

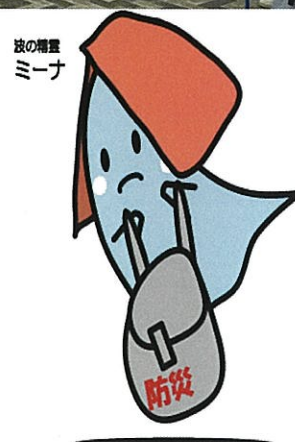
我が家の防災マニュアル

(いざというときに備えて)

自助：自分の身は自分で守る

共助：となり近所で守り助け合う

我が家が避難所となるよう
日頃からの準備をしておこう



松尾自治会自主防災会

も く じ

ページ

1. 災害に備え、今できること	-----	1
2. 大地震が起きたら	-----	2
3. 災害伝言ダイヤルの使い方(家族などとの連絡)	-----	4
4. 水道・電気・ガス・電話などライフラインは？	-----	5
5. これだけは備えておこう(日頃の準備)	-----	6
6. とおり近所の助け合いと自主防災会の取り組み	-----	8
7. 松尾防災マップ	-----	9
8. 災害時の連絡先	-----	10

メ モ

1 災害に備え、今できること

1. 家族会議をしよう

☆ 地震の時家族があわてずに行動できるように、日頃から話し合い、情報を共有しましょう。

- ①曜日、時間帯よっての家族の在宅状況を確認
- ②家の中で一番安全な場所や地域の避難場所を確認
- ③非常持出し品の場所を確認
- ④お互いの安否の確認方法を定める



2. 非常持出し品や備蓄品を備えよう

☆ 災害が発生すると普段どおりの生活ができなくなることを考え、数日間生活できるだけの「備蓄品」や避難する時に持ち出す「非常持出し品」を準備する。

- ①目安として1週間以上の水や食料品を備蓄
- ②備蓄品については、消費期限を定期的にチェック
- ③万一の避難生活に備え、非常持出し品は玄関や寝室等、持出しやすいところに保管



3. 火災を防ごう

☆ 地震による火災が発生すると大きな被害をもたらします。火災が発生させないために日頃からの備えが大切です。

- ①万一の備え、消火器の設置と使い方を理解する
- ②避難する場合は、電気のブレーカーを切ること



2 大地震が起きたら

地震の時に家族が慌てずに行動できるように、日頃から話し合い、情報を共有しましょう。
我が家が避難場所(在宅避難)になるように心がけましょう。

地震発生！ (揺れている間)	<ul style="list-style-type: none">●まず自分と家族の身を守る(シェイクアウト)●ドア・窓を開けて出口の確保 あわてて外に飛び出ない
揺れがおさまったら	<ul style="list-style-type: none">●火元の確認 → 火が出たら初期消火●動く時は靴・スリッパを履きガラスの破片から身を守る
無事の確認と 火災発生の防止	<ul style="list-style-type: none">●自分と家族の安全を知らせる<ul style="list-style-type: none">▶ 外から見える場所に安否確認カードを表示する●向こう三軒両隣で声を掛け合う●班長は安否確認カードで安否確認を行う●班長は安否確認結果を自治会防災本部に報告をする●防災本部は救出・救護者の対応<ul style="list-style-type: none">☆高齢者、災害時要援護者など災害弱者に留意する●近くに出火がないか確認<ul style="list-style-type: none">▶ 火が出ていたら大声で周囲に知らせる▶ 初期消火(消火器、移動式ホースでの消火)

*安否確認カード

地震が治まったあと、自分と今いる家族が無事であることを確認したら速やかに、家の玄関や門などに安否確認カードを表示してください。

班長さんが安否確認して、被害を受けている方の救出、救護を迅速に行えることを目的としています。

安否確認カード

**家族は全員
無事です。**

世帯名 _____

避難先または連絡先 _____

住 所 _____

電 話 _____

※注意 ご記入は油性マジックペンをご使用ください。

落ち着いたら

- 余震に注意しながら被害状況の確認
 - ▶自宅で生活が可能かどうか確認、片付けなど隣り近所で助け合い
- 隣り近所や高齢者、体の悪い人への声掛けとけが人の救出
- 非常持ち出し品を確認する

