

## 2 マップの活用例 (防災マップシールを使ってマップをレベルアップ)

### 街を探検して、防災資源を確認!

- 1 災害時に役立つ物・場所
- 2
- 3

#### 「災害時に役立つ物・場所」シール

災害時に役立つ防災資源としてどんな物や場所がどこにあるか確認しましょう。(避難に活用できるオープンスペースや高い場所など) 役立つ物・場所を記入し、その番号のシールを地図に貼りましょう。

自分だけの防災マップの完成



#### 「危険な場所」シール

マップで避難経路を確認したら、実際にその道を歩いてみましょう。地震で倒れる危険性のあるブロック塀や大雨で浸水がしやすい場所など、危険だと思った場所にシールを貼りましょう。避難経路の途中に危険な場所があったら、別のルートも考えてみましょう。

#### 「警戒レベルごとのあなたの行動」シール

警戒レベルとは、災害発生の危険性に応じて5段階に分類した「とるべき行動」と、区が発令する避難情報や気象庁等が発表する防災気象情報を関連付けるものです。それぞれの警戒レベルの時にどう行動するかをシールに記載して、マップに貼っておきましょう。

| 警戒レベルごとのあなたの行動 | 警戒レベル1 (大雨・暴風) | 警戒レベル2 (大雨・暴風) | 警戒レベル3 (大雨・暴風) | 警戒レベル4 (大雨・暴風) | 警戒レベル5 (大雨・暴風) |
|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| 警戒レベル1         | 警戒レベル2         | 警戒レベル3         | 警戒レベル4         | 警戒レベル5         |                |

## 3 マップの応用例 (マップの資源を使った共助活動)

### 大切な人がいる場所を確認!



「家族や友達がよくいる場所」シール  
シール右の空欄に、家族や友達の名前を記入して、よくいる場所がわかるようにしておきましょう。



「支援が必要な人」シール  
シール右の空欄に、支援が必要な方の名前を記入してわかるようにしておきましょう。

#### 「支援が必要な人」は、どこにいる?

ご近所で、一人での避難が難しいような方、心配な方がいる場所にシールを貼りましょう。いざという時には、声をかけて一緒に避難する準備をしておきましょう。

### 近所の皆さんと一緒に活動!

#### 初期消火活動

消火器の使い方を学んでおきましょう。



#### 安否確認活動

安否確認ボードを使って効率よく安否確認できるように、ご近所で話し合っておきましょう。



#### 救出・救護活動

AEDの使い方や担架での搬送法を確認しておきましょう。



### 区の防災情報

#### ■ ねりま情報メール

登録はnerima@entry.mail-dpt.jp  
へ空メールを送るだけ。



避難所開設状況、緊急地震速報、避難指示などの災害関連情報や安全・安心情報をお知らせします。

#### ■ 防災無線の放送内容を電話で確認できます。

電話: 0120-707-111 (通話無料)

放送後 24 時間まで確認できます。  
また、区のホームページやねりま情報メールからも内容を確認できます。

#### ■ 防災・安全安心情報

区のホームページで地震や水害、土砂災害、防犯などに関する情報を掲載しています。



#### ■ 防災の手引

日頃からの備え、災害発生時の対応、区の取組みなどが整理されています。



氷川台・仲二町会地区

～ もしものときに備えて 自分・家族・地域を守る! ～

# 防災マップガイド

練馬区

保存版

令和 6 年 3 月 発行



### 自分用の防災マップをつくらう

この「防災マップガイド」には、「防災マップ(地震編、水害編)」「防災マップシール」が付属しています。2~4ページを参考に、自分と家族の命を守るための防災マップをつくりましょう。



### 氷川台・仲二町会地区防災マップとは?

災害時に命を守るために必要な情報をまとめ、避難場所までの安全な経路や地域の防災資源などを各家庭で確認していただくことを目的として区が作成したものです。作成にあたっては、氷川台・仲二町会地区にお住まいの方々、お勤めの方々との意見交換やまちあるき・訓練などを通じて地域の情報を収集しながら、全3回のワークショップを行いました。

近い将来発生するかもしれない首都直下地震、台風やゲリラ豪雨などによる被害を最小限に抑えるため、この「氷川台・仲二町会地区防災マップ」を活用してください。  
※日頃から、マップを見て街中を確認し、防災情報を集めておきましょう。

#### 対象区域



発行  
問合せ

練馬区危機管理室区民防災課

電話: 03-5984-2601 / FAX: 03-3993-1194  
E-mail: kuminbousai01@city.nerima.tokyo.jp



# 1 防災マップの基本的な使い方



備えた分だけ 震いなしだね!



