

令和6年度版

# 防災のてびき

～もしものときの災害に備えて～



**東日本大震災を乗り越える！**

東日本大震災が発生！…………… 2  
 これからどうなる？日本の地震災害…………… 4

**備えよう！ 地震対策**

日本は世界有数の地震国…………… 6

知識編

地震が起きたらどうするか？…………… 7

実践編

屋内にいる場合…………… 8  
 屋外にいる場合…………… 10  
 乗り物に乗っている場合…………… 11

準備編

地震にどう備えるか？…………… 12  
 地震に強い家をつくろう…………… 12  
 家の内外の危険個所をチェックしよう…………… 13  
 家具の転倒・落下を防止しよう…………… 14  
 家族で話し合っておくことは？…………… 15

津波編

津波から身を守るには？…………… 16

**備えよう！ 火災対策**

火災は人災。日ごろから防火意識を！…………… 18

知識編

危険なものを覚えておこう！…………… 19

実践編

初期消火は出火直後に！…………… 20  
 危険を感じたらすぐ避難！…………… 21

準備編

火災を防ぐためには？…………… 22

**備えよう！ 風水害対策**

自然の脅威、風水害。気象の変化に警戒を！…………… 24

知識編

危険な場所を覚えておこう！…………… 25

実践編

危険は急激に迫ってくる！…………… 26

準備編

風水害にどう備えるか？…………… 28

**備えよう！ 自主防災**

災害対策は地域みんなで！…………… 30

平常時

平常時にすべきことは？…………… 31

災害時

災害時にすべきことは？…………… 32

**支援しよう！ 避難行動要支援者**

避難行動要支援者支援ガイド…………… 34

知識編

避難行動要支援者支援制度の仕組みとは…………… 34  
 個別避難計画を作成しよう…………… 35

平常時

防災訓練や見守り活動の実施…………… 37

災害時

災害時の避難支援等の実施…………… 39

**始めよう！ 防災準備**

被害の拡大防止に日ごろの備えを！…………… 42

応急手当て

人が倒れていたときには？…………… 43

非常持出品

準備しておきたい非常持出品は？…………… 44

**防災ワンポイントアドバイス**

いざというときのための避難に関する知識…………… 17  
 自分たちの地域は自分たちで守る！  
 自主防災組織の活動にご協力ください…………… 33  
 災害時の帰宅困難に備えて…………… 46

**浦安市の取り組み**

市の取り組み…………… 48  
 浦安市防災マップ…………… 50  
 浦安市指定避難所・指定緊急避難場所等一覧…………… 52  
 わが家の防災メモ…………… 裏表紙



東日本大震災を乗り越える!

# 東日本大震災が発生!

阪神・淡路大震災から16年が経った2011年3月11日、「戦後最大の災害」という形容はその日のうちに東日本大震災を示すものとなりました。私たちは再び、「戦後最大の災害」後の社会を生き始めています。

東日本大震災からの復興に向けた長い道のりを乗り越えていくために私たちに求められていることがあります。それはまず、私たち一人ひとりがいま一度、地震国・日本に居住していることを強く認識することです。そのうえで改めて、個人で、家庭で、地域でできる防災対策を地道に継続していくことです。

この長い道のりを、私たちは必ずや踏破するでしょう。そしていつの日にか、明日を担う子どもたちに、災害に強い国、災害にまけない社会をしっかりと引き継ぐことができるでしょう。そのための第一歩を、私たちはただちに踏み出さなければなりません。

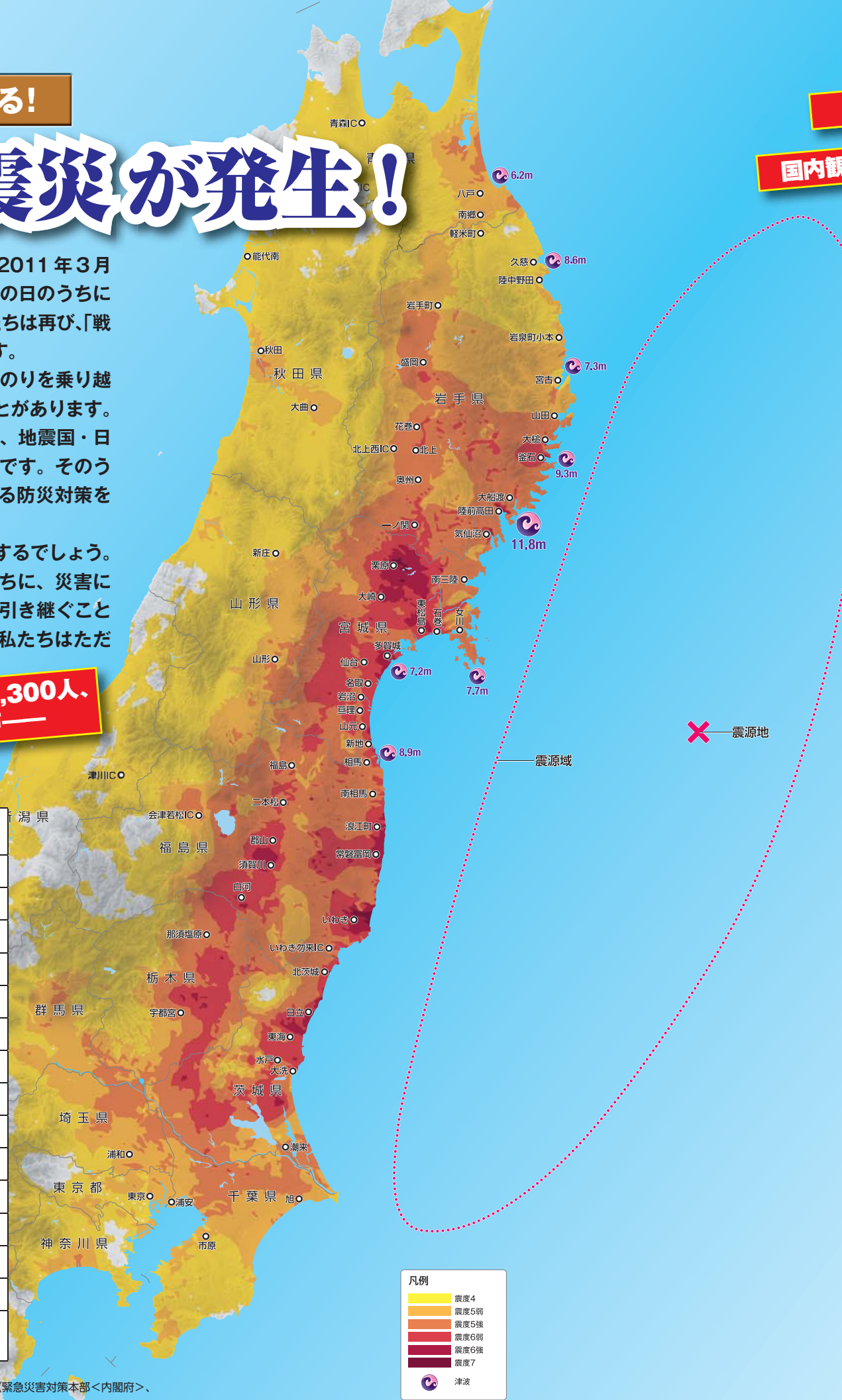
**死者・行方不明者約2万2,300人、住宅被害約117万戸**

## ◆東日本大震災による主な被害

人的被害	死者 ※震災関連の死者を含む。	1万9,775人
	行方不明者	2,550人
	負傷者	6,242人
建物被害	全壊	12万2,050戸
	半壊	28万3,988戸
	一部損壊	75万64戸
	非住家被害	10万8,396戸
	火災発生	330件
	床上浸水	1,490戸
	床下浸水	9,785戸
道路損壊	4,198か所	
橋梁被害	116か所	
山・がけ崩れ	207か所	
堤防決壊	45か所	
鉄道被害	29か所	
避難状況	55万7,015人 (「平成23年版 消防白書」)	

参考資料 「平成23年(2011年)東北地方太平洋沖地震(東日本大震災)について」(緊急災害対策本部<内閣府>、令和6年3月8日現在)

ここで示す推計震度分布図は、気象庁が2011年3月11日15時01分に提供したものです。地震時に観測される震度は、ごく近い場所でも地盤の違いなどにより1階級程度異なることがあります。また、震度を推計する際にも誤差が含まれ、推計された震度と実際の震度が1階級程度ずれることがあります



2011年3月11日午後2時46分

東日本大震災

国内観測史上最大のマグニチュード9.0

## 国内観測史上最大のマグニチュード9.0を記録した!

気象庁によると、東日本大震災の震源は宮城県おしか牡鹿半島沖130km、震源の深さは24km、地震の規模を示すマグニチュード(M)は9.0だった。これは阪神・淡路大震災(M7.3)のおよそ1000倍に相当する。桁外れの巨大地震は、国内の観測史上最大であるとともに、アメリカ地質調査所によれば1900年以降世界でも4番目に大きいという。



この地震で、宮城県栗原市では震度7の激烈な揺れを観測した。国内で震度7が観測されるのは、阪神・淡路大震災、新潟県中越地震に次いで3例目。宮城、福島、茨城、岩手の4県を中心に、東北から関東の広い範囲で震度6弱以上の強い揺れに見舞われた。

東日本の太平洋沖では海溝型地震の想定震源域が多数存在することで知られる。文部科学省の地震調査委員会は、破壊断層は南北400km、東西200kmの広範囲に及んだと指摘した。従来、同委員会が個別に発生確率などを評価していた8つの想定震源域のうち、少なくとも4つの領域が連続して破壊されたとみられるという。

## 津波はすべてを破壊し、38mの高所に達した!

この地震のあと、ただちに津波が発生。気象庁は、オホーツク沿岸から四国にかけての太平洋岸に大津波警報を、その他の太平洋岸に津波警報を出した。また、日本海側も含めて全国のすべての沿岸に津波注意報を出した。

津波による被害は、岩手、宮城、福島の沿岸で特に甚大だった。巨大な水の壁と化した大津波が防潮堤を乗り越えて人家をのみ込んでいく衝撃的な映像がテレビで生中継された。多くの漁船や水産施設が破壊され、この地域の水産業は壊滅的な打撃を受けた。

津波の高さは、多くの沿岸部で8mを超えた。東京海洋大学などのグループの調査によると、宮古市姉吉地区では陸上を駆け上がった津波が標高38.9mにまで到達。これは従来の最大観測記録だった1896年明治三陸大津波時の大船渡市の38.2mを上回る。



人々の営みのすべてをのみ込んだ巨大津波

## 浦安市の津波予測について

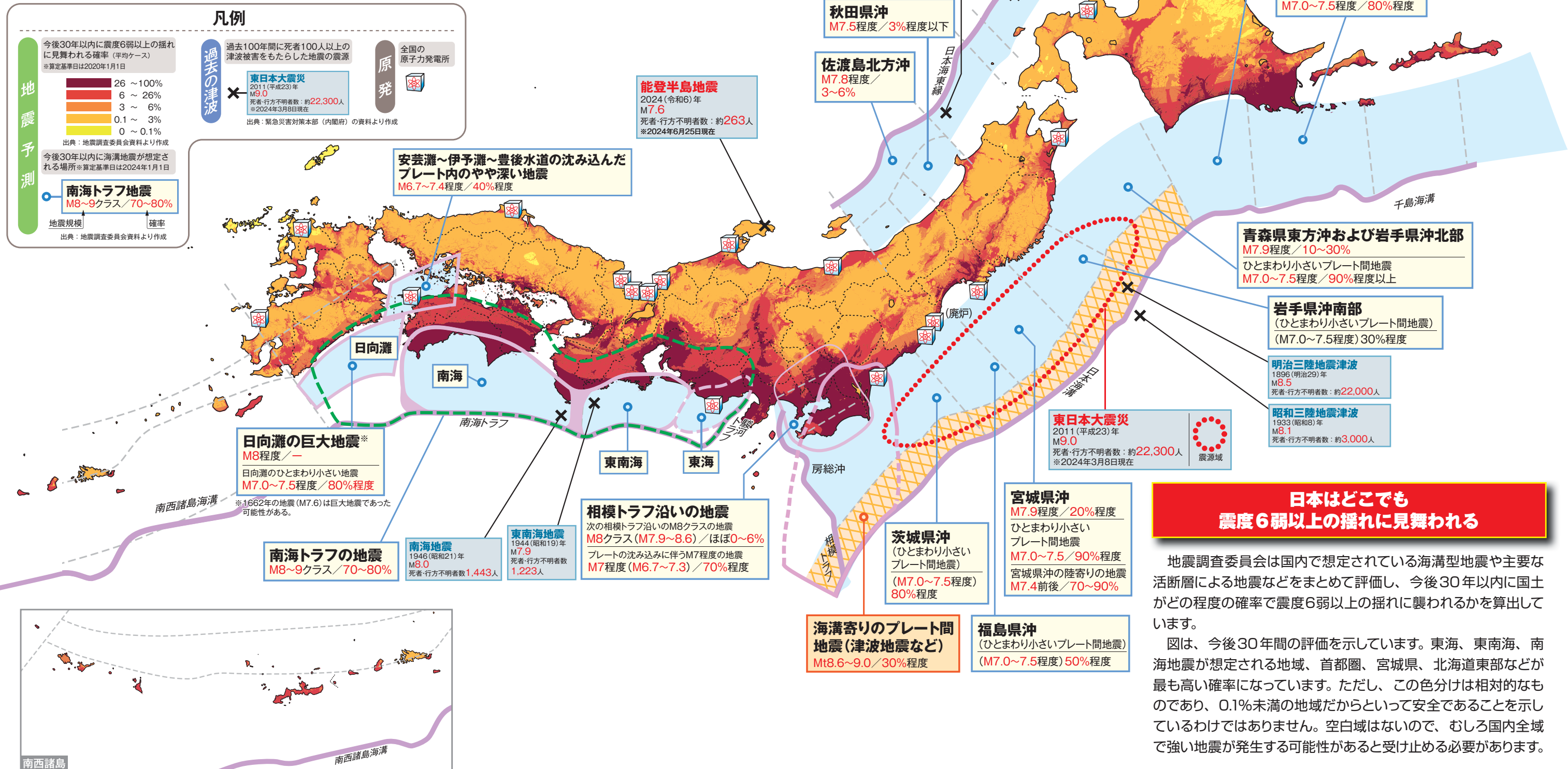
浦安市は、過去の地震や国・県等による津波予測からも最大津波高が護岸を越えることはなく、住宅地での浸水の可能性は極めて低いと考えられています。しかし、気象庁からの注意報・警報には十分注意し、「東京湾内湾」に津波注意報・警報・大津波警報が発表された場合には、河川及び海岸から離れ安全な場所に避難しましょう。



# これからどうなる？ 日本の地震災害

地球の表面は厚さ100kmほどの14~15枚のプレート(岩板)で覆われています。これらのプレートは少しずつ動いていて、互いがぶつかり合う場所では押しやり押しされたりしています。その相互作用はひずみを生じ、一定期間を経過したひずみが解消されているときに発生するのが海溝型(プレート境界型)地震です。日本列島は4枚のプレートの上に乗っています。狭い国土がこのような多くのプレートの上に形成されているため、日本では地震が多いのです。

日本列島全体は地震の活動期に入ったという見方があります。過去の歴史から、地震には集中して発生する時期があると考えられているからです。東日本大震災でも、M5~7の余震が極めて頻繁に発生したため、気象庁は、津波の発生を伴う大規模な余震に十分警戒すべきだと注意を促しました。もちろん、東日本以外の地域でも地震は必ず発生します。国内にいる限り、地震への備えを怠ることは決してできません。





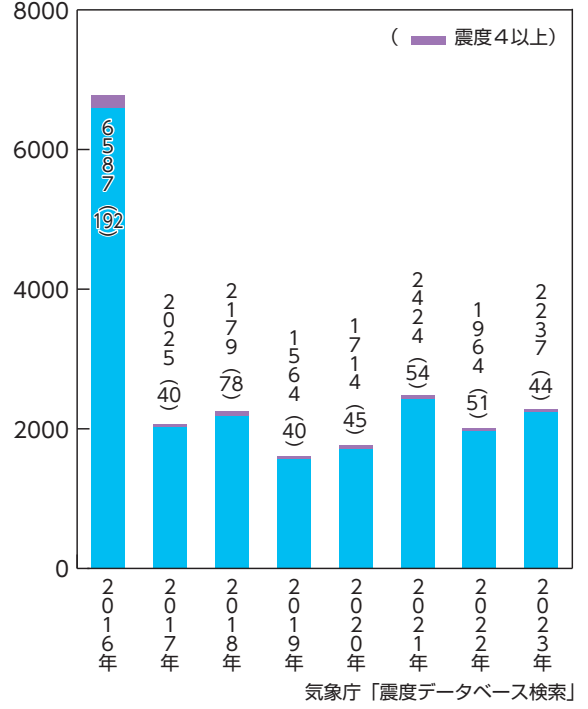


# 日本は世界有数の地震国

世界有数の地震国である日本は、昔から地震による多くの被害を受けてきました。近年では、戦後最大の被害となる東日本大震災が発生。平成28年熊本地震では震度7を2回記録しました。また、震度7を観測した平成30年北海道胆振東部地震では道内全域が停電する「ブラックアウト」が起きました。そして、令和6年1月1日、輪島市と志賀町で震度7を観測した能登半島地震では、北陸地方全域で甚大な被害となりました。

なお、東日本大震災では、長周期地震動により、首都圏などの高層建物が大きく長く揺れました。そして、天井の落下、スプリンクラーの故障、エレベーターの障害などが起きています。気象庁では、震度で表せない長周期地震動による揺れに対する指標として、平成25年3月に「長周期地震動階級」を定めました。さらに、令和5年2月から長周期地震動階級3以上を予想した場合、家具の転倒・移動により大きな被害が発生するおそれがあることなどから、緊急地震速報を発表することにしました。

●近年の地震発生状況



●地震の揺れと想定される被害

震度	被害
震度0	●人は揺れを感じない。
震度1	●屋内で静かにしている人の中には、わずかな揺れを感じる人がいる。
震度2	●屋内で静かにしている人の大半が揺れを感じる。 ●つり下がった電灯などがわずかに揺れる。
震度3	●屋内にいる人のほとんどが揺れを感じる。 ●棚にある食器類が音を立てることがある。 ●電線が少し揺れる。
震度4	●ほとんどの人が驚く。 ●つり下げた物は大きく揺れ、棚にある食器類は音を立てる。 ●車を運転していて、揺れに気づく人がいる。
震度5弱	●棚にある食器類、書棚の本が落ちることがある。 ●まれに窓ガラスが割れて落ちることがある。 ●電柱が揺れているのわかる。
震度5強	●物につかまらなると歩くことが難しい。 ●固定していない家具が倒れることがある。 ●自動車の運転が困難になる。
震度6弱	●立っていることが困難になる。 ●壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する。 ●耐震性の低い木造住宅では、倒壊するものもある。
震度6強	●はわないと動くことができない。 ●固定していない家具のほとんどが移動、倒れるものが増える。 ●耐震性の高い木造住宅でも、壁などにひび割れ・亀裂がみられることがある。
震度7	●揺れにほんろうされる。 ●ほとんどの家具が移動し、飛ぶものもある。 ●耐震性の高い木造住宅でも、まれに傾くことがある。

(気象庁の資料を基に作成)

●長周期地震動階級関連解説表 (高層ビルにおける人の体感・行動、室内の状況等との関連)

