東京都北区
City of Kita

北区 防災地図

東京北区沢栄一プロジェクト
広報キャラクター
しぶさわくん

大震災に備えて

この「北区防災地図」は、避難場所・避難所の場所や大地震が起きた時の対応方法などについてまとめています。ご熟読いただき、一人でも多くの方が災害から身を守り、地域の被害を減らせるよう、ご協力をおねがいします。

保存版
令和7年（2025年）10月発行

災害時タイムライン

地震発生

最初の大きな揺れはおおよそ1分

- **まず身を守る**
  頭を守り、テーブルや机の下などに隠れる

1分～2分

揺れがおさまったら行動開始

- **火元を確認**
  ストーブやコンロなどの火を落ち着いて消す
- **家族の安全を確認**
  倒れた家具の下敷きになっていないか声をかけ合う
- **靴やスリッパを履く、扉を開ける**
  ガラスの破片から足を守る、出口を確保
- **必要なときは、すぐに避難**
  建物が崩れる心配がある場合は、すぐに避難する

3分

近所の人たちと安全確認

- **近所の人たちに声をかける**
  ケガ人がいないか、助けが必要な人がいないか確認する
- **火が出ていたら、小さいうちに消す**
  協力して火事を防ぐ
- **無理はしない**
  二次被害を防止する

5分

正しい情報を手に入れる

- **防災機関の情報を確認**
  エリアメールや防災行政無線などから情報を得る
- **テレビやラジオをつける**
  緊急速報などを確認する
- **大声で知らせる**
  すぐ逃げないと危ないときは、近所の人にも伝える
- **できるだけ電話は使わない**
  電話回線の混雑を防ぎ、救助のために使えるようにする

10分～おおよそ3日

避難やその後の生活

- **歩いて避難する、車は使わない**
  緊急車両の出動をスムーズに行えるようにする
- **余震や二次災害に注意**
  災害に関する情報の確認を続ける
- **家で生活できる場合、水・食料は蓄えているものでまかなう**
  最低3日分の飲料水と食料を備蓄しておく

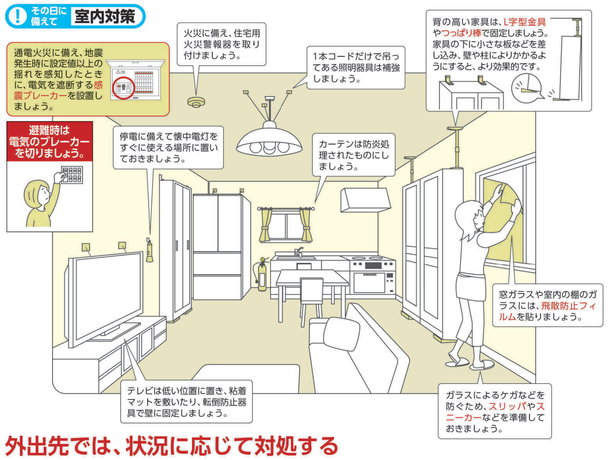
※上記の時間経過は、過去の地震から想定された目安です。余震が続くなど、危険な状態が続く場合は、その都度、状況に合わせて身を守るようにしてください。

揺れているときの行動

家にいた場合、机やテーブルの下に隠れる

または手近なクッション、座布団などで頭を守ります。揺れがおさまったら、すぐにドアや窓を開けて出口を確保します。

その日に備えて 室内対策



外出先では、状況に応じて対処する

普段から「もし、ここで地震が起きたら？」を想像しておくことが、いざというときの行動を分けます。

- **デパート・スーパー**
  ショーケースや商品棚から離れる。カバンなどで頭を守る。あわてて出口へ殺到しない。係員の指示があれば従う。
- **映画館・劇場**
  座席の間に身を隠す。カバンなどで頭を守る。あわてて出口へ殺到しない。係員の指示があれば従う。
- **エレベーター**
  すべての階表示ボタンを押し、止まった階ですぐに下りる。
- **地下街**
  停電した場合でもしばらくすると非常灯がつく。あわてて出口へ殺到しない。壁や大きな柱に身を寄せて、様子を見て避難する。係員の指示があれば従う。
- **電車・地下鉄・バス**
  つり革・手すりにつかまる。座っているときは、上半身をかがめ、カバンなどで頭を守る。むやみに車外へ出ない。
- **車を運転中**
  ハンドルをしっかりと握り、徐々にスピードを落とす。道路の左側に車を止める。避難が必要な場合は、キーは付けたままでドアロックせず、歩いて避難する（緊急車両の通行に車の移動が必要な場合があるため）。車検証ほか貴重品は持ち出す。
- **路上**
  その場に立ち止まらず、カバンで頭を守りながら、空き地や公園など上から落ちてくるものがない場所へ逃げる。ブロック塀や自動販売機に近づかない。倒れそうな電柱や垂れ下がった電線には特に注意する。
- **海岸付近**
  高台へ避難し、津波情報を聞く。警報・注意報が解除されるまで海岸に近づかない。

