

# 厚木市

# 防災

# ポケットブック



スマートフォンやタブレットで読めます。 **デジタル**  **ブック**



○文字サイズ拡大、自動音声読上げ

○9言語で読める・聞ける

**[Automatic Translation]** 日本語 (Japanese)、英語 (English)、  
中国語 (簡体字 (简体中文)・繁体字 (繁體中文))、韓国語 (한국)、  
ポルトガル語 (Português)、タイ語 (ภาษาไทย)、ベトナム語 (Tiếng Việt)、  
スペイン語 (Español)

自防・共防・公防

地震対策

風水害対策

火山の  
噴火対策

火災対策

避難する  
ときの注意

自主防災活動

情報収集・  
伝達手段

マイ・タイム  
ラインを作ろう

■はじめに .....	1
<b>災害に強いまちづくり .....</b>	<b>2</b>
自助・共助・公助の連携が大切 .....	2
自助～自分や家族の命は自分たちで守る～ .....	2
共助～地域の住民や企業などがお互いに助け合う～ .....	3
公助～行政による防災・減災対策～ .....	3
<b>地震対策 .....</b>	<b>4</b>
地震に強い家づくり .....	4
家庭での備蓄 .....	6
地震発生時の行動 .....	8
ライフライン停止に備えた対策 .....	10
安否確認方法 .....	11
南海トラフ地震に備える .....	12
<b>風水害対策 .....</b>	<b>13</b>
風水害対策は情報収集が大切 .....	13
被害が心配されるときには .....	16
<b>火山の噴火対策 .....</b>	<b>18</b>
降灰による影響 .....	18
降灰から身を守る .....	19
<b>火災対策 .....</b>	<b>20</b>
日頃の心得と準備 .....	20
初期消火は出火直後に！ .....	20
<b>避難するときの注意 .....</b>	<b>22</b>
日頃の備えのポイント .....	22
避難時のポイント .....	25
<b>自分たちのまちは自分たちで守る .....</b>	<b>26</b>
自主防災活動に参加しよう .....	26
要配慮者にやさしい地域にしましょう .....	27
<b>情報収集・伝達手段 .....</b>	<b>28</b>
防災・減災に関する情報 .....	28
災害時の情報伝達手段 .....	29
指定緊急避難場所等一覧 .....	30
<b>マイ・タイムラインを作ろう .....</b>	<b>32</b>
わが家のマイ・タイムライン .....	33
■わが家の防災メモ .....	裏表紙

はじめに



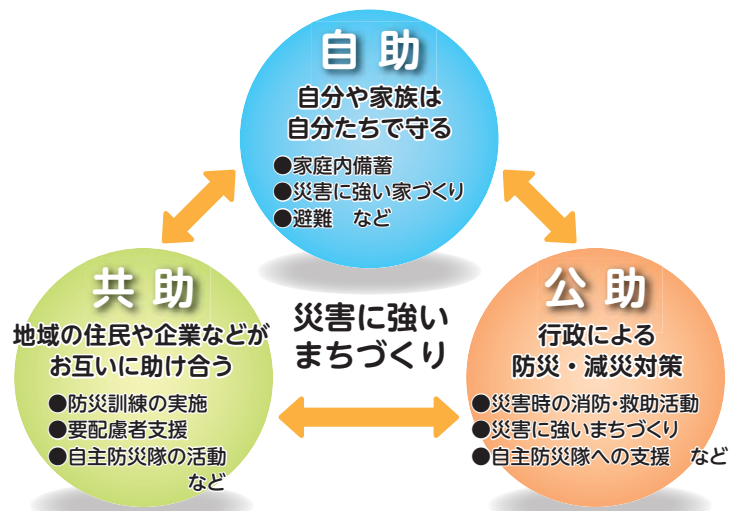
私たちの安心・安全な暮らしを守るために、本市では、「災害に強いまち」を目指し、強い危機管理意識を持って防災・減災対策に取り組んでいます。

近年、激甚化・頻発化する災害から大切な命を守るためには、市民の皆様一人一人の災害に対する心構えや備え（自助）、近隣住民や自主防災隊などによる地域での助け合い（共助）、自治体などによる災害対策（公助）の3つの結びつきが欠かせません。

防災ポケットブックでは、市民の皆様にとって心強い「お守り」となるよう、地震や風水害、火災などの緊急事態に備えるための基本的な知恵や知識について紹介しています。

ぜひこの防災ポケットブックをご活用いただき、防災に対する理解を深めていただければ幸いです。

厚木市長 山口 貴裕



自助・共助・公助

地震対策

風水害対策

火山の噴火対策

火災対策

避難するときの注意

自主防災活動

情報収集・伝達手段

マイ・タイムラインを作ろう

# 災害に強いまちづくり

## 自助・共助・公助の連携が大切

大規模な災害時には、行政機能が大きく低下してしまう可能性があります。また、行政の対応能力にも一定の限界が生じることが考えられます。

そのため、国や自治体による支援の「公助」だけでなく、被災者自身による備えである「自助」や、近隣の住民や自治会などによる助け合いである「共助」が不可欠となります。

災害が起きる前から「自助」「共助」「公助」が連携することで、被害を最小限に抑えられ、早期の復旧・復興につながる「災害に強いまち」をつくり上げることができます。

## 自助～自分や家族の命は自分たちで守る～

災害が起こったときにまず守るべきなのは自分自身です。

自分が無事でなくては誰かを助けに行くこともできません。

自分の手で自分や家族の安全を守るための「自助」の取り組みから始めましょう。

## 家族防災会議を開こう

いざというときに慌てずに適切な行動をとるためには、災害が起こる前からの準備が重要になります。このポケットブックを参考に、日頃から災害への備えや災害時の行動について家族で話し合っておきましょう。



## 共助～地域の住民や企業などがお互いに助け合う～

地域の人々や関係機関などと協力して助け合う、地域ぐるみでの防災・減災の取り組みが「共助」です。

自助の活動により、自分と家族の安全が確保できたら、周りとの協力して被害の拡大を防ぎましょう。



## 大切なのは地域のつながり

地域コミュニティにおける助け合いである共助は、被災後の生活維持、復興にも大きな役割が期待されています。

いざというときに助け合うためには、近所の方との日頃からの声の掛け合い、地域の行事や防災訓練への参加などによる地域の人々との関係づくりが大切です。

地域で防災訓練などを行っている  
自主防災隊 (P.26参照)

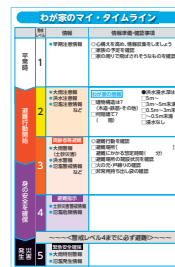
## 公助～行政による防災・減災対策～

市は、国や県および関係機関、そして市民の皆さんと連携して、防災・減災に関するさまざまな取り組みを行っていきます。

## マイ・タイムラインを作きましょう (P32・33 参照)

「マイ・タイムライン」は、「いつ」「誰が」「何をするのか」をあらかじめ時系列で整理した個人や家庭ごとの防災行動計画です。

事前に備えることができる風水害では、適切な行動をとることで被害を減らすことができます。自分の家族構成や生活環境にあった避難に必要な情報・判断・行動を把握してマイ・タイムラインを作成し、いざというときに命を守るための的確な行動がとれるようにしましょう。



