

防災関係機関一覧

名称	所在地	電 話
練馬区役所	豊玉北 6-12-1	☎ 03-3993-1111
練馬区役所（夜間・休日）	//	☎ 03-3993-1101
練馬警察署	豊玉北 5-2-7	☎ 03-3994-0110
光が丘警察署	光が丘 2-9-8	☎ 03-5998-0110
石神井警察署	石神井町 6-17-26	☎ 03-3904-0110
練馬消防署	豊玉北 5-1-8	☎ 03-3994-0119
光が丘消防署	光が丘 2-9-1	☎ 03-5997-0119
石神井消防署	下石神井 5-16-8	☎ 03-3995-0119
東京電力パワーグリッド(株)コンタクトセンター		☎ 0120-995-007
東京ガス お客さまセンター		☎ 0570-002211
東京都水道局練馬営業所	中村北 1-9-4	☎ 03-5987-5330
東京都下水道局練馬出張所	豊玉北 4-15-1	☎ 03-5999-5650

災害用伝言ダイヤルの使い方

災害が発生して、被災地への電話がかかりにくい状態となった時のための安否確認サービスです。

伝言の録音方法 ▶ **1 7 1** にダイヤル ▶ 録音の場合 **1** ▶ (×××)×××-×××××
ガイダンスが流れます 固定電話の場合は市外局番からプッシュ

伝言の再生方法 ▶ **1 7 1** にダイヤル ▶ 再生の場合 **2** ▶ (×××)×××-×××××
ガイダンスが流れます 固定電話の場合は市外局番からプッシュ

パソコン・スマホで
安否を確認

災害用伝言板(web171)

インターネットを利用して被災地の方の安否確認を行う伝言板です。



令和7年(2025年)7月発行

発行 練馬区危機管理室危機管理課
〒176-8501 練馬区豊玉北 6-12-1
TEL.03-3993-1111(代)



防災の手引

確認する



備える



訓練する

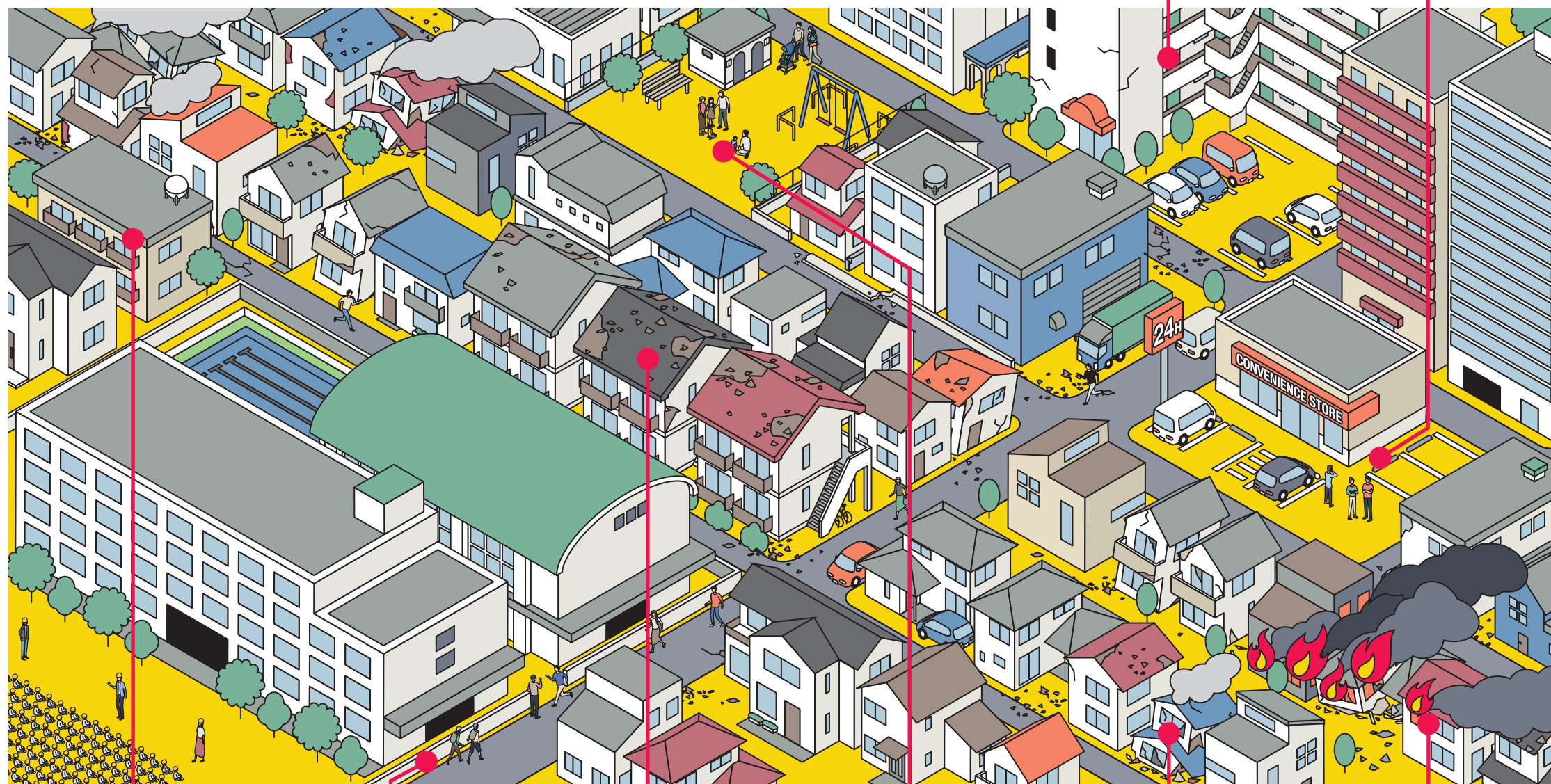


➡ 練馬区

確認する・備える・訓練する みんなではじめる「攻めの防災」

大地震発生!!その時、あなたはどのような行動をとりますか?

地震への備えや、様々なシーンでの対処法を確認しましょう。



住んでいるまちのことを知り、
そのまちで安心して暮らすための対策を知る。
一人ひとりの防災意識を高めることが災害の
被害を最小限に抑えることにつながります!

目次

01 区の被害想定	2
02 大地震発生時の行動	4
いのちを守る行動	4
03 避難の流れ	6
04 在宅避難	7
在宅避難のメリット	7
在宅避難をするために	8
05 避難拠点への避難	12
避難拠点への避難について	12
ペットとの避難	13
配慮が必要な方への支援	13
06 帰宅困難に備えて	14
07 緊急時の対応	15
初期消火	15
応急救護	16
災害時の医療体制	17
08 被災後(生活再建への取組)	18
09 風水害	19
風水害を知ろう	19
風水害からの避難のポイント	20
風水害の日頃の備え	21
10 国民保護	22
11 地域での防災対策	23
12 災害時の情報発信	24



01 区の被害想定

多摩東部直下地震(規模M7.3)が起こると
練馬区では **震度6弱** や **震度6強** が想定されています。

東京都防災会議の「首都直下地震等による東京の被害想定」(令和4年公表)より



この地震が冬の夕方(風速8m/s)に発生した場合
次のような **甚大な被害** が想定されています!

