

じぶん防災



日頃から備えよう

- 地震に備える ……1
- 風水害に備える ……3
- 備蓄・非常用持出品 ……4
- 地域のリスクを知る ……6
- 避難行動要支援者の避難支援
マイ・タイムライン ……8
- 災害時の安否確認手段 ……9

被災したらどうする？

- 地震発生！身を守る行動 ……10
- 風水害から身を守る ……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

千葉県



千葉県防災啓発サイト
「じぶん防災」

日頃から備えよう

地震に備える



地震編

家具の転倒・落下・移動防止対策

家具類の転倒・落下・移動によるけがを防ごう

固定していない家具類は、地震の揺れで転倒、落下、移動することがあり、大変危険です。けがをしてしまうことや、最悪の場合、命を落としてしまうことも考えられます。

地震から身を守るために、大きな家具類は、金具や突っ張り棒などでしっかりと固定しましょう。



転倒・落下・移動した家具類が避難の妨げに

家具類が転倒、落下、移動すると、避難経路をふさぎ、避難の妨げとなることや、避難の際に家具類につまずき、けがをすることも考えられます。

緊急時の避難経路を予め想定しておき、安全に避難できるよう、家具類の配置を工夫しましょう。



☒ チェックしよう！

- ☐ 寝室・子ども部屋に高さがある家具や大きな家具がないか
- ☐ 寝ている場所から部屋を見渡し、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
- ☐ 窓ガラス対策（窓ガラスに飛散防止フィルムを貼る、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、生活必需品の入ったバッグなどを置いておく



地震編

日頃から備えよう

地震に備える



まずは耐震診断を

住まいの耐震化

過去の地震被害によると、**昭和 56 年 5 月 31 日以前**に建築された住宅は、特に耐震性が不足している可能性があります。

大規模な地震から皆さんの命や財産を守るため、耐震診断や耐震改修工事を行いましょう。

自宅でできる地震対策

地震は突然やってきます。いざというときに命を守るには、予め備えておくことが重要です。
いま突然地震が発生したら、身を守れますか？自宅の安全対策を見直してみましょう。



☒ チェックしよう！

- ☐ 家具の固定
- ☐ 感震ブレーカー、住宅用火災警報器の設置
- ☐ 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、扉を固定する・ガラス部分には飛散防止フィルムを貼る）
- ☐ 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（重心を安定させるため、重いものは下に、軽いものは上に収納する）

感震ブレーカーとは？

感震ブレーカーとは、地震発生時に設定値以上の揺れを感知したときに、ブレーカーやコンセントなどの電気を自動的に止める器具です。

住宅用火災警報器とは？

住宅用火災警報器とは、火災により発生する煙を感知し、音や音声により警報を発して火災の発生を知らせてくれる機器です。

日頃から備えよう

風水害に備える



風水害のリスクが高まったら

台風や大雨に襲われると、物が飛ばされたり、家屋が浸水したりするなどの被害が発生します。風水害はある程度予測することができるので、防災気象情報をこまめに確認し、雨や風が強くなる前に、できる備えを行いましょう。

日頃からできる備え（例）

- 備蓄品・非常用持出品の準備
- マイ・タイムラインの作成
- 災害時の連絡方法の確認
- 日頃から地域の防災活動に参加



直前の備え（例）

- 備蓄品・非常用持出品の再確認
- 危険な場所や避難経路などをハザードマップで再確認
- 家族や大切な人との安否確認手段を再確認
- 窓や雨戸は鍵をかけ、必要に応じ補強する
- 屋外にある飛ばされそうなものを屋内に片づける（庭木やプロパンガス、テレビアンテナなど）
- 側溝や排水溝を清掃し水はけをよくする
- 自動車のガソリンを満タンにする
- 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満タンにする



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、災害に対する備えをしておく、危険を感じたら早めに避難するなど、自らの命を守るための防災行動をとることが重要です。そのような「自助」のために役立つ情報として、

- 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**」
- 自治体から発表される「**5段階の警戒レベル**」などがあります。



