

# 防災準備と 避難時の対応

「大地震は必ずやってくる」という考えを前提に、その時に困らないような防災準備を行いましょう。また、避難の際に必要な行動や対応、想定される事態も確認しましょう。

デマや噂に惑わされない

## 正しい情報の入手方法



- ◆スマートフォンやPCで情報入手
- ◆メールサービスで情報入手
- ◆そのほかの方法で情報入手
- ◆防災関係機関一覧

詳細は P20～P21

用件は早く簡潔に

## 災害時の連絡方法

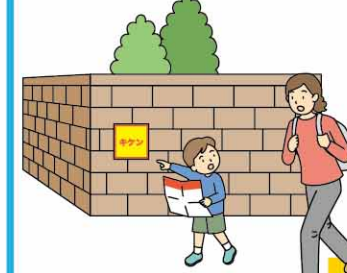


- ◆災害用伝言サービスの連携
- ◆災害用伝言ダイヤル(171)の使い方
- ◆災害用伝言板(web171)の使い方
- ◆携帯電話 災害用伝言板
- ◆SNSによる連絡

詳細は P22～P23

早く安全に避難先へ

## 分散避難時の心得



- ◆避難する際の注意事項
- ◆大雨の中で避難する際の注意事項

詳細は P32

声をかけてお手伝い

## 配慮が必要な人へのサポート



- ◆配慮が必要な人への協力

詳細は P33

地震に耐える環境づくり

## わが家の備え



- ◆屋内の備え
- ◆屋外の備え
- ◆上尾市による住宅耐震支援
- ◆非常用持ち出し品・備蓄品
- ◆トイレの備え

詳細は P24～P30

日頃から共助推進

## 地域の備え



- ◆自主防災会
- ◆マンションの防災対策

詳細は P31

被災者同士の共同生活

## 指定避難所での生活



- ◆指定避難所への避難
- ◆共同生活での心がけ
- ◆女性や多様な性(LGBT)への配慮

詳細は P34

避難疲れを防ぐために

## 心と身体のケア



- ◆心のケア
- ◆身体のケア

詳細は P35

## 命を守る!

こちらも  
チェック!!

### ●どこに避難すればいいの?

→→あなたの避難先

詳細は P6

### ●地震が起きたらどうするの?

→→地震発生

詳細は P10

### ●地震の被害はどれくらい?

→→地震ハザードマップ

詳細は P38

### ●台風・大雨のときはどうするの?

→→上尾市水害ハザードマップ

詳細は別紙

被災者を減らすために

## 初期消火、応急手当、心肺蘇生



- ◆初期消火の方法
- ◆応急手当の方法
- ◆心肺蘇生法とAED

詳細は P36

自然災害から身を守る

## 竜巻、大雪、火山(降灰)への備え



- ◆竜巻
- ◆大雪
- ◆火山(降灰)

詳細は P37



災害時に見聞きする情報の中には、デマや不正確な内容の噂が含まれている可能性があります。市や報道機関などから最新かつ正しい情報を入手しましょう。



- 公的機関が発信する最新情報を確認!
- 正しい情報なのか複数の情報源で確認!

## スマートフォンやPCで情報入手

### 上尾市ホームページ

[URL] <https://www.city.ageo.lg.jp/>

注意喚起や避難に関する情報など、さまざまな情報が確認できます。



### web版上尾市洪水ハザードマップ

[URL] <https://www.bosai-hm-ageo.jp/>

洪水の浸水想定や指定避難所の位置などを、地図で表示します。



### 上尾市河川監視カメラ

[URL] <http://www.ageo-river.jp/>

市内の河川および都市下水路に設置されたカメラで、現在の河川の状況が確認できます。



### 上尾市地下道監視カメラ

[URL] <http://www.ageo-river.jp/chikado.html>

市内のはなみずき通り(緑丘)と小敷谷向山線(壱丁目)に設置されたカメラで、現在の地下道の状況が確認できます。



### 上尾市危機管理防災課 Twitter

[アカウント名] 上尾市危機管理防災課 (@Ageo\_bousai)

[URL] [https://twitter.com/Ageo\\_bousai](https://twitter.com/Ageo_bousai)

災害時に注意喚起や避難に関する情報を配信します。



### 上尾市公式LINE

[アカウント名] 上尾市 (@ageocity)

[登録方法] <https://www.city.ageo.lg.jp/page/002119091101.html>

災害時に防災情報を配信します。



### Yahoo!防災速報アプリ

[登録方法] <https://www.city.ageo.lg.jp/page/118118110201.html>

災害発生時や台風接近時などに、避難所の開設状況や注意喚起の情報を配信します。



### 気象庁ホームページ

[URL] <https://www.jma.go.jp/>

天気や雨雲の動き、地震やキキクル(危険度分布)などの防災情報が確認できます。



### 埼玉県防災ホームページ (彩の国の安心・安全)

[URL] <https://www.pref.saitama.lg.jp/theme/anzen/index.html>

県内の避難情報や防災全般に関する情報が確認できます。



### 国土交通省 川の防災情報

[URL] <https://www.river.go.jp/>

川や雨の状況、避難情報などが確認できます。



## メールサービスで情報入手

### 上尾市メールマガジン

[登録用URL] <https://www.city.ageo.lg.jp/mailmaga/>

注意喚起や避難に関する情報など、さまざまな情報が確認できます。



### 埼玉県防災情報メール

[登録用URL] <https://www.pref.saitama.lg.jp/a0402/903-20091202-28.html>

地震情報や避難所の開設状況など、必要な防災情報をまとめてメールで配信します。



### 緊急速報メール

● 緊急事態が発生すると、携帯電話会社が対象エリア内の利用者に、緊急地震速報や災害・避難情報などを一斉配信します(登録不要)。

● サービス名称は携帯電話会社により異なります。

緊急速報メール(au、ソフトバンク、楽天モバイル) / 緊急速報エリアメール(NTTドコモ)

