

防災・減災のためのてびき

# 自分の命は自分で守る そして近所で近助



# いつ起きるかわからない災害! あなたはその心構えができていますか!?

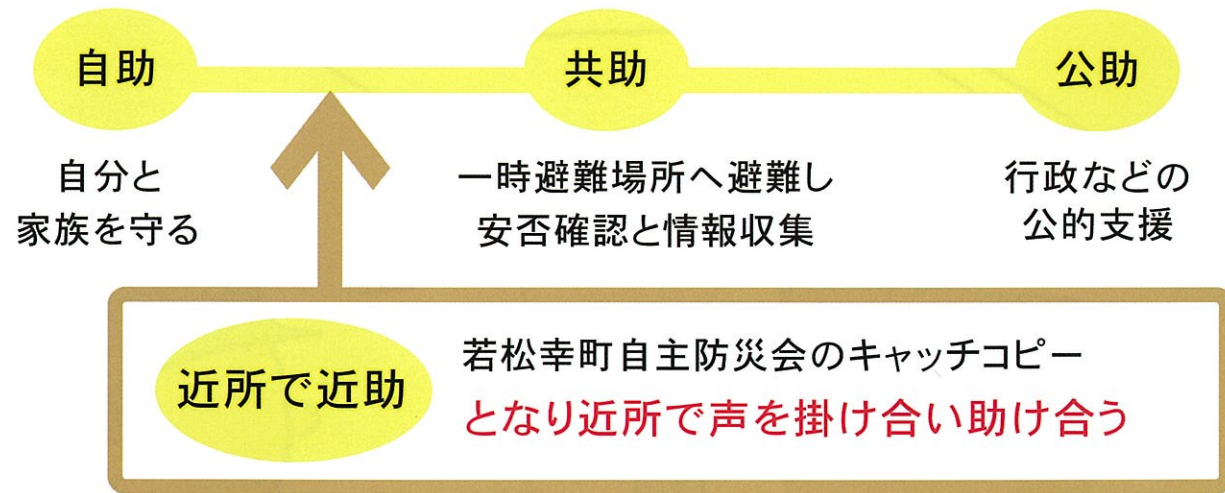
災害が起きた時  
避難場所の設置や運営は  
地域住民全員で行います

## 1 防災訓練に参加しましょう

地域で開催される防災訓練に参加して、  
避難行動や救急救命などに慣れておきましょう。

比較的小さな地震の時も、訓練と考えて避難行動（頭を守るなど）を取って  
いざという時の行動に慣れておくことが大切です。

## 2 防災対策3要素は?



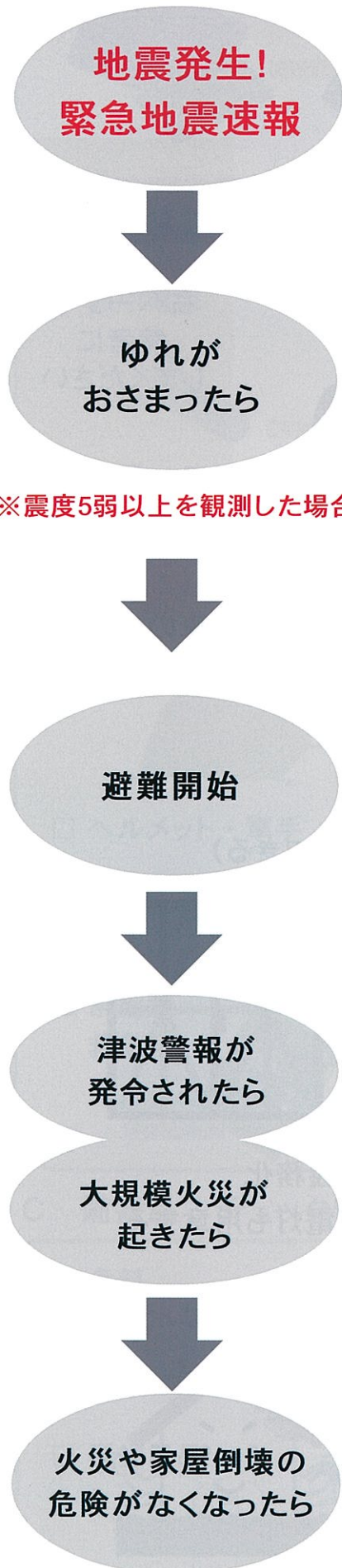
## 3 避難場所を知っていますか?

- 一時避難場所** … 東防災倉庫・中防災倉庫・西防災倉庫
- 津波一時退避場所** … 高い建物、高い場所
- 広域避難場所** … 火災（炎とその熱）から身を守る広い場所
- 避難所** … 災害で家に住むことができなくなった場合の生活の場

**「防災・減災のてびき」**を参考にして  
全員で生き残りましょう!

## 地震が起きたら

地震のゆれを感じた時と  
ゆれを感じる前に緊急地震速報を見聞きした時は、  
慌てずにまず身の安全を! 自分と家族の命を守る!



