

11 身の周りの安全が心配なときは

1 高齢者の交通安全について

道路を歩くとき

- 無理な横断をやめましょう。
- 暗い時間の外出は、白っぽい明るく目立つ服装をし、反射材用品の着用をしましょう。

自転車に乗るとき

- 「自転車安全利用五則」をよく理解し、交通ルールを守りましょう。
 - ①自転車は、車道が原則、歩道は例外
 - ②車道を走るときは、左側を通行
 - ③歩道は、歩行者優先で、車道寄りを徐行
 - ④安全ルールを守る（飲酒運転禁止、2人乗り禁止、並走走行禁止、信号無視禁止、夜間はライトを点灯、止まれの標識がある場所では必ず一時停止）
 - ⑤自転車ヘルメットを着用
- 自転車安全利用講習会を受講しましょう。

車や二輪車等を運転するとき

- 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）をつけましょう。



（問合せ） 生活安全課 交通安全係 ☎3802-3067

2 自転車安全利用講習会

- 通常の自転車と電動アシスト自転車の安全利用講習会を同時開催しています。
自転車の運転に不安のある方、電動アシスト自転車を購入前に試乗してみたい方は、ぜひご参加ください。



実施内容

日 時	毎月第3土曜、午前9時30分から（荒天中止）
会 場	荒川自然公園交通園
対 象	区内在住・在勤・在学の方
定 員	10人（事前予約制・先着順）
内 容	警察官による講義と交通安全DVDの視聴、筆記試験（○×式の基本問題）、実技講習（正しい自転車の乗り方）など約1時間程度
費 用	無料
特 典	受講された方には、オリジナルピンバッジや交通安全グッズ等をプレゼント

（問合せ） 生活安全課 交通安全係 ☎3802-3067

運転に不安を感じる方、ご自分で運転しなくても日々の生活に大きな支障が無い方は、重大な交通事故の加害者とならないためにも、運転免許証の自主返納をぜひご検討ください。

車が無いと不便では…？

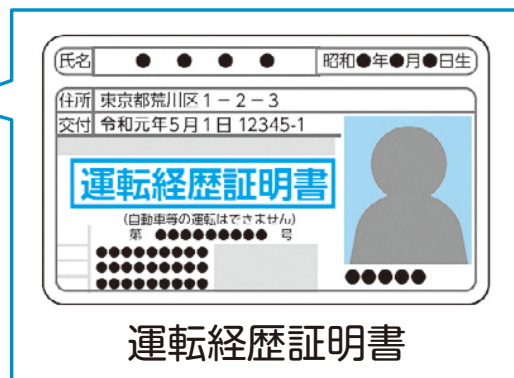
- 満70歳以上の都民の方には、申込みにより、都営交通機関および都内の民営バスを利用できる「東京都シルバーパス」が発行されます（有料）。 ※シルバーパスについては、69ページ参照

身分を証明できるものが 無くなってしまうのでは…？

- 身分証明書として使用できる「運転経歴証明書」を申請できます（下記参照）。

自分はまだ返納しなくても大丈夫だと思う

- 高齢ドライバーによる重大な交通事故が後を絶ちません。
返納することで自分の身の安全はもちろん、加害者になるリスクが無くなり、家族も安心できます。



荒川区ではオリジナル図書カードを差し上げています

荒川区では、運転免許証を返納し、運転経歴証明書を取得した方に、オリジナル図書カードと交通安全グッズを差し上げています。申請方法は下記を参照ください。

対象	運転免許証を返納し、運転経歴証明書を取得した 荒川区在住・65歳以上の方
お渡しするもの	図書カード1,000円分・交通安全グッズ
申請方法	下記①と②または③を生活安全課に郵送 ①申請書 ②運転経歴証明書の写し（両面） ③マイナンバーカードの写し及び警察署発行の領収書（経歴証明書の記載あり）の写し ※荒川区ホームページから電子申請もできます。
申請書の配布	荒川区内の三警察署、区民事務所、ふれあい館・ひろば館で配布しているほか、荒川区ホームページからもダウンロードできます。
申請期限	運転経歴証明書の交付日から1年間

