



いざという  
時のために

# つるがしま防災ガイド 保存版

問合せ先：鶴ヶ島市役所安心安全推進課防災担当 ☎049・271・1111

平成 27 年 3 月

## 家庭内の3つの取り組み

### 1 家庭での地震対策

生命や財産を守るために、地震発生時の安全性について確認しましょう。

#### ◇家の危険箇所を確認しましょう

##### 出入口や通路を整理する

転倒した家具・電化製品などが、じゃまをして逃げ遅れたりする場合があります。通路や出入口には荷物を置かないようにし、普段から整理整頓しておきましょう。

##### 寝室には倒れそうな家具を置かない

寝ているときに地震が起きたら、家具が体の上に倒れてきたり、出口をふさいだり非常に危険です。家具を置く場合は、固定したり家具の配置に工夫しましょう。

##### 窓ガラスに飛散防止フィルムを

窓や食器棚などのガラスに飛散防止フィルムを貼りましょう。

#### ◇家具等の転倒防止対策

- ・冷蔵庫は、背部の取っ手にベルトなどを掛けて固定します。
- ・テレビは、底面に耐震粘着マットを貼って、テレビ台に固定します。可能ならテレビ台をボルトなどで固定します。
- ・たんすなどは、L字金具や突っ張り棒などで固定します。もしくは、転倒防止の板を家具の下に入れ、壁にもたれ気味にします。
- ・引き出しや開き扉には、中のものが飛び出さないように、飛び出し防止器具を取り付けます。

### 2 災害時の連絡手段

災害時、最も心配なのは家族や友人の安否。家族や友人と連絡をとる方法を複数決めておきましょう。

#### ◇公衆電話

災害時には、通話制限を受けない災害時優先電話となり、比較的つながりやすくなります。また、災害時には被災地の公衆電話は無料で使える場合があります(国際電話は使えません)。

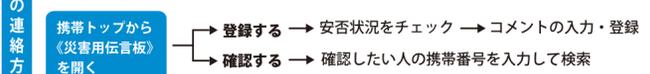
#### ◇災害用伝言ダイヤル ※音声ガイダンスに従って、録音・再生をしてください。

- 171
- 《伝言を残すときは》1 → 市外局番から電話番号入力 → メッセージを残すを押す
  - 《伝言を聞くときは》2 → 相手の電話番号入力 → メッセージを聞くを押す

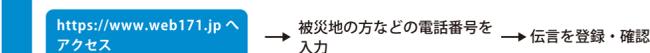
#### ◇メール

災害発生直後はつながりにくいですが、自分の安否を何度も送信することで、災害用伝言板と同じ役割を果たします。また、固定電話や携帯電話等が使えない状況でも、パソコン(インターネット)を使ったEメールは比較的届きやすい場合があります。

#### ◇災害用伝言板 ※操作方法は契約会社によって多少の違いがあります。



#### ◇災害用伝言板 (web171)



※災害用伝言ダイヤル、災害用伝言板は体験利用が出来る日、期間があります。詳細は、各会社にお問い合わせください。

音声による連絡方法

ウェブでの連絡方法

### 3 非常持出品・備蓄品を準備しよう

災害時、各被災地に救援物資などが行き渡るまでには、3日程度かかると言われています。少なくとも災害発生後3日間(できれば7日間)は自活できるよう以下を参考に準備しましょう。また、飲料水や食料など賞味期限のあるものは、普段から多めに常備し、利用しながら買い足すことを繰り返す「ローリング備蓄」を心がけましょう。

#### ◇非常持出品

災害発生時に最初に持ち出すもの ※重くなり過ぎないように注意

- 飲料水 (ペットボトル 500 ml × 2本)
- 非常食 (乾パンや缶詰などの火を通さなくてよいもの × 3日分)
- 懐中電灯  携帯ラジオ  携帯電話用充電器
- 医薬品等 (キズ薬、ばんそうこう、常用薬など)
- 貴重品 (公衆電話の利用に 10 円玉も)
- 衣類 (保温性が高いもの)
- マスク  雨具  タオル
- 紙食器  割り箸  軍手
- ライター・マッチ  ろうそく  ナイフ
- 缶切り  ラップ  ティッシュ
- ビニールシート  生理用品  携帯用トイレ
- 身分証明書・保険証のコピー  お薬手帳



定期的に飲料水や食料などの賞味期限切れや電化製品の故障がないかをチェックすることも忘れずに。

#### 例えば

##### ●赤ちゃんがいる場合

粉ミルクやほ乳びん、離乳食、紙おむつなど

##### ●高齢者や要介護者がいる場合

予備のメガネ、入れ歯、補聴器、持病薬、大人用紙おむつなど

#### ◇備蓄品

救援物資が届くまでの間、生活をするためのもの

##### 《食料》

- 飲料水 (1人当たり1日3ℓ)
- 非常食



##### 《生活用品》

- カセットコンロ  ガスボンベ  紙食器
- 割り箸  ラップ  ウェットティッシュ
- トイレットペーパー  洗面用具
- 水のいらないシャンプー  タオル  使い捨てカイロ
- マスク  ランタン  安全靴
- 携帯用トイレ  寝袋  毛布  ブルーシート