## その他の方法で情報入手

### 上尾市防災行政無線

災害発生情報などを発信します。放送内容は電話番号(048-775-5577)でも確認できます(放送内容の保存期間は24時間。通話料がかかります)。



### テレビのデータ放送

NHK(地デジ1ch)、テレビ埼玉(地デジ3ch)でリモコンのdボタンを押すと、上尾市の災害情報が確認できます。



## 防災関係機関一覧

施設名	所在地	電話番号
上尾市役所	本町3-1-1	048-775-5111
上尾警察署	本町5-1-1	048-773-0110
消防本部・東消防署	上尾村537	048-775-1311
西消防署	中分1-232	048-725-2624
東消防署原市分署	瓦葺1139	048-722-5225
東消防署上平分署	上1573-1	048-775-0119
西消防署大谷分署	大谷本郷908-8	048-726-2771
西消防署平方分署	平方1713-1	048-782-0911
上尾市上下水道部	上尾村1157	048-775-5160
東保健センター	緑丘2-1-27	048-774-1414
西保健センター	春日2-10-33	048-774-1411
上尾中央総合病院	柏座1-10-10	048-773-1111
埼玉県鴻巣保健所	鴻巣市東4-5-10	048-541-0249
埼玉県危機管理防災部災害対策課	さいたま市浦和区高砂3-15-1	048-830-8170
埼玉県北本県土整備事務所	北本市東間3-143	048-540-8200
国土交通省荒川上流河川事務所	川越市新宿町3-12	049-246-6371
国土交通省利根川上流河川事務所	久喜市栗橋北2-19-1	0480-52-3952
国土交通省大宮国道事務所	さいたま市北区吉野町1-435	048-669-1200
熊谷地方気象台	熊谷市桜町1-6-10	048-521-0058
東日本電信電話(株)埼玉支店	さいたま市浦和区常盤5-8-17	113
東京電力パワーグリッド(株)	さいたま市浦和区北浦和5-14-2	0120-995-007
東京ガス(株)埼玉支社	さいたま市南区沼影1-20-1	0570-002299



大きな災害が発生すると、電話がつながりにくくなります。家族の安否確認には、災害伝言ダイヤルや災害用伝言板、SNSなどを活用しましょう!

**ポイント!**

- 安否確認は災害用伝言サービスを利用!
- SNSも音声でなくメッセージを利用!

## 災害用伝言サービスの連携

- 大規模災害時は、固定電話や携帯電話で通話の通信制限が行われる場合があります。
- 災害用伝言サービスでは、電話番号をキーにしてメッセージの登録・確認を行います。
- NTTが提供する「災害用伝言ダイヤル(171)」と「災害用伝言板(web171)」は、相互でメッセージの確認ができます。
- 「災害用伝言板(web171)」と携帯電話会社が提供する「災害用伝言板」は、相互でメッセージの確認ができます。
- メッセージの録音時間や文字数には制限があるので、あらかじめ伝える内容を簡潔にまとめておきましょう。



## 災害用伝言サービスの体験利用

災害用伝言ダイヤル(171)、災害用伝言板(web171)、携帯電話 災害用伝言板は、災害の発生に備えて特定の日利用方法の体験・確認ができます。

- 体験利用提供日**
- 毎月1日、15日
  - 正月三が日(1月1日～1月3日)
  - 防災とボランティア週間(1月15日～1月21日)
  - 防災週間(8月30日～9月5日)

## 災害用伝言ダイヤル(171)の使い方

- 地震などの災害が発生し、被災地への通話がつながりにくい状況になった場合にサービス提供が開始されます。
- 「171」をダイヤル後、ガイダンスにしたがって伝言を録音・再生します。
- キーとなる(登録できる)電話番号は、被災地内の固定電話(市外局番から)・携帯電話・スマートフォン・IP電話の番号です。
- 伝言は1伝言あたり30秒以内、20伝言(最大時)まで保存されます。



## 災害用伝言板(web171)の使い方

- サービス提供の開始は、災害用伝言ダイヤルの開始に準じます。
- パソコン、スマートフォン・タブレットなどで利用できます。
- 一部の電話番号(国際電話番号)などは登録できません。
- 伝言は1伝言あたり最大100文字、20伝言まで保存されます。

災害用伝言板(web171)  
……[URL] <https://www.web171.jp>



### 操作方法



## 携帯電話 災害用伝言板

- 大きな災害(震度6弱以上の地震など)の発生時に、NTTドコモ、au、ソフトバンクの3社が開設します。
- ※楽天モバイルは「災害用伝言板(web171)」の利用を推奨しています
- 携帯電話のトップメニューやスマートフォンのアプリから「災害用伝言板」を選択すると、安否情報の登録・確認が行えます。
- 伝言は1伝言あたり最大100文字、NTTドコモとauは10伝言、ソフトバンクは80伝言まで保存されます。

**NTTドコモ**  
……[URL] <http://dengon.docomo.ne.jp/>



**au**  
……[URL] <http://dengon.ezweb.ne.jp/>



**ソフトバンク**  
……[URL] <http://dengon.softbank.ne.jp/>



## SNSによる連絡

- SNS(LINE、Twitterなど)は、インターネット回線が被災していなければ災害時の安否連絡でも役立ちます。
- 発災直後の安否確認の連絡は、家族や親戚など「急いで連絡をとる必要がある人」に限定し、インターネット回線への負担を減らします。音声通話も避けて、メッセージで連絡を取り合しましょう。



**あなたと家族の安否確認連絡方法**

連絡方法①

連絡方法②

※P52「わが家の防災メモ」にも記入しましょう。



地震対策は行政だけではできません。個人の生命や財産を守るため、屋内・屋外の状態を点検して安全性を高めましょう。また、非常用持ち出し品・備蓄品を準備しましょう。



ポイント!

●地震への安全対策を実施!

●非常用持ち出し品・備蓄品を確認・準備!

