

わが家の防災メモ

火事・救急 **119番**

警察 **110番**

災害用伝言
ダイヤル **171番**

災害用伝言ダイヤル171の使い方(NTT)



携帯電話災害用伝言板の使い方



防災・ライフライン関係連絡先

連絡先	電話番号	連絡先	電話番号
大田区役所	5744-1111	東京電力パワーグリッド	0120-995-007
防災危機管理課普及担当	5744-1611	東京ガスお客さまセンター	0570-002-211
地域基盤整備第一課 (大森地域)	5764-0631	NTT東日本116センター	116
地域基盤整備第二課 (蒲田・桜谷・羽田地域)	5713-2007	東京都水道局お客さまセンター	5326-1101
地域基盤整備第三課 (調布地域)	3726-4303	東京都下水道局南部下水道事務所	5734-5031

家族の連絡先

家族の名前	連絡先(勤務先・学校など)	電話番号	携帯電話番号

避難先

一時集合場所	避難場所	避難所

家族との約束

UD FONT
by MORISAWA

ユニバーサルデザイン(UD)の考え方に基づき、より多くの
人へ適切に情報を伝えられるよう配慮した見やすい
ユニバーサルデザインフォントを採用しています。

リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷物の端へ
リサイクルできます。

VEGETABLE
INK

令和8年9月
大田区防災危機管理課
〒144-8621 東京都大田区蒲田5-13-14
TEL 5744-1611 FAX 5744-1519
大田区ホームページ
<https://www.city.ota.tokyo.jp>

A20

わが家の 防災 チェック BOOK

災害時には、
区民の皆さんご自身で
身を守る行動をとることが
何より大切です!

■ 本書の使い方 ■

あなたの家庭ではどのような防災対策をしていますか？
災害への対策に「完ぺき」はありません。いつ、どこで
災害が発生しても、落ち着いて対応できるように備えてお
く必要があります。本書は、家庭でやっていきたい防災対
策をわかりやすく紹介しています。一度にすべてをやるの
ではなく、無理のない範囲で少しずつ進めていき、話し
合った項目や取り組んだ項目には✓をつけていきましょう。
一通り✓がついたら、もう一度最初に戻ります。
何度もくり返し、「いざというとき」に備えることが
大切です。

デジタル版はこちら



大田区



No.
2

地震発生! その時の備えが生死の分かれ目!

わが家の耐震 チェックポイント

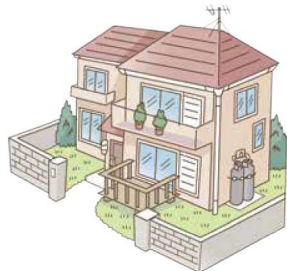


No.
2

【震災編】わが家の耐震チェックポイント

阪神淡路大震災で亡くなった人の約9割が、家屋の倒壊や倒れた家具の下敷きになった**圧死**でした。

また、平成30年に発生した大阪府北部地震では、ブロック塀の倒壊で人命が失われました。



建物のチェックポイント (昭和56年5月以前に建てられた建物)

建物の平面はどのような形ですか?

☐ 建屋の平面形状がLの字・Tの字など複雑な平面である。

要注意



複雑な平面

OK



長方形に近い平面

劣化状況はどうですか?

☐ 土台が腐ったりシロアリの被害などが発生している。

☐ コンクリート基礎にひび割れがある。

☐ 外壁にひび割れがある。

壁の配置はバランスがとれていますか?

☐ 2階外壁の直下に1階の壁がない。

☐ 1階外壁の東西南北各面の内、壁が全くない面がある。

昭和56(1981)年5月以前に建てられた建物は、助成金を使って診断・改修をしましょう。

一つでも該当する場合は、
耐震診断を!!

