

私の情報			家族の連絡先		
氏名	(明・大・昭・平)	年月日生	氏名	男 女	
住所			会社名 (電話番号)	(- - -)	
電話			住所		
血液型	A・B・AB・O Rh +・-		電話		
家族以外の連絡先(親戚・友人など)					
氏名			電話		
住所			その他		

-----<キリトリ線>-----

災害に備えて

平成27年3月発行

編集・発行 〒160-8484

東京都新宿区歌舞伎町1-4-1
新宿区区長室危機管理課
TEL 03-5273-3874

ホームページ|<http://www.city.shinjuku.lg.jp/anzen/index.html>
メールアドレス|bosai@city.shinjuku.lg.jp



新宿シンちゃん

古紙再生紙を使用しています。

印刷物作成番号
2014-20-2010

災害に備えて

~災害が起こる前にやっておくこと~



しんじゅくく
新宿区

災害時の被害を最小限に抑えるためには、「自助」、「共助」、「公助」の連携が重要になります。特に、自分の身は自分で守る「自助」や周囲と助け合う「共助」の役割はもっとも大切です。

大規模災害になったときは、「公助」と言われる行政機関等の公的支援は、すぐには皆さんのもとには届きません。一刻も予断を許さない状況の中では、自分の身は自分で守り、隣近所の人たちと協力し、被害にあった人たちを救助・救援しなければなりません。そのために町会や自治会単位で組織される防災区民組織の役割が注目されています。

自助

自らの生命・家族・財産は自らが守ることを自助といいます。

共助

「自分たちのまちは自分たちで守る」ために、近所の皆さんと協力して地域を守ることを共助といいます。

公助

区、警察・消防・都・国といった行政機関と、ライフライン各社の応急対策活動を公助といいます。

この小冊子では、災害に備えての心構えや準備、災害が発生したときの行動などをまとめています。ご家族でお読みください。

また、新宿区ではホームページで最新の情報を伝えています。

<http://www.city.shinjuku.lg.jp/anzen/index.html>

主な目次

自分の身を守る（自助）

地震が起きたら～家の中で～	1
地震が起きたら～まち・郊外で～	3
地震がおさまったら	5
新宿区避難場所地図	7
日ごろの心得～災害用伝言板サービス～	9
わが家のチェック	11
家具類の転倒・落下・移動の防止	13
住宅の耐震診断・耐震補強等	14
非常持出袋を用意する	15
家族の話し合い・ペットの避難	16

近所やまちを守る（共助）

救助・消火活動	17
災害時要援護者登録名簿	18
知っておきたい応急手当	19

区の震災対策（公助）

新宿区立防災センター	21
防災意識の啓発	
情報伝達手段－防災行政無線システムの整備	
気象情報メールの配信	
地域配備消火器の設置	
避難所及び避難場所の整備	22
食糧・生活必需品・飲料水等の確保	
中高層マンション防災対策	
家具転倒防止器具の無料相談・無料設置	
防災用品のあっせん	

わが家の風水害対策

台風対策のポイント	23
新宿区洪水ハザードマップ	25

町丁名別 避難場所 一覧表	27
防災カード	

自分の身を守る(自助)

災害はいつ起こるか分かりません。災害が起きたときに、あわてず的確な行動が取れるかどうかは、日ごろからの準備に掛かっています。

災害に備えてどうすればいいのか?災害が起きたときの対応の方法は?

❖ 地震が起きたら~家の中で~

普段からの心構えが大切です。日ごろから、家の安全な場所を確認しておきましょう。

地震が発生したときは、落ち着いて以下のように行動してください。

●身の安全を守る

揺れを感じたら家の安全な場所に移動するか丈夫なテーブルなどの下に入り、テーブルの足を持ち、身の安全を図りましょう。布団や座布団があれば頭を保護しましょう。



●揺れがおさまったら火の始末

ガス器具は元栓を締め、電気器具は電源プラグを抜きましょう(揺れている間は、身の安全を優先します)。

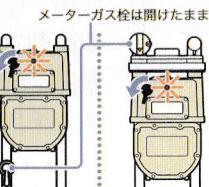
①揺れがおさまったら火の始末 ②万が一、出火したときは、落ちついて消火

●ガスの復帰方法

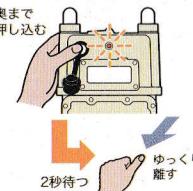
ガスマーテーの安全機能が作動してガスがストップした時は、簡単な操作で、またガスをお使いいただけます。

①すべてのガス機器を止めます。屋外の機器も忘れずに止めてください。

②復帰ボタンのキャップを取り外します。



③復帰ボタンをしっかりと奥まで押し込み、ゆっくり手を離します。赤ランプが点灯した後、また点滅が始まります。

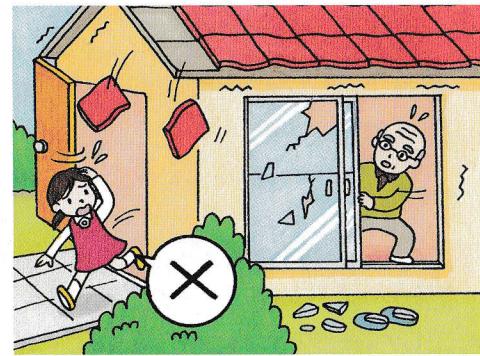


④キャップを戻し、ガスを使わないで3分待ちます。(この間にガス漏れがないか確認しています) 点滅が消えていたらガスが使えるようになります。

●あわてて外に出ない

揺れがおさまるまでは、あわてて外に飛び出さないでください。

玄関の扉や窓を開けて、出口を確保しましょう。建物が倒れる危険がある場合は、落下物に注意して避難しましょう。



●けがに注意

窓の近くはガラスが割れて散らばるおそれがあります。

はだしや靴下で歩かずに、スリッパや靴を用意しておきましょう。



照明器具やインテリアが落ちて頭に当たることがあります。また、テレビや家具類が転倒することがあります。

ガラスの飛散防止や家具類の転倒防止を行いましょう(13P参照)。



●正しい情報を聞く

デマに惑わされずにテレビ、ラジオやインターネット等で情報を確認しましょう。また、震度5弱以上で自動放送される区の防災無線や消防署、警察署からの情報に注意しましょう。



◆地震が起きたら～まち・郊外で～

野外ではいろいろな物が凶器になります。
落ち着いて身を守ってください。

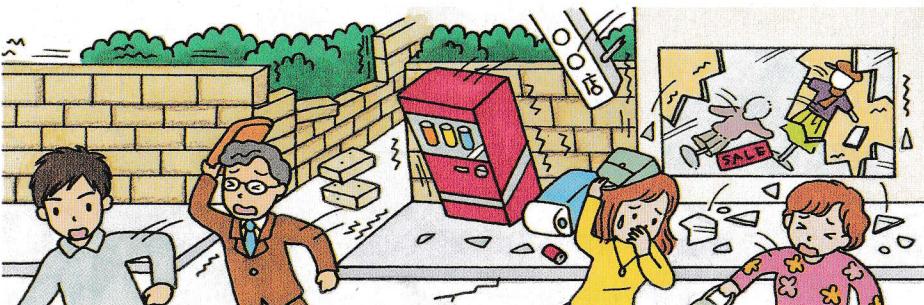
●ビルの中にいたら

窓際やガラス部分から離れましょう。
エレベーターは利用しないでください（乗っていたらすべての階のボタンを押しましょう）。
ビル内の放送や係員の指示に従い、あわてずに避難しましょう。



●道にいたら

崩れやすいブロック塀や倒れる危険がある自動販売機などから離れましょう。
看板等の落下物に注意しましょう。
近くにある頑丈な建物か、オープンスペースに逃げましょう。
ガラスが割れる危険があるショーウィンドーから離れましょう。