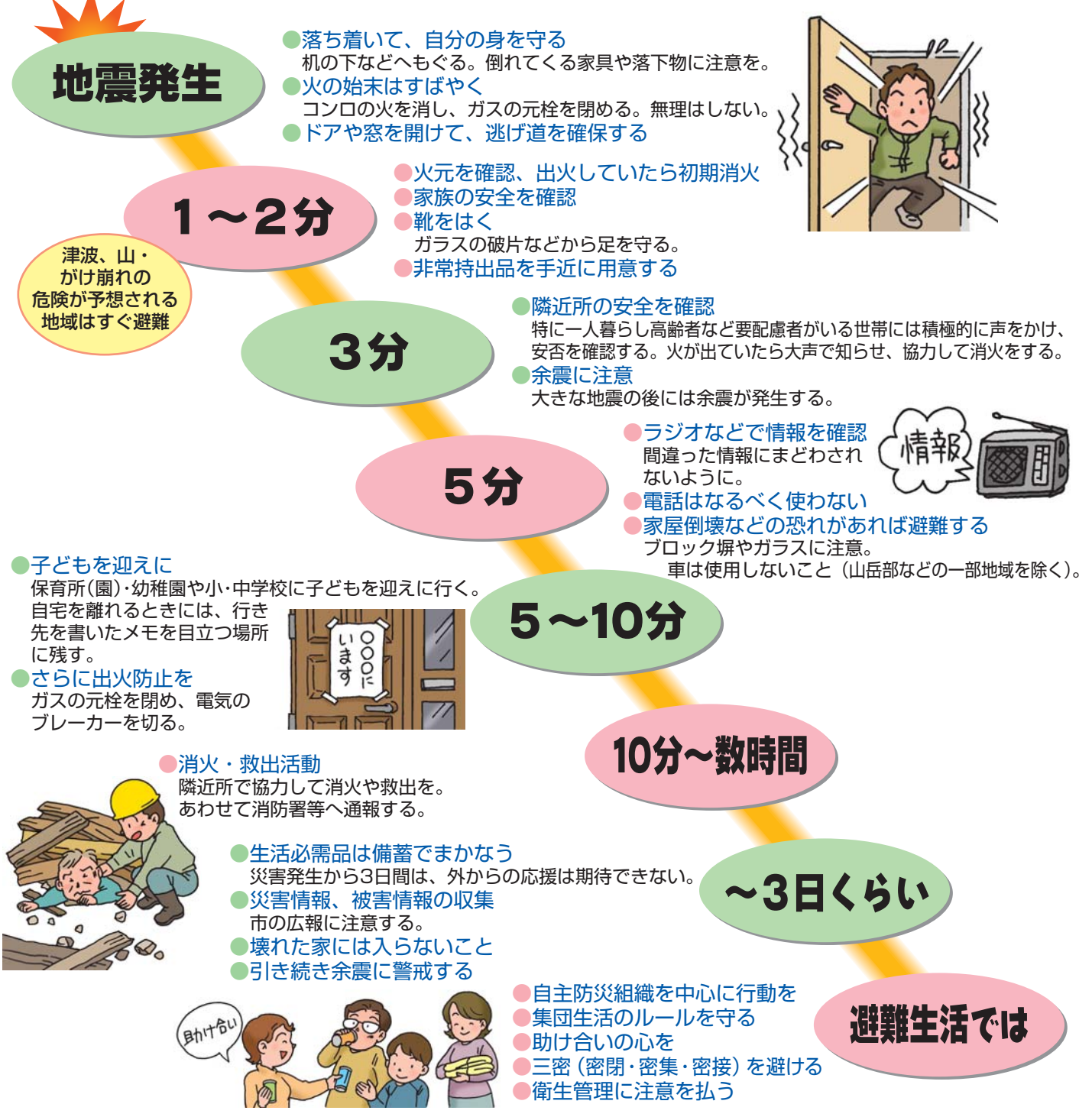
階級	体感・状況
階級1	●室内にいたほとんどの人が揺れを感じる。驚く人もいる。 ●ブラインドなど吊り下げものが大きく揺れる。
階級2	●室内で大きな揺れを感じ、物につかまらなると歩くことが難しいなど、行動に支障を感じる。 ●キャスター付き什器がわずかに動く。棚にある食器類、書棚の本が落ちることがある。
階級3	●立っていることが困難になる。 ●キャスター付き什器が大きく動く。固定していない家具が移動することがあり、不安定なものは倒れることがある。 ●間仕切壁などにひび割れ・亀裂が入ることがある。
階級4	●立っていることができない、はわないと動くことができない。揺れにほんろうされる。 ●キャスター付き什器が大きく動き、転倒するものがある。固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある。 ●間仕切壁などにひび割れ・亀裂が多くなる。

(気象庁の資料を基に作成)

## 地震が起きたらどうするか？



大きな地震が発生したら、冷静に対応するのは難しいもの。しかし、一瞬の判断が生死を分けることもあります。地震が起きても「あわてず、落ち着いて」行動するために、以下の行動パターンを覚えておきましょう。



防災〇×クイズ

**Q** 料理中に地震が発生！火災がこわいので、とにかく火を消すことを優先すべきだ。

**A** **×** 大きく揺れている間に火元に近づくのは危険。無理をして火を消そうとすると、大やけどをすることもあります。まずは自分の身の安全を確保して、揺れがおさまってから火を消しましょう。



# 屋内にいる場合

## ～とっさの状況

## 判断が、生死を左右します～

### ●自宅では

#### □料理中

- 揺れを感じてすぐに火を消せるときは、火を消しましょう。
- 大きな揺れの場合は身を守ることを最優先に。大揺れを感知すると自動的にガスの供給を遮断するガスマイコンメーターの設置が進んでいるので、決して無理をしないでください。
- 台所には食器棚や冷蔵庫、コンロ上の鍋など、危険がいっぱい。なるべく早く台所から離れましょう。



#### □寝ているとき

- ふとんやまくらで頭を守り、ベッドの下など、家具が倒れてこないところに身をふせます。
- 暗やみでは、室内の様子を把握しにくくなります。ふだんからまくら元にはスリッパや懐中電灯、携帯ラジオなどを。



#### □お風呂やトイレに入っているとき

- 風呂場やトイレは比較的 안전한場所といわれています。あわてて飛び出さず、ドアや窓を開けて出口を確保しましょう。
- タイルなどの落下物に注意を。
- お風呂に入っているときは、落ち着いてボイラーの火の始末をしましょう。



#### □集合住宅では

- 家具などで出口がふさがれないように注意。ドアを開けて逃げ道を確保します。
- 玄関から避難できないときには、避難ばしごやロープを利用してベランダから脱出します。エレベーターは使わないこと。



### ●外出先では

#### □デパート・スーパーにいるとき

- ショーケースの転倒、商品の落下、ガラスの破片に注意。柱や壁際に身をよせ、衣類や手荷物で頭を守りましょう。
- 店員の指示に従って行動しましょう。あわてて出口に殺到すると、パニックになることがあります。



#### □エレベーターの中

- 地震時管制装置がついているエレベーターは、自動的に最寄りの階に停止するので、停止した階で降ります。装置がついていなければ、すべての階のボタンを押し、停止した階で外に出ます。
- 閉じ込められたとき、天井などから無理に脱出するのは危険。非常ボタンやインターホンで連絡をとり、救出を待ちましょう。



#### □地下街にいるとき

- 地下街は比較的安全といわれています。大きな柱や壁に身をよせ、揺れがおさまるのを待ちます。
- 地下街には約60mおきに出口があるので、あわてないで行動を。
- もし火災が発生したら、ハンカチなどで鼻と口をおおい、壁づたいに体を低くして地上に避難しましょう。



#### □劇場や映画館にいるとき

- 座席の間にうすくまり、カバンや衣類で落下物から頭を守りましょう。
- 頭上に大きな照明などがある場合には、その場から移動を。
- 閉ざされた空間ではパニックにおちいりがち。あわてず、係員の指示に従いましょう。



### ●学校・勤務先では

#### □学校にいるとき

- 先生や校内放送の指示に従いましょう。
- 教室にいるときは、すぐ机の下にもぐり、机の脚をしっかり持ちます。
- 本棚や窓から離れ、安全な場所に移動しましょう。



#### □職場にいるとき

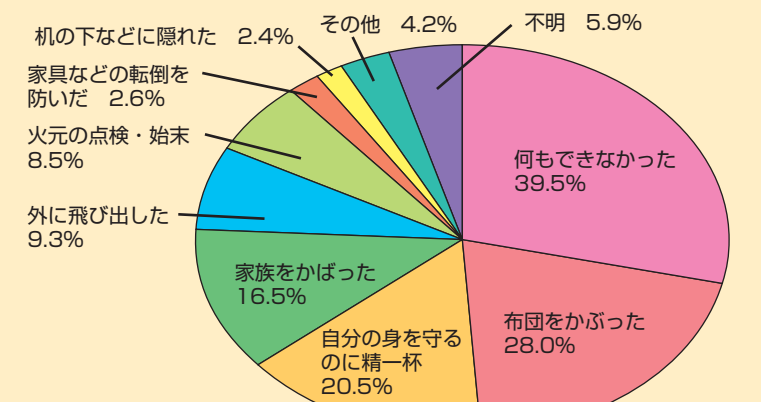
- 窓際やロッカー、資料棚などから離れて、机の下などに入り身を守ります。
- 揺れがおさまったらガス湯沸かし器などのスイッチを切るなど、火元を確認しましょう。



### 「何もできない」が約4割

大きな被害をもたらした阪神・淡路大震災。そのとき、人々がどのような行動をとったのかをアンケート調査をしたところ、「何もできなかった」と答えた人が39.5%にのぼっています。人は恐怖感を抱くと、とっさに身動きがとれなくなったり、パニックにおちいったりしがちです。いざというときに冷静に行動できないと、命にかかわる危険性も。地震発生時にあわてないためにも、いざというときどうしたらいいかを、家族みんなで話し合っておきましょう。

### ●阪神・淡路大震災時にとった行動(複数回答)



(「阪神・淡路大震災における消防活動の記録」神戸市消防局編)

### 防災〇×クイズ

Q

デパートで買い物中に地震発生。エレベーターですぐに1階に降りるべきだ。

A

×

エレベーターは停電により閉じ込められる危険があるので、階段で避難するようにしましょう。また、出口に大勢が殺到するとパニックになる可能性もあります。あわてず係員の指示に従って行動しましょう。



# 屋外にいる場合

## ●歩いているとき

### ■ 繁華街にいるとき

- ガラスや看板、ネオンサインなどの落下物に注意。手荷物などで頭を守り、広場などへ逃げましょう。
- 建物や塀、電柱などから離れましょう。自動販売機の転倒にも注意を。



### ■ 住宅街にいるとき

- ブロック塀や石垣、門柱から離れましょう。倒壊の危険性があります。
- 屋根がわらなどの落下物に注意しましょう。
- 切れて垂れ下がっている電線には近づいて触れないように。



### ■ 橋の上にいるとき

- 橋や歩道橋の上にいるときには、振り落とされないように手すりやさくしにしっかりつかまりましょう。
- 橋は倒壊の恐れがあります。揺れがおさまったらすぐにその場を離れましょう。



### ■ 海岸やがけ付近にいるとき

- すみやかに安全な場所に避難します。海岸の場合は、高台などに避難し、津波情報をよく聞きます。
- がけを背にした家屋では、普段からがけから離れた部屋を生活の中心にしましょう。とっさに外に逃げ出せるよう室内の避難通路を確保することも忘れずに。



## ●こんなところだったら...

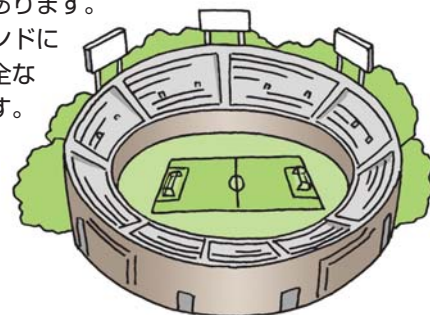
### ■ 駅のホームにいるとき

- 掲示板や看板などの落下物に注意。
- 改札口に殺到するとパニックになります。大きな揺れがおさまるまで、近くの柱に寄り添い、構内アナウンスに従いましょう。



### ■ スタジアムにいるとき

- 出入口に大勢が殺到すると、将棋倒しなどに巻き込まれる危険性があります。また、グラウンドに逃げの方が安全な場合もあります。



# 乗り物に乗っている場合

## ●自動車に乗っているとき

### ■ 車の運転中

- 急ブレーキは重大事故の原因になります。ハンドルをしっかり握って徐々にスピードを落とし、道路の左側に停車してエンジンを切りましょう。
- 揺れがおさまるまで車外には出ず、カーラジオなどで情報を確認しましょう。
- 車を置いて避難する場合は、できるだけ道路外の場所に移動しましょう。
- やむを得ず道路上に車を置いて離れるときは、窓を閉め、キーをつけたままで。緊急時に移動させることもあるので、ドアロックもしないように。



### ■ バスに乗っているとき

- 座っている場合は前かがみになって、前の座席の背もたれをしっかりとつかみます。
- 立っている場合は、つり革やシートの手すりをしっかり握るか、しゃがみこんで座席の脚にしがみつこうにしましょう。
- 揺れがおさまってもあわてて外に飛び出さず、運転手の指示に従います。



## ●電車に乗っているとき

### ■ 電車に乗っているとき

- 電車は揺れを感じると、自動的に停車します。将棋倒しや網棚からの落下物に注意し、つり革や手すりにしっかりつかまりましょう。
- 座っているときは、足をふんばって上体を前かがみに。雑誌やバッグなどで頭を保護しましょう。
- 勝手に降車せず、係員の指示に従うように。



### ■ 地下鉄に乗っているとき

- 地下鉄は比較的安全だといわれています。揺れを感じたら、つり革や手すりにつかまって、転倒しないように注意を。
- むやみに線路に降りると高圧電流により感電する恐れがあるので、落ち着いて係員の指示を待ちましょう。



### ■ 新幹線に乗っているとき

- 新幹線は、地震を感知して走行を止める際、停車による大きな衝撃を受けます。瞬時に前かがみになって、落下物から頭を守るようにしましょう。
- 通路に立っている人は、放り出されないように座席の取っ手をしっかり握るか、しゃがみこんで座席にしがみつこうにします。



### 車で避難しないように

地震発生時は、消防車などの緊急車両の通行を確保することが大切です。みんなが車を使って避難すると、緊急車両や避難する人たちのじまになり、混乱を大きくしてしまいます。山間部の土砂災害危険地域や歩行困難な老人や病人のいる家庭など、どうしても車を使わなければならない場合以外は、徒歩で避難しましょう。





# 地震にどう備えるか？



大地震の発生に備えて、建物や土地の安全性など、私たちの身のまわりにどんな危険個所があるのかをチェックし、事前に安全対策を立てておきましょう。建物の耐震化や家具の転倒防止対策は、私たちの命を守る最も有効な手段です。

## 地震に強い家をつくらう

### ■ 地盤は？

●地盤が弱いと、地面が変形する液状化現象や建物の倒壊などの被害が発生しやすくなります。自分の住んでいる土地がどんな地盤なのかを確認しましょう。



### ■ 建物は？

●大地震に備えて耐震診断を受けましょう。市では昭和56年(1981年)5月31日以前に建てられた木造住宅および分譲マンションの耐震診断に係る費用の一部を助成しています。また、木造住宅を対象に建築士による耐震相談会を年12回(毎月1回)無料にて開催していますので、ぜひ一度、ご相談ください。



## 地震によってこんな被害が起こります

### 一戸建て

古い平屋建ての倒壊



かわらの落下



1階部分の崩壊



外装材の落下



### ビル・マンション

ピロティ\*の崩壊

1階部分が崩壊する



柱・梁接合部の破断



柱に斜めにひび割れ

建物が大きく傾く



補強ブレース(支柱)の破断

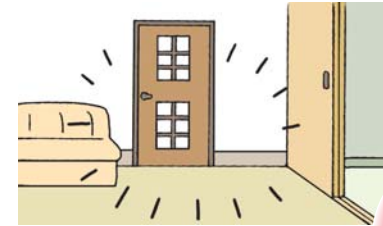


\*1階が駐車場や玄関など壁が少なくなっている部分のこと

# 家の内外の危険個所をチェックしよう

## 1 家の中に、家具のない安全なスペースを確保する

部屋が複数ある場合は、人の出入りが少ない部屋に家具をまとめて置く。無理な場合は、少しでも安全なスペースができるよう配置換えを。



## 2 寝室や子ども、高齢者、病人のいる部屋には倒れそうな家具を置かない

就寝中に地震が発生した場合、子ども、高齢者、病人などは倒れた家具が妨げとなって逃げ遅れる可能性があるため、十分に注意を。



### 屋内

## 3 家具の転倒や落下を防止する対策をとる

家具と壁や柱の間に遊びがあると倒れやすく危険。また、家具の上に落ちる危険のある物を置かないように。(14ページを参照)



## 4 出入り口や通路には物を置かない

安全に避難できるように、玄関など出入り口までの通路に、家具や倒れやすい物を置かない。また、いろいろな物を置くと、いざというときに出入り口をふさいでしまうことも。

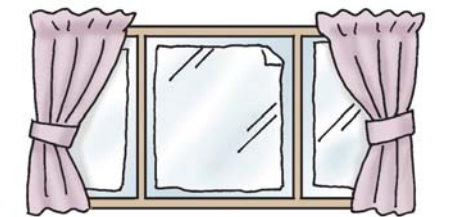


### ベランダ

- 植木鉢や物干しざおなど、落下の危険性がある物は防止策を。
- ベランダから避難できるように常に整理整頓を。

### ガラス

- 飛散防止フィルムをはる。
- 食器棚や額縁などに使われているガラスにも飛散防止フィルムをはっておこう。



### 屋外

### 屋根

- アンテナはしっかりと固定する。
- 屋根がわらのチェックを。ひび割れ、ずれ、はがれがある場合は補強を。

### ブロック塀

- 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を。
- ひび割れや傾き、鉄筋のさびがある場合は修理する。

### プロパンガス

- ボンベを鎖でしっかりと固定しておく。



## 防災〇×クイズ

Q

災害時には、近くにいる人のうわさではなく、テレビ・ラジオなどの情報を頼りにする。

A

〇

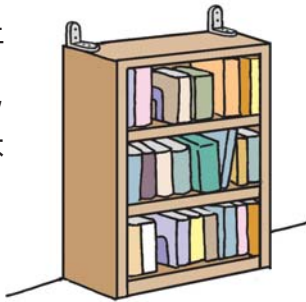
災害が起こったときは、みんながパニックにおちいりがちです。人のうわさは、正しい情報を伝えていないこともあるので、ラジオや公共機関が発表する情報を頼りに行動しましょう。



# 家具の転倒・落下を防止しよう

## ■ 収納に工夫を

- 重い物は下に、軽い物は上に収納する。
- 本棚などは、隙間をブックエンドで固定するなど、なるべく空間をつくらない。



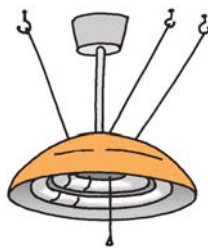
## ■ 置き方に工夫を

- 家具の下部の前方に板を入れ、壁にもたれ気味に置く。
- 就寝場所に家具が倒れてこないように配置する。



## ■ 照明器具の補強を

- 天井に直接取り付けるタイプの照明が安全。
- つり下げ式の物は、鎖と金具を使って数か所留めて補強する。
- 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止めておく。



