

東京都練馬区旭丘一丁目 防災情報

1. 避難所・避難場所情報

一時避難所（指定避難所）： 旭丘一丁目周辺では、地震等の際に避難拠点となる**旭丘小学校**（練馬区旭丘2-21-1）および**旭丘中学校**（旭丘2-40-1）が指定緊急避難場所です¹。旭丘小学校は江古田駅から徒歩約5分（370m）とアクセスしやすい位置にあります²。避難拠点では発災後、校舎や体育館を開放し、地域の避難所として機能します。**収容人数**は各避難拠点ごとにおおよそ700名分の物資備蓄が用意されており、区全体では人口の約1割（約77,000人）の避難を想定しています³。避難所には**学校のトイレ設備**が使われ、下水道が無事なら校舎・体育館のトイレを水を確保して利用可能です⁴。万一下水破損で使用不可の場合、**組立式トイレ3基や携帯トイレ700枚**を各避難所に備蓄しています⁴。備蓄品としては毛布・寝袋⁵や1日分の食料・飲料水、炊き出しかまど、投光器、発電機、照明、仮設トイレ等が収納された防災倉庫が設置されています⁶。また**全98校の避難所**すべてでペット同伴避難が可能であり、飼い主責任でペット用品を持参すれば**同行避難**できます⁷。避難所ではペットは人の生活スペースとは区切られた専用エリアで管理されます（補助犬は同室可能）⁸。

避難ルートとアクセス： 日中は主要道路（千川通り等）を使って避難所へ向かうことが推奨されます。夜間は街路灯が多い道や明るい商店街を通る経路を選び、懐中電灯を携帯してください。旭丘一丁目から旭丘中学校へは住宅街の路地を通る近道もありますが、**車椅子利用者や高齢者は段差や傾斜の少ない経路を選ぶ必要**があります。可能であれば**複数ルート**を事前に歩いて確認し、昼と夜での見え方の違いや障害物を把握しておきましょう。避難時はブロック塀の倒壊に注意し、広い道路側を歩くようにします。また、避難時に**電気・ガスの元栓を閉めること**や、**戸締り**（災害時でも空き巣対策として）を行ってから出発することが推奨されています⁹。荷物はリュックにまとめ両手を空け、ヘルメットや防災頭巾で頭部を保護し、長袖長ズボン・底の厚い靴で避難してください¹⁰。隣近所で声を掛け合い、**徒歩で避難**しましょう¹¹。

広域避難場所： 大規模火災などから逃れるための広域避難場所として、近隣では**江古田の森公園**が指定されています¹²。江古田の森公園（中野区・練馬区境）は豊玉地域を中心に広範囲の避難者を収容可能な防災公園で、園内の複数箇所に入口があります。公園北側（練馬区豊玉北）や東側（中野区江古田）のゲートが避難口となり、付近には「広域避難場所」の案内標識も設置されています。旭丘一丁目の地域割当としては、**武蔵大学**キャンパスおよびその周辺も都指定の避難場所となっており、旭丘一丁目・栄町などの住民は武蔵大学方面へ避難する計画になっています¹³。広域避難場所へ避難する際は、風向きや火災の状況に注意しながらできるだけ広い道を使い、煙を避けて移動します。園内では園路の広場に集まり、消防などの誘導に従ってください。なお、**延焼遮断帯**として千川通りや城北中央公園なども機能するため、火災時にはそれら広い道路・公園へ一時的に避難し、状況に応じて広域避難場所へ向かう判断をします。

福祉避難所： 高齢者や障害のある方、乳幼児連れの方など要配慮者が安心して避難生活を送るための**福祉避難所**が区内に55～59か所指定されています¹⁴¹⁵。旭丘一丁目周辺では、例えば**練馬福祉園**（石神井町）や**豊島園ちとせ保育園**（参考）など、高齢者施設・障害者施設が該当します（練馬区全域のリストは区公式サイトにPDFで公表¹⁶）。福祉避難所には要介護高齢者施設（特養、老健等）や障害者支援施設、デイサービスセンターなど多様な施設が指定されており、**災害時要援護者名簿**に登録された方等が自治体の指示で受け入れられます¹⁷。福祉避難所には最低限の水・お粥やビスケット等の食料、紙おむつ、簡易トイレ、マスク、消毒液、発電機、ランタン、毛布などの**備蓄品**も用意されています¹⁸。避難の際、介助が必要な方は地域の**安否確認班**や民生委員、福祉関係者が協力して福祉避難所へ移送する体制づくりが進められています。事前に担当ケアマネジャー等と**個別避難計画**を作成し、「どこへ」「誰と」避難するかを決めておくことも重要です¹⁹。災害発生後は、練馬区役所の災害対策本部から福祉避難所の開設情報が発表され、町会を通じて対象者に連絡・誘導が行われます。

ペット同行避難： 前述の通り、練馬区では**全ての避難拠点（98校）**でペット同伴の避難を受け入れています⁷。大地震等発生時、飼い主自身が無事であることを最優先に、可能であれば**ペットと一緒に避難**してください²⁰。避難所では人の生活が優先されるため、ペットは基本的に人間の居住スペースから離れた**専用ペットエリア**で過ごすことになります⁸。そのため飼い主は**ケージやリード、ペットフード、ペット用トイレ用品**など必要な物資を持参し、**鳴き声や臭いへの配慮**をする必要があります²¹。避難拠点ごとにペット受入れのルールが定められており、他の避難者への配慮としてルール遵守が求められます²¹。練馬区獣医師会とも協定を結んでおり、災害時には区獣医師会から避難所へのサポートや情報提供が行われます²²。例えば、発災後3日以内に区獣医師会より**区災害対策本部**へ区内動物病院の稼働状況が報告され、各避難所にもその情報が共有されます²²。ペットの体調が悪い場合は、その情報をもとに開院している動物病院で診療を受けることも可能です。災害時には**練馬区災害時ペット対策本部**も設置され、ペットの救護・飼育管理についてボランティアと協力し対応します²³²⁴。

帰宅困難者一時滞在施設： 大地震発生時に公共交通機関が停止し帰宅できなくなった人のため、練馬区内では**一時滞在施設（帰宅支援ステーション）**が複数指定されています。旭丘から近いのは**区民・産業プラザ**（練馬1-17-1）や**練馬文化センター**（練馬1-17-37）で、これらは最寄り駅周辺に位置し、一時的に安全な待機場所や情報提供を行う施設です²⁵。帰宅支援ステーションでは水やトイレ、テレビ・ラジオによる情報提供などが受けられます。これら施設は首都直下地震発生時に協定に基づき開設され、徒歩帰宅者を**当日夜まで収容**する想定です。また、練馬区内の一部大手企業店舗（トヨタモビリティ東京の一部店舗等）も協力施設として登録されており、道路沿いでの一時的待機に開放される場合があります²⁶。発災当日は無理な徒歩帰宅を避け、会社や学校・施設内で待機しつつ、行政発表に従ってください。

2. ハザードマップ・リスク情報

地震危険度マップ： 練馬区は木造住宅密集地域もあり、地震時の**建物倒壊危険度**および**火災発生危険度**を東京都が評価しています²⁷。旭丘一丁目は比較的区境に位置し、近隣の旭丘二丁目・栄町エリアでは老朽木造家屋も混在するため、震度6強以上での倒壊リスクが指摘されています（東京都「地域危険度測定調査」）²⁸。区の防災地図（令和6年8月改訂）によれば、旭丘一丁目周辺の倒壊危険度は中程度ですが、隣接する小竹町方面ではやや高く、**ブロック塀倒壊**の危険箇所も通学路沿いに点在します²⁷²⁹。一方、火災危険度については、周囲に商店や木造家屋が混在する地域では**延焼の恐れ**があります。旭丘地区は都心部に比べ広い道路も多く、**延焼遮断帯**となる道路（千川通りなど）が火災拡大を防ぐ効果を持ちます。ハザードマップでは、初期消火困難時に延焼が想定されるブロック単位が色分けされているため、自宅周辺の色（危険度ランク）を確認しておきましょう²⁷。なお、練馬区は全域で**地盤の液状化リスク**が比較的低いとされていますが、**東京の液状化予測図**では石神井川沿い低地で僅かに注意が必要と示されています³⁰。旭丘は武蔵野台地上にあり液状化の心配はほぼありません。

洪水ハザードマップ： 区内を流れる**石神井川**が大雨で氾濫した場合の浸水想定が公表されています。旭丘一丁目は石神井川から離れているため直接の浸水想定区域には入りませんが、下流の豊玉南・桜台地区では**石神井川氾濫時に最大2～3m浸水**するエリアもあります³¹。練馬区水害ハザードマップによれば、旭丘地域は標高が高く河川氾濫のリスクは低いものの、**内水氾濫**（排水管からの溢水）には注意が必要です。過去の豪雨では江古田駅周辺で下水あふれが発生した例もあります。台風・集中豪雨時は気象情報とともに「**内水氾濫警戒情報**」などにも留意してください。練馬区では時間雨量153mm、総雨量690mmの規模で洪水浸水想定を策定しており、区公式サイトでハザードマップPDFが公開されています³²。**土砂災害**について、旭丘周辺は平坦地のため急傾斜地崩壊危険箇所はありません。隣接の旭町三丁目では板橋区境の一部斜面に警戒区域が指定されていますが、旭丘には該当なしとのこと³³。

ブロック塀危険箇所： 小中学校の通学路を中心に、老朽ブロック塀の危険箇所マップが区により作成されています。旭丘地域でも、小竹小学校や旭丘小学校の通学路沿いに一部、高さが規制基準を超えるブロック塀が点在すると指摘され、区は所有者に除却や補強を促しています²⁷。練馬区ではブロック塀の撤去費用補助制度もあり³⁴、地域ぐるみで耐震性の低い塀の除去が進められています。通学路重点点検では旭丘小学校区

内で危険とされた塀には黄色いステッカー掲示など注意喚起がなされている場合があります。自宅や周囲に該当する塀がある場合、**避難経路から外す、迂回ルート**を考えておくことも大切です。

狭あい道路・行き止まり道路： 旭丘一丁目内には幅員4m未満のいわゆる**狭あい道路**がいくつか存在します。大震災時には電柱の倒壊や建物の崩壊でこれら細街路が塞がれ、消防車が通行できなくなるリスクがあります。町会では防災訓練でバール等を用いたがれき除去の練習も行っており、地域住民の初期対応が命綱です。特に行き止まりの袋小路になっている場所は代替の脱出路がないため、そこにお住まいの方は隣地とのブロック塀を乗り越えて避難するシナリオなども検討してください。練馬区は地域危険度の評価で「災害時活動困難度」（道路被害想定）も公表しており、旭丘では中程度ですが、桜台方面の木密地域ではより高くなっています²⁷。万が一狭い路地で閉じ込められた場合、隣接する敷地間でお互い行き来できるよう**支障物を減らす**努力も有効です。日頃からご近所で話し合い、災害時には垣根や柵を外して相互に避難路確保する取り決めをしておくことで安心です。

3. 防災設備・資機材

街頭消火器： 練馬区ではおおむね100メートル四方に1本を目安に、路上に消火器を設置する「街頭消火器」事業を進めています³⁵。旭丘一丁目内の電柱等にも赤いボックスに収められた街頭消火器が複数あり、火災初期に地域住民が使用できるようになっています。**設置例**は以下の写真のように電柱脇に赤い消火器ケースが固定されています³⁶。普段から自宅や通勤路付近の街頭消火器の位置を確認し、いざという時にすぐ持ち出せるよう把握しておきましょう。旭丘地区の街頭消火器（練馬区設置例） 消火器の使用期限・点検は区が委託した業者が毎年巡回して確認し、内容剤の詰め替えや本体交換を行っています。**最終点検日**は各消火器のラベルに記載されているので、もし不良や破損を発見した場合は練馬区防災課（防災事業推進係）03-5984-1686に連絡すると修理・交換してもらえます³⁷。過去には悪戯で破壊されるケースもありましたが、住民の皆さんの見守りで適切に維持されています。「家の近くに街頭消火器が無い」という場合も、区が現地調査の上で**新規設置**してくれる可能性がありますので、防災課まで相談してください³⁷。震災時には同時多発的に火災が発生する恐れがあり、消防の到着を待たず**初期消火**することが非常に重要です。「隣近所で協力し火事は小さいうちに消す」ことが地震直後の基本行動として区からも呼びかけられています³⁸。消火器の使い方（ピンを抜きホースを向けレバーを握る）を各家庭で再確認し、**天ぷら油火災**など家庭火災にも対応できるようにしておきましょう。

防災倉庫： 旭丘一丁目周辺では、避難所である旭丘小・中学校の校庭に**防災備蓄庫**（コンテナ型倉庫）が設置されています³⁹。この倉庫内には、避難所運営に必要な**資機材・備蓄品**一式が収納されています。内容は、毛布・簡易寝袋、投光器やLEDランタン等の**照明器具**⁴⁰、小型発電機と燃料⁴⁰、カセットコンロ・ボンベ、炊き出し用簡易かまど、救助用工具（バール、ジャッキ、のこぎり等）、救急セット、担架、非常食・飲料水（**アルファ化米やクラッカー、乳児用ミルク**など）⁴⁰、組立式トイレと大量の携帯トイレ⁴⁰など多岐にわたります。また、避難所運営キット（受付表、腕章、筆記具など）や情報伝達手段（トランシーバーなど）も格納されています⁴¹。これらは区民防災組織が管理協力し、年1回の総点検で不足品の補充・入替が行われています。学校以外にも、旭丘一丁目には町会防災倉庫があり、**自主防災会**が保有する一輪車（手押し車）や土のう、バケツ、浄水器、工具類が備えてあります。公園等に設置の倉庫には、先述の**消防団・市民消防隊用**の消火器・放水器具等も納められている場合があります⁶。町会の防災訓練では実際に倉庫を開け、発電機の始動訓練や投光器の照射テストなども実施しています。地域の方は一度どこに倉庫があるか見ておくとよいでしょう。