★突然の大きなゆれから命を守るポイント

①家屋の耐震補強

②ブロック塀の改修

③家具の転倒防止策

耐震診断及び耐震改修・ブロック塀改修の助成

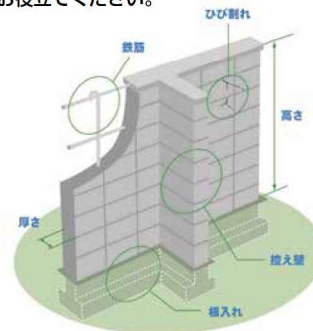
→ 防災まちづくり課耐震改修担当

☎5744-1349 ☎5744-1526

ブロック塀のチェックポイント

ブロック塀について、安全性をチェックするためのポイントをいくつかご紹介します。

あくまでも目安ですが、ご自宅のブロック塀の安全性の確認にぜひお役立てください。



☐	塀の高さは地盤面から2.2m以下である。
☐	塀の厚さは10cm以上である。 (塀の高さが2.0m超の場合15cm以上)
☐	控え壁がある(塀の高さが1.2m超の場合) ※塀の長さ3.4mの間隔で、塀の高さの1/5以上突出した控え壁がある。
☐	コンクリート基礎がある。
☐	塀に傾き、ひび割れなどはない。

一つでも該当しない項目がある
場合は助成金で改修を!!

※通走路等に面するブロック塀等が対象です



No.
3

地震発生! その時の備えが生死の分かれ目!

室内を安全にする! ~家具の転倒防止対策~

No.
3

【震災編】室内を安全にする! ~家具の転倒防止対策~

家具を安全に配置する

家具は、できるだけ人の出入りが少ない部屋にまとめる。寝る部屋に家具を置く場合は、体の上に倒れてこないように配置し、転倒防止策を。

また、家具の上にはものを置かない。



家具の転倒や移動を防止する措置をとる

家具と壁や柱の間に空間をつくらない。

また、L字金具、連結用金具や右ページの家具転倒防止器具などを利用して転倒や移動を防ぐ。



棚の中の収納を工夫する

本棚や食器棚に収納する際には、重いものを下、軽いものを上に収納すると、家具が倒れにくくなる。また、棚板に滑りどめシートを敷く。



避難路を確保する

通路や出入り口付近には家具や荷物を置かない。



窓ガラスに飛散防止フィルムをはる

窓はもちろん、食器棚や額縁などのガラスにも忘れずに飛散防止フィルムをはる。



家具転倒防止器具を取り付ける

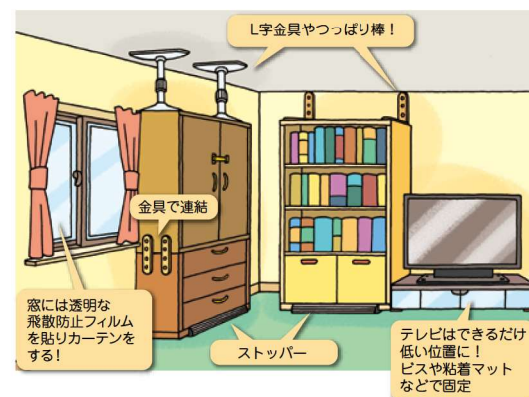
L字金具やビスで固定する方法が最も有効ですが、壁にビスが使えない場合は、つっぱり棒などの家具転倒防止器具を活用しよう!

複数の器具を併用することで、L字金具と同様の効果があります。

いろいろな家具転倒防止器具の例



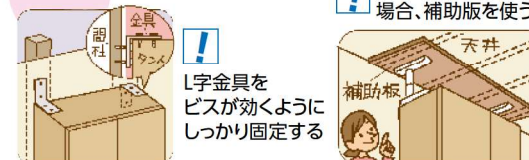
設置の仕方



家具転倒防止器具はホームセンター等で販売されています。また、区のあっせんでも購入することができるものもあります (No.⑦参照)。

設置の際のワンポイント

! 天井の材質が弱い場合、補助版を使う



大田区では 家具転倒防止器具の無料設置
→ 防災危機管理課管理担当
☎5744-1235 ☎5744-1519

住民税非課税または住民税課税所得金額80万円以下の世帯で、かつ65歳以上のみの世帯、身体障害者手帳1~4級、精神障害者保健手帳、愛の手帳1・2・3度、介護保険要介護3~5の方がいる世帯を対象に家具転倒防止器具の無料設置を行っています。

家庭内備蓄 ～水、食料や生活用品の備蓄～

災害時は、避難所で生活するよりも、住み慣れた自宅で生活を続けることが一番です。**できれば1週間分、最低でも3日分**の水や食料などを家庭に備蓄しておきましょう！

