

# 仲宿地区 防災ガイドブック

自助～共助への取り組み

「まず自分、地元を知り、  
自助・共助で守ろう仲宿」

## はじめに

- 「防災ガイドブック」は、地域住民による円滑な防災対策（発災から約72時間まで）に必要な知識や手法の要点をまとめたものです。
- 本書は、仲宿地区の皆さまが全5回のワークショップ（右写真）を通じて作成した「防災対策マニュアル」の啓発版です。



## 自助・共助の重要性

- 大規模災害の特に初動期には、行政による災害対応（公助）に限界が生じます。他方、過去の災害では、住民同士が力を合わせてその難局を乗り越えた「共助」の事例が数多く確認されています。
- 災害対応には、「自らの命は自らで守る」ための備え（自助）と、「自分たちのまちは自分たちで守る」ための備え（共助）がとても大事なのです。

阪神・淡路大震災の救出の様子

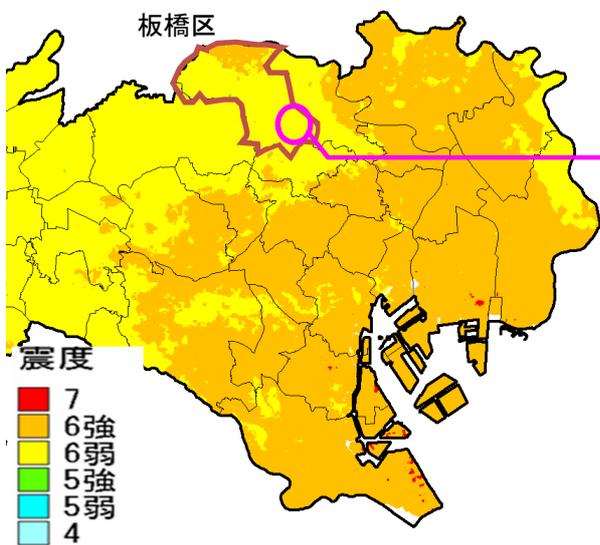


平成27年3月  
板橋区町会連合会仲宿支部  
板橋区危機管理室

## 首都直下地震の被害想定

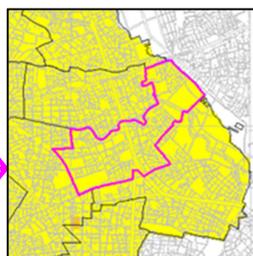
- 南関東においては、首都直下地震（マグニチュード7規模）の発生確率が、今後30年以内に70%といわれています。

### 首都直下地震の想定震度分布



### 東京湾北部地震（M7.3）の想定

（平成24年4月18日、東京都公表）



仲宿地区は震度6弱の揺れが想定されています。

#### 「震度6弱」とは？

人の体感	立っていることが困難になる。
屋内の状況	固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある。ドアが開かなくなることがある。
屋外の状況	壁のタイルや窓ガラスが破損、落下することがある。

### 仲宿地区の特徴からみた被害想定

- 地区が幹線道路によって分断されており、災害時の著しい渋滞により、地区住民の安全な避難が妨げられる可能性があります。
- 木造密集市街地が分布しているため、建物倒壊や火災による延焼の危険性があります。
- 密集市街地は道路幅員が狭く、行き止まりも多いため、安全な避難や緊急車両の通行が妨げられる可能性があります。
- 石神井川付近の低地では、液状化する可能性が高く、地盤や地下埋設物（ライフライン）等の被害が想定されます。また、豪雨時に水害の心配もあります。



阪神・淡路大震災の延焼火災

## 「自助」の備えはできていますか

- 災害対応には、まず「自らの命は自らで守る」ための「自助」の備えが基本です。自分や家族の命を守り、避難生活を乗り切るための備えを行いましょう。

#### 身の安全確保

家具の転倒防止、建物の耐震補強、防災に関する家族会議など

#### 救出・救護

ホイッスル、応急医療品、防災カード（持病の記入）の準備など

#### 初期消火・避難

消火器、非常持出袋の準備、避難先・避難路の確認など

#### 避難生活

簡易トイレ、水・食料品（最低3日分）、日用品、燃料の備蓄など

# 避難先や自宅周辺の状況を確認しましょう

- 防災マップや「どこナビいたばし」「板橋区防災マップアプリ」などを使い、最寄りの避難先とそこまでの避難路を確認しましょう。

(一時集合場所は地域の町会・自治会で決められています)



## 避難の流れ 避難先を記入しましょう

情報の収集・伝達



一時集合場所

火災が拡大



避難場所

自宅で住めない



避難所 (区立小中学校)