※運転経歴証明書の提示により、荒川区以外でも各種特典を受けられる場合があります。
詳細は警視庁ホームページ等をご確認ください。

警視庁 免許返納 特典

検索

運転経歴証明書の申請方法

対象	運転免許証を有効期限内に自主返納した同日に交付申請する方 (既に返納済の方でも、返納後5年以内なら申請可能)
申請に必要なもの	運転免許証、マイナ免許証、証明写真(3×2.4cm)1枚、 手数料 運転経歴証明書1,150円・マイナ経歴証明書900円 ・運転経歴証明書とマイナ経歴証明書両方の2枚持ち1,250円 ※既に返納済の方は、運転免許証の代わりにマイナンバーカード等の 本人確認書類
申請場所	運転免許試験場、運転免許更新センター、都内の警察署 ※既に返納済の方は、運転免許試験場のみ
受付時間	平日の午前8時30分から午後4時30分 (運転免許試験場のみ平日の午前8時30分から午後4時、 日曜の午前8時30分から正午、午後1時から午後4時)
問合せ	荒川警察署 ☎3801-0110 南千住警察署 ☎3805-0110 尾久警察署 ☎3810-0110

(問合せ) 生活安全課 交通安全係 ☎3802-3067

4 電話自動通話録音機の無料設置

- ・詐欺電話撃退に効果的な電話自動通話録音機を無料で設置します。
- ・機械が相手に「通話内容の録音をする」と警告し、自動録音するので、通話内容や声を録音されることを嫌う犯人をシャットアウトします。
- ・悪質なセールスや迷惑電話に対しても効果があります。



対象の方	区内在住で60歳以上の方が居住する世帯
設置	ご本人、または区の委託業者による設置(故障対応もいたします。)
申込み方法	下記問合せ先への電話申し込み

(問合せ) 生活安全課 生活安全係 ☎3802-4652
申込み専用ダイヤル ☎3891-8883

身の周りの安全が心配なときは

11

5

自宅への防犯カメラ等設置補助

空き巣や特殊詐欺の受け子対策に効果がある防犯カメラや録画機能付きインターホン等の購入をした場合、もしくは住宅設備の修繕をした場合、費用の一部を支援します。

(荒川区住まいの防犯対策補助金交付制度)

対象者	荒川区に住民登録があり、現に居住している方		
補助金額	費用の半額（100円未満は切り捨て） 限度額は下記「対象・限度額」欄のとおり		
利用条件	・区内の販売店や設備業者を利用した場合に限ります。 ・年度の申請受け付けのため、購入・修繕をした年度内のみの受付になります（年度をまたいだ申請は受け付けられません。）。 ・申請は年度毎に1回のみの受付となります。 ・複数の対策をされた場合でも、申請は1種類の対象のみ受け付けとなります。 ・借家等にお住まいの方は、所有者（家主、管理人等）の同意が必要です。		
対 象 ・ 限 度 額			
対象	戸建て、 マンション等居住者	防犯カメラ	上限額詳細は お問い合わせ ください。
		録画機能付きドアホン	
		防犯フィルム、補助錠等	
	共同住宅（住宅数が6戸以上）	防犯カメラ	