|   |  |
|---|--|
| ひとりひとりの行動   | 若松町幸自主防災会の活動   |
| 命（頭）を守る   |  |
| 家族と家の安全確認<br>初期消火<br>ブレーカーの遮断                     | 消火活動は<br>出火から<br>5分が勝負                                       |
| 「無事です」カード掲示                                       |  |
| 一時避難場所 で<br>安否確認<br>救助・救出<br>消火<br>情報収集<br>さらなる避難 | 自主防災会本部と<br>一時避難場所<br>立ち上げ・運営<br>安否確認<br>救助・救出<br>消火<br>情報収集 |
| 一時避難場所  | 津波一時退避場所 へ   |
| 広域避難場所 へ  |  |
| 在宅避難生活<br>避難所生活                                   | 収集した情報の掲示や広報<br>避難所運営  |



# そなえ ～やっておきたいこと～

## 1 防災用品は場面や用途を考えて備える

### A 持ち歩き用

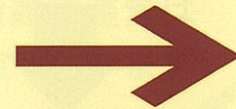
普段から身に着けるものや、必要なものなど。持ち歩き用にポーチを用意して用品を入れておくとカバンを替えたり中身を見直したりするのに便利。

### B 非常持ち出し用

家の中の避難経路をイメージして、どこに置くか考える。(枕元、居間、玄関、防災ベストなど)

### C 備蓄用

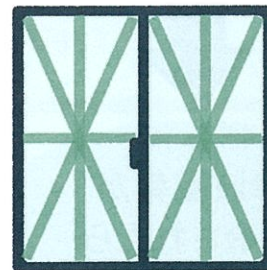
トイレ 約10日×人数分  
 飲料 約10日×人数分  
 日持ちのする食品 約10日×人数分  
 衛生用品など。  
 万が一、家屋が倒壊した場合を考えて置き場所を考える。(車の中など)



右ページを参考にしてください

## 2 家具の転倒防止措置

- ・転倒防止用品は、慎重に選んで正しく付ける
- ・窓ガラスに飛散防止フィルムを貼る(防犯の効果も期待できる)
- ・応急処置としては、養生テープで飛散防止が可能



## 3 出火予防

- ・消火器や感震ブレーカー、ブレーカー遮断装置などを設置する
- ※住宅用火災報知器の設置は2006年(平成18年)に義務化
- ※夜中にブレーカーが遮断された場合に備えて、懐中電灯も用意する

## 4 家屋の耐震化

- ・1981年(昭和56年)以降に建てられた家は耐震化が義務付けられている
- ・耐震診断の相談は、施工会社や専門家へ(茅ヶ崎市の相談窓口は建築指導課)



## A 持ち歩き用 チェックリスト(例)

- 貴重品
- 携帯電話
- 予備電池
- 衛生用品
- 笛



## B 非常持ち出し用 チェックリスト(例)

- 懐中電灯
- 非常食
- 飲料水
- コップ・箸
- 衣類・タオル等
- 雨具
- 靴
- スリッパ
- テント
- 寝袋
- 携帯ラジオ
- 乾電池
- ヘルメット・軍手
- ガムテープ・ロープ
- ライター・マッチ
- 常備薬 救急箱
- 衛生用品
- 筆記用具
- 癒しグッズ



## C 備蓄品 チェックリスト(例)

- 食料 飲料水など
- 卓上コンロ・ボンベ
- 衛生用品
- 簡易トイレ



日常的に買ってその都度買い足すローリングストックをする



### 1 自助 –自分と家族を守る–

#### 1. 初期消火をする

自分で消火できる火事の見当は

- ・ 出火から5分以内
- ・ 天井に火が届く前

各家庭に備えてある  
消火器や消火スプレーを使う



#### 2. 通電火災を防ぐ

ブレーカーを確認して落とす  
※感震ブレーカーを設置していても  
確認を行う

#### 3. 市内で震度5弱以上を観測した場合 「無事です」カードを掲示する

避難しても、避難しなくても  
無事ならば「無事です」カードを  
通りから見えるところに掲示する

カードの掲示が安否確認の  
目安になります



### 2 近所で近助

#### 1. 近所で声を掛け合い、安否確認をする

#### 2. 延焼防止をする

街頭消火器、移動式ホース格納箱、  
消火栓を使って、身の安全を第一に考えて  
消火活動をします

二次災害防止のために  
無理は禁物です



移動式ホース格納箱

### 3 共助 –地域で協力–

#### 1. 市内で震度5弱以上を観測した場合 若松町幸自主防災会の本部立ち上げ

#### 2. 一時避難場所の立ち上げと運営

地域住民で 一時避難場所 を立ち上げ、運営する

各防災倉庫内の防災箱①～④の中に  
避難場所用のマニュアル等が入っています

活動は一人ではなく、複数人ですること!