### 「どこナビいたばし」

ホームページ上に用意した地図を利用して、避難所や避難場所等、区内の様々な施設の位置を探すことができます。

その他の機能に、距離の測定や図形、文字を加えて印刷もできますので、自分オリジナルの防災マップづくりにも使えます。

- 自宅周辺の防災上の「危険」と「資源」を把握するために、まちを歩いて自分オリジナルの防災マップをつくりましょう。(まち歩きの見点はP5を参照)

### 「板橋区防災マップアプリ」

防災マップと防災関係情報を閲覧できるスマートフォンのアプリ(無料)です。

- ◇インターネット非接続状態でも現在地を表示。
- ◇避難所や避難場所等、区内の様々な施設を地図上に目印表示。
- ◇防災関係施設と現在地を結び、進行方向を案内。

※アプリダウンロード時の通信費、外部リンクページの閲覧による通信費、電話番号発信による通話料等は、自己負担となります。



Android  
端末用



iPhone  
端末用

# 防災・緊急情報メール配信サービスに登録しましょう

- 登録したアドレス宛に板橋区の災害や気象などの情報を配信します。

◇主な発信情報—【地震の情報】【板橋区内の気象情報・注意報】ほか

◇登録方法 右のQRコードを読み取るか、空メールを送信してください。  
[itabashi@bousai-mail.jp](mailto:itabashi@bousai-mail.jp) (受信料金(通信費)や通信機器については自己負担となります)



## 安否確認サービスの利用方法を確認しましょう

- 災害用伝言ダイヤル「171」の使い方を確認し体験しましょう（毎月1日・15日等は体験利用日）

### 伝言の録音

- ①「171」にかける
- ②「1」+「市外局番からの電話番号」
- ③ガイダンスが流れた後、ピッという音の後に、伝言を録音します



### 伝言の再生

- ①「171」にかける
- ②「2」+「市外局番からの電話番号」
- ③ガイダンスが流れた後に、録音された伝言が再生されます



## 防災行政無線・電話応答サービスについて

- 災害発生時に地域住民の生命・安全を守るために必要な緊急情報を伝える手段として、防災行政無線を整備し、小中学校や公園など区内に145か所の屋外放送塔を設置しています。
- 防災行政無線からの放送を「聞き漏らした」「聞き取れなかった」という場合には、放送された内容を以下の番号より確認できます。

電話応答サービスの電話番号  
 < 03-5943-7200 >

- ・ご利用には、通話料金がかかります。
- ・録音されている放送内容は、最新の20件です。放送から24時間経過すると、放送内容は削除されます。

## 関係機関連絡先(電話番号)

家族や親戚、介護・医療機関など必要な連絡先を「その他」に記入しましょう

板橋区	危機管理室防災センター	03-3579-2211
	仲宿地域センター	03-3963-1621
くらし	東京電力カスタマーセンター	0120-995-006
	東京ガスお客さまセンター	0570-002211
	東京都水道局板橋営業所	03-5248-6365
	NTT 東日本お客さま相談センター	0120-019000
警察署	板橋警察署	03-3964-0110
消防署	板橋消防署	03-3964-0119
救急病院	健康長寿医療センター	03-3964-1141
	豊島病院	03-5375-1234
	帝京大附属病院	03-3964-1211
その他	東京消防庁救急相談センター「#7119」（24時間年中無休） （ダイヤル回線やつながらない地域からは03-3212-2323）	

## 地域を守る住民防災組織

- 板橋区では、多くの町会・自治会が住民防災組織（自主防災組織）を結成しており、「自分たちのまちは自分たちで守る」として防災活動に取り組んでいます。地域の一人として、住民防災組織活動に積極的に参加しましょう。また、防災組織を結成していない地域やマンションなどでは、自主防災組織を結成しましょう。

## 住民防災組織活動の進め方

- 次の5つのステップを参考に、住民防災組織での防災対策を進めましょう。

ステップ1

### わがまちオリジナルの 「危険・資源マップ」をつくろう

わがまちの「災害時の危険」と「防災上の資源」をまち歩きで見つけて、地図に整理します。

▶ P5 参照



ステップ2

### わが組織の 「被災・対応シナリオ」をつくろう

刻々と変化する被害に対して、わが組織の災害対応の活動手順を時間の流れに沿って考えます。

▶ P6 参照



ステップ3

### わが組織の 「活動に応じた役割分担」を決めよう

わが組織の災害時と平常時の役割を踏まえた上で、やるべき対応の「活動に応じた役割分担」を考えます。

▶ P7 参照



ステップ4

### わが組織の 「事前対策」を進めよう

優先度の高い災害対応を実行できるように、人・モノ・情報・空間確保の視点から「事前対策」を考えます。

▶ P7 参照



ステップ5

### わがまち、わが組織で 「防災訓練」をしよう

災害対応が円滑に実行できるように「防災訓練」を行います。

▶ P7 参照



## ■ポイント

1. 自分のまちのどこにどのような被害が起こりうるか、想像してみましょう。
2. 災害時に地域で助け合うためには、普段から、被災後の災害対応の流れを想像しておくことと、住民相互に顔見知りの関係になっておくことが大切です。

