

鎌ヶ谷市 防災ハンドブック



鎌ヶ谷市

はじめに

先の東日本大震災では死者・行方不明者合わせて1万8千人余り、建物の被害121万戸余りと甚大な被害を出しました。

平成24年8月に発表された南海トラフでの超巨大地震による被害想定では、最大で死者32万人という驚くべき数字が示されました。被害の大きさが話題になりましたが、この想定では「防災対策によって被害を軽減することができる」ことも合わせて発表されています。

それによると「適切な対策や避難行動をとれば死者を5分の1程度の被害にまで減らすことができる」ことが記されています。「減災に取り組もう」という方向性が明確に示されたものと言えるでしょう。

過去の震災で受けた教訓を忘れずに、未来に向かって防災・減災の意識を持ち続けましょう。

このハンドブックは「鎌ヶ谷市自主防災組織連絡協議会」と「鎌ヶ谷市」が協働で作成したものです。

鎌ヶ谷市自主防災組織連絡協議会・鎌ヶ谷市



火災による被害をなくそう

もし出火したら	2
消火器の使い方を覚えておきましょう	2
覚えておこう！ 火元別の消火方法	3

強い雨や風から身を守ろう

風が強いとき	4
大雨のとき	4
竜巻が迫ってきたら	5
土砂災害の前兆を確認したら	5

家の内外を補強して地震の被害を減らそう

屋内

家の中の危険をチェックする	6
家具の転倒・落下を防ぐ	7
わが家の耐震診断をしてみよう	8

屋外

一戸建て住宅	9
アパートやマンションなどの集合住宅	9

地震発生時の行動を確認しよう

地震発生時の行動パターン	10
--------------	----

帰宅困難に備えて確認しよう

家族や友人との連絡方法を確認しておく	12
家の周り、学校、勤務地での避難ルートを確認しておく	13
もしも帰宅困難となったら	13

非常時の備蓄品・持出品

非常備蓄品	14
非常持出品	15

地域で減災に取り組もう

地域で助け合う	16
日ごろから準備しておくこと	17
災害が起きたときにすること	18
災害のとき手助けが必要な人に優しく接しよう	19
要配慮者を誘導するときのポイント	19

鎌ヶ谷市洪水ハザードマップ	20
---------------	----

火災による被害をなくそう

火災による被害をなくすためには、日ごろから火災を発生させないように注意するのはもちろんですが、万が一出火したときにどのように行動すべきか想定しておくことも大切です。被害を最小限におさえるために、家族、地域ぐるみで防火意識を高めましょう。

火災への備え

- 就寝中など火災に気づきにくい状況でも、火災による煙や熱を感知して音声などの警報を発することで、火災を早く発見することができる住宅用火災警報器を設置する。

- 被害の拡大を防ぐために消火器を備えておく。

もし出火したら…

■火災発生！ 初期対応の3原則を覚えよう

出火の現場に居合わせたらまず「通報」、その後「初期消火」「避難」の順番で行動するのが原則です。ただ状況によって優先順位は異なりますので、逃げ遅れないように、あわてず冷静な判断を心がけましょう。

行動1 早く知らせる！

- 大きな声で「火事だー!」と叫び、隣近所に知らせる。声が出ない場合は、非常ベルを鳴らすか、やかんや鍋など音の出るものをたたくなどして異常を知らせる。
- どんなに小さな火事でも必ず119番に通報する。

行動2 早く消す！

- 火がまだ横に広がっているうちは消火が可能。
- 消火器や水だけでなく、座布団や毛布など手近なものを利用する。

行動3 早く逃げる！

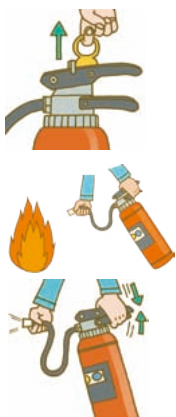
- 天井まで火が燃え広がったら消火は困難。無理せず早めに避難する。
- 可能ならば、燃えている部屋の窓やドアを閉め、空気を遮断してから避難する。

消火器の使い方を覚えておきましょう

■消火器取り扱い訓練のときは、積極的に参加して体験しましょう。

▶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 レバーを強く握って噴射する。



▶消火器の構え方

- 1 火の風上にまわり、風上から構える。
- 2 やや腰を落として、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振る。



▶消火器は定期的に点検を！

安全ピン

- 変形、破損はないか
- 封印は切れていないか

ホース

- ひび割れ、ゆるみ、劣化はないか

本体・底部

- サビや変形はないか

消火器の種類

- 有効な使用を確認する

レバー

- 変形、破損はないか

キャップ

- 変形やゆるみはないか

シール

- 使用期限内か、使用限界年数を調べて書き加える

ゲージがついている場合

- 圧力を示す針が規定内にあるか



覚えておこう！ 火元別の消火方法

▶コンロ

- 油鍋に水をかけるのは厳禁。
- 消火器は離れた位置から、鍋の全面を覆うように向けて噴射する。
- 消火器がない場合は、シーツやバスタオルをぬらして手前からかぶせ、空気を遮断する。



▶電気器具

- いきなり水をかけると感電の危険がある。コンセントかブレーカーを切り、消火器で消火する。

▶たばこ

- 寝たばこなどにより、布団などの綿製品が焦げた場合は、消したつもりでも見えないところに火種が残り、再び燃えだすことがあるので、浴槽などにつけ完全に消す。

▶衣類

- 着衣に火がついたら、転げまわって火を消す。風呂場に残り湯があれば、浴槽に飛び込む。



▶カーテン・ふすま・障子

- カーテンは燃え広がる前に水をかける。できればレールから引きちぎり消火する。
- ふすまや障子などはけり倒して、踏み消す。その後、水をかけてしっかり消火する。

▶ストーブ

- 消火器は直接火元に向けて噴射する。
- 消火器がない場合は、シーツや毛布などをぬらして手前からすべらせ、空気をかぶせ、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や土で消す。
- 水の準備ができていない場合は、ほうきや木の枝でたたいて消し、その後、水でしっかり消火する。



逃げるタイミングは天井への延焼!

