



いま、地震が
起きたら!?

みんなが安心できる

在宅避難 の備え

基本は 在宅避難

令和8年7月に発生した熊本地震では、断水や避難所生活が長期化し、多くの人が厳しい生活を余儀なくされています。

首都直下地震が発生した場合、練馬区でも震度6以上の揺れが想定されています。命を守るためには、日頃から備えておくことが大切です。

練馬区では、自宅の被害が軽度で、建物の倒壊や火災の危険がない場合、在宅避難を推奨しています。家族構成や年齢、性別などによって必要な備えは異なります。自分や家族に合った準備を進めておきましょう。

在宅避難の メリットとは?

1 プライバシーを
守って生活できる

2 感染症にかかる
リスクを減らせる

3 住み慣れた
生活空間で過ごせる

在宅避難では 何を備えればいいのか?

基本的な備え + 自分にとって必要なものを
準備しておきましょう

在宅避難の場合でも、避難拠点(区立全小中学校)で配給品を受け取れますが、中には入手困難なものもあります。
それぞれの暮らしに合わせて必要なものを備えておくことで安心です。



基本的な備えはできていますか?

携帯トイレは必須です

携帯トイレは重要アイテムです。必ず「家族の人数×1日5回×7日分」を備えておきましょう。



食料・日用品はローリングストック

水や食料、日用品などは「家族の人数×7日分」を備えておきましょう。普段から食料や日用品を少し多めに買い置きし、賞味期限の近いものから使いながら、その分を買い足して一定量の備蓄を保つと安心です。

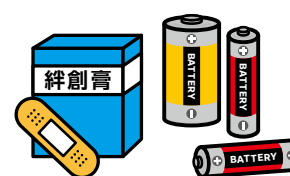


ローリングストックの仕組み

食料・日用品リスト

- ☐ 水 (3L×家族の人数×7日分)
- ☐ 缶詰・レトルト食品 (家族の人数×7日分)
- ☐ 防災ライト・ランタン
- ☐ ビニール袋
- ☐ アルミホイル・ラップ
- ☐ カセットボンベ・カセットコンロ
- ☐ カイロ・ライター
- ☐ 万能ナイフ・ハサミ
- ☐ トイレットペーパー

- ☐ ウェットティッシュ・除菌シート
- ☐ ドライシャンプー・マウスウォッシュ
- ☐ マスク
- ☐ 消毒液・絆創膏
- ☐ モバイルバッテリー・乾電池 など



フェーズフリーアイテムの活用を

「日常時」と「非常時(災害時)」の区別なく、普段使いしているものがそのまま災害時にも役立つアイテムです。日常的に使うことで故障や機能低下に気づけるメリットがあります。



防犯

災害時は犯罪が起きやすくなります。子どもだけで屋外に出たり、目の届かない場所で遊ばせたりしないよう注意しましょう。

家族でシミュレーション

災害時を想定し、電気やガスを使わない生活を体験してみましょう。カセットコンロで備蓄している缶詰などを調理してみると、災害時の生活をイメージしやすくなるほか、子どもが食べやすい味や苦手な食材を確認する機会にもなります。また、家族と離れた場所で被災した場合の連絡方法や、保育園・幼稚園・小学校での子どもの引き取り方法も、あらかじめ確認しておくことで安心です。



子どもと在宅避難。何を準備したらいいの?

子どもが いる家庭

子どもは環境の変化に敏感なので、自宅で普段と同じような避難生活ができるよう備えることが大切です。食べ慣れたベビーフードや好きなお菓子は多めにストックして、被災した場合の訓練をしておきましょう。

準備しておくもの(赤ちゃんの場合)

- ☐ 紙おむつ・おしり拭き
- ☐ 赤ちゃんのお菓子
- ☐ 抱っこひも
- ☐ ゼリー飲料・食物アレルギー対応食品 など
- ☐ 保温ポット・魔法瓶
- ☐ 離乳食・ベビーフード
- ☐ 授乳ケープ・スタイ
- ☐ ガーゼ・タオル
- ☐ 母乳パッド
- ☐ ミルクセット (スティック・液体・哺乳瓶)



妊娠中の方の準備

災害時のストレスからお産が早まることもあります。入院準備をしておき、お腹の張り止め薬も備えておくことで安心です。

準備しておくもの

- ☐ 母子健康手帳
- ☐ 出産予定病院の連絡先
- ☐ マイナ保険証・診察券
- ☐ 出産が近い場合は入院準備品
- ☐ 生理用品
- ☐ マタニティマーク など



防災対策を動画でチェック!