(問合せ) 生活安全課 生活安全係 ☎3802-4652

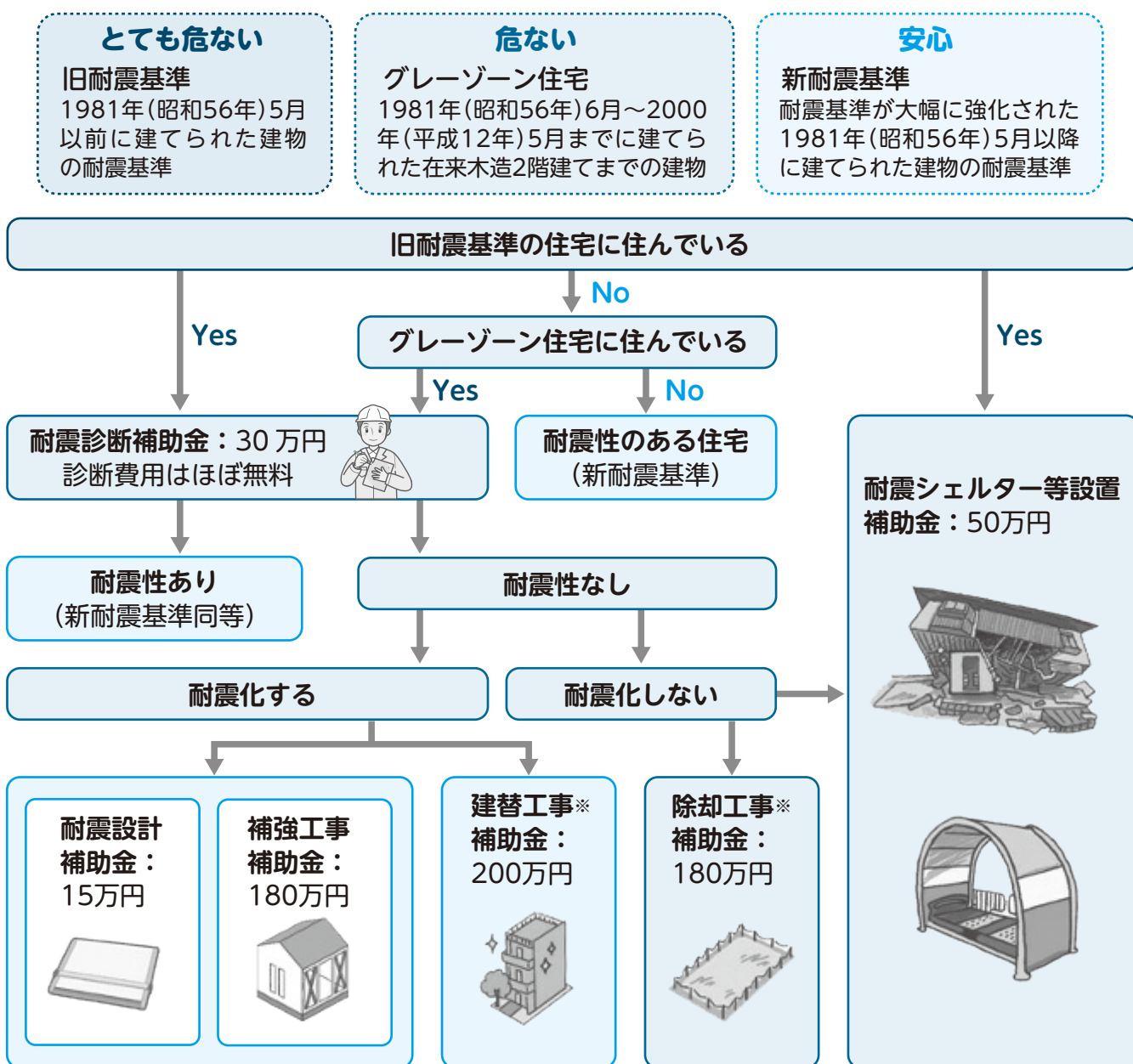


耐震化支援

旧耐震基準（昭和56年5月以前に建てられた）の住宅や、グレーゾーン（昭和56年6月～平成12年5月までに建てられた木造2階建て）の住宅は、震度6以上の大規模地震が発生すると倒壊するおそれがあると言われています。

