



# わが家の防災



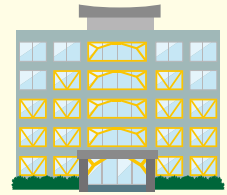
## 住まいの安全対策

阪神・淡路大震災では、死因の約8割が建物倒壊や家具の転倒による圧死でした。各家庭で安全対策を行いましょう。

### 耐震化

江戸川区では無料の耐震診断や耐震改修工事への助成を行っています。

問合せ 建築指導課耐震化促進係  
TEL. 03-5662-6389



### 家具の転倒防止

家具の配置を工夫し、転倒防止器具やガラス飛散防止フィルムなどで対策を行いましょう。



住まいの耐震化や家具の転倒防止について、より詳しい情報をこちらからご覧になれます。



## 非常持ち出し品の準備

### 準備の方法

- 持ち運べる範囲で必要最小限の物を選ぶ。
- 自分と家族の状況に合わせた物を準備する。
- 玄関の近くや車の中に配置する。

### 持ち出し品の例

- |                                |                                    |
|--------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ | <input type="checkbox"/> お薬手帳      |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯  | <input type="checkbox"/> 服用している薬   |
| <input type="checkbox"/> 軍手    | <input type="checkbox"/> 生理用品      |
| <input type="checkbox"/> 衣類    | <input type="checkbox"/> 粉ミルク      |
| <input type="checkbox"/> 現金    | <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー |
| <input type="checkbox"/> 水     | <input type="checkbox"/> 歯ブラシ      |
| <input type="checkbox"/> 非常食   | <input type="checkbox"/> トイレットペーパー |
| <input type="checkbox"/> 救急セット | <input type="checkbox"/> マスクや消毒液など |
| <input type="checkbox"/> 携帯トイレ | <input type="checkbox"/>           |



## 生き残るための備蓄

災害時に発生するライフラインや物流の停止に備えましょう。

- まずは3日分、可能なら1週間以上生活できるだけの物資を準備する。
- 自分と家族の状況に合わせたものを準備する。
- 避難所で生活するときも可能な限り持参する。

- 飲料水 1人3リットル/日を目安に用意、給水袋
- 食料 普段から食べているもの、レトルト食品、インスタント食品、缶詰
- 燃料 カセットコンロ・ボンベ、車両の燃料を普段から半分より多い状態に保つ
- その他 携帯トイレ、トイレットペーパー、洗面用具、服用している薬、女性のためのもの(生理用品、化粧品)、乳幼児・高齢の方・体の不自由な方のためのもの(柔らかい食品、粉ミルク、おむつ)

