



## 地震への備え

- 地震発生!まずは何する?..... 防-2
- 今、あなたにできること!..... 防-3
- 避難する?ちょっと待って!その前に!..... 防-4
- 避難するときにあわてないために!..... 防-5



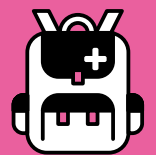
## 水害への備え

- 水害の種類を知っておこう!..... 防-6
- 今、あなたにできること!..... 防-7
- 台風接近!避難すべき場所は?..... 防-8
- レベル5ではもう遅い!いつ避難?..... 防-9
- 避難するときの注意点..... 防-9



## 情報収集のしかた

- テレビで情報収集!..... 防-10
- 携帯電話やスマートフォンを活用!..... 防-10
- ホームページなどを確認!..... 防-11
- 情報は他にも!..... 防-11



## 災害時に必要なもの

- 普段の食材を少し多めに買っておこう! .. 防-12
- 1週間分の食べ物・飲み物を用意!..... 防-12
- 災害時に必要なもの一覧..... 防-13



## 避難所での注意点

- 避難所ってどういうところ?..... 防-14
- 避難所で気をつけることは?..... 防-15
- 開設避難所一覧..... 防-16 ~ 17



## 防災マップ

- 防災マップ(地震・大規模火災)..... 防-18 ~ 23



## 水害ハザードマップ

- 洪水ハザードマップ(集中豪雨版)..... 防-24 ~ 29
- 洪水ハザードマップ(荒川氾濫版・荒川浸水継続時間版)..... 防-30 ~ 33
- 高潮ハザードマップ(氾濫版・浸水継続時間版)..... 防-34 ~ 35



## 土砂災害ハザードマップ

- 土砂災害ハザードマップ(全域・索引図) .. 防-36
- 土砂災害ハザードマップ(エリア別)..... 防-37 ~ 41

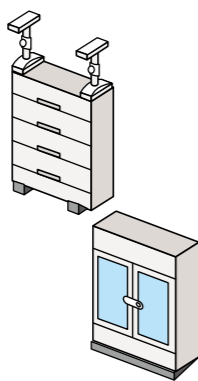
## 今、あなたにできること!

地震におけるけが・火災の原因の多くは、「家具類の転倒・落下」や「電気による火災(通電火災)」だといわれています。日頃の備えとして、もう一度自宅をチェックしてみましょう。

### 家具転倒防止器具取付費用の助成

ご自身では器具の取付が難しい高齢者・障がい者のみの世帯向けに費用を助成しています。

- ① 高齢者(65歳以上)のみの世帯  
 問 長寿社会推進課 高齢者相談係  
 ☎ 3579-2464
- ② 障がい者のみの世帯  
 問 板橋福祉事務所 障がい者支援係  
 ☎ 3579-2460 FAX 3579-2364  
 問 赤塚福祉事務所 障がい者支援係  
 ☎ 3938-5118 FAX 3938-5820  
 問 志村福祉事務所 障がい者支援係  
 ☎ 3968-2337 FAX 3965-0180



### 建物・ブロック塀への助成

昭和56年5月31日以前に建てられた建築物の耐震診断、ブロック塀などの撤去・新設工事の費用を助成しています。

- 問 建築安全課 建築耐震係  
 ☎ 3579-2554



### 防災用品をあっせんしています

感震ブレーカー・家具転倒防止器具・非常食などを特別価格にてあっせんしています。区内在住・在勤の方が対象です。

- 問 地域防災支援課 地域防災係  
 ☎ 3579-2151



### Column 情報ツール

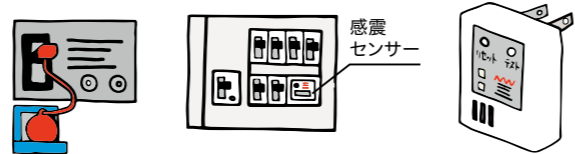
私たちの周りには様々な災害リスクがあります。あなたの家の周辺では、どのような災害に気をつけるべきかを確認することができます。

国立研究開発法人  
 防災科学技術研究所 地域防災Web  
 URL <https://chiiki-bosai.jp/>



### 通電火災を防ごう

通電火災とは、電気機器からの出火や、停電が復旧したときに発生する火災のことです。東日本大震災や阪神淡路大震災の際は、火災の約6割が通電火災によるものだといわれています。通電火災を防ぐためには、設定の震度以上の地震を感知すると自動的にブレーカーを落とす「感震ブレーカー」の使用が有効です。

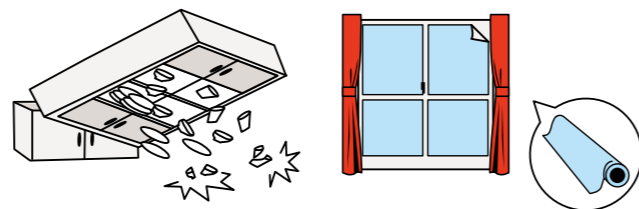


簡易タイプ 分電盤タイプ コンセントタイプ

※様々なタイプがありますので、各家庭に合ったものを選びましょう。

### 大地震でけがや閉じ込めを防ぐためには

- ▲ 家具を固定する
- ▲ 窓ガラス・食器棚には飛散防止フィルムを貼る
- ▲ 家具は出入口・寝る位置に配置しない
- ▲ ガラス破片によるけがを防ぐため、スリッパ・運動靴を用意しておく



### ご存知ですか? 街頭消火器

自宅から一番近くにある消火器の場所を確認しておきましょう。板橋区では区内の約3,200か所に消火器を設置しています。区ホームページで公開している地図(どこナビいたばし)で設置場所を確認できます。



- 問 地域防災支援課 地域防災係  
 ☎ 3579-2151



# 地震への備え

地震はいつ、どこで起こるかわかりません。また、そのときに必ずしも家族と一緒にいるとは限りません。災害が発生した際に、自分の周り・自分自身の状況や行動を日頃から具体的にイメージし、備えておくことが重要です。



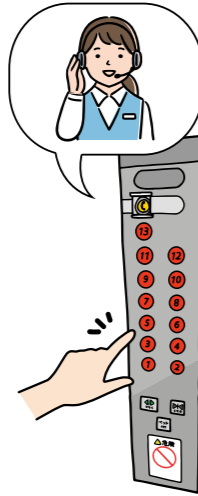
## 地震発生!まずは何する?



## 避難するときにあわてないために!

### 地震・火災発生時、エレベーターには注意!

- ▲地震・火災における避難の際は、階段を使用しましょう。エレベーターは閉じ込められてしまう可能性があります。
- ▲エレベーター乗車中に地震が発生した場合、行き先階のボタンを全て押し、停止した階で速やかに降りましょう。
- ▲エレベーター内に閉じ込められた場合、非常電話のボタンを押して救助を求めましょう。非常電話には発信元を特定する機能があるため、携帯電話よりもスムーズに救助できます。



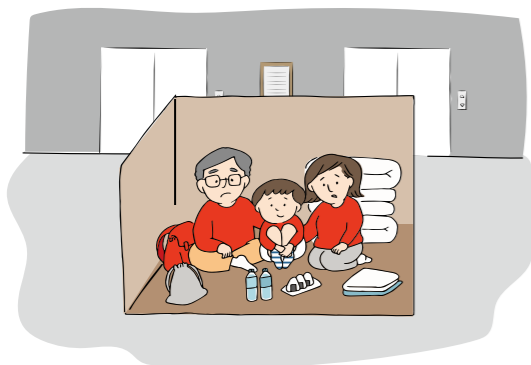
### 煙に包まれたらどうする?

- ①手・膝を床につかないようにして姿勢を低くし、ハンカチやタオル(水で濡らすとより良い)などで口・鼻を覆い、煙を吸わないようにしましょう。
- ②できるだけ建物外・階下に避難しましょう。
- ③煙で方向が分からなくなったら、片手で壁に触れながら壁づたいに進んで出口を探しましょう。壁をさわった手は離してはいけません。
- ④避難誘導灯を目印に出口を探しましょう。



### 外出中はむやみに帰らない!

交通機関の停止などにより、道路にたくさんの方があふれると緊急通行車両の通行の妨げとなります。また、火災や建物の倒壊に巻き込まれる可能性があり大変危険です。外出先で地震が起きたときは、むやみに移動せず、安全な場所にどまりましょう。



### 災害時に水はどこで手に入る?

災害により断水した際に、区内8か所にある下記の「災害時給水ステーション」で水を配ります。お越しの際には、ポリタンク・ペットボトルなど水を入れる容器をご持参ください。

三園浄水場	三園2-10-1
板橋給水所	加賀1-17-1
大谷口給水所	大谷口1-4
都立城北中央公園	桜川1-1
区立城北公園	坂下2-19-1
都立板橋高等学校	大谷口1-54-1
都立赤塚公園	高島平3-1
区立西徳第二公園	西台3-42-1

※開設状況は区・東京都水道局のホームページでお知らせします。



防災マップ(防-18~23ページ)をご覧ください。

### 車での避難は控えよう!

大規模な地震が発生した際、車両の交通規制が実施されます。緊急通行車両の通行の妨げとなるため、車での避難は控えましょう。

- 震度5強以上 → 環状七号線から都心方向へ流入する車両の通行を禁止
- 震度5強以上 → 環状八号線から都心方向へ流入する車両の通行を抑制



※詳しくは警視庁のホームページをご確認ください。

- 震度6弱以上 → 国道17号(中山道)は緊急通行車両等以外の車両の通行を禁止
  - 震度6弱以上 → 国道17号(新大宮バイパス)・国道254号(川越街道)は必要に応じ「緊急交通路」に指定
- ※区内の主要な道路のみ掲載

## 避難する? ちょっと待って! その前に!

Q 地震が起きたら必ず避難所に行かなければいけないの?

A 避難先は区が指定する避難所(区立小・中学校など)だけではありません。

自宅で生活ができるなら無理に避難する必要はありません。避難が必要な場合、親戚・知人宅・ホテルなど宿泊施設への避難も検討しましょう。

避難所と避難場所のちがい 防災マップ(防-18~23ページ)をご覧ください。

#### 避難所

災害で自宅が生活できなくなったときに生活する場所です。区では主に区立小・中学校を指定しています。



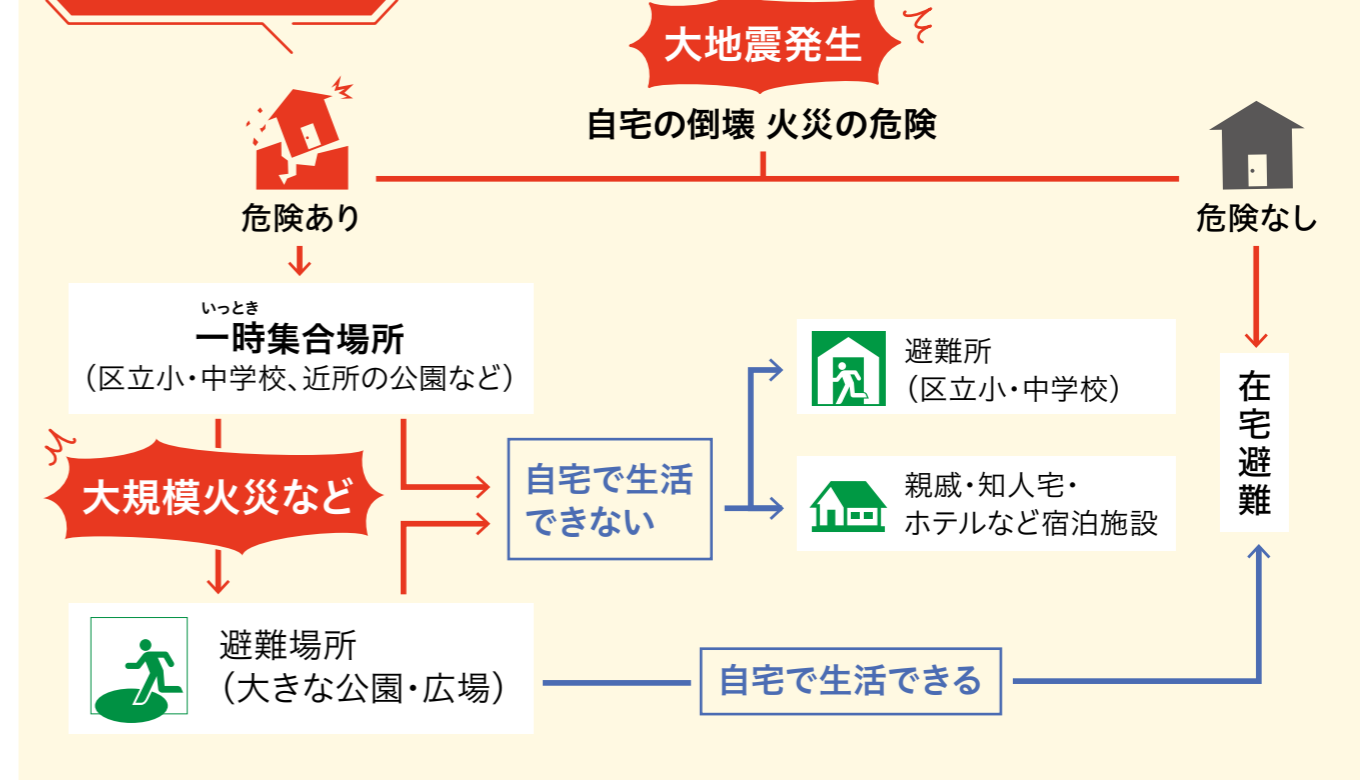
避難所での生活については防-14~15ページをご覧ください。

#### 避難場所

大規模な火災が発生したときに一時的に逃げ込む延焼の可能性が低い場所です。主に大きな公園・広場などを東京都が指定しています。



### 避難の流れ



## 今、あなたにできること!

近年は、局地的・短時間に多量の雨が降る集中豪雨が増えており、道路冠水や家屋の浸水被害も発生しています。風水害による被害を防ぐため、日頃から家の周りの点検を行いましょう。



### ☑ 雨水ますの清掃

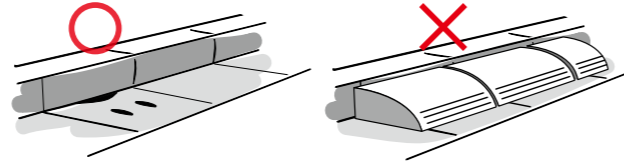
雨水ますにごみ・落ち葉が詰まると、浸水の原因になります。日頃の清掃にご協力をお願いします。

ご自身で取り除けない時は、下記までご連絡ください

☎ 南部土木サービスセンター ☎ 3579-2508  
☎ 北部土木サービスセンター ☎ 5398-7333

### ☑ 物を置かない

雨水ます・L形側溝の上に、車乗り入れブロックなどを置かないようにしましょう。

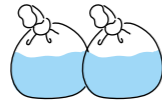


## 🏠 浅い浸水に効果的! 家庭でできる簡易水防工法

浸水などの恐れがあるときに土のう・水のうを設置することで、建物への浸水を防ぐことができます。

### 簡易水のうの作り方

- ▲ 家庭で使用しているごみ袋(40リットル程度の容量)を二重にして、中に半分程度の水を入れて縛ります。
- ▲ 長めの板などと組み合わせて出入口に設置し浸水を防ぎます。



