

ひ な ん こ う ど う よ う し え ん し ゃ  
**避難行動要支援者**

ほ う さ い こ う ど う  
**防災行動マニュアル**

東京都稲城市

# 目次

I	基本方針	
1	基本方針	2
2	稲城市避難行動要支援者市民相互支援ネットワーク事業	3
II	災害の知識	
1	地震の知識	4
2	水害、土砂災害	5
III	日ごろの備え	
1	避難の知識	7
2	災害についての話し合い	8
3	身の回りの安全点検と対策	8
4	非常持出品と備蓄品の用意	10
5	避難計画の作成	13
6	防災メモ	14
7	地域との交流	16
8	防災訓練への参加	16
IV	災害が発生したら	
1	家にいるとき（日中）	19
	家にいるとき（夜間）	20
2	職場にいるとき	21
3	外出しているとき（日中）	21
	外出しているとき（夜間）	22
4	治療しているとき	23
V	避難所での生活	
	いつ避難するか	24
1	避難所・福祉避難所	25
2	避難所で生活していくために	25

## 参考資料

指定緊急避難場所・指定避難所一覧

非常持出品リスト

防災メモ

災害用伝言ダイヤル(171)などの活用

避難行動要支援者市民相互支援ネットワークについて

## はじめに

---

震災や風水害などが発生した場合、すべての被災住民が援護を必要としますが、特に障害のある方や介護の必要な高齢者の方は、迅速に避難することが難しく、避難した後の生活にも支障が出るのが懸念されています。

こうした方々の被害を最小限に食い止めるためには、ご本人やその家族、また、地域住民の方々が災害に対する知識や心構えを身につけておくことや日ごろの備えが必要です。

この「避難行動要支援者防災行動マニュアル」は、避難行動要支援者の方々に災害発生時にとるべき行動について理解していただくとともに、市民の方々に対して関心を高めていただくことを目的として作成しました。

# I 基本方針

## 1 基本方針

稲城市地域防災計画は、市、都及び防災関係機関がその有する全機能を有効に発揮して市の地域における災害にかかわる災害予防、災害応急対策及び災害復旧復興を実施することにより市の地域並びに市民の生命、身体及び財産を災害から保護することを目的として制定されています。

また、同計画において、要配慮者・避難行動要支援者を次のとおり定義し、要配慮者対策として避難行動要支援者名簿の作成や避難支援、避難に必要な情報の伝達などを定めています。

### <要配慮者>

高齢者、障害者、乳幼児その他の特に配慮を要する者

### <避難行動要支援者>

要配慮者のうち、災害が発生し、又は災害が発生するおそれのある場合に自ら避難することが困難な者であって、その円滑かつ迅速な避難の確保を図るため特に支援を要する者

とくに災害時は火災の同時多発や交通の混乱などにより、救出・救護その他行政の応急対策活動は著しく困難や制約を伴うことが予想されます。

災害発生直後から避難生活に至るまでの避難行動要支援者に対する地域の協力体制を活用し、社会福祉施設や保健福祉サービス事業者などと連携して避難行動要支援者の実情に応じた支援体制を確立することを目指していきます。

## 2 稲城市避難行動要支援者市民相互支援ネットワーク事業

---

稲城市における避難行動要支援者の範囲は「稲城市避難行動要支援者市民相互支援ネットワーク事業実施要綱（平成15年9月1日制定・平成29年4月1日一部改正）」の中で以下のとおりと定義しています。

- (1) 75歳以上のひとり暮らしの高齢者又は高齢者のみの世帯に属する方
- (2) 次のいずれかに該当する方
  - ア 身体障害者手帳の交付を受けている方で、障害の程度が1級又は2級に該当する方
  - イ 愛の手帳を受けている方で障害の程度が1度、2度又は3度の方
  - ウ 精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方で、障害の程度が1級又は2級に該当するひとり暮らしの方
- (3) 介護保険法に規定する要介護状態区分が要介護3から5までの認定を受けている方
- (4) その他、災害時において支援が必要な方

具体的には災害時の必要な情報を迅速かつ的確に把握することができず、自らを守るために安全な場所に避難するなど、災害時の一連の行動をとることのできない方々のことを避難行動要支援者としており、災害時に支援を希望する高齢者や障害者の方からの登録を受け付けています。

## Ⅱ 災害の知識

### 1 地震の知識

#### (1) 地震のメカニズム

地震は地下で起きる岩盤の「ずれ」により発生する現象です。日本周辺では、海のプレート（岩盤）が陸のプレートの方へ1年当たり数cmの速度で動いており、陸のプレートが引きずりに耐えられなくなってずれて起こるのがプレート境界の地震です。日本周辺では、複数のプレートによって複雑な力がかかっており、世界でも有数の地震多発地帯となっています。

また、プレート内部に力が加わって発生する地震が、プレート内の地震です。プレート内の地震には、沈み込むプレート内の地震と陸のプレートの浅いところで発生する地震（陸域の浅い地震：活断層による地震）があります。陸域の浅い地震は、人間の居住地域に近いところで発生するため、大きな被害を伴うことがあります。このため、大規模な首都直下地震や南海トラフ地震などの発生が懸念されています。

#### (2) 震度とマグニチュード

震度は地震による揺れの強さです。気象庁は計測震度計によって測定された震度を「震度0」から「震度7」までの10階級で発表しています。

一方、マグニチュード（M）は地震のエネルギーの大きさです。例えば、マグニチュードの小さい地震でも、震源地から近いと震度は大きくなります。

#### (3) 液状化現象

液状化現象とは、地震が発生した際に地盤が液体状になる現象です。住宅などの建物に傾斜や沈下などの被害が発生するおそれがあります。また、下水管など比重が小さい建造物やマンホールが浮き上がる場合があります。

#### (4) 緊急地震速報（長周期地震動階級）

緊急地震速報は、地震の発生直後に、各地での強い揺れの到達時刻や震度、長周期地震動階級を予想し、可能な限り素早く知らせる情報のことです。緊急地震速報を気象庁が発表すると、テレビやラジオ、インターネットなどを通じて知らされます。

#### (5) 東京を襲う地震

首都直下地震や南海トラフ巨大地震など、東京に被害をもたらす恐れのある主な地震の被害想定などについては、東京都防災ホームページをご参照ください。

## 2 水害、土砂災害

甚大な災害をもたらした令和元年東日本台風（台風第19号）などにおいては、避難勧告、避難指示の区別など、行政による避難情報が分かりにくいという課題が顕在化したことに加え、避難しなかった又は避難が遅れたことによる被災、豪雨・浸水時の屋外移動中の被災、高齢者などの被災なども多数発生しました。

特に、避難行動要支援者の被災が顕著に現れましたが、これは浸水、はんらんによる急激な水位上昇などで逃げ遅れたことが原因となっています。

避難行動要支援者は、災害情報の取得、認識、判断に時間を要し、避難にも時間がかかります。稲城市で公表している「いなぎ防災ガイド」により、住んでいる場所の水害リスクを事前に把握しておくことが重要です。また、稲城市では、災害情報を早い段階で本人や支援する人に提供していく仕組みづくりを進めていますが、台風や大雨の時は、テレビやラジオ、インターネットなどを通じて提供される気象や雨量などの情報に注意し、地域の人たちと協力し合って早めに避難しましょう。防災や気象に関する情報が掲載されているホームページなどは平常時から確認し、災害時にすぐ利用できるようにしておきましょう。

### （1）水害等の特性

#### ア 水害

##### a 外水はんらん（河川のはんらん等）

集中豪雨などによる大雨で、河川の水位が上がって、堤防の高さを越えたり、堤防が壊れるなどして、大量の水が市街地などに流れ込み、わずかな時間で住宅などへ浸水して、大きな被害を受けるおそれがあります。

住んでいる地域に雨が降っていなくても上流に豪雨があると河川の水位が一気に上がることがあります。

##### b 内水はんらん（市街地の水はけの悪化、水路のはんらん等）

市街地など堤防で守られた土地で、下水道や雨水マスなどの排水能力を超える大雨が降ったり、河川の水位が上がることで、内水が排水できず、土地や道路などに水が溢れて浸水することをいいます。

