



きんきゅうじ
緊急時や
 さいがい そな
災害に備えて

とつぜん じけん じこ びょうき
突然の事件、事故、ケガや病気、
 さいがい そな
災害に備えて

きんきゅうじ つうほうさき
緊急時の通報先



p4

はんざい じこ
犯罪と事故



p5

びょうき
病気・ケガ



p6

し
知っておきたい
 おうきゅうてあ
応急手当て



p10

かじ ちゅうい
火事に注意



p12

にほん じしんこく
日本は地震国



p14

としがたすいがい そな
都市型水害に備える



p17

しんじゅくくひなんばしょちず
新宿区避難場所地図



p20



緊急時の通報先

☎ 犯罪、事故などで警察を呼ぶときは
☎ **[110番]**

☎ 火事、病気で消防車・救急車を呼ぶときは
☎ **[119番]**

● 犯罪・事故のため、電話で警察に通報するとき
は、局番なしの110番にかけます(24時間受
付・無料)。

電話するときは、以下の順序で伝えます。

- ① 事故か犯罪かといった状況
- ② 起きた場所または住所
- ③ 自分の名前

※ ケガ人がいる場合は、警察に通報することで、
救急車の手配をしてくれます。

※ 盗難などの被害に遭ったときは、すぐに警察へ
通報しましょう。

※ 預金通帳、クレジットカードが盗まれた場合は、
不正利用を防ぐために銀行やカード会社へも至
急連絡してください。

● 警察を呼ぶときの通報問答例

警察の問い合わせ Q

通報者の通報内容 A

Q: 警視庁です。事件ですか? 事故ですか?

A: 事件です。お店で暴力を振るっている人がい
ます。

Q: 相手は凶器を持っていますか? ケガ人はい
ますか?

A: 相手は何も持っていないですが、ほかのお客さ
んを殴って、ケガをさせています。

Q: 場所を教えてください。何区(市)、何町、
何丁目、何番、何号ですか?

A: 新宿区〇〇町〇-〇-〇の〇〇ビルの前です。

Q: 電話番号を教えてください。

A: 〇〇〇〇-〇〇〇〇です。

Q: 今から警察官が現場へ向かいます。

● 火災・病気のため、電話で消防に通報するとき
は、局番なしの119番にかけます(24時間受
付・無料)。

電話をするときは、以下の順序で伝えます。

- ① 火事か救急か
- ② 場所はどこか
- ③ 自分の名前

※ 警察、消防へ場所を伝えるときは、近くの目印
となる建物などを伝えると早く到着することが
できます。

※ 救急車のサイレンが聞こえたら、外に案内人を
出して誘導しましょう。また、救急車が到着す
るまでに時間に余裕があれば、資格確認書また
はマイナンバーカード(健康保険証の利用登録
済のものに限る)と現金を用意しておきます。

● 救急車を呼ぶときの通報問答例

東京消防庁の問い合わせ Q

通報者の通報内容 A

Q: 消防庁、火事ですか? 救急ですか?

A: 救急です。

Q: 救急車が向かう住所を教えてください。

A: 新宿区〇〇町〇-〇-〇の〇〇ビルの前です。

Q: どうしましたか?

A: 交通事故です(「はさまれている」など、で
きるだけ内容を具体的に言ってください)。

Q: 名前を教えてください(場合によって、電話
番号を聞きます)。

A: 〇〇です(電話番号は〇〇〇〇-〇〇〇〇で
す)。

Q: はい、わかりました。

● 消防車を呼ぶときの通報問答例

Q: 消防庁、火事ですか? 救急ですか?

A: 火事です。

Q: 消防車が向かう住所を教えてください。

A: 新宿区〇〇町〇-〇-〇の〇〇ビルの前です。

Q: 何が燃えていますか?

A: 〇〇が燃えています。

Q: はい、わかりました。

犯罪と事故

交番

日本では、街角に警察官が駐在するための「交番」というボックスがあります。ここでは、地域のパトロールの拠点として、また、犯罪、家出人、落とし物などの届出や道案内など、様々なサービスを行っていて、ミニ警察署の役割を果たしています。

●新宿区内の警察署

○牛込警察署

新宿区南山伏町 1-15

03-3269-0110

○新宿警察署

新宿区西新宿 6-1-1

03-3346-0110

○戸塚警察署

新宿区西早稲田 3-30-13

03-3207-0110

○四谷警察署

新宿区左門町 6-5

03-3357-0110

犯罪の被害に遭わないために

●空き巣にご注意！

空き巣の約5割が無施錠の窓や出入口から侵入しています。また、ガラス破りも多くなっています。

○在宅・不在にかかわらず、すべての施錠を徹底する。

○補助錠や防犯フィルムを取り付ける。

●ひったくりにご用心

ハンドバッグをひたつられる事件が多くなっています。犯行は、バイクや自転車に乗って行われることが多く、特に、女性や高齢者が狙われています。

○バッグは胸に抱えたり建物側に持つ。

○自転車のかごに大事なものを入れない、または

ひたたくり防止ネットを付ける。
○人通りの少ない道はなるべく通らない。

犯罪の被害に遭ったら

留守中に泥棒が入ったり、物を盗まれたときには、すぐに警察に連絡しましょう。
交番・警察署に電話または直接届けます。特に預金通帳・クレジットカードなどを盗まれたときは、銀行やカードの発行会社にも届出が必要です。

●ひったくりに遭ったら

○犯罪者のバイクなどのナンバーを確認する。

車種や色などの特徴だけでも覚えておく。

○周りに助けを求め、すばやく110番通報。

○捕まえようと、無理をしない（相手が凶器を持っていることもある）。

●忘れ物・落とし物をしたら

交通機関などに物を忘れたときには駅の事務所へ、路上などで落とし物をしたときには交番、警察署へ届けます。

落とし物・忘れ物は、一定期間が過ぎると警視庁遺失物センターに集められます。

☎警視庁遺失物センター

文京区後楽 1-9-11

0570-550-142

●交通事故に遭ったときは？

交通事故に遭ったら、どんな小さな事故でも警察に届けます。その際、ケガ人がいたら救急車の手配も頼みます。見た目にケガがなかったり、小さな傷でも、後から後遺症などが出ることもあるので、体を打ったり、ケガをしたら必ず病院に行き、医師の診断を受けましょう。

事故の相手に対しては、

①車のナンバープレートを確認する

②住所・氏名・年齢・連絡先を確認する

③自動車保険の保険会社と保険証番号を確認する

④目撃者がいる場合は、その氏名や住所も聞いておく

などがが必要です。



緊急時や災害に備えて



緊急時や災害に備えて

病気・ケガ

休日・夜間に病気になったら

消防庁や東京都では、休日・夜間の診療施設や救急医療機関の電話案内を行っています。新宿区では、休日診療のほか、電話で医療機関の案内や急病の相談をしています。

● 外国語による医療機関案内

☎ 03-5285-8181

🌐 <https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/iryo/sodan/komatta/gaikokugo>