日頃から備えよう

備蓄・非常用持出品

備 蓄

4

災害発生時には、電気・ガス・水道などのライフラインや、物流がストップすることがあります。そのような場面に備えて、最低でも3日分、できれば1週間分の食料品や日用品を備蓄しましょう。

☑ チェックしよう！

備蓄品 (例)

食料関係

- ☐ 水
- ☐ 米（無洗米）
- ☐ カセットコンロ
- ☐ カセットボンベ
- ☐ レトルト食品
- ☐ 即席麺
- ☐ 缶詰
- ☐ お菓子
- ☐ 野菜ジュース
- ☐ 栄養補助食品

生活用品

- ☐ ポリ袋
- ☐ 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
- ☐ 乾電池
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ 軍手
- ☐ ガムテープ

衛生用品

- ☐ マスク
- ☐ 常備薬
- ☐ ウエットティッシュ
- ☐ コンタクトレンズ
- ☐ アルコールスプレー
- ☐ 口内洗浄液
- ☐ 歯磨き用シート
- ☐ 災害用トイレ・防臭剤
- ☐ 救急セット
(包帯、絆創膏、ガーゼなど)
- ☐ タオル
- ☐ ごみ袋

個人の事情に 合わせて 用意するもの (例)

高齢者用品

- ☐ 高齢者用食品(おかゆ等)
- ☐ 持病の薬
- ☐ 入れ歯洗浄シート
- ☐ 老眼鏡
- ☐ 折り畳み式の杖

女性用品

- ☐ 生理用品
- ☐ 基礎化粧品

ペット用品

- ☐ ペットフード、水
- ☐ ペットシート
- ☐ トイレ用品
- ☐ 首輪、リード
- ☐ 飼い主やペットの情報を
記録したもの

乳幼児用品

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

アレルギー・持病等

- ☐ アレルギー対応食
- ☐ お薬手帳
- ☐ ビブス、カード

日頃から備えよう

備蓄・非常用持出品

家庭でできる備蓄方法

家庭でできる有効な備蓄方法の一つとして、「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とは、日ごろの食料品を多めに買い置きし、古いものから順に使い、使った分を補充していく備蓄方法です。

日常と災害時の区別なく、普段使用しているものを災害時もそのまま使用するというのも有効的な防災対策の一つです。このような考え方は「フェーズフリー」と呼ばれています。



非常用持出品

非常用持出品は、避難するときにまず持ち出すものです。非常用持出袋やリュックなどに入れ、玄関などすぐに持ち出せる場所に置きましょう。また、家族と置く場所を共有しておきましょう。

☒ チェックしよう!

非常用持出品 (例)

貴重品

- ☐ 現金 (10 円玉を多めに)
- ☐ 預金通帳
- ☐ 印鑑
- ☐ 保険証
- ☐ 免許証

衛生用品

- ☐ 常備薬、お薬手帳
- ☐ 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、ごみ袋

避難用品

- ☐ 懐中電灯
- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ 乾電池
- ☐ ヘルメット、防災ずきん
- ☐ 雨具

食品

- ☐ 乾パン
- ☐ 缶詰
- ☐ 栄養補助食品
- ☐ お菓子
- ☐ 飲料水

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

個人の事情によって 必要なもの

- ☐ おむつ
- ☐ 粉ミルクや液体ミルク
- ☐ 持病の薬



日頃から備えよう

地域のリスクを知る

ハザードマップを確認しよう

ハザードマップとは

災害が発生したときに被害が想定されるエリアや避難場所などを地図にまとめたもので、主に市町村が作成しています。ハザードマップは1種類のみではなく、洪水や津波、高潮など、災害の種別に応じたハザードマップの他、河川ごとにハザードマップが作成されている場合もあります。



それぞれのハザードマップを見比べて、自分の住んでいる地域にどのような災害リスクがあるのか確認しましょう。

ハザードマップポータルサイト [検索](#)

ハザードマップのチェックポイント

自宅や学校、 職場などは安全？

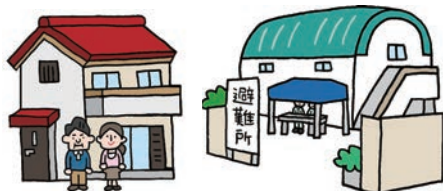
まずは、自宅や学校、職場などに浸水や土砂災害のリスクがないか、ハザードマップで確認しましょう。