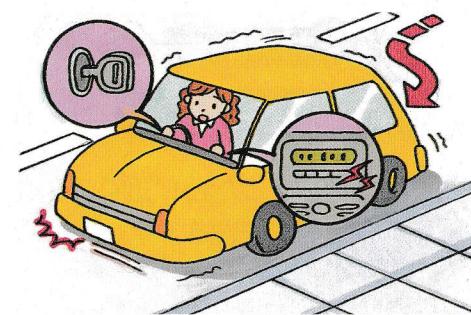
●地下街にいたら

階段や避難口等の出口に殺到しないでください。
停電したら非常灯が点くまで慌てないようにしましょう。
地下街の放送の指示に従って行動しましょう。



●自動車を運転していたら

減速し、左側に寄せて停車し、近くに駐車場や空き地がある場合は、そちらに移動しましょう。
避難するときはキーを差し込んだまま車から降りて避難します。



●海岸や海辺にいたら

津波の恐れがあるので高台に避難しましょう。
高台がなければ、すぐにできるだけ海から遠くへ避難しましょう。



*大きな揺れ（本震）がおさまった後も、数回の余震が起ります。中には本震と同じぐらいの強い余震が起こることもあります。
ビル内や地下街では、放送や案内に従って行動してください。
野外にいる場合は広い安全なスペース（公園・野球場・広場等）に避難してください。

❖ 地震がおさまったら

●避難

地震発生後、大火災や家屋の倒壊等の危険がなければ避難する必要はありません。区の防災無線やラジオ等で正しい情報を把握し、デマなどに惑わされないようにしてください。

近所から火が出て、燃え移る危険性が高いときや建物が倒壊しそうなとき、また、区や消防、警察などの指示があったときは、速やかに避難してください。

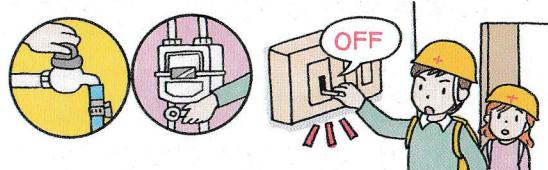
どこへ避難するか？

どんなときにどこへ避難するのか

- ①揺れがおさまったら、近くの公園や空き地などの「一時集合場所」へ避難し様子を見ます。
- ②大火災で自宅や事業所などが危険になりそうな場合は、「避難場所」へ避難します。
- ③自宅が倒壊したり、火災で戻れなくなった場合は「避難所」（区内小・中学校など）へ避難します。

●避難をするとき

ガス器具は元栓を締めて、電気はブレーカーを切ります。



避難をするときは徒歩で避難しましょう。

非常持出袋は背負い、両手を自由にしましょう（中身等詳細は 15P 参照）。

玄関に避難先のメモなどをはって避難先を知らせます。



いつとき 一時集合場所

一時集合場所は町会・自治会ごとに定められています。

避難所や避難場所に避難する前に、近隣の避難者が一時的に集合して様子を見る場所です。

その後、被災の状況により、避難所か避難場所に移動してください。



避難所

地震や水害などの災害で家が倒壊・焼失したため、自宅での生活ができなくなった方が一時的に避難生活をする場所です。情報提供や食糧配給、応急手当の拠点にもなります（7,8P の地図参照）。



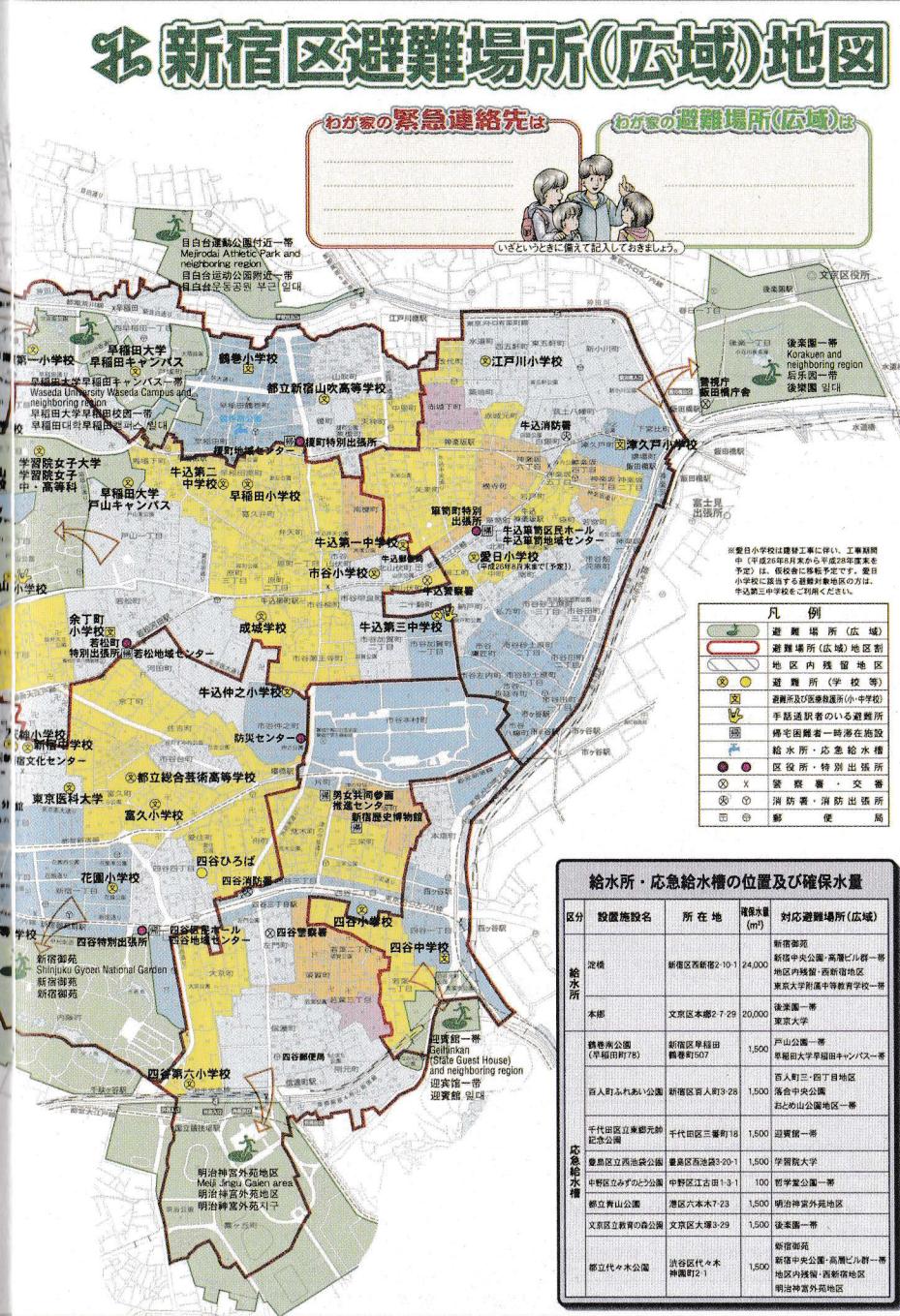
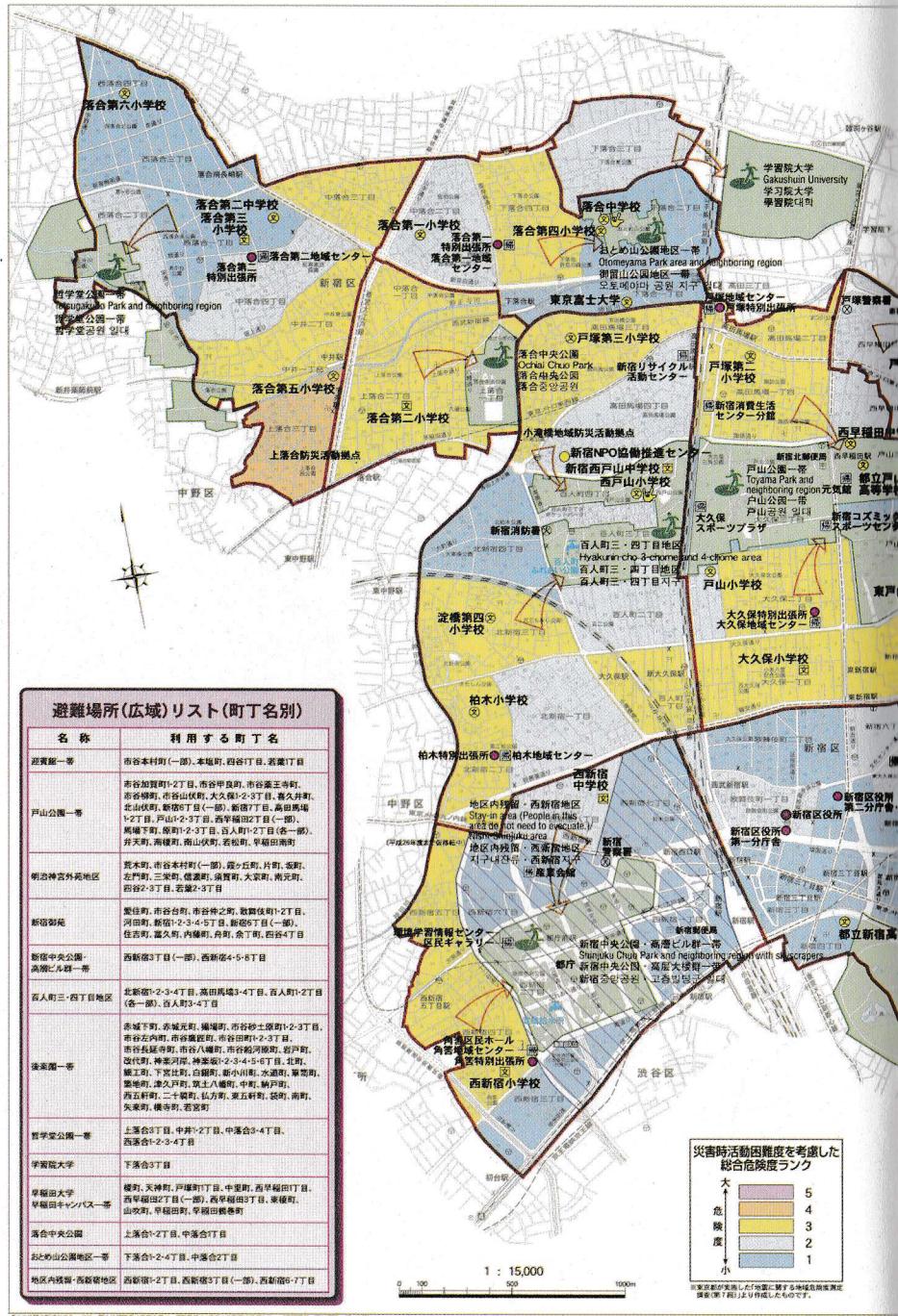
避難場所