## 屋内の備え

### 室内のチェックポイント

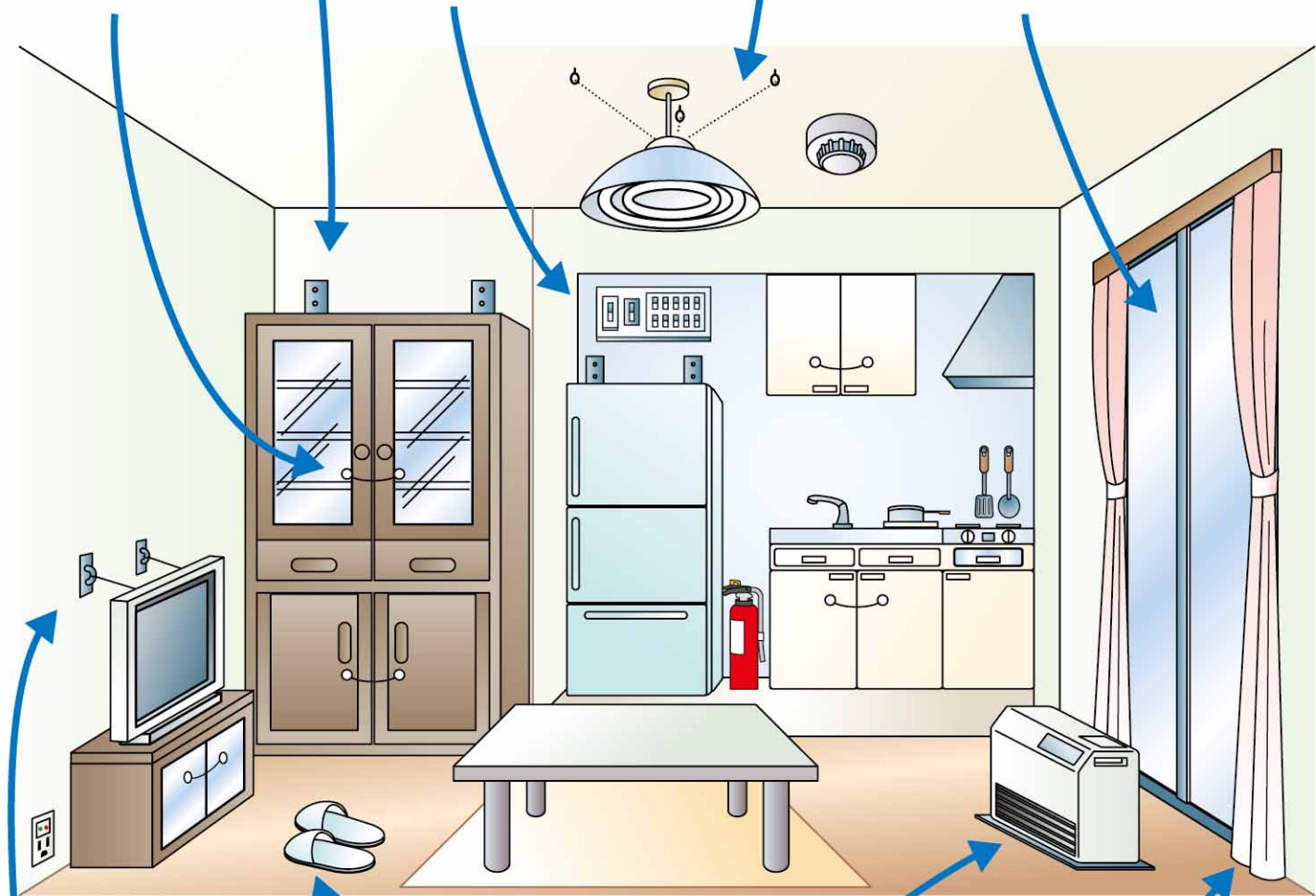
背の高い家具はL字金具や転倒防止器具(つっぱり棒)で固定します。

つり下げるタイプの照明はワイヤー・チェーンなどで揺れを抑えて落下を防ぎます。

開き戸には扉ロックを取り付けます。

感震ブレーカーを設置します。

窓などの板ガラス全面に飛散防止フィルムを貼ります。



テレビは壁やテレビ台に固定します。

スリッパなどを身近に用意します(ガラスの破片によるけがの防止)。

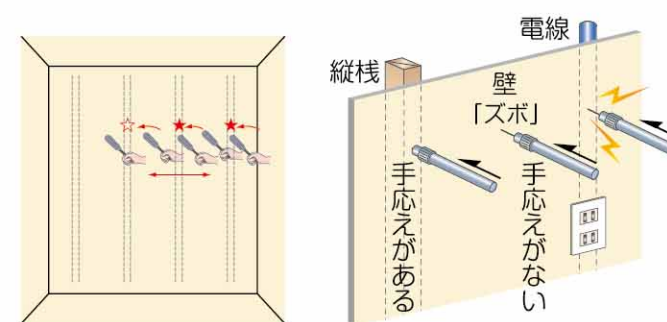
ストーブは対震自動消火機能付きにします。近くに燃えやすいものを置けません。

カーテンは防災加工を施したものにします。

## 家具などの安全点検

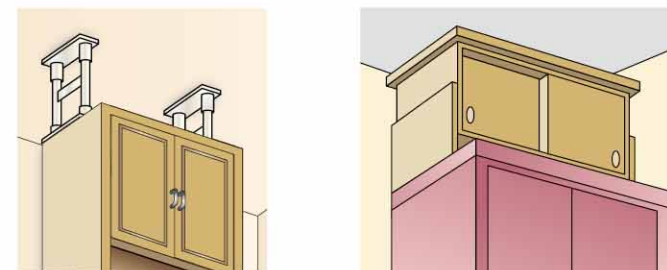
### 家具の固定(L字金具)

- 家具をL字金具で固定する場合、壁と家具に木ネジを打ち込みます。
- 壁に木ネジを打ち込む位置は、壁の内側にある縦桟になります。
- プッシュピンで手応えのある位置やドライバーで壁を横方向に叩いて「コンコン」と硬い音がした位置は、縦桟の可能性あります。
- 家具側の固定位置も桟がある両端付近です。



### 家具の固定(つっぱり棒)

- 家具をつっぱり棒で固定する場合、つっぱり棒を家具の端奥に設置します。
- 天井に家具を支えるだけの耐力が必要です。
- 耐力に不安がある場合、天井とつっぱり棒の間に幅のある厚めの板を挟んで補強します。
- つっぱり棒のほかには、天井と家具を支える上置型すき間埋め収納ユニットなどがあります。



## 家具の配置を工夫

- 避難路が遮られる可能性が高いので、家具は部屋の出入口付近に置けません。
- 家具の移動や転倒の可能性があるので、就寝位置の近くには家具を置けません。
- 積み重ね家具は、金具などで連結して固定します。

### 寝室に家具を置く場合

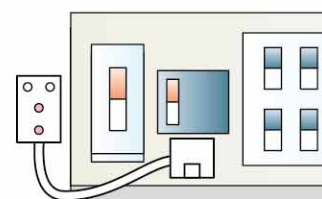
- 就寝位置の近くに家具を置く場合、就寝位置の側方に家具を置きます。
- 就寝位置の正面に家具を置く場合、家具の高さ以上に十分な距離をとります。

## 感震ブレーカーの設置

- 感震ブレーカーは、地震の揺れを感知すると自動的に電気を遮断する器具です。
- 通電火災(電気器具からの出火や停電復旧による火災)を防ぐために設置しましょう。
- 感震ブレーカーには下記のようなさまざまなタイプのものがあります。設置しやすいものを選択しましょう。