# 地震対策

## 地震に強い家づくり

地震のときに室内の家具が倒れ、いざ避難しようとしたときに家具が出口をふさぐようなこともあり、日頃から家具を固定するなどの安全対策が必要です。できることから実践しましょう。

### ■室内の対策

#### ●感震ブレーカー

感震ブレーカーを設置することで通電火災を未然に防ぐ。

#### ●ガスレンジ

立ち消え安全装置やコンロ消し忘れ消火機能などの安全機能付きのものを使う。

#### ●照明器具

1本のコードでつるすタイプのは、鎖と金具で数か所留める。蛍光灯は蛍光管の両端を耐熱テープで留めておく。

#### ●本棚・食器棚など

L型金具などで壁に固定する。扉が開かないよう留め金で固定する。

#### ●テレビ

できるだけ低い位置に置き、金具やロープなどで固定する。

#### ●テレビ台など

キャスター付きの家具はなるべく避け、使うときは、ストッパーをかける。

#### ●暖房器具

ストーブなどの暖房器具は、対震自動消火機能を確認する。

#### ●冷蔵庫

ワイヤーなどで固定する。

#### ●窓ガラス

飛散防止フィルムを室内側にはる。

#### ●カーテン

防災加工されたものを使う。



- ❗ 家具のない(または少ない)安全なスペースを確保する。
- ❗ 部屋の出入り口をふさぐ場所に家具を置かない。
- ❗ 寝室には大きな家具を置かない。
- ❗ 重い物は下に、軽い物は上に収納する。

これも大切!

### ■室外の対策

室内だけではなく、家の周りにも避難を妨げる危険な箇所や被害の拡大につながる箇所がないかをチェックし、適切な対策をしておくことで被害を軽減することができます。

#### ●雨どい・雨戸

雨どいの継ぎ目がはずれていないか、落ち葉や土砂などが詰まっていないかをチェック。雨戸はたてつけが悪くなっていないかをチェックし、問題があれば修繕する。

#### ●屋根

屋根瓦やアンテナが不安定になっていないか確認し、問題がある場合は補強する。

#### ●ベランダ

整理整頓し、落下する危険がある植木鉢やエアコンの室外機は配置を変えるか固定する。



#### ●玄関まわり

自転車や植木鉢など、出入りに支障となる物は置かない。

#### ●ブロック塀

土中にしっかりとした基礎部分がないもの、鉄筋が入っていないものなどは補強する。ひび割れや傾き、鉄筋のさびがある場合は修繕する。

#### ●プロパンガス

倒れないように、しっかりと土台の上に置き、鎖で壁面に固定しておく。

### 耐震診断と耐震補強工事

専門家による耐震診断を受け、必要に応じて耐震補強工事を行うことで被害を軽減することができます。建物全体の耐震補強工事が難しい場合は、寝室などの居室を一室だけ補強して安全な空間をつくる「耐震シェルター」を設置する方法もあります。



## 家庭での備蓄

大規模災害時には、電気、ガス、水道といったライフラインが止まり、普段どおりの生活が困難になる可能性があります。

救援物資が届くまでに時間がかかる場合もあるので、それぞれの家庭で最低でも3日分、できれば7日分を目標に飲料水や食料などを備蓄しておきましょう。

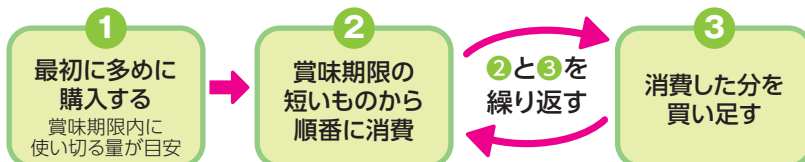
### ■非常時に持ち出す物を確認しよう

避難するときに備蓄品全てを持ち出すことは困難です。リュックサックなどの非常持ち出し袋に入れて最優先で持ち出す一次持ち出し品と、避難生活が長引く場合に後で自宅に取りに行く二次持ち出し品とに分けておくと便利です。



### ローリングストックを取り入れましょう

日常生活で使いながら備蓄品を少しずつ更新していくローリングストック（回転備蓄）は、無理なくはじめられる効果的な備蓄の方法です。また、食料品だけでなく、生活用品にも使えます。食品用ラップ、アルミホイル、ビニール袋など日常生活でよく使うものを「買い置き」し、使った分だけ買い足すと、いざというときに慌てません。



## 非常持ち出し品・備蓄品チェックシート

### 非常持ち出し袋（一次持ち出し品）

#### 〈貴重品〉

※持ち出し袋の中に入れて、すぐに持ち出せるようにしておく。

- 現金（小銭含む）
- 携帯電話
- マイナンバーカード（身分証明書）
- 健康保険証
- 印鑑
- 通帳・証券類

#### 〈応急医療品・避難用具〉

- 救急用品（ばんそうこう・包帯・消毒液など）
- マスク
- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 軍手
- スリッパ
- ヘルメット（防災頭巾）
- ステッキなどの探り棒（冠水時の避難に）

#### 〈飲料水・食料・生活用品〉

- 飲料水（応急用として1人1日3リットル程度）
- 非常食（缶詰・ビスケット・チョコレートなど）
- 生理用品
- 雨具
- 毛布
- タオル
- 筆記用具
- 電池
- 携帯電話などの充電器
- モバイルバッテリー
- 衣類・下着
- ティッシュペーパー（ウエットティッシュ）
- トイレトペーパー
- 洗面用具

#### 〈その他わが家で必要な物〉

- 
- 
- 
- 

- |                                      |                               |                                     |                               |                                     |                                  |
|--------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 赤ちゃんがいる場合には | <input type="checkbox"/> 粉ミルク | <input type="checkbox"/> 高齢者がいる場合には | <input type="checkbox"/> 介護用品 | <input type="checkbox"/> ペットがいる場合には | <input type="checkbox"/> 飲料水・食料  |
|                                      | <input type="checkbox"/> 哺乳瓶  |                                     | <input type="checkbox"/> 常備薬  |                                     | <input type="checkbox"/> トイレシート  |
|                                      | <input type="checkbox"/> おむつ  |                                     | <input type="checkbox"/> 介護食  |                                     | <input type="checkbox"/> キャリーケース |

### それ以外の備蓄品（二次持ち出し品）

#### 〈飲料水・食料・生活用品〉

- 飲料水（1人1日3リットル）
- 非常食
- 卓上コンロ
- 燃料（ガスボンベや固形燃料）
- 食器・やかん・鍋など
- 衣類（下着、上着、靴下、ハンカチ、防寒着など）
- 毛布
- 軍手
- 紙コップ
- 紙皿
- 缶切り
- ナイフ
- ティッシュペーパー（ウエットティッシュ）
- トイレトペーパー
- 非常用給水袋
- ライター・マッチ
- ろうそく
- 携帯（簡易）トイレ
- 洗面用具
- ドライシャンプー
- タオル
- 歯ブラシ