避難と非常袋

ガスの元栓・電気のブレーカーを切ってから、非常袋をもって避難する

避難する前に火の始末は確実にしてください。暖房器具は電源を切り、コンセントを抜きます。
電気のブレーカーは、漏電や電気復旧時の火事の原因になるため、切ります。

その日に備えて 非常袋を用意する

避難する時に持ち出すものを、自分が持てる重さで用意します。
玄関近くや寝室・車のトランクなどに置き、すぐに持ち出せるようにしておきましょう。

非常持出品
- □懐中電灯 □携帯ラジオ
- □モバイルバッテリー □通帳・印鑑
- □身分証（マイナンバーカード・免許証・保険証）
- □おくすり手帳 □現金

生活用品
- □ティッシュ・新聞紙
- □歯磨きセット □ビニール袋
- □雨具 □おむつ □生理用品
- □衣類 □タオル

食料品
- □ドライフーズ □栄養補助食品
- □カンパン・缶詰 □レトルト食品

非常食品
- □粉ミルク □離乳食 □飲料水

非常袋
- □持ち出しやすい袋・リュックなど

常備薬・目薬等
- □常備薬 □目薬
- □鎮痛剤・解熱剤

衛生用品
- □消毒薬
- □ばんそうこう
- □包帯

その他
- □軍手 □ライター
- □ラップ

※上記は例です。その他にも個人で非常時、必要なものがあれば備えてください。

生活用品の確保

家に最低３日分の生活用品を備蓄

地震が発生したときは、電気・ガス・水道などの供給が止まるほか、食料品や生活必需品の入手が難しくなる場合があります。
最低3日分、できれば１週間分の備蓄品を用意しましょう。下記は備蓄品の例です。
なお、普段使用している食料品や生活必需品を日常的に少し多めに備えておく「日常備蓄（ローリングストック）」がおすすめです。

その日に備えて 備蓄品リスト

食品
- □主食（乾麺、レトルトご飯等）
- □主菜（レトルト食品、缶詰等）
- □飲料水【１人１日３L】
- □菓子類（チョコレート等）

生活用品
- □ゴミ袋・大型ビニール袋 □ラップ
- □トイレットペーパー・ティッシュ
- □ウェットティッシュ
- □生理用品 □使い捨てカイロ
- □ライター

必要な方のみ
- □粉ミルク
- □離乳食
- □おむつ
- □おしりふき
- □ペット用品

災害への備え
- □簡易トイレ【１人１日７～８回】 □厚手のゴム手袋 □懐中電灯 □携帯ラジオ □モバイルバッテリー
- □カセットコンロ □カセットボンベ □非常用給水袋・ポリタンク

連絡先一覧

区の主な施設

名称	電話	所在地
北区役所	3908-1111 (代)	王子本町1-15-22
防災センター	3940-1811 (代)	西ケ原2-1-6

警察・消防

名称	電話	所在地
王子警察署	3911-0110 (代)	王子3-22-22
赤羽警察署	3903-0110 (代)	神谷3-10-1
滝野川警察署	3940-0110 (代)	西ケ原2-4-1
王子消防署	3927-0119 (代)	王子4-28-1
赤羽消防署	3902-0119 (代)	赤羽南1-10-4
滝野川消防署	3916-0119 (代)	西ケ原2-1-1

ライフライン

※携帯電話からも通話可能　IP電話は不可

名称・電話
東京都水道局お客さまセンター 5326-1101
東京都下水道局西部第二下水道事務所 お客さまサービス課 3969-2343 または 3969-6490（北出張所）
NTT東日本ー南関東 0120-444-113（フリーダイヤル）
東京電力エナジーパートナー 0120-995-001（フリーダイヤル）
東京ガスお客さまセンター 3344-9100