### 大雨のときは下水道が逆流する恐れがあります

水のうを便器の中に入れておくことでトイレの逆流を防ぐことができます。



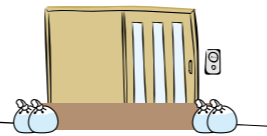
### 土のうステーション

区内各所に自由に使える土のうステーションを設置しています。区ホームページや洪水ハザードマップ(集中豪雨版)で詳しい位置を確認しましょう。



### 止水板の設置

止水板は住宅の出入り口などに設置して、外部からの浸水を防ぐ装置です。工事費用の一部を助成しています。



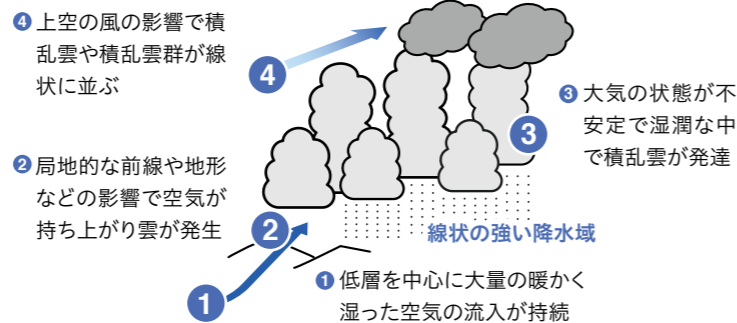
☎ 土木計画・交通安全課 啓発・助成係  
☎ 3579-2297

## Column 線状降水帯とは?

次々と発生する雨雲(積乱雲)が列をなし、同じ場所を通過または停滞することで、線状に伸びた地域に大雨を降らせる雨域を「線状降水帯」といいます。

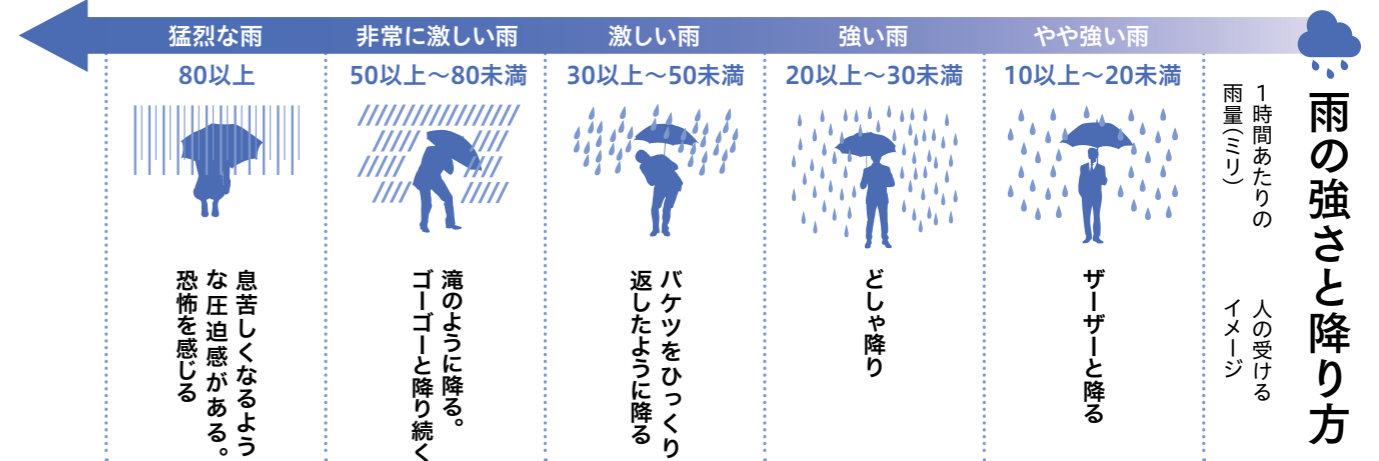
線状降水帯が発生すると、大雨災害発生の危険度が急激に高まることあるため、防災気象情報や区が発令する避難情報等を確認し、適切な避難行動につなげましょう。

### 線状降水帯の代表的な発生メカニズムの模式図



# 水害への備え

板橋区の下水管は「1時間あたり50ミリの雨」に対応できるよう整備されています。それ以上の「非常に激しい雨」が続く場合は、下水管の処理能力を超えてしまい、内水氾濫(下記参照)が起きる可能性があります。



## 水害の種類を知っておこう!

### 内水氾濫

ゲリラ豪雨など短時間の大雨(1時間あたり50ミリ以上)で、下水管の処理能力を超えてあふれる洪水のこと

#### 特徴

- ▲ 大雨が突然発生するため氾濫の予測が困難
- ▲ 河川の近くではない場所でも発生する
- ▲ 比較的短時間で水が引く

🔍 洪水ハザードマップ(集中豪雨版)防-24~29ページ

### 外水氾濫

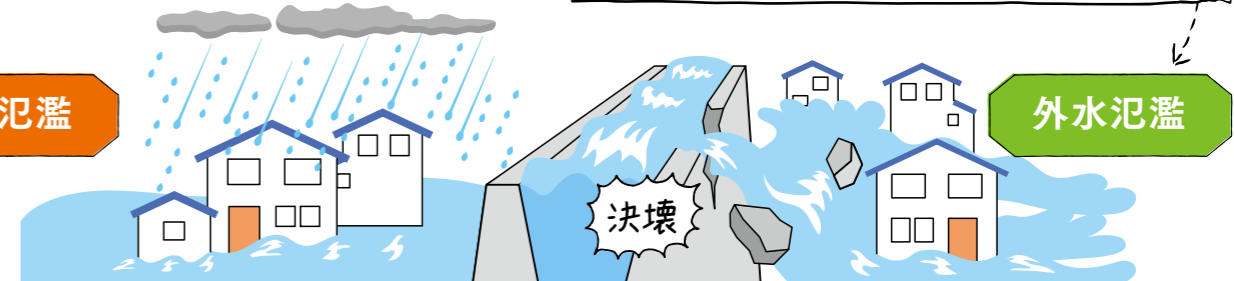
台風などによって川の水があふれたり、堤防が決壊したりすること

#### 特徴

- ▲ 台風の動き、河川の水位など状況によってある程度事前に予測ができる
- ▲ 一度発生してしまうと被害が大きくなりやすい
- ▲ 上流で降った雨でも水位が上がるので注意が必要

🔍 洪水ハザードマップ(集中豪雨版)防-24~29ページ  
🔍 洪水ハザードマップ(荒川氾濫版)防-30~33ページ

### 内水氾濫

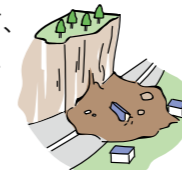


### 外水氾濫

### 土砂災害(がけ崩れ)

地中にしみ込んだ雨水によって、急な斜面が突然くずれ落ちること

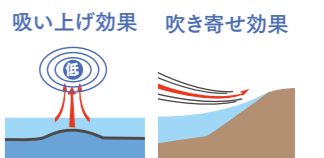
🔍 土砂災害ハザードマップ 防-36~41ページ



### 高潮

台風などの気圧低下による吸い上げ効果と、強風による吹き寄せ効果で海面が高く、堤防を越えて川の水があふれること

🔍 高潮ハザードマップ防-34~35ページ



# レベル5ではもう遅い! いつ避難?

## 警戒レベルと避難行動

区では、気象庁などから発表される「防災気象情報」や降雨量、河川の水位の状況を総合的に判断して警戒レベルを付した「避難情報」を発令します。

レベル5の情報はすでに災害が発生し、区が状況を把握したときに発令するため、必ず発令されるものではありません。

安全に避難するために「**レベル4**」までの情報で避難してください。

警戒レベル	区が発令する避難情報	気象庁などの情報(防災気象情報)	とるべき行動
5	緊急安全確保	5相当 大雨特別警報 氾濫発生情報など	命の危険 直ちに安全確保
警戒レベル4までに必ず避難			
4	避難指示	4相当 土砂災害警戒情報 氾濫危険情報など	危険な場所から全員避難
3	高齢者等避難	3相当 大雨警報 洪水警報 氾濫警戒情報など	避難に時間のかかる方は 危険な場所から避難
2		2相当 大雨注意報 洪水注意報など	ハザードマップなどで 避難行動を確認
1		早期注意情報	最新情報に注意し、 災害への心構えを高める

### ① 自分の命は自分で守ろう

防災気象情報は、自分の判断で避難行動をとるときに参考となる情報です。危険を感じたら、区の避難情報を待たずに自分の命を守るための適切な避難行動をとってください。

### ② 作ってみよう マイ・タイムライン

マイ・タイムラインとは、風水害の発生に備えてあらかじめ決めておく自分自身の避難計画のことです。「東京マイ・タイムライン」を使って、避難に必要な知識を習得しながら適切な避難行動を整理してみましょう。



問 地域防災支援課 地域支援係 ☎ 3579-2152

適切な避難行動には正しい情報の収集が重要です。防-10~11ページをご覧ください

## 避難するときの注意点

### 危険な場所には近づかない

洪水時や川の水位が高い時は、絶対に川に近づいたり橋を渡ったりしないようにしましょう。

### 冠水している道路は危険

マンホールや側溝のふたが外れている場合があります。やむを得ず移動するときは、傘などで地面を探りながら移動しましょう。

### 車での避難は避けて

車での避難は緊急通行車両の通行の妨げになります。また、交通渋滞の原因となるほか、浸水すると動けなくなるので、特別な場合以外は徒歩で避難しましょう。

### 地下空間は避難が困難になります

地下空間は外の様子がありません。また、50センチ程度の浸水で、水圧により扉の開閉ができなくなります。早めに情報を収集して避難しましょう。

# 台風接近! 避難すべき場所は?

避難とは「難」を避けることであり、安全な場所にいる人まで避難する必要はありません。また、避難先も区が開設する避難所だけではなく、さまざまな避難先を検討しましょう。

避難方法は大きく3つ! 「いる場所」と「その時の状況」で変わります。「避難所への避難」は最後の手段です。



**① 在宅避難**

自宅に留まり安全を確保する





**② 分散避難**

浸水の恐れがない親戚・知人の家やホテルなど



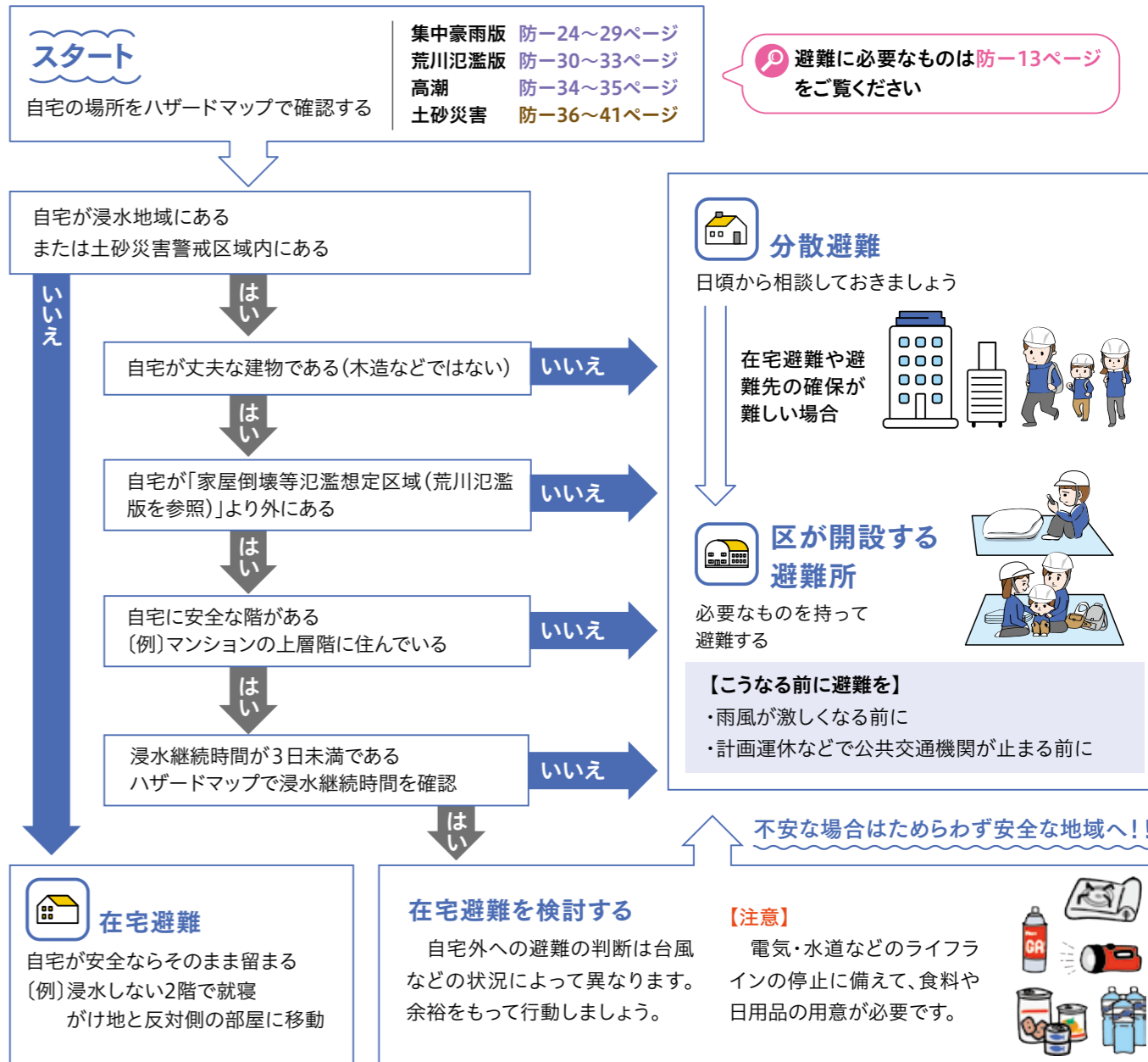


**③ 区が開設する避難所**

区立小・中学校など  
区の備蓄品は河川の氾濫などで避難の長期化が見込まれる場合に使用します。食料、飲料水、タオルなどは必ずご持参ください。



命を守るため下記のフローチャートを必ず確認しておきましょう



## ホームページなどを確認!

### 板橋区公式ホームページ

<https://www.city.itabashi.tokyo.jp/>



### 板橋区地域防災計画

<https://www.city.itabashi.tokyo.jp/bousai/bousai/chiikibousai/index.html>



### 板橋区防災・防犯情報X(旧Twitter)

@itabashi\_bousai



### 罹災証明(り災証明)について

<https://www.city.itabashi.tokyo.jp/bousai/bousai/1048926/index.html>



### 水害時に必要な情報はこちら

#### 気象庁ホームページ

<https://www.jma.go.jp/jma/index.html>



#### 国土交通省 川の防災情報

<https://www.river.go.jp/portal/#80>



#### 東京都 水防災総合情報システム

<http://www.kasen-suibo.metro.tokyo.jp/im/tsim0101g.html>



#### 板橋区気象情報

<http://www.micosfit.jp/itabashi/>



## 情報は他にも!

### 防災行政無線

区内165箇所に屋外スピーカーを設置しています。災害時、避難指示などの防災情報を放送します。**非常事態であることに気付いてもらうことが一番の目的**です。

詳細情報の発信は難しい点に、ご理解をお願いします。



### 電話応答サービス

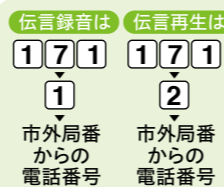
防災行政無線から流れた放送が聞き取れなかったときに、電話で放送内容を確認できるサービスです。

