



豊島区防災ハンドブック

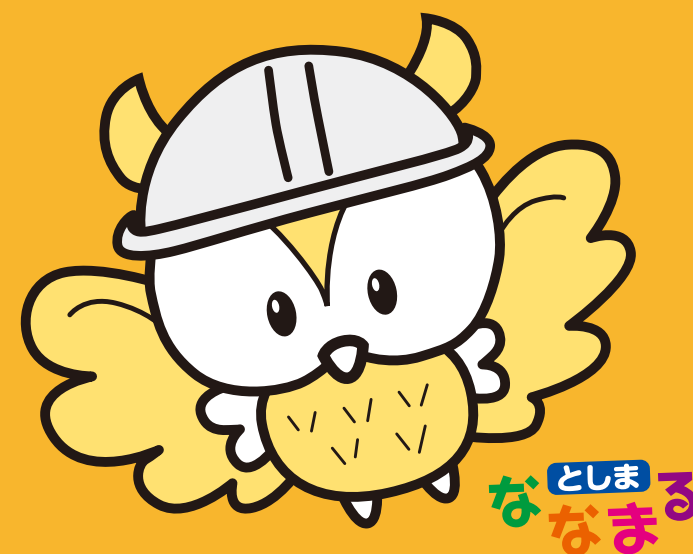
令和8年発行

編集・発行 豊島区 総務部 防災課

〒171-8422 豊島区南池袋2-45-1 豊島区役所5階

電話 03-3981-2100

保存版 豊島区 防災 ハンドブック



豊島区防災ハンドブック

目次

はじめに

首都直下地震で豊島区はどのくらいの被害が出るの？ 1ページ

自助・共助の重要性 2ページ

地震に備えよう

燃えない家にするために ～感震ブレーカーを設置しましょう～ 3ページ

家の中でけがをしないために ～家具転倒防止器具を設置しましょう～ 4ページ

地震の後も自宅で過ごすために ～備蓄をしましょう～ 5ページ

災害時要援護者の防災対策 9ページ

倒れない、燃えない家にするために 11ページ

マンションの防災対策 13ページ

事業所の防災対策 15ページ

地域の防災対策 16ページ

地震が起きたら

身の安全の確保 17ページ

大きな地震が発生した時の避難の流れ 18ページ

地震でケガをしたら（災害時の医療体制） 19ページ

情報収集のしかた 20ページ

帰宅困難者になったら（帰宅困難者対策） 22ページ

救援センター（避難所）での生活

救援センター（避難所） 25ページ

災害時のペット対策 27ページ

被災後の生活

罹災証明書 29ページ

災害廃棄物 30ページ

豊島区防災アプリ

豊島区防災アプリについて 31ページ

首都直下地震で豊島区はどのくらいの被害が出るの？

首都直下地震が発生したとき、豊島区はどのような被害を受けるのでしょうか。日頃からの備えと十分な対策を行うために、想定される災害の規模を知り、どのような被害が発生するのか、あらかじめ知っておくことが大切です。

人的被害

死者 **59人**
 負傷者 **1,467人**
 (うち重傷者236人)

物的被害

建物全壊棟数 **827棟**
 焼失棟数 **860棟**
 (倒壊建物を含まず)

ライフライン被害

電力(停電率) **6.5%**
 通信(固定電話不通率) **1.9%**
 ガス(供給停止率) **0.0%**
 上水道(断水率) **21.6%**
 下水道(下水道管きよ被害率) **3.4%**

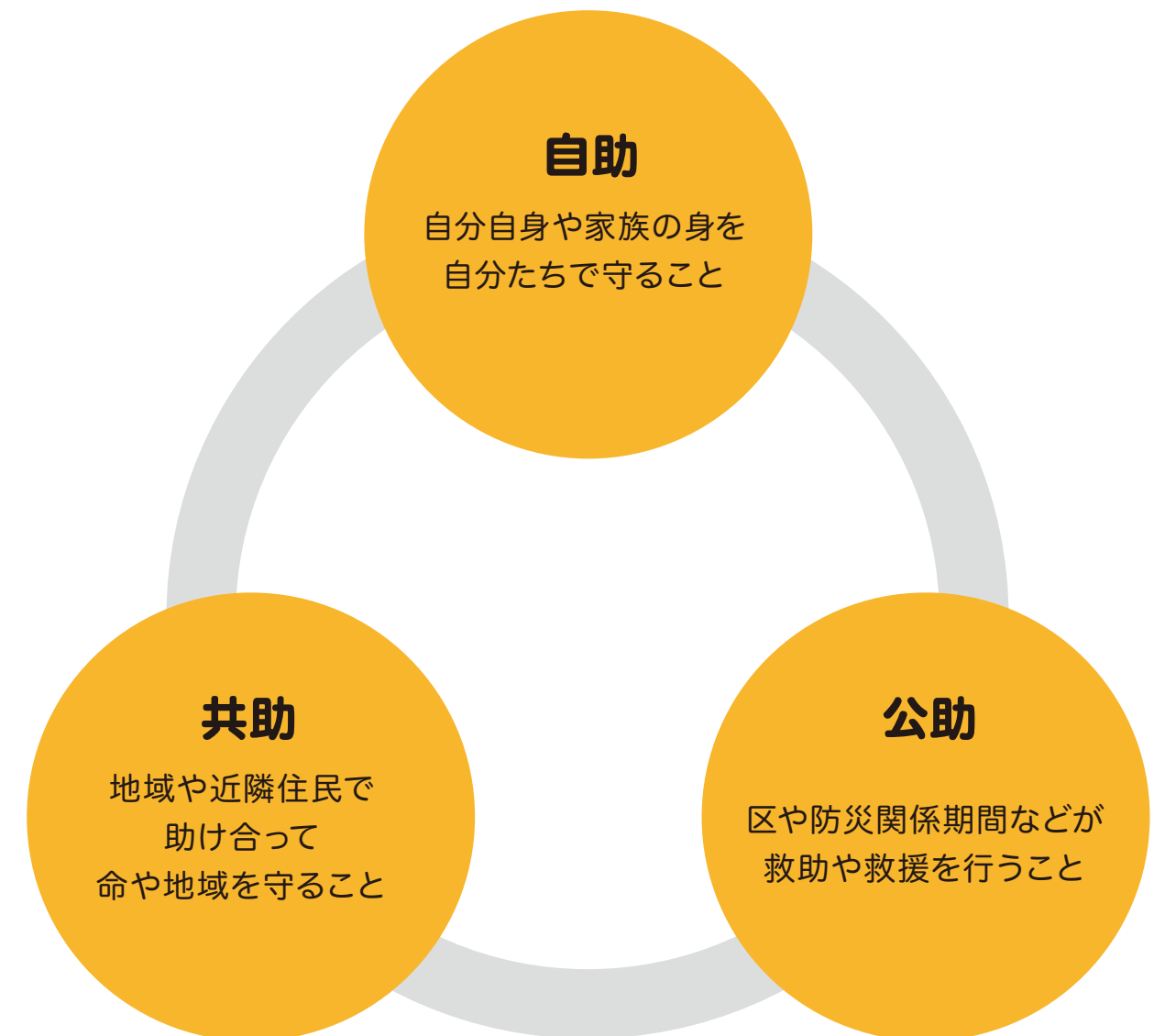
その他の被害

帰宅困難者 **128,014人**
 避難所への避難者数 **32,136人**
 エレベーター閉じ込め数 **647台**
 震災廃棄物 **43万t**



※各被害は、「首都直下地震等による東京の被害想定」による。豊島区に大きな被害が想定される「都心南部直下地震(冬の夕方18時 風速8m/秒)」及び「多摩東部直下地震(冬の夕方18時 風速8m/秒)」のうち、被害の大きい方を記載。

自助・共助の重要性



自らの生命は自らが守るという自助の考え方、地域において近隣住民で助け合って、自分たちのまちは自分たちで守るという共助の考え方及び行政が区民の安全を確保するという公助の考え方、これらが連携して災害対策に取り組むことが重要です。日頃から災害に備えるために、区民の皆さん一人ひとりが、家庭での防災対策に取り組んでいただくとともに、地域の皆さんで共に助け合う防災体制を、行政の支援のもとでつくっていきましょう。

