

ぼう さい

じぶん防災



チーパくん



ふだん そな 普段から備えよう

- 地震に備える ……1
- 風や水の災害に備える ……3
- 災害に備えて準備する・避難するときに ……4
- 持っていくもの ……4
- 地域の危険を知る ……6
- 避難行動要支援者が避難するための支援 ……8
- マイ・タイムライン ……8
- 災害がおこったときの安否確認の方法 ……9

さいがい 災害にあったらどうする？

- 地震がおきた!身を守る行動 ……10
- 風や水の災害から身を守る ……11
- 避難について ……13
- 避難所での過ごし方 ……16
- 正しい情報を手に入れよう ……18

さいがい じ しん たいふう 災害：(地震や台風で) あぶないこと
避難：安全なところへ逃げること

ぼうさい さいがい じゅんび れんしゅう 防災：災害がおきるまえに準備や練習をすること
被災：(災害がおきて) 壊れること、困ること、怪我をすること

ち ば け ん
千葉県



千葉県防災啓発サイト
「じぶん防災」

ふだん そな 普段から備えよう

じしん そな 地震に備える

かぐ たお お うご 家具が倒れること・落ちること・動くことを防止する

かぐ たお お うご 家具が倒れること・落ちること・動くことで けがをするのを防ごう

固定していない家具は、地震のゆれで倒れること、落ちること、動くことがあります。とてもあぶないです。けがをしてしまうことや、死んでしまう可能性があります。

地震から身を守るために、大きな家具は、金具や突っ張り棒などでしっかりと固定してください。

たお お うご かぐ ひなん 倒れた・落ちた・動いた家具が避難のじゃまに

家具が倒れる・落ちる・動く、避難する道をふさぎ、避難するときのじゃまになることや、避難するときに家具につまずき、けがをする可能性があります。

緊急のときの避難する道を考えて、安全に逃げられるように、家具を置いてください。

ち え っ く チェックしよう!

- ☐ 寝る部屋・子ども部屋に高い家具や大きな家具がないか
- ☐ 寝ている場所から部屋を見て、倒れてきそうな家具がないか
- ☐ 頭に落ちてきそうなものはないか
- ☐ 窓ガラスへの備え(窓ガラスにフィルムをはる、寝るときはカーテンを閉めるなど)
- ☐ 寝る場所の近くにスリッパや懐中電灯(手で持つ電灯)、生活に必要なものが入ったバッグなどを置いておく



じしん 地震のとき





地震のとき

普段から備えよう

地震に備える

家を地震に強くする



まずは耐震診断を

1981年5月31日より前に建築された住宅は、耐震性（地震への強さ）が足りない可能性があります。

大きい地震から皆さんの命や財産を守るため、地震への強さを調べたり、地震対策の工事をしてください。

家でできる地震への備え

地震は突然やってきます。なにかあったときに命を守るには、先に備えておくことが大切です。いま突然地震がおこったら、身を守れますか？家の安全への備えを見直してください。



☑ チェックしよう！

- ☐ 家具の固定 ☐ 感震ブレーカー、住宅用火災警報器をつける
- ☐ ガス（自動停止機能がついているか確認する）
- ☐ 食器棚（食器が落ちてこないよう、戸を固定する・ガラスにフィルムを貼る）
- ☐ テレビ（できるだけ低い位置で、金具やロープ、マットなどで固定する）
- ☐ 棚の中の物（安定させるため、重いものは下に、軽いものは上に入れる）

感震ブレーカーとは？

感震ブレーカーは、地震がおこったときに大きなゆれを感じると、ブレーカー（自動で電気を止める装置）やコンセントなどの電気を自動で止める器具です。

住宅用火災警報器とは？

住宅用火災警報器は、火事の煙を見つけると、音や声で警報（とても強い注意のお知らせ）を出して火事を教えてくれる機械です。

普段から備えよう

風や水の災害に備える

風や水の災害の危険が高くなったら

台風や強い雨のときは、物が飛ばされたり、浸水（建物の中に水が入ること）する被害がおこります。風や水の災害はだいたい予測できるので、防災気象情報を普段から確認し、雨や風が強くなる前に、できる準備をしてください。

普段からできる備え（例）

- 災害に備えて準備するもの・避難するときに持っていくものの準備
- マイ・タイムラインを作る
- 災害がおこったときの連絡方法の確認
- 普段から地域の防災活動に参加



直前の備え（例）

- 災害に備えて準備するもの・避難するときに持っていくものの再確認
- 危険な場所や避難する道をハザードマップ（危険な場所が書いてある地図）で再確認
- 家族や大切な人との安否確認（人が安全な場所にいるかどうかや、元気かどうかを確認すること）の方法を再確認
- 窓や雨戸に鍵をかけ、必要な場合は補って強くする
- 建物の外にある飛ばされそうなものを建物の中に片づける（庭の植物やプロパンガス、テレビアンテナなど）
- 側溝や排水溝（水を流すみぞ）を掃除し水が流れやすくする
- 自動車のガソリンをいっぱいにする
- スマートフォンやパソコン、モバイルバッテリーなどの充電をいっぱいにする