避難する目安は、天井まで火が燃え移ったとき。火が天井に燃え移るまでの間は初期消火に努めますが、もし炎が天井に燃え移ったら、けっして自分で消火をしようとせず、迷わずすぐに避難してください。

防災 チェックポイント

本当に恐ろしいのは煙です！

火災で発生する煙には、一酸化炭素などの有毒ガスが含まれています。吸い込むと中毒などにより命を落とす危険性があるので、次のポイントに気をつけながら避難しましょう。

- ぬらしたタオルやハンカチなどで口と鼻を覆う。
- 短い距離なら息を止め、一気に走り抜ける。
- できるだけ姿勢を低くする。
- 視界が悪いときは壁づたいに避難する。



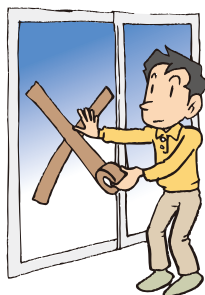
強い雨や風から身を守ろう

毎年のように台風や集中豪雨によって浸水や土砂災害などの被害が発生しています。しかし、地震と違い、風水害はある程度事前に発生を予測することができます。危険がせまったら早めに対応しましょう。

雨風が強まってきたら、まずテレビやラジオ、インターネットで発表される気象庁からの特別警報・警報・注意報や、市区町村などからの避難に関する情報に注意しましょう。不要不急の外出は控え、危険な場所には近づかないようにしましょう。

●風が強いとき

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。外から板でふさいだり、内側からガムテープを×印に貼り、カーテンを引いておきましょう。

路上では



看板が飛んだり、街路樹が倒れたりする危険があるので、近くの頑丈な建物の中に避難しましょう。大雨を伴う場合は、地下には逃げ込まないようにしましょう。

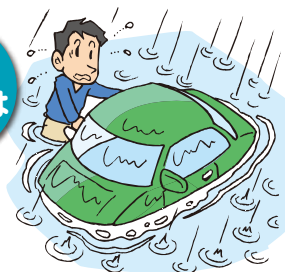
●大雨のとき

屋内では



床下・床上浸水の危険があります。家財道具や貴重品を高い場所に移動しておきましょう。

車の運転中は



豪雨で視界が悪くなると非常に危険です。あせらずに高台に移動しましょう。浸水でエンストしたときは、再始動を試みず、すぐに避難しましょう。

風水害からの避難の注意点

●安全な服装で

ヘルメットで頭を保護し、靴はひもで締められる運動靴を履く。裸足、長靴は厳禁。



●深さに注意

歩行可能な水深の目安は約 50 センチだが、水の流が速い場合は 20 センチ程度でも危険。危ないと判断した場合は、無理をせず、高所で助けを待つ。



●足元に注意

道路が冠水すると足元が見えにくくなる。長い棒などを杖代わりにして、側溝やマンホールに気をつける。



●単独行動は危険

避難するときは 2 人以上で。流されないように、ロープで互いを結ぶ。高齢者や傷病者などは背負い、子どもには浮き輪などをつけて安全を確保する。



●竜巻が迫ってきたら

竜巻は、発達した積乱雲の強い上昇気流によって発生する激しい空気のうず巻きです。うずの直径は数十～数百メートルに及び、しばしば漏斗状または柱状の雲を伴います。風速が毎秒70メートルを超えるような猛烈な風が吹くことがあり、短時間で狭い範囲に集中的に被害をもたらします。

▶住宅内では

- 窓は閉め、カーテンも閉める。
- 雨戸やシャッターを閉める。
- 家の中心部に近い、窓のない部屋に移動する。
- 地下室や建物の最下階に移動する。
- 低い姿勢を取り、両腕で頭と首を守る。

▶オフィスビルなどでは

- 窓のない部屋や廊下へ移動する。
- ガラスのある場所から離れる。
- エレベーターは停止するおそれがあるので乗らない。
- 低い姿勢を取り、両腕で頭と首を守る。

▶屋外では

- 近くの頑丈な建物内に避難する。
- 車の中、物置や車庫・プレハブの建物などには逃げない。
- 近くに頑丈な建物がない場合は、水路や溝などくぼんだ場所（急な豪雨に注意）や物陰に身を伏せ、両腕で頭と首を守る。

実際に竜巻が接近してきたときの周囲の変化

- ①空が急に暗くなる
- ②大粒の雨や「ひょう」が降る
- ③漏斗状の雲が目撃される
- ④「ゴー」というジェット機のような音が聞こえる
- ⑤飛散物が筒状に舞い上がる
- ⑥気圧の変化で耳に異常を感じる

●土砂災害の前兆を確認したら

土砂災害が発生すると、人命に関わる重大な被害をもたらします。長雨や大雨のときに次のような現象を確認したら、早めに避難し、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
- 異様な匂いがする

土石流

- 山鳴りがする
- 立木の裂ける音や岩の流れる音がする
- 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噴き出す
- 家やよう壁に亀裂が入る
- 家やよう壁、樹木、電柱が傾く

※土砂災害の危険性が高まったとき、自主避難の判断の参考になるよう「土砂災害警戒情報」が発表される場合があります。ただし、情報が出ていなくても、上記のような異常に気づいたらすぐに避難してください。

避難に関する情報に応じた行動をとりましょう！

災害が発生する恐れが高まる程度に応じて、自治体は「避難準備情報」「避難勧告」「避難指示」といった避難に関する情報を発令します。防災行政無線や広報車など、自治体からの広報に注意し、状況に応じた行動をとりましょう。

※特別警報が発表されていなくても早め早めの行動をとりましょう。

※鎌ケ谷市の洪水ハザードマップについてはP20をご覧ください。

家の内外を補強して地震の被害を減らそう

屋内

建物が無事でも家具が転倒したり落下したりすることで、その下敷きになってけがをしたり、室内が散乱して避難が遅れてしまう場合があります。屋内での被害を防ぐためにも、家具の転倒・落下を防止する対策をとりましょう。

