

災害に そなえて

高齢者・身体障害のある方
精神障害のある方へ

保存用

令和5(2023)年12月改訂版
練馬区

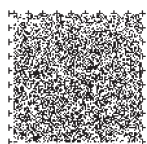


ねりわ
NERIMARU
©練馬区



目次

①	日頃から準備しておくこと ……………	1
	(1) 準備しておくもの……………	1
	(2) 食品・水の備え……………	2
	(3) 家の中の安全対策……………	4
②	地震発生時の対応 ……………	7
	(1) 家族や支援者との連絡手段の確認……………	7
③	避難する場合 ……………	8
	(1) 避難拠点（98 か所）……………	8
	(2) 医療救護所（10 か所）……………	9
	(3) 福祉避難所（48 か所）……………	12
④	地域の活動 ……………	14
	(1) 避難行動要支援者名簿……………	14
	(2) 個別避難計画……………	15
	(3) ヘルプカード……………	16
	(4) ヘルプマーク……………	16
⑤	正しい情報を ……………	17
	(1) 区公式ホームページ……………	17
	(2) 区公式 X (旧ツイッター)・区公式 LINE ……	17
	(3) ねりま情報メール……………	17
	(4) 防災無線……………	18
	(5) 緊急速報メール……………	18
⑥	家族や主治医と相談しましょう ……………	19
	(1) 災害時に連絡をとる方……………	19
	(2) あなたの地域の情報……………	19
	(3) 薬の準備……………	20
⑦	問合せ先一覧 ……………	21



1 日頃から準備しておくこと

- 火災の備え
 - ・消火器を見えるところに用意する。
 - ・風呂の残り湯は、すぐに捨てないでくみ置きをする。
(生活用水としても使用する)
 - ・感震ブレーカーを設置する。
- 水・食料の備え
 - ・最低3日分の備蓄(可能な限り1週間分)
- トイレの備え
 - ・簡易トイレ・携帯トイレ
- 燃料の備え
 - ・カセットコンロ
 - ・固形燃料(着火が容易で卓上で使用できるもの)
- 停電時の備え
 - ・懐中電灯を1人1個・携帯用ラジオ
 - ・予備の電池や医療器具用バッテリー
 - ・携帯電話・スマートフォン用バッテリー
- 我が家の危険箇所を確認
 - ・家具や冷蔵庫の転倒防止、ガラスの飛散防止対策
 - ・家の周辺(ブロック塀やプロパンガスなど)



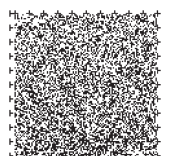
(1) 準備しておくもの

【緊急避難リュックに入れる物】

	必ず用意するもの	個人の状況に応じて用意するもの	
貴重品	<input type="checkbox"/> 現金(小銭も)	<input type="checkbox"/> ヘルプカード	<input type="checkbox"/> 愛の手帳
	<input type="checkbox"/> 運転免許証、健康保険証	<input type="checkbox"/> 身体障害者手帳	<input type="checkbox"/> 自立支援医療受給者証(精神通院)
	<input type="checkbox"/> 権利証券、預金通帳	<input type="checkbox"/> 精神障害者保健福祉手帳	<input type="checkbox"/> マイナンバーカード
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 介護保険証	<input type="checkbox"/>
食非常品	<input type="checkbox"/> 飲料水、非常食(缶詰、レトルト食品)	<input type="checkbox"/> 介護食品、とろみ調整食品	<input type="checkbox"/> 入れ歯
医薬品など	<input type="checkbox"/> 応急手当品(ガーゼ、包帯、絆創膏など)	<input type="checkbox"/> 常備薬	<input type="checkbox"/> 補聴器
		<input type="checkbox"/> お薬手帳	<input type="checkbox"/> 医療器具用バッテリー
		<input type="checkbox"/> 眼鏡	<input type="checkbox"/> ストマ用具
		<input type="checkbox"/> 義歯ケース	<input type="checkbox"/> 日頃使用している医療ケア用品
衣類	<input type="checkbox"/> 着替え	<input type="checkbox"/> 防寒着	<input type="checkbox"/>
日用品その他	<input type="checkbox"/> ホイッスル、ヘルメット	<input type="checkbox"/> 生理用品	<input type="checkbox"/> オムツ
	<input type="checkbox"/> 携帯電話、バッテリー	<input type="checkbox"/> 簡易式コミュニケーションボード(文字や絵を指などで指し示すもの)	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> 懐中電灯、電池		<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> 携帯用簡易トイレ		<input type="checkbox"/>

【避難生活であると便利な物】

医薬品など	<input type="checkbox"/> マスク	<input type="checkbox"/> 体温計	<input type="checkbox"/> 手指消毒用アルコール
衣類	<input type="checkbox"/> タオル	<input type="checkbox"/> スリッパ	<input type="checkbox"/> 軍手
日用品その他	<input type="checkbox"/> ひも・ロープ・洗濯バサミ	<input type="checkbox"/> 瞬間冷却剤	
	<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ	<input type="checkbox"/> ビニール袋	
	<input type="checkbox"/> 筆記用具、マジックペン	<input type="checkbox"/> カセットコンロ、固形燃料	
	<input type="checkbox"/> 歯ブラシ、歯磨き粉	<input type="checkbox"/> ランタン	
	<input type="checkbox"/> 飲料・非常食(1週間分)	<input type="checkbox"/> ティッシュ、ウエットティッシュ	
	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ	<input type="checkbox"/> アイマスク、耳栓	
	<input type="checkbox"/> 缶切り、ナイフ	<input type="checkbox"/>	



▶ 防災用品の展示など

区役所本庁舎7階区民防災課、または防災学習センターで、防災用品を展示しています。また、区では、防災用品をあっせんしています。

(2) 食品・水の備え

最低3日分、できれば1週間分家族みんなの食品や水を備蓄しましょう。

乳幼児、妊産婦、高齢者、食べる機能が弱くなった方、慢性疾患の方、食物アレルギーの方など、食事に特別な配慮が必要な方は、少なくとも2週間分を備蓄しましょう。

食品や水を備える時のポイント

▶ 日頃から食べるもので備蓄する

主に災害時に使用する「災害食」だけでなく、日常で使用し、災害時にも使えるものを「ローリングストック」としてバランスよく備えることが大切です。

備蓄食品は、日頃から目につくところに置きましょう。ただし、直射日光や高温多湿の場所は避け、容器に破損がないか、内容物に異常がないかなどを定期的を確認しましょう。

簡単！「ローリングストック」

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限の古いものから消費し、その分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭に備蓄されている状態を保つための方法です。