建物全壊

約 **2,500** 棟



火災での焼失

約 **11,000** 棟



死者

約 **300** 人



負傷者

約 **3,800** 人

電気の停電率



約 **11** %

水道の断水率



約 **14** %

避難者数

区民の **2割**

約 **13** 万人



02 大地震発生時の行動



いのちを守る行動

大地震が発生した時に落ちついて行動できるよう、状況に合わせた対処方法を確認しておきましょう。



テレビやスマートフォンなどで「緊急地震速報」を受けたらまず行動を止めて、落ち着いて身を守りましょう！

「緊急地震速報」とは地震発生後大きな揺れが到達する数秒～数十秒前に大きな揺れが来ることを知らせるシステムです。



自宅で地震にあったら



！ 居室での行動

- 丈夫な机やテーブルなどの下にもぐり、足をしっかりと握りましょう。
- 頭を座布団などで保護して、揺れが収まるのを待ちましょう。
- あわてて戸外に飛び出さず、扉や窓を開けて、出入口の確保をしましょう。



！ 料理中の時

- 冷蔵庫や食器棚が倒れてきたり、食器や調理器具が飛び出したりする可能性が高く、非常に危険です。できるだけキッチンから離れましょう。
- すぐに火を消しましょう。揺れが激しい時には、身の安全を最優先し、火の始末は揺れがおさまってから行いましょう。



！ 寝ている時

- 揺れが収まるまでは、布団や枕をかぶり、頭を保護します。
- ベッドに寝ている場合は、ベッドの下に入り込むのも良いです。



！ お風呂に入っている時

- 鏡などの飛散に注意し、洗面器や風呂ふたなどで頭や体を保護します。
- ドアを開けて避難経路を確保し、バスタブの縁につかまりながら、揺れが収まるまで座って待ちます。



外出先で地震にあったら



！ 路上にいる時

- 窓ガラスや看板などが落下する可能性があるため、カバンなどで頭を守りながら避難しましょう。
- 狭い路地や老朽建物、ブロック塀、電柱などの危険箇所から離れ、空き地や公園などの広い場所に一時避難しましょう。



！ 地下街にいる時

- 60メートルごとに非常口が設置されているので、一つの非常口に殺到せずに地上に落ち着いて脱出しましょう。
- 脱出するときは、壁づたいに歩いて避難しましょう。



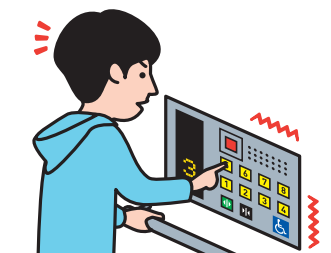
！ 商業施設・スーパー、コンビニにいる時

- ショーケースの転倒、商品の落下、ガラスの破片に注意。買い物かごや手荷物で頭を守りましょう。
- 係員の指示に従う等落ち着いた行動をしましょう。



！ エレベーターに乗っている時

- すべての階のボタンを押し、停止した階で外に出ます。
- 非常ボタンや携帯電話で外部と連絡を取り、救出を待ちましょう。



！ 電車に乗っている時

- 電車は揺れを感じると、自動的に停車します。将棋倒しや綱棚からの落下物に注意し、つり革や手すりにしっかりつかまりましょう。
- 座っているときには、足をふんばって上体を前かがみに。雑誌やバックなどで頭を保護しましょう。
- 勝手に降車せず、乗務員などの指示に従いましょう。



！ 車を運転中の時

- 急ブレーキは重大事故の原因になります。ハンドルをしっかり握って徐々にスピードを落とし、道路の左側に停車してエンジンを切りましょう。
- 揺れがおさまるまで車外には出ず、ラジオなどで情報を確認しましょう。
- 車を離れるときは、窓を閉め、キーをつけたままにしましょう。緊急時に移動させることもあるので、ドアをロックしないようにしましょう。

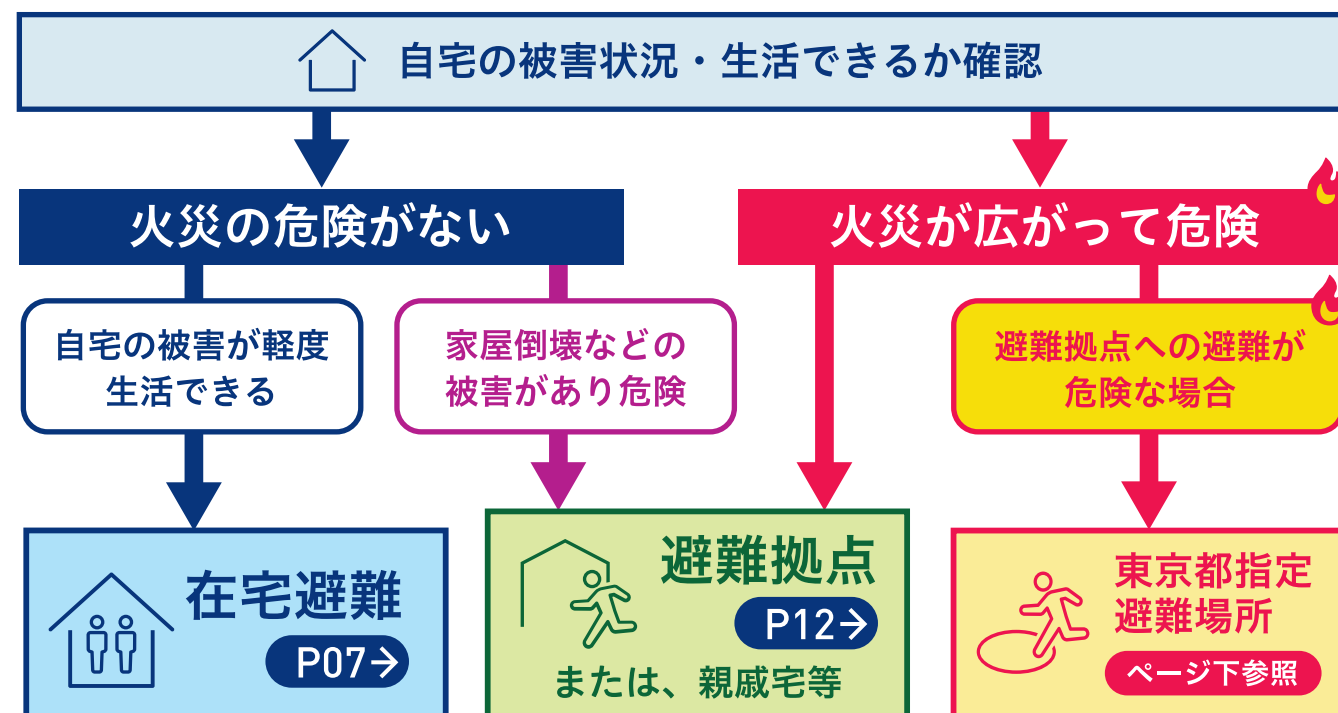


03 避難の流れ

ラジオやテレビ、自治体からの情報を参考に、ご自身の目で状況を確認した上で、避難の必要性を判断しましょう。

付録の「安否確認ボード」を活用してください

支援の必要のない家庭が、「無事です」の掲示をすることで、「掲示のない家庭」＝「無事でない可能性がある家庭」を迅速に特定できるようにします。



※避難拠点に火災が迫った場合は、東京都指定避難場所へ避難拠点の要員等が誘導します。



東京都指定避難場所とは

震災時に拡大する火災から逃れるための公園・緑地等のオープンスペースです。
練馬区では以下の場所が避難場所に指定されています。

令和7年3月時点

・ 江古田の森公園一帯	・ 上石神井アパート一帯
・ 武蔵大学	・ 上井草スポーツセンター一帯
・ 公社向原住宅一帯	・ 東京学芸大学附属大泉小学校一帯
・ 城北中央公園一帯	・ 大泉中央公園一帯
・ 豊島園	・ グリーンパーク
・ 光が丘団地・光が丘公園一帯	・ 都営南田中アパート
・ 石神井公園一帯	・ 練馬総合運動場公園一帯

詳しくはホームページよりご確認ください。

震災時火災における避難場所及び避難道路等の指定

パソコン・スマホで検索 ▶ 東京都 震災時火災における避難場所



04 在宅避難

自宅が無事な場合、在宅避難を考えましょう。

ハード面・ソフト面で在宅避難に向けて備えることで、住み慣れた自宅での避難生活をおくることができ、避難拠点の混雑緩和にもつなげることができます。



POINT

- ✓ 自宅が無事なら在宅避難を考える。
- ✓ 避難拠点はプライバシーが確保されないなど、心身に影響を及ぼすことがある。
- ✓ 在宅避難でも避難拠点で物資を受け取るなどの利用はできる。