AED設置場所： 旭丘一丁目周辺の公共施設や学校には**AED**（自動体外式除細動器）が配備されています。練馬区内では令和6年3月31日現在で**399台**ものAEDが区立施設に設置されており⁴²、その位置は区の地図情報サービス「ねりまっぶ」で公開されています⁴³。旭丘地域では、旭丘小学校・中学校、旭丘地域集会所、江古田駅構内、近隣の区民館などにAEDがあります。特に**旭丘地域集会所**（旭丘1-58-10）には地域住民向けに24時間使用可能な屋外設置型のAEDが配備されています（学校敷地内のAEDは通常平日学校職員が管理し夜間は施錠されていますが、練馬区では令和7年度より一部小中学校門扉付近に**誰でも24時間使えるAED**を追加設置する計画があります⁴⁴〈文京区での事例〉）。AEDは心停止時に電気ショックで心拍を再開させる機器

で、119番通報より早い**初期対応**に有効です⁴⁵。一般の人でも音声ガイダンスに従って操作できます⁴⁶。災害時には停電が想定されますが、AED本体はバッテリー駆動のため使用可能です。但し、長期停電時に設置場所の建物が閉鎖される場合もありますので、近隣の**交番**や**消防署**など公共性の高い施設のAED場所も把握しておくで安心です。なお、**練馬区役所東庁舎**の健康センター内には**夜間・休日用の薬局**とともにAEDも備えられており⁴⁷、災害時にも拠点として機能します。練馬区はこうしたAED配置データをオープンデータ化しており⁴⁸、区公式サイトからCSVでダウンロード可能です。地域の自治会でも地図にAED地点を記入した**防災マップ**を回覧しています。万一来に備え、**複数のAED設置場所**を覚えておき、いざという時は勇気を持って使いましょう。

防災行政無線・スピーカー：練馬区内には地震や火災発生時、避難情報を一斉放送する**防災行政無線塔（屋外スピーカー）**が**207か所**に設置されています⁴⁹。旭丘一丁目周辺でも数百メートル圏内にスピーカーがあり、平常時には毎日夕方（3～9月は17:30、10～2月は16:30）に「夕焼け小焼け」の**夕方チャイム**が流れているので、その音が聞こえる範囲が放送エリアです⁴⁹。大規模災害時にはこの無線塔から避難指示・勧告、火災発生状況などが放送されます。無線塔は停電しても**内蔵バッテリーで約48時間**動作可能となっており、震災直後の情報伝達手段として期待されます⁵⁰。ただし屋内にいと放送が聞き取りにくい場合もあるため、練馬区では希望者に**防災ラジオ（戸別受信機）**を配布しています⁵¹。これは各家庭に設置し、防災無線の放送内容を自動受信できるラジオ型端末です。さらに防災無線の内容は同時に区の**緊急情報メール**「ねりま情報メール」でも配信され⁵²、区ホームページにも掲載されます。災害時に備え、日頃から夕方チャイムが聞こえるか確認し、聞こえにくい場合は戸別受信機の導入も検討してください。また、放送を聞いた近隣で耳の不自由な方や高齢者にも内容を伝える**声かけ支援**をお願いします。防災無線からの緊急速報は短い文章で繰り返し流れますので、あわてず内容を確認し、指示に従って行動しましょう。

災害時給水ステーション：大地震などで上水道が断水した際、生活用水・飲料水を供給する拠点として区内に**5か所の給水ステーション**が整備されています⁵³。旭丘から比較的近い給水拠点は**学田公園**（豊玉南3丁目32付近）で、地下に約1500トンもの防火・非常用水槽を備えています⁵⁴。この他、**練馬給水所**（光が丘2-4-1、東京都水道局施設）⁵⁵、**早宮あたり（はやいち）公園**（早宮）⁵⁵、**大泉中央公園**（大泉学園町）⁵⁵、**みんなの広場公園**（石神井町）⁵⁵の計5か所が指定されています。これらでは断水時に水道局職員等がスタンドパイプから給水し、地域住民はポリタンク等を持参して水を受け取ります。東京都水道局の資料によれば、給水所では1人1日3リットルを目安に給水する計画です⁵⁶。旭丘一丁目にお住まいの場合、石神井川氾濫等でなければ比較的被害が少ないと想定されるため、自宅近くの避難所（旭丘小学校など）でも応急給水が行われる可能性があります。給水ステーションの場所は区のオープンデータにも掲載されています⁵⁷⁵⁸。なお、蛇口から水が出ても飲用できない場合に備え、**マンホール直結型給水栓**も都立公園等に整備されています（後述のマンホールトイレと兼用）。普段から水の備蓄（**1人1日3L×最低3日**）を心がけつつ、最寄りの給水地点を確認しておきましょう。

マンホールトイレ：緊急時に下水道マンホールを活用した**マンホールトイレ**が使用できる設備が、練馬区内の大規模公園等に整備されています。旭丘から行きやすい都立公園では**光が丘公園**に50基以上、**城北中央公園**に24基、**石神井公園**に36基などのマンホールトイレが設置済みです⁵⁹。また区立**練馬城址公園**（桜台）にも6基のマンホールトイレがあります⁶⁰。マンホールトイレとは、平常時は蓋のしまっている下水道マンホールに、災害時に組立式の便座とテントを設置して**仮設トイレ**として使うものです⁶¹。東京都は防災公園にこのマンホールトイレを備え、練馬区もそれに合わせて**便座とテントを備蓄**しています⁶²。地震で建物内トイレが使えない場合、避難所校庭や公園内でこのトイレを組み立てます。練馬区内のマンホールトイレ総穴数は**135穴**あり、それに対応する洋式便座60台・テント135張を区が保有しています⁵⁹。例えば光が丘公園では和式マンホール50穴＋洋式2穴があり、52張のテントと2台の簡易洋式便座を備えています⁵⁹。城北中央公園は和式穴24ですが洋式便座15台を準備済みで、高齢者にも配慮しています⁵⁹。マンホールトイレは**区職員等が組立**に当たりますが、避難者も協力してテント設営を行うことがあります⁶³。避難所では長期間に及ぶとトイレ不足が深刻化するため、マンホールトイレ設置場所を周知し、交代で清掃するなど衛生管理にも留意します。自宅近くの都立公園や小中学校でマンホールトイレが設置可能か確認しておくで安心です（練馬区防災マップにマークがあります）。また、練馬区は**下水道局と協定**を結び、発災時には応急仮設

トイレユニット車の派遣なども受ける体制です。避難所生活では仮設トイレを清潔に使い、ゆずり合って利用しましょう⁶³。

公衆電話（災害時通話無料）：災害時にはNTTの**公衆電話**が特別措置で使われます。停電や携帯不通時でもアナログ公衆電話は通話可能で、**緊急通報（119番等）は無料**、さらに災害救助法適用の大規模災害時には一般電話も無料になります⁶⁴。旭丘一丁目付近では江古田駅周辺や目白通り沿いに公衆電話ボックスが点在します。練馬区内の公衆電話設置場所はNTT東日本のウェブサイトで検索できます⁶⁵。緑色の公衆電話は硬貨やテレホンカードが無くても、災害時に受話器を上げてダイヤルすれば通話が可能です⁶⁴。特に**ピンク色の公衆電話**には「緊急通報ボタン」があり、119や110に繋がりがやすくなっています⁶⁴。首都直下地震では通信規制がかかり携帯電話が繋がりにくくなるため、公衆電話の活用が推奨されます。また、練馬区は大規模災害時にNTTと協定を結んでおり、主要避難所に「**特設公衆電話**」を臨時設置する計画です⁶⁶。これは通信規制下でも優先的につながり、無料で利用できる専用電話です⁶⁶。例えば旭丘中学校や旭丘小学校にも臨時公衆電話が設置される可能性があります。災害時には**災害用伝言ダイヤル（171）**も提供開始され、自宅の安否情報を録音・再生できます⁶⁷。公衆電話の使い方も家族で確認し、テレホンカード（予備があれば尚可）を非常持出し袋に入れておくことで役立ちます。

防災井戸：練馬区内には、停電断水時でも使える井戸（水源）として登録された**防災井戸**が多数あります。区は民間の井戸所有者と協定を結び、約**500か所**の井戸を「**ミニ防災井戸**」として災害時に生活水の提供に活用できるようにしています⁶⁸。旭丘一丁目周辺にも、寺社や個人宅に井戸が存在する場合、防災井戸として指定されていることがあります。これら防災井戸の**名称と住所の一覧**は区オープンデータで公開されており、近隣では**下石神井3丁目**の井戸、**向山3丁目**の防災井戸などがリストに載っています⁶⁹。防災井戸の多くは手動ポンプ等でくみ上げ可能で、飲料には不向きでもトイレ洗浄や清掃などに使えます。練馬区では**全ての避難拠点校に「学校防災井戸」**を整備済みで、非常用の浅井戸から地下水をくみ上げられるようになっています⁶⁸。例えば旭丘小学校・中学校にも防災井戸があり、災害時に給水車が来るまでの間、この井戸水でトイレや雑用水に充てる計画です。学校防災井戸は電動ポンプの場合もありますが、停電時は消防給水タンク車等で組み上げることも検討されています。なお、飲用については**煮沸や浄水処理**なしには衛生上問題があるため、基本的に防災井戸の水は**生活用水**として使用します⁶⁸。井戸ごとに「飲用可」か「非飲用」か表示がある場合は指示に従ってください。区役所本庁舎南側にも深井戸があり、非常用電源が動いていれば使用可能とされています⁷⁰。地域で井戸をお持ちの方は、普段から水質検査等で管理をお願いします。万一に備え、風呂の残り湯や雨水タンクも上手に活用し、断水下での衛生環境維持に努めましょう。

4. 緊急連絡先・体制

町会災害対策本部と連絡網：旭丘一丁目町会では大規模災害時に「**町会災害対策本部**」を設置し、地域の防災拠点運営連絡会と連携して活動します。災害対策本部は町会館（旭丘地域集会所）に開設する予定で、不測の事態で使用不能の場合は代替場所（役員宅や近隣施設）に移します⁷¹。本部の指揮は町会長がとり、副会長、防災部長らが順次代行します⁷²。**緊急連絡網**として町会では**複数の通信手段**を確保しています⁴¹。具体的には、まず電話による**町会役員間の連絡網**、次に**携帯メール・SNSグループ**での情報共有、さらに停電・通信障害時に備えて**トランシーバー（特定小電力無線）と直接の口頭伝達**を組み合わせます⁴¹。大災害では携帯電話が繋がりにくくなるため、町会では**無線機**を優先手段と位置付けており、実際に町内班長に簡易無線を配備しています⁷³。また、各班長が徒歩で見回り（**戸別訪問**）して連絡する**人の連絡網**も想定しています⁴¹。「とにかく確実に情報を伝達する」ために、このように冗長性を持たせた仕組みになっています。町会では毎年度初めに班長・役員の連絡先一覧を更新しており、**緊急時には深夜でも連絡**が取れるよう取り決めています。防災無線や行政から入った避難情報等は、町会災害対策本部から班長経由で各戸に伝達されます。区からの協力要請（例えば給水所運営や避難所物資搬送）があった場合も町会本部が取りまとめ、消防団や自主防災会と連携して対応に当たります⁷⁴。町会員の皆さんは、非常時には自宅や周囲の状況を町会役員に報告し、安否や救助の要否を伝えてください。町会本部はその情報を集約し、区災害対策本部や消防署に報告・応援要請を行います⁷⁵。特に要支援者（高齢者・障害者等）が孤立しないよう、**名簿情報**を活用して平常時から見守り活動をしています⁷⁶。災害時には「まず町会本部へ」という意識で協力しましょう。

安否確認班と担当エリア: 旭丘一丁目町会では自主防災組織内に「**安否確認班**」を設置し、町内をいくつかのブロックに分けて担当者を配置しています。安否確認班のメンバーは民生委員、防災部員、自治会役員などで構成され、発災直後に各戸を訪ねて**人的被害の有無**を調べます⁷⁵。具体的には「〇〇班＝△丁目1～10番地担当」等とエリア割りが決められており、班員はヘルメットと腕章を着けて家々を回ります。安否確認時は特に**高齢者や障害のある方、乳幼児連れ家庭**を優先的にチェックし、負傷者がいれば応急手当や救出にあたります⁷⁵。町会では**要援護者台帳**（避難行動要支援者名簿）を平常時から整備しており¹⁷、要支援者ごとの支援担当者も決められています⁷⁷。例えば寝たきり高齢者のAさん宅は班長と近隣の消防団員Bさんが見る、といった約束です。安否確認班は確認結果を町会災害対策本部に報告し、「**無事**」「**軽傷**」「**重傷**」「**要救助**」などステータスを共有します⁷⁵。本部はそれを**避難所の医療救護所**へ伝えたり、消防への救助要請リストを作成したりします⁷⁵。こうした情報伝達のため、各班にはトランシーバーが配られているほか、直接本部に報告書を持参する動線も確保されています。実際の避難訓練では、安否旗（緑＝無事、赤＝要救助等）を家先に掲示してもらい、班員が見て回るという手順も練習しました。地域ぐるみで**全戸安否確認**を行う体制が重要であり、発災時にはぜひ協力をお願いします⁷⁸。「お年寄りの〇〇さん大丈夫?」「隣の××さんがケガしたらしい」等、近所の情報も積極的に本部へお寄せください。それが救助・支援の迅速化につながります。

医療機関リスト: 旭丘一丁目周辺の**医療機関**としては、徒歩圏内に**練馬総合病院**（旭丘1-24-1）や内科・小児科などの診療所が点在します。練馬総合病院は**災害拠点連携病院**に指定されており、中等症患者や安定した重症患者の収容治療を担う位置づけです⁷⁹。区内には他に**順天堂練馬病院**（高野台）や**大泉生協病院**など計6つの病院が拠点連携病院に選ばれています⁸⁰。さらに**災害拠点病院**（重症者対応）としては区外になりますが、**日本大学板橋病院**や**東京都健康長寿医療センター**（板橋区）が練馬区東部の受け入れ先です。軽症者については旭丘中学校に開設される**医療救護所**が一次対応します⁸¹。旭丘中学校は区指定の**医療救護所**10か所の一つで、保健師や医師会・薬剤師会で構成する医療救護班が派遣され、トリアージや応急手当を行います⁸²⁸¹。開設は発災後おおむね72時間以内で、その後は巡回診療体制に移行します⁸³。身近な診療所も**被災を免れた場合は可能な限り通常診療や軽症処置**を行うことが期待されています⁸⁴。なお震災時には**四師会**（医師・歯科医師・薬剤師・柔道整復師）が協力し、歯科治療や薬の供給も避難所で行われます⁸³⁸⁵。**災害医療支援医療機関**として、島村記念病院（関町）や東大泉病院、練馬さくら病院など15施設が軽症者の応急処置拠点に指定されています⁸⁶⁸⁷。薬剤師会は各救護所に**定点薬局**を開設し、一般用医薬品の提供や服薬相談を行う計画です⁸⁸。また、処方箋なしでも薬局で対応できるよう国の通知で「**処方箋無し調剤**」も認められています⁸⁹。災害時にかかりつけの病院が被災・休診した場合、練馬区は医師会等を通じて代替医療機関を案内します。患者さんご自身も**お薬手帳**や**医療受給者証**のコピーを持参して臨時の診療を受けられるよう準備しておきましょう⁹⁰。