▶ 栄養バランスや家族の好みを考えて、家庭に合った備蓄をする

主食
エネルギー源になるもの



ごはん・パン・めんなど

主菜
たんぱく質を多く含むもの



肉・魚・大豆製品・卵など

副菜
身体の調子を整えるもの

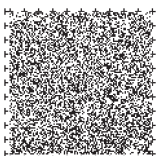


野菜・海藻・きのこなど

まずは主食・主菜・副菜をそろえることを意識し、果物（缶詰・100%ジュース）や、乳製品（スキムミルク・粉チーズ）、調味料や嗜好品などもいつも食べるもので準備してみましょう。

▶ 水のくみ置き

ペットボトルの水の備蓄が衛生的ですが、水をくみ置きする場合は、必ず塩素消毒がされている都水道の蛇口から注ぎ、清潔でフタのできる容器に口元いっぱいまで入れてください。1人1日当たり3リットルを目安に3日分程度くみ置きしてください。なお、塩素の消毒効果は、直射日光を避けて常温で保存すれば3日程度、冷蔵庫で保存すれば10日程度持続します。



② 食品や水以外に準備しておくといよいもの

食品を調理する時や食べる時に使用する使い捨ての箸・食器、ラップ、ポリ袋、使い捨て手袋、缶切り、キッチンバサミ、消毒用アルコール、ウェットティッシュ、カセットコンロ、カセットボンベ、鍋、おたまなどを準備しておくといよいでしょう。

また、食料や水とともにトイレも必要です。簡易トイレ、携帯トイレも備えましょう。

③ 停電時、食品を保管する時に注意すること

停電時は、冷蔵庫内の食品を腐らせないように、開閉回数や開けている時間をできるだけ少なくして、庫内温度を上げないようにします。また、普段から冷凍庫に保冷剤をいくつか凍らせておくと、停電時にそれらを冷蔵庫に移すことで簡易的な冷蔵庫として使用することができます。庫内にある食品はできるだけ早く食べきり、長時間おかれた食品や異常を感じた食品は、食べずに捨てましょう。

高齢者がいる家庭はこんなものをプラスして準備しよう

- 高齢者がいる家庭での備えは、一般家庭の備えとそれほど大きな違いはありません。前ページを参考にしながら、栄養バランスや好みを考えて準備しましょう。
- 缶詰やレトルト食品は、日頃から食べ慣れておくことや、試食してお気に入りのものを見つけておくことも大切です。
- 食べる機能（噛むこと・飲み込むこと）が弱くなった方や、栄養状態が良くない方などを対象にした介護食品や、お茶やスープにとろみをつけることができるとろみ調整食品などもあります。家庭の状況に応じて、介護食品やとろみ調整食品なども備えておきましょう。



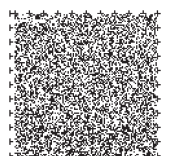
慢性疾患の方がいる家庭はこんなものをプラスして準備しよう

- 災害時にライフラインや物流がストップした場合でも、主治医が処方した食事療法を普段と同じように継続するための備えを工夫しましょう。
- 1日3回食べる、よく噛んで食べる、主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスの良い食事を心がける、食塩やアルコールを控える、ストレスを溜めない、肥満に気を付けるなどが大切です。
- 日頃から自分の身体の状態や服薬状況を把握し、食事などをコントロールして体調を整えておくことで、災害時にも自分の命を守ることができます。
- 心配なことがある場合には、主治医にも相談し、対応を考えておきましょう。



④ 食事に特別な配慮が必要な方の備蓄について詳しく知りたい方

農林水産省「要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド」をご確認ください。



(3) 家の中の安全対策

地震によって家具類が転倒し下敷きになると、大けがをしたり、命を落とすことがあります。また、転倒した家具が避難の妨げになる場合もあります。ガラスが割れて飛び散った場合も同様です。

地震直後の家具転倒などから免れたとしても、火災が起きてしまうと、自宅での避難生活はできず、不便になりがちな避難拠点での生活を送らなくてはなりません。

地震発生時にもできる限り自宅での避難生活（在宅避難）ができるよう、家具類の転倒やガラスの飛散防止対策、感震ブレーカーの設置など、家の中の安全対策を進めましょう。

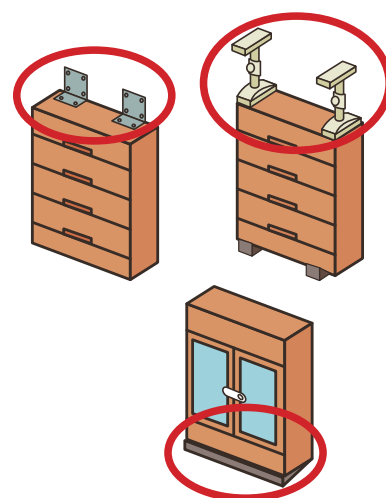
家具類の転倒・移動防止

▶ L字金具などによる固定

タンスなどの家具は、上面の硬い部分をL字金具や鎖などで壁に固定しましょう。

▶ ポール式器具（つっぱり棒）による固定

家具と天井の間にポール式器具（つっぱり棒）を入れて固定しましょう。家具の両端の奥に設置することが重要です。（ただし、天井の材質が弱い場合、補助板を設置してください。）家具の前下部にくさび状に挟み込む「家具転倒防止板」を併用すると、転倒防止効果がより高まります。



冷蔵庫などの転倒・移動防止

ベルトで固定したり、滑り止めシートを敷くなどの転倒防止対策をしておきましょう。

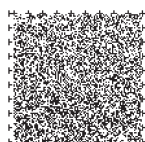
食器類や本の落下防止

観音開きの扉には、扉をロックする器具を取り付けましょう。

本棚は落下抑制テープなどで、本が飛び出さないようにしておきましょう。

ガラスの飛散防止

ガラス飛散防止フィルムを全面に貼りましょう。



感震ブレーカーの設置

過去の震災では、電気機器を出火原因とする火災が多く発生しています。中でも、停電が復旧した時に、転倒したヒーターに可燃物（カーテンやじゅうたんなど）が接触した状態で通電したり、破損した電化製品や配線に通電することで発生するのが「通電火災」です。