防災箱



一時避難場所立ち上げの様子



防災箱内

#### 3. 家に危険がない場合

安全確保を行い、自宅にとどまるのも良い

#### ★さらなる避難が必要になったら

危険が迫れば、さらなる避難を行う

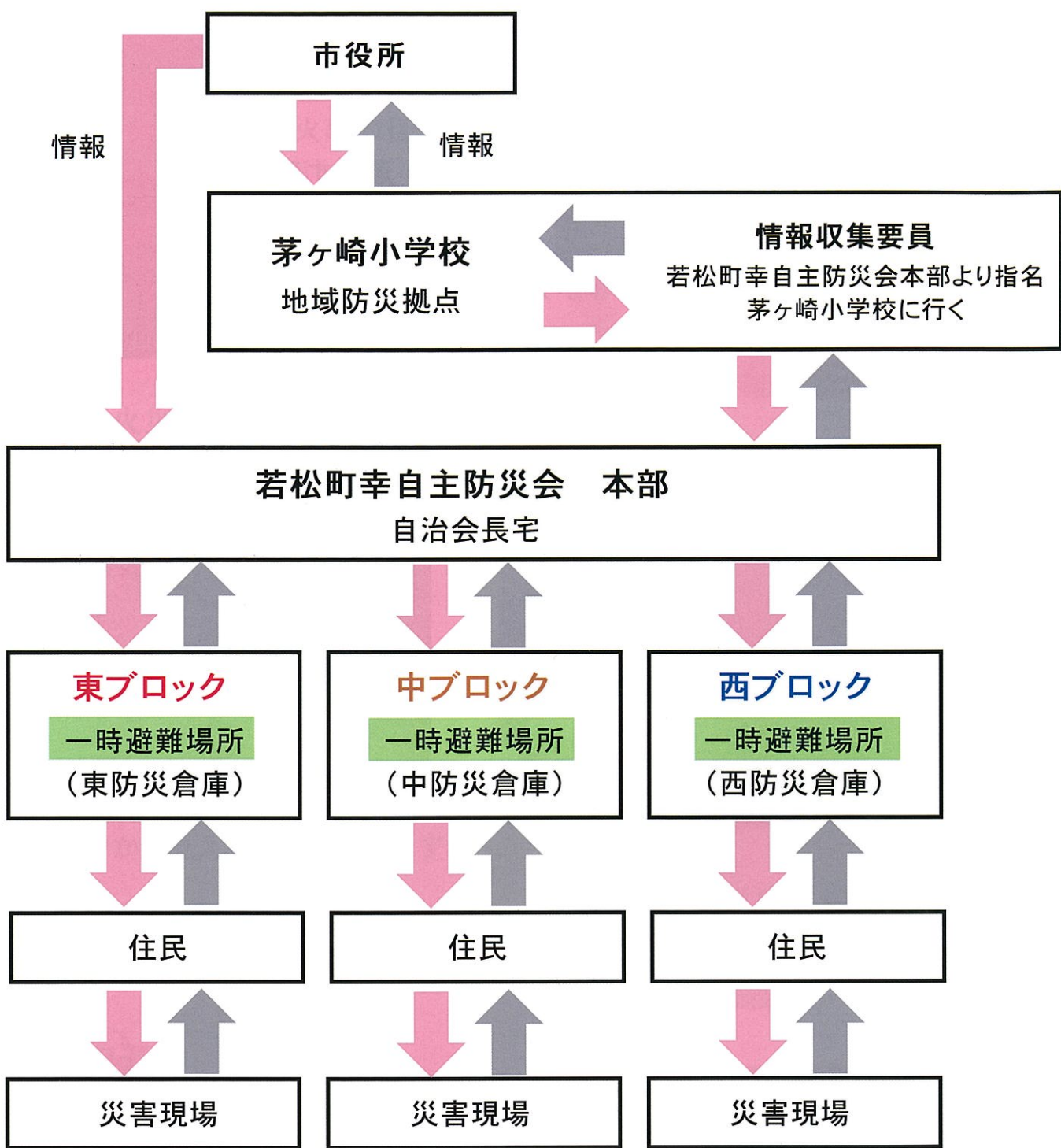
- ・ 避難経路は火災のない、倒壊のない、より広い道を選ぶ
- ・ 津波の場合は垂直避難  
高い建物や高い場所 津波一時退避場所 へ
- ・ 火災の場合は 広域避難場所 へ



## 4 共助・公助 ー情報受伝達の流れー

情報の受伝達は、携帯電話や自分の足を使って行う

無理をしない



ブロック表

番地

|       |     |     |    |    |    |               |
|-------|-----|-----|----|----|----|---------------|
| 東ブロック | 東-1 | 若松町 | 15 | 16 | 17 | 18            |
|       | 東-2 | 若松町 | 9  | 10 | 11 | 12 13 14      |
| 中ブロック | 中-1 | 若松町 | 4  | 5  | 6  | 19            |
|       | 中-2 | 若松町 | 6  | 7  | 8  | 10            |
| 西ブロック | 西-1 | 若松町 | 1  | 2  | 3  | 4             |
|       | 西-2 | 幸町  | 6  | 7  | 8  | 9 10 11 12 13 |