## ■ 耐震金具・ポール式器具を利用しよう

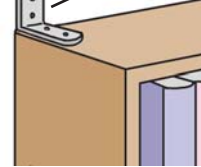
### ● 転倒防止金具

壁・柱・鴨居と家具を固定するタイプと、床などに固定するタイプとがある。家具や室内の状況によって選ぶ。

チェーン等で固定するタイプ



L字金具



### ● 重ね留め用金具

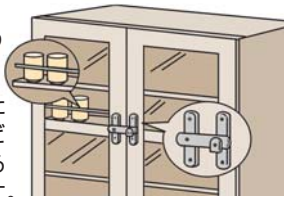
重ねた上下の家具を固定し、上の家具の落下を防ぐ。



### ● 扉・引き出し開放防止金具

扉・引き出しが開かないようにする。

さらに、収納物の落下を防止するために、棚板に滑り止めにふきんなどを敷いたり、木やアルミの棒による飛び出し防止枠を付けると安心です。



冷蔵庫などの家電製品には専用の転倒防止金具が用意されている場合もあります。取扱説明書を読んで活用を。

### ● ポール式器具

壁面へのネジ留めができないときは、天井と家具の間に突っ張り棒タイプの器具をはさむ固定法が使えます。この場合、天井との距離が短いほど安定感が増します。



家具の両端の側板部の奥側に設置する

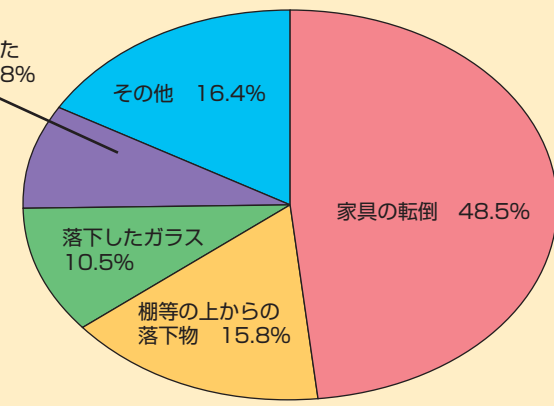
## 家具が転倒するとどうなるの？

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たり、室内が散乱することにより逃げ遅れてしまう場合があります。家庭での被害を防ぎ、安全な逃げ道確保するためにも、家具の転倒・落下防止対策を実践しておきましょう。



### ● 阪神・淡路大震災でけがをした人の原因

逃げようとしたとき転倒 8.8%



(神戸市消防局調査より)

# 家族で話し合っておくことは？



実際に地震が発生したときのことを想定して、各自ですべきことや避難方法、連絡方法などを家族で話し合っておきましょう。

## 1 役割分担を決める

- 日常の予防対策上の役割と地震発生時の役割を決めておく。
- 高齢者や乳幼児などがいる場合は、保護担当を決める。



## 2 危険個所をチェック

- 家の内外をチェックして、危険個所をさがす。
- 危ない個所は、修理や補強方法について話し合う。



## 3 安全な空間を確保

- 家具の配置換えをして、家の中に安全なスペースを確保する。
- 家具の転倒・落下を防ぐ方法を決める。



## 4 非常持出品のチェック

- 必要な非常持出品がそろっているか確認する。
- 定期的に保存状態や使用期限を点検・交換する。



## 5 防災用具などの確認

- 消火器や救急箱、非常用品の置き場所を確認。
- 消火器の使い方を覚えておく。
- 応急手当ての方法を覚えておく。



## 6 連絡方法や避難場所の確認

- 家族が離ればなれになったときの連絡方法や避難場所を確認する。
- できれば休日などを利用し、みんなで避難経路などの下見しておく。
- 防災連絡カードを作り、携帯しておく。

災害用伝言ダイヤル

「171」を覚えておこう！

災害時は一般の電話が繋がりにくくなります。安否の確認などには、NTTの災害用伝言ダイヤルサービスを活用しましょう。

### 災害用伝言ダイヤルの使用方法

● 被災地の人は自宅や携帯電話などの電話番号を、被災地以外の方は被災地の人の番号を（市外局番から）

伝言を吹き込む 171 → 1 → (000)000-0000 → 伝言を入れる(30秒以内)  
伝言を聞く 171 → 2 → (000)000-0000 → 伝言を聞く

※携帯電話会社各社は、災害時に安否情報を登録・確認できる「災害用伝言板サービス」を提供します。

## 防災○×クイズ

Q

家具は中に物をたくさん入れて重くしておけば、地震が起きても倒れる心配はない。

A

×

重そうに見えるタンスなども、地震が起きたら倒れてしまいます。実際に家具の転倒により死亡するケースもあります。家具の転倒防止対策をきちんと行っておきましょう。



# 津波から身を守るには？



津波は地震発生後、あっという間にやってくる場合があります。海岸にいるときに強い地震や長い時間の揺れを感じたら、大津波・津波警報の有無にかかわらず、一刻も早くその場を離れて、高台などの安全な場所に避難しましょう。

## こんなときには

- 強い地震や長い時間の揺れを感じた
- 市から避難指示が発令されたとき\*
- 大津波警報（特別警報）や津波警報が発表された（揺れを感じなくても）
- 市から避難指示が発令されたとき\*
- 津波注意報が発表された（揺れを感じなくても）
- 市から避難指示が発令されたとき\*

避難する

避難する

避難する

## このような行動を

- 沿岸部や川沿いにいる人は、直ちに高台や避難ビルなど安全な場所へ避難する。
- ここなら安心と思わず、より高い場所を目指して避難する。

海の中にいる人は、直ちに海から上がって、海岸から離れる。

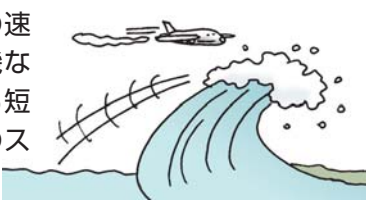
## その後は・・・

- 正しい情報を、ラジオやテレビなどで入手する。
- 津波は繰り返し襲ってくるため、警報や注意報が解除されるまで、絶対に海岸には近づかないようにする。

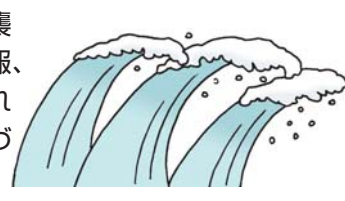
\*ただし、避難指示の発令対象区域が異なります。

## 津波のここに注意！

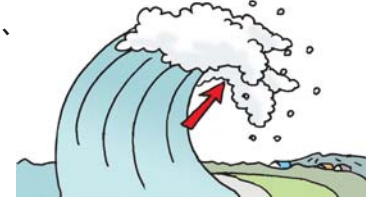
●深海での津波の速さはジェット機なみ。沿岸部でも短距離選手なみのスピードです。



●津波は繰り返し襲ってきます。警報、注意報が解除されるまで海岸に近づかないように。



●地形によって、津波の高さは想像以上です。



●津波の前触れとして、必ず引き潮があるとは限りません。



## 防災ワンポイントアドバイス

# いざというときのための避難に関する知識

災害が発生し、家屋内にとどまるのが危険な状態になった場合は、落ち着いてすばやく避難する必要があります。その際には、子どもや高齢者などの要配慮者の保護を念頭に置き、近所の一人暮らし高齢者世帯などにも声をかけるなど近隣で協力することが大切です。また、避難所での生活をよぎなくされる場合も自主防災組織（30ページ参照）を中心にみんなで助け合いましょう。

## ■ 避難の考え方（地震・風水害共通）

国内で感染症（インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症など）が発生している、または発生しやすい時期の災害時の避難の考え方として、避難所へ避難することのみが避難ではなく、安全が確保できる場所へ避難する「分散避難」を取り入れます。親せきや知人宅への避難、ホテルや旅館などの宿泊施設への避難、近隣市区町村や都道府県をこえた広域避難、自宅が安全（強固、高所など）であれば留まる在宅避難、安全な広場などに停めた車での車中泊避難などを想定しましょう。

## ■ 避難のタイミングを見逃すな

- 市から避難指示などの避難情報が出たとき。
- 津波、土石流、かけ崩れ、地すべりなどの恐れがあるとき。
- 建物が倒壊する危険があるとき。
- 近隣で火災が発生し、延焼の恐れがあるとき。
- 自宅で火災が発生し、火が天井まで燃え移ったとき。
- 危険物が爆発する恐れがあるとき。

## ■ 避難するときはこんな服装で

- ヘルメット（防災ずきん）をかぶる。
- 非常持出品はリュックサックに入れて背負う（両手が使えるように）。
- 長袖・長ズボンを着用。燃えにくい木綿製品がよい。
- 軍手や革手袋をはめる。
- 靴は底の厚い、はき慣れた物を。



## ■ 避難時のポイント

- 避難する前にもう一度火元を確認。ガスの元栓を閉め、電気のパレーカーも落とす。
- 荷物は最小限の非常持出品に限る。
- 外出中の家族には避難先を記した連絡メモを目立つ場所に残す。
- 移動するときは、狭い道、塀や自動販売機のそば、川べり、ガラスや看板の多い場所は避ける。
- 決められた最寄りの避難場所へ徒歩で移動する。
- 子ども、障がい者、高齢者など要配慮者を中心にして避難者がはぐれないように。



## 避難所で過ごす

自宅を離れて避難所で生活するのは大変不自由なことです。ストレスや過労から体調を崩してしまうこともあります。実際、東日本大震災や熊本地震、平成30年7月豪雨（西日本豪雨）などの大規模な自然災害が発生した際に、長引く避難所暮らしが体力の弱い高齢者等の命を奪ってしまう悲劇が相次ぎました。避難している住民同士で助け合うことはもちろん、支援してくれる医師・看護師といった専門家や相談相手としてのボランティアなどを積極的に活用して、心身の健康を保つように努めましょう。



避難所となった体育館で過ごす被災者

## 防災〇×クイズ

Q

海岸で大きな揺れを感じたら、すぐに高台へ逃げる。貴重品も取りに行かない方がよい。

A

○

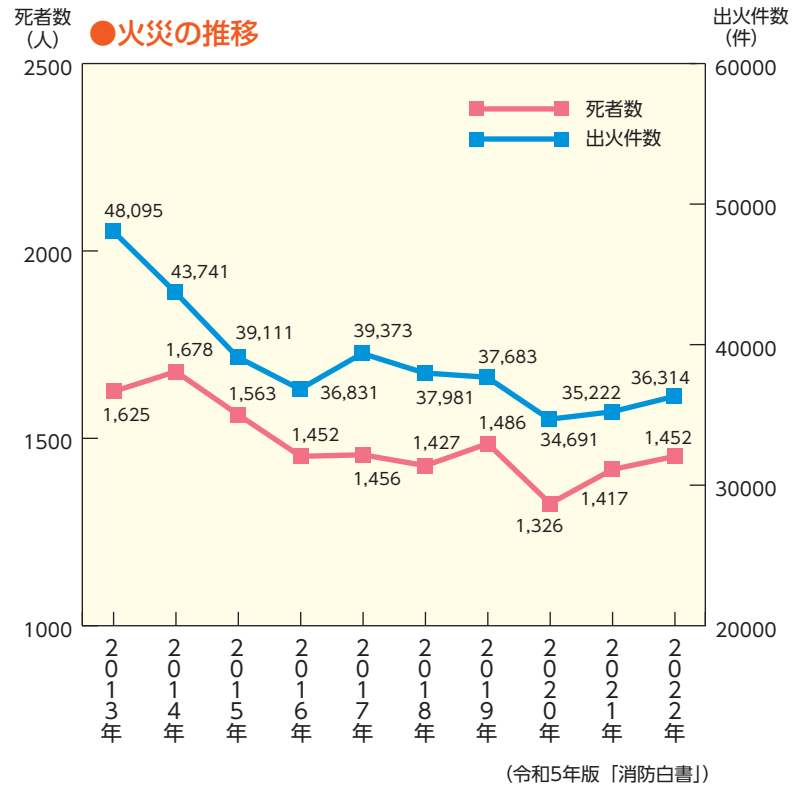
津波から逃げるのは時間とのたたかいです。貴重品などを取りに行っている数分の差で命をおとす場合もあります。命あつての財産です。揺れを感じたら、すぐに高台に逃げるようにしてください。





# 火災は人災。日ごろから防火意識を!

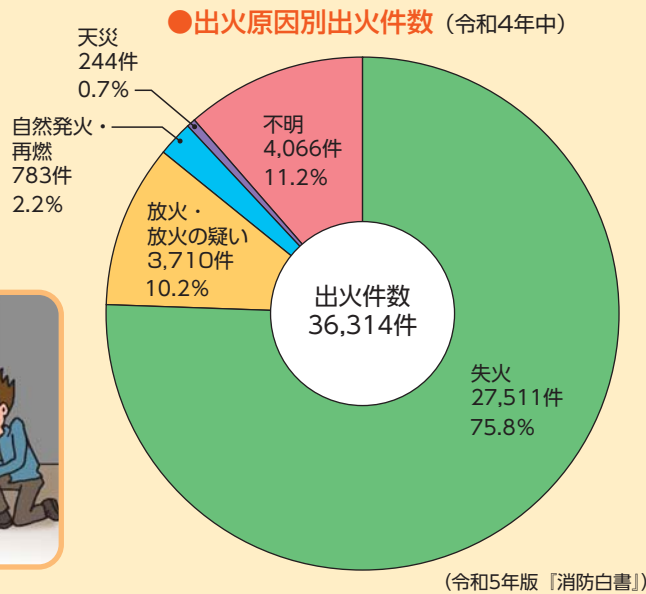
最近10年間の火災動向を見ると、毎年3万件以上の火災が起こり、それによる死者は毎年1,300~1,700人前後にのぼっています。火災による被害をなくすためには、火災が起きる原因を知り日ごろから注意すること、そして万が一出火したときどのように行動すべきかを覚えておくことです。火災による被害を少なくしていくために、家族、地域ぐるみで防火意識を高めましょう。



## 日ごろの不注意と放火が危険!

令和4年中の総出火件数のうち、失火による火災は全体の75.8%にのぼります。その主な要因は、たばこの投げ捨てやコンロの消し忘れなど……。火気取り扱いの不注意や不始末が原因で火災が起きているのです。

一方で、放火および放火の疑いのある出火件数が全体の10.2%を占めるという結果も出ています。火ダネは身近にあることを理解し、細心の注意を心掛けましょう。



# 危険なものを覚えておこう!



わたしたちの身のまわりには、出火の原因となる危ないものがたくさんあります。何が危険なのかを、まずはきちんと理解しておきましょう。

## 放置された可燃物

家の周囲やマンション・アパートの通路に、新聞紙・雑誌などを置いていませんか? そこを狙って放火されるケースが目立ちます。



## たき火

たき火がまわりに燃え広がったり、火の粉の飛び火で火災になります。また、たき火をした後の火の不始末も火災の原因です。



## 電気コード

コードを踏んだり、たばねたり、たこ足配線にするなどにより、コードが発熱して火災になります。コードのつなぎっ放しやペットのコードかじりも危険です。



## ろうそく・線香など

燃えやすい物の近くで使ったり、つけたまま寝てはいけません。



## 風呂がま

風呂の空だきは危険。火をつける前に必ず水が入っているかの確認を。

## たばこ

ポイ捨てによる火災が多くなっています。また、喫煙中のたばこを落とし出火や、消したはずのたばこの再燃などにも要注意。



## マッチ・ライター

マッチやライターでの子どもの火遊びが出火の原因になります。また、日差しが強い場所に置いておくと、熱で自動発火することも。



## 金魚鉢など

金魚鉢やペットボトルの水などがレンズ代わりになって出火するケースがあります。



## コンロ

「ついうっかり」の消し忘れが危険です。揚げ物をしている途中にその場を離れた結果、火災が発生するケースが後を絶ちません。



## ストーブ

ストーブに洗濯物が触れたり、落ちたりすることで発生する火災も多く見受けられます。

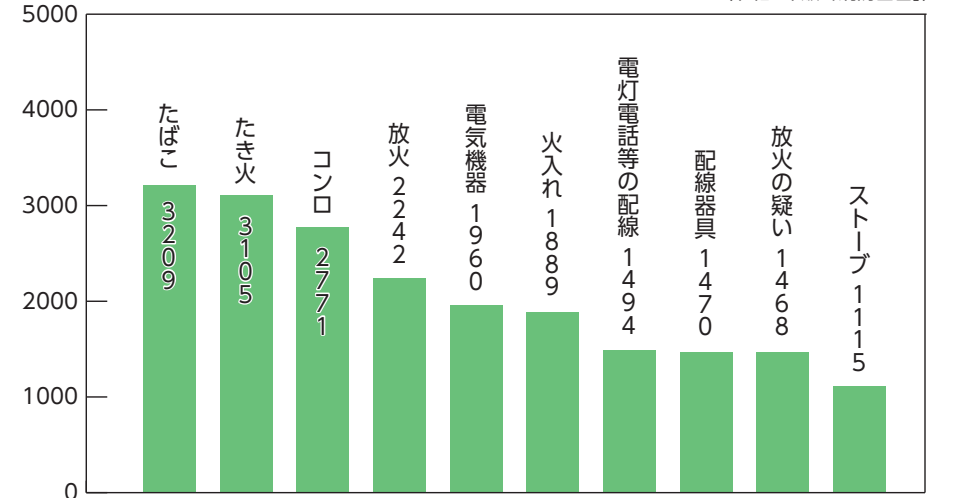


## スプレー缶

エアゾール製品のスプレー缶は、熱すると爆発の危険があります。



## ●出火原因ワースト10 (令和4年中)



## 防災○×クイズ



Q 火が出たら、水をかけるのがいちばん効果的な方法だ。



A 燃えている物によって、消火方法は異なります。すべての火災に水が効果的とは限りませんので注意してください。特に、油なべに水をかけるのは厳禁です。消火方法は、20ページを参考にしてください。



# 初期消火は出火直後に！



出火の現場に居合わせたら、まず「通報」「初期消火」「避難」が大切です。優先順位は状況により異なります。出火直後なら「通報」と「初期消火」の優先順位が高くなりますが、そのために逃げ遅れては大変です。あわてず冷静な判断を心掛けましょう。

## 行動1 通報

大声で「火事だ！」と叫ぼう

- 大きな声で叫び、隣近所に知らせる。声が出ない場合は、非常ベルや音の出る物をたたく。
- どんなに小さな火事でも119番通報を。

## 行動2 初期消火

出火直後が勝負

- 火がまだ横に広がっているうちなら消火は可能。
- コップに入った水や座ぶとんなど、身近な物を最大限に活用しよう。

## 行動3 避難

危険を感じたらすぐ避難

- 避難するときは燃えている部屋の窓やドアを閉めて空気を遮断。すみやかに行動を。

# 火元別の消火方法を覚えておこう

※消火器については23ページ参照

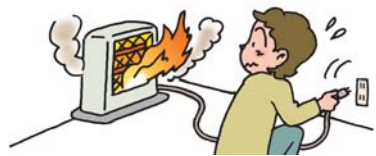
### ストーブ

- 消火器は直接火元に向けて噴射する。石油ストーブの場合は粉末消火器で。
- 消火器がない場合は、水にぬらした毛布などを手前からすべらせるようにかぶせ、空気を遮断する。



