



どうして在宅避難が必要なの？

首都直下地震などの発災時には、自宅で安全に生活を続けることができる方まで避難所へ向かうと、
避難所が大変混雑する可能性があります。
避難とは、「危険を避ける」ことであり、必ずしも避難所へ行くことだけを指すものではありません。
自宅に倒壊や火災などの危険がなく、生活し続けることに不安がない場合は、「在宅避難」が基本となります。

地震や風水害などの発災時は…

状況に合わせた避難をしましょう！

立退き避難

避難指示が出たり、自宅で過ごすことを不安に感じたり
した場合は、自宅以外の場所へ避難しましょう。



避難所避難

自宅が被災し、生活し続けることが
出来なくなった場合に、区が指定する
避難所で生活するケースです。



被災地外避難

安全が確保されている親戚・知人の家
に避難するケース。安全な地域にある
ホテルへの宿泊も選択肢の一つです。

在宅避難

自宅で居住が継続できる場合に、自宅に
とどまり避難生活をおくるケースです。



在宅避難

在宅避難のメリット

在宅避難であれば、住み慣れた自宅で普段の生活に近い形で暮らすことができます。

避難所避難			在宅避難
 プライバシーを守りにくい		プライバシーの確保	 プライバシーを保てる
 環境の変化による体調不良		環　境	 住み慣れた環境で過ごせる
 感染症のリスクが高い		感染症のリスク	 感染症のリスクが低い
 集団生活なので対応しづらい		個別のニーズ対応	 自宅なので対応しやすい

在宅避難をするには?

在宅避難は、自宅の安全が確保され、生活を継続できる状態であることが前提です。そのためには、平時から「備える」ことが最も重要な条件となります。その上で、発災時には自宅や身の安全を「守る」ための用品、さらに数日間の生活を「乗り切る」ための用品を、段階的に準備していきましょう。

まずはここから

① **備える**

(例)家の中の安全対策、出火防止

» ② **守る**

(例)身を守る、消火する

» ③ **乗り切る**

(例)水・食料の準備、トイレの確保

あなたの地区は何が危ない?

地区別災害リスク

まずは、どのような災害に注意する必要があるのか、お住まいの地区ごとにチェックしてみましょう!

