

【防災意識普及啓発資料】

# 災害に対する備え

～みんなで守ろう！みんなのまち！～



松戸市総務部危機管理課

2025/10/1 改訂版



# 目次

## ◎松戸市に予測される地震について

- ・地震の起きるしくみ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
- ・松戸市に大きな影響を及ぼすことが予想される地震について・・・・・・・・ 1

## ◎地震が起きる前の準備

- ・知っておきたい、地震の基礎知識・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2
- ・地震に対する心構え10か条・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3
- ・家族で『防災ミーティング』を開こう・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4
- ・自主防災組織を結成し、活動しよう！・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 5
- ・あなたのまちで防災訓練をしましょう・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6
- ・非常持出品を準備しよう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 7
- ・大災害で死亡・ケガをした人の原因・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8
- ・家の中（まわり）を安全に ～阪神・淡路大震災の教訓～・・・・・・・・ 9
- ・家具、家電の転倒防止 ～家具の配置・固定の工夫～・・・・・・・・ 10
- ・地震による電気火災を防ぎましょう・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 14

## ◎もし大地震が起こったら

- ・もしも突発的に大地震が発生したら？・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 15
- ・家の中にいて揺れを感じたら？・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 16
- ・大地震発生時、こんな所にいたらどうする？・・・・・・・・・・・・・・・・ 17
- ・火災が発生したら？・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 19
- ・避難のしかたとポイント・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 20
- ・避難したほうがいいのはどんなとき？・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 21
- ・避難所の開設・運営について・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 22
- ・松戸市避難所運営マニュアル・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 23





## ◎大地震の備えや知識

- ・災害伝言ダイヤル171・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 29
- ・災害用伝言板・ちば防災メール・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 30
- ・松戸市安全安心メール・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 31
- ・防災行政用無線音声自動応答・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 32
- ・避難所の開設・混雑状況を確認できます・・・・・・・・・・・・ 33
- ・計測震度計・緊急地震速報・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 34
- ・避難行動要支援者の支援・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 35
- ・マンションの防災について・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 36
- ・妊産婦と赤ちゃんのための防災対策・・・・・・・・・・・・・・ 37
- ・男女共同参画の視点での防災・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 38
- ・帰宅困難者・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 39
- ・ガスメーターについて・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 40
- ・千葉県西部防災センター・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 41
- ・知っていると役立つ！防災豆知識 ～避難生活編～・・・・・・・・ 42
- ・防災〇×クイズ ～チャレンジしてみよう！～・・・・・・・・・・ 45

## ◎松戸市の防災に関する取り組み紹介

- ・総合防災訓練・避難所運営委員会などに参加しよう・・・・・・・・ 48
- ・福祉避難所への避難の流れ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 49
- ・災害医療体制について・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 50
- ・避難所に物資が届くまで・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 51
- ・防災啓発映像資料の貸し出し・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 52
- ・【参考資料】 水害に関する知識・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 55

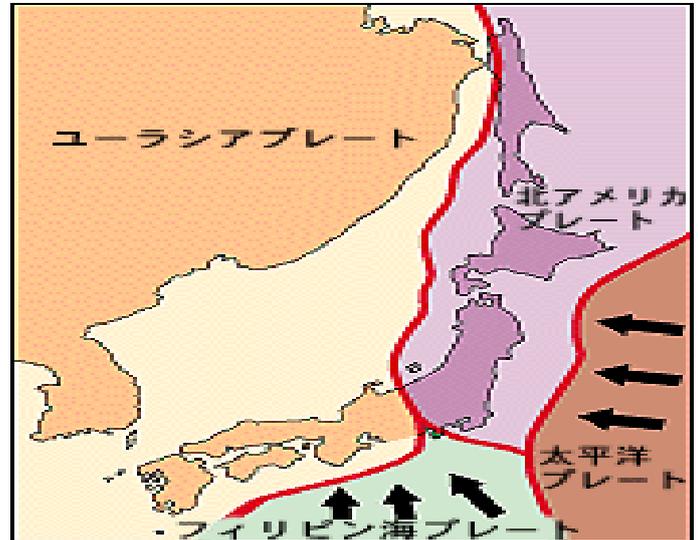


# ◎松戸市に予測される地震について

## 地震の起きるしくみ

地球の表面は、プレートと呼ばれる 10 数枚の硬い板がジグソーパズルのように敷き詰められていて、ほとんど変形しないでそれぞれの方向にマンツルの動きにより(熱による対流が原因)、年間数 cm ～10 数cm 程度の速度で平行に移動しながら、ぶつかりあったり潜り込んだりしています。このような学説を『プレートテクトニクス』と言います。そして、プレート同士の境界ではお互いに影響しあい、その結果、山脈、海溝、海底山脈の形成や、地震・火山活動を引き起こしています。

日本に関係するプレートは 4 枚あり、「太平洋プレート」はほぼ西向きに、「フィリピン海プレート」は北北西の向きに向かい、日本列島を乗せている「ユーラシアプレート」「北米プレート」の下に潜り込んでいます。



## 松戸市に大きな影響を及ぼすことが予測される地震

タイプ	地殻内のごく浅い地震
想定地震	地殻内のごく浅い地震 (松戸市直下約5km・マグニチュード 7.1 を想定)
想定断層	<p>このタイプの地震が発生すると、松戸市の震度は6弱から6強が予測されています。</p>
地震発生の確率	今後 10 年以内に南関東のいずれかでこのタイプの地震が発生する可能性は <b>30%程度</b> 、30 年以内には <b>70%程度</b> 、50 年以内には <b>90%程度</b> と考えられている (文部科学省：地震調査研究推進本部)。ただし、南関東のどこかで発生するかを特定することは困難であるが地震はやってきます。

※例えば、阪神大震災当時では、30 年以内に **0.02%～8%** 交通事故でケガする確率 30年以内に**26%**

# ◎地震が起きる前の準備

## 知っておきたい、地震の基礎知識



震度階級表（気象庁震度階級表より出典）

震度階級	人間	屋内の状況	屋外の状況	地盤の状況	斜面
0	人はゆれを感じない				
1	屋内で静かにしている人の中には、ゆれをわずかに感じる人がいる。				
2	屋内で静かにしている人の大半が、ゆれを感じる。眠っている人の中には、目を覚ます人もいる。	電灯などのつり下げ物がわずかにゆれる。			
3	屋内にいる人のほとんどが、ゆれを感じる。歩いている人の中には、ゆれを感じる人もいる。眠っている人の大半が、目を覚ます。	棚にある食器類が音を立てることがある。	電線が少しゆれる。		
4	ほとんどの人が驚く。歩いている人のほとんどが、ゆれを感じる。眠っている人のほとんどが、目を覚ます。	つり下げ物は大きくゆれ、棚にある食器類は音を立てる。すわりの悪い置物が倒れることがある。	電線が大きくゆれる。自動車を運転していてゆれに気付く人がいる。		
5弱	大半の人が、恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる。	つり下げ物は激しくゆれ、棚にある食器類、書棚の本が落ちることがある。すわりの悪い置物の多くが倒れ、家具が移動することがある。	窓ガラスが割れて落ちることがある。電柱がゆれるのがわかる。道路に被害が生じることがある。	亀裂 <sup>※1</sup> や液状化 <sup>※2</sup> が生じることがある。	軟弱な地盤で、亀裂が生じることがある。
5強	大半の人が、物につかまらなると歩くことが難しいなど、行動に支障を感じる。	棚にある食器類、書棚のほんの多くが落ちる。テレビが台から落ちることがある。タンスなど重い家具が倒れることがある。変形によりドアが開かなくなることがある。一部の戸が外れる。	補強されていないブロック塀の多くが崩れる。据え付けが不十分な自動販売機が倒れることがある。多くの墓石が倒れる。自動車の運転が困難となり、停止する車が多い。		
6弱	立っていることが困難になる。	固定していない重い家具の多くが移動、転倒する。開かなくなるドアが多い。	かなりの建物で、壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する。	地割れが生じることがある。	地割れや山崩れなどが発生することがある。
6強	立っていることができず、はわないと動くことができない。ゆれにほんろうされ、動くこともできず、飛ばされることもある。	固定していない重い家具のほとんどが移動、転倒する。戸が外れて飛ぶことがある。	多くの建物で、壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する。補強されていないブロック塀のほとんどが倒れる。	大きな地割れが生じることがある。	
7		ほとんどの家具が大きく移動し、飛ぶものもある。	ほとんどの建物で、壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する。補強されているブロック塀も破損するものがある。		大きな地割れ、地すべりや山崩れが発生し、地形が変わることもある <sup>※3</sup> 。

※1 亀裂は、地割れと同じ現象であるが、ここでは規模の小さい地割れを亀裂として表記している。

※2 地下水位が高い、ゆるい砂地盤では、液状化が発生することがある。液状化が進行すると、地面からの泥水の噴出や地盤沈下が起こり、堤防や岸壁が壊れる、下水管やマンホールが浮き上がる、建物の土台が傾いたり壊れたりするなどの被害が発生することがある。

※3 大規模な地すべりや山体の崩壊等が発生した場合、地形等によっては天然ダムが形成されることがある。また、大量の崩壊土砂が土石流化することもある。

# 地震に対する心構え 10か条

## ①まず、身を守る。

机、テーブルの下などに避難し、落下物などに注意する。頭を保護する。



## ②揺れが収まってから火の始末をする。

まず身の安全を確保し、揺れがおさまったらすばやく火の始末をする。

## ③あわてて外に飛び出さない。

落下物の危険があるのでむやみに外に飛び出さない。



## ④火が出たら、まず消火する。

天井に燃え移る前ならば初期消火が可能です。

「火事だ！」と大声で隣近所に協力を求め消火に努める。



## ⑤正しい情報で、落ち着いた行動をとる。

デマに注意し、正しい情報をつかむ。



## ⑥ブロック塀、がけ地などに近寄らない。

ブロック塀などの倒壊に注意し、狭い道、塀ぎわ、がけ地、川べりなど危険な場所に近寄らないようにしましょう。



## ⑦扉を開けて、出口を確保する。

建物がゆがんで扉が開かなくなることがあるので、扉を開けて出入口を確保する。

## ⑧エレベーターは使用しない。

中に閉じ込められる危険性があるので、使用しないようにしましょう。

乗っていたらただちに各階のボタンをすべて押し、停止した階で降りる。



## ⑨隣近所で協力して消火や救護をする。

隣近所で声をかけ合い、いざという時には協力して消火や救護にあたる。

## ⑩避難は徒歩で、持ち物は最小限にする。

車での避難は緊急車両の妨害にもなり、災害救助活動の遅延につながります。

非常持出品はリュックに入れて背負い、両手を使えるようにしましょう。



# 家族で『防災ミーティング』を開こう！

災害はいつ襲ってくるかわかりません。家族が離れ離れの際に地震が起こることも考えられます。そんなときあわてないように、ふだんからお互いの連絡方法や避難場所などについてよく話し合っておきましょう。家族で行う“防災ミーティング”の具体的なテーマについては、下記を参考にしてください。そうした話し合いの中で、一人ひとりの防災意識を高めていくことから、わが家の防災対策をスタートしましょう。

## 1 家族一人ひとりの役割分担



日常の予防対策上の役割と災害時の役割の両方について決める。寝たきりのお年寄り、病人、小さな子どもがいる場合は、だれが保護を担当するかなども話し合う。

## 2 家屋の危険箇所チェック



家の内外をチェックして危険箇所を確認し合う。放置できない危険箇所については、修理や補強の方法についても話し合う。

## 3 家具の安全な配置と転倒防止対策



家具の配置換えによって家の中に安全なスペースをつくれぬか工夫する。また、家具の転倒や落下を防ぐ方法を考え、そのための新製品などがあれば教え合う。

家族で話し合いたい

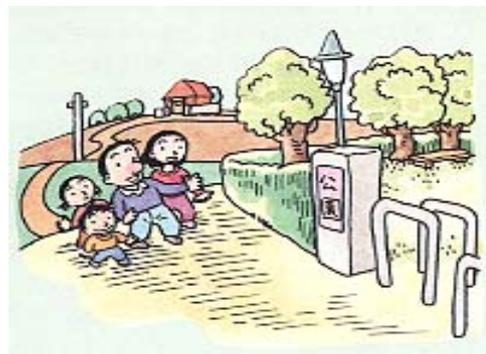
5つのテーマ

## 4 非常持ち出し品のチェックと入れ替え・補充



家族構成を考えながら必要な品がそろっているかをチェックする。定期的に新しいものと取り替える必要があるもの（使用期限のある食料、水、乾電池など）は、だれが担当するかなども話し合う。

## 5 災害時の連絡方法や避難場所の確認



家族が離れ離れになったときの連絡方法や避難場所を確認する。避難コースの危険箇所についても話し合い、できれば休日などを利用し、散歩を兼ねてみんなで下見をしておく。



# 自主防災組織を結成し、活動しよう！

防災活動でもっとも大切なことは、地域での協力です。大切な地域の防災力を高める為、町会・自治会・管理組合等で自主防災組織をつくり、災害に強いまちづくりを進めましょう！

## ○あなたの街に自主防災組織ができるまで

自主防災組織を結成したい、または、組織は以前からあったが、改めて活動（再結成）したいという町会・自治会・管理組合等の役員の方は、市役所危機管理課までご相談ください。

### 《自主防災組織結成の流れ》

1. 地域で団結する必要性を訴え、自主防災組織結成の機運を盛り上げましょう
2. 町会・自治会・管理組合等で、自主防災組織結成について検討し、結成を決めます
3. 自主防災組織の活動に必要な準備を進めます
4. 総会で結成を決議します
5. あなたの地域に自主防災組織が誕生！