### 電気器具

- コンセントがブレーカーを切り、粉末消火器で消火する。泡消火器などは感電のおそれがあるので使用しないように。



### カーテン・ふすま・障子

- カーテンなどは上に燃え広がる前の対処が重要。火がついたら、引きちぎってから消火しよう。
- ふすまや障子などははけり倒し、足で踏んで消す。その後、水をしっかりとって消火する。



### コンロ

- 油なべの場合、水をかける、マヨネーズや野菜を入れるのは厳禁。
- 粉末消火器はなべの全面を覆うように、強化液消火器はなべのふちに向け噴射する。
- 消火器がない場合は、ぬらしたシーツやバスタオルを手前からかぶせ、空気を遮断する。



### たき火

- 消火器を使う。消火器がない場合は水をかける。水の準備ができないときは、近くのほうきや木でたたいて消し、その後、水をしっかりとって消火する。



### 逃げるタイミングは火が背の高さを超えたら！

避難する目安は、火が背の高さを超えたとき。火が背の高さを超えるまでの間は初期消火に努めますが、もし炎が背の高さを超えたら、けっして自分で消火しようとせず、迷わずすぐに避難してください。

# 危険を感じたらすぐ避難！



もっとも大切なのは、身の危険を感じたときに一刻も早く避難することです。服装や持ち物などにこだわらず、次のポイントを押さえながら、できるだけ早く避難してください。また、一度逃げ出したら、絶対に戻らないようにしましょう。

## 2階から脱出するときは

ロープや縄ばしごを使って避難を。シーツやカーテンをつないだ物でも代用できます。やむを得ず飛び降りるときは、ふとんやマットレスなどクッションになる物を落としてから。



## 炎の中を通るときは

迷わずに一気に走り抜けましょう。ぬらしたシーツを体全体に巻きつけると効果的です。

## 地下街にいるときは

壁際に身をよせ、煙からすばやく逃げます。出口は約60mごとにあるので、壁づたいに逃げましょう。パニックに巻き込まれないよう係員の誘導に従いましょう。

## デパートなどでは

デパートやホテルなどの商業施設で火事になったときは、店内の放送や誘導員の指示に従いましょう。避難口がわからない場合は、誘導灯に従って壁づたいに行動を。

## ビルにいるときは

上の階から出火した場合は、階段を使って下へ逃げます。下の階から出火した場合は、外階段から逃げます。もし下へ逃げられないときは、屋上の風上側で救助を待ちましょう。エレベーターは絶対使わないように。



## 閉じ込められたときは

ドアのノブが熱い場合、廊下は高温状態の危険性も。危険な場合はドアから出ず、ぬらしたタオルなどをドアのすき間などに埋めて防御し、窓を開けて逃げ遅れたことを外の人に知らせましょう。



避難するときは、子どもや高齢者、病人などを優先！

## 本当に恐ろしいのは煙です！

煙は一酸化炭素などの有毒ガスを含んでいるため、吸い込むと中毒などにより命を落とす危険性があります。2001年に44人もの命が犠牲となった東京・新宿歌舞伎町ビル火災でも、そのほとんどが煙による一酸化炭素中毒死とみられています。万が一、火災に巻き込まれた場合には、右のポイントに気をつけながら避難してください。

- タオルやハンカチなどで、口と鼻をおおう。(無理な場合は、ネクタイや衣類で代用を)
- できるだけ姿勢を低くする。
- 階段では、はったまま後ろ向きに下りる。
- 短い距離なら、息をとめて一気に走り抜ける。
- 視界が悪いときは、壁づたいに避難する。



## 防災〇×クイズ

Q 油なべは、どんなに弱火にしておいても発火することがある。

A

○

油は温度が360~400℃まで上昇したときに自然発火します。どんなに弱火にしておいても発火温度に達するので、火がついているときは絶対にその場から離れないように。油の加熱を防止する機能がついたガスコンロを利用するのも発火防止策のひとつです。



# 火災を防ぐためには？



ほとんどの火災は、わたしたちが注意をすることで防げます。自分や家族の命を落としたり、大切な財産を失うことがないように、火災を防ぐためのポイントをきちんと学び、日ごろからみんなで注意し合うようにしましょう。

## 1 放火対策を

ゴミは指定された当日の朝に出すなど、家のまわり燃えやすい物を置かないように。車庫、物置などの戸締まりも忘れずに。

## 3 寝たばこ、ポイ捨ては厳禁

灰皿には水を入れておき、吸殻を捨てる時は必ず水にさらすように。火のついたたばこは放置せず、必ず消火の確認を。

## 5 マッチやライターで遊ばせない

子どもには火の正しい使い方、恐ろしさを教え、子どもの手の届くところにライターやマッチは置かないように。また、日差しの強いところでの放置に注意。

## 7 配線まわりはきれいに

コードの上に物を載せたり、コードをまとめたり、たこ足配線をしないこと。コンセントまわりは定期的に掃除を。

## 2 コンロから離れない

火がついている物から離れるときは必ず消すこと。コンロのまわりに燃えやすい物は置かない。着衣への着火にも十分注意を。

## 4 風が強い日にたき火はしない

風の強い日や空気が乾燥しているところでのたき火は危険。必ず水を用意して、たき火の後は完全に消火したことを確認しよう。

## 6 ストープまわりを整理

衣類やふとん、カーテンなど、ストーブのまわりに燃える物を近づけないように。近くで洗濯物を干すのも厳禁。給油は完全に火を消してから行う。

## 住宅用防災機器を活用しよう

### ■火災の発生を早く知る

#### <住宅用火災警報器>

煙や熱を感知すると、警報音で知らせてくれます。平成16年の消防法改正により、設置が義務づけられました。



### ■火災防止に

#### <安全装置付調理器具>

異常な過熱や火が消えた際に、自動的にガスの供給を止めます。



#### <感震ブレーカー>

地震の揺れを感知し、自動的に電気の供給を遮断するブレーカーです。

### ■火災の被害を最小限に

#### <防災品>

火がついても燃え広がりにくい防災品。カーテンやカーペット、寝具、エプロンなど。



#### <住宅用消火器>

小型で軽量タイプの消火器です。

#### <簡易自動消火装置>

火災の熱を感知すると、自動的に薬剤を放出します。

#### <住宅用スプリンクラー設備>

火災の熱を感知すると、部屋全体に放水します。

## 防災〇×クイズ

Q

火災による死者の半数は逃げ遅れによるものである。

A

○

2022年における火災による死者は、42.0%が逃げ遅れによるものです。また、火災による犠牲者は、その73.2%が高齢者という統計も出ています。こうした実態を踏まえて、日ごろから家族や周囲の人々で、高齢者を火災から守る対策を立てておくようにしましょう。

## 消火器の使い方を覚えておきましょう

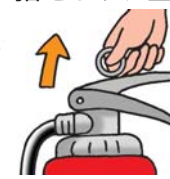
### 消火器の種類

消火器には、どんな種類の火事に適しているかを示すラベルが表示されています。使用目的に合った消火器を選びましょう。一般の家庭の場合は、万能タイプの粉末消火器が強化液消火器が便利です。

火災の種類・ラベルの色	普通火災	油火災	電気火災
	木材・紙など一般可燃物による火災 	灯油・ガソリンなどが燃える火災 	電気設備など感電の恐れがある火災 
消火器の種類	白 ○	黄色 ●	青 ●
粉末消火器	○	○	○
強化液消火器	○	○	○
泡消火器	○	○	×

### 消火器の使い方

① 安全ピンに指をかけ、上に引き抜く



② ホースをはずして火元に向ける



③ レバーを強くにぎって噴射する



### 構え方

- ① 火の風上に回り、風上から構える。
- ② やや腰をおとして低く構える。
- ③ 熱や煙を避け、炎には真正面から向き合わない。
- ④ 炎を狙うのではなく、火の根元を掃くように左右にふる。



### 点検のポイント

#### 安全ピン

- ・変形、損傷はないか
- ・封印は切れていないか

#### ホース

- ・ひび割れ、劣化、ゆるみはないか

#### 本体・底部

- ・サビや変形はないか

#### レバー

- ・変形、損傷はないか

#### キャップ

- ・変形やゆるみはないか

#### ゲージがある場合

- ・圧力を示す針が規定値（緑色）内にあるか

## 「119」のかけ方を覚えておこう

通報時に伝える内容は、下記を参考に。

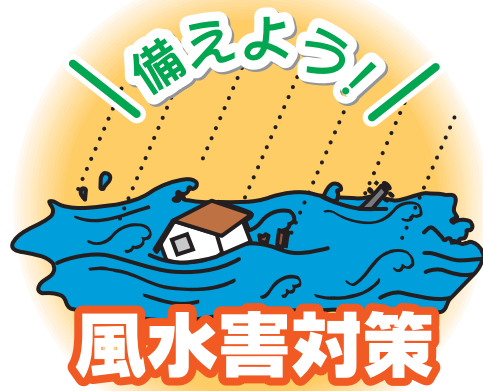
- 1 火災であることを伝える
- 2 災害現場の場所（住所）
- 3 何が燃えているか
- 4 けが人や逃げ遅れている人がいるか
- 5 かけている電話番号（携帯電話の場合は携帯電話の番号）
- 6 通報者の名前

### 携帯電話から通報する場合

災害地点を確認するのに時間がかかる傾向があります。携帯電話から通報するときは、次の点に注意してください。

- 所在や目標を確かめてから通報を。
- 携帯電話やPHSであることを伝える。
- 自動車からの通報は、安全な場所に停車してから。
- 通話終了後もしばらくは電話を切らないように。
- 途中で切れないように注意を。
- 高速道路では災害地点を正確に伝える。





# 自然の脅威、風水害。 気象の変化に警戒を!

日本周辺では、毎年平均約26個の台風が発生しており、全国各地に強風や大雨による被害をもたらしています。また、集中豪雨による水害や土砂災害などの被害も後をたちません。2013～2022年の10年間で、風水害による死者・行方不明者は885人、住家被害は8万6,096件にも及んでいます。

風水害は山間部や河川部でのみ発生するものと考えがちです。しかし近年では、集中豪雨により都市部のライフラインが壊され、地下室に水が流れ込んで死者が出るなど、新しい水害も生じています。



## ●風の強さと被害

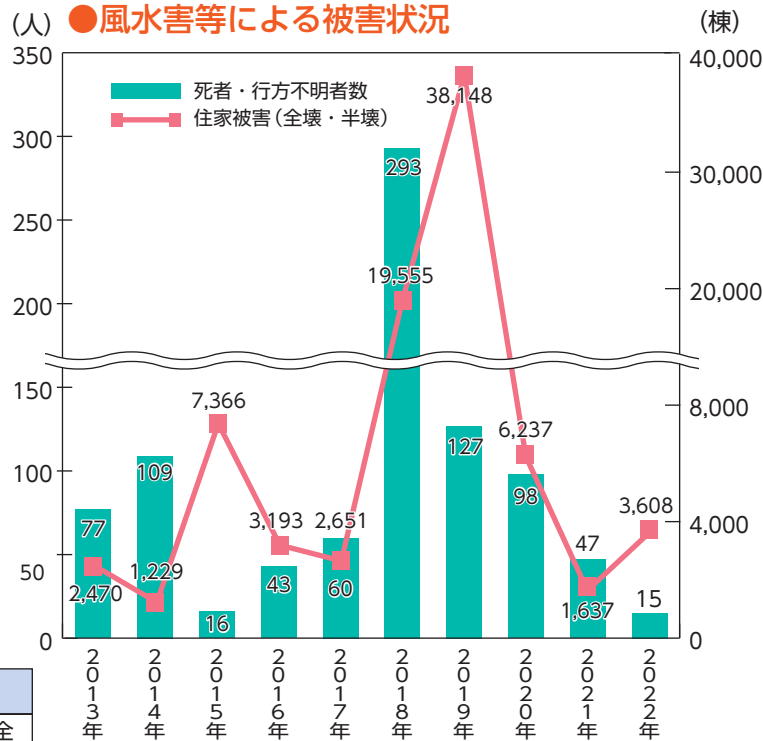
平均風速(m/秒)	予報用語	想定される被害
10以上～15未満	やや強い風	風に向かって歩きにくい。樹木全体が揺れ始める。
15以上～20未満	強い風	風に向かって歩けない。看板やトタン板が外れ始める。
20以上～25未満	非常に強い風	何かにつかまっていなくて立ってられない。看板が落下・飛散する。
25以上～30未満		屋外での行動はかなり危険。看板が落下・飛散する。
30以上～35未満	猛烈な風	屋外での行動はかなり危険。多くの樹木が倒れる。電柱やブロック壁で倒れるものがある。
35以上～40未満		
40以上		

(気象庁の資料を基に作成)

## ●雨の強さと被害

1時間雨量(ミリ)	予報用語	想定される被害
10以上～20未満	やや強い雨	ザーザーと降る。雨の音で話し声がよく聞き取れない。
20以上～30未満	強い雨	どしゃ降り。下水や小川があふれ、小さなけ崩れが発生。
30以上～50未満	激しい雨	バケツをひっくり返したような雨。かけ崩れが起こりやすい。
50以上～80未満	非常に激しい雨	滝のように降り、地下に水が流れ込む。土石流が起こりやすい。
80以上～	猛烈な雨	大規模な災害が発生する恐れが強い。厳重な警戒が必要。

(気象庁の資料を基に作成)



(注) 地震、火山噴火による被害を除いた数値 (令和5年版「消防白書」)

## ■大雨による主な災害

**外水はん濫**  
河川の流量が異常に増加することによって起こる。堤防の決壊や河川の水がはん濫する。

**内水はん濫**  
河川の増水や高潮によって排水がはばまれたり、排水が追いつかず用水溝や下水溝などがあふれる。

### 土砂災害

- 山崩れ・がけ崩れ  
山の斜面が急激に崩れ落ちる。瞬時に発生する。
- 土石流  
谷や斜面にたまった土砂や岩石が一気に押し流される。破壊力が大きい。
- 地すべり  
比較的ゆるやかな斜面の土壌が滑り落ちる。一度に広範囲で発生する。

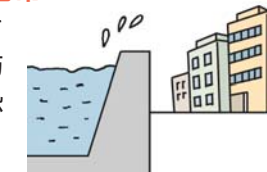
# 危険な場所を覚えておこう!



高潮や浸水被害、土砂崩れなどは、被害を受けやすい場所を予測することが可能です。台風や大雨の際には、危険だと思われる場所にけっして近寄らないようにしてください。

## 高潮

**海岸に近いゼロメートル地帯**  
満潮時の平均的な海面の高さよりも低い土地には注意。堤防が決壊すると大被害を受ける恐れがあります。



**遠浅海岸や湾奥、河口部の土地**  
水深が急激に深くなる遠浅海岸や、湾の奥の土地などは、高潮のときに水位が上がりやすくなります。



## 浸水災害

**沖積地**  
河川が運んできた土砂が河口付近に堆積してできた「三角州」や、過去に繰り返して発生した川のはん濫で土砂が堆積してできた「はん濫原」などは、浸水しやすいので注意。



**河川敷**  
河川の流域や、昔、河川敷だった土地は、豪雨により浸水する危険性があります。



## 土砂災害

**造成地**  
丘陵を切り崩してつくられた造成地は、地質や地形が不安定です。豪雨で地盤がゆるむと、崩れる危険が。



**扇状地**  
山間部への集中豪雨で土石流が発生すると、山のふもとの扇状地が直撃を受ける恐れがあります。



**山岳地帯**  
傾斜30度以上、高さ5m以上の急傾斜地は、雨でがけ崩れを起こす危険性があります。樹木の少ない山間部は土石流の注意も必要です。



## 都市部でも油断は禁物

都市部は、地表面の多くがアスファルトやコンクリートで覆われています。水が地面に浸透せず、下水道や川に集中して流れ込むため、集中豪雨などが発生すると、たまった水の行き場がなくなり市街地にあふれ、洪水が発生したり、地下室や地下街にはん濫した水が流れ込む危険性もあります。一方で、急激に進んだ宅地化による土砂災害なども実際に発生しています。都市部だからといって油断せず、十分に注意してください。



## 防災〇×クイズ

**Q** 台風は、夏にしか起こらないので、そのときだけ注意していれば安心だ。

**A** **×** 8月は台風の発生が年間においてもっとも多く、日本本土への接近や上陸の割合も多くなっています。しかし、台風は夏にしか発生しないわけではありません。南方海上では年間を通して発生しています。季節に関係なく、日ごろから気象情報を確認する習慣をつけましょう。



# 危険は急激に迫ってくる！



風水害は、まだまだ大丈夫だと思っても、急激に状況が変化する場合があります。危険が迫ってからは手遅れになることもあるので、異変を感じたらすぐに対応するよう心掛けておきましょう。

## 風が強いとき

### 路上では

路上では、強風で看板が飛んだり、街路樹などが倒れたりする危険があります。近くの頑丈な建物に避難を。ただし、雨を伴う強風時には、地下室や地下街に逃げ込まないようにしてください。



### 屋内では

風圧や飛来物で窓ガラスが割れ、破片が吹き込む危険があります。内側からガムテープなどをはり、カーテンを閉めておきましょう。風が強い場合は窓に近づかないように。



### 海辺では

海への転落や高波に巻き込まれる危険があります。また、高潮の恐れもあるので、すみやかに高台へ避難しましょう。強風や豪雨のときには、警報が聞こえないこともあるので十分に注意を。



## 大雨のとき

### 河原では

河原などでは、上流の豪雨による急な増水や土砂崩れの危険があります。雨のときには川などに近寄らないことがいちばんです。もし河川にいるときに警報が聞こえたら、すみやかに避難を。



### 車の運転中は

豪雨の際は視界が悪いうえに、操作が利かなくなることも。できるだけ道路の中心よりの水が少ない場所を選びながら、ゆっくりと高台へ避難しましょう。浸水でエンジンしたら、再始動させないように。エンジンを傷めます。



### 路上で浸水してきたら

高い建物へ避難しましょう。その際、エレベーターは閉じ込められる危険があるので、なるべく階段を使って上の階へ行きましょう。

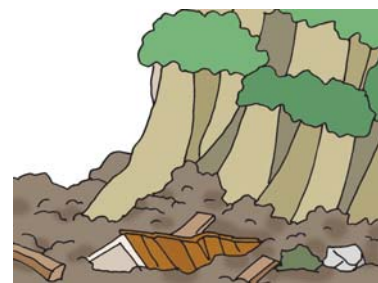


## 土砂災害は前兆に注意を

長雨や大雨、または地震が発生したときなどに次のような現象を確認したら、早めに避難し、公共の防災機関に通報しましょう。

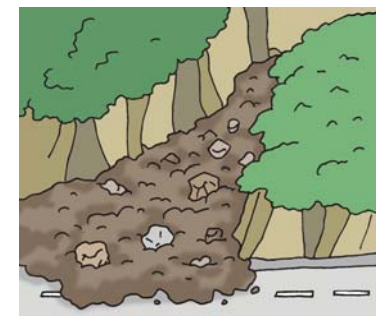
### がけ崩れ

- がけからの水がにごる。
- 地下水やわき水が止まる。
- 斜面のひび割れ、変形がある。
- 小石が落ちてくる。
- がけから音がする。
- 異様なにおいがする。