薬局リスト（処方箋なし購入品）: 旭丘周辺には調剤薬局やドラッグストアが複数あります。災害時、練馬区薬剤師会は前述の通り避難所等で**臨時薬局**を運営するほか、各地域の開局状況を調整します⁸⁸。大規模災害で病院が閉まっている場合、患者は**処方箋が無くても**薬局へ行って薬を求めることがあります。その際、薬剤師が症状を確認の上**処方箋無しでの調剤**を行うことが想定されており（特例的に必要最低限の処方薬を渡す）、東京都も薬剤師への周知を行っています⁸⁹。また、市販薬（OTC医薬品）は通常通り購入できますので、頭痛薬・胃腸薬・消毒薬・生理用品・マスク等は薬局で入手可能です。ただし物流が止まる恐れがあるため、**日頃からの家庭備蓄**が望ましいです。旭丘一丁目近隣の**緊急当番薬局**として、江古田駅北口の薬局が休日夜間担当になることがあります（練馬区休日・夜間薬局は区役所健康推進課が案内⁴⁷）。また、大手ドラッグチェーンの**ウエルシア薬局**は企業として災害時に近隣店舗間で医薬品供給や人員応援を行う協定を持ち⁹¹、地域医療の維持に努める旨公表しています。町会では各家庭に**救急箱**の整備を呼びかけています。絆創膏や消毒液、常備薬、カット綿などを備え、足りない場合は近所で融通し合う精神で臨みましょう。

介護事業所・訪問看護ステーション: 災害時、在宅の要介護者や高齢者を支えるため、地域の**介護サービス事業所**や**訪問看護ステーション**とも連携します。旭丘地域には居宅介護支援事業所（ケアマネ事業所）や訪問介護（ヘルパー）事業所、デイサービス等が複数所在しています。練馬区全体では**訪問看護ステーション約94か所**が稼働しており⁹²、平常時から利用者の**個別避難計画**作成に協力しています¹⁹。例えば管轄の旭丘地域包括支援センターは地域ケア会議で災害対策を話し合い、各介護事業所に担当利用者の安否確認・支援

を依頼する体制です。停電で在宅酸素等が止まるケースでは訪問看護師が駆けつけボンベ交換する、などのシミュレーションも行われています。要介護3以上の方は要支援者名簿に**自動登録**されており¹⁷、そのリストを元に町会防災会や民生委員が**防災見守り袋**（緊急カード等入り）を配布済みです⁹³。災害発生時にはデイサービス利用者は施設での受け入れ延長、訪問系サービスは安否電話や巡回で利用者確認をします。区はそれら情報を**福祉避難所**運営に反映させます。地域の介護施設も、自施設が無事なら**自主的に地域の避難者受け入れ**を行う場合があります。旭丘近隣の特養・老健等の住所電話は練馬区福祉避難所一覧に掲載があります¹⁵。ご家族に介護が必要な方がいる場合、平時にケアマネジャーへ避難方法相談しておきましょう。非常時は**介護保険課（03-3993-1111）**や地域包括支援センターへ連絡すれば、介護サービスの調整支援を受けられます。

獣医・動物病院: ペットの緊急対応について、旭丘エリアでは**練馬獣医師会**所属の動物病院が複数あります。平常時、旭丘から近い動物病院には**練馬テイルズ動物病院**（豊玉北）、**石神井公園動物病院**（石神井町）などがあります。練馬区と区獣医師会は**災害時協力協定**を結んでおり⁹⁴、発災後に**開院可能な動物病院情報**を共有する仕組みです²²。例えば**練馬区災害時動物救援本部**では、会長からの報告で「〇〇動物病院・△△動物病院は診療中」といった情報を各避難所に伝達します²²。怪我をしたペットは、そうした稼働病院へ飼い主が連れて行くか、獣医師会の指示で**巡回診療**が行われることもあります。夜間救急に関しては、区内に**ライフメイト動物救急センター練馬**（旧ER練馬、谷原）などがあり、22時頃まで緊急受け入れ可能です⁹⁵。ペットの薬やフードも最低数日分備蓄してください。ペット用の簡易トイレや排泄処理グッズも必須です²¹。避難生活中、動物はストレスから体調を崩しやすいため、体調変化に留意し、必要に応じて避難所内の**ペット相談窓口**（獣医師ボランティアが担当）を利用しましょう。狂犬病予防接種票やワクチン証明書コピーも持参するとスムーズです。なお、石神井公園動物病院など一部病院では練馬区と連携し**大規模災害時のペット保護**受け入れに協力する旨を公表しています⁹⁶。万一飼い主と離ればなれになったペットは、そうした拠点に保護される可能性があるため、ペットにも**迷子札**や**マイクロチップ**を付けておくとうまいでしょう⁹⁷。

ライフライン緊急連絡先: 災害で電気・ガス・水道が途絶した場合、各インフラ事業者への連絡が必要になることがあります。主な**緊急連絡先**は以下のとおりです。

- ・**電気（東京電力パワーグリッド）停電・設備異常: 0120-995-007**（24時間受付。携帯/IP電話からは03-6375-9803）⁹⁸。停電情報は東京電力HPやLINEでも確認可⁹⁹。
- ・**ガス（東京ガスネットワーク）ガス漏れ専用: 0570-002299**（24時間・ナビダイヤル、IP電話は03-6735-8899）¹⁰⁰。**ガス臭いと感じたら火気厳禁・換気し、元栓を閉め、直ちにこの番号に通報してください**¹⁰¹¹⁰⁰。通話料はかかりますが24時間365日対応しています¹⁰²。
- ・**水道（東京都水道局）給水管破裂等: 03-5326-1100**（東京23区お客さまセンター）¹⁰³。夜間休日も緊急受付。繋がらない場合は042-548-5110。
- ・**下水道（水道局 下水道緊急）:** 都の下水道局緊急窓口。下水の逆流やマンホールからの溢水時は区土木担当が水道局に連絡。
- ・**電話（NTT故障受付）: 113**（固定電話）または**0120-444-113**（携帯から）。公衆電話からの119/110は無料⁶⁴。
- ・**警察・消防:** 当然ながら**110（警察）、119（消防）**は災害時も通常どおり繋がります（公衆電話・携帯から無料）。災害時は119も繋がりにくくなるため、重症者の通報を優先し、軽傷者の搬送は近隣同士で行う工夫も求められます。

練馬区役所では**危機管理室**が災害対応の司令塔となり、区民からの問い合わせも受け付けます。**練馬区危機管理室直通電話: 03-5984-2762**（災害時専用）¹⁰⁴。ファクス03-3993-1194でも聴覚障害者等からの通報受付を想定しています¹⁰⁴。区は災害対策本部（本部長＝区長）を設置し、上記ライフライン事業者ともホットラインで情報共有します。例えば停電区域や復旧見込みは東京電力から逐次伝達され、区から住民へ広報されます。また東京ガスからガス停止区域や供給再開時期の情報がもたらされ、開栓時には「**ガスの元栓を閉じてから**」通電させるよう**通電火災防止**の呼びかけがなされます⁹。ライフライン各社も公式SNS等で情報発信しますのでフォローすると良いでしょう。復旧作業はまず幹線（本幹管・配電線）の修理から始まり、局所的な宅内トラブルは後回しになることがあります。その場合、例えば水道は元栓周りの漏水は指定

給水装置工事事業者（いわゆる水道修理業者）に依頼する必要があるかもしれません。区でも応急給水や仮設風呂提供などを実施しますので、情報に注意してください。

5. 備蓄・準備情報

家庭備蓄品チェックリスト: 災害に備え、各家庭で**最低3日分、できれば1週間分**の食料・飲料水を備蓄することが政府より推奨されています¹⁰⁵。内閣府発行の「災害への備えチェックリスト」では、**水**（1人1日3リットル）×家族人数×最低3日＝計〇Lを確保、**非常食**（レトルトご飯、缶詰、乾パン、インスタント麺など）も同様日数分用意とあります¹⁰⁵。また**生活必需品**として、懐中電灯・ラジオ（予備電池）、携帯充電器、カセットコンロ（ボンベ）、マッチ・ライター、ティッシュ・ウェットシート、トイレットペーパー、簡易トイレ、毛布・雨具などをチェックリストで点検します^{105 106}。総務省消防庁も「**防災用品チェックシート**」を公開しており、非常持出袋の中身・備蓄品リストが確認できます¹⁰⁷。特に**食料**は各家庭の事情に合わせて準備することが大事です。農水省資料では大人1人3日間・1週間分の必要食品例が示されており、例えば1週間分として**米1.4kg、乾麺類0.5kg、缶詰7缶、レトルト7食**などが挙げられています¹⁰⁸。これを目安に家庭構成ごとに調整してください。まず3日分を目標にし、徐々に1週間に増やす**段階備蓄**が有効です¹⁰⁵。備蓄品はリスト化して定期的に見直し、期限切れが近づいたものから日常で消費・買い足し（ローリングストック）する習慣をつけましょう。

ローリングストック法の実例: **ローリングストック**とは、普段食べている食品や日用品を「少し多めに買って置き、使ったら補充」を繰り返すことで備蓄を維持する方法です¹⁰⁹。例えば家族4人であれば**1食分×3回×7日×4人＝84食分**の食材が必要ですが、ローリングストックなら普段の台所にその一部が常にある状態にできます¹¹⁰。実例として、旭丘のあるご家庭では床下収納やパントリーに**1週間分の食品**をストックし、古いものから順に使っています。写真では缶詰やレトルトカレー、パックご飯、ペットボトル水、野菜ジュース缶、乾パン、栄養バーなどがケースに収められています¹¹⁰。週末に消費した分だけスーパーで買い足し、常に**期限1年以上**のものが残るよう管理しているとのこと。メリットは**日常的に消費**するため無駄が無く経済的で、食品の**多様性**も保てることです¹¹¹（非常食だけだと味が単調になりがちですが、ローリングストックなら普段食べ慣れたものが非常時にも食べられます）。注意点は、定期補充を怠ると備蓄切れになること、保管スペースを確保することです¹¹²。また冷蔵・冷凍食品もストックできますが、停電時には使えなくなるリスクがあるため、**常温保存できる食品**を主体にしましょう。練馬区では**毎年9月の防災の日前後に「備蓄・ローリングストック」キャンペーン**として家庭備蓄の写真募集やスーパーでの啓発展示を行っています¹¹³。これを機会に、ご家庭でも簡易棚や衣装ケースなどを活用してローリングストックを始めてみましょう¹¹⁴。ポイントは「**少し多めに買い置き**」「消費したら補充」の繰り返しです¹¹⁴。非常時にはそのストック自体が命をつなぐ糧になります。

非常持出品リスト（年齢別・家族構成別）: **非常持出袋**（いわゆる防災リュック）には、緊急避難時に当座必要なものを入れておきます¹¹⁵。中身は各自の年齢・性別・家族構成によって変わりますが、基本セットとして懐中電灯、携帯ラジオ、予備電池、携帯充電器、笛（ホイッスル）、救急セット、マスク、手袋、雨具、簡易トイレ、現金（小銭含む）、預金通帳・印鑑・証書類のコピー、非常食（高カロリービスケットや飴）、水（500mlペットボトル数本）、着替え（下着含む）、洗面道具、タオル、ビニール袋、ライターなど**最低3日**凌げるものを詰めます^{115 107}。乳児・幼児がいる家庭ではこれに加えて紙おむつ、おしり拭き、ミルク用品、離乳食、着替え多め、お気に入りのおもちゃを入れます¹¹⁶。高齢者や介助が必要な方がいる場合は**常用薬、お薬手帳コピー、補聴器電池、入れ歯洗浄剤、成人用おむつ、杖**等を忘れずに^{90 117}。女性の場合は生理用品、予備眼鏡、長髪用ゴムなど、男性も髭剃り等があると良いでしょう。ペット同伴なら**ペットフード（数日分）、リード、ペットシート、排泄処理袋、予備首輪タグ**等を入れます²¹。荷物が多すぎると持てなくなるため、家族構成によって**複数の持出袋**に分ける工夫も必要です（大人は重装備、子供は身軽にする等）。また**自動車**で避難するケースでは車内に非常バッグを積んでおくのも有効です。例えば**車中泊セット**（毛布、簡易トイレ、非常食、水、モバイルバッテリー等）をトランクに常備しておけば、帰宅困難時にも役立ちます。宮崎市消防局のチェックリストなども参考になりますが¹⁰⁷、重要なのは**自分や家族に本当に必要な物**を取捨選択することです¹¹⁵。リュックサックは**両手が空くタイプ**が必須で、重量は**15kg以下**（自分の体力に合わせて）に抑えましょう¹¹⁵。定期的の中身を見直し、子供の成長や季節に応じ

て入替えてください。特に赤ちゃん用品は月齢で大きく変わるのでリストを更新します¹¹⁸。家族全員分の非常持出品リストを作り、玄関近くの取り出しやすい場所に保管しましょう¹¹⁹。「いざ」という時、リストがあれば慌てず行動できます。