☎ **0120-357-411 (無料)**

※放送内容は最新20件、24時間以内に放送されたものを確認できます。

### 災害用伝言ダイヤル「171」の使い方

電話で伝言を残すことができます。災害が発生する前に、家族と伝言のルールを決めておきましょう。※携帯電話からは各携帯事業者が提供する災害用伝言板を利用してください。



### 緊急速報メール(エリアメール)

台風などの緊急時に、区からのお知らせ、気象庁が配信する大雨特別警報などが、災害発生の恐れがあるエリア内全ての携帯電話、スマートフォンに一斉配信されます。※登録の必要はありません。 ※通信料はかかりません。

# 情報収集のしかた

防災関係機関などの広報を聞き漏らさないようにし、正しい情報を収集しましょう。間違った情報に惑わされたり、自分自身が間違った情報の発信元にならないようにしてください。

## テレビで情報収集!

### NHK総合テレビ データ放送(dボタン)

NHK総合テレビにチャンネルを合わせると、災害情報がL字テロップで流れます。より詳しい情報を確認したい場合は、**dボタン**を押すと、データ放送画面が表示されます。ここで「地域の防災・生活情報」を選ぶと、区が発信する災害関連情報をテレビ画面で確認できます。



### J:COMチャンネル(11チャンネル)

テレビリモコンの**11チャンネル**を押すと、災害状況や避難情報などの災害関連情報、復興に向けた生活支援情報などを視聴できます。J:COM対応物件にお住まいの方であれば、無料で視聴できます。 ※住所や建物によっては視聴できない場合があります。 ※テレビ本体のチューナーで視聴する場合、テレビのチャンネル再設定が必要になる場合があります。

## 携帯電話やスマートフォンを活用!

### 板橋区防災メール・板橋区LINE公式アカウント

気象庁が発表する各種気象情報、区で観測する雨量・河川水位情報、区からの緊急なお知らせなどを電子メールやLINEで配信します。

#### 板橋区防災メール



#### 板橋区LINE公式アカウント



### 配信内容(配信内容選択可能)

- |             |                             |
|-------------|-----------------------------|
| ①気象情報       | ⑧雨量情報                       |
| ②土砂災害警戒情報   | ⑨河川水位情報                     |
| ③記録的短時間大雨情報 | ⑩緊急情報                       |
| ④地震情報       | ⑪板橋区からのお知らせ                 |
| ⑤火山情報       | ※⑦避難情報、⑩緊急情報については、必ず配信されます。 |
| ⑥南海トラフ地震情報  |                             |
| ⑦避難情報       |                             |



### Yahoo!防災速報アプリ(スマートフォン用)

区が配信する避難所開設情報や、防災に関する緊急情報などを受け取ることができる無料アプリです。 ※通信料が発生します。

#### 登録方法

- 1 二次元コードを読み込んで、「Yahoo!防災速報アプリ」をダウンロードしてください。
- 2 アプリ内の「設定」→「地域の設定」で「板橋区」を設定します。
- 3 同じく、アプリ内の「設定」→「地域の設定」で「自治体からの緊急情報」を「オン」に設定します。



### 板橋区防災マップアプリ(スマートフォン用)

インターネットに接続できない状態でも、板橋区防災マップを閲覧することができる無料アプリです。

地図上で避難所などの防災関係施設と現在地を結び、進行方向が案内されます。 ※通信料が発生します。



Android用

iPhone用

## Column 安心・安全に関する情報

### 区内の犯罪発生情報

区では、身近な犯罪や防犯情報などを掲載した「最近の犯罪発生情報」を毎週1回配信しています。区ホームページなどでご覧になれますので、ぜひ防犯対策にお役立てください。



☎ 防災危機管理課 防犯促進係  
☎ 3579-2153

### 防犯アプリDigi Police(スマートフォン用)

Digi Police(デジポリス)は、警視庁の無料防犯アプリです。情報配信だけでなく、「痴漢撃退機能」や「防犯ブザー機能」などの便利な機能もあります。 ※通信料が発生します。



Android用 iPhone用

※詳しくは警視庁ホームページをご確認ください。

## 災害時に必要なもの一覧

以下の表を参考に、各家庭に必要なものを用意しましょう。カセットコンロ・クーラーボックス・鍋などの大きいもの以外は、リュックサックに入れてすぐに持ち出せるよう準備しておきましょう。

### 各家庭で用意しておくもの

現金	通帳・印鑑・キャッシュカード	運転免許証・健康保険証	非常食・飲料水	割りばし・紙皿・紙コップ	ラップ・アルミホイル
ヘルメット・ホイッスル	万能ナイフ	常備薬・お薬手帳	体温計	ビニールシート・新聞紙	アルミブランケット
携帯電話・スマートフォン・充電器	携帯ラジオ	ヘッドライト・乾電池	ライター・マッチ	使い捨てカイロ	ビニール袋・ゴミ袋
ウェットタオル・体拭き	マウスウォッシュ・ドライシャンプー	マスク・消毒液	ビニール手袋	ティッシュペーパー・トイレトペーパー	生理用品
メガネ・コンタクトレンズ	防寒着・雨具	スリッパ	軍手・皮手袋	ハンカチ・タオル	簡易トイレ
カセットコンロ・ガスボンベ	クーラーボックス・保冷剤	ポリタンク	鍋・水筒	毛布・寝袋	下着・靴下・着替え上下

### 乳幼児のいる家庭が用意しておくもの

おむつ・排便防臭袋・おしりふき	ベビーフード	使い捨て哺乳瓶・粉ミルク・液体ミルク	抱っこひも	おもちゃ・絵本	母子手帳
-----------------	--------	--------------------	-------	---------	------

### 高齢者のいる家庭が用意しておくもの

大人用おむつ・排便防臭袋・おしりふき	おかゆ等食べやすい非常食	入れ歯・洗浄剤	補聴器	老眼鏡	携帯用杖
--------------------	--------------	---------	-----	-----	------



## 災害時に必要なもの

### 普段の食材を少し多めに買っておこう!

日常で使う食品を多めに買い、在庫を切らさずに買い足しを行い、常に家庭に新しい食品が備蓄される方法のことをローリングストックといいます。この方法なら普段から食べているものが災害時の食卓に並び、安心して食事を取ることができます。

#### 1 保存のきく食品を多めに買おう!

4日分(12食分)の常温保存可能な食品を用意する。

	朝食	昼食	夕食
1日目			
2日目			
3日目			
4日目			

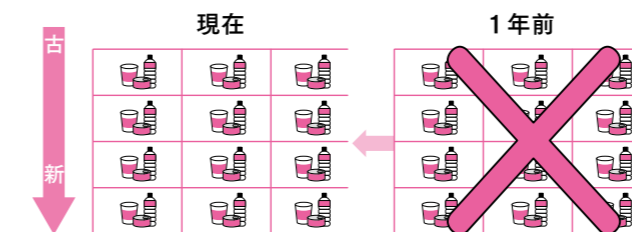
#### 2 少しずつ食べよう!

月に1度、一番古いものを1食分消費する。

	朝食	昼食	夕食
1日目	消費		
2日目			
3日目			
4日目			

#### 4 1~3を繰り返すと...

常に4日分の食べ物・飲み物を確保できる!



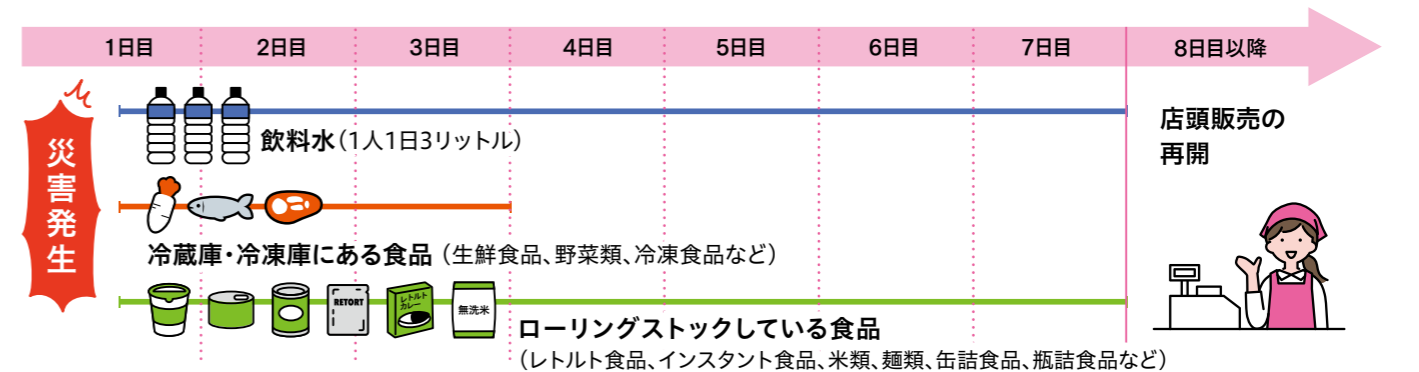
#### 3 食べた分を補充しよう!

消費した分を補充する。

	朝食	昼食	夕食
1日目			
2日目			
3日目			
4日目			補充

### 1週間分の食べ物・飲み物を用意!

大規模な災害が発生した場合、食品や日用品の店頭販売の再開にはおおむね7日間かかるといわれています。そのため、最初の3日間は冷蔵庫や冷凍庫内の食品を、4日目以降は普段からローリングストックしている食品を食べましょう。なお、店頭販売が再開したとしても、必要な物が必ず手に入るとは限りませんので、可能な限り1週間分の食品(常温保存可能なもの)を用意しておきましょう。



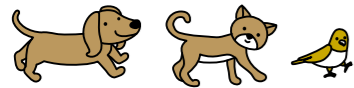
## 避難所で気をつけることは？

### ペット同行避難

避難所にペットを連れて避難できますが、受け入れには以下の条件があります。  
※居住空間にペットを入れることはできません。

#### 受け入れるペットの範囲

犬・猫・小鳥・その他の小動物(危険を及ぼさない動物など)



#### 受け入れ条件

- ① ケージ・リードを用意する
- ② 餌・水などを用意し、餌やり・糞尿の始末は飼い主自身が行う
- ③ 基本的なしつけ(無駄吠えしない、飼い主の指示に従うなど)ができている
- ④ 犬は、狂犬病注射済票を持参する

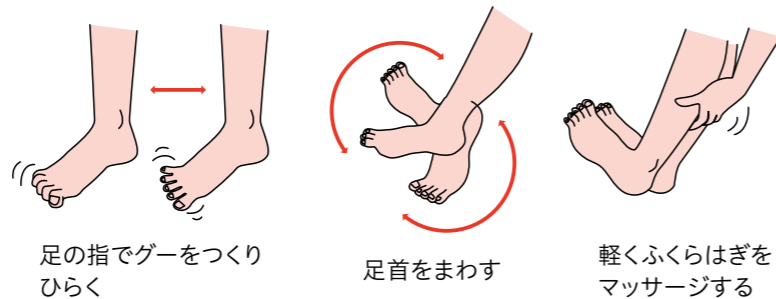


### エコノミークラス症候群

長時間足を動かさずに同じ姿勢でいると、血行不良が起こって血液が固まりやすくなります(深部静脈血栓症)。この血の固まりが血管を流れて肺が詰まり、肺塞栓などを誘発するおそれがあります。

#### 予防策

- ▲ 長時間の同じ姿勢を避ける
- ▲ 足の運動をする(足や足の指をこまめに動かす/1時間に1度、20~30回程度かかとの上下運動を行う)
- ▲ 歩く(3~5分程度)、軽い体操やストレッチを行う
- ▲ 適度に水分を取る(アルコールは控える)



足の指でグーをつくりひらく

足首をまわす

軽くふくらはぎをマッサージする

### 感染症対策

避難所は、多くの方々の共同生活となるため、感染症が蔓延している状況では、感染の可能性が高まるおそれがあります。感染拡大防止のために、在宅避難や縁故避難などの検討をお願いします。また、避難所に避難する際にも、以下のことにご協力をお願いします。

#### 健康状態の確認

避難所での受付の際に、発熱・咳などの症状があるか聞き取りを行います。避難所に避難した後に体調が悪くなった場合は、避難所運営者に申し出るようにしてください。

#### 手指の消毒、手洗いなどの実施

避難所内に設置されている手指消毒剤を用いた手指の消毒や、手洗いなどの基本的な感染症対策を各自で行ってください。

#### マスクの着用

感染症が流行している期間については、発熱・咳などの症状が無くても原則として避難所内ではマスクの着用にご協力をお願いします。

## 避難所での注意点

避難所は、災害によって自宅で生活ができなくなった方が生活をする場所として開設します。避難所ではさまざまな方が集まり、共同生活を行いますので、ルールを守り、お互いに助け合いながら生活をしましょう。

## 避難所ってどういうところ？



区立小・中学校などを避難所として指定しており、基本的には体育館が避難者の居住スペースとなります。必要なときにスムーズに避難できるように、**防災マップ(防-18~23ページ)**でお近くの避難所までの経路を調べておきましょう。なお、車いすを使用している方も避難所へ避難できるよう配慮しています。

### 避難所の基本情報

#### 地震



区内で震度6弱以上の揺れが観測されたときには、区立小・中学校などを避難所として開設します。震度6に満たない場合でも、状況次第で開設します。

#### マナー



テレビやラジオを視聴する際はイヤホンなどを使用しましょう。また、携帯電話や来訪者との面会は屋外で行うなど、お互いに配慮しましょう。

#### 清掃



避難者の健康維持のためには、居住空間を清潔に保つことが大切です。各世帯の居住空間は各世帯で、全員が使用する共用部分は分担して清掃しましょう。

#### 風水害



台風の接近などで区内に大きな被害が想定される場合、状況に応じて避難所を開設します。降雨や河川状況によって、開設する避難所は異なるため、詳しくは区ホームページなどの情報をご確認ください。

#### 居住空間



居住空間は基本的に世帯単位で区切って使用します。また、居住空間では土足禁止ですので、靴は各自で保管をお願いします。

#### 必要なものの用意



避難所には、発災直後に命を守るために必要な最低限のものしか用意がありません。普段飲んでいる薬やその他普段の生活で自分が必要とするものなどは、自分で持ち込む必要があります。

