



## 地震への備え

- 地震発生！まずは何をする？ ..... 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

- 新サービス開始！ ..... 防－10
- 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！

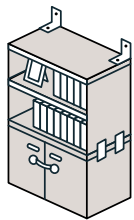
地震におけるけが・火災の原因の多くは、「家具類の転倒・落下」や「電気による火災」だといわれています。  
日頃の備えとして、もう一度自宅をチェックしてみましょう。

### 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 障がいサービス課 障がい相談係  
☎ 3579-2362 FAX 3579-2364



### 建物・ブロック塀への助成

平成12年5月31日以前に建てられた建築物の耐震診断や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。



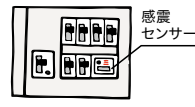
問 地域防災支援課 地域防災係  
☎ 3579-2151

### 電気火災を防ごう

電気火災とは、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、火災の多くが電気火災によるものといわれています。電気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

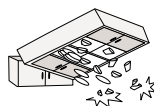


コンセントタイプ

※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3,000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




### 地震用 命を守る行動計画 「いつ」、「何をするか」をあらかじめ決めておきましょう

東京被害想定マップでチェック	自宅が危険な場合の避難先をチェック ※記入例を参考に自身の状況を記入しましょう	
自宅で想定される震度は？ [震度      ] 記入例 [震度    6強    ]	地域の一時集合場所 [                      ]に集まる ※「いたばし防災+アプリ」または「いたばし防災+ポータル」で確認 記入例 [      ○○公園    ]	避難所 [                      ]に避難 （在宅避難できる場合は自宅に戻る） 地震に伴う大火災などの危険が迫った場合、避難場所など [                      ]に避難



#### 地震発生前の事前の準備・私と家族の行動

私と家族の行動	地域での行動
<input type="checkbox"/> 家具転倒防止をしている <input type="checkbox"/> 感震ブレーカーを設置している <input type="checkbox"/> 携帯トイレや7日分の食料・飲料などを備蓄している（防一12をご覧ください） <input type="checkbox"/> 非常用持出品をリュック等、持出袋に準備している <input type="checkbox"/> 自宅の耐震性を確認し、必要に応じて改修を行う	<input type="checkbox"/> 近所の人と顔の見える関係を作っておく 



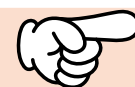
東京被害想定マップ

地震発生直後は、耐震性の低い建物の倒壊や家具の転倒などで人的被害のリスクがあるため、可能な限り早く安全な空間へ移動してください。



## 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！まずは何をする？

10分～1日後	発生直後～10分後	地震発生時	緊急地震速報
<ul style="list-style-type: none"> <li>救出活動は複数で行う</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>避難経路を確保する</li> <li>家族の安否を確認する</li> <li>正しい情報を入手する</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>エレベーターの階数ボタンを全て押し、止まった階で降りる</li> <li>外ではガラスや塀から離れる</li> <li>揺れが収まってから行動する</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>運転中の場合、ハザードランプを点灯させ、道路左側に車をよせる</li> <li>料理中の場合、火を消す</li> <li>丈夫な机の下などに入り、頭を保護する</li> </ul> 

※事前に入出口などの落下物対策をしたうえで、耐震基準などを満たさない倒壊の恐れのある建物の場合は、落下物に注意し外部の安全ゾーンへ退避する。

📍 避難の流れは防一4ページをご覧ください。

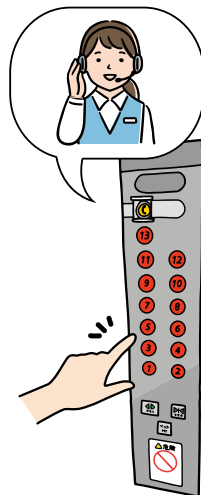




## 避難するときにあわてないために！

### 地震・火災発生時、エレベーターには注意！

- ⚠ 地震・火災発生時に避難する際は、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。
- ⚠ エレベーター利用中に地震が発生した場合は、行き先階のボタンをすべて押し、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は、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。



### 外出中はむやみに帰らない！

交通機関の停止などにより、道路にたくさんの人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、安全な場所にとどまりましょう。



### 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
- 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
  - 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

### 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。壁をさわった手は壁から離さないようにしましょう。
- 4 避難誘導灯を目印に出口を探しましょう。



### 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



## 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場合は、無理に避難する必要はありません。避難が必要な場合は、親戚・知人宅、ホテルなどの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

#### 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

#### 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

#### 大地震発生

自宅の倒壊 火災の危険

危険あり

危険なし

いっとき  
一時集合場所  
(区立小・中学校、近所の公園など)

大規模火災など

自宅で生活  
できない

避難所  
(区立小・中学校) など

親戚・知人宅・  
ホテルなど宿泊施設

在宅  
避難

避難場所  
(大きな公園・広場)

自宅で生活できる





## 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。

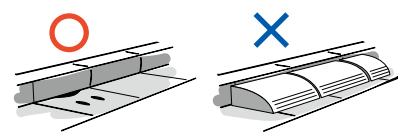
### 雨水ますの清掃

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。雨水ますのこまめな点検を心がけましょう。



### 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。



### 浸水深の確認

令和6年度から令和8年度にかけて、蓮根・舟渡・高島平地区を中心とした区立施設及び電柱に浸水深表示を順次設置しています。ハザードマップと併せて確認しましょう。



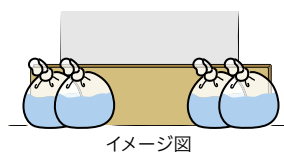
問 南部土木サービスセンター 工事調整係  
☎ 3579-2508  
問 北部土木サービスセンター 工事調整係  
☎ 5398-7333

## 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ゴミ袋（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、出入口に設置し浸水を防ぎます。



イメージ図

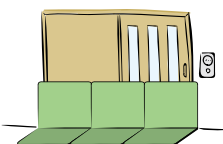
### 土のうステーション

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。



問 土木計画・交通安全課 交通安全・啓発助成係  
☎ 3579-2297

### 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。



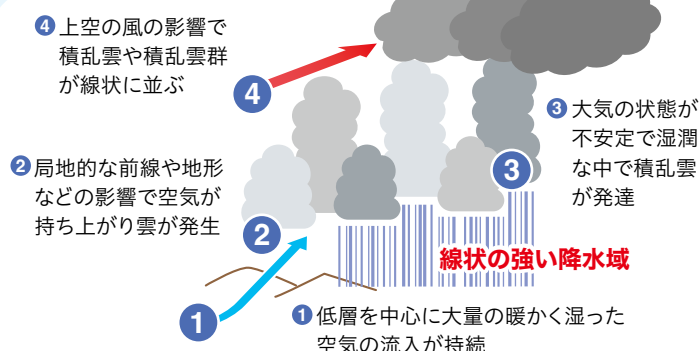
## Column

### 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もあるため、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。

猛烈な雨	非常に激しい雨	激しい雨	強い雨	やや強い雨	雨の強さと降り方 1時間あたりの雨量（ミリ） 人の受けるイメージ
80以上	50以上～80未満	30以上～50未満	20以上～30未満	10以上～20未満	
息苦しくなるような圧迫感がある。恐怖を感じる。	滝のように降る。ゴーゴーと降り続く。	バケツをひっくり返したように降る。	どしゃ降り	ザーザーと降る	



## 水害の種類を知っておこう！

### 内水氾濫

局地的大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

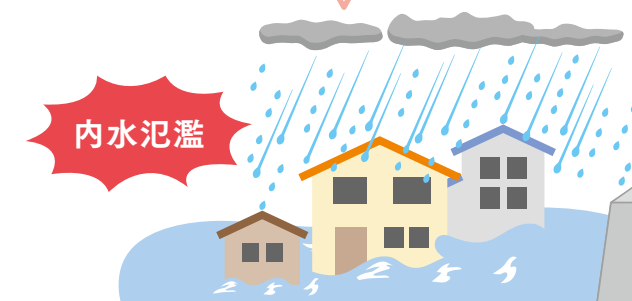
#### 特徴

- ▲ 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

### 決壊!!



### 土砂災害（がけ崩れ）

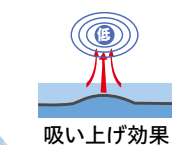
地中にしみ込んだ雨水によって、急な斜面が突然くずれ落ちること



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なり、堤防を越えて川の水があふれること



吸い上げ効果  
吹き寄せ効果

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になる情報です。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。

### ① 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

冠水している道路では、下水道の水圧でマンホールや側溝のふたが外れることがあるため、近づくのは危険です。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わかりません。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ありません。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



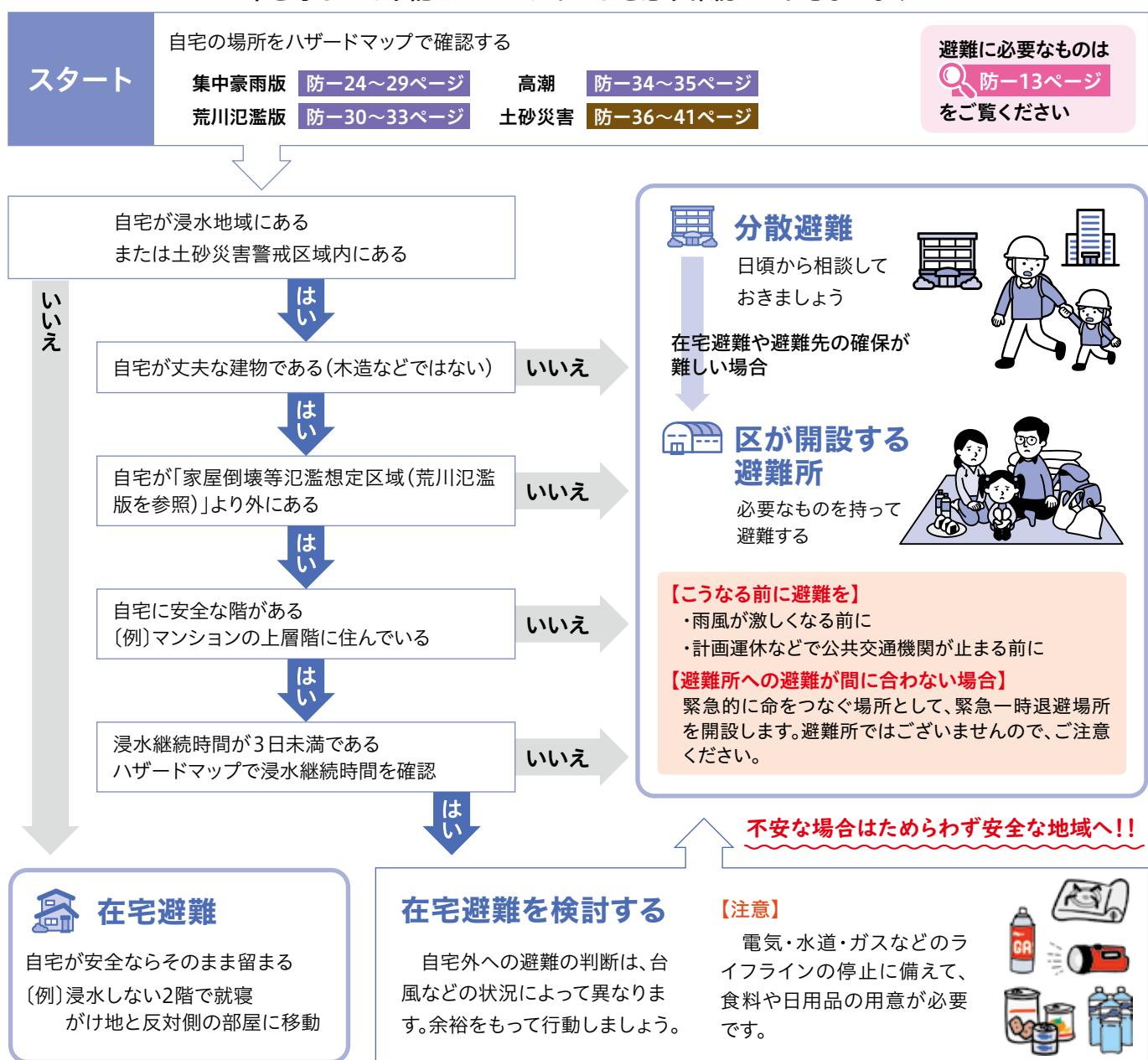
## ③ 区が開設する避難所



区立小・中学校などにある区の備蓄品は、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/>



▶ 板橋区防災・防犯情報X  
@itabashi\_bousai



▶ 板橋区地域防災計画  
<https://www.city.itabashi.tokyo.jp/bousai/bousai/chiikibousai/index.html>