災害対策本部 設置

【震度5弱以上】の地震が起きた場合

自主防災会の災害対策本部が設置されます

地域の被災状況を把握し、市やまちづくり協議会と対策を協議する
救出、救護活動、消火活動、応急救護活動

災害時要援護者の避難支援、一時避難所の開設および運営

- 自宅で避難できない方は避難所(柳島小学校)に誘導

生活への備え 【その後】

- 自主防災会からの情報に注意
- ラジオなどで正しい情報を確認する
- 水・食糧などはとりあえず蓄えてあるもので賄う
- 伝言ダイヤル、伝言板等で家族などの安否情報確認
- 我が家の被害状況調査

☆復旧まで、隣り近所の助け合い

▶ 防災備品 (自主防災会で準備している主な備品)

緊急救助用備品

- 担架
- レスキューリヤカー
- 救急箱
- 大ハンマー
- チェーンソー
- レスキューセット
- ジャッキ
- AED
- ロープ
- スコップ
- 緊急用ディバック
- バール
- ハロゲン投光器
- 消防トビロ

防災対策本部用備品

- ガソリン発電機
- ガス発電機
- コードリール
- ガス用かまど
- 車椅子
- クイックテント
- 簡易ボックストイレ
- トランシーバー
- 救急箱
- ヘルメット
- ブルーシート

3 災害伝言ダイヤルの使い方

災害用伝言ダイヤルの体験が出来ます

- 毎月1日と15日
- 防災週間 8月30日～9月5日
- 防災とボランティア週間 1月17日～1月21日
- 利用できる時間 10：00～23：59
- 音声案内をよく聞いて、内容を理解しましょう

	伝言の録音	伝言の再生
手順①	171に電話	171に電話
	※音声案内を聞いて下さい 伝言を録音される方は1(いち)、 暗証番号を利用する録音は3(さん) をダイヤルして下さい	※音声案内を聞いて下さい 伝言を再生される方は2(に)、 暗証番号を利用しての再生は4(よん) をダイヤルして下さい
手順②	1(または3)を入力	2(または4)を入力
	※音声案内を聞いて下さい 伝言を録音したい電話番号を 市外局番からダイヤルして下さい	※音声案内を聞いて下さい 録音された伝言を聴きたい電話番号を 市外局番からダイヤルして下さい
手順③	市外局番から入力	市外局番から入力
	※音声案内を聞いて下さい プッシュ式の電話機をご利用の方は 数字の1(いち)のあと#(シャープ) を押して下さい	※音声案内を聞いて下さい 伝言を再生される方は2(に)、 暗証番号を利用しての再生は4(よん) をダイヤルして下さい
手順④	30秒以内で録音	再生されます

4 水道・電気・ガス・電話など ライフラインは？

▶ こんな時どうする？

ガスが使えない	<ul style="list-style-type: none"> ● 震度5程度以上の地震でガスは自動的に止まります。 ● マイコンメーターを復帰すれば使えるようになります。 ● 復帰の方法は、下記を参照して下さい。ただしガス臭い時は、復帰操作はしないで下さい。
電話・携帯電話が使えない	<ul style="list-style-type: none"> ● 公衆電話はつながりやすいです。サークルK・たまやに設置されています。 ● 災害伝言ダイヤルなどを使いましょう。 ● 避難所の柳島小学校には臨時に災害用電話が設置されます。
電気が止まった	<ul style="list-style-type: none"> ● 電気が止まったら、コンセントは全て抜きます。(通電した時の安全のため) ● ブレーカーを切ります。
水道が止まった	<ul style="list-style-type: none"> ● 水道の蛇口を閉め、メーターボックス内の元栓も閉めます。(復旧した時に水浸しにならないようにするため。元栓の開閉は日常時に点検して下さい。)

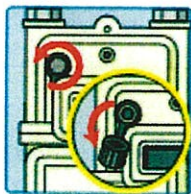
▶ ガス復旧の方法

▶ 復旧の目安

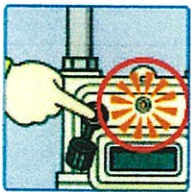
① すべてのガス機器を止める。



② マイコンメーターの左上にある「復帰ボタン」のキャップをはずす。



③ 復帰ボタンを奥までしっかり押し、表示ランプが点灯したらすぐに手を離す。



④ 約**3分**待つ。マイコンメーター真ん中上の赤ランプの点滅が消えるとガスが使える。



● 3分以上点滅が続くときは、ガス器具の止め忘れを確認して、③と④をやり直す。

過去の大震災の事例

ライフライン	阪神淡路大震災	東日本大震災 <small>(千葉袖ヶ浦団地の場合)</small>
水道	90日	10日
電気	6日	ほぼOK
ガス	85日	10日
電話	14日	ほぼOK
排水		1~2ヶ月