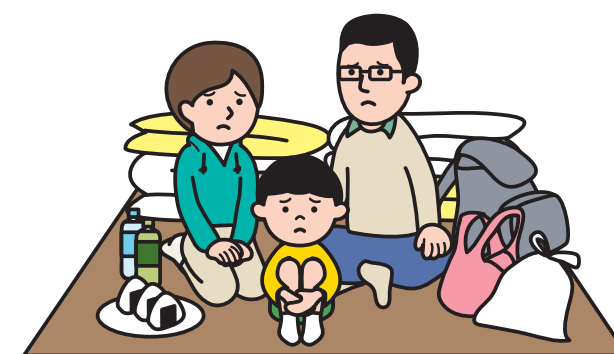


在宅避難のメリット

被災後に自宅で避難生活を送る在宅避難。どのようなメリットがあるのでしょうか。

1 住み慣れた環境で過ごし続けられる

多くの方と一緒に生活する避難拠点では、心身に大きなストレスがかかる可能性があります。住み慣れた自宅で避難生活を送れば、こうしたリスクを避けられます。



2 感染症にかかるリスクを減らせる

多くの方との生活に比べ、感染症のリスクが低くなります。

3 プライバシーを守って生活を続けられる

プライバシーを守って生活を続けられる点でも、在宅避難は効果的です。



在宅避難をするために

被災後に在宅避難をするためには、事前の準備と災害発生時の適切な行動が重要です。

1 家屋の倒壊を防ぐ

練馬区で多摩東部直下地震が起これば 建物全壊 約 2,500 棟

● 建物の耐震化

耐震改修工事を行うことで、あなたや家族の生命と財産を守ることにつながります。耐震診断や耐震改修工事などの費用の一部を助成しています。



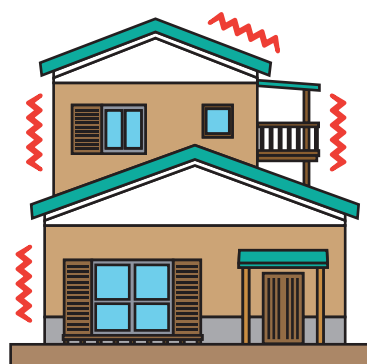
区による費用助成あり

住宅の耐震改修工事等の助成について

【お問い合わせ】

防災まちづくり課 耐震化促進係

☎ 03-5984-1938 (直通)



● 家の周りの安全対策

アンテナ、室外機など、取付け物はしっかり固定しましょう。古いブロック塀などは、大規模な地震により倒壊する危険性があります。ブロック塀の倒壊による人的被害ゼロを目指し、撤去費用の一部を助成しています。



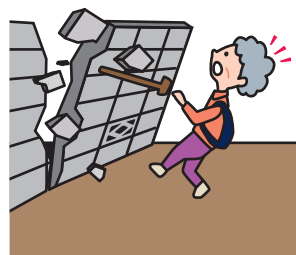
区による費用助成あり

ブロック塀等撤去費用助成について

【お問い合わせ】

危機管理室 防災推進課 防災事業推進係

☎ 03-5984-1686 (直通)



2 火災への対策

練馬区で多摩東部直下地震が起これば 火災での焼失 約 11,000 棟

● 感震ブレーカーの設置

地震火災の出火原因の約 6 割を占める電気火災。感震ブレーカーは、地震の大きな揺れを感知して、電気を自動的に遮断するので、地震時の電気火災を防止するのに有効です。



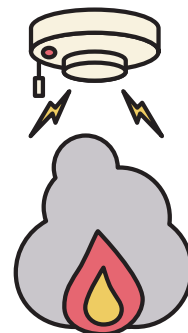
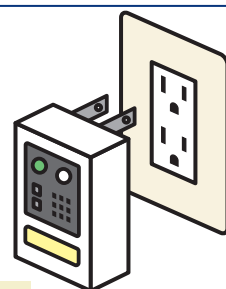
区による無償貸与等あり

感震ブレーカー貸与について

【お問い合わせ】

危機管理室 防災推進課 防災事業推進係

☎ 03-5984-1686 (直通)



● 火災警報器の設置

火災警報器は、住宅への設置が義務化されていますので、まだ設置されていない方は早急に設置をお願いします。

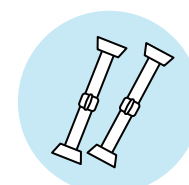
3 家の中の安全対策

● 家具類の転倒・移動防止

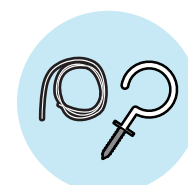
タンスなどの家具類は縁の硬い部分に固定し転倒防止対策をしましょう。



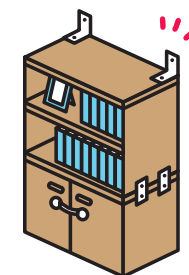
L型金具



つっぱり棒

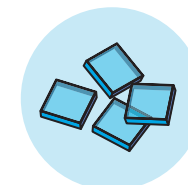


ヒートンと針金

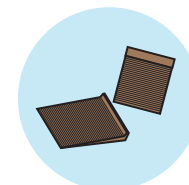


● 冷蔵庫などの家電の転倒・移動防止

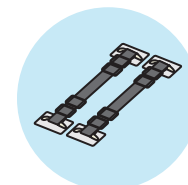
ベルトでの固定、滑り止めシートを敷くなどの転倒防止対策をしましょう。



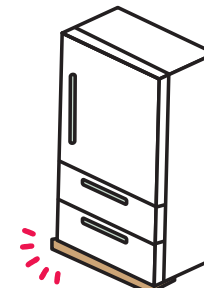
滑り止めシート



ストッパー

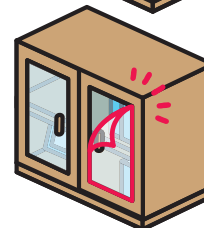
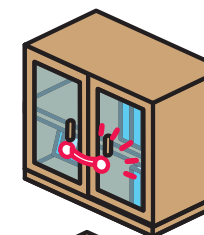


ベルト



● 食器類や本の落下防止

観音開きの扉には、扉をロックする道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るか、養生テープを貼りましょう。養生テープはガラスが大きな塊となってくるのを防ぐため、窓枠の部分まで貼りましょう。



区が防災用品をあっせんしています

パンフレットはこちらからダウンロードできます。

避難行動要支援者のみの世帯の方を対象に、家具転倒防止器具等の設置支援をしています。



【お問い合わせ】
防災用品のあっせんについて
危機管理室 区民防災課

☎ 03-5984-1654 (直通)

家具転倒防止器具の設置支援はこちら
区民防災第二係

☎ 03-5984-2605 (直通)

4 住まいの防火防災診断

● 防火・防災に関するアドバイス

消防署と協力してご自宅の中を拝見し、火災や地震、家庭内事故による被害が発生する危険性について診断する「防火防災診断」を実施しています。



住まいの防火防災診断 消防署と区が協力して実施します

【お問い合わせ】

危機管理室 区民防災課

☎ 03-5984-1654 (直通)



5 可能な限り1週間分の備蓄を

水の備え

- 飲料水は1人1日3ℓが目安です。
- 消費期限を確かめながら備蓄しましょう。
- 生活用水の確保として、風呂の残り湯のくみ置きも有効です。

▼長期にわたる断水のときは、応急給水槽・給水所から飲料水の給水を受けることができます。



給水拠点	名称	所在地	名称	所在地
応急給水槽	区立大泉公園	練馬区大泉学園町6-25	江古田の森公園	中野区江古田3-14
	区立学田公園	練馬区豊玉南3-32	みずのとう公園	中野区江古田1-3
	区立はやいち公園	練馬区早宮1-47-11	井草森公園	杉並区井草4-12-1
	区立みんなの広場公園	練馬区石神井町8-41	都立城北中央公園	板橋区桜川1-1
給水所	練馬給水所	練馬区光が丘2-4-1	保谷町浄水所	西東京市保谷町1-5-24
	上井草給水所	杉並区上井草3-22-12	西東京栄町配水所	西東京市栄町2-7-6
	杉並浄水所※	杉並区善福寺3-28-5		

