

もしも

考えよう！ 備えよう！

いざ

防災



いつ発生するか分からない地震などの災害。
もしもの時に、自分を、大切な人を、どう守りますか。
災害が起きる前に「自助」「共助」について確認して
おきましょう。

☎危機管理課 ☎(632)2052



地震発生

その時どうしますか？

地震は、家具の転倒や備品の落下によるけがなどの他、火災や土砂崩れなどの二次災害を引き起こします。

地震が発生したらどうするべきかを今のうちから考え、落ち着いた行動を心掛けましょう。

1 地震発生！

直ちに、身の安全を確保

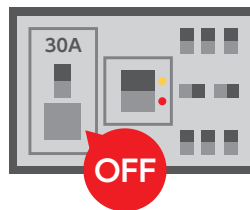
- ▼クッションやカバンで頭を守る。
- ▼机の下に身を隠し、机の脚を持つ。
- ▼慌てて外に飛び出さない。



3 避難！

二次災害に注意

- ▼ブレーカーを落とし、漏電による火災などを防ぐ。
- ▼外に出るときは落下物に注意する。



2 避難準備！

落ち着いて・素早く・安全に

- ▼ドアを開けて逃げ道を確認する。
- ▼火を消し、ガスの元栓を閉める。



！ 避難する時の注意点 ！

避難の仕方は、災害の種類で異なります。地震の時は、屋外の広い場所など（13ページ下の記事参照）で安全を確保してください。また、風水害の時は、開設している避難所を確認し、避難しましょう。