## 5 避難生活

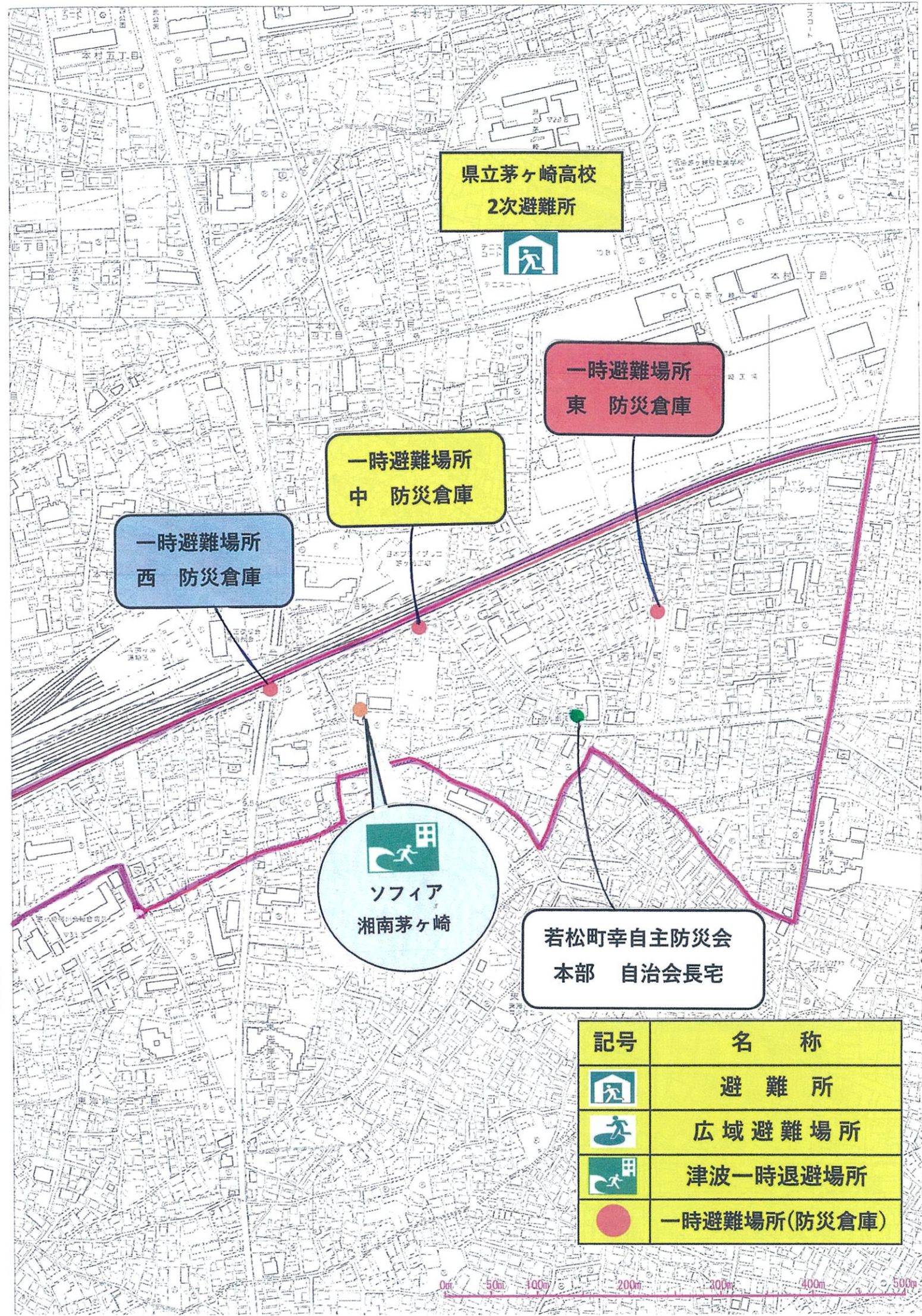
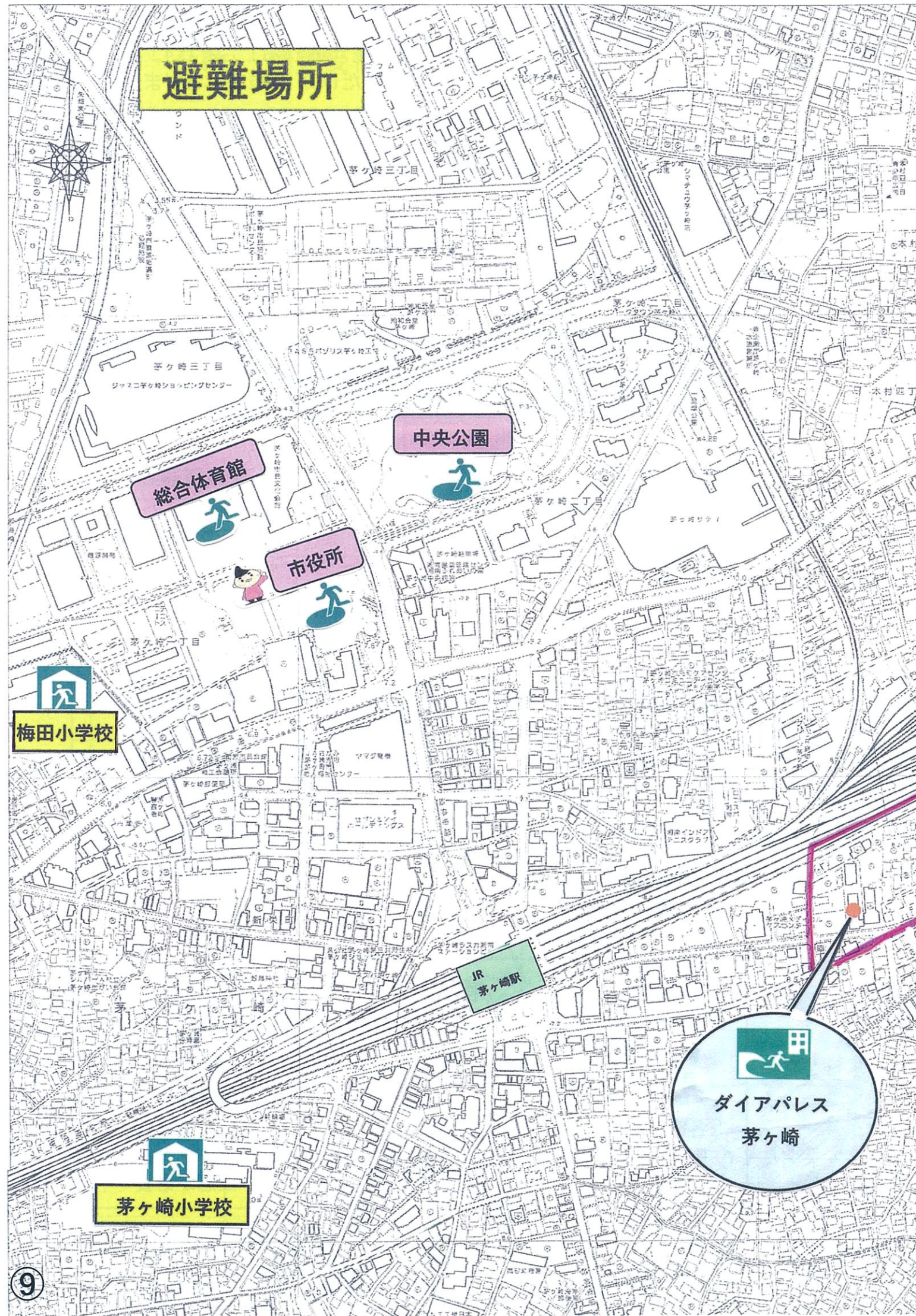
避難とは「難」を「逃れる」ことです！  
避難所に行くことだけが避難ではありません