英語・中国語・韓国語・タイ語・スペイン語で診療できる医療機関を案内しています。

日時：毎日（土・日曜日・祝日等を含む）

9：00～20：00

● 日本語による医療機関案内

☎ 東京都医療機関案内「ひまわり」

☎ 03-5272-0303

日時：毎日（土・日曜日・祝日等を含む）

24時間受付

● インターネットの医療機関案内

☎ 医療情報ネット（ナビイ）

🌐 <https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp>

● 東京消防庁救急相談センター

☎ # 7119（携帯電話、PHS、プッシュ回線から）

03-3212-2323（ダイヤル回線から）

緊急性や受診の必要性の判断、応急手当てのアドバイス、医療機関の案内などを24時間体制で行っています。

● 休日急患テレフォン案内

☎ 新宿区医師会区民健康センター

☎ 03-3208-2223

日時：土曜日・日曜日・祝休日・12月29日～1月3日に、病院の案内や、急病の当面の処置について

て医師・看護師が相談に応じます。
歯痛の急病は、歯科の当番医を案内します。

案内時間：土曜日：17：00～22：00

日曜日・祝休日：9：00～22：00

※ 医師・看護師による相談は17：00まで

● 休日診療

☎ 新宿区医師会区民健康センター

🏠 新宿区新宿7-26-4

☎ 03-3208-2223

日時：土曜日・日曜日・祝休日・12月29日～1月

3日に、内科・小児科の急病になったときに、医師が診察します。保険診療で有料です。マイナ保険証等をお持ちください。必ず電話で予約してから来てください。

診療時間：

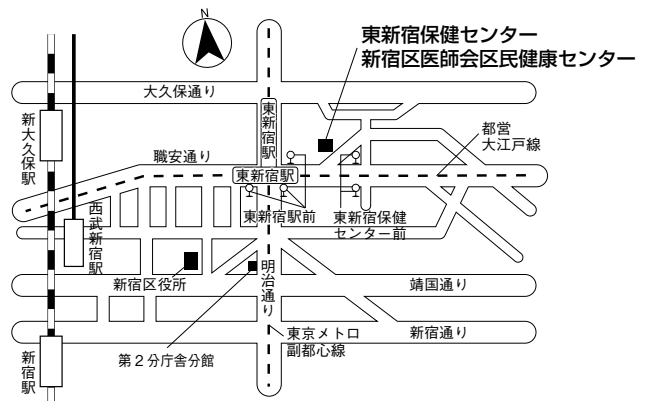
土曜日：（内科）17：00～22：00

日曜日・祝休日：（内科）9：00～22：00

（小児科）9：00～17：00

※ 受付は終了の30分前まで。

12：00～13：00は休み時間。



● 小児夜間診療

☎ しんじゅく夜間こども診療室

🏠 新宿区戸山1-21-1

国立国際医療センター内

☎ 03-6228-0713

夜間にお子さんが急病になったとき、小児科の診療を行います。必ずマイナ保険証、乳幼児医療証、子ども医療証等をお持ちください。なるべく電話をしてから、来てください。

対象：15歳以下の子ども

診察時間：月曜日～金曜日：19：00～22：00
土曜日、日曜日、祝日、12月29日～
1月3日：18：00～22：00
※受付は21：30まで。

■病院のいろいろ

日本の医療機関は、規模でいうと、個人で開業している医院と総合病院に分けられます。

前者は、自宅の近くにあつて日頃から家族の健康状態について、相談ののつてもらうことができますが、その規模から治療行為にも限界があります。

一方、総合病院は診療科目も多く、設備や人員も整っていますが、一日にたくさんの患者を扱うため待ち時間が長く、どうしても医師と時間に余裕を持った相談などはしにくいのが現状です。

医療機関にはそれぞれに専門や特徴があるので、普段からどんな医療機関が自宅の近くにあるか調べておくといいでしょう。

■新宿区内の総合病院

- 国立国際医療センター
新宿区戸山 1-21-1
03-3202-7181
- 大久保病院
新宿区歌舞伎町 2-44-1
03-5273-7711
- 慶応義塾大学病院
新宿区信濃町 35
03-3353-1211
- JCHO 東京山手メディカルセンター
新宿区百人町 3-22-1
03-3364-0251
- 聖母病院
新宿区中落合 2-5-1
03-3951-1111
- 東京医科大学病院
新宿区西新宿 6-7-1
03-3342-6111

- JCHO 東京新宿メディカルセンター
新宿区津久戸町 5-1
03-3269-8111
- 東京女子医科大学病院
新宿区河田町 8-1
03-3353-8111

■健康保険と医療費

日本では、大きく分けて会社に勤めている人は会社で「被用者健康保険」に、それ以外の人は「国民健康保険」に加入することになっています。国民健康保険の加入対象には、在留資格が短期滞在以外の人で日本に3か月を超えて在留する外国人も含まれます。