▶ 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  
<https://www.micosweb.jp/web/itabashi/quick01>



## 情報は他にも！



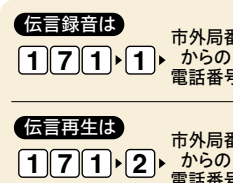
### 防災行政無線

区内165か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。



### 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。



### 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。



### 耳で聴くハザードマップ

Uni-Voice Blindアプリ上で、現在地やその周辺の災害リスク、最寄りの避難所の情報等を音声読み上げにより提供しています。



Android用



iPhone用



### Tokyo富士山降灰 特設サイト

富士山の噴火降灰により、東京への影響や、具体的な対策を紹介しています。



## 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。



## 新サービス開始！



### いたばし防災+ポータル (区の防災情報専用ポータルサイト)

#### 主な掲載内容

##### 【避難情報】

- 避難指示等の発令情報
- 避難所や帰宅困難者一時滞在施設の所在地、開設・混雑状況

##### 【交通・ライフライン情報】

- 公共交通機関の運行状況や道路情報
- 電気・ガス・水道等のライフライン情報

##### 【気象情報】

- 最新の気象情報
- 河川の水位や映像

#### 【その他の便利な機能】

- 災害発生時に、色(青→黄)が変化し、避難指示等が一目でわかるようトップに掲載
- 防災行政無線の放送内容
- 各種ハザードマップ
- 多言語(131言語)に対応

平常時モード

災害時モード



<https://bosaiportal-city.itabashi.tokyo.tumsy.net/>



### いたばし防災+アプリ(スマートフォン用)

#### 主な掲載内容

##### 【プッシュ通知機能】

避難指示等の緊急情報をリアルタイムで受信

##### 【GPS機能】

現在地周辺の避難指示発令状況や避難所等を地図上で確認

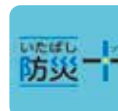
##### 【コミュニティ機能】

家族や友人等との情報共有や安否確認

##### 【被害報告機能】

被害状況を写真とともに区へ報告(災害時のみの機能)

- 報告方法
- ① 防災マップ下部の「被害報告」を押下
  - ② 現在地または、被害発生場所を選択
  - ③ 写真撮影または、保存済み写真を選択
  - ④ コメント等を入力し、「報告する」を押下



Android用



iPhone用



## 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



### 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。

#### 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。



## 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。



問 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。



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、各家庭で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



<input type="checkbox"/> 現金	<input type="checkbox"/> 通帳・印鑑・キャッシュカード	<input type="checkbox"/> 運転免許証・マイナンバーカード・資格確認書	<input type="checkbox"/> 非常食・飲料水	<input type="checkbox"/> 割りばし・紙皿・紙コップ	<input type="checkbox"/> ラップ・アルミホイル
<input type="checkbox"/> ヘルメット・ホイッスル	<input type="checkbox"/> 万能ナイフ	<input type="checkbox"/> 常備薬・お薬手帳	<input type="checkbox"/> 体温計	<input type="checkbox"/> ビニールシート・新聞紙	<input type="checkbox"/> アルミブランケット
<input type="checkbox"/> 携帯電話・スマートフォン・充電器	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ	<input type="checkbox"/> ヘッドライト・乾電池	<input type="checkbox"/> ライター・マッチ	<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ	<input type="checkbox"/> ビニール袋・ゴミ袋
<input type="checkbox"/> ウェットタオル・体拭き	<input type="checkbox"/> マウスウォッシュ・ドライシャンプー	<input type="checkbox"/> マスク・消毒液	<input type="checkbox"/> ビニール手袋	<input type="checkbox"/> ティッシュペーパー・トイレペーパー	<input type="checkbox"/> 生理用品
<input type="checkbox"/> メガネ・コンタクトレンズ	<input type="checkbox"/> 防寒着・雨具	<input type="checkbox"/> スリッパ	<input type="checkbox"/> 軍手・皮手袋	<input type="checkbox"/> ハンカチ・タオル	<input type="checkbox"/> 下着・靴下・着替え上下
<input type="checkbox"/> カセットコンロ・ガスボンベ	<input type="checkbox"/> クーラーボックス・保冷剤	<input type="checkbox"/> ポリタンク	<input type="checkbox"/> 鍋・水筒	<input type="checkbox"/> 毛布・寝袋	<input type="checkbox"/> 携帯トイレ・簡易トイレ 携帯トイレの必要数： 1人あたり1日5回×7日分=35回分

富士山の噴火降灰に備えるものについては、Tokyo富士山降灰 特設サイト [防-11ページ](#) で確認してください。



### 乳幼児のいる家庭が用意しておくもの



<input type="checkbox"/> おむつ・排便臭袋・おしりふき	<input type="checkbox"/> レトルト離乳食・おやつ	<input type="checkbox"/> 使い捨て哺乳瓶・粉ミルク・液体ミルク	<input type="checkbox"/> 抱っこひも	<input type="checkbox"/> おもちゃ・絵本	<input type="checkbox"/> 母子健康手帳
---	--------------------------------------	---	--------------------------------	----------------------------------	---------------------------------



### 高齢者のいる家庭が用意しておくもの



<input type="checkbox"/> おとな用おむつ・排便臭袋・おしりふき	<input type="checkbox"/> おかゆなど食べやすい非常食	<input type="checkbox"/> 入れ歯・洗浄剤	<input type="checkbox"/> 補聴器	<input type="checkbox"/> 老眼鏡	<input type="checkbox"/> 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こよう！

日常で使う食品を多めに買い、在庫を切ら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！

古  
新

	現在	1年前
古		
新		

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



災害時に必要なもの



### 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。

1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目以降

災害発生!!

飲料水(1人1日3リットル)

冷蔵庫・冷凍庫にある食品(生鮮食品、野菜類、冷凍食品など)

ローリングストックしている食品  
(レトルト食品、インスタント食品、米類、麺類、缶詰食品、瓶詰食品など)

店頭販売の再開





## 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。

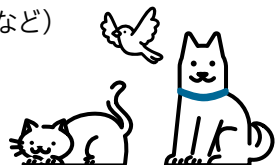
#### ペット災害対策マニュアル

※詳しくは、区ホームページをご確認ください。



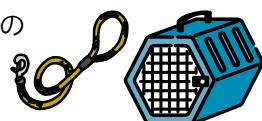
#### 受け入れるペットの範囲

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

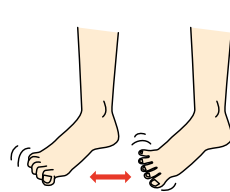
長時間足を動かさずに同じ姿勢でいると、血行不良が起こって血液が固まりやすくなります(深部静脈血栓症)。

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、在宅避難や分散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

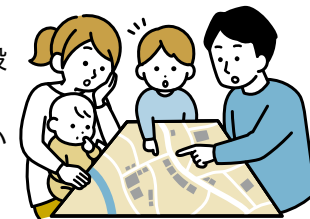
感染症が流行している期間については、発熱・咳などの症状が無くても、原則として避難所内ではマスクの着用にご協力をお願いします。



## 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。

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。

#### 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。降雨や河川の状態によって、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。

#### 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、携帯電話の使用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。

#### 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。

#### 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。

#### 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は用意してありますが、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。

### 避難所看板

全国統一基準の災害種別ピクトグラムを使用し、外国人等にもわかりやすい避難所看板を区内の全避難所に設置しています。

また、各避難所の地域特性に合わせて表示するピクトグラムは異なります。



### いたばし防災+チャンネル

「避難所体験VR」や「ペット防災」など、災害に備えるための防災知識を「分かりやすく」学べる動画をYouTubeで公開しています。



### 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なく、

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「分散避難」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