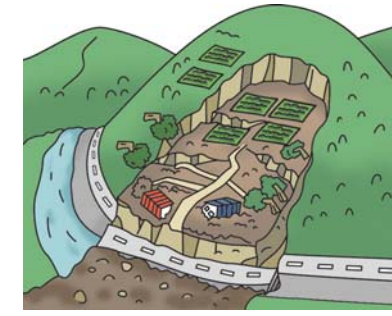
### 土石流

- 山鳴りがする。
- 雨が降り続けているのに、川の水位が下がる。
- 川の水がにごったり、流木が交ざる。



### 地すべり

- 地面にひび割れができる。
- 井戸や沢の水がにごる。
- がけや斜面から水がふき出す。
- 家やよう壁に亀裂が入る。
- 家やよう壁、樹木、電柱が傾く。



## 避難するときの注意点

避難指示などが出されたら、すみやかに避難をしましょう。「まだ大丈夫」と自己判断せず、早め早めに対応することが命を守るポイントです。

### 1 動きやすく安全な服装で

ヘルメットや防災ずきんで頭を保護し、靴はひもで締められる運動靴を。裸足・長靴は厳禁です。



### 2 足元に注意を

水面下には、マンホールや側溝などの危険な場所が。長い棒をつえ代わりにして、確認しながら歩きましょう。



### 3 単独行動はしない

避難するときは2人以上で。はぐれないように、ロープで結んで避難しましょう。



### 4 深さに注意

歩行可能な水深は約50cm。水の流が速い場合は20cm程度でも危険です。



### 5 子どもや高齢者に配慮する

高齢者や病人などは背負い、子どもには浮き袋を着せさせて、安全を確保しましょう。



## 防災〇×クイズ

Q

台風の強い風が弱ったら、すぐに家のまわりの安全確認をした方がよい。

A

×

台風の強い風が急に弱まる場合がありますが、1~2時間後に吹き返しの強風がやってくる場合があります。風が弱まったからといって安易に外に出たり、屋根に上ったりしないようにしましょう。



# 風水害にどう備えるか？



台風や豪雨は、正確な気象情報を収集し、予想される事態への対策をとることで、被害を最小限にとどめることができます。以下のポイントを踏まえて事前に準備しておきましょう。

## 平常時の準備は

### ■ 家のまわりを保全する

- 雨戸や屋根を補強する。アンテナはしっかり固定する。
- 鉢植えや物干しざおなど、飛ばされそうな物は屋内へ移動させるか固定を。プロパンガスのボンベもしっかり固定する。
- ブロック塀や外壁のひび割れや亀裂は補強する。
- 側溝や排水溝は掃除し、水の流れをスムーズにしておく。



### ■ 停電に備える

懐中電灯や携帯ラジオ、予備の電池を準備しておきましょう。



### ■ 断水に備える

飲料水を確保する。また、浴槽に水を張るなどして、トイレなどの生活用水の確保も。



### ■ 非常持出品の準備

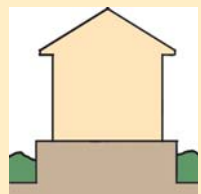
警戒レベル3「高齢者等避難」、警戒レベル4「避難指示」などの避難情報が出たとき、すぐに動けるように、貴重品や非常持出品の準備を。(44ページ参照)



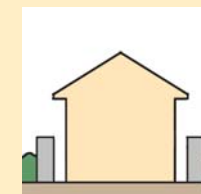
## あらかじめ災害に強い家をつくろう！

洪水などの危険が予想できる地域では、あらかじめ浸水に備えた家屋を建てておく。

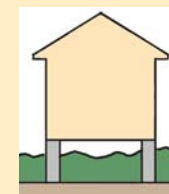
● **嵩上げ(盛り土)**  
敷地全体を高くする



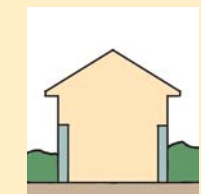
● **囲む**  
防水性のある塀を設置する



● **高床式**  
基礎を高くする



● **建物防水**  
外壁を防水性にする



## 被害が心配されるときには

### ■ 気象情報に注意する

テレビやラジオで発表される気象庁からの警報・注意報や、消防団、警察署、市からの情報に注意しましょう。気象台が発表する情報は、電話(177番)でも確認することができます。また、がけの亀裂や水位の変化など、身近な環境の変化にも注意を。



### ■ 窓ガラスを補強する

外から板でふさいだり、×印にガムテープをはるなどして補強を。ガラスが飛ばないように、内側からカーテンを引く。



### ■ むやみに外出しない

台風が接近しているときや、豪雨の危険性があるときは、むやみに外出しないように。外出時には天気予報を確認し、少しでも危険を感じる場所には近づかないことです。



### ■ 家財道具を移動させる

浸水が心配される場合は、家財道具や貴重品、生活用品、食料などを高い場所へ移動させておく。



### ■ 安全な場所に避難する

被害が想定される場合には、事前に子どもや高齢者、病人などを安全な場所に避難させておきます。

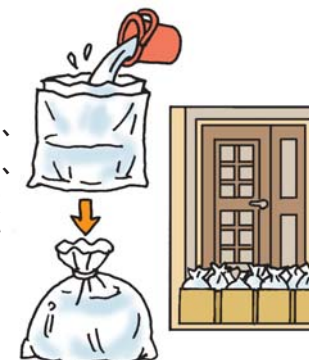


## 水のう・土のうの作り方

水深の浅い初期の段階なら、家庭にある物で対応することができます。

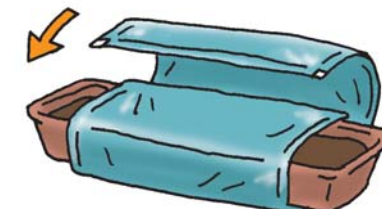
### ● ゴミ袋を利用

40ℓ程度の容量のゴミ袋を二重にして、半分程度の水を入れ、すき間なく並べる。段ボールに入れてつなげれば強度が増し、積み重ねることもできる。



### ● ブランターとシートを利用

土の入ったブランターを縦長に並べ、レジャーシートを巻きつけて補強する。ブランターの代わりに、水を入れたポリ容器や中に土を入れ重くしたビールケースなども利用できる。







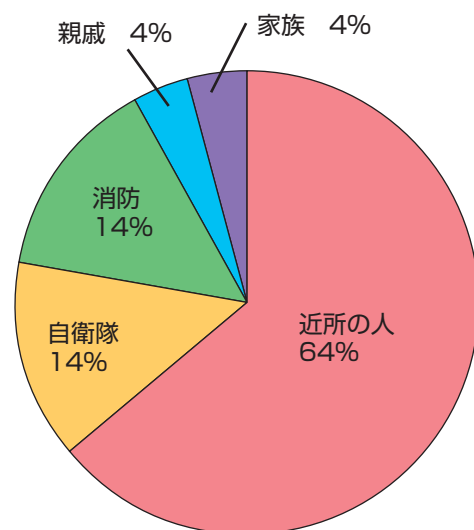
# 災害対策は地域のみんなで!

大災害が発生したとき、交通網の寸断、同時多発火災などにより、消防や警察などの防災機関が十分に対応できない可能性があります。そんなとき力を発揮するのが、「地域ぐるみの協力体制」です。実際に阪神・淡路大震災時には、地域住民が自発的に救出・救助活動をして被害の拡大を防ぎ、その後の復興にも大きな力を発揮しました。また、同震災や新潟県中越地震のように災害発生後の避難生活が長引く場合にも、地域住民が助け合って、さまざまな困難を乗り越えなければなりません。

自主防災組織とは、地域の人々が自発的に防災活動を行う組織です。「自分たちのまちは自分たちで守る」という心構えで積極的に自主防災組織に参加し、災害に強いまちづくりを進め、「地域防災力」を向上させましょう。



●人命救助をした人の内訳



(「1995年兵庫県南部地震による人的被害(その5) 神戸市東灘区における人命救助活動に関する聞き取り調査」 宮野道雄 (大阪市大)他1996年日本建築学会大会学術講演梗概集)

## 平常時にすべきことは?



災害発生時の対応や被害の大きさは、日ごろからいかに地域住民が協力し合い、準備を行っていたかによって変わってきます。いざというときに組織の力を発揮できるよう、平常時においてもみんなで連携し合いながら防災活動に取り組みましょう。

### 1 地域住民への防災知識の普及

防災対策においては、まず住民一人ひとりが防災に関心を持ち、準備することが重要です。地域に防災知識を普及させるため、みんなが集まれる楽しいイベントなどを開催してみましょう。

#### 活動例

- 防災新聞の発行
- 防災カルテ・防災地図の作製
- 防災講演会・映画上映会の開催
- 地域のお祭りや運動会等での防災イベントの実施
- 防災キャンプの実施



### 2 防災巡視・防災点検

防災の基本は、自分の住むまちをよく知ることです。地域内の危険箇所や防災上の問題点を洗い出しておきましょう。改善すべき点があれば、対策を立てて解決を。

#### 点検ポイント

- 各家庭の防火用品の点検
- 燃えやすい物の放置状況
- 違法駐車や放置自転車の状況
- ブロック塀や石垣、看板、自動販売機等、倒れやすい物の点検
- かけ、よう壁、堤防などの状態



### 3 防災資機材の整備

防災資機材は災害発生時に活躍します。地域の実情に応じて、必要な資機材を準備しておきましょう。また、日ごろからの点検や使い方の確認も忘れずに。

#### 主な資機材

- ヘルメット
- 毛布、軍手、タオル、古着
- 消火器
- 担架
- 救急医薬品
- 非常食品
- 電池式メガホン
- ロープ
- 懐中電灯・強力ライト
- テント
- 携帯ラジオ
- ハンマー、バール、斧、スコップ、電動ノコギリ、大型ジャッキなどの作業道具
- はしご
- 自家発電装置
- 防水シート
- 炊飯用具 など



### 4 防災訓練

防災訓練は、いざというときに的確な対応をとるために欠かせないものです。地域の人たちの参加を積極的に呼びかけ、地域一丸となって防災訓練を行いましょう。

#### 防災訓練の種類

- 初期消火訓練
- 避難誘導訓練
- 救出・救護訓練
- 給食・給水訓練
- 情報収集・伝達訓練



## 自主防災組織の役割

### 平常時

- 地域内の安全点検
- 防災知識の普及・啓発
- 防災訓練

災害に備えるための活動を、日ごろから行います



### 災害時

- 初期消火
- 避難誘導
- 救出・救助
- 情報の収集・伝達
- 避難所の管理・運営

災害発生時に、人命を守り、被害の拡大を防ぐために行動します



## 防災〇×クイズ

**Q** 近隣の住民とのコミュニケーションも防災活動のひとつだ。

**A**  地域に住む人たちとの良好なコミュニケーションは、防災の第一歩です。近所にどんな人が住んでいるのか、家族構成はどうなっているのか、体の不自由な人がいるかなどをお互いに知り合っているだけでも、災害時の救援・救助活動などに役立ちます。



# 災害時にすべきことは？



災害時には、家屋等の下敷きになる人やけが人の発生、出火など、さまざまな事態が発生する可能性があります。公共機関と連絡を取り合いながら、地域の人々で力を合わせて活動しましょう。

## 1 情報の収集・伝達

公的防災機関と連絡を取り合い、災害に関する正しい情報を住民に伝達します。また、地域の被害状況や火災の発生状況を取りまとめます。



## 2 救出活動

負傷者や倒壊した家屋などの下敷きになった人たちの救出・救助活動を行います。ただし、救出作業は危険を伴う場合がありますので、二次災害に十分注意してください。



## 3 初期消火活動

出火防止のための活動や、初期消火活動を行います。ただし、消防署や消防団が到着するまでの間、火災の拡大延焼を防ぐのが基本です。決して無理はしないように。



## 4 医療救護活動

大災害時には大量の負傷者が出るため、すぐに医師による治療が受けられるとは限りません。その場合は応急手当を行い、救護所へ搬送しましょう。



## 5 避難誘導

住民を避難所などの安全な場所に誘導します。避難経路は災害の状況により変化しますので、公的防災機関と連絡を取り合うなど、正確な情報に基づき誘導を。



## 6 給食・給水活動

食料や水、応急物資などを配分します。また、必要に応じて炊き出しなどの給食、給水活動を行います。



# 自分たちの地域は自分たちで守る！ 自主防災組織の活動にご協力ください

## 自主防災組織とは？

「自分たちの地域は自分たちで守る」という自覚、連帯感に基づき、災害による被害を予防し、軽減するための活動を行う組織です。

平時は、防災知識の普及、防災訓練・安否確認訓練の実施など、**災害に備えるための取り組み**を実施しています。

災害時には、情報の収集・伝達、負傷者の救出など、地域の防災活動を行ううえでの**「共助」の中核**を担います。

## 平時の活動の様子(例)



地域住民とのテント組み立て訓練



安否確認訓練



防災器材の動作訓練



地域住民への防災知識の普及



簡易トイレ組み立て訓練

## 地域の自主防災活動に積極的に参加しましょう！

詳しくは、浦安市公式ホームページの「自主防災組織」で検索

浦安市 自主防災組織

●問い合わせ先

浦安市自治会自主防災組織連絡協議会

事務局：浦安市 総務部 危機管理課

TEL：047-712-6899



避難経路は、ひとつでも決めておけば安心だ。



災害の種類や規模、昼間と夜間、火災発生時の風向きなどにより、安全な避難経路は異なってきます。どのような場合にも対処できるよう、事前に複数の避難経路を確認しておきましょう。





# 避難行動要支援者 支援ガイド

## 避難行動要支援者支援制度の仕組みとは

高齢者や障がいのある人など、災害発生時に支援を必要とする人（避難行動要支援者）に対して、自治会・自主防災組織、民生委員、近隣住民など「避難支援等関係者」が連携して支援をしていく制度のことです。この制度は、市が「避難行動要支援者名簿」を作成し、平常時から地域の避難支援等関係者に提供して、この情報をもとに地域の支え合いで避難行動要支援者を支援するものです。



### ●避難行動要支援者とは

災害時に自分で安全な場所へ避難することが難しい人たちのことです。市では、在宅で次のいずれかに該当する人を対象範囲とし、とくに避難に支援を要する方を「避難行動要支援者」とし、名簿に登録しています。

障がいのある人	●身体障害者手帳1級・2級の方 ●療育手帳△またはAの方 ●精神障害者保健福祉手帳1級の方
要介護の人	●要介護認定1～5までに該当する方
高齢者	●高齢者のみの世帯の方 (75歳以上)
難病の人	●市の生活支援を受けている難病患者 ●市の生活支援を受けている小児慢性特定疾病児童
その他	●上記に準じる状態にあり、地域による支援が必要と認められる方



### ●避難行動要支援者名簿とは

市では、要支援者の名簿（避難行動要支援者名簿）を作成・管理するほか、名簿を活用して、個別避難計画の作成や避難支援者への名簿情報の提供などを行っています。また、名簿情報の提供を受けた避難支援者は、日ごろからの要支援者の見守り活動や個別避難計画の作成への参画、災害時には安否確認や避難支援などに活用しています。

## 個別避難計画を作成しよう

地震や風水害などの自然災害が発生したとき、地域の住民が協力し、要支援者の避難誘導や安否確認等の支援活動が円滑にできるようにするための計画を「個別避難計画」といいます。個別避難計画を作成する際は、要支援者本人も参加し、支援者、避難所、避難方法について確認しておきましょう。

### 個別避難計画作成の流れ

- 1 対象者へご案内**
  - 対象となる方には順番に個別避難計画の様式と手引きをお送りします。送付希望のご連絡をいただいた方にもお送りします。
- 2 訪問調査**
  - 担当のケアマネージャーや相談支援専門員（＝福祉専門職）がお宅に訪問し、災害時に必要な支援の内容や、支援をしてくれる方の希望などの聞き取りを行います。作成にあたり同意をいただきます。
- 3 個別避難計画(案)の作成**
  - 福祉専門職が中心になって、聞き取り結果をもとに案を作成します。担当の福祉専門職がいない場合は、ご本人・ご家族が支援をしてくれる方と協力して記入します。
- 4 調整会議(避難訓練)**
  - ご本人・ご家族と福祉専門職、避難の支援をしてくれる方（自治会、自主防災組織、近隣住民、親せき、知人など）が、災害時を想定し話し合いをします。可能な限り避難訓練も行ったほうが実効性のある内容に近づきます。
- 5 計画書の完成**
  - 話し合った結果や気づいたことを計画書に書き込み完成です。
- 6 計画書の提出**
  - 市に提出し、必要な情報を避難支援等関係者で共有します。その後も必要に応じて更新します。

### 避難の支援をしてくれる方 (＝避難支援者)

自治会・自主防災組織や近隣住民、親族、知人などをお願いします。

災害の時は避難支援者が被災し、支援を受けられないこともあります。避難支援者の方は、まずは自分自身と家族の安全の確保に努めてください。

### 避難先の考え方は

自宅（知人、親せき宅）の安全が確保できる場合は「在宅避難」も選択肢の一つです。

- 「防災のてびき (P44)」を参考に在宅避難に必要な備蓄品を確認しましょう。
- 避難所等は「防災のてびき (P52)」を参考にしてください。



## 支援が難しい場合があることも理解して災害に備えましょう

- 自分で避難できる人やその家族は、**早めに避難**することを一番に考えておくこと。
- 地域での取り組み内容や、個別避難計画の作成が「**必ずしも災害時の支援を約束するものではない**」こと。
- 消防や警察などの公的機関、自主防災組織などの支援を待つだけでなく、**まずは自らの安全の確保に努める**こと。
- 避難支援者自身が被災したり、予期できない出来事によって、支援を受けられない場合があるので、**避難支援者に頼りすぎない**こと。
- 災害時、**支援を受けられない状況での避難もあり得る**こと。

個別避難計画書の記載例です。

令和5年度版 浦安市  
避難行動要支援者のための個別避難計画書 (表面)  
作成日: 令和5年 月 日

フリガナ	ウラヤス タロウ	性別	男	生年月日	昭和16年4月1日 (82歳)
名前	浦安 太郎	住所	浦安市 中央1-1-1		
連絡先 (本人)	自宅 □携帯 □FAX □メール	家族構成	□単身 ■同居家族(妻 花子 76歳) ■別居家族 市内・市外(長男家族が日の出在住 次男は横浜 長女は大阪)		
緊急時連絡先 (家族等)	氏名 舞浜 次郎 続柄 長男 連絡先 ●●●-●●●●	氏名 舞浜 三郎 続柄 次男 連絡先 ▲▲▲-▲▲▲▲	氏名 浦安 さくら 続柄 長女 連絡先 ▲▲▲-▲▲▲▲		
心身の状況	■要介護・要支援 障がい者手帳 その他(要介護3)				
避難時	自力歩行はできないため車いす使用 乗り降りには支えが必要 服薬1日3回あるため避難の際は持ち出し必要				
避難生活	ベッド必要 手すり無しだと起き上がる際に支えが必要 トイレ介助が必要				
住まい	■戸建て(平屋) <2階建て> 3階建て以上(築年数42) □マンション・アパート(居住階数 階) (木造 鉄骨鉄筋造) (築年数) (エレベーター 有(無))				
ハザードマップ	洪水 □浸水想定区域内⇒ □0.5m未満 ■0.5~3m 内水 □浸水想定区域内⇒ ■0.2m未満 □0.2~0.5m □0.5~1m □1m~2m				
ペット	■いる(文鳥) ⇒ ■一緒に 他に預ける( )				
持ち出し品	■医薬品( ) ■車椅子等 □補聴器 ■その他(紙おむつ)				

できるだけ具体的に確認してください。

ハザードマップで確認してください。

持ち出し品が多かったり、重い場合は、支援者や介護者が持ち出せるか確認しておきましょう。

前ページのリスクの状況をふまえ、避難先をどこにするか、風水害の場合と地震の場合の両方を記載しておきましょう。

福祉避難所への直接避難を希望される方は市へ届け出のうえ施設調整が必要です。

令和5年度版 浦安市  
避難行動要支援者のための個別避難計画書 (裏面)