複数の避難先を 確保しよう！

複数の避難先から、適切な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、安全な親戚・知人宅なども検討し、普段から相談しておきましょう。

避難経路は安全？

避難先までの道のりに危険な場所がないか確認しましょう。自宅からの避難経路だけでなく、学校や職場から避難するときのことも考えておくと安心です。



日頃から備えよう

地域のリスクを知る



避難場所・避難経路を確認しよう

災害時、慌てずに避難し、命を守るために、予め避難場所・避難経路を確認しておきましょう。まずは、ハザードマップで自宅周辺を確認し、加えてよく行く場所や職場の周辺なども確認しておくことで安心です。



実際に歩いてみよう

ハザードマップで避難場所や避難経路を確認することに加え、実際に避難場所まで歩いてみることで、いざというときにスムーズに避難することにつながるだけでなく、地図では見えなかったリスクに気が付くことにもつながります。



「耳で聴くハザードマップ」を利用しよう

「耳で聴くハザードマップ」とは、視覚に障がいのある方や小さな文字が見えにくい高齢の方などが、平時から災害リスク等を認識し、早めの避難につなげていただくことを目的として、スマートフォンを活用しハザードマップの情報等を音声で聴くことができるサービスです。災害に備えて地域やご家庭、外出先での災害リスク等の確認にぜひご活用ください。



日頃から備えよう

避難行動要支援者の避難支援 マイ・タイムライン(防災行動計画)

近年の災害において、多くの避難行動要支援者が被害を受けたことを踏まえ、避難の実効性を高める取組の一つとして、個別避難計画の作成が進められています。

避難行動要支援者とは

高齢者や障がい者などの、災害発生時などにおいて自ら避難することが困難で避難に支援を要する方をいいます。

これらの方の避難支援の可能性を高めるための取組の一つとして、市町村では「**個別避難計画**」の作成が進められています。

個別避難計画

避難行動要支援者ごとにあらかじめ、「**誰が避難を支援するか**」、「**どこに避難するか**」などを事前に定めたものです。

作成は市町村が主体となって進められますが、実効性のある計画を作成するためには、例えば、日頃からご本人と信頼関係を築けている福祉専門職の方々や自主防災組織や町内会など地域のことをよく知っている方々の協力が必要です。



マイ・タイムラインを作ろう

マイ・タイムラインとは？

千葉県マイ・タイムライン 検索

災害時や、災害の発生リスクが高まっているときに、自分や家族が「いつ」「何をするのか」などの防災行動を時系列に整理してまとめたものです。

とるべき防災行動を予め整理しておくことで、いざというときに身を守る行動をとることにつながります。

お住まいや年齢などに応じて、防災行動はそれぞれ異なります。災害が発生しても慌てずに行動できるよう、自分だけの「**マイ・タイムライン**」を作ってみましょう。

日頃から備えよう

災害時の安否確認手段



災害時の連絡方法

災害発生時に、家族などと一緒にいるとは限りません。

学校や職場などにいる日中に災害が発生した場合、すぐに家族などと合流できないことも考えられます。

このような場合に備え、災害発生後の連絡方法などについて、家族や大切な人と、事前に話し合っておきましょう。

連絡方法（例）

- 災害用伝言サービスを活用する
- 公衆電話を活用する
- SNS（ソーシャルネットワーキングサービス）を活用する
- 家族の職場や子どもの幼稚園・保育園や学校の連絡先を確認しておく
- 家族の電話番号を書いたメモを持ち歩く
- 離れた場所に住む家族や親戚、知人の家を連絡先に決め、そこを中継点にして家族の安否確認や、連絡を取る（三角連絡法）



災害用伝言サービスとは

大きな災害が発生すると、被災地への電話が大量に殺到することにより、回線が混雑し、つながりにくなります。通信各社では、こうした通信の混雑の影響を避けながら、家族や知人との間での安否の確認や避難場所の連絡等をスムーズに行うため、固定電話・携帯電話・インターネットによって、「**災害用伝言サービス**」を提供しています。

