

災害時の 手引き

いざ!

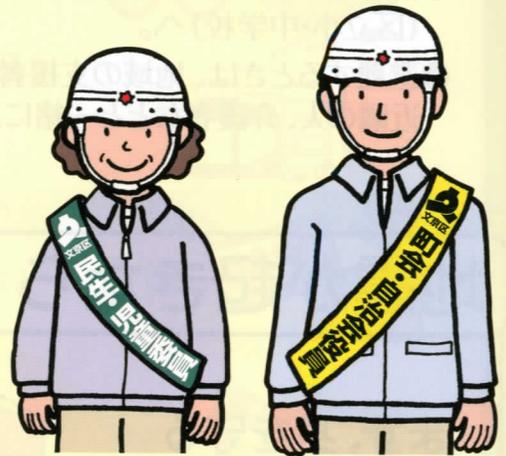
という時のために、
手元において活用して下さい。

2008年 文京区

このお知らせは、災害時要援護者ご本人と、その身近な方々にお読みいただき、日頃の備えや災害時の行動について知っていただくことを目的としています。

要援護者の支援にあたる人たち

災害時には右図のようなタスキをかけて区民防災組織(町会・自治会)及び民生・児童委員の方が支援にあたります。



文京区の避難方式 (基本的な避難のパターン)

自宅が倒壊などの被害を受けたりまたは恐れがある場合は、最寄りの区立小・中学校へ避難します。その後、延焼拡大などで避難所が危険になった時は、避難場所へ移動します。



避難方式は「基本的な避難パターン」を原則としますが、地域の実情や発災時の状況に応じて、避難場所へ直接避難するなど、延焼拡大の状況等事態の推移を見守りながら、安全の確保を図ってください。

災害が起こったら

1 安否の伝え方

- 近所に安否を伝える／救援を求める。
- 地域の支援者が来たら、安否や困りごとを伝え、避難の相談をする。

2 避難

- 自宅等が危険な場合は、避難所（区立小・中学校）へ。
- 避難するときは、地域の支援者、近隣の人、介護者などと一緒に。

3 避難所で

- 避難所で困ったことや具合の悪いときは、地域の支援者や避難所運営協議会委員、災害ボランティアなどに相談しましょう。



地震が起きたら

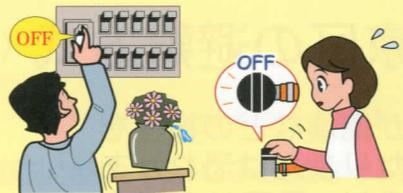
まず、身を守る

- テーブルなどの下へ
- 座布団などで頭を守る
- あわてて外へでない



揺れがおさまったら

- 火の始末。出口の確保
- 正確な情報の入手



外出先では

- 落下物に注意
- エレベータを使わない



日頃の備え

一般的な防災用品の他に、心身の状況に応じて必要なものをすぐに持ち出せるように準備しておきましょう。

災害時のための持ち出し品(例)

「あなたにとって、ないと生活できないもの」が
必要なものです。

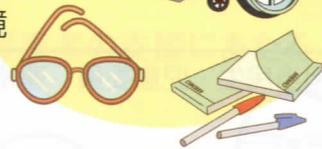
移動に必要なもの

杖、白杖、車椅子など



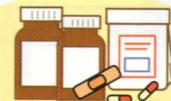
会話・連絡に必要なもの

携帯電話、補聴器、老眼鏡
筆記用具など



健康・医療

常用している医療品
注射器、装具など



生活

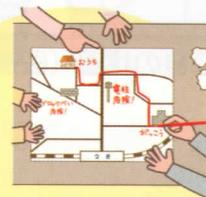
貴重品(現金、通帳、
健康保険証など)
紙おむつ、流動食など



その他にも

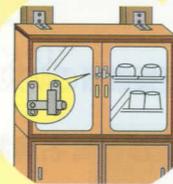
家族、近所、支援者との相談・準備

日頃から災害時の対応の相談
近隣との交流



安全対策

耐震補強
安全な避難路の確認
家具の固定、ガラス飛散防止
(区では、家具の転倒防止器具設置の助成事業を行なっています)



備蓄

3日分の飲料水と
食料の備蓄



災害時に落ち着いて行動するために、必要なことを書いておきましょう。これらは、災害ボランティアや救急隊員などによる救援時にも役立つ情報です。

私の災害時覚え書き

名前	生年月日	血液型
緊急連絡先(家族など)		
①	②	③
かかりつけ医 連絡先		
介護 連絡先(介護者・ケアマネ・事業所)		
担当民生・児童委員 連絡先		
私の避難所(避難場所)		
私の防災用品(薬品名、補助具など)		
心身の状況(医療 移動 生活上の注意点など)		

災害時要援護者の防災に関するご相談は 文京区危機管理室防災課 TEL 03-5803-1179

災害時要援護者名簿制度

災害時に援護を必要とされる方又はその家族などの申請に基づき、区は災害時に援護が必要な方の名簿を作成します。区や警察署、消防署、区民防災組織(町会・自治会)及び民生・児童委員が援護の必要な方の名簿を共有し、災害時における安否確認などの支援に備えます。

次の場合には、担当(防災課 TEL03-5803-1179)までご連絡ください。

①登録情報項目(住所、電話等)に変更が生じた場合 ②登録の必要がなくなった場合