集中豪雨による大雨で起きる内水はんらんは、都市型水害の典型といえます。

#### 【留意点】

- ・ 浸水により避難所までの歩行などが危険な状態になった場合には、自宅や隣接建物の2階などへの安全な場所へ避難しましょう。

#### イ 土砂災害

集中豪雨や台風、大規模地震の発生により、急傾斜地の崩壊、土石流により、家屋流失、交通網やライフラインの途絶による被害を引き起こします。

#### 【留意点】

- ・ 避難所への避難については、他の土砂災害警戒区域内の通行は避ける必要があります。また、溪流からはできるだけ離れて通行してください。溪流を渡って対岸に避難することは危険です。
- ・ どうしても避難所などへの避難が困難な場合は、生命を守る最低限の行動として周囲の建物より比較的高い建物（鉄筋コンクリートなど）の2階以上（斜

面と反対側の部屋)に避難するようにしましょう。

(2) 水の深さ

「いなぎ防災ガイド」で浸水想定区域と水の深さを確認しておきましょう。

5. 0m以上	・・・	2階の天井以上まで浸水する程度
3. 0m～5. 0m未満	・・・	1階の天井から2階の天井近くまで浸水する程度
0. 5m～3. 0m未満	・・・	1階の床上から1階の天井まで浸水する程度
0m～0. 5m未満	・・・	1階の床下まで浸水する程度

(3) 気象情報の種類と内容

ア レベル2大雨注意報・レベル2氾濫(はんらん)注意報

レベル2大雨注意報は、大雨による土砂災害や浸水害が発生するおそれがあると予想したときに発表されます。また、レベル2氾濫(はんらん)注意報は、河川の上流域での大雨などによって下流での増水により洪水災害が発生するおそれがあると予想したときに発表されます。

イ レベル3大雨警報・レベル3氾濫(はんらん)警報

レベル3大雨警報は、大雨による重大な土砂災害や浸水害が発生するおそれがあると予想したときに発表されます。また、レベル3氾濫(はんらん)警報は、河川の上流域での大雨などによって下流での増水やはんらんにより重大な洪水災害が発生するおそれがあると予想したときに発表されます。

## Ⅲ 日ごろの備え

災害はいつ起こるか分かりません。災害時に移動や意思伝達の困難な避難行動要支援者にとって、日ごろの備えはより一層重要になります。

障害などの要配慮者の特性に配慮した、より具体的な備えが必要です。

また、災害時の要配慮者にはどのような支援が必要なのかを日ごろから支援者などの関係者に知ってもらうことも重要です。

### 1 避難の知識

市からの避難情報には、災害が発生し、または発生するおそれがある場合において、立ち退き避難として警戒レベル4「避難指示」や、避難に時間を要する高齢者などの要配慮者が安全に避難できるタイミングなどで早めの避難を促すための警戒レベル3「高齢者等避難」があります。避難行動要支援者の場合、警戒レベル3「高齢者等避難」の段階で支援者を確保し、避難を開始する必要があります。

これらの情報は、稲城市のウェブサイトや防災行政無線、広報車、市メール配信サービスなどにより提供していきますので、安全に避難できるよう、避難情報に注意しましょう。

#### ■一時集合場所 . . . . .

避難場所へ避難する前に、近隣の避難住民が一時的に集合して様子を見る場所又は避難のために一時的に集団を形成する場所で、集合した避難住民の安全が確保されるぐらいのスペースを有し、地域住民の生活圏と結びついた神社、公園、緑地、団地の広場で選定されたところ

#### ■避難場所 . . . . .

大地震時に発生する延焼火災やその他の危険から避難住民の生命を保護するために必要な面積を有する大規模公園、緑地などのオープンスペースで指定されたところ

#### ■避難所 . . . . .

地震などによる家屋の倒壊、焼失などで被害を受けた人や、現に被害を受けるおそれのある人を一時的に受け入れ、保護するために開設する学校、文化センターなどの施設で指定されたところ

災害の危険があり避難した住民などが、災害の危険がなくなるまで必要期間滞在し、または災害によって自宅に戻れなくなった住民などが一時的に滞在することを想定した施設（例：学校・体育館、文化センターなどの公共施設など）

#### ■福祉避難所 . . . . .

自宅や避難所での生活が困難で、特別な配慮を必要とする高齢者や障害者、乳幼児、その他（妊産婦、傷病者、内部障害者、難病患者、医療的ケアを必要とする者など）

の方を一時的に受け入れ・保護する社会福祉施設などで指定されたところ

避難場所、避難所は「いなぎ防災ガイド」で確認しましょう。  
※稲城市ウェブサイトには「いなぎ防災ガイド」のほか、災害から身を守るための参考資料も掲載されています。

## 2 災害についての話し合い

---

- (1) 災害時の具体的な避難方法、避難経路、連絡方法、役割分担などを家族や身近な支援者及び職場の人や、生活の多くを過ごすところ（作業所、施設、保育施設など）と話し合って決めておきましょう。
- (2) 地域での隣人や友人、町会や自治会の人たちと、日ごろからの付き合いを通して、お互いに助け合うよう話し合っておくと、いざというときに安心です。また、市、自治会へ自己申告することにより、自分の情報を知ってもらうことも必要です。
- (3) 治療を受けながら在宅生活を送っている人の場合や乳幼児の保護者、妊産婦は、日ごろから、かかりつけ医と災害時の避難方法や救急時の対応などについて話し合いをしておきましょう。
- (4) 外出先で災害があった場合を考え、家族と次のようなことを決めておきましょう。例えば、外出時に災害にあったら、まず最寄りの避難場所、避難所に行く。次に、乳幼児や知的障害者など、自分から連絡したり連絡を受けたりすることが困難な人は、保護者や支援者に安否確認の連絡をしてもらいましょう。また、外出するときはヘルプマークやマタニティマークを身につけ、防災手帳やヘルプカードなどを持って行くようにしましょう。また、家族やかかりつけ医などと話し合って決めた内容を記録に残しておきましょう。
- (5) 避難所、福祉避難所の対応が困難と想定される場合は、被災地外の親戚や知人宅に避難することも検討しておきましょう。
- (6) 安否などを確認できる「災害用伝言ダイヤル(171)」や「災害伝言版(Web171)」などを利用することができるようにしておきましょう。

## 3 身の回りの安全点検と対策

---

生活している場所で、地震の揺れによる倒壊のおそれがないか、土砂崩れのおそれ、河川のはんらんを想定した土地の高低はどうなっているか、また、家具などの転倒のおそれがないかなど、念入りに点検する必要があります。とっさの行動がとりにくい避難行動要支援者にとって、命を守るうえで身のまわりの整備は不可欠です。

点検の結果、不備な状態を確認したら、安全対策を講じなければなりません。自分一人でその作業が困難な場合には、周囲に呼びかけて一緒に行いましょう。

### (1) 建物の安全点検と対策

建築物の耐震状況に関する知識を得ておきましょう。

ア 昭和56年以前に建築された建物については、建築基準法の定める構造基準に適合した耐震性があるかどうかを確かめておきましょう。

イ 耐震性のある建物かどうか不明の場合には、耐震診断を受け、危険と判断された場合には耐震改修をしましょう。

### (2) 家具などの安全点検と対策

地震が起きたときには、倒れてくる家具や飛び散るガラスをとっさに避けることは困難です。命を守ることはもちろん、避難路を確保するためにも自宅や職場などで安全点検と対策が必要です。