地震に備えよう

燃えない家にするために～感震ブレーカーを設置しましょう～

阪神・淡路大震災で発生した火災の6割以上が、電気に起因する火災と言われています。

大地震で停電が起きた場合、停電復旧後に電気機器から出火する「通電火災」の発生が懸念されており、この通電火災を防止するためには、自動的に電気の供給を遮断することができる「感震ブレーカー」が有効な手段です。

感震ブレーカーの設置で 地震による死者数・焼失棟数が減少します。

東京都は、「電気を要因とする出火の低減」及び「初期消火率の向上」を進めることで、地震による火災の被害を約7割減少させることができると推計しています。感震ブレーカーの設置は、自宅から出火し、ご自身やご家族の生命・財産を失う危険を減らすことに加えて、自宅からの出火が地域に延焼し、地域の人々の生命・財産を失う危険を減らすことにもつながります。

焼失棟数
860

死者数
59

焼失棟数
258

死者数
18

感震ブレーカーの設置や
初期消火対策により

約7割減少

感震ブレーカー設置助成事業

豊島区では、感震ブレーカーの普及を図るため、火災危険度の高い地域を選定し、製品の購入にかかる費用の助成や、簡易タイプの感震ブレーカーを無償配布する事業を実施しています。助成事業を活用いただき、この機会に設置いただきますようお願いいたします。

助成内容（対象地域は区HPをご確認ください）

- ・簡易タイプ：無償配布
- ・コンセントタイプ：購入費用の2分の1（上限5,000円）
- ・分電盤タイプ：購入費用の3分の2（上限30,000円）



問い合わせ先 防災課 防災事業グループ

03-4566-2572

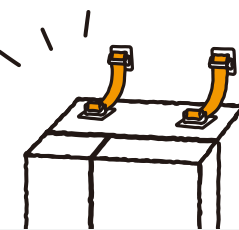
家の中でけがをしないために～家具転倒防止器具を設置しましょう～

地震による負傷者の約3～5割が屋内における家具類の転倒・落下によるものです。ケガだけでなく、火災や避難障害など、地震による家具類の転倒は、多くの危険をもたらします。ご自身やご家族の生命を守るために、家具転倒防止器具を設置しましょう。

部屋の中の安全を確認しましょう

冷蔵庫

ベルト式器具等を使って、壁と結ぶ、上に落下しやすいものをのせない



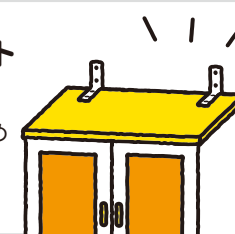
窓ガラス

飛散防止フィルムを貼る



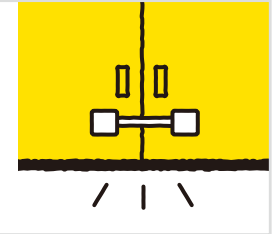
食器棚・クローゼット

L字金具や突っ張り棒で壁や天井に固定し、滑り止めストッパーを敷く、ガラスには飛散防止フィルムを貼る



吊り戸棚

収容物が飛び出さないよう、扉に開放防止器具を設置する



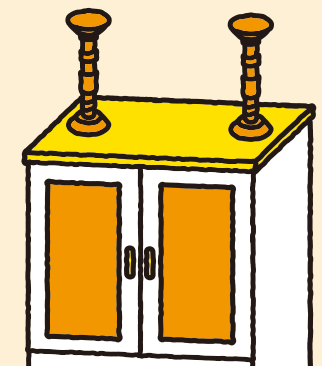
家具転倒防止器具補助事業

災害時のリスクが高い高齢者や身体障害のある方などの器具設置等が困難な方に対して、家具転倒防止器具の購入及び設置の助成を行います。

対象・65歳以上で構成される高齢者世帯

・要介護3以上の方がいる世帯

・愛の手帳、身体障害者手帳をお持ちの方がいる世帯



助成内容

器具購入費及び設置工事費を限度額15,000円（税込）まで補助します。（1世帯1回限り）

※器具購入だけで15,000円も可、個人売買で購入したものは対象外

問い合わせ先 防災課 防災事業グループ

03-4566-2572



地震に備えよう

地震の後も自宅で過ごすために～備蓄をしましょう～

家庭内備蓄をしましょう

災害時にはライフラインの停止や物資の不足に備えて、1週間分（最低3日分）の備蓄品を確保しておきましょう。以下を参考に、各家庭で必要なものを用意します。

Check! 各家庭で用意しておくもの（例）

① 食品等

- 飲料水 □ 無洗米 □ レトルトご飯 □ 乾麺・即席麺
- 缶詰（さばの味噌煮・焼き鳥等） □ 果物の缶詰
- レトルト食品 □ フリーズドライ食品 □ 乾物 □ 野菜ジュース
- 飲み物（水以外に、自分が普段好んで飲んでいる飲料）
- お菓子 □ 栄養補助食品 □ 健康飲料粉末 □ 調味料セット



② 生活用品

- ポリ袋 □ ラップ □ アルミホイル □ ティッシュペーパー
- トイレットペーパー □ 点火棒 □ 布製ガムテープ
- 軍手 □ ビニール袋 □ 新聞紙



③ 衛生用品等

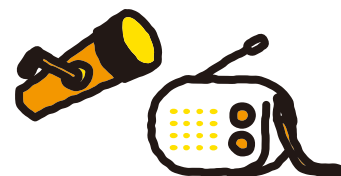
- 救急箱 □ マスク □ 常備薬・サプリメント □ 処方薬
- 除菌ウェットシート □ ウェットボディタオル
- 使い捨てコンタクトレンズ □ アルコールスプレー
- 口内洗浄液 □ 歯磨き用ウェットティッシュ



④ 災害に備えて準備し、定期的に使用確認などを行う物

- カセットコンロ □ カセットボンベ □ 携帯トイレ
- 懐中電灯 □ LEDランタン □ ヘッドライト
- 乾電池 □ 手回し充電式等のラジオ

※クーラーボックスと保冷剤があると、臨時の冷蔵庫として使用できます。



Check! ローリングストック

～普段使っている食品を
少し多めに購入しましょう～

ローリングストックとは、普段使っている日用品や食べ慣れた食品を少し多めに購入して備蓄し、使った分だけ補充する方法です。いざというときに慌てたり、買い占めをしなくても安心して過ごせます。また備蓄を継続できるというメリットもあります。

使った分だけ
買い足す

備える

日常で
使う

東京備蓄ナビ ～自分にあった備蓄を調べよう～

「災害に備えた備蓄」と聞いてもピンとこない方や興味はあるけど何をどのくらい備蓄すれば良いか分からない方向けに、備蓄のイロハや備えておくの良い品目などをご紹介します。3つの質問に答えるだけで、あなたのご家庭に合わせた備蓄品目と必要量のリストが表示されます。リストを参考に各家庭で必要なものを確認しながら、まずはできるところから始めましょう。



Check! 非常用持ち出し袋

避難する時に当面必要となる最小限の物を入れた非常用持ち出し袋を用意しましょう。中身は自分にとって必要な物を考え、準備することが大切です。乳幼児、高齢者、女性、アレルギーをお持ちの方などは、非常用持ち出し袋にそれぞれ必要な物を追加するようにしましょう。また、いざという時に持ち出しやすい場所に置きましょう。

非常用持ち出し袋の内容の例（人数分用意しましょう）

- 飲料水（500ml） □ 食料（ゼリー飲料等そのまま食べられるもの） □ 携帯トイレ
- 携帯ラジオ □ ヘッドライト □ ヘルメット □ レインコート □ 防災用ホイッスル
- タオル □ マスク □ 応急手当用品
- モバイルバッテリー（乾電池式/ソーラー充電式） □ 給水袋 □ 乾電池
- 現金 □ 通帳、印鑑、キャッシュカード □ 身分証明書 □ 家族の写真