●家の中の危険をチェックする

1 家の中に家具の無い安全なスペースを確保する



部屋が複数あるときは、人の出入りが少ない部屋に家具をまとめて置きましょう。どうしても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も検討します。

2 子ども、高齢者、病人などのいる部屋や寝室には倒れそうな家具を置かないように



就寝中に地震が発生したら子ども、高齢者、病人などは倒れた家具で負傷することがあるので、特に注意しましょう。

3 家具の転倒・落下を防ぐ



家具と壁などの間に隙間があると倒れやすく危険です。また、家具の上に落ちてくるような物を置かないことも大切です。

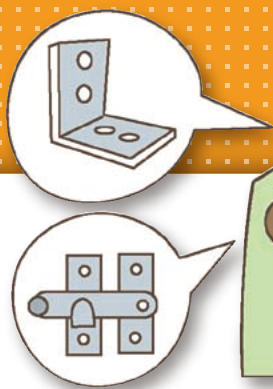
4 出入り口や通路には物を置かない



安全に避難できるよう、玄関など出入り口までの通路に家具など倒れやすい物を置かないようにしましょう。いざというときに出入り口をふさいでしまうこともあります。

寝室や出入り口付近で家具を固定できない場合には

- 寝ている位置に家具が倒れてこないよう向きや配置を工夫しましょう
- もし家具が倒れても自分の上に倒れないよう、机などで止められるようにしましょう
- もし家具が倒れてもドアが開くよう、向きや配置を工夫しましょう



●家具の転倒・落下を防ぐ

耐震金具を利用する

●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があります。家具や室内の状況によって選びましょう。

L字金具

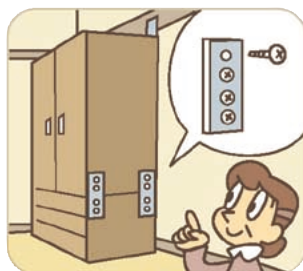


チェーンなどで固定するタイプ



●重ね留め用金具

重ねた上下の家具を固定して上の家具の落下を防ぎます。



●扉・引き出し開放防止金具

扉・引き出しが開かないようにします。

さらに収納物の落下を防ぐため、棚板に滑り止めやシートなどを敷いたり、木、アルミの棒、ひもや糸で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してください。

収納を工夫する

- 重いものを下に、軽いものを上に収納します。
- 本棚などは隙間をブックエンドで固定するなど、なるべく空間を作らないようにしましょう。



置き方を工夫する

- 家具の下部前方に板を入れ、壁にもたれ気味に置きます。
- 寝ている場所に家具が倒れてこないように配置しましょう。



照明器具を補強する

- 天井に直接取り付けタイプの照明が安全です。
- つり下げ式の場合はチェーンと金具を使い数か所留めて補強しましょう。
- 蛍光灯は蛍光管の落下を防ぐため、両端を耐熱テープで留めておきましょう。



家の内外を補強して地震の被害を減らそう

●わが家の耐震診断をしてみよう

わが家が大きな地震に耐えられるのかどうか、まずは自分でかんたんな耐震診断をしてみましょう。ただしこれはあくまで目安です。気になる項目があったら必ず専門家の診断を受けてください。

POINT 1 建築年

建築基準法が改正され、耐震基準が強化されたのが1981年6月。それ以降に建てられていればいちおう安心だといえます。

POINT 2 過去の災害履歴

過去に地震・風水害・火災などの災害に見舞われていると、外見からはわからないダメージを受けている場合があります。

POINT 3 地盤

軟弱な地盤に家が建っていると同じ震度の地震でも揺れが大きくなります。埋立地・低湿地・造成などで盛り土した場所、地下水位が高く液状化の可能性のある砂質地盤などは注意が必要です。



POINT 4 基礎

基礎は建物と一体となって地盤の揺れに抵抗します。鉄筋コンクリート造りの堅固な基礎で建物としっかり一体となっていれば強い基礎といえます。

POINT 5 壁

木造住宅は壁が多いほど揺れに強いと考えられます。また壁が東西南北すべての面に配置されていることも大切。一面がほとんど窓などのときは注意が必要です。



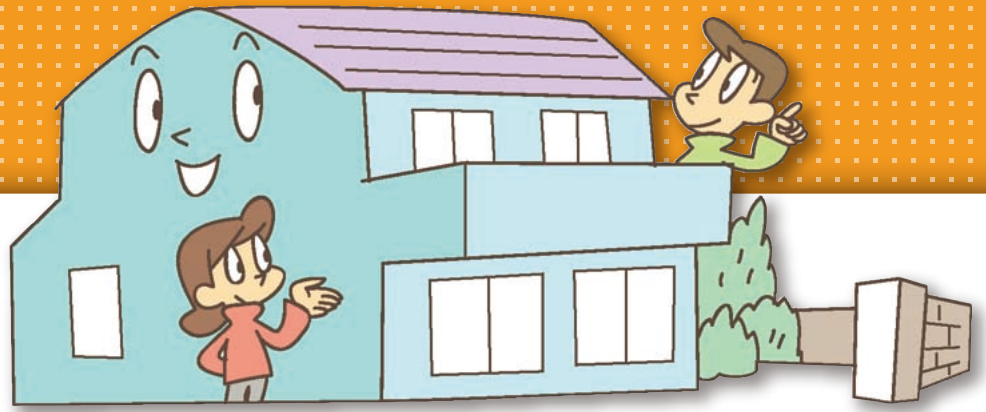
POINT 6 形

平面・立面ともに凹凸の少ない単純な形の建物は比較的安全です。凹凸の多い複雑な建物や、大きな吹き抜けがある建物は注意が必要です。



POINT 7 老朽度

基礎が腐っていたり、シロアリによる被害がある建物は非常に危険です。特に台所や浴室をチェックしてみてください。建具の立てつけが悪かったり柱や床の傾きなども老朽化が考えられます。



