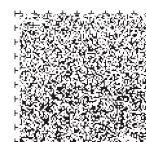
参照P.9～13



●言語障害のあるかた・支援者は…

- 「防災手帳」「ヘルプカード」「メモパッド」「EL(電気式人工咽頭)」を携帯しておきましょう。

参照P.9～13



2 身の回りの安全点検

生活している場所が、地震の揺れにより倒壊する恐れがないか、家具などが転倒する恐れがないかなどを念入りに点検しておきましょう。とっさの行動が取りにくいかなにとって、命を守る上で身の回りの整備は不可欠です。



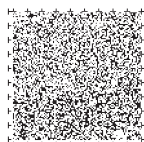
* 借家の場合は、壁の使用などについて、管理人や家主の了解を取っておきましょう。

住まいの耐震化はお済みですか

昭和56年（1981年）5月31日以前に建築された建物（木造住宅などは平成12年（2000年）5月31日以前に建築されたものを含む）は、耐震性があるかどうか、確かめておきましょう。

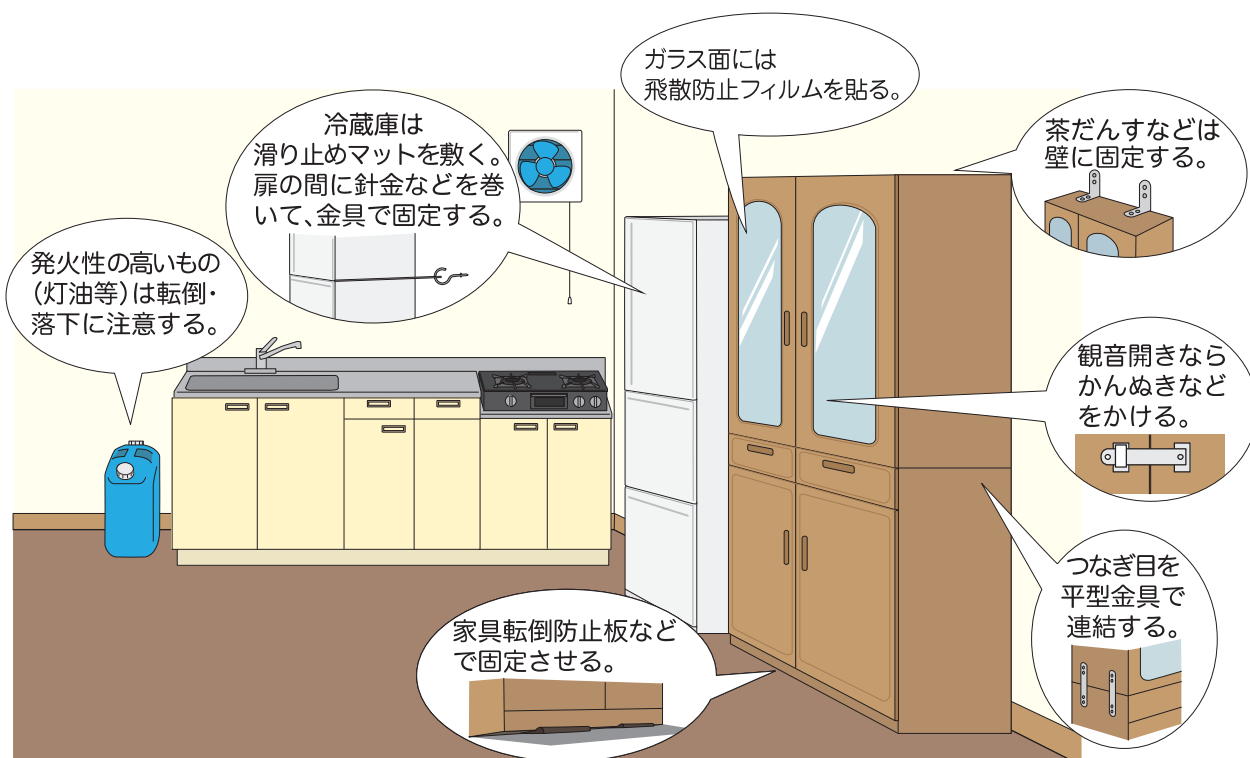
区では耐震診断・耐震改修の助成など、住まいの耐震化を支援しています。

図 建築課 耐震化促進・狭あい道路整備係 電話03-5722-9490
FAX03-5722-9597



家具の転倒・移動・落下防止のポイント

- ☐ 家具は、壁や柱につけて固定しておく。ガラス窓や障子を背にしない。