自宅からの避難経路を確認してみよう!

地震



ブロック塀や行き止まりなど、どこに注意が必要なのか実際に歩いて確認しよう。

防災マップシールとペンを用意



## STEP 1 自宅にシール

防災マップシールの「自宅」を地図に貼りましょう。



## STEP 2 避難する場所にシール

防災マップシールの「避難する場所」を貼りましょう。

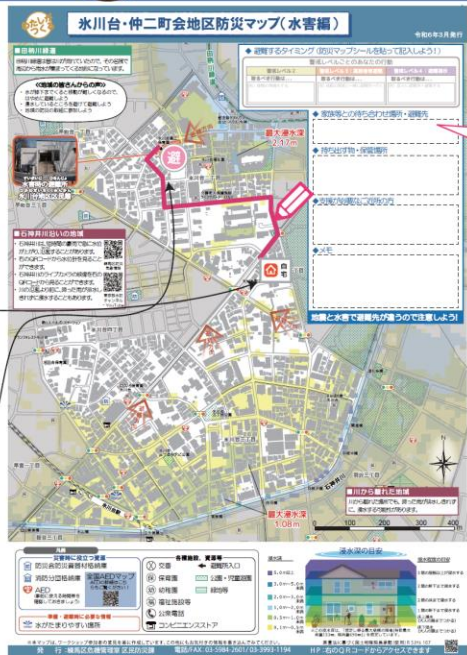


## STEP 3 避難経路を書く

「自宅」から「避難する場所」までの避難経路を書き込みましょう。



水害



家族等との待ち合わせ場所・避難先などあらかじめ記入しておこう。

## 浸水深シールを活用しよう

どの高さまで浸水する危険があるか、マップを見ながら実際に部屋の壁や家具にシールを貼って確認してみよう!

ここまで水がくるねり!



地震

## 近くの避難拠点（区立小中学校）へ

区立の小中学校が避難拠点です。

震度5弱以上の地震が発生した場合、施設の安全が確認された後、開設します。居住地による避難先の指定はありません。お近くの避難拠点へ避難してください。

※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、建物が倒壊する恐れもない場合には、自宅で生活を続けること（在宅避難）を勧めています。在宅避難の場合でも、物資や災害情報を避難拠点で入手できます。



## 災害に応じて避難場所が異なります!

## 氷川台地区区民館へ

台風接近に伴い、避難が必要と見込まれる時は、氷川台地区区民館を避難所として開設します。避難所への避難だけでなく、安全な親戚・知人家への避難や、自宅が安全な場合は自宅に留まるなど、日頃からどう行動するか決めておきましょう。

※必ず区ホームページや、ねりま情報メール（4ページ参照）などで避難所の開設状況を確認してください。

水害



地震

## ブロック塀や家屋の倒壊に気を付けて

地震により、ブロック塀や家屋が倒壊する危険性があります。

避難の際は、倒壊の危険性のあるブロック塀や家屋を避けて行動しましょう。



## 落下物に注意!

ビルの壁やガラス、看板などが落下してくる場合があります。

避難の際は、ヘルメットやカバンなどで頭部を守りましょう。



## 避難のポイント

## 早めの情報収集・早めの避難

水害は、気象情報等により、被害がある程度予測できます。早めに情報を収集し、近隣で声を掛けあって、安全な場所へ避難しましょう。



## 避難が遅れたら、2階・3階へ

家の周りが浸水してしまい、避難所等へ行くのが危険な場合には、家の中の2階や3階など、少しでも高い所へ避難しましょう。



水害