総合危険度マップ

総合危険度とは、建物倒壊危険度・火災危険度・災害時活動困難係数に基づいて算出されます。



目黒通り（都道 312 号線）、国道 246 号線などの道路は災害時に緊急通行車両を優先するため一般車両が走れない場合があります。

総合危険度ランク

危険度が低い ←	ランク 1	ランク 2	ランク 3	ランク 4	ランク 5	→ 危険度が高い

出典:目黒区地域危険度マップ



建物倒壊危険度とは
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



火災危険度とは
地震の揺れで発生した火災の延焼により被害を受ける危険性の度合い



災害時活動困難係数とは
道が狭い・公園などの空きスペースが少ないなどの理由による救助活動の困難さ

各地区の詳細はこちら➡

北部地区 ➡P.7
東部地区 ➡P.8
中央地区 ➡P.9
南部地区 ➡P.10
西部地区 ➡P.11

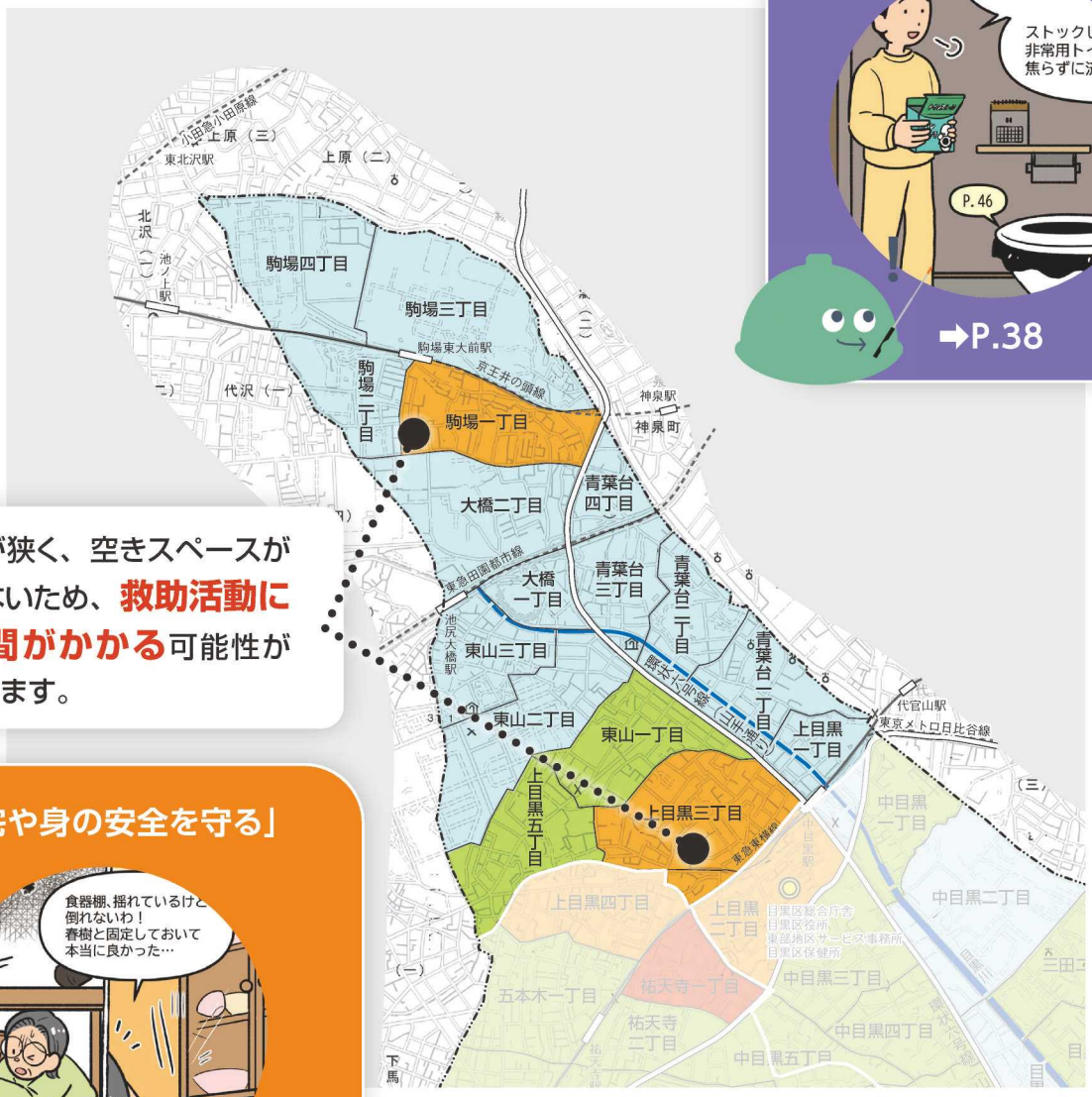
北部地区

北部地区の特徴

北側を中心に大学などの大きな建物があり、目黒川沿いには商業施設、そして南側はマンション・アパートなどの集合住宅と、様々な属性の方が生活する北部地区。住宅地では震災の対策、さらに目黒川沿いでは風水害への対策が重要です。

●駒場　●青葉台　●東山　●大橋
●上目黒一丁目1･6～22番　●上目黒二丁目46～49番
●上目黒三丁目1～3･6～44番　●上目黒五丁目

大通り沿いは火災の発生・延焼のリスクが低いため、**在宅避難をする前提での備え**が重要です。



道が狭く、空きスペースが少ないため、**救助活動に時間がかかる**可能性があります。

「在宅避難を乗り切る」

➡P.38

「自宅や身の安全を守る」

➡P.32

総合危険度ランク

危険度が低い	ランク1	ランク2	ランク3	ランク4	ランク5	危険度が高い

出典:目黒区地域危険度マップ

東部地区

東部地区の特徴

目黒川が地区内を縦断し、そのまわりには大きな駅や観光地、買い物スポットが広がる東部地区。風水害の危険に加え、高層マンション特有の揺れ方や、震災後のトイレの使用にも注意が必要です。

