

災害に備えよう！

防災ハンドブック

自分たちの安全・安心は、自分たちで守る「自助」を、
武蔵野市では市民の皆様をお願いしています。

それぞれが役割を分担し、相互に補完

地域防災推進 のための 3原則

自助

各個人・家庭での
日ごろからの備え

- 建物の耐震化
- 家具転倒防止
- 水や食料などの備蓄
- 家庭内の連絡体制の確認
など

公助

公的機関における
防災体制整備

- 地域防災計画の策定
- 避難所・備蓄品などの整備、
ライフラインの確保
- 自助・共助への支援
- 市民啓発講演・防災訓練
など

共助

隣近所の知人・友人・自主
防災組織などによる“絆”づくり

- 地域防災訓練への参加
- 避難所の自主運営
- 災害時要援護者の安否確認
- 自主防災組織の設立
など

首都直下地震

武蔵野市では
死者60人以上、
家屋焼失1,600棟以上

武蔵野市で最も大きい死者被害が出ると想定されている、多摩東部直下地震(冬の午後6時、風速8m/秒)のケースでは60人(内火災による死者37人)の死者が出ると想定されています。また、建築物については全壊・焼失棟数2,100棟のうち焼失棟数は1,649棟と想定されています。

市では、この被害想定を6割以上減少させることを目標に防災対策を行っています。

首都直下地震 被害想定(M7.3)

武蔵野市における
被害想定数
(市内最大震度6強)
(冬の午後6時、風速8m/秒)

人的被害	死者		60人 (うち火災による死者37人)
	負傷者		934人 (うち重傷者数144人)
物的被害	建物被害		2,100棟 (うち火災焼失1,649棟)
	ライフライン	電力施設 (停電率)	8.5%
		通信施設 (固定電話:不通率)	5.7%
		ガス施設 (供給停止率)	80.4%
		上水道施設 (断水率)	29.6%
		下水道 (管さよ被害率)	3.1%
その他	帰宅困難者		2万7,284人
	避難者の発生 (ピーク:1日後)		3万861人
	エレベーター閉じ込め台数		237台
	自力脱出困難者		248人

出典)「首都直下地震等による東京の被害想定(令和4年5月東京都防災会議公表)」

武蔵野市

●地震発生時の行動チャート P1～2
●在宅避難のおねがい・建物の耐震化 P3
●家の周囲の安全対策 P4
●家の中の安全対策 P5～6
●集合住宅での安全対策 P7
●連絡方法・安否確認方法 P8
●備蓄などの日頃の備え P9
●トイレ・ガスの対策 P10
●感染症等の感染リスクを
考慮した避難行動 P11
●風水害への備え P12

●武蔵野市消防団 P13
●地域を守る！自主防災組織
避難所など P15～17
●災害時におけるベットの対策 P18
●P14

●市の応急対策 P19
●市の避難行動支援体制 P20
●市の災害時医療救護体制 P21
●P23～24
●P22

●帰宅困難者対策 P25～26

地震発生時の行動チャート

地震発生

- 落ち着いて、自分の身を守る
机やテーブルがあれば、その下へもぐる。

1~2分

- 余裕があれば火の始末。火元を確認し、出火していたら初期消火
コンロの火を消し、ガスの元栓を閉める。
- ドアや窓を開けて、逃げ道を確保する
- 家族の安全を確認



高層階(概ね10階以上)では、大きくゆっくりとした揺れにより、家具類が転倒・落下する危険に加え、大きく移動する危険があります。

3分

- 靴をはきガラスの破片などから足を守る
- 非常用持ち出し品を用意する
津波、山・がけ崩れの危険が予想される地域にいたらすぐ避難。

5分

- 隣近所の安全を確認
一人暮らし高齢者など要配慮者がいる世帯には積極的に声をかけて安否を確認する。火が出ていたら大声で知らせ、協力して消火をする。

- 余震に注意
- ラジオ「むさしのFM(78.2MHz)」などで正しい情報を確認



5~10分

- 電話はなるべく使わない
- 家屋の倒壊などの危険があれば避難する

ブロック塀やガラスに注意。車は使用しない。

10分
~数時間

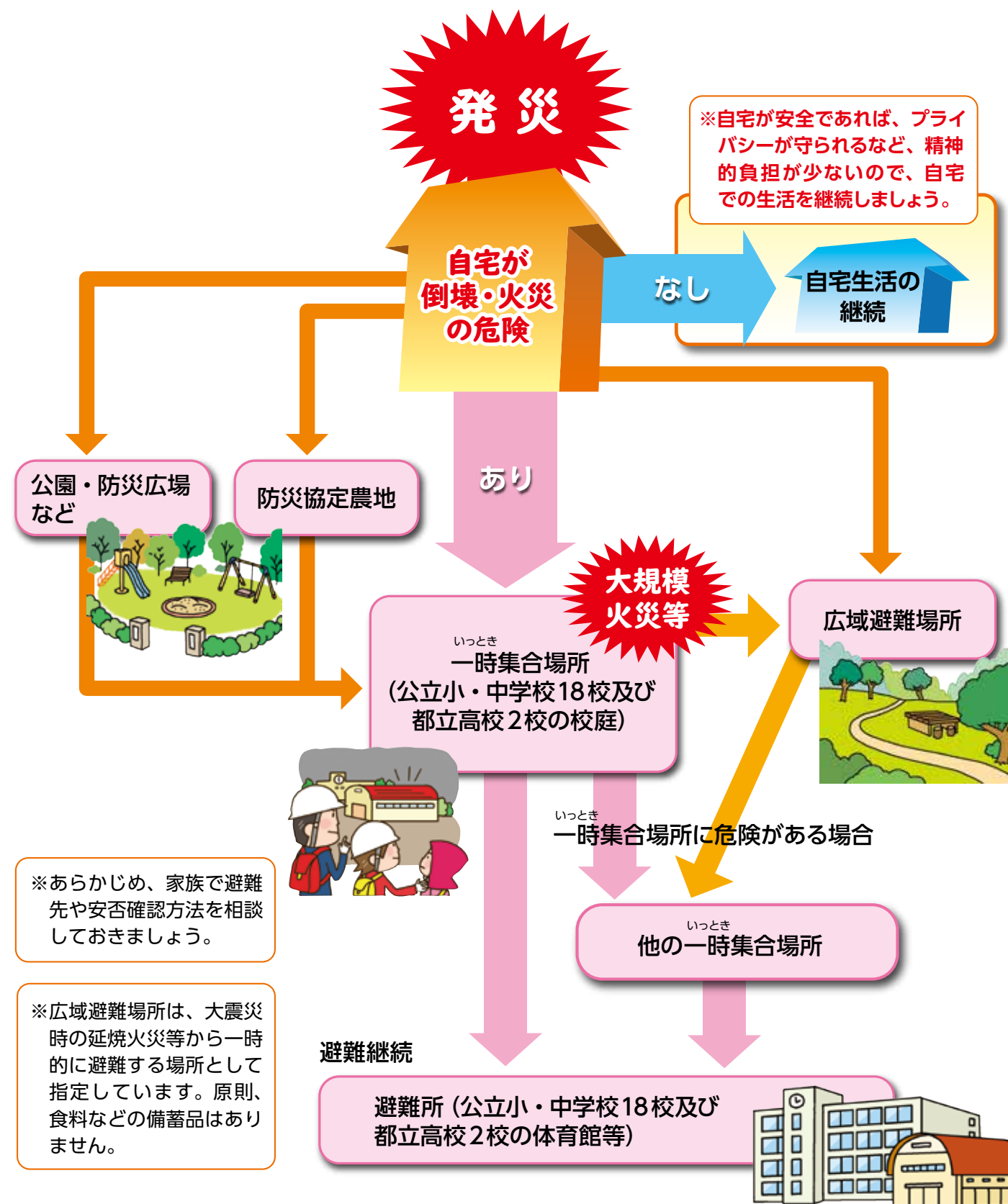
- 子どもを迎えに
保育園(所)・幼稚園や小・中学校に子どもを迎えに行く。自宅を離れるときには、行き先を書いたメモを目立つ場所に残す。
- 出火防止対策
ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを切って避難する。
- 消火・救出活動
隣近所で協力して消火や救出をする。あわせて消防署等へ通報する。



- 生活必需品は備蓄でまかなう
災害発生から少なくとも3日間、できれば1週間は救援物資に頼らない。
- 災害情報、被害情報の収集
市区町村の広報に注意する。
- 自宅が安全ならば自宅での生活を継続する
もし自宅が壊れて危険な場合は、避難所へ行く。

~3日
くらい

大地震発生時の対応【避難のフロー】



在宅避難のおねがい・建物の耐震化

地震をはじめ自然災害は、発災時のリスクを下げることはできても避けることはできません。新型コロナウイルス感染症などの感染症が流行している状況においては、避難所は感染症拡大のリスクが高まる可能性があります。自宅が安全であれば、自宅での生活を継続し、必ずしも避難所に避難する必要はありません。この行動を「在宅避難」といいます。日ごろから災害に備え、在宅避難ができる準備をお願いします。

在宅避難について

災害発生時、自身の安全が確保できる方は、在宅で避難生活を継続することを基本とした避難行動をとってください。そのために、災害が来る前に、ご自宅の安全性やお住まいの地域の災害リスクを確認しましょう。

建物の耐震化を進めましょう

地震による建物倒壊から市民の生命・財産を守り、災害に強いまちづくりを進めるため、市では旧耐震基準（昭和56年5月31日以前に着工されたもの）の住宅及び新耐震基準（昭和56年6月1日以降、平成12年5月31日以前に着工されたもの）の2階建て以下の木造住宅の耐震診断や耐震改修にかかる費用の一部を助成しています。詳しくは住宅対策課までお問い合わせください。

問 住宅対策課 ☎0422-60-1976

住宅・マンションの耐震化に関する助成・支援制度の一部を紹介します。

【主な助成内容】※事前相談必要

■分譲マンション（※）の耐震改修助成額	1億7,233万円（上限）
■賃貸マンション（※）の耐震改修助成額	1,330万円（上限）
■木造住宅の耐震改修助成額	100万円（上限）
■非木造住宅の耐震改修助成額	150万円（上限）