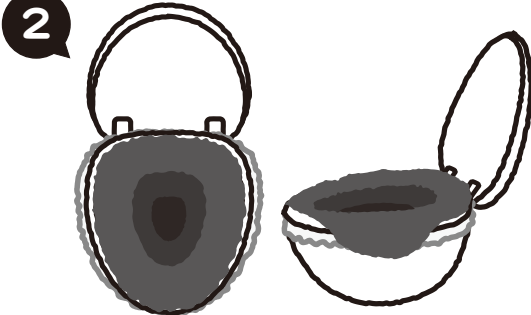
地震に備えよう

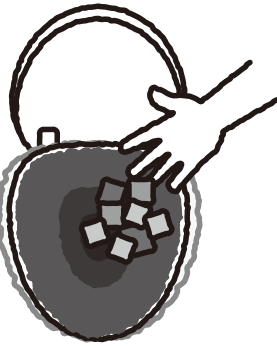
携帯トイレを備蓄しましょう

災害時に下水管の破損があると、トイレの水は流せません。特にマンションでは、下水管に破損があるにも関わらず水を流してしまうと、下の階でトイレの水があふれることがあるので、下水管に破損がないことが確認できるまでは、水は流さないでください。また、排泄を我慢すると体調を崩したり、災害関連死につながる可能性があります。発災後、すぐにトイレに行きたくなる場合もありますので、携帯トイレを備蓄しましょう。

Check! 携帯トイレの使い方

- 

ポリ袋を便器にかぶせる
便座を上げ、ポリ袋をかぶせ、便座を下げて固定します。
- 

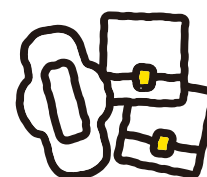
便座の上から携帯トイレを設置
便座の中に便袋を広げて入れます。
- 

凝固剤や消臭剤を入れる
排泄後に、凝固剤や消臭剤を入れます。
(入れるタイミングは製品により異なる。)
- 

しっかり結ぶ
便袋の口を固くしばり、ごみ回収まで自宅で保管します。

女性の防災対策

Check! 女性ならではの用意しておきたいもの



生理用品

被災時は、ストレスで生理不順になることもあります。生理用品は、少なくとももう一周期分のストックがあると安心です。



デリケートゾーンケア用品

デリケートゾーン専用のウェットシートや清浄綿を備えておけば、不快感を抑えるのに役立ちます。



身支度グッズ

ヘアゴム、化粧水、保湿クリーム、クレンジングシート、メイク用品等、自分にとって必要なアイテムを備えておきましょう。

Check! 区が行っている女性の視点からの防災対策

女性の防災リーダー育成講座

災害時に開設、運営する救援センター（避難所）で女性の視点に立って活動できる女性防災リーダー育成のための防災講座です。年に2回程度実施しています。防災に関心のある方は是非ご参加ください。



NOTE

地震に備えよう

災害時要援護者の防災対策

防災対策

用意しておきたいもの

妊産婦の防災対策

妊娠中は週数や周囲の環境により、心身の状態が大きく変化します。避難に不安を感じる場合は、周りの人に知らせておきましょう。妊娠初期でも妊産婦とわかるように日頃からマタニティマークは身に付けておきましょう。



- ☐ 母子健康手帳・保険証・診察券
- ☐ 水や食料（栄養補給のできるもの）
- ☐ 食べ物
（妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病などで食事制限がある人）
- ☐ 出産準備品

乳幼児がいる家庭の防災対策

子供を連れての避難方法について、家族や周りの人と話し合っておきます。保育機関等に子どもを預けている場合、災害時の連絡・引渡し方法等について施設と話し合っておきましょう。ベビーベッドの周りも、家具や物が落ちてこないように注意しましょう。



- ☐ 粉ミルク ☐ ミルク調整用の水 ☐ 哺乳瓶
 - ☐ 哺乳瓶の消毒剤 ☐ 離乳食 ☐ 紙おむつ
 - ☐ おしりふき ☐ お気に入りのおもちゃやタオル
- 支援センター（避難所）には、液体ミルク、アレルギー対応用粉ミルク、使い捨て哺乳瓶、乳幼児用おむつ等を備蓄していますが、それぞれの子供に合わせたものではありません。使い慣れたものを各ご家庭で用意しておきましょう。

高齢者の防災対策

一時集合場所、支援センター（避難所）、避難場所への経路、避難にかかる時間を確認し、慌てず避難行動ができるようにしましょう。また、地域の方とのコミュニケーションを大切にし、いざという時に助け合えるようにしましょう。



- ☐ 常備薬、お薬手帳 ☐ 入れ歯洗浄剤
- ☐ 成人用おむつ ☐ 補聴器用電池

障害のある方の防災対策

身体障害・知的障害・精神障害など、障害の種類によって、備えておいた方がよいものが異なってきます。豊島区では「豊島区障害者防災の手引き」を作成しているので、確認しておきましょう。

配付場所 障害福祉課（豊島区役所4階窓口）

詳細はQRコードより
ご確認ください



外国人や言語面で不安がある人

外国人等コミュニケーションが円滑に取れず、要望が伝えられないことへの対応策として、事前に外国人のためのヘルプカード等を作成し、必要な事柄を整理しておきましょう。また、ハラル等宗教的に食べ物に制限等がある人は、自身に応じた食料等を備えておきましょう。



- ☐ 支援内容を記載した外国人のためのヘルプカード
- ☐ 言語カード・緊急連絡カード
- ☐ 各言語の地図
- ☐ 各言語に対応したハザードマップ
- ☐ 食文化に対応した食品

災害時要援護者名簿



高齢者や障害のある方のうち、災害時の避難行動や避難生活において、特に手助けが必要な方（災害時要援護者）を登録した「災害時要援護者名簿」を作成しています。共助に向けた日々の関係づくりに向けて、本人の同意等がある方の名簿情報（地域共有名簿）を平常時から地域団体・関係機関に共有します。災害時には、名簿情報を活用して、地域団体・関係機関と連携して安否確認・避難支援等を行います。



個別避難計画 （わが家のひなん計画）

災害時要援護者のうち、災害時に自力で避難することが困難な方（避難行動要支援者）について、事前に避難方法を決めておく「個別避難計画」の作成を進めています。



Check! 個別避難計画（わが家の避難計画）とは

避難行動要支援者の避難の実効性を高めるために、災害時に「どこに避難するか」「誰が支援するか」「避難するときにどのような配慮が必要か」等をあらかじめ定めた行動計画です。対象の方には通知を送付しておりますので、まだ作成をしていない方は作成をお願いします。また、作成の支援も行っておりますので、ご自身での作成が難しい方はお気軽に区までにご相談ください。

わが家のひなん計画		記載する内容
さんのわが家のひなん計画		①本人の情報： 氏名、連絡先、性別、住所など
自宅の危険度とひなん先		②家族構成・居住環境： 同居家族、建物構造、居住階、災害リスク
避難先		③避難支援に関する情報： 身体状況、使用している医療機器など
避難時の連絡先		④家族の連絡先： 親族の氏名・連絡先など
自分と支援者の連絡先		⑤避難支援者の連絡先： 避難支援者の氏名・連絡先など
避難時の避難		⑥災害時の避難： 避難先、避難のタイミング、避難経路など

問い合わせ先 福祉総務課 災害対策グループ 03-4566-2428

地震に備えよう

倒れない、燃えない家にするために

住宅等の耐震診断・耐震改修

平成7年の阪神淡路大震災では、亡くなられた人の8割以上が建物の倒壊による犠牲でした。また、被害は現行の耐震基準を満たしていない昭和56年5月以前に着工された建物に集中していました。

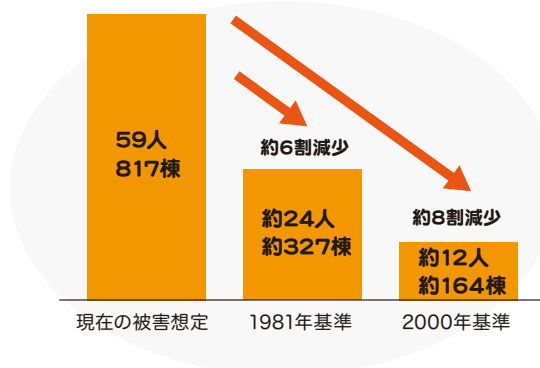
大規模地震発生時に人的・経済的被害を軽減するためには、住宅や建築物の倒壊を防ぐことが重要になってきます。まずは耐震診断を受けて、建物の地震に対する安全性を確認しましょう。

※豊島区では、一定の基準を満たした場合に耐震診断や耐震改修等の費用の一部を助成しています。

問い合わせ先 建築課 許可・耐震グループ 03-3981-0590

耐震化率の向上により、死者数と全壊棟数が減少します。

東京都は、1981年基準の耐震化率100%の促進で約6割の減少、2000年基準100%の促進で約8割減少と、全壊棟数と死者数が大幅に減少できると推計しています。



不燃化に向けた助成制度

災害危険度の高い木造密集地域を「燃えない・燃え広がらないまち」にするため、不燃化特区制度（一部の地区は不燃化集中促進事業制度）による建築物の不燃化を促進しています。不燃化特区内では、老朽建築物の建替えや除却の経費を一部助成します。