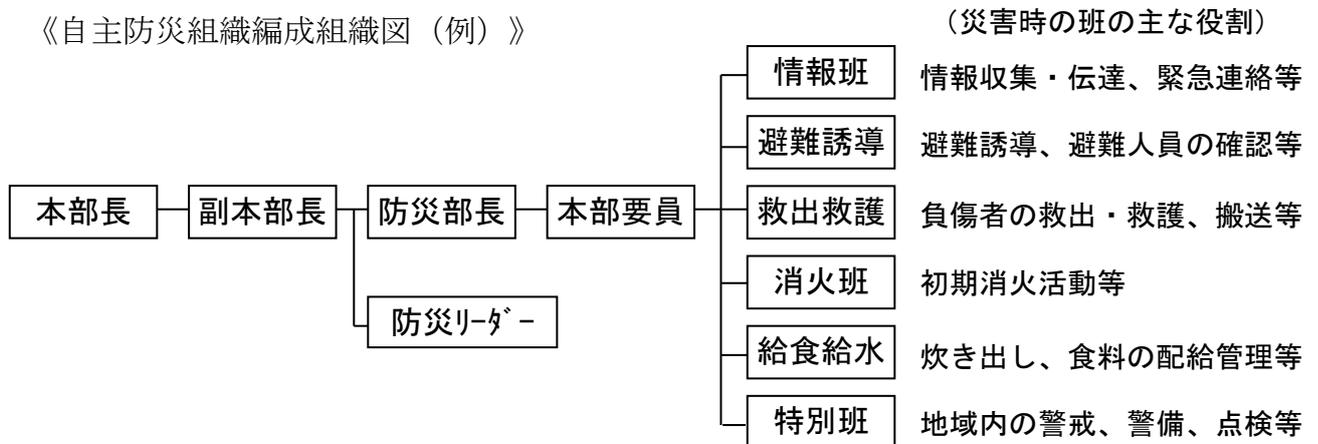
## ○自主防災組織で活動しましょう

地域の防災力を高めるには、組織結成後の積極的な防災活動を続けていくことが重要です。

### 1. 組織の編成

自主防災組織のスムーズな運営が図れるよう組織編成を行い、役割分担を決めましょう。

《自主防災組織編成組織図（例）》



### 2. 地域防災リーダーの選出

災害に強い街に、人づくりは欠かせません。防災リーダーを選出しましょう。

### 3. 防災資機材の購入

防災活動に必要な資機材を揃えましょう。自主防災組織で防災資機材を購入する際には、危機管理課にご相談下さい。

### 4. 防災訓練の実施

防災訓練は、個人の防災知識だけでなく、地域全体の協力意識を高めます。

### 5. 地域の情報収集、防災地図の作成

地域内の避難場所を決めるほか、指定避難所となる公共施設、避難経路の危険箇所などを点検し、街の防災地図を作りましょう。

# あなたのまちで防災訓練をしましょう！

町会・自治会・管理組合等（自主防災組織）が主催して行われる自主防災訓練では、「防災知識を身につける」「防災対応力を高める」「地域の団結力を高める」など、災害に強い人・強いまちになるためのさまざまな体験ができます。みんなで参加しましょう。

## ○防災訓練の内容について

### 1. 避難誘導訓練

災害時に協力しあい、規律よく避難できると、助かる確率も高くなります。避難者の把握も大切ですので、同時に実施します。

### 2. 初期消火訓練

もし出火しても、小さいうちに消せれば心配ありません。消火器の使い方、天ぷら火災消火、バケツリレー など

### 3. 応急救護訓練

覚えておけば、災害時ばかりでなく、いざというとき落ち着いて対処できます。心肺蘇生法、三角巾の使い方 など

### 4. 負傷者搬送訓練

ケガ人の救助に役に立ちます。担架の使い方 簡易担架の作り方 など

### 5. 起震車体験訓練

過去に起きた大地震のゆれを擬似体験します。

### 6. 煙道体験訓練

ビル火災等で発生する煙から避難する方法を学びます。

### 7. 炊き出し訓練

必要資機材、材料を調達し、給食給水訓練を実施します。

### 8. 119番通報訓練

119番（火事・救急）のかけ方を学びます。



## ○そのほか、こんな訓練はいかがですか

### ・避難所運営ゲーム【HUG（ハグ）】

HUG：Hinanzyo（避難所）Unei（運営）Game（ゲーム）の略

発災時の避難所で起こる様々な出来事や、避難者の年齢・性別・抱えている事情などが書かれたカードを、避難所を模したレイアウト図に配置し、避難所の開設・運営を模擬体験することができます。参加者の避難所運営に関する認識の統一が図れます。

### ・発災対応型訓練

壊れた塀の除去や人命救助、消火活動等々、実際の災害で発生する様々な困難を体験しながら、避難場所に集合する訓練です。

### ・災害図上訓練（DIG）DIG：Disaster Imagination Game の略

地域の地図に避難場所や防災倉庫、災害時に救護を必要とする人の住むお宅、塀が崩れるなど、被害が起きそうな地域などを書き込み、オリジナル地図を作ることで、自分の街と災害についての知識を身に付けます。

# 非常持出品を準備しよう！

被災地に救援物資が届くまでには、最低でも3日かかるといわれています。下のリストを参考に、最低でも3日分、可能であれば7日分を目標に、家族構成を考えながら必要となるものを準備しましょう。



## 【地震に備えて家庭で準備する物リスト】

**非常持出品** ～大地震が発生して避難するときに、最初に必ず持ち出すべき物

<b>非常食</b>	缶詰など調理せずに食べられるもの、飲料水	
<b>貴重品</b>	現金（特に小銭）、預金通帳、印鑑、身分を証明できるもの、各種権利証書など	
<b>懐中電灯 携帯ラジオ</b>	予備の電池も準備を	
<b>応急医薬品</b>	バンソウコウ、鎮痛剤、胃腸薬、三角巾など	
<b>保護用具、衣類</b>	防災頭巾、ヘルメット、手袋、下着の着替え、防寒用上着、履きなれた靴	
<b>その他</b>	タオル、ウエットティッシュ、雨具、ライター、など	

**非常備蓄品** ～ 災害復旧が始まるまで、最低3日間生活できる準備（家屋などの安全が確認後）

<b>食品</b>	レトルト食品、インスタント食品などの保存食	
<b>飲料水</b>	一人1日3リットル×3日分×家族分、運搬できるポリタンクや給水袋も	
<b>燃料など</b>	簡単な調理や湯沸しができるような卓上コンロや固形燃料など	
<b>衣類</b>	下着、防寒着、着替えなど	
<b>水や荷物などを運搬する物</b>	リュックサック、台車など 特に集合住宅の高層階に住む人は必須	
<b>衛生用品</b>	簡易トイレ、女性用生理用品など	

**その他にも** このような準備も忘れずに

<b>赤ちゃんがいる人</b>	母子手帳、粉ミルク、紙おむつ、哺乳瓶、離乳食など	
<b>高齢者</b>	予備のメガネ・入れ歯、補聴器、ホイッスルなど	
<b>持病をお持ちの人</b>	常備薬、お薬手帳	
<b>目の悪い人</b>	予備のメガネ	
<b>日本語のわからない人、外国人</b>	日本語辞書、母国語での情報を入力する手段	
<b>ペットのいる人</b>	ペットフード、ケージ、迷子札、緊急預け先など	
<b>アレルギーがある人</b>	自分に適した食べ物	
<b>カメラ</b>	被害状況を撮影しておく、罹災証明など、後で役に立つことがあります	
<b>その他</b>	各自・各家族で「私には必要な物、ないと困る物」があれば準備しましょう。	

**その他持ち出し品以外に** ～倒壊した建物などから人を救出するための工具

<b>工具</b>	ハンマー、バール、スコップ、ノコギリ、ジャッキなど
-----------	---------------------------

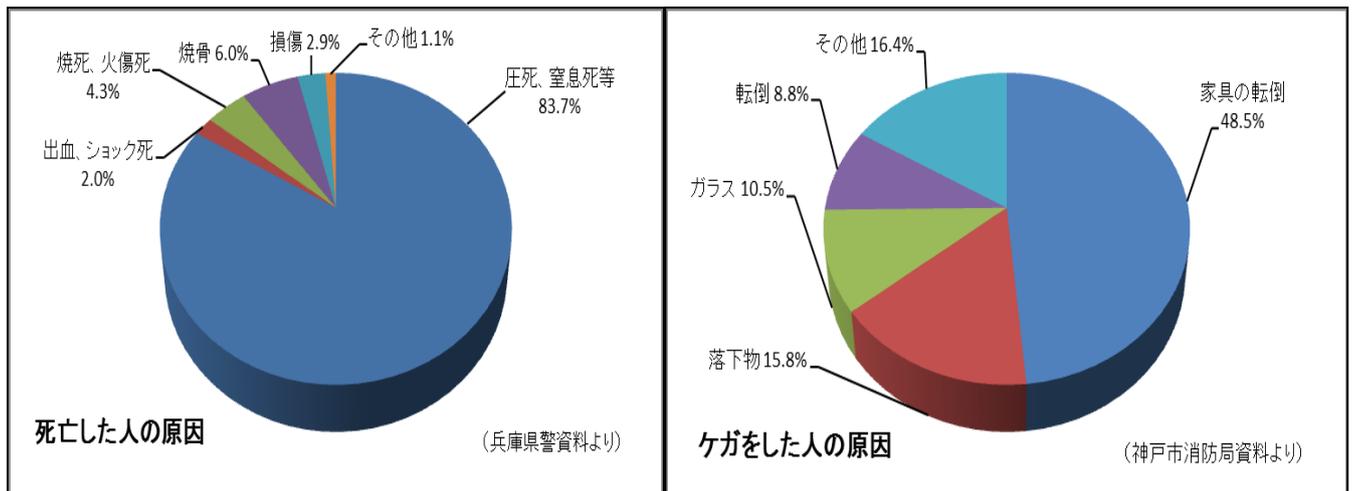
※非常用持ち出し品は、年に一回は点検し、期限切れなどがないようにしましょう。

# 大災害で死亡・ケガをした人の原因

## 【阪神・淡路大震災】

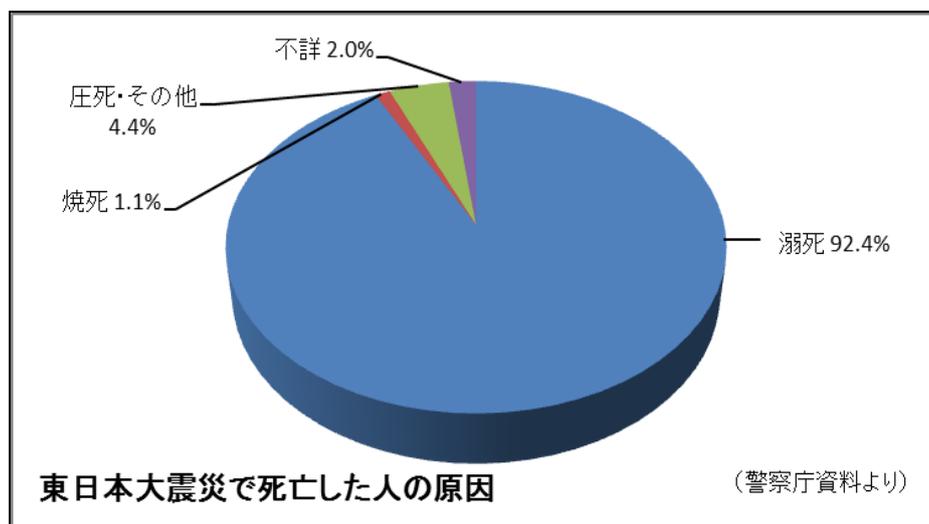
平成7年1月17日 午前5時46分に発生した兵庫県南部地震（阪神・淡路大震災）では、6,433名もの尊い人命が失われました。**その8割以上が家屋倒壊・家具転倒等による圧死・窒息死**です。

阪神・淡路大震災が残した教訓として、まず、家の中（周り）を安全にし、自分の身は自分で守る心構えを持ち、いつ来てもおかしくない災害に対し、十分な備えをしましょう。



## 【東日本大震災】

平成23年3月11日 午後2時46分に発生した東北地方太平洋沖地震（東日本大震災）では、15,000人を超える尊い人命が失われました。その9割以上は津波による溺死です。



※なお、大地震が発生した場合、松戸市では津波による被害の可能性は低く、阪神・淡路大震災と同じように、家屋の倒壊や家具の転倒による被害の発生が予想されます。

## 1. 家の中では

### (1) 家具の転倒防止

- 家具は、壁に密着させて固定する。
- 転倒防止器具は大きさにあったしっかりしたものを取り付ける。
- 積重ね家具は、つなぎ目をしっかり留めておく。
- 寝る場所やこども・お年寄りがいる場所には、できるだけ家具などは置かないようにする。

### (2) 落下物の整理点検

- 重い物は高いところに置かない。
- 照明器具、エアコン、絵画、額縁などは落下防止策をする。
- 観音開き戸に留め金をつける。
- 棚には、物が飛び出さないように、滑り止めなどをつける。
- 食器棚などのガラス戸にはガラス飛散防止フィルムを貼る。

### (3) 安全、迅速な避難のために

- 廊下や玄関は、物を置かず、広く開けておく。



## 2. 家のまわりでは

- 瓦、外壁タイルなどの点検、補修をする。
- プロパンガスのボンベなどは、倒れないように補強し、周囲には、物を置かない。
- ブロック塀は、基礎が無いなど危険なものは、安全対策をしたり、フェンスや生垣に変える。
- がけや宅地擁壁を点検し、必要に応じ改修工事を実施する。

## 3. 家屋の耐震化・免震化を図りましょう

- 家屋の耐震診断を行い、問題があれば補修しましょう

多くの木造住宅が倒壊した阪神・淡路大震災ですが、そのほとんどが家の耐震性を無視して増改築を繰り返した築30年以上経った建物でした。**1981年(昭和56年)6月1日**に施行された建築基準法改正後は新耐震設計法が義務づけられました。阪神・淡路大震災で倒壊した建物の95%が改正前に建てられた不適格なもので、老朽化による劣化とともにシロアリなどの害を受けた壊れやすい建物でした。

- 家を新築するときや、購入するときは、地震に強い家を選びましょう

### ※家屋の耐震診断について

- ・松戸市では、図面による無料耐震相談を行っています。開催スケジュールは、広報まつどをご覧ください。
- ・家屋の耐震補修を行う場合は、信頼のおける業者に注文しましょう

# 家具、家電の転倒防止

～家具の配置・固定の工夫～

(出典：消防庁：防災48、震災対策ビデオ(2009)、家具の転倒を防ぐには(1996)をもとに作成)