それぞれの場面に合わせて行動しましょう！

オフィスなどの場合

コピー機やパソコン、棚が倒れる危険性があります。

机の下に潜り、頭を守りましょう。



エレベーターの場合

すべての階のボタンを押し、止まった階で降りましょう。

閉じ込められたら、非常用のインターホンで連絡しましょう。



市街地の場合

窓ガラスや看板が落下する危険性があります。

かばんなどで頭を守りながら、安全な場所へ避難しましょう。



運転中の場合

ハザードランプをとめて、ゆっくりと左側に停車しましょう。

車から離れる時には、ドアをロックせず、鍵を付けたままにしましょう。



避難の準備

できていますか？

避難とは、「難」を「避」けること、つまり安全を確保することです。安全な場所にいる人は、避難所に行く必要はありません。

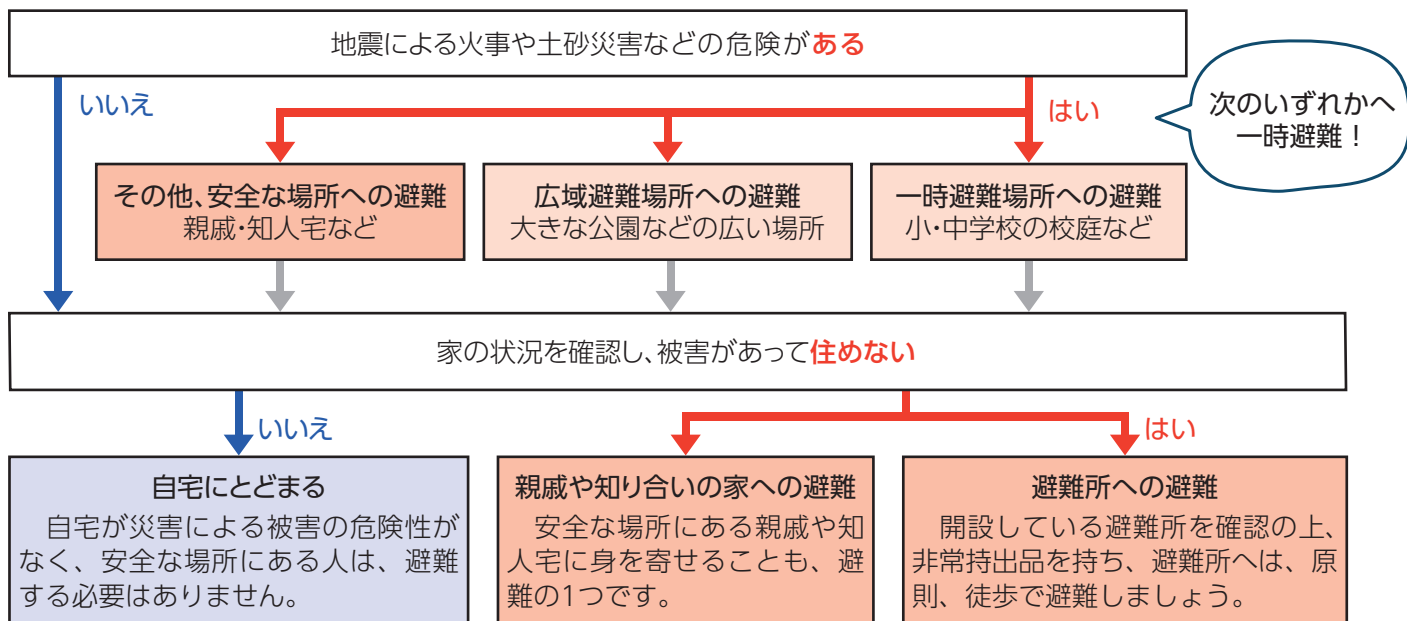
もしもの時、どうするかを日ごろから考えておきましょう。

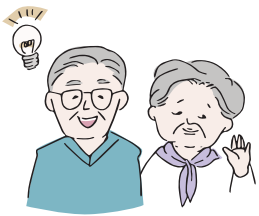
自分は避難すべきなの？



地震が発生した時は、下のフロー図を参照し、避難すべきか判断しましょう。

火災や土砂災害の恐れがない場合や、家に被害がない場合は避難する必要はありません。





命を守る **自助** と **共助** の取り組み



災害の被害を最小限に抑えるための取り組みには、「自助」「共助」「公助」という考え方がありますが、防災の基本は「自助」です。

自然災害の発生時にも慌てず、的確な対応ができるよう、もしもの時の避難行動について、家族で確認しておくことが大切です。その上でさらに「共助」に取り組むことで、自分と家族以外に地域の人など、多くの人命を守ることができます。

＼チェックしてみよう！／

家庭内備蓄・非常持出品の準備

自助

自分と家族の命を自ら守りましょう

ポイント Point

- ▼感染症防止のため、避難する際には体温計や手指消毒液、マスクも携行しましょう。
- ▼お風呂の残り湯などをすぐに捨てずに、くみ置きしておく、地震などによる火災発生時の初期消火やトイレなどの雑用水に利用できます。
- ▼普段から食料や日用品を少し多めに買っておき、使ったら補充する方法（ローリングストック法）も活用しましょう。

災害時には、電気やガス、水道などが使えなくなることや、食料や生活用品などが手に入りにくくなることがあります。

それぞれの家庭に必要なものを考えて、最低3日間程度は生活できるように準備しましょう。

飲料・食料



- ▼飲料水(1人1日当たり3ℓが目安)
- ▼缶詰やレトルトのおかず
- ▼レトルトのご飯
- ▼インスタント食品など

貴重品



- ▼現金
- ▼印鑑
- ▼健康保険証
- ▼預金通帳
- ▼免許証 など

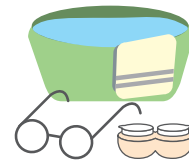
照明・情報端末など



- ▼懐中電灯
- ▼ラジオ
- ▼充電器(スマートフォン・携帯電話用)
- ▼電池 など



生活用品



- ▼洗面用具
- ▼化粧品
- ▼タオル
- ▼眼鏡・コンタクトレンズ
- ▼ビニール袋 など

衣類



- ▼下着
- ▼防寒着
- ▼靴下
- ▼レインウエア など

応急医薬品



- ▼ばんそうこう
- ▼常備薬(鎮痛剤など)
- ▼処方薬
- ▼マスク
- ▼手指消毒液
- ▼ウエットティッシュ
- ▼体温計 など

その他



- ▼卓上コンロ(予備のガスボンベ)
- ▼マッチ・ろうそく
- ▼ホイッスル
- ▼防災用ヘルメット
- ▼ブランケット
- ▼軍手
- ▼使い捨てカイロ など