防災気象情報をチェックしよう

災害から命を守るためには、災害への準備をしておく、危険を感じたらはやく避難するなど、自分の命を守るための防災行動をとることが大切です。そのような「自助」のために役に立つ情報として、

- 気象庁から発表される気象警報・注意報などの「**防災気象情報**」
- 市町村などから発表される「**5段階の警戒レベル**」などがあります。



風や水の災害のとき



ふだんそな 普段から備えよう

4

さいがいそな じゅんび ひなん も
災害に備えて準備する・避難するときに持っていくもの

さいがい そな じゅんび 災害に備えて準備する

さいがい 災害がおこったときには、でんき・ガス・水道や、ぶつりゅう もの 物流(物をはこぶこと)がとまることがあります。その
ばめん そな さいてい 最低でも3日分、できたら 1週間分の食べものや生活に必要な物を準備してく
ださい。

ち え っ く
☑ チェックしよう!

さいがい そな
災害に備え
て準備する
もの(例)

た 食べもの

- ☐ 水 ☐ 米
- ☐ カセットコンロ
- ☐ カセットボンベ
- ☐ レトルト食品
- ☐ インスタントラーメン
- ☐ 缶詰
- ☐ お菓子
- ☐ 野菜ジュース
- ☐ 栄養補助食品

せいかつようひん 生活用品

- ☐ ポリ袋<プラスチックの袋>
- ☐ ラップ
- ☐ アルミホイル
- ☐ トイレトペーパー
- ☐ 使い捨てビニール手袋
- ☐ 新聞紙
- ☐ ティッシュペーパー
- ☐ 懐中電灯(手で持つ電灯)
- ☐ 乾電池
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ 作業用の手袋
- ☐ ガムテープ

えいせいようひん 衛生用品

- ☐ マスク
- ☐ 普段から飲んでいる薬
- ☐ ウエットティッシュ
- ☐ コンタクトレンズ
- ☐ アルกอฮอล์スプレー
- ☐ □をゆすぐための液
- ☐ 歯磨き用シート
- ☐ 災害用トイレ・防臭剤
- ☐ 救急セット(包帯、ばんそうこう、ガーゼなど)
- ☐ タオル
- ☐ ごみ袋

じぶん ひつよう
自分に必要で
あれば用意するもの
(例)

こうれいしゃ とし 高齢者<年をとった人> が使うもの

- ☐ 高齢者<年をとった人>の食べもの(おかゆなど)
- ☐ 持病<長い間治らない病気>の薬
- ☐ 入れ歯<歯が抜けた人のための歯>をきれいにするシート
- ☐ 老眼鏡
- ☐ 折り畳み式のつえ

じよせい 女性 女性が使うもの

- ☐ 生理用品
- ☐ 基礎化粧品

べつ と つか ペットが使うもの

- ☐ ペットフード、水
- ☐ ペットシーツ
- ☐ トイレ用品
- ☐ 首輪、リード
- ☐ ペットを飼っている人やペットの情報を記録したもの

あか ちい 赤ちゃんや小さいこどもが使うもの

- ☐ おむつ
- ☐ 粉ミルク・液体ミルク
- ☐ おしりふき
- ☐ 使い捨てほ乳瓶

あれ る ぎー じびょうながあいだなお アレルギーや持病<長い間治らない病気>などの人が使うもの

- ☐ アレルギーがある人が食べられる食べもの
- ☐ 普段から飲んでいる薬の名前を書いた手帳
- ☐ ビブス、カード

ふだん そな 普段から備えよう



さいがい そな じゅんぴ ひなん 災害に備えて準備する・避難する も ときに持っていくもの

かてい さいがい そな じゅんぴ ほうほう 家庭で災害に備えて準備する方法

家庭で災害に備えて準備する方法の一つとして、「ローリングストック」というものがあります。
ローリングストックは、ふだんの食べものを少し多く買っておきます。
そして、古いものから食べて、食べた分を買い足します。

日常と災害がおこったときの区別なく、普段から使っているものを
災害がおこったときそのまま使うことも有効な備えの一つです。
このような考え方は「フェーズフリー」と呼ばれています。



ひなん そな 避難するときに持っていくもの

非常用持ち出し品は、避難するときに持っていくものです。非常用持ち出し品袋やリュックなどに入れ、玄関などすぐに持ち出すことができる場所に置いてください。
また、家族みんなが置く場所をわかるようにしてください。

☒ チェックしよう!