※マンションとは、耐火または準耐火構造の非木造建築物で、地下階を除く階数が3以上かつ延べ面積1,000㎡以上の共同住宅としています。

旧耐震基準の木造住宅の耐震化手続を簡素化した制度もあります

- 2つの制度の利用で耐震化（診断～改修）が完了します。
- 自己負担額が減ります。

自己負担
専門家派遣

5万円
工事にかかる費用の目安が
わかります。

安心パック

耐震診断

+

補強計画

+

概算見積
工事費

助成 103.6万円（上限）

納得コース

設計
補強実施

+

耐震改修

+

工事監理

家の周囲の安全対策

1995年の阪神・淡路大震災では、亡くなった方の8割以上が住宅の倒壊や家具の転倒による圧死・窒息死で亡くなりました。大地震から生命を守るために、また自宅を失って避難所生活を余儀なくされることを避けるために、住宅の耐震化、家具の転倒防止対策などを実施しましょう。

ベランダ

- 植木鉢や物干しざおなど落下の危険性があるものは防止策を講じる。
- ベランダからの避難も考え、常に整理整頓をする。
- 手すりにさびや、ぐらつきがないかチェックする。

屋根

- 屋根瓦に、ひび割れ、ズレ、はがれ、腐食などがないかチェックする。あれば補強する。
- アンテナはしっかり固定する。

窓ガラス

- 飛散防止フィルムをはる。
- 強化ガラスにする。

ブロック塀・門柱

- ひび割れや傾きがあれば修理する。
- 土中にしっかりと基礎部分がないもの、鉄筋が入っていないものは補強する。

庭

- 粗大ごみや、がらくたの置き場になっていたら、すぐに整理整頓。
- 植木鉢やプランターなどが倒れないように固定する。
- 危険物や避難の妨げになるような物は放置しない。

エアコン室外機

- 留め具でしっかり固定する。留め具にさびやぐらつきがないかもチェック。

ブロック塀の改修補助 ブロック塀等の安全性を高めましょう

ブロック塀等の改善に対する補助制度

市が危険と判定した市内の道路に沿って建築されているブロック塀等を改善する場合に、必要な経費の一部を補助しています。助成金額は、撤去：8,000円/㎡（上限64万円（80㎡））、補強：8,000円/㎡（上限32万円（40㎡））、改修（撤去+新設）：16,000円/㎡（上限128万円（80㎡））です。※1㎡未満の端数がある場合、1㎡に切り上げて計算。補助制度の利用には、必要な手続きがあります。原則、工事の契約10日以上前に市に申請を行う必要があります。

問 防災課 ☎0422-60-1821

緑化に伴うブロック塀等の取壊し（接道部緑化助成）

市では建築基準法で規定する道路に面した、または面していると認められる場所に連続延長3㎡以上の新たに植栽（地被を除く）したものが、接道面より容易に見通せる奥行き5㎡以内の新たな植栽を行ったときの費用の一部を助成しています。接道面のブロック塀等を取壊し、生垣などの緑化をする場合、取壊し費用も対象となる場合があります。ブロック塀等の取壊しの助成上限単価4,000円/㎡（限度額30万円）※必ず工事や取壊しに着手する前に図面を持参のうえ2週間前までに、緑のまち推進課窓口でご相談ください。

問 緑のまち推進課 ☎0422-60-1863

家の中の安全対策

建物が無事でも家具が転倒すると、その下敷きになってけがをします。阪神・淡路大震災でけがをした人の約5割が家具の転倒によるものでした。家庭での被害を防ぐためにも、家具の転倒・落下・移動防止対策を実践しておきましょう。

家具の転倒・落下・移動を防止しましょう

照明器具

天井に直接取りつけるタイプの照明が安全。つり下げ式の器具は、鎖と金具を使って数か所留めて補強する。棒状の蛍光灯は蛍光管の落下を防止するため、両端を耐熱テープで固定する。



たんす

上下2段タイプのものは、平型金具で連結する。背の高い家具はL型金具などで鴨居などに固定する。



本棚

重い物は下に、軽い物は上に収納する。本を隙間なく並べて飛び出しを防ぐ。ロープや鎖を張って落下しないようにする。L型金具で鴨居などに固定する。



※冷蔵庫などの家電製品には専用の転倒防止金具などが用意されている場合があります。取扱説明書を読んで活用しましょう。

食器棚

扉が開かないように金具を取りつける。食器の飛び出しを防ぐために、棚板に滑り止めシートを敷いたり、木やアルミの棒による飛び出し防止枠をつける。



固定できない場合の知恵

ポイント

避難通路、出入口周辺に家具類を置かないようにしましょう

ポイント

「座る場所」「寝る場所」に家具を置かないようにしましょう



ポイント

家具の下に転倒防止のシートを置き、壁にもたせ気味に置く

ポイント

テレビなどの家電製品の下に、震動を吸収する粘着マットをはる

家具転倒防止金具等の補助

購入費補助

全世帯対象

令和6年4月1日(月)以降に購入した家具転倒防止金具などの購入費用を補助します。



問 防災課 ☎0422-60-1821



- 対象世帯：市内に住所を有し、現に居住する者がいる世帯
- 上限：1万円※1世帯あたり1回のみ補助
- 対象器具：ポール式(つっぱり棒式)、ベルト式、ストッパー式、キャスター下皿、ガラス飛散防止フィルムなど

※取付け費用や送料等は補助対象に含まれません。
※申請には、領収書・レシート等が必要です。
※クーポン等を利用した割引は補助対象外です。

支給・取付け

対象者限定

家具転倒防止金具等を支給し、(公社)シルバー人材センターの会員が、ご自宅まで取付けに伺います。



問 高齢者支援課 ☎0422-60-1846

問 障害者福祉課 ☎0422-60-1904

■対象世帯：市内に住所を有し、次のいずれかに該当する世帯

1. 65歳以上の一人暮らしまたは、65歳以上の高齢者のみの世帯
 2. 身体障害者手帳1・2級、精神障害者保健福祉手帳1・2級、東京都愛の手帳1・2度の障害のある方がいる世帯
- ※市が実施した事業により既に金具の取付けや支給を受けた世帯は、その支給・取付けを受けた日から5年経過している場合は、対象とすることができます。
※対象世帯に該当していれば、上記「購入費補助」を利用したことがある方でも申請可能です。

■対象家具

たんす、食器棚、本棚など
家具4台までに転倒防止金具等(1家具2種類まで)を取り付けます。

家庭用消火器の補助

家庭用に消火器等を購入された世帯に購入費の一部を補助する制度があります。



問 防災課 ☎0422-60-1821

制限	購入費(税込)	補助金額
1年度内1世帯1本	2,000円未満	500円
	2,000円～5,000円未満	1,500円
	5,000円以上	2,500円



集合住宅での安全対策

一般的に集合住宅は耐震性が高く、地震に強いと言われていますが、その建物の高さゆえの弱点もあり、高層階ほどより対策が必要です。居住者は集合住宅の防災上の特徴をよく知り、発災時と生活継続のためのマニュアルを作成し、災害に備えることが大切です。

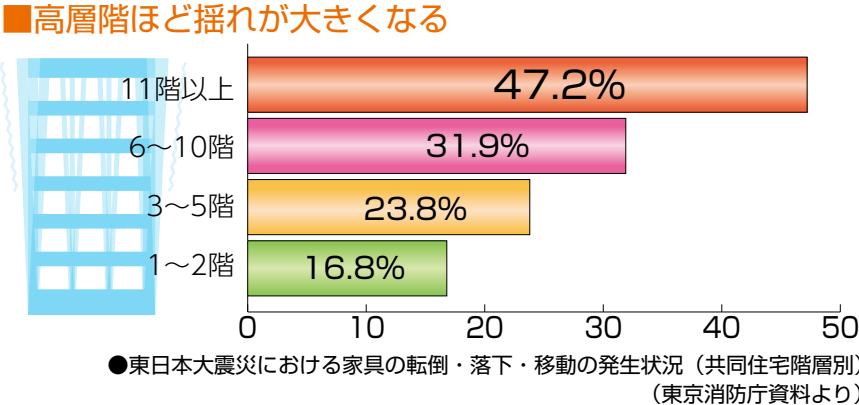
集合住宅で想定される被害とは

大地震により集合住宅の上層階は1～数メートルを往復するような大きな揺れ（長周期地震動）に襲われることが予想されます。上層階ほど家具類が激しく散乱・転倒するので、高い確率でけがを負いやすくなります。また揺れによるエレベーターの停止も予想されます。最近のエレベーターは地震時管制運転システムにより、揺れを感知すると自動的に最寄りの階に停止し扉を開放する仕組みになっています。しかし感知した揺れが大きかった場合には、技術者による点検がすむまでエレベーターは動きません。大きな地震が発生した場合には、数日間停止することもあります。

エレベーター停止時は、階段に頼ることになるので、高層階ほど、移動も物資の運搬も大変になります。高層階の住民の中には、自宅に戻れない、自宅から出られない「高層難民」が発生する可能性もあります。

高層階ほど安全対策を！

ゆっくりとした周期の揺れで、高層ビルの揺れを大きくする「長周期地震動」。震源から遠く離れても揺れが弱まりにくく、南海トラフ地震などの巨大地震で発生しやすいとされています。実際、東日本大震災の地震では、都内の11階以上の集合住宅の約半数で家具の転倒・落下・移動が発生しました（東京消防庁調べ）。集合住宅では、家具類の転倒防止対策をよりしっかりしておく必要があります。



集合住宅で安全を確保するために

玄関

地震で扉が開かなくなった場合に備え、扉をこじ開けるバールなどを用意しておく。

非常階段・非常扉

危険物や避難の妨げになるような物は放置しない。特に非常扉の前は厳禁。

ベランダの避難ハッチ(非常脱出口)

避難ばしごの使用など、ベランダからの避難方法を確認しておく。避難器具の周囲に物を置かない。また、落下の危険性があるものは置かない。

備蓄品は多めに準備

高層住宅に住んでいる場合、大地震でエレベーターが停止してしまうと、物資を運ぶのが非常に困難。日ごろから備蓄品を多めに用意しておきましょう。

通路

避難の妨げにならないように、自転車など物を置かない。また、類焼防止のために、古新聞や古布などの燃えやすいものを置かない。

防災設備

共用部分に設置されている消火器や、火災報知器などの防火設備の場所、点検日を日ごろから確認しておく。

連絡方法・安否確認方法

災害時は、家族や友人などの安否が気になりますが、東日本大震災では通信回線がつながりにくくなり、安否確認に手間取るなど不安な気持ちになった人も多いはず。こうした事態を想定し、複数の通信手段を使って連絡を取る方法を覚えておきましょう。

また、事前に家族で災害時の行動について話し合っておきましょう。

- | | | |
|----------------|-------------------|--------------------------|
| ① 家族一人ひとりの役割分担 | ③ 家具の安全な配置と転倒防止 | ⑤ 備蓄品や非常用持ち出し品のチェックと入れ替え |
| ② 家屋の危険箇所のチェック | ④ 地震時の連絡方法や避難所の確認 | ⑥ 地震が起きたときのシミュレーション |