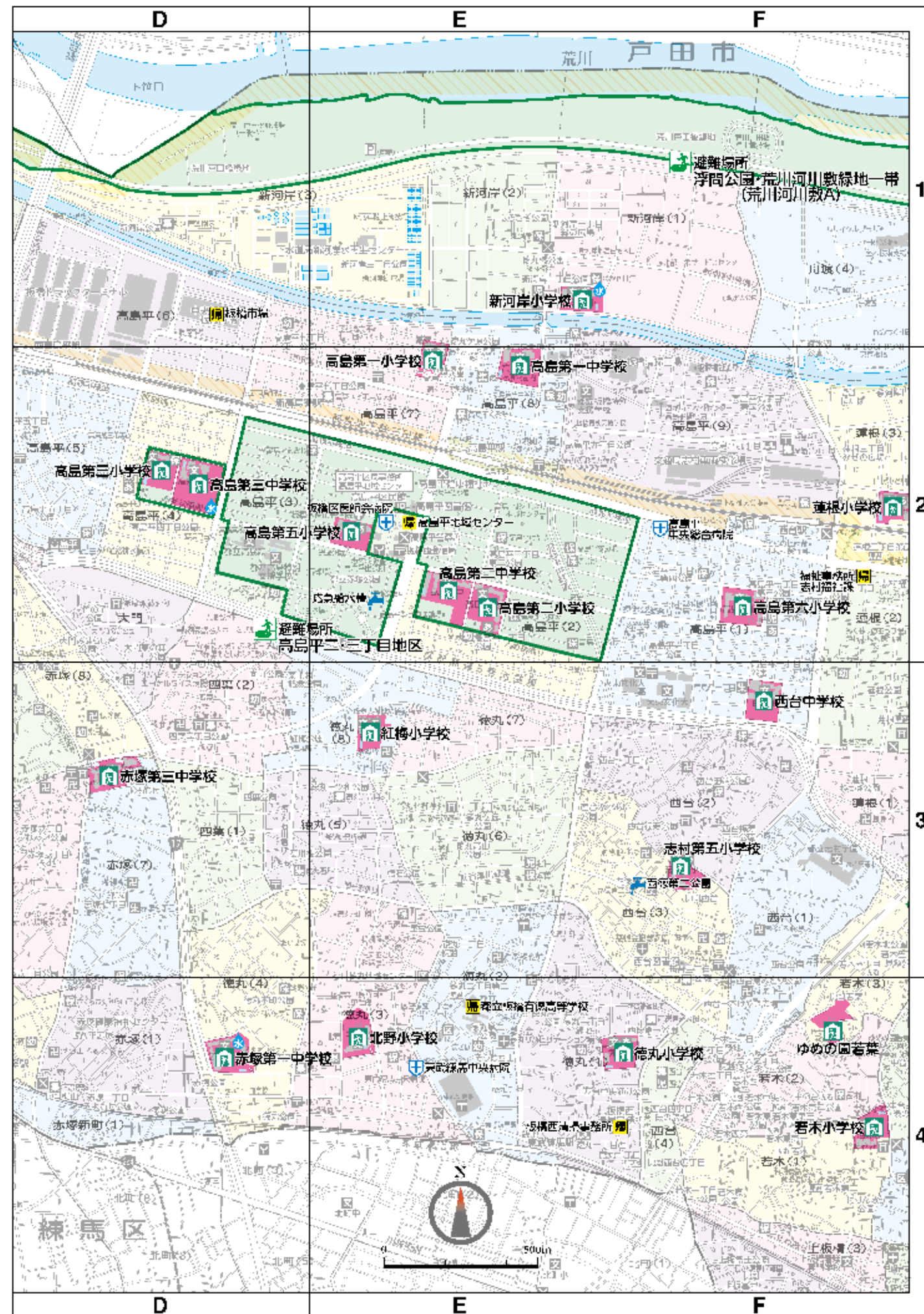
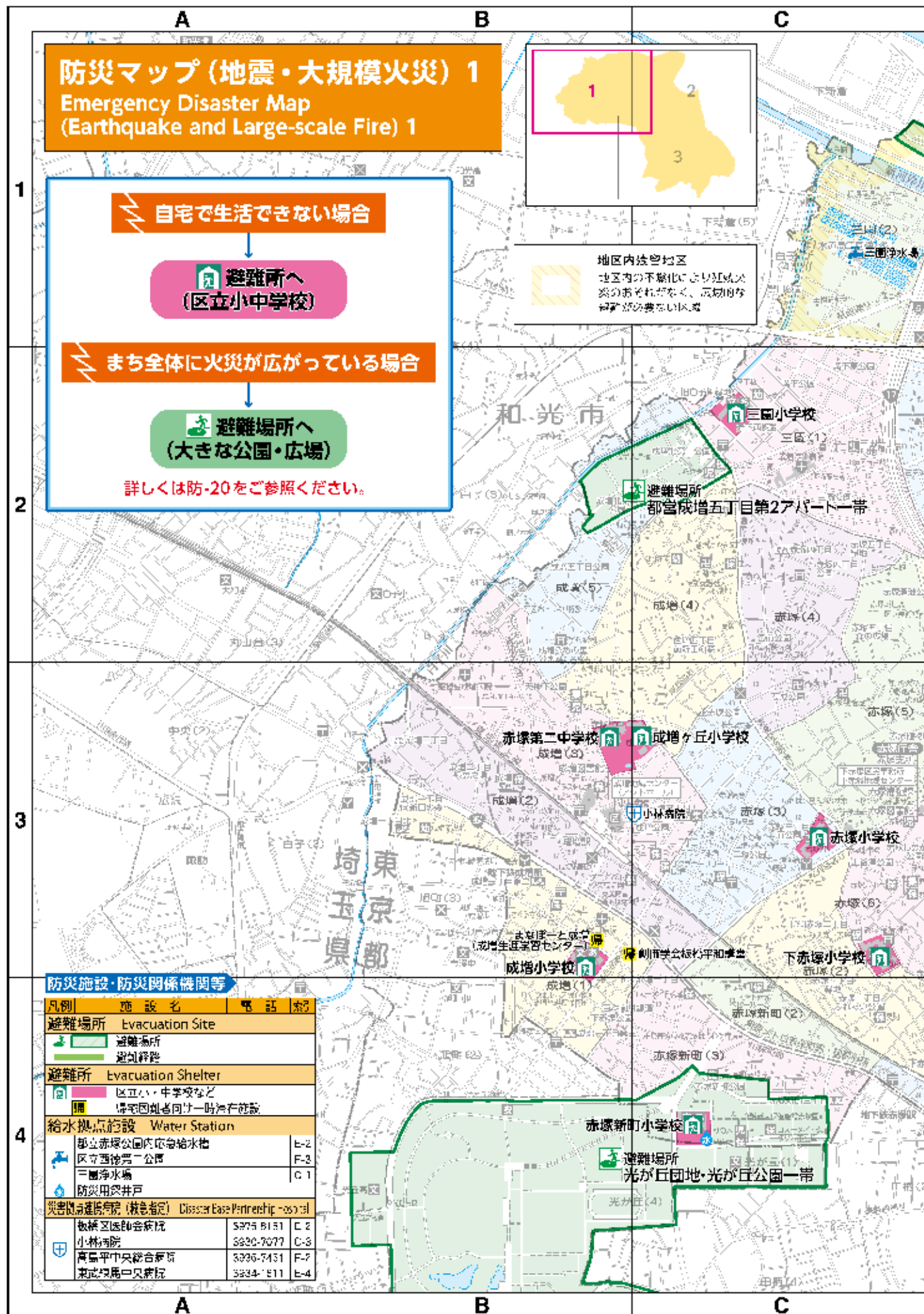
方法などで確認



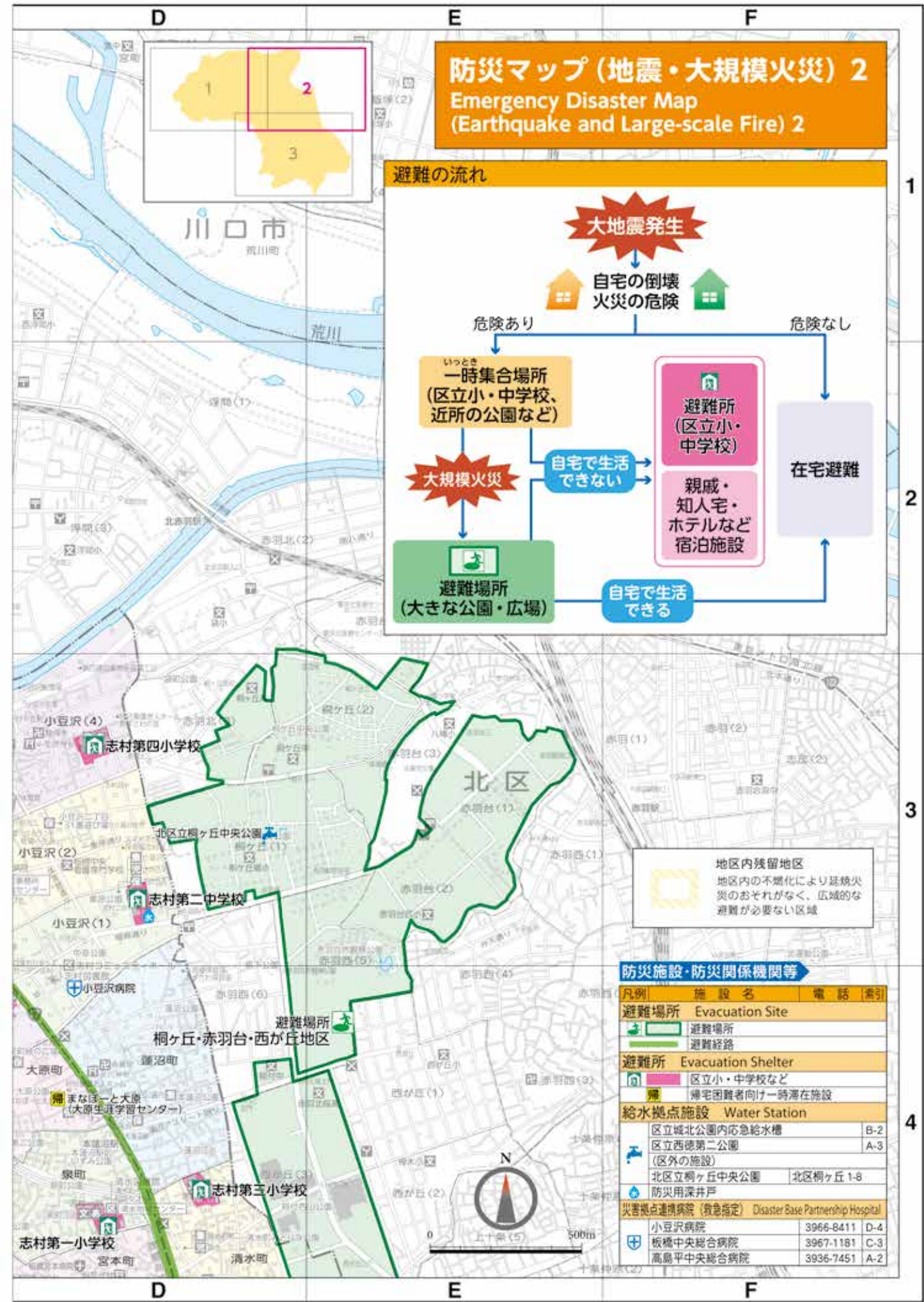
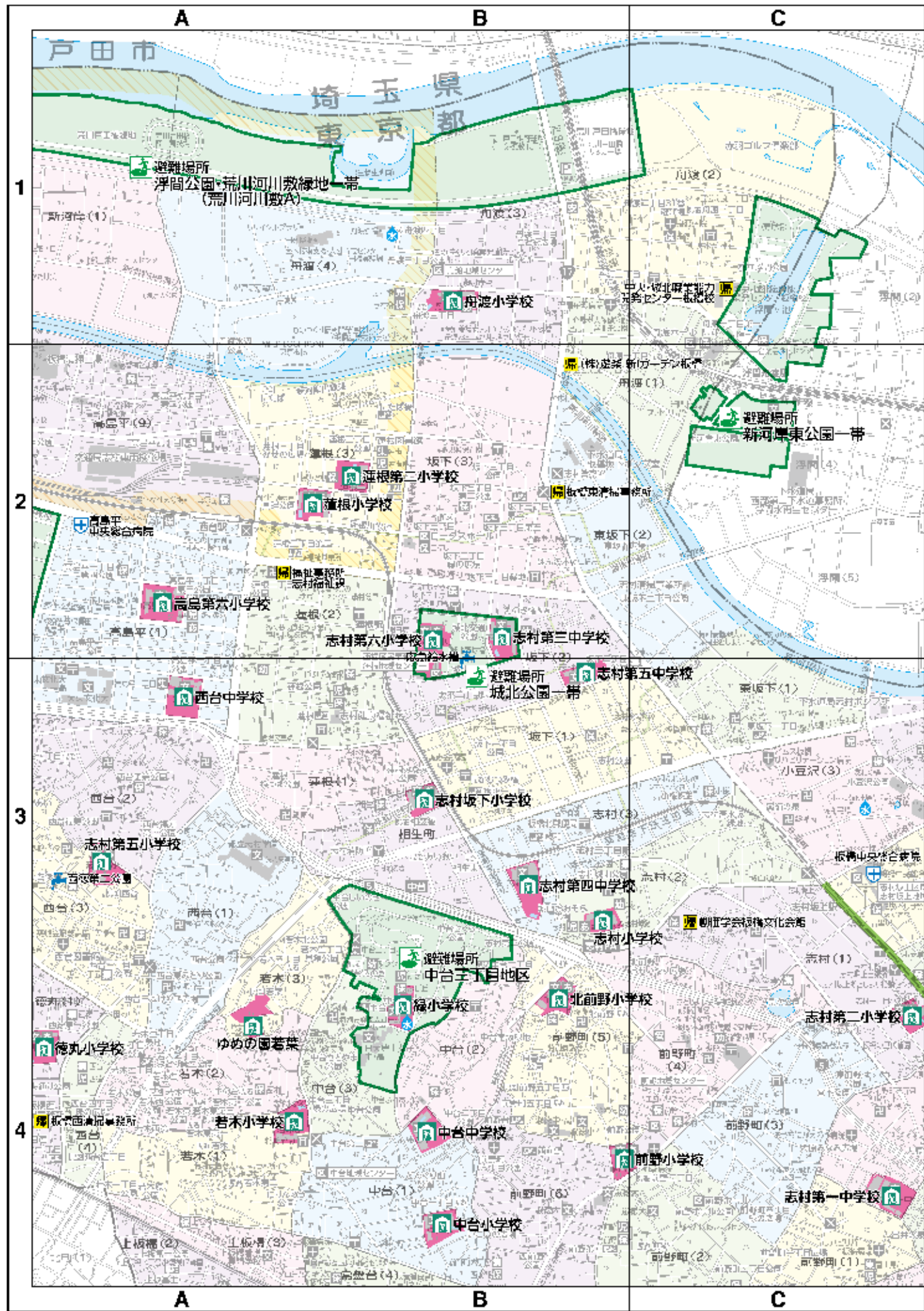
NO	地域	施設名	所在地	地震	水害		
					土砂災害・ 中小河川氾濫	第1段階 (氾濫警戒)	第2段階 (氾濫危険)
1	板橋	板橋第二小学校	板橋2-52-1	○	—	—	○
2		板橋第四小学校	板橋4-9-13	○	○	○	○
3		金沢小学校	加賀2-2-1	○	—	—	—
4		板橋第一中学校	大山東町50-1	○	—	—	○
5		板橋第五中学校	板橋4-49-3	○	—	—	—
6		文化会館	大山東町51-1	—	—	—	○
7	熊野	板橋第五小学校	中丸町19-1	○	—	○	○
8		板橋第七小学校	大山金井町31-1	○	—	—	○
9	仲宿	板橋第一小学校	氷川町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	大谷口	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		上板橋第二中学校	向原3-1-12	○	—	—	○
26		上板橋第一中学校(小茂根校舎)	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 (改築工事中は開設しません)	南常盤台1-1-1	○	—	—	—
30	清水	上板橋第三中学校	常盤台3-30-1	○	—	—	○
31		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	蓮根	中台ふれあい館	中台2-14-1	—	—	—	○
49		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	舟渡	志村第五中学校	坂下2-1-20	○	—	—	—
55		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	成増	赤塚小学校	赤塚3-1-22	○	—	—	○
67		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	徳丸	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	高島平	高島第三中学校	高島平4-22-1	○	—	●	●