5 これだけは 備えておこう

我が家の備蓄 家庭内の備え

備蓄品リスト

1 いつどこで災害にあっても安心 いつも持ち歩くバッグに



<input type="checkbox"/> 笛	<input type="checkbox"/> 水	<input type="checkbox"/> 常備薬	<input type="checkbox"/> ハンカチ・タオル
<input type="checkbox"/> 現金	<input type="checkbox"/> マスク	<input type="checkbox"/> ポリ袋	<input type="checkbox"/> ティッシュ(ウェットティッシュ)
<input type="checkbox"/> 携帯電話	<input type="checkbox"/> 小型懐中電灯	<input type="checkbox"/> アメ・チョコ等	<input type="checkbox"/>

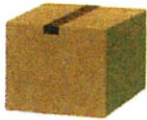
2 災害復旧まで数日間を自活するために備えたい用品








①最低持ち出し準備品 (リュック等に)

(自宅から避難が必要な場合は、非常用持ち出し袋として活用)

分類	品物		
収納するもの	<input type="checkbox"/> リュックサック		
貴重品 	<input type="checkbox"/> 現金 (小銭)	<input type="checkbox"/> 住基カード	<input type="checkbox"/> 手帳
	<input type="checkbox"/> 身分を証明出来るもの	<input type="checkbox"/> 病院の診察券	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> 健康保険証	<input type="checkbox"/> 携帯電話	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> 運転免許証	<input type="checkbox"/> 家族の写真	<input type="checkbox"/>
食料関係	<input type="checkbox"/> 飲料水	<input type="checkbox"/> ナイフ・缶切り・栓抜き	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> 非常食・菓子	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
救急医療・ 身を守るもの	<input type="checkbox"/> 救急医療品	<input type="checkbox"/> マスク	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> 常備薬	<input type="checkbox"/> 軍手	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> 予備の眼鏡・補聴器	<input type="checkbox"/> 笛	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> ヘルメット・帽子	<input type="checkbox"/> お薬手帳	<input type="checkbox"/>
衣類など	<input type="checkbox"/> 下着	<input type="checkbox"/> タオル	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> 上着	<input type="checkbox"/> アルミブランケット	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> 雨具	<input type="checkbox"/> 大判ハンカチ	<input type="checkbox"/>
日用品・その他 	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ(予備電池)	<input type="checkbox"/> ビニール袋	<input type="checkbox"/> 風呂敷
	<input type="checkbox"/> 懐中電灯(予備電池)	<input type="checkbox"/> ティッシュ	<input type="checkbox"/> ロープ・ビニールひも
	<input type="checkbox"/> 時計	<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ	<input type="checkbox"/> マッチ・ライター
	<input type="checkbox"/> 携帯トイレ	<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> 油性マジック	<input type="checkbox"/> ラップ	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> 紙おむつ	<input type="checkbox"/> 子どものおもちゃ	<input type="checkbox"/>
必要に応じて	<input type="checkbox"/> 生理用品	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