### ローリングストック法で備蓄する

- 食べ物や日用品を多めに購入する。
- 古いものから日常の中で消費する。
- 減った分を補充し、常に少し多めの状態をキープする。



### 携帯トイレを備える

断水や、下水の配管の破損に備えて携帯トイレを準備しましょう。家庭の便器に取り付けて使用します。



## 避難訓練・防火防災訓練

### 避難訓練

避難する場所を決めて、実際にそこまで歩く訓練をしてみましょう。

### 防火防災訓練

地域の防火防災訓練に参加して、初期消火や応急救護の方法を学びましょう。



消火器の場所はエドがワマップでご覧になれます。



## 地震発生後の行動

### 身の安全

落下物から頭を保護する、安全な場所に移動するなどの行動を優先し、揺れがおさまってから避難する。

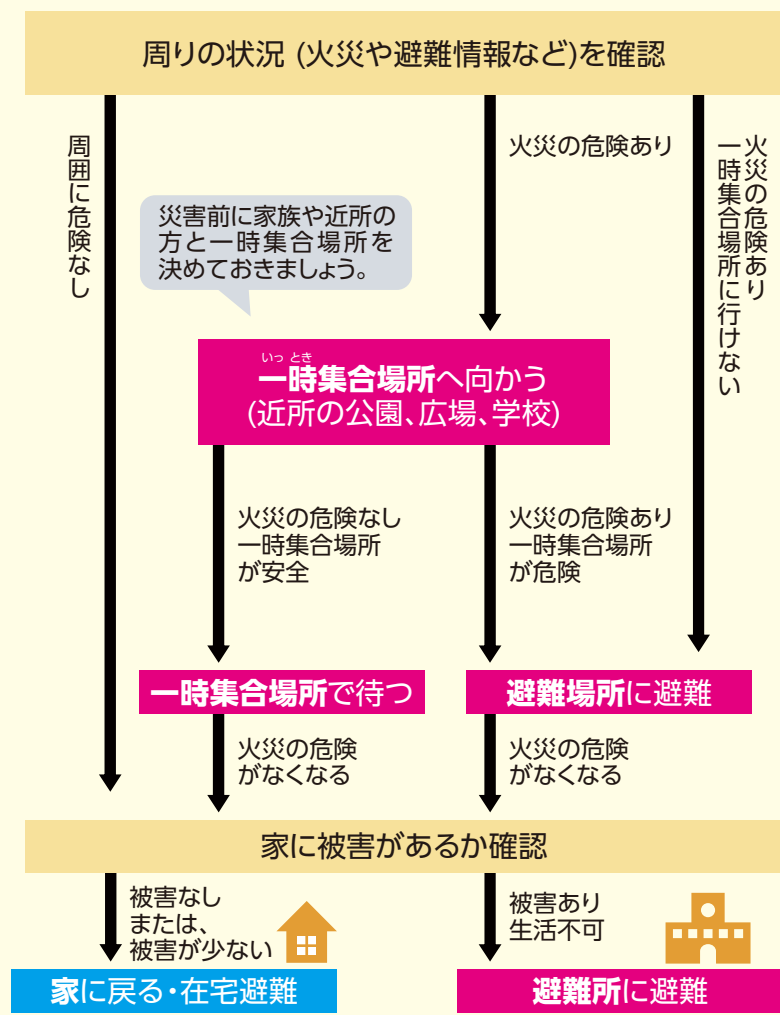
### 助け合う

協力してけが人の救護や閉じ込められた人の救出活動を行う。

### 避難時の注意点

ガスの元栓を閉め、ブレーカーを落とし、出火の原因を作らない。

### 避難の流れ



## 避難所

### 避難所とは

避難所は家屋の倒壊や焼失などで被害を受け、家で生活できない方を、一時的に受け入れて保護する施設です。また、地域全体の支援拠点として、物資の配給場所などの役割も果たします。

### 区立小中学校(閉校した学校を含む)など

区立の全小中学校の他、一部の高校等を避難所として指定しています。災害時はどの避難所に行っても構いません。場所は裏面の二次元コードから検索できます。

近隣の避難所

### 避難所運営協議会

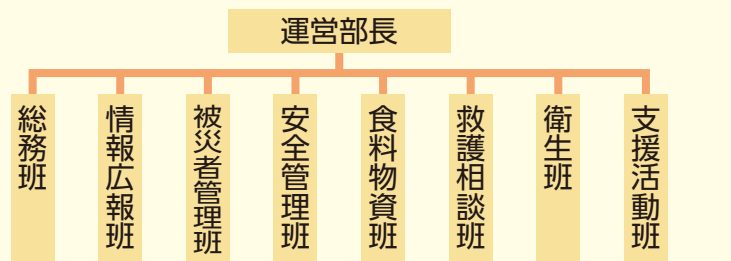
避難所は避難者による自主運営が基本となります。避難所で秩序立った生活を送るため、災害前に学校単位で避難所運営協議会を立ち上げましょう。

避難所運営の担い手は避難された皆さんです!