- ☐ 人の出入りの少ない部屋に家具をまとめて置き、安全なスペースを確保する。
- ☐ 障害者や高齢者、子どもなどがいる部屋は家具を減らす。
- ☐ 寝る場所の近くには倒れやすいものを置かない。
- ☐ キャスターには滑り止めをつける。
- ☐ 家具はなるべく板の間に置く。じゅうたんや畳の上には奥行きがなく背の高い家具は置かない。
- ☐ 下に重いもの、上に軽いものを収納する。
- ☐ 転倒防止器具は、壁・天井などの材質・強度を確認してから取り付ける。



*家具の転倒防止やその他の安全対策をすることが困難な場合は、隣近所や町会・自治会、住区住民会議、ボランティアなどに相談して支援を頼んでみましょう。

家具転倒防止器具の取り付け費用などを補助します

次のかたには、家具転倒防止器具の取り付けなどに要する費用を区が負担します。

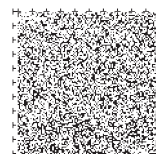
○身体障害者手帳（上肢・下肢・視覚障害 1、2 級、または内部障害 1 級）をお持ちのひとりぐらしのかたで、自分で器具を取り付けられないかた

☎ 障害者支援課 支援サービス係 電話03-5722-9846
FAX03-3715-4424

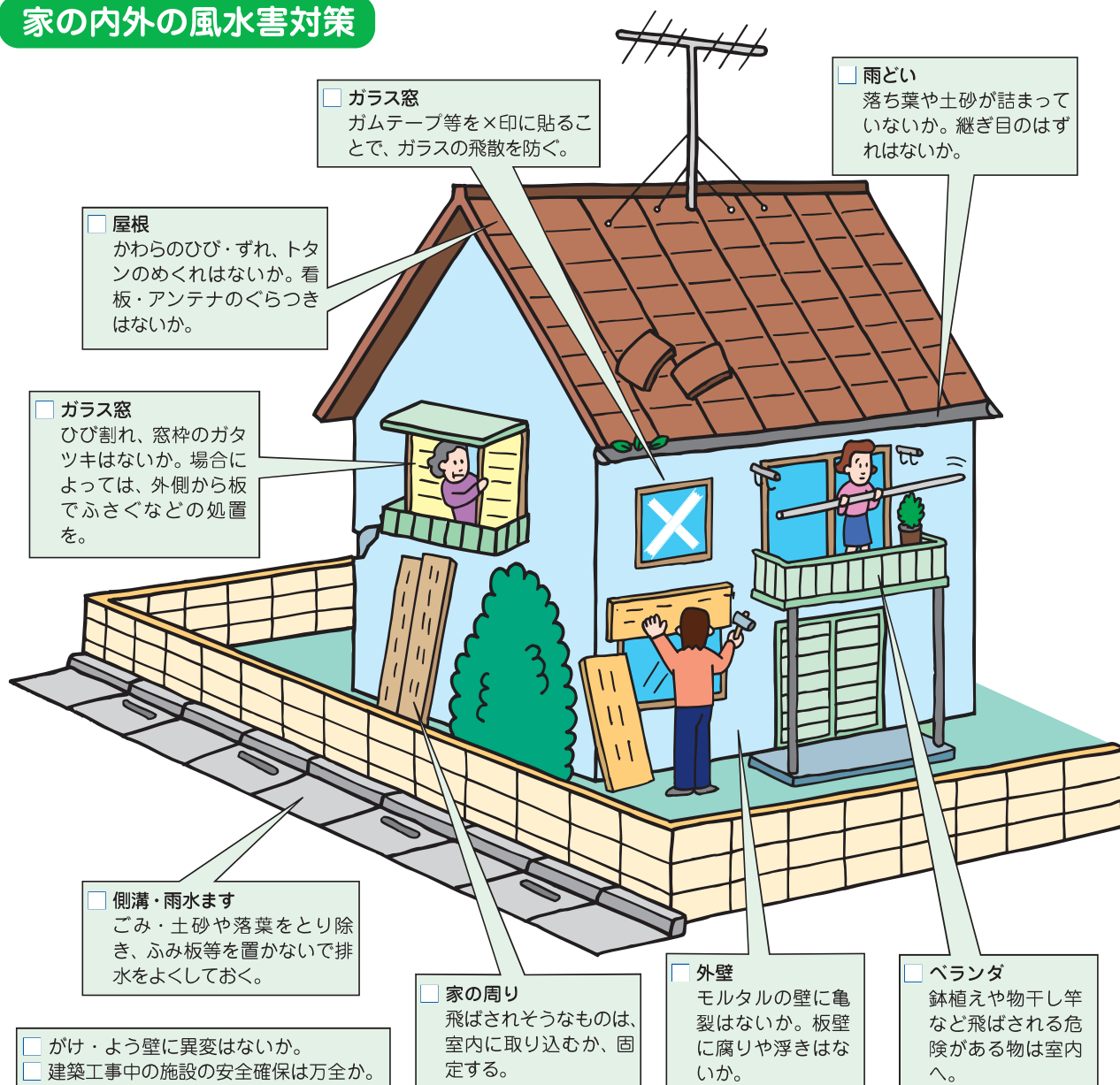
○65歳以上の目黒区在住のかたで介護保険の要介護認定が要介護 4、5 のかた、又は「ひとりぐらし等高齢者登録」をされているかた