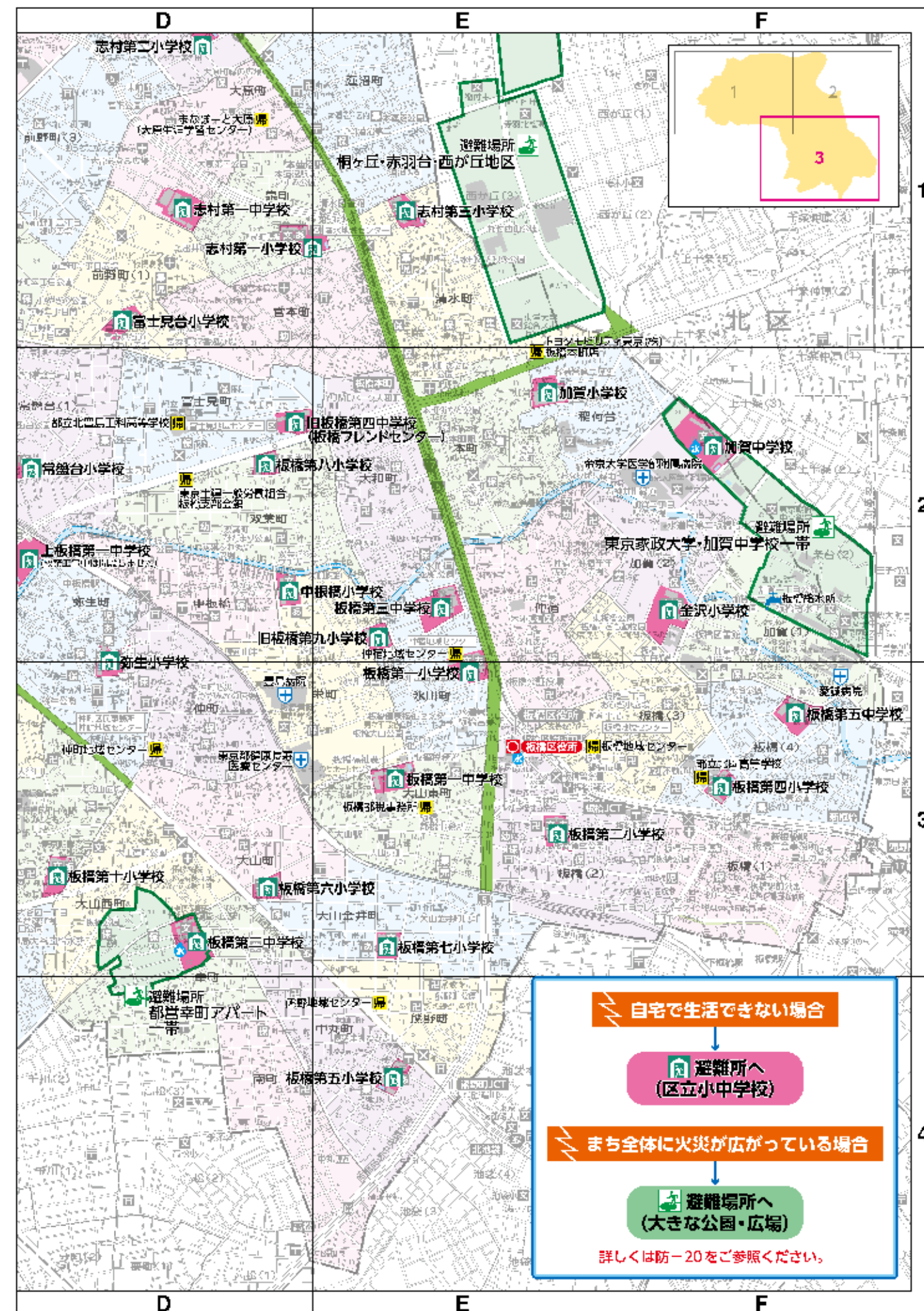
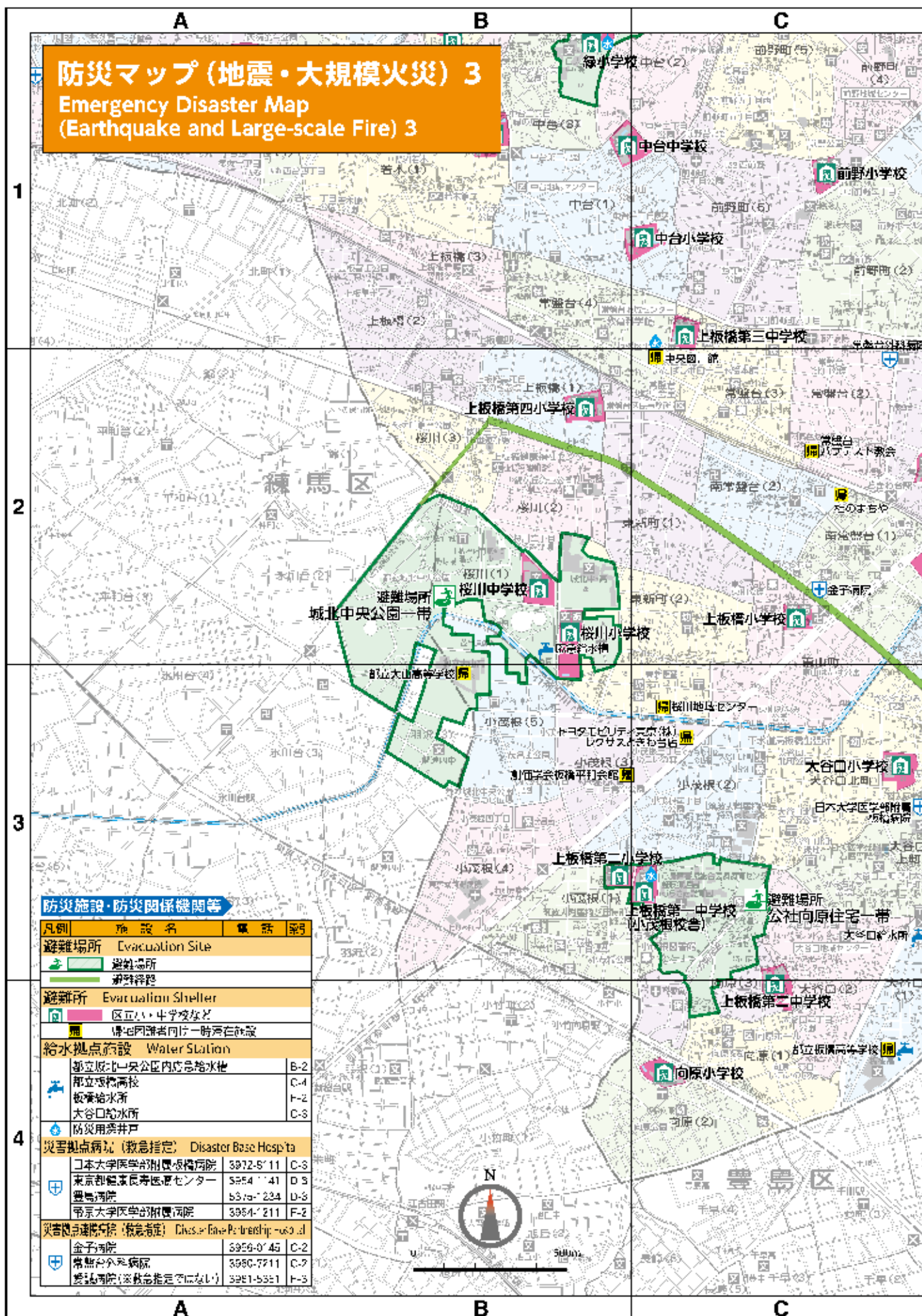




