

# 1. 災害への備え

## (1) ハザードマップの使い方

ハザードマップは、**災害時の危険度**を示しています。  
いざという時のために**日頃からよく読んで**いただくとともに、  
**すぐ確認できる場所に保管**しておきましょう。



### STEP 1 自宅の位置を確認しましょう。

あなたの家の場所をマップに書き込み、浸水の深さなど、自宅の危険度を確認しましょう。



### STEP 2 避難する場所を確認しましょう。

洪水や土砂災害から避難する避難所の場所と距離を確認しましょう。



### STEP 3 安全な避難経路を考えてみましょう。

大雨の時に危険となる水路や橋、アンダーパス、土砂災害警戒区域などの場所を確認し、避難経路を複数決めておきましょう。



### STEP 4 実際に避難経路を歩いてみましょう。

家族やご近所の方と一緒に歩いて、危険な箇所がある場合は、避難経路を見直しましょう。



### STEP 5 災害時の対応を話し合みましょう。

災害時の行動について家族だけではなく、学校やご近所でも話し合い、情報を共有することで、日頃から災害に備えましょう。



## (2) 自然災害に備えて

家の周りを確認し、対策を行いましょう。

### 安全かチェックしましょう

建物や周りのもの、家の中の家具や窓ガラスなど、地震に対する安全性をチェックして、補強や配置換えなどを行っておきましょう。

家屋の耐震診断を行うことも大切です。

消火器や水バケツの備えも大切です。

### その他

- プロパンガスは固定されているか。
- 店などの看板のぐらつきがないか。
- ゴミ箱や植木鉢などが固定されているか。

### 屋根・雨どい

- アンテナが不安定ではないか。
- トタンがめくれているか。
- 瓦のひび・割れ・はがれがないか。

### ベランダ

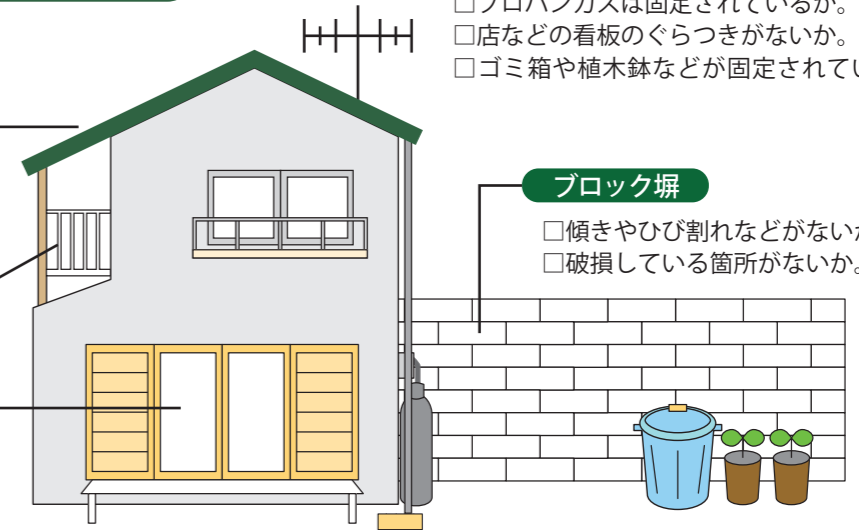
- 植木鉢や物干し竿など、落下や飛散の危険がないか。

### 窓

- 窓枠・雨戸にがたつきがないか。
- 窓ガラスの飛散対策をしているか。

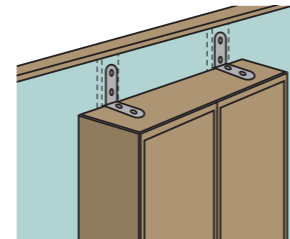
### ブロック塀

- 傾きやひび割れなどがないか。
- 破損している箇所がないか。

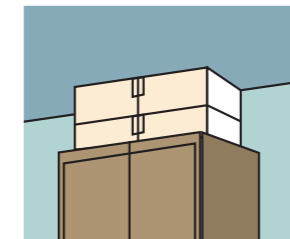


室内の家具の固定を確認し、転倒防止対策を行いましょう。

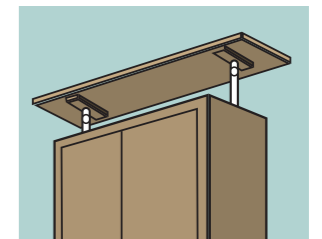
### L型金具による固定



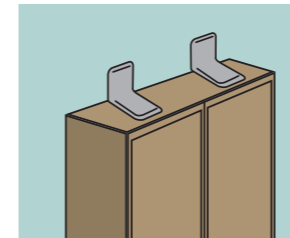
### すき間家具による固定



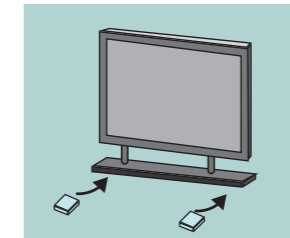
### ポール式による固定



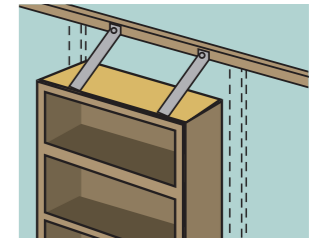
### 粘着マットによる固定



### 粘着マットによる固定



### ベルト式による固定



寝室にはスリッパと笛、懐中電灯を備えておくことが重要です。  
(懐中電灯は携帯電話のライトでも代用することができます。)