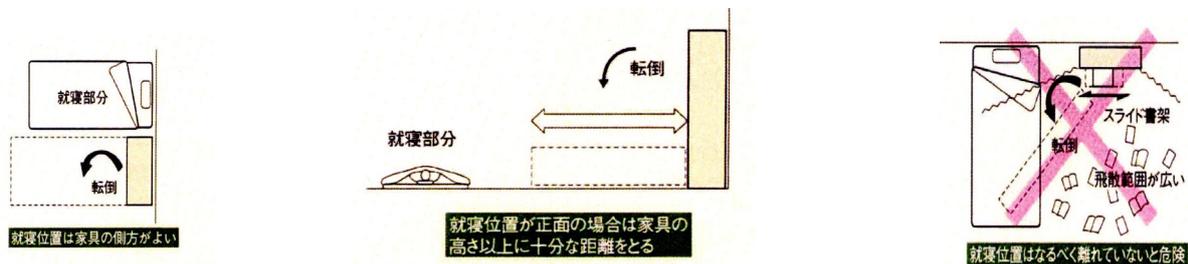
- 寝る場所の工夫・・・家具が転倒・移動しても影響がない位置に寝る場所を確保する。
- 家具の配置の工夫・・・寝る場所や出入り口に近い場所にタンス・家具を置かない。方向を変える。
- 収納方法の工夫・・・重いものは、家具の下の方に収納する。家具の上に重いものを置かない。
- 家具の固定・・・各種固定器具で固定する(L型金物、ポール式、チェーン等による)。家具の下にストッパーやマットを入れて補強するほか、壁への家具固定と家具の上下連結の併用など、2つ以上の補強を行うと効果的。
- ガラスの飛散防止・・・食器棚や本箱などに飛散防止フィルムを貼り付ける。
- 扉開放防止器具・・・食器棚や本箱などに扉開放防止器具を貼り付ける。

## 1. 安全な家具の配置の工夫

### ① 寝る場所を安全にする

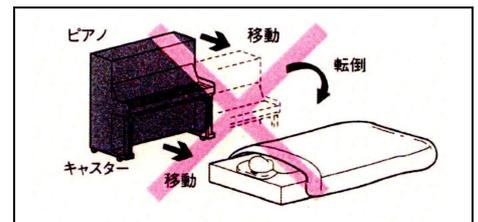
寝る場所には、背の高い家具を置かないことが大切です。どうしても置かなければならない時は、置く向きに注意すること、家具の上に物を置かないこと、重い物は下へ置くこと等に気を付けましょう。

寝る場所との位置関係では、家具の側方が安全です。もしも、家具の前の方で寝る場合は、家具の高さ以上に十分に離れましょう。スライド書架付きの本棚は、安定が悪いので寝る場所からなるべく離しましょう。部屋の間取りと家具の配置を紙に書き出してみると、家の中の危険を把握しやすくなります。



### ② ピアノを置く位置

ピアノは、キャスターが付いているため確実な移動防止が行われている場合以外は、寝る場所に置かないようにしましょう。



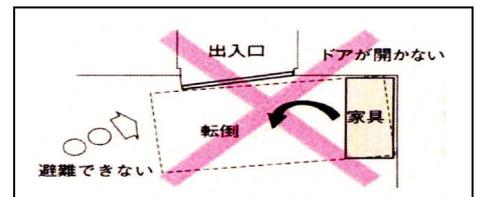
### ③ テレビやパソコンを置く位置

台の上に乗せたテレビやパソコンは飛び出す可能性があるので寝る場所の近くに置かないようにしましょう。



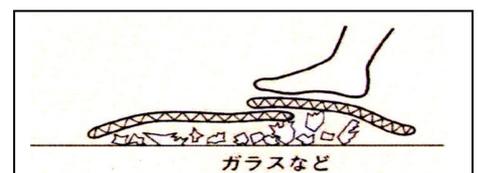
### ④ 出入り口付近の家具を置く位置

出入り口の近くに家具を置くと、家具の移動や転倒、収納物の散乱などによって避難路が遮られることがあるので、なるべく家具を置かないようにしましょう。



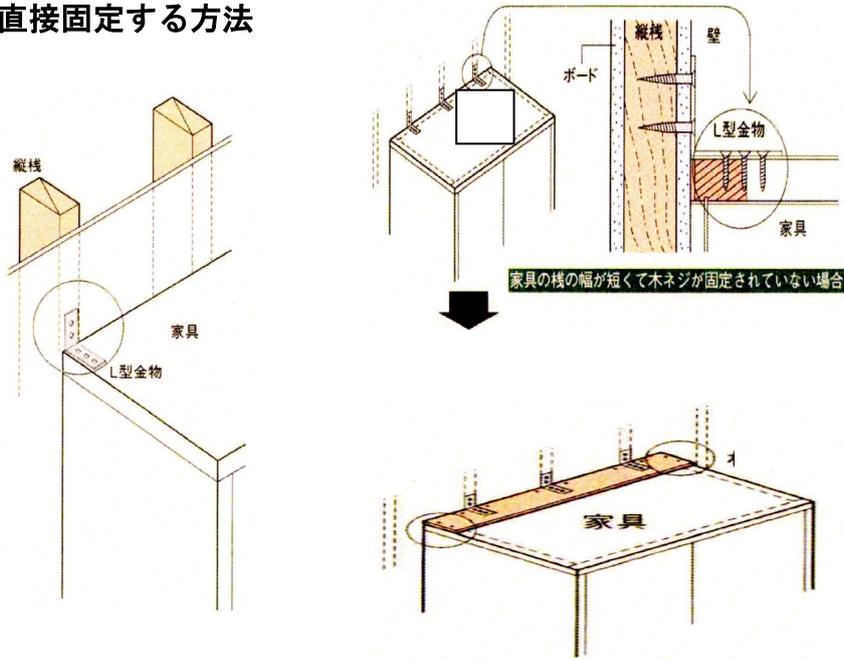
### ⑤ 座布団やスリッパなどの常備

ガラスの破片が散乱した場合でも通路を確保できるよう、台所には座布団やスリッパなどを常備しましょう。



## 2. 家具の固定方法

### ① 棧に直接固定する方法



「L型金物」を用いて、壁と家具の上部を数カ所、木ネジで固定します。柱が見えている「真壁」の場合は、柱や鴨居に固定します。

柱が壁の中に隠れている「大壁」の場合は、壁に隠れている間柱を専用の「壁裏センサー（千円台から買えます）」や「プッシュピン（数百円程度で買えます）」を用いてさがし、固定します。

その位置によっては、必要な幅の家具に打ち付け、両端と奥でL型金物を止めます。



L型金具



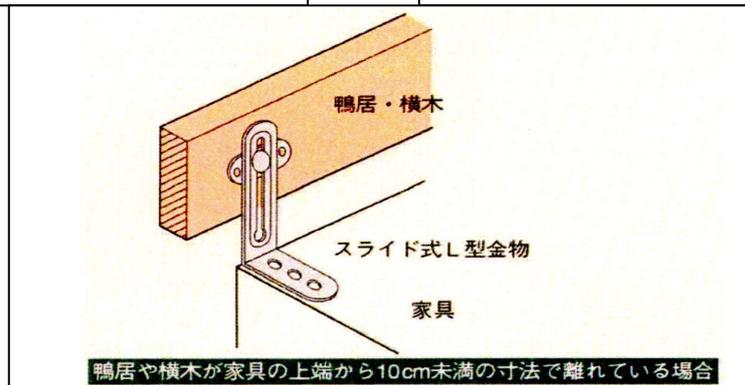
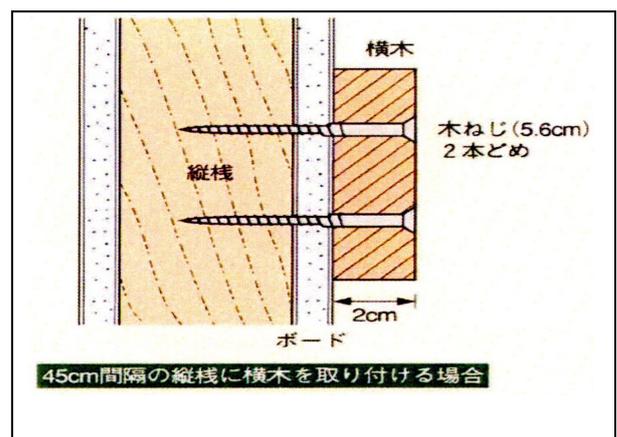
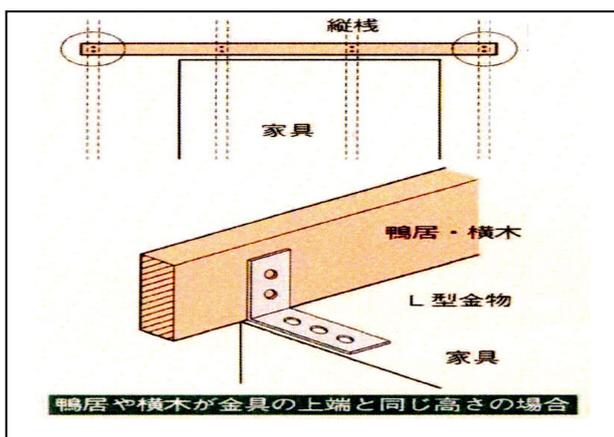
壁裏センサー



プッシュピン

### ② 鴨居や横木への固定方法

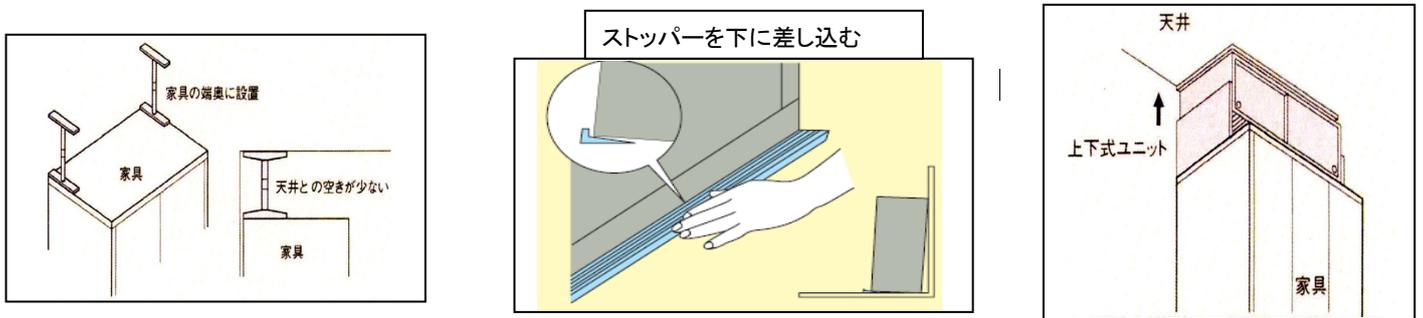
家具を鴨居に固定するほか、壁に横木を取り付けてL型金物を固定することもできます。横木と家具の高さがそろわない場合（10cm未満）、スライド式金具を使用します。



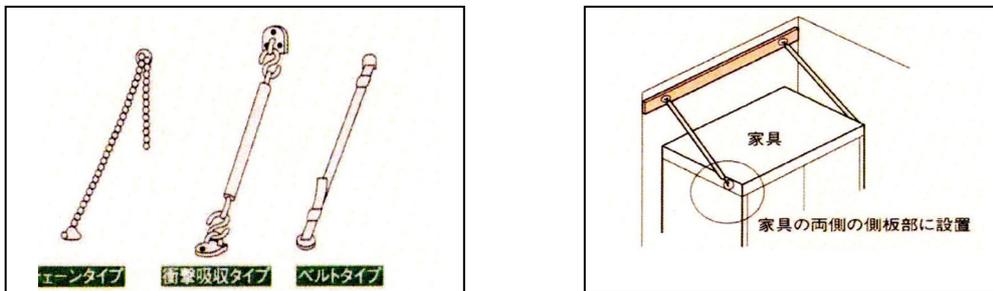
### ③ 棧に固定できない場合の固定方法

固定できない壁の場合には、家具と天井と床の両方で固定します。天井は、「ポール式」か「隙間家具」で、床の部分は「粘着マット式」か「ストッパー式」を使って固定します。「ポール式」は、まず両端から、家具の後側にポールが真直ぐ立つように取り付けてください。木造住宅等で天井に強度が無い場合があるので、このような場合には、当て板を一枚引いてから取り付けてください。

「ストッパー」を入れると、家具が壁側に傾いて手前に倒れにくくなります。

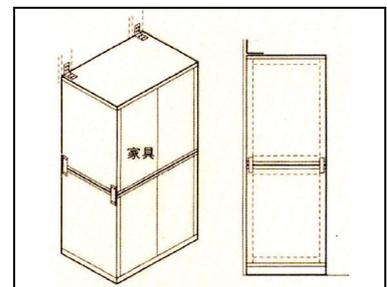


「真壁」のように家具の上に鴨居があり、10cm以上離れている場合は「ベルト式」「チェーン式」も効果的です。取り付ける際は、ベルトを30度以下の角度にピンと張って固定します。



### ④ 積み重ね家具の固定方法

上下に積み重ねて使う家具は、家具の側面等で上下を連結した上で、最上部を壁の「間柱」に固定するようにしましょう。



### ⑤ ガラス飛散防止フィルム

食器棚は、壁に固定する以外に、ガラス部分が破損することと、食器の飛び出しに注意が必要です。ガラスが割れるのを防ぐため、「ガラス飛散防止フィルム」を張ります。ガラス部分の表と裏の両方に取り付けると、さらに強度が増します。



### ⑥ 扉開放防止器具

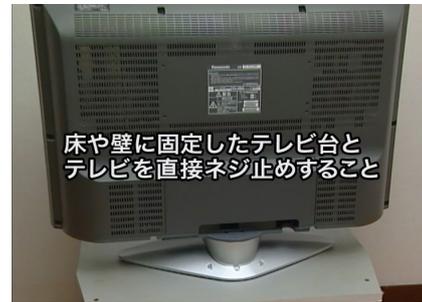
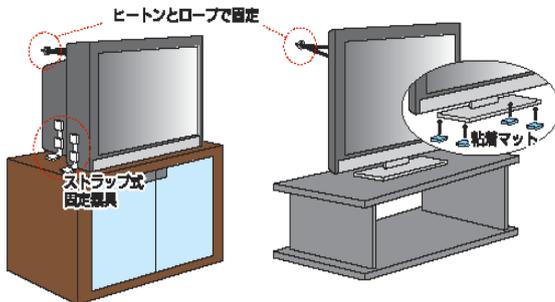
食器棚などの観音開きの扉は地震のとき開きやすいので「扉開放防止器具」を取りつけて下さい。キッチンの引き出しは、地震の揺れで飛び出してしまうことがあるので、「引き出しストッパー」を取り付けましょう。