- ・ 在宅避難 …自宅を安全を確保して過ごす
- ・ 分散避難 …事前に相談しておき、親族宅や知人宅に避難する
- ・ 避難所避難 …市で指定された **避難所** (茅ヶ崎小学校) に避難する

在宅避難・分散避難が望ましいですが、  
様々な状況のもとで、いずれかの避難方法を選択します

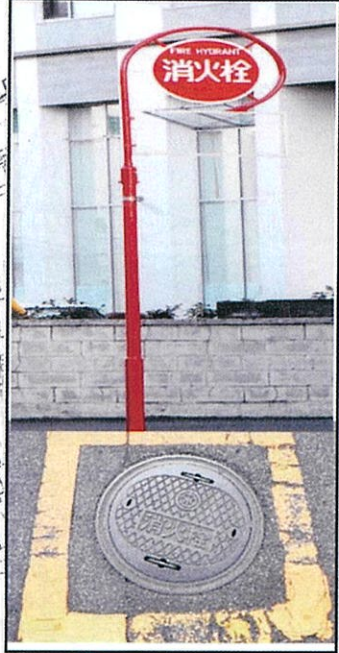
|                | 在宅避難                        | 分散避難         | 避難所避難                                   |
|----------------|-----------------------------|--------------|---|
| ストレス           | 少ない                         | 多い           | 多い                                      |
| プライバシー         | 守れる                         | 守りやすい        | 守りにくい                                   |
| 近隣トラブル         | 少ない                         | 少ない          | パーティションの<br>向こうには<br>知らない人が<br>いるかもしれない |
| 地域住民との<br>つながり | 保ちやすい                       | 保ちやすい        | 保ちにくい                                   |
| 感染症対策          | 必要 (対策は万全に)                 |              |   |
| トイレ            | 家族単位<br>衛生面の管理が<br>しやすい     | 親族・知人宅単位     | 共有<br>衛生面の管理が<br>難しい                    |
| 情報             | 自ら取りに行く                     | 自ら取りに行く      | 多いが<br>デマに注意                            |
| 食料・物資          | 備蓄の食料を<br>自宅で食べる            | 持参する         | 持参する                                    |
| ペット            | 各家庭で飼える<br>鳴き声、臭いに<br>注意が必要 | 避難先に<br>相談する | 寝食は家族と別<br>鳴き声、臭いに<br>注意が必要             |

発災後も在宅で生活できるように、日頃から備えることが大切です



| 記号  | 名称           |
|---|--------------|
|  | 避難所          |
|  | 広域避難場所       |
|  | 津波一時退避場所     |
|  | 一時避難場所(防災倉庫) |

# 若松町幸自治会 消火設備



● 消火栓



● 街頭消火器



● 防災倉庫



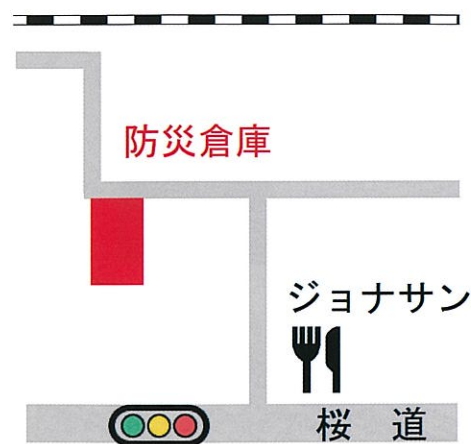
● 移動式ホース格納箱

| 記号 | 名称        |
|----|-----------|
| ●  | 街頭消火器     |
| ●  | 消火栓       |
| ●  | 移動式ホース格納箱 |
| ●  | 防災倉庫      |