メールやソーシャルメディアを組み合わせる

東日本大震災では、携帯電話やパソコンからのメールなどの連絡は音声通話よりもつながりやすかったといわれています。また、Facebook（フェイスブック）、X（エックス）、LINE（ライン）など登録制のSNSも安否確認のツールとして利用できます。こうしたサービスを家族や友人とともに普段から使い慣れておき、いざというとき複数の方法で連絡をとることも大切です。

被災地外の連絡中継点(三角連絡法)

災害発生時には、被災地と離れた場所の電話がつながる可能性があります。あらかじめ遠方の親戚や友人などを、連絡先に決めておくことで家族間で安否が確認できます。

災害用伝言ダイヤル「171」を使う

大きな災害の発生により、被災地に対する電話がつながりにくい状況になった場合に利用できます。ガイダンスに従って落ち着いて録音・再生してください。

伝言を残す(録音) 伝言を聞く(再生)

「171」をダイヤルする

「1」を押す 「2」を押す

自宅や携帯電話の番号を入力する
(×××)×××-××××

伝言を聞きたい電話番号を入力する
(×××)×××-××××

「1」を押す(プッシュ式の場合) 「1」を押す(プッシュ式の場合)

「録音」する(30秒以内) 「再生」が始まる

「9」を押す(終了)(プッシュ式の場合)

※携帯電話やIP電話の電話番号でも登録が可能です。
※20件まで登録可

災害用伝言板「web171」を利用する

大きな災害が発生した場合、インターネットを経由する「災害用伝言板web171」（スマートフォン対応）が提供されます。

伝言を残す(登録) 伝言を読む(確認)

「web171」へアクセスする
<https://www.web171.jp>

「登録」を選ぶ 「確認」を選ぶ

伝言を登録する電話番号を入力する
(×××)×××-××××

伝言を確認したい相手の電話番号を入力する
(×××)×××-××××

登録者、メッセージを入力する 伝言を確認する

伝言の登録が完了

家族で体験利用してみよう

【利用体験日】

- 毎月1日、15日(00:00～24:00)
- 防災とボランティア週間(1月15日9:00～21日17:00)
- 正月三が日(1月1日00:00～1月3日24:00)
- 防災週間(8月30日9:00～9月5日17:00)

備蓄などの日頃の備え

災害時に必要となる水・食料・生活必需品などについては、自分の家庭に合ったものを、1週間程度を目安に準備するようにしましょう。

家庭内備蓄：災害復旧までの数日間（1週間程度）

災害時、ライフラインが被害を受け、電気・ガス・水道・下水道などが当面使えなくなる、道路等ががれきで塞がれるなどして物流が停滞するなどのおそれがあります。日ごろから家庭内備蓄を行うことで、災害時にもご自宅で生活することが可能になります。

ワンポイント 「家庭内備蓄」の多くは、特別な準備を必要とするものではありません。日頃から利用しているものを少し多めに備え、消費・購入をくり返しましょう。これをローリングストックといいます。

家庭内備蓄リスト			
☐ 飲料水	1人1日3ℓを目安に用意	☐ 女性	生理用品
☐ 燃料	カセットコンロ、カセットガスボンベ など	☐ 乳幼児	おむつ、おしりふき、粉ミルク、離乳食 など
☐ 食品など	【主食】無洗米、レトルトご飯、乾めん、即席めん、【主菜・副菜】缶詰、レトルト食品、【その他】菓子類、栄養補助食品、調味料 など	☐ 高齢者	おかゆなどの柔らかい食品、常備薬、予備の杖、補聴器用電池 など
☐ 生活用品	携帯トイレ・簡易トイレ、生活用水（風呂や洗濯機に溜めておくなど）、ビニール袋・ごみ袋、新聞紙、ラップ、ティッシュペーパー、トイレトーパー、ウエットティッシュ、カイロ、救急箱、常備薬 など	☐ 障害をお持ちの方	常備薬など
		☐ 感染症対策品	マスク、体温計、手指消毒液、ウエットティッシュ、スリッパなどの室内履き
		☐ ペットを飼っている方（詳しくはP18へ）	ペットフード、ペットゲージ、トイレシート など

非常用持ち出し品：避難が必要になったとき、最初に持ち出すもの

家庭の実情に合わせて持ち出し品を決め、重くなりすぎないように必要最低限のものにまとめましょう。

非常用持ち出し品リスト			
☐ 貴重品	現金、カード類、預貯金通帳、権利証書、運転免許証、マイナンバーカード、印鑑 など	☐ 衣類・タオル	下着、上着、靴下などの衣類、軍手、タオル、雨具など
☐ 食品	乾パン、缶詰など火を通さずに食べられるもの	☐ 感染症対策品	マスク、体温計、手指消毒液、ウエットティッシュ、スリッパなどの室内履き
☐ 飲料水	持ち運べるようペットボトルに入ったもの	☐ そのほか	モバイルバッテリー、ティッシュペーパー、ビニール袋、せっけん、生理用品、紙おむつ など
☐ 応急医薬品	常用薬、ばんそうこう、消毒薬、包帯 など		
☐ 懐中電灯	1人1個、予備の電池も用意		
☐ 携帯ラジオ	予備の電池も用意		

平常時からの備え

ライフライン停止への対応

①断水の場合

- 飲料水のボトルや、生活のための溜め置きの水を使う。
- トイレの水を流すのは安全確認がとれてからにする（過去の災害では、排水管の破損に気づかず上層階の住民が流した汚水が、下層階で逆流、溢れ出して大きな被害になったケースがあった）。

③ガス停止の場合

- 強い揺れやガス漏れを検知すると、マイコンメーターで自動的にガスが止まる。ガス復歸のための作業を行ってもガスが復歸しないときは、ガスの供給が停止しており、復歸には時間がかかることが考えられる。
- マイコンメーターは、玄関脇の共用部廊下のメーター扉内などに設置されている。いざというときに備え、事前に設置場所などを確認しておく。

②停電の場合

- 家電製品のプラグをコンセントから抜き、ブレーカーを落とす。電源が入ったままだと、通電したときに火災などの原因になるおそれがある。
- 懐中電灯、ラジオ、電池なども備えておく。
- 揺れを検知しブレーカーを落とす、感震ブレーカーの設置や停電時に自動発光するライトをセットし備えておく（夜間停電時などに便利）。

④トイレ・ごみの問題

- 過去の災害では、災害後の生活の中でトイレを我慢したことにより膀胱炎をはじめ、健康を損ねた被災者が数多くいた。
- 災害時用の簡易トイレ、携帯トイレなどを備蓄する（詳しくはP10を参照してください）。

トイレ・ガスの対策

「トイレ」は、水・食料と並んで大切な備蓄の1つです。自宅が無事でも、トイレが使えないと在宅生活が困難になります。また、トイレの環境が悪いと、トイレを我慢するために飲食を控えてしまい、それが原因で熱中症やエコノミークラス症候群など体調を崩すおそれもあります。自宅での生活を継続できる場合の備えとして、「携帯トイレ」の備蓄を行いましょう。

トイレの回数を計算してみましょう

1人×1日約5回×家族〇人×7日間＝〇回分

- トイレの回数は1人1日平均5回とされています。
- 備蓄は、発災後「3日～1週間分」が必要です。

自宅のトイレを災害時に使う方法（例）※水を流せない場合

- まず、トイレの止水栓を閉める（水が出ないようにする）。そして、貯水タンクの水をレバーで流さないようにする。
- ごみ袋を便座の下にかぶせてから便座を下ろして、便座にもう1枚ごみ袋をかぶせる。
- 用を足す。
- 携帯トイレの凝固剤を上からかける。
- 便座にかぶせたごみ袋を取り出し、空気を抜いて口を強く縛る。
- ベランダ等で一時保管し、ごみの収集再開後、燃やすごみの日に出す。

非常時には、マイコンメーターが感知してガスを自動的にストップすることがあります

マイコンメーターの復歸手順（東京ガス）

- すべてのガス機器を止めます。屋外の機器も忘れずに。
※メーターガス栓は閉めないでください。
- 復歸ボタンのキャップを外します。
※メーターの種類によってはキャップがないものもあります。
- 復歸ボタンを奥までしっかり押し、ゆっくり手を離します。その後、キャップを元に戻しておきます。
- 約3分待ちます。赤ランプの点滅が消えたら、ガスが使えます。

3分間のランプ点滅中に、マイコンメーターが安全確認を行い、異常がない場合は点滅が消えてガスをご使用になれます。3分以上点滅が続くときは、ガス機器の止め忘れがないかを再確認して、やり直してください。

東京都、神奈川県、埼玉県（熊谷エリアを除く）、千葉県、茨城県（日立エリアを除く）のお客さま

ガス漏れ通報専用電話
☎0570-002299
（ナビダイヤル：フリーダイヤルではありません）

※地域ごとに複数あったガス漏れ通報用の電話番号を一本化しました。 ※地震などの非常時には、一般のお問い合わせに紛れることなく、スムーズにガス漏れ対応が図りやすくなります。 ※PHS・IP電話等、ナビダイヤルをご利用にならない場合は右記の電話番号におかけください。

☎03-6735-8899

感染症等の感染リスクを考慮した避難行動

避難所での生活は皆さんの協力が必要です

災害時、避難所は多くの市民の方が集まる場所となり、感染症の拡大リスクが高まります。感染症拡大防止を考えた避難所生活は、さまざまな制約のなかで行わざるを得ません。避難所での感染防止対策と衛生環境の確保にご協力をお願いします。

◎受付でチェックします

まずは避難所の受付でいくつかの確認や体調チェックが行われます。その結果に応じて避難者それぞれの適切な滞在場所が決まりますので、指示に従いましょう。

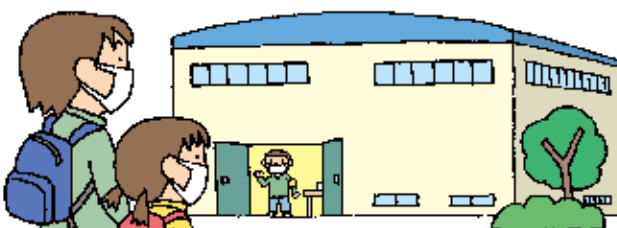


受付での主なチェック

- ◆避難者カードの記入
個人単位や家族単位の分けなどに。
- ◆発熱や咳など体調の確認
発熱などの症状があり感染が疑われる人や、濃厚接触者などは専用スペースへ。
- ◆要配慮者などの確認
高齢者や障害者、妊産婦など配慮が必要な方の確認を行います。