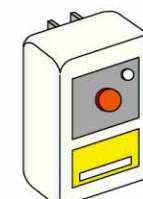
### 分電盤タイプ

- 分電盤にあるセンサーが揺れを感知し、ブレーカーを切って電気を遮断します。
- 設置には電気工事が必要です。



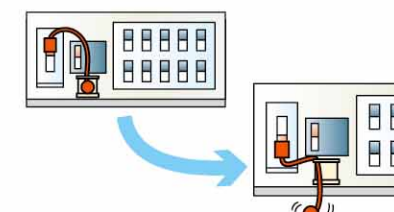
### コンセントタイプ

- コンセント内蔵のセンサーが揺れを感知し、コンセントから機器への電気を遮断します。
- 電気工事が不要の「差込型」と必要な「埋込型」があります。



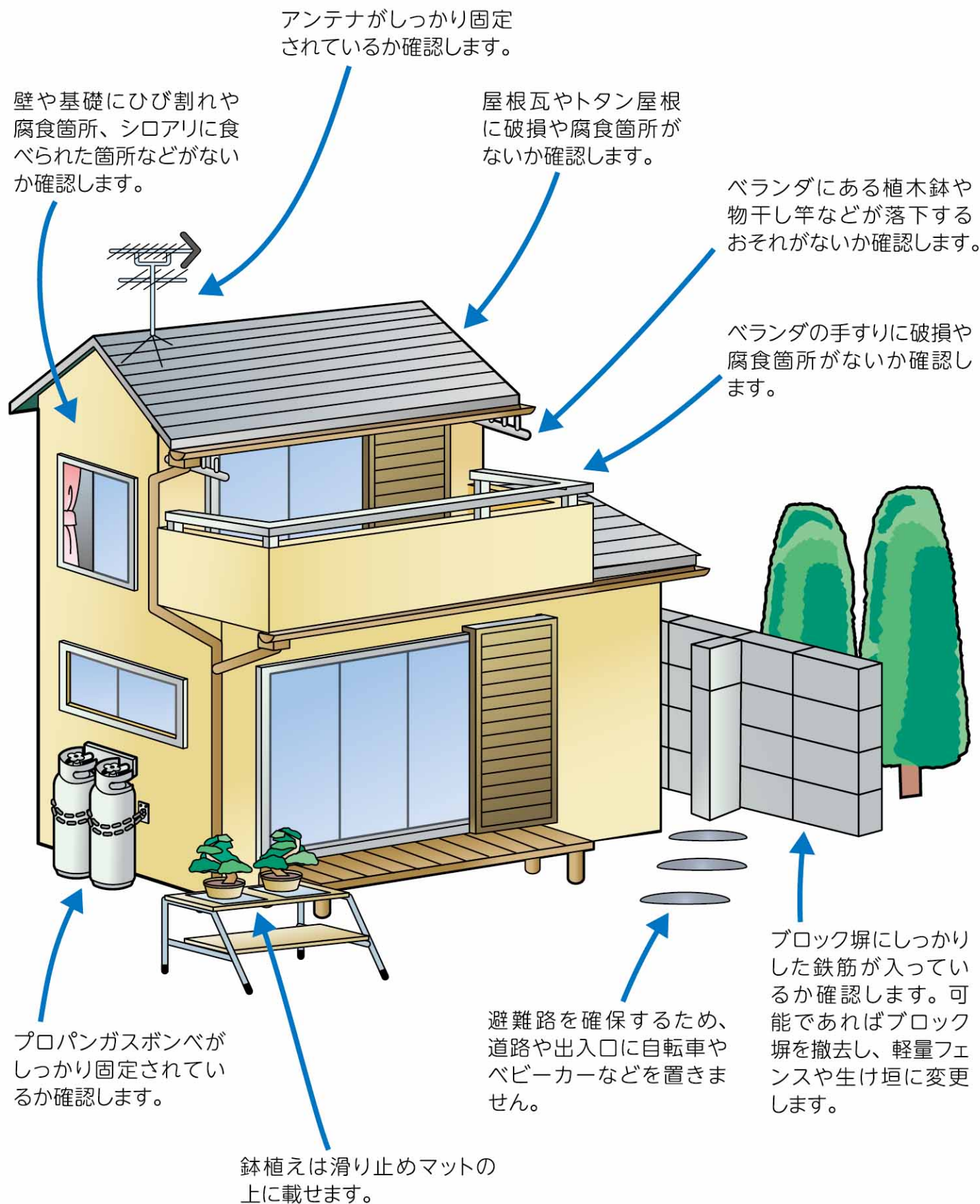
### 簡易タイプ

- 揺れを感知すると、ばねが作動したり重りが落下するなどによってブレーカーを切って電気を遮断します。
- 電気工事は不要です。





屋外のチェックポイント



事前対策と避難行動

木造住宅の簡易耐震診断

- 市では、市内にある木造住宅を対象に、図面を基にパソコンを使用した簡易な耐震診断を無料で行っています。
- 対象となる建物は、条件に該当する市内にある2階建て以下の木造住宅です。アパートなどの共同住宅も診断できます。
- 震度6強から震度7クラスの大地震に対して、「倒壊しない」「一応倒壊しない」「倒壊する可能性がある」「倒壊する可能性が高い」の4段階で評価します。
- 申込みに必要なものは、壁や窓の位置が分かる各階の平面図と簡易耐震診断申込書です。
  - ・建築当時の建築確認申請書(副本)に平面図が添付されています。
  - ・簡易耐震診断申込書は建築安全課にあります。市ホームページからもダウンロードできます。
- 申込み先は建築安全課です(郵送または持参)。受付後、概ね14日以内に結果をお知らせします(郵送または窓口でお渡しします)。

上尾市既存木造住宅耐震改修補助制度

- 市では、地震に強い住宅の整備を進めるため、木造住宅の耐震診断(一般診断・精密診断)を実施する人に費用の一部を補助しています。
- 対象となる建築は、補助制度に該当する木造住宅で昭和56年5月31日以前に着工された戸建て住宅または2分の1以上を住宅とする兼用住宅です。
- 補助対象者は、対象建築物に居住し、市税を完納している市民です。
- 補助金額は、耐震診断に要する費用で10万円を限度とします。
- 補助対象となる耐震診断は、(一財)日本建築防災協会の「木造住宅の耐震診断と補強方法」または同等の耐震診断方法です。
- 申請に必要なものは、補助金等交付申請書です。補助金等交付申請書は建築安全課にあります。市ホームページからもダウンロードできます。
- 申込み先は建築安全課です。