区では、「想定される大規模地震による住宅等の倒壊等の被害から多くの区民の命を守る」ため、住宅の耐震化を支援しております。また、費用等の問題で耐震化が難しい場合は、1部屋を耐震化できる耐震シェルターや、安全な空間を確保できる防災ベッドが大規模地震から命を守るのに有効です。

住宅の耐震化や耐震シェルター等の設置により、大規模地震に備えましょう。



マンションの防災対策

マンションは、一般的に耐震性能や防火性能が優れていると言われていますが、大規模地震が発生した場合は、エレベーターの停止や閉じ込め、排水管の損傷によるトイレの使用制限などのマンション特有の被害が生じる可能性があります。

個人による食料品などの備蓄や屋内安全対策などの自助の備えに加え、管理組合による防災マニュアルの作成やエレベーターの耐震化、防災資器材の配備など、平時から共助の備えをしておくことが、大規模地震後も住み慣れた環境で生活をするために重要です。

区では、マンションの防災対策に関する専門家の派遣や、防災対策工事、防災資器材の購入など、マンションの防災対策を支援しております。

(問合せ) 住まい街づくり課 住宅係 ☎3802-4454

空き家対策

ライフステージの変化に伴い、生活を支えてきたお住まいにご自身が住まなくなることがあります。お住まいの将来の取扱いを十分に考えておかないと、将来的に利活用や処分が進まず、「空き家」になってしまいます。大切なお住まいが空き家のまま放置されてしまうのを防ぐため、ご家族などの信頼できる方に相談し、早めの準備をしておくことが重要です。

司法書士や宅地建物取引士などの専門相談員による空き家相談会を行っておりますので、お住まいの将来についてご相談ください。

(問合せ) 住まい街づくり課 防災街づくり係 ☎3802-4304

助け合いの関係づくり

大規模な災害が発生した場合、公的な機関などの救助（公助）が不足する可能性があります。そういった場合に大きな力となるのが、地域の皆さま方の力（共助）です。

普段から地域や町会の方たちとの関わりを持ち、災害時にも孤立しないことが災害関連死の予防にもつながります。日頃から、助けを求め合える関係づくりが大切です。

屋内安全対策の実施

災害時に安全かつ迅速な避難行動を取ることができるよう、また、自宅での生活を続けられるよう、区では次の対策に要する費用の助成等（事前申請が必要）を行っています。詳しくは防災課までお問い合わせください。

11 ●家具類の転倒・落下・移動防止

近年の大規模地震では、負傷者の3～5割の方が、たんすや本棚等の家具の転倒・落下等で負傷しています。また、建物自体が無事でも家具の転倒により、自宅で過ごすこと（在宅避難）ができなくなる恐れがあります。こうした被害を防ぐには、「家具を壁や床に金属で固定する」「家具と天井の間をポールで固定する」等の対策が有効です。

区では、家具類の転倒・落下防止器具等の購入や設置に係る費用の助成を行っています。

●通電火災の防止

大規模地震時に発生した火災の約6割が通電火災（※）と言われています。通電火災を防ぐため、大規模な地震等の発生後に避難する際には、必ずブレーカーを落とすことが重要です。

「感震ブレーカー」は、地震の揺れを感知してブレーカーを落とす器具であり、通電火災の防止に有効です。

区では、感震ブレーカーの購入や、感震ブレーカーの機能がついた分電盤への交換工事に係る費用の助成を行っています。また、65歳以上のみの世帯等を対象に簡易型感震ブレーカーの無料配付も行っています。

※災害で停電が発生した後、電気が復旧した際に、倒れた家電製品や損傷した電気配線が火元になって発生する火災をいいます。

（問合せ） 防災課 防災事業係 ☎3803-8713

食料・飲料水等の家庭内備蓄

災害時は、物流が止まることによる供給量の低下等が生じる恐れがあり、普段食べている物や使っている物が手に入らない事態や、ライフラインの途絶により、トイレが使えなくなる事態が予想されます。そのため、日頃から災害時に備えて、食料品や飲料水、携帯トイレ、生活必需品等を自宅に備蓄しておくことが重要です。