#### 〈応急医療品・避難用具〉

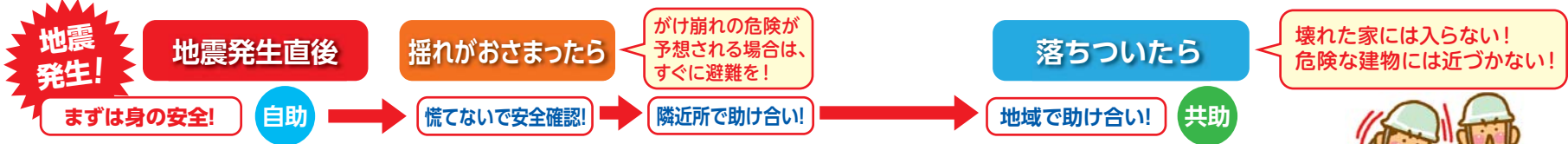
- ばんそうこう・ガーゼ・包帯・消毒液
  - 風邪薬
  - 解熱剤
  - 胃腸薬
  - 常備薬
  - お薬ノート
- #### 〈あとと便利〉
- 寝袋
  - ビニール袋
  - ラップ
  - アルミホイル
  - 使い捨てカイロ
  - 新聞紙
  - 安全ピン
  - 自転車
  - のこぎり、バールなど

#### 〈その他わが家で必要な物〉

- 
- 
-

# 地震発生時の行動

大きな地震が発生した際、一瞬の判断が生死を分けることもあります。いざというとき「慌てず落ち着いて」行動するために、どのような行動をとればよいか、家族や隣近所の方と話し合いながら確認しておきましょう。



**地震発生!**

**地震発生直後**

**まずは身の安全!** **自助**

- 緊急地震速報や、大きな揺れがあったときは、まずは身の安全を最優先に行動する。
- 座布団などで頭を保護し、丈夫なテーブルの下や、物が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」空間に身を寄せ、揺れがおさまるまで様子を見る。

### 高層階(おおむね10階以上)での注意点

- 高層階では、揺れが数分間続く。大きくゆっくりとした揺れで、家具類の転倒や落下、また大きく移動する危険がある。

地震発生時の基本行動(シェイクアウト)		
	①ドロップ	姿勢を低くする!
	②カバー	体・頭を守る!
	③ホールド・オン	揺れがおさまるまでじっとしている!

提供:効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議

**揺れがおさまったら**

**慌てないで安全確認!**

**隣近所で助け合い!**



- 室内のガラスに注意する(スリッパや靴を履く)。
- 火元の確認と消火する。
- 窓や戸を開けて出口を確認する。
- 家族の安否を確認する。
- 非常持ち出し袋(一次持ち出し品)を持つ。

避難するときの注意 (P.22~25参照)

がけ崩れの危険が予想される場合は、すぐに避難を!

- 隣近所に声を掛ける。
- 漏電・ガス漏れに注意する。
- 余震に注意する。
- 火災が発生していた場合は消火器・バケツリレーで消火する。

一人暮らしの高齢者などは、玄関に貼り紙をするなどして、自分が無事であることを自ら隣近所に知らせることも大切です。

**落ちついたら**

**地域で助け合い!** **共助**

壊れた家には入らない! 危険な建物には近づかない!



- テレビ・ラジオなどで情報収集。
- うわさなどに惑わされない。
- 公園などの地域の避難場所、家族の集合場所へ。
- 自宅を離れるときは、メモなどを残す。
- 安否を確認、連絡する。
- 地域で協力して消火・救出活動をする(主に地域の避難場所が活動拠点)。
- 市、警察、自主防災隊などからの情報を確認する。
- 小・中学校などの避難所が開設されたら、避難所に避難する。

**●在宅避難**

自宅の被害が軽微または余震などによる二次災害発生の危険性が低い場合は、避難所に避難する必要はありません。食料や情報などが必要な場合は指定避難所へ行きましょう。

## こんな場所で地震にあったら

**●ビル街**

落下物に注意。持ち物などで頭を守り、公園などの安全な場所に避難する。



**●駅のホーム**

落下しないよう線路側から離れ、揺れがおさまるまで近くの柱付近に移動。駅員の指示に従う。



**●エレベーターの中**

自動停止しない場合は、全てのボタンを押し、停止した階で外に出る。閉じ込められた場合は「非常呼び出しボタン」などで外部と連絡を取る。



**●自動車を運転中**

緊急車両の通行の妨げにならないように、道路の左側にゆっくり車を寄せて駐車。車から離れたときは貴重品を持ち、鍵を付けたままでドアロックはしない。



## ライフライン停止に備えた対策

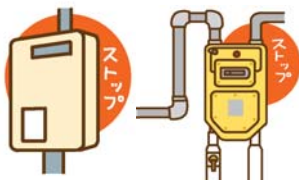
### 1 電気が止まったら

- 停電に備えて懐中電灯を用意しましょう。
- 停電になったら、通電火災を起こさないように家電製品のコンセントを抜くかブレーカーを落としましょう。感震ブレーカーの設置が有効です。
- 通電火災に備えて、住宅用消火器を用意しましょう。



### 2 ガスが止まったら

- 強い揺れやガス漏れを検知すると、安全装置が作動して自動的に停止します。メーターの復帰手順を確認しておきましょう。
- ガス臭いときは、すぐに窓や戸を開けて新鮮な空気を入れましょう。器具栓、元栓、ガスメーターバルブを閉めてガス会社に連絡しましょう。
- カセットコンロ、ガスボンベを備えておきましょう。



### 3 水道が止まったら

- 飲料水のボトルやポリタンクなどに生活のための溜め置きの水を用意しておきましょう。
- 飲料水も備蓄しておきましょう。(目安:3日分)



### 災害時給水所

市では自主防災隊を通じ、一般家庭の井戸を災害時給水所に指定し、地域の住民の生活用水として確保しています。

## 安否確認方法

地震などの大規模な災害が起きたときには、多くの人が同時に連絡を取り合おうとするため、電話がつながりにくい状況になります。そのような状況で連絡を取り合うために、事前に家族で話し合って複数の安否確認方法を決めておきましょう。

### ■災害用伝言ダイヤル「171」

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される固定電話、携帯電話などから伝言の録音・再生を行えるサービスです。

忘れて「<sup>イナイ</sup>171」と覚えてください。

171をダイヤル後、ガイダンスに従って伝言の録音・再生を行ってください。4桁の暗証番号を利用した録音・再生も可能です。暗証番号を利用する場合は、家族などで事前に共有しておきましょう。

災害用伝言ダイヤルは、下記の日程で体験利用できます。

- |                                  |  |
|----------------------------------|--|
| ●毎月1日・15日 0:00～24:00             | ●1月1日 0:00～1月3日 24:00                    |
| ●防災週間<br>(8月30日 9:00～9月5日 17:00) | ●防災とボランティア週間<br>(1月15日 9:00～1月21日 17:00) |

※2023年12月現在

### ■災害用伝言板

通信各社が提供するサービスで、災害時にスマートフォンやパソコンなどから安否情報の書き込みと閲覧ができます。

### ■中継連絡先をつくる

被災地同士で連絡が取れない状態でも、被災地以外の方との連絡は比較的取りやすい場合があります。そういう場合は、被災地以外の親せきや知人に中継地点となってもらい、連絡を取り合う方法も有効です。