- 災害時に、自分のまちのどこにどのような被害が起こりうるのか（地盤、建物、生活・社会）、それに対処するための人やモノ等の資源がどこにあるのかを考えます。
- そのためには、まちの被害想定や地域特性に関する各種データを確認したり、実際に「まち歩き」をしたりして、まちの危険・資源を自ら点検・整理し、自分のまちオリジナルの防災マップ（「危険・資源マップ」）を作成することが重要です。

まち歩きの視点（例）

1. 災害時の危険

- 土地や地盤に関するもの
  - 旧河川沿いの浸水、液状化
  - 高く傾斜の大きい擁壁や階段
- 道路に関するもの
  - 急な坂道、階段
  - 狭い道路、行き止まり
- 建物、街並みに関するもの
  - 老朽木造住宅、老朽アパート、空き家
  - 高層マンション（落下物の恐れ）
- 倒壊、転倒しそうな危険施設
  - ブロック塀（古い・高い・損傷のある）
  - 倒れそうな自動販売機
- 危険物施設、出火の可能性が高い場所
  - 古い（化学）工場
  - 危険物（LPG）貯蔵施設
- 社会的影響
  - 幹線道路  
（徒歩帰宅者、自動車通行による渋滞）
  - 高齢者が多く住むエリア

2. 防災上の資源

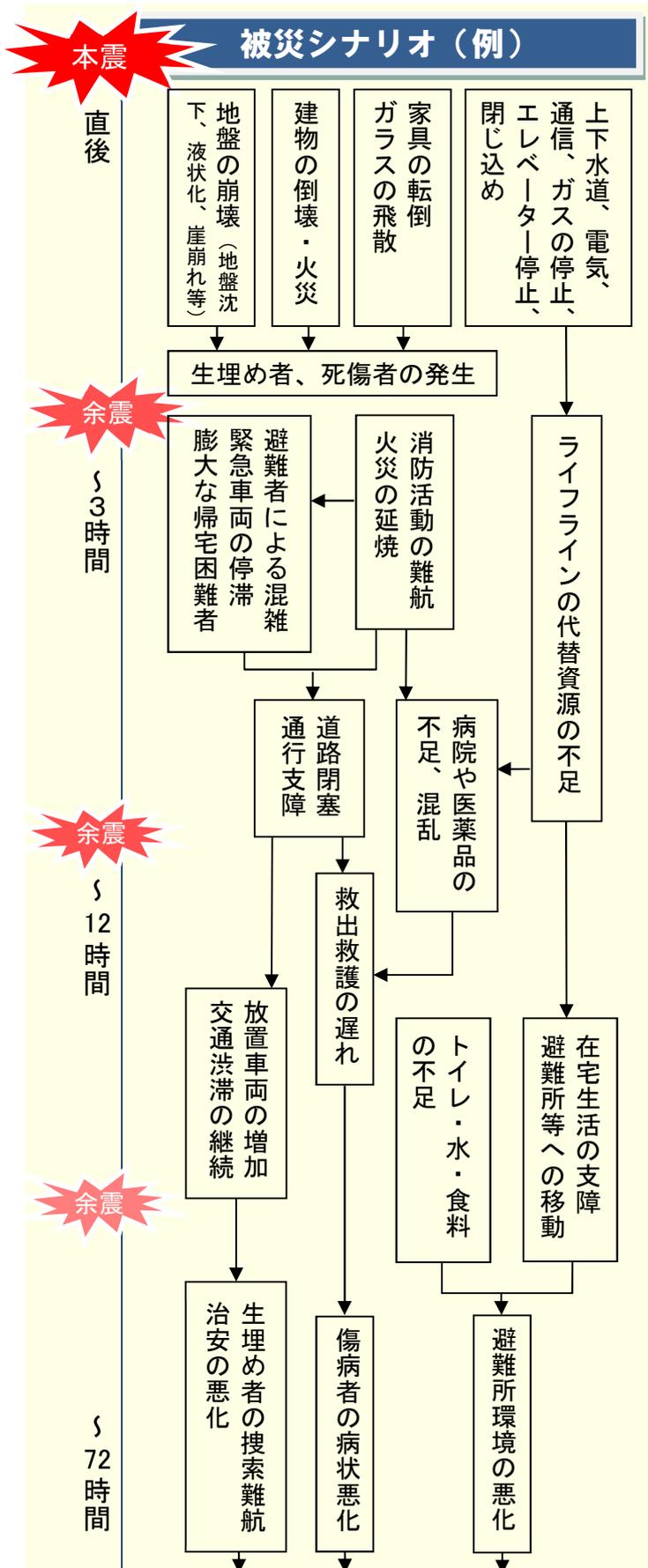
- 災害情報の収集・伝達、安否確認
  - 防災行政無線放送塔  
（小中学校や公園など区内145か所）
  - 拡声器等の情報伝達に必要な資器材
- 消火に関するもの
  - 消防署、消防団・区民消火隊・住民防災組織格納庫
  - 消火栓、防火水槽、井戸、街頭消火器
- 火災等からの避難に関するもの
  - 一時集合場所、避難場所
  - 公園や広場等の空地
- 救出・救護に関するもの
  - 救出用資器材
  - 病院、薬局
  - 要援護者を搬送するための担架やリヤカー
- 避難生活に関するもの
  - 避難所 □福祉避難所
- 備蓄物資（住民防災組織格納庫、備蓄庫等）
  - 位置 □管理状態 □周辺状況
- 風水害に関するもの
  - 土のうステーション