## ⑦テレビ等の固定

最も確実な方法は、床や壁に固定したテレビ台とテレビを直接木ネジ等で固定することです。ネジ穴が無いテレビは、壁の「間柱」等にヒートンを取り付けてロープでテレビを固定します。壁に穴を開けられない場合は、「ストラップ式」を4本以上使って固定します。小型テレビであれば、「粘着マット式」や「ストラップ式」で大丈夫です。

いずれの場合も、まずは、テレビ台をきちんと固定した上で行ってください。



## ⑧電子レンジや冷蔵庫

電子レンジは、重さに応じてストラップや粘着マットの数を増やしてください。冷蔵庫は、上部の後ろ側にベルトの取り付け部分がありますので、ロープを使ってテレビと同じ要領で壁に固定しましょう。壁に穴を開けられない場合は粘着タイプの「ストラップ式」で固定することができます。



※建築関係の業者ほか、下記の団体でも家具固定の相談や取り付け作業について行っております。作業内容によって費用が異なりますのでご相談ください。

- NPO 法人 人材パワーアップセンター TEL047-364-8820  
住まいのミニミニお助け隊
- NPO 法人 すまいの応援団 TEL047-361-6815
- 公益社団法人松戸市シルバー人材センター TEL047-330-5005

# 地震による電気火災を防ぎましょう

- 東日本大震災における本震による火災全111件のうち、火災原因が特定されたものが108件であり、そのうち過半数以上が電気火災でした。
- 地震が引き起こす電気火災とは、地震の揺れに伴う電気機器からの出火や、停電から復旧した際に地震で損傷した電気コード等がショートして発生する火災のことです。それらの火災を防止するためには・・・



避難などで、長期間家を空ける時は、ブレーカーを落としましょう！！



○地震を感知して自動でブレーカーを落とす「感震ブレーカー」も効果的です。



## 感震ブレーカーとは？

感震ブレーカーは、地震を感知すると自動的にブレーカーを落として電気を止めます。

【感震ブレーカーの種類】

分電盤タイプ (内蔵型)	分電盤タイプ (後付型)	コンセントタイプ	簡易タイプ
分電盤に内蔵されたセンサーが揺れを感知し、ブレーカーを落として電気を遮断。	分電盤に感震機能を外付けするタイプで、漏電ブレーカーが設置されている場合に設置可能。	コンセントに内蔵されたセンサーが揺れを感知し、コンセントから電気を遮断。	ばねの作動や重りの落下によりブレーカーを落として、電気を遮断。
約5～8万円 (標準的なもの)	約2万円	約5,000円～2万円	3,000円～4,000円程度
電気工事が必要	電気工事が必要	電気工事が必要なタイプと、コンセントに差し込むだけのタイプがある	電気工事が不要

(注) 住宅分電盤の種類に適した製品をお選びください。

(出典 総務省消防庁パンフレット)

## ◎もし大地震が起こったら

### もしも、突発的に大地震が発生したら？

#### 1. グラツときたら **自分の命を守る（自助）**

- ・机などの下にはいって、落下物から身を守りましょう
- ・扉を、出口を確保しましょう（ゆがんで開かなくなることがあります）
- ・屋外では、カバンなどで頭を守りましょう

#### 2. 揺れがおさまったら **家を守る（自助）**

- ・もしも出火したら、小さいうちに消火しましょう
- ・家族を助け出しましょう
- ・電気のブレーカー・ガスの元栓などを切りましょう
- ・外出中の家族が無事かどうか、連絡をとりましょう

#### 3. 隣近所、 **地域を守る（共助）**

- ・周囲の被害の様子を確認しましょう
- ・みんなで協力し、近所の人を助け出しましょう
- ・近所に住む**避難行動要支援者（※）**の方々の安否を確認し、救助・援助しましょう
- ・もしも出火していたら、隣近所で協力しあって、消火しましょう

#### 地震発生～最初の3日程度 とりあえずの生活を

- ・困難なことは、地域で助け合いましょう

#### 4. 3日以降～ **復興へ（公助）**

- ・被害状況が把握され、支援体制が徐々に整います



#### ※避難行動要支援者とは？

地震災害等がおきたときに、自分ひとりでは避難や避難生活が困難な人(高齢者、障害のある人、乳幼児、日本語のわからない人など、災害発生時に避難行動など臨機応変に対応することが難しい人たち)を把握し、災害時の安否確認、救出救護、ケアなどを行う体制を作りましょう。また、日ごろから交流する機会を持ち、声を掛け合えるまちづくりをしましょう。(『避難行動要支援者の支援について(35ページ)』もあわせてご覧下さい)

# 家の中にいて揺れを感じたら？

## こんなときはどうする？

### 就寝中だったら



布団や枕などで頭を守りながら、転倒のおそれがある家具（タンス、鏡台など）からできるだけ離れる。ベッドで寝ている場合は迷わずベッドの下にもぐり、揺れがおさまるのを待つ。

### トイレにいたら



家の中では比較的安全な場所なので、あわてて外に飛び出さない。手で頭を保護し、ドアや窓は脱出用に少し開けておく。頭上にタンクがある構造のトイレは、落下するおそれもあるので早めに脱出する。

### 子どもがそばにいたら



大きな揺れの場合、子どもはパニック状態に陥り、予想外の行動をとることがある。手をつなぐなど絶対にそばを離れないようにし、たえず声をかけて安心させよう。病人やお年寄りの場合も、同様に声をかけて不安感を取り除いてあげたい。

### キッチンにいたら



すぐに火が消せる場合は火の始末を。ただし、大きな揺れの場合は身を守ることが最優先。テーブルなどの下にもぐり、なべ、おぼん、クッションなどで頭を保護する。揺れがおさまったら火の始末をする。熱湯でのやけどや食器棚などからの落下物にも注意を。

### 風呂場にいたら



風呂場も比較的安全な場所。落ち着いて火の始末をし、服を身につけて脱出の準備を。ドアや窓を少し開けて、逃げ道も確保しておく。裸でいる間は窓ガラスや鏡の破片に注意する。

# 大地震発生時、こんな所にいたらどうする？

## 家の中では・・・

- テーブルなどの下に隠れて身を守る。余裕があれば、座ぶとんなどで頭を保護する
- ガラスの破片などでけがをする恐れがあるので靴やスリッパを履く
- 扉や窓を開け、避難口を確保する
- 揺れが収まったら火の始末をしてガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを切る



## デパート、スーパーでは・・・

- かばんなどで頭を保護して、ショーウィンドーや商品棚から離れる
- 柱や壁際に身を寄せ、係員の指示に従って落ち着いて行動する
- 子どもを連れているときは、必ず子どもの手をつなぐ
- 慌てて出入口や非常口に殺到しない



## 映画館、劇場では・・・

- かばんなどで頭を保護して、座席の間に身を隠し係員の指示に従う
- 将棋倒しなどに巻き込まれる恐れがあるので、慌てず落ち着いて行動する
- 慌てて出入口や非常口に殺到しない
- 建物の外では看板、ネオン塔などの落下物に注意する



## 集合住宅では・・・

- ドアや窓を開けて避難口を確保する
- エレベーターは絶対に使用せず、階段を使って避難する

## エレベーター内では・・・

- すべての階のボタンを押して最初に停止した階で降り、階段を使って避難する
- 閉じ込められたときは、非常連絡ボタンを押して救助を待つ（天井の非常口から脱出すると、転落や感電の危険がある）
- 停電しても非常灯がつき、連絡は取れるので、慌てず落ち着いて行動する



### 地下街では・・・

- 地下街は耐震構造になっているので、比較的安全といわれている。壁や太い柱に身を寄せて揺れが収まるのを待つ
- 出口は数十メートルおきにあり、停電になっても非常灯がつくので、落ち着いて行動する
- 火災が発生したときは、ハンカチなどで口と鼻を覆い、壁伝いにはうようにして、煙が流れる方向へ逃げる

### 車の運転中は・・・

- 揺れを感じたら徐々にスピードを落とし、道路の左側に寄せてエンジンを切る
- 揺れが収まるまで車外には出ないで、カーラジオで地震情報を聞く
- 車外へ避難するときは、キーを付けたままドアもロックしない
- 高速道路を走行中は、街路灯や防音壁の倒壊に気を付ける



### 路上では・・・

- 窓ガラスや看板などの落下物に気をつけて、空き地や公園などの広い場所に避難する
- ブロック塀や石垣、自動販売機、電柱などからすぐに離れる
- 切れた電線には近づかない



### 電車やバスの車内では・・・

- 立っているときは、つり革や手すりにしっかりつかまる
- 座っているときは、足を踏ん張って前かがみになり、雑誌やかばんなどで頭を保護する
- 停車しても勝手に降りないで、乗務員の指示に従って落ち着いて行動する



### 海岸付近では・・・

- 高台に避難して津波情報をよく聞く
- 注意報、警報が解除されるまで決して海辺には近づかない
- 第1波の津波が過ぎても、第2波の方が強いことがあるので油断しない



# 火災が発生したら？

火が天井まで燃え広がったときは、避難しましょう。こうなると、もはや素人では消火が困難ですから、あとは消防にまかせて早めに避難してください。消火は最初の 3 分間勝負です。万一、火が出たときは初期消火に努めましょう。また、地震の際は、揺れが納まってから火の始末をしましょう。

## 初期消火の 3 原則

### 1. 早く知らせる



小さな火事でも一人で消そうとしないことが大切。

大声で隣近所に助けを求め、ただちに 119 番通報しましょう。

### 2. 早く消火する



ボヤのうちに消し止められるかどうかは分かれ目。消火器や水だけでなく、毛布で覆うなど手近なものをフル活用しましょう。

### 3. 早く逃げる



天井まで火が燃え広がったら、潔くあきらめて避難してください。その際、燃えている部屋のドアや窓を閉め、空気を遮断しておきましょう。

## 火元別 初期消火のポイント

### 油なべが燃え出したら



まず、ガスの元栓を締め、消火器で油面を覆うように放射します。消火器がない場合は、なべにふたをして空気を遮断するか、ぬらしたタオルなどでなべ全体を覆いましょう。いったん消火しても、完全に温度が下がるまではなべにふたをしておいてください。

### カーテンやふすまに火がついたら



カーテン、ふすま、障子などは火が燃え上がる時の通り道となります。天井まで燃え広がる前に、水や消火器で消火。間に合わなければ、カーテンはレールから引きちぎり、ふすまや障子は蹴り倒して、足で踏んで消しましょう。

### 衣類に火がついたら



ただちに床や地面に倒れて、転がりながら火を消します。その後、さらに水をかぶって完全に消火してください。風呂場のそばにいるときは、湯船の残り水を頭からかぶるか、湯船の中に飛びこみましょう。

### 石油ストーブから火が出たら



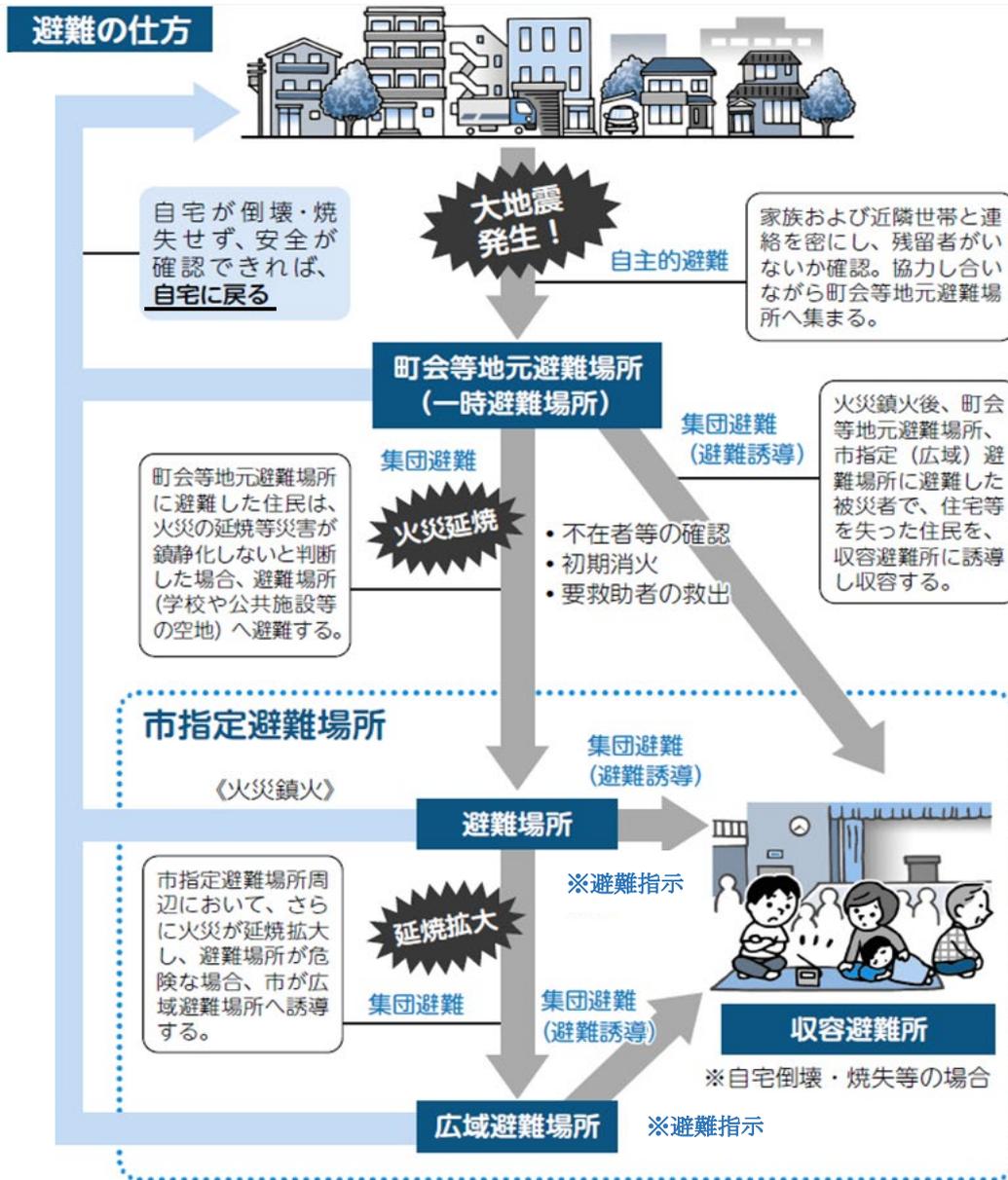
消火器があれば火元に向けて噴射します。無い場合は、毛布や布団をストーブにかぶせるか、バケツ 1 杯の水を一気にかけてください。火が消えた後も、天板の余熱で再発火するケースがありますから注意しましょう。