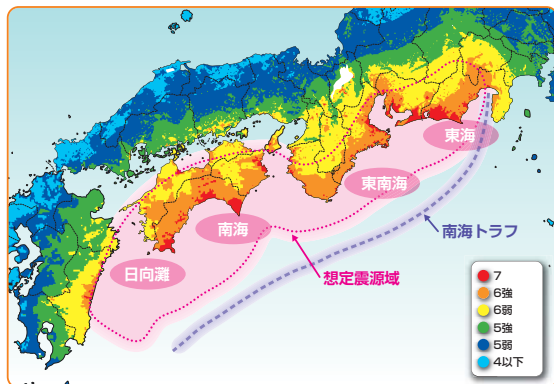
## 南海トラフ地震に備える

### 南海トラフ地震とは

静岡県の駿河湾から九州の日向灘沖までのびる海底のプレートの境界が接する海溝（深海底の溝状の地形）を南海トラフといい、ここで起きる地震が「南海トラフ地震」です。

●南海トラフ地震の想定震源域

南海トラフでは100～150年間隔で大規模な地震が発生しており、前回の昭和東南海地震および昭和南海地震などを考慮すると、30年以内にマグニチュード8～9クラスの地震が70～80%の確率で発生すると予測されています。



### 南海トラフ臨時情報が発表されたら

臨時情報の種類	取るべき行動
調査中	今後発表される情報に注意する
巨大地震注意 巨大地震警戒	日頃からの地震への備えを再確認する 地震が発生したらすぐに避難できる準備をする (地震発生後の避難では間に合わない可能性のある要配慮者等は、個々の状況に応じ避難する) ※期間などの詳細は市ホームページに掲載
調査終了	地震の発生に注意しながら通常の生活をする

# 風水害対策

## 風水害対策は情報収集が大切

台風や大雨は、地震と違って、時期や規模などをある程度予測することができます。

日頃からハザードマップで浸水の危険がある地域や避難場所の位置などを把握しておきましょう。また、台風や大雨などが迫っているときは、テレビやラジオ、市からの情報を確認し、外出を控え、家の周辺をチェックするなど、早めの対応を心掛けましょう。



## 警報・注意報などに注意を

災害が起こるおそれがある場合には「注意報」、重大な災害が起こるおそれがある場合には「警報」が気象庁から発表されます。さらに災害の規模が数十年に一度と予想される場合には「特別警報」が発表されます。

日頃から、市が公開しているハザードマップを参考に災害が想定されている区域や避難先、避難経路を確認してください。



### ●厚木市防災気象情報

「厚木市防災気象情報」では、天気予報、台風情報、地震情報など、厚木市の気象情報を発信しています。

厚木市 防災気象情報

検索





## ■水害から身を守ろう

長雨や集中豪雨によって、河川の氾濫や内水氾濫などその被害の規模が拡大しています。ただし、風水害は、ある程度は発生や経過を予測することができます。防災気象情報に注意して、被害の拡大を防ぎましょう。

### 河川の氾濫

大雨などで河川の水が堤防からあふれる、また、堤防が決壊して氾濫が発生した場合は、甚大な被害が広域に及ぶ危険があります。国や都道府県では気象庁と共同で河川の水位の変化に応じて洪水予報を発表しています。

### 内水氾濫

市街地などに豪雨が降ると、下水道や用水路から大河川への排水が追いつかず、雨水が地上にあふれ出します。地下街など地下空間は注意が必要です。

### 線状降水帯に要注意!

線状降水帯とは、積乱雲が線状に次々に発生して、特定の場所に非常に強い雨が降り続ける雨域のことです。線状降水帯が発生すると土砂災害や河川の氾濫など甚大な被害発生危険性が高まります。

#### ●洪水浸水ハザードマップ

河川の氾濫による浸水の想定区域や深さ、避難先を確認できます。

厚木市 洪水浸水ハザードマップ



#### ●内水(浸水)ハザードマップ

雨水ますなどの内水による浸水の想定区域や深さ、避難先を確認できます。

厚木市 内水(浸水)ハザードマップ



## ■土砂災害から身を守ろう

土砂災害の発生前には、前兆現象が見られることがあります。急傾斜地やがけの谷川付近に住居のある方は、次の前兆現象などにより危険を感じたら早めに避難しましょう。また、地域住民や市に連絡し、前兆現象などの情報を提供してください。

### 土砂災害の種類と主な前兆現象

#### 土石流

山腹や谷川の石や土砂が雨などによって一気に下流に押し流される現象。



#### がけ崩れ

雨や地震によって、地盤がゆるみ突然斜面が崩れ落ちる現象。



#### 地すべり

土地の一部あるいは全部が地下水などによって、ゆっくりと斜面下方へ移動する現象。



#### 前兆現象

川の水・湧き水・井戸水の濁り、雨が降り続けているのに川の水位が下がる、土臭いにおい、地鳴り、地面に亀裂、小石が落ちる など

### 土砂災害警戒情報

土砂災害発生危険が高まったときには、気象庁と県から「土砂災害警戒情報」が発表されます。

市では土砂災害警戒情報をもとに避難に関する情報などを発表しますので、情報を逃さないようにしましょう。また、住んでいる場所が、「土砂災害警戒区域」や「土砂災害特別警戒区域」であれば特に注意が必要です。警戒区域は厚木市土砂災害ハザードマップで確認できます。

#### ●土砂災害ハザードマップ

土砂災害の警戒区域を確認できます。

厚木市 土砂災害ハザードマップ



## 被害が心配される時には

### 気象情報に注意する

テレビ、ラジオなどで気象庁から発表される気象情報や、特別警報・警報・注意報に注意する。



### むやみに外出しない

台風が接近しているときや、豪雨の危険性があるときは、不要不急の外出を控える。外出する際は、危険な場所には近づかない。



### 窓ガラスを補強する

外から板でふさいだり、×印にガムテープをはるなどして補強する。ガラスが割れたときに破片が飛び散らないよう、内側はカーテンを閉めておく。



### 家財道具を移動させる

家財道具や生活用品などは早めに2階や高いところに移動させておく。



これも大切!