☎ 高齢福祉課 在宅事業係 電話03-5722-9839
FAX03-5722-9474

又は各地域包括支援センター（電話番号は裏表紙に記載）



家の内外の風水害対策



●土のうの準備

浸水を防ぐため、家屋・駐車場などの出入り口に土のうを置く準備をしましょう。当日では間に合いませんので、早めに必要数を確保しておきましょう。

緊急時に備え、区民の方が自由に利用できる土のうを区内 66 か所に 9200 袋配備しています。設置場所は、目黒区公式ホームページや 36 ページの「目黒区防災マップ全域」でご確認いただけます。土のうの重さは約 8kg～10kg です。

道 路 公 園 課：電話 03-5722-9775 FAX03-3712-5129

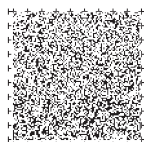
道路公園サービス事務所

(目黒地域サービス係：電話 03-3711-6825 FAX03-3793-4347)

(碑文谷地域サービス係：電話 03-5721-7287 FAX03-3793-4347)



土のう設置場所
QRコード



3 避難計画の作成

自分が避難する「地域避難所」がどこにあるのか、自宅からどのような経路を通っていくのが一番安全かなどを、事前に確かめておきましょう。

●避難所までの避難経路を考えておく

- 自分や家族が避難する地域避難所を確認しておきましょう。

地域避難所P.40

- 自宅からどのような経路を通っていくのが一番安全か、確かめておきましょう。
- 複数の避難経路を考えておきましょう。
- 防災訓練に参加するときなどに、実際に避難経路で移動してみましょう。

●医療的ケアや介護が必要な場合は…

必要な医療的ケアや介護の内容を明確にしておき、誰が、どのように支援するかなどを、普段から話し合っておきましょう。

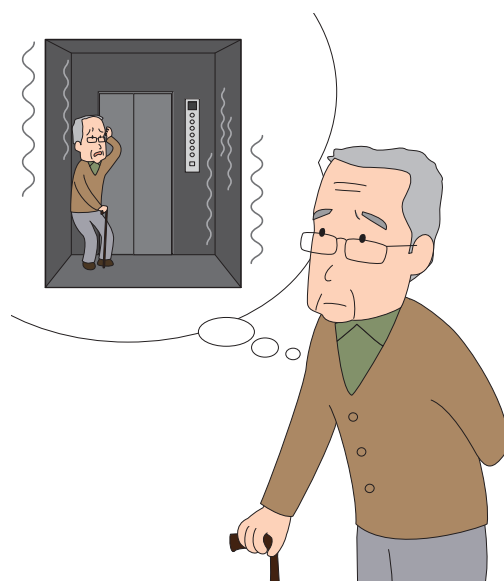


- ふだんから隣近所など地域の皆さんと交流をもち、いざというときの支援などを頼っておきましょう。また防災訓練に参加して、地域での協力の輪を広げましょう。

防災訓練P.15

●エレベーターが使えない場合を考えておく

マンションにお住まいのかたは、上層階のご自宅に戻れなくなることがあるので、おんぶひも、布製担架（シーツブランコ式）などの準備や、ご自宅まで上がっていけないときにどこで過ごすかなどを考えておきましょう。



●避難場所、避難経路の確認

ハザードマップなどを確認し、危険度が高い場所を事前にチェックし、安全な避難場所や避難経路を確認しておきましょう。

ハザードマップP.26～35