災害用伝言ダイヤル（171）

災害用伝言ダイヤル(171)とは、地震などの災害の発生により、被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になった場合に提供が開始される、「声の伝言板」です。

災害用伝言板（web171）

災害用伝言板(web171)は、インターネットを利用して被災地の方の安否確認を行う伝言板です。



地震編

被災したらどうする？

地震発生！身を守る行動

地震が発生すると、強い揺れが予想され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通知されます。揺れが到着するまでのわずかな時間を最大限活用し自分の身の安全を確保することが重要です。



地震発生時の行動

【屋内編】

慌てずに身の安全を確保しよう！

- 家具の移動や落下物から身を守るため、机の下にもぐる、毛布をかぶる、頭を抱え丸くなるなど状況に合わせて身を守り、揺れが収まるのを待ちます。
- 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、開いた階で降ります。

【屋外編】

屋外で地震が発生した場合における注意事項など

- ビルからの落下物（壁、看板、窓ガラスなど）
- ブロック塀の倒壊、自動販売機の転倒、切れた電線
- 斜面や崖から離れる
- 鉄道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揺れや長い揺れがあったときは・・・



津波が襲ってくることを考えて、

できるだけ海岸から遠く離れ、

高いところにすぐに逃げてください。

津波は引き波で始まるとは限らず、最初から大きな波が押し寄せる場合があります。

また、津波は1回ではなく繰り返し押し寄せ、後からくる波の方が大きい場合もあります。

**津波警報等が解除されるまでは避難を続け、
けっして海岸に近づかないでください。**

被災したらどうする？

風水害から身を守る

風水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いざというときのために備えておきましょう。

気象警報等の防災気象情報

気象庁では、大雨や暴風などによって発生する災害の防止・軽減のため、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

集中豪雨や台風などによって、浸水害・土砂災害・洪水・高潮が発生するおそれがあるとき、災害発生の危険度と住民の方々がとるべき行動を5段階の「警戒レベル」を用いてお伝えしています。

	河川氾濫 1級河川などの大河川の氾濫	大 雨 低地の浸水や大河川以外の氾濫	土砂災害 急傾斜地のかけ崩れや土石流	高 潮 海水面の上昇や波の打上げによる浸水	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 直ちに安全確保！
＜警戒レベル4までに危険な場所から 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	避難に時間を要する人は 早めに避難、避難の準備など
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				災害への心構えを高める

「警戒レベル5 緊急安全確保」を待つことなく

「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しょう。

高齢者や障害のある方及びその方々の支援者等、避難に時間がかかる方は、

「警戒レベル3 高齢者等避難」で、避難しましょう。





被災したらどうする？

12

風水害から身を守る

その他の警戒等

浸水害・土砂災害・洪水・高潮以外にも暴風・波浪警報等があり、重大な災害が起こるおそれのあるときに警戒等を呼びかけて行う予報で、危険度の高まりに応じて注意報、警報、特別警報を段階的に発表しています。

気象情報

気象情報は注意報や警報に先立って注意・警戒を呼びかけたり、注意報や警報の発表中に現象の経過、予想、防災上の留意点等を解説する場合などに発表しています。

【種類】台風、低気圧、大雨、大雪、少雨、長雨、低温、日照不足など

不要な外出をしない

- 台風などにより風水害が発生したとき、屋外には多くの危険があります。増水して流れが速くなった側溝や水路、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ことも考えられます。家などの安全な場所から外に出ないようにしましょう。
- 台風が通り過ぎた後も、高い波が続いたり、地盤が緩んだりしていることがあります。海や川、崖には近づかないようにしましょう。
- 台風などは事前に予測できるので、風水害が発生する前に備えることも大切です。