- ❗ 風雨が強まってから屋根などを補強するのは非常に危険です。絶対にやめましょう。
- ❗ 強い風雨の中での見回りや、堤防に近づくのは危険なのでやめましょう。
- ❗ 土砂災害の危険がある場合は、なるべく早めに避難準備や避難行動を始めましょう。
- ❗ 大きな河川では、住んでいる地域で雨がやんでも洪水になることがあるので、災害情報に注意しましょう。

## 屋外の対策

風雨が強くなってから外に出るのは大変危険です。事前にチェックして必要な対策をしておきましょう。

### ●雨どい

継ぎ目はずれや塗装のはがれ、腐りがないか確認。落ち葉や土砂で詰まらせないように掃除しておく。

### ●屋根

瓦のひび、割れ、ずれ、はがれ、トタンのめくれ、はがれがないかを確認。

### ●ベランダ

鉢植えや物干しざおなど飛散の危険が高い物は室内へ。

### ●外壁

壁に亀裂等はないか、プロパンガスのボンベは固定されているか、などを確認。

### ●雨戸

がたつきやゆるみなどがあれば補強する。

### ●窓ガラス

ひび割れ、窓枠のがたつきはないか確認。また強風による飛来物などに備えて、雨戸をたてて外側から板でふさぐなどの処置を取る。

### ●植木

庭木の枝が敷地の外に出ないか定期的に確認する。

### ●屋内

停電に備えて懐中電灯や携帯ラジオの準備や、避難に備えて貴重品などの非常持ち出し品の準備をする。

### ●ブロック塀

ひび割れや破損箇所は補強する。

### ●側溝

側溝のゴミや土砂を取り除き、雨水の排水をよくしておく。



# 火山の噴火対策

## 降灰による影響

噴火に伴い空から降ってくる火山灰や小さな噴石は、広範囲に及ぶとともに、降灰の量に応じてさまざまな被害をもたらします。

富士山が噴火した場合、厚木市は10～30センチの降灰が予想されています。降灰などから被害軽減となる対策をとりましょう。

### 交通障害

- 信号や踏切が故障し、鉄道の運行に支障が生じる。
- 道路に降り積もった火山灰で自動車がスリップする。



### ライフラインへの影響

- 送電設備が故障して停電する。
- 水道施設への降灰により給水などに支障が生じる。



### 農作物被害

- 日照不足や降り積もった火山灰などにより農作物の収穫に支障が生じる。
- ビニールハウスが損傷する。
- 農業用水の取水・排水路が降灰で流れにくくなる。



### 健康被害

- 目、鼻、のどなどに異常が起きる。
- ぜん息の症状の悪化や呼吸器疾患が発症する。



### 建物被害

- 降り積もった火山灰の重みで屋根が崩れる。
- 小さな噴石により屋根や太陽電池パネルなどが破損する。



## 降灰から身を守る

### ■ 屋内で注意すること

- ドアや窓を閉める。
- 湿ったタオルをドアの隙間や通気口に置く。隙間風が入る窓にはテープをはる。
- 壊れやすい電化製品にカバーをして、周囲の火山灰が完全になくなるまでカバーを外さない。
- 給水施設に大量の火山灰が混入している場合は、食器洗い機や洗濯機は使わない。

### ■ 屋外で注意すること

- 火山灰を吸い込まないように、マスクを着用する。マスクがない場合は、水で濡らしたハンカチなどで口と鼻を覆う。
- 目を守るため防塵ゴーグルや雨傘、帽子・ヘルメットの着用が望ましい。万が一、火山灰が目に入った場合は、こすらずに水で洗い流す。
- 長袖・長ズボン、タオルなどで皮膚を覆う。
- 降灰により見通しが悪くなり、路面標示も見えにくくなるため、車のヘッドライトの点灯や懐中電灯（徒歩の場合）を点灯させる。

これも大切!

- ! パニックに陥らず、冷静に行動する。
- ! 外出はなるべく控え、帰宅時は、うがい、手洗い、洗顔などを行う。
- ! コンタクトレンズは付けない。
- ! 外出中に火山灰が降り始めてしまった場合は、火山灰が降りやむまで屋内に留まる。
- ! 可能な限り自動車の運転は避ける。



# 火災対策

火災による被害をなくすためには、日頃から火災を発生させないように注意するのはもちろんですが、万が一出火したときにどのように行動すべきか覚えておくことも大切です。被害を最小限におさえるために、家族、地域ぐるみで防火意識を高めましょう。

## 日頃の心得と準備

火災の多くはタバコやストーブ、コンロといった身近な物が原因となって起ります。家の中や周囲に出火・被害拡大の原因がないか見直しましょう。

### 住宅用火災警報器を設置

※定期的に点検ボタンを押すなどして  
作動確認をしましょう

### 暖房器具は燃えやすい物から 離れた所へ設置

※倒れたとき自動的に電源が切れる物  
を選びましょう

寝タバコをしない

カーテンや寝具は  
防災加工された物  
を使いましょう

火を付けたままコン  
ロのそばを離れない

家の周りに燃えや  
すい物を置かない

住宅用の消  
火器を設置  
しましょう

## 初期消火は出火直後に！

出火の現場に居合わせたら、「通報」「初期消火」「避難」が大切です。優先順位は状況により異なります。出火直後なら「通報」と「初期消火」の優先順位が高くなりますが、そのために逃げ遅れては大変です。慌てず冷静な判断を心掛けましょう。

### 行動1 通報

大声で「火事だ!」と叫ぶ

- 大きな声で叫び、隣近所に知らせる。声が出ない場合は、非常ベルや音の出るものをたたく。
- どんなに小さな火事でも119番通報をする。

### 行動2 初期消火

出火直後が勝負

- 出火直後なら初期消火は可能。落ち着いて、素早く対応する。
- 住宅用消火器・濡れタオルで覆うなど、身近なものを最大限に活用する。

### 行動3 避難

危険を感じたらすぐ避難

- 火が背の高さを超えたら初期消火は難しい。無理をせず避難する。
- 避難するときは、部屋の窓やドアを閉めて空気を遮断し、速やかに行動する。

## 地震火災

### 通電火災に気をつける

揺れがおさまり、身のまわりの安全が確保できたら、二次災害、特に通電火災（停電した電気が復旧した際に起こる火災）の発生を防ぐための対策を確認しておきましょう。



● 電気器具のスイッチを切って、  
プラグを抜く

アイロン、ドライヤー、電気ストーブなどの熱器具は、すぐにコンセントから抜きましょう。

● 避難するときは  
ブレーカーを切る

地震発生後や避難をする場合は、分電盤のブレーカーを切りましょう。日頃から分電盤の位置を確認しておくことが大切です。

### 安全装置付調理器具

立ち消え安全装置やコンロ消し忘れ消火機能、調理油過熱防止装置などの安全機能が付いているガスコンロを使用しましょう。



これも  
大切!

### 感震ブレーカー

地震が発生した際、一定以上の震度の場合、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。感震ブレーカーの設置は、不在時やブレーカーを切って避難する余裕がない場合などに通電火災を防止する有効な手段です。

※医療用機器を使用している場合は、停電に対処できるバッテリーなどを備えましょう。

※夜間の照明確保のために懐中電灯などの照明器具を常備しましょう。

# 避難するときの注意

## 日頃の備えのポイント

風水害などで避難をすることになったら、避難の途中にけがなどをしないよう注意深く行動しましょう。洪水や土砂災害の被害を最小限に食い止めるためには事前の備えが大切です。

### ハザードマップで地域の危険を確認

市が作成したハザードマップで、河川が氾濫した場合の浸水深の程度など、自宅や学校・職場等がある場所に、どのような危険があるのか確認しましょう。



### 災害ごとに避難場所・避難経路を確認

災害ごとに指定されている避難場所の位置を確認し、そこまでの経路や移動手段をあらかじめ確認しておきましょう。



### 非常持ち出し品を準備

避難時にすぐ持ち出せるように、非常持ち出し品をリュックサックなどにまとめて玄関の近くに置いておきましょう。持病の薬などの必需品も忘れなようにしましょう。



### 家の周囲の点検・清掃

排水溝や雨水ますがごみなどで詰まると、大雨のときに浸水などの原因になります。日頃から家の周囲の点検・清掃を心がけましょう。



## どこに避難するか？

避難先は、災害の発生段階や状況などにより異なります。日頃から、避難先や避難経路を確認しておきましょう。また、災害時には、市が発令する避難情報に十分注意をしましょう。