屋外

家の周囲の安全を確認しておくことも非常に大切です。一戸建てと集合住宅の場合を見てみましょう。

ベランダ

- 常に整理整頓しておきましょう。
- 鉢植えなどは落下しないように低い位置に置くか固定しておきます。

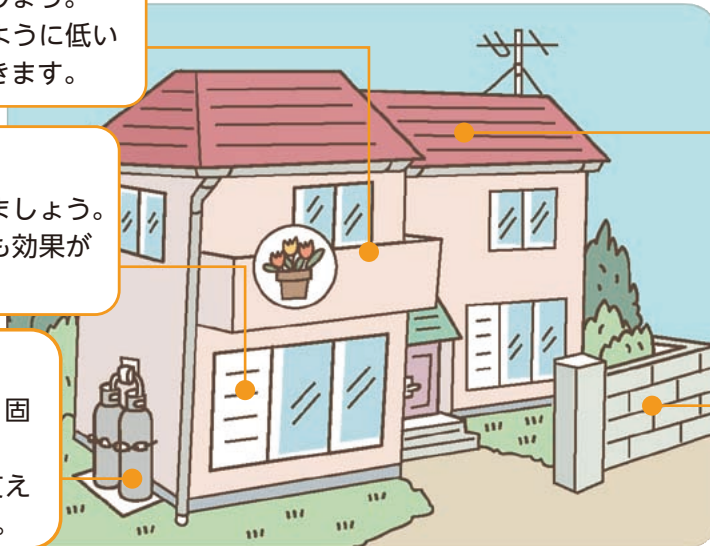
窓ガラス

- 飛散防止フィルムを貼りましょう。
- 強化ガラスに交換するのも効果があります。

プロパンガス

- チェーンなどでしっかり固定しましょう。
- 受け台も堅固で重さを支えられるものにしましょう。

一戸建て住宅



屋根

- 屋根にひび割れ、ずれ、はがれがあれば補強しましょう。
- アンテナをしっかりと固定します。

ブロック塀・門柱

- ひび割れや傾きがあれば修理しましょう。
- 土中にしっかりした基礎部分がないものや鉄筋が入っていないものは補強が必要です。

アパートやマンションなどの集合住宅

玄関

開けられなくなった扉を開けられるようにバールなどを用意しておきましょう。



通路

避難や通行の妨げにならないよう、自転車などを置かないようにしましょう。類焼防止のため古新聞など燃えやすいものも置かないように。



非常階段・非常扉

階段付近や非常扉の前に自転車、バイクなど物を置くのは絶対に禁止です。



ベランダの避難ハッチ (非常脱出口)

ふだんから使い方を確認しておきましょう。避難器具の周りにものを置いたり落下しそうなものを置いてはいけません。



防災設備

共用部分に置いてある消火器や火災報知器などの場所を定期的に確認しましょう。



管理組合からの連絡を チェックしておく

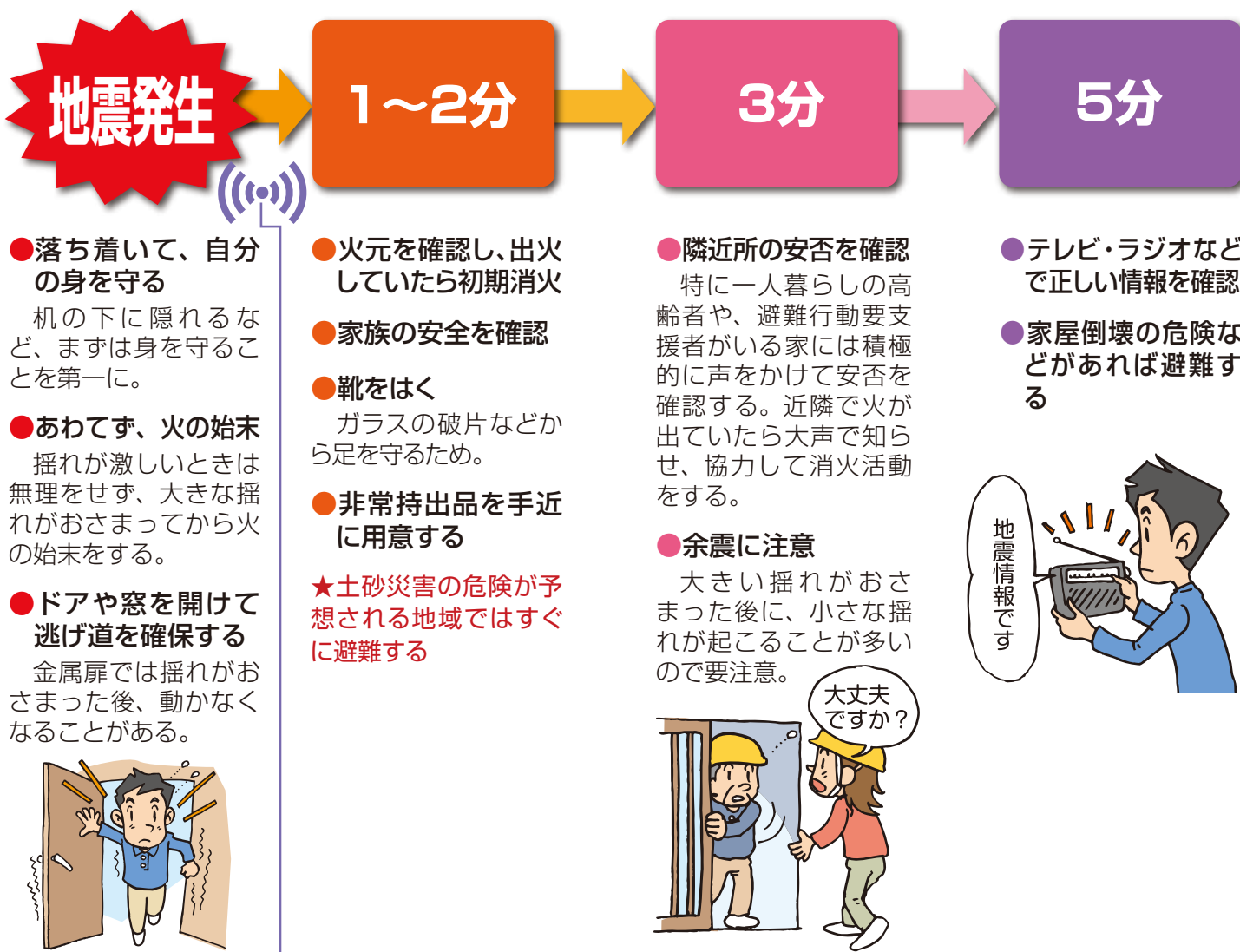
防災設備の点検や防火訓練のお知らせなど管理組合の連絡をチェックしておきましょう。