通電火災を防止するためには、地震の揺れを感知して電気を自動的に遮断する「感震ブレーカー」の設置が有効とされています。

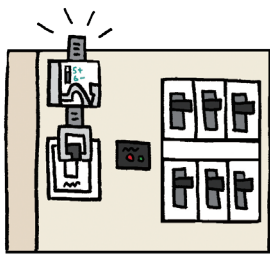
感震ブレーカーを設置して、通電火災の発生を抑えましょう。

（最近の住宅では、最初から分電盤と一体で設置されているケースも多くあります。）

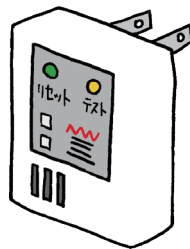
▶ 感震ブレーカーの種類

感震ブレーカーには、様々なタイプがあります。自宅の分電盤周りやコンセントなどの状況によって、設置可能な感震ブレーカーは異なりますので、自宅の状況に合ったタイプを設置しましょう。

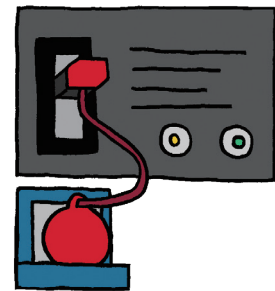
例えば、分電盤周りに設置スペースがあるか、漏電遮断器（漏電ブレーカー）が付いているか、コンセントにアース端子があるかなどの条件で、設置可能な機器が異なります。どのようなタイプが自宅に合うのか確認してください。



分電盤に取り付けるタイプ



コンセントに差し取り付けるタイプ



おもりを取り付ける簡易的なタイプ

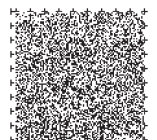
▶ 感震ブレーカーを設置した場合の注意点

感震ブレーカーは家全体の電気を遮断するので、地震発生時には、すべての電気が使えなくなります。家の中が真っ暗になることや、電気が必要な医療機器などが使えなくなることに注意が必要です。感震ブレーカーを設置する場合、懐中電灯や非常灯、非常用電源を合わせて準備しましょう。

（揺れを感知してから一定の時間経過後に遮断するタイプや、特定のコンセントの電気のみを遮断するタイプもあります。）

▶ 復電させる時の注意点

地震の際に感震ブレーカーが作動した後、電気を復旧する時は、地震により散らかった室内を片付けてから復旧させます。また、焦げたような臭いを感じた場合には、直ちに再度ブレーカーを遮断し、各部屋のコンセントや電気機器の安全確認をしてください。原因が分からない場合は、電気の使用を見合わせる必要があります。



住まいの防火防災診断

区職員と消防署員が自宅を訪問し、火災や地震により、家庭内で被害が発生する危険性を診断する「防火防災診断」を実施しています。家具転倒の危険があると診断された場合は、区から1か所分の転倒防止器具をお渡しします。

対象となる世帯

つぎの①～⑦のいずれかの方がいる世帯

- ① 65歳以上の方
- ② 介護保険の要介護・要支援の方
- ③ 身体障害者手帳をお持ちの方
- ④ 愛の手帳をお持ちの方
- ⑤ 精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方
- ⑥ 人工呼吸器を使用している方
- ⑦ 難病医療費助成を受けている方

費用

無料

注意事項

家具転倒防止器具のお渡しは1回限りです。

問合せ先

区民防災課 区民防災第一・第二・第三係 電話：5984-1654



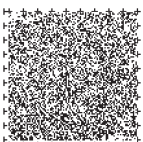
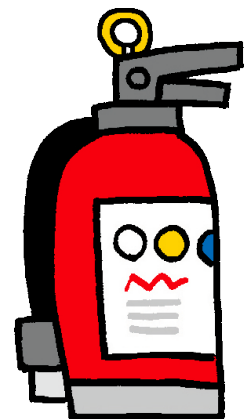
高齢者居宅火災予防設備設置事業

お住まいの住宅に自動消火器・火災警報器を設置します。

対象者

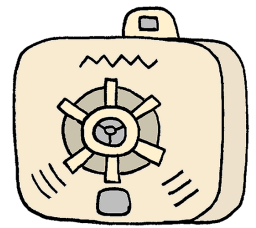
つぎの①～③のすべてに該当する方（居住する住宅に、希望する同種の火災予防設備が設置してある場合は、対象外となります。）

- ① 65歳以上の方
 - ② 自動消火器はア、イ、ウのいずれかに該当する方
火災警報器はア、イのいずれかに該当するひとりぐらしの方
（火災警報器はひとりぐらしの方以外は対象となりません。）
 - ア 介護保険の要介護3～5と認定された方
 - イ 介護保険の要介護1、2で消し忘れなどを起こすおそれのある認知症と診断された方
 - ウ ひとりぐらしの方
 - ③ 心身機能の低下や居住環境などから、防火の配慮が必要な方
- ※ なお、火災警報器は、健康状態や親族の状況などの審査がありますので、上記の該当を満たしていても給付できない場合があります。（調査票により判定します。）



➤ 設置機器

- ① 自動消火器 <給付> 1本（本体の高さ約60cm、重さ約8kg）
柱・壁に取り付けて、ノズルを火元に向けてセットします。
ノズル先端が熱を感知すると自動的に消火液を放射し、初期消火します。
台所用と居室用があり、火元によりお選びいただけます。
- ② 火災警報器 <給付> 2個（熱式・煙式各1個）
熱または煙を感知すると天井または壁に設置した警報機が鳴り、危険を知らせます。



➤ 費用

無料

➤ その他

- 借家・借間の場合は、申請にあたって所有者の同意書が必要です。
- 自動消火器については、設置前に区契約業者が設置可能か確認に伺います。
- 設置確認・設置の際には、本人または家族の立会が必要です。



➤ 問合せ先

お近くの地域包括支援センターをお願いします。

2 地震発生時の対応

- 家にいる時は、布団をかぶる・テーブルの下に入るなどして、身の安全を守りましょう。
- 外出している時は、安全な場所で落下物や倒壊物から身を守りましょう。
その後、避難する場所などの情報を得ましょう。
- 揺れがおさまったのち、テレビ、携帯ラジオなどから、災害の情報を得ましょう。
- 避難や情報を得るために支援が必要な時は、ヘルプカードを周囲の方に示して支援を求めましょう。
- 家が壊れたり、それらの危険が感じられる時、または隣接の建物が倒壊する恐れがある場合は、安全な場所に避難しましょう。