### 広域避難場所

震災時に発生する延焼火災から身の安全を確保するために、避難する場所です。**ぼうさいの丘公園**、**本厚木カンツリークラブ**、**荻野運動公園**が指定されています。

### 指定緊急避難場所 P.30・31 参照

災害発生時またはその恐れがある場合に、その危険から逃れるため緊急的（短期的）に避難する施設または場所です。災害の種類ごとに指定されています。

#### ポイント

一次持ち出し品  
(P.7参照)

### 指定避難所 P.31★印 参照

災害またはその危険性により家に戻れなくなった市民等を一時的に滞在させることを目的とした施設です。

#### ポイント

一次・二次  
持ち出し品  
(P.7参照)

### 在宅避難・安全な親戚・知人宅への避難

地震時は、自宅が被災していない限り原則として在宅避難をしましょう。風水害時は、自宅が浸水や土砂災害の危険がない地域や、堅牢なマンションの上層階にある場合は、その場に留まる在宅避難をすることも可能です。

また、普段から親戚や知人と連絡を取り合い、災害時に避難することを相談しておきましょう。事前に、ハザードマップで避難先が安全かどうかを確認しておくことが大切です。

## 警戒レベルと避難のタイミング

風水害・土砂災害に関しては、避難をするタイミングの目安として、警戒レベルが定められています。

警戒レベル	避難情報	避難行動など	気象庁などからの情報
<b>5</b>	緊急安全確保	<b>命の危険 直ちに安全確保!</b> 何らかの災害が発生している可能性が高い状況です。命を守る最善の行動をとりましょう。	大雨特別警報 氾濫発生情報 など
~~~~<警戒レベル4までに必ず避難!>~~~~			
<b>4</b>	避難指示	<b>危険な場所から全員避難</b> 市が避難指示を発令する目安です。市からの情報に注意して避難しましょう。	土砂災害警戒情報 氾濫危険情報 など
<b>3</b>	高齢者等避難	<b>危険な場所から高齢者等は避難</b> 市が高齢者等避難を発令する目安です。高齢者や障がいのある方など、避難に時間がかかる方は避難を始めましょう。	大雨警報 (土砂災害) 洪水警報 氾濫警戒情報 など
<b>2</b>		ハザードマップなどを参考に災害が想定されるエリアや避難行動を確認しましょう。	大雨注意報 洪水注意報 氾濫注意情報 など
<b>1</b>		気象情報に注意するなど、災害に備えて心構えを高める必要があります。	早期注意情報※

※警戒級の現象が起こる可能性がある場合に発表

### 避難における心得

- ◎自らの判断で避難行動をとることが原則です。
- ◎避難した結果、何も起きなければ「幸運だった」という心構えが重要です。
- ◎避難指示などの対象とする区域はあくまでも目安です。  
区域外でも、危険だと感じたら速やかに避難しましょう。

## 避難時のポイント

### 持物は最小限に

荷物は最小限にして背負い、両手が使えるようにしましょう。



### 隣近所で声を掛け合って

隣近所で声を掛け合い避難しましょう。避難は2人以上でしましょう。



### 車は使わない

車での移動は大変危険な上、渋滞した場合、避難者や緊急車両のさまたげになります。



### 水の深さに注意

歩行可能な水深は約50センチです。水の流が速い場合は20センチ程度でも危険となります。マンホールや側溝にも注意が必要です。



### 無理に避難しないことも大切

外の状況によっては避難することでかえって危険な場合があります。夜間であったり、浸水被害が出ていたりして避難が難しい場合などは、無理に避難せず、いまいる場所よりも安全な場所へ移動しましょう。

## 避難生活のポイント



- 災害情報、被害情報を収集する。
- 定期的に体を動かす。(エコノミークラス症候群対策)
- 避難所では、ルールを守り、役割を担いながら、避難者同士が互いに協力し合って生活する。



# 自分たちのまちは自分たちで守る

## 自主防災活動に参加しよう

市内では、自治会などを単位に自主防災隊が結成され、地域の人々がお互いに協力し合いながら防災活動に取り組んでいます。

自主防災隊は、災害発生時の活動により被害の拡大を防ぎ、日頃から防災訓練の実施や防災対策の普及・啓発活動などにより、地域の防災力向上に努めています。

私たちのまちを災害に強いまちにするため、ぜひ自主防災活動に参加しましょう。

自治会への加入をお願いします。



## 自主防災隊の役割

### 災害発生時

- 情報収集・伝達
- 初期消火
- 救出・救助
- 避難誘導
- 安否確認 など

### 平常時

- 防災知識の普及・啓発
- 防災訓練の実施
- 防災資機材などの整備
- 必要な物資の備蓄
- 要配慮者の把握 など

### 復旧・復興

- ボランティア活動
- 生活の復旧・まちの復興に向けた取組 など

## 防災訓練に参加を

自主防災隊で毎年防災訓練を実施しています。積極的に参加し、地域の方とコミュニケーションを取りましょう。地域力で減災が可能です。



## 要配慮者にやさしい地域にしましょう

災害時に大きな被害を受けやすいのは、安全に避難するために何らかの手助けが必要な「要配慮者」です。こうした方たちを災害からどのようにして守るかを地域で話し合い、協力しながら支援していきましょう。

### 日頃から

#### 相手の立場に立って 思いやりをもつ

道路に障害物はないかなどを確認し、要配慮者に対応した環境づくりをしましょう。



#### コミュニケーション をとる

災害時の支援活動をスムーズにするためには、要配慮者とのコミュニケーションを日頃から図っておくことが大切です。



#### 防災訓練へ 参加する

要配慮者と一緒に避難経路や避難場所を確認できます。また、避難時に要配慮者がどのような支援が必要となるのかを知ることができます。



### 災害時

#### 安全な 避難支援をする

耳が不自由な方には、身ぶりや筆談などで正しい情報を伝えましょう。目が不自由な方には、階段などの障害物を説明しながら進みましょう。



#### しっかり 避難誘導する

ひとりの要配慮者に対して複数の住民で支援するなど、地域で具体的な体制を決めておきましょう。



#### 要配慮者に 特に気を配る

非常時にこそ、困っている方や要配慮者に対し、温かい思いやりの心で接しましょう。



# 情報収集・伝達手段

## 防災・減災に関する情報

厚木市防災サイトで次の情報を確認できます。

厚木市防災サイト▼



## 平常時

### 厚木市オールハザードマップ

市内の洪水浸水想定区域・土砂災害警戒区域・震度分布図・液状化危険度を確認できます。

### 厚木市内水(浸水)ハザードマップ

内水による浸水の想定区域や深さを確認できます。

### 厚木市防災気象情報(メール登録可能)

天気予報、台風情報、地震情報などを提供しています。

### 厚木市河川水位情報

雨量や水位情報、河川監視カメラ画像などを提供しています。

## 災害時

### 避難情報

市内に発令している避難情報を確認することができます。

### 避難所開設情報

市内の避難所の開設状況を確認することができます。

## 災害時の情報伝達手段

市は、災害時にさまざまな手段で市民の皆さんへ災害情報をお知らせします。



### 防災行政無線

市内全域に設置している子局から緊急時の避難情報を放送しています。



### ラジオ放送

災害時に次の放送局から市からの緊急情報を放送します。

●FM ヨコハマ(84.7MHz) ●FM カオン(84.2MHz)



### テレフォンサービス

防災行政無線の最新の放送内容が電話で確認できます。

TEL : 050-5536-7055 (ご利用には通話料金がかかります。)



### 防災ラジオ(有償配布)

防災行政無線の放送内容を屋内でも聞くことができます。



### 緊急速報メール(事前登録不要)

国や市による災害・避難情報などを、携帯会社が提供するサービスを利用し、回線混雑の影響を受けずに特定エリアへ一斉配信します。



### テレビデータ放送

tvk(テレビ神奈川)のデータ放送で防災行政無線の放送内容を表示します。

〈データ放送の確認方法〉

1. tvk (3チャンネル) を選択。
2. リモコンの「dボタン」を押し、「マイタウン情報」を選択。
3. 「防災・安全情報」を選択。



### あつぎメールマガジン(要事前登録)

防災行政無線の内容をメールで配信します。

メールアドレス : login@atsugi-city.mailio.jp

1. 空メールを送信
2. 届いたメールのURLへアクセス
3. 会員登録する



### 厚木市公式LINE(要事前登録)

緊急情報や防災情報などさまざまな情報を発信します。

1. 二次元コードを読み取り、「厚木市」を友だち追加