ひなん 避難するときに
も 持っていくもの
(例)

だいじ 大事なもの

- ☐ お金(10円玉を多めに)
- ☐ 預金通帳
- ☐ はんこ
- ☐ 保険証(病院で使うカード)
- ☐ 免許証

えいせいようひん 衛生用品

- ☐ 普段から飲んでいる薬、薬の名前を書いた手帳
- ☐ 救急セット
- ☐ マスク ☐ タオル
- ☐ アルコールスプレー
- ☐ ウエットティッシュ
- ☐ ティッシュペーパー
- ☐ ポリ袋(プラスチックの袋)、ごみ袋

ひなん 避難するときに使うもの

- ☐ 懐中電灯(手で持つ電灯)
- ☐ 小さいラジオ
- ☐ 乾電池
- ☐ ヘルメット、防災ずきん
- ☐ 雨具(かざやレインコートなど)

た 食べもの

- ☐ 乾パン
- ☐ 缶詰
- ☐ 栄養補助食品
- ☐ お菓子
- ☐ 飲み水

せいかつようひん 生活用品

- ☐ 毛布
- ☐ 爪切り
- ☐ 携帯用トイレや簡易トイレ
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ モバイルバッテリー

じぶん 自分にとって必要なもの

- ☐ おむつ
- ☐ 粉ミルクや液体ミルク
- ☐ 持病(長い間治らない病気)の薬

ふだんそな 普段から備えよう

6



ちいききけんし 地域の危険を知る

はざーどまっぶきけんばしょか
ハザードマップ〈危険な場所が書いてある
ちすかくにん
地図〉を確認しよう

はざーどまっぶ ハザードマップとは

さいがい
災害がおこったときに被害が考えられる地域や避難場所など
ちす
を地図にまとめたものです。主に市町村が作っています。
はざーどまっぶ
ハザードマップは1種類だけではなく、洪水〈川の水があふ
れること〉や津波〈とても高い波がくること〉、高潮〈海の水
がたかくなること〉など、災害の種類ごとのハザードマップのほか、
川ごとにハザードマップがつけられているときもあります。



はざーどまっぶみ
それぞれのハザードマップを見て、自分の住んでいる地域にどのような災害の危険がある
ちす
のか確認します。

はざーどまっぶばーたるさいと
ハザードマップポータルサイト

けんさく
検索

はざーどまっぶ ハザードマップの確認すること

いえがっこうはたらばしょ 家や学校、働く場所などは あんぜん 安全ですか？

まずは、家や学校、働く場所などに浸水
〈建物のなかへ水が入ること〉、土砂災
害〈山から石や砂が落ちてくること〉の
危険がないか、ハザードマップで確認し
ます。

ひなんみちあんぜん 避難する道は安全ですか？

避難先までの道に危険な場所がない
か確認します。家からの避難する道だけ
でなく、学校や働く場所から避難すると
きのことも考えておくと安心です。

いじょうひなんさきかくほ 2つ以上の避難先を確保しよう！

2つ以上の避難先から、正しい場所を選
ぶことが大切です。避難先は市町村が
指定している避難場所だけでなく、安全
な親せき〈血のつながりのある人〉や結婚
などで関係のできた人・知りあいの家
なども考えます。ふだんから相談してお
いてください。



ふ だ ん そ な 普段から備えよう

ち い き き け ん し 地域の危険を知る



ひ な ん ば し ょ ひ な ん み ち か く に ん 避難場所・避難する道を確認しよう

さいがい 災害がおこったとき、あわてずに逃^にげ、命^{いのち}を守るために、
ひなんばしよ ひなん 避難場所・避難する道を確認しておいてください。まずは、
はざードまっぷ 危険な場所^{か ち ず いえ}が書いてある地図^{は ざ ー ど ま っ ぶ}で家の
まわりを確認し、加えてよく行く場所や働く場所のまわり
なども確認しておく^{か く に ん}と安心です。



ほんとう ある 本当に歩いてみよう

は ざ ー ど ま っ ぶ ひ な ん ば し ょ ひ な ん み ち
ハザードマップで避難場所や避難する道を
か く に ん 確認することに加えて、本当に避難場所まで
あ る 歩いてみます。そうすることで、なにかあったとき
に あわてずに避難することにつながるだけ
でなく、地図には書いていない危険^{き け ん}を見つける
ことにもつながります。