発災時の行動や安全な部屋づくりなど、子どもがいる家庭向けの防災対策を紹介しています。

YouTube 練馬区公式チャンネル
「乳幼児の保護者へ 防災対策①～③」





自力で避難できるか不安…

高齢の方・ 障害のある方

災害時に自力で避難することが難しく、支援を必要とする方を対象に「避難行動要支援者名簿」への登録を受け付けています。また、名簿登録者を対象に、災害時に「どこへ」「誰と」避難するかをあらかじめ決めておく「個別避難計画」の作成を進めています。

支援が必要な方のための 「避難行動要支援者名簿」

名簿に登録した情報を、普段から関係機関へ提供することに同意した場合は、その情報を見守り活動や防災訓練に活用します。災害時は、同意の有無にかかわらず、登録した情報を関係機関へ提供し、区と協力して安否確認や避難支援を行います。避難行動要支援者への支援についての動画を区ホームページに公開していますのでぜひご覧ください。



準備しておくもの（高齢の方）

- ☐ 眼鏡（老眼鏡） ☐ 補聴器（予備バッテリー）
- ☐ 紙パンツ・大人用おむつ
- ☐ 杖 ☐ 薬（お薬手帳）
- ☐ 障害者手帳・マイナ保険証・介護保険証
- ☐ 入れ歯・洗浄液
- ☐ ゼリータイプの栄養食品 など

眼鏡や杖、補聴器などは、枕元に置いて寝ましょう。



ひなんぎょてん きんきゅう むずか にほんご よ
「避難拠点」「緊急」など難しい日本語が読めない…

日本語に不慣れな 外国の方

にほん しぜんさいがい じしん たいふう
日本は自然災害（地震、台風など）がたくさんあります。
さいがい お まえ じゅんぴ
災害が起きる前に準備をしてください。

Japan is prone to natural disasters such as earthquakes and typhoons. Please be prepared before a disaster occurs.

ぼうさい てびき 防災の手引

【Disaster Preparedness Guidebook】

えいご ちゅうごくご かんこくご か
英語、中国語、韓国語で書いています。

This guidebook is available in English, Chinese, and Korean.



ねりまく

練馬区ホームページは131か国語対応
【Nerima City Website in 131 Languages】

く 区のさまざまな情報を母国語で確認できます。

You can find city information in your language.



一人暮らしだし不安だな

女性の方

電気や水道が止まり、入浴や洗濯などに制限がかかると、清潔な状態が保てなくなります。特に女性は、デリケートゾーンの炎症や生理不順、膀胱炎などの健康トラブルを予防する対策が必須です。また、災害時には防犯面にも注意しましょう。

準備しておくもの

- ☐ 生理用品
普段から予備を1パック備蓄しておきましょう
- ☐ おりものシート・簡易ビデ
洗濯や入浴できないときでも、デリケートゾーンを清潔に保てます
- ☐ スキンケア用品・リップクリーム
乾燥から身を守るために備えておきましょう
- ☐ 髪ゴム・ヘアバンド
洗髪できないときでも、髪をまとめると快適に過ごせます
- ☐ 防犯ブザー・ホイッスル
助けを求める際や防犯対策として、被災時には身に着けておきましょう など



防犯

自宅で避難をしているときは、ガスや水道点検を装い家を訪ねて来る強盗や性犯罪に注意しましょう。物資の受け取りなども、家族や友人、近所の人と一緒に出かけ、暗くなってからの外出は避けましょう。外出時は、スカートは避け、長袖・長ズボン・帽子・スニーカーを着用するなど、動きやすい服装で、ホイッスルを持参すると安心です。

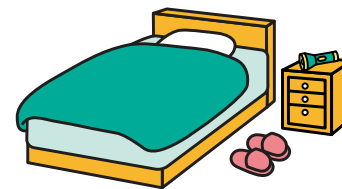
※性犯罪は性別に関わらず被害者となることがあります。



家の中の安全対策をしましょう

■ 家具の配置

- 出入り口を塞ぐ場所に、背の高い家具は置かない
- スリッパやスニーカーをベッドの横に置く
- 懐中電灯をベッドの近くに置いておく など



■ 家具の転倒防止

タンスなどの家具はL型金具やつっぱり棒で固定し、転倒防止対策を行いましょう。



■ ガラスの飛散防止

窓ガラスや食器棚などは飛散防止フィルムを貼り、ガラスの破片によるケガを防ぎましょう。

ライフラインへの備え

水道が止まったら

給水所

自宅から一番近い給水所の場所を確認しておきましょう。また、給水バッグやボトルを準備しておくで安心です。



お風呂の水

普段からお風呂の残り湯をためておくと、断水時に「掃除・洗濯用」「手洗い」「トイレの流し水（排水が可能な場合のみ）」に利用できます。ただし、飲み水としては利用できません。