◎一般の人は一般スペースへ

一般の避難者は体育館などのスペースに滞在します。高齢者や障害者、妊産婦など配慮が必要な方は、おもいやりルーム（福祉避難室）を設けることを検討します。



◎一人ひとりが体調管理を

避難後も一人ひとりが毎朝体温を測るなど体調管理を怠らないことが大切です。発熱や咳などの症状や、体調に異変を感じた場合は、すぐ運営スタッフに知らせましょう。

◎衛生管理にご協力を

避難所にいるときでも、定期的な換気や、手洗い・咳エチケットなど日々の基本的な感染予防対策を徹底しましょう。

◎専用スペースが必要な人

受付のチェックで、発熱者・濃厚接触者などに区分された人は、一般の避難者とは別の建物やフロアなどの「専用スペース」に滞在します。それぞれの区分の人が接触しないように、専用トイレ・専用階段など独立した動線が確保されます。



◎マスク・アルコール消毒液・体温計など持参

避難所生活のために、マスク・アルコール消毒液・体温計など感染防止や健康状態確認に必要なものを準備しましょう。また、個々の非常用持ち出し品に加えて、上履き（スリッパ・靴下など）、ごみ袋などもできるだけ持参してください。



風水害への備え

近年、想定を超える大雨や、非常に強力な台風が多く発生し、全国各地で被害が出ています。武蔵野市には大きな河川や急傾斜地はありませんが、地震だけでなく大雨や台風接近時などによる風水害への備えが必要です。

台風などによる風水害から身を守るために

普段の備え

浸水予想区域を知る

浸水ハザードマップを活用して、ご自宅や周辺の安全性を確認し、災害時に適切な行動を心がけてください。

◎浸水ハザードマップを確認しましょう

東京都が浸水予想区域図を改定したことを受け、市の浸水ハザードマップを改訂しました。「武蔵野市浸水ハザードマップ・武蔵野市防災情報マップ」は、令和2年3月に全戸配布しています。引き続き、防災課、各市政センター、市役所1階受付でも配布しています（市ホームページにも掲載しています）。



避難所などを掲載した「防災情報マップ」は裏面です。

雨水タンクや雨水浸透施設（ます・トレンチ）を設置する

雨水タンクは、降った雨水をタンクにためることで災害時のトイレ洗浄や花の水やり等に使用することができます。雨水浸透施設は、ご家庭や事業所の屋根に降った雨水を雨どいを通じて集め、地中にしみこませることにより、下水に流れる雨水の量を抑える効果があります。

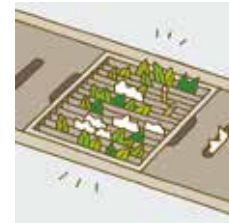
雨水タンク・雨水浸透施設の設置には助成制度があります

武蔵野市内の住宅や事業所に雨水タンクを設置していただける個人や法人の方、住宅に雨水浸透施設を設置していただける個人の方に、助成金制度を設けています（浸透量が基準以上であるなどの条件があります）。詳しくは、下水道課までお問い合わせください（☎ 下水道課 ☎0422-60-1867）。

大雨や台風の前の備え

雨水ます（家の前の道路）や家の雨水浸透ますを確認する

道路上の雨水ますや側溝、家に設置した雨水浸透ますが塞がれていると、雨水が流れず冠水や浸水の危険性が高まります。雨水ますや側溝の上には植木鉢などの物を置かない、詰まっている落ち葉や泥を取り除くなどの対策が重要です。



強風で飛ばされやすいもの（植木鉢、アンテナなど）は室内に入れたり、しっかり固定する



避難指示までに必ず避難

市町村からの避難情報発令前でも自らの判断で避難しましょう

警戒レベル	状況	住民が取るべき行動	避難情報等
5	災害発生または切迫	命の危険 直ちに安全確保!	緊急安全確保※1
＜警戒レベル4までに必ず避難！＞			
4	災害のおそれ高い	危険な場所から 全員避難	避難指示
3	災害のおそれあり	危険な場所から 高齢者等は避難	高齢者等避難※2
2	気象状況悪化	自らの避難行動を確認する	レベル2 大雨・氾濫・土砂災害・高潮注意報（気象庁）
1	今後気象状況悪化のおそれ	災害への心構えを高める	早期注意情報（気象庁）

※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。また、警戒レベル相当情報（氾濫発生情報、土砂災害危険警戒報など）が発表されたとしても、必ずしも同時刻に同じレベルの避難情報が発令されるものではありません。
※2 警戒レベル3は、高齢者や障害のある人、妊産婦、乳幼児連れの人など、避難に時間がかかる人は避難を開始するタイミングです。それ以外の人も、必要に応じ普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をし、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

武蔵野市消防団

武蔵野市消防団は、本部（20名）と10個分団（各24名）、総勢260名からなり、市内全域を受け持ち区域として日夜活動を行っています。

消防団の活動

消防団員は、「特別職の非常勤公務員」という身分であり、普段はそれぞれ生業を持っていますが、ひとたび市内で災害が発生すると仕事中でも出動し、消防署やその他の関係機関と一致団結して被害の軽減・防止のため、最前線で活動を行います。

その活動内容は、火災をはじめとする各種の災害現場における活動はもちろんのこと、各種の訓練や地域で行われるさまざまな行事での警戒業務、市民の皆さんへの防火・防災意識の啓発活動など多岐にわたり、地域に密着した「防災のエキスパート」として活躍しています。

◎各分団詰所所在地

分団名	所在地
第1分団	吉祥寺南町5-2-14
第2分団	吉祥寺本町1-27-2
第3分団	御殿山1-6-1
第4分団	吉祥寺北町1-19-1
第5分団	吉祥寺北町3-5-22
第6分団	西久保3-16-7
第7分団	関前3-11-6
第8分団	境3-17-11
第9分団	桜堤2-1-21
第10分団	境南町2-19-13



消防団マーク



消防団の募集について



救助工具

災害時に一般市民による救助救出活動によって尊い人命が救われる場合があります。市では災害用救助工具を広く市内に配置するため、防災推進員などの方々に災害用救助工具を保管してもらい、災害時には速やかに救助救出活動が行えるよう、貸し出しを行っています。災害発生時には、お近くの災害用救助工具を利用してください。また、配置されていない地域にお住まいの方は配置のご協力をお願いします。

救助工具を配置してあるところには、配置場所を示すプレートがあります。配置場所について、詳しくは市ホームページをご覧ください。



配置場所プレート
表示板
＜縦30cm×横15cm＞



①ボルトクリップ（60cm） ②つるはし
③片刃のこぎり（26.5cm） ④てこバール（120cm）
⑤かかけ ⑥剣スコップ ⑦両口ハンマー（4.5kg）

地域を守る！自主防災組織

自主防災組織一覧（令和8年4月1日現在）

大規模な災害が起きたときに、犠牲者を少しでも減らすためには、近隣住民の助け合いが極めて重要です。あなたも地域にある自主防災組織に参加して、災害に備えましょう。また、組織のない地域では町会や集合住宅などを単位として自主防災組織をつくりましょう。詳しくは、防災課にお問い合わせください。

自主防災組織名称	活動地域	自主防災組織名称	活動地域	自主防災組織名称	活動地域
災害助け合いの会 光和会	境 2丁目	興栄マンションむさしの防災会	境 1-17-6	パークホームズ吉祥寺ウエスト・コート防災会	パークホームズ吉祥寺ウエスト・コート
西久保三谷会自主防災部	西久保 2丁目	中町 3丁目はなみずき会	中町 3丁目 18～23 番地	パークシティ武蔵野桜堤管理組合	パークシティ武蔵野桜堤
緑ヶ丘親睦会	境南町 4丁目	関前防災会	関前全地域	パークシティ武蔵野桜堤桜景邸	パークシティ武蔵野桜堤桜景邸
西久保一丁目町会自主防災組織	西久保 1丁目	四小地域防災会	吉祥寺北町 1・2・3丁目、吉祥寺東町 1・2丁目	境西交會	境 5丁目
プラネ武蔵境管理組合	境南町 3-24-14	中町 3丁目「愛の会」	中町 3丁目 12～16 番地	境五丁目アパート自治会	境 5丁目
緑町三丁目町会	緑町 3丁目	武蔵野ガレリア防災会	緑町 2丁目	パークスクエア吉祥寺本町防災組織	パークスクエア吉祥寺本町管内
緑町パークタウン自治会自主防災組織委員会	緑町 2丁目 3 番	ロイヤルアーク武蔵野自主防災委員会	桜堤 2-9-12	ニューミタカマンション自主防災の会	ニューミタカマンション管内
中央通り西祥防災会	中町 3丁目中央通り周辺	ルネ吉祥寺防災会	吉祥寺南町 1-6-18	ザ・パークハウス武蔵野中町自主防災会	ザ・パークハウス武蔵野中町
吉祥寺南町コミュニティ協議会	吉祥寺南町	武蔵野ビューハイツ自主防災組織	中町 3-4-4	中央コミュニティ協議会	中町 3丁目周辺
西久保城山会	西久保 2丁目・3丁目・城山通り周辺	千川地域防災会	千川小学校学区	けやきコミュニティ協議会	吉祥寺北町 3・4・5丁目区域
境南地域防災懇談会	境南町全域	武蔵境自主防災会	第二小学校学区（第六中学校区域含む）	西部コミュニティ協議会	桜堤・境全域
サンヴァリエ桜堤自主防災委員会	サンヴァリエ桜堤（旧桜堤団地）全域	一中地域防災会	中町 2・3丁目	御殿山コミュニティ協議会	御殿山 1丁目、吉祥寺南町 1丁目地域
境南コメン自防災特別委員会	境南町地区	武蔵野レジデンシア	中町 3丁目	桜堤コミュニティ協議会自主防災組織	桜堤地区
サンサン会	関前 4丁目 8 番	はなみずき会防災・防犯会	中町 2丁目 吉祥寺北町 1丁目 6・7・8 番地の一部	関前コミュニティ協議会防火・防災組織	関前地区
りんりんの会	中町 2丁目 5・7・8 番	武蔵野タワーズ団地管理組合防災会	武蔵野タワーズ	八幡町コミュニティ協議会	千川小学校区
デライトシティ団地自主防災消防組織	境 5丁目 13 番	エリカ通り会	中町 3-2 の一部・3-6 の一部	吉祥寺北コミュニティ協議会	吉祥寺北町 1・2・3丁目（東側）、東町 2丁目（1部）
桜堤 3丁目自主防災会	桜堤 3丁目全域	中町 2丁目東防災会	中町 2-17 から 中町 2-32 まで	本町コミュニティセンター協議会	東部地区
井の頭公園パークハウス吉祥寺南町自主防災会	吉祥寺南町 3-4-3	ライオンズマンション吉祥寺第6管理組合	中町 2-29-14	西久保コミュニティ協議会	西久保
大野田地域防災の会	大野田小学校学区内、緑町 1・3丁目全域、2丁目 [1, 3 番]、北町 4・5丁目全域、3丁目 [5～9 番、16、17 番、10 番（13号～46号）、15 番（4号～19号）]	東海ミタカマンション防災会	中町 2-20-1	本宿コミュニティ協議会	本宿地区
一小地域防災ネットワーク	吉祥寺本町 2丁目・4丁目	井之頭小学校学区	井之頭小学校学区	吉祥寺東コミュニティ協議会	吉祥寺東町 1～4丁目
吉祥寺南町防災ネットワーク	吉祥寺南町全域	中町 2丁目西防災会	中町 2丁目 5・6・7 番	吉祥寺御殿山 HOUSE 防災委員会	御殿山 1-11-12
仲三二会	中町 3-2 の一部	中町 2丁目中央防災会	中町 2丁目 13～16 番	グローリオ吉祥寺本町管理組合防火・防災管理専門委員会	吉祥寺本町 1-21-2
東部防災会	吉祥寺東町全域・吉祥寺本町 1丁目	ライオンズガーデン三鷹自主防災組織	中町 3丁目	クリオレミントンハウス武蔵野防災会	中町 2-1-15
武蔵野コーポラス	中町 3-7-1	シーアイマンション武蔵野	中町 3丁目	中町一丁目防災会	中町 1丁目
イトーピア武蔵野マンション自主防災組織	中町 3-5-5	桜野地域防災ネットワーク	境 5丁目・桜堤 1～3丁目	中町 3丁目成蹊通り防災会	中町 3丁目 27 番の成蹊通り沿い
		フドウ吉祥寺ハイツ自主防災隊	フドウ吉祥寺ハイツ	都営西久保三丁目アパート自治会	西久保 3-10・11（都営アパート内）
		武蔵野中央防災会	中町 3丁目 4 番・5 番	テラス武蔵野桜堤 II 防災委員会	桜堤 1丁目 9 番 17 号
		五小避難所防災会	西久保 1丁目～3丁目	都営武蔵野アパート自治会	緑町 2丁目 6 番 4 号
				クラレ武蔵野自衛消防隊	クラレ武蔵野千川地域
				関前三丁目東町会	関前 3丁目 1～24 街区