ア 震災時に転倒のおそれがある家具などについては、壁や天井にしっかりと固定しましょう。人工呼吸器、吸引器などは転倒しないように工夫しておきましょう。

イ ガラスの飛散防止のために、飛散防止シートを貼りましょう。

ウ 観音開きの戸が開いて、中の物が飛び出すことや、引き出しが飛び出すことを防止するためのストッパーなどを取り付けておきましょう。

エ 家の中を整理しましょう

- ・ 部屋の出入口や寝室に家具を置く場合には、転倒防止や物が落ちてこないように安全対策をとりましょう。
- ・ タンスやキャビネットなどの上には、重い物や落ちてくると危険な物をなるべく置かないようにしましょう。
- ・ 固定化の難しい書庫や家具などについては、いつも生活しているところには置かないようにしましょう。置く場合には、なるべく離しておきましょう。

また、なんらかの安全対策を施しておきましょう。

(例) 棚から本が落ちてくることがないように、扉や落下防止棒(板)を取り付けるなど

オ 借家の場合には、家具の固定などについて、管理人や家主の了承を得ましょう。

カ 家具の転倒防止やその他の安全対策を取ることが困難な人(世帯)の場合には、隣近所の人、自治会の関係者、ボランティアなどに支援を頼みましょう。

### (3) 出火防止のための安全点検と対策

命を守るためには地震が起きたとき、火事を出さないことが大切ですが、そのためには日ごろの出火防止のための安全点検と対策が必要です。

ア こんろやストーブのまわりには燃えやすいものは置かないよう常に整理整頓しましょう。人工呼吸器の酸素は、火のそばで使わないようにしましょう。

イ ストーブは耐震性能の確認をしましょう。

ウ カーテン・じゅうたんや寝具類はなるべく防災品を使うようにしましょう。

エ 消火器など消火の備えをしておきましょう。

## 4 非常持出品と備蓄品の用意

---

災害に備えて、すぐに役立つものを非常持出品、備蓄品として用意しておく必要があります。一般的な防災グッズの他に、自分の障害や病気に関係するもの（常用薬など）も、必ず用意しておきましょう。

また、日ごろから、飲料水や食料品などを必ず備蓄しておきましょう。備蓄の分量はまずは3日分を目標にし、可能であれば1週間分の備蓄を意識して進めていきましょう。

- (1) 非常持出品はリュックサックなどの非常持出袋に入れて、すぐに持ち出せるようにしておきましょう。支援が必要な人の場合には、支援者に分かりやすい場所に置いておきましょう。
- (2) 一年に数回は非常持出品や備蓄品のチェックをしましょう。特に、飲料水、食料品、医薬品は賞味期限や品質保証期限、使用期限を確かめましょう。
- (3) 最低でも3日分(できれば1週間分)の飲料水や食料品などを用意しておきましょう。
- (4) 特に、食物形態に留意する必要がある人の場合には、食べやすい食品（お粥やベビーフードなど）や食べやすくするためのもの（とろみをつけるためのものやフードカッターなどの器具など）を非常持出品として準備しておきましょう。
- (5) 服薬治療中の人は、3日分程度の薬を備えておくことが必要です。かかりつけ医と相談のうえ、なるべく手持ちがなくなる前に薬をもらうようにしておきましょう。また、薬の名前と量、飲み方などを聞いて防災手帳に書いておきましょう。
- (6) SOS発信の装置（安全笛など）は家屋の倒壊で閉じ込められたときに、自分の所在を周囲に知らせる場合に役立ちます。
- (7) 夜間に災害が起きたときのために、懐中電灯、携帯ラジオ、SOS発信の装置、携帯電話などを枕元に置いて寝るようにしましょう。また、これらに蛍光テープなどを貼っておくとよいでしょう。食器類の散乱などに備え、手近なところに靴の用意もしておきましょう。
- (8) 担架の代わりに、毛布や服、雨戸などを利用して移送する方法もあります。
- (9) 避難行動要支援者の方は、作成した防災メモを非常持出品に入れておくと、災害時の円滑な避難に役立ちます。

## 非常持出品(例)

### ○基本となる持出品

#### 【貴重品】

- ・現金
- ・カード類(コピー)
- ・身分証明書(コピー)
- ・予備のキー(車や自宅など)

#### 【飲料水・食料】

- ・飲料水(ペットボトル)
- ・非常食(カンパンなど)

#### 【情報を得るためのもの】

- ・携帯ラジオ
- ・携帯電話などの充電器
- ・乾電池
- ・筆記用具、メモ帳

#### 【避難・生活用品】

- ・懐中電灯(電池入り)
- ・ロウソク、マッチ
- ・軍手、皮手袋
- ・タオル、風呂敷
- ・ウェットティッシュ
- ・マスク
- ・簡易トイレ
- ・ポリ袋
- ・万能ナイフ
- ・レインコート、雨具、簡易防寒具
- ・ヘルメット
- ・靴、スリッパ
- ・使い捨てカイロ
- ・着替え

### ○家庭により加える持出品

#### 【子どもがいる家庭】

- ・粉ミルク
- ・液体ミルク
- ・哺乳瓶
- ・紙おむつ
- ・離乳食
- ・おしりふき
- ・母子手帳(コピー)

#### 【高齢者や病人等がいる家庭】

- ・常用薬
- ・介護用品
- ・大人用紙おむつ
- ・補聴器
- ・入れ歯
- ・健康保険証・障害者手帳(コピー)
- ・ストーマ用装具

#### 【その他】

- ・メガネ
- ・コンタクトレンズ
- ・生理用品
- ・アレルギー対応の非常食
- ・ペットフード
- ・ペット用品

## 備蓄品(例)

### ○基本となる備蓄品

#### 【飲料水・食料】

- ・飲料水(1日1人3L×家族分×3日分) ・お米やアルファ米  
※1週間分を推奨
- ・レトルト食品、缶詰、乾物、調味料など ・チョコレート、煎餅  
※ローリングストック法で備蓄

#### 【食事に必要なもの】

- ・紙皿、紙コップ、割り箸 ・食品用ラップ
- ・缶切り、万能ナイフ ・鍋、やかん
- ・ポリタンク ・クーラーボックス、保冷剤
- ・カセットコンロ、予備のボンベ  
(ボンベ1本で約65分使用可能)

#### 【生活用品等】

- ・LEDランタン ・LEDヘッドライト  
(リビング、キッチン、トイレ用)
- ・ドライシャンプー ・歯ブラシ、口腔ケア用品
- ・衣類(季節に応じたもの)、毛布 ・タオル
- ・ブルーシート(雨濡れ防止) ・工具類(バール、ハンマーなど)
- ・乾電池 ・ガムテープ、油性ペン
- ・ポリ袋(大・中・小)、手提げ袋 ・新聞紙(多用途に使える)
- ・ダンボール ・養生テープ
- ・ほうき、ちりとり ・携帯トイレ
- ・消火器 ・バケツ
- ・台車

### ○ローリングストック法とは

ローリングストック法は、日常の買い置き量を多めにしておき、定期的に古いものから消費し、なくなった分を買い足して補充していく備蓄方法です。

消費しながら備えるので消費期限の短いレトルト食品なども非常食として扱え、常に一定量の備蓄品を用意しておくことができます。意外と使用期限の短い乾電池やガスコンロのボンベも、この方法で備蓄すると期限切れを防ぐことができます。

また、被災時でも普段から食べ慣れているものを口にすることができるので、不安感が少なくなります。

## 5 避難計画の作成

---

自分が避難する避難場所や避難所がどこにあるのか、自宅などからどのような経路を通って行くのが一番安全なのか、経路上の建物の倒壊、土砂崩れのおそれ、水害の場合には高いところへの避難と、複数の経路を事前に確かめて、避難経路図に書き込んでおきましょう。

- (1) 狭い道は倒壊物などで通れなくなることがあるため、なるべく広い道を経路にしておきましょう。
- (2) 危険と思われるブロック塀や、避けた方が望ましい階段や橋を書き込みましょう。
- (3) 交番、駐在所、役所、文化センター、消防署、病院、診療所、社会福祉施設などの場所を確かめて書き込んでおきましょう。
- (4) できればいくつかの避難経路を用意しておきましょう。また、必要な医療的ケア、福祉的ケアの内容を明確にし、支援者を決めた避難計画を作成しておきましょう。