●上目黒一丁目2～5・23～26番　●上目黒二丁目1～45番
●上目黒三丁目4・5番　●中目黒一丁目～四丁目
●中目黒五丁目1～7・22～23番　●三田　●目黒一～三丁目
●下目黒　●目黒本町一丁目

「在宅避難を乗り切る」 ➡P.38



高層マンションでは、
エレベーターへの閉じ込めや
トイレの排水管の破損
が発生することも。
マンションならではの備え
が重要です。



住宅地は
家同士の距離が近く、
火災が広がりやすい
という危険があります。

「自宅や身の安全を守る」 ➡P.32



総合危険度ランク

危険度が低い	ランク1	ランク2	ランク3	ランク4	ランク5	危険度が高い

出典:目黒区地域危険度マップ

中央地区

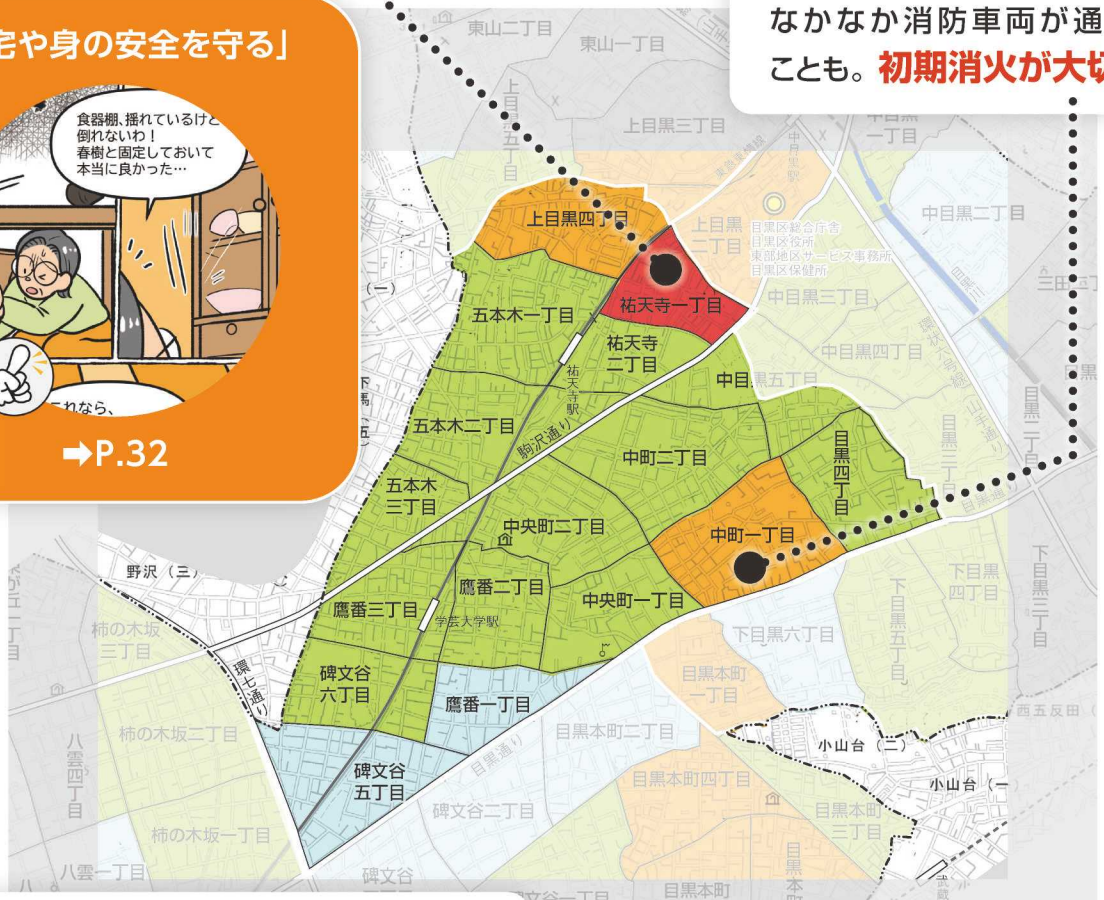
中央地区の特徴

住宅地が広がる中央地区。建物と建物の距離が近いため、火災が起きた際に隣近所に燃え広がりやすいという特徴があります。地区内に大きな河川はありませんが、周りより土地が低くなっている場所に大雨が流れ込み、風水害につながることも。幅広い災害に注意が必要なエリアです。