み み き は ざ ー ど ま っ ぶ つ か 「耳で聴くハザードマップ」を使う

「耳で聴くハザードマップ」とは、視覚^{し かく し ょ う}に障^{ひ と}がいのある人^{ち い}や小さな文字^{も じ}が見えにくい高齢者^{こうれいしゃ}や年をとった人^となどが、普段^{ふ だ ん}から災害^{さいがい}の危険^{き け ん}を知^しり、早^{はや}く避難^{ひ な ん}してもらうことを目的^{も くて き}としたサービス^{さ ー び}です。スマートフォン^{す ま ー と ふ ん}を使い、ハザードマップ^{は ざ ー ど ま っ ぶ}の情報^{じ ょ う ほう}などを音^{お と}で聴^きくことができます。災害^{さいがい}に備^{そ な}えて、地域の災害^{さいがい}の危険^{き け ん}などの確認^{か く に ん}にぜひ利用^{り よ う}してください。



ふ だ ん そ な 普段から備えよう

ひ な ん こ う ど う よ う し え ん し ゃ ひ な ん し え ん 避難行動要支援者が避難するための支援 ま い た い む ら い ん ぼうさいこうどうけいかく マイ・タイムライン(防災行動計画)

8

さいきん さいがい 最近の災害において、たくさんの避難行動要支援者〈避難するのに助けが必要な人〉が被害にあったことを考えて、うまく避難できるようにするとりくみの一つとして、個別避難計画が作られています。

ひ な ん こ う ど う よ う し え ん し ゃ 避難行動要支援者とは

こうれいし ん とし 高齢者〈年をとった人〉や障がいのある人など、災害がおこったときに、一人で避難することが難しく避難するのに支援〈助けること〉が必要な人のことです。

この人たちが避難するための支援ができるようにするためのとりくみの一つとして、市町村では「個別避難計画」を作っています。



こ べ つ ひ な ん け い かく 個別避難計画

ひ な ん こ う ど う よ う し え ん し ゃ 避難行動要支援者ごとに、「誰が避難を支援するか」、「どこに避難するか」などを前もってきめたものです。

し ち ょ う そ ん ち ゅ う し ん 市町村が中心となって作りますが、やく た けいかく づく 役に立つ計画を作るには、普段から本人と信頼関係がある福祉専門職の人たちや、じ し ゅ ぼうさいそしき ち ょ う な い かい 自主防災組織や町内会〈同じ町に住んでいる人たちが作るグループ〉など地域のことをよく知っている人たちの協力が必要です。

ま い た い む ら い ん づく マイ・タイムラインを作ろう

ま い た い む ら い ん マイ・タイムラインとは？

ち ば け ん ま い た い む ら い ん けんさく
千葉県 マイ・タイムライン 検索

さいがい 災害がおこったときや、さいがい 災害がおきそうで危ないときに、あぶ 自分や家族が「いつ」「何をするのか」などの防災行動を時間に沿って整理してまとめたものです。

とるべき防災行動を先に整理しておくことで、なにかあったときに身を守る行動をとることにつながります。

す 住んでいるところや年齢などで防災行動は違います。さいがい 災害がおこってもあわてずに行動できるよう、自分だけの「マイ・タイムライン」を作ってみてください。

ふ だ ん そ な 普段から備えよう

9

さいがい はんぱ かくにん ほうほう 災害がおこったときの安否確認の方法



さいがい れんらく ほうほう 災害がおこったときの連絡方法

さいがい はんぱ かくにん ほうほう
災害がおこったときに、家族などといっしょにいないことがあります。

こうしやう ばいしやう につしやう さいがい かぞく あ かとうせい
学校や働く場所などにいる日中に災害がおこったとき、すぐに家族などと会えない可能性
あります。

このようにときに備えて、災害がおこったときの連絡方法などについて、家族や大切な人と、
まえもって話し合っておいてください。

れんらく ほうほう れい 連絡方法(例)

- さいがいやうでんごん さーびす りやう
■ 災害用伝言サービスを利用する
- こうしやう でんわ まち なか つか でんわ りやう
■ 公衆電話〈街の中にあるみんなが使える電話〉を利用する
- りやう
■ SNSを利用する
- かぞく ばいしやう こ ようちえん ほいくえん がっこう れんらくさき かくにん
■ 家族が働く場所や子どもの幼稚園・保育園や学校の連絡先を確認しておく
- かぞく でんわばんごう か もも ある
■ 家族の電話番号を書いたメモを持って歩く
- はんぱ ばいしやう す かぞく しん ち ひと けっこん
■ はなれた場所に住む家族や親せき・血のつながりのある人や結婚など
で関係のできた人、知りあいの家を連絡先に決め、そこをつなぐ場所
にして家族の安否確認(人が安全な場所にいるかどうかや、元気かど
うかを確かめること)や、連絡を取る(三角連絡法)



さいがいやうでんごん さーびす 災害用伝言サービスとは

おお さいがい さいがい ひがい ちいき でんわ あつ
大きな災害がおこると、災害で被害のあった地域への電話がととてもたくさん集まることに
より、つながりにくなります。通信会社には、固定電話・携帯電話・インターネットで使える
「災害用伝言サービス」があります。このサービスを使うと、通信が混んでも、家族や知りあい
と無事かどうかの確認や避難場所の連絡などができます。