大震災などで発生した大火災から身を守るために避難する場所です。大きな公園や広場などが指定されています（7,8P の地図及び 27P 町丁名別一覧参照）。



5、6ページで紹介した避難場所と避難所の地図です。日頃から避難場所
この地図は新宿区公式ホームページから見ることができます。

や避難所を確認し、災害時にスムーズに避難できるようにしましょう。
http://www.city.shinjuku.lg.jp/anzen/file03_00022.html



❖日ごろの心得～災害用伝言板サービス～

大地震に備え、家族があわてずに行動できるように、普段から準備をしておきましょう。

●家族の安否を確認する

NTT 災害用伝言ダイヤル「171」や携帯電話災害用伝言板を利用する。

【災害用伝言ダイヤル（171）の基本的操作方法】

「171」をダイヤルし、音声ガイダンスに従って伝言の録音、再生を行って下さい。

操作手順	伝言の録音	伝言の再生																				
① 171をダイヤル		1 7 1																				
② 録音または再生を選ぶ。	<p>【ガイダンス】こちらは災害用伝言ダイヤルセンタです。録音される方は「1」、再生される方は「2」、確認番号を利用する録音は「3」、確認番号を利用する再生は「4」をダイヤルしてください。</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>(確認番号なし)</td> <td>(確認番号あり)</td> <td>(確認番号なし)</td> <td>(確認番号あり)</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">4</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="2">【ガイダンス】4桁の確認番号をダ イヤルして下さい。</td> <td colspan="2">【ガイダンス】4桁の確認番号をダ イヤルして下さい。</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">× × × ×</td> <td colspan="2" style="text-align: center;">× × × ×</td> </tr> </table>	(確認番号なし)	(確認番号あり)	(確認番号なし)	(確認番号あり)	3	4			【ガイダンス】4桁の確認番号をダ イヤルして下さい。		【ガイダンス】4桁の確認番号をダ イヤルして下さい。		× × × ×		× × × ×		<p>【ガイダンス】通話料は発生しません</p>				
(確認番号なし)	(確認番号あり)	(確認番号なし)	(確認番号あり)																			
3	4																					
【ガイダンス】4桁の確認番号をダ イヤルして下さい。		【ガイダンス】4桁の確認番号をダ イヤルして下さい。																				
× × × ×		× × × ×																				
③ 被災地の方の電話番号を入力する。	<p>【ガイダンス】被災地の方はご自宅の電話番号、または、連絡を取りたい被災地の方の電話番号を市外局番からダ イヤルして下さい。被災地以外の方は、連絡を取りたい被災地の方の電話番号を市外局番からダ イヤルして下さい。</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">0 X X X X X X X X X X</td> </tr> </table>	0 X X X X X X X X X X																				
0 X X X X X X X X X X																						
	伝言ダイヤルセンタに接続します。※1																					
④ メッセージの録音 メッセージの再生	<p>【ガイダンス】電話番号XXXXXXX(確認番号XXX)の伝言を録音します。ブッシュ式の電話機をご利用の方は数字の「1」の後シャープを押して下さい。ダイヤル式の電話機の方はそのままお待ち下さい。専用電話機の方は、電話番号が終りの場合、もう一度おかけ直下さい。</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>ダイヤル式電話機の場合</td> <td>ブッシュ式電話機の場合</td> <td>ダイヤル式電話機の場合</td> <td>ブッシュ式電話機の場合</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1 #</td> <td></td> <td style="text-align: center;">1 #</td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="2">【ガイダンス】伝言をお預かりします。ビツという音の後に、30秒以内でお話を下さい。お話を終りましたら、電話をお切り下さい。</td> <td colspan="2">【ガイダンス】新しい伝言からお伝えします。伝言を繰返す時は、数字の8の後シャープを押して下さい。次回の録音をする時は、数字の9の後シャープを押して下さい。</td> </tr> <tr> <td colspan="2">【ガイダンス】伝言を繰返します。訂正される時は数字の8の後シャープを押して下さい。</td> <td colspan="2">【ガイダンス】お伝えする伝言は以上です。</td> </tr> <tr> <td colspan="2">【ガイダンス】録音した伝言内容を確認する。</td> <td colspan="2">【ガイダンス】お伝えする伝言は以 上です。</td> </tr> </table>	ダイヤル式電話機の場合	ブッシュ式電話機の場合	ダイヤル式電話機の場合	ブッシュ式電話機の場合	1 #		1 #		【ガイダンス】伝言をお預かりします。ビツという音の後に、30秒以内でお話を下さい。お話を終りましたら、電話をお切り下さい。		【ガイダンス】新しい伝言からお伝えします。伝言を繰返す時は、数字の8の後シャープを押して下さい。次回の録音をする時は、数字の9の後シャープを押して下さい。		【ガイダンス】伝言を繰返します。訂正される時は数字の8の後シャープを押して下さい。		【ガイダンス】お伝えする伝言は以上です。		【ガイダンス】録音した伝言内容を確認する。		【ガイダンス】お伝えする伝言は以 上です。		<p>【ガイダンス】通話料が発生します ※2</p>
ダイヤル式電話機の場合	ブッシュ式電話機の場合	ダイヤル式電話機の場合	ブッシュ式電話機の場合																			
1 #		1 #																				
【ガイダンス】伝言をお預かりします。ビツという音の後に、30秒以内でお話を下さい。お話を終りましたら、電話をお切り下さい。		【ガイダンス】新しい伝言からお伝えします。伝言を繰返す時は、数字の8の後シャープを押して下さい。次回の録音をする時は、数字の9の後シャープを押して下さい。																				
【ガイダンス】伝言を繰返します。訂正される時は数字の8の後シャープを押して下さい。		【ガイダンス】お伝えする伝言は以上です。																				
【ガイダンス】録音した伝言内容を確認する。		【ガイダンス】お伝えする伝言は以 上です。																				
⑤ 終了	自動で終話します。																					