電気・ガスが止まったら

停電への備え

モバイルバッテリーに加え、家電に使えるポータブル電源を備えましょう。懐中電灯は、家族それぞれが手に取れる場所に置いておくで安心です。

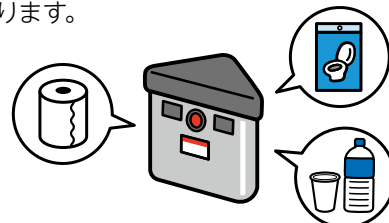
ガスへの備え

カセットコンロや予備のカセットボンベ、固形燃料を備えましょう。ガスマイコンメーターの復旧方法も確認しておくことをお勧めします。



エレベーターに乗っていたら

地震の揺れを感じたら、すべての階のボタンを押し、停止した階で降りましょう。途中で停止した場合は、無理にドアを開けず、非常呼び出しボタンで連絡して救助を待ちましょう。非常用グッズが備えられているエレベーターもあります。



正しい情報を知りたいときは

SNS・ラジオなど

区ホームページやX、LINE、「ねりま情報メール」などで情報を確認しましょう。FM放送（77.1MHz）では、臨時災害放送局が開設されますので、ラジオと乾電池も準備しておくで安心です。

公衆電話

携帯電話が繋がりにくいときには、公衆電話がお勧めです。日頃から公衆電話の場所をチェックし、10円玉を多めに用意しておきましょう。



日頃からのコミュニケーション&ネットワーク

家族と離ればなれになったら

災害時は、家族全員が自宅にいるとは限りません。離ればなれになった場合に備え、安否確認の方法や集合場所を普段から決めておきましょう。「災害用伝言ダイヤル」や「災害用伝言板（web171）」も活用できます。

近所で助け合うために

近所との助け合いも大きな力になります。日頃から積極的に挨拶をして、コミュニケーションを心掛け、いざというときにサポートし合える関係をつくっておくと安心です。



「無事です」の掲示により、居住者の安否確認を迅速かつ容易に行うためのボードです。防災の手引に挟み込まれているほか、区ホームページから印刷できます。



🔊 在宅避難が難しいときは避難拠点へ

倒壊などの被害があり自宅が危険な場合や、火災が広がって危険な場合は、避難拠点到避難しましょう。

避難拠点とは

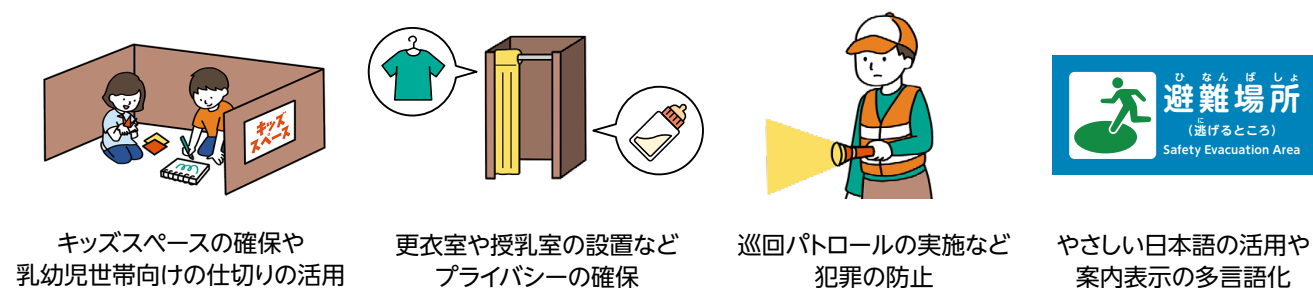
練馬区では大地震が発生した場合の避難所および防災活動の拠点として、区立の小中学校（全98校）を避難拠点到指定しています。区内で震度5弱以上の地震が発生した場合に開設されます。居住地による避難先の指定はありません。各拠点では避難拠点要員（区や学校の職員）と避難拠点運営連絡会（地域の方々で構成）によって、避難者や在宅避難者の支援活動が行われます。