## 6 防災メモ

---

災害が起きたときには、急激な状況の変化のため冷静な行動が取りにくくなります。

そこで、身体や生命の安全を確保し、混乱を防止しながら落ち着いた行動がとれるように、避難行動要支援者本人に関わる個人情報や緊急時の連絡先などを記載したもの、例えば、防災メモといったものなどを用意しておくとう便利です。

コンパクトサイズにすれば、いつでも、どこでも携帯できます。また、障害者手帳や母子健康手帳などに挟み込んでおくのもよいでしょう。

### (1) 防災メモの用意

ア 必要なことを書き込んでおきましょう。

イ ことばによるコミュニケーションが困難な人は、手帳をめくりながら相手とやり取りができるように、必要になると考えられることを「支援を求めるメッセージ」欄に記入しておきましょう。

(例)「安全な場所につれて行ってください」

「〇〇(家族など)へ、この場所に安全であることを連絡してください」

ウ ふだん処方されている薬の種類、量、服薬方法などを分かりやすく記入しておきましょう。

エ 医療的ケアを必要とする人や合併症がある人の場合には、適切な対応が一刻も早く受けられるように、合併症名、服用薬、治療・ケア、一日のケアのスケジュール、配慮点などについて記入しておきましょう。

オ 心疾患、高血圧、糖尿病などの合併症があり、食事について配慮が必要な人は、「食事の目安」欄に指示されたカロリー、塩分、水分などを記入しておきましょう。

カ 食事、排泄、入浴などの支援に特別な配慮やコツが必要な場合には、はじめての人(避難所などでの支援者)にも分かるように具体的に記入しておきましょう。

## 記入する事柄（例）

- ・ 氏名
- ・ 生年月日
- ・ 住所
- ・ 電話番号（FAX）
- ・ 血液型
- ・ 介護保険の被保険者番号と要介護状態区分
- ・ 担当の居宅介護支援事業者（ケアマネージャー）
- ・ 障害種類と等級
- ・ 障害者手帳番号
- ・ 保険証記号と番号（種類）
- ・ その他のサービスの受給者番号など
- ・ 緊急連絡先（家族・知人など）
- ・ 避難計画
  - 一時集合場所
  - 避難場所
  - 避難所
  - 福祉避難所
- ・ 家族の集合場所
- ・ 関係医療機関連絡先（かかりつけの病院・診療所）
- ・ 他地域の関連医療機関の情報など
- ・ 日ごろ利用しているサービス（訪問介護・訪問入浴など）
- ・ 日ごろ通っている場所（作業所・職場・施設・保育施設など）
- ・ 所属団体（障害者団体・ボランティア団体など）
- ・ 補装具及び医療的ケアに必要な物品（メーカー名、商品名、サイズなど）
- ・ 取扱業者連絡先
- ・ 治療中の疾患
- ・ 合併症
- ・ 服用薬の種類、服用薬上の注意
- ・ 薬局名
- ・ 食事の目安、注意が必要な食品名
- ・ 通院と治療のスケジュール
- ・ 一日の介護/看護スケジュール
- ・ 介助、介護など対応上の配慮点
- ・ 支援求めるメッセージ
- ・ 福祉事務所、保健所などの連絡先など

## 7 地域との交流

---

災害時に安全な場所に避難することや、避難所での生活を安心して送るためには、周囲の協力は欠かせません。そのため、日ごろから積極的に地域の人々と交流の機会を作り、顔なじみをたくさん作ったり、自分や子供の状態・障害などを理解してもらう努力も必要です。

- (1) 日ごろから町会や自治会の活動に参加するなどして、近所の人々との交流を深めておくと、いざというときに力になってもらえるでしょう。また、地域の民生・児童委員などと交流を持つのも、被災時のみならず、支援につながります。
- (2) 障害者団体や患者会、サークルなどに加わり、日ごろから情報交換に努めておくのもよいでしょう。
- (3) 社会福祉協議会、生活協同組合、ボランティア団体などの会員になるのもよいでしょう。
- (4) 市役所、自治会へ自己申告することにより、自分の情報を知ってもらうことも必要です。

## 8 防災訓練への参加

---

地域や職場などの防災訓練には、できる限り参加することが大切です。訓練への参加の仕方について、消防署、自治会の人、職場管理者などと事前に話し合っておきましょう。

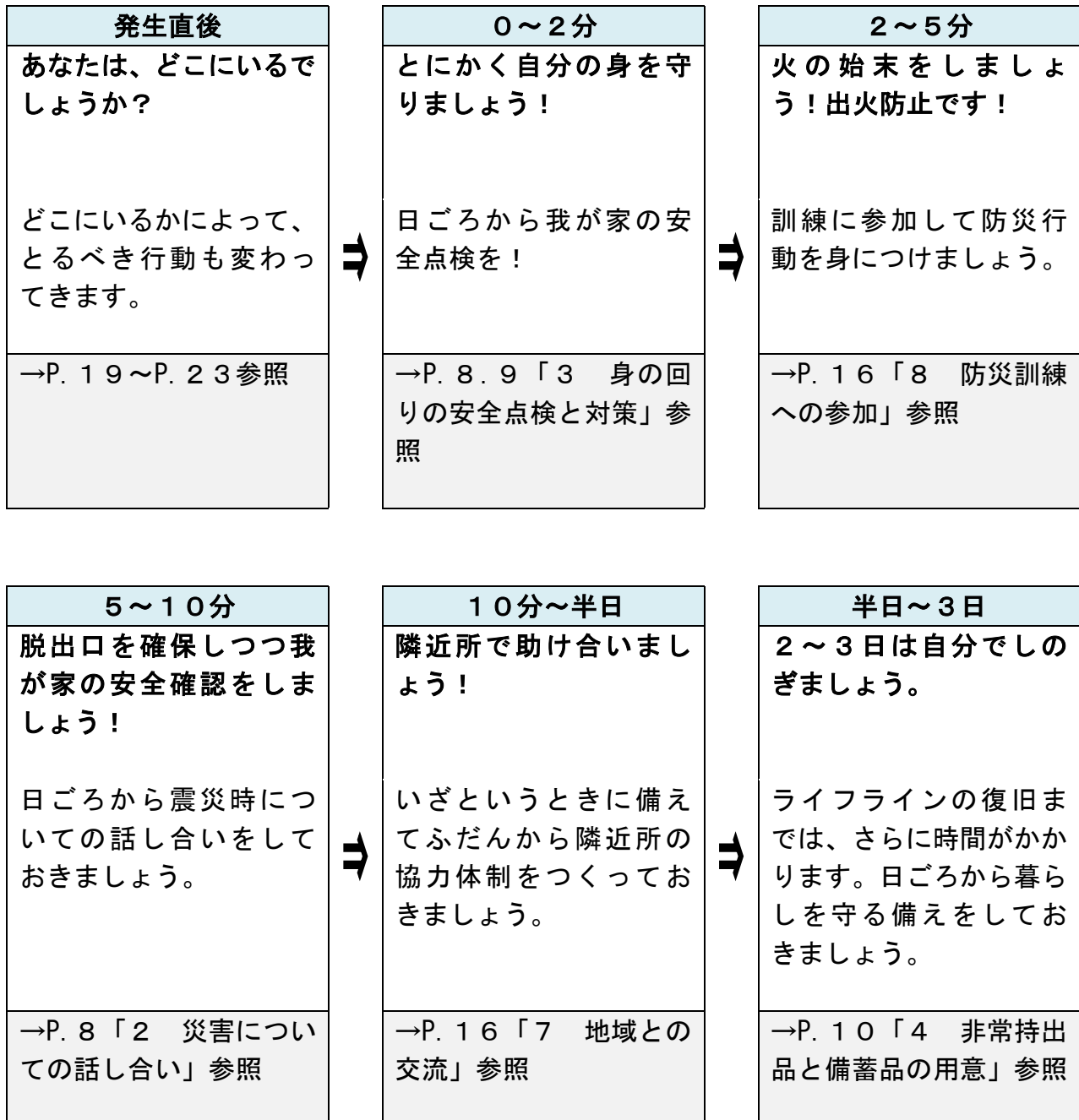
- (1) 避難経路を確かめましょう。
  - ア 非常口を確かめ、実際にそこから出てみましょう。非常口がない場合には、ふだん利用している出入口の他に非常用出口を決めて、そこから出られるかを試してみましょう。
  - イ 事前に作った避難経路図に従って避難してみましょう。途中の危険な箇所などを点検しておきましょう。
  - ウ 居住地域の避難場所や避難所まで実際に行ってみましょう。
- (2) 防災メモを持って参加しましょう。防災メモを示して依頼する必要がある場合には、メッセージなどが伝わるかどうか実際に試してみましょう。
- (3) 災害用伝言ダイヤル(171)などの使用方法を、家族や支援者とも、確認しましょう。
- (4) SOS発信用の装置を実際に使用してみて、家の外にいる人にどの程度届くかを確かめておきましょう。