避難先 避難経路

■在宅避難【知人、親せき宅含む】(長男宅) ■一次避難所  
□その他( )

□徒歩 □車いす □自家用車 □自家用車以外の車両【車いす】  
□その他( )

経路地図を記載【地震の場合、道路が制限されることも想定】

長男宅方面 川 避難所  
自宅 経路 避難所  
※経路を利用の際は川の水位に注意する

自由記載欄

(在宅避難の際の留意点など)  
風水害のときは長男が先に来て、長男宅が自宅の2階に避難する男性2人以上でおんぶして上げる  
2階にもベッド 水やおむつの買い置きあり

福祉専門職(ケアマネージャー・相談支援員等)

事業所名	菜の花支援事業所		
氏名	千葉 春子	連絡先	000-xxxx
氏名	中央自治会 防災班 山田 秋子	連絡先	□□□-xxxx
氏名	田中 一郎	連絡先	▲▲▲-xxxx
氏名	舞浜 次郎	連絡先	▲▲▲-xxxx

避難支援等実施者

氏名	千葉 春子	連絡先	000-xxxx	自主防 知人・近隣 民生委員 親族・その他
氏名	田中 一郎	連絡先	▲▲▲-xxxx	自主防 知人・近隣 民生委員 親族・その他
氏名	舞浜 次郎	連絡先	▲▲▲-xxxx	自主防 知人・近隣 民生委員 親族・その他

地域調整会議

避難訓練	●年 ●月 ●日実施	参加者	千葉 春子 山田 秋子 田中 一郎 舞浜 次郎
------	------------	-----	-------------------------

【同意欄】上記の内容について確認しました。避難支援等関係者への情報提供について承諾します。この計画の実施は関係者自身の安全が前提であるため、計画の作成により災害時の避難支援を保障するものではなく、関係者は法的な責任や義務を負うものではないことについて了承します。また、避難する際の、移動経費や滞在経費は自身で負担します。

本人署名 氏名  
●年 ●月 ●日  
代理署名者の場合 氏名 浦安 花子 関係 妻

地図は必須ではありません。既存のものをコピーして貼り付けても、避難先がわかれば文章でも良いです。

聞き取りや調整会議・避難訓練で気づいたことを記載してください。

ご本人・ご家族の同意を得て作成します。修正した場合もご本人確認のうえ、支援者と共有します。

# 防災訓練や見守り活動の実施

## 防災訓練の実施

どんなによくできた個別避難計画でも、災害時に初めてやってみるのではうまくいきません。ポイントは、普段から地域での訓練を通じて、支え合える関係づくりを進めることです。

## 防災訓練等の実施

避難行動要支援者名簿を活用し、要支援者とその家族に防災訓練の参加を呼びかけたり、要支援者を交えて実際の個別避難計画に沿った情報伝達、安否確認、避難誘導などについて機能するかを点検しましょう。

### 訓練内容

#### 1 要支援者への情報伝達

要支援者への訪問や電話連絡を通じて避難指示などの情報を知らせます。電話の場合は、確実に情報が伝わっているか、あとで確認しましょう。

ポイント

日ごろから顔見知りの人が電話連絡するなど、普段と同じ情報伝達ルートを使いましょう。

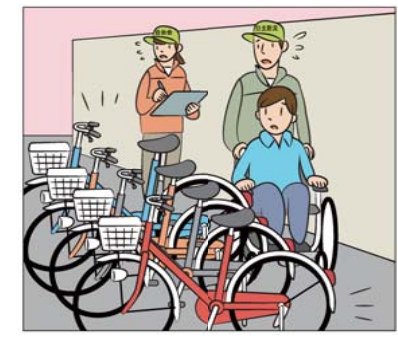


#### 2 要支援者の安否確認

災害直後を想定し、避難支援者は、要支援者への訪問や電話連絡を通じて安否確認を行います。訪問の際は、要支援者に体調面などの変化がないか確認しましょう。

ポイント

普段の見守り活動と同じく、近隣の人が要支援者宅に行き安否確認にあたりましょう。



#### 3 避難所等への避難誘導

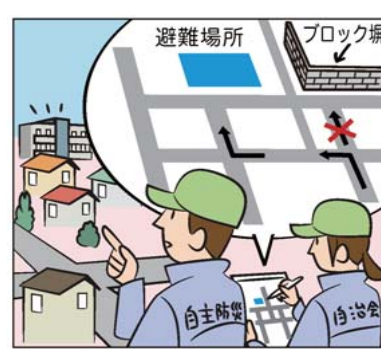
要支援者を指定された集合場所や避難所まで誘導します。その際、車いすやリヤカーなどを使い、危険箇所を避けて避難所までたどり着けるか確認しておきましょう。

ポイント

要支援者とその家族と一緒に防災訓練に参加してもらいましょう。

## 訓練の結果を個別避難計画へ反映

訓練を実施した後の振り返りは重要です。訓練でうまくいかなかったことや、改善点など気づいた点を踏まえて、要支援者と避難支援者が一緒に個別避難計画を見直しましょう。



### チェック項目(例)

- 避難準備の時間
- 避難に向けた情報の受け取り方法
- 避難方法や避難所までの距離、経路、避難時間
- 避難支援に必要な人員の確認
- 避難先での留意事項



# 要支援者との普段からの交流

普段から顔見知りの関係ができていると、災害時の支援がスムーズに進みます。時折声をかけるなど、**日ごろの見守りを通じて顔の見える関係づくりをしておくことが支援の第一歩**となります。

いざというときだけの避難支援活動は役に立ちません。普段から要支援者と関わっている人たちが良好な関係を築くことで、地域の防災力を高めていくことにつながります。

## 日ごろからの関係をつくっておく

- 支援をする側とされる側が、あらかじめ顔見知りの関係になっていないと、いざというときに支援することは困難です。まずは要支援者の自宅を訪問して、お互いに顔を合わせることから始めてみましょう。
- あいさつや声をかけるなどを通して、要支援者と日ごろから良好な関係をつくっておきましょう。
- 自治会などで開催する地域の行事など、気軽に参加できる機会を利用し、要支援者に声をかけてみましょう。
- 日ごろから顔見知りになっておくために、お茶会やサロンなど要支援者が気軽に参加できる会を工夫してみましょう。
- 外出が難しい要支援者やその家族の場合は、自宅を訪問する機会の確認などを通じて交流を深めましょう。



## 見守り活動を行う

- 日ごろの関係づくりが整ってくると、日々、地域が要支援者に気をかける（見守る）ことにより、孤立死などの防止にもつながります。
- 要支援者宅の「部屋の点・消灯」「カーテンの開閉」「洗濯物干し・取り入れ」「郵便ポスト」のような生活サインによる見守り活動もあります。
- 消防職員や消防団などによる要支援者宅への定期的な防火・防災訪問もひとつの方法です。防火指導や家具の転倒防止対策、非常持出品の紹介などのほか、避難時の支援体制の確認もできます。また、要支援者の状態の確認にもなります。
- 定期的に要支援者宅を訪問するケアマネジャーなどの福祉専門職や民生委員などは、要支援者の心身の状況や生活実態などに変化がないか確認することができます。心身の状況などに変化が見られたら、避難支援者と適時適切に情報を共有することも大切です。



(注) 支援方法については、事前に要支援者の承諾を得ておきましょう。

# 災害時の避難支援等の実施

要支援者は、情報の入手や理解が困難なおそれがあります。災害発生または災害発生のおそれがある場合、避難支援者本人とその家族の安全が確保されたうえで、要支援者の安否を確認し、必要な情報を伝達することが大切になります。また、要支援者の避難誘導については、要支援者それぞれの特性を理解したうえで支援しましょう。

## 安否の確認

災害発生後は、普段から要支援者と顔見知りの避難支援者が自主防災組織や消防団などと協力して、複数で安否確認を行いましょう。電話がつかない場合もあるので、訪問して無事かどうか確認しましょう。

- 安否を確認し、避難所へ誘導しましょう。
- 避難が不要な場合でも、要支援者が孤立しないように声をかけましょう。



- 本人からの申し出があった場合、家族や緊急連絡先などへの連絡に協力しましょう。



## 情報伝達

- 市から避難情報（高齢者等避難、避難指示）が発令されたら、電話や訪問して伝えましょう。
- 高齢者等避難などの避難情報により、避難が必要と判断した場合は、個別避難計画に基づき、避難誘導を行いましょう。



- 簡潔でわかりやすい言葉を使いましょう。



- 目の不自由な人や高齢者に対しては、大きな声で、ゆっくり、はっきり話しましょう。



- 重要な情報は、一軒ずつ住宅を回るなどして確実に伝えていきましょう。



- 口頭で伝えるだけでなく、文書も配布しましょう。



- 耳の不自由な人などに対しては、大きくわかりやすい字を使うなど配慮しましょう。



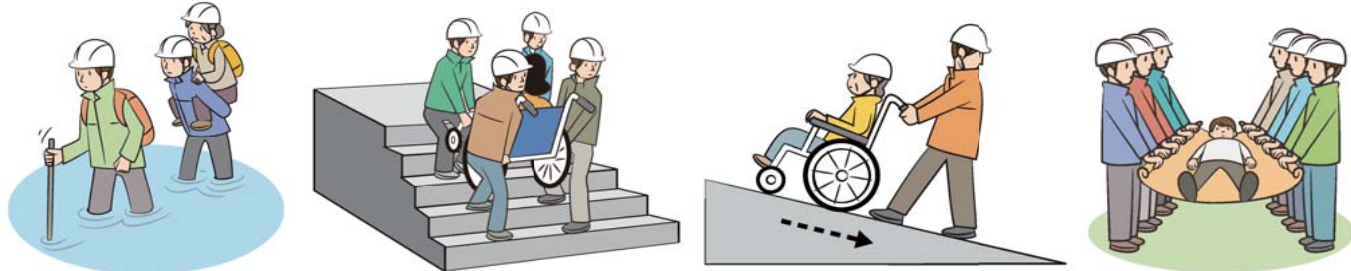
- 数字に関する情報は、誤解などを生む危険性があるので、特に注意しましょう。



# 災害時の避難支援等の実施

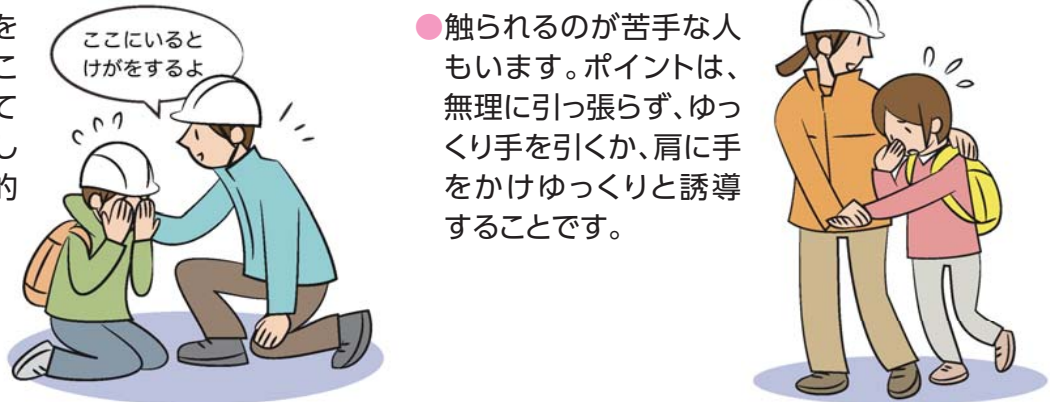
## ● 肢体不自由のある人の場合

- 風水害で道路が冠水しているなど、車いすが使用できない場合は周囲の人と協力して、背負うなどして避難しましょう。
- 階段の上り下りでは、車いすを3人以上で協力して運ぶようにしましょう。ポイントは、階段を上がる場合も下りる場合も、要支援者が階段の高いほうを見て移動できるようにすることです。
- 車いす操作の介助をするときは、不安を感じさせないように、急な発進・停止や方向転換はせず、下り坂では車いすを後ろ向きにして下りましょう。
- 移動用具がない場合、幅広いひもや毛布で作った応急担架を用いて移動しましょう。



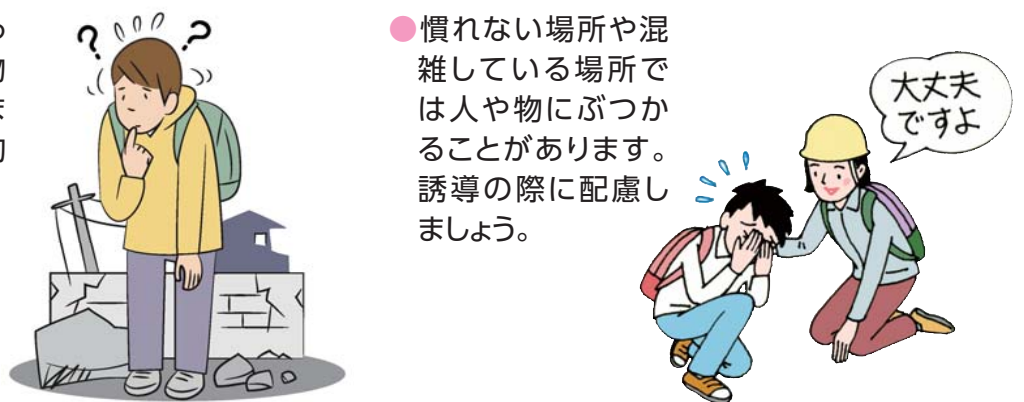
## ● 知的・精神障がいのある人の場合

- 「ここにいるとけがをするよ。避難所へ行こう」「私の横を歩いてついて来て」など優しく、ゆっくりと具体的に伝えましょう。
- 触られるのが苦手な人もいます。ポイントは、無理に引っ張らず、ゆっくり手を引くか、肩に手をかけゆっくりと誘導することです。



## ● その他の障がい (高次脳機能障がい・発達障がいなど) のある人の場合

- 地図や道順がわかっても、道路や建物内で迷うことがあります。可能な限り、目的地まで誘導しましょう。
- 慣れない場所や混雑している場所では人や物にぶつかることがあります。誘導の際に配慮しましょう。

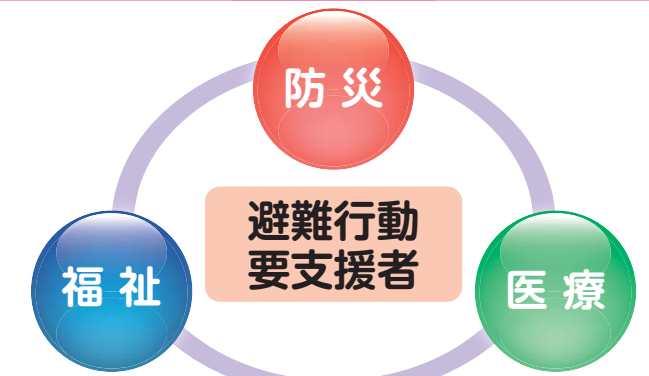


## 避難支援

災害発生のおそれがあるときは、早めの避難が大原則です。とくに、障がいがある人や医療的ケアの必要な人(人工呼吸器や在宅酸素、吸引器を使用されている人など)で避難に支援を必要とする要支援者は、家族や自治体のほか、介護・福祉や医療関係者の支援を得ながら、たとえ避難が空振りに終わったとしても、早めに避難できる仕組みを整えておきましょう。

たとえば、個別避難計画に基づき、あらかじめ決めておいた手段(移動用具、自家用車、福祉車両など)により、避難所などへの避難を支援します。また、要支援者の状況によっては、福祉避難所(高齢者施設、社会福祉施設、医療機関など)へ誘導・搬送しましょう。

### 防災と福祉・医療との連携による避難支援



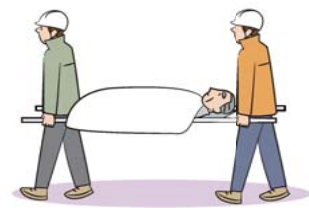
### 避難支援の基本

- 災害時や緊急時は、周囲の状況などを伝えながら、要支援者と一緒に移動しましょう。



### 寝たきりの高齢者の場合

- 家族や隣近所の人たちが介護・福祉・医療関係者などの協力を得ながら、担架や毛布などを使って避難しましょう。



### 目の不自由な人の場合

- 誘導する人のひじの少し上をつかんでもらいます。その際、誘導する人は、白杖の邪魔にならないように気をつけましょう。
- 避難支援者が白杖を持って誘導することは、目の不自由な人が歩きにくくなるので避けましょう。



- 危険な場所がある場合は、その状況を具体的に伝え、一番安全な方法で誘導しましょう。

- 一時的に離れる場合は、今いる場所が「どこなのか」「何があるか」など周囲の状況を伝えて、つかまるものがあつたり、座ることができる安全な場所まで誘導しましょう。

- 誘導する人は目の不自由な人より半歩前を歩き、絶えず進行方向の状況を知らせましょう。



- 階段などの段差がある場合は、階段の直前でいったん止まり、段差があること、上りか下りかを伝えます。ポイントは、誘導する人が一段先を歩くようにします。上りきったり、おりきったりしたときも、そのことを伝えましょう。

- 盲導犬と一緒にいる場合は、盲導犬に触れたり、引っ張ったりしないようにします。盲導犬の反対側を歩いて、方向などを説明しながら誘導しましょう。







# 被害の拡大防止に 日ごろの備えを!

阪神・淡路大震災では、家屋・家具類等の倒壊や火災などにより、多くの人的被害およびライフラインの被害をもたらしました。突然の災害では、どういふ事態が発生するかが誰にも予測できません。けが人が出ても、公的救急機関がすぐに駆けつけられるとは限りませんし、ライフラインもすぐには復旧できないでしょう。そうした際、重要となるのが事前の知識と備えです。万が一の場合にすぐに対処できるよう、応急手当ての学習や非常持出品の準備をしっかりしておきましょう。



## ●阪神・淡路大震災データ

人的被害数	ライフラインの被害数(ピーク時)
死者：6,434人	水道断水：約130万戸 ※厚生省調べ
行方不明者：3人	ガス供給停止：約86万戸 ※資源エネルギー庁調べ
負傷者 重傷：10,683人	停電：約260万戸 ※資源エネルギー庁調べ
軽傷：33,109人	電話不通：30万回線超 ※郵政省調べ

※水道断水、ガス供給停止、停電、電話不通については、ピーク時の数である。  
〔阪神・淡路大震災について(確定報)、平成18年5月19日 消防庁〕

# 人が倒れていたときには?



人が倒れていたときには、一刻を争う場合があります。そんなときに重要になるのが、事前の知識と備えです。万が一のときにすぐに対処できるように、消防署が実施する救命講習に参加するなど応急手当ての方法を覚えておきましょう。

## 心肺蘇生法の仕方

### 感染症流行下の 感染防止対策

- ※1 日ごろからマスクの着用を心がける。
- ※2 傷病者の顔に近づきすぎないようにする。
- ※3 傷病者の鼻と口をマスク、ハンカチ、タオル、衣類などで覆う。
- ※4 傷病者が成人の場合、人工呼吸は行わない。
- ※5 傷病者が乳児・小児の場合は、人工呼吸を実施できる。感染防護具があれば使用する。