問い合わせ先 地域まちづくり課 事業調整グループ 03-3981-1464

火災保険と地震保険

Check! 火災保険の見直しはお済みですか？

火災保険は、火災や落雷、風水害などの事故によって生じた建物や家財の損害を補償する保険です。

1998年の保険料率の自由化に伴って、火災保険の損害保険金が再調達価格（補償対象となる建物や家財を、再び調達するのに必要な金額）で評価される契約となっているものがほとんどです。

しかし、それ以前に契約された火災保険では、時価（再調達価格から経年劣化などで落ちた品質の分の金額を差し引いた金額）で評価される契約となっている可能性があります。

時価での契約の場合、保険だけでは建物や家財の損害を補えない可能性が高いです。契約内容の確認や見直しをしてみてもいいかもしれません。

Check! 地震保険に入っていますか？

大きな地震が発生して被害を受けると、壊れた家の建て直しや修繕、家財の買い替え等、生活を再建するために多額のお金が必要になります。地震保険は、地震・津波を原因とする火災・損壊・埋没または流失による被害を補償するものです。生活を立て直しの助けになりますので、加入を検討してみてください。

※火災保険では、地震を原因とする火災による損害や、地震により延焼・拡大した損害は補償されません。

※地震保険は、火災保険に付帯する方式での契約ですので、火災保険への加入が前提となります。地震保険は火災保険とセットでご契約ください。なお、すでに火災保険を契約されている方は、契約期間の途中からでも地震保険に加入できます。

マンションの防災対策

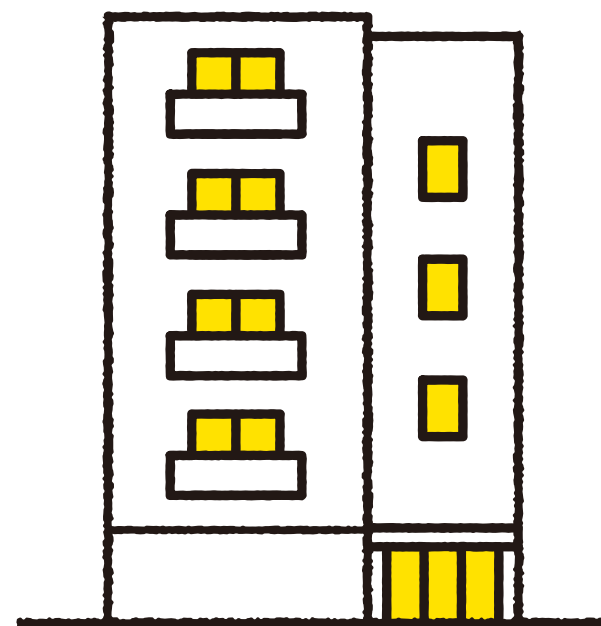
家具転倒防止器具対策や家庭内備蓄に加えて、マンションの防災対策をご紹介します。

マンション防災計画

マンションでは、災害時、住民や管理組合を中心とした助け合いが重要です。全員が災害時どのような行動をすればよいか、マンションの防災計画を作成しましょう。

Check! マンション防災計画で定めておくべきこと

- ✓ 住民、管理組合の役割分担
- ✓ 共有スペース（ごみ置き場など）の災害時の使用方法
- ✓ 住民の安否確認の方法
- ✓ 避難経路や避難場所
- ✓ 防災グッズの配備と管理
- ✓ 要配慮者の支援
- ✓ 防災訓練の実施など

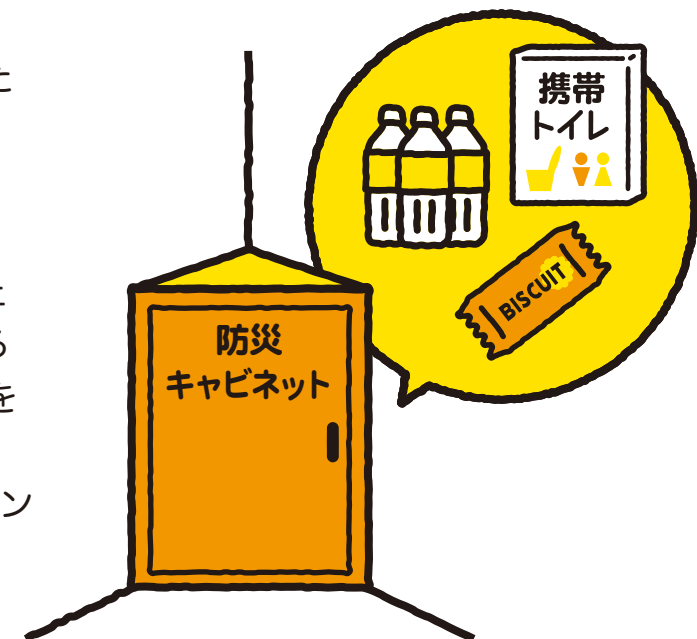


エレベーターでの防災対策

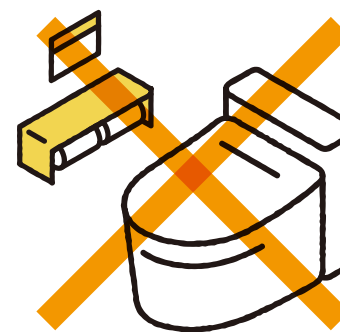
エレベーターで長時間閉じ込められた場合を想定して、防災キャビネットを設置し、飲料水、食料品、携帯トイレなどを備蓄しましょう。

発災後は、故障・停電などで緊急停止し、閉じ込め被害にあう可能性があるため、点検が終わるまでは非常階段を利用します。

万が一、閉じ込められたらインターホンで連絡をとり、救助を待ちます。



トイレは流さない



排水管の損傷に気付かずにトイレを使用すると、下の階で污水があふれ出るおそれがあります。

排水管の復旧が確認できるまでトイレは流さず、携帯トイレや簡易トイレを使用します。

地震に備えよう

事業所の防災対策

事業所は災害時、従業員の安全はもちろんのこと、事業の継続や早期の復旧に向けた活動が必要です。また、地域住民と連携し地域の安全安心に取り組みましょう。

☑ BCPの作成

BCP（事業継続計画）とは、地震などの災害が発生した場合、企業等が被害を最小限にとどめ、早期復旧すべき事業を特定し、その継続のための方法、手段を決めておく計画のことです。

☑ 一斉帰宅の抑制

災害発生時、人命救助のデッドラインは72時間と言われています。救助・救命活動の妨げや、徒歩帰宅中の余震等での二次災害に遭うおそれがあるため、災害発生から72時間はむやみに移動せず、安全な場所に留まってください。

☑ 3日分の備蓄

発災後 72 時間（3日間）は人命救助に重要な期間です。従業員等の一斉帰宅が救助・救出活動の妨げとならないよう、発災後3日間は企業等が従業員等を施設内に待機させるとともに、3日分の備蓄を行うように努めましょう。また、共助の観点から、外部の帰宅困難者（来社中の顧客・取引先や発災時に建物内にいなかった帰宅困難者など）のために、10%程度の量を余分に備蓄することも検討します。

☑ オフィスの安全点検

施設内に従業員等が留まれるよう、日頃からオフィスの家具類の転倒・落下・移動防止対策、事務所内のガラス飛散防止対策等に努めます。また、災害発生時の建物内の点検箇所をあらかじめ定めておくとともに、安全点検のためのチェックリストを作成します。なお、従業員等で設備等の応急復旧に対応する場合には、工具類の備えについても検討します。

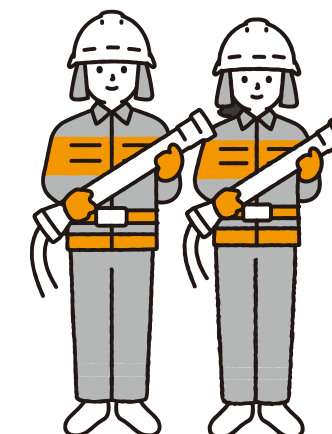
地域の防災対策

豊島消防団・池袋消防団

消防団は、消防署とともに地域の安全のため活動を行っており、豊島消防団・池袋消防団には、両消防団をあわせて、定員450人の消防団員が所属しています。各消防署では、消防団員の確保や消防訓練所での教育訓練など、消防団の活動支援を行っています。18歳以上の区内在住・在学・在勤者で健康な人であれば、誰でも入団することができます。詳細は、各消防署へお問い合わせください。