令和7年3月時点

※当面の間、運用停止中

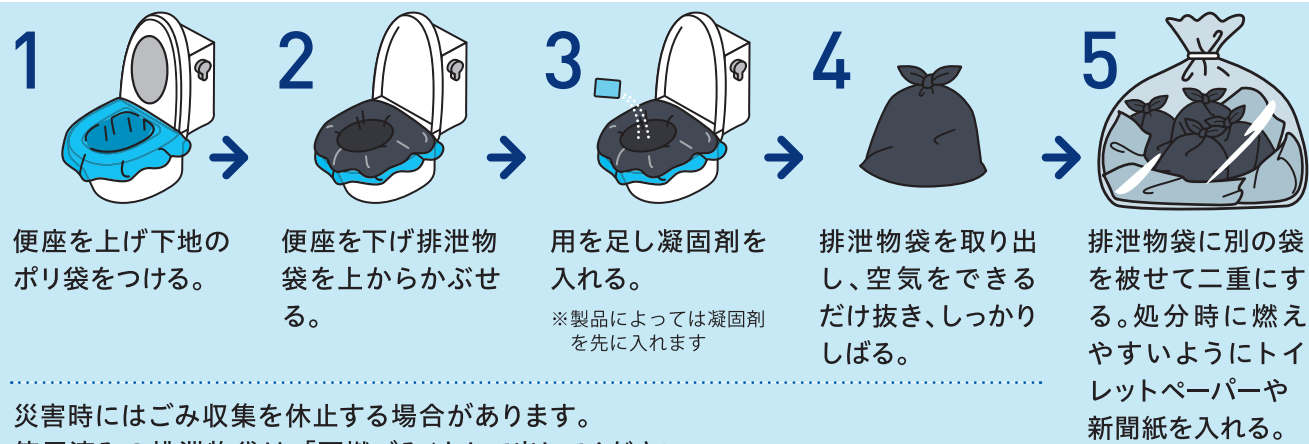
食料の備え

- 長期保存でき、すぐ食べられる缶詰やレトルト食品など非常食だけでなく、米や高野豆腐などの乾物や冷蔵庫の食品など普段食べているものを多めに買って使いながら備えるようにしましょう(ローリングストック)
- 乳幼児には、育児用ミルク(液体ミルクやスティックタイプの粉ミルクなど)やベビーフードを紙コップやスプーンと共に備蓄しましょう。
- 食物アレルギーや慢性疾患で特別な食事が必要な人は、病状に合わせて備え、非常時の持ち出しも検討しておきましょう。



トイレの備え

- 簡易トイレは1人1日5回分が目安です。自宅のトイレの便器に取り付けて使う袋タイプがおすすめです。



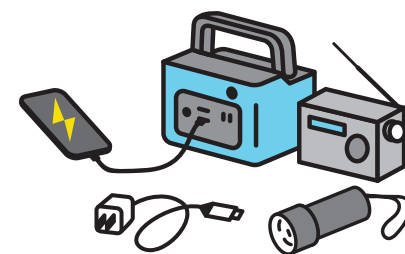
災害時にはごみ収集を休止する場合があります。
使用済みの排泄物袋は、「可燃ごみ」として出してください。

衛生用品

- トイレトーパー、ウェットティッシュ、ドライシャンプー、口腔ケア用品、石けん、消毒用アルコールなども用意しましょう。また、生理用品やおりものシート也多めに備えましょう。

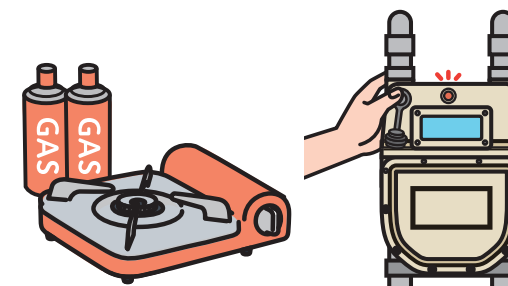
停電時の備え

- 懐中電灯は、家族それぞれが手の届くところに用意しておきましょう。両手が自由になるヘッドライトは作業をする時にとても便利です。
- 正確な情報を得るために、携帯ラジオを用意しましょう。
- 携帯電話・スマートフォンのバッテリーを用意しておきましょう。
- 家電にも使用できるポータブル電源を備えることも効果的です。



燃料の備え

- 温かい食事や飲み物のために、卓上カセットコンロや固形燃料などを備えましょう。
- 予備のガスボンベも十分用意しましょう。
- ガスマイコンメーターの復旧の手順を確認しておきましょう。



自分に必要な備蓄品を考えよう

それぞれの家庭に応じた備蓄品をリストアップしてみましょう。

乳幼児 ☒ おむつ ☒ 離乳食 ☒ 体ふき ☒ 粉ミルク ☒ ほ乳びん	ペット ☒ ケージ ☒ えさ ☒ トイレ用品 ☒ リード	高齢者 ☒ おむつ ☒ 常備薬 ☒ 杖 ☒ 補聴器 ☒ 老眼鏡
目の悪い方 ☒ コンタクト ☒ 洗浄液 ☒ レンズケース ☒ 眼鏡	持病がある方 ☒ 常備薬 ☒ 医療機器 ☒ お薬手帳	女性 ☒ 生理用品 ☒ 衛生用品 ☒ 防犯グッズ

備蓄品に迷ったら「東京備蓄ナビ」を活用しましょう

簡単な質問に答えるだけで、自分の家庭に必要な備蓄品目と必要量のリストが作成できるウェブサイトです。

パソコン・スマホで検索 ▼

東京備蓄ナビ



6 ごみの出し方

災害時においても分別を守り、適切なごみ出しにご協力ください。

●ごみ収集の休止

震度6弱以上の地震が発生した場合など、ごみ収集を休止することがあります。自宅でのごみの保管にご協力ください。災害時のごみ収集の休止および再開については、区のホームページなどで案内します。



●ごみ収集再開後

被災状況によって収集の頻度や時間などを変更する可能性があります。

●便乗ごみはやめましょう

便乗ごみとは、被災前から壊れている電化製品などの災害に起因しないごみです。便乗ごみは、道路通行や収集作業などに支障が生じ、大きな問題となります。

05 避難拠点への避難

避難拠点とは

練馬区では大地震が発生した場合の避難所および防災活動の拠点として、区立の小・中学校（98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。なお、居住地による避難先の指定はありません。

各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（地域の方々と構成）によって避難者や在宅避難者の支援活動が行われます。

※ 区民の皆さまも、地元のボランティアとして積極的な支援活動にご協力ください。

／ 主な役割 ／

- ☒ 水・食料の配給拠点となります。
- ☒ 避難生活を支えます。
- ☒ 復旧・復興関連情報を提供します。
- ☒ 簡単な手当てや健康相談を行います。
- ☒ 被災者のために相談所を開設します。
- ☒ 救助などの要請を行います。

多様な視点での避難拠点運営

各避難拠点ごとにマニュアルを作成し、女性や外国人の方などのニーズに配慮した多様な視点を取り入れ、避難拠点を運営します。

多様な視点での取組例

- ☒ 担い手となる女性防災リーダーの育成
- ☒ 更衣室や授乳室の設置など、プライバシーの確保
- ☒ 巡回パトロールの実施など、犯罪の防止対策
- ☒ やさしい日本語の活用や、案内表示の多言語化

非常持ち出し品チェックリスト

すぐに避難できるように、最低限必要なものを非常持ち出し品として準備しておきましょう。

☐ 飲料水



☐ 食料品



☐ 貴重品



その他個別に必要なもの

☐ 粉ミルク

☐ 離乳食

☐ おむつ

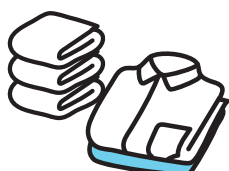
☐ コンタクト

☐ 生理用品

☐ ケージ（ペット用）

など

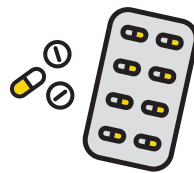
☐ 衣類・下着



☐ 携帯電話と充電器



☐ 常用薬



ペットとの避難

自宅が住めない状態になった場合、ペットと一緒に避難しましょう。

！ 日頃からの備えと心構え

● 飼い主自身で用意するもの

フードと水（5～7日分）やケージ・キャリー、常備薬、トイレ用品など（避難拠点にはペット用品はありません。）

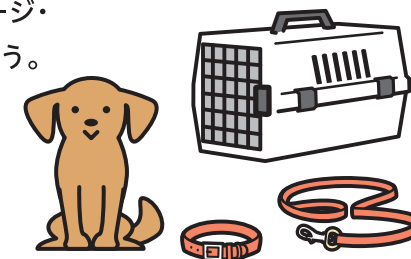
● しつけ

ペットはケージ・キャリーの中で生活することが基本になります。日頃からケージ・キャリーに慣らしておく、トイレは決められた場所でするなどしつけをしましょう。

● 身元表示

迷子に備えて、迷子札やマイクロチップなどで身元表示をしましょう。

ペットとの避難で、車中泊をされる方が多い傾向にありますが、その際にはエコノミークラス症候群に十分に注意しましょう。



配慮が必要な方への支援

避難拠点での生活が困難な方の避難先として「福祉避難所」を開設します。

1 福祉避難所

「福祉避難所」は、配慮が必要な方のうち、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、受入態勢が整い次第順次開設します。デイサービスセンター、福祉園などの福祉施設が「福祉避難所」になります。