保険を使って診療を受けた場合の医療費の自己負担割合は10～30%となります。

ただし、医療費が高額になったり、難病、特殊な病気の場合には、税制面での優遇措置があったり、医療費が軽減される場合があります。

■診察を受ける

病院で診察を受けるときには、初診の申込みをしなくてはなりません。

午前中、なかには朝のうちに受付が終わってしまふところや、予約制となつていてすぐに治療の受けられない医療機関もあるので、事前によく調べておきましょう。

医療機関で保険を使って診察を受ける場合、保険の指定医療機関（ほとんどの医療機関が指定されている）で初診の申込みの際に保険証を提示しなくてはなりません。

提示しないと自費扱いとなります。ただし、旅行中や緊急事態で保険証を持っていない場合には、後日、保険者に請求して、保険分を返却してもらうことができます。

また、継続して治療している場合でも、月が変わったときは新たに保険証を提示しなくてはなりません。



緊急時や災害に備えて

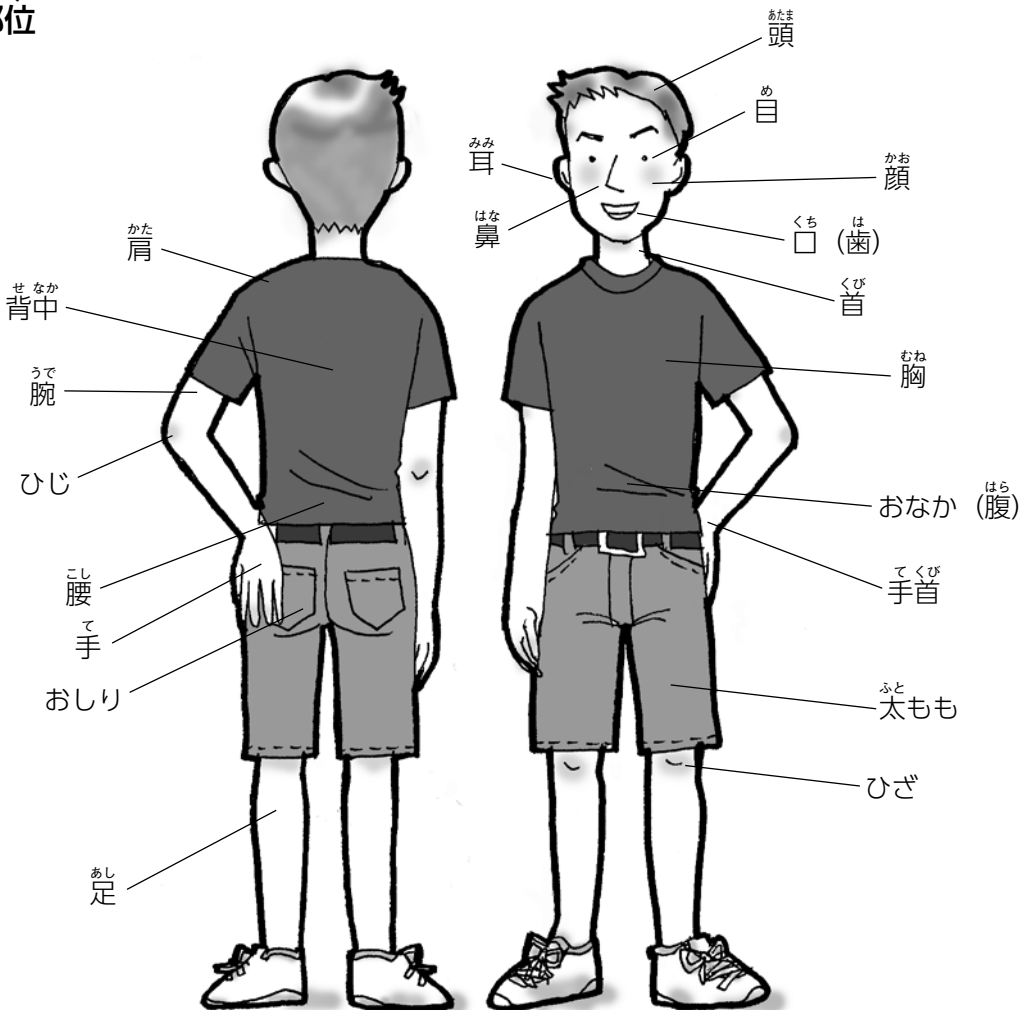
◆ 診療科目

内科	Naika
小児科	Shonika
精神科	Seishinka
神経科	Shinkeika
外科	Geka
整形外科	Seikei Geka
形成外科	Keisei Geka
脳神経外科	Noshinkei Geka
産婦人科	Sanfujinka
眼科	Ganka
耳鼻咽喉科	Jibiinkoka
皮膚科	Hifuka
泌尿器科	Hinyokika
歯科	Shika

◆ 一般用語

受付	Uketsuke
初診	Shoshin
外来	Gairai
保険証	Hokensho
診察券	Shinsatsu-ken
待合室	Machiai-shitsu
処方箋	Shohosen
薬局	Yakkyoku
医師	Ishi
看護師	Kangoshi

◆ 体の部位



◆ 症状を訴える日本語

● 一般症状

胸がムカムカする	Mune ga mukamuka suru
胸が苦しい	Mune ga kurushii
頭痛がする	Zutsu ga suru
体がだるい	Karada ga darui
熱がある	Netsu ga aru
きもちが悪い	Kimochi ga warui
腰がいたい	Koshi ga itai
食欲がない	Shokuyoku ga nai
貧血気味です	Hinketsu gimi desu

● 消化器科系

お腹がいたい	Onaka ga itai
吐き気がする	Hakike ga suru
下痢をしている	Geri wo shiteiru

● 呼吸器科系、耳鼻咽喉科系

喉がいたい	Nodo ga itai
ぜんそくです	Zensoku desu
鼻血が止まらない	Hanaji ga tomaranai
耳がいたい	Mimi ga itai
耳鳴りがする	Mimi-nari ga suru

● 外科系

捻挫した	Nenza shita
突き指した	Tsukiyubi shita
骨折した	Kossetsu shita
腫れがひかない	Hare ga hikanai

● 小児科系、産科・婦人科系

ひきつけを起こしている	Hikitsuke wo okoshite iru
むずかっている	Muzukatte iru
生理が不順です	Seiri ga fujun desu
つわりがひどい	Tsuwari ga hidoi

● 歯科系

歯ぐきから血が出る	Haguki kara chi ga deru
歯がいたい	Ha ga itai
歯が浮いたような感じ です	Haga uita youna kanji desu
歯のつめ物がとれた	Ha no tsumemono ga toreta
冷たい物がしみる	Tsumetai mono ga shimiru



緊急時や災害に備えて



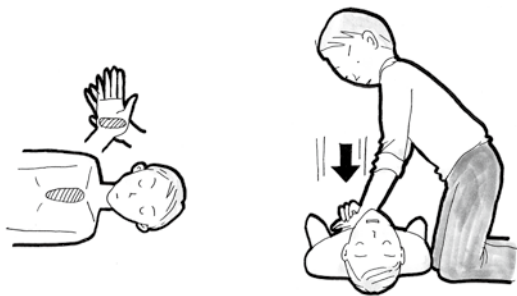
知っておきたい 応急手当て

■ 倒れている人を見たら

心肺蘇生の手順

1. 両肩を軽くたたきながら声をかける
2. 反応がないか、判断に迷う場合は大声で助けを求め、119番通報とAED搬送を依頼する
3. 呼吸を確認する
胸と腹部の動きを見て、「普段どおりの呼吸」をしているか、10秒以内で確認します。
4. 普段どおりの呼吸がないか、判断に迷う場合は、すぐに胸骨圧迫を30回行う
胸骨圧迫は胸の真ん中。

5. 訓練を積み、技術と意思がある場合は



胸骨圧迫の後、人工呼吸を2回行う
約1秒かけて、胸の上がりが見える程度の量を2回吹き込みます。

次の場合は人工呼吸をしないで、胸骨圧迫を続けます。

- ・人工呼吸の方法を訓練していない場合
- ・人工呼吸用マウスピース等がない場合
- ・血液や嘔吐物などにより感染危険がある場合

※人工呼吸用マウスピース等を使用しなくても感染危険は極めて低いといわれていますが、感染防止の観点から、人工呼吸用マウスピース等を使用した方がより安全です。

胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を繰り返して行います。



6. AEDが到着したら

まず、電源を入れます。
ふたを開けると自動的に電源が入る機種もあります。



■ 感染症が流行しているときの注意点

- 反応・呼吸の確認
傷病者の顔と救助者の顔があまり近づきすぎないようにする。
- 胸骨圧迫
開始する前に、ハンカチ・タオル・マスク・衣服などを傷病者の鼻と口にかぶせるようにする。