豊島消防署 03-3985-0119

池袋消防署 03-3988-0119



地域防災組織

区内128町会が地域防災組織として活動しております。豊島区は、それぞれの地域防災組織に可搬ポンプや発動発電機等の防災資器材を配備して、活動の支援を行っています。自主防災組織にはどなたでも参加できますので、お住まいの地域の町会・自治会の会長、または役員におたずねください。なお、地域の町会役員等がわからない場合は、「町会・自治会一覧」を参考に各区域の担当係までお問い合わせください。

区民活動推進課地域振興グループ電話番号 03-3981-0479

東部区民事務所地域振興グループ電話番号 03-3915-2334

西部区民事務所地域振興グループ電話番号 03-4566-4022

救援センター（避難所）開設運営訓練

救援センター（避難所）に指定されている小中学校等で、災害時の救援センター（避難所）開設運営を想定した訓練を実施しています。施設の安全点検、避難者受入、マンホールトイレ設置、応急給水栓の設置等を行っています。参加をご希望の方は、右記QRコードからの申込み、または下記担当へお問合せ下さい。



防災課防災事業グループ 03-4566-2572

地域防災組織での訓練

地域防災組織では、初期消火や応急救護等の訓練を自主的に実施しています。

地震が起きたら

身の安全の確保

地震発生時

- ✓ すぐに身を守る
「身を守る」「つかまる」「危険から離れる」を意識
- ✓ EV に乗っていたらすべての階数を押して、止まった階で降りる

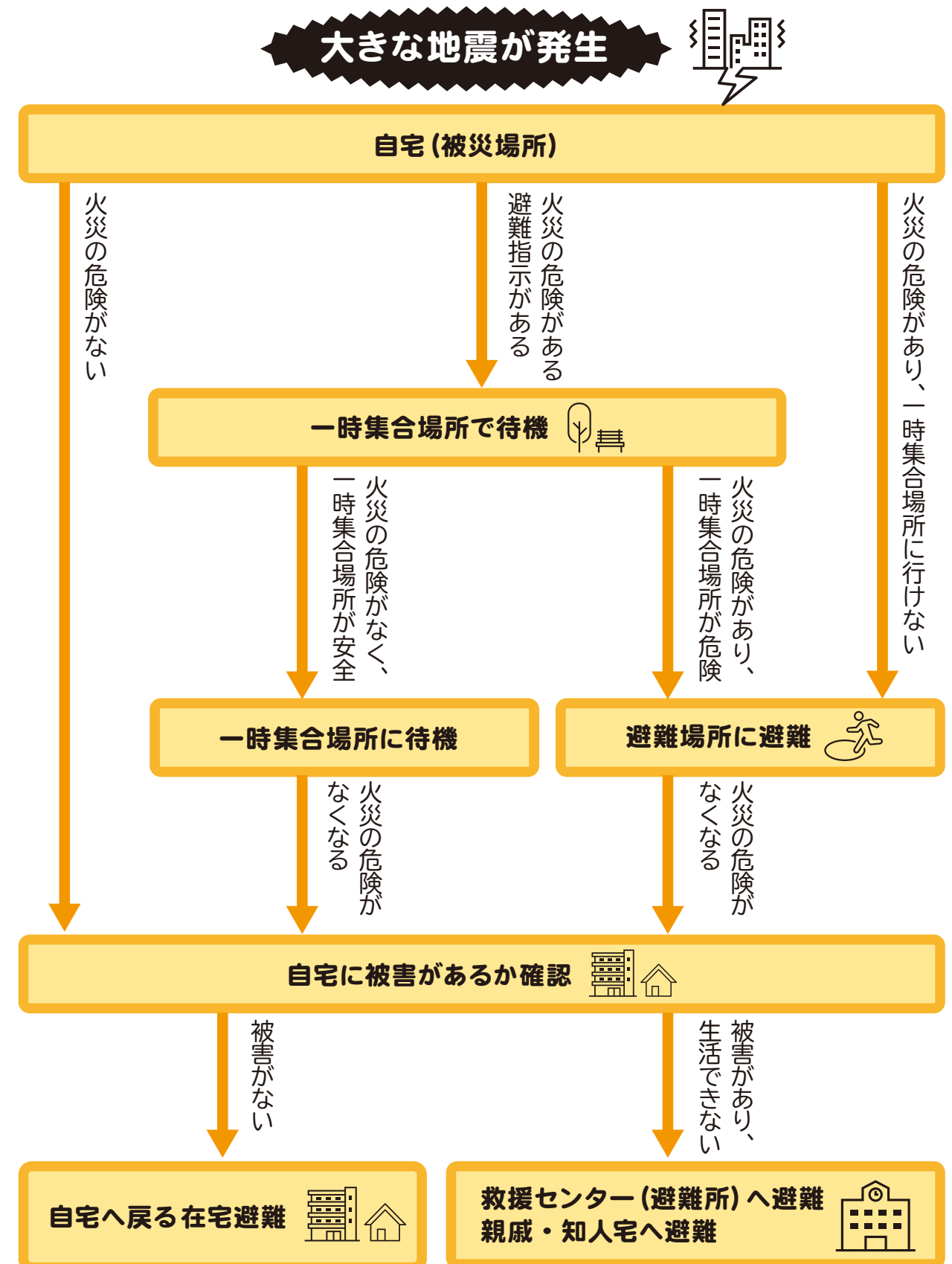
揺れがおさまったら

- ✓ ケガに注意して行動
- ✓ 火元の確認
- ✓ 出口を確保

地震後の行動

- ✓ 家族の安否確認
- ✓ 正しい情報を入手
- ✓ 避難するときはブレーカーを落とし、ガスの元栓を締める
- ✓ 協力して消火活動、救出・救護活動を

大きな地震が発生した時の避難の流れ



地震が起きたら

地震でケガをしたら（災害時の医療体制）

豊島区内で震度6弱以上の地震や大きな被害が出そうな場合は、緊急医療救護所を開設します。
緊急医療救護所では、医師会・歯科医師会・薬剤師会・看護師会・柔道整復師会が中心となりトリアージや軽症者の応急処置、中等症者の災害拠点病院等への搬送調整を行います。

豊島区内の緊急医療救護所開設予定場所

名称	所在地
都立大塚病院前	南大塚二丁目8番1号
東池袋公園	東池袋3-14-1
巣鴨公園	北大塚1-12-10
長汐病院前	池袋1-5-8
高田第三公園	高田3-18-7
としま昭和病院前	南長崎5-17-9
要町病院前	要町1丁目11-13
西池袋公園	西池袋3-20-1
関野病院	池袋3-28-3

※そのあと、区内12ヶ所の救援センター（避難所）に設置された地域本部に、緊急性の低い軽症者や内科的疾患患者の救護、慢性疾患患者治療、被災者の健康管理等を行うために医療救護所を開設します。