2 避難行動要支援者への支援

「避難行動要支援者」とは、自力で避難することが難しく、支援を必要とする方のことです。地域全体で見守り、安否確認、避難誘導などの支援をお願いします。

／ 避難行動要支援者名簿・個別避難計画 ／

● 避難行動要支援者名簿

支援が必要な方をあらかじめ登録しておく名簿です。外部提供に同意された方の情報は、平常時からお住まいの地域を担当する関係機関（民生・児童委員、防災会など）に提供します。災害時には、名簿に基づき地域で安否確認等を行います。右に記載の5つの要件に該当する方が登録されています。

● 個別避難計画

避難行動要支援者名簿登録者の中で、同意した方が作成しています。支援を必要とする方が「どこへ」「だれと」避難するかあらかじめ決めておく計画です。作成した計画は、関係者（区、対象者、避難支援者など）で共有し、災害に備えます。

避難行動要支援者名簿登録要件

- 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
- ⑤ 上記に準ずる方で名簿登録を希望する方

【名簿登録・計画作成の問合せ】福祉部 管理課 福祉防災・システム係 ☎03-5984-1337（直通）



06 帰宅困難に備えて

1 帰宅できない場合

まずはむやみに動かず、
待機

無理な帰宅は避ける

一時滞在施設等

POINT

- ✓ 職場が近い場合は職場で待機。
- ✓ 保育園や学校等では、一時預かりや引き渡しを実施。
- ✓ 正確な情報を入手する。
- ✓ 事業所も従業員のために3日分の備蓄(水、食料、毛布、簡易トイレ等)をしましょう。

東京都では、コンビニエンスストア、ファストフード店、ファミリーレストラン、ガソリンスタンドなどと協定を締結し、災害時帰宅支援ステーション・災害時サポートステーションとして水やトイレ、災害関連情報などの提供を行います(ステッカーが目印)。



災害時帰宅
支援ステーション
ステッカー

2 一時滞在施設

帰宅困難者の一斉帰宅を抑制するため、帰宅が可能となるまで職場などで待機することができない帰宅困難者を受け入れる施設です。概ね3日間程度の受入れができ、食料・水や災害関連情報などを提供します。

施設名	住所
都立練馬高等学校	春日町 4-28-25
都立第四商業高等学校	貫井 3-45-19
都立練馬工科高等学校	早宮 2-9-18
都立光丘高等学校	旭町 2-1-35
都立井草高等学校	上石神井 2-2-43
都立石神井高等学校	関町北 4-32-48
都立大泉高等学校	東大泉 5-3-1
練馬都税事務所	豊玉北 6-13-10
英明フロンティア中学校・高等学校	関町北 4-16-11
富士見中学校高等学校	中村北 4-8-26

施設名	住所
ホテルカデンツァ東京	高松 5-8-20
トヨタ モビリティ 東京(株)	練馬高野台店 高野台 4-22-20
	練馬北町店 早宮 2-18-26
	谷原目白通り店 谷原 1-2-3
	練馬貫井店 貫井 5-18-3
	練馬関町店 関町南 1-9-6
西武バス(株)練馬営業所	豊玉環七通り店 豊玉北 3-16-17
	南田中 1-13-5
	春日出 1-1-7
ワーナーブラザーススタジオツアー東京	春日町 1-1-7
桜台自治会館	桜台 4-39-12

令和7年4月時点

3 練馬区帰宅支援ステーション

徒歩帰宅者の安全な帰宅を支援するための施設です。一時休憩場所や食料・水やトイレ、災害関連情報などを提供します。

施設名	住所
区民・産業プラザ	練馬 1-17-1
練馬文化センター	練馬 1-17-37
光が丘区民ホール	光が丘 2-9-6
生涯学習センター分館	高野台 2-25-1

施設名	住所
石神井公園区民交流センター	石神井町 2-14-1
関区民ホール	関町北 1-7-2
勤労福祉会館	東大泉 5-40-36

令和7年3月時点

07 緊急時の対応



初期消火

初期消火は、火災の拡大を防ぎ、被害を最小限に抑えるために非常に重要な行動です。

1 初期消火の成功が延焼を防ぐ大切なポイントです！

大地震にともなう災害で、一番被害が大きいのが火災です。自宅や地域での初期消火や延焼防止に努めることが、まちを守ることになります。

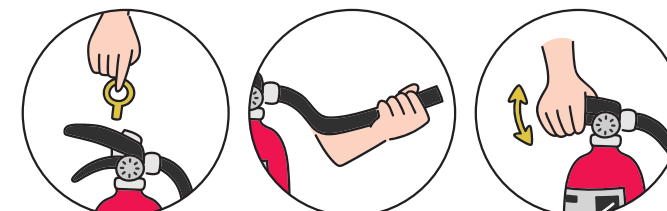
火災が発生したら

大きな声で「火事だー！」と周りに知らせ、応援を求めてみんなで消火しましょう。

119 番通報しましょう。

消火器の操作方法

消火器は、見えるところに置きましょう。



1 安全栓を
引き抜く

2 ホースを
火に向ける

3 レバーを強く
握りしめる

火災が広がってしまったら

天井に火が達した時は、無理をせずに避難しましょう。

2 区は地域の初期消火力の強化に取り組んでいます

初期消火の有効な手段として、街頭消火器や消火用スタンドパイプを設置しています。

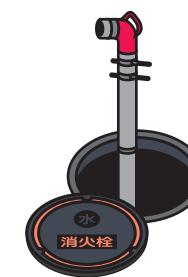
街頭消火器

区では、震災時や火災のときに区民の皆さまに使っていただくため、街頭消火器を設置しています。いざというときに備えて、普段から街頭消火器の位置を確認しておきましょう。



スタンドパイプ

消火栓に直接ホースを接続し、初期消火や延焼防止することができる資器材です。延焼の危険性が高い地区の区立施設やコンビニなどに設置するとともに、区内の防災会に配付する取組を進めています。



スタンドパイプの操作方法是こちら

東京消防庁 > 電子学習室 > やってみよう! 防災訓練～スタンドパイプの使い方～

URL https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/learning/contents/standpipe/contents01_1.html



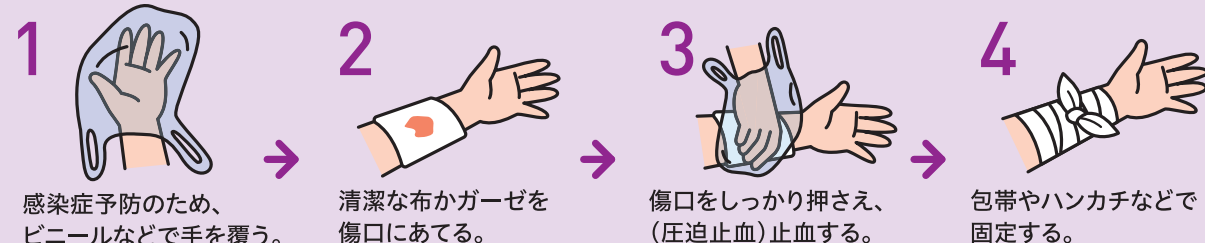


応急救護

応急救護の知識とスキルは、自分自身や周囲の人を助けるためにも非常に重要です。

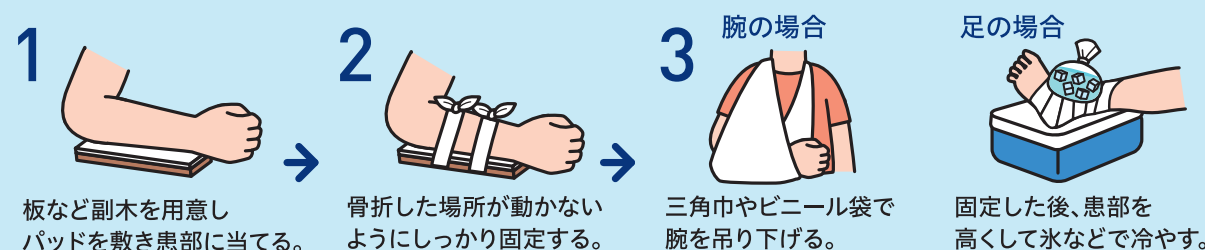
！ 応急手当の方法

出血の手当



- 脱脂綿やちり紙を傷口にあてない。
- 勝手に薬をぬらない。
- 出血が少ない時は、きれいな水で洗う。
- 圧迫で止まらない時は、心臓に近い側の脈拍を感じるところを押さえる。
- 素手で血液にさわらない。