※1センタ利用料について

伝言録音・再生を行うためのセンタ利用料は無料です。

※2通話料について

「メッセージの録音」操作時において、録音できる伝言数を超えていた場合、または、「メッセージの再生」操作時において、お預かりしている伝言がない場合は通話料はかかりません。

覚えてください、災害時の声の伝言板 災害用伝言ダイヤル（171）

NTT docomo 災害用伝言板サービス(震度6弱以上のみ)

ホームページアドレス <http://www.nttdocomo.co.jp/>

お知らせ <http://www.nttdocomo.co.jp/info/>

災害用安否確認と備え <http://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/index.html>

災害用伝言板 http://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/disaster_board/index.html

KDDI au 災害用伝言板サービス(震度6弱以上のみ)

ホームページアドレス <http://www.au.kddi.com/>

スマートフォン・携帯電話 <http://www.au.kddi.com/mobile/>

災害時・緊急時対策 <http://www.au.kddi.com/mobile/anti-disaster/>

災害用伝言板サービス <http://www.au.kddi.com/mobile/anti-disaster/saigai-dengon/>

SoftBank 災害用伝言板サービス(震度6弱以上のみ)

ホームページアドレス <http://www.softbank.jp/mobile/>

災害対応・復旧支援情報 <http://www.softbank.jp/mobile/disaster/>

災害用伝言板／災害用音声お届けサービス <http://www.softbank.jp/mobile/service/dengon/>

Y!mobile 災害用伝言板サービス(震度6弱以上のみ)

ホームページアドレス <http://www.ymobile.jp/index.html>

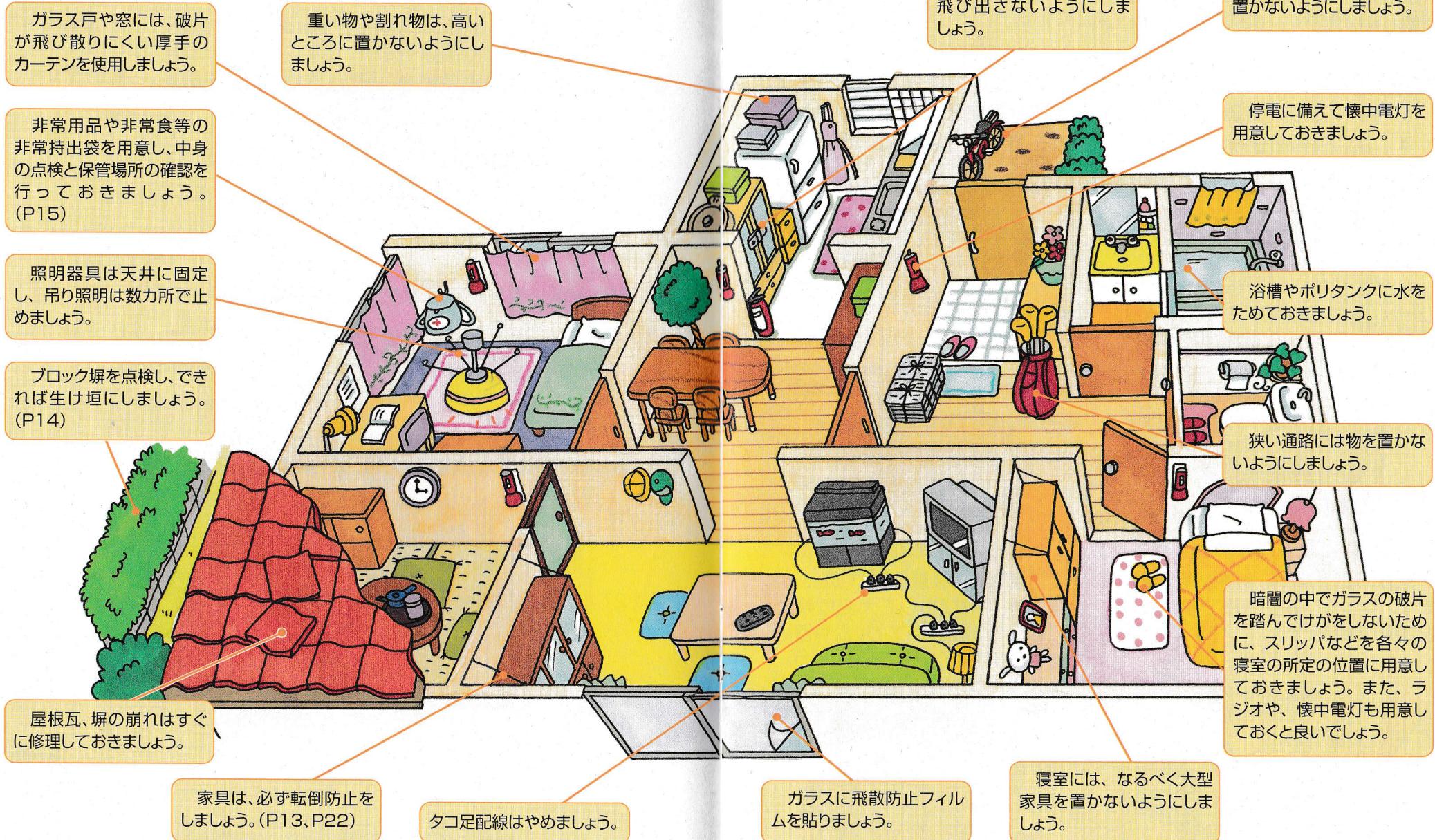
災害用伝言板 <http://www.ymobile.jp/service/dengon/index.html>

平成27年3月1日現在



❖ わが家のチェック

自宅での地震対策は済んでいますか。地震が起きたとき、あわてずに行動できるよう自分の家をチェックしてみましょう。



○阪神・淡路大震災では、犠牲になった方の約80%が建物の倒壊や家具の転倒が原因でした。命を守るために自宅の耐震補強と家具の転倒防止対策を行ってください。13ページに取付方法を掲載しています。