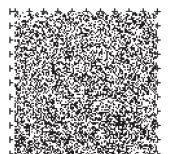
(1) 家族や支援者との連絡手段の確認

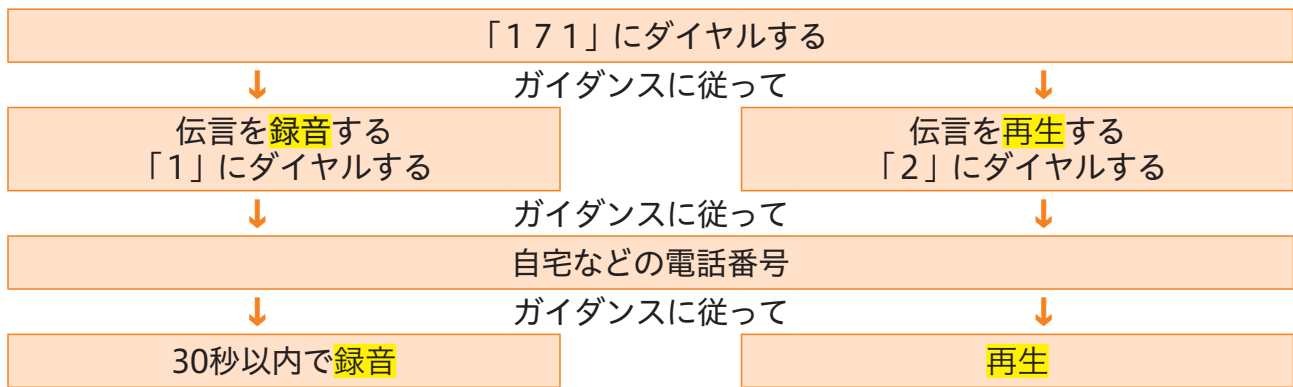
あらかじめ決めておいた方に、自分の安否状況を連絡しましょう。

災害用伝言ダイヤル「171」

災害時、災害用伝言ダイヤルは、家族と連絡をとる有効な手段です。災害時にテレビやラジオなどで開設を公表し、利用を呼びかけることになっています。通常は利用できませんが、つぎの期間は体験利用ができます。

- 毎月1・15日
- 正月三が日
- 防災週間（8月30日～9月5日）
- 防災とボランティア週間（1月15日～21日）





携帯各社の「災害用伝言板」

携帯電話やスマートフォンで安否確認ができます。被災地域の方が伝言(安否状況など)を文字で登録すると、インターネットを通じて全国から伝言を確認できます。

- NTTドコモ <http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>
- a u <http://dengon.ezweb.ne.jp/>
- ソフトバンク <http://dengon.softbank.ne.jp/>



3 避難する場合

▶ 避難は最後の手段

地震が起こったとしても、自宅や周辺に火災の心配がなく、建物倒壊の恐れがない場合には、避難拠点へ行く必要はありません。

避難拠点での生活は不自由で、ストレスや過労から体調を崩してしまうこともあります。在宅避難の場合でも避難拠点で支援助物資や災害情報を入手できます。

避難は最後の手段とお考えください。

避難の必要がある場合、どこに避難するか、家族や日頃から利用している事業者の方などと決めておきましょう。

(1) 避難拠点 (98か所)

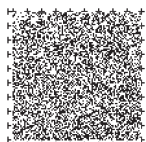
- すべての区立小・中学校を避難拠点に指定しています。区内で震度5弱以上の地震が発生した場合に開設されます。各避難拠点では、避難拠点要員(区や学校の職員)と、避難拠点運営連絡会(地域の皆さま)によって避難者の受け入れや支援が行われます。



●避難拠点の役割

- ・食料や水の配給拠点、避難生活の支え、復旧・復興関連情報の提供
- ・簡単な手当や健康相談、被災者のための相談所開設、救助などの要請

- 避難する時には、ヘルプカードや日頃服用している薬、お薬手帳の写し、健康保険証、身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳などを持ち出しましょう。



避難拠点での過ごし方

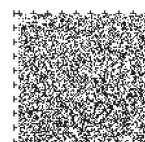
- 不安なことや困ったことは、避難拠点の方に相談しましょう。
- 慣れない避難生活では、体調の変化に注意しましょう。
- 薬の飲み忘れがないように注意しましょう。
- ヘルプカードを示して支援が必要なことを伝え、周囲の理解と協力を得ながら過ごしましょう。
- 体調がすぐれない場合や悩み事がある場合は、主治医や日頃利用している相談機関に連絡をとって相談しましょう。
- 知らない方たちとの集団生活は不安なものです。仲間や知り合いがいたら、一緒に過ごすのもよいでしょう。

(2) 医療救護所 (10か所)

避難拠点のうち10校を医療救護所に指定しています。医療救護所では、練馬区医師会、歯科医師会、薬剤師会、柔道整復師会による医療救護班が、軽度の負傷者への応急処置を行います。医療救護所で対応できない中等症および重症の方は、災害時医療機関などに搬送します。



メモ



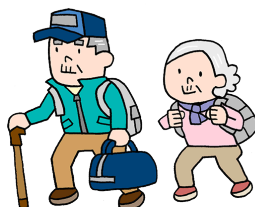
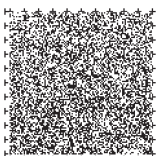
避難拠点・医療救護所一覧