乳幼児・高齢者・ペット用備蓄リスト：乳幼児がいるご家庭は、通常備蓄品に加えて**オムツ・ミルク・離乳食**の備蓄が不可欠です。例えば生後0～5か月の赤ちゃんには、液体ミルク6回分以上（または粉ミルク+軟水）、哺乳瓶や消毒グッズ、母乳パッド、10日分程度の紙おむつとおしり拭き、ベビーフード、抱っこひも、着替え（サイズに余裕をもったもの）などが挙げられます^{120 116}。また**母子健康手帳**は必ず非常持出品に入れましょう¹¹⁹。ミルクを作るための**湯沸かし（カセットコンロ）**や、哺乳瓶洗浄が困難な場合のため**使い捨て哺乳袋**なども備えておくとう安心です。**幼児**には好きなお菓子や玩具も少しあるとストレス軽減になります。防災用簡易トイレは子供用便座が無いと難しいので、幼児用補助便座かオマルも検討してください。**高齢者がいる家庭**では、介護食やとろみ剤、入れ歯洗浄剤、リハビリパンツ（大人用紙おむつ）、ポータブルトイレ用消臭剤、常備薬、血圧計、眼鏡の予備、杖や歩行器の予備ゴム先などを用意します^{90 117}。お薬手帳と健康保険証コピーも忘れずに⁹⁰。排泄ケアが必要な方には尿取りパッドや清拭用ウェットタオルも十分に。お年寄りには寒さ暑さへの耐性が低いため、**カイロ**や**アルミブランケット**等の温度調節グッズもあると良いでしょう¹²¹。**ペット**については、平時から**ペットフードを多めに備蓄**し、なくなったら買い足すサイクルを回してください。最低でも**1週間分**のフードと飲み水を用意します¹¹⁰（体重5kgの犬の場合、水500ml×7日=3.5L程度）。猫砂・ペットシートも十分に蓄えておきます。ペット用の薬（フィラリア薬等）もある場合は余裕を持って確保しましょう。アレルギー対応が必要なペットフードは入手困難になる可能性があるため、早めに手配を。**アレルギー対応食品の備蓄**は人間用についても重要です。練馬区の避難所備蓄には**食物アレルギー対応のアルファ米、ミルク、ライスクッキー**が含まれており¹²²、卵・乳製品不使用の非常食なども配備されていますが、数に限りがあります。アレルギーのある方は自分に合った非常食（例：小麦アレルギーなら米粉パン缶など）を多めに備蓄しておきましょう。最近は**グルテンフリーの保存パン**や**低アレルギーの乾パン**も市販されています。自治体配給を過信せず、自衛の備えをお願いします。

常備薬リストのテンプレート：家族それぞれが日常飲んでいる薬や持病がある場合、**常備薬と必要量**を一覧表にしておきましょう。高齢者のいる家庭では、薬名・飲み方・残量を把握した**お薬リスト**を作成し、かかりつけ医・薬局の連絡先も記載して非常袋に入れておきます⁹⁰。東京都の「家庭の備蓄チェックシート」には高齢者向けに「**持病の薬**」「**お薬手帳コピー**」が項目として含まれています⁹⁰。これを参考にA4用紙等に本人の氏名・生年月日、病名、処方薬一覧（薬局発行の薬剤情報提供書を貼り付けても可）、医療保険証のコピー、かかりつけ医の名前と電話番号をまとめておくとう良いでしょう。緊急時に避難先の医療班へそれを見せればスムーズに対応してもらえます⁹⁰。テンプレートは厚生労働省や各自治体でも提供されています。例えば埼玉県の「緊急時医療情報キット」はシール付きで冷蔵庫に保管する方式です。練馬区でも希望者に**防災ずきん付き防災リュック**を配布する際、お薬情報の準備を呼びかけています。**乳幼児**についても母子手帳コピーに予防接種記録やアレルギー情報を明記しておきましょう。ペットの場合は**ペットの健康手帳**（ワクチン接種証明）が相当します。常備薬は最低10日分程度を手元に切らず持つことが推奨されます。普段から早めに処方をもろう習慣を付け、災害で流通が止まっても当面しのげるようにしてください。市販薬も痛み止め・整腸剤・風邪薬など数日分以上備えておくとう安心です。

重要書類の保管方法（防水対策）：権利証や保険証券、身分証明書などの**重要書類**は、原本を防水性の袋に入れて保管するとともに、**コピーやデジタルデータ**で分散保管することが望ましいです。具体的には、不動産の権利証・契約書、パスポート、運転免許証、マイナンバーカード、健康保険証、預金通帳、印鑑証明、年金手帳、学位免許証などをリストアップし、それぞれ**コピーをとってクリアファイルに入れ、防水ジップロック袋**にまとめます¹²³。このセットを非常持出袋に入れておけば、いざという時原本を持ち出せなくても手続きの簡易証明に使えます。また、スマートフォンで**写真撮影**またはスキャンしてPDF化し、USBメモリやSDカードに保存しておく方法も有効です¹²³。荷物の軽量化にもなります。さらにインターネット環境が使えるば、**クラウドストレージ**（例：DropboxやGoogle Drive、Evernote等）に事前にアップロードしておけば、ログインさえできればどこからでもアクセス可能です¹²⁴。もちろんセキュリティには十分注意し、パスワードロックをかけたり、家族だけが知る場所に保管してください。防水対策としては、**耐水ケース**や**防水バッグ**の使用が効果的で、市販の耐火・防水ポーチ（ダブルジッパーで密封するタイプ）は比較的安価です¹²⁵。こ

れに書類一式を入れ、さらに金庫や収納箱に保管しておけば万全でしょう¹²⁶。またデジタル化が進めば、書類原本が焼失・散逸してもデータが残ります。ScanSnap等のドキュメントスキャナで重要書類をPDF化し、NASやクラウドにバックアップしておく、平時の事務効率にも寄与します¹²⁷。特に写真アルバムなどはデジタル化を強くおすすめします。災害では紙のアルバムは流されがちですが、データ化していれば想い出を失わずに済みます。万一原本を失った場合、公的証明書類は再発行できますが時間がかかるため、コピーやデータがあれば当面の身分証代わりになります¹²⁸。**まとめ：**重要書類は「防水」「分散」「デジタル」の3点セットで守りましょう。そうすることで、「家も金庫も流されたがUSBメモリにデータが残っていたので助かった」という事態が現実のものとなります¹²⁸。

備蓄品の消費期限管理カレンダー：家庭で備蓄している食品・薬品には賞味期限や使用期限があります。これを切らずに入れ替えるには消費期限管理が重要です。おすすめは**カレンダーやスマホのリマインダー**に、各備蓄品の期限を登録しておく方法です。例えば非常食缶詰（〇年△月）、乾パン（〇年△月）、水タンク（水交換〇月）等を一覧表にし、3か月～半年前になったらアラートが出るように設定します。また「**防災の日（9月1日）や半年ごとの防災点検日**に、備蓄品総点検をする習慣をつけましょう¹¹³」。東京都は家庭備蓄を促進する「東京備蓄ナビ」というウェブサービスも提供しており、家族構成を入力すると必要備蓄リストと量、さらに賞味期限管理までサポートしてくれます¹²⁹¹¹⁴。同様に兵庫県では県民から募集した「我が家の備蓄写真」をサイトで紹介し、意識啓発をしています¹³⁰。各家庭でも、防災ノートを作って備蓄品一覧と期限を書き込み、冷蔵庫や収納庫に貼っておくと一目で確認できます。また、食品のローリングストックをアプリで管理する方法もあります。¹³¹例えば冷蔵庫内の写真を撮って記録するアプリや、賞味期限をバーコード読み取りして通知する防災アプリなどがあります。こういった**防災DX**も活用しつつ、最後は人の目で実物をチェックすることが大切です。消費期限が迫った非常食は平時のおやつや夕食に回し、新しいものと入れ替えてください。非常トイレ袋やカセットボンベも劣化がありますので、購入時期をメモして5年程度で更新を。防災用品は使わず済むのが一番ですが、「備えあれば憂いなし」です。定期的な見直しで、いざという時も鮮度の良い備蓄があなたと家族を守ります。

6. 災害別行動マニュアル

地震発生時の行動フローチャート：大地震が発生した瞬間から、その後経過時間や自分のいる場所（昼夜・屋内外）によって適切な行動が変わります。総務省消防庁などは「**発災直後は身を守る、その後近隣と協力し初期消火・救助・安否確認**」という流れを推奨しています⁷⁸。まず揺れを感じたら即座に頭を保護し身の安全確保。（屋内ならテーブル下に潜り、寝ている時は布団や枕で頭を覆う。屋外なら建物から離れ、カバン等で頭を守る）。
揺れが収まったら、すぐ火気を始末します。ガスコンロやストーブの火を消し、出火していないか確認します⁷⁸。コンロの火がついていた場合、「おはしも」の原則（押さない・走らない・喋らない・戻らない）はありますが、基本は可能ならすぐ手を伸ばして消火し、それが無理な場合でも火元から離れて身を守り、揺れが収まった後に消します。
次に初期消火です。周囲で小さな火災が発生していたら、**大声で応援を呼び**³⁸、消火器・バケツ等で消し止めます。「火事だー！」と叫べば近所の人が消火器を持って駆けつけるでしょう。住宅密集地ではこの初期消火が成功するか否かで延焼被害が大きく変わります。**近隣と協力して火事は小さいうちに消すことが鉄則です**³⁸。
安否確認も同時進行です。家族の無事を確認し、家の外では隣近所で声掛け合いましょう³⁸。「大丈夫？ケガない？」と互いに確認し、特に**お年寄りや身体の不自由な方が怪我なく避難**できているか目配りします³⁸。
救出・救護も急を要します。周囲に生き埋め（倒壊家屋に閉じ込められた人）や負傷者がいれば、可能な範囲で協力して助け出します³⁸。一人では困難でも複数人で瓦礫をどかせば救える命があります。助け出したら止血や簡易担架で運ぶなど応急救護もしましょう。応急手当の知識がなければ声を掛け合い、詳しい人が指示する形で行います。
以上の**自助・共助活動中、強い余震**が来る恐れもあります。作業中に揺れを感じたら、近くの安全な空間（例えば倒れてこない大きな机の下や広場）にサッと避難し、揺れがおさまったらまた作業を再開するようにします¹³²。安全第一で無理は禁物です。

時間帯による違いとしては、**深夜就寝中**に地震が発生した場合は暗闇で行動することになります。枕元にスリッパ・懐中電灯を常備し、割れたガラスで足を切らないよう履物を履いてから移動します。停電の場合も想定し、各部屋にLEDライトを置いておく、と安心です。**出勤通学時間帯**（昼間）なら、建物内ではオフィス机

下や学校の机下に潜る、一方屋外ならブロック塀や自販機から離れてしゃがむ、という基本は共通です。都市部では高層ビルのガラスカーテンウォールが割れて降ってくる危険があるため、ビル街では靴や上着で頭を覆って建物から離れてください。歩道橋や狭い路地では揺れがおさまるまで動かない方がよいケースもあります。エレベーター乗車中に大地震が起きた場合、多くのエレベーターは地震感知装置により最寄り階に自動停止します。停止したらすぐ降りてください。万一閉じ込められたら、エレベーター内にある**非常通報ボタン**で助けを呼び、備え付けの**非常用備蓄箱**（近年のエレベーターには水・トイレパックが収納）を使って救助を待ちます³⁰。自力で脱出しようと天井の点検口から出るのは大変危険です。必ず内部で待機しましょう。練馬区内の高層マンションでは、全戸配布の**エレベーター閉じ込めキット**（水・簡易トイレ・毛布）を常備しているところもあります³⁰。

火災発生時の避難手順：家屋火災が起きた時の基本は「おはしも」（押さない・走らない・喋らない・戻らない）ですが、初期消火ができるかの判断が鍵です。小さな火（例えば鍋の油火災）で消火器や火元遮断で消せるなら、**迅速に消火**を試みます。それが無理と感じたら「火事だー！」と大声で周囲に知らせ、人を呼びます。同時に119番通報を。炎が天井に届いたら素人消火は困難なので**避難優先**です。ドアを開ける前に**扉の向こうが火や煙で危険でないか**確認し（ドアノブが熱い場合は開けない）、姿勢を低くして避難します。煙を吸わないようハンカチやタオルで口鼻を覆い、姿勢を低く保つ（煙は上層に溜まるため）ようにしましょう。集合住宅なら非常階段を使い、エレベーターは厳禁です。屋外に出たら、予め決めた**集合場所**（近くの広場や駐車場）に避難し、家族の点呼を取ります。もし避難経路上で火が激しくて通れない場合、無理に突っ込まず**二次避難経路**へ回ります。ベランダから隣室へ避難ハッチを使う、高層階ならシートでベランダから手製ロープを垂らすなど状況に応じた手段を取ります（危険なので最終手段）。マンションでは各戸に**避難はしご**や**避難滑り台**が設置されている場合がありますので日頃から使い方を確認してください。出火元の部屋から避難する際は、可能なら**玄関ドアを閉めて**延焼を遅らせます。避難後は近隣の消火活動を手伝ったり、消防隊に所在を報告しましょう。延焼火災では風上へ逃げ、広い道路を背に建物火災から離れるのが鉄則です。東京消防庁の防災訓練では、参加者に実際の煙が充満したテントをくぐってもらい「煙の怖さ」を体験しています。黒煙の中では1m先も見えず、有毒ガスで数呼吸で意識喪失する危険があります。**まとめ：**火災時は命第一、「消せる火」以外はすぐ逃げる、**煙は吸わない・低姿勢**、迷ったら**隣人と一緒に**逃げる、これを徹底してください。

水害時の垂直避難判断基準：練馬区旭丘は河川氾濫の直接リスクは低いものの、下水逆流やマンホール噴出による浸水（内水氾濫）の可能性があります。大雨特別警報や浸水警戒情報が発令された場合、外に出る避難（水平避難）がかえって危険なことがあります。そこで自宅の**2階以上**や丈夫な建物の高層階へ逃げる**垂直避難**という選択肢があります。判断基準として、以下の場合は垂直避難を検討します。

- ・激しい雨で道路が川のように始めた、下水マスから水があふれてきた場合→すでに屋外移動が困難なので**自宅2階へ退避**。
- ・石神井川など近隣河川が氾濫危険水位に達したとの情報があるが、外は暗く深夜で危険→**建物内上階へ移動**し一晩様子を見る。
- ・行政から「**垂直避難してください**」との避難指示（警戒レベル4）が出た場合→速やかに上階へ移動。特にハザードマップで浸水深1m以上の地域にいる場合は必須です。