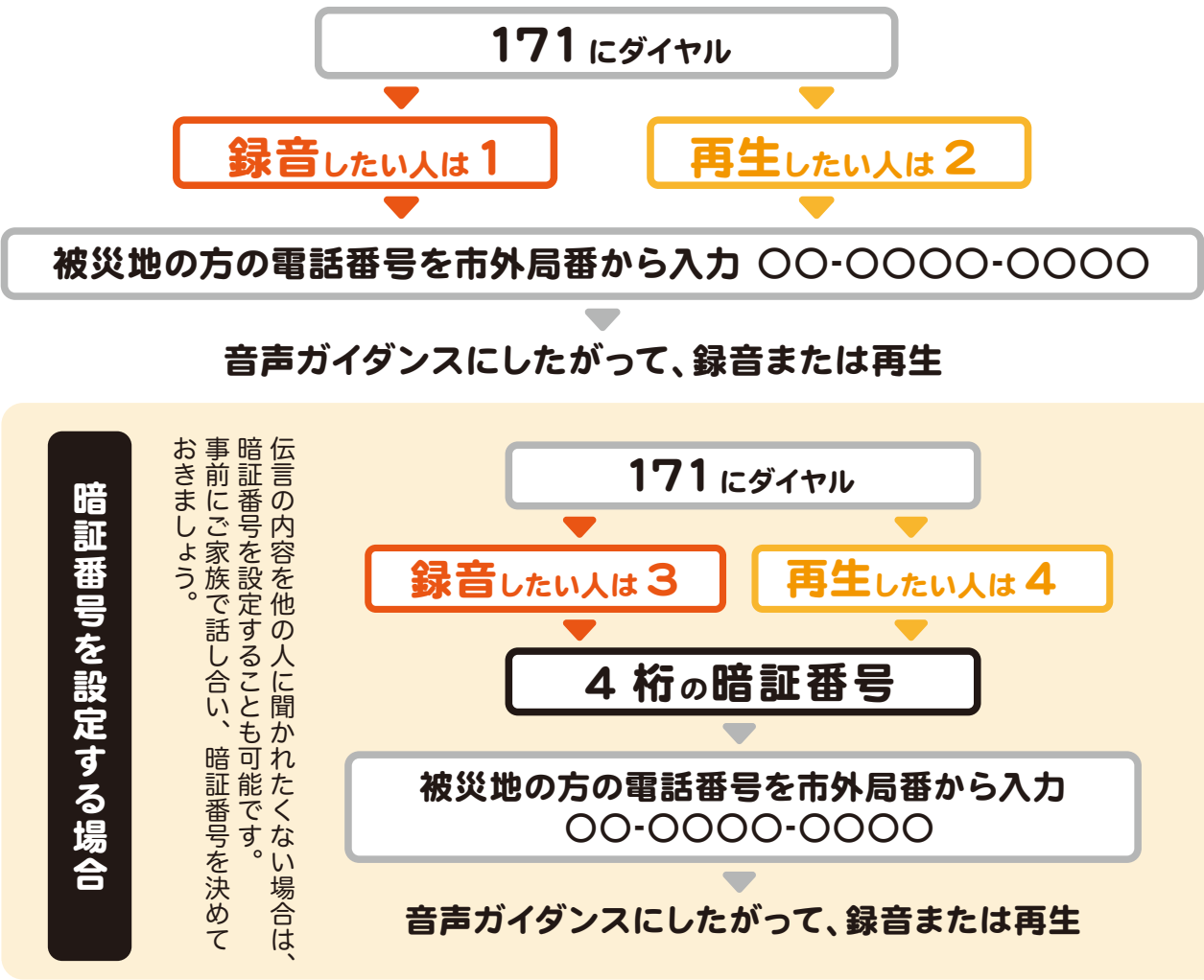
情報収集のしかた

安否確認

災害用伝言ダイヤル（171）について

Check! 災害用伝言ダイヤルとは
地震、噴火などの災害の発生により、被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になった場合に提供が開始される声の伝言板です。
安否確認の手段として活用しましょう。

Check! 災害用伝言ダイヤル操作方法
基本的には、音声ガイダンスに従って操作をすることで、録音・再生が可能です。



地震が起きたら

情報収集

災害情報の入手方法 災害時の情報収集には、下記の方法も活用しましょう。

☒ **豊島区防災ポータル**
(<https://bosai.city.toshima.lg.jp>)



☒ **豊島区防災アプリ** ※アプリの詳細はP31・32をご覧ください。

☒ **防災行政無線 無料**
防災行政無線放送の内容を電話で確認できるサービスもご利用ください。
☎ 0120-021131
※災害時、つながりにくくなる場合がございます。

☒ **豊島区ホームページ**
(<https://www.city.toshima.lg.jp/index.html>)



☒ **豊島区安全・安心メール**
(<https://plus.sugumail.com/usr/toshima/home>)
登録した方へ随時防災情報等を配信しています。
※登録料は無料ですが、データ受信料は受信者負担となります。



☒ **X (旧ツイッター)**
(https://x.com/city_toshima)



☒ **豊島区公式LINEアカウント**
(<https://page.line.me/655qsuhq>)



帰宅困難者になったら (帰宅困難者対策)

東京都の被害想定では、大規模な地震発生時に東京都内だけでも約452万人の帰宅困難者の発生が想定されています。
外出時に発災したときは、むやみに移動せず、その場にとどまりましょう。

基本的な考え方

区民	救援センター(避難所)
帰宅困難者	帰宅困難者支援(受入)施設(一時滞在施設)



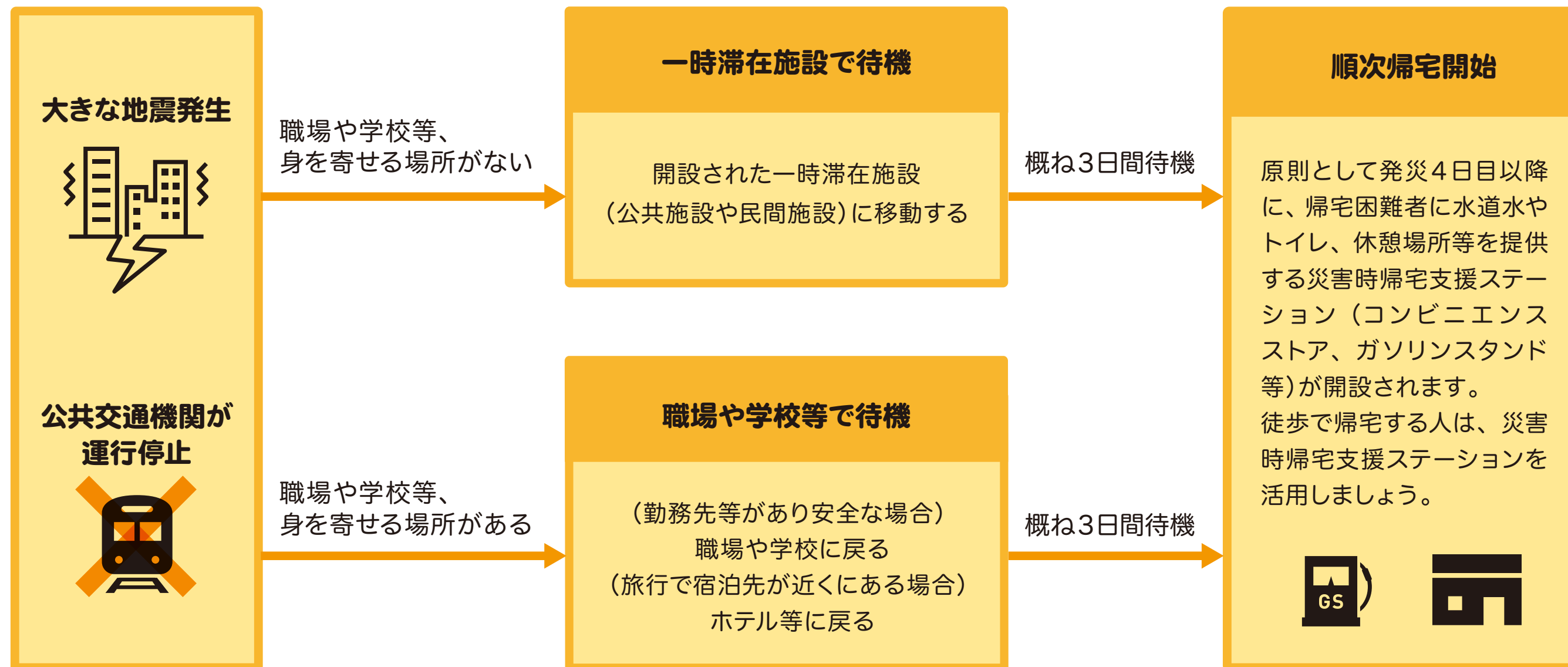
救援センター(避難所)



帰宅困難者支援(受入)施設(一時滞在施設)

地震が起きたら

外出先で被災したら



開設された一時滞在施設はスマートフォンで検索できます

東京都が開発した「帰宅困難者オペレーションシステム」では、LINE公式アカウントを友だち登録することで、周辺で開設中の一時滞在施設をスマートフォンで検索できます。また、一時滞在施設の入館手続きもスマートフォンから可能です。災害への備えの一つとして、事前に友だち登録をお願いします。