### 避難所運営協議会組織図(例)

避難所開設時に行われる様々な活動は、内容ごとの班に組織されます。



### 避難所1か所当たりの主な備蓄物資

- 飲料水 学校の受水槽等の水を使用
- 食料 クラッカー、アルファ化米(学校により異なる)
- 電源等 蓄電池、発電機、カセットボンベ、投光器
- 毛布等 毛布、レスキューシート
- トイレ 携帯トイレ、マンホールトイレ
- その他 救助工具セット、公衆電話機、粉ミルク、液体ミルク、カセットコンロ、ブルーシート、感染症対策用品(マスク・消毒液・間仕切りなど)、おむつ、生理用品、防犯ブザー など

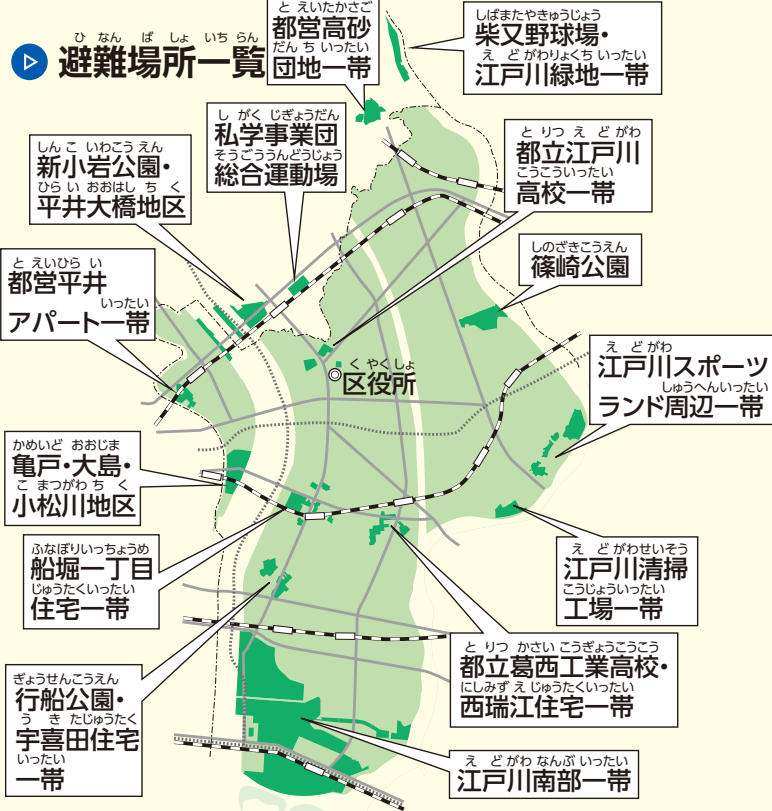
# 震災時火災における避難場所

## ▶ 火災から身を守る場所

避難場所は、延焼火災から逃れ、鎮火するまで一時的に待つ場所です。災害時はどの避難場所に行っても構いません。



## ● 近隣の避難場所



防災マップをこちらからご覧になれます。区内の避難所や避難場所を住所から探すことができます。



## とあさき お問い合わせ先

2026年4月発行  
 江戸川区 危機管理部 地域防犯防災課  
 TEL. 03-5662-2129  
 江戸川区防災ホームページ  
<https://www.city.edogawa.tokyo.jp/e007/bosaianzen/bosai/index.html>



# 災害情報の収集

災害時は信頼できる情報に基づいて行動し、命を守ってください。

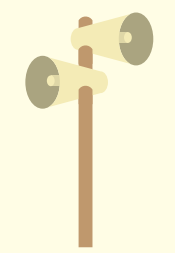
## ▶ 江戸川区防災アプリ

区の防災情報がアプリ一つでわかります。

Android版 iOS版

## ▶ 防災行政無線

区内に設置しているスピーカーから放送を行います。放送内容は電話で確認できます(通話料がかかります)。  
 防災放送確認ダイヤル 03-3652-1284



## ▶ FMえどがわ 84.3MHz

大地震などの災害時、FMえどがわでは区の情報を優先して放送する他、緊急の場合は区役所から直接放送を行います。



## ▶ えどがわメールニュース

登録されたメールアドレスに情報を配信します。登録は無料です(通信料がかかります)。登録を希望される方は、下記アドレスへ空メールを送信してください。  
 t-edogawa@sg-p.jp