2. 「受信設定」→「お知らせ受信設定」→「防災行政無線」にチェックを入れる



## 指定緊急避難場所等一覧

地震と風水害とでは、避難できる場所が異なります。  
地域の避難場所を確認しましょう。

※避難する際は開設の有無を必ず確認してください。

○：使用可  
2F：2階以上使用可  
3F：3階以上使用可

施設名	対象となる災害の種類			施設名	対象となる災害の種類				
	洪水	がけ崩れ・土石流	地震		洪水	がけ崩れ・土石流	地震		
公民館	厚木北	2F	○	○	児童館	荻野新宿	○	○	○
	厚木南	2F	○	○		鷹尾	○	—	○
	依知北	○	○	○		飯山中部	○	○	○
	依知南	○	○	○		古松台	○	○	○
	睦合北	2F	○	○		下古沢	○	○	○
	睦合南	2F	○	○		宮の里	○	—	○
	睦合西	2F	○	○		戸室	2F	○	○
	荻野	○	○	○		温水・恩名	—	○	○
	上荻野分館	○	○	○		浅間山	○	○	○
	小鮎	○	○	○		愛甲原	○	○	○
	南毛利	○	○	○		毛利台	○	○	○
	愛甲	—	○	○		七沢	○	○	○
	玉川	○	○	○		小野	—	○	○
	森の里	○	○	○		上戸田	—	○	○
	相川	2F	○	○		中戸田	—	○	○
	緑ヶ丘	○	○	○		上落合	○	○	○
	児童館	厚木北	—	○		○	緑ヶ丘	○	○
厚木南		—	○	○	森の里	○	○	○	
吾妻町		—	○	○	愛甲	○	○	○	
ひまわり		2F	○	○	岡田	—	○	○	
上依知		—	○	○	上依知	○	○	○	
藤塚		○	○	○	藤塚	○	○	○	
山際		○	○	○	山際	○	○	○	
中依知		○	○	○	山際南部	○	○	○	
下川入		—	○	○	長坂	○	○	○	
三田		○	—	○	関口	○	○	○	
及川		○	○	○	下依知	○	○	○	
金田		—	○	○	金田	○	○	○	
王子		○	○	○	金田東	—	○	○	
妻田		—	○	○	下川入	—	○	○	
妻田東		—	○	○	及川	○	○	○	
荻野		○	○	○	妻田西	—	○	○	
上荻野		—	○	○	林	○	○	○	
まつかげ台	○	—	○	妻田東	—	○	○		

施設名	対象となる災害の種類			施設名	対象となる災害の種類							
	洪水	がけ崩れ・土石流	地震		洪水	がけ崩れ・土石流	地震					
荻野久保	—	○	○	小学校★	戸室	○	○	○				
宮本	○	○	○		緑ヶ丘	○	○	○				
鷹尾	○	—	○		小鮎	○	○	○				
荻野新宿	○	○	○		愛甲	2F	○	○				
尼寺	—	—	○		南毛利	○	○	○				
日枝	—	○	○		玉川	—	○	○				
千頭	—	○	○		毛利台	○	○	○				
上古沢	○	○	○		上荻野	○	○	○				
下古沢	○	○	○		飯山	○	○	○				
戸室	○	○	○		森の里	○	○	○				
愛名	—	—	○		戸田	2F	○	○				
温水	○	○	○		相川	—	○	○				
温水・恩名	—	○	○		上依知	○	○	○				
長谷	○	○	○		厚木	2F	○	○				
船子	○	○	○		睦合	○	○	○				
片平	○	○	○		荻野	○	○	○				
七沢	○	○	○		林	2F	○	○				
岡津古久	○	○	○	小鮎	○	○	○					
岡田	—	○	○	南毛利	○	○	○					
酒井	—	○	○	相川	2F	○	○					
上落合	○	○	○	東名	2F	○	○					
下沖	—	○	○	玉川	○	○	○					
中戸田	○	○	○	藤塚	○	○	○					
緑ヶ丘	○	○	○	森の里	○	○	○					
愛甲	○	○	○	依知	○	○	○					
厚木南	2F	○	○	睦合東	2F	○	○					
三田	○	○	○	厚木	○	○	○					
毛利台	○	○	○	厚木清南	2F	○	○					
厚木	2F	○	○	厚木東	○	○	○					
厚木第二	2F	○	○	厚木商業	○	○	○					
北	○	○	○	神奈川工科大学	○	○	○					
依知	○	○	○	あつぎ郷土博物館	—	○	○					
依知南	○	○	○	県自然環境保全センター	○	○	○					
三田	○	○	○	若宮公園	○	○	○					
鷹尾	○	○	○	厚木中央公園	—	○	○					
荻野	○	○	○	荻野運動公園	○	○	○					
清水	○	○	○	及川球技場	—	○	○					
妻田	3F	○	○	ぼうさいの丘公園	○	○	○					
小学校★	老人憩の家	厚木	2F	○	○	中学校★	厚木	○	○	○		
		依知	○	○	○		南毛利	○	○	○		
		依知南	○	○	○		相川	2F	○	○		
		三田	○	○	○		東名	2F	○	○		
		鷹尾	○	○	○		玉川	○	○	○		
		荻野	○	○	○		藤塚	○	○	○		
		清水	○	○	○		森の里	○	○	○		
		妻田	3F	○	○		依知	○	○	○		
		小学校★	老人憩の家	厚木	2F		○	○	睦合東	2F	○	○
				依知	○		○	○	厚木	○	○	○
				依知南	○		○	○	厚木清南	2F	○	○
				三田	○		○	○	厚木東	○	○	○
				鷹尾	○		○	○	厚木商業	○	○	○
				荻野	○		○	○	神奈川工科大学	○	○	○
				清水	○		○	○	あつぎ郷土博物館	—	○	○
				妻田	3F		○	○	県自然環境保全センター	○	○	○
				小学校★	老人憩の家		厚木	2F	○	○	若宮公園	○
依知	○					○	○	厚木中央公園	—	○	○	
依知南	○					○	○	荻野運動公園	○	○	○	
三田	○					○	○	及川球技場	—	○	○	
鷹尾	○					○	○	ぼうさいの丘公園	○	○	○	
荻野	○					○	○					
清水	○					○	○					
妻田	3F					○	○					

(注) 実際の災害・被災状況によって、開設状況などが異なる場合がありますので、最新情報を確認しましょう。  
★印は、指定避難所としても指定しています。  
※2024年4月に厚木東高等学校と厚木商業高等学校は統合し、「厚木王子高等学校」となります。



# マイ・タイムラインを作ろう

平常時に「マイ・タイムライン」を作成しておくことで、いざというときに慌てず、安全に避難することができます。

## わが家のマイ・タイムライン記入例

家族構成や生活環境に合わせて、「いつ」「誰が」「何をするのか」を考えるための参考にしてください。

わが家のマイ・タイムライン		
警戒レベル	情報	情報準備・確認事項
平常時 1	●早期注意情報	◎心構えを高め、情報収集をしましょう <input type="checkbox"/> 家族の予定を確認 <input type="checkbox"/> 家の周りで飛ばされそうなものを確認 バッテリーを充電しておく 持ち出し袋を点検(母) 家財道具を2階に移動(父・太郎) 中津川・小鮎川の水位をPCなどでチェック(花子)
避難行動開始 2	●大雨注意報 ●洪水注意報 ●氾濫注意情報 など	<b>わが家の情報</b> <input checked="" type="checkbox"/> 建物構造は? (木造・鉄筋・その他) <input checked="" type="checkbox"/> 何階建て? ( 2 階) ●洪水浸水深は? <input type="checkbox"/> 5m~ <input type="checkbox"/> 3m~5m未満 <input checked="" type="checkbox"/> 0.5m~3m未満 <input type="checkbox"/> ~0.5m未満 <input type="checkbox"/> 浸水なし
身の安全を確保 3	<b>高齢者等避難</b> ●大雨警報 (土砂災害) ●洪水警報 ●氾濫警戒情報 など	◎避難行動を確認 <input type="checkbox"/> 避難場所 [ ○○小学校 ] 避難にかかる想定時間 ( 10 分 ) <input type="checkbox"/> 避難場所の開設状況を確認 <input type="checkbox"/> 火の元・戸締りの確認 <input type="checkbox"/> 非常用持ち出し袋の確認 親戚に避難すること、避難先を連絡(母) ブレーカー、ガスの元栓を閉める 家の鍵をかける 避難開始
身の安全を確保 4	<b>避難指示</b> ●土砂災害警戒情報 ●氾濫危険情報	親戚に避難できたことを連絡(母) 情報を収集
~~~~<警戒レベル4までに必ず避難!>~~~~		
発生災害 5	<b>緊急安全確保</b> ●大雨特別警報 ●氾濫発生情報	