地震発生時の行動を確認しよう

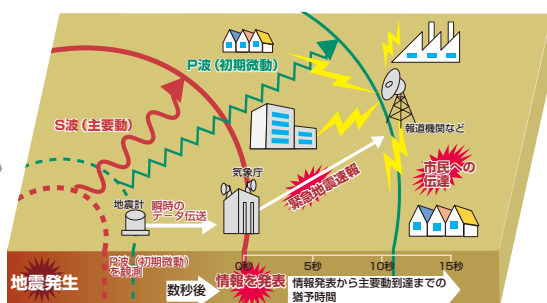
大きな地震が発生したとき、冷静に対応するのは難しいものです。しかし、一瞬の判断が生死を分けることもあります。いざというとき「あわてず、落ち着いて」行動するために、行動パターンを覚えておきましょう。

●地震発生時の行動パターン

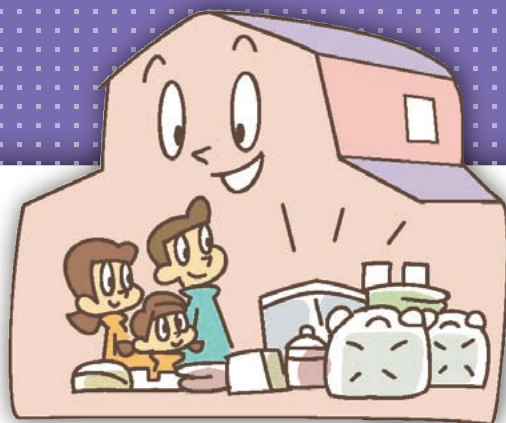


((())) 緊急地震速報が出されたら、身の安全を最優先に!

緊急地震速報は、地震の発生直後に震源近くで地震動をキャッチし、強い揺れが始まる直前に知らせる情報です。最大震度5弱以上が推定される場合に、テレビやラジオなどを通じて知らせます。緊急地震速報を見聞きしてから揺れがくるまでの時間は、わずか数秒から数十秒しかありません。身の安全を守ることを最優先に行動しましょう。



※震源に近い地域では、緊急地震速報が強い揺れに間に合わないことがあります!



5～10分

- さらに出火防止を
ガスの元栓を閉め、
電気のブレーカーを切る
(通電火災対策)。

- 子どもを迎えに行く
(学校のルールに従う)
自宅を離れるときは、
行き先を書いたメモを
目立つ場所に残す。

10分
～数時間

- 消火・救出活動
近隣住民と協力して
消火や救出活動をする。

- テレビ・ラジオな
どで正しい情報を
確認

- 家屋倒壊などのお
それがあれば避難
する



～3日
ぐらい

- 生活必需品は自己
備蓄でまかなう

- 災害情報・被害情
報の収集
市区町村の広報に注
意する。

- 家屋倒壊のおそれ
がある場合は避難
所で生活する

- 壊れた家には入ら
ない

- 引き続き余震に注意

避難生活
では

- 市区町村や自主防災
組織の指示に従う

- 避難生活をする人
が運営組織をつく
る

- 集団生活のルール
を守る

- 助け合いの心を忘
れずに



防災 チェックポイント

「通電火災」が二次災害の要因に！

通電火災とは、地震や台風などの災害によっていったん停電した電力が、その後復旧する際に起こる火災のことです。使用中に倒れた電気ストーブなどに通電して引火したり、破損したコンセントのコードが通電してショートしたりすることで火災が発生します。通電火災は住民が避難した無人の家で起こりやすいので初期消火が難しく、大規模な二次災害の要因となっています。

通電火災を 防ぐために

- 災害が発生して避難するときは、ブレーカーを切る。
- 地震などの大きな揺れを感知すると自動的に電気を遮断する「感震ブレーカー」を設置する。

帰宅困難に備えて 確認しよう

●家族や友人との連絡方法を 確認しておく

災害が起きたとき、まず心配になるのは家族や友人の安否です。多くの場合、仕事や学校などで日中離れて生活していますが、そんなときのために連絡方法や集合場所などを決めておくことで安心です。災害時は通信回線がつながりにくくなってしまいます。複数の通信手段を使っていずれかの方法で連絡が取れる準備をしておくことが大切です。

災害用伝言ダイヤル「171」を利用する

震度6弱以上の地震など、大きな災害の発生で被災地に電話がつながりにくくなったときに利用できる声の伝言板です。

伝言の録音（プッシュ式電話機）

- ①「171」にダイヤルする
- ②録音の場合「1」を押す
- ③自宅の電話番号を
市外局番からダイヤルする XXX-XXXX-XXXX
- ④「1」「#」を押す
- ⑤録音する（30秒以内） ⑥「9」「#」を押す

伝言の再生（プッシュ式電話機）

- ①「171」にダイヤルする
- ②再生の場合「2」を押す
- ③伝言を聞きたい相手の電話番号を
市外局番からダイヤルする XXX-XXXX-XXXX
- ④「1」「#」を押す
- ⑤再生が始まる