救援センター（避難所）での生活

救援センター（避難所）

救援センター（避難所）とは



地震などの災害により自宅が倒壊するなどし、住むことができなくなった方々が、一時的に避難生活を送るための施設として、区立の小中学校及び体育施設等、計36か所が救援センター（避難所）に指定されています。救援センター（避難所）は、被災者に対して情報提供や医療救護、物資の提供などの様々な活動を行う防災拠点です。

救援センター（避難所）一覧

地域本部	救援センター（避難所）	所在地
第1	清和小学校	巣鴨3-14-1
	西巣鴨小学校	西巣鴨1-27-1
	朝日小学校	巣鴨5-33-1
	巣鴨北中学校	西巣鴨3-17-1
第2	豊成小学校	上池袋1-18-24
	朋有小学校	東池袋4-40-1
	池袋第一小学校	上池袋4-28-1
第3	みらい館大明	池袋3-30-8
	池袋小学校	池袋4-23-8
	西池袋中学校	西池袋4-7-1
	池袋第三小学校	西池袋3-14-3
第4	南池袋小学校	南池袋3-18-12
第5	高南小学校	高田2-12-7
	目白小学校校	目白2-11-6
	千登世橋中学校	目白1-1-1
第6	長崎小学校	長崎2-6-3
	富士見台小学校	南長崎1-10-5
	旧真和中学校	目白5-24-12

地域本部	救援センター（避難所）	所在地
第7	椎名町小学校	南長崎4-30-5
	南長崎スポーツセンター	南長崎4-13-5
第8	千早小学校	千早3-33-5
	さくら小学校	長崎6-16-1
	明豊中学校	長崎5-31-29
	豊島体育館	要町3-47-8
	西部区民事務所等複合施設	千早2-39-16
第9	要小学校	要町2-3-20
	高松小学校	高松2-57-22
	千川中学校 救援センター機能停止中（令和10年度まで建替工事中）	高松1-9-21
第10	仰高小学校	駒込5-1-19
	駒込小学校	駒込3-13-1
	駒込中学校	駒込4-5-1
第11	池袋第一小学校 仮校舎 (旧文成小学校)	池袋本町4-36-1
	池袋本町小学校	池袋本町1-43-1
	池袋中学校	
第12	巣鴨小学校	南大塚1-24-10
	西巣鴨中学校	南大塚3-18-1

救援センター（避難所）の開設基準

【震度5強以上】

全救援センター（避難所）を集まった人全員（区職員、町会、周辺住民等）で協力して開設します。

要配慮者への思いやり

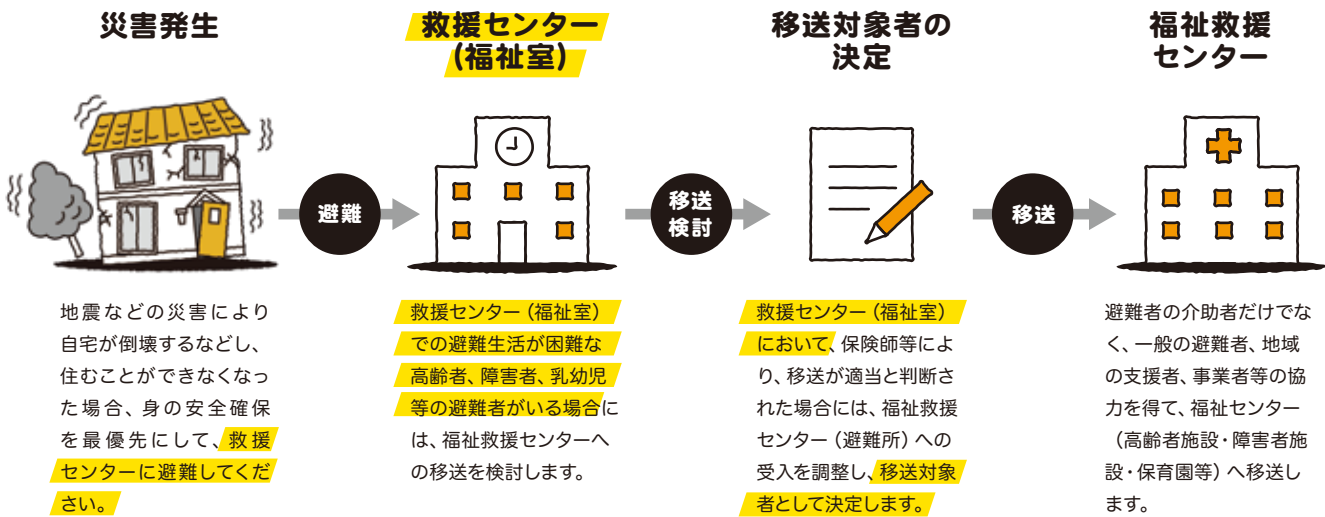
救援センター（避難所）では多くの人と一緒に生活をします。避難者の中には、高齢者・障害者・妊産婦・乳幼児等、配慮が必要な方がいます。思いやりや助け合いを心がけましょう。

福祉救援センター

救援センター（避難所）において生活することが困難な要援護者（救援センター（避難所）では十分な介護を受けることができないため、健康が悪化するおそれのある要介護高齢者や重度の障害者）を対象に、必要に応じて福祉救援センターを開設します。

要援護者の避難の流れ

まずは最寄りの一般の救援センター（避難所）に避難し、豊島区で福祉救援センターへの移送が必要と判断した場合は、対象者を福祉救援センターへ移送します。



救援センター（避難所）での生活

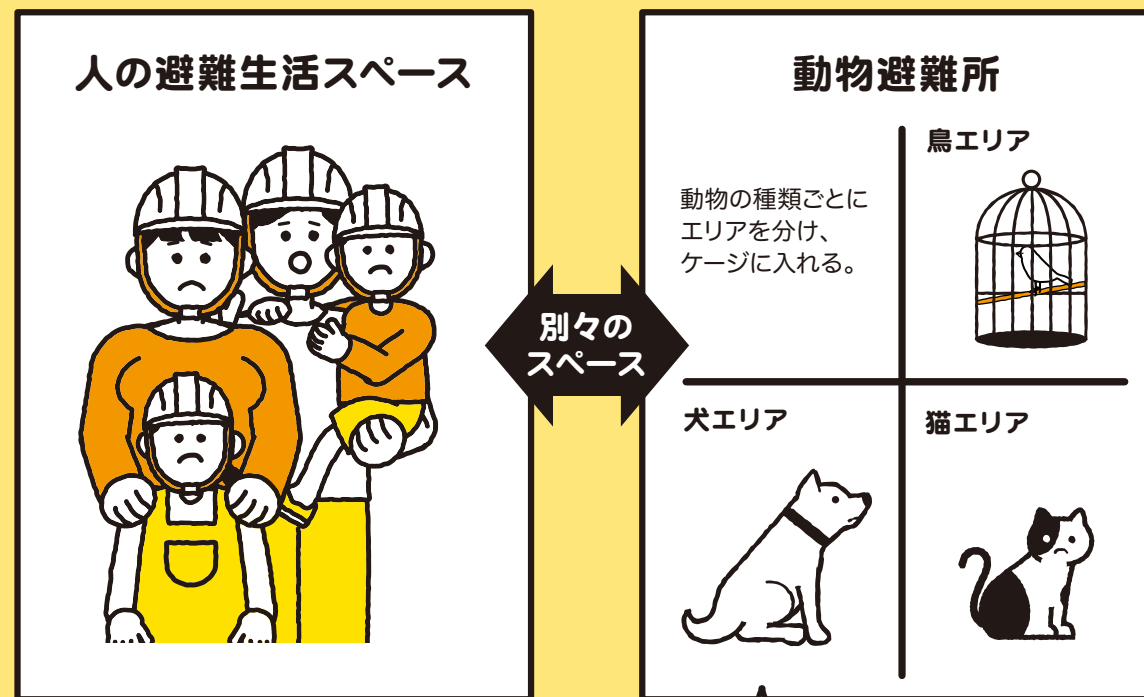
災害時のペット対策

同行避難とは



指定の救援センター（避難所）へ、ペットと一緒に避難します。
ただし、人が生活するスペースと、ペットが生活するスペース（動物避難所）は原則場所が離れます。ペット用備蓄はありません。ペットのお世話は飼い主さんが行います。飼い主さん同士で「動物援護チーム」を立ち上げ動物避難所を清掃するなど避難動物を見守りましょう。