# 避難のしかたとポイント

地震が起きたら避難は徒歩で。危ないと思ったら早めに避難！

市指定避難場所(避難場所、指定避難所)に避難する場合、次の流れに従って避難しましょう。

## 1. 避難のしかた



## 2. 避難のポイント

- (1) 家族、地域でまとまって避難しましょう。単独行動は危険を伴うことがあります。
- (2) 家を出るとき、ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを切り、コンセントを抜きましょう。  
※阪神・淡路大震災では、ガス漏れや漏電が原因で大規模な火災が発生しました。
- (3) 避難は徒歩で。自動車を使うのは交通混乱の原因となるのでやめましょう。
- (4) 服装は行動しやすい身軽なものとし、ヘルメットなどで頭を保護する。携行品は必要最小限に。
- (5) 近所に災害時要援護者(こどもやお年寄り、障害のある方など)がいたら、手助けをしましょう。
- (6) 落下物や道路の倒壊などに十分気をつけながら避難しましょう。(危ないところには近寄らない。)

# 避難したほうがいいのはどんなとき？

避難指示が出たときはもちろん、津波や山崩れ、家屋の倒壊や火災による延焼などの危険があるときは、ただちに安全な場所へ避難しなければなりません。避難するときは、ブロック塀などの倒壊や屋根瓦などの落下、道路の損壊に注意してください。あらかじめ避難コースを下見し、危険箇所をチェックしておくといでしょう。

## こんなときは急いで避難を！！

1. 津波や山崩れ、土砂崩れなどのおそれがあるとき
2. 建物が倒壊するおそれのあるとき。
3. 自宅で火災が発生し、天井まで火が燃え広がったとき。
4. 付近で火災が発生し、延焼の危険があるとき。(住宅密集地の火災や山火事には注意)
5. 危険物が爆発するおそれがあるとき。
6. 河川の氾濫、堤防の決壊の危険性があるとき。  
(台風や集中豪雨による浸水被害にも注意)
7. 松戸市から**避難情報の発令**があったとき。



## 【避難情報（警戒レベル）とは・・・】

避難情報	行 動
高齢者等避難	避難をするのに時間を要する高齢者や障がいをお持ちの方などの要配慮者やその方の避難を手助けする支援者は危険な場所から避難を始めてください。
避難指示	人命等に関わる災害が発生する可能性が極めて高い状況です。原則、指定された避難所等の安全な場所へ避難し、危険な場所から全員避難してください。避難が難しい時は屋内で安全確保を行ってください。
緊急安全確保	人命等に関わる災害が発生している状況です。まだ避難していない人は、ただちに避難してください。避難する余裕がなければ屋内で安全確保を行ってください。

※突発的な異常気象の場合には、市からの避難情報が間に合わない場合もあります。身の危険を感じたら、自らの判断で安全な場所にいる家族や知人の家、避難所などへ早めに避難してください。

※松戸市から皆様に避難情報を発令した場合、防災行政用無線（固定系）、安全安心メール、SNS、広報車の巡回などにより市民に伝達します。

# 避難所の開設・運営について

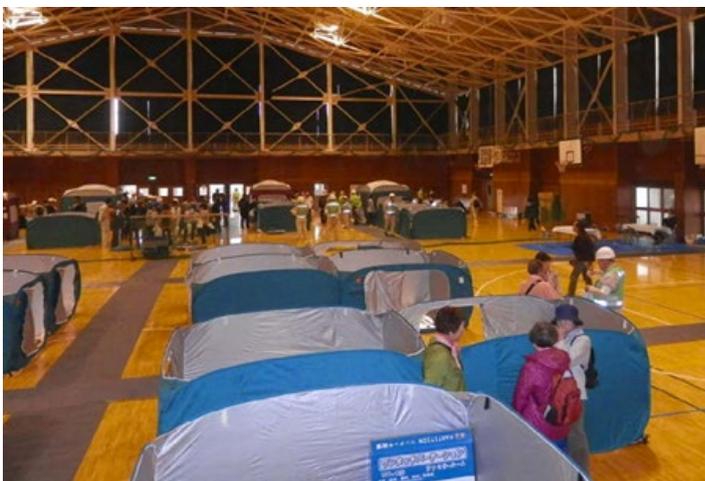
災害により家屋が被害に遭い、自宅で生活することができなくなってしまった場合、避難所で生活することになります。

避難所の開設は、市長の判断により施設の管理者や、松戸市の職員が行いますが、避難所の運営には**避難者の協力が不可欠です**。

更に、避難所での生活が長期化する場合は**避難者による自主的な避難所運営が求められます**。

次のページから避難所運営のマニュアルを掲載しています。避難所開設の手順や運営のポイントを確認し、災害時には協力して避難所開設・運営ができるようにしましょう。

## ○避難所開設・運営の様子（松戸市総合防災訓練より）



### <レイアウトづくり>

避難所での移動や活動がしやすいように、まずは通路を作りましょう。

また、松戸市では避難所となる小中学校にパーテーション（仕切り）を備蓄しています。

パーテーションを避難所の生活スペースに設置することで、町会・自治会ごとの区分がしやすくなり、プライバシーを保護できます。



### <仮設トイレの設置>

地震によって下水道が止まってしまうと、施設の水洗トイレは使用できず、仮設トイレの設置が必要になります。

組立式のトイレを少人数で設置するのはとても大変です。避難所にいる人たちで協力して設置しましょう。



### <その他にも・・・>

避難者の名簿づくりや、非常食の炊出しなど、避難所の開設・運営ではやらなければならないことがたくさんあります。

また、高齢者や子どもなどの要配慮者の方に配慮しあえる工夫も必要です。

詳しい内容は、次のページの「松戸市避難所運営マニュアル」をご確認ください。

# 松戸市避難所運営マニュアル

「松戸市避難所運営マニュアル」では、「避難所開設手順・運営のポイント」及び時系列での「災害発生～避難所開設・運営・撤収の流れ」をまとめています。

## 避難所開設・運営の基本方針

方針

1

避難所は住民の自治による開設・運営を目指します。

まず「地域の集合場所」へ！  
避難は原則町単位で！



- 「地域の集合場所」を拠点に安否確認、初期消火活動、救出・救護活動を実施

※水害の場合は、「高齢者等避難・避難指示・緊急安全確保」発令時に直接避難。

ただし、夜間や溢水等により、河川と道路の境界やマンホールの蓋が見えない場合は一時的に2階以上に退避するなど、屋内で安全確保を行ってください。

3日間は地域で助け合うこと  
行政は体制が整い次第 支援に！

- 過去の災害事例から、発災直後には、住民自治による迅速な取組が重要。行政は、市職員の被災、行政機能の低下や人命救助等の応急措置の実施などにより、3日間は地域に入ることが困難

方針

2

避難所は被災者が暮らす場所と考え、自立支援、  
コミュニティ支援の場として取り組みます。

避難所は長期化も見越して運営

- 過去の災害事例から避難所生活は長期化(数箇月)が余儀なくされる
- 地域コミュニティの再生・更なる活性化につながる運営を！



### 『3・3・3の原則』

災害発生から避難生活期に至るまでの時間経過と対応の目安

～3分

自身の身の安全を確保



30分

救助体制の確保「地域の集合場所」に集まる！  
安否確認、  
救出・救護



3時間

自身や家族の安全を確保した上で危険な人の発見・救出



3日間

全ての人の安否確認と安全な避難を行うことが理想。  
避難所運営協議会の立ち上げやルールの設定など



3週間～

(地震の場合)  
避難生活の安定へ  
(避難所統廃合検討など)

## ■ 避難所開設準備のための開錠・受入準備（安全点検） **避難所開設の第一歩！**

\* 事前に決められた鍵保管者が避難所につけ、必要な箇所を開錠

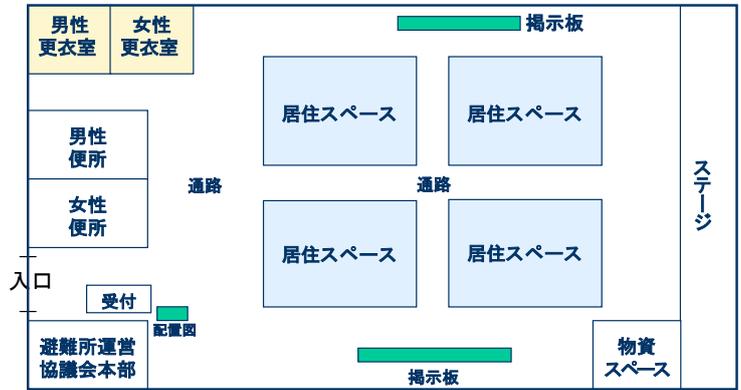
## ■ レイアウトづくり **あらかじめきちんとレイアウトすることが混乱をなくします！**

### ポイント

- \* まず、通路をつくる！  
— みんなが活動しやすい場所に
- \* 男女別更衣室は重要！  
— プライバシーを配慮
- \* 情報の整理と共有！  
— 複数の掲示板や立て看板等の工夫
- \* 要配慮者は通路側に！  
— トイレが使いやすいように

「福祉スペース」や「体調不良者等の一時休息スペース」も大切！

<レイアウト例>

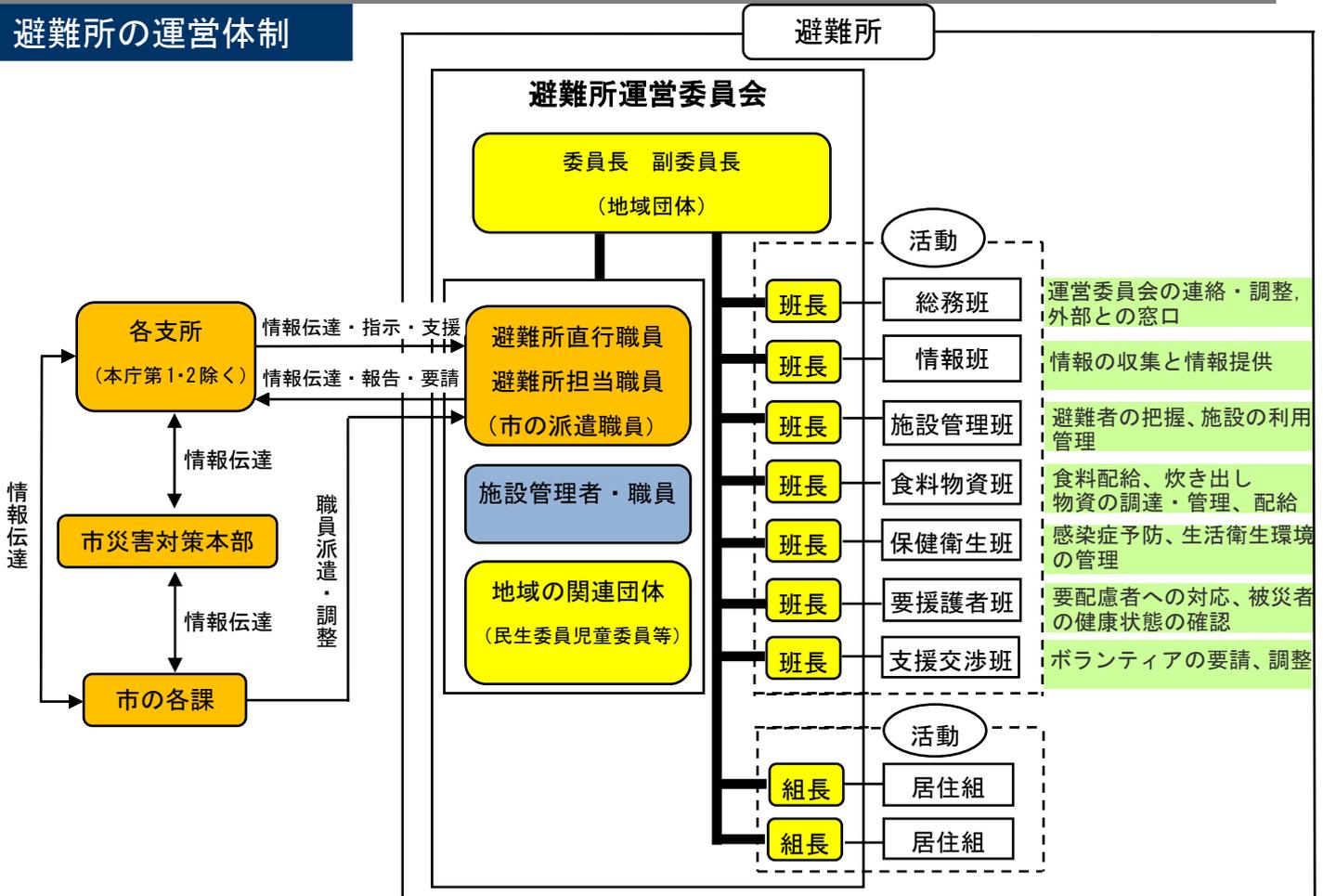


## ■ 避難者名簿づくり **人数把握を迅速に行うことが円滑な避難所運営につながります！**

\* 原則として、町単位で受付をし、まず避難者の概算人数（総数）を把握

## ■ 運営体制づくり **円滑な避難所運営のために、しっかりとした体制づくりが重要です！**

### 避難所の運営体制



※運営委員会の班長及び各班の役割は、地域のみなさんで担います。  
※避難所運営協議会へ女性も参加するなど男女共同参画を推進

## ■避難所運営で配慮が必要なこと 運営のルールづくりやお互いに配慮・工夫が必要！

\* 不特定多数の人が混乱状態の中で避難することとなり、生活する避難所では、お互いに配慮しあえるよう工夫が必要となります。

### ● 3つの管理が大切

#### 衛生管理

- \* 手洗い場と調理場を分別
- \* 配食時など必ず手洗い、消毒
- \* マスクを用意
- \* 残飯とごみ分別、残飯のバケツには蓋
- \* 手洗い、うがいの徹底など