これだけは備蓄する

災害用の長期保存できる特殊な食品でなくても、

①常温保存ができ ②賞味期限がある程度長いもの

であれば、普段購入している食品も備蓄に適しています。

水

飲料水や調理用として1人1日
3ℓが目安です。



米

2kgの米は、1食=0.5合(75g)
として27食分になります。



缶詰・レトルト食品

栄養のバランスを考え、数日
間食べても飽きがこないよう、
数種類備えておきましょう。



その他

アルファ化米、乾燥麺、カップ麺
やチョコレートなどカロリーの
高い菓子、梅干しや漬け物、みそ
やしょう油などの調味料 など。



ポイントはカセットコンロの準備です！

カセットコンロを備えておけば簡単な炊飯や調理
ができます。ポンペを多めに用意しておくことも
必要です！(1日分で1～2本)



生活用品も準備する！

家族構成に合わせて備蓄をしよう！

高齢者

☐おむつ
☐常備薬
☐補聴器

目の 悪い方

☐メガネ
☐コンタクト

ペット

☐ケージ
☐えさ
☐リード



簡単に備蓄できる！

循環備蓄(ローリングストック法)

普段購入している食料品等を「多めに買い置き」するだけで立派な備蓄になります。



簡易トイレが大切!!

災害時は断水や下水管の破損でトイレに
水が流せなくなることが想定されます。
簡易トイレや携帯トイレを準備しておき
ましょう！ビニール袋を2～3重にして
吸水用に新聞紙
や紙おむつを入
れば簡易トイレ
になります。便座
や段ボールにかぶ
せて使用します。



乳幼児

☐粉ミルク ☐おむつ ☐体ふき
☐ほ乳びん ☐離乳食

その他

女性には生理用品、アレルギーのある方には自分に合った食べ物や薬など。また、高密度ポリエチレン袋は、災害時においても節水しながら、料理ができるアイテムです。

防災用品のあっせんはNo.②へ

自宅にいるとき地震が発生したら…


地震発生
(0～2分)

発生直後
(2～5分)

安全確保
(5～10分)

隣近所の救出・救援
(10分～半日)

避難
地震発生時の行動
**地震だ！
まず身の安全**


- ゆれを感じたり、緊急地震速報が流れたときは、身の安全を最優先に行動する。
- 丈夫なテーブルの下や、物が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」空間に身を寄せ、ゆれがおさまるまで様子を見る。

地震発生直後の行動
**落ちついて
火の元確認
初期消火**

- 火を使っているときは、ゆれがおさまってから、あわてずに火の始末をする。
- 出火したときは、落ちついて消火する。

窓や戸を開け出口を確保

- ゆれがおさまったときに、避難ができるよう出口を確保する。

あわてた行動 けがのもと

- 屋内で転倒・落下した家具類やガラスの破片などに注意する。
- 瓦、窓ガラス、看板などが落ちてくるので、外に飛び出さない。

門や塀には 近寄らない

- 屋外で揺れを感じたら、ブロック塀などには近寄らない。

地震発生後の行動
正しい情報 確かな行動

- 行政、放送局、鉄道会社などから発信される正しい情報を得る。(No.14参照)

**協力し合って消火・救出・
応急救護**

- 近隣で火災を発見した場合は、街頭消火器などにより、協力し合って消火を行い延焼を防ぐ。
- 家屋や家具などの下敷きになった人を近隣で協力し、救出・救護する。

**確かめ合おう
わが家の安全 隣の安否**

- わが家の安全を確認したら、近隣の安否や出火の有無をお互いに確認し合う。

火災や津波 確かな避難

- 地域に大規模な火災の危険が迫り、身の危険を感じたら声を掛け合い、一時集合場所や避難場所に避難する。
- 沿岸部や川沿いでは、大きなゆれを感じたり、津波警報が出されたりしたら、高いビルなどの安全な場所に素早く避難する。

在宅避難のすめ

自宅で居住の継続ができる状況であれば、在宅避難をしましょう。避難所では、環境の変化などによって体調を崩す人もいます。事前に住宅の耐震化を行い、食料や水など必要な物を日頃から備え、可能なかぎり在宅避難できる準備を整えておくことが大切です。