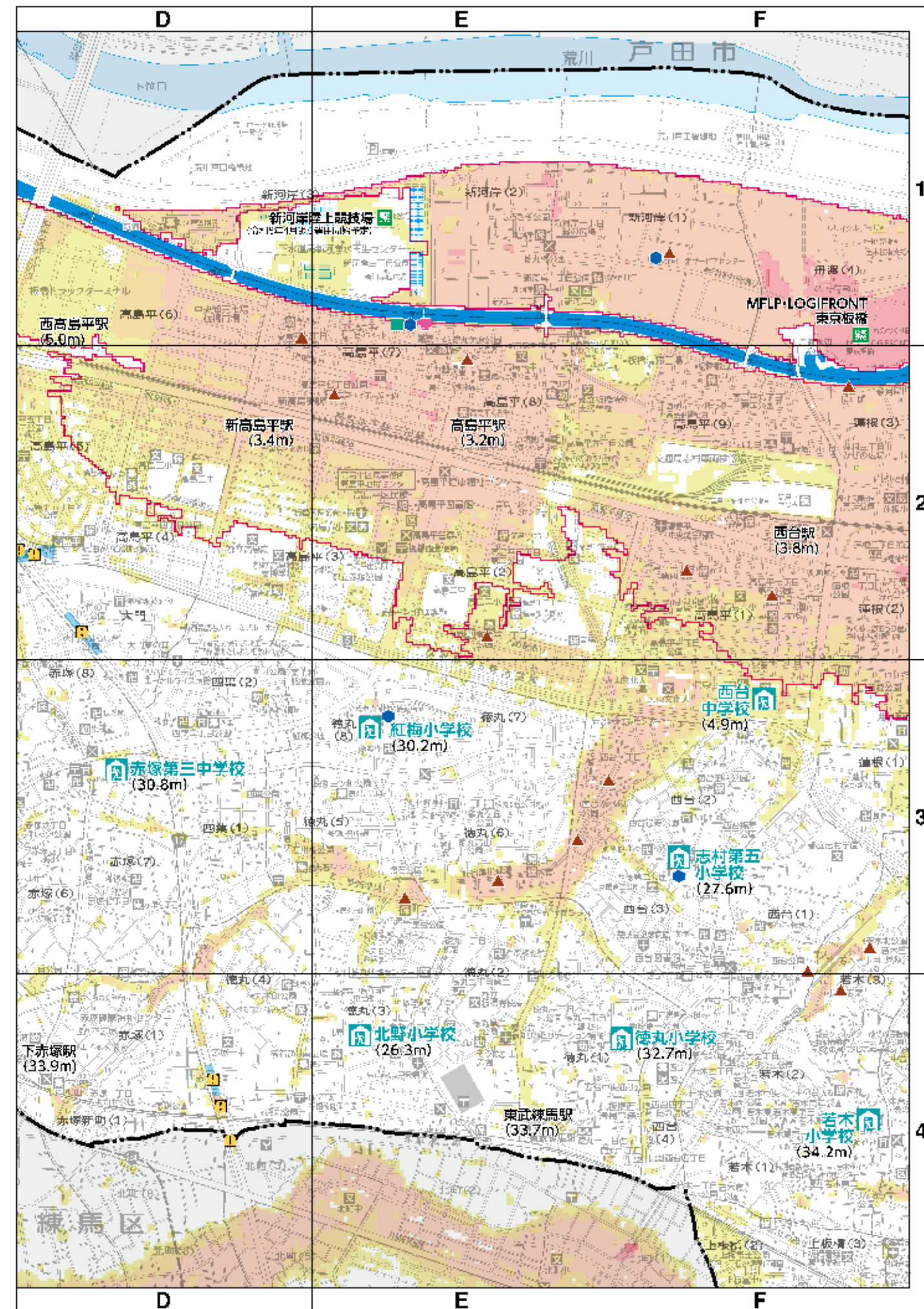


# 防災マップ(地震・大規模火災) 3

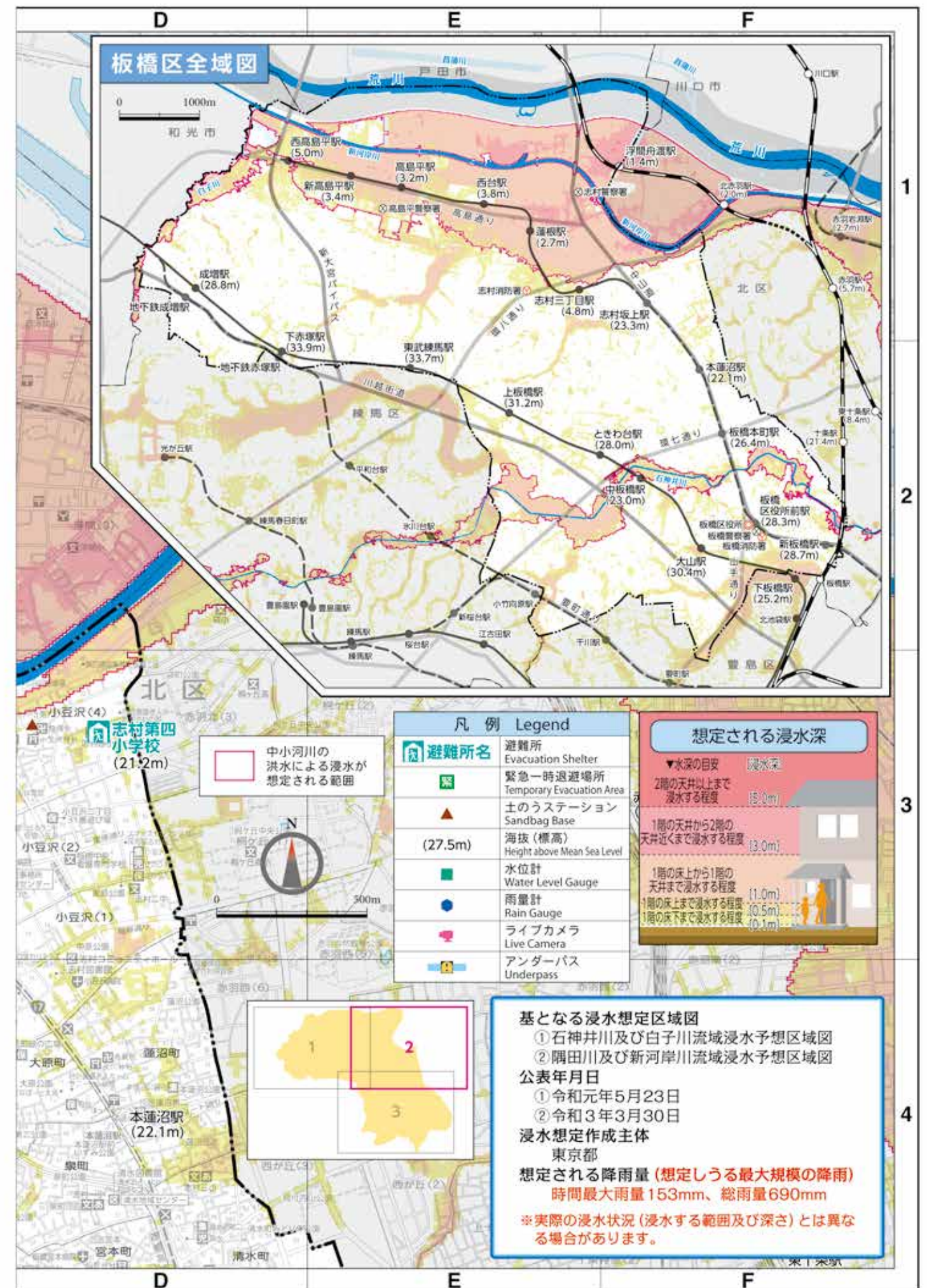
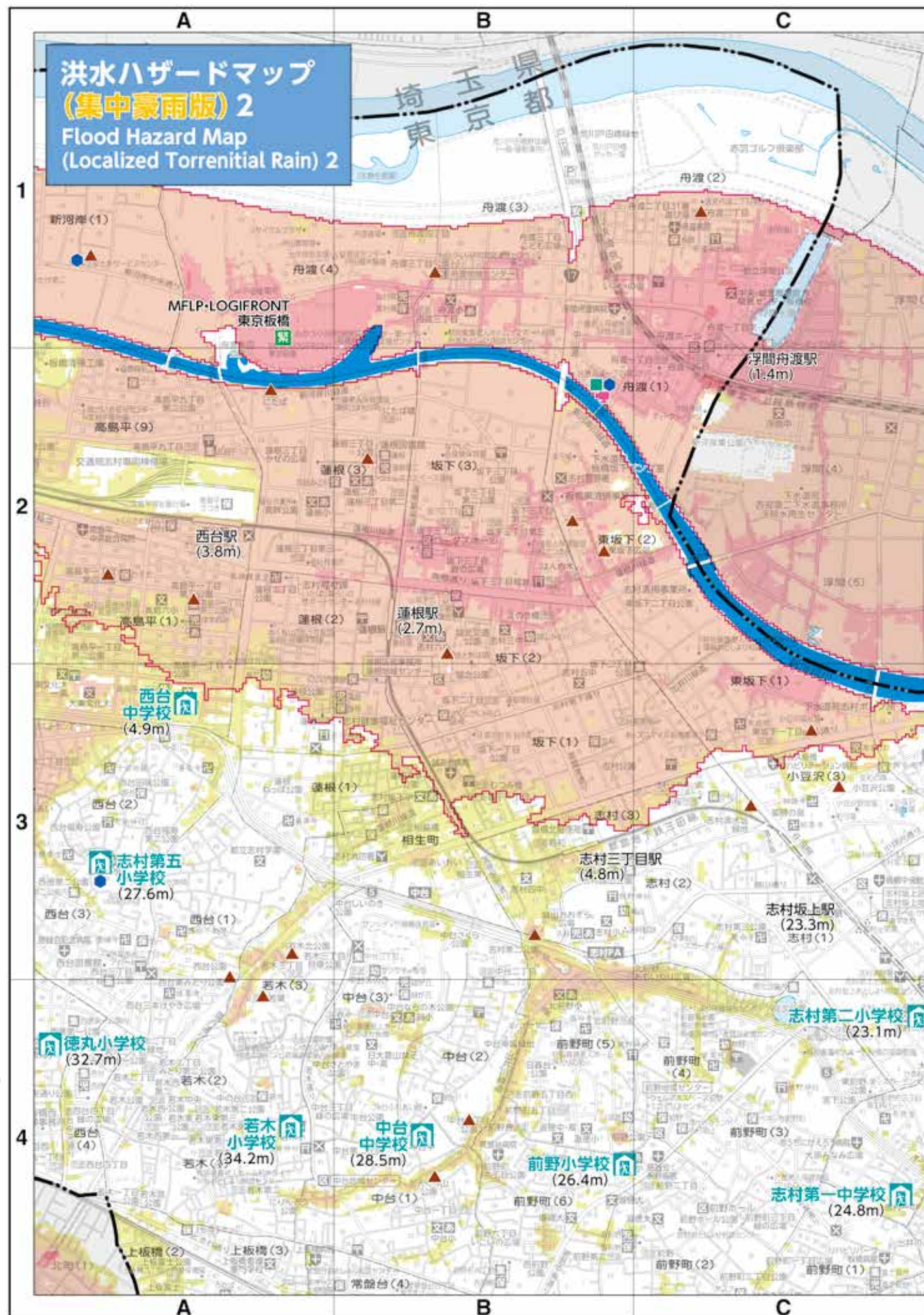
## Emergency Disaster Map (Earthquake and Large-scale Fire) 3