さいがいやうでんごん だ い や る 災害用伝言ダイヤル(171)

さいがいやうでんごん だ い や る じしん さいがい
災害用伝言ダイヤルとは、地震などの災害
の発生により、災害で被害があった地域へ
の通信がふえて、つながりになくなったとき
に使える、「声の伝言板」です。

さいがいやうでんごんばん 災害用伝言板(web171)

さいがいやうでんごんばん いん たーねーと つか
災害用伝言板は、インターネットを使って
さいがい ひがい ちいき ひと あんぱかくにん
災害で被害のあった地域の人の安否確認
をするための伝言板です。

さいがい

災害にあったらどうする?



地震のとき

地震がおきた!身を守る行動

地震がおけると、強いゆれになる可能性のある地域にはテレビやラジオ、スマートフォンなどで緊急地震速報が出ます。ゆれがくるまでのすこしの時間をうまく使い自分の身を守ることが大切です。



地震がおこったときの行動

【建物の中にいるとき】

あわてずに自分の身を守ろう!

- 家具の移動や落ちてきたものから身を守るため、机の下にもぐり、毛布をかぶる、頭を手で押さえて丸くなるなど状況に合わせて身を守り、ゆれなくなるのを待ちます。
- エレベーターに乗っているときは、全部の階のボタンを押します。ドアが開いた階で降ります。

【建物の外にいるとき】

建物の外で地震がおこったときに注意すること

- ビルから落ちてきたもの(壁、看板、窓ガラスなど)
- 塀が壊れる、自動販売機が倒れる、電線が切れる
- 地面が坂になっているところやがけから離れる
- 電車やバスの中では手すりや吊革につかまる

津波から身を守る行動

海岸にいるときに強いゆれや長いゆれがあったときは…

津波(とても高い波がくること)がくることを考えて、できるだけ海岸から遠くはなれます。高いところにすぐに逃げてください。

津波は海に引いていく波で始まるとは限らず、はじめから大きな波がやってくる場合があります。

また、津波は1回ではなく何回もきます。あとからくる波のほうが大きいときもあります。

津波警報が取り消されるまでは逃げ続けます。どんなことがあっても海岸に行かないでください。



災害にあったらどうする？

11

風や水の災害から身を守る

風や水の災害から身を守る行動

情報を手に入れる

テレビやインターネットなどで、天気予報を見たり避難情報を確認するなど、必要な情報を集めてなにかあったときのための準備をしておいてください。

気象警報などの防災気象情報

気象庁では、強い雨やとても強い風などでおきる災害を防ぐ・減らすため、気象警報や気象情報などの防災気象情報を発表しています。

5段階の警戒レベル

集中してふる、とてもはげしい雨や台風などで、浸水(建物の中に水が入ること)・土砂災害(山から石や砂が落ちてくること)・洪水(川の水があふれること)・高潮(海の水が高くなること)が発生するおそれがあるとき、災害がおきる危険度と住民の人たちがとる行動を5段階の「警戒レベル」を使って伝えています。

	河川氾濫 1級河川などの 大きな川があふれる	大雨 低いところが浸水したり、 大きな川以外の川が あふれる	土砂災害 急な坂がある土地の がけ崩れや土石流	高潮 海の氷の上昇や 波が陸に上がって おこる浸水	住民がとるべき行動
警戒レベル5 相当	レベル5 氾濫特別警報	レベル5 大雨特別警報	レベル5 土砂災害特別警報	レベル5 高潮特別警報	命の危険 急いで身を守る!
〈警戒レベル4までに危ない場所からかならず避難!〉					
警戒レベル4 相当	レベル4 氾濫危険警報	レベル4 大雨危険警報	レベル4 土砂災害危険警報	レベル4 高潮危険警報	危険な場所から全員避難
警戒レベル3 相当	レベル3 氾濫警報	レベル3 大雨警報	レベル3 土砂災害警報	レベル3 高潮警報	避難に時間がかかる人は 早めに避難・避難準備を するなど
警戒レベル2	レベル2 氾濫注意報	レベル2 大雨注意報	レベル2 土砂災害注意報	レベル2 高潮注意報	避難行動を確認(避難場所や 避難のタイミングなど)
警戒レベル1	早期注意情報				災害に備える気持ちになる