②非常用として準備しておきたい物

分類	品物		
トイレ対策 	<input type="checkbox"/> 便・尿凝固剤、消臭剤	<input type="checkbox"/> トイレットペーパー	<input type="checkbox"/> 大型ごみ袋
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	◆大地震が起きたらトイレ・風呂などの排水は禁止(安全確認まで) ◆自治会事務所にて80回分セットを販売中		
水 	<input type="checkbox"/> 飲料水(1日1人3ℓ×家族の人数×1週間以上)		
	<input type="checkbox"/> 生活用水・消火用水(残り湯など浴槽にくみ置き)		
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
食料 	◆家族の1週間以上の食糧・非常食 (普段使用している食料品や日用品を多めに備え、古いものから順次使いながら買い足していくことが大切です)		
	<input type="checkbox"/> 米	<input type="checkbox"/> そうめん(短時間に茹でられて残り湯も活用)	
	<input type="checkbox"/> レトルト食品	<input type="checkbox"/> 菓子(ビスケット、アメ、チョコ)	
	<input type="checkbox"/> 缶詰	<input type="checkbox"/> 調味料	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
調理器具 	<input type="checkbox"/> 卓上カセットコンロ	<input type="checkbox"/> ナイフ・缶切り	<input type="checkbox"/> ラップ・アルミホイル
	<input type="checkbox"/> 予備のボンベ	<input type="checkbox"/> 紙コップ・紙皿	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> マッチ・ライター	<input type="checkbox"/> 割り箸・スプーン	<input type="checkbox"/>
電化製品	<input type="checkbox"/> ランタン(LEDが便利)	<input type="checkbox"/> 懐中電灯	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> ラジオ	<input type="checkbox"/> 予備の電池	<input type="checkbox"/>
医療品・衛生用品	<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ	<input type="checkbox"/> 胃薬・下痢止め	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> マスク	<input type="checkbox"/> 風邪薬	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> 三角巾	<input type="checkbox"/> 鎮痛剤	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> ドライシャンプー・石鹸	<input type="checkbox"/> 絆創膏	<input type="checkbox"/>
その他 	<input type="checkbox"/> ビニールシート・新聞紙	<input type="checkbox"/> ブルーシート・シーツ(ガラスが飛散した床に敷く)	
	<input type="checkbox"/> ガムテープ	<input type="checkbox"/> 台車・カート・ポリタンク・バケツ(水の配給時に)	
	<input type="checkbox"/> 靴・スリッパ	<input type="checkbox"/> ポリ袋(大・中・小)	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> ロープ・ビニールひも	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> 軍手	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我が家で特に必要なもの	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6 となり近所の助け合いと 自主防災会の取り組み

自助 → 近助

更に

共 助

家庭での災害に対する備えは進めましたか？

災害時の安否確認

- ① 各家庭で身の安全確保
- ② 自身の家庭は
安全であるという表示



安否確認カードを
見える所に表示



- ③ 近所同士で安否確認カードが
表示されていない家庭に
声掛けする
- ④ 班長は安否確認を行い
災害対策本部に報告する

自主防災会では

- ① 事前の取り組みー1
 - ・ 安心カードの配布
 - ・ 安否確認カードの配布
 - ・ 安心カプセル※の配布

※ 身体の状態などを記入した
用紙をカプセルに入れて
冷蔵庫に保存、緊急時の
情報として役立ちます
(必要な方は自治会又は民生委員に)

- ② 事前の取り組みー2

災害時安否確認訓練
(随時実施)

災害対策本部立ち
上げ訓練 (年1回)

知っていますか？ 災害時要援護者支援制度

- ・ 高齢者・障がい者を災害から守る茅ヶ崎市の制度です
- ・ 地域支援者、緊急連絡先の記入など事前に登録します

防災は隣近所の助け合い
まず、家族の安全確認、
隣近所に声をかけを！

松尾防災マップ

松尾自主防災会



- 凡例**
- 消火器
 - 消火栓
 - 移動式ホース格納箱
 - 津波一時退避場所
 - AED**
(自動体外式除細動器)

緊急連絡先電話番号

消防署 (問い合わせ)	☎119 ☎0467 - 85 - 4591
警察署 (問い合わせ)	☎110 ☎0467 - 82 - 0110
市役所	☎0467 - 82 - 1111
茅ヶ崎市立病院	☎0467 - 52 - 1111
学校	
勤務先	

家の中の安全対策 10 のポイント

- ① 転倒・落下物の固定
- ② ガラス等の飛散防止
- ③ 飛び出すものは固定する
- ④ 重い物は高い所に置かない
- ⑤ 頭・手足の保護をする
- ⑥ 安全スペースの確保
- ⑦ 危険物の整理・整頓
- ⑧ 家周りの補強
- ⑨ 初期消火用具の準備
- ⑩ 家具の耐震補強を考える

災害時の連絡先

家族の連絡先

ガス漏れ通報専用電話 0570-002-299

茅ヶ崎市役所 0467-82-1111

茅ヶ崎警察署 0467-82-0110

茅ヶ崎消防署 119

茅ヶ崎市立病院 0467-52-1111

茅ヶ崎中央病院 0467-86-6530

湘南東部総合病院 0467-83-9111

茅ヶ崎徳洲会病院 0467-58-1311

富士見交通タクシー 0467-88-1243

神奈川中央交通タクシー 012-77-7701

相模中央交通タクシー 012-77-7701