自主防災組織の平常時の備え

自主防災組織

地震被害を軽減するためには、行政の対応に加え市民が地域ぐるみで初期消火や救出救助などの災害防止活動に取り組むことが効果的です。市では、災害に強いまちづくりを推進するため、平成10年9月「自主防災に関する要綱」を定め、自主防災組織の結成促進及び支援を行っており、令和8年4月現在 **83団体** が組織され、活動しています。また、平成24年度から自主防災組織間の連携を深めるため、情報交換会を実施しています。

防災訓練

例えば、防災設備が整っていても、いざというとき使えなければ意味がありません。防災資器材の使用の確認、避難経路の確認など、定期的に訓練をしましょう。



防災マニュアルの整備

安否の確認方法や、避難計画・災害時の体制等を示した、防災マニュアルを作成しておきましょう。また、通常整備している名簿とは別に、家族の人数や災害時要援護者の有無、緊急連絡先や携帯電話の番号等を記載した防災用の名簿を作成しておく、いざというときに役立ちます。ただし、保管場所などプライバシーの保護には十分考慮してください。

備蓄品

閉じ込められた人の救出に使用するバールなどの工具類、安否確認や集会で便利なハンディマイクなど、防災資器材を備えておきましょう。また家庭の備蓄品とは別に簡易トイレや水などを備蓄しておく、よいでしょう。なお、備蓄食料は各自で保管するようにしましょう。資器材や備蓄品は、まとめて置くのではなく、数か所に分散して保管場所をつくっておく、よいでしょう。



減災に向けて、地域力が大切です

もしものときは、家族や近隣の協力が欠かせません。日ごろからの地域のつながり、気軽にお話ができる関係が大切です。

避難所など

一時集合場所

地震等が発生したときに、近隣の避難者が一時的に集合して様子を見る場所（市立小・中学校18校及び都立高校2校の校庭）

避難所

地震等による家屋の倒壊、焼失等で被害を受けた方または現に被害を受けるおそれがある方を一時的に受け入れ、保護する場所（市立小・中学校18校及び都立高校2校の体育館等）



広域避難場所

大地震時に発生する延焼火災やその他の危険から避難者の生命を保護するために必要な面積を有する大規模公園、緑地等のオープンスペース



- グリーンパーク
- 小金井公園
- 成蹊学園グラウンド
- 国際基督教大学周辺
- 井の頭恩賜公園
- 善福寺公園・東京女子大学一帯

防災広場

住宅密集地における延焼防止の観点から設けられた広場
災害時には消火、救出や復興活動の拠点にもなります。



- 南町防災広場 吉祥寺南町5-6
- 境南町防災広場 境南町3-20
- 東町防災広場 吉祥寺東町4-15
- 西久保二丁目防災広場 西久保2-15
- 吉祥寺西公園 吉祥寺本町3-7
- 桜堤二丁目防災広場 桜堤2-8

福祉避難所

高齢者や障害者など一般の避難所やおもいやりルーム（福祉避難室）での生活が困難で、特別の配慮やケアを必要とする要配慮者を対象とした避難所（高齢者施設17カ所、障害者施設4カ所）

福祉避難所は学校避難所と連携して運営するため、直接福祉避難所に行っても入所できません。まずは、避難所に避難してください。

災害時地域支え合いステーション

地域の特性に配慮した共助の拠点（コミュニティセンター）

●コミュニティセンターは災害発生時、利用者の安全確保のため利用者を館外へ避難誘導し、一時閉館します。その後、建物の安全確認がとれ、人員体制などが整ったコミュニティセンターで、下記の6項目のうち、可能な範囲で実施します。また、おもいやりルームや臨時避難室などは学校避難所と連携して運営するため、直接コミュニティセンターに行っても入室できません。まずは、避難所に避難してください。

基本の役割

- ① 地域への情報発信
- ② 在宅避難者等への「物資配給」・「相談」
- ③ おもいやりルーム（福祉避難室）の開設
- ④ 学校避難所が地理的に遠い住民向けの臨時避難室の開設
- ⑤ 帰宅困難者の一時滞在受け入れ
- ⑥ 学校避難所で収容しきれない場合の臨時避難室の開設

※おもいやりルーム（福祉避難室）とは、専門的なケアは必要ないが、一定の配慮が必要な避難者のために、一般避難スペースとは別の独立した部屋のこと。

施設名	所在地
吉祥寺東コミュニティセンター	吉祥寺東町1-12-6
本宿コミュニティセンター	吉祥寺東町3-25-2
吉祥寺南町コミュニティセンター	吉祥寺南町2-13-11
御殿山コミュニティセンター	御殿山1-5-11
本町コミュニティセンター	吉祥寺本町1-22-2
吉祥寺西コミュニティセンター	吉祥寺本町3-20-17
吉祥寺北コミュニティセンター	吉祥寺北町1-22-10
けやきコミュニティセンター	吉祥寺北町5-6-19
中央コミュニティセンター	中町3-5-17
中町集会所	中町1-28-5
西久保コミュニティセンター	西久保1-23-7
緑町コミュニティセンター	緑町3-1-17
八幡町コミュニティセンター	八幡町3-3-16
関前コミュニティセンター	関前2-26-10
西部コミュニティセンター	境5-6-20
境南コミュニティセンター	境南町3-22-9
桜堤コミュニティセンター	桜堤3-3-11

帰宅困難者一時滞在施設

（参照：P25～26「帰宅困難者になることを想定する」）

地震等の発生により公共交通手段が停止したため、徒歩等で帰宅できない方が、帰宅が可能になるまで一時的に滞在する施設

帰宅困難者一時滞在施設は、直接行っても入所できません。まずは、駅周辺に避難してください。

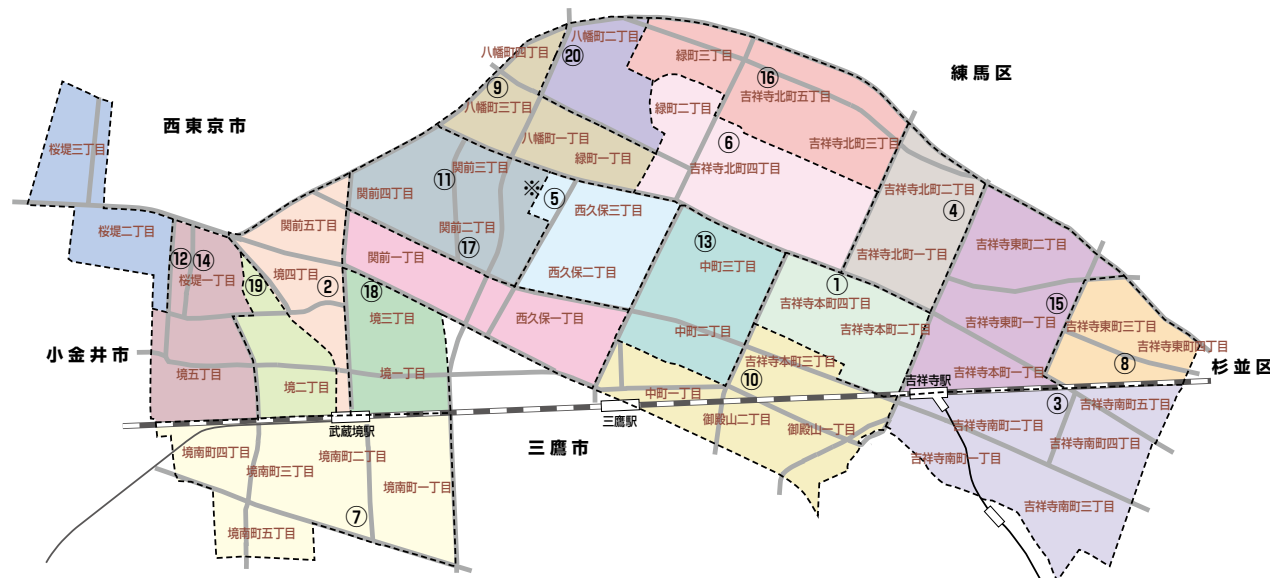
- ① 吉祥寺エリア 15か所
- ② 三鷹エリア 3か所
- ③ 武蔵境エリア 4か所