▶ 小学校

※ (医) は、医療救護所です。練馬区医師会、歯科医師会、薬剤師会、柔道整復師会による医療救護班が、軽度の負傷者への応急処置を行います。

No.	学校名	所在地
1	旭丘小学校	旭丘2-21-1
2	小竹小学校	小竹町2-6-7
3	豊玉小学校	豊玉中4-2-20
4	豊玉第二小学校	豊玉上2-16-1
5	豊玉東小学校	豊玉北1-16-1
6	豊玉南小学校	豊玉南2-14-1
7	中村小学校	中村2-8-1
8	中村西小学校	中村北4-17-1
9	早宮小学校	早宮4-10-17
10	開進第一小学校	早宮2-1-31
11	開進第二小学校	桜台5-10-5
12	開進第三小学校	桜台2-18-1
13	開進第四小学校	羽沢2-33-1
14	仲町小学校	氷川台2-18-24
15	南町小学校	練馬2-7-5
16	北町小学校	北町1-14-11
17	北町西小学校	北町7-3-8
18	練馬小学校	春日町6-11-36
19	練馬第二小学校	貫井2-31-13
20	練馬第三小学校	貫井1-36-15
21	練馬東小学校	春日町1-30-11
22	田柄小学校	田柄2-19-19
23	田柄第二小学校	田柄1-5-27
24	向山小学校	向山2-14-11
25	豊溪小学校	土支田2-26-28
26	旭町小学校	旭町2-29-1
27	高松小学校	高松3-16-1
28	春日小学校	春日町5-12-1
29	光が丘四季の香小学校	高松5-24-1
30	光が丘春の風小学校	光が丘7-2-1

No.	学校名	所在地
31	光が丘夏の雲小学校	光が丘3-6-1
32	光が丘秋の陽小学校 (医)	光が丘2-1-1
33	光が丘第八小学校	光が丘1-4-1
34	石神井小学校	石神井台1-1-25
35	石神井東小学校	南田中3-9-1
36	石神井西小学校	関町北1-1-5
37	石神井台小学校	石神井台8-6-33
38	上石神井小学校	上石神井4-10-9
39	上石神井北小学校	石神井台5-1-32
40	下石神井小学校	下石神井2-20-18
41	光和小学校	石神井町2-16-34
42	谷原小学校	谷原2-9-26
43	北原小学校	谷原4-9-1
44	立野小学校	立野町17-13
45	関町小学校	関町北3-23-34
46	関町北小学校	関町北5-13-40
47	大泉小学校	東大泉4-25-1
48	大泉第一小学校	大泉町3-16-23
49	大泉第二小学校	南大泉4-29-11
50	大泉第三小学校	大泉学園町3-22-1
51	大泉第四小学校	西大泉1-24-1
52	大泉第六小学校	南大泉5-25-29
53	大泉東小学校	東大泉1-22-1
54	大泉西小学校	西大泉4-25-1
55	大泉南小学校 (医)	東大泉6-28-1
56	大泉北小学校	大泉町4-28-22
57	大泉学園小学校	大泉学園町4-7-1
58	大泉学園緑小学校	大泉学園町5-11-47
59	大泉桜学園 (小学校)	大泉学園町9-2-1
60	泉新小学校	三原台3-18-30
61	橋戸小学校	大泉町2-11-25
62	南田中小学校	南田中5-15-37
63	南が丘小学校	南田中2-13-1
64	富士見台小学校	富士見台4-16-10
65	八坂小学校	土支田4-48-1



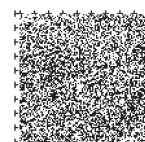
➤ 中学校

※ (医) は、医療救護所です。練馬区医師会、歯科医師会、薬剤師会、柔道整復師会による医療救護班が、軽度の負傷者への応急処置を行います。

No.	学校名	所在地
1	旭丘中学校 (医)	旭丘2-40-1
2	豊玉中学校	豊玉南2-1-20
3	豊玉第二中学校	豊玉北2-24-5
4	中村中学校	中村南1-32-21
5	開進第一中学校	早宮1-16-50
6	開進第二中学校	練馬2-27-28
7	開進第三中学校 (医)	桜台3-28-1
8	開進第四中学校	羽沢3-24-1
9	北町中学校	北町3-1-34
10	練馬中学校	高松1-24-1
11	練馬東中学校 (医)	春日町2-14-22
12	貫井中学校 (医)	貫井2-14-13
13	田柄中学校	田柄3-3-1
14	豊溪中学校	旭町3-5-10
15	光が丘第一中学校	光が丘6-5-1
16	光が丘第二中学校	光が丘7-1-1
17	光が丘第三中学校	光が丘3-2-1

No.	学校名	所在地
18	石神井中学校	石神井台1-32-1
19	石神井東中学校 (医)	高野台1-8-34
20	石神井西中学校 (医)	関町南3-10-3
21	石神井南中学校	下石神井2-7-23
22	上石神井中学校	上石神井4-15-27
23	南が丘中学校	南田中4-8-23
24	谷原中学校 (医)	谷原4-10-5
25	三原台中学校	三原台3-13-41
26	大泉中学校	東大泉4-27-35
27	大泉第二中学校	東大泉6-21-1
28	大泉西中学校 (医)	西大泉3-19-27
29	大泉北中学校	大泉町5-4-32
30	大泉学園中学校	大泉学園町4-17-32
31	大泉桜学園 (中学校)	大泉学園町9-2-1
32	関中学校	関町北4-34-23
33	八坂中学校	土支田4-47-21

メモ



(3) 福祉避難所 (48か所)

高齢者や障害のある方など、避難拠点において、避難生活を送ることが困難な方を対象に福祉避難所を開設します。区内の高齢者・障害者施設などを指定しています。

なお、災害時にすべての福祉避難所が開設されるわけではなく、各施設の被害状況や避難拠点からの受け入れ要請に基づき、二次的に開設されます。



対象となる方

- ①車いす利用者、視覚障害者および介護を要する方などで、現に避難している避難拠点に段差があるなどのため、移動することが困難な方
- ②自閉症、精神障害、認知症などのため、集団での避難生活を長期に継続することが著しく困難な方で、現に避難している避難拠点での対応が困難な方

福祉避難所への避難の流れ

①避難拠点への避難

震災時に自宅で生活することができない場合は、お近くの避難拠点（区立小・中学校）に避難してください。

②福祉避難所の開設要請

避難拠点での生活が困難と思われる場合、区から福祉避難所の開設を要請します。

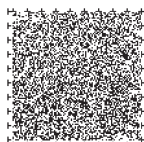
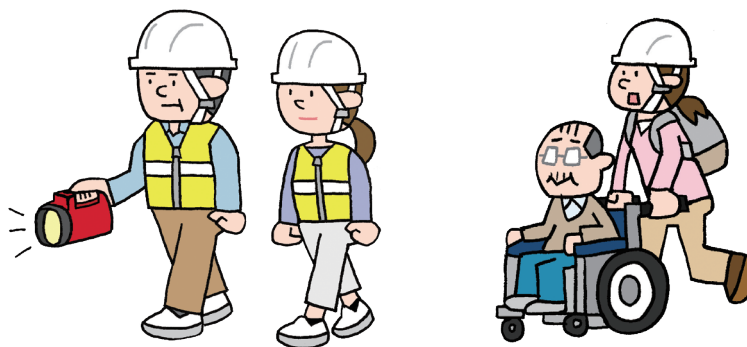
③福祉避難所への移送