※ガイダンスが流れるのでその指示に従って落ち着いて録音・再生してください。

携帯電話やスマートフォンの「災害用伝言板」を利用する

震度6弱以上の地震など大きな災害が発生したとき、携帯電話やスマートフォンのネット上に「災害用伝言板」が緊急に設けられます。

伝言の録音

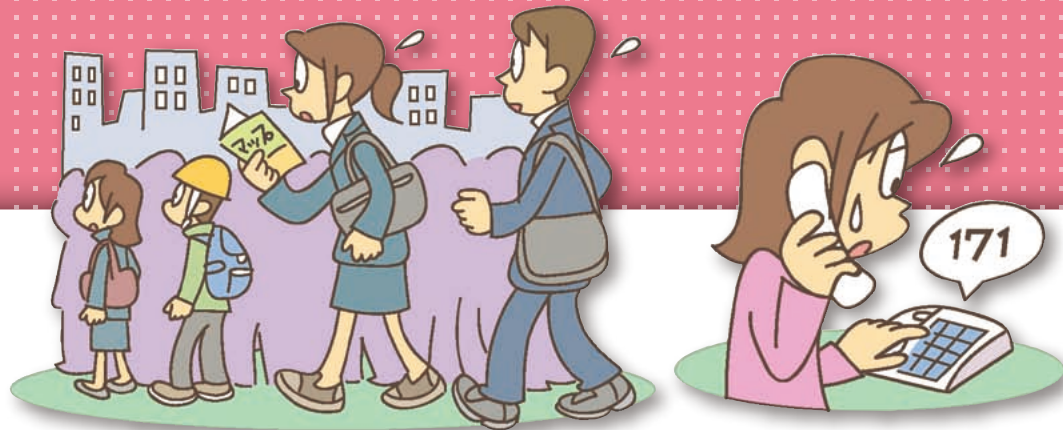
- ①トップ画面の「災害用伝言板」を選ぶ
- ②「災害用伝言板」の画面が現れたら「登録」を選ぶ
- ③伝えたい項目を選ぶ（書き込むこともできる）
- ④その画面で「登録」を選ぶ
- ⑤伝言の登録が完了

伝言の確認

- ①トップ画面の「災害用伝言板」を選ぶ
- ②「災害用伝言板」の画面が現れたら「確認」を選ぶ
- ③相手の携帯電話番号を入れる
- ④その画面で「検索」を選ぶ
- ⑤伝言の検索結果が表示される

その他の連絡方法

公衆電話は「災害時優先電話」に指定されていて、災害のとき一般回線より優先的に回線が確保されます。その他にも、携帯電話のメールやパソコン（インターネット）のEメール、LINE（ライン）、Twitter（ツイッター）、mixi（ミクシィ）、Facebook（フェイスブック）といったメディアを使って連絡すると安否確認に役立ちます。



●家の周り、学校、勤務地での避難ルートを確認しておく

災害はいつ起こるかわかりません。しかし対策次第では被害を大きく減らすことが可能です。そのためには日ごろからの用意周到な準備が大切です。

まず確認しておきたいのは家の周りや学校、勤務地での避難ルートです。できればそのルートを実際に歩いてみて、災害のときどんな状況になりそうかシミュレーションしておきましょう。いざというときまず何をするのか、どこにどのように避難するのかなど具体的にメモを残しておきましょう。

●もしも帰宅困難となったら

災害が起きたとき、一般的に自宅までの距離が20kmを超えると徒歩での帰宅は困難となります。危険な状況での徒歩帰宅は二次災害にあう危険もあります。

もしも帰宅困難となったら、無理に帰ろうとせず勤務先や学校、一時避難場所など安全な場所で待機しましょう。ラジオなどで正確な情報を把握しながら、電車の復旧などを待つようにします。

徒歩で帰宅するときのポイント

徒歩で帰宅できると判断できたときは、次のポイントに注意しながら安全を何よりも優先させて行動しましょう。

▶ヘルメット、手袋、底の厚い運動靴を身につける

革靴やハイヒールで長い距離を歩くのは困難です。履き慣れたスニーカーなどを職場などに備えておきましょう。

▶防災グッズを携帯する

ラジオ、食料、飲料水、懐中電灯、地図、マスク、タオル、寒暖対策用品、携帯電話の充電器、小銭を用意しておきましょう。

▶なるべく道幅の広い道路を選ぶ

ガラスなど落下物の危険がある場所や高架下、線路などは避けて広い道路を選びましょう。落下物から頭を守るため、なるべく道の中央寄りを歩くようにします。

▶災害時帰宅支援ステーションを活用する

災害のときは徒歩で帰宅する人を支援するため、公共施設や郵便局、コンビニエンスストア、ファストフード店、ガソリンスタンド、ファミリーレストランなどが「災害時帰宅支援ステーション」として飲料水やトイレ、地図やラジオによる情報などを提供する役割を担います。

災害時帰宅支援ステーションに貼られているステッカーを目印に



※他のタイプのステッカーもあります。

非常時の 備蓄品・持出品

非常備蓄品や持出品の準備は防災対策の基本となります。乳幼児や妊婦、介護が必要な高齢者など家族構成に合わせた準備が大切です。下の例を参考に準備しましょう。

定期的に食品の賞味期限や電化製品の故障がないかどうかチェックすることが大切です。

非常 備蓄品

災害復旧までなんとか自力で生活するための用意をします。少なくとも7日以上
の備えをしておきましょう。

非常食

そのまま食べられるか、簡単な調理で食べられるものを用意しましょう。アルファ化米やレトルトのごはん、缶詰やレトルトのおかず、インスタントラーメン、チョコレートなど。しょうゆや味噌などの調味料も準備しておくくと便利です。