### Column

#### 親戚・知人宅への避難も選択肢に!



災害時に避難生活を送る場所は、区が指定する避難所だけではありません。避難所では多くの方が共同生活を行うこととなるため、プライバシーの確保が難しくなります。また、慣れない環境での生活のため、ストレスで体調を崩してしまう方もいます。自宅で生活ができる状況であれば、住み慣れた自宅で生活を続ける「在宅避難」、自宅での生活が困難で、安全な場所にいる親戚・知人を頼ることができる場合は「縁故避難」をするという選択肢も視野に入れておきましょう。そのためには「事前の備え」が必要です。日頃から、災害時に何が必要か考え、いつでも使える準備をしておきましょう。また、避難について親戚や知人に相談しておきましょう。災害時に必要なものの例については、**防-13ページ**で確認してください。



# 開設避難所一覧

**地震**  
区内震度6弱以上で開設  
(5強以下は被害状況により開設)

**水害**  
台風や河川の水位の状況に応じて開設  
(区が発表する情報に注意してください)

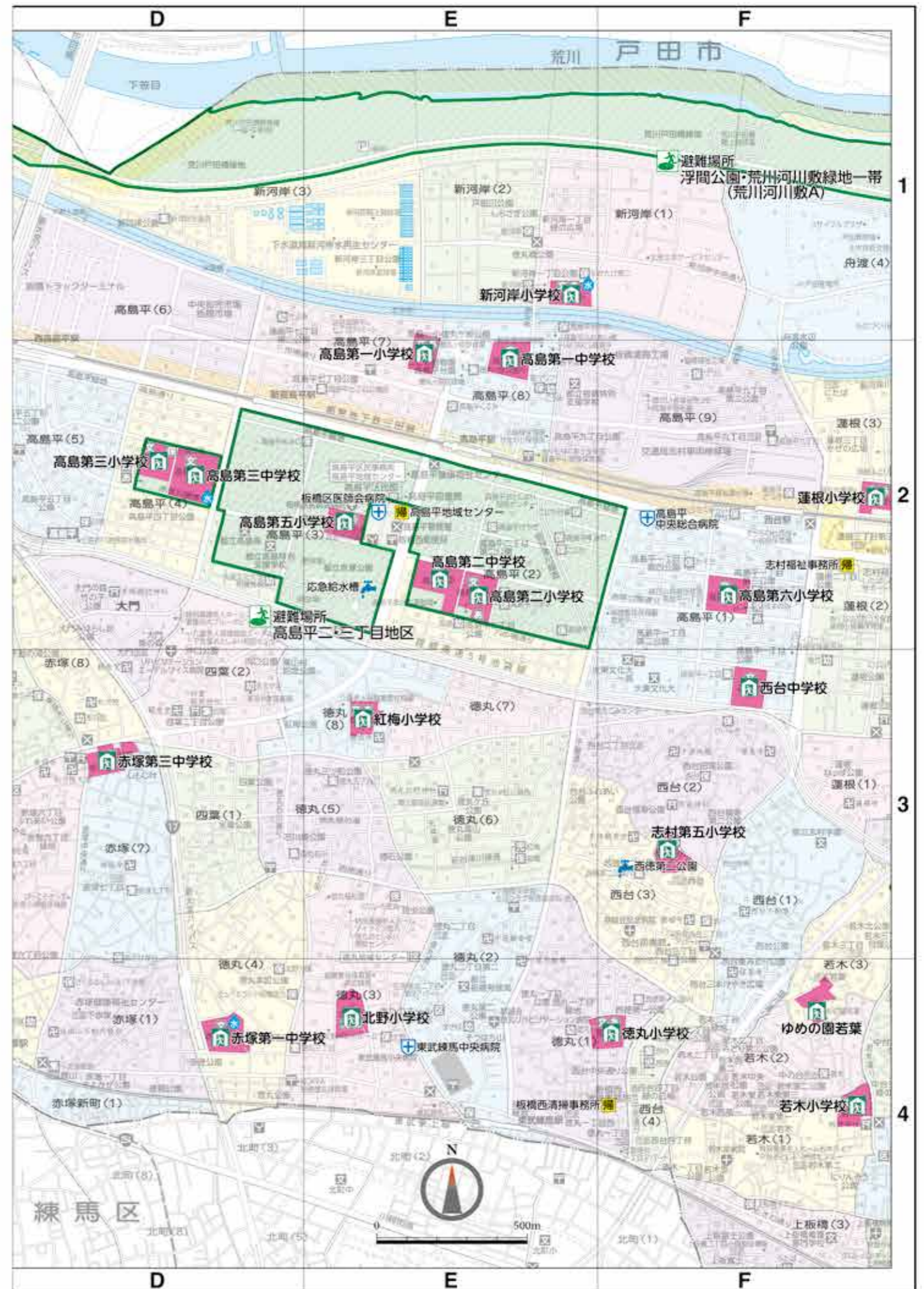
**この表の見方**

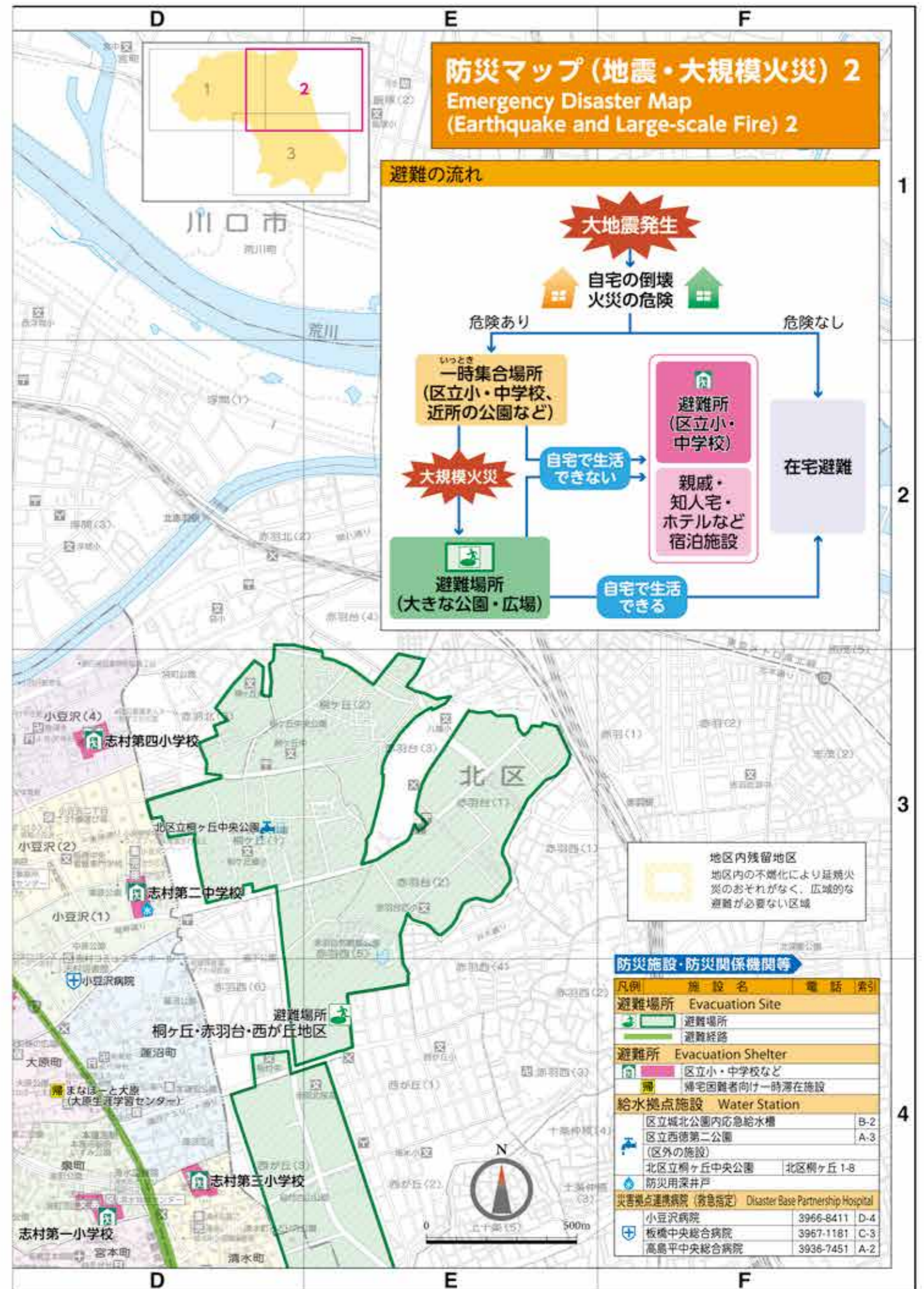
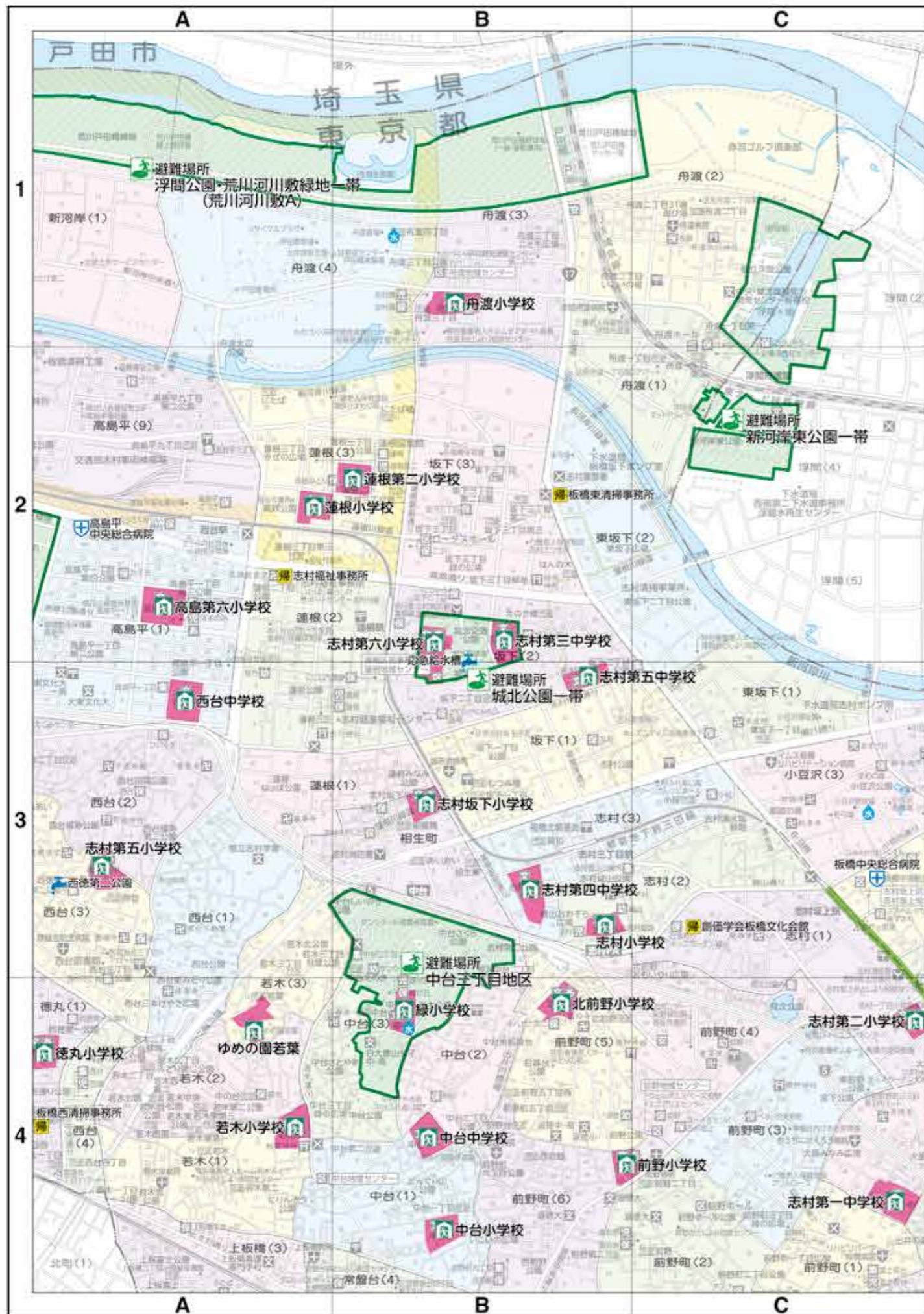
- …開設します
- …1階部分が浸水する恐れがあるため、緊急時、2階以上が避難スペースとなります
- ▲…地震の際は帰宅困難者を受け入れる一時滞在施設として開設します
- …土砂災害警戒情報が発表されていない場合のみ開設します
- …開設しません