- 胸骨圧迫と人工呼吸の組合せ
原則として、胸骨圧迫だけを続ける。
- 心肺蘇生の実施後
救急隊員に引き継いだ後は、すぐに石鹸と水で手と顔をよく洗う。傷病者にかぶせたハンカチやタオルなどは、直接触れないようにして廃棄する。



7. 電極パッドを胸に貼る

電極パッドを貼る位置は、電極パッドに描かれた絵のとおり、皮膚にしっかりと貼ります。体が汗などで濡れていたら、タオル等で拭き取ってください。

※おおよそ6歳くらいまでは、小児用電極パッドを貼ります。小児用電極パッドがなければ、成人用電極パッドを代用します。



8. 電気ショックの必要性は、AEDが判断する

心電図解析中は、傷病者に触れてはいけません。



9. ショックボタンを押す

誰も傷病者に触れていないことを確認したら、点滅しているショックボタンを押します。

以後は、AEDの音声メッセージに従います。

心肺蘇生とAEDの手順は、何らかの応答や目的のあるしぐさ（例えば、嫌がるなどの体動）が出現したり、普段どおりの呼吸が出現するまで続けます。途中、救急隊が到着したら引き継ぎます。



■出血があったら

○直接圧迫法による止血

・厚いガーゼや布（ティッシュペーパーや脱脂綿はよくない）などを傷口に当てて押さえる。



○間接圧迫法による止血

・噴き出るような出血があったら、出血している所から心臓に近い動脈を指などで骨に向かって押さえる。



■骨折の手当て

安静にすることが第一。やむを得ず移動させる場合は、骨折箇所を固定してから移動する。



■ヤケドの手当て

ヤケドの部分をできるだけ早く、きれいな水で10～20分程度冷やす。



■ケガの手当て

- ① 傷口をきれいに洗う。
- ② ガーゼなどの布を傷口にあて、三角巾、巻き包帯などで締めつける。



火事に注意

日頃の注意と対処

普段から家庭内で火災を防ぐ努力をしましょう。

●火事を防ぐには

- 歩きたばこや寝たばこをしない。
- 台所等、火を使う場所には消火器を備え付ける。
- 油を使った料理の最中に、その場から離れない。
- ストーブの近くに燃えやすいものを置かない。
- 外出時や寝る前には、必ず火の元を確認する。
- 家の周りに燃えやすいものを放置しない。
- 電気器具は正しく使い、たこ足配線をしない。
- 各部屋に住宅用火災警報器を取り付ける(2010年4月1日からすべての住宅に、住宅用火災警報器の設置が義務付けられています)。

●火事が起きたとき

火事が起きたら、大声で「火事だ！」(Kaji-dal)と協力を求めるとともに、すぐに119番(消防署)へ通報し、バケツで水を掛けたり、消火器などで初期消火をしましょう。

ビルなどの建物の中で火災から避難するとき、煙に巻かれて倒れる場合が多いので、姿勢を低くし、ぬれたハンカチなどを口に当て、煙を吸わないようにして避難します。



119番へ通報、近所に助けを求める。

●こんなときどうする？ 知っておきたい消火のコツ

●天ぷら鍋の油が燃え出したら

- 天ぷら油火災に適応した消火器具を使用する(油に直接掛けない。油が飛び出し危険。鍋のフチに掛ける)。
- ガス器具のスイッチを切る。

*注意点

- ※消火後、ガス漏れを防ぐため、ガスの栓を閉めるのを忘れない。
- ※水を掛けない(水を掛けると炎が急激に大きくなる)。
- ※油火災に有効な消火器には、黄色のアイコンが表示されています。

●石油ストーブから火が出たら

- 消火器を使用する。

*注意点

- ※耐震自動消火装置が故障していないか、ロックしたままになっていないか確認しておく。

●電気器具から火が出たら

- プラグをコンセントから抜いて、消火器や水で消火する。
- コードが燃えたりくすぶっている場合は、プラグをコンセントから抜くと感電する恐れがあるので、ブレーカーを切ってから消火する。

*注意点

- ※水を使用する場合は感電する危険があるので、通電してないことを確認してから行う。
- ※電気火災に有効な消火器には青いアイコンが表示されています。

●カーテン、ふすまや障子が燃え出したら

- カーテンに燃え移ったら、天井に燃え移る恐れがあるので、まず力まかせに引きちぎり、床に落としてから消火に当たる。

○ふすまや障子は、け倒して水や消火器で消火する。

●消火訓練等、防災訓練については、下記の消防署にお問い合わせください。

●新宿区内の消防署

○四谷消防署

🏠 新宿区四谷 3-10

☎ 03-3357-0119

○牛込消防署

🏠 新宿区筑土八幡町 5-16

☎ 03-3267-0119

○新宿消防署

🏠 新宿区百人町 3-29-4

☎ 03-3371-0119

●消火器の購入・廃棄
消火器薬剤の詰替えあっせん

📞 危機管理課 地域防災係

☎ 03-5273-3874

📞 区立防災センター

☎ 03-5361-2460

消火器の購入・廃棄と、消火器の薬剤詰替えは、指定業者と協定を結び、安価で提供しています。

チラシが危機管理課・区立防災センター・特別出張所にありますので、チラシに記載されている指定業者に直接、お申し込みください。



緊急時や災害に備えて

●消火器の使い方

粉末・強化液消火器の場合



①安全ピンに指を掛け上に引き抜く。



②ホースを外してノズルの先端を持ち火元に向ける。



③レバーを強く握って噴射する。

日本は地震国

危機管理課 地域防災係

地震が発生したときの行動

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。普段からの心構えが大切です。

●屋内にいたとき

- 揺れを感じたら、丈夫なテーブルなどの下に入り、身の安全を図る。
- 揺れが収まったら、火の元を確認する。
- ドアや窓を開けて出口を確保する。
- 落下物などの危険があるので、慌てて外に飛び出さない。
- エレベーターは使わない。

●屋外にいたとき

- ガラス、看板などの落下物に注意する。
- ブロック塀、自動販売機など、倒壊や転倒の危険があるものから離れる。
- 交通機関・地下街・デパート等では、係員の指示に従って行動する。
- 自動車の運転中は道路の左側に寄せ、自動車から離れる場合はキーを付けたままにする（緊急車両が通行する場合に動かせないようにしておくため）。