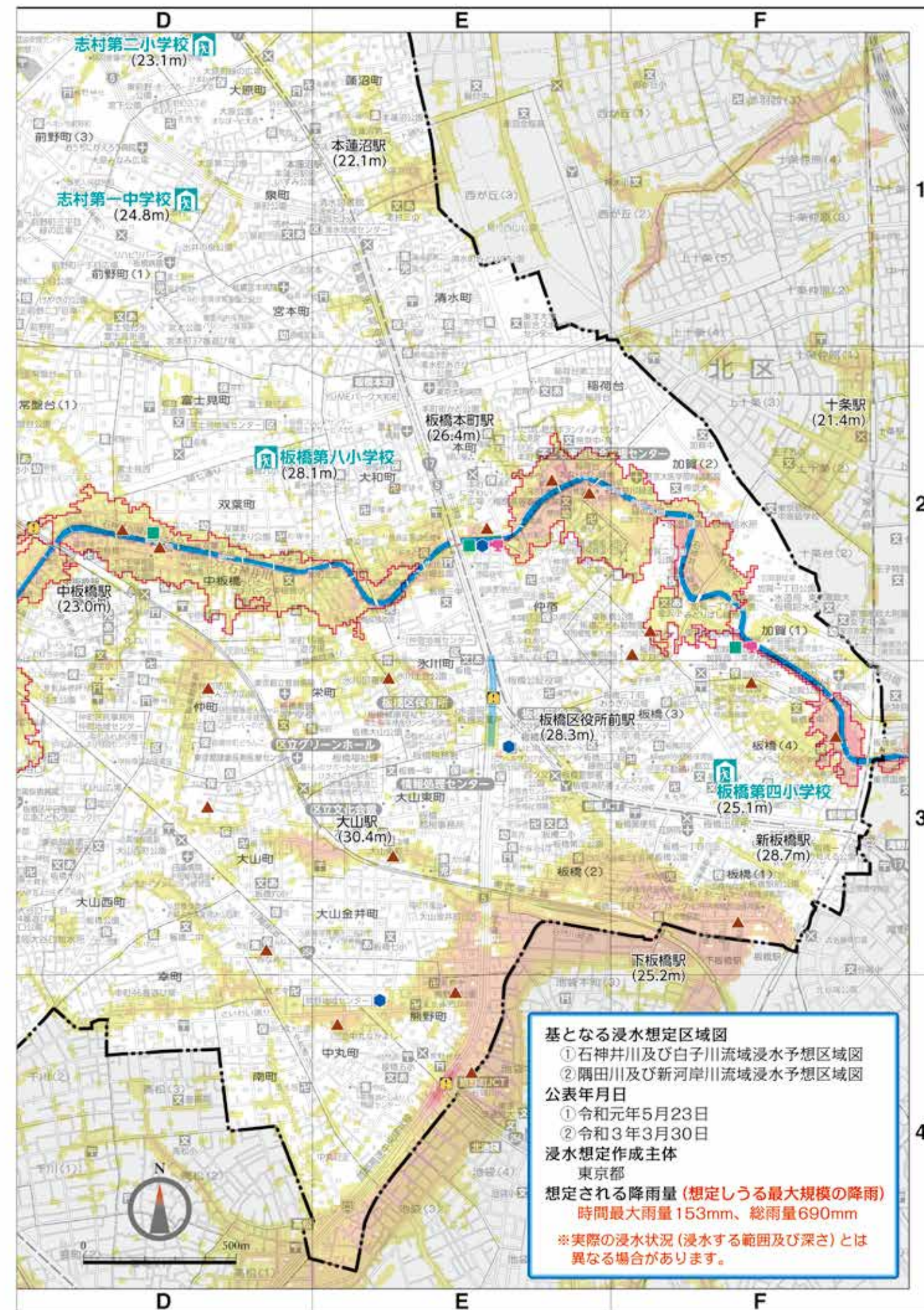
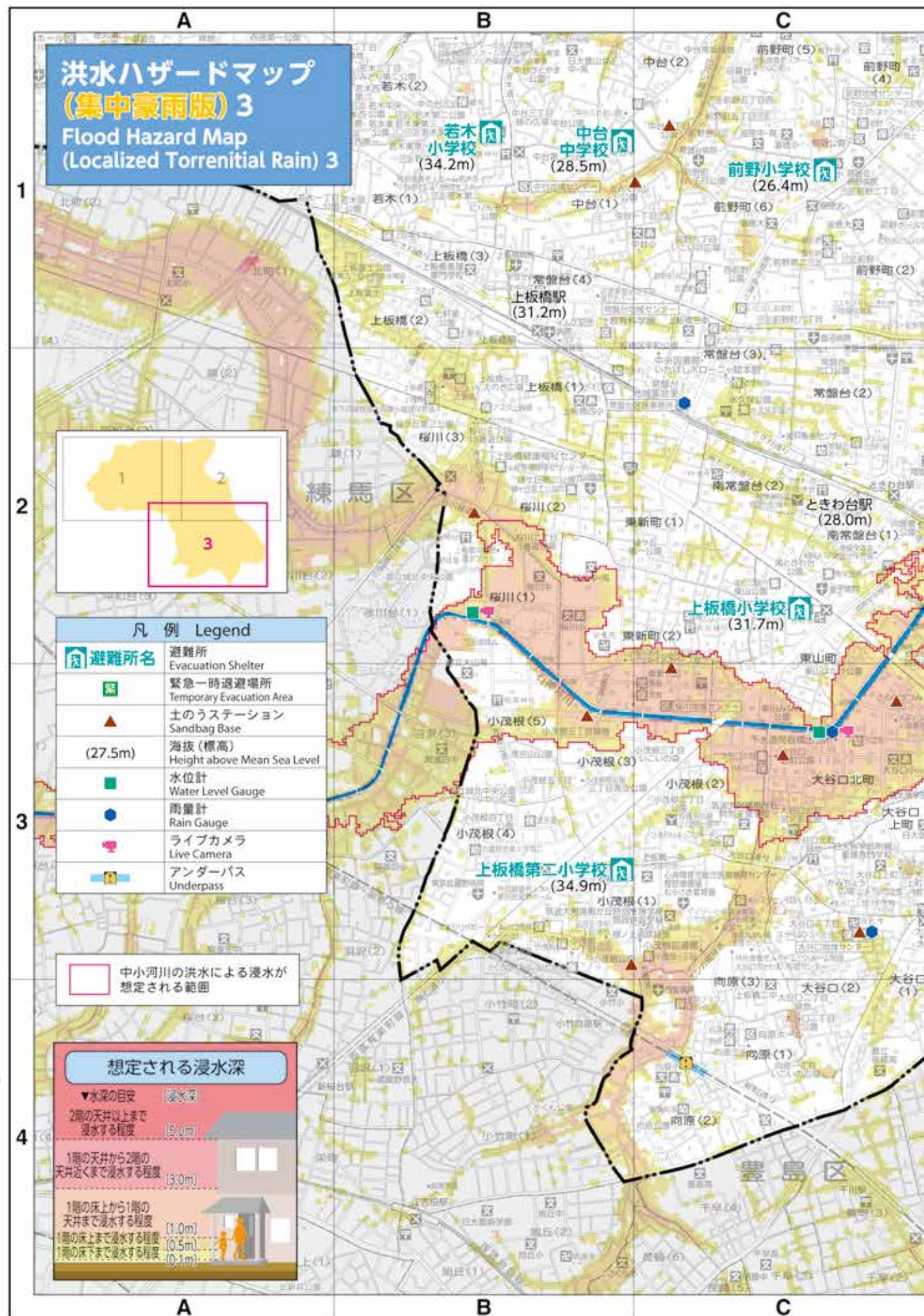