急な災害に備えよう

災害時は時間と共に刻々と状況が変わります。いざという時に慌てず行動できるよう、事前に準備しておきましょう。

確認しよう

ハザードマップ

台風や集中豪雨などによる大規模な洪水や土砂災害の危険性が増加した場合に、被害が発生する地域や被害の程度を予想し、速やかに安全な場所に避難するなど、被害を最小限に抑えることを目的として、本市では、避難や事前準備に関する情報をまとめたハザードマップを作成しています。
 もしもの災害に備え、このハザードマップを活用し、避難する場所や避難時の心得、災害の備えなどを確認しておきましょう。
 ハザードマップについて、詳しくは、市HPをご覧ください。

<p>1023319</p>  <p>▲市HP「ハザードマップ(洪水)」</p>	<p>1032873</p>  <p>▲市HP「ハザードマップ(土砂災害)」</p>	<p>1028992</p>  <p>▲市HP「内水ハザードマップ」</p>	<p>1018908</p>  <p>▲市HP「ハザードマップ(農地用ため池)」</p>
---	---	---	---

風水害から命を守る

マイ・タイムライン

いざ、洪水や土砂災害などの危険が迫ったときに、慌てて避難することなく、危険な状況になる前に、余裕を持って安全に避難できるよう、「いつ」「誰が」「何を」するのか(どのような避難行動をとるのか)について、あらかじめ家族で話し合っておきましょう。

マイ・タイムライン作成シート



1027736



▲市HP「マイ・タイムライン」

防災アプリ「全国避難所ガイド」

1027635

自分と離れた場所に暮らす家族などの地域を登録することで、登録した地域に水害などの危険が迫った際、防災情報をプッシュ型で受け取れるようになります。
 あなたの「逃げて」で大切な人の避難を後押ししましょう。

 <p>▲Google Playストア URL1</p>	 <p>▲App Store URL2</p>
---	--

トピックス 災害時の車両退避場所を確保しています 1027677

- 台風などの接近に伴い、河川の氾濫による浸水被害が予想される場合に、市有施設の他、民間事業所にご協力いただき、「車両退避場所」を開設します(*)。
- 開設する「車両退避場所」は、避難所とともに本市の「登録制防災情報メール」や市HP、テレビ、ラジオなどでお知らせします(下の記事参照)。
- 最新情報など、詳しくは、市HPをご覧ください。

▲市HP

* 本市が開設を決定していない場合は、「車両退避場所」としての使用はできません。また、風による被害や駐車場内での事故の補償はありません。

防災情報の入手ツールを活用しよう

登録制防災情報メール

事前に登録することで、本市の気象情報や避難情報、避難所の開設情報などを即座に受信することができます。
▼登録方法 ①QRコードを読み込み、「登録はこちら」を選択するか、utsunomiya@utsunomiya.mw.jpに空メールを送信。
 ②返信されたメールに従って登録(無料)。

メール配信は/こちらから/



▲メール配信サービスURL3



緊急告知機能付防災ラジオ

ラジオをつけていなくても、他の放送を聞いていても、災害時にはライトが点灯し、自動的に緊急放送が流れます。
▼購入費用を補助します 携帯電話を持っていない人、持ってもメール登録が難しい人などに、購入費用の4分の3(自己負担額3,600円)を補助します。詳しくは、市HPをご覧ください。

1019013



▲市HP



テレビのデータ放送

とちぎテレビまたはNHKにチャンネルを合わせ、リモコンの「d」ボタンを押し、操作してください。
 防災情報の他、さまざまな情報を見ることができます。

「d」ボタンを押し



▲とちぎテレビのデータ放送画面



市消防団 平石分団
分団長 吉澤 賢二さん

共助

地域で備え、災害時には助け合いましょう

消防団で分団長を務める吉澤さん。消防団員として、日ごろの活動や訓練で得た知識を生かし、住民への情報伝達や避難誘導などに貢献しています。災害が起きた時に心掛けていることや活動などについてお話を伺いました。