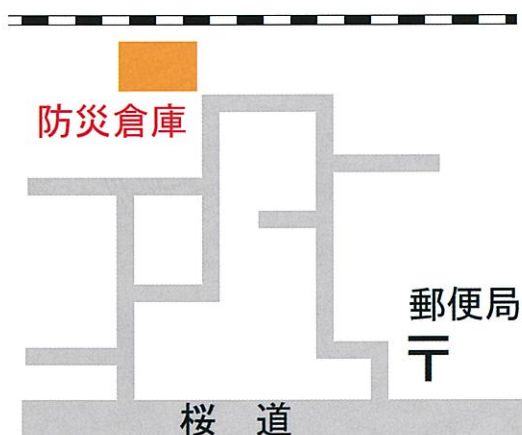


# 防災倉庫

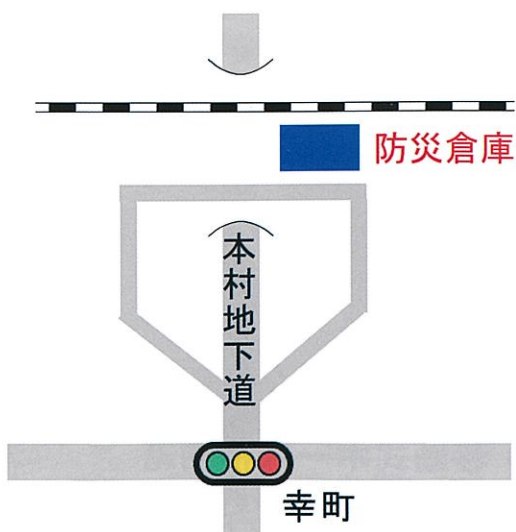
## 東 防災倉庫



## 中 防災倉庫



## 西 防災倉庫



# 台風（風水害）

## 1. 茅ヶ崎のハザードマップを確認しましょう

茅ヶ崎市発行のハザードマップを活用しましょう。若松町幸地区は、ハザードマップでは着色されていなくても、災害が起こる可能性はあります。

入手場所：市役所4階 防災対策課  
茅ヶ崎市ホームページ

茅ヶ崎 土砂災害



## 2. オリジナル マイ・タイムラインを作ってみましょう

マイ・タイムラインとは？ … 災害時の行動計画表です。  
**実際に作成してみましょう!**

入手場所：市役所4階 防災対策課  
茅ヶ崎市ホームページ

茅ヶ崎 タイムラインシート



## 3. 台風へのそなえ

- ・ 台風の場合は、数日から数時間前までに準備ができます。
- ・ 窓ガラス、庭やベランダの物の破損、倒壊、飛散防止  
側溝の掃除 など



## 4. 災害時の行動

- ・ 避難準備情報が出されたら … 避難の準備をする
- ・ 高齢者等避難開始情報が出されたら … 高齢者等は避難を開始する
- ・ 避難が間に合いそうにない場合 … 自宅の上階や山側ではない部屋に移動する



豪雨時の**野外避難**は大変危険です  
クルマでの移動も控えましょう



若松町幸地区  
オリジナル マイ・タイムライン

ブロック  -  組  
 <例> 西1 - 1

茅ヶ崎市 湘南地区 家 相模川・マイ・タイムライン 作成年月日 2019年 8月 19日

**平常時の確認事項**

●自宅の状況を確認 自宅の危険性についてハザードマップから確認しましょう。  
 浸水深 : 1.0m~3.0m未満 浸水継続時間 : 1日以上3日未満 自宅が河岸浸食のおそれがある区域にある はい いいえ

●避難する場所 実際に避難した場合、どのような場所なら避難生活ができるかを考えましょう。  
浸水域外の避難所 浸水域外にある親戚・知人の自宅 近くの頑丈な建物 自宅の浸水しない場所(2階など) その他  
 避難する場所 : 鶴が台中学校 避難する場所までの移動時間 : 45 分

●避難する場所までの交通手段 交通手段 : 徒歩

●避難する際に 支援してくれる人 名前 : \_\_\_\_\_ 電話 : \_\_\_\_\_  
 気に掛ける人 名前 : 神奈川 花子 (隣のおばあちゃん) 電話 : 0467-00-0000

●避難を開始するタイミング タイミング : 避難準備・高齢者等避難開始が発令された時

●必要な物を準備

|                   |             |                 |
|-------------------|-------------|-----------------|
| ・非常用持出袋           | ・持病薬、お薬手帳   | ・タオル、ウェットティッシュ  |
| ・身分証明書(運転免許証)のコピー | ・軍手         | ・携帯電話(充電器を含む)   |
| ・緊急時の家族、親戚、知人の連絡先 | ・雨具(レインコート) | ・携帯ラジオ(予備電池を含む) |
| ・非常食、飲料水          | ・着替え(下着を含む) | ・懐中電灯(予備電池を含む)  |