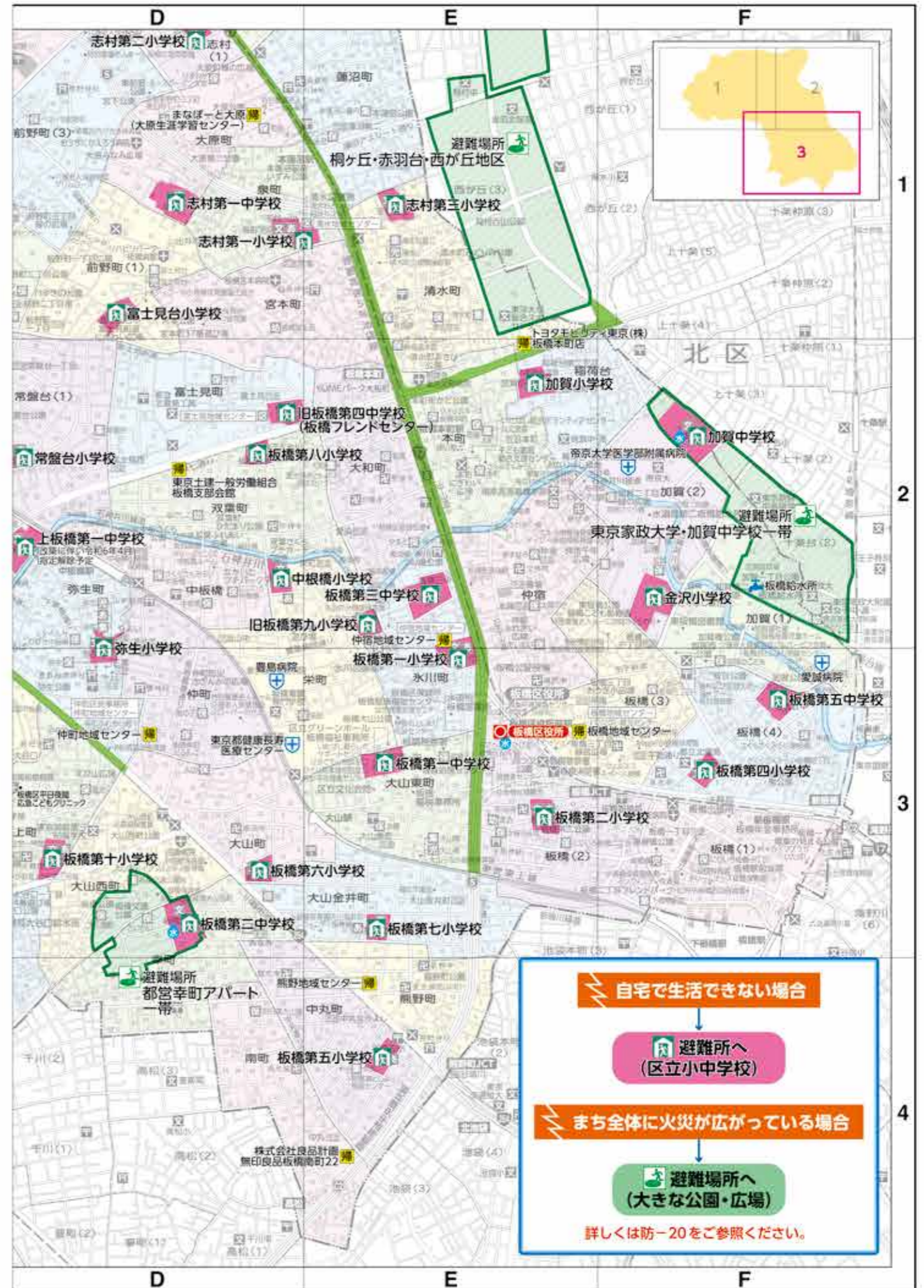
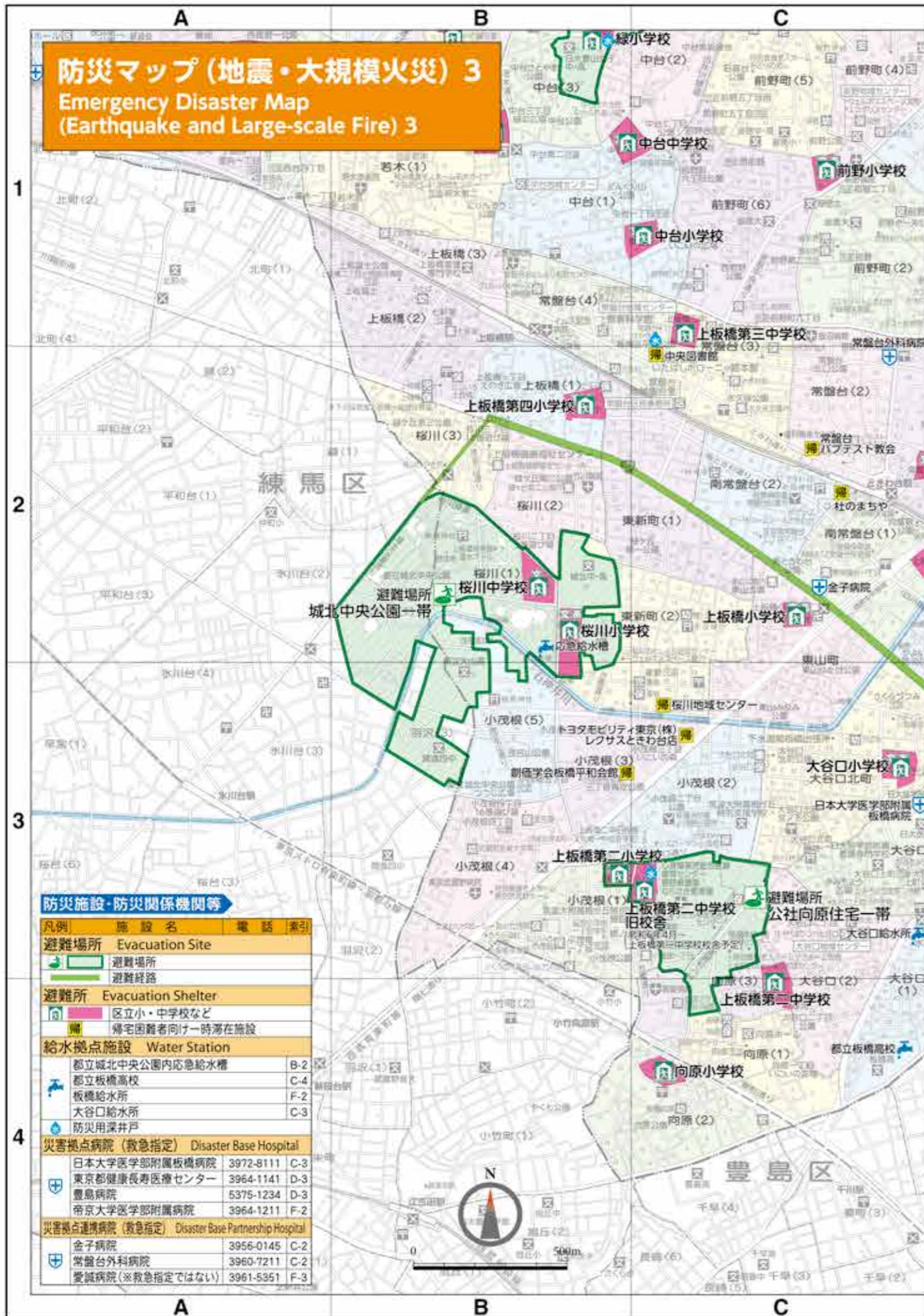
開設状況は  
防-10~11ページの  
方法などで確認

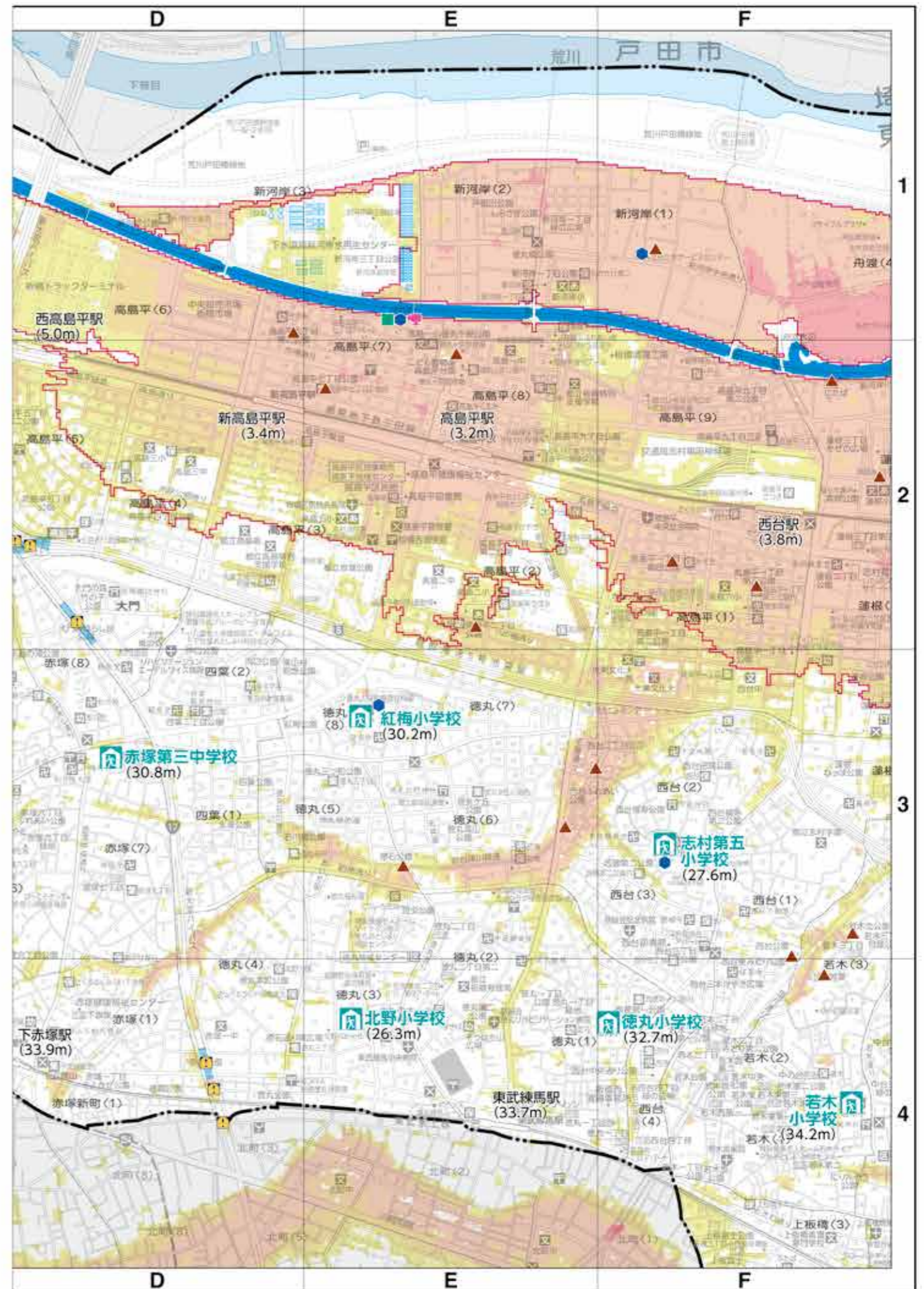
NO	地域	施設名	所在地	地震	水害		
					土砂災害・ 中小河川氾濫	荒川氾濫 第1段階 (氾濫警戒)	第2段階 (氾濫危険)
1	板橋	板橋第二小学校	板橋2-52-1	○	—	—	○
2		板橋第四小学校	板橋4-9-13	○	○	○	○
3		金沢小学校	加賀2-2-1	○	—	—	—
4		板橋第一中学校	大山東町50-1	○	—	—	○
5		板橋第五中学校	板橋4-49-3	○	—	—	—
6		文化会館	大山東町51-1	—	—	—	○
7	熊野	板橋第五小学校	中丸町19-1	○	—	○	○
8		板橋第七小学校	大山金井町31-1	○	—	—	○
9	仲宿	板橋第一小学校	氷川町13-1	○	—	—	○
10		中根橋小学校	栄町14-1	○	—	—	—
11		加賀小学校	稲荷台23-1	○	—	—	○
12		板橋第三中学校	氷川町22-3	○	—	○	○
13		加賀中学校	加賀2-19-1	○	—	○	○
14		旧板橋第九小学校	栄町6-1	○	—	—	○
15	仲町	板橋第六小学校	大山町13-1	○	—	—	○
16		弥生小学校	弥生町19-1	○	—	—	—
17		板橋第二中学校	幸町26-1	○	—	—	○
18		仲町ふれあい館	仲町20-5	—	—	—	○
19	富士見	板橋第八小学校	双葉町42-1	○	○	○	○
20		旧板橋第四中学校 (板橋フレンドセンター)	富士見町3-1	○	—	—	○
21		板橋第十小学校	大谷口上町43-1	○	—	○	○
22		上板橋第二小学校	小茂根1-14-1	○	○	○	○
23		大谷口小学校	大谷口北町21-1	○	—	—	○
24		向原小学校	向原2-34-1	○	—	—	○
25	大谷口	上板橋第二中学校	向原3-1-12	○	—	—	○
26		上板橋第二中学校 旧校舎 (令和6年4月~上板橋第一中学校 校舎予定)	小茂根1-2-1	○	—	—	○
27	常盤台	上板橋第四小学校	上板橋1-3-1	○	—	—	○
28		常盤台小学校	常盤台1-6-1	○	—	○	○
29		上板橋第一中学校 (改築に伴い令和6年4月指定解除 予定)	常盤台1-1-1	○	—	—	—
30		上板橋第三中学校	常盤台3-30-1	○	—	—	○
31	清水	志村第一小学校	泉町17-1	○	—	—	○
32		志村第三小学校	清水町83-1	○	—	—	○
33		志村第一中学校	大原町33-1	○	○	○	○
34		大原生涯学習センター	大原町5-18	▲	—	—	○
35	志村坂上	志村小学校	志村2-16-3	○	—	—	■
36		志村第二小学校	志村1-7-1	○	○	○	○
37		志村第四小学校	小豆沢4-13-1	○	○	○	○