家族や地域の支援者が移送します。移送にあたっては、各防災機関、練馬区および福祉避難所の職員が支援をします。

福祉避難所への避難に際しての原則

避難される方1名につき、共に避難する介助者は1名が基本となります。

ただし、介助者がいない場合や、介助者に小さな子どもがいて離れられない場合など、状況により例外もあります。



福祉避難所一覧

※デイサービスセンターは、「D」と省略して表記しています。

●練馬地域

No.	施設名	所在地
1	第2育秀苑	羽沢2-8-16
2	豊玉南しあわせの里D	豊玉南2-26-6
3	豊玉D	豊玉南3-9-13
4	育秀苑	桜台2-2-8
5	練馬の丘キングス・ガーデンD	練馬2-27-7
6	練馬D	練馬2-24-3
7	心身障害者福祉センター	貫井1-9-1
8	貫井福祉園	貫井2-16-12



●石神井地域

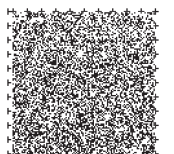
No.	施設名	所在地
25	富士見台D	富士見台1-22-4
26	Leaves練馬高野台	高野台3-8-5
27	高野台D	高野台5-24-1
28	石神井特別支援学校	石神井台8-20-35
29	上石神井幸朋苑	上石神井3-2-18
30	デイサービスセンター フローラ石神井公園	下石神井3-6-13
31	やすらぎの杜	関町北5-7-10
32	第二光陽苑D	関町北5-7-22
33	関町福祉園	関町南3-15-35
34	関町D	関町南4-9-28

●光が丘地域

No.	施設名	所在地
9	錦D	錦2-6-14
10	ライフサポートひなた	氷川台2-14-3
11	氷川台福祉園	氷川台2-16-2
12	練馬キングス・ガーデンD	早宮2-10-22
13	練馬高松園D	高松2-9-3
14	第3練馬高松園	高松2-30-8
15	高松D	高松6-3-24
16	練馬特別支援学校	高松6-17-1
17	デイサービスセンター さくらの苑	北町8-21-19
18	田柄福祉園	田柄3-14-9
19	田柄D	田柄4-12-10
20	光が丘福祉園	光が丘2-4-10
21	光が丘D	光が丘2-9-6
22	第3育秀苑D	土支田1-31-5
23	土支田D	土支田2-40-18
24	老人デイサービスセンター 土支田創生苑	土支田3-4-20

●大泉地域

No.	施設名	所在地
35	大泉D	東大泉2-11-21
36	東大泉D	東大泉5-15-2
37	旭出生産福祉園	東大泉7-21-32
38	サンライズ大泉	西大泉4-20-17
39	光陽苑D	西大泉5-21-2
40	大泉町福祉園	大泉町3-29-20
41	おおいずみの里	大泉町4-20-7
42	やすらぎミラージュD	大泉町4-24-7
43	大泉学園D	大泉学園町2-20-21
44	大泉学園ふれあいの里	大泉学園町2-30-42
45	大泉学園町福祉園	大泉学園町3-9-20
46	やすらぎ舎D	大泉学園町7-12-32
47	大泉特別支援学校	大泉学園町9-3-1
48	練馬福祉園	大泉学園町9-4-1



4 地域の活動

(1) 避難行動要支援者名簿

「避難行動要支援者名簿」とは、災害対策基本法に基づき、大地震などの災害が起こった時に、自力で避難することが難しく、支援を必要とする方々をあらかじめ登録しておく名簿です。災害時には、登録内容（名簿情報）を活用し、地域全体で避難行動要支援者の安否確認、避難支援を行います。

対象となる方

〈区で自動登録する方〉

- ①介護保険の要介護3以上の認定を受けている方
- ②身体障害者手帳（1級～2級）をお持ちの方
- ③愛の手帳（1度～4度）をお持ちの方
- ④精神障害者保健福祉手帳（1級）をお持ちの方

〈上記に準ずる方で、名簿登録を希望する方〉

- （例）人工呼吸器を使用されている方
難病医療費助成を受けている方
65歳以上のひとりぐらしで自力避難が困難な方
75歳以上の方のみの世帯で自力避難が困難な方
その他、自力避難が困難な方



登録方法

区で自動登録する方については、避難行動要支援者名簿への登録に関するお知らせを区からお送りします。名簿情報の外部提供などの確認のため、必要事項を記入し、ご返送ください。そのほか登録を希望される方につきましては、下記、配付場所にある申請書に必要な事項を記載し、返信用封筒にて返送してください。（郵送料金はかかりません。）

申請書・返信用封筒の配付場所

区民事務所（練馬を除く）、地区区民館、敬老館、はつらつセンター、保健相談所、総合福祉事務所、中村橋福祉ケアセンター、地域包括支援センター、防災学習センター、厚生文化会館、区民防災課（練馬区役所本庁舎7階）、国保年金課（後期高齢者医療制度）（本庁舎2階）、福祉部管理課（西庁舎3階）、保健予防課（東庁舎6階）

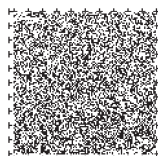
問合せ先

避難行動要支援者名簿について

福祉部 管理課 福祉防災・システム係 電話：5984-1337

防災対策について

区民防災課 区民防災第一・第二・第三係 電話：5984-2601



(2) 個別避難計画

「個別避難計画」とは、災害対策基本法に基づき、大地震などの災害が起こった時に、「どこへ（避難先）」、「だれと（避難支援者）」避難するかあらかじめ決めておく計画です。大地震などの災害が起こった時は、避難行動要支援者名簿を活用し、安否確認、避難支援を行います。この取組をさらに推進するため、個別避難計画を作成し、あらかじめ定めた避難先へあらかじめ定めた避難支援者と避難できるよう、避難の実効性を高めていきます。