**ポイント**  
 「どのような施設への避難が自分にとって必要か」ということを考え、実際に避難するために「どこへ」、「誰と一緒に」、「どれくらいの時間で」、「どのような手段で」、「何を持って」避難するかを考えましょう。

**気象・行政の情報**

3日前  
台風予報  
 ・相模川の氾濫が想定される大規模な台風の予報  
台風に関する気象情報

24時間前  
 ★豪雨災害のおそれに関する緊急会見(気象庁および国土交通省)  
大雨・洪水注意報

18時間前  
**警戒レベル3**  
 避難準備・高齢者等避難開始を発令(緊急速報メール)  
大雨・洪水警報

**警戒レベル4**  
 ・避難勧告を発令(緊急速報メール)  
 ・避難指示(緊急)を発令(※)  
 ※地域の状況に応じて緊急的又は重ねて避難を促す場合等に発令

12時間前  
大雨特別警報(緊急速報メール)

6時間前  
台風上陸

1時間前  
相模川が氾濫危険水位に到達(緊急速報メール)

0時間  
**警戒レベル5** 相模川が氾濫(緊急速報メール)

**避難のポイント**

●実際に避難するために必要なことを考えましょう。

- ・テレビ等で天気予報を確認
- ・携帯電話の充電
- ・避難場所、避難経路の再確認
- ・大切なものを2階に上げる
- ・家族の予定の確認
- ・家の周りの側溝の清掃
- ・非常用持出袋の再確認
- ・家の周りがある風に飛ばされそうな物の片付け
- ・持病薬の準備
- ・自宅の浸水しそうな箇所に土のうの設置

**ポイント**  
 「1階が浸水する場合は物を2階に上げる。」「薬などの必要なものを準備する。」「ベットの親戚に預ける」など、必要な行動をまとめましょう。

●避難する際の注意点を考えましょう。

- ・非常用持出袋を持って避難
- ・川の水位をインターネットで確認
- ・近所の人に避難することを連絡
- ・戸締まり、電源ブレーカーを切る
- ・動きやすい服、靴を履いて避難
- ・おじいちゃんは杖を持って避難

**ポイント**  
 避難する場所・距離などにより避難するタイミングは異なります。自宅の外に避難する場合は雨が強く降る前には、避難を開始しましょう。

**ここまで避難を完了**

●避難が完了していない場合は、直ちに避難を開始してください。外に避難することでかえって命の危険がある場合は、その時点にいる建物内の安全な場所で、安全を確保してください。

●自分の状況を家族や親戚などに連絡しましょう。

■家族や親戚の情報

| 名前       | 電話番号          | 必需品      | 屋の居場所  | 備考       |
|----------|---------------|----------|--------|----------|
| 例) 防災 太郎 | 090-****-**** | 血圧を下げる薬  | デイサービス | 足をけがしている |
| 茅ヶ崎 一郎   | 090-****-**** | メガネ      | 会社     | 通勤時間30分  |
| 茅ヶ崎 友子   | 090-****-**** |          | 自宅     |          |
| 茅ヶ崎 二郎   | 090-****-**** | 喘息の薬     | 〇〇中学校  |          |
| 茅ヶ崎 太郎   | 0467-**-****  | 持病薬、お薬手帳 | デイサービス | 杖が必要     |

◇ 平時に考えておくこと ◇

**自宅付近の状況**

浸水深は (茅ヶ崎市ハザードマップを参考に)

浸水継続時間は (茅ヶ崎市ハザードマップを参考に)

側溝が ある ない

津波が来たことが あるらしい ないらしい

大雨の時に浸水 したことがある したことはない

| 避難する場合     | 具体的な場所 | そこまでの移動手段 | そこまでの移動時間 |
|------------|--------|-----------|-----------|
| 避難所        |        |           |           |
| 親戚知人宅      |        |           |           |
| 近くの丈夫な建物   |        |           |           |
| 自宅の浸水しない場所 |        |           |           |
| その他考えられる場所 |        |           |           |

| 避難する際     | 名前 | 電話番号 |
|-----------|----|------|
| 支援してくれる人  |    |      |
| 声をかけてくれる人 |    |      |
| 声をかける人    |    |      |

**避難をするタイミング**

**避難に必要な物**  
 非常持ち出し袋の中身を確認しておく

◇ 警戒レベル1・2 ◇

実際に避難するために必要なことを確認する

◇ 警戒レベル3・4 ◇

実際に避難する際の注意点を確認する

-----ここまで必ず避難を完了-----

◇ 警戒レベル5 ◇

すでに災害が発生している状況なので、命を守るための最善の行動をしましょう!

## 警戒レベルとは

災害発生の高まりによって、市区町村から警戒レベルが発令されます。警戒レベルに応じて、適切な行動をとるように心がけましょう。

### 警戒レベル1（気象庁が発表）

災害への心構えを高める

備えあれば憂いなし



### 警戒レベル2（気象庁が発表）

自らの避難行動を確認

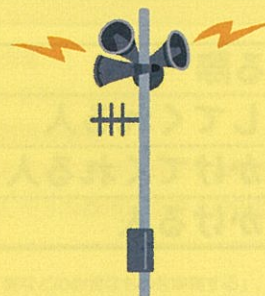
避難するために必要なことを考える



### 警戒レベル3（市区町村が発表）

危険な場所から **高齢者等**は避難!