## ▶ 江戸川区公式 X @edogawa\_city

アカウントをお持ちの方は災害に備えてフォローしてください。



東京都防災アプリ 知る・備える・役立つ防災アプリ

Android版 iOS版

# 安否確認の方法

▶ 方法を確認 家族や知り合いの方との安否確認の方法を事前に確認しましょう。

▶ SNSの活用 災害時は音声通話よりつながりやすい場合があります。

▶ 事前に練習 以下は安否確認の代表的なツールで、毎月1日と15日に体験利用ができます。

## ● 災害用伝言ダイヤル(171)

伝言の録音方法	伝言の再生方法
<ul style="list-style-type: none"> <li>171にダイヤル</li> <li>▼ガイダンスが流れます</li> <li>録音の場合1</li> <li>▼ガイダンスが流れます</li> <li>電話番号をダイヤル</li> <li>▼ガイダンスが流れます</li> <li>メッセージを録音</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>171にダイヤル</li> <li>▼ガイダンスが流れます</li> <li>再生の場合2</li> <li>▼ガイダンスが流れます</li> <li>電話番号をダイヤル</li> <li>▼ガイダンスが流れます</li> <li>メッセージを再生</li> </ul>

web171に登録した文章の音声への変換 伝言ダイヤル171に録音した音声の再生

## ● 災害用伝言板(web171)

安否確認を目的としたweb上の伝言板です。

→ 電話番号を入力 → 伝言の登録 / 伝言の確認

## ● Googleパーソンファインダー

氏名による安否情報の登録と検索ができます。  
 ※こちらのみ常時体験可能

→ 氏名を入力 → 安否情報の登録 / 安否情報の確認

# おお きんきゅう いりょうきゅうご しょ 大けがをしたら緊急医療救護所へ

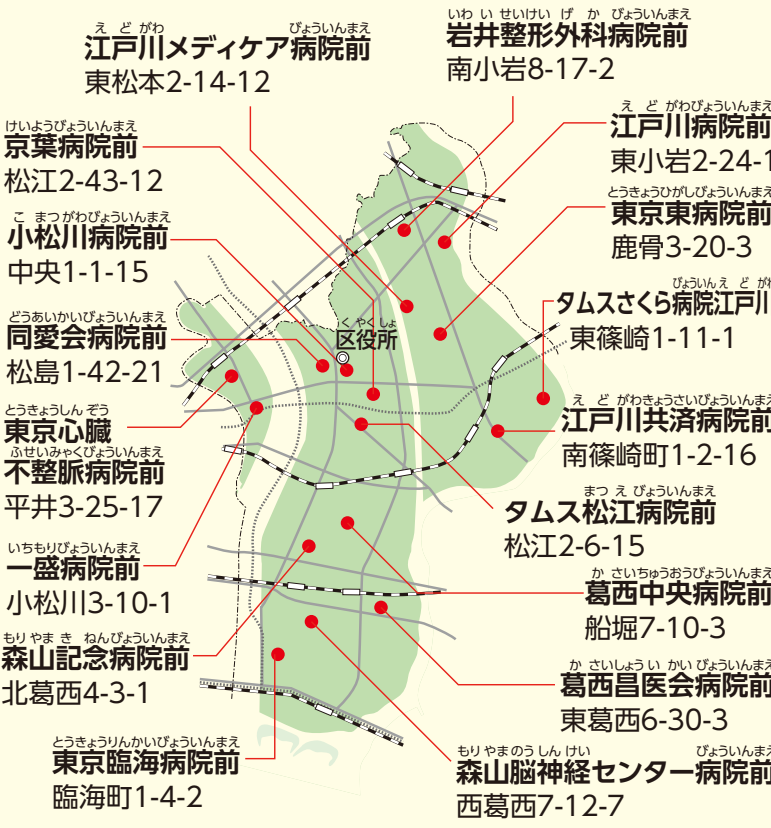
▶ 大規模災害時、診療所・クリニックは休診  
 大規模災害発生直後は区内の医療機関が総力を挙げて負傷者の救護活動を行います。そのため区内の診療所やクリニックは休診となり、以下の病院の近接地に開設される「緊急医療救護所」で負傷者の対応を行います。災害で大けがをした場合、「緊急医療救護所」へ行ってください。