まち歩きとマップづくり  
（仲宿地区ワークショップでの様子）



- 災害による被害（地盤、建物倒壊・火災、道路、交通インフラ、ライフライン、要援護者への被害）がいつまでどのような形で続くのか、それへの対応を誰がどのように行えばよいのか、時間の流れに沿って考えます。



**対応シナリオ（共助の基本）**

- ①参集**

住民防災組織のメンバーが、一時集合場所に参集します

倒れた家を見たよ
- ②被害状況の調査**

情報収集を行い、被害を把握します

A方面に火の手がみえます
- ③被害を分析**

被害対応の優先順位を考えます

A方面近くの生理め者があぶない
- ④対応方針を決定**

どの被害から対応するか、対応方針を決定します

A方面近くの生理め者を救出してBに搬送する
- ⑤活動体制の整備**

役割分担、人数等を決めます

救出班はAに避難誘導班はBへの経路確認
- ⑥資器材を調達**

活動に用いる資器材を搬出、調達します

倉庫
- ⑦応急活動を実施**

応急活動を実施します

※あらかじめ役割分担を決めていても、災害時に参集できない場合もあるため、地域の皆さんの協力が必要です。

### ステップ3

## わが組織の「活動に応じた役割分担」を決めよう



- 住民防災組織の平常時と災害時の活動に応じて、役割分担（組織体制）を考えます。

住民防災組織の体制と活動例		組織活動	
		平常時	災害時
<b>組織体制</b> 本部長	情報収集・伝達	●防災知識の普及・啓発	●情報の収集・伝達
	避難誘導	●地域内の安全点検	●避難誘導
	初期消火	●消火用ポンプや担架など 防災資器材の点検・整備・ 取り扱い方法の習熟	●初期消火
	救出・救助	●要援護者名簿・支援計画の 作成	●被災者の救出・救助
	救護	●防災訓練・講習会の実施	●応急手当
	要援護者救護		●要援護者の支援
	避難所運営		●避難所の管理・運営
	給食・給水		●炊き出し

### ステップ4

## わが組織の「事前対策」を進めよう

- 大規模災害時に、限られた情報や人員等の資源をいかに効率的に活用するか、その優先順位付けとそのための事前対策（人・モノ・情報・空間の必要資源の準備）を考えます。

<b>「人」</b> は、人材や組織を育て、地区内外の関係団体と連携すること、住民同士が交流し顔見知りの関係になること等が大事です	例：支援者・要援護者リストの作成、町会行事の継続、消防団や事業所と連携
<b>「モノ」</b> は、救出・救護・搬送、消火等の対応に用いる資器材の配備、調達方法を検討しておくことが大事です	例：各家庭での備え、資器材リストの作成、物資入手先の確認、3日分の食糧備蓄
<b>「情報」</b> は、必要になる情報を整理し、情報収集・伝達の体制をつくり、情報連絡手段を準備し、訓練で動けることが大事です	例：情報伝達方法の確認・訓練の実施、役割分担、個人情報取り扱い方法の検討
<b>「空間」</b> は災害対応に必要な空間、安全な避難に必要な空間、災害に強い空間の整備、利用方法の検討等が大事です	例：避難場所・経路の把握、防災マップの活用、木造住宅密集地域の把握

※例は、仲宿地区ワークショップでの意見を一部抜粋

### ステップ5

## わがまち、わが組織で「防災訓練」をしよう

- 防災対策の実効性を高めるために、実践的な防災訓練を繰り返しましょう。
- 訓練には、シナリオを使い災害対応のイメージを高める図上訓練、資器材を実際に使う実技型訓練などがあります。区のホームページで防災訓練の様々な方法を紹介した「訓練メニュー」を公開していますので活用しましょう。



転倒した家具からの救出訓練