また、個別避難計画を作成する中で、避難先、避難支援者などを確認することにより、防災意識を高めることにもつながります。

対象となる方

避難行動要支援者名簿に登録されている方

作成方法

対象となる方については、個別避難計画の作成に関するお知らせを区からお送りします。

▶ 本人（家族など）が作成する場合

個別避難計画に避難先、避難支援者などの必要事項を記入し、ご返送ください。

▶ 介護支援専門員などの作成支援が必要な場合

個別避難計画は、本人（家族など）が作成することを基本としていますが、本人（家族など）が作成することが難しい場合は、日頃からケアプランなどの作成を通じて、本人の状況を把握している介護支援専門員や相談支援専門員などによる個別避難計画の作成支援を受けられます。作成支援を希望する場合は、個別避難計画の作成に関するお知らせに必要事項を記入し、ご返送ください。後日、介護支援専門員や相談支援専門員などからご連絡します。



作成を希望する場合

個別避難計画の作成を希望する場合は、福祉部管理課福祉防災・システム係までお問合せください。避難行動要支援者名簿の登録状況などを確認のうえ、必要な手続きをご案内します。

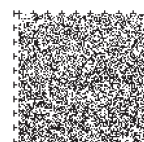
問合せ先

個別避難計画について

福祉部 管理課 福祉防災・システム係 電話：5984-1337

防災対策について

区民防災課 区民防災第一・第二・第三係 電話：5984-2601



(3) ヘルプカード

▶ あなたの手助けありがとう「ヘルプカード」

障害のある方が災害時や緊急時、または日常で困りごとが起こった時に周りの方へ手助けや配慮が必要であることを伝えるためのものです。東京都全域で利用できます。

▶ あなたの手助けが必要です

必要としている支援内容を伝えられる方もいれば、うまく伝えられない方もいます。また、外見からは障害のあることがわかりにくい方もいます。このカードを持っている方が困っていたら、まずは声をかけてください。カードの中には、手助けしてほしい内容が記入されています。その内容に沿った支援をお願いします。



▶ 障害のある方で希望する方に配付しています

【配付場所】総合福祉事務所、保健相談所、障害者地域生活支援センターなど

【配付物】「ヘルプカード」・使用案内チラシ・蓄光シール付カードケース

▶ 問合せ先

練馬区 福祉部 障害者施策推進課 電話：5984-4598 FAX：5984-1215

(4) ヘルプマーク

▶ 援助や配慮を必要としている方が身に着けるマークです

義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方、または妊娠初期の方など、援助や配慮を必要としていることが外見からは分からない方がいます。そうした方が周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることで、援助が得やすくなるよう作成されたマークです。

▶ 希望する方に配付しています

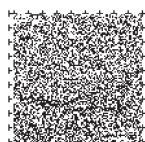
【配付場所】都営地下鉄各駅（一部の駅では配付していません）駅務室、都営バス各営業所、総合福祉事務所、保健相談所、区障害者施策推進課など



▶ 問合せ先

東京都 福祉局 障害者施策推進部 企画課 電話：5320-4147 FAX：5388-1413

練馬区 福祉部 障害者施策推進課 電話：5984-4598 FAX：5984-1215



5 正しい情報を

区では、災害発生時に、緊急情報を多くの区民の皆さまに提供するため、様々な情報伝達手段を活用しています。

(1) 区公式ホームページ

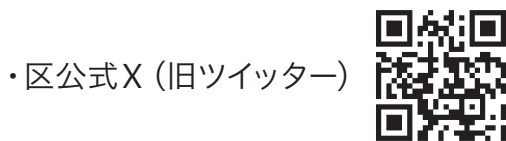
災害時には、災害用ホームページに切り替わり、被害状況や交通状況、ライフライン関係情報などを随時発信します。二次元バーコードを携帯電話・スマートフォンで読み取って、ご覧いただくこともできます。



The image shows a screenshot of the Nerima Emergency Disaster Site. The page has a dark red header with the text "練馬区 緊急災害サイト". Below the header, there are several sections: "緊急情報" (Emergency Information) with a red alert icon, "災害情報" (Disaster Information), and "地震情報" (Earthquake Information). On the right side, there are two boxes: "安否確認のために" (For confirmation of safety) with links to disaster communication channels like NTT docomo, au, and Soft Bank, and "通常時メインメニュー" (Normal time main menu) with links to various services like childcare, education, and health. A large QR code is positioned to the right of the screenshot.

(2) 区公式X(旧ツイッター)・区公式LINE

災害時の情報伝達手段の一つとして、X(旧ツイッター)の即時性や拡散性／LINEのプッシュ型配信といった特性を活かして情報を発信します。二次元バーコードを携帯電話・スマートフォンで読み取って、登録することもできます。

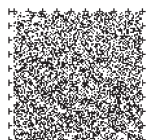


(3) ねりま情報メール

登録した携帯電話やスマートフォンなどに電子メールで、地震発生のお知らせや避難情報、防災無線情報、防災気象情報を配信します。また、安全・安心情報などを配信しています。

登録は、nerima@entry.mail-dpt.jpに空メールを送信し、返信メールの手順に従って行ってください。

二次元バーコードを携帯電話・スマートフォンで読み取ると、上記アドレスへのメール作成画面が開きます。

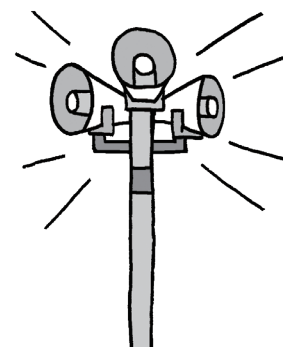


(4) 防災無線

区立の小・中学校や公園など区内207か所に防災無線放送塔を設置しています。

▶ 地震情報

区内で震度5弱以上の地震が発生した場合に、地震の発生をお知らせするとともに、火の始末などのとるべき行動を、日本語と英語、中国語、韓国語の4か国語で放送します。



▶ 避難情報

震災や台風などで避難が必要な場合、避難情報を放送します。

▶ 全国瞬時警報システム（Jアラート）

緊急地震速報や気象の特別警報（大雨や洪水など）、国民保護情報（弾道ミサイルの上空通過など）を放送します。Jアラートとは、緊急事態が発生した場合に、国が自治体の防災無線を自動起動して、各自治体の住民へ情報を一斉伝達する仕組みです。