- (5) 避難所を見学してみましよう。トイレの状況や自分の障害にあった生活の場、授乳スペースなどが設けられるかなどについて相談しましよう。また、どのような備蓄品がどの程度あるのか、調達されるのかを確認しておきましよう。
- (6) 訓練の機会を利用して、近隣の人たちとのコミュニケーションを深めておきましよう。自分の状態について理解してもらい、どんな手助けが必要なのかを話しておくことは、いざというときに役立ちます。
- (7) 子供を連れて避難する場合に、保護者は避難準備品をどの程度持つことができるか、確認しておきましよう。

## IV 災害が発生したら

### 災害発生！ イメージしてみましょう！

災害が起こったとき、どうするべきか。また、日ごろからどう備えておくべきか。具体的に考えて、必要なことを実践しておくことが大変重要となります。



## 1 家にいるとき

---

### (1) 日中

#### ア 身を守る

大震災のときは、本震の後に余震が繰り返し起こることがあります。最初の揺れは、数秒から1分程度で収まります。

とにかく座る、はうなど姿勢を低くし、何かにつかまり体が放り出されないようにしましょう。できれば頑丈な机の下などにもぐり、落下物や倒れてくる家具などから身を守りましょう。

最初の大きな揺れが収まっても、余震があります。避難することができなかった場合には、倒れてくるおそれのある家具や割れるおそれのあるガラスなどから離れ、一番安全と思われる場所で揺れが収まるのを待ちましょう。

#### イ 火の始末をする

火は揺れ始めに消せなければ、大きな揺れが収まってから消しましょう。大きく揺れているときに、油や湯の入った鍋などに近づくと中身が飛び出し、やけどをするのでかえって危険です。

大きな揺れがおさまったら、安全のために次のことをしましょう。

- ・ 台所でガスコンロを使っていたときや、灯油ストーブを使っていたときには、火を消す。
- ・ ガスの元栓を閉める。
- ・ できればブレーカーを落とす。

#### ウ 火災が発生したら

大声をあげる、物を叩く、非常ベルを鳴らすなどして火災を知らせて助けを求めましょう。

自分で消すことができないと思ったら、すぐに逃げ出しましょう。煙を吸い込まないように姿勢を低くして、タオルなどを口に当て、左右どちらか一方の壁を伝って出口に向かいましょう。

#### エ 出入口まで移動する

移動するときは、落下物や散らばっているガラスなどに十分注意しましょう。通路をふさぐ物や危険な物が散らばっていて進めないときは、大声をあげる、防犯ベルや非常ベルを鳴らす、安全笛を吹くなどして周囲の人に助けを求めましょう。

#### オ 出入口では

出入口まで行ってもドアが開かない場合には、ドアを叩く、大声をあげるなどして周囲の人に助けを求めましょう。また、1階の場合には窓からの脱出も考えましょう。

#### カ 非常持出袋を持つ

自分で非常持出袋を持つのが困難な場合には、支援者にお願ひしましょう。もし倒壊物や落下物などがあって取れない場合には、持たずとにかく避難しましょう。

#### キ 外に出た方が良いかどうかの判断

上からガラスが飛び散ってくることもあるので、慌てて飛び出さないようにしましょう。次のような場合には、落下物に注意しながらすぐに外に出ましょう。

- ・ 近隣で火災が発生している場合

- ・ 建物が傾くなど倒壊のおそれがある場合
  - ・ 孤立してしまうおそれがある場合
  - ・ 津波のおそれがある場合
- ク 家の中に閉じこめられたら
- ・ 外と連絡をとり、自分の居場所を緊急連絡先（親族などや避難所など）に知らせましょう。
  - ・ ガスが漏れている場合があるので、安全が確かめられるまでは火気は使わないようにしましょう。電気のスイッチの火花で引火するおそれもあるので、スイッチには触らないようにしましょう。
  - ・ 水道が使える場合には、容器やお風呂に水をためておきましょう。
  - ・ ラジオを付けて、ライフライン（電気・ガス・水道など）の被害や復旧状況など周囲の状況についての情報を得るようにしましょう。
  - ・ 非常持出品を手元に置いて、すぐ使えるようにしておきましょう。
  - ・ 比較的安全と思われる場所で、支援者が来るのを待ちましょう。
- ケ 避難場所や避難所に避難するときには
- ・ 周囲の人に声をかけ、誘導を求めましょう。
  - ・ 言葉によるコミュニケーションが困難な場合には、身振りや手振りを用い、周囲の人をつかまえてでも、支援を求めていることを伝えましょう。防災手帳のメッセージ欄を使うのも良いでしょう。
  - ・ 混乱状態の人混みに巻き込まれないように注意しましょう。状況によっては予定していた経路にこだわらず、安全と思われる避難経路を選んで行きましょう。

## （２）夜間

停電により真っ暗になることが予想されます。恐怖心に負けず落ち着いて行動することが大切です。周囲の状況が確認できないまま慌てて行動した場合、思わぬ事故につながります。

夜間として考えなければならない対応以外は、基本的に日中と同じです。

### ア 身を守る

寝ているときに地震が起きた場合には、布団をかぶるなどして落下物から身を守りましょう。

### イ 周囲の状況を把握する

- ・ 最初の大きな揺れが収まったら、懐中電灯を照らし周囲の様子（倒壊物や落下物の状況など）を確かめましょう。
- ・ ラジオを付けて正確な情報を知るようにしましょう。

### ウ 脱出・避難する

- ・ 一人で屋外へ脱出することが難しい人は、大声をあげる、物を叩く、防犯ベルや非常ベルを鳴らす、安全笛を吹く、ラジオのボリュームを最大にする、懐中電灯を点滅させる、携帯電話をかけるなどして外にいる人に支援を求めていることを知らせましょう。
- ・ 懐中電灯を照らしながら移動ができる人は、日中と同様の行動を取りましょう。ただし、屋外も真っ暗なため十分様子を知ることはできません。暗闇に取り残されるとかえって危険なので、支援者なしで外に出た場合には、近くを通りかかっ

た人を呼び止めて、安全な場所（できれば、避難場所や避難所）まで連れて行ってもらうようにしましょう。

#### エ 取り残されてしまったら

倒壊のおそれやガラスなどが飛び散る危険が少ないと思われる場所で、落ちついて明るくなるのを待ちましょう。できるだけ体力を消耗しないように心掛けましょう。

## 2 職場にいるとき

---

基本的には、「1 家にいるとき」と同様の行動をとりましょう。

職場内であらかじめ話し合っただけの避難・誘導方法に従って行動しましょう。

安否確認などの連絡も職場で決めている方法に従いましょう。

あらかじめ避難時の支援者が決まっていますが、実行が難しい場合もあります。その場合には、自分から周囲の人に支援を頼み、取り残されることがないようにしてください。

## 3 外出しているとき

---

### (1) 日中

外出時にもっとも恐いのは次の行動が考えられず、混乱することです。慌てずに行動しましょう。外出するときはヘルプマークやマタニティマークを身につけたり、防災手帳やヘルプカードがあれば持って行くようにしましょう。