#### 食事管理

- \* 身体にやさしい食事（塩分控えめ、野菜多め）の提供
- \* 協力して炊き出し！
- \* 時間を決めてみんなで一緒に食事
- \* アレルギーに配慮（原材料の表示、包装袋を掲示）

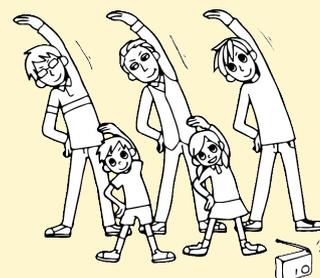
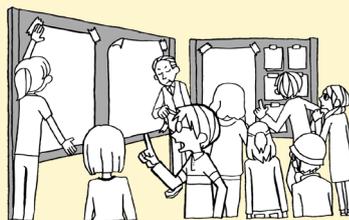
#### 健康管理

- \* 1日5分でも体を動かす体操などの実施
- \* 個人の健康管理についてもルール化（口腔衛生管理、喫煙、飲酒など）
- \* 原則として、飲酒禁止

### ● その他配慮が必要なこと

#### 円滑な運営のために・・・

- \* 情報を常に“見える化”
- \* ペットへの対応
- \* 在宅被災者への情報提供、炊き出し・救援物資の配給
- \* 生活リズムを決め、生活のルールをつくる（起床や消灯の時間、朝礼・健康体操の時間、避難者参加の掃除当番や配食当番など）
- \* 観光客等帰宅困難者への対応



#### 要配慮者に配慮したみんなに優しい避難所にするために・・・

- \* トイレに工夫・・・洋式トイレは高齢者や障害のある人を優先に
- \* 座った体勢で過ごせるよう工夫
- \* プライバシーの確保と声かけなどの見守りへの配慮
- \* 子どもの居場所づくり
- \* 外国人への情報伝達を工夫



これらのポイントに配慮して地域でマニュアルをつくり、訓練を重ねてマニュアルを更新し、本当に災害がやってきた場合に、地域のみなさんで実際に助け合うことができるようにしましょう。

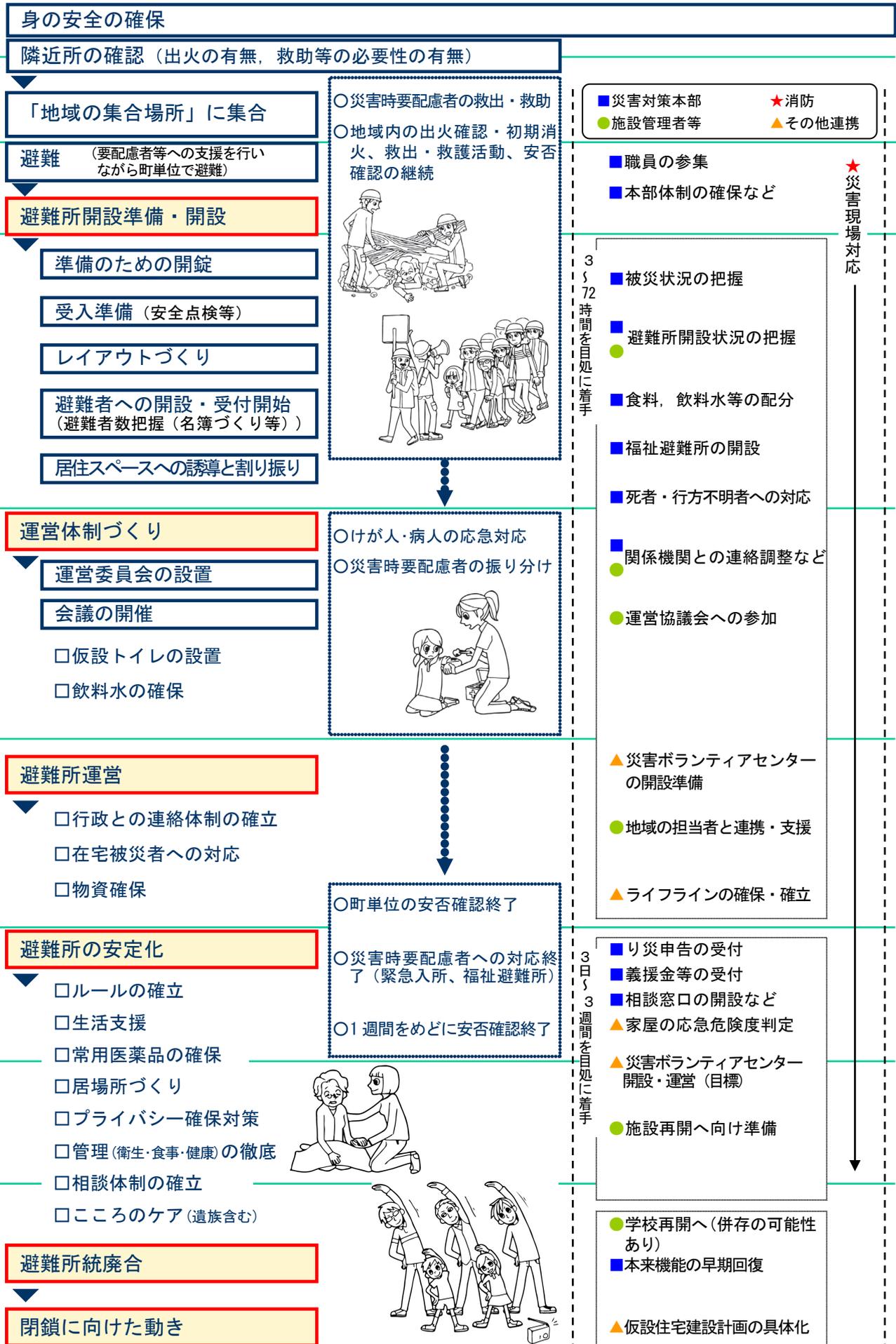


訓練

(大規模地震の場合)

発生

- 3分
- 30分
- 3時間
- 24時間
- 48時間
- 72時間
- 1週間
- 3週間



撤収

# 【参考】避難者カード標準様式

## 避難者カード（松戸市）

避難所名		入所日		退所日	
記入者名		住所			
町内会 自治会名		電話 メール	自宅 携帯 メール（ @ ）		
避難形態	避難所 / テント / 車両 / 自宅 / その他（ ）				
被害状況	なし / 全壊 / 半壊 / 一部損壊 / （床上床下浸水 断水 停電 ガス停止 電話不通）				

【ご家族情報】 ※該当項目に○印を入れてください。全ての方が記載できない場合には、用紙をもう一枚お使いください。

	(ふりがな) 氏名	年齢	性別	病 気	け が	妊 産 婦	乳 幼 児	障 害	要 介 護	医 療 機 器	ア レ ル ギ
世帯主 代表者			男								
			女	食料物資		必要（ ） / 不要					
ご家族 同居人 ペット			男								
			女	食料物資		必要（ ） / 不要					
			男								
			女	食料物資		必要（ ） / 不要					
			男								
			女	食料物資		必要（ ） / 不要					
特記事項	※病気やけが、障害での注意点、医薬品や粉ミルク等の必要物資、その他特別な要望があれば記入してください。										
情報公開	安否の問い合わせがあった場合、ご住所、お名前を公表することについて						同意する / 同意しない				
緊急連絡先 (親族など)	住所： 氏名：			電話：							

### 【転出先情報】

住所	〒	連絡先	
----	---	-----	--

※災害発生時に、避難所においてこの避難者カードを記入、提出することで避難者登録され、避難所にて生活支援が受けられるようになります。内容に変更がある場合には速やかに避難所スタッフに申し出てください。

※ご記入いただいた内容は、災害対策本部や避難所運営と支援のために最低限必要な範囲で共有します。また被災者台帳に利用されます。

体調チェックシート

避難所名 \_\_\_\_\_

避難所運営スタッフが検温いたしますので、①～⑤を記載の上、順番が来るまでお待ちください。

①記入日	年 月 日	②氏名	
③質問項目 ※該当する項目をチェック☑して下さい。			
<input type="checkbox"/>	せき、くしゃみ	<input type="checkbox"/>	筋肉痛、関節の痛み
<input type="checkbox"/>	息苦しさ	<input type="checkbox"/>	めまい、ふらつき
<input type="checkbox"/>	鼻水、鼻つまり	<input type="checkbox"/>	味・嗅覚の不調
<input type="checkbox"/>	のどの痛み、炎症	<input type="checkbox"/>	怪我の有無（有の場合は④に記載）
<input type="checkbox"/>	頭痛	<input type="checkbox"/>	持病の有無（有の場合は④に記載）
<input type="checkbox"/>	下痢	<input type="checkbox"/>	感染症（新型コロナウイルス含む）に罹患（※検査日及び陽性確定日を④に記載）
<input type="checkbox"/>	倦怠感	<input type="checkbox"/>	感染症（新型コロナウイルス含む）の検査を受け結果が判明していない（※検査日を④に記載）
<input type="checkbox"/>	吐き気、嘔吐	<input type="checkbox"/>	保健所から新型コロナウイルスに関し濃厚接触者と言われている（※健康観察終了日が分かる場合は④に記載、不明の場合は保健所から連絡があった日を④に記載）
<input type="checkbox"/>	動悸、胸の苦しさ		
④その他、備考			
⑤体温		※避難所運営スタッフが記入いたします。	

運営スタッフの確認後、スタッフの指示に従い移動をお願いします。

## ◎大地震の備えや知識

### 災害伝言ダイヤル 171

日本国内で震度 6 弱以上の地震など大規模な災害が発生した場合に録音・再生ができます。



#### 【伝言の登録】

ダイヤルの 171 後に **1** を押してください



そして、**自宅の電話番号を市外局番を忘れずにダイヤル**

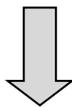
例「〇〇です。家族は全員無事。〇〇避難所にいます。」（伝言内容は 30 秒以内）

#### 【伝言の再生】

ダイヤルの 171 後に **2** を押してください



そして、**連絡を取りたい相手の電話番号を市外局番を忘れずにダイヤル**



登録されたメッセージを聞くことができます

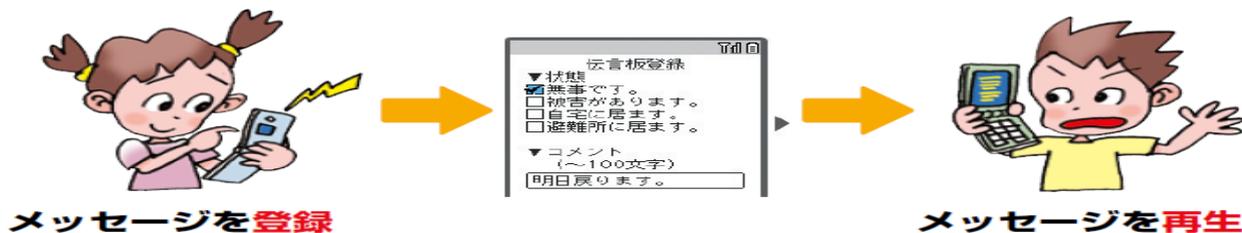
#### 【体験利用することができます】

- |               |                                    |
|---------------|------------------------------------|
| ・ 毎月 1 日、15 日 | 00 : 00 ~ 24 : 00                  |
| ・ 正月三が日       | 1 月 1 日 00 : 00 ~ 1 月 3 日 24 : 00  |
| ・ 防災とボランティア週間 | 1 月 15 日 9 : 00 ~ 1 月 21 日 17 : 00 |
| ・ 防災週間        | 8 月 30 日 9 : 00 ~ 9 月 5 日 17 : 00  |

## 災害用伝言板

(出典：社団法人 電気通信事業者協会)

日本国内で震度6弱以上の地震など大規模な災害が発生した場合に、メッセージの伝言板の役割を果たすシステムで、各電話会社が提供するものです。



伝言の  
登録

「登録」→「メッセージ」→「登録」  
と覚えてください。

① トップ画面の「災害用伝言板」を選ぶ。

② 「災害用伝言板」の画面が現れたら、「登録」を選ぶ。

③ メッセージしたい項目を選ぶ。(コメントも書き込めます)

④ その画面でも「登録」を選ぶ。

伝言の登録が完了。

伝言の  
確認

「確認」→「電話番号」→「検索」  
と覚えてください。

① トップ画面の「災害用伝言板」を選ぶ。

② 「災害用伝言板」の画面が現れたら、「確認」を選ぶ。

③ 相手のケータイ電話番号を入力。

④ その画面で「検索」を選ぶ。

伝言の検索結果が表示。

## ちば防災メール

(出典：千葉県防災ポータルサイト)

登録をすれば警報等の配信内容が送られてきます。

- 大雨・洪水などの気象警報の発令と解除。
  - 県内において震度3以上の地震が観測された際の、震源震度に関する情報。
  - 千葉県に発令された津波の予報。
  - 台風情報・東海地震情報・県からのお知らせ。
- ・携帯版

「ちば防災メール」登録画面 QR コード



<http://chibapref2.bosai.info/chiba/mobile/bosaimail.cgi>

# 松戸市安全安心メール 登録手順のご案内

- ご登録の前に
- メール配信サービスの利用規約に同意していただいた上で、ご登録をお願いいたします。
  - 「@sg-m.jp」ドメイン又は「matsudo@sg-m.jp」アドレスからのメール受信許可設定を行ってください。
  - URL付きメールの受信を許可する設定を行ってください。

**1 空メールを送信します。**  
サイトにアクセスし、「空メールを送信する」から空メールを送信します。

## ▼PC・スマートフォンの場合

<https://plus.sugumail.com/usr/matsudo/home>



メールアドレスで受け取る方はこちら。(登録解除・変更の方もこちら)

メールアドレスを登録していただくことでメールでの情報発信を受け取ることができます。  
登録を行う方は以下のボタンより空メールを送信してください。折り返し登録案内メールが届きますので本文を確認の上登録を行ってください。  
既に登録済みの方で登録内容の変更や解除を行う場合も以下のボタンより空メールを送信してください。変更・解除URLをご案内いたします。