- ●上目黒四丁目　●中目黒五丁目8～21・24～28番
- ●目黒四丁目　●中町　●五本木　●祐天寺
- ●中央町　●碑文谷五～六丁目　●鷹番

住宅地は家同士の距離が近く、**火災が広がりやすい**という危険があります。

細い道の多い場所では火災発生時、なかなか消防車両が通れないことも。**初期消火が大切**です。



「自宅や身の安全を守る」

➡P.32

住宅地が広がる中央地区では、一軒家とマンション・アパートが混在。**住まいによって備えるべきアイテムの調整が必要**です。

「在宅避難を乗り切る」



➡P.38

総合危険度ランク

危険度が低い	ランク1	ランク2	ランク3	ランク4	ランク5	危険度が高い

出典:目黒区地域危険度マップ

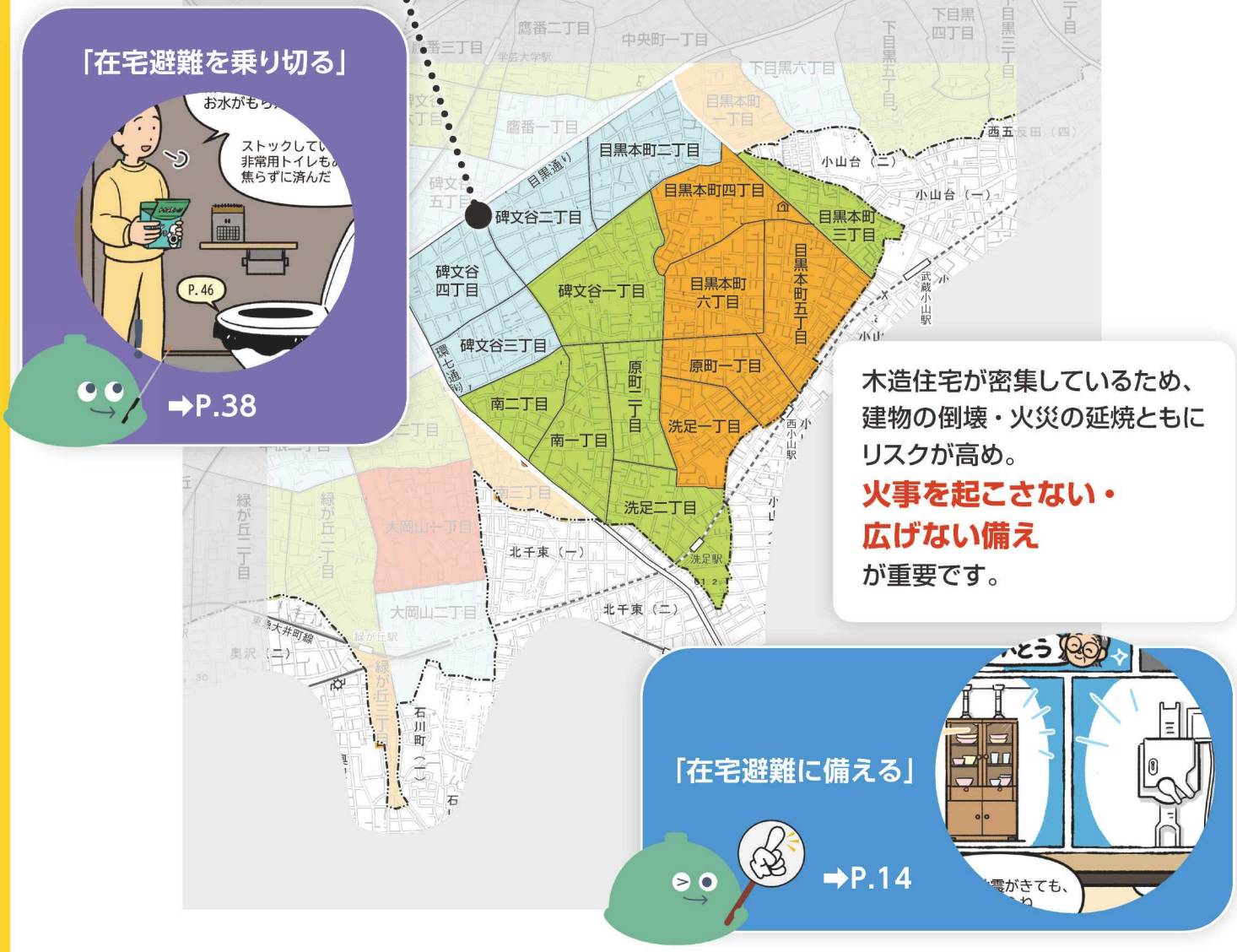
南部地区

南部地区の特徴

住宅の割合が高い南部地区。加えて、木造住宅が集まっているエリアもあり、建物倒壊の危険度が高いです。また、５つの地区の中で最も建物の密集率が高く、火災の燃え広がりやすさにも注意が必要です。

●目黒本町二～六丁目　●原町　●洗足
●南一～二丁目　●碑文谷一～四丁目

大通り沿いは火災の発生・延焼のリスクが低いため、
在宅避難をする前提での備え
が重要です。



「在宅避難を乗り切る」

➡P.38

木造住宅が密集しているため、建物の倒壊・火災の延焼ともにリスクが高め。
火事を起こさない・広げない備え
が重要です。

「在宅避難に備える」

➡P.14

総合危険度ランク

危険度が低い	ランク1	ランク2	ランク3	ランク4	ランク5	危険度が高い

出典:目黒区地域危険度マップ

西部地区

西部地区の特徴

北側に住宅地、南側は商業施設が存在する西部地区。
地震による総合危険度は比較的低いものの、周りより土地が低くなっている場所に大雨が流れ込むと、広い範囲で被害を受ける可能性があります。