#### ア 街中では

- ・ 倒れそうな建物、ブロック塀、電信柱が倒壊し、ビルのガラス・壁面が飛び散ってきそうな場所から離れます。
- ・ 物が落ちてくる危険があります。持ち物などで頭を守りましょう。
- ・ 一人で避難ができない場合には、周囲の人に近くの安全な場所（できれば、避難場所や避難所、一時滞在施設）まで誘導してもらいましょう。

#### イ デパートなど人の大勢集まる場所では

- ・ 係員の指示や誘導に従いましょう。指示が分からない場合には、周囲の人に尋ねましょう。
- ・ 出入口に殺到する人に巻き込まれてけがをしないように、周囲の人に支援を求めて避難させてもらいましょう。

#### ウ 地下街では

- ・ 地下街は、停電してもすぐ非常灯がつくようになっています。階段や非常口に殺到する人に巻き込まれないようにし、落ち着いて行動しましょう。
- ・ 周囲の人に支援を求め、安全な場所まで誘導してもらいましょう。

#### エ 電車・バスに乗っているときには

- ・ ポールや手すりなどにつかまり、体が放り出されないようにしましょう。
- ・ 乗務員の指示に従って行動しましょう。出入口に殺到する人に巻き込まれないようにしましょう。

- ・ 周囲の人に支援を求めて、避難しましょう。

オ 車を運転しているときには

(ア) 車を運転しているとき

a 一般道路では

- ・ 交差点を避けて、速やかに車道の左端に車を寄せて止めます。
- ・ 近くに駐車場や空き地があれば、そこに入れます。
- ・ その場合、倒れたり壊れたりするおそれがあるもののそばを避けます。

b 高速道路では

- ・ 道路中央部分を開けて、速やかに車を止めます。
- ・ 交通情報や警察官の誘導・案内に従います。

(イ) 車を停車した後で

a 移動に困難のある避難行動要支援者にとって車を降りることは、かえって避難を困難にします。また、周辺の混乱に巻き込まれるおそれもあります。

しばらく乗車したままで、周囲の状況を見る必要があります。

b まず、避難行動要支援者が乗っていることが車外から分かるように表示します。

c 車に乗って停車しているときには、エンジンを切らないでおきます。危険が迫り、緊急発進しなくてはならない場合に備えます。

d カーラジオなどにより、災害情報を聞きます。

e 周囲の状況次第では、より安全と思われる場所まで移動します（可能な場合には、近くの避難場所や避難所まで避難します。）。

(ウ) 車を離れるとき

a やむなく車を離れるときには、エンジンを切り、エンジンキーを付けたままにします。また、すべての窓を閉め、ドアはロックしないでおきます。

b 止めた車から自力で外に出られない場合には、クラクションを鳴らすなどして、周知の人に救助を求めて脱出し、近くの避難場所や避難所まで誘導してもらいましょう。

(2) 夜間

基本的には、日中の外出と同じですが、暗闇により、恐怖心が強まることが考えられますので、外出先で殺到する人に巻き込まれないよう十分落ち着いて行動するように心がけましょう。目が慣れてきたら、足下に気をつけ、周囲の状況を把握しましょう。

また、暗闇の中で取り残されないよう、あらゆる手段を使って、そばを通りかかった人に近くの安全な場所まで誘導してもらいましょう。

## 4 治療しているとき

---

難病や持病、内部障害のある人が治療を受けているときに、災害が発生した場合には、治療が中断されたり、生命に危険を生じるおそれがあります。

日ごろからかかりつけ医などと相談しておいた応急処置や避難の方法により対応しましょう。

### (1) 通院治療中の場合

通院治療中に震災が起こった場合には、治療や処置を中断しなければなりません。医療スタッフの指示に従って必要な処置を受け、避難しましょう。

### (2) 在宅治療中の場合

在宅で治療している場合、かかりつけ医と事前に相談した方法で必要な処置をして、避難しましょう。

## V 避難所での生活

### いつ避難するか

たとえ大地震が発生しても、火災やがけ崩れ、家屋の倒壊などの危険がない限り、避難する必要はありませんが、必要なときはいつでも避難できるように早めに準備しておきましょう。

### こんなときに避難します

- ・ 稲城市から警戒レベル3「高齢者等避難」や警戒レベル4「避難指示」が発令されたとき。
- ・ 初期消火に失敗し、火災が広がったとき。
- ・ 周辺地域に火災が発生し、延焼して危険なとき。
- ・ 建物が倒壊したり、倒壊する恐れがあるとき。

### 避難するときに注意すること

- ・ 周囲の人に声をかけ、誘導を求めましょう。
- ・ 避難する前に火気を確認、完全に消しましょう。  
電気のブレーカーを落とし、ガスの元栓を締め、電気・ガスに起因する火災の発生を防止します。
- ・ 非常持出品など、持ち物は必要最小限にしましょう。  
自分で非常持出袋を取り出したり、持つのが困難な場合には援助者をお願いしましょう。取り出せない状況であるときは無理をせず、とにかく避難することを考えましょう。身の安全が第一です。
- ・ ヘルメットや防災頭巾をかぶり、長袖、長ズボン、手袋を着用し、丈夫な履物で避難しましょう。荷物は背負うようにし、両手をあげ、防災カードを身につけましょう。
- ・ 閉じ込められる危険があるため、避難の際にはエレベーターは使わず階段を利用しましょう。
- ・ 避難することになったら、市や自主防災組織の指示のもとに集団で協力しあって避難場所に避難しましょう。
- ・ 避難は自動車や自転車を使用せず、徒歩でしましょう。
- ・ 避難所では大勢の人が避難するため、感染症対策としてマスクなどを準備しましょう。

家屋が倒壊したり、火災が発生するなど危険な状態となった場合には、被災した避難行動要支援者は避難所で生活することになります。

環境が激変するため、日ごろは一人で生活をしている人でも、援護を受ける必要が出てくることも予想されます。災害時には、生命の安全、健康の維持を最優先させて、遠慮なく援護を受けることを考えておきましょう。

## 1 避難所・福祉避難所

---

### (1) 避難所

- ア 避難所は、災害の危険があり避難した住民などが、災害の危険がなくなるまで必要期間滞在し、または災害によって自宅に戻れなくなった住民などが一時的に滞在することを想定した施設で、学校や文化センターなどが指定されます。
- イ 避難所には、相談窓口や情報コーナーなどが設けられます。
- ウ 避難所では、避難所の衛生環境の管理、保健師の巡回による健康相談、医療機関との連携、要配慮者の状況把握などが行われます。
- エ 被災住民を受け入れる大規模な避難所には、地域の状況に応じて臨時的な医療の提供や避難生活の長期化による被災者の健康管理などを目的とする医療救護所が設置されます。

### (2) 福祉避難所

- ア 高齢者や認知症の患者、知的障害者など、避難所では生活が困難と思われる方のために市内の福祉施設などを応援協定により福祉避難所として指定しています。
- イ 避難所での生活が困難である場合、災害対策本部の判断により福祉避難所へ案内・移送します。

## 2 避難所で生活していくために

---

- (1) 避難所に着いたら、安否確認や登録のために受付をしましょう。また、配慮を必要としていることを周囲に知らせるために、自分から伝える、あるいはヘルプマークやマタニティマークを身に付けたり、防災手帳や障害者手帳、ヘルプカード、母子健康手帳などがあれば、提示しましょう。
- (2) 自分がいる避難所が、あらかじめ予定していた避難所（例えば、防災メモに記入してある避難所）と異なる場合には、災害伝言ダイヤル(171)などを活用して、家族などに安否と所在を知らせましょう。
- (3) 避難所内の設備や案内図などを確認しましょう。
- (4) 避難所では、スタッフの指示に従い、他の避難住民と助け合いながら生活しましょう。
- (5) 避難所での生活は、避難所のスタッフと避難住民の自治組織との共同運営で成り立ちます。できるだけ運営に参加し、ルールを守り、それぞれが自分にできる範囲の役割分担をして助け合いましょう。
- (6) 妊産婦の方は、避難所で働けないことに対して後ろめたい、遠慮するなどにより精神的に負担がかからないように、受付で申し出るとともに、周囲の人にも妊産婦であ