●地震が収まったら

- テレビやラジオなどで正しい情報を把握し、デマなどに惑わされない。
- 家族の安否を確認する。
- 建物の下敷きになった人やケガ人の救助に協力する。
- 家を離れる場合は、ガスの元栓や電気のブレーカーを切る。
- 火災や倒壊の恐れがあるなど、自宅で生活がで

きない場合は、避難所に行く（移動には自動車を使わない）。

日頃から地震に備えを

日本は地震が多い国です。大きな地震が来たときのために、各自で準備をしてください。

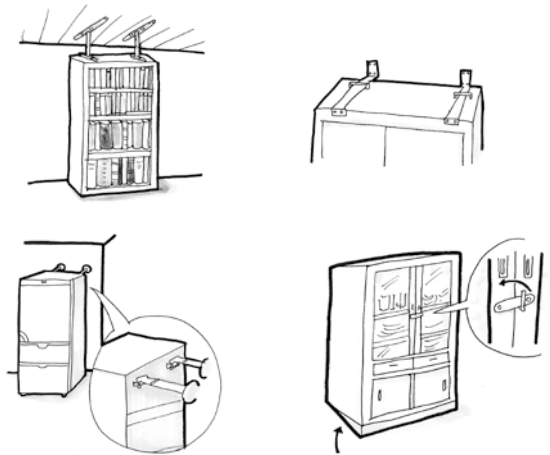
- 耐震性がある建物に住む。
- 家具などは倒れないように固定しておく（地震の揺れは想像以上です）。

●住まいの中の安全を図る

（家具転倒防止）

1995年に起きた阪神淡路大震災では、犠牲者の約80%が建物や家具が倒れたために、亡くなっています。

【家具の転倒防止】



○区では「家具転倒防止器具」のあっせんをしています。詳しくは、危機管理課・区立防災センター・特別出張所でカタログを配布していますので、ご覧ください。

また、器具の相談・設置も行っています。詳しくは、危機管理課へお問い合わせください。

危機管理課 危機管理係

☎ 03-5273-4592

住宅の耐震診断・耐震補強

1981年5月以前の非木造住宅と2000年5月以前の木造住宅は、倒壊の危険性が高いものもあるので、耐震診断を行い、建物の状態を確認しましょう。

耐震診断の結果、耐震性が低いと判断されたら、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等への助成」をしています。

防災都市づくり課

☎ 03-5273-3829

ブロック塀等の除去

老朽化や施工上の欠陥により、倒壊の危険性が高いものもあるので、塀の点検をし、必要な場合は除去しましょう。

◎道に面した高さ1m以上の安全性が確認できないブロック塀等を除去する場合、除去費用の一部を助成しています。

防災都市づくり課

☎ 03-5273-3829

◎道路に面したブロック塀等を生垣・植樹帯に作り替える場合も、生垣や植樹帯にする費用や、その際、植樹する部分のブロック塀等の撤去費用の一部を助成しています。

みどり公園課みどりの係

☎ 03-5273-3924

がけ・擁壁の点検

台風や集中豪雨等による土砂災害を防ぐため、がけや擁壁を点検しましょう。

○擁壁から水が染み出していないか

○樹木の根が擁壁に悪い影響を与えていないか

○擁壁に膨らみが見られないか

○擁壁に亀裂が見られないか

○水抜き穴(排水パイプ)はあるか

○地盤が沈下していないか

建築指導課指導係

☎ 03-5273-3745

非常持ち出し袋を用意する

生活に必要なもの、ケガの手当てができるものなどを詰め、いつでも持ち出せるように一つにまとめておきましょう。

下記の物は、非常持ち出し袋を用意するときの参考にしてください。

*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。

○食糧(缶詰・レトルト食品・お菓子)、飲料水

○マッチ、ライター

○医薬品(常備薬)・救急セット

○貴重品(通帳、印鑑、現金、マイナンバーカード・パスポート・在留カード等のコピー)

○懐中電灯、携帯ラジオ、予備電池、モバイルバッテリー

○衣類、タオル、軍手、ヘルメット(防災ずきん)

○メガネ、歯ブラシ・ティッシュ・簡易トイレ等

○マスク、体温計

○生理用品

【非常持ち出し袋の中身】



◎区では「防災用品のあっせん」事業として、指定業者と協定を結び、防災用品を安く通信販売しています。カタログが危機管理課・区立防災センター・特別出張所にありますので、カタログに記載されている指定業者に直接、お申し込みください。

危機管理課 地域防災係

☎ 03-5273-3874

区立防災センター

☎ 03-5361-2460



緊急時や災害に備えて

家族や知人と防災会議を

大地震が起きたとき、慌てずに行動できるように、次のことを家族で話し合い、確認しておきましょう。

- 家の中で一番安全な場所を探す。
- 避難場所や避難所を確認し、実際に歩いてみる。
- 非常持ち出し袋の保管場所を決めておく。
- 家族が自宅にいない場合、連絡の取り方、どこにいるのかの確認方法を決めておく。

NTT 災害用伝言ダイヤルの活用

災害発生時に災害が起きた地域との電話連絡が取りにくいときでも、それらの地域の方との連絡・どこにいるかの確認ができる便利な「声の伝言板」です。

災害用伝言ダイヤルの利用方法

「171」をダイヤルし、利用方法にしたがって伝言を録音・再生してください。提供開始や録音件数等の提供条件については、NTTが決定し、テレビ・ラジオなどでお知らせします。

<伝言の録音方法>

①⑦①にダイヤルする

▼ガイダンスが流れます

録音の場合 ①

▼ガイダンスが流れます

(03)XXXXXX-XXXXXX

<伝言の再生方法>

①⑦①にダイヤルする

▼ガイダンスが流れます

再生の場合 ②

▼ガイダンスが流れます

(03)XXXXXX-XXXXXX

災害が起きた地域内の方もそれ以外の方も、災害が起きた地域の方の電話番号を市外局番からダイヤルしてください。

※携帯電話の災害用伝言板については、契約先の携帯電話会社に問い合わせてください。

防災活動に参加する

区内には、災害時に協力し合うことを目的とした防災区民組織が地域ごとにつくられています。

防災区民組織が行う防災訓練などに参加し、日頃から災害に備えておくとともに、地域の防災体制を把握しておきましょう。

防災 DVD の貸出し

防災知識の普及や日頃の備えなどの参考にしていただくため、DVD、ビデオテープなどを貸し出しています。

また、震災啓発 DVD「地震！その時どうする？」(約 20 分)については、12 か国版があり、区立防災センターで貸し出しています。

☎ 区立防災センター

☎ 03-5361-2460

起震車 (地震体験車) 訓練

区では、起震車による地震体験を防災訓練や地域のイベント等で実施しています。震度 5 弱から震度 7 までの揺れが体験できます。地震動を体験し適切な行動がとれるよう、ぜひご参加ください。