上尾市分譲マンション耐震診断補助制度

- 市では、昭和56年5月31日以前に建築された分譲マンションの耐震診断を実施する管理組合等に対して、その費用の一部を補助しています。
- 対象となる建物は、補助制度の条件に該当した分譲マンションです。
- 補助金の交付額は、補助対象建築物1棟につき、補助対象経費の3分の2に相当する額又は住戸の戸数に5万円を乗じて得た額のいずれか低い額とし、100万円を限度とします。また補助金の交付は、補助対象建築物1棟につき1回を限度とします。
- 問合せ・申込み先は建築安全課です。



事前対策と避難行動

【住宅耐震支援の問合せ】 建築安全課 ..... [電話番号] 048-775-8490(直通)  
[FAX番号] 048-775-9906



# 非常用持ち出し品・備蓄品

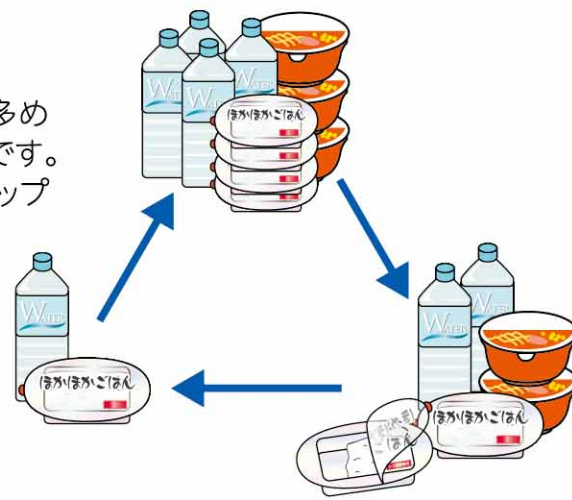
- 非常用持ち出し品は、災害発生直後の生活に最低限必要な物資です。必要量は最低で1日分です。
- 備蓄品は、災害の発生によりライフラインが途絶えた際に、自給自足するために必要な物資です。必要量は最低で3日分ですが、1週間分の備蓄を推奨しています。

## ローリングストック

- ローリングストックは、日持ちする食料品や日用品を少し多めに買い置きし、日常の中で消費・補充していく循環備蓄法です。
- 主な品目は、飲料水(ペットボトル)やレトルト食品・缶詰、ラップやトイレトーパーなどです。

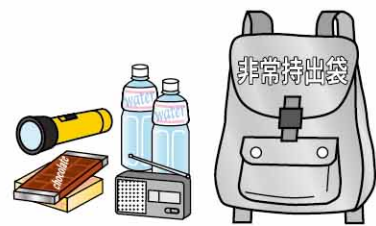
### ローリングストックの流れ

- 1 少し多めに買い置きする。
- 2 消費期限の近いものから消費する。
- 3 消費分を買い足し、常に少し多めの備蓄を維持する。



## 非常用持ち出し品

- 非常用持ち出し品は、リュックサックなど両手が空く袋にまとめます。
- 災害発生直後、すぐに取り出せる場所に保管します。
- 非常用持ち出し品には、家族構成にあわせて必要なもの(個別に必要なもの)を加えます。



- |  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> 飲料水                 | <input type="checkbox"/> 携帯食<br>(チョコ、栄養機能食品など)            | <input type="checkbox"/> 現金<br>(硬貨含む)                           | <input type="checkbox"/> 貴重品<br>(通帳、印鑑、健康保険証、免許証など) |
|  |   |   |   |
| <input type="checkbox"/> 連絡先メモ<br>(家族の連絡先記入) | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ                            | <input type="checkbox"/> スマートフォン<br>携帯電話<br>予備バッテリー             | <input type="checkbox"/> 懐中電灯                       |
|  |   |   |   |
| <input type="checkbox"/> 処方薬<br>お薬手帳         | <input type="checkbox"/> 救急セット<br>(ばんそうこう、風邪薬、<br>とげぬきなど) | <input type="checkbox"/> 感染症対策用品<br>(マスク、消毒液、体温計、<br>除菌ティッシュなど) | <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー<br>ウェットティッシュ     |
|  |   |   |   |
|  |   |   | <input type="checkbox"/> スリッパ                       |
|  |   |   | <input type="checkbox"/> 大判ハンカチ<br>手ぬぐい<br>タオル      |
|  |   |   |   |

**あなたと家族に必要な非常用持ち出し品(個別に必要なもの)**

すぐにメモ!

※P52「わが家の防災メモ」にも記入しましょう。

## 備蓄品

- 備蓄品には非常用持ち出し品のアイテムも含まれます。このうち、消耗品(飲料水、ティッシュペーパーなど)は多めに備蓄しましょう。
- 備蓄品の食料品には、普段から食べ慣れているものを用意しましょう(食欲低下やストレスの防止)。
- 備蓄品は定期的に保存状態や消費期限を点検し、必要に応じて新品と入れ替えます。

- |   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> 飲料水              | <input type="checkbox"/> 非常食<br>(レトルト食品、<br>インスタント食品、<br>缶詰、乾物、調<br>味料など) | <input type="checkbox"/> 簡易食器<br>(皿、コップ、割り箸など) | <input type="checkbox"/> ラップ                         |
|   |   |  |  |
| <input type="checkbox"/> カセットコンロ<br>予備ボンベ | <input type="checkbox"/> クーラー<br>ボックス                                     | <input type="checkbox"/> ランタン                  | <input type="checkbox"/> 点火棒・<br>ライター                |
|   |   |  |  |
| <input type="checkbox"/> ビニール袋            | <input type="checkbox"/> 筆記用具   | <input type="checkbox"/> 予備電池                  |  |
|   |   |  |  |
| <input type="checkbox"/> 使い捨て<br>カイロ      | <input type="checkbox"/> 布ガム<br>テープ                                       | <input type="checkbox"/> 軍手                    | <input type="checkbox"/> 歯磨き用具・<br>口腔ケアウェット<br>ティッシュ |
|   |   |  |  |
|   |   |  | <input type="checkbox"/> トイレト<br>ーパー                 |
|   |   |  | <input type="checkbox"/> 携帯トイレ                       |
|   |   |  |  |
- こちらも  
チェック トイレの備え・P30

## 個別に必要なもの

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <b>女性・乳幼児</b>  | <b>高齢者・持病のある方</b>                          | <b>その他の人</b>                             |
| <input type="checkbox"/> 生理用品  | <input type="checkbox"/> 治療食<br>高齢者用食品     | <input type="checkbox"/> コンタクトレンズ・<br>眼鏡 |
|  |  |  |
| <input type="checkbox"/> ミルク<br>(粉・液体)<br>離乳食                        | <input type="checkbox"/> 介護用品<br>(吸水パンツなど) | <input type="checkbox"/> ペット用品           |
|  |  |  |
| <input type="checkbox"/> おむつ<br>おしりふき                                | <input type="checkbox"/> アレルギー<br>対応食品     |  |
|  |  |  |
| <input type="checkbox"/> 基礎化粧品(化粧<br>水、乳液、リップ<br>クリーム、ハンド<br>クリームなど) | <input type="checkbox"/> 補聴器用電池<br>入れ歯洗浄液  |  |
|  |  |  |

**あなたと家族に必要な飲料水の備蓄量**

すぐにメモ!