[空メールを送信する](#)

## ▼フィーチャーフォン（ガラケー）の場合

<https://plus.sugumail.com/m/matsudo/home>



空メール送信

新規登録・登録変更・解除などを行う場合は下記URLよりメールを送信してください。  
件名はそのまま送信してください。折り返し登録案内メールを返信いたします。

[空メールを送信する](#)

## ▼共通

「空メールを送信する」ボタンを押すと、メールが立ち上がります。そのまま何も入力せずにメールを送信してください。

※メールが起動しない場合は、手動でメールを立ち上げ、下記アドレスに空メールを送信してください。

[t-matsudo@sg-p.jp](mailto:t-matsudo@sg-p.jp)

**2 メールが届きます。**  
メールに記載された登録用URLを押して登録に進みます。

松戸市安全安心メールへ申し込みいただきまして、ありがとうございます。  
登録を行う場合は、次のURLより行ってください。

<https://plus.sugumail.com/usr/matsudo/auth/login/XXXXXXXX>

※フィーチャーフォンの場合は異なるURLが表示されます。

**3 利用規約を確認します。**  
利用規約をご確認の上「同意する」ボタンを押します。

利用規約の変更を行った場合は、変更後の内容が自動的に適用されます。

第11条(免責事項)

同意しない  同意する

**4 配信カテゴリを選択します。**  
配信カテゴリ・登録情報を入力して「確認画面へ」ボタンを押します。

登録情報入力

配信カテゴリ選択

犯罪  
緊急の犯罪情報や日々の犯罪状況をお知らせします。

交通安全  
交通安全に係る警察情報や交通事故発生状況をお知らせします。

不審者  
不審者の情報をお知らせします。

防災  
災害に係る避難情報や防災情報をお知らせします。

登録する配信カテゴリにチェックを入れます。

登録情報を入力して「確認画面へ」ボタンを押します。

[戻る](#) [確認画面へ](#)

**5 入力内容を確認して登録します。**  
入力内容をご確認の上「登録」ボタンを押します。登録完了画面が表示されたら登録完了です。

登録情報確認

配信カテゴリ

- 犯罪
- 交通安全
- 不審者
- 防災
- 災害

登録完了

ご登録ありがとうございました。

登録後、登録完了メールが届きます。

[戻る](#) [登録](#)

## 登録情報の変更と登録解除

空メールアドレス宛にメールを送信します。  
返信メールから登録情報の変更などを行います。

### ■メールアドレス変更

メールアドレス下にある「編集」ボタンを押して手続きしてください。

### ■配信カテゴリ変更

登録情報の「編集」ボタンを押します。配信カテゴリ選択画面が表示されるので内容を確認しながら画面を進めて下さい。

### ■登録解除

画面右上のメニューボタンを押し「登録解除へ」を押します。  
次の画面で「登録解除へ」ボタンを押してください。

松戸市安全安心メール

登録内容

利用規約

[登録解除へ](#)

## 防災行政用無線音声自動応答



松戸市では、災害情報等の重要な情報を発信する手段の1つとして、「防災行政用無線」を使用しています。

しかし、家の中にいるときや周辺の環境などによっては放送内容が聞き取りづらいことがあるため、専用のフリーダイヤルに電話すると放送内容が音声で確認できるサービスを行っています。

**放送がよく聞こえなかったときや、もう一度確認したいときは、下記の電話番号までご連絡ください。**

**放送内容を無料で電話確認**

**フリーダイヤル**

**☎0800-800-9366**

※毎日午後2時と夕方に放送している定時放送には対応していません。

### 【その他の松戸市からの情報発信手段】

#### ★(株)ジェイコム東葛・葛飾による防災情報サービス

市が発信する防災行政用無線の内容を、ケーブルテレビ回線を利用し、専用端末で聞くことができます。

#### ★(株)ジェイコム東葛・葛飾によるケーブルテレビ文字情報提供サービス

(株)ジェイコム東葛・葛飾によるケーブルテレビをご覧の際に、松戸市からのお知らせがあった場合には、その内容をテロップ（文字）で確認することができます。

#### ★緊急速報メール（エリアメール）サービス

被災の恐れのあるエリアにいる方の携帯電話に、一斉にメールを配信するサービスです。対象のエリアにいれば、登録等は不要で、通信料等も無料で受信することができます。

（※電波の状況や、携帯電話の機種・設定等によっては受信できない場合があります。）

★松戸市公式ホームページ <http://www.city.matsudo.chiba.jp/>

★松戸市公式 Twitter [https://twitter.com/matsudo\\_city](https://twitter.com/matsudo_city)

★松戸市公式 Facebook <https://ja-jp.facebook.com/city.matsudo>

★広報車による広報

# 避難所の開設・混雑状況をパソコンやスマートフォンなどで確認できます。

松戸市では、災害時に避難所を開設する際、株式会社バカンが運営する避難所の開設・混雑状況を配信できるサービス「VACAN（バカン）」により、避難所の位置や混雑状況をパソコンやスマートフォンなどで確認することができます。

この「VACAN（バカン）」は、市外に住む方も確認できますので、パソコンやスマートフォンなども持っていない人、取り扱いが苦手な方は、離れて暮らす家族や知人に確認してもらうこともできます。

## 【使用方法】

下記URLもしくは、二次元バーコードからWEBサイトにてご確認ください。

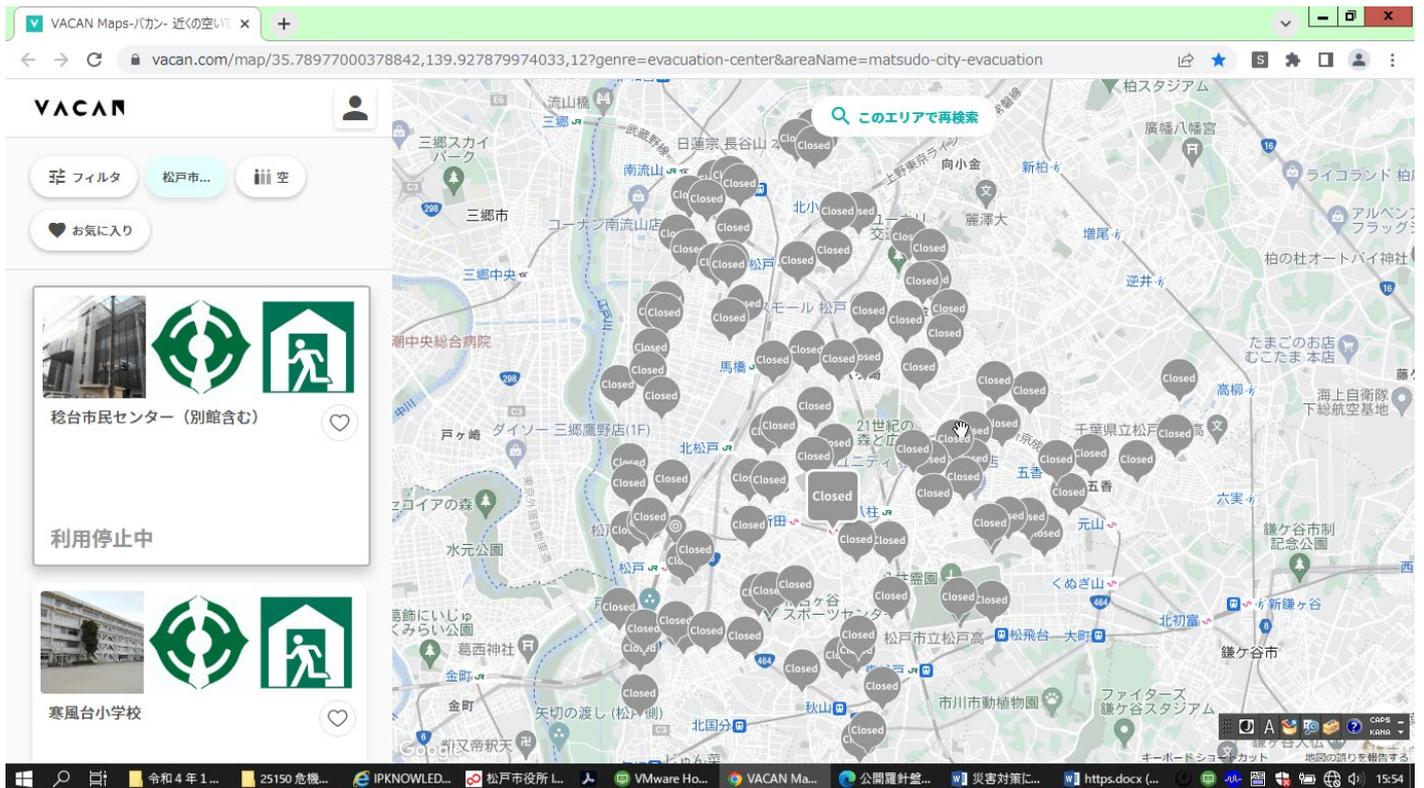
<https://vacan.com/map/35.78977000378842,139.927879974033,12?genre=evacuation-center&areaName=matsudo-city-evacuation>

## <WEB上の表示について>

避難所の混雑状況は、「空いています」「やや混雑」「混雑」「満」の4段階で表示されます。



## <WEB上のイメージ>



# 計測震度計

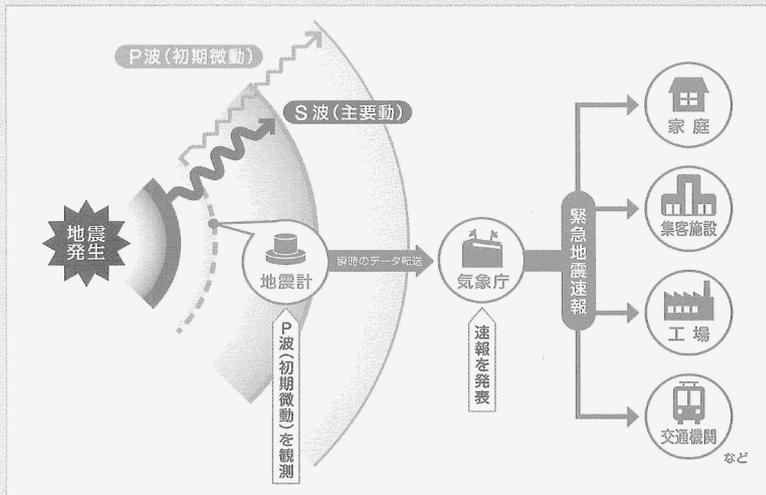
(出典：気象庁ホームページ)

かつて、震度は体感および周囲の状況から推定していましたが、平成8年（1996年）4月以降は、計測震度計により自動的に観測し速報しています。

気象庁が発表する震度は、気象庁、地方公共団体及び（独）防災科学技術研究所が全国各地に設置した震度観測点で観測した震度です。

# 緊急地震速報

(出典：総務省消防庁)



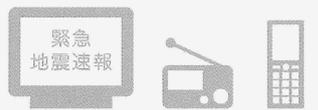
- 震源近くで地震波（P波、初期微動）をキャッチし、震源や規模、想定される揺れの強さ（震度）等を自動計算
- 地震による強い揺れ（S波、主要動）が始まる前に素早くお知らせ
- 震度5弱以上を予測した場合に、緊急地震速報（警報）を発表
- 時間経過とともに精度がよくなる緊急地震速報（予報）を繰り返し発表

※震源に近い地域では、緊急地震速報が強い揺れに間に合いません

※予測した震度には±1程度の誤差を伴います

※緊急地震速報（警報）を早いタイミングで発表できない場合があります

## 緊急地震速報は、どうやって聞くことができるの？



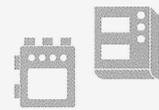
テレビ・ラジオ・携帯電話

- テレビやラジオ※1を視聴している時に、報知音とともに放送されます
- 緊急地震速報を受信できる携帯電話があります



防災行政無線

- 市町村※1の防災行政無線から報知音とともに放送されます



専用受信端末 など

- 専用受信端末※2などでは、気象庁が発表する警報や予報のほか、独自に個別地点の震度を予測し、報知します

※1 準備の整った放送局や市町村（全国瞬時警報システム（J-ALERT）を利用）から放送が開始されています  
震度5弱以上で放送する局ばかりでなく、もっと大きな震度の時だけ放送するところもあります

※2 緊急地震速報を受信し、音声報知や機器の制御を行うための装置  
専用受信端末を導入した事業者では、法人税等の軽減措置を受けられる場合があります

## 緊急地震速報を聞いたなら、いつまで身を守ればいいのか？

- 震源から遠い場所では、強い揺れが届くまでに時間がかかりますので、揺れがこなくても見聞きしてから1分程度は、身を守るなど警戒しましょう
- 地震による強い揺れは、長くても1分程度です。その間は身を守る行動をとり続け、揺れが収まってから落ち着いて行動しましょう

# 避難行動要支援者の支援

東日本大震災では、被災地全体の死者数のうち、**65歳以上の高齢者の死者数は約6割**であり、**障害者の死亡率は被災住民全体の死亡率の約2倍**に上りました。

また、**消防職員・消防団員の死者・行方不明者は281名**、**民生委員の死者・行方不明者は56名**に上るなど、多数の支援者も犠牲となりました。

こうした東日本大震災の教訓を踏まえ、災害発生時に一人でも多くの避難行動要支援者の命を守るため、「**松戸市避難行動要支援者名簿**」の登録制度を実施しております。

## ・松戸市避難行動要支援者名簿登録制度とは？

災害が発生したときに、高齢者や障がいのある方（避難行動要支援者）で、一人で避難することが困難な方に、ご本人の希望に基づき、普段から市の名簿に登録していただくものです。

## ・名簿の使い方は？

地域の中で、安否確認や避難誘導等が行われるための仕組みづくりを、地域の皆さんとともに進めるため、市の名簿に登録した情報は、災害時に地域の中で速やかに避難や安否確認が行われるよう、普段から町会・自治会など避難を支援する方々と共有します。

また、災害時だけでなく、普段からの見守り活動や避難訓練等にも活用されます。

## ・対象者は？

- ①介護認定者（要介護3・4・5）
  - ②障がいのある方（身体障害者手帳1・2級、他）
  - ③一人暮らしの65歳以上の高齢者
  - ④上記以外で、事情により支援が必要な方
- ※施設に入所されている方は対象となりません