❖ 家具類の転倒・落下・移動の防止

地震の揺れは想像以上です。日ごろから家具などを転倒しないように固定しておきましょう。

*区では、家具転倒防止器具のあっせんや無料取付けを行っています。
詳しくは22ページをご覧ください。

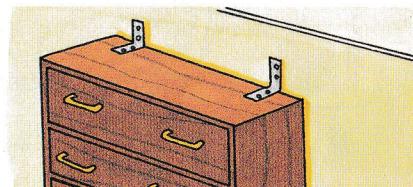
●家具の固定

たんすや本棚、食器棚は設置の状況により効果がない場合があります。次の要領を参考に、自分の家にあった方法で固定しましょう。

L字金具等で壁や柱に固定する

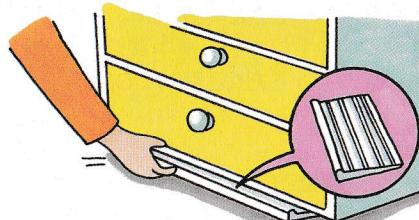
建物と一体化する、最も一般的な家具の固定方法です。

桟が入っていないものやコンクリート、そのほか家具を固定できない壁もあります。工務店などの専門家に相談しましょう。



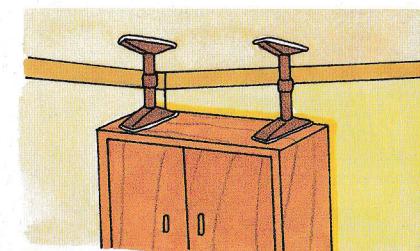
家具の下部に転倒防止板を挟む

家具の前下部に転倒防止板を敷きます。突っ張り棒とセットで設置すると効果が増します。



突っ張り棒で天井に固定する

家具を傷つけずに簡単に取り付けられる方法です。天井に家具を支えるだけの力がない軟らかい天井には効果がありません。



ガラス類の飛散を防ぐ

食器棚はガラス扉が割れると、中の食器類が飛び出して大変危険です。ガラス飛散防止フィルムや留め金をするなどして、対応をしましょう。



❖ 住宅の耐震診断・耐震補強等

阪神・淡路大震災では、老朽化した木造住宅や旧耐震基準で建てられた建物の多くが倒壊しました。地震対策として耐震診断を行ってください。

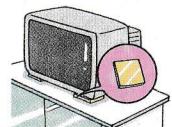
耐震診断の結果、耐震性が弱いと判断されたら、柱や壁、土台等の補強をしましょう。

*区では「耐震診断や耐震補強工事の助成」をしています。

問合せ 地域整備課 電話：5273-3829

テレビや冷蔵庫の固定

忘がちなのが冷蔵庫やパソコンの家電用品、ピアノなどです。電気製品はメーカーによっては製品にあった転倒防止金具などを発売しています。製造メーカーで確認してください。ピアノの場合は楽器本来の機能を損なわない転倒防止方法を、専門知識を持つメーカーに問い合わせてください。



ブロック塀等の改善

老朽化によるものや、鉄筋が入っていない場合もあります。塀の点検を行い、必要な場合は補強をしましょう。

*区では、道路に面したブロック塀を、生垣・植樹帯にする費用やその際のブロック塀等の撤去費用の一部を助成する「新宿区接道部緑化の助成」をしています。

問合せ みどり公園課 電話 5273-3924

また、撤去のみの場合でも「ブロック塀等除却の助成」をしています。

問合せ 地域整備課 電話：5273-3829

がけ及び擁壁の改善

地震が発生したときに、崩壊する恐れのある、がけや擁壁はないでしょうか。がけ等の所有者の方は十分注意してください。

*区の「新宿区がけ等整備資金融資あっせん制度」をご活用ください。

問合せ 建築指導課 電話：5273-3745

❖非常持出袋を用意する

生活に必要なもの、けがの手当てができるものなどを詰め、いつでも持ち出しできる場所に用意しておきましょう。

*重すぎると持ち出しに苦労します。3キロを目安としてください。

以下には非常持出袋に入れておくものや、避難のときに必要なものを一覧にしました。非常持出袋を用意する際の参考にしてください。

■非常持出袋・備蓄品 チェックリスト

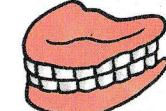
非常持出袋（一次持出品）

災害発生時に最初の一日を過ごすための最低限のものを用意しましょう。

- | | |
|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 非常食・水 | <input type="checkbox"/> 通帳・印鑑 |
| <input type="checkbox"/> 救急医薬品（常備薬など） | <input type="checkbox"/> 健康保険証・免許証のコピー |
| <input type="checkbox"/> 衣類（下着、靴下） | <input type="checkbox"/> マッチ、ライター |
| <input type="checkbox"/> タオル | <input type="checkbox"/> 懐中電灯、携帯ラジオ |
| <input type="checkbox"/> 軍手 | <input type="checkbox"/> 予備電池 |
| <input type="checkbox"/> ヘルメット（防災ずきん） | <input type="checkbox"/> 歯ブラシ |
| <input type="checkbox"/> 現金 | <input type="checkbox"/> 携帯電話、手回し携帯電話充電器 |

必要に応じて次のものも用意しておきましょう

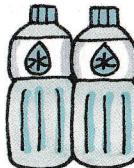
- メガネ・コンタクトレンズ
- 入れ歯
- 在留カード・特別永住者証明書
- 粉ミルク・哺乳瓶
- 紙おむつ
- 生理用品



備蓄品（二次持出品）

災害から復旧するまでのおよそ3日～7日分の備蓄をしましょう。

- 食糧
- 水
- 卓上コンロ
- 固形燃料
- 毛布
- 寝袋



❖家族の話し合い・ペットの避難

●家族の話し合い

日ごろから家族で安否確認方法などを話し合っておくことが大切です。家族で防災会議を開いて準備をしてください。

○15・16ページの非常持出袋の用意・点検をし、置き場所を決めておきましょう。

○避難所・避難場所を実際に自宅から歩いて確認しましょう。

家族が別々の場所にいるときに大地震が起きたら、どこで待ち合わせるか。避難場所は広く、震災時は多くの人が避難します。避難場所の中で家族の待ち合わせの場所を決めましょう（トイレの近く・時計台の横・遊具のそば等）。

○巻末の防災カードを各自作成し、携帯しましょう。

●ペットの避難

新宿区では、避難所で動物救護所を設置します。飼い主の方はペット用の「ゲージ・リード・ハーネス」「ペットフード・水」「トイレ用品」「常備薬」など、ペットのための非常持出袋を用意しておいてください。

ペットが負傷した場合、動物病院での治療が必要になります。近所の動物病院を覚えておきましょう。また、ペットを一時的に預かってもらえる友人や親戚も必要です。

近所やまちを守る（共助）

❖ 救助·消火活動

自分の身の安全が確保できたら、近所の方や防災区民組織と連携し、倒壊した家の救助活動に協力してください。

●近所の状況の確認

近所に住む一人暮らしの高齢者の方や障害者の方（特に災害時要援護者）などの安否を確認してください。

家具の下敷きになっていたり、閉じ込められていて救助を待っている場合があります。

付近に火災やガス漏れ、漏電がないかを確認します。

路上に障害物があったら、緊急車両が通行できるように近所の方たちと協力して、障害物を取り除きましょう。

●火災が発生したら

大火災になる前に、自宅や事業所の消火器、新宿区が設置・管理している地域配備消火器、または防災区民組織に配備している小型消防ポンプや初期消火用スタンドパイプで延焼を防ぎます。大火が近づいたら無理をせず、避難してください。

●防災区民組織への参加

区と警察・消防は災害の状況によってさまざまな活動を行います。

しかし、震災直後は行政が地域に入り、活動することが困難です。このため地域で、初期消火や救出救護活動、避難誘導などを行う防災区民組織が、町会・自治会を母体として結成されています。