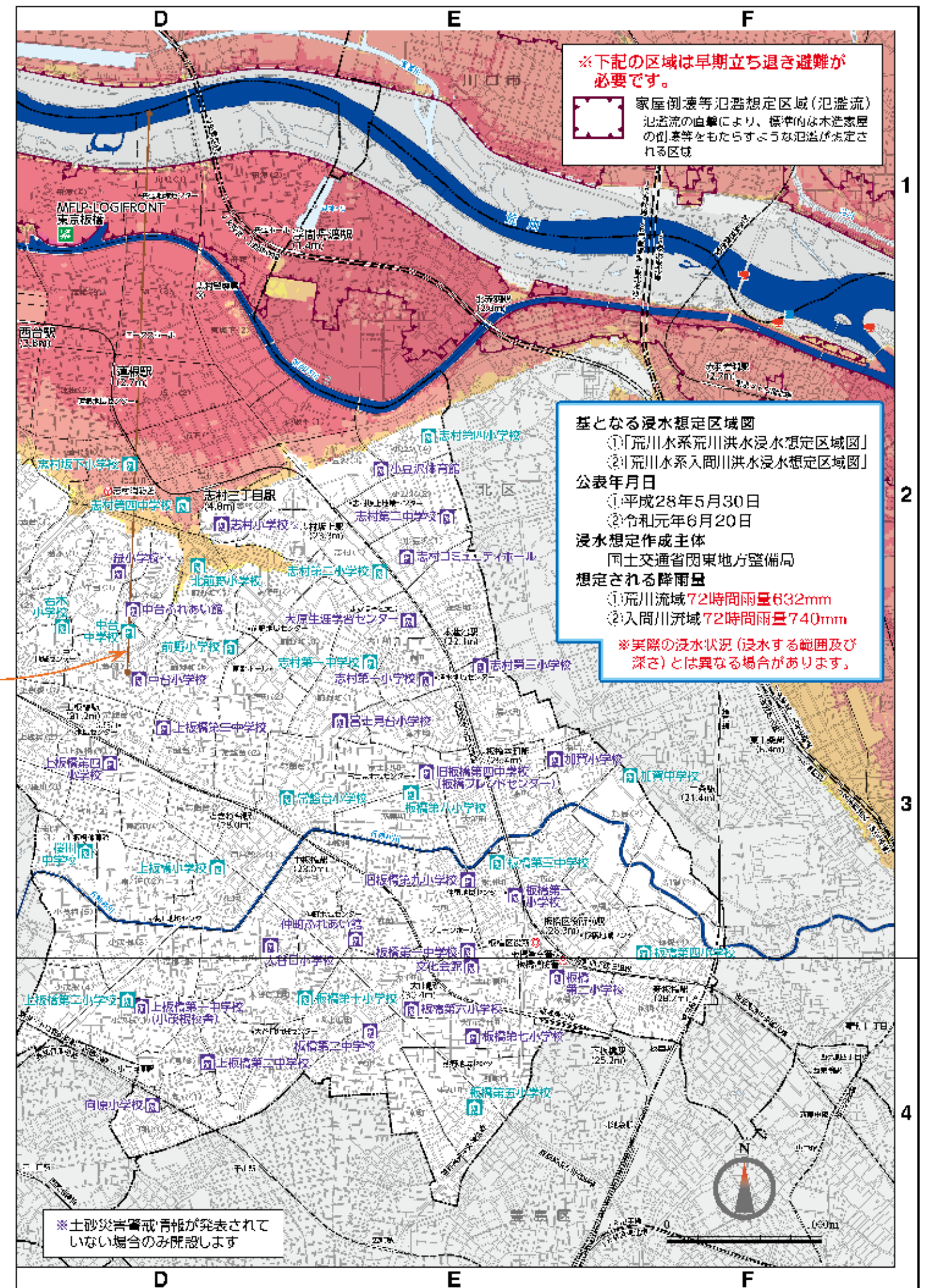
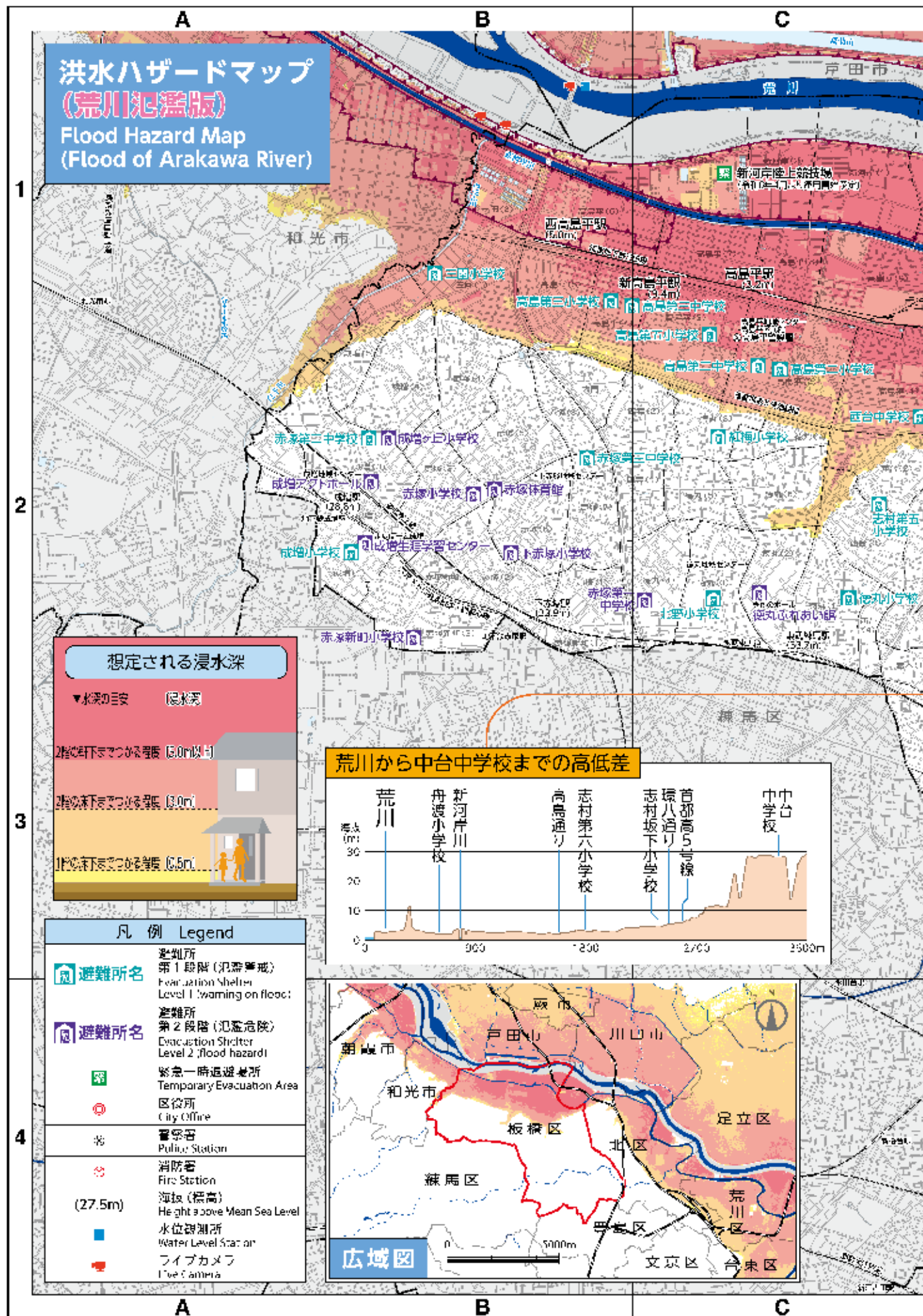










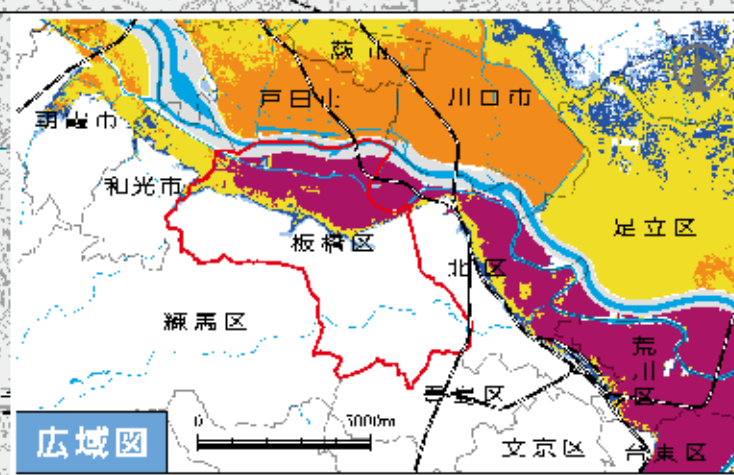




# 洪水ハザードマップ (荒川浸水継続時間版) Flood Hazard Map (Inundation Duration of Arakawa River)

浸水継続時間 Inundation duration	
	0～12時間未満 0 hour - less than 12 hours
	12～24時間 (1日) 未満 12 hours - less than 24 hours (1 day)
	24～72時間 (3日) 未満 24 hours - less than 72 hours (3 days)
	72～168時間 (1週間) 未満 72 hours - less than 168 hours (1 week)
	168～336時間 (2週間) 未満 168 hours - less than 336 hours (2 weeks)
	336時間 (2週間) 以上 336 hours (2 weeks) or more

凡例 Legend	
	避難所名 避難所 第1段階 (汎用警戒) Evacuation Shelter Level 1 (warning of flood)
	避難所名 避難所 第2段階 (汎用危険) Evacuation Shelter Level 2 (flood hazard)
	緊急一時避難場所 Temporary Evacuation Area
	区役所 City Office
	警察署 Police Station
	消防署 Fire Station
	海拔 (標高) Height above Mean Sea Level
	(27.5m)
	水位観測所 Water Level Station
	ライブカメラ Live Camera

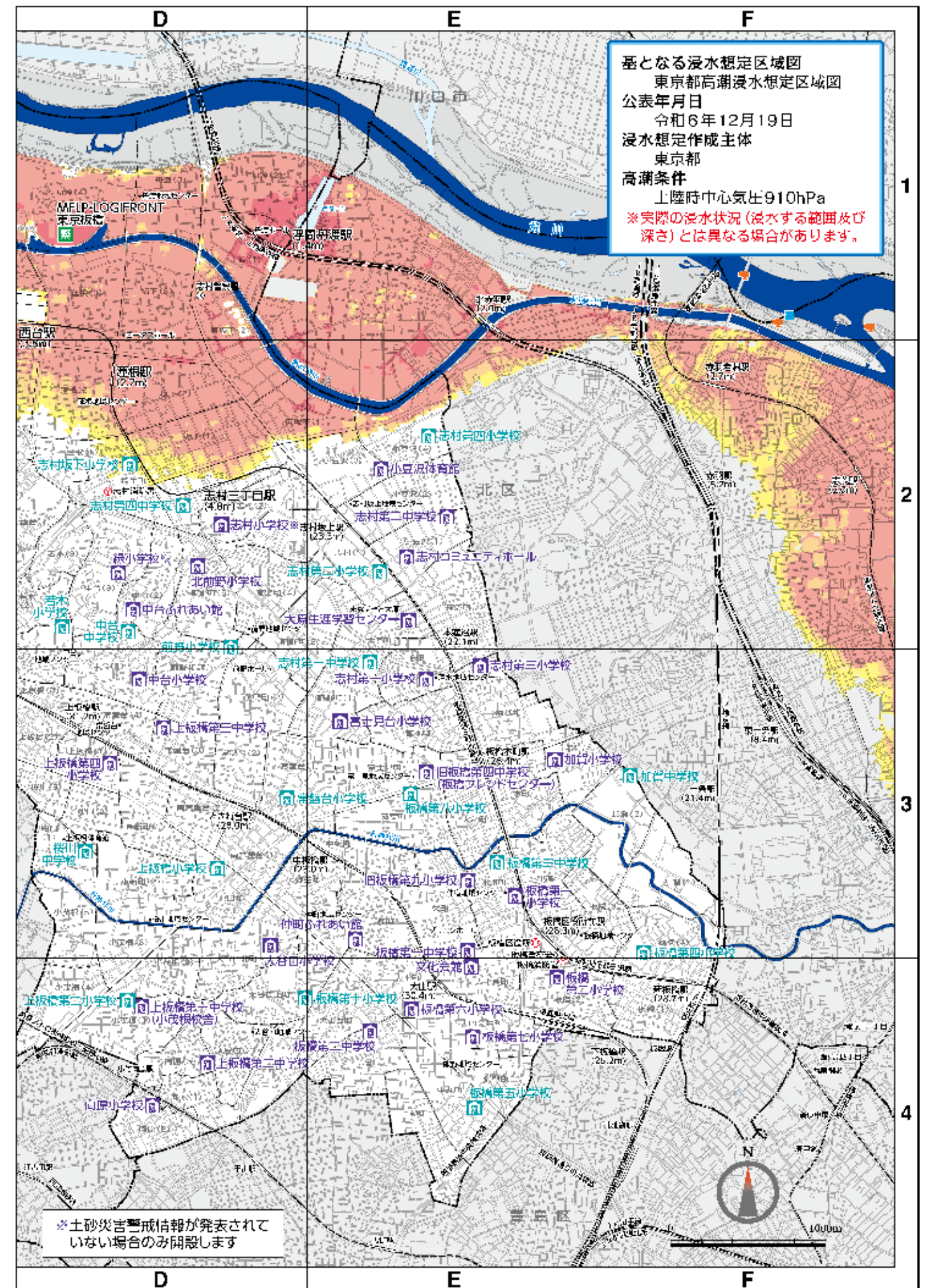
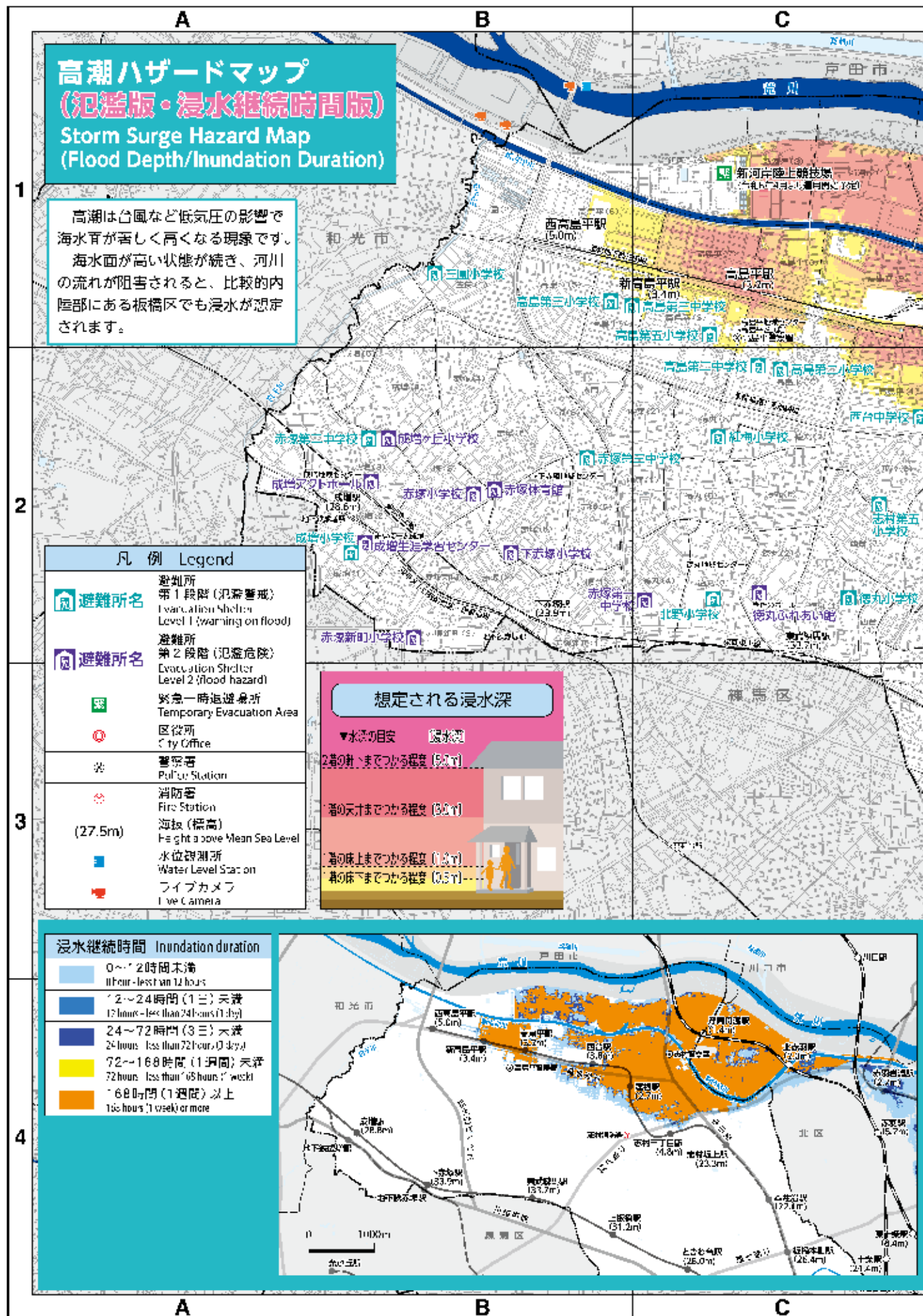