過去の災害では、高齢者が災害時にトイレを気にして水分摂取を控えることで、災害関連死に発展する事例も確認されています。携帯トイレの備蓄を忘れずに行いましょう。

家庭内備蓄の方法として、普段食べたり使ったりしている物を、日頃からすこし多めに購入し、少なくなったらまた買い足す「ローリングストック法」があります。この方法であれば、災害時にも普段と同じものを食べたり使ったりすることができます。

また、家庭内備蓄を行う上で目安となる備蓄品目や量については、『東京備蓄ナビ』の活用が有効です。『東京備蓄ナビ』では、家族構成人数や年齢等の世帯状況に基づき、適正な備蓄品目や量を確認することができます。

（問合せ） 防災課 防災事業係 ☎3803-8713



東京備蓄ナビ

避難先・避難経路・非常用持ち出し袋の確認

災害時には、自宅の損壊や近隣家屋での火災の発生、ライフラインの停止などにより、自宅での生活が困難になる場合があります。

そのような事態に備えて、日頃から避難先や避難経路、避難する時の持ち物（非常用持ち出し袋）を確認し、準備しておきましょう。

●避難先・避難経路の確認

・荒川区防災地図（地震版）

地震に伴い発生する火災から避難するためのいつとき一時集合場所や広域避難場所、自宅の倒壊・焼失により、自宅で生活できなくなってしまう場合に一定期間滞在する避難所等を記載しています。



※一時集合場所や広域避難場所、避難所は町会・自治会ごとに指定しています。

●荒川区防災地図（水害版）・荒川区各種ハザードマップ

大規模水害時の浸水想定区域や土砂災害警戒区域、緊急避難場所等を記載しています。

●荒川区公式ホームページ（知って備える防災サイト まなBOSAI）

荒川区防災地図等のデータを確認することができるほか、地震・水害への備え等について学ぶことができるサイトです。

【参考：避難所と緊急避難場所の違い】

避難所：災害によって自宅に戻れなくなった方が一定期間滞在して生活を立て直すための施設

緊急避難場所：災害（洪水、土砂災害など）の危険が迫った際、命を守るために、緊急的かつ一時的に避難する場所

●非常用持ち出し袋の確認

食料品や生活必需品はあらかじめリュックサック等に詰めて準備しておきましょう。また、普段身につけている物や服用している薬等も忘れないために、チェックリストを作成し、いざというときに備えましょう。

【非常用持ち出し袋の一例】

●貴重品

・現金 ・通帳 ・携帯電話 等

●食料・飲料水

・非常食 ・飲料水 等

●日用品

・ティッシュ ・歯磨きセット
・携帯トイレ 等

●安全対策用品

・ヘルメット ・軍手 ・杖 等

●その他

・普段身につけている物（眼鏡等）
・常用薬
・避難者カード
・お薬手帳や救急医療情報キット 等

※区ホームページでは、非常用持ち出し袋のチェックリストを作成していますので、併せてご確認ください。

（荒川区HP「いざという時に備えて、非常用持ち出し袋を準備しましょう」）



●訓練への参加と日頃の確認

お住まいの地域（自治会・町会）の訓練に参加しましょう。また、日頃から散歩をしながら避難場所までの経路を確認し、自分が歩いて避難するのにかかる時間を確認しましょう。その際に、非常用持ち出し袋の重さも一緒に確認すると、いざという時に無理のない重さの持ち出し品を選ぶことができます。

（問合せ） 防災課 防災事業係 ☎3803-8713

緊急情報の収集手段の確認

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。

●荒川区防災アプリ

防災行政無線で放送された緊急情報を、文字や音声で確認できるほか、避難所の開設・混雑状況、地域の被害状況も確認することができます。また、交通情報や気象情報、ライフライン情報なども確認することができ、日頃から使えるアプリとなっています。

[ダウンロード方法]