生活用品

カセットコンロと予備のガスボンベ、毛布、衣類、洗面用具、マスク、トイレトーパー、ビニール袋、使い捨てカイロ、キッチン用ラップ、生理用品などの用意も忘れずに。



水

飲料水と生活用水を用意します。飲料水は一人につき1日3リットルが目安です。生活用水はプラスチックのタンクなどに入れて保存しておきましょう。風呂の水を次に入るまで残しておく習慣をつけると、非常時に生活用水として利用することができます。



工具類

家屋が倒壊した場合などに備えて、救出活動に使えるスコップやバール、のこぎり、車のジャッキなども準備しておきましょう。



家庭状況によって必需品は変わる

非常持出品や備蓄品の備えを検討する場合、乳幼児がいる、寝たきりの高齢者などの要介護者がいるといった家族構成、ペットを飼っているといった暮らし方などによってそろえるべき物が違ってきます。それぞれの家庭の状況に応じた準備が求められます。

乳幼児がいる場合

粉ミルク、ほ乳瓶（消毒セット）、離乳食、紙おむつ、おしりふき、おもちゃ、母子手帳 など



妊婦がいる場合

生理用品、ガーゼ、さらし、新生児用品、母子手帳 など



要介護者がいる場合

介護用品、入れ歯、補聴器、大人用紙おむつ、補助具の予備、常備薬、障害者手帳 など



ペットがいる場合

ペットフード、ペット用品（食器、トイレ、リード、ケージなど）、飼い主の連絡先 など





大量保存の悩みは「ローリングストック法」で解決

災害用の保存食だけを大量に用意することが備蓄ではありません。日常使っている飲食物を最初に多めに購入しておいて消費したらその分補充すれば、常に一定量の飲食物を自宅内に備蓄することができます。これが「ローリングストック（回転備蓄）法」です。災害用保存食ばかりでなく、缶詰やレトルト食品など消費期限が長い食品もローリングストックに適しています。

これを実践することで、保存食を日頃から食べ慣れることができたり、缶詰を使った料理のバリエーションが広がったりします。消費期限切れを防ぎ、いざというときに役立つ一石二鳥の方法です。

使いながら備蓄するローリングストック法のイメージ



非常持出品

避難するときに持ち出す最小限の必需品です。持出袋が重すぎると避難に支障が出るので必要最低限のものをまとめ、すぐ取り出せるところに保管しておきましょう。

ヘルメット

落下物から頭を守るための必需品です。必ず家族の人数分用意してください。

懐中電灯

停電時や夜間の移動に欠かせません。人数を考えて用意しておくとう安心です。

携帯ラジオ

小型で軽く、FMとAMの両方を聴けるものを用意しましょう。

予備電池

意外と準備を忘れてしまいがちです。懐中電灯、携帯ラジオ用に少し多めに用意しておくとう安心です。

非常食

乾パンやアルファ化米など火を通さずに食べられるものを用意しましょう。

水

持ち運びに便利なペットボトル入りを用意してください。

救急医薬品、常備薬

キズ薬、ばんそうこう、解熱剤、かぜ薬、胃腸薬など。常備薬があれば忘れないように備えておきましょう。

貴重品

預貯金通帳、健康保険証、免許証など。現金は紙幣だけでなく、公衆電話用の10円玉も準備しておくとう便利です。

生活用品

衣類、軍手、ナイフ、ライター、缶切り、簡易トイレなどの準備も忘れずに。

災害時の「トイレ対策」

災害時の断水などで水洗トイレが使えないときのために、簡易トイレは多めに準備しておきましょう。たとえば、1日5回トイレに行き、4人家族で7日分と考えれば、

$$5(\text{回}) \times 4(\text{人}) \times 7(\text{日}) = 140$$

となり、140回分が必要となります。

地域で減災に取り組もう

●地域で助け合う

大災害が発生したとき、交通機関の寸断や同時に多発する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くなることが考えられます。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。

地域の人々が自発的に防災活動を行う組織を「自主防災組織」といいます。日ごろから住んでいる地域で防災組織の情報などに耳を傾け、いざというときの活動に参加できるように心構えをしておきましょう。

自主防災組織の役割

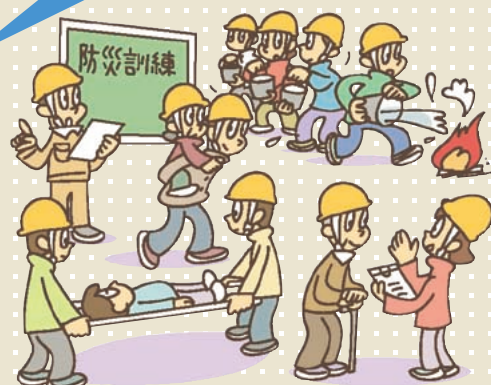
平常時

地域内の安全点検

防災知識の普及や啓発

防災訓練の実施

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

救出や救助

情報の収集や伝達

避難所の管理や運営

災害発生時に人命を守り、
被害の拡大を防ぐため行動します





●日ごろから準備しておくこと

災害発生時の対応や被害の大きさは、日ごろからどれだけ地域の住民が協力して準備をしてきたかによって大きく左右されます。

いざというときに組織の力を発揮できるよう、みんなで連携して防災活動に取り組みましょう。

1 地域住民へ防災知識を普及する

防災対策では、住民の一人ひとりが関心を持って準備することが大切です。防災の知識を普及するために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

- 防災新聞を発行する
- 防災カルテや防災地図を作成する
- 防災の講演会を開く
- 地域のお祭りや運動会などで防災イベントを開く
- 防災キャンプを開く



2 防災巡視・防災点検

防災の基本は自分の住む町をよく知ることです。地域の危険な場所や防災での問題などを把握して、必要があれば改善できるよう働きかけてみましょう。

点検ポイント

- 各家庭の防火用品の点検
- 燃えやすいものの放置状況
- 違法駐車や放置自転車の状況
- ブロック塀や石垣、看板、自動販売機など倒れやすいものの点検
- 防災倉庫の備品点検
- 貯水槽など消防水利の点検



