

## 停電に備えて電源を確保しよう

災害時の情報収集手段として、スマートフォンは外出先からも使用できる便利なツールです。外出時や停電が発生した場合の充電手段として、モバイルバッテリーやポータブル蓄電池を用意しておきましょう。また、バッテリーは使用しなくても時間が経つと減ってしまうため、日頃から使用し定期的に充電することで、いざという時にも使えるようにしましょう。

## 非常用持ち出し袋はリュックが便利

両手が使えるように、非常用持ち出し品はリュックなどにまとめましょう。避難する時に備えて、身近な場所に保管しましょう。

### 【非常用持ち出し袋の品目例】

貴重品	現金、通帳、キャッシュカード、印鑑、権利証、保険証、免許証、マイナンバーカード
非常食等	保存食(すぐに食べられるもの)、飲料水
応急医薬品	絆創膏、消毒薬、傷薬、胃腸薬、鎮痛剤、解熱剤、常備薬、目薬、総合感冒薬、お薬手帳
衛生用品	マスク、消毒液、体温計
生活用品	衣類、靴(頑丈で熱に強いもの)、マッチ、ライター、ヘルメット、作業用手袋、ウェットティッシュ、ティッシュ、タオル、ビニール袋、携帯トイレ、歯ブラシ、万能ナイフ
その他	携帯ラジオ、携帯電話・スマートフォン、充電器、モバイルバッテリー、懐中電灯、予備電池、ビニールシート、雨具、地図、ヘッドライト



## 【家族に合った非常持ち出し品例】

赤ちゃん	粉ミルク、液体ミルク、ほ乳ビン、ミルク用保存水、子どもの医療証、肌着、離乳食、おむつ、抱っこ紐、おんぶ紐
お年寄りや障害のある方	常備薬、看護介護用品、入れ歯やメガネ、つえ
食物アレルギー	対応食
ペット	ペットのエサと水(最低5日分でできれば7日分)と容器、ケージ、リード、新聞紙、ペットシート、簡易トイレ、ビニール袋、常備薬、狂犬病予防注射接種済票、ペットの写真や健康状態などの記録(愛犬手帳など)、鑑札又はマイクロチップ

## 【そのほか、備えておくと便利な品例】

あると便利なもの	使い捨てカイロ、水のいらないシャンプー、10円硬貨(公衆電話をかける)、歯みがきシート
枕元に置いておきたいもの	救助要請用の笛、スリッパ、靴、懐中電灯

## 東京備蓄ナビ

必要な備蓄品・数量は、家族構成やお住まいにより異なります。東京備蓄ナビで、自分に合った備蓄を調べましょう。



<https://www.bichiku.metro.tokyo.lg.jp>

## ⑤ 区の防災用品等のあっせん

区では、区民の方の防災に関する備えに役立てていただくため、防災用品などのあっせんを行っています。ホームページ、チラシ(災害対策課、各総合支所地域振興課、各まちづくりセンターにあります)などをご覧ください。

※あっせんの内容は変更になることがあります。

※ ご注意：区や消防署では家庭を訪問し、防災用品・消火器・住宅用火災警報器等の点検や売り込みをすることはありません。区や消防署の名をかたった訪問販売にはご注意ください。

### ■ 防災用品 (チラシ名「世田谷区防災用品あっせんのご案内」)

- 家具転倒防止具       感震ブレーカー (簡易タイプなど)
- ポータブルソーラー充電器       ビスケット       アルファ米
- おかゆ       保存水       非常用持ち出し袋セット
- 防災ウェットタオル       簡易トイレ      など

### ■ 消火器等 (チラシ名「消火器・住宅用火災警報器あっせんのご案内」)

- 粉末消火器       強化液消火器       住宅用火災警報器

### ■ 感震ブレーカー (チラシ名「地震の際の電気火災対策を!」)

- 分電盤タイプ (内蔵型・後付型)       コンセントタイプ

※感震ブレーカー

設定値以上の揺れを感知したときに、ブレーカーやコンセントなどの電気を自動的に止める機器です。

**column** 火災について

東日本大震災では都内でも地震の揺れによると考えられる火災が32件発生しました。出火原因は、地震の揺れで落下物が偶然機器に触れ、スイッチが入ったものが複数件あります。また、留守にしている時間帯であったため、発見が遅れる傾向が認められました。日ごろから水槽や家具類は固定することに加え、お出