災害時に家族と連絡がとれない場合は？

災害伝言ダイヤル 171

災害時には電話が混雑し、家族と連絡がとれないことがあります。そんなときには「171」をダイヤルし、利用案内に従って伝言の録音・再生をおこなってください。

※一般電話・公衆電話・携帯電話から利用できます。
※利用開始の時期はNTTが決定し、テレビやラジオなどを通じてお知らせします。

録音方法	再生方法
171	171
↓	↓
案内放送が流れます。	案内放送が流れます。
1	2
↓	↓
被災地の電話番号 ※1 または携帯電話	被災地の電話番号 ※1 または携帯電話
一般電話の場合市外局番が必要	一般電話の場合市外局番が必要

※1　連絡を取りたい被災地の一般電話地域が被災指定を受けていない場合は登録できません。携帯電話については地域に関係なく利用できます。

体験利用日
毎月1日・15日　0時～24時
正月三が日（1月1日0時～1月3日24時）
防災週間（8月30日9時～9月5日17時）
防災とボランティア週間（1月15日9時～1月21日17時）

災害用伝言板 Web171等

大規模災害等が発生した時に、携帯・スマホ・パソコン等を利用して伝言の登録・確認ができる伝言板です。

NTT東日本	https://www.web171.jp/
NTTdocomo	http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi
au (KDDI)	http://dengon.ezweb.ne.jp/
SoftBank	http://dengon.softbank.ne.jp/

登録方法
アクセス先それぞれのガイダンス・メニューに従って入力してください。
1. メニューに表示される「災害伝言板」を選択
2. 「登録」を選択
3. 「無事です」等の状態の選択と100字以内のコメントを入力
4. 「登録」を押して完了

確認方法
アクセス先それぞれのガイダンス・メニューに従って確認してください。
1. メニューに表示される「災害伝言板」を選択
2. 「確認」を選択
3. 安否を確認したい人の携帯電話番号を入力
4. 「検索」を押して完了を確認

区からの情報発信

北区防災ポータル 北区防災アプリ

北区の防災に関する情報を集約した「北区防災ポータル」のブックマーク登録と、プッシュ通知により緊急情報をリアルタイムで確認できる「北区防災アプリ」をご活用ください。

北区防災ポータル・北区防災アプリ

臨時災害FM放送「きたく りんさい 771」

（なな・なな・いち）

大規模災害等が発生した際に開設します。
FMラジオで聴取できます。
放送周波数　77.1MHz

北区メールマガジン

区が発行する避難情報、防災情報・気象情報、安全・安心情報、熱中症予防情報などの情報を電子メールでもLINEでも受信できます。

メールで受信する場合は右→の二次元コードを読み取り、手順に従って登録してください。
メール登録用

LINEで受信する場合は右→の二次元コードを読み取り、「配信情報の登録・変更」から登録してください。
LINE登録用

※当配信サービスの登録料は無料ですが、受信料「通信料」や通信機器は自己負担となります。ご了承ください。

防災行政無線

区内にある防災行政無線スピーカーから、避難指示、Jアラートや災害に関する情報が放送されます。
聞こえにくかった場合には、「自動電話応答サービス」で内容を確認することができます。

0120-061-724

※同時にたくさんの方が電話をかけるとつながりにくくなる場合があります。少し時間をおいて、おかけなおしください。

地震についてもっと知る

北区防災センター［地震の科学館］

多くの人々に展示や体験を通して防災に対する正しい知識を身に付けていただくため、昭和59年に開設しました。展示室は、地震のしくみなどを展示しています。また、震度7の地震を体験できる起震室、火災を想定した煙体験室など体験施設もあります。

- ●開館時間　午前９時から午後５時
- ●入館料　無料
- ●休館日　毎週月曜（国民の祝日・休日の場合は開館し、翌日が休館）
  国民の祝日（ただし土曜の場合は開館）
  年末年始
- ●電話番号　03-3940-1811（代表）

※団体でご利用の方は、あらかじめお電話にてお申し込みください。見学・体験・訓練内容についてご相談させていただきます。

北区マンション防災マニュアル

震災時におけるマンション特有の問題や対策を示した「北区マンション防災マニュアル」を区のHPに公開しています。マニュアルを参考に、各マンションで防災対策を講じていただきますようお願いします。