骨折の手当



- 露出した骨には触れない。傷の消毒などもしない。
- 捻挫、脱臼などと勝手に判断しない。
- 骨折するとむくむため、靴をぬがし、シャツやズボン、靴下などの着衣は切り開く。
- 無理に動かさない。

やけどの手当



低温やけど

冬の避難生活でカイロ、湯たんぽなどを使った際に低温火傷のリスクが高まる。

- やけどした皮膚は細菌感染しやすいので、水ぶくれを破らないように注意する。患部にはふれない。
- 流水を直接傷口にあてない。
- 肌着、靴下などの衣服は無理に脱がさず、その上からゆるやかに水をかける。

胸骨圧迫



- (※1) 反応がない場合またはわからなかった場合は、大声で応援を求め、119番通報とAED搬送を依頼する。
- (※2) 普段どおりの呼吸がない場合、判断に迷う又はわからない場合は、すぐに胸骨圧迫を30回行う。

「地図情報ねりまっぷ」で近くのAED設置場所を確認できます。

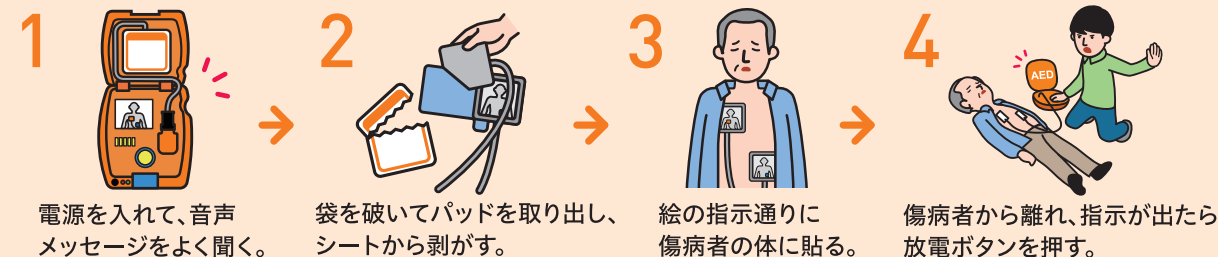
URL <https://www.sonicweb-asp.jp/nerimap/>



「地図情報ねりまっぷ」にアクセスし、[テーマ変更]で[病院・AED]を選ぶことで、地図上にAED設置場所が表示されます。

AEDの使い方

AEDの主な役割は、心臓に電気ショックを与えて心臓の活動を正常なリズムに戻すことです。意識がなく心肺停止の状態、普段通りの呼吸をしていないと感じたらAEDを準備しましょう。



- 開けると、自動的に電源が入るタイプもある。
- 心臓ペースメーカーが埋め込まれている場合はその部分を避ける。
- 皮膚が濡れている場合はふき取り、貼り薬などは剥がす。
- 電気ショックの必要性はAEDが判断します。
- 実施後は、胸骨圧迫から心肺蘇生を再開する。



災害時の医療体制

医療救護所や地域の病院などが重症度に応じて役割を分担して対応します。

1 医療救護所 (軽症者(歩ける程度のけが)に対応)

10 か所の避難拠点に設置する医療救護所では、医師会、歯科医師会、薬剤師会、柔道整復師会等の医療従事者が応急手当を実施します。

名称	所在地	名称	所在地
旭丘中学校	旭丘 2-40-1	石神井東中学校	高野台 1-8-34
開進第三中学校	桜台 3-28-1	谷原中学校	谷原 4-10-5
貫井中学校	貫井 2-14-13	大泉南小学校	東大泉 6-28-1
練馬東中学校	春日町 2-14-22	大泉西中学校	西大泉 3-19-27
光が丘秋の陽小学校	光が丘 2-1-1	石神井西中学校	関町南 3-10-3

令和7年3月時点

2 区内医療機関 (重症者、中等症者および軽症者に対応)

重症者(大きな外傷、範囲の広いやけど、クラッシュ症候群など)や中等症者、軽症者の治療を、重症度に応じて、災害拠点病院、災害拠点連携医療機関、災害医療支援医療機関で分担して対応します。

	施設名	所在地	施設名	所在地
災害拠点病院	順天堂練馬病院	高野台3-1-10	練馬光が丘病院	光が丘2-5-1
災害拠点連携医療機関	練馬総合病院	旭丘1-24-1	川崎外科	東大泉6-34-46
	浩正会スズキ病院	栄町7-1	田中脳神経外科病院	関町南3-9-23
	大泉生協病院	東大泉6-3-3	辻内科循環器科歯科クリニック	大泉学園町8-24-25
災害医療支援医療機関	島村記念病院	関町北2-4-1	ねりま健育会病院	大泉学園町7-3-28
	東大泉病院	東大泉7-36-10	桜台病院	豊玉南1-20-15
	関町病院	関町北1-6-19	練馬高野台病院	高野台3-8-8
	練馬さくら病院	北町3-7-19	練馬志匠会病院	土支田1-13-20
	慈雲堂病院	関町南4-14-53	忠医会病院	高松3-6-11
	陽和病院	大泉町2-17-1	久保田産婦人科病院※	東大泉3-29-10
	豊島園大腸肛門科	春日町4-6-14	大泉病院※	大泉学園町6-9-1
	阿部クリニック	桜台2-1-7	東海病院※	中村北2-10-11
	練馬駅リハビリテーション病院	練馬1-17-1		

※は専門医療拠点病院

令和7年3月時点

08 被災後（生活再建への取組）

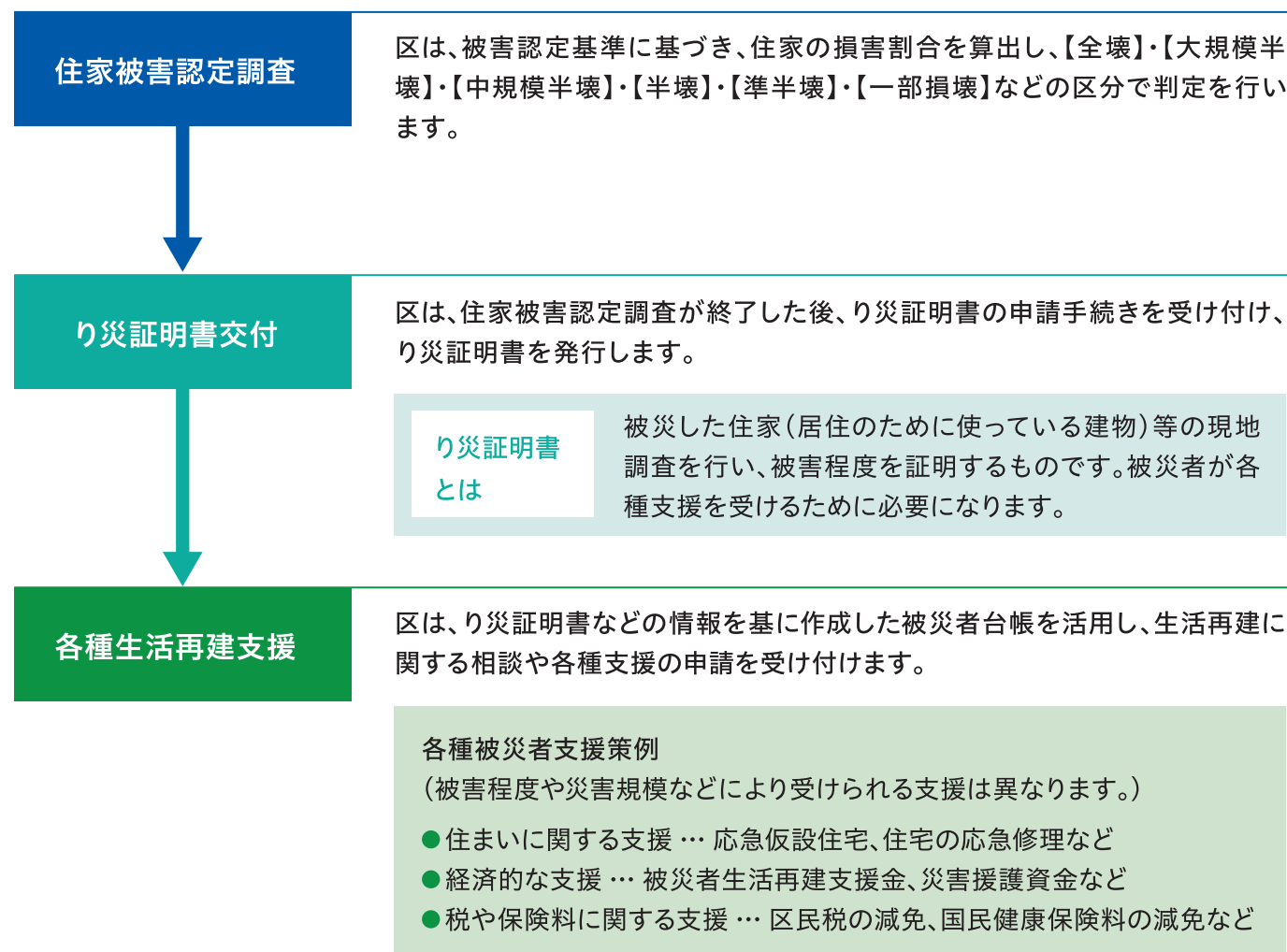
避難生活が落ちついてきたら、暮らしの再建が始まります。
被災した際に、生活再建への取組を行うさまざまな制度があります。