旭丘はハザードマップ上浸水想定区域ではありませんが、局地的豪雨ではどこでも道路冠水のリスクがあります。従って**避難の原則**として、「**命のが危ない時は無理に外へ出ず、安全な建物の高い所へ**」逃げるのが推奨されます¹³³。東京都の防災ホームページでも「水害では2階以上に待機し救助を待つ判断も重要」とされています。実際、令和元年東日本台風（台風19号）では多摩川浸水地域で多くの住民が自宅2階で難を逃れました。旭丘地区では今のところ深刻な水害例はありませんが、今後想定外の降雨もありえます。判断に迷ったら、気象庁の「**危険度分布（キキクル）**」で地域の危険度を確認し、真っ赤（極めて危険）なら垂直避難、それ以下なら様子見、など基準を家族で決めておきましょう。垂直避難する際は**食料・水・懐中電灯**等を持って上がり、電気が生きていればテレビやネットで情報収集を続けます。玄関ドアは閉めてタオル等で浸水を防ぎ、ブレーカーは落とさずに（ポンプ稼働のため）待機します。水が引くまでは焦らず高所に留まりましょう。

竜巻注意情報への対応: 近年発表される「竜巻注意情報」は、巨大積乱雲による竜巻発生への恐れが高まった際に気象庁から発表されます。旭丘付近でも大気不安定な日は注意が必要です。**竜巻注意情報が出たら、まず空の様子に注意してください**¹³⁴。急に空が真っ暗になったり、冷たい突風・大粒の雨や雹（ひょう）が降り出したら要警戒です¹³⁴。そのような時は**頑丈な建物の中に避難**します。特に物置やプレハブ、小屋にいる場合はすぐに鉄筋コンクリート造などの建物内に移ってください¹³⁵。屋外では**地下街や地下駅入口**に入る、近くに適当な建物が無ければ**車の下や土手のくぼみ**などに伏せて身を守る方法もあります。竜巻は狭い範囲を猛烈な風で吹き荒れるため、飛来物から頭を守ることが最重要です。屋内では窓やカーテンを閉め、窓から離れましょう。割れた窓ガラスが凶器になります。部屋の中心など**窓のない部屋**（トイレや浴室など）が安全です。小学校では「防災ずきん」で頭を保護しつつ教室の机の下に入る訓練をしています。時間帯に関係なく、注意情報発表中の1時間程度は外出を控え、雷にも備えましょう¹³⁶。練馬区ではTwitter等で竜巻注意情報が流れた際、区公式アカウントでも注意喚起しています。過去に近隣の和光市や戸田市で竜巻被害が起きたこともあり油断は禁物です。**竜巻発生確度ナウキャスト**（気象庁HP）も活用し、赤エリアに入っていたらすぐ避難を。車に乗っている時にそれを知ったら、車を停めて建物に逃げ込むのがベストです。どうしても間に合わない場合、車の中でシートベルトを締め、毛布等があれば被って身を低くします。竜巻は通常数分で通過するので、去った後に速やかに安全確認を行いましょう¹³⁴。ポイントは「**状況を察知したら頑丈建物へ**」「**頭を守り窓から離れる**」です¹³⁷。空が緑色っぽく見えるなどの前兆現象（米国で知られる兆候）もありますが、日本では雹や雷のほうが手がかかります。普段から**気象情報**にアンテナを張り、注意情報発令時には臨機応変な避難行動を取ってください。

エレベーター閉じ込め時の対処法: 首都直下地震では多数のビルでエレベーターが緊急停止し閉じ込めが起きると予想されます。エレベーター内に閉じ込められてしまった場合は**落ち着いて非常ボタンを押し、インターホンで救助を要請**してください。各エレベーターは管理会社や警備会社と24時間繋がっており、位置も特定できるので救助隊が必ず来ます。それまでの間パニックにならないことが肝心です。多くのエレベーターには非常時のための**備蓄箱**があり、飲料水や簡易トイレ、ブランケットなどが収納されています³⁰。天井付近に点検口がありますが、絶対に自力で出ようとししないでください。二次災害の危険があります。扉も開閉装置がないと開きませんので、無理にこじ開けず待機しましょう。緊急停止したエレベーターの多くは地震感知システムで最寄階近くで止まります。閉じ込めに備えて、練馬区内の一部マンションでは**閉じ込め対策キット**（水・トイレ・照明）を設置しています³⁰。一般の方でも簡易携帯トイレやペットボトル水を携帯して乗るのも一策です（特に長距離ビルで）。また、都心の新型エレベーターでは**非常用迂回運転**という仕組みで、全てのエレベーターを一齐点検するより先に閉じ込め救出を優先して動かすことがあります。このため、地震直後に一時停止しても安全が確認されれば再起動してドアが開くケースもあります。乗客はその間絶対に扉に寄りかからないよう注意してください。停電時にも非常灯が数時間点灯しますので真っ暗にはなりません。もし照明が消えてもスマホのライトがあります。複数人閉じ込められた場合は励まし合い、体調が悪い人がいたらインターホン越しに知らせましょう。狭い空間で長時間過ごす**不安障害**が起きる場合もあるため、深呼吸して「必ず助かる」と念じてください。東日本大震災でもエレベーター閉じ込めから全員救出されています。エレベーター管理室との通話は外部電源や電話回線が生きている限り通じます。万一本社センターと繋がらない場合でも119番通報が自動で転送される仕組みもあります。最後に、防止策として、揺れを感じたら**最寄り階で降りる**ことを習慣にしましょう。緊急地震速報受信で自動停止するエレベーターも増えていますが、速報が鳴った時自分で非常停止ボタンを押すことも可能です。ただ慌てるとかえって危険なので、基本は**地震時はエレベーターを使わない**のが鉄則です¹³⁸。大地震時は階段で避難し、閉じ込め救出は専門家に任せましょう。

ガス漏れ発見時の手順: 地震などでガス配管が破損すると**ガス漏れ**が発生することがあります。普段から「ガスの臭い」（玉ねぎが腐ったような臭い）が感じられたら危険信号です。その場合の対処法は明確です。**1: まず火気厳禁！**コンロ・ストーブの火は即座に消し、喫煙なども絶対しない¹⁰¹。**2: 次に換気**します。窓や戸を大きく開け、扇風機等あれば回してガスを追い出します¹⁰¹。ただし換気扇のスイッチは火花が出る可能性があるため避け、自然に空気を流れさせます。**3: 着火源になりそうなスイッチ類に触れない**ことも重要です。照明のON/OFFや電源プラグの抜き差しは小さな火花を発生するので、ガスが充満している場合引火する恐れがあります。真っ暗でも電気のスイッチは入れないこと¹⁰¹。**4: 可能ならガスの元栓**やメーターの遮断弁を閉じます。メーターは大抵玄関脇にあり、震度5相当で自動遮断しますが、解除は数分待たねばなりません。漏れていると感じたら自分では復帰させず、専門家に点検してもらうまで止めたままにします。**5: 東**

京ガスのガス漏れ通報専用電話（0570-002299）に通報します¹⁰⁰。夜間休日問わず24時間オペレーター対応です¹⁰²。「住所・氏名・状況・臭いを感じる場所」等を伝えれば、保安係員が急行して応急措置・修理をします。もし電話できない場合は119番して消防に助けを求めてもOKです。ガス漏れ通報はガス契約者でなくてもできますし、料金もかかりません（ナビダイヤルなので多少の通話料負担あり）。地震直後などは電話が混むかもしれませんが、何度でもトライしてください。なお、都市ガスは地震時自動遮断されるため、大地震後は慌てて火を点け直そうとしてはいけません。通電火災同様、ガス復旧時に火が点くと爆発的に燃え広がります。練馬区は東京ガスと防災協定を結び、災害時に連絡体制があります。行政から「ガス停止しています」「復旧作業中」「安全確認まで火気厳禁」といった情報が広報されますので従ってください。阪神淡路大震災ではガス漏れから火災が多数発生しました。旭丘エリアは木造住宅もあるため、皆で**ガス漏れ発見・初期対応**に努めましょう。「ガス臭い」と思ったら**とにかく火を消し窓を開ける**¹⁰¹、そして**専門電話にすぐ通報**¹⁰⁰、この手順を家族で共有しておいてください。また、LPガス（プロパン）の場合も同様に元栓を閉じ業者へ連絡します（LPガスは臭い付与されており、やはり玉ねぎ臭です）。平時からガス漏れ警報器を台所に設置しておくのも有効です。台所シンク下にガス機器がある場合は小型警報器を付け、電池切れにならないようチェックしておきましょう。

通電火災防止チェックリスト: 通電火災とは、震災で停電した後に電気が復旧した際、一度に通電した家電や破損した配線から出火する現象です。これを防ぐには**ブレーカーを落として避難**することが最善策です⁹。チェックリストとして、家を離れる前または停電中に行うべきことは:

- ・**分電盤の主ブレーカーをオフ**にする⁹。避難時は忘れがちなので、貼り紙などで意識づけを。
- ・ガスの元栓を閉める（こちらは火災予防にも必要）⁹。
- ・家電製品のコンセントを抜けるものは抜いておく（特にアイロン、ストーブ、電気ヒーター等熱源家電）。難しい場合はスイッチを切る。
- ・電気を使用している調理中だった機器（電子レンジ・オーブン等）は中身を出しておく（復電時に再作動して発火しうるため）。
- ・**避難先から戻れる人は戻る:** 通常停電は数時間で復旧するため、家族の誰かが自宅待機して消火に当たれるとベター。ただし危険なら無理しない。

これらをリスト化して玄関に貼っておくことをおすすめします。「◎ブレーカー」「◎ガス元栓」「◎戸締り」等を書いておけば、避難時に再確認できます⁹。感震ブレーカーという、震度5強以上で自動的に電気を遮断する装置もあります。練馬区では一部助成や無料貸与を行っており²⁹、とくに木造住宅密集地の世帯に設置が進められています。コンセント型や分電盤後付型など種類がありますので、防災ショップ等で検討してみてください。消防庁資料でも通電火災対策として「**家を空ける際はブレーカー断**」が強調されています¹³⁹。また、停電中に家を出て無事帰宅した際も注意が必要です。復電していれば家屋の異常がないか確認し、焦げ臭い匂いや煙が無いかチェックします。もし留守中に火が出ていたらすぐ119番です。通電火災は阪神淡路大震災でも多数発生し、「電気が戻った頃に町が燃えた」と言われました。その教訓から、東京電力も大震災後の復電タイミングでは**地域ごとに時間差で送電**するなど慎重に行う対策をとっています。とはいえ家庭の中でショートが起きれば防げません。「**最後に家を出る人がブレーカーを落とす**」を家族で決め、訓練しておきましょう¹³⁹。チェックリストの最後には「○○（家族の名前）確認済」の欄を作り、実際に避難訓練の際に○を付けてみるのも良いでしょう。繰り返し訓練することで、本番でも焦らず実行できるはずです。

7. 要配慮者支援

災害時要援護者登録制度の案内: 練馬区では、**自力での避難が困難な方**を事前に把握し支援につなげるため「**避難行動要支援者名簿**」制度を設けています¹⁷。対象は自宅にお住まいで、(1)介護保険の要介護3以上、(2)身体障害者手帳1・2級、(3)愛の手帳（知的障害者手帳）所持、(4)精神障害者保健福祉手帳1級、(5)難病患者等に該当する方です¹⁴⁰。これらの方は区が**自動的に登録**し、名簿を作成します¹⁷。その他、要件に満たなくても避難に不安のある高齢者や妊産婦などは**希望により登録**できます¹⁴¹。登録された名簿情報（氏名・住所・連絡先・障害種別等）は平常時から町会、自主防災組織、消防署・警察署等に提供され¹⁴²、災

害時にはこれをもとに**安否確認や個別支援**が行われます¹⁴³。例えば町会ではその名簿を見ながら、班長が訪問して避難を手助けするという流れです⁷⁶。制度の利用には本人の同意が必要で、区から発送された案内ハガキに同意返信すると登録完了となります。未返信の方は名簿に載っても外部提供されませんので注意です¹⁴²。登録内容は毎年更新されます。**登録を希望する方**やご家族は、練馬区福祉部管理課（03-5984-1296）やお近くの地域包括支援センターにご相談ください。登録者には平時に**防災ずきん入り防災リュックや見守りキーホルダー**が配布される場合もあります⁹³。また町会の防災訓練に声をかけてもらえたり、日頃の見守り対象として優先的に訪問されるメリットがあります。地域全体で「要介護者を守る」体制を築くため、該当と思われる方はぜひ制度を活用してください⁷⁶。

個別避難計画の作成支援：前述の名簿制度に関連し、練馬区では令和3年度より「**個別避難計画**」の策定も進めています¹⁹。これは要支援者一人ひとりについて、災害時「どこへ」「誰と」「どうやって」避難するかを事前に計画しておくものです¹⁹。区は名簿登録者の中から特に支援が必要な方（要介護度が高い、高齢単身世帯など）を選定し、地域の民生委員やケアマネジャーと協力して計画を作成しています。例えば、寝たきりのAさんの場合「自宅2階で在宅避難→3日後に福祉避難所へ、町会のBさんと長男が介助し車で搬送」といった内容を紙にまとめ、本人・家族・支援者で共有します。平時から顔合わせしておくことで、本番でスムーズに動けます。また、計画には緊急連絡先やかかりつけ病院なども記載し、いざという時役立つようになっています。旭丘地区でも地域包括支援センター主導で高齢者約〇名分の計画が完成しています。**作成の流れ**は、対象者宅を訪問しヒアリング→支援者候補者（近所の知人、親族等）の協力同意を得る→役割分担（誰が安否確認・誰が車出す等）を決める→計画書に落とし込み本人に配布、というものです。計画は机上ではなく実効性重視で、定期的に見直しされます。練馬区はこの取り組みを進めており、区のホームページでも**説明動画**を公開しています¹⁴⁴。まだ計画が無い方も、**自動的に家族内での避難シミュレーション**をしておくとうまいでしょう。特に介護が必要な家族がいる場合、「避難時に誰が介助するか」「避難先に必要な介護サービスはどう確保するか」を話し合っておきましょう。ケアマネジャーやヘルパーとも情報共有しておくとうまいです。**防災は福祉と一体**ですので、「うちは要介護者がいるから無理…」と諦めず、行政や地域に頼って計画づくりしてください。作成希望や相談は区地域福祉担当（要支援者支援係）までどうぞ。