救援センター（避難所）



ケージに入らない大型犬等は、リードに繋いだ状態で、さらに別のスペースで避難

(※) 盲導犬等、飼い主と同室が必要な場合は「動物同居部屋」で一緒に避難できる場合がありますので、各救援センター（避難所）運営管理者にご相談ください。

事前の準備をしよう

救援センター（避難所）では、ペットは人と離れた場所で避難生活をするようになります。

また、飼い主が用意するケージ等に入ったうえで、他の動物もいる環境の中で過ごすことになり、世話は飼い主自身で行います。

ペットの災害対策は事前の準備が大切です。災害時のペットを守るためにしっかりと準備をしておきましょう。

豊島区HPも合わせて確認をお願いします。

非常用持ち出し袋の準備

ペット用の防災用品をすぐに持ち出せるように「非常用持ち出し袋」を準備します。

非常用持ち出し袋にいれる防災用品の例

- 5～7日分以上のペットフード、水、おやつ
- ペットの常備薬、療法薬、療養食
- トイレ用品（ペットシートや猫用トイレ砂等）
- ペット用食器（頭数分）
- リード、首輪、ハーネス（頭数分）+1つ（予備）
- ケージ又はクレート（頭数分）
- いつも使っている敷物（毛布、タオルなど）、おもちゃ
- トリミング用ブラシ、歯磨き
- 健康記録（病名・アレルギー・処方されている薬の名前）

しつけと健康管理

救援センター（避難所）では共同生活を送ることになります。ケージ等に慣れさせることやトイレトレーニング等のしつけ、ワクチン接種等の健康管理といった備えも日頃から行ってください。

身元表示

突然の災害に驚いてペットが逃げ出してしまう、飼い主と離れ離れになってしまう可能性もあります。はぐれてしまったペットが飼い主のもとに戻るよう、普段から首輪に名札をつけたり、マイクロチップを装着するなど身元表示をしてください。

罹災証明書

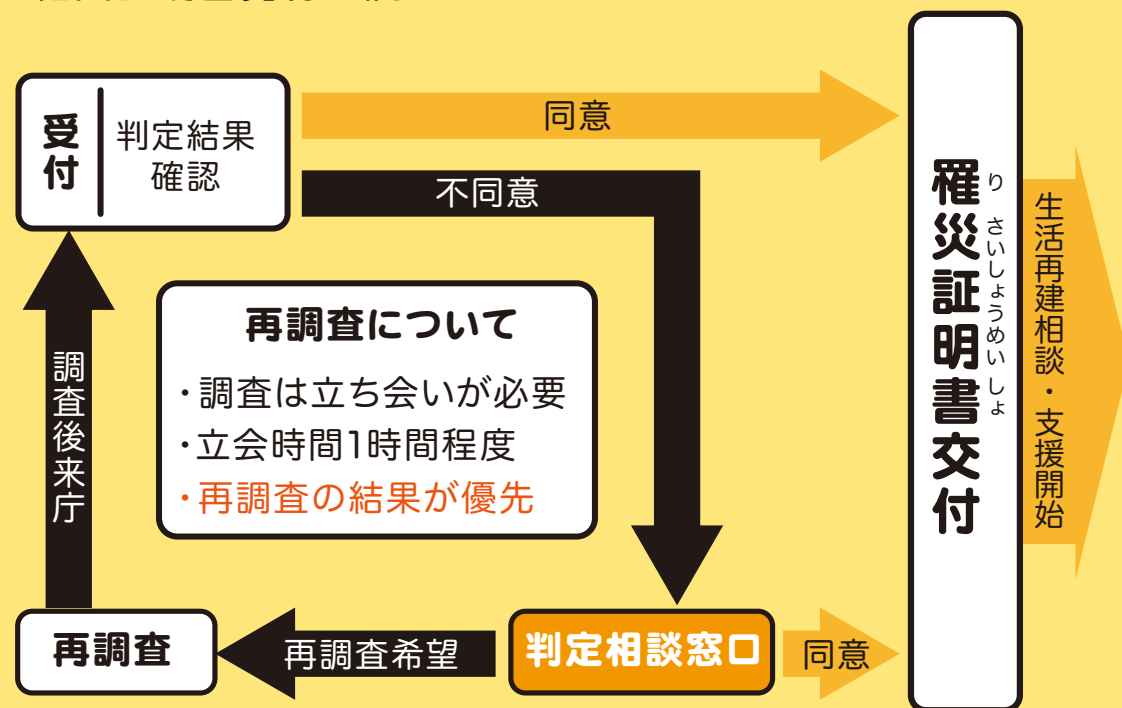
罹災証明書とは

首都直下地震など大規模な震災が発生したとき、被災した住家などの被害の程度を公的に証明するもので、豊島区が発行します。義援金の支給や住宅の応急修理などの被災者支援策の手続きには、罹災証明書が必要となります。

発行までの流れ

区職員を中心に、住家の被害を調査する被害認定調査を行った後、罹災証明書を発行します。罹災証明書の発行時期や発行場所などの詳細は、豊島区公式ホームページ、豊島区公式SNSなど各種媒体で周知します。

■罹災証明書発行の流れ



災害廃棄物

災害廃棄物とは

災害廃棄物とは、災害によって発生、または被災者や避難者の生活に伴って発生する廃棄物のことです。

例えば、倒壊した家屋などから発生するがれき、避難所ごみ、し尿や片付けごみなどがあります。

災害時、豊島区は家庭から排出される生活ごみ（可燃ごみ、不燃ごみ、資源）に加えて、災害廃棄物の収集・運搬をします。

生活ごみと災害廃棄物の収集・運搬はそれぞれ別を実施します。

*災害廃棄物の集積場所は別途設定します。

トイレ（し尿）について

災害時、断水により自宅のトイレが使えない場合、近くに下水道用マンホール直結型仮設トイレがある場合には優先的に使用しましょう。

携帯トイレ、組立式簡易トイレを使用後に排出する際は、以下の点に留意しましょう。

*携帯トイレの使用にあたっては本ハンドブックの「地震に備えよう」の「地震の後も自宅で過ごすために」の「携帯トイレの使い方」を参考にしてください。

- ☑ 他のごみや資源とは袋を別にして、し尿であることがわかるように袋に記載する。
- ☑ 他のごみや資源と一緒に集積所には出さないでください。
- ☑ 衛生上の観点から袋をしっかりと閉じて、区で収集準備ができるまで自宅で保管する。

※災害時のごみ収集について

災害時、道路などの被害状況によっては、通常のスケジュール通りのごみ収集ができないことが想定されます。

迅速なごみの処理のため、以下の点へのご理解とご協力をお願いします。

- ☑ 災害時の生活ごみ収集状況については、豊島区ホームページ、豊島区公式SNSやチラシ等で周知しますので、排出する前に必ず確認してください。収集を中止した場合、その後の収集開始日や排出のルール・分別のルールについて、同様に豊島区ホームページ、豊島区公式SNSやチラシ等で周知します。
- ☑ 災害廃棄物の収集についても、収集開始日や災害廃棄物の分別、詳細な排出のルール等を豊島区ホームページ、豊島区公式SNSやチラシ等で周知しますので、ご確認ください。

ご利用ください！

豊島区公式

防災アプリ



✓ **多言語に対応！**

日本語／英語／中国語（繁・簡）／韓国語
ベトナム語／ミャンマー語／ネパール語

✓ **ポータルサイトでは
アプリと同じ内容を
パソコンからも
ご確認いただけます。**



豊島区 防災ポータル

検索 🔍

アプリのダウンロードはこちらから



無料
FREE

アプリの各機能については裏面へ

問い合わせ先 豊島区防災課 03-4566-2574

防災アプリでできること

1

**最寄りの救援
センターを確認**



自分のいる場所から一番近い救援センター（避難所）や、帰宅困難者用の一時滞在施設の場所・開設情報をリアルタイムで確認できます。

2

**安全安心情報や
区からのお知らせ
を確認**



防災訓練や防災イベントのお知らせ、発災時の避難情報、避難所開設情報等、区からの様々な防災情報をお知らせします。

3

**平時から学べる・
使える情報**



気象情報、交通情報、ライフライン状況、ハザードマップ、防災地図、防災に関する知識など、平時から役立つ情報を確認できます。

4

コミュニティ機能



町会などのコミュニティで掲示板を作成し、メンバー同士でメッセージのやり取り・安否確認が可能です。