## 地震が起きたら何をする？

大きな地震が発生した時、一瞬の判断が生死を分けることがあります。パニックを起こさず落ち着いて対応するため、地震発生時の行動を覚えておきましょう。

### 地震発生

- ・自分の身を守る
- ・火の始末をする
- ・ドアを開け、逃げ道を確保する



### 1~2分

- ・火元を確認→火が出ていたら初期消火
- ・家族の安全を確認
- ・靴を履く (ガラスの破片から足を守る)
- ・非常持出品を用意する

### 3分

- ・隣近所の安否を確認 (声をかけ、助け合う)
- ・余震に注意する



### 5~10分

- ・ラジオなどで正しい情報を得る
- ・家屋倒壊の恐れがあれば避難する
- 避難時は、落下物やブロック塀、自動販売機などに注意する
- ・家を出る前に、**ガスの元栓を締め、電気のブレーカーを落とす**

## 帰宅困難に備えよう

平日の昼間に大地震が起きた場合、市外や県外に通勤・通学している方の多くが、帰宅困難者になると予想されています。徒歩で帰宅するのは20kmが限度とされています。帰宅が困難だと思われる時は、職場や学校にとどまる判断も大切です。

#### ◇いざという時、家族とすぐ連絡が取れるように、

- ・勤務先や学校の連絡先を控えておく
- ・遠隔地の親せきや友人に依頼し、**非常時の連絡中継地点をつくる**など、

日頃から準備しておきましょう。

#### ◇職場や外出時にも防災グッズを

食べ物・飲料水のほか、携帯電話、スマートフォンの充電器を持ち歩くと良いでしょう。

#### 《徒歩帰宅の心得7カ条》

1. 連絡手段、事前に家族で話し合い
2. 携帯も、ラジオも必ず予備電池
3. 日頃から、帰宅経路をシミュレーション
4. 災害時の味方、災害時帰宅支援ステーション
5. 職場には、小さなりゅくとスニーカー
6. 帰宅前には、状況確認
7. 助け合い、励まし合って徒歩帰宅

#### ◇災害時帰宅支援ステーションってなに？

コンビニエンスストアやファミリーレストラン、ガソリンスタンドなど、このステッカーが貼られているお店では、災害時に水道水の提供やトイレの使用、様々な情報の提供を受けることができます。



▲コンビニエンスストア  
ファーストフード店、ファミリーレストラン

▲ガソリンスタンド

## 気象災害への備え

### 情報収集



台風や集中豪雨、大雪などの気象災害は、ある程度予測可能な災害です。注意が必要となるときはテレビやラジオ、インターネットで最新の情報を収集するようにしましょう。

○熊谷地方気象台 <http://www.jma-net.go.jp/kumagaya/>

○埼玉県防災情報メール

登録された方の携帯電話等に、県より防災に関する情報がメールで届きます。

#### 【配信される情報】

- ・気象警報注意報
- ・地震情報
- ・避難情報
- ・危機管理情報
- ・避難所開設情報

#### ◇登録方法

[saitamaken@jijo.bosai.info](mailto:saitamaken@jijo.bosai.info) へ空メール送信し、その返信メールから「登録フォーム」へアクセスします。必要事項を記入し「登録ボタン」を押すと登録完了です。

詳しくは、埼玉県防災情報メールのホームページ

(<http://saitamapref.bosai.info/bosaimail/>) をご覧ください。



#### ○つるがしまメールマガジン

「安心・安全メール」 防犯、防災などの安全に関する情報を配信。鶴ヶ島市ホームページ (<http://www.city.tsurugashima.lg.jp/page/page001172.html>) へアクセスし、登録してください。

## こんな場所で地震にあったら!?

### デパート・スーパーなど

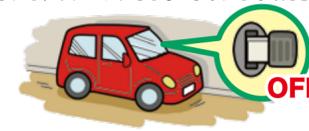
- ・バックやかごで頭を守り、ショーケースや売り場から離れましょう。ガラスの破片や商品の落下に注意しましょう。
- ・パニックになって出口に殺到すると大変危険です。係員の指示に従いましょう。

### エレベーター

- ・最寄りの階に自動的に停止した場合は、その階で降ります。停止しない場合は、すべての階のボタンを押して、最初に停止した階で降りましょう。

### 車の運転中

- ・徐々にスピードを落とし、道路の左側に停車し、揺れがおさまるまで、外に出ないようにしましょう。
- ・車から離れるときは、キーはつけたまま、あるいはキーレスエントリーキーを置いたままにし、ドアロックもしないようにしてください。



### 電車の中

- ・将棋倒しや網棚からの落下物に注意して、つり革や手すりにしっかりつかまりましょう。
- ・座っている場合は、足を踏ん張って上体を前かがみにして、手荷物や雑誌などで頭を守りましょう。
- ・勝手に電車の外に出るのは危険です。乗務員の指示に従って行動しましょう。

### 電車の中