大地震が起きたときの避難

一時集合場所

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。

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の大きな公園や広場などです。

避難所

家が倒壊したり、火災などにより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、応急手当の拠点となります (20・21 ページの地図参照)。

● どんなときにどこへ避難するのか

- ① 揺れが収まったら、近くの公園や空き地など、防災区民組織であらかじめ決めている「一時集合場所」へ集合し様子を見る。
- ② 大火災で自宅や避難所などが危険になりそうな場合は、「避難場所」へ逃げる。
- ③ 自宅や周辺の建物が倒壊したり、火災で戻れない



なくなった場合は「避難所」(学校など)へ行き、避難生活する。

地震の震度

地震の震度とときに起こる現象は次のとおりです。ただし、震度が同じであっても、対象となる建物、構造物の状態などによって、これより大きな被害が発生したり、小さな被害にとどまる場合もあります。

また、気象庁が発表する震度は、震度計による観測値です。起こった現象から判断するものではありません。

震度
起こることが予想される現象

4 ほとんどの人が驚く。
電灯などつり下げ物は大きく揺れる。
座りの悪い置物が倒れることがある。

5 弱 大半の人が、恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる。
棚にある食器類や本が落ちることがある。
固定していない家具が移動することがあり、不安定なものは倒れることがある。

5 強 物につかまらなると歩くことが難しい。
棚にある食器類や本で落ちるものが増える。
固定していない家具が倒れることがある。
補強されていないブロック塀が崩れることがある。

6 弱 立っていることが困難になる。
固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある。ドアが開かなくなることがある。
壁のタイルや窓ガラスが破損、落下することがある。
耐震性の低い木造建物は、瓦が落ちたり建物が傾いたりすることがある。倒れるものもある。

6 強 はわなないと動くことができない。飛ばされることもある。

固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが増える。

耐震性の低い木造建物では、傾くものや、倒れるものが増える。

大きな地割れが生じたり、大規模な地滑りや山体の崩壊が発生することがある。

7 耐震性の低い木造建物は、傾くものや倒れるものがさらに増える。

耐震性の高い構造物でも、まれに傾くことがある。

耐震性の低い鉄筋コンクリート造りの建物では、倒れるものが増える。

都市型水害に備える

危機管理課 危機管理係

河川の近くでなくても水害は起こります

近年、日本列島への台風上陸や、下水道の処理能力を超える集中豪雨が増えています。

区内でも、道路や地下室に水があふれたり、がけ崩れが発生し、建物に土砂が流入するなどの被害が出る可能性があります。

●台風

日本では7月から9月ごろに台風が多く、強風や多量の雨でがけ崩れや洪水などの被害があります。

台風に備えて、以下のような用意をしておきましょう。

○台風には強風が伴うので、窓を閉めて、ガラス戸は補強し、雨戸・シャッターなども閉める。

○風で飛ばされそうなものはあらかじめ家の中に入れておく。



緊急時や災害に備えて

- 台風が原因で電気が止まってしまうことがあるので、懐中電灯や携帯ラジオなどを普段から用意しておく。
- 台風が近づいてきたときには、テレビやラジオ、ホームページなどの気象情報に注意する。

風と被害

風速 10～15m/s	電線や樹木全体が揺れ始める。
風速 15～20m/s	屋根瓦や看板、トタン板が外れ始める。
風速 20～25m/s	屋根瓦や看板、トタン板が飛び始める。
風速 25～30m/s	養生不十分な仮設足場が崩落する。
風速 30m/s 以上	ブロック塀や住家で倒壊するものがある。

※気象庁による。風速は 10 分間の平均風速。

集中豪雨

集中豪雨は、短時間に狭い地域に集中して降る大雨のことで、近年、都内でもよく起こります。狭い地域に限られ突然降るため、その予想ができません。

下水道や小さな川の水があふれて、大きな被害が起こることがあります。

テレビやラジオ、ホームページなどの気象情報には十分注意し、突然の雨に気をつけましょう。

1 時間の雨量と降り方

1 時間の雨量	雨の降り方
10～20 ミリ	ザーザーと降り、雨音で話し声がよく聞こえない。
20～30 ミリ	どしゃ降り、地面一面に水たまりができる。
30～50 ミリ	バケツをひっくり返したように降り、道路が川のようになる。
50～80 ミリ	滝のように降り、ゴーゴーと降り続く。車の運転は危険。
80 ミリ以上	息苦しくなるような圧迫感や恐怖を感じる。水しぶきで視界が悪くなる。

※気象庁による。

新宿区洪水ハザードマップ

想定しうる最大規模の時間雨量 153mm、総雨量 690mm 程度の豪雨が新宿区に降った場合の浸水予想を地図にしたものです。

新宿区気象情報

新宿区では区内の 48 時間天気予測や区内 6 地点での雨量情報、河川 12 地点での水位情報などの防災気象情報を提供しています。ぜひご利用ください。

●パソコンから

【新宿区気象情報】

<https://www.micosweb.jp/web/snjk/map>

●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もできます。

<https://plus.sugumail.com/usr/shinjuku/home>



■台風や集中豪雨のときの避難

風水害に対しては、事前の備えが重要です。ハザードマップなどを確認して、危険性が高い場所を事前に確認しておきましょう。また、公共機関の情報をよく聞き、気象状況や自分のいる場所に応じて、より安全となるように適切な避難行動をとることが重要です。

●避難の方法

○屋内安全確保

予測される災害に対して、安全を確保できる場所にいる場合は、外出を控え、その場に留まって、台風などが通り過ぎるのを待ちます。

○立退き避難

他の場所へ安全に移動することができる状況では、知人宅や区が開設した避難所などの近隣の少しでも安全な場所に移動して避難します。

○緊急安全確保

風水害の発生が切迫し、他の場所に移動することがとても危険な状況では、2階以上に移動して避難します。

●避難情報について

台風や集中豪雨により、重大な災害が起こる恐れがある場合には、区が「高齢者等避難」「避難指示」を発令します。「高齢者等避難」は、災害発生の可能性があることを知らせて、避難準備を促すものです。避難に時間がかかる人（高齢者や障害者などの要配慮者）は、この時点で避難を開始します。「避難指示」は、災害によって被害が予想される地域の住民に対して、危険な場所から全員避難することを求めるものです。

また、区が災害の発生を実際に把握した場合には「緊急安全確保」を可能な範囲で発令します。命を守るための最善の行動を取りましょう。

■道路では

下水の逆流でマンホールのふたが開いて、水中に見えない大穴をつくることがあります。水没した道は迂回するなど、なるべく歩かないようにしましょう。

V字型にへこんだ道路に水がたまり、車が水没する事故もあります。

■地下室などでは

大雨や集中豪雨の雨水が流入してくることもあるので、普段から土のうや止水板などの準備をしておきましょう。また、外部の状況がわかりにくい場合、大雨のときには外の様子をときどき確認したり、テレビやラジオの最新情報に注意しましょう。