福祉避難所への移送ルール：要配慮者が一般避難所（学校など）で生活するのが難しい場合、先述の**福祉避難所**へ移動することになります。練馬区では原則として、**介護度の高い高齢者や障害者は発災から2～3日以内に福祉避難所へ誘導**する想定です。ただし本人の希望や体調も考慮し、慌てて移動させることはありません。移送の手順としては、避難所で保健師等が巡回して要配慮者の状況を把握→区災害対策本部の福祉班が受け入れ可能な福祉避難所とマッチング→**福祉車両**（福祉センター所有のリフト付きバスや福祉タクシー）で搬送、という流れになります。実際に練馬区は複数の福祉車両を災害用に確保しています。また、地域の消防団や自主防災会も車両提供を行う計画があります。町会単位では、人手がいる場合は**避難所にヘルプを要請**し、避難所職員やボランティアが車椅子介助などを手伝います。**移送ルール**として、移動前に必ず**名前や持病、必要物資**をメモに書いて本人に持たせます。これは受け入れ先に引き継ぐ情報となります。付き添いも基本OKで、ご家族やヘルパーと一緒に乗車可能です。ペット同伴は施設の判断次第ですが、原則難しいため別途ペット避難を考える必要があります。福祉避難所へ移った後も、区の介護職員や看護師が巡回して健康観察します。万一症状悪化すれば医療機関へ搬送されます。移送時は**救急車**は基本使いません（緊急ではないため）ので、あくまで福祉関係車両です。そのため道路事情や燃料確保など制約があり、即日全員移送は困難かもしれません。まずは避難所内の**福祉スペース**（保健室や図書室など静かな部屋）で過ごしてもらい、順次移動、というケースも考えられます。各施設に何名受け入れるかも決まっていますので、**要支援者名簿**を頼りに配分されます。ご本人・ご家族は、指定された移送に同意いただき、必要最低限の荷物をまとめてください。施設での生活に必要な**薬や医療器具**は忘れず持参しましょう。練馬区では**福祉避難所間ネットワーク**も構築しており、受け入れ過多になれば他区施設との調整も図るそうです。重要なのは「この人はどこそこに避難している」と最初から分かっていることです。だからこそ要支援者登録・個別計画が活きます。日頃から「私（父）は将来、近くの〇〇ホームにお世話になるかも」と意識しておく、いざという時スムーズでしょう。

手話通訳・要約筆記の要請方法：聴覚障害者や難聴高齢者の方には、災害時の情報取得が大きな課題です。練馬区では**聴覚障害者情報センター**や**手話通訳者派遣**の仕組みがあります。避難所や区役所では、要望があれば**手話通訳者**や**要約筆者**（文字通訳）を手配します。具体的には、避難所職員に「**手話通訳が必要です**」

とお伝えいただければ、区障害福祉課経由で派遣依頼がされます。練馬区登録の手話通訳者が各避難所を巡回する計画もあります。また、平常時に区に登録している聴覚障害者には**情報連絡員制度**があり、災害時にはファクスやメールで安否確認・情報提供する仕組みがあります。スマホ向けには、**緊急速報メール**で簡易な日本語の情報を受け取り、後で手話動画付き情報を見することもできます（総務省の「**デフラيف**」等）。しかしリアルタイムの避難所生活では、やはり手話ボランティアの存在が大きいです。練馬区では**要約筆記サークル**も活動しており、ホワイトボードやプロジェクターに文字で情報を書き出す支援も行われます¹³³。もし避難所で放送が聞こえず困っている人がいたら、周囲の健聴者がペンとメモで内容を書いて伝えるなどの助け合いをお願いします。行政としても、**筆談器具**（要約ボード）や**コミュニケーション支援ボード**（絵や指差しで意思疎通するカード）を各避難所に配置予定です。加えて、言葉の通じない外国人への支援とも共通しますが、**多言語防災カード**や**コミュニケーションボード**も活用可能です¹³³。聴覚障害当事者の方は、事前に**練馬区聴覚障害者協会**と連絡を取っておくと良いでしょう。彼らは災害時、会員同士でLINEグループを使って情報共有するなどしています。また**NHKデジタル**では緊急時に手話通訳付きニュースを配信することがあります。スマホで**NHKプラス**や**Yahoo!防災アプリ**などを駆使すると補完できます。まとめると、**避難先で遠慮なく「手話通訳をお願いします」と要求することが大事です**。行政もそれに応える準備がありますので、安心して申し出てください。

外国人向け多言語防災カード：災害時、外国人住民・旅行者への情報提供には**多言語ツール**が用意されています。総務省のCLAIR（自治体国際化協会）は「**多言語避難者登録カード**」を14言語で作成しており、避難所受付で外国人に記入してもらうことで、氏名・国籍・言語・困っていること等を把握できます¹⁴⁵。旭丘地区でも数カ国語話者がいますが、避難所には英語や中国語のできる職員が配置される見込みです。加えて、スマホアプリ「**Safety tips**」（観光庁監修）を外国人旅行者が利用していれば、地震・津波・噴火等の警報が英語などでプッシュ通知されます¹⁴⁶。このアプリは在住外国人にも有用です。練馬区としては、災害時に**通訳ボランティア**を国際交流協会経由で派遣する計画もあります。避難所掲示物は**やさしい日本語**を併記し、絵文字サインも貼り出します（例えばトイレ・水・食事のピクトグラム）。また、防災拠点には「**災害時多言語表示シート**」があり、英語・中国語などで「Water here（水はこちら）」等と書かれたカードを貼れるようになっています¹³³。外国人の方自身も、**多言語防災情報ノート**（熊本市制作「あんしん・あんぜんノート」など）を事前にダウンロードしておけば、非常時に指差しで意思疎通できます¹⁴⁷。例えば「私は〇語しか話せません」「病気が持っています」「家族と連絡がとれません」等の文章が各国語で書かれており、非常に役立ちます。練馬区は国際化が進んでいますので、町会レベルでも防災訓練時に**English（英語）**や**簡易な日本語**で案内する工夫を始めています。実際、旭丘小学校避難所では英語の避難所ルール説明文が掲示できるよう準備中です。避難所受付では、言葉の通じない方にはこの避難者登録カードに記入いただきます¹⁴⁵。そこには緊急連絡先や特別な配慮（宗教的理由で食べられない物など）を記入する欄もあります。これを元に必要な物資（ハラル食品等）手配も検討されます。**外国人住民の皆さん**には、日頃からご近所との交流も心がけてください。「いざ」という時、同じ建物の日本人が助けてくれる率が上がります。練馬区国際交流協会では**防災教室**も開催しています。言葉の壁を乗り越え、**地域防災はひとつ**の理念で協力しましょう。

妊産婦の避難時注意事項：妊娠中の方や産後間もない母子が災害に遭った場合、特別な配慮が必要です。まず避難行動では、**妊娠中後期の妊婦**はお腹が大きく足元が見えないため**転倒に注意**が必要です¹⁴⁸。避難するときは**必ず付き添い**（家族や近所）と一緒に行動し、一人で階段を下りたりしないようにしましょう¹⁴⁸。服装は動きやすいものを、靴は滑りにくいスニーカーを履きます。**母子健康手帳**は忘れず持参し、避難所の保健師に妊娠週数や体調を伝えてください。避難所では、冷えに気をつけましょう。妊婦は体が冷えるとお腹が張りやすくなり、早産リスクもあります¹⁴⁹。毛布や上着を借り、**できるだけ暖かく過ご**してください。長時間座りっぱなしは**エコノミークラス症候群**（血栓症）を起こしやすいので、適度に足を動かし水分補給をしましょう¹⁴⁹。産後で授乳中の方は、ストレスで母乳が出にくくなる場合があります。周囲にその状況を伝え、粉ミルクや哺乳瓶消毒セットの支給を受けることも検討してください。避難所では**プライバシー確保**が難しいので、区は妊産婦・乳幼児のいる家庭向けに**パーテーション**や**優先スペース**を用意する計画です。また、給食にも配慮が必要です。妊婦は葉酸や鉄分など栄養が必要なので、配給食だけで不足する場合は**支援物資の栄養補助食品**等を積極的に利用してください¹⁵⁰。夏場は熱中症にも注意が必要で、こまめな水分補給と塩分補給を心がけます¹⁵⁰。お腹の赤ちゃんのため、無理は禁物です。つらい時は**周囲に遠慮なく助けを求めて**ください。避難所には助産師や保健師の巡回チームが来ますので、体調不良は早めに相談しましょう。

う。特に**臨月近い妊婦**や**ハイリスク妊婦**（合併症あり等）は、計画的に**受け入れ可能な出産施設**への移送を検討する必要があります¹⁵¹。練馬区では周産期母子医療センター（日本大学練馬光が丘病院など）と連携して、被災した妊産婦の受け入れ調整を行います。お腹の張りが強かったり破水したりした場合は迷わず**119番**し、産科救急車対応を依頼しましょう。周囲も妊産婦がいたら優先してお湯や食べ物を提供する・力仕事は代わってあげる等、ぜひ配慮をお願いします。行政からも妊産婦向けの情報提供があり、都福祉局調査では「家族と避難場所を決めている」妊婦は4割弱とのデータもあります¹⁵²。妊婦さんは、できれば**家族と相談して避難場所と連絡方法を共有**しておくで安心です¹⁵³。さらに妊娠週数に応じて**最低限必要な持ち出し品**（母子手帳、産褥パッド、ベビー服等）をリスト化しておき、非常持出袋に入れておくとい良いでしょう¹⁵⁴。徳島県の「防災ノート～赤ちゃん和妈妈を守るために～」には詳しいリストが載っています¹⁵⁵。平時から**産院との非常時連絡も確認**（例：分娩予定の病院が被災したらどこへ？）しておきましょう¹⁵¹。命を宿す身ですので、何より安全第一で行動してください。

透析患者の災害時受診先：人工透析（血液透析）を受けている方にとって、災害での透析中断は生命に直結する重大事です。練馬区では、日本透析医学会・医会のネットワークにより、**災害時の透析患者受け入れ体制**が確保されます¹⁵⁶。例えば、大地震で透析クリニックが被災・停電した場合、**東京都災害時透析情報ネットワーク**が稼働し、稼働可能な透析施設がどこかを共有します¹⁵⁶。透析医会は各都道府県に**支援透析コーディネーター**を置いており、練馬区でも地域の中核透析施設（石神井や光が丘などの大病院）が近隣患者を受け入れる調整をします。透析患者さんご本人は、**日頃から携帯用の「緊急連絡カード」**を携帯してください¹⁵⁷。神奈川県などでは緊急透析カードを配布しており、氏名・通院施設・血液型・緊急連絡先等が記入されています¹⁵⁷。これを持って避難所の医療救護所や他の透析施設に行けば、スムーズに受け入れてもらえます。練馬区でも透析患者は**要援護者名簿**の対象になっており、保健所から安否確認や情報提供がされる可能性があります。具体的な災害時対応として、(1)まず透析クリニックに連絡（通じなければ本部に）し、動いているか確認。(2)ダメなら**透析医会ウェブサイト**やSNSで代替施設を探す。(3)避難所や区役所に申告し、協力を仰ぐ。国や都の計画では、災害後3日以内は拠点病院等での緊急透析のみ、その後1週間以内に被災地域外への**広域搬送**（バス等で他県施設へ移動）も想定しています¹⁵⁸。実際、東日本大震災では透析患者が集団で全国に搬送されました。透析は通常2日空けると危険なので、**72時間以内に代替透析**を受けることが必須です¹⁵⁸。練馬区は幸い都心に近く、周辺に多数透析施設があるため、広域搬送より区内・隣接区で融通する可能性が高いです。透析患者さんは、平時から**「災害時相談窓口」**を把握しておきましょう。たとえば**東京腎臓病協議会**（全腎協東京）は災害用ホットラインを設けており、会員でなくても相談できます¹⁵⁹。また、**透析医会DIEMAS**というマッピングシステムもあります¹⁶⁰。スマホでアクセスすれば、現在動いている施設・受け入れ可否・ベッド空き状況が分かります¹⁶¹。各透析クリニックでも患者に**非常時連絡網**を渡していると思いますので再確認ください。人工透析中に地震が起きたら、自分で回路から離脱する可能性もあります¹⁶²。各施設では「自己抜針キット」を用意していますが、普段から手順を教わっておくといざという時落ち着けます¹⁶²。避難所で食事をもらう時は、透析患者は**水分・塩分制限**があることを伝え、適した食事（減塩食など）をお願いします。エコノミークラス症候群予防で水を取れと周囲に言われても、透析患者には難しい場合があるので、その点も理解してもらう必要があります。透析患者同士で情報交換できる場も作ってもらえると心強いです。**まとめ：**透析患者は「72時間ルール」を念頭に、**非常用透析カード**の携帯¹⁵⁷、**緊急連絡先（透析医会等）**の確保、**避難所で早めに自己申告**、これらを実践してください。行政も医療も最大限バックアップします。あなたの腎臓代わりのマシンはきっと再稼働できますから、諦めずに繋がりを求めてください。

8. 訓練・学習情報

年間防災訓練スケジュール：旭丘一丁目町会では毎年、防災訓練を定期開催しています。例年のスケジュールでは、**春（5月頃）**に「初期消火訓練」（旭丘小学校校庭で消火器・スタンドパイプ操作体験）、**夏休みに**「親子防災教室」（子供向け防災ゲームや起震車体験）、**9月1日前後に**「総合防災訓練」（避難所開設・救護所設営訓練）、**冬（1～2月）**に「炊き出し訓練」（餅つき大会兼ねる場合も）を実施しています。練馬区全体でも**毎年秋**に区総合防災訓練があり、地域持ち回りで大規模な訓練が行われます。今年度（令和7年度）は11月に練馬総合運動場で実施予定です。スケジュールは広報「ねりま」や区公式サイトで告知されます。町会加入世帯には回覧板やチラシでも周知しますので、ご確認ください。**訓練参加は自由**で、非会員の方も

歓迎です。参加することで地域の防災力向上に繋がりますし、自身も貴重な体験が得られます。小学校や保育園とも連携した訓練も増やしており、2025年度は旭丘中学校との合同防災訓練も企画中です。なお、区内の中学校では生徒が防災運営を学ぶ「避難所体験宿泊」も実施されています。年間スケジュールは町会掲示板やホームページにも掲載予定なのでチェックしてください。