「自分たちのまちは、自分たちで守る」という意識のもと、いざというときに備え、地域の防災活動に参加しましょう。

◆ 災害時要援護者登録名簿

区では、災害時の避難等に支援を必要とする方を事前に把握するため、ご本人からの申し出により、災害時要援護者名簿を作成しています。

申出書は区役所や特別出張所で用意しています。

この名簿は、迅速に安否確認など必要な支援を行うため、区の関係部署、警察署、消防署、防災区民組織、民生委員・児童委員に配布しています。

登録申出書

新宿区災害時要援護者名簿登録申出書

新宿区長、あて

私は、災害時の避難等に支援を必要とするため、新宿区災害時要援護者名簿の登録を申し出ます。また、私が申し出た個人情報が、区内消防署、区内警察署、地域の民生委員、防災区民組織及び区の関係部署へ提供されることに同意します。

申出日 平成 年 月 日

名簿登録者（申出者）

フリガナ	性別	自宅電話
（本人署名）	男 女	携帯電話
氏名		町会名
生年月日	明・大・昭・平 年 月 日 (歳)	申出理由 ※該当するところに○をつけてください。
住 所	新宿区	75歳以上の世帯の方
		要介護 3以上の方
		認知症の症状のある方
		障害のある方
		難病等により特別な医療ケアを受けている方
その他、災害時の避難等に支援を必要とする方		

緊急時の連絡先

※該当する方がいない場合は記入の必要はありません。	
フリガナ	連絡先電話番号 1
氏名	連絡先電話番号 2
住 所	登録者との関係
家族・親戚・知人	

◎緊急時の連絡先を民生委員及び防災区民組織へ配付する災害時要援護者名簿に掲載しますか？

掲載する 掲載しない

どちらかに必ず○を

記入してください。

※緊急時の連絡先は、相手方の承諾を得てください。更に、民生委員及び防災区民組織へ配付する災害時要援護者名簿に緊急時の連絡先を掲載する場合は、緊急時の連絡先の氏名、住所、電話番号、登録者との関係が掲載されることについて相手方の承諾を得てください。

代 理 人

※代理申出の場合、記入してください。	
氏名	登録者との関係

<裏面もご記入ください。>

※区使用場

受付章 受取印	地域備蓄庫受印	地域備蓄庫処理欄		
		登録番号	新規登録日	情報更新日
				データ入力者

新宿区役所(2012.11.8)

算計表

累、変更登

関係部署に

048)

新宿区役所 (本庁舎 4 階)

新宿区役所 (第二分庁舎分館)

各特別出張所、各保健センター、障害者福祉センター、高齢者総合相談センター

危機管理課

健康推進課、保健予防課

〈問い合わせ先〉 地域福祉課福祉計画係 5273-3517（直通）
危機管理課危機管理係 5273-4592（直通）

◆知りたい応急手当

家庭や近所で人が発生した場合は、できるだけ早く応急手当をしてください。

●心肺蘇生法

倒れている人を見たら

肩をたたきながら声をかけます。

反応がなければ、近くの人に 119 番通報と AED 搬送を依頼し、気道確保せずに呼吸の確認（胸と腹部の動きを 10 秒以内で見る）。

心肺蘇生

普段通りの呼吸がなければ、胸骨圧迫 30 回行う。



胸骨圧迫が終わったら、気道確保と人工呼吸 2 回。

その後は、胸骨圧迫 30 回と人工呼吸 2 回を繰り返し行う。

血液や嘔吐物などにより感染危険がある場合は、人工呼吸を行わず、胸骨圧迫を続けます。

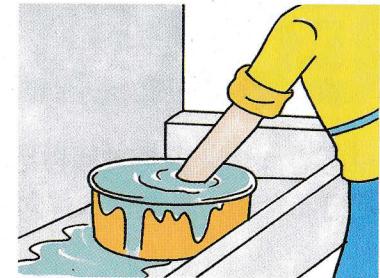


●やけど

やけどの部分を 15 分以上水につけて十分に冷やします。

下着や靴下は無理に脱がせずにその上から静かに水を掛けます。

細菌感染をしやすいので、水ぶくれは破らないように注意します。



地震に備えて

●切り傷

出血が多くない場合は、きれいな水で傷口を洗い、ガーゼで保護します。



●出血

大量出血のときは、清潔な布やガーゼを傷口に当ててしっかりと押さえます。

押さえても止まらないときは、心臓に近い止血点を押さえます。



●骨折

骨折をしていると必ずむくみがあるので、靴を脱がし衣類は切り開きます。

雑誌や段ボール、板などを副木（そえぎ）がわりにして局部を固定します。

無理に動かさずに寝かせてください。



上に紹介したものは簡単な説明です。

東京消防庁管内では、各地で救命救急講習を開催しています。講習を受講すると認定証が発行されます。詳しくは、東京消防庁 [\[http://www.tfd.metro.tokyo.jp/\]](http://www.tfd.metro.tokyo.jp/) をご覧ください。

区の震災対策（公助）

区では、大震災をはじめとする災害から区民の皆さんの生命と財産を守るために、さまざまな対策を取っています。

●新宿区立防災センター（市谷仲之町2-42）

災害によって区役所本庁舎が甚大な被害を受けた場合のバックアップ機能と防災思想の普及啓発のための拠点施設として、平成8年に市谷仲之町に設置しています。

●防災意識の啓発

起震車（地震体験車）の派遣、防災講習会の実施、防災DVDの貸し出し、防災用品や消火器のあっせん、防災啓発冊子などの配布を積極的に行ってています。

●情報伝達手段－防災行政無線システムの整備

新宿区では、災害発生時には、区内102箇所に設置してある屋外防災スピーカーを使って区民のみなさんに情報を伝達します。また、区立小・中学校、区の施設、警察署、消防署などにデジタル移動系防災無線を配備し、迅速な情報の収集伝達を行います。

●気象情報メールの配信

携帯メールで気象情報をお知らせする「新宿区気象情報メール」を整備しており、希望者には気象警報・注意報等が自動配信されます。P24のアドレスもしくは、QRコードから登録できます。

●地域配備消火器の設置

区内全域に消火器(約3,900本)を設置し、初期消火に努めています。

●避難所及び避難場所の整備

自宅が倒壊・焼失した場合、避難する場所として区立小・中学校等を避難所として整備しています。また、大火災から身を守るために避難するための場所として、大きな公園などを避難場所に指定しています。

●食糧・生活必需品・飲料水等の確保

ビスケットやアルファ化米、粉ミルクなどの食糧や生活必需品を避難所備蓄倉庫と、避難所への追加物資を備蓄している区備蓄倉庫に備蓄しています。また、飲料水については避難所にある受水槽や淀橋給水所、鶴巻南公園・百人町ふれあい公園の応急給水槽から給水し、生活用水については深井戸、公衆浴場の井戸、区立小・中学校のプールを利用できるようにしています。

●中高層マンション防災対策

中高層マンションを対象に、防災対策マニュアル「マンション防災はじめの一歩」の配布やマンション防災アドバイザーの派遣を行っています。

●家具転倒防止器具の無料取付け

区内に住所を有する方の住宅を対象に、家具転倒防止器具取付けについて事前調査の上で、後日取付けを行います。調査費・取付費は無料で、器具は利用者の方の負担になります。