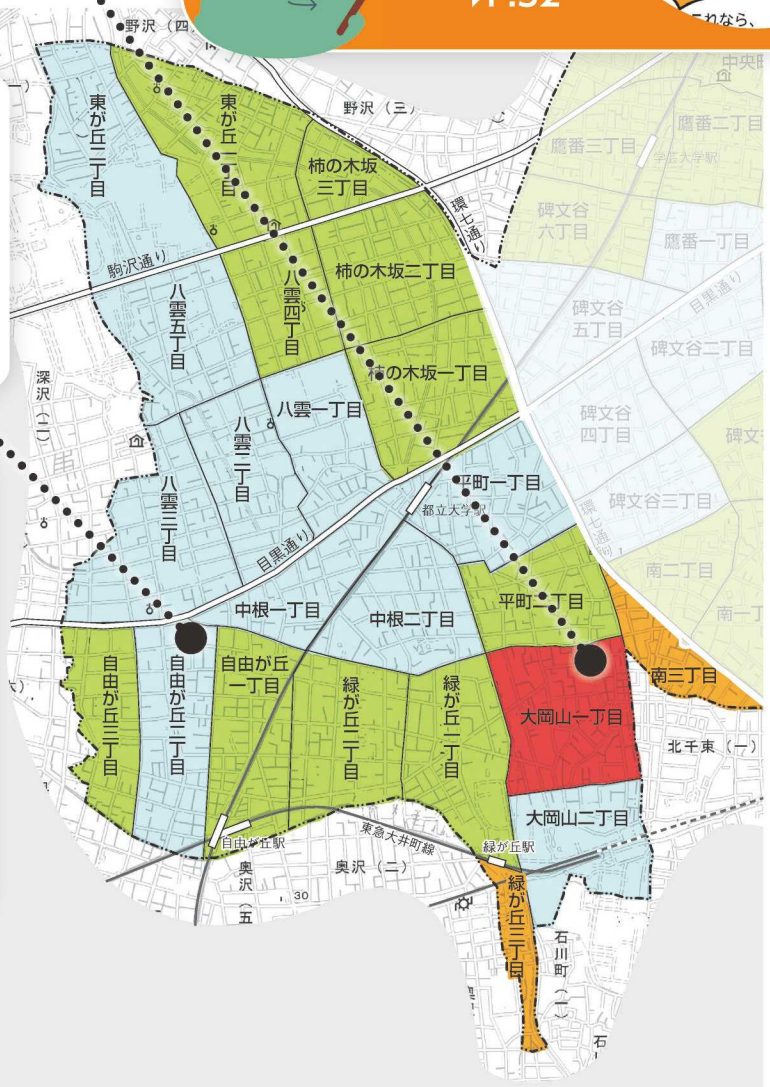
●南三丁目　●平町　●大岡山　●緑が丘
●自由が丘　●中根　●柿の木坂　●八雲　●東が丘

住宅地の多さ・自然の豊かさゆえに、
火災が広がりやすく、
救助活動に時間がかかる
という特徴があります。



目黒通り付近はマンション・アパートが多く、エレベーターへの閉じ込めやトイレの排水管の破損が発生することも。
在宅避難ならではの備え
が重要です。





総合危険度ランク

危険度が低い	ランク1	ランク2	ランク3	ランク4	ランク5	危険度が高い

出典:目黒区地域危険度マップ

水害ハザードマップ

水害

大雨が降ると、目黒川周辺では、目黒川の氾濫による水害の危険性があります。
また、目黒川から遠いエリアでも、周りより土地が低くなっている地域などでは
内水氾濫の危険性があります。水害ハザードマップを必ずチェックしてください。

色がついているエリアは水害の危険性が高いので要注意。

また、薄い黄色のエリアでも、
大人の膝まで浸水することも。
事前に自身の避難方法を
決めておきましょう





「風水害対策」

➡P.62



目黒川沿いは洪水による浸水に注意

立会川（たちあいがわ）や蛇崩川（じゃくずれがわ）など、暗きょの増水による内水氾濫にも注意が必要です。

呑川（のみがわ）の増水による風水害の被害が、地区全体に広がる想定です。

出典:目黒区水害ハザードマップ

⚠色のついていない地域でも、建物特性や集中的な降雨により、浸水する可能性があります。

**目黒区ウェブサイトにて
水害ハザードマップ
公開中!**



目黒防災P.31をチェック!

災害時の情報収集

目黒区では、非常時に備え、情報収集に役立つツールを用意しています。
ご自身の使いやすいツールを準備しておくことが重要です。

要登録 このマークの項目は、事前登録が必要なサービスです。

要登録
目黒区 防災地図 アプリ

目黒区ウェブサイト
https://www.city.meguro.tokyo.jp
区のウェブサイトでも、緊急情報をご確認いただけます。

要登録
目黒区 LINE公式 アカウント

目黒区 公式X (旧Twitter)

要登録
目黒区 防災気象情報 メール

防災 行政無線

災害用 伝言ダイヤル 171

要登録
電話・ファクスによる 災害時緊急情報 配信サービス
詳細は目黒区防災課 (03-5723-8488)へ。

情報収集用オススメ商品

携帯・スマホの充電に
モバイルバッテリー
P.54〜55 に掲載!!



みんなで 情報を聞くために
ラジオ
P.56〜57 に掲載!!