「警戒レベル5緊急安全確保」をまたないで

「警戒レベル4避難指示」で、危険な場所から全員が避難します。

高齢者(年をとった人)や障がいのある人、その人たちを助ける人など、避難するのに時間がかかる人は、

「警戒レベル3高齢者等避難」で、避難してください。



風や水の災害のとき



さいがい 災害にあったらどうする？

12

かぜ みず さいがい み まも 風や水の災害から身を守る

けいかい そのほかの警戒など

しんすい たてもの なか みず はい どしゃさいがい やま いし すな お こうずい かわ みず
浸水〈建物の中に水が入ること〉・土砂災害〈山から石や砂が落ちてくること〉・洪水〈川の水があ
ふれること〉・高潮〈海の水が高くなること〉のほかにも、暴風〈とても強い風〉や波浪〈高い波〉に
ついでの警戒などがあります。これはとても大きな災害がおこるおそれのあるときに注意を
呼びかける予報で、危険度の高さに合わせて注意報、警戒報、特別警戒報に分けて発表しています。

きしょうじょうほう 気象情報

きしょうじょうほう ちゅういほう けいほう まえ ちゅうい けいかい よ ちゅういほう けいほう はっぴょうちゅう てんき
気象情報は注意報や警戒報の前に注意、警戒を呼びかけたり、注意報や警戒報の発表中に天気
予測や防災上の注意点などを説明する場合などに発表しています。

しゅるい たいふう ていき あつ おおあめ おおゆき しょうう ながあめ ていおん にっしょう ふ そく
【種類】台風、低気圧、大雨、大雪、少雨、長雨、低温、日照不足など

いそ ひつよう ようじ そと で 急ぐ必要がない用事で外に出ない

- たいふう などにより 風や水の災害がおこったとき、建物の外にはたくさんの危険があります。水が増えて流れが速くなった側溝〈水を流す溝〉や水路〈水が通る道〉、水がたまったアンダーパスなど、また、看板や物が飛んでくる可能性があります。家などの安全な場所から外に出ないようにしてください。
- たいふう が通り過ぎた後も、高い波が続いたり、地面が柔らかくなることがあります。海や川、がけには近づかないでください。
- たいふう などは前もって予測できます。風や水の災害がおこる前に準備することも大切です。

けいかい い べる 警戒レベル3



けいかい い べる 警戒レベル4



けいかい い べる 警戒レベル5



災害にあったらどうする？

13

ひなん 避難について

ひなん いつ避難する？



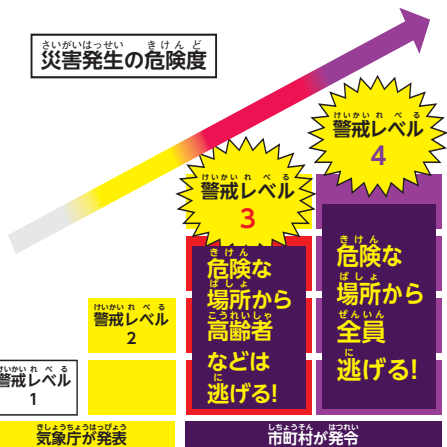
市町村から避難情報がだされたときには、「自分の命は自分で守る」という意識を持ちます。自分の判断で避難行動をとることが大切です。

避難情報は、テレビやラジオ、インターネットなどのほか、市町村の防災行政無線（外の大きなスピーカー）などで伝えられます。

警戒レベル3高齢者等避難や、**警戒レベル4**避難指示が出たとき、まわりに声をかけて、安全に確実に避難してください。また、避難情報が出ていないときでも、防災気象情報を参考にしながら、正しい避難行動をとってください。

なにかあったとき、安全に避難できるよう、自分が住む地域の**災害の危険や避難場所、安全な避難する道**などを、**ハザードマップ**（危険な場所が書いてある地図）で確認しておいてください。

さいがいばつせい 危険度
災害発生の危険度



けいかい べる 段階 警戒レベルの段階

警戒レベル 1	警戒レベル 2	警戒レベル 3	警戒レベル 4
気象庁が発表	気象庁が発表	危険な場所から高齢者などは逃げる！	危険な場所から全員に逃げる！
備える気持ちになる	避難行動の確認	避難するに時間がかかる人は避難	安全な場所へ避難
市町村が発令	市町村が発令	市町村が発令	市町村が発令

ひなん どこに避難する？

避難場所とは、大きく2種類に分けると、とてもいそいで災害から避難する場所「**指定緊急避難場所**」と、少しの期間災害から避難して生活をする場所「**指定避難所**」があります。

家に近い指定緊急避難場所と指定避難所がどこにあるのか、ぜひ住んでいる市町村などのホームページなどで調べておいてください。



していきんきゅうひなんばしょ
指定緊急避難場所



していひなんじよ
指定避難所



つなみひなんばしょ
津波避難場所



つなみひなんびる
津波避難ビル



さいがい 災害にあったらどうする？

ひなん 避難について

ひなん ちゅうい 避難するときに注意すること

いざ避難するとなると、あわててしまうことが多いです。いちばん新しい
きしょうじょうほう 気象情報などをテレビ、ラジオ、インターネットなどで確認したあとで、
い か 以下の点に注意しておちついて行動するようにしてください。