3 防災資機材の整備

防災資機材の活用は災害のときに力を発揮します。地域の状況に応じて準備しておきましょう。日ごろの点検や使い方の確認も大切です。

主な資機材

- ヘルメット
- 毛布、軍手、タオル
- 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
- テント
- 携帯ラジオ
- ハンマー、バール、スコップ、電動ノコギリなどの作業道具
- はしご
- 自家発電装置
- 防水シート
- 炊飯道具 など



4 防災訓練

防災訓練は、いざというときの確に対応するには欠かせない活動です。地域住民の積極的な参加を呼びかけて訓練しましょう。

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
- 応急手当訓練
- 行政と連携した訓練



地域で減災に取り組もう

●災害が起きたときにすること

災害が起きたときは、けがをした人の手当てや家屋などの下敷きになった人の救出・救助、さらには火災の発生など、さまざまな事態が同時に多発すると考えてください。そんなときは慌てずに、公共機関と連絡を取り合いながら地域の人みんなで活動しましょう。

1 情報の収集・伝達



公共の防災機関と連絡を取り合って、災害の正しい情報を地域住民に伝達します。また地域の被害状況や火災の発生状況などを取りまとめ、防災機関に報告します。

2 救出活動



負傷者や家屋の下敷きになった人たちの救出・救助活動を行います。活動には危険を伴うことが多いので自分自身がけがをしないよう十分注意することが大切です。

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。消防車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。危険を伴いますので十分注意してください。

4 医療救護活動



大きな災害が起きたときは相当な数の負傷者が出ます。すぐに医師の手当てが受けられないときは応急手当てをして、救護所へ搬送しましょう。

5 避難誘導



住民を避難所などへ誘導します。避難経路は災害の状況次第で変化します。公共の防災機関と連絡を取り合って、正確な情報により避難誘導しましょう。

6 給食・給水活動



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



●災害のとき手助けが必要な人に優しく接しよう

突然起きる災害のときに大きな被害を受けやすいのは「要配慮者」と呼ばれる人たちです。要配慮者とは、高齢者や子ども、障がいのある人、外国人などなんらかの手助けが必要な人たちのことです。いざというときは地域みんなで協力して要配慮者を支援しましょう。

（ 要配慮者になったつもりで 防災環境の点検を ）

目や耳の不自由な人や外国人に向けた警報・避難方法が正しく伝えられるのか、放置自転車などの障害物は無いかなど、日ごろからの点検が大切です。



（ 避難するときは しっかり誘導する ）

一人の要配慮者に複数の住民が支援していくなど、具体的な救援体制を決めておきましょう。隣近所での助け合いがとても有効です。



（ 困ったときこそ 温かい気持ちで ）

非常時こそ、不安な状況に置かれている人に優しく接することが必要です。困っている人や要配慮者には思いやりの心を持って支援しましょう。



（ 日ごろから積極的な コミュニケーションをとりましょう ）

災害のときに円滑な支援活動をするために、日ごろからコミュニケーションをとっていることがとても大切です。



要配慮者を誘導するときのポイント

●高齢者や負傷者

- ・複数の人で対応します。
- ・緊急のときはおぶって避難します。

●目の不自由な人

- ・杖を持つ手と反対側の肘の辺りに軽く触れるか、腕や肩を貸して半歩くらい前をゆっくり進みましょう。
- ・階段などの障害物を案内しながら進みましょう。

●耳が不自由な人

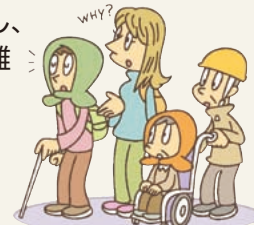
- ・口を大きく動かし、はっきりと話しましょう。
- ・身振りや筆談などで正確な情報を伝えましょう。

●外国人

- ・身振りや手振りで話しかけ、孤立させないようにしましょう。

●車いすを利用している人

- ・階段では二人以上で援助します。上りは前向き、下りは後ろ向きで移動すると安全です。
- ・救援者が一人の場合はおぶいひもなどを利用し、おぶって避難しましょう。



防災情報メールサービス かまがや安心 e メール

● かまがや安心 e メールとは？

かまがや安心eメール（防災情報メール）は、気象情報や災害に関する情報を、24時間365日体制で皆様の携帯電話など（スマートフォン、タブレット端末、パソコンのEメール）にお送りするサービスです。

登録料金、利用料金、手数料などは一切かかりません。※メール受信に伴う通信料は登録者負担
登録方法は簡単です。登録、解除、変更は、いつでもできます。

かまがや安心 eメールの登録方法

- ①携帯電話やパソコンから『kama.bousai@mpme.jp』に空メールを送信
- ②本登録ご案内のメールが届くので、そのメールに記載されたURLへ接続し、必要事項を入力
- ③登録完了のメールが届いたら登録完了

※QRコード対応の携帯電話
は横のQRコードから登録
を行うことができます。



登録用QRコード

防災テレフォンサービス

● 防災テレフォンサービスとは？

防災行政無線の放送と同様の内容を電話により無料で確認することができます。

電話番号 **0800-800-2760**（無料）

災害情報共有システム Lアラート

● Lアラートとは？

自治体等が発した情報を集約し、テレビやインターネット等の多様なメディアを通して皆様に災害情報を一括配信する共通基盤システムのことです。

市町村が発令した避難勧告や避難指示、開設された避難所などの情報をテレビのデータ放送などで確認することができます。

情報提供する情報

- ① 避難指示・避難勧告・避難準備情報
- ② 避難所開設情報
- ③ 災害対策本部設置状況

※NHK総合テレビにチャンネルをあわせ、テレビのリモコンの「d（データ）ボタン」を押し、「地域の防災・災害情報」→「避難情報」と選択することで情報を確認することができます。

問い合わせ先：鎌ヶ谷市役所 安全対策課 047-445-1141（内線257・583）