右記二次元コードからダウンロードまたはApp Store Google Playから「荒川区防災アプリ」で検索してダウンロードしてください。



iOS用
アプリ



Android用
アプリ

●災害情報受信機

区内在住で、世帯の全員がスマートフォンを所有していない、次のいずれかに該当する世帯に、防災行政無線で放送した緊急情報を聞くことができるタブレット端末を無料で貸し出します。

[対象]

- ・視覚または聴覚障害の記載がある身体障害者手帳を持っている方
- ・65歳以上の方のみで構成されており、世帯全員が特別区民税・都民税非課税である方

(問合せ) 防災課 防災管理係 ☎3803-8711

個別避難計画の作成

区では、災害時に一人での避難が困難な方（下記のいずれかに該当する方）を、避難行動要支援者として、「避難行動要支援者名簿」に登録します。

- (1) 在宅で生活する要介護度4又は5の方
- (2) 身体障害者手帳1～2級をお持ちの方
- (3) 愛の手帳をお持ちの方
- (4) 精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方
- (5) 自力での避難が困難であると区長が認める方

また、区では、特に避難時に支援が必要な方を対象として、「個別避難計画」の作成を進めています。個別避難計画は、ご本人又はご家族の同意に基づき作成します。

「避難行動要支援者名簿」、「個別避難計画」について、ご本人又はご家族の同意がある場合には、必要に応じて警察や消防、民生委員などの支援関係機関に対して事前に共有し、災害時の円滑な安否確認に活用します。また、区は、同意が無い場合でも、災害発生時には「避難行動要支援者名簿」を活用し、円滑な安否確認、避難支援を行います。

対象者の方には、障害者福祉課窓口でのご案内や、高齢者福祉課からお知らせをお送りしますので、お手元に届きましたら、かならず内容を確認してください。作成には、日常から生活支援を行っている方の協力も必要です。ご家族、介護者の方等と一緒に、日頃から災害時の避難や避難しないでいい家づくりなどについて考える機会を設け、個別避難計画の作成にご協力ください。

(問合せ) 高齢者福祉課 高齢者福祉係 ☎3802-4027

障害者福祉課

(要支援者名簿) 障害サービス係 ☎3802-3417

(個別避難計画) 相談支援係 ☎3802-4057

こころの健康推進係 ☎3802-3542

①身の安全の確保

地震発生時の行動は、まず自分の身を守ることです。屋内では、机の下やテーブルの下に隠れるなど、落下物や転倒家具から身を守りましょう。屋外では、ブロック塀や看板から離れ、カバンなどで頭を保護しましょう。揺れがおさまったら、火の始末、避難経路の確保、近隣の安否確認を行います。

②災害情報の収集

テレビ、ラジオ、インターネット等から正確な情報を収集し、必要に応じて、避難を検討しましょう。

③^{いつとき}一時集合場所に避難

自宅に延焼火災の危険が迫っている場合、一時的に地域の小・中学校の校庭や公園等（一時集合場所）に避難し、身の安全を確保しましょう。災害時に1人で行動することは危険です。できるだけ、複数人で行動しましょう。

④一時集合場所に火災等の危険が迫っている場合は広域避難場所に避難

一時集合場所にも延焼火災の危険が迫っている場合は、一時集合場所に集まった方と一緒に、都立公園等の広いオープンスペース（広域避難場所）に避難し、延焼火災が鎮火するのを待ちましょう。

⑤自宅で生活することが難しい場合は、親戚・知人宅や一次避難所等に避難

自宅が被災してしまい、継続して生活することが困難な場合は、親戚・知人宅や最寄りの一次避難所等に避難しましょう。自宅から離れる際は、非常用持ち出し袋を持ち、自宅の玄関扉の外側に安否確認シールを貼付しましょう。

(問合せ) 防災課 防災管理係 ☎3803-8711
防災課 防災事業係 ☎3803-8713



(安否確認シール)