いえ で まえ かくにん ぼいんと 家を出る前に確認する4つのポイント

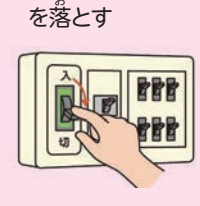
1. 火が消えているか かくにん を確認



2. ガスの元栓を し 閉める



3. 電気のブレーカー お を落とす



4. 戸締りを確認



■ 停電してしまったときにも、忘れずにブレーカー（自動で電気を止める装置）を落としてから
避難するようにしてください。元の通りになったときに電気がもれ、火事になることを防ぐ
必要があります。

■ 持っていく物は少なくして、リュックなどに入れ、両方の手を使うことができるようにして、
避難してください。もし、忘れ物をして、家へ戻るのはあぶないですので、絶対に止め
てください。

ひなん じ ふくそう こうどう 避難時の服装と行動

避難するときは、強い雨やとても強い風の
中を避難所（災害から逃げて生活をする
ところ）へ歩いていく可能性があります。

動きやすく自分の身を守る服装で、二人
以上で避難するようにしてください。

また、隣や近くの家の人に声をかけて、助
け合いながら行動してください。



ひなん ふくそう ぼいんと 避難するときの服装のポイント

- ヘルメットや帽子で頭を守る
- 荷物は両方の手が空くリュック
- 足元を確認するための傘やつえ
- けがを防ぐため、夏でも長袖・長ズボン
- 靴はスニーカー（長靴は水が入ると動きに
くいで避ける）

災害にあったらどうする？

15

ひなん 避難について

くるま ひなん きけん 車で避難するのは危険

くるま ひなん 車で避難するとき、あんたーパス、かわ ちか どうろ すいでん ちか とお くるま みず はい 車で避難するとき、アンダーパス、川の近くの道路、水田の近くなどを通ると、車に水が入ってエンジンが止まったり、ドアの開け閉めができなくなるおそれがありあぶないです。

2019年の台風第19号では、建物の外で死亡した人のうち40%が車で移動中に被害にあっていました。くるま なが おお あな ひら どうろ お 車ごとと流されたり、大きな穴が開いた道路に落ちたりしています。

みず ふか せんちめーとる えんじんが ていしして、
50センチメートルで車が浮いて流されるとされて
います。ですので、車に水が入ることの危険がある
場所を通らないようにしましょう。



ざいたくひなん 在宅避難

ざいたくひなん おお じしん いえ たお こわ 在宅避難とは、大きな地震がおこったとき、家が倒れて壊れることや焼けて壊れることの危険がない場合に、避難所〈災害から逃げて生活をするところ〉などへ避難するのではなく、住むことになった家で災害から避難して生活する方法です。

す とれ す せいかつ ぼしょ おな かんきょう ストレスがなく、生活する場所がいつもと同じ環境という安心感があります。しかし、避難所とくらべると、たべものや必要なものがすぐにももらえないことや、被害が大きい場合は、電気、ガス、水道が使えないこともあります。

ざいたくひなん そな みず た かんいといれ 在宅避難に備え、水、食べもの、簡易トイレ、カセットコンロなどを準備し、家具が倒れることを防止してください。





さいがい

災害にあったらどうする？

16

避難所での過ごし方

避難所〈災害から逃げて生活をするところ〉での生活のポイント

いろいろな年代、性別、立場の人が集まって、同じ場所で生活する避難所での生活では、みんなが安心して生活できるように、一緒に協力して快適に暮らせるようにすることが大切です。

生活ルールを守る

- 起きる時間や寝る時間、トイレの使い方、タバコを吸う場所、ペットといっしょにいてよい・よくないなど避難所のルールを守ってください。
- ほかの人の生活している場所に入ったり、のぞいたり、大きな声を出したりするのはいけません。



健康や衛生の管理

- かぜやインフルエンザを予防するため、手洗い、うがいをしてください。換気、マスク、じゅうぶんな睡眠も有効です。
- トイレやお風呂場などをいつもきれいにしてください。災害がおきた後にトイレがつかえないときに備えて、簡易トイレなども準備しておくことで便利です。
- トイレに行くのをがまんしないようにしてください。(平均的な使用回数は1日5回)
- 長い時間同じ姿勢で足を動かさないと、エコノミークラス症候群になるおそれがあります。そのため、ときどき体を動かすようにしてください。



食事

- 食事は、避難所で配られたおにぎりやパンばかり食べることが多いため、温かく栄養がたくさんはいった食事をとるようにしましょう。
- 水分は1日3リットルを目安に取ってください。
- 食中毒の予防のため、手洗い、消毒、賞味・消費期限〈安全に食べることができる期限の日付〉の確認をしてください。