◎新宿区では土のうを配布しています。必要な方は、下記の間合せ先までお申し出のうえ、受け取りに来てください。

明治通りの東側に住んでいる方

☎ 東部工事事務所

🏠 新宿区市谷仲之町 2-42

☎ 03-5361-2454

明治通りの西側に住んでいる方

☎ 西部工事事務所

🏠 新宿区下落合 1-9-8

☎ 03-3364-2422

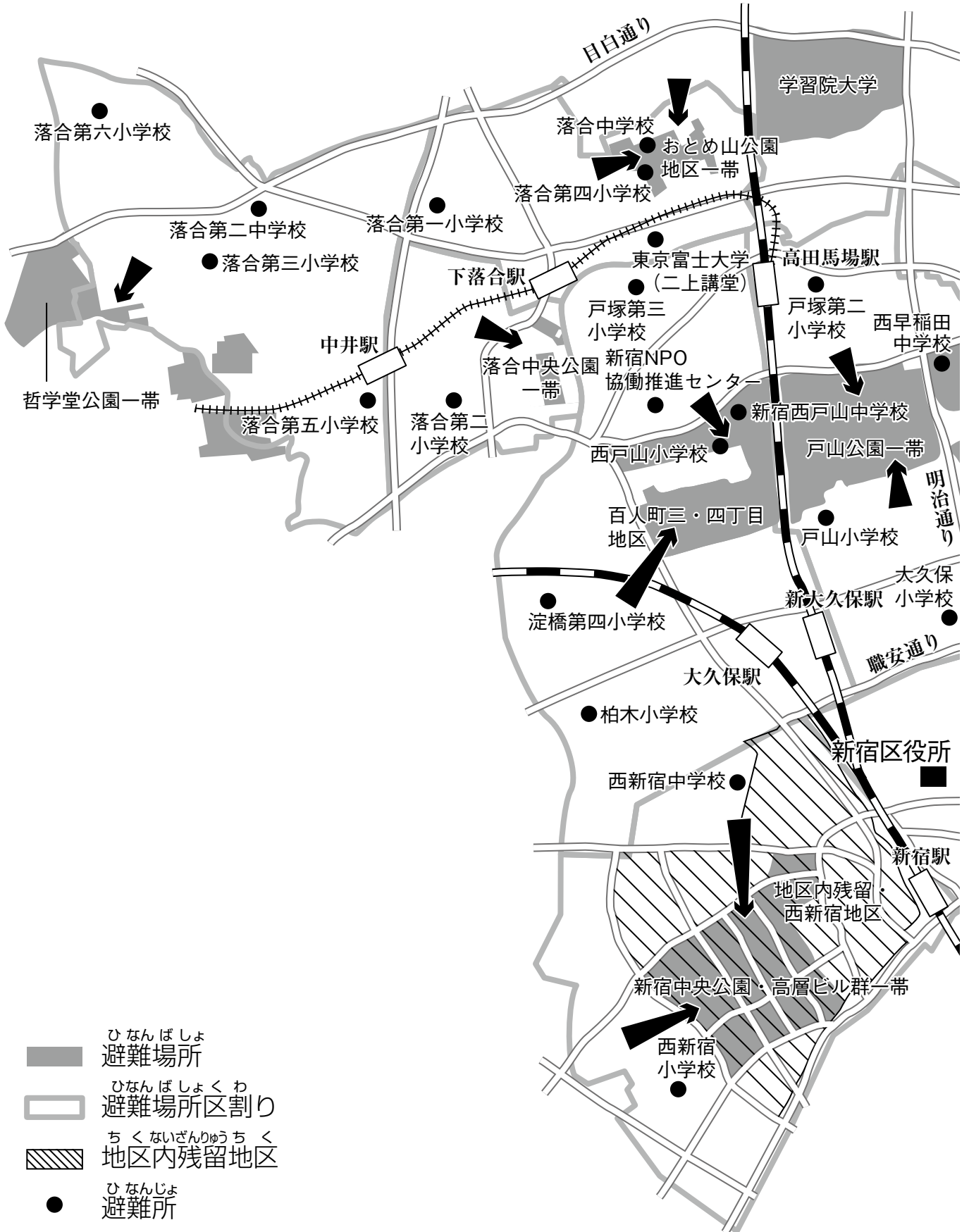


緊急時や災害に備えて

新宿区避難場所地図

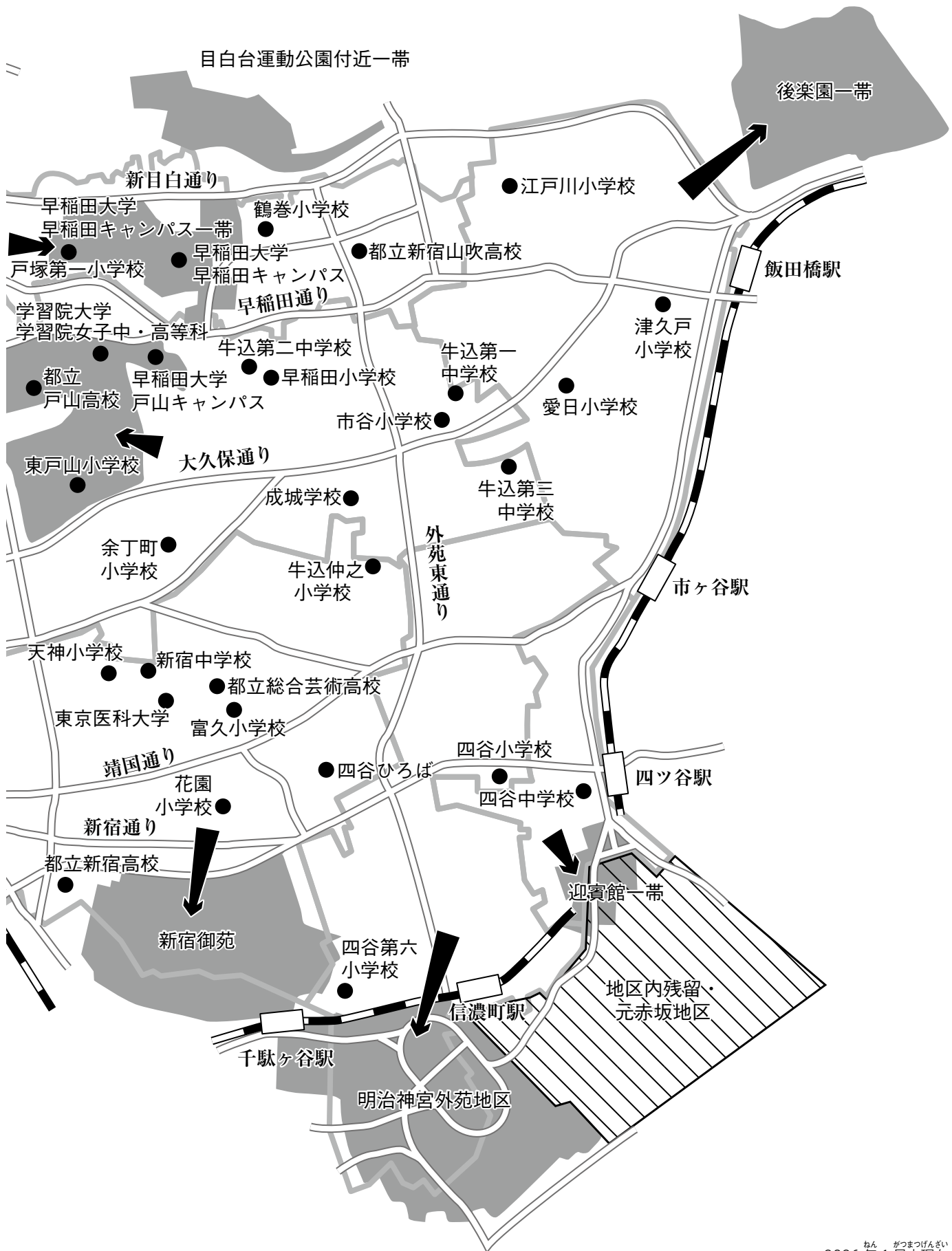


緊急時や災害に備えて





緊急時や災害に備えて



2026年1月末現在

外国語で対応できる相談窓口

		えいご 英語	☎ 03-5272-5060
★新宿区外国人相談窓口	せいかつぜんぱん 生活全般	ちゅうごくご 中国語	☎ 03-5272-5070
		かんごくご 韓国語	☎ 03-5272-5080
●しんじゅく多文化共生プラザ	せいかつぜんぱん 生活全般	ご タイ語・ネパール語・ミャンマー語	☎ 03-5291-5171
			対応言語の曜日については、直接お問い合わせください。
●外国人総合相談支援センター	にゅうこく ざいりゅうてつづ 入国・在留手続き・ せいかつそうだん 生活相談	えいご ちゅうごくご 英語、中国語、 ご スペイン語、ポルトガル語 ご フィリピン語、ベトナム語、インドネシア語	☎ 03-3202-5535 ☎ 03-5155-4039
●外国人在留支援センター (FRESC)	せいかつぜんぱん 生活全般	えいご ちゅうごくご 英語・中国語など	☎ 0570-011000
●外国人在留総合 インフォメーションセンター	ざいりゅうそうだん 在留相談	えいご ちゅうごくご かんごくご 英語、スペイン語、中国語、韓国語など	☎ 0570-013904 ☎ 03-5796-7112
●東京都外国人相談	せいかつぜんぱん 生活全般	えいご 英語	☎ 03-5320-7744
		ちゅうごくご 中国語	☎ 03-5320-7766
		かんごくご 韓国語	☎ 03-5320-7700
●東京都多言語相談ナビ	せいかつぜんぱん 生活全般	えいご ちゅうごくご 英語・中国語など	☎ 03-6258-1227
●警視庁 総合相談センター	はんざい から そうだん 犯罪に絡む相談	えいご ちゅうごくご かんごくご 英語、中国語、韓国語	☎ 03-3501-0110
			プッシュ回線 ☎ # 9110
●警視庁 外国人困りごと相談	はんざい から そうだん 犯罪に絡む相談	えいご ちゅうごくご 英語、中国語など	☎ 03-3503-8484
●東京都つながり創生財団 多言語無料法律相談	ほうりつそうだん 法律相談	えいご ちゅうごくご 英語・中国語など	☎ 03-6258-1227
●東京法務局外国人のための人権相談	じんけんそうだん 人権相談	えいご ちゅうごくご かんごくご 英語、中国語、韓国語、フィリピン語、 ポルトガル語、ベトナム語など	☎ 0570-090911