防災協定農地

災害時に市民が緊急に避難する場所（「地区災害時待避所」）として農地を開放してくれる協力者と協定を締結しています。

- 協力農家数（令和7年12月現在） **69軒 20ha**

いっとき 一時集合場所・避難所MAP



いっとき ■一時集合場所・避難所一覧 (区割はあくまでも目安です。どの避難所でも受け入れは可能です。)

記号	避難所名	避難所所在地	対象居住地域(区割)
①	第一小学校	吉祥寺本町4丁目17番16号	吉祥寺本町2丁目1番～20番 吉祥寺本町2丁目24番～34番 吉祥寺本町4丁目
②	第二小学校	境4丁目2番15号	関前5丁目 境2丁目1番～5番 境4丁目1番～11番
③	第三小学校	吉祥寺南町2丁目35番9号	吉祥寺南町1丁目～5丁目
④	第四小学校	吉祥寺北町2丁目4番5号	吉祥寺北町1丁目～2丁目
⑤	第五小学校※1	関前3丁目2番20号	西久保2丁目～3丁目 関前3丁目2番～3番
⑥	大野田小学校	吉祥寺北町4丁目11番37号	吉祥寺北町3丁目1番～9番 吉祥寺北町4丁目 緑町1丁目1番～3番 緑町2丁目1番～3番
⑦	境南小学校	境南町2丁目27番27号	境南町1丁目～5丁目
⑧	本宿小学校	吉祥寺東町4丁目1番9号	吉祥寺東町3丁目～4丁目
⑨	千川小学校	八幡町3丁目5番25号	緑町1丁目4番～8番 八幡町1丁目 八幡町3丁目～4丁目
⑩	井之頭小学校※2	吉祥寺本町3丁目27番19号	御殿山1丁目～2丁目 吉祥寺本町2丁目21番～23番 吉祥寺本町2丁目35番 吉祥寺本町3丁目 中町1丁目
⑪	関前南小学校	関前3丁目37番26号	関前2丁目～3丁目1番 関前3丁目4番～41番 関前4丁目
⑫	桜野小学校	桜堤1丁目8番19号	桜堤2丁目～3丁目
⑬	第一中学校	中町3丁目9番5号	中町2丁目～3丁目
⑭	第二中学校	桜堤1丁目7番31号	境5丁目 桜堤1丁目
⑮	第三中学校	吉祥寺東町1丁目23番8号	吉祥寺東町1丁目～2丁目 吉祥寺本町1丁目
⑯	第四中学校	吉祥寺北町5丁目11番41号	吉祥寺北町3丁目10番～17番 吉祥寺北町5丁目 緑町3丁目
⑰	第五中学校	関前2丁目10番20号	西久保1丁目 関前1丁目
⑱	第六中学校	境3丁目20番10号	境1丁目 境3丁目
⑲	都立武蔵高校	境4丁目13番28号	境2丁目6番～27番 境4丁目12番～16番
⑳	都立武蔵野北高校	八幡町2丁目3番10号	緑町2丁目4番～6番 八幡町2丁目

※1 第五小学校の避難所は、令和7年4月から令和10年春まで第五中学校の敷地に移動（学校の改築工事のため）
 ※2 井之頭小学校の避難所は、令和8年4月から令和11年春まで第一中学校の敷地に移動（学校の改築工事のため）

地域の避難所を住民が運営する避難所運営組織

市では、各地域の避難所を住民自らが開設・運営できるよう「避難所運営組織」の活動を支援しています。皆さんも地域の防災訓練等に参加し避難所運営を体験してください。

現在の活動している組織	避難所	現在の活動している組織	避難所
境南地域防災懇談会	境南小学校	千川地域防災会	千川小学校・武蔵野北高校
南町防災ネットワーク	第三小学校	武蔵境自主防災会	第二小学校・第六中学校・武蔵高校
一小地域防災ネットワーク	第一小学校	一中地域防災会	第一中学校
大野田地域防災の会	大野田小学校・第四中学校	井之頭小学校避難所運営協議会	井之頭小学校
東部防災会	本宿小学校・第三中学校	桜野地域防災ネットワーク	桜野小学校・第二中学校
関前防災会	関前南小学校・第五中学校	五小避難所防災会	第五小学校
四小地域防災会	第四小学校		

災害時におけるペット対策

避難所生活は狭い場所に多くの人が集まるため、人もペットもストレスを受けることが多く、さまざまなトラブルが起こりやすくなります。まずは、ペット用も含めた食料の備蓄や住宅の耐震化などに取り組み、災害後でも自宅での生活が継続できるようにしましょう。避難所は、さまざまな人が共同で避難生活を送る場所であるため、**体育館等の居室内にペットを入れることはできません**。万が一、避難所生活を余儀なくされた場合は、避難所のルールを守り、ペットが原因でトラブルにならないよう日ごろからきちんとしつけをし、いざというときの預け先を確保しておきましょう。



日ごろから準備しておくこと

①ペットの防災用品

避難所にはペットに対する備え（フード等）がないため、原則飼い主の責任で用意することが必要です。また、救援物資はすぐには届きません（特に動物用の物資は手に入りにくいと言われています）。目安として、消耗品は使いかけのものでも構いませんので1～2週間分は用意しておきましょう。ペットの命や健康に関わるものを最優先に準備し、持ち出しやすい場所に置いておきましょう。

- フード（餌）＆水 ●常備薬、療法食
- 首輪＆リード（丈夫な金属製のものがあるとよい）
- トイレ用品（トイレシート、猫砂、新聞紙等）
- ケージ、キャリーバッグ（ハードタイプの積み重ねられるものがよい、ビニールシート等風雨がしのげるものがあるとよい）
- 食器 ●健康の記録 ●ペットの写真
- その他（ガムテープ、おもちゃ等必要なもの）

②しつけ

緊急時、速やかに避難するためには、日ごろから基本的なしつけが必要です。避難所で初めて会うペットや大勢の人に興奮しないよう、飼い主がきちんとコントロールできるようにしましょう。ペット防災のパンフレットと動画があります。

- 「待て」「伏せ」などの基本的な指示に従う
- ケージに嫌がらずに入る
- リードでコントロールして移動できる
- トイレは決められた場所でする
- 無駄吠えをしない
- 他人や他の動物を怖がらない

③身元表示

災害時には、飼い主とペットが離れ離れになることがあります。ペットを探す手がかりとなる情報をペットの体につけておきましょう。

- 首輪に迷子札（飼い主氏名、住所、電話番号等）
 - 鑑札、注射済票
 - マイクロチップ
- ※所有者変更・住所変更等があった際には、マイクロチップ登録情報の変更を行ってください。

④各種予防接種と健康管理

災害時、ひとたびペットの伝染病が発生すると、アッという間に広がってしまいます。定期的に各種ワクチン接種を受けておきましょう。また、ノミやダニ、伝染病の予防など普段からの健康管理もこころがけましょう。犬については、登録及び年1回の狂犬病予防注射が義務付けられています。また、不妊・去勢手術は、ペットの健康を保ち、長生きにつながります。避難所でも、発情による大きな鳴き声などのトラブルを抑えることができます。

⑤協力しあえる仲間づくり

日ごろから近隣の方とコミュニケーションを取りましょう。いざというときのために、親戚、友人などのペットの一時預け先を確保しておくことも非常に大切です。また、地域の防災訓練等に参加することで、避難所開設のイメージを知ることができます。

ペット防災の
パンフレットと
動画があります。



ペット防災について▲

市の応急対策 ～災害発生から3日間の活動～

初動態勢(地震発生直後の市の動き)

災害対策本部の設置・運営

- ・市長を本部長とする災害対策本部を設置し、応急対策活動の方針を各部署へ周知します。
- ・警察、消防、自衛隊、東京都、友好都市、ライフライン機関などと情報連絡を行います。
- ・災害協定を締結している関係団体などに対し、応援を要請します。

被害情報の収集・整理・報告

- ・防災用 MCA 無線や電話などにより、市内各所から被害情報を収集します。
- ・東京都の防災情報システムやテレビ・ラジオなどにより、広域的な災害情報を収集します。



情報提供



災害が発生したときに身の安全を守るためには、正確な情報を知ることが大切です。市では災害時の情報を複数の手段を使って市民の皆さんにお伝えしています。防災行政無線や広報車は屋外にいる方々に情報を伝えます。

屋内にいる場合は、災害時の情報を市と連携してリアルタイムで放送する「**むさしのFM (78.2MHz)**」やケーブルテレビの「**J:COMチャンネル 武蔵野・三鷹**」を視聴してください。武蔵野市周辺エリアにいる場合、NTTドコモの緊急速報「エリアメール」、au・ソフトバンクの緊急速報メールなどが届きます。

市公式ホームページ(<https://www.city.musashino.lg.jp/>)でも防災行政無線の放送など災害情報を掲載するとともに、電話で防災行政無線の放送内容が確認できる「**電話応答サービス**(0422-60-1920)」も運用しています。また、**市公式X**(旧ツイッター。アカウント名は「@musashino_hope」)や**市公式フェイスブック**(<https://www.facebook.com/musashinocity>)、**市公式LINE**(LINEアプリのホーム画面から「武蔵野市」または「@musashinocity」を検索)も活用し、さまざまなメディアで情報を発信します。

避難所となる学校などでも、掲示板を通して市の情報をお伝えします。

むさしの防災・安全メールの配信

市からの緊急情報をパソコンや携帯電話のメールで受け取れるサービスを実施しています。

- **配信時間** 不定期。原則として平日午前9時から午後5時まで。緊急度によって時刻にかかわらず配信する場合があります。
- **配信情報** 風水害・地震などの災害・防災情報、事件・不審者・環境悪化などの安全情報ほか。
- **登録方法**
 1. パソコンや携帯電話などから下記の登録ページにアクセスする(または二次元コードを読み取ってアクセスする)
<https://mobile.city.musashino.lg.jp/index.cgi?page=4>
 2. 「登録・変更する」の画面から空メールを送信(何も記入せずに送信)する
 3. 市から登録用メールが返信されたら、案内にしたがって配信希望のメールの種類を選択して登録する
- **利用上の注意**
 - 登録の際は必ず利用規約をお読みください。
 - 迷惑メールの受信拒否設定などをしている方は @mobile.city.musashino.lg.jp から受信できるようにしてください。
 - 配信したメールへの返信や問い合わせは受け付けられません。
 - メールでの配信と同内容を、公式X(旧ツイッター)などでも配信します。