ることを分かってもらえる（マタニティマークなど）ようにしましょう。

- (7) 避難所生活や今後の生活での心配ごとなどについては、相談窓口で相談しましょう。  
また、その避難所での生活が困難な場合には、福祉避難所などへの移送について相談しましょう。
- (8) 避難所で子供が泣いたり騒いだりすることの精神的負担がかからないように、乳幼児がいる世帯をまとめてもらうことも、安心の確保や物資供給の点で効果があります。
- (9) 著しい精神的な不安感や身体的な変化が生じた場合など、健康管理上の問題がある場合には、医療救護所へ相談しましょう。
- (10) 災害時においてペットとともに避難行動を行うことは、心のケアの観点からも重要です。稲城市では、ペットはケージに入れ、避難者とは別の空間で滞在させること（同行避難）としています。ペットの滞在スペースは、避難所で確認しましょう。
- (11) なお、身体障害者補助犬法に基づく補助犬（盲導犬、介助犬、聴導犬）を同伴した場合には、避難所の運営担当者に相談してください。
- (12) 避難所での集団生活では、ノロウイルスなどによる感染症胃腸炎や、インフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。避難所の喚起や手洗い、手指消毒などの感染症予防をしっかりと行いましょう。なお、新型コロナウイルス感染症対策として、避難所では、検温・問診所の設置や濃厚接触者などの専用スペースの確保、避難所が過密にならないようゾーニングなどの対策を行っています。

## 避難行動要支援者の特徴

区分	避難行動等の特徴	配慮したい主な事項
ひとり暮らしの高齢者	体力が衰え行動機能が低下し、自力での行動に支障を来す場合もある。	情報を伝達し、救助・避難・誘導してくれる人を確保しておく。杖の準備が必要な場合がある。
寝たきり等の要介護高齢者	自力で行動することができない。危険情報を発信することが困難である。	ストレッチャーなどの移動用具と援助者を確保しておく。医療機関との連絡体制を確立しておく。
認知症高齢者	自分で危険を判断し、行動することが難しい。危険情報を発信することが困難である。	避難・誘導してくれる人を確保しておく。医療機関との連絡体制を確立しておく。
視覚障害者	視覚による異変・危険の察知が不可能な場合又は瞬時に察知することが困難な場合が多く、単独では、素早い避難行動が取れない。	音声により周辺の状況を説明する。安全な場所へ誘導してくれる人を確保しておく。
聴覚障害者 言語障害者	音声による避難・誘導の指示が認識できない。視界外の異変・危険の察知が困難である。自分の身体状況などを伝える際の音声による会話が困難である。	文字・光・色などの視覚による認識手段を提供する。筆談が可能となるよう、常時筆記用具を携帯する。
肢体不自由者	装具や車いす、杖などを利用しなければ移動できない場合がある。自力歩行や素早い避難行動が困難な場合が多い。	車椅子、ストレッチャー、担架、リヤカーなどの移動用具と援助者を確保しておく。
内部障害者 難病患者	自力歩行や素早い避難行動が困難な場合が多い。常時使用する医療機器や薬、ケア用品を携帯する必要がある。	車椅子、ストレッチャー、担架、リヤカーなどの移動用具と援助者を確保しておく。外見ではわからない障害であることを周知する。
在宅人工呼吸器 使用者	素早い避難行動が困難である。人工呼吸器・吸引器など常時使用する医療機器の予備電源や蘇生バッグ、薬や衛生用品、ケア用品などを携帯する必要がある。	薬や衛生・ケア用品、電源など災害備蓄用品を確保しておく。搬送が必要な場合に備え、家族、医療などの支援者のみではなく地域において複数の支援者を確保しておく。
知的障害者	異変・危険の認識が不十分な場合や発災に伴って精神的動揺が激しくなる場合がある。	安全な場所に誘導し、精神的に不安定にならないように対応できる人を確保しておく。
精神障害者	発災に伴って精神的動揺が激しくなる場合があるが、多くは自分で危険を判断し行動することができる。ふだんから服用している薬を携帯する必要がある。	極力服用の中断を期さない様にし、本人及び援助者は薬の名称や服薬のタイミングを知っていることが必要である。医療機関との連絡体制を確立しておく。

## 指定緊急避難場所・指定避難所一覧

### 指定緊急避難場所とは

近隣の避難者が集合して様子を見る場所、集合した人々の安全が確保されるスペースを有する広場、公園、境内など

### 指定避難所とは

地震などによる被害者を一時的に受け入れて保護するために開設する学校・文化センターなどの建物

地区	No	名称	住所	指定緊急避難場所	指定避難所
矢野口	1	第二文化センター	矢野口1780番地	—	○
	2	松葉集会所	矢野口1892番地	—	○
	3	稲城第七小学校	矢野口1901番地の2	○	○
	4	矢野口コミュニティ防災センター	矢野口2271番地の1	—	○
	5	稲城第三中学校	矢野口3043番地	○	◎
	6	公益社団法人九段尽性園	矢野口3750番地の11	○	○
	7	南山小学校	矢野口3635番地	○	◎
東長沼	8	第四文化センター	東長沼271番地	—	○
	9	稲城第一小学校	東長沼956番地	○	○
	10	吉方公園	東長沼1728番地	○	—
	11	中央文化センター	東長沼2111番地	—	◎
	12	北緑地公園	東長沼2996番地	○	—
大丸	13	稲城第三小学校	大丸100番地	○	○
	14	大丸地区会館	大丸251番地	—	○
	15	大丸公園	大丸1097番地	○	—
	16	稲城第六小学校	大丸2110番地	○	○
	17	大丸第二公園	大丸3111番地の1	○	—
百村	18	稲城第一中学校	百村23番地	○	◎
	19	百村コミュニティ防災センター	百村2017番地	—	◎

地区	No	名称	住所	指定緊急 避難場所	指定 避難所
坂 浜	20	稲城第二小学校	坂浜590番地	○	◎
	21	稲城第二中学校	坂浜五丁目1番地の1	○	◎
	22	坂浜コミュニティ防災センター	坂浜974番地	—	◎
	23	都立若葉総合高校グラウンド	坂浜1434番地の3	○	—
平 尾	24	複合施設ふれんど平尾	平尾一丁目9番地の1	○	◎
	25	第三文化センター	平尾一丁目20番地の5	—	◎
	26	平尾小学校	平尾三丁目1番地の3	○	◎
	27	平尾近隣公園	平尾三丁目7番地の20	○	—
押 立	28	稲城第四小学校	押立1250番地	○	○
	29	稲城第四中学校	押立1768番地	○	○
	30	押立ふれあい会館	押立663番地	—	○
向陽台	31	稲城第五中学校	向陽台三丁目1番地の1	○	◎
	32	向陽台小学校	向陽台三丁目2番地	○	◎
	33	稲城中央公園野球場	向陽台四丁目1番地の1	○	—
	34	城山公園	向陽台四丁目6番地	○	—
	35	城山文化センター	向陽台六丁目7番地	—	◎
	36	城山小学校	向陽台六丁目17番地	○	◎
長 峰	37	稲城市総合体育館	長峰一丁目1番地	—	◎
	38	稲城中央公園総合グラウンド	長峰一丁目1番地	○	—
	39	長峰小学校	長峰二丁目8番地	○	◎
	40	長峰コミュニティ防災センター	長峰二丁目31番地の1	—	◎
若葉台	41	若葉台公園	若葉台一丁目19番地の1	○	—
	42	稲城第六中学校	若葉台三丁目11番地	○	◎
	43	若葉台小学校	若葉台四丁目5番地	○	◎