1 生活再建支援

区が実施する住家被害認定調査の被害区分に応じて、り災証明書を受領し、各種生活再建支援を受けることができます。

被災から支援までの流れ



「生活再建支援」の具体例

住まいが全焼！
建て替えが必要だ。

被災者生活再建支援金



住家が全壊！家を
借りるお金もない。

応急仮設住宅



トイレが壊れて
使えなくなった。

住宅の応急修理



09 風水害

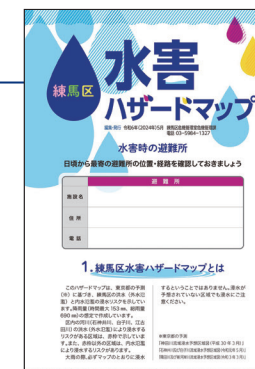


風水害を知ろう

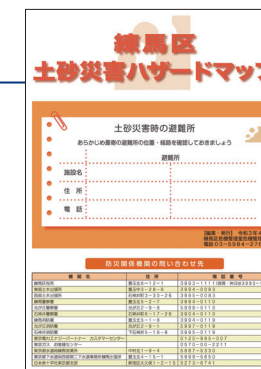
近年、地球温暖化現象ともいわれている記録的な豪雨が頻発しています。
全国で大規模な水害が発生しており、いつ区内で起きてもおかしくありません。

1 自宅の水害リスクを確認しよう。

ハザードマップには、大雨の際の浸水予想や土砂災害警戒区域、避難所が示されています。ご自宅の水害リスクを確認し、水害に備えましょう。危機管理課（本庁舎7階）、防災学習センター、各区民事務所、区民情報ひろばで配布しています。



水害ハザードマップ



土砂災害ハザードマップ

2 風水害時の避難所は、地震の避難拠点と異なります

風水害時の避難所は、原則として地区区民館や地域集会所などの区立施設になります。
風水害時は、危険性に応じて、あらかじめ決めた優先度の順に避難所を開設します。河川の氾濫・浸水害の危険性がさらに高まった場合は、区立小中学校の一部を避難所として開設することがあります。
※避難所の位置、開設優先度については、水害ハザードマップでご確認ください。
※避難する場合は、必ず避難所の開設状況を区ホームページでご確認ください。



避難所（風水害）の開設状況ホームページ

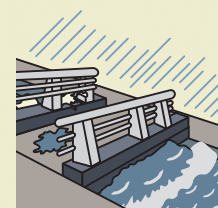
パソコン・スマホで検索 ▶ 練馬区 避難所の開設状況



危機管理室 危機管理課 庶務係

☎ 03-5984-2762 (直通)

／ 豪雨の時に危険な箇所 ／



河川・橋



斜面・ガケ



アンダーパス



地下施設



浸水した道



風水害からの避難のポイント

ハザードマップで災害の危険性のある区域や避難場所、避難経路、避難のタイミングの再確認など、避難に備え、自らの避難行動を確認しておきましょう。

1 平時のポイント

- ハザードマップで色が塗られているか、近くの避難所はどこか、日頃から確認しておきましょう。 **P19→**
- 土のうや止水板など日頃から備えておきましょう。 **P21→**

2 発災時のポイント

周辺の状況や気象情報等を確認し、状況に応じて避難

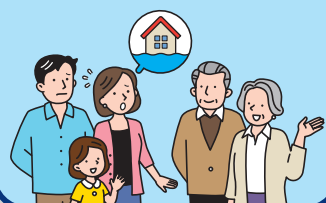
避難パターン

垂直避難 屋内安全確保



※垂直避難は、自宅のより上の階に避難する避難方法です

水害リスクの低い親戚宅、知人宅など



風水害時の避難所

(地区区民館や地域集会所などの区立施設)



P19→

※避難する場合は、必ず区のホームページで開設状況をご確認ください。

「東京マイ・タイムライン」を作ろう

台風は事前に予測できるので、風水害が発生する前に避難することができます。避難に備えた行動を一人ひとりがあらかじめ決めたものが、「東京マイ・タイムライン」です。

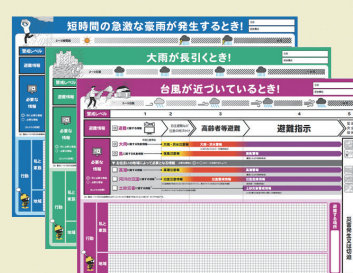


●「東京マイ・タイムライン」ホームページ

スマートフォンやパソコンから「東京マイ・タイムライン」の作成が可能な「デジタル版」や、印刷して手書きで作成できる「PDF版」、東京都防災アプリによる「アプリ版」など、様々なかたちで「東京マイ・タイムライン」が提供されています。



パソコン・スマホで検索 ▶ **東京マイ・タイムライン**



「東京マイ・タイムライン」の配布場所はこちら

練馬区役所本庁舎7階 危機管理課 〒176-8501 練馬区豊玉北六丁目12番1号 TEL03-3993-1111(代表)
防災学習センター 〒179-0072 練馬区光が丘六丁目4番1号 TEL03-5997-6471



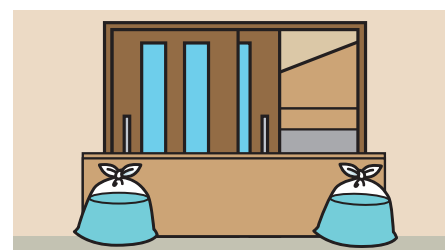
風水害の日頃の備え

風水害の被害を最小限に抑えるためには、事前の準備が大切です。

1 水害への備え

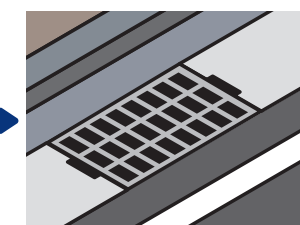
土のうや止水板の準備を

- 地下室や半地下の駐車場などでは、周辺から雨水が大量に流れ込むことがあります。浸水を防ぐため、土のうや止水板を用意しましょう。
- 家庭で使用するゴミ袋に水を入れ、土のうの代わりとして使用します。長めの板と水のうを組み合わせると簡易な止水板になります。



雨水ますの注意事項

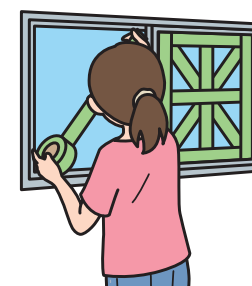
- 道路冠水や住宅への浸水を防ぐため、近くの雨水ますのふたの清掃にご協力ください。
- 雨水ますのふたの上に、カーステップなどを置くと、雨水が流れ込みにくくなり、道路冠水や住宅への浸水の原因となります。



2 暴風への備え

飛来物から窓ガラスを守る

- 雨戸やシャッターをしっかりと閉めましょう。雨戸やシャッターが付いていない場合は、「飛散防止フィルム」を使って備えましょう。
- 窓ガラスに養生テープを貼ることで、割れ落ちや破片の飛び散りを防止する効果があります。