避難する前に電気と
ガスの安全確認！
電 気

阪神・淡路大震災では、停電後に電気が復旧した際に「通電火災」が多く発生しました。

避難が必要なときには、復電時の電気機器のショートなど、通電火災が発生する可能性を防ぐため、電化製品のプラグを抜き、ブレーカーを落とします。


感震ブレーカー

強いゆれにより自動的に電気の供給を遮断するもので、通電時の出火を防止することができます。

区では感震ブレーカーの無料設置等を行っています。


ガ ス

避難が必要なときには、ガス漏れの発生を防ぐため、ガスの元栓を閉めます。

ガスは震度5以上の強いゆれやガス漏れを検知すると、自動的に供給を停止する「マイコンメーター」が設置されています。

マイコンメーターの復帰方法

- ① ガス器具を止める
- ② 復帰ボタンのキャップを外す
- ③ 復帰ボタンをゆっくり押す
- ④ ガスを使わずに3分待つ
- ⑤ 点滅が消えればガスの使用可能



大田区
では
感震ブレーカーの無料設置
→ 防災危機管理課管理担当
☎5744-1235 ☎5744-1519

住民税非課税または住民税課税所得金額80万円以下の世帯で、かつ65歳以上のみの世帯、身体障害者手帳1～4級、精神障害者保健手帳、愛の手帳1・2・3度、介護保険要介護3～5の方がいる世帯を対象に感震ブレーカーの無料設置を行っています。また、特定の地域には設置費用補助を行っています。(令和9年2月28日まで)

外出中に地震が発生したら…



エレベーターの中

- すべての階のボタンを押し、最初に停止した階で降ります。エレベーターに安全装置がついていれば自動的に最寄りの階に停止します。
- 閉じ込められた場合は、非常ボタンやインターホンで外部に連絡をして救助を待ちます。危ないので無理やり脱出しないようにしてください。またエレベーター内に防災キャビネットがある場合は、中身を確認し水分補給をする等、救助がくるまで健康状態を保てるよう活用しましょう。



住宅街

- ブロック塀や石壁、門柱から離れましょう。
- 切れてたれ下がっている電線にはけっして触れないでください。
- 屋根がわらやガラス、看板などが落下する恐れがあります。手荷物などで頭を守りましょう。



地下街

- 地下街には約60mおきに出口があります。壁づたいに移動すれば地上に避難できます。
- もし火災が発生したら、ハンカチなどで鼻と口を覆い、体を低くして進みましょう。



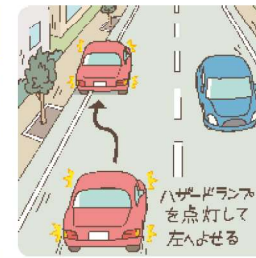
電車の中

- 電車はゆれを感じると、自動的に停止します。将棋倒しや網棚からの落下物に注意し、つり革や手すりしっかりとつかまりましょう。
- 勝手に電車の外に出るのは危険です。係員の指示に従って行動しましょう。



車を運転中

- 急ブレーキは事故の原因になります。ハンドルをしっかりと握って徐々にスピードを落とし、道路の左側に停止してエンジンを切ります。
- ゆれがおさまるまでは車外には出ないようにしましょう。
- 車はできるだけ道路の端に置いて、避難する人や緊急車両の妨げとならないようにしましょう。