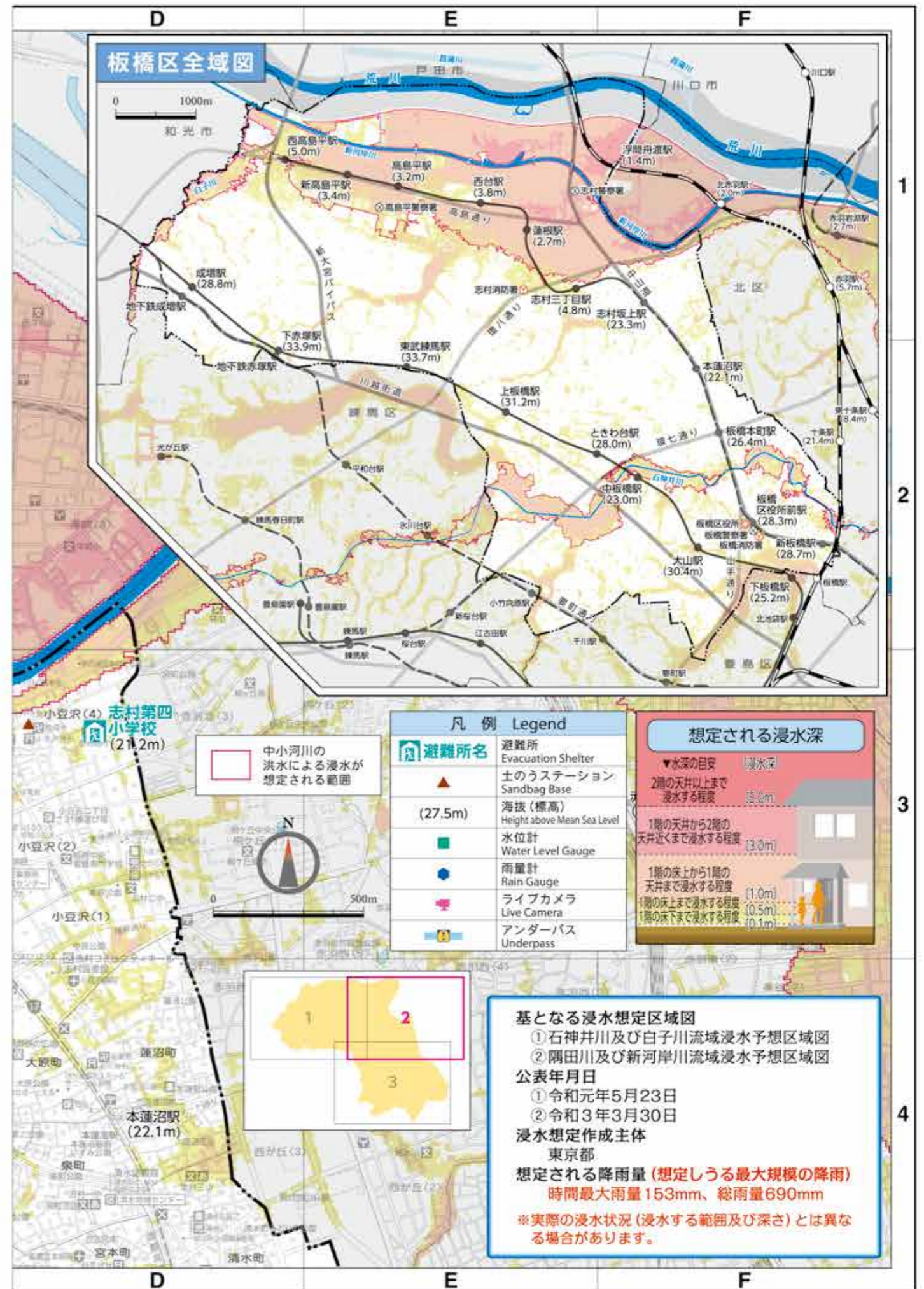
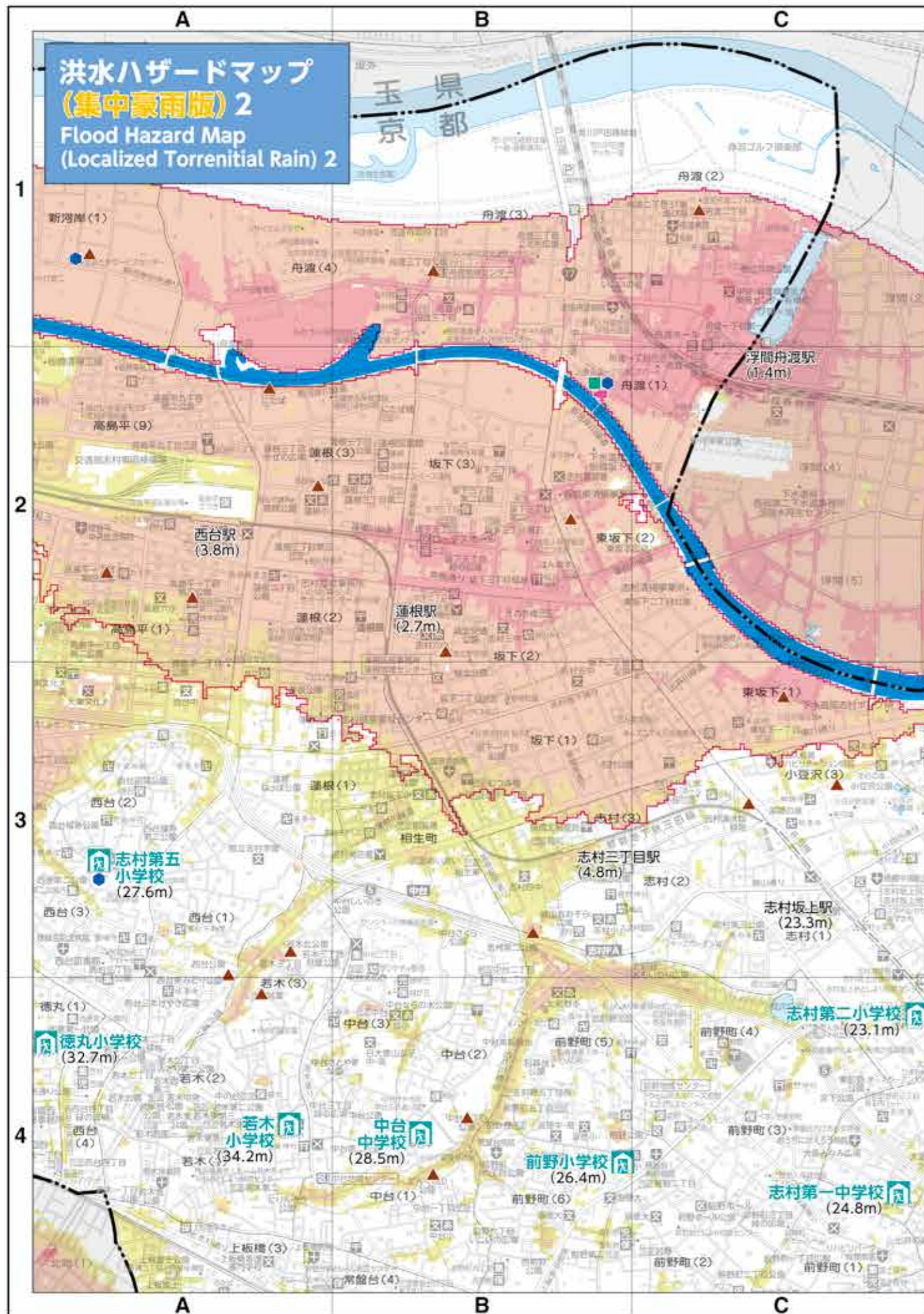
NO	地域	施設名	所在地	地震	水害		
					土砂災害・ 中小河川氾濫	荒川氾濫 第1段階 (氾濫警戒)	第2段階 (氾濫危険)
38	志村坂上	志村第二中学校	小豆沢1-21-1	○	—	—	○
39		志村第四中学校	志村3-15-1	○	—	●	●
40		小豆沢体育館	小豆沢3-1-1	—	—	—	○
41		志村コミュニティホール	小豆沢1-8-1	—	—	—	○
42	中台	志村第五小学校	西台3-38-23	○	○	○	○
43		中台小学校	中台1-9-7	○	—	—	○
44		緑小学校	中台3-27-1	○	—	—	■
45		若木小学校	若木1-14-1	○	○	○	○
46		中台中学校	中台1-56-23	○	○	○	○
47		ゆめの園若葉	若木3-15-1	○	—	—	—
48		中台ふれあい館	中台2-14-1	—	—	—	○
49		蓮根	志村第六小学校	坂下2-18-1	○	—	—
50	蓮根小学校		蓮根3-10-1	○	—	—	—
51	蓮根第二小学校		蓮根3-15-5	○	—	—	—
52	志村坂下小学校		相生町26-14	○	—	●	●
53	志村第三中学校		坂下2-21-1	○	—	—	—
54	志村第五中学校		坂下2-1-20	○	—	—	—
55	舟渡	舟渡小学校	舟渡3-6-15	○	—	—	—
56	前野	前野小学校	前野町6-40-1	○	○	○	○
57		富士見台小学校	前野町1-10-1	○	—	—	○
58		北前野小学校	前野町5-44-3	○	—	●	●
59	桜川	上板橋小学校	東山町47-3	○	○	○	○
60		桜川小学校	東新町2-29-1	○	—	—	—
61		桜川中学校	桜川1-2-1	○	—	○	○
62	下赤塚	赤塚新町小学校	赤塚新町3-31-1	○	—	—	○
63		下赤塚小学校	赤塚6-14-1	○	—	—	○
64		赤塚第三中学校	赤塚7-27-15	○	○	○	○
65		赤塚体育館	赤塚5-6-1	—	—	—	○
66		赤塚小学校	赤塚3-1-22	○	—	—	○
67	成増	成増小学校	成増1-11-1	○	○	○	○
68		成増ヶ丘小学校	成増3-17-7	○	—	—	○
69		三園小学校	三園1-24-1	○	—	●	●
70		赤塚第二中学校	成増3-18-1	○	○	○	○
71		成増アクトホール	成増3-11-3-405	—	—	—	○
72	成増生涯学習センター	成増1-12-4	▲	—	—	○	
73	徳丸	紅梅小学校	徳丸8-10-1	○	○	○	○
74		北野小学校	徳丸3-23-1	○	○	○	○
75		徳丸小学校	徳丸1-21-1	○	○	○	○
76		赤塚第一中学校	徳丸4-13-1	○	—	—	○
77		徳丸ふれあい館	徳丸2-12-12	—	—	—	○
78	高島平	新河岸小学校	新河岸1-3-1	○	—	—	—
79		高島第一小学校	高島平7-24-1	○	—	—	—
80		高島第二小学校	高島平2-25-1	○	—	●	●
81		高島第三小学校	高島平4-21-1	○	—	●	●
82		高島第五小学校	高島平3-11-1	○	—	●	●
83		高島第六小学校	高島平1-50-1	○	—	—	—
84		西台中学校	高島平1-4-1	○	○	●	●
85		高島第一中学校	高島平8-26-1	○	—	—	—
86		高島第二中学校	高島平2-24-1	○	—	●	●
87		高島第三中学校	高島平4-22-1	○	—	●	●

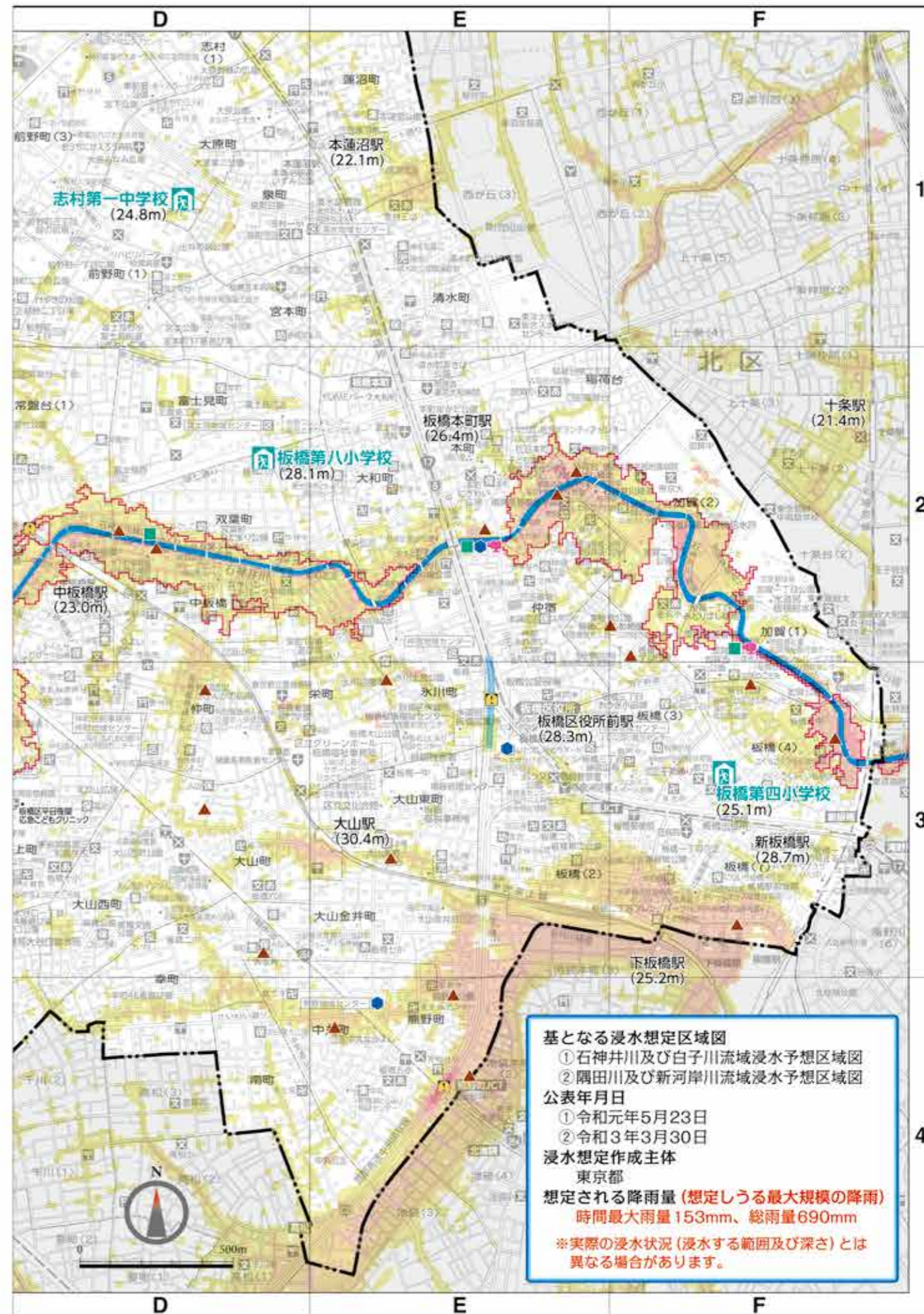
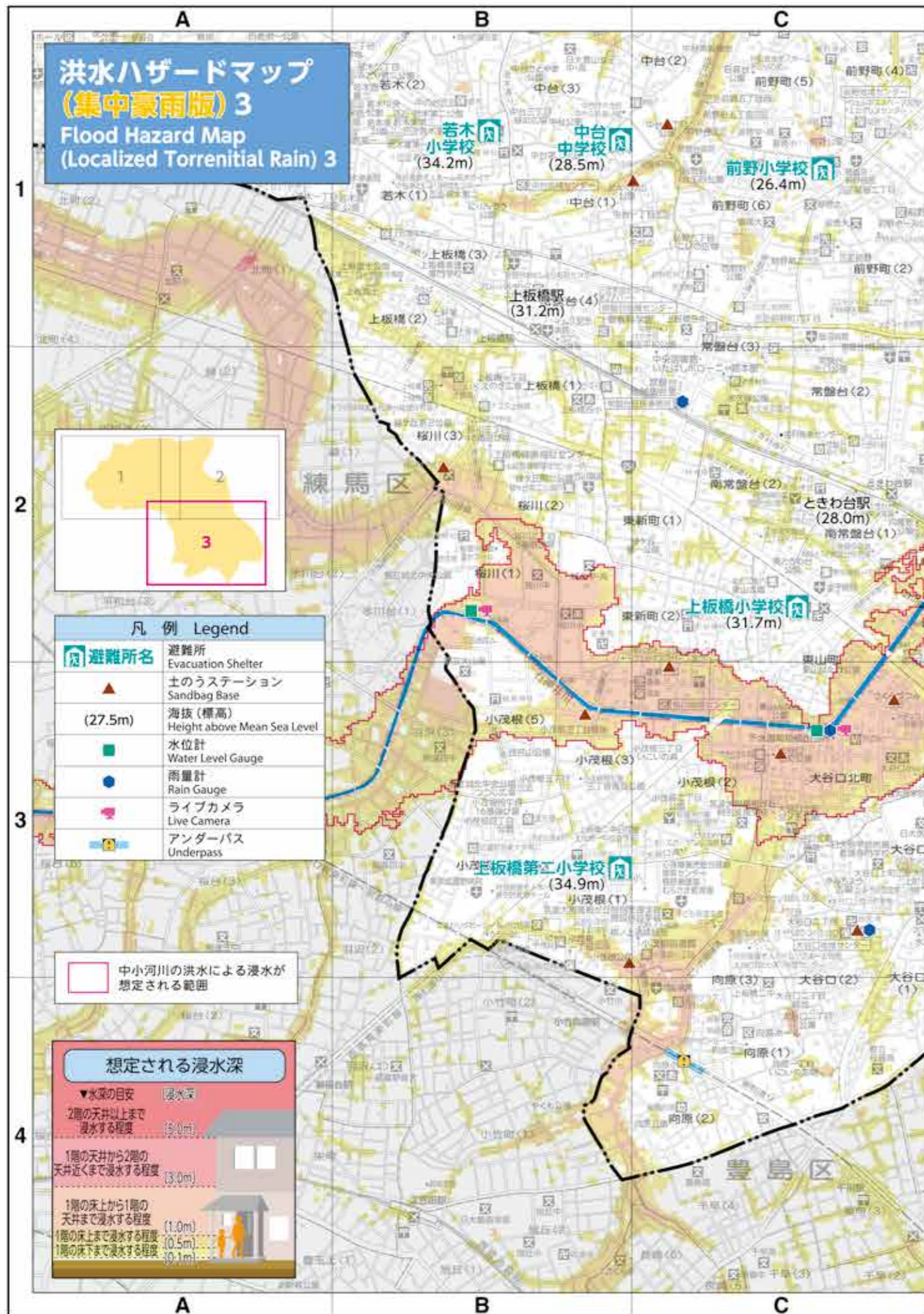