教育・保育対策

- ・保護者などが引き取りに來れない園児、児童、生徒の保護をします。
- ・乳幼児がいる家庭用の避難スペースや、避難所の準備を行います。

一時(いっとき)集合場所、避難所の開設・運営

※武蔵野市では、避難所ではなく自宅で生活を継続できるよう、住宅の耐震化や家具の転倒防止をお願いしています。

一時集合場所(市立小・中学校及び都立高校の校庭)について

- ・震度5弱以上の地震発生時、休日・夜間にかかわらず、各学校に初動要員(避難所開設など初動期の活動をする市職員)が参集します。

避難所(市立小・中学校及び都立高校の体育館、校舎等)の開設・運営

- ・体育館、校舎の被災状況の応急危険度判定を行った後、安全と認められた場合に避難所を開設します。
- ・避難所用資器材を防災倉庫から準備し、避難者に提供します。
- ・地域住民による避難所運営組織を中心として、避難所運営を行います。

トイレ対策(参照:P10「家庭でのトイレ対策」)

- ・避難所については、学校の下水道施設の安全点検ができるまで、「①災害用トイレ」もしくは「②携帯トイレ」を使用します。
 - ①災害用トイレ：市立小・中学校18校に、耐震化された下水道管に直結する災害用トイレが整備されています。(各校10基、計180基)
 - ②携帯トイレ：避難所20校に携帯トイレが備蓄されています。学校内の既存のトイレに携帯トイレを被せて使用します。
- ・市内の公園や防災広場については、汲み取り式の災害用トイレが整備されています。



下水道管直結の災害用トイレ

食料・水関係

- ・食料については、避難所の備蓄倉庫から提供します。
- ・飲料水については、ペットボトルの水を倉庫に備蓄しています。その他にも給水車や、市立小・中学校に整備されている市の災害用給水施設(発電機付きの井戸)から地下水をくみ上げて、浄水器を通して提供します。
- ・また、民間所有の井戸を、所有者の同意を得て災害対策用井戸として指定し、応急給水(生活用水のため飲用不可)を実施するための水源として確保しています。

災害時避難行動支援体制(参照:P21~22「市の避難行動支援体制」)

- ・地域福祉活動推進協議会(「地域社協」・「福祉の会」)を中心に、近所の支援者があらかじめ登録された要援護者(災害時に家族などの支援が困難で何らかの援助が必要な方)の安否を確認します。
- ・シルバー人材センター、防災推進員、市民安全パトロール隊、避難所運営組織を中心として災害時に自ら避難することが困難な方の避難を支援する体制を構築しています。
- ・見守りなどが必要な方のためのおもいやりルーム(福祉避難室)を避難所に開設します。
- ・専門的なケアが必要な方のため福祉避難所を市内の高齢者施設、障害者施設などに開設します。

災害時医療救護体制(参照:P23~24「市の災害時医療救護体制」)

東日本大震災では、津波の被害などにより多くの医療機関が損壊し、医療機能が喪失した一方で、全国からの医療支援が行われ、こうした支援を適切に活用して医療機能を発揮することが求められました。

市内全域において発生すると想定される多数の負傷者へ対応するためには、限られた医療資源を有効に活用できるよう調整する機能が必要であるため、武蔵野赤十字病院内に武蔵野市災害時医療救護本部を設置し、超急性期(発災から72時間)において災害拠点(連携)病院等(武蔵野赤十字病院・武蔵野陽和会病院)の近接地等に、主に傷病者のトリアージ、軽症者に対する応急処置及び重症者・中等症者の搬送調整を行う緊急医療救護所を設置します。

帰宅困難者対策(参照:P25~26「帰宅困難者になることを想定する」)

- ・日ごろから、各事業者などへ「一斉帰宅行動の抑制」を周知します。
- ・帰宅困難者用一時滞在施設の確保を進めます。

道路上のがれき撤去・危険物排除

道路上のがれきを撤去

- ・市内業者等の協力により、消火・救助用車両の通行のため、主要道路上のがれきなどを撤去します。
- ・緊急物資輸送のため、市防災倉庫付近の道路と主要道路上のがれきなどを撤去します。

ブロック塀等の倒壊や屋根瓦落下の危険排除

- ・通行人等の安全確保のため、ブロック塀などの倒壊や屋根瓦落下の危険などを排除します。

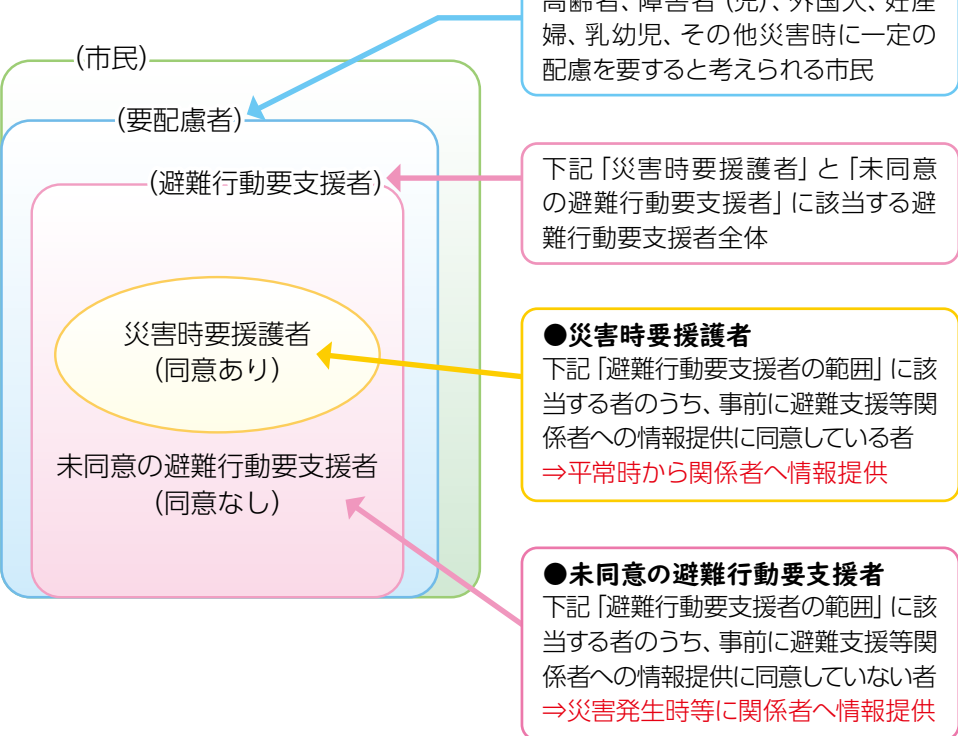
市の避難行動支援体制

武蔵野市の避難行動支援体制

災害対策基本法の一部改正に伴い、市は、災害時に自ら避難することが困難で、避難するのに支援を要する避難行動要支援者の名簿を整備し、災害時に名簿を活用して安否確認や避難支援をする避難行動支援体制を構築しています。避難行動要支援者の範囲は次のとおりです。



避難行動要支援者等の定義



避難行動要支援者の範囲

対象	要件
高齢者	要介護 3 ～ 5 に認定されている在宅の者
障害者（児）	次の①～④のいずれかに該当する在宅の者 ① 身体障害者手帳 1・2 級の第 1 種（心臓・腎臓機能障害のみの者を除く） ② 愛の手帳 1・2 度 ③ 精神障害者保健福祉手帳 1・2 級で単身世帯 ④ 市の生活支援を受けている難病患者
その他	市長が認める者等（上の高齢者・障害者（児）の範囲にあてはまらない災害時要援護登録者）

避難支援等関係者

避難行動要支援者名簿のうち本人の同意が得られた災害時要援護者名簿情報を次の避難支援等関係者に対して事前に情報提供しています。また、災害時には本人同意の有無にかかわらず、避難行動要支援者名簿情報を避難支援等関係者（安否確認コーディネーター（※次頁参照）、安否確認チーム（※次頁参照））に情報提供します。

- 問（名簿及び災害時要援護者）地域支援課 ☎0422-60-1941
- 問（災害時における体制等）防災課 ☎0422-60-1821

- ① 地域福祉活動推進協議会（地域社協）
- ② 在宅介護・地域包括支援センター
- ③ 武蔵野警察署
- ④ 武蔵野消防署

発災時には、市民の皆様にご協力をいただき、避難行動要支援者の安否確認及び避難支援を行います。

安否確認体制

平常時

- 各避難所の避難所運営組織やシルバー人材センター等を中心に、あらかじめ安否確認コーディネーターを複数選任しています。

発災時

- 災害時要援護者は、あらかじめ登録されている支援者が安否確認を行います。
- ※自主防災組織がある集合住宅居住の避難行動要支援者は、その組織が安否確認を行います。
- 未同意の避難行動要支援者については、シルバー人材センター等がコーディネーターとなり、地域社協、支援者、その他市民等で組織された安否確認チームにより、安否確認を行います。
- ※なお、医療・福祉・介護等サービスを受けている避難行動要支援者については、上記仕組みによる安否確認に加えて、当該事業者により、安否確認を行います。