避難に時間を要する人は避難!



### 警戒レベル4（市区町村が発表）

危険な場所から **全員**避難!

安全な場所に避難!



ここまでに必ず避難を完了

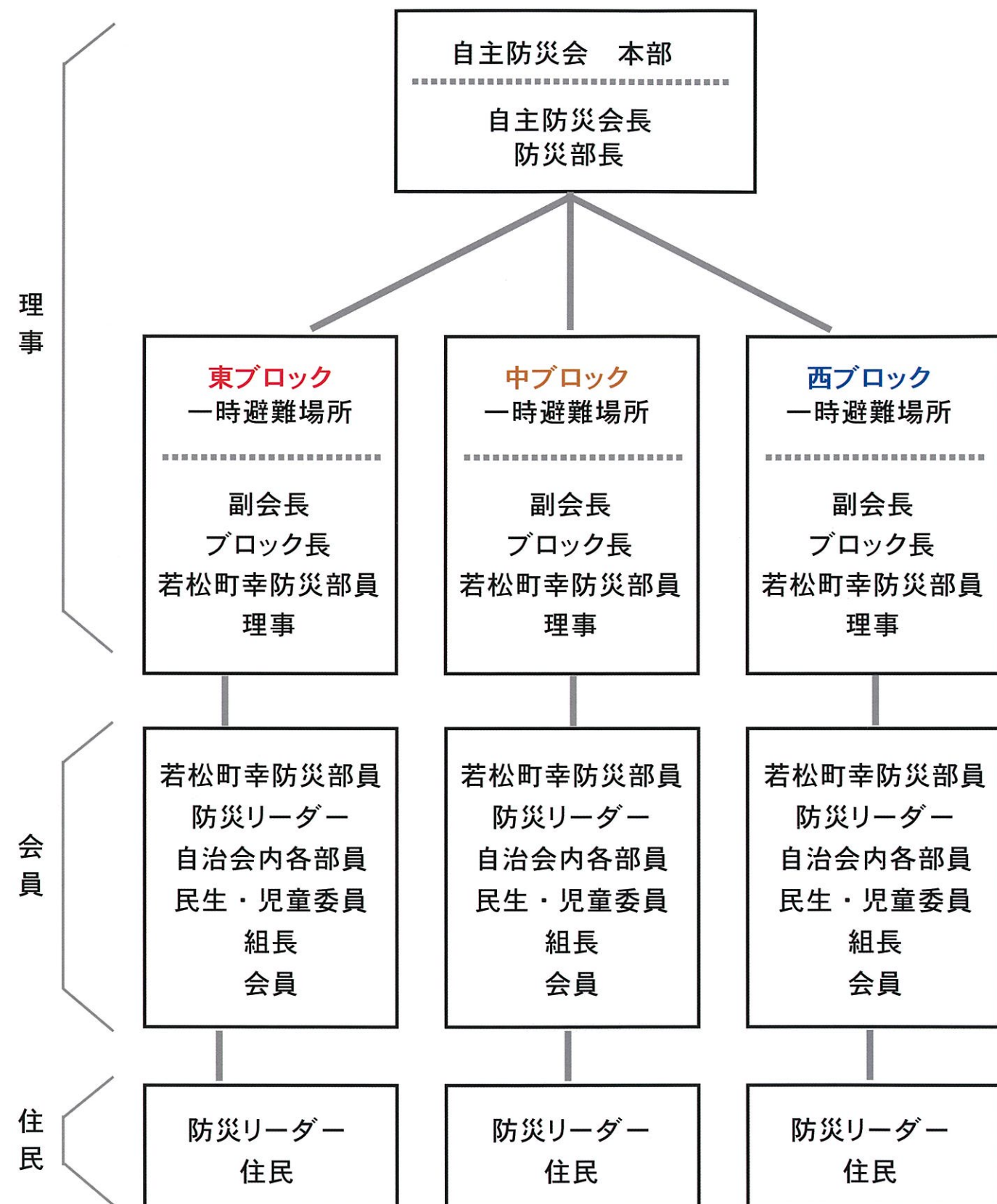
### 警戒レベル5（市区町村が発表）

命の危険! **ただちに安全確保!**

命を守るための最善の行動をしましょう



## 若松町幸自主防災会 組織図



## 緊急連絡先番号

|           |                           |
|-----------|---------------------------|
| 消防署       | 119<br>問い合わせ 0467-85-4591 |
| 警察署       | 110<br>問い合わせ 0467-82-0110 |
| 市役所       | 0467-82-1111              |
| 市立病院      | 0467-52-1111              |
| 災害用伝言ダイヤル | 171                       |

## 家族の連絡先

| 名前 | 電話番号 | 昼の居場所 | 夜の居場所 |
|----|------|-------|-------|
|    |      |       |       |
|    |      |       |       |
|    |      |       |       |
|    |      |       |       |
|    |      |       |       |

近くの **一時避難場所** は

近くの **津波一時退避場所** は

近くの **広域避難場所** は

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |

このてびきと「無事です」カードは  
いつでも手の届くところに置きましょう

避難する場合は、持ち歩き用と非常持ち出し用を  
持参しましょう