問合せ 危機管理課 電話：5273-4592

●防災用品のあっせん

各種防災用品のあっせんを行っています。

○品目 家具転倒防止器具、避難用品、保存飲料水、保存食糧等

○申込方法 特別出張所・危機管理課・防災センターで配布しているご案内のパンフレットに折りこまれている申込書を使用し、指定業者に直接お申込みください。

わが家の風水害対策

◆台風対策のポイント

■外壁

- ・モルタル壁に亀裂はないかの確認を。
- ・板塀に腐りやぐらつきはないかの確認を。

■屋根

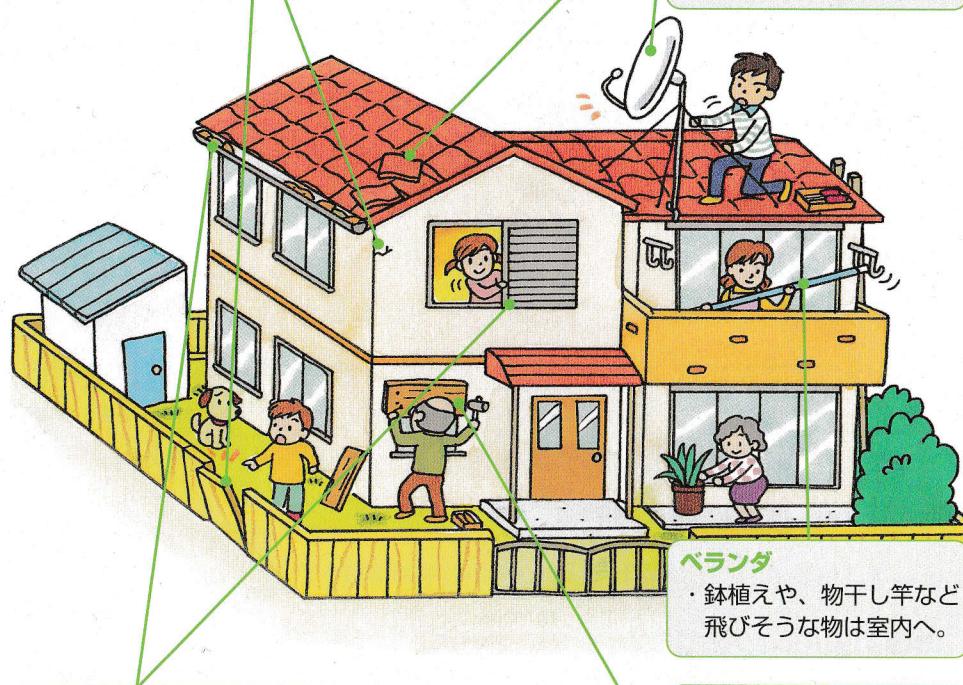
- ・瓦のひび、はがれ、それがないかの確認を。
- ・トタンのめくれや、はがれはないかの確認を。
- ・テレビアンテナのチェックを。

■雨どい・雨戸

- ・雨どいに落ち葉や土砂がつまっていないか確認を。
- ・雨戸にガタツキやゆるみはないか確認を。

■窓ガラス

- ・ひび割れ、窓枠のガタツキはないかの確認を。
- ・強風による飛来物などに備えて、外側から板でふさぐなどの処置を。



新宿区の天気情報や河川の水位情報を提供しています。

風水害対策においては、日頃からの気象情報などの情報収集が重要となります。新宿区では、パソコンや携帯電話から皆様に気象情報や河川の水位情報を提供しています。下記のアドレスまたは、QRコードからアクセスし、風水害対策にご活用下さい。

●パソコンから…【新宿区気象情報】

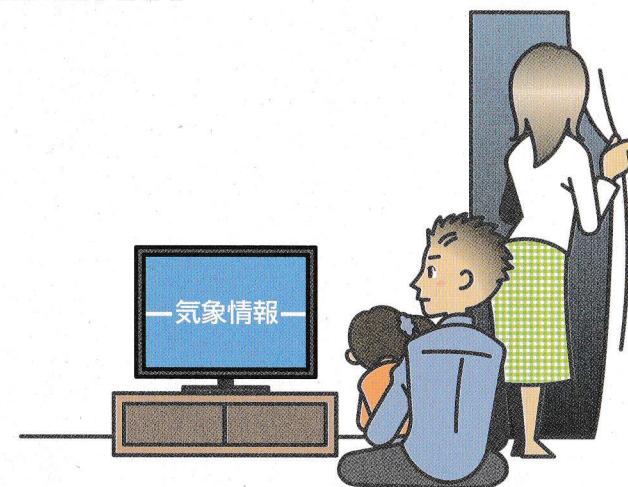
<http://www.micosfit.jp/snjk/>

●携帯から…【新宿区防災気象情報メールシステム】

防災気象情報をメールで受け取ることができます !!

<http://www.bousai-mail.jp/snjk/>

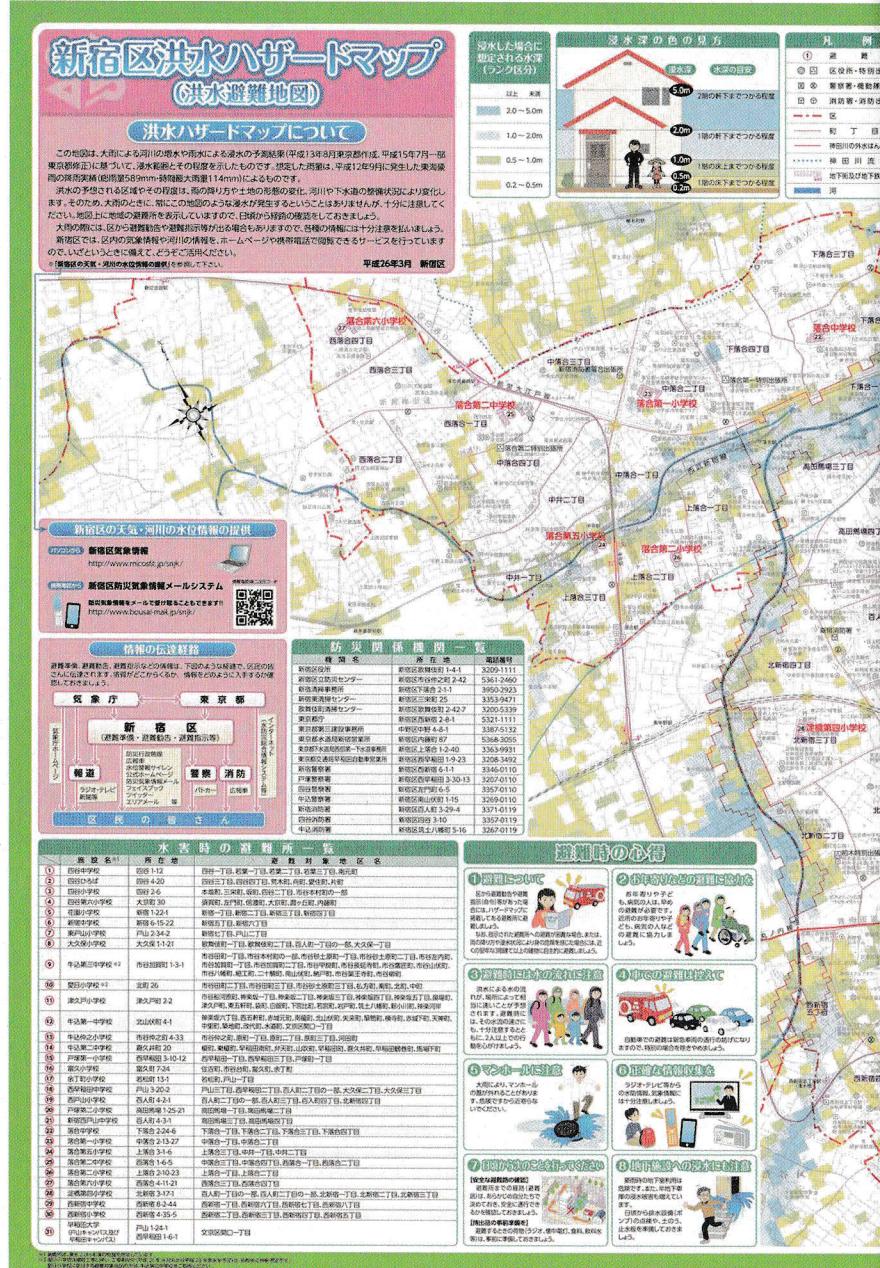
[QRコード]