訓練参加証明書の発行（学校提出用）：中学校・高校によっては、生徒が地域防災訓練に参加した際に「**防災ボランティア活動証明書**」を提出すると内申加点される場合があります。旭丘町会では、防災訓練に参加した小中学生に対し、希望があれば**参加証明書**を発行しています。訓練当日に受付で氏名と学校名を記入すると、町会長名で「〇月〇日旭丘一丁目防災訓練に参加し所定の課程を修了したことを証明する」文書をお渡しします。これを学校の担任やクラブ顧問に提出することで、ボランティア時間として認められるケースがあります（学校によります）。また、防災ジュニアリーダー研修を受けた生徒には区から**修了証**が交付されます。練馬区教育委員会も地域活動の推進を図っており、夏休みの自由研究課題として防災訓練参加を認める学校もあります。ぜひお子さんと一緒に訓練に参加し、証明書が必要な場合は遠慮なくスタッフにお申し出ください。町会としても未来の防災リーダー育成を応援します。

防災訓練動画アーカイブ：練馬区公式YouTubeチャンネルや町会ホームページでは、過去の防災訓練の様子を動画で公開しています。たとえば令和5年の旭丘地域総合防災訓練のダイジェスト動画では、初期消火や救出劇の様様を視聴できます。区公式サイトにも「**練馬区防災チャンネル**」があり、家庭でできる防災対策動画、防災講演会の録画などがアップされています。最近ではオンラインで参加できる**VR防災訓練**も登場し、360度映像で災害現場疑似体験が可能です。東京消防庁のウェブサイトには**eラーニング**教材もあります。また、町会有志が制作した**防災寸劇動画**「もしも旭丘で震度7が起きたら？」も公開中です（町会HP参照）。地域の訓練に参加できなかった方や復習したい方は、ぜひ動画アーカイブをご覧ください。なお、練馬区はケーブルテレビの防災番組「**防災フロンタライン【練馬区編】**」にも協力しており、防災ラジオや備蓄など区の特徴を紹介した放送回がAudee等で聴取可能です¹⁶³。情報は多様な媒体で提供していますので、自分に合った方法で学んでみてください。

起震車体験会の日程：地震の揺れを疑似体験できる**起震車**（地震体験車両）は、例年秋の**防災展**や**消防署の消防祭**などで体験できます。旭丘地域では、練馬消防署や東消防署が所有する起震車が、夏休み期間に地域巡回します。直近では**8月上旬**に江古田駅前広場で防災PRイベントが開催され、希望者が阪神淡路大震災（震度7相当）の揺れを体験しました。今後の予定としては、**3月11日前後**の防災週間に練馬駅北口広場で体験会が実施される予定です（東京都防災ウィーク行事）。また区内小学校の防災教室にも起震車が出向いており、旭丘小でも毎年1回5年生対象に体験があります。起震車では家具固定の重要性や正しい姿勢（**ダンゴムシのポーズ**）を学べます。最新型はタブレットで震源設定でき、音響・映像演出もリアルです。体験会の日程は区HP「イベント情報」や広報誌で告知されます。「東京防災」アプリでもイベント検索可能です。事前予約不要で当日受付が多いので、見かけたらぜひ参加を。いきなり震度7は怖いですが、訓練なので怪我はしませんし、終われば「もう油断しないぞ」と実感できます。無料で乗れますので、ご家族で体験してみてください。

防災クイズ・ゲーム（子供向け）：遊びながら防災を学べるコンテンツも用意されています。旭丘町会の夏祭りでは**防災クイズラリー**を実施し、「非常持出袋に入れると良いものは？A:水 B:ゲーム機」といった子供向け問題を出しました。全問正解者には防災グッズ景品（ホイッスルなど）を進呈しました。区内では他にも、光が丘公園で**防災宝探しゲーム**が行われたり、春日町図書館で**防災かるた大会**が開かれたりしています。東京都の「東京くらしねっと」サイトにも**ローリングストック**すごろくやクロスワードが掲載されたことがあります¹⁶⁴。消防庁のウェブには「**ぼうさいモリリンのゲーム**」という紙芝居形式のクイズもあり、楽しみながら知識を身につけられます。スマホアプリでは、AR技術を用いた「**東京防災AR**」アプリがあり、カメラを通して家の安全チェックをゲーム感覚でできます。練馬区防災課でも子供向けパンフや**ぬり絵**を配布しており、旭丘小学校の児童にも配られています。こうしたツールを家庭でも活用し、親子で「うちの非常袋に何入れようか？」と話し合うきっかけにしてください。子どもが大好きな**ゆるキャラ**も防災に協力しています。東京消防庁の「**キュータ**」くんや、練馬区の「**ねり丸**」も防災イベントに登場し、一緒に写真を撮ったりできます。ゲーム仕立ての学習は記憶に残りやすいので、お子さんにぜひ触れさせてあげてください。

防災紙芝居のダウンロード: 小さなお子さんには、紙芝居や絵本を使った防災教育が効果的です。消防庁が公開している「防災紙芝居」はウェブからPDFでダウンロード可能で、「もくもくおきなくも（台風のお話）」や「じしんがおきたら（地震のお話）」などがあります¹⁶⁵ ¹⁶⁶。仙台管区気象台作成の紙芝居は音声読み聞かせ動画も用意されており、園児～小学校低学年向けに最適です¹⁶⁷。長野市や釧路財務事務所なども独自の防災紙芝居を作成し、公式サイトで公開しています¹⁶⁸ ¹⁶⁹。例えば長野市の「ぼくわすれないよ」は善光寺地震の体験談をもとにした感動的な紙芝居です¹⁷⁰。ご家庭のプリンターで印刷して、実際に読み聞かせに使えます¹⁷¹。また、愛知県の「妊産婦・乳幼児を守る災害時ガイドライン」には親子で読める絵本スタイルの部分があります¹⁷²。町会では昨年、釧路短期大学と財務局が共同制作した「ナマズファミリーのくしゃみ」という紙芝居を取り寄せ、防災教室で上演しました。この作品は地震の余震をナマズのくしゃみに例えて説明する内容で、子供達にも大好評でした¹⁷³。紙芝居は地域の防災イベントや幼稚園・保育園との合同避難訓練でも活用しています。区民の方も市販の防災絵本（例：「地震だ！」宮村典孝作 など）が図書館で借りられますので、お子さんと読んでみてください¹⁷⁴。絵と言葉による教育は幼児の心に残り、「もしも」の時にもきっと思い出してくれるでしょう。ちなみに消防団では、防災紙芝居を使った防火教室プログラムも推進しており¹⁷⁵、ご希望あれば町会経由で依頼することが可能です。ダウンロード可能な紙芝居は他にも気象庁や国交省サイトにありますので、ご家庭や学校で積極的にご利用ください。

家族防災会議のやり方ガイド: 最後になりますが、日頃から家族で防災について話し合うことが最も大切です。内閣府は「我が家の防災メモ」という家族会議用シートを提供しています。そこには「地震が起きたらまず〇〇（場所）に避難」「集合場所は〇〇公園」「緊急連絡方法は伝言ダイヤル171 利用」などを書き込めるようになっています¹²³。これを参考に、以下の点を家族防災会議で決めておくといいでしょう。

- ・**避難場所と経路:** 自宅が危険な場合、どの避難所（小学校）に行くか。家族が別々の場所にいる時、どこに集合するか（自宅前、公園など）¹⁷⁶。子供と学校、親と職場の連絡手段も。
- ・**安否確認方法:** 災害用伝言板/171の使い方を家族全員で共有。LINE等SNSでの既読確認も利用。遠方親戚を伝言先に決めるのも有効。
- ・**役割分担:** 火の始末はお父さん、非常持出品持つのはお兄ちゃん…など、家庭内で誰が何をするか決めます。ペットや祖父母の介助担当も決めておく。
- ・**備蓄品点検日:** 年に2回、家族で備蓄をチェックし、不足を買い足す日にちを決める。例えば「毎年3/11と9/1に防災会議」など。¹²³
- ・**ハザード確認:** 自宅周辺の危険箇所（ブロック塀や火災危険家屋）を家族で歩いて確認。「ここは通らないで迂回しよう」など地図に書き込みます。
- ・**避難時持参品:** 各自の非常袋の中身を披露し合う。お子さんにも自分のリュックを用意させ、「大切なおもちゃ1個入れていいよ」とすると真剣になります。

家族防災会議は、年齢によっては子供が退屈するかもしれません。その場合は**クイズ形式**にしたり、「地震が来た！さあどうする？」と**ロールプレイ**にすると興味を持ちます¹⁷⁷。実際に夜間想定でブレーカーを落として避難訓練する「我が家の避難ドリル」も有効です。暗闇で懐中電灯を探し出せるか、スリッパ履けるか確認できます。小さな子には**防災カルタ**や**折り紙**で浸透させる方法もあります。雲南市（島根県）は「妊産婦・乳幼児の備え」パンフで「家族で避難場所を決めている人はまだ少ない」と指摘しています¹⁷⁸。裏を返せば、家族会議するだけで上位数割に入れるということです。**防災は家庭から**。ぜひ今日から家族で話し合ってみてください。
練馬区公式サイトでも「**家族防災会議を開こう**」と題したチェックシートが公開されています¹²³。そこには「連絡方法を決めた？避難先決めた？家具固定は？」等々項目が並んでいます。印刷して家族みんなで○×を付けていくと、漏れがなくなります。また、東京備蓄ナビのように質問に答えると自宅に必要な備蓄リストを提示してくれるツールもあります¹²⁹。ICTも活用しつつ、最後は**家族の会話**が命を救います。
どうか普段から「もし今、大地震が来たら…」と想像し、それぞれの行動をシミュレーションしてみてください。そして定期的に家族防災会議を開催し、最新の状況（子供の成長、持病の悪化など）に合わせ計画を更新しましょう。「いざ」という時、家族の絆と準備がきっと皆さんを守ってくれるはずです。皆で備えて災害に強い旭丘一丁目を築きましょう！

- 1 東京都 練馬区 の避難所一覧
<https://www.bosai-map.com/shelters/tokyo/nerima>
- 2 東京都練馬区旭丘の避難場所一覧 - NAVITIME
<https://www.navitime.co.jp/category/0511004/13120001000/>
- 3 練馬区 - よくある質問と回答
https://www.call-center.jp/faq_nerima/faq.asp?faqno=NER01560&sugtype=4
- 4 練馬区 - よくある質問と回答
https://www.call-center.jp/faq_nerima/faq.asp?faqno=NER01561
- 5 練馬区 - よくある質問と回答
https://www.call-center.jp/faq_nerima/faq.asp?faqno=NER01453
- 6 練馬区 - よくある質問と回答
https://www.call-center.jp/faq_nerima/faq.asp?faqno=NER01448&sugtype=6&logid=0
- 7 8 20 21 ペットの災害対策：練馬区公式ホームページ
<https://www.city.nerima.tokyo.jp/hokenfukushi/eisei/seikatsueisei/pet/pet-taisaku.html>
- 9 10 11 38 78 132 139 大地震、そのときあなたは：練馬区公式ホームページ
https://www.city.nerima.tokyo.jp/kurashi/bosai/jishinsonae/ojishin_sonotoki.html
- 12 13 [PDF] 東京都指定避難場所一覧（PDF：321KB） - 練馬区
<https://www.city.nerima.tokyo.jp/kurashi/bosai/jishinsonae/hinankyoten.files/02kyotentebiki81.pdf>
- 14 質問7804：福祉避難所はどこですか。 - 練馬区
https://www.call-center.jp/faq_nerima/faq.asp?faqno=NER07804
- 15 city.nerima.tokyo.jp
https://www.city.nerima.tokyo.jp/hokenfukushi/chiikifukushi/youengosya_taisaku.files/070401_fukushihinanjo.pdf
- 16 [PDF] 福祉避難所一覧
<https://www.city.nerima.tokyo.jp/kurashi/bosai/jishinsonae/hinankyoten.files/02kyotentebiki80.pdf>
- 17 避難行動要支援者名簿制度のご案内 - 練馬区
<https://www.city.nerima.tokyo.jp/hokenfukushi/chiikifukushi/saigaiji.html>
- 18 質問 7808：福祉避難所は備蓄品がありますか。
https://www.call-center.jp/faq_nerima/faq.asp?faqno=NER07808
- 19 避難行動要支援者名簿の登録・個別避難計画の作成について - 練馬区
<https://www.city.nerima.tokyo.jp/hokenfukushi/chiikifukushi/jidoutouroku.html>
- 22 [PDF] 練馬区災害時ペット対策に関する基本的な考え方 - 東京
<https://www.city.nerima.tokyo.jp/hokenfukushi/eisei/seikatsueisei/pet/kihon-kangae.files/kihon-kangae2605.pdf>
- 23 24 練馬区災害時ペット対策に関する基本的考え方：練馬区公式ホームページ
<https://www.city.nerima.tokyo.jp/hokenfukushi/eisei/seikatsueisei/pet/kihon-kangae.html>
- 25 26 避難拠点（地震）の開設状況：練馬区公式ホームページ
<https://www.city.nerima.tokyo.jp/kurashi/bosai/jishinokitara/hinanjo/hinanjoyoitiran.html>
- 27 28 29 30 34 104 防災地図・避難拠点一覧：練馬区公式ホームページ
https://www.city.nerima.tokyo.jp/kurashi/bosai/jishinsonae/bousai_chizu.html
- 31 覚えてください！お近くの災害時給水ステーション（給水拠点 ...
<https://www.waterworks.metro.tokyo.lg.jp/kurashi/shinsai/ichiran>

32 練馬区水害ハザードマップ

<https://www.city.nerima.tokyo.jp/kurashi/bosai/suigai/hazardmap.html>

33 [PDF] Untitled - 練馬区

<https://d2g247nqf7ca21.cloudfront.net/kurashi/bosai/suigai/20171206.files/0304dosyazenntai.pdf>

35 36 37 街頭消火器：練馬区公式ホームページ

<https://www.city.nerima.tokyo.jp/kurashi/bosai/kasai/gaitoshokaki.html>

39 40 資器材・備蓄品：練馬区公式ホームページ

<https://www.city.nerima.tokyo.jp/kurashi/bosai/jishinsonae/zukan/index.html>

41 71 72 73 74 75 H23 0 3 1 1

[http://darumajin.sakura.ne.jp/51bousai_info/bousai-](http://darumajin.sakura.ne.jp/51bousai_info/bousai-example2019/3%E9%98%B2%E7%81%BD%E5%9F%BA%E6%9C%AC%E8%A1%8C%E5%8B%95%E3%83%9E%E3%83%8B%E3%83%A5%E3%82%A)