かけの際は、暖房器具や照明スタンドはコンセントを抜く、ガス器具は元栓を閉める、などの対策を講じることで、出火を減らすことが出来ます。また、大地震による停電が復旧した際に発生する通電火災や電気火災を防ぐためには、電気を遮断する「感震ブレーカー」が有効です。

**東日本大震災における主な出火原因別内訳（東京消防庁管内）**

出火原因	件数	火災概要
電気ストーブ	9	屋内の落下物等がスイッチに触れ、点火し、近くにある可燃物が出火
配電用変圧器	5	変圧器内の接続部が緩み、発熱し出火
観賞魚用ヒーター	3	水槽が転倒し、ヒーターが衣類に触れ出火
ガステーブル等	2	棚が倒れ、スイッチに触れ点火 棚上のタオルがコンロ部に落下して出火
白熱灯スタンド	2	スタンドが倒れ、布団に触れ出火
その他	11	電気コンロが落下し スイッチが入り床板から出火
合計	32	

出典：東京消防庁まとめ「平成23年東北地方太平洋沖地震に起因する火災一覧」

## 2 自分たちのまちは自分たちで守ろう

### ① 地域で助け合おう

災害時に協力できるように、家族だけでなく隣近所の方たちとも、普段から顔見知りになっておくことが重要です。

#### ① 地域を守る、「防災区民組織」の活動とは？

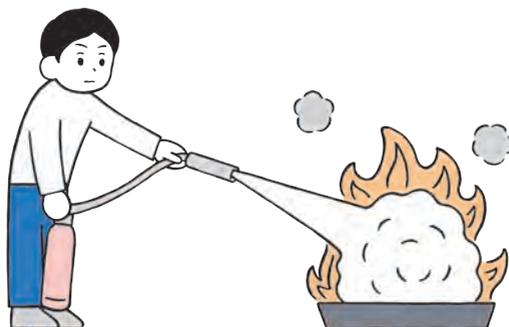
町会・自治会等で自主的に結成している、災害時に地域社会を守るための組織が「防災区民組織」です。災害が発生した直後は、防災区民組織による活動が特に重要となります。

##### ・災害が起こったら…？

救出・救護活動、初期消火活動や避難誘導、情報の収集伝達、給食・給水活動の協力や避難所の管理運営の支援をします。

##### ・災害がない時は…？

防災知識の啓発や地区防災計画の作成、防災訓練の実施など、地域の防災力を向上する役割を担っています。



## ② 防災訓練・防災教室などへ参加しよう

災害時に被害を最小限に抑え、的確に行動するためには、防災訓練に参加して、とるべき行動を体で覚えておくことが必要です。区では、次のような防災訓練等を実施・支援していますので、積極的に参加しましょう。

### ■ 地区防災訓練

防災区民組織など住民による実行委員会が主体となって、地区ごとに開催されています。

### ■ 避難所運営訓練

災害時、円滑に避難所が運営できるよう、避難所の開設や運営等に関する訓練を地域と学校関係者の方々が協力して行っています。

### ■ 防災教室

防災教室は防災区民組織、学校や事業所などが計画・実施する防災訓練です。区では、消火器・煙中避難訓練などの資機材、地震体験車などを用意します。

#### 【問い合わせ先】

各総合支所地域振興課地域振興・防災担当 (P88 参照)

### 世田谷区 防災キャラクター「じじよすけ」

ぼくは「じじよすけ」だよ！  
「自助をサポートする(たすける)」という  
意味でこの名前になったじよ。ぼくの描い  
てある地震体験車も体験して欲しいじよ！



## ② 配慮が必要な方への支援

### ① 日頃から地域の支援体制を作っておこう

災害時に自力での避難などに不安がある方は、普段から地域との交流を保つように心がけ、困った時の相談先や連絡先を確認しておくことが重要です。防災区民組織や地域の方と、災害時の支援体制を築いておきましょう。

### ② 視覚に障害のある方を守るために

視覚障害のある方の誘導の仕方は、誘導者が前に立ち、自身の腕や肩につかまってもらうのが基本です。誘導の際は、障害物や段差、階段の上りや下り、進む方向などを具体的に伝え、相手の歩調でゆっくり歩きましょう。

### ③ 聴覚に障害のある方を守るために

聴覚障害のある方には、その方が望むコミュニケーション方法をたずね、手話や筆談のほか、口の動きや身振りなどにより、必要な情報を伝えます。

### ④ 妊産婦・乳幼児を守るために

避難所には、哺乳瓶、粉ミルク、おむつを備蓄していますが、数に限りがあります。使い慣れたものを備えておくことが大切です。また、どこにいても災害が起きることを想定して、普段から少し多めに持ち歩いておくと、外出時に被災した場合に安心です。