◆新宿区洪水ハザードマップ

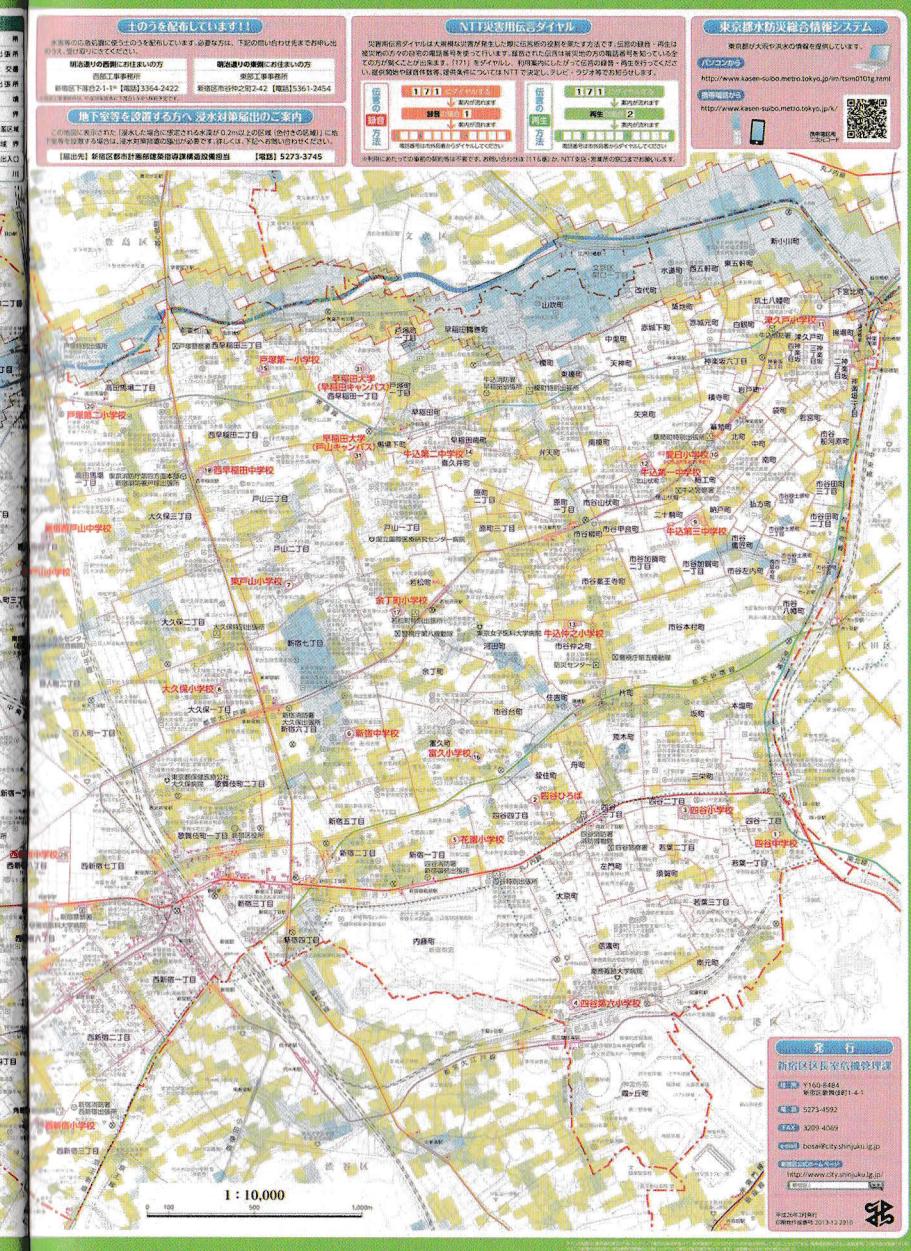
この地図は大雨によって河川等が増水し、水があふれたときの浸水予りませんが、十分注意してください。

ホームページからでも見ることができます。<http://www.city.shinjuku.jp>



想図です。大雨が降ると、常にこのような浸水があるというものではあ

lg.jp/anzen/file03_00016.htm



町丁名別 避難場所 一覧表

(平成26年3月1日現在)

名称	利用する町丁名
迎賓館一帯	四谷1丁目、市谷本村町(一部)、若葉1丁目、本塩町
戸山公園一帯	原町1・2・3丁目、戸山1・2・3丁目、高田馬場1・2丁目、市谷加賀町1・2丁目、市谷甲良町、市谷山伏町、市谷藻王寺町、市谷柳町、若松町、新宿6丁目(一部)、新宿7丁目、西早稲田2丁目(一部)、早稲田南町、大久保1・2・3丁目、南榎町、南山伏町、百人町1・2丁目(各一部)、弁天町、北山伏町、喜久井町、馬場下町
明治神宮外苑地区	霞ヶ丘町、荒木町、左門町、坂町、三栄町、四谷2・3丁目、市谷本村町(一部)、若葉2・3丁目、信濃町、須賀町、大京町、南元町、片町
新宿御苑	愛住町、歌舞伎町1・2丁目、河田町、四谷4丁目、市谷台町、市谷仲之町、舟町、住吉町、新宿1・2・3・4・5丁目、新宿6丁目(一部)、内藤町、富久町、余丁町
新宿中央公園・高層ビル群一帯	西新宿3丁目(一部)、西新宿4・5・8丁目
百人町三・四丁目地区	高田馬場3・4丁目、百人町1・2丁目(各一部)、百人町3・4丁目、北新宿1・2・3・4丁目
後楽園一帯	横寺町、下宮比町、改代町、岩戸町、細工町、市谷左内町、市谷砂土原町1・2・3丁目、市谷船河原町、市谷鷹匠町、市谷長延寺町、市谷田町1・2・3丁目、市谷八幡町、若宮町、新小川町、神楽河岸、神楽坂1・2・3・4・5・6丁目、水道町、西五軒町、赤城下町、赤城元町、袋町、篠町、築地町、筑土八幡町、中町、津久戸町、東五軒町、南町、二十騎町、納戸町、白銀町、払方町、北町、矢来町、揚場町
哲学堂公園一帯	上落合3丁目、西落合1・2・3・4丁目、中井1・2丁目、中落合3・4丁目
学習院大学	下落合3丁目
早稲田大学早稲田キャンパス一帯	榎町、戸塚町1丁目、山吹町、西早稲田1・3丁目、西早稲田2丁目(一部)、早稲田町、早稲田鶴巣町、中里町、天神町、東榎町
落合中央公園	上落合1・2丁目、中落合1丁目
おとめ山公園地区一帯	下落合1・2・4丁目、中落合2丁目
地区内残留地区・西新宿地区	西新宿1・2・6・7丁目、西新宿3丁目(一部)

避難時の火災等の状況によっては、別の場所を選び避難してください。

かかりつけの病院

病院名	
所在地	
電話	
担当医	
病気アレルギー	
常備薬	NTT災害用伝言ダイヤル 171 火災・救急 119 警察 110

防災カード

-----<キリトリ線>-----

○防災カード

地震などの災害は、いつ起こるかわかりません。

上記の防災カードに必要事項を記入し、すぐ携帯できるように切り取って用意しましょう。

災害時には防災カードをもって避難してください。また、災害時だけでなく、いつもカバンや財布などに入れて、携帯しておくと便利です。

病気やアレルギーがある方、常時薬を使用している方はその旨、記入してください。