Q 最近行った活動は何ですか。

9月4・6日に記録的な大雨が降り続き、両日とも出勤となりました。土砂災害の危険がある地域では、大雨のため命に危険が及ぶ災害がいつ発生してもおかしくない状況でした。

道路の冠水や河川の増水により、避難指示が出された後は、消防団員を指揮し手分けをして市民を避難所に誘導しました。また、高齢者や体の不自由な方が逃げ遅れていないか、呼び掛けを行いなから活動しました。

Q 地域に密着した日ごろの活動について教えてください。

各地域の自主防災訓練への支援や、春・秋には火災予防運動などを行っています。その際には、地域の方一人ひとりに声を掛けることを心掛けています。

また、地域行事に協力し、防災についての情報発信をしています。

Q 災害での情報伝達や、避難誘導で心掛けていることは何ですか。

災害時には、分団長として消防局や関係機関と連携し、正確で新しい情報の収集に努め、地域と団

員の安全を守ることを意識しています。

また、避難誘導については、管轄内の危険な場所や安全なルートを常に把握し、地域をよく知る消防団の強みを最大限に生かした活動を心掛けています。

Q 消防団のやりがいは何ですか。

地域の人たちから「ありがとう」と感謝されたり、地域に貢献していると実感できたりすることがやりがいです。私自身、地域の人たちから誘ってもらい消防団に入りました。地域の人と仲良くなることもでき、火災や災害など困っている人のために活動できた時は、達成感を感じることが出来ます。

また、消防に関わるイベントや訓練に呼んでいただいた時に感謝されることが増えました。

Q 消防団に興味がある人に向けてメッセージをお願いします。

性別を問わず、さまざまな業種や年齢の団員がいるため視野が広がります。また、地域の人たちを守るといった同じ志を持つ仲間と出会えます。

18歳以上であれば学生も入団することが出来ます。先日も市内の

1021326

消防局総務課 ☎(625) 5504

地域を守る/ 消防団員を募集中

消防団員は、自分たちのまちは自分たちで守るという郷土愛護の精神に基づき、地域防災活動のリーダーとして活躍しています。

- ▼入団資格 市内在住の18歳以上で、心身ともに健康である人。
- ▼身分 非常勤特別職の地方公務員。
- ▼待遇 年額報酬、出勤報酬、公務災害補償、共済制度、退団報償金、被服の貸与など。
- ▼その他 消防団について、詳しくは、市庁をご覧ください。

大学や高校に出向き、防災教育を行うことで、学生の団員も増えてきました。最近では、女性団員が活躍する場面も増えています。多くの人たちと触れ合い、一緒に地域を守りましょう。