●新宿外国人雇用支援・指導センター	ろうどうそうだん しゅうしよく 労働相談、就職・ アルバイト斡旋	えいご ちゅうごくご 英語、中国語	☎ 03-3204-8609
		えいご 英語	☎ 03-5361-8728
		ちゅうごくご 中国語	☎ 03-5361-8728
		タガログ語	☎ 03-5361-8728
		ベトナム語	☎ 03-5361-8728
		ネパール語	☎ 03-5361-8728
		カンボジア語	☎ 03-5361-8728
		モンゴル語	☎ 03-5361-8728
●東京都労働相談情報センター	ろうどうそうだん 労働相談	えいご 英語	☎ 03-3265-6110
		ちゅうごくご 中国語	☎ 03-3265-6110
●東京都保健医療情報センター 「ひまわり」	いりょうきかん 医療機関、医療制度	えいご ちゅうごくご 英語、中国語、 かんごくご 韓国語、タイ語、スペイン語	☎ 03-5285-8181
			9:00～20:00
●公益財団法人結核予防会	がいこくじんけつかくでんわそうだん 外国人結核電話相談	えいご ちゅうごくご かんごくご 英語、中国語、韓国語 (予約制)、ベトナム語、 ミャンマー語 (午前のみ)、ネパール語 (第2・第4は午前のみ)	☎ 03-3292-1218 ☎ 03-3292-1218 ☎ 03-3292-1218
			(火) 10:00～12:00、13:00～15:00
●Tokyo English Lifeline	せいかつそうだん 生活相談	えいご 英語	☎ 03-5774-0992
●日本郵便サービス相談センター	ゆうびん 郵便について	えいご 英語	☎ 0570-046-111
●NTT インフォメーションセンター	でんわ 電話など	えいご ちゅうごくご 英語、中国語、ポルトガル語、スペイン語	☎ 0120-005-250
●JR East InfoLine	ひがしにほん JR 東日本の案内	えいご ちゅうごくご かんごくご 英語、中国語、韓国語	☎ 050-2016-1603

にほんごばん
日本語版

はつこう
発行：新宿区

区ホームページ：☎ <http://www.city.shinjuku.lg.jp/>

外国人向け生活情報ホームページ：

☎ <http://www.foreign.city.shinjuku.lg.jp/jp>

刷り作成番号：2026-3-2614

へんしゅう
編集：新宿区多文化共生推進課

☎ 〒160-8484 新宿区歌舞伎町1-4-1

☎ 03-5273-3504 (直通)

☎ 03-3209-7455

発行日：2026年4月1日

この生活情報誌は、再生紙を利用しています。この印刷物は、業者委託により1,600部印刷製本しています。その経費として、1部あたり96.3円(税込)がかかっています。ただし、編集時の職員人件費は含んでいません。