警戒レベル3



警戒レベル4



警戒レベル5



被災したらどうする？

避難について



いつ避難する？

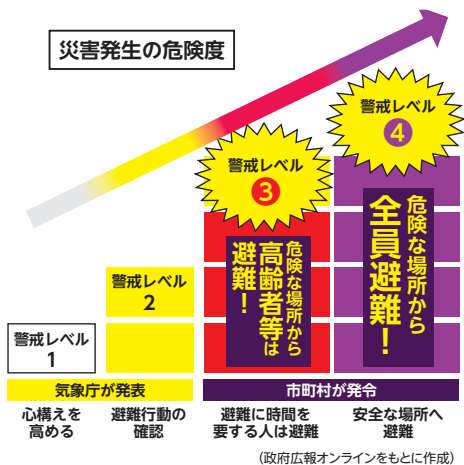
市町村から避難情報が発令された場合には、「自らの命は自らが守る」という意識を持ち、自らの判断で避難行動をとることが大切です。

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や広報車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**が出た場合、周囲に声を掛け合って、安全・確実に避難してください。また、避難情報が出ていない場合でも、防災気象情報を参考にしながら、適切な避難行動をとりましょう。

いざというとき、安全に避難行動がとれるよう、普段から自分が住む地域の**災害リスクや避難場所、安全な避難経路**などを、**ハザードマップ**で確認しておきましょう。

警戒レベルの段階



どこに避難する？

避難する場所は、大きく2種類に分けると、緊急に避難する場合の避難先として位置付けられている「**指定緊急避難場所**」と、一時的に滞在して避難生活をする「**指定避難所**」があります。

自宅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、ぜひお住まいの自治体のホームページなどで調べておきましょう。



指定緊急避難場所



指定避難所



津波避難場所



津波避難ビル



被災したらどうする？

避難について

避難のときの注意点

いざ避難が必要となると、緊急事態ということもあり焦ってしまいがちです。最新の気象情報などをテレビ、ラジオ、インターネット等で確認した上で、以下の点に注意して落ち着いて行動するようにしましょう。

家を離れる前に確認する4つのポイント

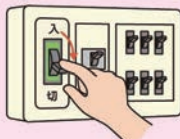
1. 火の元を確認



2. ガスの元栓を閉める



3. 電気のブレーカーを落とす



4. 戸締りを確認



- 停電してしまった場合にも、忘れずにブレーカーを落としてから避難するようにしてください。復旧したときに漏電し、火災になることを防ぐ必要があります。
- 持ち物は最小限にして、リュックなどに入れ、両手が使えるようにして、避難してください。もし、忘れ物をしても、家へ戻るのは危険ですので、絶対に止めましょう。

避難時の服装と行動

避難する時は、大雨や暴風の中を避難所へ歩いて向かう可能性があります。

動きやすく身の安全を確保できる服装で、なるべく二人以上で避難するようにしましょう。

また、隣近所に声がけをして、助け合いながら行動しましょう。

避難時の服装のポイント

- ヘルメットや帽子で頭を保護
- 荷物は両手が空くリュック
- 足元を確認するための傘や杖
- 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ので避ける)



被災したらどうする？

避難について



車での避難は危険

車での避難の時、アンダーパス、川沿いの道路、水田の近くなどを通ると、浸水によりエンジンが停止したり、ドアの開閉ができなくなるおそれがあり危険です。

令和元年の台風第19号では、屋外で死亡した人のうち4割が車での移動中に被害にあっていました。車ごと流されたり、陥没した道路に転落したりしています。

水深30センチメートルでエンジン停止、50センチメートルで車体が浮いて流されるとされていますので、浸水リスクのある場所を通らないようにしましょう。



在宅避難

在宅避難とは、大きな地震が発生したとき、自宅に倒壊や焼損の危険性がない場合に、避難所等へ避難するのではなく、住み慣れた自宅で避難生活を送る方法です。

プライバシーの面でのストレスがなく、生活の場が普段と同じ環境という安心感がありますが、避難所と比較し、物資の支援がすぐに受けにくいことや、被害の程度によっては、電気、ガス、水道が使えなくなる場合があります。

在宅避難に備え、水、食料、簡易トイレ、カセットコンロなどの備蓄や、家具の転倒防止を行いましょう。



被災したらどうする？

避難所での過ごし方

避難所生活のポイント

さまざまな年代、性別、立場の人が集まり、同じ空間で生活する避難所生活では、誰もが安心して生活できるように、お互いに協力をして快適に暮らせる環境を整えることが大切です。