主な役割

- ・水や食料の配給
- ・避難生活の支援
- ・復旧復興関連情報の提供
- ・簡単な手当と健康相談
- ・被災者のための相談
- ・救助などの要請

多様な視点での避難拠点運営

避難拠点では、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、運営します。



区民防災課長に聞く！ 多様な視点で考える防災

避難拠点運営で、大切なことは何ですか

避難拠点では、多くの方が共同生活を送るため、誰もが安心して過ごせる環境づくりが重要です。性別や年齢、障害の有無、国籍、家族構成などによって必要な支援は異なるため、多様な視点を取り入れた避難所運営が欠かせません。様々な立場の方の声を反映しながら、避難拠点運営に取り組んでいます。

区民の皆さんに、心掛けていただきたいことはありますか

災害時は「とりあえず避難拠点へ行く」のではなく、まず自宅安全に過ごせるかを確認してください。安全が確保できる場合は、在宅避難を基本に考えていただきたいと思います。在宅避難は、プライバシーを保ちながら生活できるだけでなく、感染症リスクを減らせるなどのメリットもあります。そのためには、家具転倒防止器具や感震ブレーカー※1の設置、飲料水や食料、携帯トイレなど

の備蓄を日頃から進めておくことが大切です。一方で、自宅に危険がある場合や在宅避難が困難な場合は、避難拠点などへ避難し、命を守る行動を心掛けてください。

今後、区が力を入れていく防災の取組を教えてください

近年は災害が激甚化・頻発化しており、防災対策も時代に合わせて進化させる必要があります。区では、配慮が必要な方の避難生活を支援するため、避難所用テントの備蓄を充実させるとともに、ライフラインが使用できないときでも衛生面を保てるよう、携帯トイレや口腔ケア用品の備蓄を進めています。また、消火用スタンドパイプ※2の設置拡大や、マンションにおける在宅避難の周知啓発を進めるなど、地域の防災力の強化に取り組んでいます。

- ※1 一定の震度以上の揺れを検知すると自動的に電源を遮断する機能があり、大規模地震時の電気火災を防ぐために有効な装置
- ※2 路上にある消火栓に直接つないで放水するための資器材



練馬区 危機管理室 区民防災課 稲永 陽子 課長

最後に、区民の皆さんへメッセージをお願いします

災害はいつ起こるか分かりません。日頃から備えを進めることに加え、近所の方と顔の見える関係を築いておくことも大切です。災害時には、子どもや高齢の方、障害のある方など、それぞれの状況を理解し支え合うことが、災害に強い地域づくりにつながります。区としても、誰もが安心して暮らせるまちを目指し、防災対策に取り組んでまいりますので、防災訓練などにもぜひご参加ください。

防災について「知っておく」ことが大切です



防災カレッジ「食と防災」受講者 平林 沙也加 さん

ねりま区報で「食と防災」という講座を見て興味をもったことが、防災カレッジを受講したきっかけです。東日本大震災の発生時、私はテーマパークにいて帰宅できなくなりましたが、スタッフの方から温かい食べ物をいただき、幸せな気持ちになった経験があります。そのことを思い出し、災害時に温かい食事をとれることは大切だなと考えました。講座では、実際に被災された方の体験談を聞いたほか、洗い物の必要がなく缶詰などで簡単に作るメニューを調理し、試食しました。災害は実際に起きてみないと分からないこともたくさんありますが、知識を身に付けて備えておけば、いざというときに落ち着いて行動できると思います。受講後は、飲料水やレトルト食品、缶詰などをローリングストックするようになりました。また、被災時に生理用品を支給してもらうために嫌な思いをした

という体験談を聞いて、女性の視点でサポートできる防災リーダーの必要性も感じています。現在は、「小学生向け講座」で子どもを補助するボランティアをしています。消火器の使い方や救助を呼ぶ練習など、子どもと一緒に体験して学ぶことも多いです。また、区の手話講習会を受講しているときに地震が発生したことがあり、耳が聞こえない方への通訳の重要性を実感しました。いざというときのコミュニケーション手段として、手話の知識も活かしていきたいですね。防災カレッジには、中高層住宅向け防災講座や乳幼児の保護者向け講座など、様々なテーマの講座があります。災害時に不安に思うことや知りたいことは人それぞれなので、ぜひ、自分が興味をもてるテーマの講座を受講し、学びのきっかけにいただきたいと思います。