建物の構造などにより避難方法が異なるため、ハザードマップ(P.14から検索)を参考に、わが家の情報を記入しておきましょう。

確認と行動で色を変えるなど工夫すると分かりやすくなります。

避難場所と避難に要する時間を記入します。

マイ・タイムラインでは家族の役割も決めておくことも大切です。

## わが家のマイ・タイムライン

警戒レベル	情報	情報準備・確認事項
平常時 1	●早期注意情報	◎心構えを高め、情報収集をしましょう <input type="checkbox"/> 家族の予定を確認 <input type="checkbox"/> 家の周りで飛ばされそうなものを確認
避難行動開始 2	●大雨注意報 ●洪水注意報 ●氾濫注意情報 など	<b>わが家の情報</b> <input type="checkbox"/> 建物構造は? (木造・鉄筋・その他) <input type="checkbox"/> 何階建て? ( 階) ●洪水浸水深は? <input type="checkbox"/> 5m~ <input type="checkbox"/> 3m~5m未満 <input type="checkbox"/> 0.5m~3m未満 <input type="checkbox"/> ~0.5m未満 <input type="checkbox"/> 浸水なし
身の安全を確保 3	<b>高齢者等避難</b> ●大雨警報 (土砂災害) ●洪水警報 ●氾濫警戒情報 など	◎避難行動を確認 <input type="checkbox"/> 避難場所 [ 避難にかかる想定時間 ( 分 ) ] <input type="checkbox"/> 避難場所の開設状況を確認 <input type="checkbox"/> 火の元・戸締りの確認 <input type="checkbox"/> 非常用持ち出し袋の確認
身の安全を確保 4	<b>避難指示</b> ●土砂災害警戒情報 ●氾濫危険情報	
~~~~<警戒レベル4までに必ず避難!>~~~~		
発生災害 5	<b>緊急安全確保</b> ●大雨特別警報 ●氾濫発生情報	

自衛・共助・公助

地震対策

風水害対策

噴火・火山の対策

火災対策

避難するときの注意

自主防災活動

情報収集・伝達手段

マイ・タイムラインを作ろう

# わが家の防災メモ

## 家族の連絡先

自宅	☎	災害用伝言ダイヤル: 171 [暗証番号: ]
名前	☎ (職場・学校: )	メールアドレス・SNSアカウントなど
名前	☎ (職場・学校: )	メールアドレス・SNSアカウントなど
名前	☎ (職場・学校: )	メールアドレス・SNSアカウントなど
名前	☎ (職場・学校: )	メールアドレス・SNSアカウントなど
名前	☎ (職場・学校: )	メールアドレス・SNSアカウントなど

## 遠方に住む親戚・知人 (中継連絡先)

氏名	☎	氏名	☎

## 避難場所

災害ごとに避難する場所が異なることがあります。  
事前にハザードマップなどで確認し、家族と決めておきましょう。

地震時	避難注意事項
洪水・浸水時	避難注意事項
土砂災害時	避難注意事項

## 避難時の確認事項

- |                                               |                                          |
|-----------------------------------------------|------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 火元の確認                | <input type="checkbox"/> 貴重品を持つ          |
| <input type="checkbox"/> ブレーカーを落とす            | <input type="checkbox"/> 携帯電話・スマートフォンを持つ |
| <input type="checkbox"/> 非常持ち出し袋を持つ<br>(場所: ) | <input type="checkbox"/> 常備薬を持つ          |
|                                               | <input type="checkbox"/>                 |

## 自宅の災害リスク

洪水・浸水のリスク	<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり(浸水の深さ_____~_____m)
土砂災害のリスク	<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> 土砂災害警戒区域 <input type="checkbox"/> 土砂災害特別警戒区域