◎は、風水害・土砂災害時に開設される指定避難所です。

# 非常持出品リスト

## 1. 避難の時に持ち出すもの（一次持出品）

### ◆貴重品

現金（小銭） 預金通帳 印鑑 健康保険証 免許証 権利証書

### ◆非常食品（保存期限に注意しましょう）

飲料水（ペットボトル） 乾パン・缶詰など

### ◆救急用品

常備薬 傷薬 鎮痛剤 絆創膏 三角巾 爪きり 体温計

湿布薬 解熱剤 かぜ薬 包帯 毛抜き カミソリ

消毒薬 胃腸薬 目薬 ガーゼ 綿棒 安全ピン

### ◆衣料品

下着類 上着 ジャンパーなどの防寒着 レインウェア・雨具

タオル・ハンカチ 軍手

### ◆生活用品

洗面用具（歯ブラシセット・石けん） ティッシュペーパー ポリ袋

生理用品 紙おむつ 筆記用具 万能ナイフ 簡易トイレ

### ◆その他

携帯電話 携帯ラジオ 懐中電灯（予備電池・電球） マッチ・ライター

ろうそく 使い捨てカイロ ヘルメット・防災頭巾 靴・スリッパ

## 2. 避難所生活のために備えておくもの（二次持出品）

### ◆食料

レトルト食品 缶詰 ドライフーズ（インスタントラーメンなど）

調味料・インスタントスープなど チョコレート・梅干し・のどあめなど

### ◆水

水（ポリタンクやペットボトルで大人1人あたり1日3リットル3日分が目安）

### ◆燃料

卓上コンロ ガスボンベ（1本で約65分使用可能） 固形燃料

### ◆衣料品

下着 上着 セーター ジャンパー 靴下

### ◆生活用品等

LEDランタン LEDヘッドライト ドライシャンプー 衣類

毛布・タオルケット 寝袋 タオル・バスタオル 洗面用具 鍋・ヤカン

食器（割りばし・紙皿・紙コップ・スプーン・フォーク） ラップ・アルミホイル

缶切り・果物ナイフ（包丁）・はさみ ウェットティッシュ・トイレットペーパー

筆記用具（紙・マジック・セロハンテープなど） マスク 風呂敷 新聞紙

ポリ袋（大・中・小）・手提げ袋 生理用品 紙おむつ 乾電池 ガムテープ

### ◆その他

ひも・ロープ バケツ・ポリタンク ブルーシート キャリーカート

# 防災メモ

記入日                      年    月    日

氏名（性別）	ふりがな			血液型
	（男・女）			
生年月日	明治・大正・昭和・平成・令和      年    月    日    （年齢    歳）			
住    所	稲城市			
電    話	（ F A X ）			
障害の種類と等級	種   類	身 体 ・ 知 的 ・ 精 神	等   級	
	（身体の場合） 障害の部位			
緊急連絡先	（家族・知人等）			
避難計画				
一時集合場所				
避難場所・避難所				
家族の集合場所				
関係医療機関 連 絡 先				
他地域の関連医療 機関の情報等				
日ごろ通っている 場 所	（作業所・職場・保育施設等）			
所属団体（障害者団体・ボラ ンティア団体等）				
補装具及び医療的ケア に必要な物品（メーカー 名商品名、サイズ等）	取扱業者連絡先	電話		
治療中の疾患				
服用薬の種類	（服用上の注意）			
薬 局 名				
食事の目安	（注意が必要な食品）			
治療や介護の スケジュール				
介   助	（介護等対応上の配慮点）			
「支援を求める メッセージ」欄				

## 災害用伝言ダイヤルなどの活用

### 災害時の声の伝言板災害用伝言ダイヤル(171)での安否情報登録および確認方法

災害時には電話が混雑し、家族と連絡がとれないことが多くあります。

その時には「171」をダイヤルし、利用案内に従って伝言の録音・再生をおこなってください。利用の開始や録音件数(最大10件)など利用条件についてはNTTが決定し、テレビ・ラジオなどを通じてお知らせします。

録音方法	再生方法
① 171案内放送が流れます。	① 171案内放送が流れます。
② 「1」を押します。	② 「2」を押します。
③ 042(市外局番が必要です)	③ 042(市外局番が必要です)
④ 自宅の電話番号	④ 自宅の電話番号
⑤ ガイダンス	⑤ ガイダンス
⑥ 録音	⑥ 再生
⑦ ガイダンス	⑦ ガイダンス

※ 災害用伝言ダイヤルは、一般電話の他に公衆電話、携帯電話からも利用できます。

### 災害用伝言板(web171)での安否情報登録および確認方法

インターネットを利用した安否確認伝言板です。パソコン、スマートフォンなど、インターネット接続が可能であれば、どの端末からでも利用できます。

登録・確認方法
① <a href="https://www.web171.jp">https://www.web171.jp</a> へアクセス(またはWeb171で検索)
② 規約を読み「同意する」を選択
③ 被災地の人の電話番号を市外局番から入力
④ 伝言を登録・確認

### 災害用伝言板(携帯電話会社のサービス)での安否情報登録および確認方法

登録方法	確認方法
それぞれの携帯電話会社のメニューに従って入力を行ってください。	それぞれの携帯電話会社のメニューに従って入力を行ってください。
① メニューに表示される「災害伝言板」を選択	① メニューに表示される「災害伝言板」を選択
② 「登録」を選択	② 「確認」を選択
③ 「無事です」などの状態の選択と100字以内のコメント	③ 安否を確認したい人の携帯電話番号を入力
④ 「登録」を押して完了	④ 「検索」を押して完了

※ 利用方法については、各携帯電話会社のホームページなどでご確認ください。

## 避難行動要支援者市民相互支援ネットワークについて

災害が発生した場合に、ひとりぐらし、介護の必要な高齢者や障害者などの方々は、必要な情報を迅速かつ的確に把握したり、自ら安全な場所に避難するなどの、適切な行動をとることが特に困難とされます。

このような避難行動要支援者の災害発生直後の救出・救護から避難については、各行政機関と地域団体などと連携を図り、積極的に援助していく必要があります。

このことから、稲城市では「避難行動要支援者市民相互支援ネットワーク」をつくり、各行政をはじめとし、自治会、自主防災組織及び民生児童委員が日ごろから、避難行動要支援者の所在及びその他の状況を把握し、災害時の対応に備えてまいります。高齢者や障害者の方で、災害時に不安を感じており周囲の方々に自己の情報を知っていただきたい方は、名簿を作成いたしますので、避難行動要支援者登録届出書にてお申し込みください。

### 登録者の範囲は？

- (1) 75歳以上のひとり暮らしの高齢者又は高齢者のみの世帯に属する方
- (2) 次のいずれかに該当する方
  - ア 身体障害者手帳の交付を受けている方で、障害の程度が1級又は2級に該当する方
  - イ 愛の手帳を受けている方で障害の程度が1度、2度又は3度の方
  - ウ 精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方で、障害の程度が1級又は2級に該当するひとり暮らしの方
- (3) 介護保険法に規定する要介護状態区分が要介護3から5までの認定を受けている方
- (4) その他、災害時において支援が必要な方（自力での避難に不安のある方）

### 登録にあたって

- 共有する情報は？

皆様からの情報は、各行政機関で共有します。自治会・自主防災組織などの支援団体、民生児童委員などは、担当する地域に限定して共有します。
- 情報の管理は？

各支援団体の責任者が厳重に管理し、個人情報の保護に努めます。
- 名簿の使用は？

災害時における支援と、防災訓練を始めとする防災活動に使用し、それ以外には使用しません。
- 登録にあたって  
災害発生時は、支援者自身に不測の事態などが発生する可能性もあります。名簿に登録いただきましても、確実な避難支援や安全を保障できるものではありませんのでご了承ください。

避難行動要支援者防災行動マニュアル

改訂日 令和8年6月  
発行 稲城市  
〒206-8601  
東京都稲城市東長沼2111番地  
電話 042-378-2111（代表）  
編集 稲城市福祉部 生活福祉課  
ウェブサイト <http://www.city.inagi.tokyo.jp>