◆練馬区立防災学習センター

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、各種講座や展示を行っています。備えや地域の防災活動などについての相談等も受け付けています。

🔊 防災カレッジに参加しませんか

講座		日時	場所
講座①	乳幼児の保護者向けA（オンライン）	11月6日（金） 10:00～11:30	防災学習センター
講座②	乳幼児の保護者向けB	11月7日（土） 14:00～15:30	
講座③	女性防災リーダー育成講座	11月14日（土） 13:00～17:00	

講座の詳細はこちら▶



所在地 : 光が丘6-4-1
アクセス : 都営地下鉄大江戸線光が丘駅下車、A4出口より徒歩約10分
開館時間 : 午前10時～午後6時
休館日 : 月曜（月曜が祝休日のときは翌平日）、年末年始（12月29日～1月3日）
電話 : 03-5997-6471



消火器体験や、倒壊した塀に挟まれた人を救助する体験などがあります。

被災時の簡単レシピ

作って試してみませんか!?

男女共同参画情報紙「MOVE」の編集委員
たちが、サバイバルレシピ「白いご飯」と「サ
バ缶カレー」の調理を体験しました。

【準備する道具】

●カセットコンロ ●カセットボンベ ●鍋 ●皿 ●スプーン ●耐熱ポリ袋 ●ラップ



完成!

白いご飯

【材料】(2人分)

- 無洗米 1 カップ
- 水 180cc

【手順】

- ① ポリ袋にお米1カップと水180ccを入れる
- ② 袋の空気を抜きながら口をねじって結び、20分程度浸水させる
- ③ 鍋に水を入れ、底にお皿を敷いてお湯を沸かす
- ④ 鍋に②を入れて30分加熱する

サバ缶カレー

【材料】(3人分)

- サバ缶 1 缶
- トマト缶 1 缶
- カレールウ 3 ~ 4 かけ

【手順】

- ① ポリ袋にサバ缶を汁ごと入れてほぐし、トマト缶を入れる。カレールウを入れ、袋の上から揉んで小さく砕く
- ② 袋の空気を抜きながら口をねじって結ぶ
- ③ 鍋に水を入れ、底にお皿を敷いてお湯を沸かす
- ④ 鍋に②を入れて10分加熱する



ワンポイント

お皿にあらかじめラップを敷いておき、その上にご飯とカレーを盛り付け。食べ終わったらラップを丸めてポイ! (スプーンにもラップを巻くと洗わなくて済むよ)



無洗米でない場合も、節水のため、洗米せずに炊くのがお勧めです



浸水時間をしっかり取ると、ふっくら美味しいご飯が炊けます



ビニール袋が破けない程度にカレールウをほぐし、結び取めます



両方を一つの鍋で加熱すれば、熱々のカレーライスができます

他にもレシピがたくさん! 詳しくはこちら▶



冊子
『今から始めよう!
災害時の備え「食と防災」』

編集後記



山田 委員

◆60代◆還暦 & 定年を迎え、仕事中心だった生活を改め始めたところ
◆趣味は、まち歩き、低山ハイク(両方ともお酒とセットで・笑)

今回、MOVEの編集をお手伝いして、「ローリングストック」という言葉を初めて知りました。早速AIに尋ねてみると、主なメリットとして

・賞味期限切れを防げる ・食べ慣れたもので安心できる ・普段の買い物の延長で買い足すため、あまり費用がかからない ・特別な保管スペースが不要 ・食品ロスを減らせるので、優しく備蓄ができる と教えてくれました。ぜひ皆さまにも知ってもらい備えていただければと思います。



服部 委員

◆60代◆民間企業にて管理・外資系事業等を経験後、DE&I*に積極的に従事◆現在はフリー◆趣味はバラ栽培やDIY

*ダイバーシティ・エキイティ&インクルージョン

編集を通じ、避難拠点の備蓄は1日各700人分で全区民分はない現状を知り、家庭での備えの重要性を痛感しました。これからは「在宅避難」を見据えた準備が鍵となります。それぞれの多様な視点を活かし、我が家の備蓄を見直し、今日からできる一歩を!



高桑 委員

◆50代◆会社員にて◆生活し◆サイクリングと◆和歌を嗜む

皆持とう 在宅避難 まずは自助
ひとりひとりが 自分事化へ

カセ吟