ひとり1日3L×家族 \_\_\_\_\_ 人×3日分=最低 \_\_\_\_\_ L=2Lのペットボトル \_\_\_\_\_ 本分

**あなたと家族に必要な食料の備蓄量**

すぐにメモ!

**あなたと家族に必要な備蓄品(個別に必要なもの)**

すぐにメモ!

※P53~54「わが家の防災メモ」にも記入しましょう。

事前対策と避難行動

事前対策と避難行動



## トイレの備え

- 大規模災害時は、断水や下水管などの損壊によって水洗トイレが使用不可となる場合があります。
- トイレは我慢できない生理現象です。排泄回数はひとり1日5回が目安とされています。自宅に携帯トイレを備蓄して、平常時に使用方法を確認しましょう。

### 地震後のトイレの確認

- トイレを使う前に確認すべきポイントは以下のとおりです。
- トイレの使用に疑問や不安がある場合は、市の上下水道部や保守点検業者に連絡しましょう。

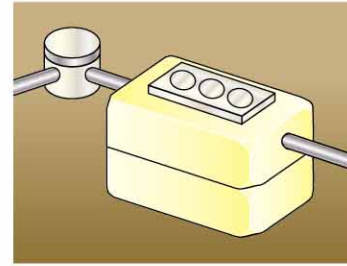
#### 水洗トイレ

- 排水管や排水設備などが破損していないか確認します。
- 配管の修理が終わるまでトイレは使用しません。特にマンションなどは下の階で汚水が溢れるなどの事故が起こる可能性があります。
- 上下水道に使用制限がかかっていないか確認します。
- 宅地内の汚水ますの蓋を開けて、水が流れているか確認します。



#### 浄化槽

- 浄化槽のプロアが破損していないか確認します。電源が安全に作動するか確認します。
- 流入管が外れていたり、流入管や浄化槽本体が破損していないか確認します。確認用に水を流して漏れがあれば破損しています。
- 薬剤筒が倒れていたら、支持具にあわせて薬剤筒を立てます。

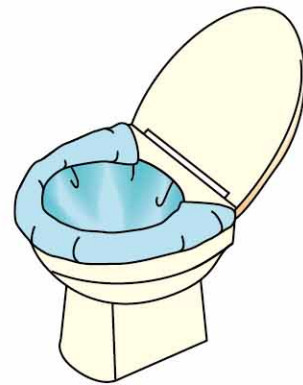


### 携帯トイレの使い方

- 携帯トイレには、洋式便器に便袋をセットするタイプ(大・小兼用)と蓄尿袋のタイプ(小専用)があります。自宅用には便袋をセットするタイプを備蓄しましょう。

#### 排泄時の使用方法

- ①便袋に便器内の水がつかないように、ポリ袋などをセットします。
- ②便座をおろします(便座への飛沫付着防止)。その上から便袋をかぶせます。
- ③排泄後、便袋の中に凝固剤や消臭剤を入れます。
- ④便袋内の空気を抜いて、しっかりと口を結びます(※ガス発生による便袋の破損防止)。



#### 便袋の廃棄方法

- ①使用済の便袋は、自宅の隅やベランダなどに保管します。
  - ②ごみ収集が再開されたら、便袋をごみ袋にまとめて「燃やすごみ」として廃棄します。
- ※凝固していない排泄物がある場合は、収集時に飛散のおそれがあるため、トイレ復旧後、トイレで排泄物を処理してから携帯トイレのみを可燃物として廃棄してください。

### あなたと家族に必要な携帯トイレの備蓄量

ひとり1日5回分×家族 \_\_\_\_\_ 人×3日分=最低 \_\_\_\_\_ 回分

※P54「わが家の防災メモ」にも記入しましょう。

日頃から  
共助推進

# 地域の備え

大きな災害が発生した際、被害を最小限に抑えるためには「自分たちの地域は自分で守る」という「共助」の考え方と行動が大切です。



- 地域の絆を深めるため、**自主防災会**などに加入しましょう!

## 自主防災会

- 自主防災会は、地域の方々が連携し自発的に防災活動を行う団体(自主防災組織)です。
- 上尾市では全ての自治会で自主防災会が組織されています。

### 平常時の活動内容

- 地域内の危険箇所や問題点を確認して改善します。
- 防災知識の普及・啓発活動を行います。
- 消防署などの指導のもとで防災訓練を実施します。



### 災害時の活動内容

- 初期消火、救出・救助活動を行います。
- 避難経路の安全を確認し、指定避難所へ誘導します。
- 防災関係機関と連絡を取り、住民に情報を伝えます。
- 避難所を立ち上げ、運営に協力します。



## マンションの防災対策

- 一般的にマンションは、耐震・耐火性が高いとされていますが、地震では長周期地震動(高層階ほど揺れが大きくなる現象)など、マンション特有の防災対策が必要です。

### マンション特有の被害

- 長周期地震動の影響を受けると、家具の移動や転倒などの危険性が高くなります。
- エレベーターが故障して停止すると、上下階の移動が困難になります。
- 排水管や排水設備が一部でも破損すると、マンション全体でトイレが使用できません。
- ポンプによる給水を行うマンションの場合、停電時は水道が使用できません。

### マンション全体での備え

- 防災備蓄倉庫を設置し、備蓄品を準備しましょう。特に拡声器や発電機、投光器など個人では備蓄しづらい物を揃えておきます。
- マンション自治会や住民同士のコミュニティなどで、「日頃から顔の見える関係」を築いておきましょう。
- 防災訓練を実施し、消火器の位置やバルコニー、非常階段の状態、防災設備などの確認を行います。





安全な場所に分散避難する場合は、慌てずに行動しましょう。そのためにも、日頃から移動用の準備と確認を行いましょ！



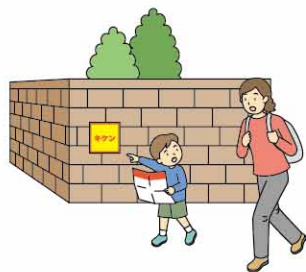
ポイント!