●傷病者を救急隊に引き継いだ後は、すぐに石けんと流水で手と顔を洗う。傷病者に使用したハンカチなどは、直接触らないようにして廃棄する。

### 1 安全を確認する ※1

車の往来がないか、室内に煙が立ち込めていないかなど、自分の安全も確保してから、傷病者に近づく。

### 2 反応の有無を確認する ※2

明らかに「反応がある」場合は、傷病者の訴えを聞き、必要な応急手当てを行う。反応がなければ大声で近くの人に助けを求め、119番通報やAEDの手配を頼む。誰もいない場合は、自分で119番通報する。



### 3 反応がないときには、呼吸を確認する ※2

傷病者の胸と腹部を見て、上がったりがったりしていれば「呼吸あり」。動いていない、普段通りの動きでなければ「呼吸なし」(心停止)と判断し、すぐに胸骨圧迫を行う。また、呼吸があるかどうか判断に自信が持てない、わからない場合も胸骨圧迫を行う。



### 4 胸骨圧迫を行う ※3

- ① 平らな場所にあおむけに寝かせ、救助者はその横わきに両ひざ立ちになる。
- ② 胸の真ん中が圧迫部位。片方の手のひらの手首に近い部分を当て、その上にもう一方の手のひらを重ねる。
- ③ ひじを伸ばし、胸を約5cm沈むように圧迫する。
- ④ 1分間に100~120回のテンポで圧迫する。



小児の場合は両手または片手、乳児の場合は2本の指を当て、胸の厚さの3分の1程度沈むように。

呼吸がある場合は、体を横向きに寝かせましょう。上の足のひざとひじを軽く曲げ手前に出し、上になった手をあごにあてがい、下あごを前に出して気道を確保する。(回復体位)



### 5 胸骨圧迫と人工呼吸の組み合わせ ※4・5

人工呼吸が行える場合は、「胸骨圧迫を30回、人工呼吸を2回」を1セットとして、この動作をAEDの到着や、救急隊が到着し、引き継ぐまで繰り返す。



## 覚えておきたい応急手当てのポイント

### 出血

- ① 出血している部分にガーゼやタオルを当て、その上から手のひらで圧迫する(圧迫止血)。
- ② この際、傷口は心臓よりも高い位置にする。また、感染を防ぐため、できる限り、ビニール手袋やビニール袋を使用するのが望ましい。



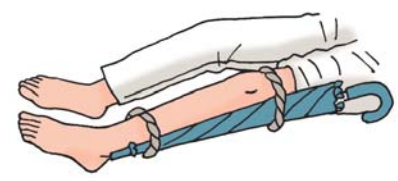
### やけど

- ① 流水で十分冷やす(患部に直接強い水圧がかからないように注意)。
- ② 衣服の上からやけどをした場合は、無理に脱がさずそのまま冷やす。
- ③ 水泡(水ぶくれ)を破らない。
- ④ 冷やした後は、消毒ガーゼかきれいな布で保護し、医療機関へ。



### 骨折

- ① 折れた部分に添え木(副木)をあてて固定し、医療機関へ。
- ② 適当な添え木がなければ、板、雑誌、傘、段ボールなど、身近にある物で代用を。



### ねんざ

- ① 患部を冷やす。
- ② くつをはいたまま、上から三角巾や布で固定する。



## 防災〇×クイズ

**Q** 1人でいるときに、人が倒れているのを発見。一刻を争うので、救急車を呼ぶよりも、まずは救命手当て(心肺蘇生法)を優先した方がいい。

**A** **×** 倒れている人を発見したら、心肺蘇生法を行うと同時に、すぐに救急車を呼ぶことが大切です。1人でいたときには、周囲に大声で呼びかけるなどして協力を求め、救急車を呼んでもらしましょう。  
※ただし、子どもの場合には119番通報などは後回しにして、2分間程度の心肺蘇生を優先して行います。



# 準備しておきたい非常持出品は？



非常持出品は家族構成を考えて必要な分だけ用意し、避難時にすぐに取り出せる場所に保管しておきましょう。災害発生時に最初に持ち出す非常持出品と、災害から復旧するまでの数日間を支える非常備蓄品を分けて用意しておきましょう。

## 最低限そろえておきたい物

## 非常持出品

### 懐中電灯

できれば1人にひとつ用意。予備の電池と電球も忘れずに。



### 携帯ラジオ

小型で軽く、AMとFMの両方を聞ける物を用意。予備の電池は多めに用意を。



### 非常食・水

カンパンや缶詰など、火を通さずに食べられる物を。水はペットボトルが便利。乳幼児がいる場合には粉ミルクなども忘れずに。



### 貴重品

現金、健康保険証のコピーなど。現金は10円硬貨も（公衆電話の利用に便利）。



### 救急医薬品

感染症対策として、マスクや体温計、アルコール消毒液、ビニール手袋を用意。キズ薬、ばんそうこう、解熱剤、かぜ薬、胃腸薬、目薬など。常備薬があれば忘れず用意を。



### その他

ヘルメット（防災ずきん）、上着・下着、タオル、軍手、紙の食器、ライター（マッチ）、缶切り、栓抜き、ろうそく、ナイフ、ビニール袋、ティッシュ、ビニールシート、生理用品、紙おむつやほ乳びんなど。



## 災害後に備えるために

## 非常備蓄品

### 食品

缶詰やレトルト食品、ドライフーズや栄養補助食品（野菜ジュースなど）、調味料など。食料は最低でも3日以上（推奨1週間分）を備蓄しておくように。

### 水

飲料水は大人1人当たり、1日3ℓが目安。最低でも3日以上（推奨1週間分）の用意を。ペットボトルのほか、ポリ容器にも水をためておくも便利。

### 燃料・その他

卓上コンロや固形燃料、予備のガスボンベのほか、毛布、寝袋、洗面用具、ラップ、使い捨てカイロ、ロープ、バール・スコップなどの工具、マスク、トイレトーパー、新聞紙、簡易トイレ、予備のめがね、バイク・自転車、ドライシャンプーなどがあると便利。



### 準備をしておかないとどうなる？

大災害が発生した場合、水道施設などが使用できなくなったり、道路の損壊などにより防災機関による救援活動がすぐにできない可能性もあります。災害発生後の数日間は自足できるよう準備をしておきましょう。

# 非常持出品チェックリスト

### 非常持出品

品名	点検日チェック欄	品名	点検日チェック欄
<input type="checkbox"/> 非常食（カンパン、缶詰など）		<input type="checkbox"/> ビニール袋	
<input type="checkbox"/> 飲料水		<input type="checkbox"/> 上着	
<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ（予備の電池）		<input type="checkbox"/> 下着	
<input type="checkbox"/> 懐中電灯（予備の電池・電球）		<input type="checkbox"/> 軍手	
<input type="checkbox"/> ろうそく		<input type="checkbox"/> 救急医薬品（キズ薬、ばんそうこう、解熱剤、かぜ薬、胃腸薬、目薬など）、お薬手帳	
<input type="checkbox"/> 携帯電話の電池充電器		<input type="checkbox"/> 常備薬	
<input type="checkbox"/> ヘルメット（防災ずきん）		<input type="checkbox"/> 現金（公衆電話用に便利な10円玉）	
<input type="checkbox"/> ライター（マッチ）		<input type="checkbox"/> 健康保険証のコピー	
<input type="checkbox"/> ナイフ、缶切り、栓抜き		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> ティッシュ		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> タオル		<input type="checkbox"/>	

### 非常備蓄品

品名	点検日チェック欄	品名	点検日チェック欄
<input type="checkbox"/> 食品（缶詰、レトルト食品、ドライフーズや栄養補助食品など）		<input type="checkbox"/> 鍋、やかん	
<input type="checkbox"/> 食品（調味料、スープ・みそ汁など）		<input type="checkbox"/> 簡易食器（わりばし、紙皿、紙コップなど）	
<input type="checkbox"/> 食品（チョコレート、のどあめ、梅干など）		<input type="checkbox"/> ラップ、アルミホイル	
<input type="checkbox"/> 水（1人当たり1日3ℓ）		<input type="checkbox"/> ウエットティッシュ、トイレトーパー	
<input type="checkbox"/> 燃料（卓上コンロ、固形燃料、予備のガスボンベなど）		<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ、マスク、新聞紙、裁縫セットなど	
<input type="checkbox"/> 洗面用具（歯ブラシ、石けん、タオル、ドライシャンプーなど）		<input type="checkbox"/> 簡易トイレ	
<input type="checkbox"/> 毛布、タオルケット、寝袋など		<input type="checkbox"/> 予備のめがね、予備の補聴器など	
		<input type="checkbox"/> 自転車	
		<input type="checkbox"/> 工具類（ロープ、バール・スコップなど）	
		<input type="checkbox"/>	

### こんな用意も必要です

#### 乳幼児のいる家庭で用意する物

ミルク、ほ乳びん、離乳食、スプーン、おむつ、清浄綿、おぶいひも、バスタオルまたはベビー毛布、ガーゼまたはハンカチ、バケツ、ビニール袋、石けんなど。



#### 妊婦のいる家庭で用意する物

脱脂綿、ガーゼ、サラシ、T字帯、清浄綿および新生児用品、ティッシュ、ビニール風呂敷、母子手帳、新聞紙、石けんなど。



#### 要介護者のいる家庭で用意する物

着替え、おむつ、ティッシュ、障害者手帳、補助具等の予備、常備薬など。



### 首都直下地震の被害想定と対策について（最終報告）※抜粋

平成25年12月 中央防災会議 首都直下地震対策検討ワーキンググループ

被災地域内においては、深刻な交通渋滞等により、避難所への物資の輸送だけでなく、一般の住宅の生活者への物資を含めた輸送が困難となることが想定されることから、各家庭や企業等においては、最低でも3日以上（推奨1週間分）の食糧・飲料水・カセットコンロ・災害用トイレ及び生活必需品等の備蓄及び日常的に一定量以上の燃料（ガソリン満タン、灯油1缶増等）を備えるよう努めるべきである。

Q 非常用の持出品は、一度作っておけばそれで安心だ。

A  非常持出品は、使用するとき支障がないように、定期的に点検しておくべきです。特に、食品や飲料水は、放っておくと保存期間が切れていることがあります。また薬にも有効期限はあるので、随時入れ替えておくようにしましょう。



# 災害時の帰宅困難に備えて



大震災後は、公共交通機関の運行停止などに伴い、職場など外出先にいる人は帰宅が困難になることが予想されます。帰宅困難となった多くの人が一斉に徒歩で帰宅を始めると、路上や鉄道の駅周辺では大混雑が発生し、集団転倒に巻き込まれたり、火災や沿道の建物からの落下物等により負傷したりするおそれがあります。また、徒歩で帰る人々で道路が混雑し、緊急車両の通行に支障が生じた場合、救助・救命活動や消火活動、救援物資輸送などの応急活動に影響を及ぼすおそれがあります。帰宅困難時は、慌てて移動するのはやめ、周囲の状況に応じて安全を最優先に行動しましょう。

## ●むやみに移動せず、状況確認

- 自身の身の安全を確保しましょう。
- 家族の安否や自宅の無事を確かめましょう。
- 交通機関の情報や道路の被害状況などを入手しましょう。
- 周囲の状況等に応じて、どのような行動（待機、一時移動、帰宅など）が最も安全なのか自ら判断し、冷静に行動しましょう。



## ●家族との連絡方法を決めておく

ひとたび地震が発生すると、安否確認のための電話が全国から殺到し、家族や親類とは簡単に連絡をすることができません。事前に以下のような項目に関して、家族全員で確認しておくことが重要です（15ページを参照）。

- 災害時の安否確認の方法
- 家族の集合場所
- 徒歩帰宅する場合のルート

## ●防災グッズを用意する

いざというときに必ず役立つ防災グッズを勤務先や学校に用意しておきましょう。

- 携帯ラジオ……………周囲の状況がわからないまま行動するのは危険。ラジオで必要な情報を入手する。
- スニーカー……………革靴で長距離を歩くのは困難。はきなれたスニーカーを用意する。
- 飲料水……………500mlのペットボトル1本が「命の水」になる。
- 携帯食料……………チョコレートなど高エネルギーで持ち運びやすい菓子類などを常時手元に置く。
- 懐中電灯……………携帯しやすいペンライトは重宝する。
- 寒暖対策用品……………冬場は携帯カイロ、夏場は帽子などが必要になる。雨具も用意したい。
- 革手袋・軍手……………壊れた街は危険だらけ。すべりにくくて強度のある革手袋ならより安心。
- 地図……………自分でつくった帰宅地図が一番のよりどころになる。
- マスク……………被災地の粉じんなどを防ぐ。
- タオル……………汗をふく、首に巻いて寒さをしのぐ、帽子の代用にするなど、タオルは万能。
- 携帯電話の充電器……………通話できなくても、最近の多機能携帯電話ならライト代わりにしたり、音で自らの居場所を知らせたりすることが可能。携帯電話を持っているなら、乾電池を使うタイプをひとつ用意したい。
- 現金（小銭）……………公衆電話を利用するために10円玉を用意する。



# 徒歩帰宅をする際の4つのポイント

## ポイント1 歩き出す前に

### ●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。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可能性も考慮します。夜間の歩行が危険な状況であれば、近くの安全な避難場所に一時避難する、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、午前6時に大地震が発生した場合、自宅までの距離が20km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15km歩くとマメだらけになり、女性のハイヒールは4km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。

## ポイント3 危険な場所は避ける

### ●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。

### ●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、民家の屋根がわらや植木鉢、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と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。

### ●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。感電の恐れがあります。

### ●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、火災は思わぬ早さで広がりますから、その場所は通ら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可能性があるので、においを感じたら早くその場所から離れましょう。

## ポイント2 帰宅ルートを決める

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びましょう。

### ●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
  - 破壊しても優先的な復旧ができる
  - 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

### ●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個所、高架下、線路などは避け、広い道を選びます。

## ポイント4 帰宅支援ポイントを活用する

地震が発生すると、公共施設のほかコンビニ、ガソリンスタンドなどが帰宅支援拠点としての役割を果たします。

### ●ガソリンスタンド

ガソリンスタンドの建物は、消防法に基づいた厳しい耐震基準をクリアしており、しかも多くが幹線道路沿いにあります。大都市圏の多くの自治体ではガソリンスタンドの組合と協定を締結。地震の際、ガソリンスタンドは、水、トイレ、情報の提供などのサービスを実施します。

### ●コンビニエンスストア

身近なライフラインの一つとして食料や飲料の販売のほか、トイレの提供も行います。



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



# 市の取り組み

## ●防災情報入手の手段

### 防災行政無線(屋外スピーカー)

災害が発生したとき、正確に情報を提供できるように、市内の108カ所に防災行政無線の屋外スピーカーを設置しています。

### 重要なお知らせ配信サービス

火災や防犯、防災などの情報をあらかじめ登録したスマートフォン、携帯電話などへEメールやLINEでお知らせする配信サービスを行っています。

※事前に登録が必要です。登録はこちら



### 浦安市公式ホームページ

浦安市の防災の取り組みをいつでも見ることができます。また、災害時はトップページに重要なお知らせとして災害情報を掲載したり、状況に応じて災害時用のトップページに変更されます。このほか、公式SNS等でも防災や災害時に役立つ情報を発信しています。

### NHK「ニュース・防災アプリ」

浦安市のハザードマップを確認することができます。また、リアルタイムな河川の状況をマップとカメラでチェックできます。さらに、災害情報を直接受け取ることができます。



## ●防災備蓄

### 防災備蓄倉庫

●各避難所等に倉庫を整備



### 非常用食糧

●シチュー、ビスケット



### 組み立て式トイレ



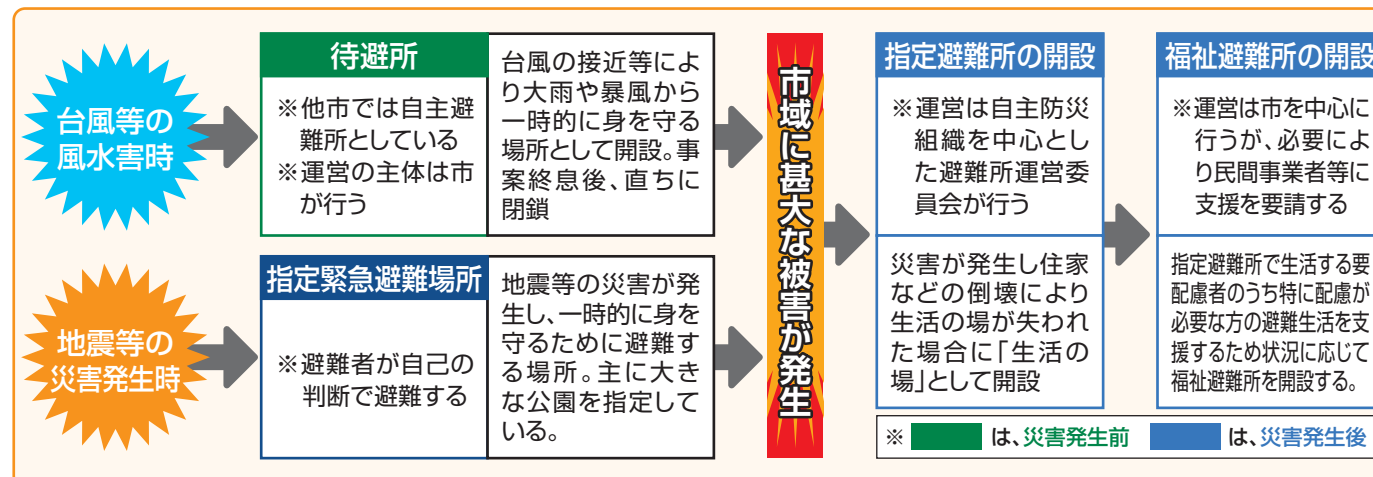
## その他こんなものも備蓄しています

- 毛布
- 防水シート
- コードリール
- マット
- 生理用品・紙おむつ
- スコップ
- 救急箱
- アルファー米(アレルギー対応)
- ボール
- 救急シート
- ペットボトル水(乳幼児・帰宅困難者用)
- 簡易トイレ
- 担架
- 乳幼児用ミルク(液体ミルク)
- パーテーション
- 給水袋
- 発電機
- 消毒液
- ポリタンク
- テント
- 体温計
- 折りたたみ式リヤカー
- ハンドマイク

備えよう水・食糧・生活必需品  
最低でも3日分(推奨1週間分程度)

## ●避難所等の役割

自宅の安全が確保できる場合は、在宅避難を検討してください。



## ●風水害時の待避所について

市では、風水害時(台風や集中豪雨)に住民が自己の判断で待避する場所(いわゆる自主避難所)を「待避所」と呼んでいます。ただし、開設は市が決定した後となりますので、開設する場合は、市ホームページなどでお知らせします。

災害発生後に生活の場として開設する「指定避難所」とは、運営主体やルールが異なりますのでご注意ください。

また、ペット専用待避所は、ペット同行避難者を受け入れる待避所で、ペットをケージ等に収容し、一緒に避難することを指します。待避所内の人と同じスペースでペットを飼養することではありません。

なお、待避所では、原則として食料・飲料水や日用品の提供は行わないので、避難中に必要なものは、避難者が用意することになります。

## ●「マイ・タイムライン」を作成しましょう

マイ・タイムラインとは風水害の発生に備えて、自分や家族のとるべき行動(「いつ」「誰が」「何をするのか」)を時系列に整理した、『個人の防災行動計画』のことです。

### マイ・タイムラインの作成

- 浦安市水害ハザードマップで浸水リスクを確認しましょう
- 情報の収集方法を確認しましょう
- 避難する場所を確認しましょう
- 避難開始までの行動・避難のタイミング・避難にかかる時間などを検討しましょう