### 室内

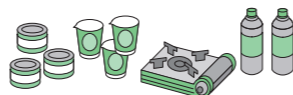
- 背の高い家具は固定されているか。
- 家具の上に重いものや、割れるものはないか。
- 玄関、廊下に大きな家具や荷物はないか。
- ストープに自動消火機能はついているか。
- カーテンの防災処理はされているか。

## 非常備蓄品・非常持出品

### 非常備蓄品

非常備蓄品とは、被害が回復するまでに生活するための備蓄品です。家族が最低3日間(推奨7日間)は過ごせるように備蓄しましょう。

- 食料(米、缶詰、レトルト食品)
- ラップ、アルミホイル
- 飲料水(1人1日3リットルが目安)
- トイレトーパー、ティッシュ
- カセットコンロ、カセットボンベ
- 懐中電灯、乾電池
- 携帯トイレ



### ローリングストックで備蓄しよう

#### ローリングストックとは?

普段から少し多めに食材や加工品を買っておき、古いものから消費し、消費した分だけ補充することで、備蓄品の鮮度を保ち、いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることができます。

#### POINT

まず初めに、ストック食材を普段買う量より多めに買いましょう。



### 非常持出品

自宅から避難する際に持ち出すものです。持って運べるだけの最低限のものをリュックサックなどの両手が使えるバッグに入れましょう。

- 飲料水
- 携帯食 (ビスケット、チョコレート、栄養補助食品など)
- トイレトーパー、ティッシュ、ウェットティッシュ
- 携帯ラジオ、懐中電灯、乾電池
- 健康保険証、メモ用紙、筆記用具
- 貴重品、現金(小銭を用意)、身分証明書
- ゴミ袋、チャック付ビニール袋
- タオル、下着、靴下
- 雨具、防寒具、使い捨てカイロ
- レジャーシート、スリッパ、軍手
- 処方薬、常備薬、お薬手帳
- 衛生用品、生理用品
- 携帯電話、スマートフォン、充電器、予備バッテリー

### 災害時の感染症対策

#### ● 感染症対策として、非常持出品に追加しましょう。

- マスク
- 手指消毒液
- 除菌アルコールシート
- 体温計



#### ● 避難所での過ごし方に注意しましょう。

- 避難の際はマスクを着用する。
- 避難所に入る前に、検温、体調のチェックをする。
- こまめな手洗い、咳エチケットを徹底する。
- 他の避難者との距離を十分にとる。



## 避難とは

避難とは「難」を「避け」、**安全を確保**することであり、市の指定する避難所に行くことだけが避難ではありません。

**自分にとって安全な場所**を日頃から選んでおきましょう。自宅が安全なら在宅避難も有効です。

## 避難の方法

### 立退き避難 (水平避難)

危険な場所から離れ、少しでも安全な場所へ移動(避難)すること



### 屋内安全確保 (垂直避難)

建物の2階以上やがけ地と反対側の2階以上に移動(避難)すること



## 避難先の候補

### 市が指定した避難所への避難

開設情報を確認し、避難しましょう。



### 親戚・知人宅への避難

普段から災害時に避難することを相談しておきましょう。



### ホテル・旅館への避難

通常の宿泊料が必要で、事前に予約・確認しましょう。



## いざという時は助け合いましょう

高齢者や障害者、乳幼児、病人などは、災害時に避難行動が遅れがちになります。日頃から、災害時に手助けが必要な方(避難行動要支援者)との関係を築き、自治会・町内会や民生委員・児童委員、福祉専門職等が連携し、地域ぐるみで助け合える体制づくりに取り組みましょう。(詳細は右のQRコードから)



### 高齢者、乳幼児、病人

できる限り複数の人で対応し、安全な場所へ避難しましょう。



### 目の不自由な方

誘導する時は、ひじのあたりに軽く触れるか、腕をかけて半歩前をゆっくり歩きましょう。



### 耳の不自由な方

できるだけ筆談に努め、話しかける場合は、口を大きく動かし、相手にはっきりわかりやすく伝えましょう。



### 体の不自由な方

階段での介助には2人以上が必要となるため、周りの人に協力を求めましょう。

