

10

防犯・交通安全・災害時の備え

特殊詐欺被害防止のための「自動通話録音機」の無償貸出

防災危機管理課

☎03 (5803) 1280

シビックセンター15階 北側

自動通話録音機を設置することにより、電話機の呼び出し音が鳴る前に、「会話内容が自動録音されます」といったアナウンスが流れるため、発信者（犯人）が通話を断念して、被害を未然に防止する効果が期待できます。

対象 区内在住のおおむね65歳以上の方が居住する世帯

申込 防災危機管理課でお申し込みください。

※本人確認書類（住所・氏名・年齢等が確認できるもの）をご持参ください。

その他 富坂・大塚・本富士・駒込の各警察署でも無償貸出を行っています。



高齢者を狙う悪質商法にご注意を

経済課 消費生活センター

☎03 (5803) 1106

受付時間 平日9:30~16:00
場所 シビックセンター地下2階

「医療費の還付金があります。」「貴金属を買い取ります。」などと電話や訪問があったり、『身に覚えのない請求』や『頼んだ覚えのない品物』が届いたり、高齢者を取り巻くトラブルが多発しています。

近年では、インターネット通販に関する相談も多く寄せられています。「初回お試し990円の健康食品を買ったら、いつの間にか定期購入になっていた。」といったトラブルが後を絶ちません。

消費生活センターでは、専門的な知識と経験を持つ相談員が、消費生活に関する相談に応じ、問題解決のための助言をしています。

上記電話番号のほか、消費者トラブルのホットラインとして、（局番なしの）188でもお受けしています。

●早期のご相談が、トラブル解決の決め手となります。

何かおかしいな、と感じたら、一人で抱え込まずに、まずは消費生活センターへお気軽にご相談ください。



消費生活センター公式キャラクター
「とらの子 マモルくん」
「たつの子 タツロウくん」

高齢者の交通安全について

土木部管理課 交通安全係

☎03 (5803) 1244

シビックセンター19階 南側

●道路を歩くとき

無理な横断はやめましょう。

暗い時間の外出は、反射材などの活用や、白っぽい明るい服装を心掛けましょう。

●車や自動二輪車を運転するとき

体調の悪いときや夜間は運転を控えましょう。

高齢運転者標識（高齢運転者マーク）を積極的に活用しましょう。

「運転に自信がなくなった」と感じた場合は、安全運転相談窓口（専用相談ダイヤル#8080）等を活用し、運転免許証の返納を検討しましょう。

●自転車に乗るとき

交通ルールや自転車安全利用五則を守りましょう。

また、万が一に備えて、自転車損害賠償保険等に加入しましょう。

●自転車安全利用五則

自転車に乗るときの基本ルールです。なお、令和8年4月1日から自転車の交通違反に「交通反則通告制度（通称：青切符）」が導入されます。自転車安全利用五則の内容の他、携帯電話の使用（保持）や、制動装置（ブレーキ）不良などが対象となります。正しいルールを知り、安全に自転車を利用しましょう。

1. 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先

道路交通法上、自転車は軽車両と位置づけられています。

したがって、歩道と車道の区別のあるところは車道通行が原則です。

2. 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認

自転車は、道路を通行する際は、信号機等に従わなければなりません。

また、一時停止標識のある場所や踏切などでは、必ず止まって左右の安全を確認しましょう。

3. 夜間はライトを点灯

無灯火での運転は、周りから自転車が見えにくくなるため大変危険です。夜間はライトを点灯し、反射器材を備えた自転車を運転しましょう。

4. 飲酒運転は禁止

酒気を帯びて自転車を運転してはいけません。

また、酒気を帯びている者に自転車を提供したり同乗することや、飲酒運転を行う恐れのある者に酒類を提供する行為もしてはいけません。

5. ヘルメットを着用

自転車に乗るときは事故による被害を軽減させるため、乗用車ヘルメットをかぶりましょう。

児童・幼児の保護者は、児童・幼児を自転車に乗車させる場合は、児童・幼児にも、乗用ヘルメットをかぶらせるようにしましょう。

災害が起きる前に…

「あなたにとって、ないと生活できないもの」が必要なものです。以下のリストを参考に、自分や家族にとって必要なものを確認し、1週間分（最低3日分）、ご家庭に備えておきましょう。

●非常持ち出し品リスト（必要最低限なもの）

救急・安全

- 救急セット（包帯・絆創膏など）
- マスク、消毒液、体温計、ビニール手袋
- ヘルメット・軍手
- 常備薬
- お薬手帳 など



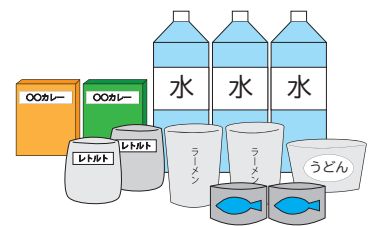
貴重品

- 貯金通帳・現金・カード
- 免許証・マイナンバーカード など



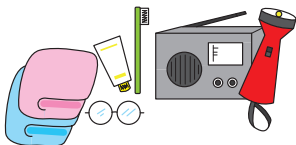
食料品

- 飲料水
- 非常食
- 粉ミルク
- 哺乳瓶 など



日用品

- 携帯ラジオ・懐中電灯
- タオル
- モバイルバッテリー
- メガネ・コンタクトレンズ
- 歯磨きセット
- 携帯トイレ など



衣類

- 着替え
- 上履き・スリッパ
- 上着・防寒着 など



ローリングストック法の活用

ローリングストック法とは、普段食べる米やレトルト食品を多めに買って置き、消費したらその分を補充することで、常に一定量の食料をご家庭に備蓄しておく方法です。賞味期限切れの無駄がなくなり、常に災害に備えることができます。