### 災害時にマイ・タイムラインを使用する際は、次のことに注意しましょう

- マイ・タイムラインは行動の目安であり、マイ・タイムラインどおりに行動すれば必ず安全ということではありません
- 気象情報や避難情報をこまめに収集しましょう
- 収集した情報をもとに、マイ・タイムラインを参考にして臨機応変に行動しましょう



# 浦安市防災マップ

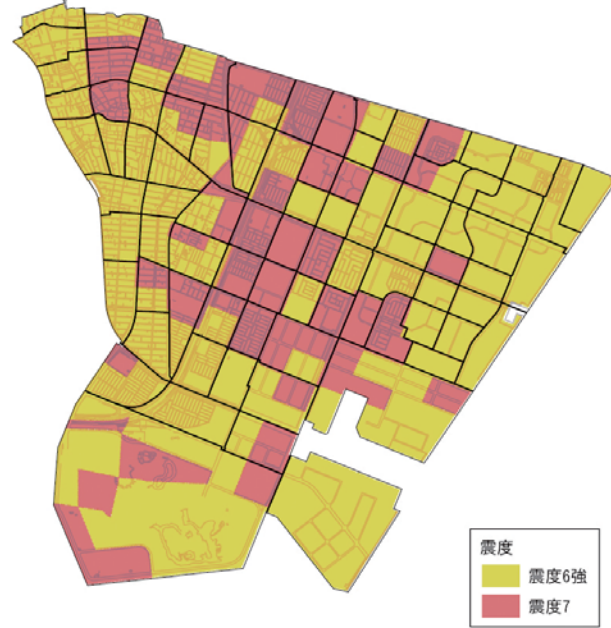
## MAP OF URAYASU CITY EMERGENCY FACILITIES

### 地震の避難行動

避難所は災害によって自宅が倒壊するなど、住居を失った市民の一時的な避難生活を行う場所です。また、地域の生活の支援拠点となる施設です。  
安全が確保されている住居の場合、できるだけ自宅で生活することが原則です。

### 浦安市直下で発生するマグニチュード7クラスの地震を想定した震度分布図

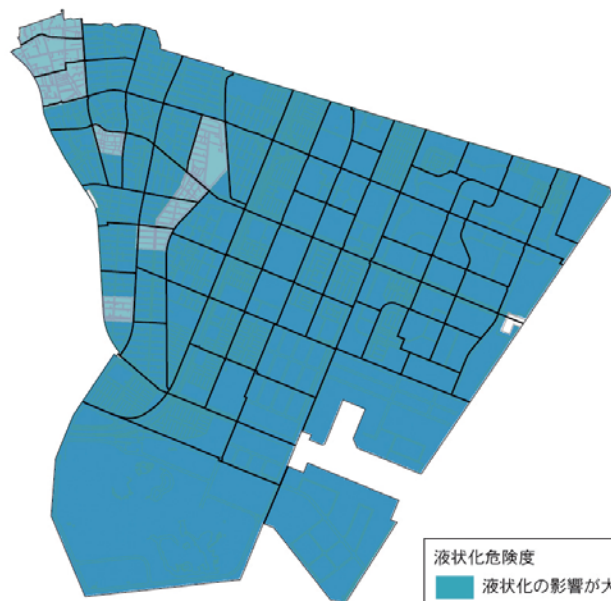
○浦安市直下地震震源を浦安市直下約5.1km、マグニチュードを7.1に設定（平成25年 首都直下地震モデル検討会（中央防災会議）の公表を参考に設定）



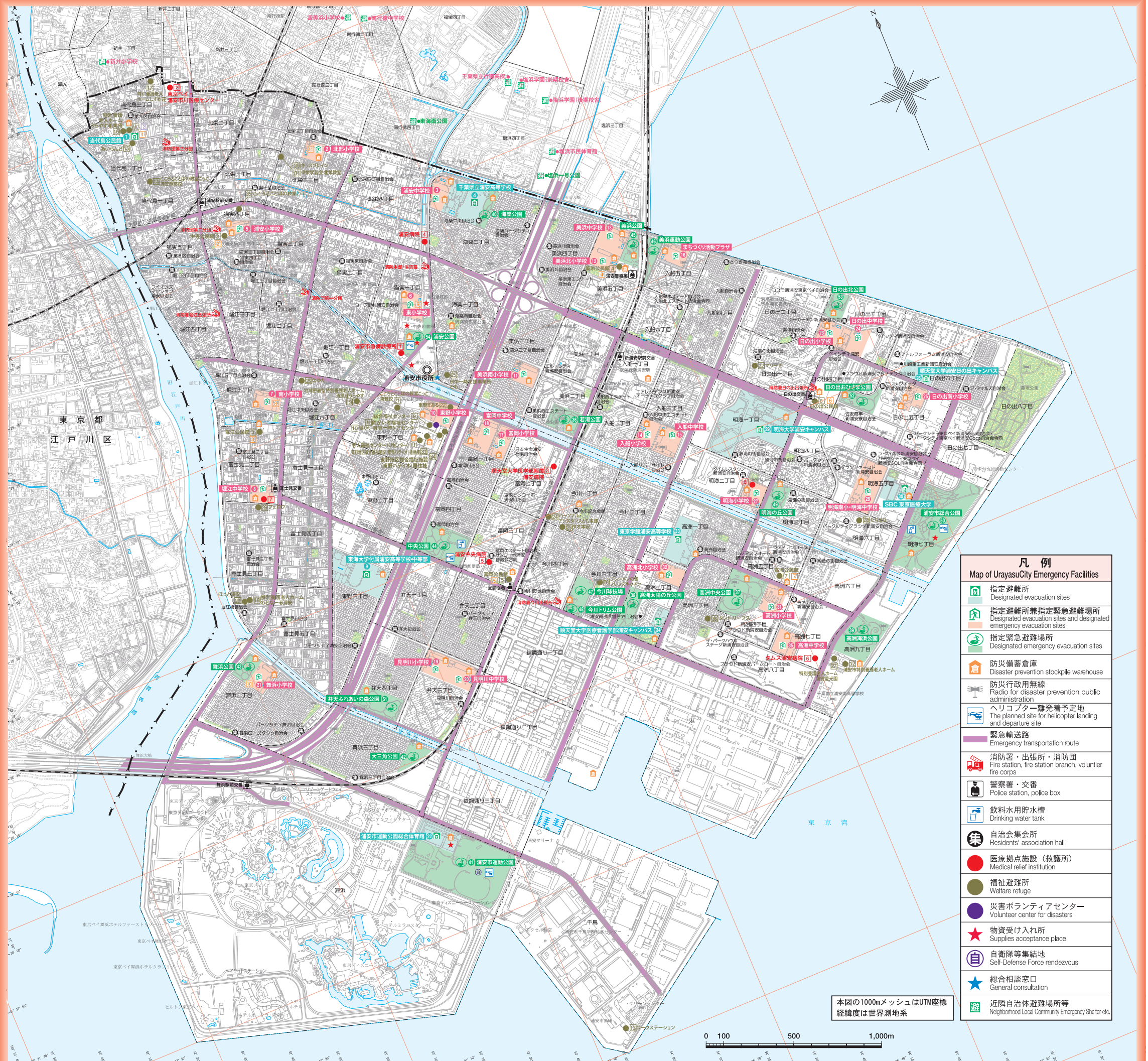
震度  
■ 震度6強  
■ 震度7

### 内陸直下型地震（レベル2）による液状化危険度分布図 （平成23年度浦安市液状化対策技術検討調査）

○地盤調査結果を基に浦安地域の地盤をモデル化した上で、内陸直下地震による「地震動や液状化の影響の程度」を計算したものです。



液状化危険度  
■ 液状化の影響が大きい  
■ 液状化の影響は小さい



凡例 Map of Urayasu City Emergency Facilities	
	指定避難所 Designated evacuation sites
	指定避難所兼指定緊急避難場所 Designated evacuation sites and designated emergency evacuation sites
	指定緊急避難場所 Designated emergency evacuation sites
	防災備蓄倉庫 Disaster prevention stockpile warehouse
	防災行政用無線 Radio for disaster prevention public administration
	ヘリコプター離着陸予定地 The planned site for helicopter landing and departure site
	緊急輸送路 Emergency transportation route
	消防署・出張所・消防団 Fire station, fire station branch, volunteer fire corps
	警察署・交番 Police station, police box
	飲料水用貯水槽 Drinking water tank
	自治会集会所 Residents' association hall
	医療拠点施設（救護所） Medical relief institution
	福祉避難所 Welfare refuge
	災害ボランティアセンター Volunteer center for disasters
	物資受け入れ所 Supplies acceptance place
	自衛隊等集結地 Self-Defense Force rendezvous
	総合相談窓口 General consultation
	近隣自治体避難場所等 Neighborhood Local Community Emergency Shelter etc.

本図の1000mメッシュはUTM座標  
経緯度は世界測地系

0 100 500 1,000m



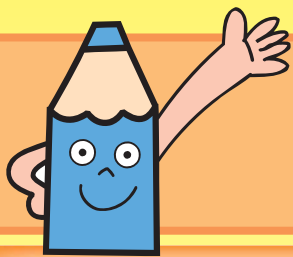
# 浦安市指定避難所・指定緊急避難場所等一覧

避難施設種類	避難施設名	避難地区の目安	海拔
指定避難所	①当代島公民館	当代島全域	0.8m
	②北部小学校*	北栄一～三丁目	0.7m
	③浦安中学校*	北栄四丁目、海楽二丁目	2.8m
	④千葉県立浦安高等学校	北栄四丁目、海楽二丁目	2.8m
	⑤浦安小学校*	猫実三～五丁目	0.2m
	⑥東小学校*	猫実一、二丁目、海楽一丁目	0.1m
	⑦南小学校*	堀江全域	0.2m
	⑧堀江中学校*	富士見全域	0.6m
	⑨東海大学付属浦安高等学校・中等部	富士見全域、東野全域	2.0m
	⑩東野小学校*	東野一、二丁目	2.8m
	⑪美浜南小学校*	美浜一～三丁目	2.2m
	⑫美浜北小学校*	美浜四、五丁目	2.4m
	⑬美浜中学校*	美浜四、五丁目	2.5m
	⑭入船小学校*	入船一～三丁目	2.4m
	⑮入船中学校*	入船一～三丁目	2.0m
	⑯浦安市まちづくり活動プラザ*	入船四～六丁目	2.2m
	⑰富岡小学校*	富岡全域	2.6m
	⑱富岡中学校*	富岡全域	2.5m
	⑲見明川小学校*	弁天全域、鉄鋼通り一、二丁目	2.2m
	⑳見明川中学校*	弁天全域、鉄鋼通り一、二丁目	2.2m
	㉑舞浜小学校*	舞浜全域	2.7m
	㉒浦安市運動公園総合体育館	舞浜、千鳥全域、鉄鋼通り三丁目	1.8m
	㉓日の出小学校*	日の出全域	3.4m
	㉔日の出中学校*	日の出全域	3.5m
	㉕日の出南小学校*	日の出全域	3.9m
	㉖順天堂大学浦安日の出キャンパス	日の出全域	4.4m
	㉗明海小学校*	明海全域	3.4m
	㉘明海南小学校*	明海全域	3.4m
	明海中学校*		
	㉙明海大学浦安キャンパス	明海全域	3.2m
	㉚SBC東京医療大学	明海全域	4.5m
	㉛高洲小学校*	高洲、港全域	3.5m
	㉜高洲北小学校*	今川、高洲、港全域	2.9m
	㉝東京学館浦安高等学校	今川、高洲、港全域	3.0m
	㉞順天堂大学医療看護学部浦安キャンパス	今川、高洲、港全域	3.0m
㉟高洲中学校*	高洲、港全域	3.5m	
指定緊急避難場所	⑳若潮公園	美浜一～三丁目	2.7m
	㉑高洲中央公園	高洲、港全域	3.2m
	㉒高洲太陽の丘公園	今川、高洲、港全域	3.6m
	㉓高洲海浜公園	高洲、港全域	2.4m
	㉔海楽公園	北栄四丁目、海楽二丁目	2.6m
	㉕浦安市運動公園	舞浜、千鳥全域、鉄鋼通り三丁目	1.8m
	㉖大三角公園	舞浜、千鳥全域、鉄鋼通り三丁目	2.3m
	㉗舞浜公園	舞浜、千鳥全域、鉄鋼通り三丁目	2.7m
	㉘中央公園	富岡全域	2.4m
	㉙美浜公園	美浜四、五丁目	2.4m
	㉚美浜運動公園	入船四～六丁目	2.7m
	㉛今川球技場	今川全域	2.8m
	㉜今川トリム公園	今川全域	3.3m
	㉝明海の丘公園	明海全域	3.7m
	㉞浦安市総合公園	明海全域	3.6m
	㉟弁天ふれあいの森公園	弁天全域、鉄鋼通り一、二丁目	2.3m
	㊱日の出おひさま公園	日の出全域	3.5m
	㊲日の出北公園	日の出全域	3.5m
	㊳浦安公園	海楽全域、猫実一、二丁目	2.6m

\*避難施設の校庭は、指定緊急避難場所を兼ねている。

避難施設種類	避難施設名	所在地	電話	海拔
指定避難所(福祉避難所)	①当代島公民館	当代島二丁目14番1号	382-1700	—
	②中央公民館	猫実四丁目18番1号	351-2638	—
	③堀江公民館	富士見二丁目2番1号	353-0002	—
	④美浜公民館	美浜五丁目13番1号	352-8811	—
	⑤富岡公民館	富岡三丁目1番7号	354-2631	—
	⑥日の出公民館	日の出四丁目1番1号	355-8831	—
	⑦高洲公民館	高洲五丁目3番2号	304-0313	—
	⑧総合福祉センター	東野一丁目7番1号	355-1124	—
	⑨障がい者福祉センター	東野一丁目8番2号	350-8770	—
	⑩障がい者等一時ケアセンター	東野一丁目8番2号	350-8771	—
	⑪老人福祉センター	東野一丁目9番1号	351-2096	—
	⑫浦安市特別養護老人ホーム	高洲九丁目3番1号	382-2943	—
	⑬ワークステーション	千鳥15番地5	304-6200	—
	⑭こころとことばの教室こっこ 浦安駅前校	当代島一丁目9番25号	704-9371	—
	⑮あいらんど	当代島二丁目13番25号	351-1103	—
	⑯特別養護老人ホームうらやす和楽苑	当代島二丁目14番2号	380-0111	—
	⑰特別養護老人ホームしずか荘	当代島三丁目10番35号	353-1231	—
	⑱特別養護老人ホームわとなーる浦安	富士見三丁目23番16号	318-2750	—
	⑲地域密着型特別養護老人ホーム 清風荘うらやす	堀江六丁目8番33号	316-5678	—
	⑳ほっと浦安	富士見三丁目23番20号	702-8811	—
	㉑こころとことばの教室こっこ 東野校	東野一丁目4番16号	704-9411	—
	㉒東野まある	東野一丁目7番5号	305-1988	—
	㉓タオ本部	今川一丁目12番20号	329-2288	—
	㉔パーソナル・アシスタンスとも本部	今川一丁目14番52号	304-8808	—
	㉕日中一時支援事業所 とも	海楽一丁目3番9号 To more 1階	304-8810	—
	㉖なゆた	堀江六丁目4番36号	325-9141	—
	㉗特別養護老人ホーム浦安愛光園	高洲九丁目3番2号	700-6600	—
	㉘たちばな	明海六丁目1番10号	318-3311	—
	㉙フェロウ	富士見三丁目1番36号 アルバ	381-1187	—
	㉚キッズブレイン	北栄三丁目33番10号	323-6700	—
	㉛伸栄学習会 北栄教室	北栄三丁目33番10号	318-2301	—
	㉜マリナー	日の出一丁目3番 マリーナイースト21 フォーラム海風の街3号棟103号室	304-8815	—
	㉝東野地区複合福祉施設(東野パティオ)通所棟	東野一丁目9番3号	355-0211	—
	㉞東野地区複合福祉施設(東野パティオ)居住棟	東野一丁目8番3号	355-0211	—
	㉟こころとことばの教室こっこ	猫実四丁目6番26号 ミナモトビル401号室	070-5083-0051	—
	㊱タント・リーブス	高洲三丁目15番22号	712-8840	—
医療拠点施設(救護所)	①浦安市急病診療所	猫実一丁目2番5号	381-9999	—
	②東京ベイ・浦安市川医療センター	当代島三丁目4番32号	351-3101	—
	③順天堂大学医学部附属浦安病院	富岡二丁目1番1号	353-3111	—
	④浦安病院	北栄四丁目1番18号	353-8411	—
	⑤浦安中央病院	東野三丁目4番14号	352-2115	—
	⑥タムス浦安病院	高洲七丁目2番32号	312-6765	—
	⑦堀江中学校	富士見二丁目19番1号	352-7272	—
	⑧明海小学校	明海二丁目13番4号	380-8600	—
風水害時 待避所(二次)	①当代島公民館	当代島二丁目14番1号	382-1700	—
	②中央公民館	猫実四丁目18番1号	351-2638	—
	③堀江公民館	富士見二丁目2番1号	353-0002	—
	④美浜公民館	美浜五丁目13番1号	352-8811	—
	⑤富岡公民館	富岡三丁目1番7号	354-2631	—
	⑥日の出公民館	日の出四丁目1番1号	355-8831	—
	⑦高洲公民館	高洲五丁目3番2号	304-0313	—
	⑧南小学校	堀江五丁目4番1号	352-1802	—
	⑨東小学校	猫実一丁目11番1号	353-8504	—
	⑩舞浜小学校	舞浜二丁目1番1号	353-0111	—
	⑪北部小学校	北栄三丁目20番1号	351-0961	—
待避所(専用)	①交通公園	美浜二丁目15番1号	351-4083	—
	②当代島公民館駐車場	当代島二丁目14番1号	382-1700	—





# わが家の防災メモ

あらかじめ記入し、家族みんながわかるところに置いておきましょう。

## ●防災行政無線フリーダイヤル

# 0120-431-067

24時間以内に放送された防災行政無線の内容を確認できます。

## ●災害コールセンター(災害時)

# 0120-723-242

災害発生後、市民の生活状況に合わせて情報提供をいたします。 ※災害時、必要に応じて運用します。

浦安市 総務部 危機管理課

火事・救急 **119 番**

警 察 **110 番**

災害用伝言  
ダイヤル **171 番**

▶使い方は本文15ページを参照してください。

### ■防災関係機関連絡先

防災関係機関名	電 話	住 所
浦安市役所	351-1111	浦安市猫実一丁目1番1号
浦安市消防本部	304-0119	浦安市猫実一丁目19番22号
浦安警察署	350-0110	浦安市美浜五丁目13番2号
千葉県葛南土木事務所	047-433-2421	船橋市浜町二丁目5番1号
千葉県企業局市川水道事務所葛南支所	357-1197	市川市新井三丁目15番10号
東京電力パワーグリッドカスタマーセンター	0120-995-007	
京葉ガス(株)ガスもれ専用電話	325-1049	市川市市川南二丁目8番8号
NTT東日本113故障受付センター	113	

### ■家族の連絡先

家族の名前	連絡先(勤務先・学校)	電 話	携 帯 電 話

### ■親せき・知人の連絡先

名 前	電 話	携 帯 電 話	メ モ

### ■避難施設

指 定 避 難 所	家族が離ればなれになったときの集合場所