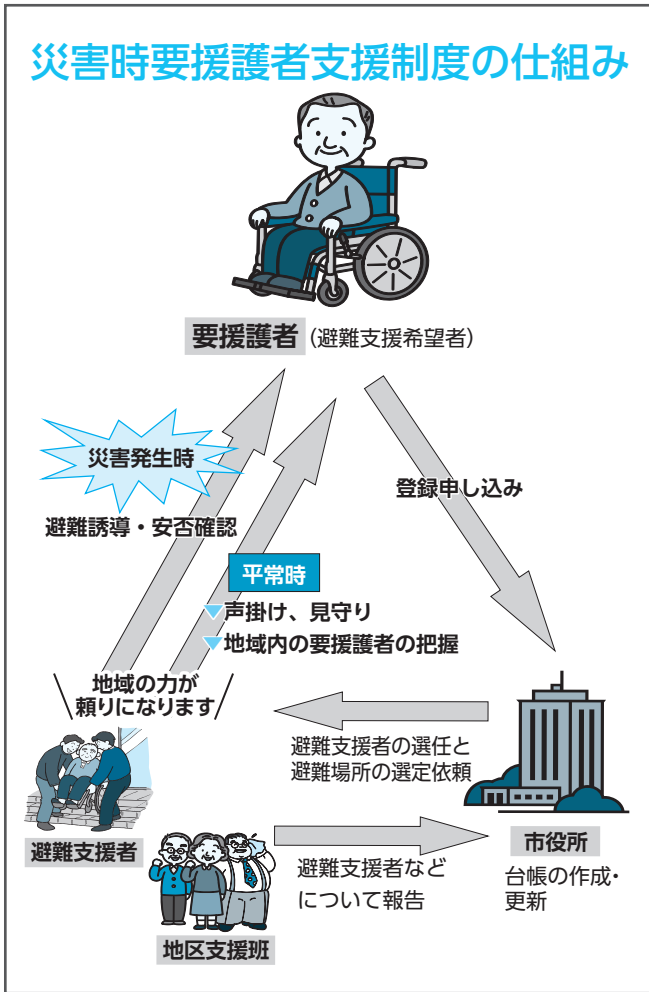
私たちが地域を守る行動を一緒に始めませんか。

自力避難が困難な人を
地域ぐるみで助け合う仕組み

ID 1003245

災害時要援護者支援制度

災害時要援護者支援制度の仕組み



災害時に支援してほしい人はこちら

制度の申込方法

ID 1003245

各申し込み先に置いてある申込書(市☎からも取り出し可)に必要な事項を書き、直接または送付で、各申し込み先へ。詳しくは、保健福祉総務課☎(632)2919へお問い合わせください。

▼申し込み先

担当地区	申し込み先
昭和	〒320-8540市役所 保健福祉総務課(市役所2階) ☎(632)2919
石井、泉が丘、今泉、上河内、河内、清原、国本、五代若松原、桜、城東、宝木、中央、西、東、平石、細谷・上戸祭、瑞穂野、峰、御幸、築瀬、陽東、横川	〒320-8540市役所 高齢福祉課(市役所2階) ☎(632)2356
篠井、城山、姿川、雀宮、戸祭、富屋、豊郷、錦、西原、富士見、緑が丘、宮の原、御幸ヶ原、明保、陽光、陽南	〒320-8540市役所 障がい福祉課(市役所1階) ☎(632)2673

Q 災害時要援護者支援制度ってなに？

A 集中豪雨や地震などの災害に備え、自力避難が困難な「災害時要援護者」に、日ごろから声掛け・見守り活動を行い、災害発生時には誰が支援し、どこに避難するかなどについて、あらかじめ地域住民同士で決めておく、「地域ぐるみの助け合い」の制度です。

Q どういう仕組みなの？

A 要援護者ごとに、あらかじめ地域で避難支援者や避難場所を決めておき、災害発生時には、避難支援者が可能な範囲で、避難誘導などを行います(左の図参照)。

ただし、災害時の状況によっては、支援に携わる人が対応できない場合もあります(地区によって活動状況は異なります)。

Q 誰が利用できるの？

A 在宅で生活している高齢者(おおむね65歳以上)や障がい者などのうち、災害が発生した際、自力で避難することが困難で、避難支援を希望する人(要援護者)が登録することで利用できます。

- ▼要介護3以上の高齢者。
- ▼「ひとり暮らし高齢者等安心ネットワーク事業」の見守り対象者。
- ▼身体障がい者手帳1・2級を所持している人。
- ▼療育手帳A・A1・A2を所持している人。
- ▼精神障がい保健福祉手帳1級を所持している人。
- ▼障がい福祉サービスを受けている難病患者。
- ▼その他、災害時の支援が必要と市長が認める人。

Q 避難支援者は防災地域活動補償制度(*)の対象になるの？

A 地域において安心して活動できるよう、避難支援者による災害時の避難誘導や安否確認、日ごろから声掛け・見守り活動は、防災地域活動補償制度の対象になります。