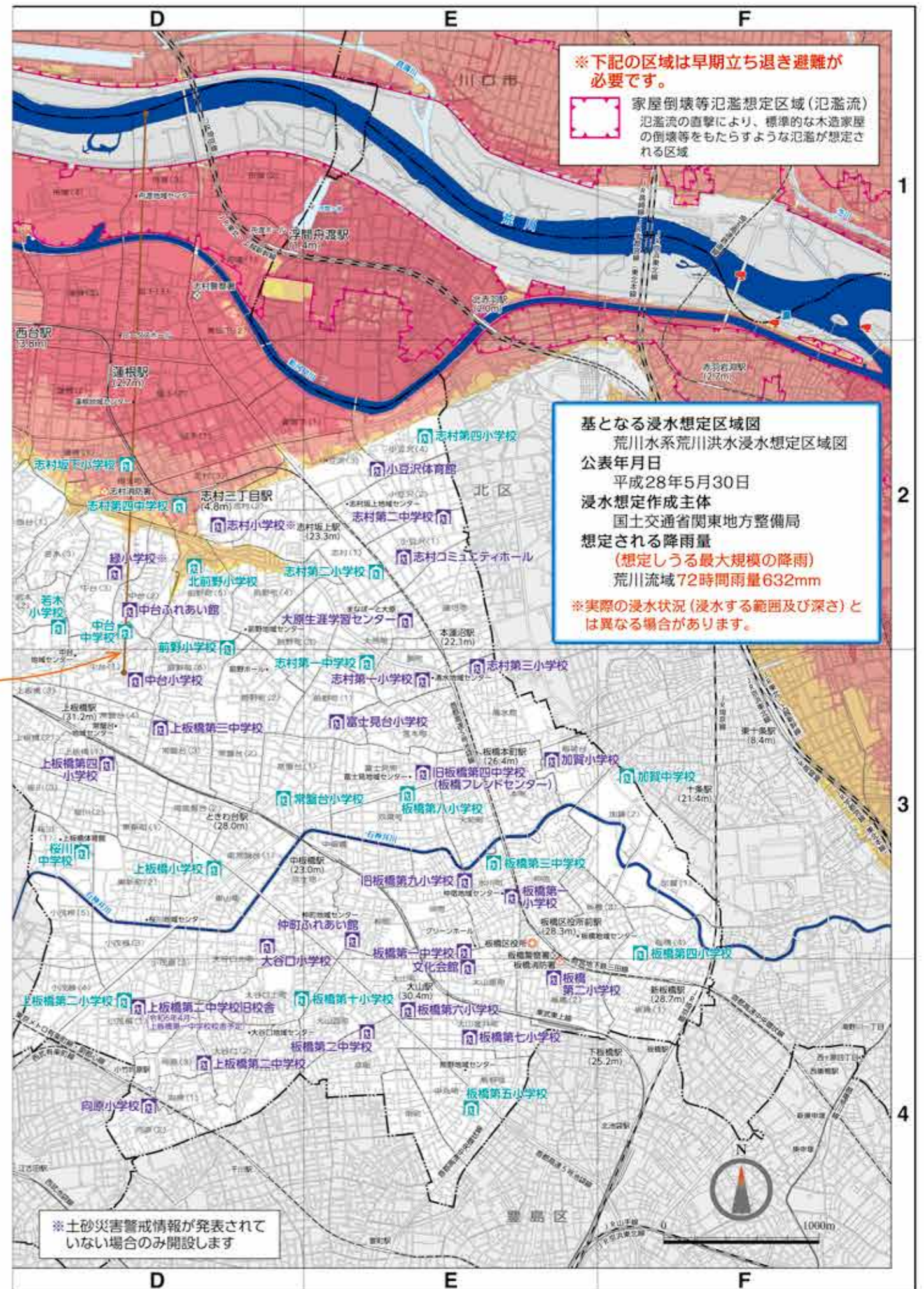
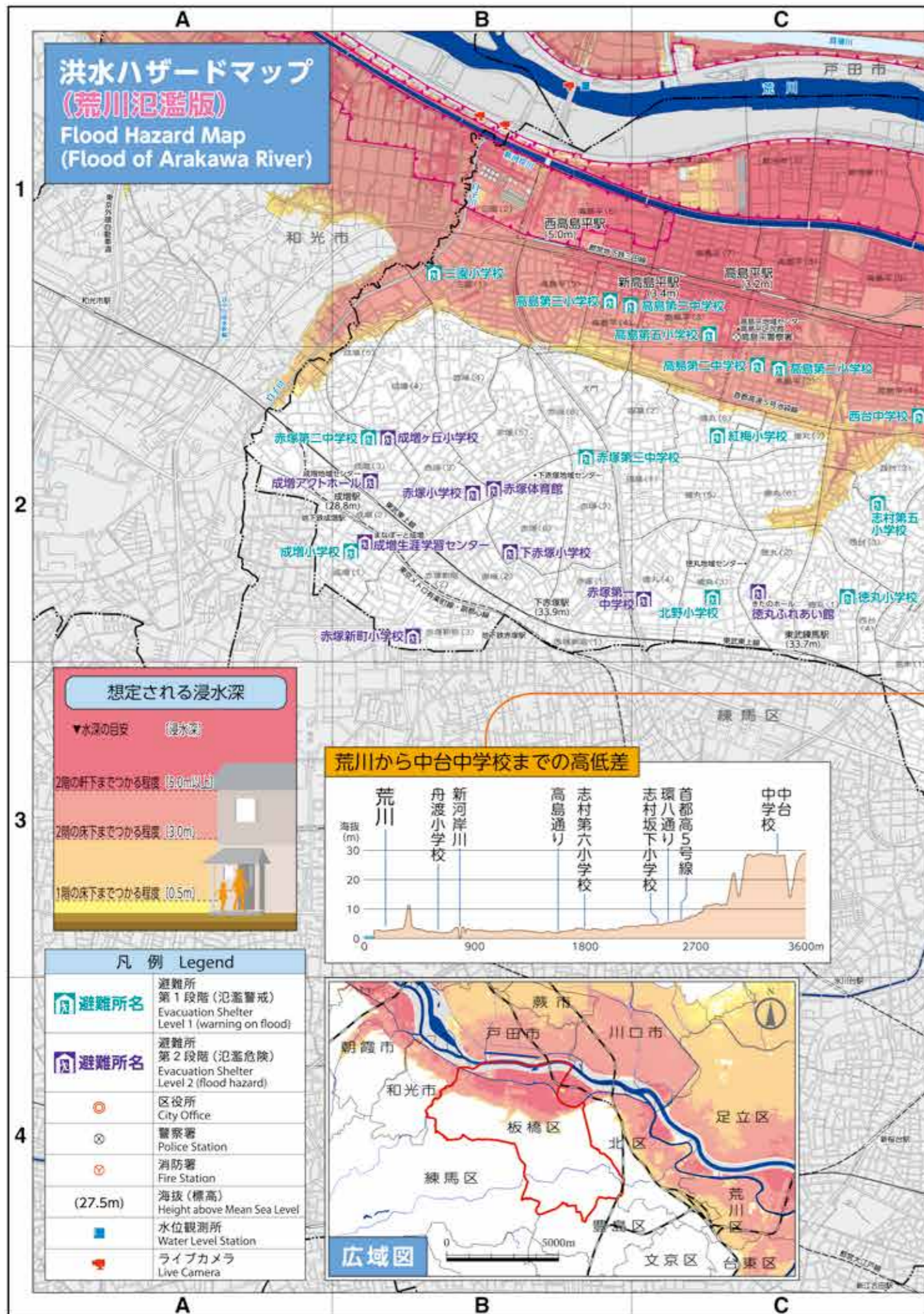




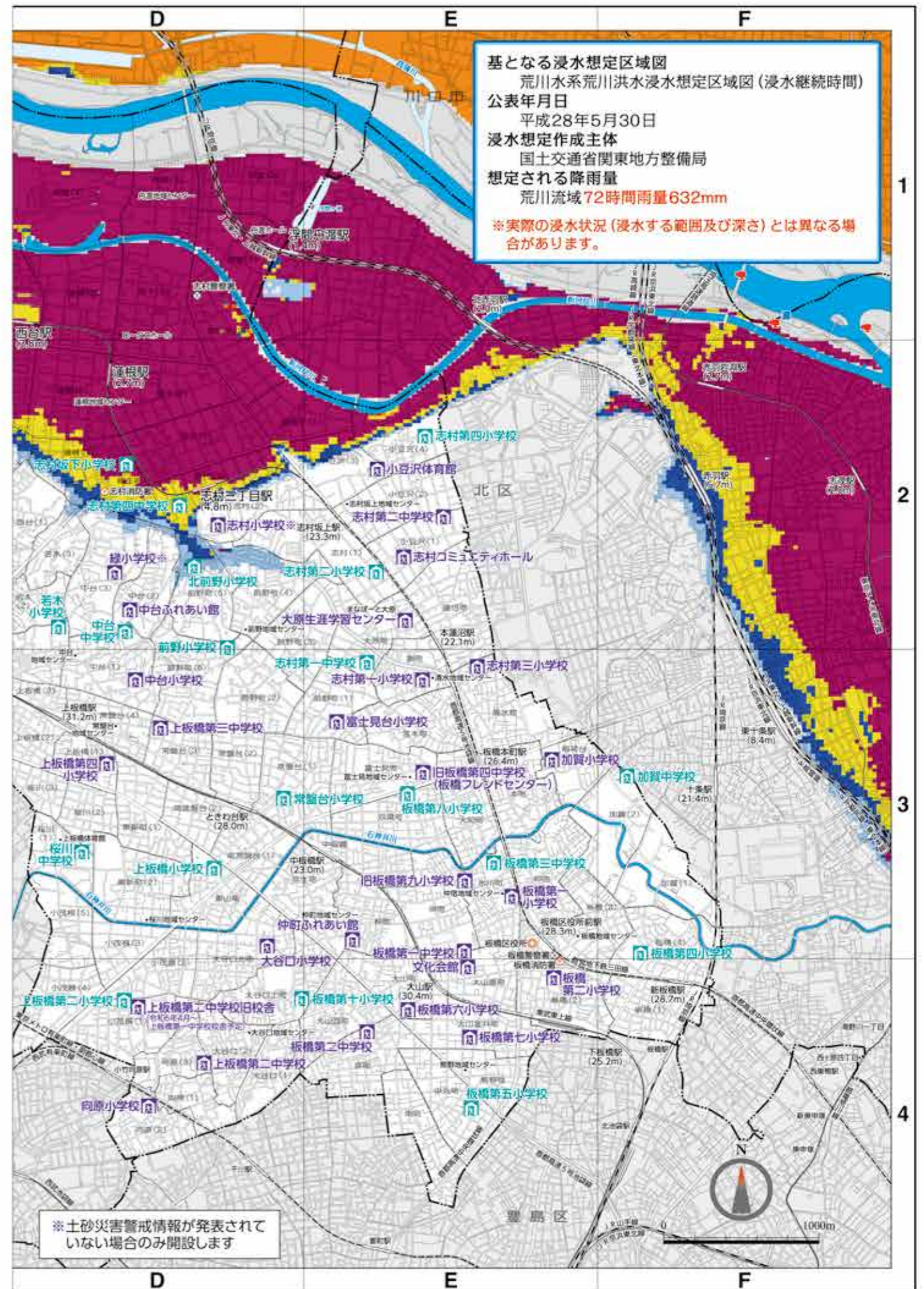
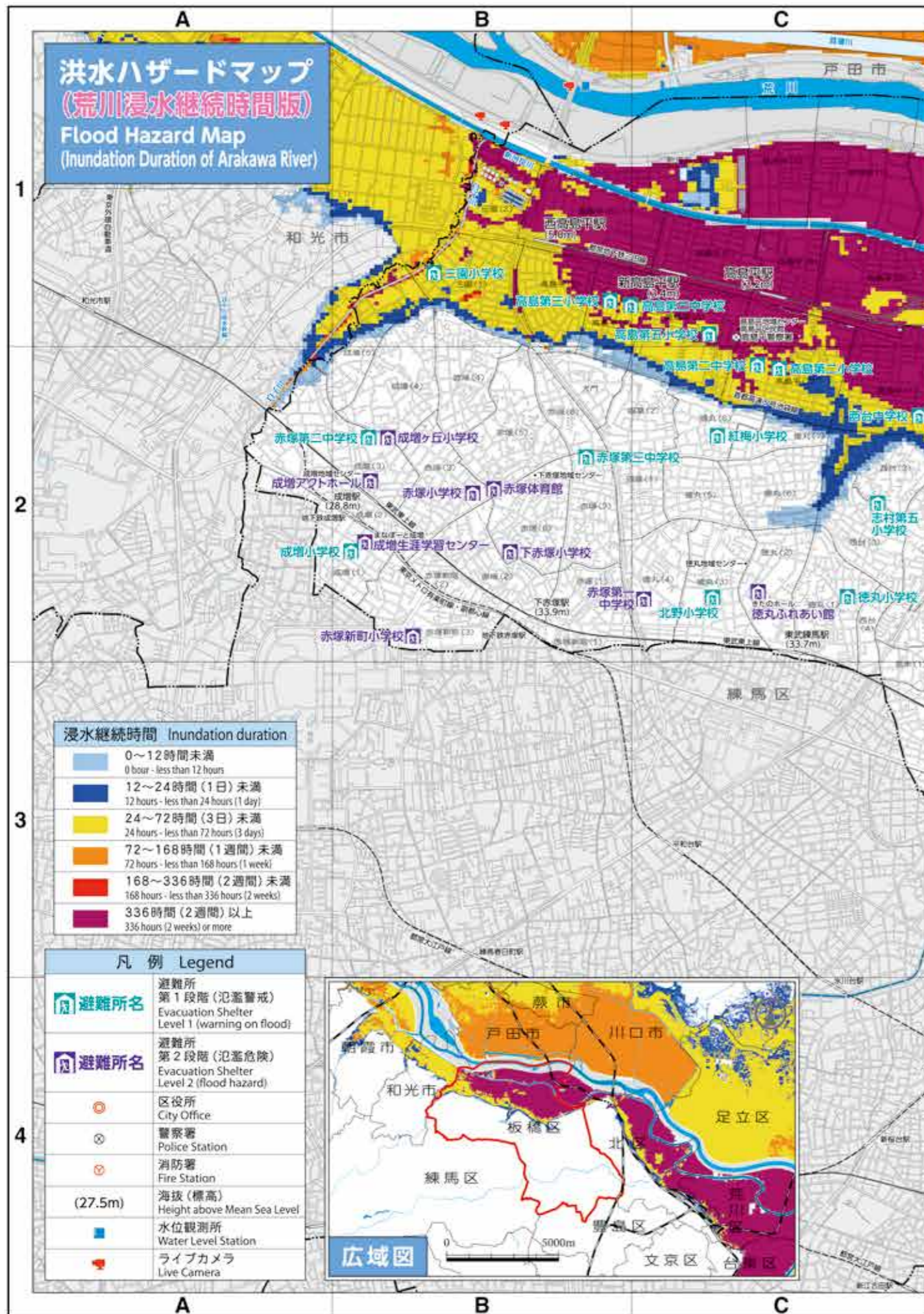