●災害時の情報収集手段を確認しましょう

災害時に適切に行動し、自分の命を自分で守るためには、正確な情報を入手することが重要です。必要な情報を収集できる手段を、日頃から確認しておきましょう。

災害情報を入手する方法

<p>文京区民チャンネル (CATV) 文京区民チャンネルにおいて、災害情報等をお知らせします。 ※11チャンネルで見られます (ケーブルテレビ加入者)。</p>	<p>文京区公式ホームページ</p> 	<p>緊急速報メール (エリアメール) 携帯電話事業者のNTTドコモ、KDDI、SoftBank等と協力し、区のエリア内の該当携帯電話に対して、災害情報を発信します。</p>
<p>文京区公式 SNS (X (Twitter)・Facebook・LINE) 区公式 SNS で区からのお知らせや災害情報等をお知らせします。X「@bunkyo_tokyo」 Facebook「@bunkyo.tokyo」LINE「@bunkyocity」</p>	<p>防災行政無線屋外スピーカー 災害情報等を音声やサイレンでお知らせします。24時間以内に放送した内容は「電話応答システム」で確認できます。</p> 	
<p>「文の京」安心・防災メール 登録者に文京区内の災害情報等をお知らせします。</p> 	<p>文京区防災ポータル パソコン等で「避難情報」「避難所開設情報」「鉄道運行情報」等の情報が確認できます。</p> 	<p>Yahoo! 防災速報 LINE ヤフー(株)と協力し、スマートフォンのアプリを通じて災害情報等を配信します。</p> <p>iPhone 版 Android 版</p> 
<p>文京区防災アプリ スマートフォンやタブレット端末で災害情報を確認できるアプリです。災害情報等をプッシュ通知でお知らせします。</p> <p>App Store  Google play </p>	<p>Lアラートによるデータ放送 NHK データ放送を活用し、テレビから災害情報等をお知らせします。 ※1チャンネルからリモコンdボタンを押すと見られます。</p>	

※上記に加え、大規模災害が発生した際は、臨時災害 FM 放送局を開局する場合があります。

耐震診断費用の一部を助成します

区では、一定の条件を満たす建築物の耐震診断費用の一部を助成しています。その他、耐震改修設計・工事に要する費用の助成や耐震化アドバイザー派遣などを行っています。詳しくは、ホームページ又は右記によりお問い合わせください。地域整備課 ☎03(5803)1846