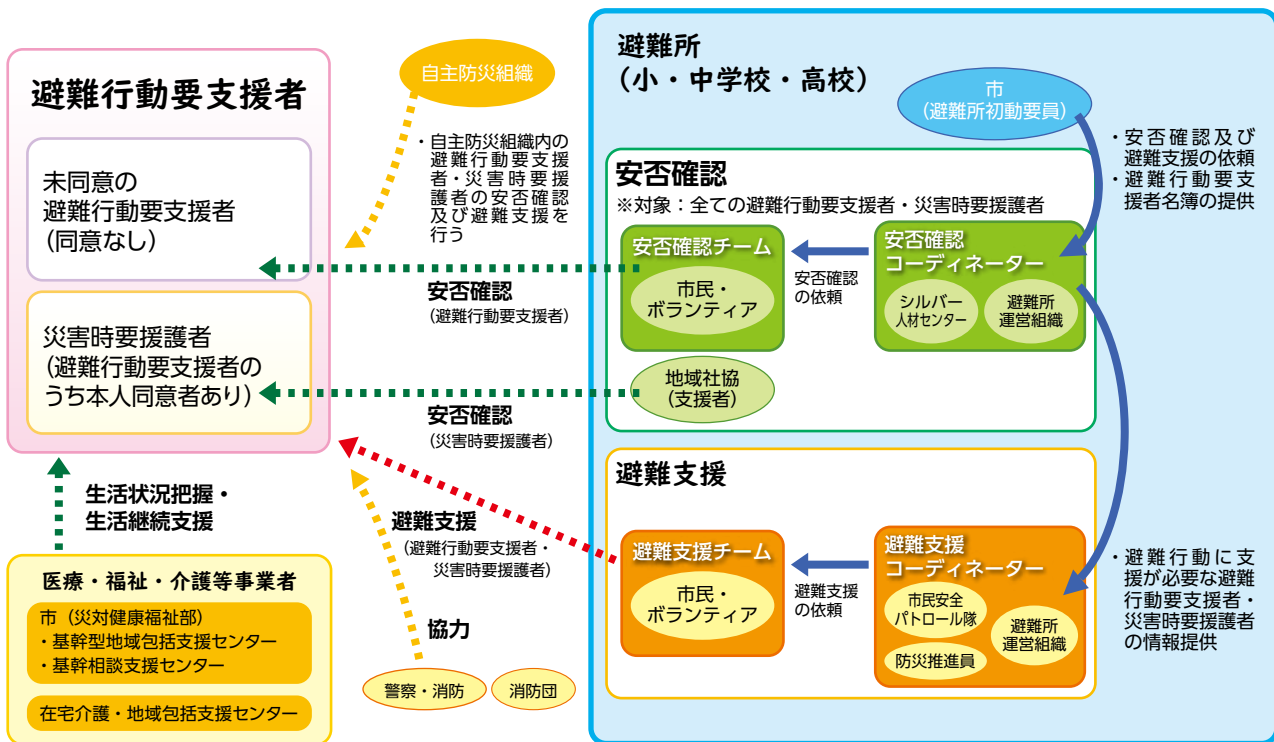
安否確認後の避難支援体制

平常時

- 各避難所に市民安全パトロール隊、防災推進員、避難所運営組織等を中心に、あらかじめ避難支援コーディネーターを複数選任しています。

発災時

- 自宅生活が困難な避難行動要支援者については、安否確認の結果を受けた避難支援チームにより、避難所へ移送支援します。
- 安否確認の結果、自宅生活を継続できる場合は、自宅生活の継続を基本とします。



帰宅困難者対策

東日本大震災では発生当日、首都圏の交通機関がマヒし、当日帰宅できなかった帰宅困難者は約515万人に達したとみられています。そのうち約9万4,000人は、自治体が開放した学校やホールなどの公共施設等に泊まり一夜を明かしました。

今後、首都直下地震が発生した場合、首都圏では最大650万人もの帰宅困難者の発生が予想されています。こうしたことから東京都は、帰宅困難者等の発生による混乱を防止するための一斉帰宅の抑制や児童・生徒等の安全確保などを盛り込んだ「**東京都帰宅困難者対策条例**」を平成25年4月に施行しました。安全確保を第一に考えて、行動しましょう。

不用意に動かず、安全な場所にとどまる

大量の帰宅者が発生すると、救助・救出活動に支障を来すことになります。このため、条例では原則3日間は一斉帰宅を抑制することとしています。また、危険な状況下での徒歩帰宅は、二次災害に遭う危険性があります。もし帰宅困難に陥ったら、電車などが復旧するまで不用意に動かず、ラジオなどで正確な情報を把握しながら、勤務先や学校など安全な場所で待機することが基本です。



徒歩帰宅する際のポイント

交通機関が機能し始めるなどして、安全な帰宅が可能な状態になったら、以下のポイントに注意しながら、「時差帰宅」を検討しましょう。

1 歩き出す前の確認事項

●適切な状況判断が重要

まずは、徒歩帰宅するかを適切に状況判断しなければなりません。テレビやラジオなどで正確な情報を把握し、余震や火災・津波といった二次災害の危険性も考慮します。夜間の歩行が危険な状況であれば、近くの安全な場所に一時避難することや、同じ方向に帰る人をさがしてできるだけ集団で行動するなど、身の安全を第一に考えてください。



●何キロ歩けるかを知っておく

東京都は、午後6時に大地震が発生した場合、自宅までの距離が20キロを超えると「翌朝までの徒歩帰宅は困難」と想定しています。歩ける距離ははき物によっても違い、徒歩帰宅訓練を各地で開催している民間団体「帰宅難民の会」によると、男性の革靴で15キロ歩くと足がマメだらけになり、女性のハイヒールは4キロ歩くのが限度。はきなれたスニーカーを職場などに備えるとともに、普段からできるだけ歩く訓練をしておきましょう。



2 帰宅ルートを決めておく

帰宅ルートを決める際は、できるだけ安全と思われる道を選ぶようにします。

①幅員の広い幹線道路を帰宅ルートに設定する

幹線道路には、次のようなメリットがあります。

- 広くて歩きやすい。火災の延焼を防ぎ、熱を遮る
- 損壊しても優先的な復旧が期待できる
- 給水拠点やトイレ、休憩場所などの帰宅支援ポイントが整っている



②う回路も広くて安全な道を選ぶ

幹線道路や幹線道路上の橋が通行止めになっていたら、う回路を設定します。その場合もガラスなどの落下物の危険がある箇所、高架下、線路沿いなどは避け、広い道を選びます。



3 危険な場所は避ける

実際の地震の際には、「近づいてはいけない危険な場所」があります。それは以下のような場所です。

●倒壊しそうな建物・ブロック塀

大きな地震の後には必ず余震があります。古い建物などは度重なる余震でダメージが蓄積し、倒壊する危険性があります。ブロック塀も同様です。

●電柱・電線

コンクリート製の電柱は重量があるため、倒れた場合、非常に危険です。電圧器の落下にも気をつけましょう。また、決して触れてはいけないのが、垂れ下がった電線です。感電のおそれがあります。

●落下物

割れた窓ガラスが余震で落下してくることも考えられます。ビルの高層階から落ちてくると、アスファルトに突き刺さるほどの「凶器」になります。また、民家の屋根瓦や植木鉢、繁華街の看板なども危険です。余震ではこれらが落ちてくることを想定して、頭上に十分注意を払いながら歩く必要があります。

●火災

火災が起きている地域も危険です。遠くに煙や炎が見えるほどであっても、火災は思わぬ速さで広がるため、その場所には近づかないことが大切です。また、ガス臭にも気をつけましょう。これから火災が起きるおそれがあるので、においを感じたら早くその場所から離れましょう。

4 防災グッズを用意する

携帯ラジオ、スニーカー、携帯食料、飲料水、懐中電灯、寒暖対策用品、革手袋・軍手、地図、マスク、タオル、携帯電話の充電器、公衆電話を利用するために10円玉といった小銭を勤め先などに用意しておきましょう。



5 災害時帰宅支援ステーションを活用する

災害発生時には、徒歩帰宅者を支援するため、公共施設のほか、郵便局、コンビニエンスストア、ガソリンスタンド、ファミリーレストランなどが「災害時帰宅支援ステーション」として、水道水の提供、トイレの使用、地図・ラジオなどによる情報の提供などをします。



協定するコンビニなどにはられている「災害時帰宅支援ステーション」のステッカー

東日本大震災における

武蔵野市の帰宅困難者の発生状況

ターミナル駅である吉祥寺駅周辺で、ピーク時に2,000人以上の帰宅困難者が発生。また三鷹駅北口では約300人、武蔵境駅南北では約500人の帰宅困難者が確認されました。そのため、市内3駅の駅周辺及び幹線道路沿いにある8か所の公共施設を帰宅困難者用一時滞在施設として順次開設しました。避難した約800人の帰宅困難者には、毛布・水・ク ラッカー等を提供しました。



提供：J：COM武蔵野・三鷹

吉祥寺駅での取り組み

吉祥寺駅は、2事業者3路線の鉄道が結節するとともに、比較的大きなバスターミナルを持つ公共交通ターミナルとなっています。平成21年5月には、吉祥寺駅で発生する駅前滞留者、帰宅困難者対策に取り組むため、駅周辺の事業者等を構成員とする吉祥寺駅周辺混乱防止対策協議会が設立されました。

この協議会が中心となり、東日本大震災の経験と教訓を踏まえ、関係機関が協力して「吉祥寺駅周辺混乱防止ルール（吉祥寺ルール）」を策定、帰宅困難者対策訓練も実施し、まちぐるみで混乱防止対策に取り組んでいます。

吉祥寺駅周辺混乱防止ルール

- 1 一斉帰宅の抑制
- 2 待機に必要な3日分の備蓄
- 3 来街者等の保護
- 4 官民の連携による正確な情報提供
- 5 まちぐるみで帰宅困難者用一時滞在施設の確保（P16参照）

市民防災協会

武蔵野市民防災協会（市役所西棟1階）では、防災用品の販売を行っています。同協会は、市民による防災推進員を市内に配置し、町なかの安全点検、防災知識の普及・啓発などの活動も行っています。

●二次元コードから同協会ホームページへアクセスできます。



問 武蔵野市民防災協会 ☎0422-60-1926

安全に避難するために

東日本大震災では、さまざまな混乱や不便はあったものの、武蔵野市民が避難生活をすることはありませんでした。しかし、首都圏では、今後、大きな地震が起こることが予想されています。過去の地震災害での経験を生かしながら、いつ起こるかわからない大震災に備えて、日ごろから「いざという時」の準備をしておきましょう。

●事前に準備を

普段から避難場所までの安全な経路などを確認しておきましょう。

●持ち物は最小限に

荷物は背負い、両手が使えらるようしましょう。

●車は使わないのが原則

車は渋滞して避難できないことがあります。他の避難者や緊急車両の妨げにもなり、危険です。

●隣近所で声を掛け合って

避難は集団で行動することが理想です。普段から近隣の人や自主防災組織と話し合っておきましょう。

地域防災計画(令和4年度修正)を策定しました

地域防災計画とは、災害予防、応急・復旧の目標や手順を定めた計画です。東京都の首都直下地震などの新たな被害想定公表や新型コロナウイルス感染症の流行、火山の噴火予測の更新、気候変動を受けた台風や大雨の頻発化・激甚化などを踏まえ、自助・共助・公助による連携体制等の強化の観点から「武蔵野市地域防災計画(令和4年度修正)」を策定しました。市では、災害に強いまちづくりを推進するため、計画に基づくさまざまな事業を推進していきます。

計画の本文は、右記二次元コード参照▶ 問 防災課 ☎60-1821



武蔵野市の防災について、動画で分かりやすく解説！

- 首都直下地震による武蔵野市の被害想定
- 地震発生時の行動チャート
- おうちで使おう！携帯トイレの使い方…など

ここから確認！



防災ダイヤル



名称	電話番号
火災・救急車	局番なし 119
警察への急報	局番なし 110
水道のこと	0422-54-5176
電話のこと	局番なし 113
電気のこと	0120-995-662

名称	電話番号
ガスのこと	0570-002-211
武蔵野警察署	0422-55-0110
武蔵野消防署	0422-51-0119
武蔵野市役所	0422-51-5131



この冊子は環境に配慮し、植物油インキを使用しています

令和8年8月発行
禁無断転載©東京法規出版
BS011570-1818314