北区マンション防災マニュアル

北区における基本的な避難の順序

避難とは「難を避ける」こと

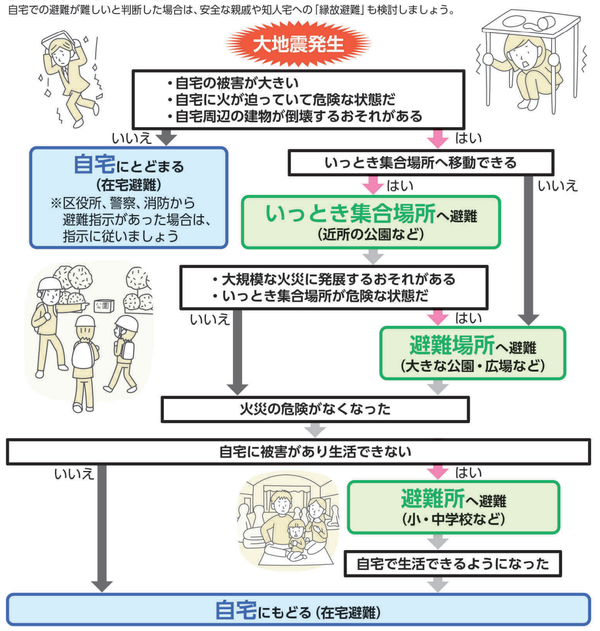
災害が起きたとき、「避難」と聞くと避難所を思い浮かべるかもしれませんが、避難所に行くことだけがすべてではありません。
まずは自宅や周辺の状況を確認し、避難所に行く必要があるかどうかを判断しましょう。

自宅での避難生活「在宅避難」という選択

今お住まいの自宅が、火災や建物の倒壊などの危険がなく、自身の身の安全が確保され、そのまま住み続けられる場合は、自宅で避難生活を送る「在宅避難」が可能です。
避難所のスペースや設備には限りがあります。自宅での避難が続けられるのであれば、避難所の混雑緩和のためにも、ぜひ在宅避難を検討しましょう。
なお、避難所では在宅避難者に向けて、物資の支援や情報提供を行います。

在宅避難が難しい場合は

自宅での避難が難しいと判断した場合は、安全な親戚や知人宅への「縁故避難」も検討しましょう。



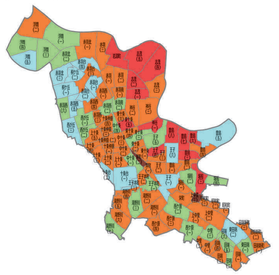
北区の地域危険度（地域危険度測定調査）

東京都では、東京都震災対策条例に基づき、概ね５年ごとに「地震に関する地域危険度測定調査」を行っており、令和5年に第９回目の公表がされています。
この測定調査では、都内の市街化区域5,192町丁目について、各地域における地震に関する危険性を、建物の倒壊及び地震による火災に加えて、災害時活動困難度を加味し、それぞれの危険度について5つのランクに分けて相対的に評価しています。

危険度ランク
5 危険度が高い
4
3
2
1 危険度が低い

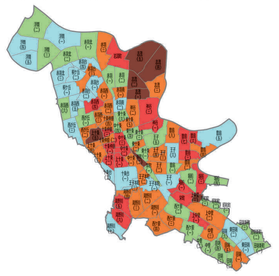
建物倒壊危険度

地震の揺れによって建物が壊れたり傾いたりする危険性の度合いを測定したものです。



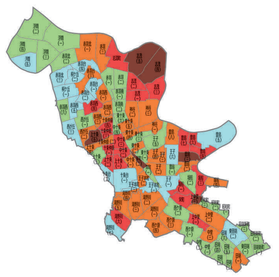
火災危険度

地震の揺れで発生した火災の延焼により、広い地域で被害を受ける危険性の度合いを測定したものです。



総合危険度

皆さんのまちの地震の危険性を分かりやすく示すために、地震の揺れによる建物倒壊や火災の危険性に加えて、災害時活動困難度を加味し、１つの指標にまとめたものです。



災害時活動困難係数

地震により建物が倒壊したり、火災が発生した際の危険地域からの避難や、消火・救助などの災害時活動のしやすさ（困難さ）を、道路網の稠密さや広幅員道路の多さなど、道路基盤の整備状況に基づき測定したものです。