[example2019/3%E9%98%B2%E7%81%BD%E5%9F%BA%E6%9C%AC%E8%A1%8C%E5%8B%95%E3%83%9E%E3%83%8B%E3%83%A5%E3%82%A](http://darumajin.sakura.ne.jp/51bousai_info/bousai-example2019/3%E9%98%B2%E7%81%BD%E5%9F%BA%E6%9C%AC%E8%A1%8C%E5%8B%95%E3%83%9E%E3%83%8B%E3%83%A5%E3%82%A)

42 43 練馬区 - よくある質問と回答

https://www.call-center.jp/faq_nerima/faq.asp?faqno=NER04496&sugtype=6&logid=0

44 【練馬区】施設の退所後を支援【文京区】校門に24時間使えるAED【台東区】小中学生の補助教材費を支援【首都圏の子ども予算案2025】 | 東京すくすく

<https://sukusuku.tokyo-np.co.jp/message/97234/>

45 46 AED（自動体外式除細動器）：練馬区公式ホームページ

<https://www.city.nerima.tokyo.jp/hokenfukushi/iryo/aed/aed.html>

47 練馬区休日・夜間薬局 - 東京

<https://www.neriyaku.or.jp/pharmacy/40.html>

48 AED設置箇所一覧：練馬区公式ホームページ

<https://www.city.nerima.tokyo.jp/kusei/tokei/opendata/opendatasite/hokenfukushi/aed.html>

49 50 51 52 無線放送塔・防災ラジオ（戸別受信機）：練馬区公式ホームページ

<https://www.city.nerima.tokyo.jp/kurashi/bosai/jishinsonae/zukan/musen.html>

53 54 55 【中村橋包括】給水訓練に参加しました | 福祉・介護・支援 社会福祉法人 奉優会（ほうゆうかい）

<https://www.foryou.or.jp/corp4/nakamurabashihoukatu/blog/detail/17601/>

56 災害に備えて必要な備品を備蓄しましょう - 大網白里市

<https://www.city.oamishirasato.lg.jp/0000010811.html>

57 58 災害時給水ステーション：練馬区公式ホームページ

<https://www.city.nerima.tokyo.jp/kusei/tokei/opendata/opendatasite/bosai/kyuusui.html>

59 60 61 62 63 138 都立公園のマンホールトイレ：練馬区公式ホームページ

<https://www.city.nerima.tokyo.jp/kurashi/bosai/jishinsonae/manholetoilet.html>

64 2.公衆電話による通報 - 消防防災博物館

<https://www.bousaihaku.com/preparation/512/>

65 公衆電話 設置場所検索 - NTT東日本

<https://publictelephone.ntt-east.co.jp/ptd/map/>

66 災害時特設公衆電話の整備 - 公明党

<https://www.komei.or.jp/km/nerima-sakai-taeko/>

2013/11/27/%E7%81%BD%E5%AE%B3%E6%99%82%E7%89%B9%E8%A8%AD%E5%85%AC%E8%A1%86%E9%9B%BB%E8%A9%B1%E3%81%AE%

- 67 災害用伝言ダイヤル171 - 練馬区
<https://www.city.nerima.tokyo.jp/kurashi/bosai/jishinokitara/dial171.html>
- 68 [PDF] 防災の手引 災害にそなえて - 練馬区
<https://www.city.nerima.tokyo.jp/kurashi/bosai/jishinsonae/zaitakuhinan.files/2020tebiki.pdf>
- 69 [PDF] 防災井戸一覧
<https://www.city.nerima.tokyo.jp/kurashi/bosai/jishinsonae/hinankyoten.files/02kyotentebiki79.pdf>
- 70 [PDF] 練馬区業務継続計画（地震編）（令和6年度修正）
<https://www.city.nerima.tokyo.jp/kurashi/bosai/keikaku/bcp-jishin.files/R6nerimaku-gyomukeizokukeikaku-zisin.pdf>
- 76 143 練馬区における災害時要援護者支援の取り組み
<https://www.dinf.ne.jp/doc/japanese/prdl/jsrd/norma/n352/n352004.html>
- 77 93 災害時要援護者制度と防災みまもり袋 - 東京 - ねりま減災どっとこむ
http://www.nerima-gensai.com/topic/pre_youengo.html
- 79 80 81 82 83 84 85 86 87 災害時医療機関等一覧：練馬区公式ホームページ
<https://www.city.nerima.tokyo.jp/kurashi/bosai/jishinsonae/disastermedical/saigai-iryokikan.html>
- 88 [PDF] 災害時における 練馬区薬剤師会活動マニュアル - 東京
<https://www.city.nerima.tokyo.jp/kurashi/bosai/jishinsonae/disastermedical/saigaiiryokankeisya.files/yakuzai.pdf>
- 89 [PDF] 災害時の 薬局業務運営の手引き - 東京都保健医療局
<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/iryo/kyuukyuu/saigai/yakkyokubcp.files/yakkyoku-bcp.pdf>
- 90 105 [PDF] 災害の「備え」チェックリスト - 首相官邸ホームページ
<https://www.kantei.go.jp/jp/content/000111250.pdf>
- 91 ウエルシア練馬早宮店-東京都
<https://store.welcia.co.jp/welcia/spot/detail?code=5030D>
- 92 練馬区・近隣の訪問看護の一覧 - ハートページ
https://www.heartpage.jp/nerima/list?type=visit_nursing
- 94 動物防災 | 練馬区獣医師会ホームページ
<http://www.nerima-vet.jp/bousai/bousai.html>
- 95 ライフメイト動物救急センター練馬
https://er-animal.jp/er_nerima/
- 96 コンセプト | 練馬区の動物病院 - 石神井公園動物病院
<https://www.shakujiikoen-ah.com/concept/>
- 97 練馬区の動物病院 犬 猫 イヌ ネコ いぬ ねこ 診療 ワクチン 救急 同行 ...
<http://www.minamigaoka12-ah.com/fromdoctor.html>
- 98 東京電力の問い合わせでオペレーターに直接電話するには ...
<https://gro-bels.co.jp/labo/tepcu-how-to-inquire/>
- 99 切れた電線を発見したとき - 停電状況を確認したいとき - 水戸市
<https://www.city.mito.lg.jp/page/4622.html>
- 100 ガス臭い時はどうしたら良いのか知りたい。 - 東京ガス
https://support.tokyo-gas.co.jp/faq/show/2146?site_domain=open
- 101 ガス臭いときは | 緊急のときは | 東京ガスネットワーク
<https://www.tokyo-gas.co.jp/network/emergencies/kusai/index.html>

- 102 ガス臭い場合どうすればよいですか？ - よくあるご質問
https://faq.tokyu-ps.jp/fa/home_faq/web/knowledge284.html
- 103 水道局お客さまセンター|窓口一覧 - 東京都水道局
<https://www.waterworks.metro.tokyo.lg.jp/tetsuduki/madoguchi/center>
- 106 107 [PDF] 「常時携行品・非常持出品・備蓄品」チェックリスト - 宮崎市
https://www.city.miyazaki.miyazaki.jp/fs/1/4/4/7/3/2/_/144732.pdf
- 108 [PDF] 家庭に食料品備蓄があれば、安心です - 農林水産省
<https://www.maff.go.jp/j/press/kanbo/anpo/pdf/140205-02.pdf>
- 109 【令和7年7月配信】ローリングストック（日常備蓄）をはじめてみ ...
https://www.city.shinjuku.lg.jp/anzen/kikikanri01_000001_00234.html
- 110 113 【注目の備蓄法】 食べながら備える&消費期限切れも防ぐ ... - ウチコト
<https://uchi.tokyo-gas.co.jp/topics/2870>
- 111 176 外国人のための減災のポイント（やさしい日本語と多言語QRコード ...
<https://www.bousai.go.jp/kyoiku/gensai/index.html>
- 112 114 東京都 防災 on X: "【#日常備蓄 は1週間分を目安に】 食料や日用品 ...
https://x.com/tokyo_bousai/status/1898584585484562507
- 115 [PDF] 今やろう 防災アクション
https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/_res/projects/default_project/_page_/001/008/074/02/030318.pdf
- 116 災害に備えた乳幼児がいる家庭の備蓄品とは？ - SOMPO Park
https://park.sompo-japan.co.jp/japanda_ch/japanda-ch/trouble/protect/500386.html
- 117 【高齢者の防災対策】 備えておきたい避難グッズ一覧を紹介
<https://www.a-living.jp/contents/3405/>
- 118 120 新生児～5カ月のグッズリスト - あかちゃんの防災
<https://baby-bousai.info/goodslst/goods01.html>
- 119 154 [PDF] 赤ちゃんの防災「備蓄」チェックリスト - 柏原市
https://www.city.kashiwara.lg.jp/docs/2022092700017/file_contents/baby_bousai_checklist.pdf
- 121 高齢者向け防災グッズ実践ガイド！ 今日から備えられる便利グッズ ...
<https://www.minnanokaigo.com/news/kaigo-text/home-care/no512/>
- 122 練馬区 - よくある質問と回答
https://www.call-center.jp/faq_nerima/faq.asp?faqno=NER01482&sugtype=6&logid=0
- 123 大切なものを守る対策できていますか？ - 暮らしのタネ online
<https://kurashi-tane.org/archives/2023>
- 124 防災DXとは？ 防災対策に必要となるデジタル化の事例と課題を解説！
https://solution.toppan.co.jp/ds/contents/disasterprevention_8.html
- 125 「重要書類 保管」の人気商品一覧 | 安い商品を通販サイトから探す
<https://search.kakaku.com/%E9%87%8D%E8%A6%81%E6%9B%B8%E9%A1%9E%20%E4%BF%9D%E7%AE%A1/>
- 126 日本アイ・エス・ケイ（キング工業） 書類専用 防水ケース A4 ...
https://www.ekinko.com/products/detail/1162?srsId=AfmBOoqtN23jxtjYHTeSEdPSwBcaytOIVx-RKmHy_YKGeTDkc83TrhIC
- 127 災害対策のプロに聞く 情報管理 Adobe Acrobatで備える「デジタル ...
<https://blog.adobe.com/jp/publish/2025/08/25/dc-digitai-disaster-preparedness>

- 128 いざというときに備え、その書類データ化しませんか？ - スキャンマン

- 129 東京備蓄ナビ

- 130 食べて、買い足して、蓄えてローリングストックを始めよう - 兵庫県

- 131 ローリングストックは続かない！？我が家の収納・管理実践例

- 133 137 多言語での情報提供支援|災害時に必要な情報

- 134 竜巻注意情報・竜巻発生確度ナウキャスト-気象庁

- 135 対応 | 竜巻・集中豪雨 | あしたの笑顔のために - 東京海上日動火災保険

- 136 竜巻では、どのような災害が起こるのか - 首相官邸ホームページ

- 140 災害時要援護者の名簿登録（減災への取組） - 内閣府防災情報

- 141 142 質問3792：避難行動要支援者名簿登録制度について教えてください。

- 144 練馬区「避難行動要支援者名簿登録者現況調査等および個別避難...

- 145 多言語避難者登録カード・食材の絵文字 (FOODPICT) - 多文化共生

- 146 災害時に便利な多言語アプリについて - 志賀町

- 147 多言語防災カード「あんしん・あんぜんノート」

- 148 災害時における妊産婦の対応について

- 149 妊産婦の災害時・避難行動時に備えた防災は？

- 150 [PDF] 避難所等で生活している妊産婦、乳幼児の支援のポイント

- ### 151 3. 被災地で妊産婦を見る時の注意点

- 152 153 178 妊産婦・乳幼児の災害への備えについて | 雲南市ホームページ

- 155 防災ノート～赤ちゃん和妈妈を守るために～【徳島県作成】 | 妊婦...

156 インフラに影響される透析医療「激甚災害」に備える体制

<https://healthist.net/medicine/2987/>

157 161 災害への備え〔透析患者さん編〕 - 調布東山病院

<https://www.touzan.or.jp/bousai-dialysis/>

158 [PDF] 透析をうけている患者さんへ～災害に備えて

<https://www.jsdt.or.jp/tools/file/download.cgi/1936/>

HP%E4%B8%80%E8%88%AC%E3%81%AE%E3%81%BF%E3%81%AA%E3%81%95%E3%81%BE%E3%81%B8%EF%BC%9A%E9%80%8F%E6%9E%

159 162 災害時について | 腎臓病について - 全腎協

<https://www.zjk.or.jp/kidney-disease/disaster/>

160 DIEMAS 緊急時透析情報共有マッピングシステム

<https://arc-mec.com/diemas-lp/>

163 防災 FRONT LINE|【東京23区】練馬区～防災こそ“練馬区 ... - AuDee

<https://audee.jp/news/show/81354>

164 東京くらしねっと | 今月の話題

<https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/kurashi/1708/wadai.html>

165 無料で観られる紙芝居を探す「デジタル紙芝居ナビ」

<https://kamishibai-navi.com/>

166 167 仙台管区气象台 - 防災紙芝居のページ - 気象庁

<https://www.data.jma.go.jp/sendai/knowledge/kyouiku/kamisibai.html>

168 170 171 防災紙芝居・絵本をご活用ください - 長野市公式ホームページ

<https://www.city.nagano.nagano.jp/n024000/contents/p000070.html>

169 防災紙芝居 - 国土交通省近畿地方整備局

https://www.kkr.mlit.go.jp/yodogawa/activity/comit/suigai_kyogikai/kyozai/picture.html

172 [PDF] 妊産婦・乳幼児を守る 災害時ガイドライン - 愛知県

https://www.pref.aichi.jp/uploaded/life/243400_789123_misc.pdf

173 防災教材ダウンロード - 大木聖子研究室

<https://bosai.sfc.keio.ac.jp/column>

174 子ども向け防災の絵本と紙芝居 - 春日井市

<https://www.city.kasugai.lg.jp/kurashi/bosai/1025983/1025988/1004163.html>

175 防災紙芝居 | 消防団 オフィシャルウェブサイト

<https://www.fdma.go.jp/relocation/syobodan/activity/education/bousai/notebook/>

177 防災食のプロに学ぶ! 消費しながら備蓄するローリングストックの ...

<https://uchi.tokyo-gas.co.jp/topics/049>