▶ 防災無線の内容が聞こえなかった場合、聞こえにくかった場合

防災無線から放送された内容を、放送後24時間、電話のフリーダイヤルで確認することができます。（通話料無料）**フリーダイヤル：0120-707-111**

また、「ねりま情報メール」でも自動配信しています。あわせて区公式ホームページでも掲載しています。

(5) 緊急速報メール

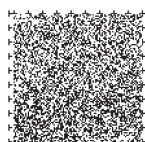
練馬区内にいる方の携帯電話・スマートフォンに、緊急地震速報や気象などに関する特別警報、災害・避難情報などを一斉にお知らせするサービスです。

※緊急速報メールを受信するには、各携帯電話会社の緊急速報サービス対応の機種が必要です。

▶ 緊急速報メールの受信にあたって

メールアドレスの登録は不要です。

メールアドレスを使わず、練馬区内の携帯電話・スマートフォンに一斉配信するため、アドレス登録を行う必要はありません。



6 家族や主治医と相談しましょう

- 災害時には、誰でも、日常とは違った不安を感じてしまうものです。災害の状況によって、適切な行動ができないことがあります。家族や主治医、日頃利用している事業者の方や仲間などよく相談しておきましょう。
- ヘルプカードに必要なことを記入して、いつも携帯するようにしましょう。



(1) 災害時に連絡をとる方

- 災害時に連絡をとる方をあらかじめ決めておきましょう。

名前（日頃利用している事業者名など）	電話番号・FAX番号

(2) あなたの地域の情報

- 避難先を決めておきましょう。避難先までの経路を確認しておきましょう。

避難拠点（区立小・中学校）	住所
親戚・知人宅	住所・電話番号・FAX番号
その他避難先	住所・電話番号・FAX番号

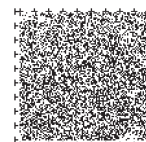
- 避難する際の支援者を決めておきましょう

避難支援者	電話番号・FAX番号

※ 日頃から隣近所や地域の方々と交流し、お互いの顔が見える関係にしておきましょう。自分1人で避難が難しい方は、避難する際の支援者を決めておきましょう。

- 家族と離ればなれになった場合の集合場所を決めておきましょう。

集合場所	住所



- 医療救護所や診療所を確認しておきましょう。

医療救護所・診療所	住所

(3) 薬の準備

- 病院に通院できないことも考えられます。薬が切れてしまった時の対応など、日頃から、主治医とよく相談しておきましょう。
災害時に帰宅できない場合にそなえて、日頃から数日分の薬を携帯しているとよいでしょう。
- 普段から服用している薬の名前や量を知っておくことが大切です。非常時持ち出し袋にはお薬手帳の写しを入れておきましょう。
- 服薬して眠っていると、災害に気付かない場合もあります。家族や知人に声をかけてもらおう、日頃から伝えておくこともよいでしょう。

かかりつけ医療機関名	主治医の名前	電話番号・FAX番号

お薬手帳の写し 貼付欄



7 問合せ先一覧

➤ 福祉避難所・避難行動要支援者名簿・個別避難計画について

福祉部 管理課 福祉防災・システム係

電話：5984-1337 FAX：5984-1214

メール：TIKIFUKUSHI16@city.nerima.tokyo.jp



➤ ヘルプカード・ヘルプマークについて

障害者施策推進課 管理係

電話：5984-4598 FAX：5984-1215

メール：SHOGAISISAKU01@city.nerima.tokyo.jp

➤ 避難拠点（医療救護所）について

（練馬地域）

区民防災課 区民防災第一係

電話：5984-2601 FAX：3993-1194

メール：KUMINBOUSAI01@city.nerima.tokyo.jp

（石神井・大泉地域）

区民防災課 区民防災第二係

電話：5984-2605 FAX：3993-1194

メール：KUMINBOUSAI02@city.nerima.tokyo.jp

（光が丘地域）

区民防災課 区民防災第三係

電話：5984-4504 FAX：3993-1194

メール：KUMINBOUSAI03@city.nerima.tokyo.jp

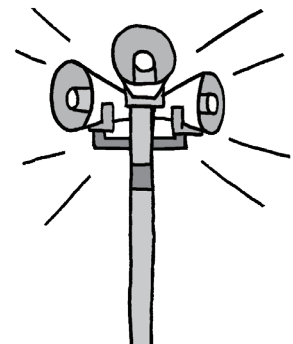


➤ ねりま情報メールについて

危機管理課 庶務係

電話：5984-2762 FAX：3993-1194

メール：KIKIKANRI01@city.nerima.tokyo.jp

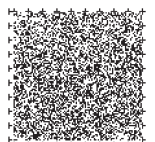


➤ 防災無線について

防災計画課 防災施設係

電話：5984-2602 FAX：3993-1194

メール：BOUSAIKEIKAKU01@city.nerima.tokyo.jp



▶ 災害に備えた日頃の準備などについて

防災学習センター

電話：5997-6471 FAX：5997-6472

メール：KUMINBOUSAI04@city.nerima.tokyo.jp

▶ 食料の備蓄について

健康推進課 栄養食育係

電話：5984-4679 FAX：5984-1211

メール：KENKOUSUISIN07@city.nerima.tokyo.jp

生活衛生課 食品衛生担当係

電話：5984-4675 FAX：5984-1211

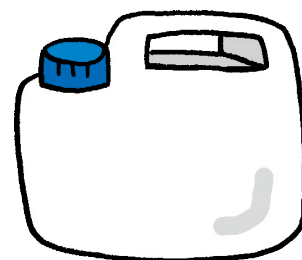
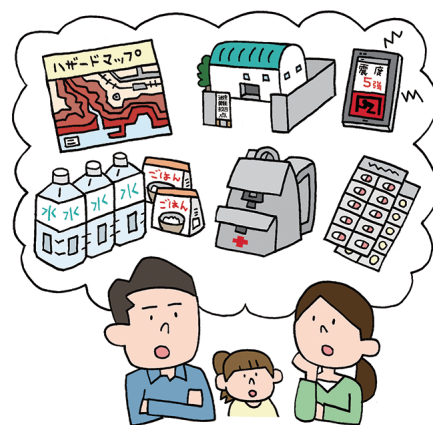
メール：SEIKATUEISEI02@city.nerima.tokyo.jp

▶ 水道水のくみ置きについて

生活衛生課 環境衛生監視担当係

電話：5984-2485 FAX：5984-1211

メール：SEIKATUEISEI03@city.nerima.tokyo.jp



メモ