広域図

基となる浸水想定区域図  
①「荒川水系荒川洪水浸水想定区域図」(浸水継続時間)  
②「荒川水系入間川洪水浸水想定区域図」(浸水継続時間)  
公表年月日  
①平成28年5月30日  
②令和元年6月20日  
浸水想定作成主体  
国土交通省関東地方整備局  
想定される降雨量  
①荒川流域72時間雨量632mm  
②入間川流域72時間雨量740mm  
※実際の浸水状況(浸水する範囲及び深さ)とは異なる場合があります。

※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







# 土砂災害ハザードマップ

## 索引図

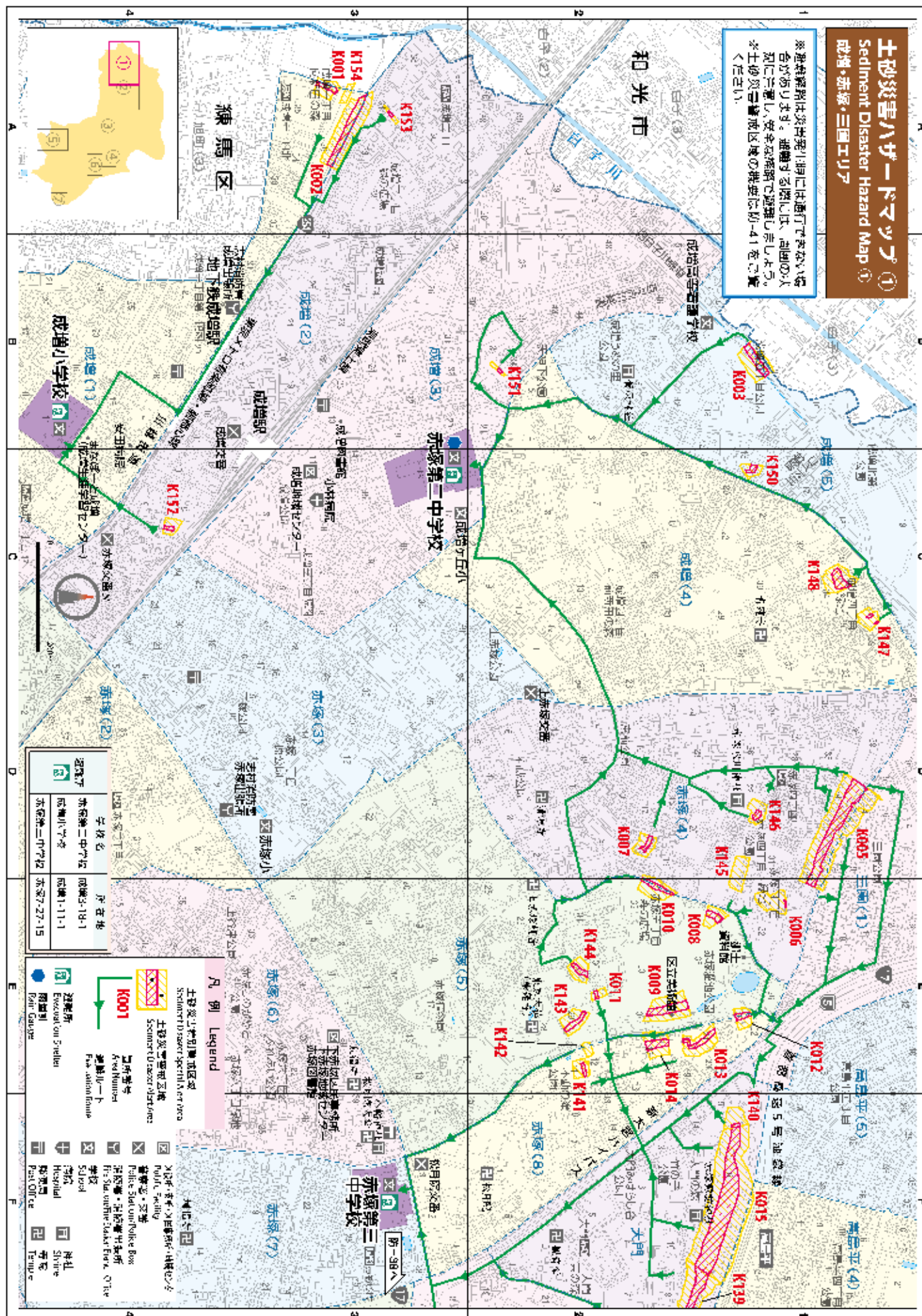


### 住所索引 (詳細図の番号が各エリアのマップに対応しています)

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■■■■)
※表中の□の数字が■■■■に入ります				
▲4丁目	○	○	①	115
赤坂4丁目	○	○	①、②	305,306,007,116,146,010
赤坂5丁目	○	○	①、②	308,309,010,011,143,144, 0121,0141,142
赤坂6丁目	○	○	①、②	312,313,014,141,142
小豆沢3丁目	○	○	③	351,012,013,157
小豆沢4丁目	○	○	④	352,353,054,055,059,070,071, 227 (土区の数番です)
泉町	○	○	⑤	363,364
板橋4丁目	○	○	⑥	158
人原町	○	○	⑦	365
大谷町2丁目	○	○	⑧	358,357
大谷町上町	○	○	⑨	0082
人谷町北町	○	○	⑩	362
小豆沢1丁目	○	○	⑪	353,360,061
小豆沢2丁目	○	○	⑫	0061
赤村1丁目	○	○	⑬	350,368,018,019
赤村2丁目	○	○	⑭	347,348,049,074,075,076,077, 078,079,080,091,092,158,161
赤村3丁目	○	○	⑮	0041,0081
人門	○	○	⑯、⑰	315,139,140
高島平4丁目	○	○	⑱	0151
徳丸1丁目	○	○	⑲	121,122,123,124,125,132
徳丸2丁目	○	○	⑳	126
徳丸3丁目	○	○	㉑	324,129,130,131,160
徳丸4丁目	○	○	㉒	132
徳丸6丁目	○	○	㉓	127,128
徳丸7丁目	○	○	㉔	323,133,134
徳丸8丁目	○	○	㉕	321,022,134,135,136,137,138
〇台1丁目	○	○	㉖	0087,0088
〇台2丁目	○	○	㉗	342,343,044,045
〇台3丁目	○	○	㉘	334,335,036,037,038,039, 040,041,039,030,031,032, 033,034,035,036,037
成増1丁目	○	○	㉙	301,302,151

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■■■■)
※表中の□の数字が■■■■に入ります				
成増2丁目	○	○	㉚	152,153,002
成増3丁目	○	○	㉛	151
成増4丁目	○	○	㉜	147,148
成増5丁目	○	○	㉝	303,150
白台1丁目	○	○	㉞	329,030,031,032,033,111,112, 113,114,115,116,117,118,119
西台2丁目	○	○	㉟	328,116,117,118,119
西台3丁目	○	○	㊱	325,026,027
座間1丁目	○	○	㊲	0115
前野1丁目	○	○	㊳	0063
前野2丁目	○	○	㊴	366,067,049
前野3丁目	○	○	㊵	346,083,094,095
前野4丁目	○	○	㊶	386,087,088,089,090
一ツ木1丁目	○	○	㊷	0063
向原1丁目	○	○	㊸	358,057
内原3丁目	○	○	㊹	0058,0059,060
四葉2丁目	○	○	㊺	317,018,136
松木2丁目	○	○	㊻	399,101,102,103,104,105, 106,107,108,109,110
若木3丁目	○	○	㊼	398,033,034,035,036,037

※(特記)警戒区域が町丁をまたぐ場合は、町丁の狭い町丁の区域番号が指し示されています。  
※K112、155～158、160～162は今後追加される予定です。形状の異なる区域は、指定される区域の位置・形状が異なる場合があります。最新情報は、成増区ホームページをご覧ください。



### 土砂災害ハザードマップ ① Sediment Disaster Hazard Map ① 成増・赤坂・三國エリア

※土砂災害ハザードマップには通行できない場所があります。避難する際には、周囲の人々に注意を促し、安全な経路で避難をお願いします。  
※土砂災害ハザードマップの掲載は、成増区ホームページをご覧ください。