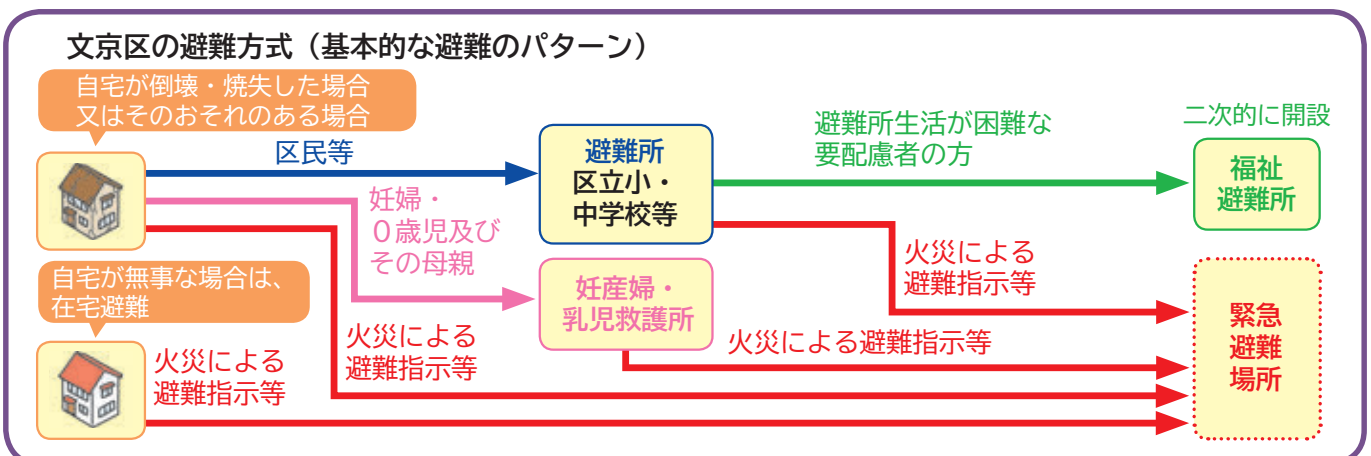
災害が発生したら…

1. 地震のとき

自宅が倒壊や焼失等の被害を受けたり、または倒壊のおそれがある場合は、指定の避難所へ避難します。

また、延焼拡大等で避難所が危険な場合は、緊急避難場所へ避難します。

※自宅が無事な場合は、避難する必要はありません。



●避難所（区立小・中学校等33か所）

非常食や毛布等が被災者のために備蓄されており、一時的に生活ができる施設です。

●緊急避難場所（7か所）

一時的に火災等から身を守る広い場所です。

●妊産婦・乳児救護所（4か所）

妊婦や0歳児及びその母親に必要な食料や支援物資の配給、情報の提供等を行う施設です。

●福祉避難所（26か所）

避難所生活に支障が生ずるなど、特別な配慮を必要とする方（要配慮者）を対象に開設する施設です。福祉避難所は、二次的な避難所であることから、避難者はまず区立小中学校等に設置される避難所へ避難することが原則になります。

2. 水害・土砂災害のとき

区から警戒レベルを用いた避難指示等があった場合には、水害時・土砂災害時の避難所に立ち退き避難をしましょう。

なお、避難所への避難が困難な場合、または雨の降り方や浸水状況により身の危険を感じた場合は、近くの頑丈な2階建て以上の建物へ自主的に避難するか、それも難しい場合は、家の中でより安全な場所（崖から離れた部屋や2階など）に避難しましょう。

避難情報と具体的な行動内容

警戒レベル	区・気象庁からの避難・気象情報	とるべき行動	自ら行動をとる際の判断に参考となる情報 (洪水、土砂災害、高潮)
警戒レベル5	緊急安全確保※1	命の危険 直ちに安全確保！	<ul style="list-style-type: none"> ・氾濫発生情報 ・大雨特別警報（土砂災害） ・高潮氾濫発生情報 等
〈警戒レベル4までに必ず避難！〉			
警戒レベル4 全員避難	避難指示	危険な場所から 全員避難	<ul style="list-style-type: none"> ・氾濫危険情報 ・土砂災害警戒情報 ・高潮特別警報 ・高潮警報 等
警戒レベル3 高齢者等は避難	高齢者等避難※2	危険な場所から 高齢者等は避難	<ul style="list-style-type: none"> ・氾濫警戒情報 ・大雨警報（土砂災害） ・高潮警報に切り替える可能性に言及する高潮注意報 等
警戒レベル2	大雨・洪水・高潮注意報	自らの避難行動を確認する	<ul style="list-style-type: none"> ・氾濫注意情報 等
警戒レベル1	早期注意情報	災害への心構えを高める	—

令和8年4月1日時点

- ※1 自治体が災害の状況を確実に把握できるものではないなどの理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。
- ※2 警戒レベル3は、高齢者等以外の人にも必要に応じ、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。
- ※3 令和8年5月下旬（予定）より、新たな防災気象情報の運用が開始されます。

避難行動要支援者名簿登録制度

防災危機管理課

☎03 (5803) 1746

シビックセンター15階 北側

円滑かつ迅速な避難を図るために特に支援を必要とする方の名簿情報を、区や警察署、消防署、区民防災組織（町会・自治会等）、民生委員・児童委員及び文京区社会福祉協議会が共有し、災害時における安否確認などの支援に備えます。対象者は、年齢や介護認定区分、障害等級など一定の条件に当てはまる方とし、共有する名簿の登載は同意を必要としています。

●区が指定する名簿登録者

以下のいずれかの条件に当てはまる方は、自動的に名簿に登録されます。

- ①要介護3～5の認定を受けている方
- ②身体障害者手帳の以下の等級の方
上肢1～2級・下肢1～2級・体幹1～3級・視覚1～2級・聴覚2級
- ③愛の手帳の1～3度の方
- ④精神障害者保健福祉手帳の1級の方
- ⑤難病医療費を受給しており、日常生活全介助の方

●上記以外で名簿登録を希望される方

以下のいずれかに該当する方

- ①65歳以上の単身世帯または65歳以上の高齢者のみの世帯
- ②要介護または要支援の認定を受けている方
- ③身体障害者手帳をお持ちの方
- ④愛の手帳をお持ちの方
- ⑤精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方
- ⑥難病医療費を受給されている方

※区が指定する名簿登録者と異なり、名簿登録を希望されると同時に避難支援等関係者に情報を提供することに同意したことになります。

※詳細については、ホームページ等でお知らせしています。

家具転倒防止器具設置助成事業

防災危機管理課

☎03 (5803) 1745

シビックセンター15階 北側

震災時の家具転倒による人的被害を最小限に抑え、在宅避難を推進する事業です。区内在住者を対象に、家具の転倒防止器具の設置とそれにかかる費用（上限額あり）の助成を行っています。

対象者	助成額
区内在住者（区内住宅1戸につき1回限り）	上限25,000円分まで助成（上限を超えた分の金額は本人負担）

申 込 区協力事業者に申請書を直接郵送又はFAXしてください。

申請書は、区ホームページまたは、防災危機管理課窓口、地域活動センター等で配布しています。