生活ルールの順守

- 起床や就寝の時間、トイレの使い方、喫煙場所、ペット同伴の可否など避難所のルールを守りましょう。
- ほかの人の居住スペースに立ち入ったり、のぞいたり、大声をあげたりするのはマナー違反です。



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、うがいをしましょう。換気、マスク、十分な睡眠も有効です。
- トイレや浴室などの衛生を保ちましょう。発災後にトイレが使用できない場合に備えて簡易トイレなども備蓄しておくとう便利です。
- トイレに行くのを我慢しないようにしましょう。
(平均的な使用回数は1日5回)
- 長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るため、定期的に体を動かすようにしましょう。



食 事

- 食事は、支援物資で届きやすい、おにぎりやパンといった炭水化物中心の食事に偏ってしまいがちのため、なるべく温かく栄養バランスのよい食事をとるよう心がけましょう。
- 水分は1日3リットルを目安に補給しましょう。
- 食中毒の予防のため、手洗い、消毒、賞味・消費期限の確認をしましょう。



被災したらどうする？

避難所での過ごし方

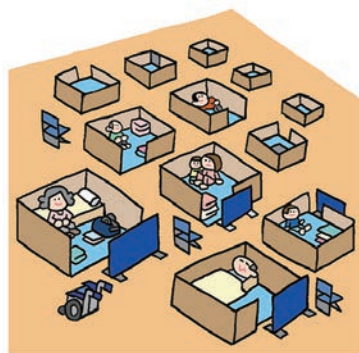


ベッドやプライバシーの確保

- 段ボール型のベッドは、誰でも簡単に組み立てられ、床のほこりを吸い込みにくくなる、床の冷気が伝わりにくくなる、床を伝わる振動が伝わりにくくなるといった点でも有効です。
- プライバシーの確保のために間仕切り（パーテーション）などがあると便利です。

防 犯

避難所では窃盗や詐欺、性犯罪、押し売りなどの犯罪に注意して、怪しい人を見かけたら、警察官や施設担当者に連絡しましょう。



車中泊避難の注意点

やむをえず、車中泊避難をする場合は、以下の点に注意の上で連続して車内で長時間過ごすことを避けるようにしましょう。



- 車内で長時間、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。
- 横になる際はシートを倒して、寝返りできるスペースを確保する。
- 一酸化炭素中毒の危険性があるため、エンジンをかけっぱなしにしない。
- 車上荒らしにあわないように、外から見えるところに貴重品を置かず、車を離れる際は施錠を忘れないようにする。



被災したらどうする？

正しい情報を手に入れよう

18

千葉県の防災情報

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」を自ら手に入れ、災害への備えや避難行動に活かすことが重要です。

また、出どころのわからない不確かな情報を信じた結果、かえって自分や家族に被害が生じることもあります（フェイクニュース・デマ）。

災害時には、国や県・市町村といった、責任ある主体から発信される「正しい情報」を基に、判断・行動するよう努めてください。

千葉県から発信する情報

ぜひ、ブックマークやフォローのうえ、情報収集の手段としてご活用ください。

防災ポータルサイト



避難情報や避難所開設情報、気象情報（警報・注意報等）、地震情報、災害対策に役立つ防災まめ知識、ハザードマップ、地震被害想定などの情報を掲載しています。

X (@chibaken_saigai)



防災危機管理部の公式アカウントです。災害・危機に関する情報や、県からのお知らせを発信しています。

LINE (@chibaken_kouhou)



県政情報、イベント情報など最新情報を随時発信するほか、災害、感染症の発生など緊急性の高い情報を発信しています。

ちば防災メール

気象情報や地震情報等をお知らせする防災メールを配信しています。

千葉県西部防災センター

千葉県西部防災センターは、県民の防災に関する正確な知識と技術、防災に対する意識の向上を図り、災害時の自主的な対応力を育てるための防災体験学習施設です。



【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～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、地域住民の防災意識向上のための防災研修・啓発活動を行っています。また、災害時には避難誘導、救助活動などの対応が円滑に実施できるよう、実践的な訓練や、講義、図上演習等による研修を実施します。



【所在地】〒290-0007

千葉県市原市菊間 783-1

TEL : 0436-63-5438

【営業時間】午前 9 時～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