※災害対策基本法に基づき、緊急車両の妨げとなる車両に運転者が不在の場合、警察や道路管理者などが車両を移動します。

緊急地震速報が出されたら

あわてず、まず身の安全を確保！

大きな地震が予想される場合、「もうすぐ強いゆれがくる」ことを知らせるため、テレビやラジオ、携帯電話などを通じて緊急地震速報が発表されます。



緊急地震速報から強いゆれがくるまでの時間は、**数秒から数十秒**です。この間に、自分の身（特に頭）を守りましょう。

※緊急地震速報は地震波をキャッチして発表されるため、震源に近い地域では強いゆれに間に合わないことがあります。

命を守る3動作



①ドロップ

姿勢を低くする！



②カバー

体・頭を守る！



③ホールド・オン

ゆれが収まるまでじっとしている！

提供：日本シェイクアウト提唱会議

※具体的な避難のポイントについてはNo.⑦へ。

これだけはおさえておきたい！

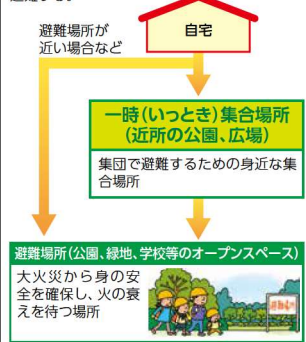
避難行動のポイント

避難が必要なときの行動の流れと避難先

これは基本的な避難の流れです。被害の状況により、この避難の流れは変わる場合があります。周囲の状況、区や警察・消防からの情報に十分ご注意ください。

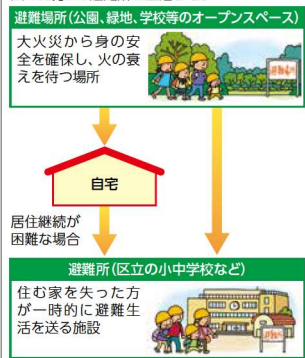
①大地震発生直後の避難行動

大規模な延焼火災の危険がある場合は、一時(いっとき)集合場所を経て、集団で避難場所へ避難する。



②火災などの危険がなくなった後の避難行動

大火災などの危険がなくなった後、住む家を失った方は、避難所で生活する。



※避難所や避難場所は「大田区防災ハザードマップ」で確認しよう！

避難する判断ポイント

区から避難指示等が発令されたとき

自宅が倒壊する恐れがあるとき、もしくは倒壊したとき

自宅で火災が発生し、火が天井まで燃え移ったとき

近隣で火災が発生し、延焼する恐れがあるとき



●避難する方法

火災が発生している方向や風向き、障害物などに注意し、危険が少ない経路で避難します。避難経路が通行できないこともあるため、複数の経路を考えておきます。また、避難する方向が危険な状況にあるときは、他の避難先に一時的に避難するほうが安全な場合もあります。



災害時も自宅で生活することが目標です

避難所は、家屋を失った方が避難生活をする場所です。安全確保のため一旦は避難していても、自宅が安全なら、住み慣れた自宅に戻り生活を続けます(在宅避難)。自宅での生活を続けるためにも、室内の家具転倒防止対策や食料の備蓄が重要となります。

大田区
では

大田区防災ハザードマップ
→ 防災危機管理課計画担当
☎5744-1236
☎5744-1519



首都直下地震等が発生した際の被災想定や発生直後の行動、また避難場所・避難所等を掲載しています。自分の身を守るよう、事前に確認しておきましょう。

非常
持出品

避難するときに持ち出すものの例です。重すぎると避難に支障が出るので、必要最低限のものをまとめ、すぐに取り出せるところに保管しておきましょう。

ヘルメット・防災ずきん

落下物から頭を守る。
家族の人数分を用意。



懐中電灯・ヘッドライト

停電時や夜間の移動に欠かさない。



携帯ラジオ

小型で軽く、FMとAMの両方を聴けるものがよい。
故障していないか定期的にチェックする。



予備電池・充電器・モバイルバッテリー

携帯電話、懐中電灯、携帯ラジオ用に、多めに用意しておく。



非常食

乾パンやクラッカー、レトルト食品、アルファ化米など、火を通さずに食べられるものを。



水

持ち運びに便利なペットボトル入り。



救急医薬品・常備薬

きず薬、ばんそうこう、解熱剤、かぜ薬、胃腸薬など。常備薬も忘れずに。



貴重品

預貯金通帳、マイナンバーカード、免許証など。



生活用品など

衣類、軍手、ナイフ、ライター、缶切り、非常用缶、携帯トイレ、マスク、歯ブラシ、メモ、ペンなど。



防災用品のあつせん
大田区では 防災危機管理課管理担当
☎5744-1235
☎5744-1519

ご家庭に必要な防災用品(非常持出品、食料、簡易トイレ、家具転倒防止器具、感震ブレーカーなど)を年間を通じてあつせんしています。

避難先にお気に入りのおもちゃを用意する

災害時は、大人以上に不安定になっている子どものメンタルケアに役立ちます。



ペット用の防災用品

ペットに必要な物は、平常時から必ず用意しておきましょう。災害時には、ペット用品は手に入りにくくなります。ペットの命や健康に関わる物を最優先に用意しましょう。



【防災用品(例)】

- ◎ペットフード、水(最低3日分)
- ◎ケージ、キャリーバッグ
- ◎首輪、リード
- ◎薬、療法食
- ◎トイレ用品(ペットシート、猫砂、消臭剤など)
- ◎ペット用の食器
- ◎ペットの写真(迷子の時に必要です)
- ◎ペットの情報を記したノートなど