災害にあったらどうする？

17

避難所での過ごし方

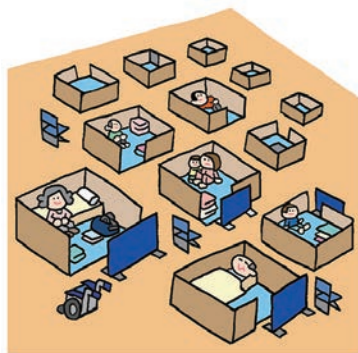


ベッドやプライバシーの確保

- 段ボール型のベッドは、誰でも簡単に組み立てられ、床のほこりを吸いにくくなる、床の冷たい空気が伝わりにくくなる、床のゆれが伝わりにくくなるといった点でも有効です。
- ほかの人が見えないように、しきり(かべ)があると便利です

犯罪を防ぐ

避難所(災害から逃げて生活をするところ)では盗みや詐欺(だますこと)、性犯罪、押し売り(おしうり)くほしくないものを無理に買わせること)などの犯罪に注意して、怪しい人を見たら、警察の人や施設(建物や場所のこと)を担当する人に連絡してください。



車の中に泊まって生活するときの注意

事情により、車の中に泊まって生活するときは、以下の点に注意して、続けて車の中で長い時間過ごすことを避けてください。



- 車の中で長い時間、同じ姿勢でいることを避け、1時間に1回を目安に体を動かす。
- 横になるときはシートを倒して、寝たまま体を動かせるスペースを確保する。
- 一酸化炭素中毒の危険があるため、エンジンをかけたままにしない。
- 車にある物を盗まれないように、外から見えるところに貴重品(財布や鍵など大切なもの)を置かず、車を離れるときは鍵をかけるのを忘れないようにする。



さいがい

災害にあったらどうする？

ただ じょうほう て い
正しい情報を手に入れよう

ちばけん ぼうさいじょうほう 千葉県の防災情報

さいがい じぶん かぞく さいざん まも ひなんし ぼうさいじょうほう
災害から自分や家族のいのち・財産を守るためには、気象情報や避難指示といった「防災情報」を自分から手に入れ、災害への備えや避難行動に活用することが大切です。

また、誰が言ったかわからない情報を信じた結果、自分や家族が被害にあうこともあります。

さいがい だれ い くに けん しちようそん しんらい だ ぼうさいじょうほう
災害がおこったときには、国や県・市町村といった、信頼できるところから出される「正しい情報」をもとに、判断・行動するようにしてください。

ちばけん つた じょうほう 千葉県から伝える情報

ぶっくまーく ふおーー じょうほう
ぜひ、ブックマークやフォローして、情報をあつめる手段として利用してください。

ぼうさい 防災ポータルサイト



ひなんじょうほう ひなんじょ さいがい に せいかつ じょうほう きしやうじょうほう けいほう ちゆういほう
避難情報や避難所〈災害から逃げて生活をするところ〉の情報、気象情報(警報・注意報など)、地震情報、災害対策に役に立つ情報、ハザードマップ〈危険な場所が書いてある地図〉、地震被害想定(地震がおきたらどういった被害があるか考えること)などの情報をのせています。



X(@chibaken_saigai)

ぼうさい き かんり ぶ こうしきあ かうん と さいがい き き じょうほう けん し
防災危機管理部の公式アカウントです。災害・危機についての情報や、県からのお知らせを伝えていきます。



LINE (@chibaken_kouhou)

けんせいじょうほう い べん と じょうほう じょうほう つた さいがい かんせんしやう はつせい
県政情報、イベント情報などあたらしい情報をいつでも伝えるほか、災害、感染症の発生など緊急の情報を伝えていきます。

ちば防災メール

きしやうじょうほう じしんじょうほう し ぼうさいめーる おく
気象情報や地震情報などをお知らせする防災メールを送ります。

千葉県西部防災センター

千葉県西部防災センターでは、千葉県に住んでいる人が、防災の正しい知識と技術を、防災体験で学ぶことができます。火事や地震などの災害がおきたときに、自分の命を自分で守れるように、練習や学習をするところです。



【所在地】〒271-0092
千葉県松戸市松戸558-3
TEL:047-331-5511
【営業時間】午前9時から午後4時30分

千葉県防災研修センター

千葉県防災研修センターでは、千葉県に住んでいる人が防災についてもっと考えるように研修などを行なっています。また、火事や地震などの災害がおきたときに、みんなを安全な場所へ案内したり助けたりできるように、練習や学習をするところです。



【所在地】〒290-0007
千葉県市原市菊岡783-1
TEL:0436-63-5438
【営業時間】午前9時から午後5時

〒260-8667

千葉県千葉市中央区市場町1番1号
千葉県防災危機管理部危機管理政策課
TEL:043-223-2176