### ⑤ 外国人の方へ情報を伝えるために

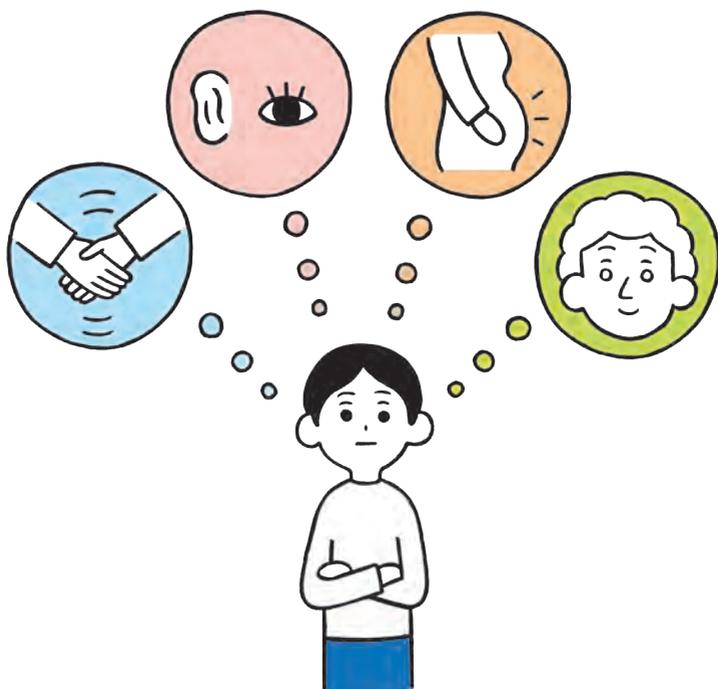
生活文化の違いや言葉を理解できずに不安をかかえてしまうかもしれません。「東京都防災アプリ」では、防災情報や防災マップを多言語（英語・中国語（簡・繁）・韓国語）でみることができます（P71参照）。また、日本語で情報を伝えるときは、「やさしい日本語」※を使うと外国人にもわかりやすくなります。

※簡単な言葉を使ったり、文の構造を簡単にするなど、外国人にもわかりやすく配慮した日本語。

**column** 避難行動要支援者の支援の取り組みについて

近年の自然災害における犠牲者の多くは、自力で避難することが困難な高齢者、障害者といった避難行動要支援者と言われる方たちであり、こうした避難行動要支援者への避難支援体制を整えることが、地方自治体の喫緊の課題となっています。一方で、大災害発生時は区全体が大きく混乱し、区役所も数日間は地域への対応が困難になると予想されます。このような状況においては、地域の皆さん

による安否確認や避難誘導などの助けあい活動が非常に重要になります。世田谷区では、平成19年3月から、区と協定を結んだ町会・自治会に、ご本人の同意のもとに作成した避難行動要支援者名簿を提供し、日頃からの関係づくり、災害発生時の安否確認や避難支援を行っていただく避難行動要支援者支援事業を進めています。



## ③ 地域防災計画・地区防災計画で 自分の地域を知ろう

### ① 地域防災計画とは？

災害対策基本法に基づき、世田谷区防災会議（区のほかに警察、消防、自衛隊、ライフライン事業者等の防災関係機関で構成）が作成している防災の計画です。災害対策の動向や最新の情報等を反映しています。

#### ・この計画の目的は？

区と防災関係機関が区民等と連携して、日ごろの備え、発災から3日間の応急対策、発災から4日目以降の復旧対策など一連の災害対策を実施し、世田谷区の地域、区民の生命・身体・財産を災害から守ります。

### ② 地区防災計画とは？

地域コミュニティにおける共助による防災活動の推進の観点から、市町村内の一定の居住者等が行う自発的な防災活動に関する計画です。世田谷区では、まちづくりセンターの管轄区域を単位とする28地区にて、地区の防災に関する課題や対応策の検討を目的とした防災塾を実施し、町会・自治会をはじめ、様々な地域活動団体の参加により地区防災計画を策定しました。

※地区防災計画については、27地区で策定（二子玉川地区分は用賀地区の地区防災計画に含む）

#### ・どんな内容なの？

各地区の特性、防災活動、地区における課題と今後の取り組みなど、その地区に特化した多くの防災に関する情報がまとめられています。

#### ・どこで見られる？

世田谷区ホームページにて公開しています。また、各まちづくりセンターにも、地区ごとに冊子としてまとめた分冊版を作成し、配布しています。