## ▶ トリアージを行います

「緊急医療救護所」では、緊急に処置が必要な負傷者が、迅速かつ適切な治療が受けられるようトリアージ(重症度判定)を行い、病院などへ搬送します。

## ▶ 緊急医療救護所一覧



災害時の医療について、より詳しい情報はこちらからご覧になれます。

# もよ きゅうすい きょてん 最寄りの給水拠点はどこですか?

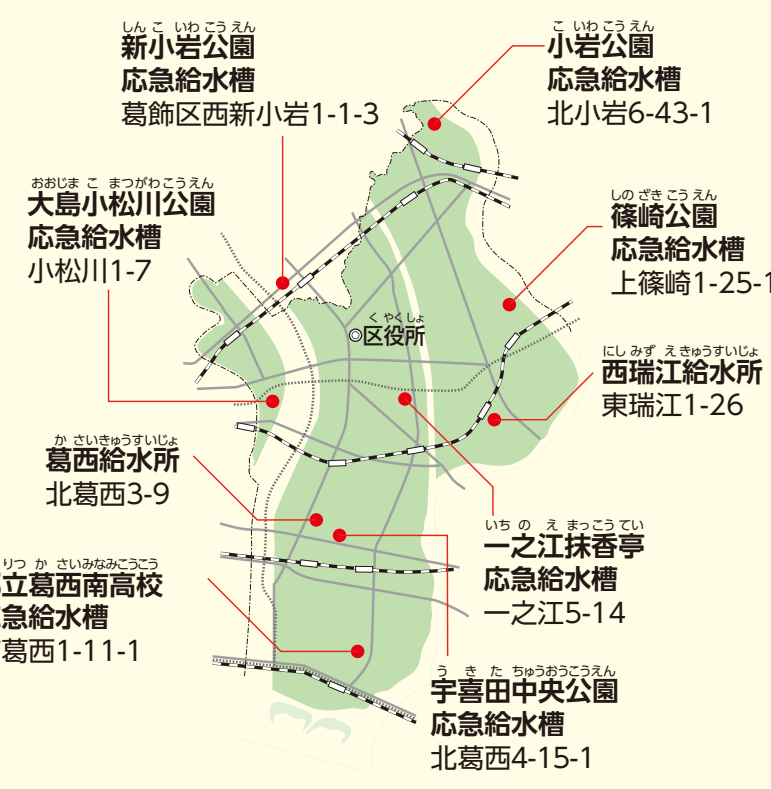
▶ 断水したら災害時給水ステーションへ  
 震災などにより断水した場合、以下の地図上の給水拠点で、東京都水道局が「災害時給水ステーション」を開設し、水の配布を行います。「災害時給水ステーション」へ行く際には、空のペットボトルや給水袋を持参してください。



## ▶ 災害前に場所を確認しましょう

災害時でも健康的な生活を送るためには、1人当たり1日約3リットルの飲料水が必要です。各家庭で必要量を備蓄するとともに、いざという時のために「災害時給水ステーション」の場所も確認しておきましょう。

## ▶ 災害時給水ステーション(給水拠点)一覧



災害時の給水について、より詳しい情報はこちらからご覧になれます。