- 家を出る前に**電気・ガス**を停止!
- できるだけ2人以上で移動!

## 避難する際の注意事項

### 安全な避難経路の確認

- あらかじめ避難先までの安全な経路を調べておきます。
- 複数の安全な経路を検討しておきます。



### 家を出る前の確認

- 電気のブレーカーを切ります(通電火災の予防)。
- ガスの元栓を閉めます。
- 受話器が外れていたら元に戻します。



こちらもチェック 地震ハザードマップの見方・・・P38～P45

### 避難時の服装と行動

- 動きやすい服装で、肌を守るために長袖、長ズボンを着用します。
- できれば2人以上で一緒に行動します。



### 原則、車での避難は避ける

- 緊急車両の通行を妨げたり、渋滞発生の要因となるため、原則として発災直後は車では避難しません。



## 大雨の中で避難する際の注意事項

### 雨に備えた服装と行動

- 雨が強い場合は傘はささず、レインウェアを着用します。
- 歩きやすい運動靴を履きます。長靴は水中で足を取られる危険があるので禁物です。
- 川沿いや冠水しやすい窪地、アンダーパスなどは通らずに迂回します。



### 水面下にある危険

- 人が歩くことができる水深は50cm程度です。
- やむを得ず冠水した場所を通る際は、長い棒や傘で地面をつつきながら歩き、側溝やマンホールの蓋が外れていないか確認します。



配慮が必要な人(高齢者や障害者、乳幼児や妊婦、外国人など)には、協力して手助けしましょう!



ポイント!

- 声をかけて**一緒に行動!**
- サポートする際は複数人で対応!

## 配慮が必要な人への協力

### 積極的に声をかける

- 配慮が必要な人や困っている人を見かけたら、積極的に声をかけましょ。
- 話をする際は「ゆっくり、はっきり」を心掛けましょ。
- 異性には話しづらい、対応をお願いしづらいこともあります。
- 会話が難しい場合は、筆談や身振り・手振りを交えます。
- 日本語が通じない場合は、翻訳アプリなどが役立ちます。
- 「男性なら〇〇」「女性なら〇〇」というような、性別による固定的な役割分担意識が生じるような会話や対応をとらないようにしましょう。



### ヘルプマーク・ヘルプカード・聴覚障害者用バンダナ

- ヘルプマークやヘルプカードを身に着けている人を見かけたら、「どうしましたか?」と声をかけましょ。
- ヘルプカードには、ご本人が手助けしてもらいたいことや、配慮をお願いしたいことが書いてあります。
- 聴覚障害者用バンダナで「耳がきこえません」を見せている人を見かけたら、手話や筆談でコミュニケーションをとらましょ。



### 移動の補助

#### 高齢者・乳幼児・傷病者

- 高齢者や乳幼児とは、手をつなぐ、背負うなどで援護します。
- 傷病者には複数人で対応します。



#### 車椅子

- しっかり車椅子のハンドグリップを握り、ゆっくりと押します。
- 階段の上り下りでは、必ず3人以上で補助します。階段を上がる時は前向き、下がる時は後ろ向きにして恐怖感を与えないようにしましょう。



#### 視覚障害者

- 誘導するときは、杖を持っていないほうの肘あたりに軽く触れるか腕を貸し、半歩前くらいをゆっくり歩きます。



こちらもチェック 介助の方法・・・P55

事前対策と避難行動

事前対策と避難行動



市が開設する指定避難所には多くの避難者が集まることが予想されます。密集を避けるためにも、親戚や知人宅などへの分散避難も検討しましょう!



ポイント!

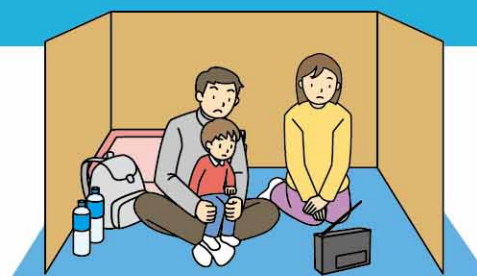
●避難所の運営は被災者同士で実施!

●共同生活のマナーを守りましょう!

## 指定避難所への避難

### 指定避難所の状況

- 多くの避難者が集まると、密集した状況が想定されます。各指定避難所には受入れ人数に限りがあります。
- 集団感染の防止対策として、十分な換気やスペースの確保などが行われますが、感染症対策用品などを持参してください。
- 食料や支援物資の備蓄量には限りがあるため、避難時に非常用持ち出し品などを持参してください。



こちらもチェック 指定避難所 …………… P7~P9

こちらもチェック 非常用持ち出し品・備蓄品…P28~P29

## 共同生活での心がけ

### 避難所運営への参加

- 指定避難所の運営は、自主防災組織や被災者が主体となって行います。
- 運営マニュアルのルールや共同生活のマナーを守り、お互いに助け合いながら避難生活を送ります。



### ペット同行避難

- 指定避難所にはペットの飼育スペースがあります。
- ペットの飼育(給餌、糞尿処理、散歩など)は飼い主が行い、ケージや必要なエサなどは飼い主が用意します。



## 女性や多様な性(LGBT)への配慮

- 避難所運営の役員には女性も参加し、多様な立場や視点から被災者支援を行います。
- 多様な性(LGBT=性的マイノリティ)の方も落ち着いて避難生活が送れるような支援を心掛けましょう。

### 女性への配慮

- 一つの活動や作業が特定の性別に偏らないようにしましょう(炊き出し≠女性の仕事)。
- 女性用品(生理用品や下着など)のニーズ把握や配布は女性が行いましょう。
- 女性専用のスペースや物干場を設けましょう。

### 多様な性への配慮

- 性別欄への記載は任意とします。
- 「パートナーシップ宣誓書受領証」が提示されたら親族として扱います。
- 男女の区別なく誰でも使用できる「多目的トイレ」を設置します。
- 性別による役割分担はしません。

避難生活が長引くと、心や身体に負荷がかかりやすくなります。日頃の生活に気を配り、健康な状態を保ちましょう!



ポイント!

●休息や睡眠をしっかりとして心と身体を休める!