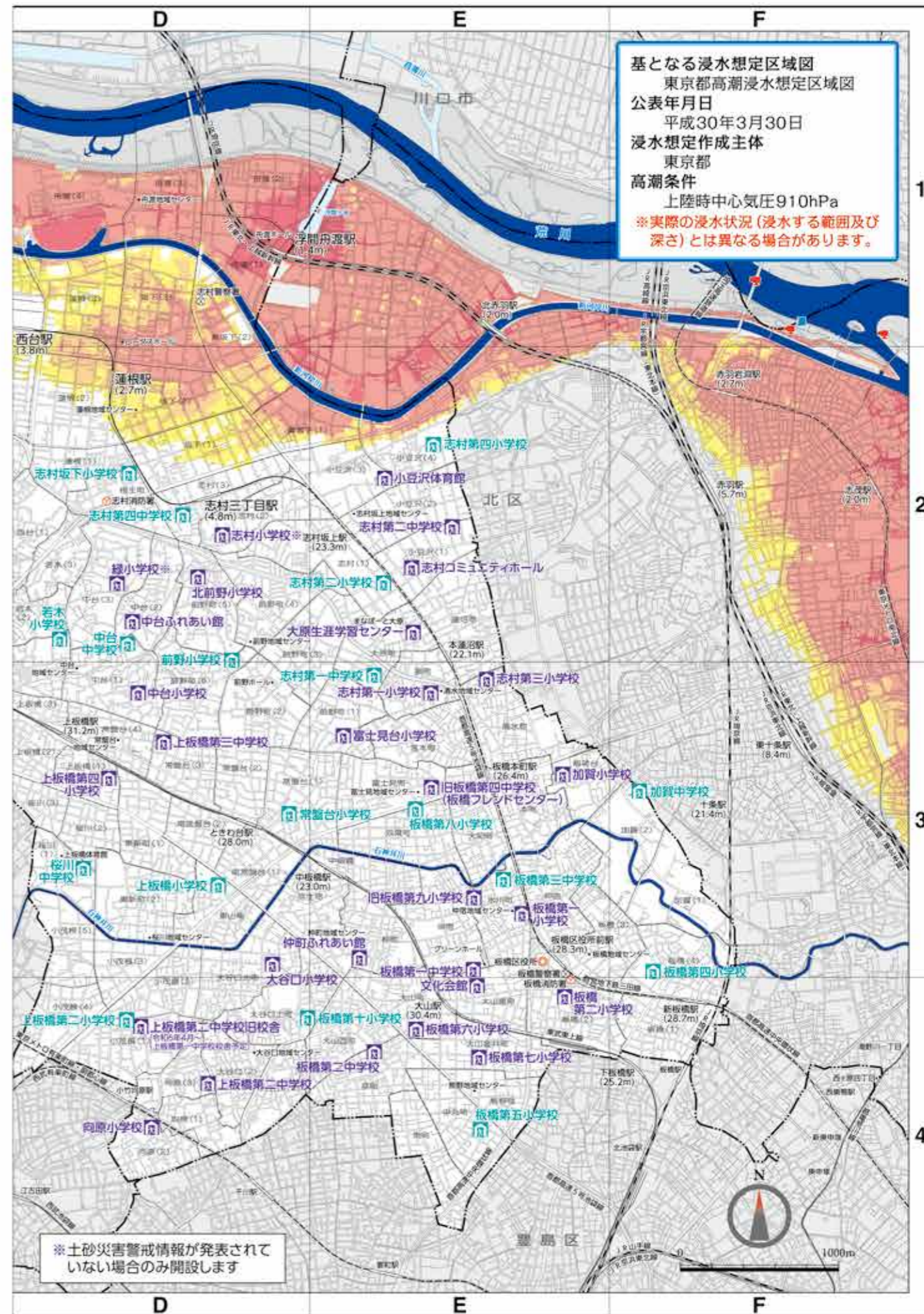
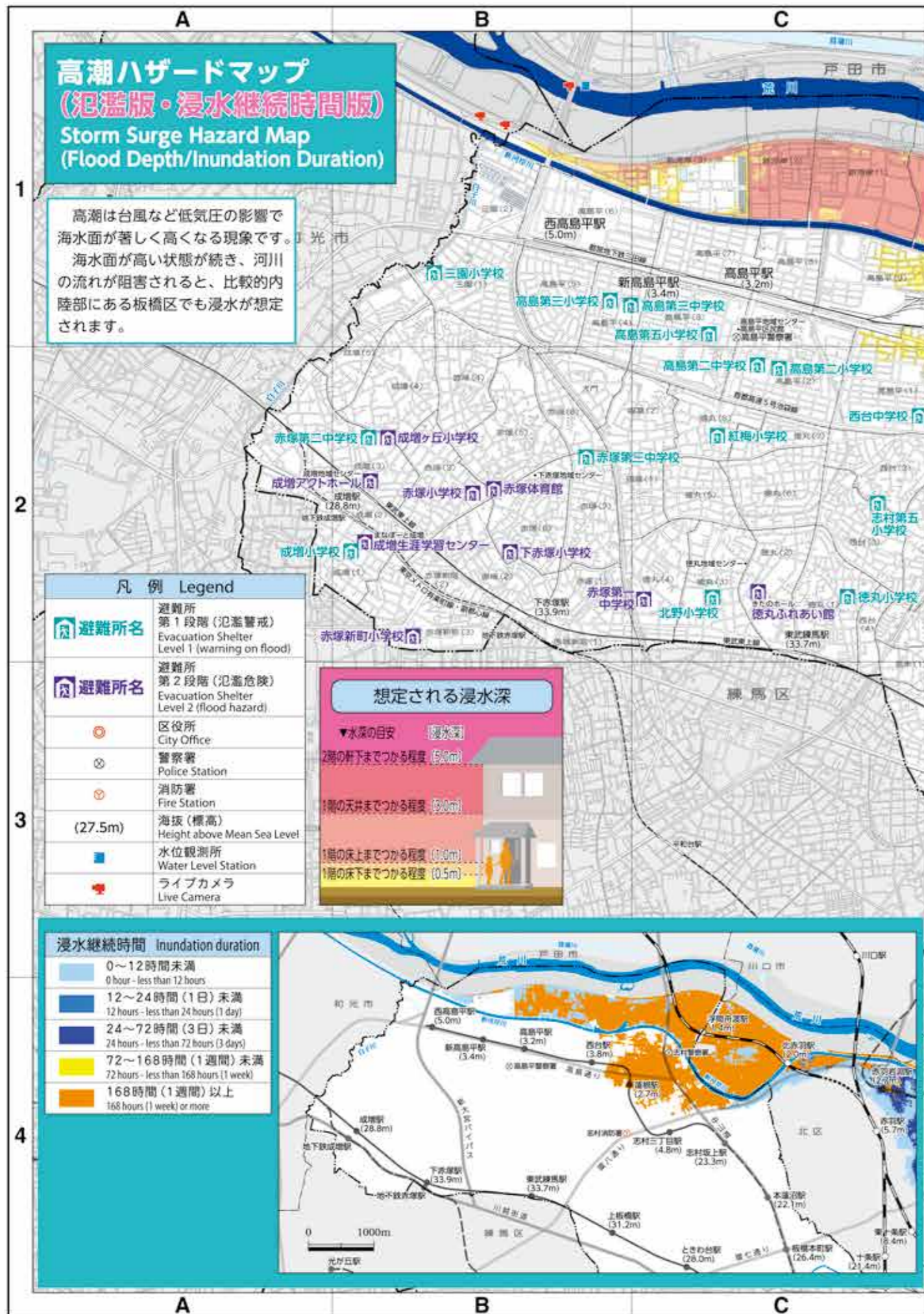


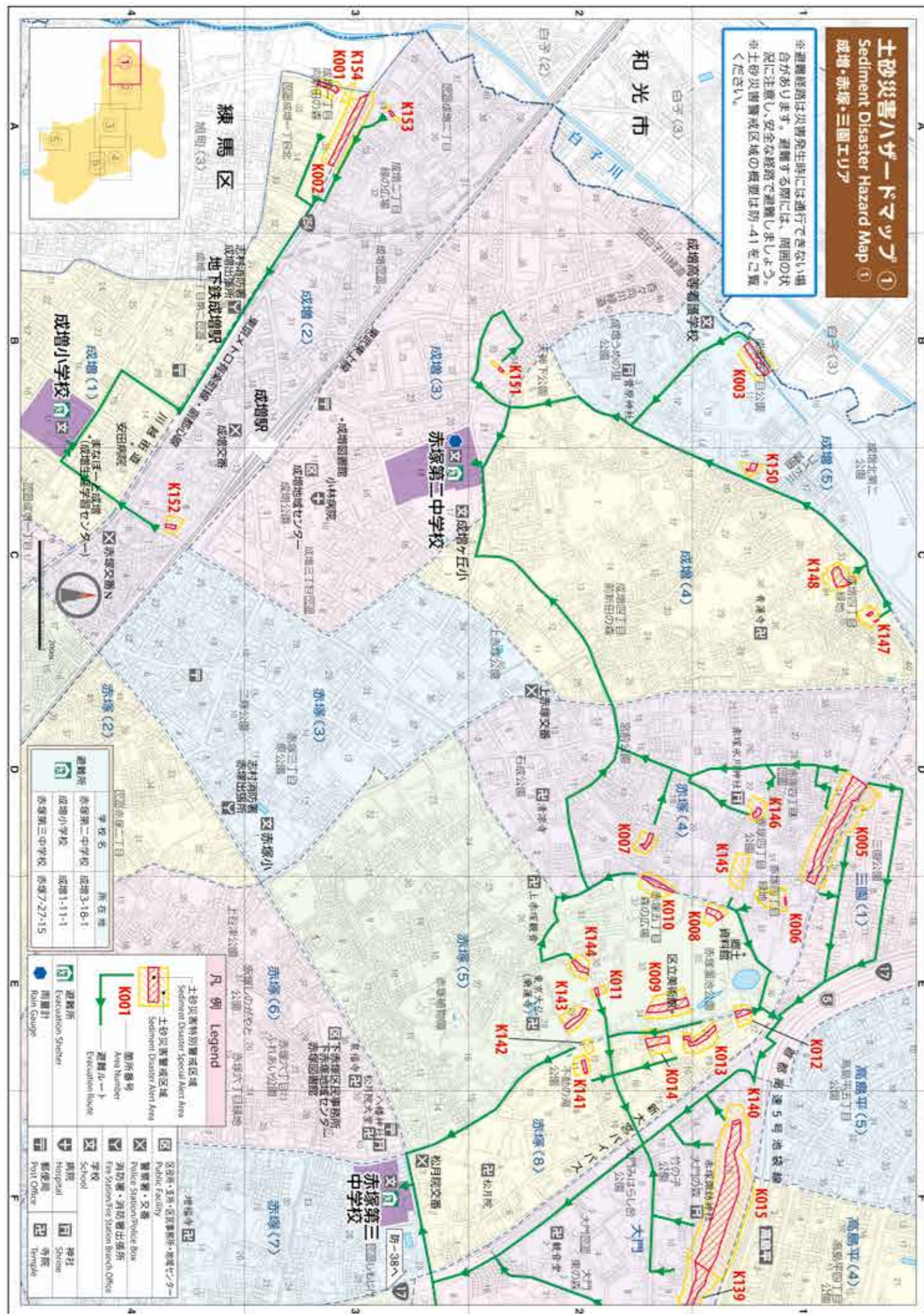












**土砂災害ハザードマップ①**  
Sediment Disaster Hazard Map ①  
成増・赤塚・三園エリア

※避難経路は災害発生時には通行できない場合があります。避難する際には、周囲の状況に注意し、安全な経路で避難しましょう。  
※土砂災害警戒区域の概要は附-A1をご覧ください。

**土砂災害ハザードマップ**



**索引図**

**住所索引** (詳細図の番号が各エリアのマップに対応しています)

町丁目名	土砂災害警戒区域	土砂災害特別警戒区域	詳細図	区域番号(K■■■■)
相生町	○	○	③	(115)
赤塚4丁目	○	○	①、②	005,006,007,145,146,(010)
赤塚5丁目	○	○	①、②	008,009,010,011,143,144,(012),(014),(142)
赤塚8丁目	○	○	①、②	012,013,014,141,142
小豆沢3丁目	○	○	④	051,072,073
小豆沢4丁目	○	○	④	052,053,054,055,069,070,071,027 (北区の区域番号です)
泉町	○	○	⑥	063,064
大原町	○	○	④	065
大谷口2丁目	○	○	⑤	056,057
大谷口上町	○	該当なし	⑤	(062)
大谷口北町	○	該当なし	⑤	062
小茂根1丁目	○	該当なし	⑤	059,060,061
小茂根2丁目	○	該当なし	⑤	(061)
志村1丁目	○	○	④	050,068,(048),(049)
志村2丁目	○	○	④	047,048,049,074,075,076,077,078,079,080,081,082
志村3丁目	○	○	④	(047),(081)
大門	○	○	①、②	015,139,140
高島平4丁目	○	○	②	(015)
徳丸1丁目	○	○	③	120,121,122,123,124,125
徳丸2丁目	○	該当なし	③	126
徳丸3丁目	○	○	②	024,129,130,131
徳丸4丁目	○	該当なし	②	132
徳丸6丁目	○	○	②	127,128
徳丸7丁目	○	○	②	023,133,(134)
徳丸8丁目	○	○	②	021,022,134,135,136,137,(133)
中台1丁目	○	該当なし	③	(087),(088)
中台2丁目	○	○	③	042,043,044,045
中台3丁目	○	○	③	034,035,036,037,038,039,040,041,089,090,091,092,093,094,095,096,097

※(特別)警戒区域が町丁目をまたぐ場合は、範囲の狭い町丁目の区域番号が括弧書きとなっています。

町丁目名	土砂災害警戒区域	土砂災害特別警戒区域	詳細図	区域番号(K■■■■)
成増1丁目	○	○	①	001,002,154
成増2丁目	○	○	①	152,153,(002)
成増3丁目	○	○	①	151
成増4丁目	○	○	①	147,148
成増5丁目	○	○	①	003,150
西台1丁目	○	○	③	029,030,031,032,033,111,112,113,115,(107),(108)
西台2丁目	○	○	③	028,116,117,119
西台3丁目	○	○	③	025,026,027
連根1丁目	○	○	③	(115)
前野町1丁目	○	○	⑥	(063)
前野町4丁目	○	○	④	066,067,(048)
前野町5丁目	○	○	③	046,083,084,085
前野町6丁目	○	○	③	086,087,088,(084),(085)
三園1丁目	○	○	②	(005)
向原1丁目	○	○	⑤	058,(057)
向原3丁目	○	○	⑤	(058),(059),(060)
四葉2丁目	○	○	②	017,018,138
若木2丁目	○	○	③	099,101,102,103,104,105,106,107,108,109,110
若木3丁目	○	○	③	098,(033),(097),(099),(111)