家の周りのものを片付けよう

- ベランダや庭に置いてある物干し竿や植木鉢など飛ばされやすいものを家の中に取り込みましょう。自転車や大きなもので家の中に入れないものは、ひもやワイヤーなどで固定しましょう。
- 樹木の枯枝は剪定しておきましょう。



大雨による住宅への浸水に備えていただくため、希望する方に土のうを配布しています	施設名	所在地	電話
	東部土木出張所	豊玉中3-28-8	☎ 03-3994-0083
	西部土木出張所	石神井町3-30-26	☎ 03-3995-0083

※大雨の当日や閉所日はお配りできない場合がありますので、早めの準備をお願いします。

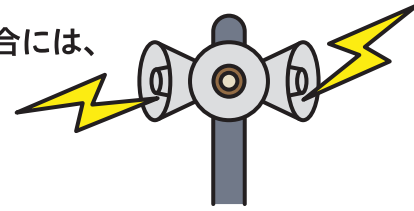
公共交通機関の計画運休

大型の台風などの場合、交通機関が運行を中止することがあります。台風接近の際は、不要不急の外出を控えましょう。



10 国民保護

我が国に対する外部からの武力攻撃やテロなどが万が一発生した場合には、国や都道府県、市区町村などが連携し対応します。



1 弾道ミサイル落下時の行動について

弾道ミサイルは、発射からわずか10分もしないうちに到達する可能性もあります。ミサイルが日本に落下する可能性がある場合は、国からの緊急情報を瞬時に伝える「Jアラート」を活用して、防災行政無線で特別なサイレン音とともにメッセージを流すほか、緊急速報メール等により緊急情報をお知らせします。

①速やかな避難行動

行政からの指示に従って、落ち着いて行動してください。

②正確かつ迅速な情報収集

2 Jアラートからミサイルに対する避難メッセージが流れたら

Jアラート

ミサイル発射。ミサイル発射。ミサイルが発射されたものとみられます。
建物の中、又は地下に避難して下さい。

メッセージが流れたら 落ち着いて、直ちに行動してください。

屋外にいる場合

近くの建物の中か地下に避難。

(注) できれば頑丈な建物が望ましいものの、近くになれば、それ以外の建物でも構いません。

建物がない場合

物陰に身を隠すか、地面に伏せて頭部を守る。

屋内にいる場合

窓から離れるか、窓のない部屋に移動する。

近くに
ミサイル
落下!

屋外にいる場合

口と鼻をハンカチで覆い、現場から直ちに離れ、密閉性の高い屋内または風上へ避難する。

屋内にいる場合

換気扇を止め、窓を閉め、目張りをして室内を密閉する。

内閣官房 国民保護ポータルサイト

武力攻撃やテロなどから身を守るために、事前に確認しておきましょう。

●内閣官房「国民保護ポータルサイト」

http://www.kokuminhogo.go.jp/gaiyou/shiryou/hogo_manual.html



11 地域での防災対策

地域で防災活動を行う人材を育成し、区民の防災意識の啓発を目的とした「防災学習センター」と、災害時に地域で救助や避難拠点の運営などを行う「消防団」と「区民防災組織」の活動を紹介します。

1 防災学習センター

防災学習センターでは、防災に関する知識や技術を学び、家庭や地域において行動していただけるように、防災に関する各種の講座や展示、相談等を行っています。



防災体験講座

消火器体験、応急手当などを体験することで、いざという時に役に立つ知識や技術を学ぶことができます。

防災展示室

防災に関するパネルや模型等を展示しているほか、図書資料や映像資料等の閲覧ができます。

※起震車は、毎週火・木曜日および第二日曜日の午後2時～4時に体験できます。

練馬区立防災学習センター

練馬区光が丘6丁目4番1号 TEL:03-5997-6471

開館時間:午前10時～午後6時 月曜日休館

(月曜日が祝休日の場合、翌平日休館)

受講募集中の防災講座など詳しくはホームページで
パソコン・スマホで検索 ▼

練馬区 ねりま防災カレッジ 🔍



2 消防団・区民防災組織の活動

消防団

区内には練馬、光が丘、石神井の3つの消防団があります。消防団員は、地域の人たちで組織され日頃から訓練に励み、火災や大地震などが発生したときは、消防署とともに消火活動や救助活動にあたります。

市民消火隊

区民防災組織

避難拠点周辺および避難道路、火災危険度の高い地域の消火を目的に結成されている組織です。区内には12組織あります。

防災会

区民防災組織

初期消火や避難誘導、救出・救護など、地域全体を守る活動を担っています。主に町会・自治会を母体として結成されており、区内には311組織あります。

避難拠点運営連絡会

区民防災組織

避難拠点の運営を区の避難拠点要員(区・学校職員)とともに担っていただく組織です。すべての区立小・中学校(98校)で活動しています。

その他の組織

区民防災組織

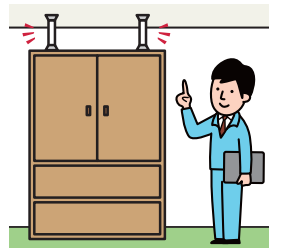
主に、防災に関する普及活動などを行っている組織です。

●心のあかりを灯す会

区と一緒に区民の防災活動の支援を行う組織です。保育園や小・中学校の防災訓練などに参加し、紙芝居や人形劇などの様々な活動を通して、子ども達に命の大切さや人への思いやりなどを伝えています。

●地域福祉おたすけ隊

高齢者の移動支援をはじめ、家具転倒防止器具取り付けのボランティアなどの活動を行っています。



12 災害時の情報発信

災害から身を守るためには、災害情報をいち早く手に入れることが重要です。

区では、災害発生時にさまざまな情報伝達手段を用いて情報発信を行います。

区公式ホームページ

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

被害状況や交通状況、ライフライン関係情報など、各種災害情報を「ねりま災害ポータル」ページに掲載します。

また、大規模な災害が発生した時には、災害用ホームページに切り替え、アクセスが集中した場合でも確実に情報を発信します。



ねりま災害ポータル

区のホームページが使えない場合

災害の発生で情報発信ができない場合、前橋市のホームページで情報発信します。

●群馬県前橋市の代行発信…………… <https://www.city.maebashi.gunma.jp/>



区公式 X (旧Twitter)・区公式LINE

災害時の情報伝達手段の一つとして、X (旧Twitter) 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。



区公式 X (旧 Twitter)

https://x.com/nerima_tokyo



区公式 LINE

<https://page.line.me/628pixsp?openQrModel:true>



緊急速報メール

区内にいる方の携帯電話、スマートフォンに、避難指示などの災害・避難情報を発信します(事前登録不要)。



臨時災害放送局

大規模災害発生時に、臨時に開設することができるFM放送(77.1MHz)です。

被災者支援情報など必要な情報を発信します。

LINE ヤフー株式会社との情報発信協定

- Yahoo! 防災速報…………… <https://emg.yahoo.co.jp/>
- 区公式サイトの複製サイト…………… <https://www.city.nerima-tokyo-jp.cache.yimg.jp/>
- 避難場所マップ…………… <https://crisis.yahoo.co.jp/map/>



避難場所マップ

ねりま情報メールに登録しましょう

登録した方に電子メールで、避難指示などの災害・避難情報を配信します。

平常時には、防災気象情報や安全・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い登録してください。二次元バーコードを携帯電話・スマートフォンで読み取って、登録することもできます。



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、火の始末などの取るべき行動を、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の避難指示などを放送します。

●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。



防災無線放送内容の確認

防災無線の放送内容が聞こえなかったり、聞こえにくかった場合、電話で確認することができます。

フリーダイヤル **0120-707-111** (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。)

風水害の情報発信



練馬区防災気象情報

区の天気予報、雨量観測情報、河川の水位情報などが確認できます。

<https://nerima-city.bosai.info/>



気象庁ホームページ

現在発表されている防災気象情報などを確認できます。

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



東京都水防災総合情報システム

東京都で観測している降雨量や河川の水位観測情報などをリアルタイムで提供しています。

<https://www.kasen-suibo.metro.tokyo.lg.jp/im/uryosui/tsim0102g.html>



練馬区水災害時専用コールセンター

☎ **03-5984-2569**

災害時のデマ情報に注意しましょう!

発災直後は混乱をおおるような不確かな情報が広まる場合があります。むやみに広げず、区公式ホームページやSNSなど、公共機関が発信する正しい情報を得るようにしましょう。