●こまめに水分を補給!

## 心のケア

### ストレスへの対応

#### 基本的な対応

- ひとりで過ごさず、ほかの人とコミュニケーションを取りましょう。
- できるだけ休息や睡眠をとりましょう。眠れなくても、横になるだけで休めます。
- つらい気持ちは「治す」というよりも「支え合う」ことが大切です。
- 悩み事はひとりで抱え込まず、身近な人や専門家に相談しましょう。

#### 子どもへの対応

- 子どもを一人にせず、安心感・安全感を与えましょう。
- 抱っこなどでスキンシップを増やします。
- 赤ちゃん返り、依存、わがままなどの症状が現れても、受け止めてあげましょう。



## 身体のケア

### 水分補給

- 排泄回数の増加を懸念して水分をとる量や回数が減りがちになります。
- 脱水状態や尿路の感染症、心筋梗塞などを予防するために、こまめに水分をとります。

### 感染症の予防

- マスクをつける、石鹸などでこまめに手を洗う、室内の換気を十分に行う、などの基本的な感染症対策を実行します。

### 口腔ケア

- 避難中は、歯や口、入れ歯の清掃が疎かになりがちです。
- 歯みがきやマウスウォッシュ、少量の水でできる「ぶくぶくうがい」で口の中をきれいにします。



### エコノミークラス症候群の予防

- 長時間同じ姿勢でいると血行が悪くなり、血液が固まりやすくなります。その結果、血栓が血管の中を流れ、肺に詰まって肺塞栓などを誘発するおそれがあります。
- 軽い体操やストレッチ、かかとの上げ下ろし運動を行う、ふくらはぎを軽く揉む、などでエコノミークラス症候群を予防します。



災害が発生し、火事やけが人を見つけたら、消火活動や救護活動を行いましょう。そのためにも消火器の使い方や応急手当の方法、AEDの使い方を覚えましょう!



ポイント!

- 自分の身を守りながら初期消火!
- 慌てずに応急手当・心肺蘇生を行いましょう!

## 初期消火の方法

- 初期消火は出火後、直ちに行います。建物内の火災の場合、天井に火が燃え移ると初期消火では鎮火できません。
- 油鍋の場合は水をかけません。消火器がない場合は、濡らしたシーツやバスタオルを手前から覆うようにかぶせます。
- 電気機器の場合は通電を遮断(コンセントからプラグを抜く、ブレーカーを下げる)し、消火器で消火します。

### 消火器の使い方

屋内で消火器を使用する場合は、逃げ口を確保してから以下の手順で行います。

- ①安全栓を引き抜きます。
- ②ホースを外し、先端を火元に向けます。
- ③レバーを強く握り、消火剤を噴射します。
- ④火が消えたことを確認します。



## 応急手当の方法

### けが(出血)

- 傷口に清潔なタオルやガーゼを当て、その上から強く手で圧迫します。傷口を心臓よりも高い位置にすると止血効果が上がります。



### 骨折

- 副木(そえぎ)をあて、骨折箇所と、その上下2関節を固定します。傘、段ボール、座布団なども副木の代用になります。



### やけど

- できるだけ早く患部を水で冷やします。衣類を着ている場合は無理に脱がさず、そのままの状態ですぐ冷やします。



## 心肺蘇生法とAED

人が意識を失って倒れても、すばやく的確な処置を行えば、命の助かる確率は高くなります。

### 心肺蘇生の手順(人工呼吸省略の場合)

- ①意識・反応の有無を確認します。
  - ②119番通報を行い、AEDを用意します。
  - ③呼吸を確認します。
  - ④胸骨圧迫(30回)を行います。
  - ⑤AEDを使用します。救急隊の到着まで④⑤を続けます。
- ※胸骨圧迫(心臓マッサージは、強く・速く・絶え間なく)

### AEDの使い方

- ①電源を入れます。音声案内に従って操作します。
- ②電極パッドを右胸と左わき腹に貼ります。
- ③AEDが電気ショックの必要性を判断します。必要があればショックボタンを押します。

地震や洪水のほかにも、さまざまな自然災害に見舞われる可能性があります。災害の特徴を覚えて、事前に対応できるようにしましょう!



ポイント!

- 竜巻は前兆を感じたら避難!
- 大雪には事前対策!
- 火山灰は広範囲に降灰する!

## 竜巻

- 竜巻は、発達した積乱雲に伴う強い上昇気流により発生する激しい渦巻きです。被害地域は帯状になることが多く、直径は数十~数百m、移動距離は数kmに達します。
  - 竜巻のような激しい突風には、ダウンバースト(※1) ガストフロント(※2)、などもあります。
- ※1 積乱雲から吹き降ろす下降気流が地表に衝突して水平に吹き出す激しい空気の流れです。  
 ※2 積乱雲の下で形成された冷たい(重い) 空気の塊が、その重みにより温かい(軽い) 空気の側に流れ出すことによって発生します。



### 竜巻への対応

#### 前兆現象

- 下記の現象が確認された場合、竜巻が接近している可能性があります。
- ・真っ黒な雲が近づき、周囲が急に暗くなる。
- ・雷鳴が聞こえる、雷光が見える。
- ・ヒヤッとした冷たい風が吹き出す。
- ・大粒の雨やひょうが降り出す。

#### 身を守る行動

- 頑丈な建物の中に避難します。避難が間に合わないときは、物陰やくぼみに身をふせます。
- 車庫・物置・プレハブ(仮設建築物)の中には避難しません。
- 屋内では家の中心部に近い1階の窓のない部屋に移動します。窓、雨戸、カーテンを閉めます。

## 大雪

- 県内では南岸低気圧の接近・通過と上空の寒気の影響により、降雪となることがあります。
- 平成26年2月の大雪では、秩父地域で98cm、熊谷地域で62cmという県内観測史上1位の積雪がありました。

### 降雪前の確認事項

- 家屋など(カーポートやビニールハウス)を耐雪化します。
- 食料、燃料(灯油)の備蓄量を確認し、不足分は補充します。除雪用スコップを常備します。

## 火山(降灰)

- 県内には火山はありませんが、近隣火山の噴火により市内に火山灰が降灰する可能性があります。
- 火山灰は直径2mm以下の岩片の総称です。非常に小さいため、遠方まで風に流されて広範囲に降灰の被害をもたらします。

### 火山灰の影響

- 人体には、呼吸器系、目の症状、皮膚への刺激などの影響があります。
- 降灰による地域への影響には、農作物の被害、停電、交通障害などが考えられます。