## ・登録方法は？

登録申請書をご提出いただく必要があります。市より対象者へ、順次登録のご案内を郵送しておりますが、ご案内が届いていない場合でも、申請いただくことができますので、ご希望の方には郵送いたします。

## 避難支援を行うために

災害発生直後は、行政による救助活動（公助）は、すぐには行えません。

そのため、避難行動要支援者の迅速な避難支援を行うためには、**地域の皆さん・隣近所の皆さんが協力し助け合う「共助」が重要**になります。

**あいさつや行事などを通じて、日頃から地域の皆さんと避難行動要支援者が交流する機会を持ちましょう。**



# マンションの防災について

## ☆一戸建住宅との違い

マンションは、比較的地震に強い！

- ・1981年（昭和56年）6月以降に建築確認を受けたマンションは、国交省の定めた現在の建築基準法の耐震基準（新耐震基準）に適合し、強くできています。（※1971年にも鉄筋コンクリート作りの強度を高める改定がなされている。）そのため災害時、建物が無事であれば、在宅避難が有効です。
- ・ただし、被害がないわけではなく、例えば東日本大震災では、壁材の亀裂や天井材の落下、玄関ドアのゆがみなどで被害が甚大に見えるマンションもあったそうです。また、高層階ほどゆれ幅が大きく、被害も大きくなります。

## ☆マンション居住（集住）は、防災面で大きなメリット！

- ・居住者が団結することで個々の負担を軽減！
- ・共助は災害時の大きな安心感になります。

ただ、最近ではプライバシーを重視した生活スタイルが浸透し、ご近所の人  
の顔や名前も知らない場合もあります！日ごろから、ご近所と気持ちのよい  
関係を築いておくことが助け合いの土台になります！



## ☆地震発生！マンション特有の注意点！

- ・高層階の揺れに注意！

たとえば、1階が震度6弱なら15階が震度6強など。

⇒そのため室内被害を軽減するための対策（家具の固定等）が  
より一層大切になります！

- ・エレベーターに乗っていたら・・・

⇒行き先階のボタンをすべて押し、止まった階ですみやかにおりましょう。

「地震時管制運転装置」のついたエレベーターは最寄階に自動停止し、ドア  
が開きます。閉じこめられたら、インターホンで通報し、救出を待ちましょう。



## ☆居住者名簿・災害時要支援者名簿を作成しておきましょう。

居住者名簿を作成しておくこと、居住者の安否確認や救出などを迅速かつ効率よく  
行えます。そのためには、以下のことに留意して作成しましょう。

- ・名簿をつくる目的を明確にする。・名簿を管理する責任者を選ぶ。
- ・保管場所、保管方法を定める。・災害時の使用ルールを定める。
- ・記載参加は任意でOK

マンションには様々な専門スキルを持つ人がいるはずなので、名簿を活用し、  
災害時に助け合える体制を準備しておきましょう。

# 妊産婦と赤ちゃんのための防災対策

## ～赤ちゃん用の持ち出し品～

災害時の避難では、赤ちゃん用として下記の持ち出し品等が必要になります。下記の表を参考にして備蓄する等、普段から意識しましょう。



母子健康手帳	おやつ	ブランケット
粉ミルク（必要な方）	着替え	薬（処方されていれば）
哺乳瓶（必要な方）	紙おむつ	防寒着
調乳用の水（必要な方）	おしりふき	おもちゃ、絵本
離乳食、幼児食	抱っこ紐、おんぶ紐	歯ブラシ等衛生用品

※食物アレルギー児のいる家庭の場合、避難所では入手困難なことが多いので、買い置きをしましょう。

※女性が持てる荷物の重さは約5kgとされています。それを考慮した持ち出し品の選定が必要です。

## ～妊娠中の方へ～

### ○お産の兆候など身体の変化があれば・・・

迷わず！遠慮せず！直ちに人に助けを求めましょう！

### ○自分の気持ちに正直になって・・・

災害後、環境の変化で体や心に様々な反応があるかもしれません。我慢せずに話せる人に自分の気持ちを話しましょう。



### ○避難所生活はとても不安・・・

松戸市では、災害時には千葉県助産師会の助産師が避難所等を巡回して保健相談にのってくれます。自分の体や赤ちゃんのことが気になれば相談しましょう。

### 母子健康手帳の活用

災害時は母子健康手帳は、あなたと赤ちゃんの唯一のカルテとなります。日頃から母子健康手帳に、検査結果・飲んでいる薬・連絡先がわかるようにしましょう。



# 男女共同参画の視点での防災

災害時には、平常時における社会の課題が一層顕著になって現れることとなり、女性や子ども、配慮の必要な人がより多くの影響を受けます。

命を守ることが最優先ですが、被災後、長期化する避難生活を安全・安心に乗り切るためには、女性と男性が災害から受ける影響の違いなどに十分配慮された災害対応が行われることが、非常に重要となってきます。

性別・年齢・家族の状況などによって、必要な物品はさまざまです。

## \* 救援物資・備蓄品へ女性の視点を。

- 災害時に必要な物品は、個々により異なります。
- 育児用品(授乳用品・おむつなど)・介護用品・生理用品等の備蓄が重要です。
- 避難所等で生理用品等を配布する場合、女性から渡せるよう配慮しましょう。

## \* 生活環境、安全面への配慮が必要です。

- プライバシー(間仕切り、男女別更衣室、授乳室)の確保は重要です。
- 男女別トイレ、入浴施設の設置場所は、犯罪防止のため、暗がりや人気のない場所にならないようにし、定期的にパトロールしましょう。
- DV(配偶者等からの暴力)、性被害、盗撮、下着泥棒等が起こりやすくなります。避難所等でのパトロールだけでなく、相談がしやすい環境を作りましょう。
- 避難所での活動は、普段以上に気力と体力が必要になることを理解しましょう。
- 活動的な人や若い人でも、避難生活が長期化すると体調を崩すことがあります。
- 家事・育児・介護の重労働化が起こります。(設備の整っていない環境や周りの人への配慮、避難所業務との両立の負担等から。)



## \* 意思決定関わる男女比の偏りを減らしましょう。

- 避難所運営には、女性も男性も積極的に参加しましょう。
- 女性が避難所運営委員会に参画するなど、様々な立場の人の要望やニーズが把握できるようにしましょう。



非常時は通常時に比べ、犯罪が3倍になると言われています。十分に注意しましょう！

### 《こんな事例が報告されています》

- 会社から自宅へ夜道を長々と歩いた。肉体的にも精神的にも疲れてしまい、知らない人が不審に思えてしまい、常に不安を抱えながら歩いていた。
- ライフラインの停止に伴い、業者が各家庭を訪問して復旧作業を行うが、不審人物もいた。非常時とはいえ、無防備に自宅へ入れてしまうと危険だと思った。

# 帰宅困難者

## 大地震直後むやみに移動を開始しない！！

安全な場所に留まり、身の安全を確保する

大きな地震が発生すると、公共交通機関は、点検等のためしばらく運行を停止します。そのとき、みなさんが一斉に帰宅しようとする、駅周辺において大きな混乱が生じたり、歩いて帰ろうとした場合、思わぬ災害（道路陥没、火災等）に巻き込まれたりする危険性もあります。

まずは、身の安全を確保し、むやみに移動しないことが大切です。

### 1 事前にできること

#### ○ 事前に家族で話し合い、良好な近所関係の構築

普段から、家族で大規模災害が発生した場合の連絡手段、避難場所、家族の集合場所等について事前に話し合っておきましょう。

また、子どもが一人で留守番をしているときに、地震が来るかもしれません。普段から近所の親しい方と良好なコミュニケーションを確保し、協力関係を構築しておきましょう。

#### ○ 帰宅経路等の事前検討

- ・ 帰宅支援対象道路

都、県において「帰宅支援対象道路」を指定しております。あらかじめホームページなどで確認しておきましょう。

- ・ 災害時帰宅支援ステーション

災害が発生した場合、徒歩にて帰宅する帰宅困難者に対し、水道水、トイレや沿道情報などを提供し、できる範囲内で支援を行う施設です。

帰宅ルートを検討している道路にどのような施設があるか確認しておきましょう。



災害時帰宅支援ステーションステッカー

(出典：九都県市首脳会議 防災・危機管理対策委員会HP)

### 2 携行品等の準備、備蓄品の確保

やむを得ず、徒歩にて帰宅しなければならない場合に備えて、事前に必要なものを準備しておきましょう。例えば、歩きやすい（履きなれた）運動靴、携帯ラジオ、水、簡単な食糧、地図などです。

また、職場や学校に泊まる場合も想定して、必要な備蓄品を用意しておきましょう。

### 3 各種情報収集方法

『松戸市安全安心メール』、『ちば防災メール』等を活用して各種情報を入手しましょう。また、『災害用伝言板』を使用して身の安全などを連絡する方法も検討しておきましょう。（詳細は、それぞれのページをご覧ください）

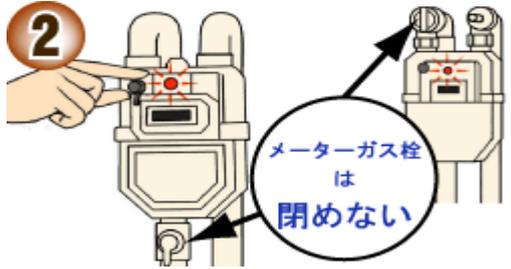
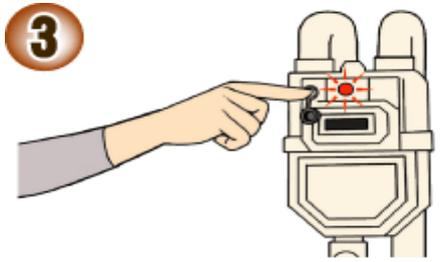
# ガスメーターについて

みなさんのお宅のガスメーター（マイコンメーター）には、マイコン制御装置が組み込まれており、24時間ガスの使用状況を監視して、ガス漏れ、器具の消し忘れ、地震（震度5弱相当以上）等を感じると、自動的にガスを遮断します。

## 【地震後、周囲がガス臭くない場合】

マイコンメーターの赤ランプが点滅しているときは、マイコンメーターがガスを遮断しています。この場合、自身で簡単な操作をすることで、ガスが使えるようになります。

### 復帰操作（～都市ガスの例～）

 <p>1 閉める</p>	 <p>2 メーターガス栓は閉めない</p>
<p>器具栓を閉めるか、運転スイッチを切り、すべてのガス機器を止める。屋外のガス機器も忘れずに。使っていないガス栓は閉まっていることを確認。</p>	<p>復帰ボタンのキャップを左に回して外す。 （メーターガス栓は閉めない）</p>
 <p>3</p>	 <p>4 3分 ガスの使用を3分間お待ちください。この間にガス漏れがないか確認しています。</p>
<p>復帰ボタンを奥までしっかり押して手をはなす。（一瞬赤ランプが点灯します。ボタンは元に戻り、赤ランプは再び点滅）→（キャップを元に戻す）</p>	<p>約3分待つ。3分経過後に、再度ガスメーターをご確認いただき、赤ランプの点滅が消えていれば、ガスが使えます。（ガスの使用を3分間お待ちください。この間にガス漏れがないか確認しています。）</p>

## 【復帰できないときは・・・】

☆3分経過後も、ガスが止まったままで赤ランプが点滅している場合は、もう一度ガス栓の閉め忘れやガス機器の止め忘れがないか確認してください。

☆ガス栓の閉め忘れやガス機器の止め忘れがあった場合は、もう一度復帰手順に従い操作してください。



**警告**

ガス臭いときは操作は行わず、窓を開け自然換気をし、メーターガス栓およびすべてのガス栓、器具栓を閉め、ご利用のガス会社へご連絡ください。  
（電気器具などのスイッチには手を触れないでください。）

※ 業務用（2.5m<sup>3</sup>/h以上）の大きいメーターをお使いの場合は、ご利用のガス会社にご確認ください。

# 千葉県西部防災センター

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はかり、災害時の自主的な対応力を育てます。地震体験、消火訓練、応急救護訓練などを無料で行うことができます。

※団体10名様以上の場合は予約が必要です。事前にご予約の上、ご利用ください。

★開館時間 午前9時～午後4時30分

(ツアー受付は、午前9時～11時、午後1時～3時40分)

★休館日 火曜日(当日が祝日の場合はその翌日)、年末年始(12月28日～1月4日)

## 地震体験の様子



## 応急救護訓練



## ★お問い合わせ先、交通案内

【電話番号】047-331-5511

【所在地】〒271-0092 松戸市松戸558-3 (駐車場: 大型4台、乗用車12台)



- ・JR松戸駅西口1番乗り場から「市川駅」行きバスで「松戸二中」下車。徒歩約8分。
- ・JR市川駅北口1番乗り場から「松戸駅又は松戸営業所」行きバスで「松戸二中」下車。徒歩約8分。
- ・北総開発鉄道矢切駅から「松戸駅又は松戸営業所」行きバスで「松戸二中」下車。徒歩約8分。
- ・JR松戸駅東口下車、徒歩約25分。  
(千葉大学園芸学部経由で約1.8km)

ここに掲載されている内容は、阪神・淡路大震災後に避難生活を余儀なくされた方々からの貴重な体験談です。多くの犠牲を払ってからの避難生活は、満足な物資も得られず、慣れない共同生活で非常に辛いものがありました。その中で、助け合いながら生活していくうちにちょっとしたアイデアや知恵がいろいろと浮かんできますが、これらは、実際に不自由な避難生活を体験しないと気付かないことばかりです。そこで、そうした避難生活の知恵を残し、広く伝えていくため、ここに紹介します。

## 1 水

3日目にやっと給水車が来ましたが、それまでの間、大変困りました。近くに住吉川が流れていたお蔭で、家族で何度も川まで往復してバケツで水を運び、湯船のなかにためました。それをトイレや洗濯に使いました。飲み水はアウトドア用のポリ容器に入れて使用しました。（東灘区 女性）

## 2 食事

焚き火のあとにできた炭は、捨てずにとっておきます。配給される弁当は、この炭の上に網や鉄板、鉄筋を敷き、中身をアルミホイルに包んで温めると美味しく食べることができます。また、汚れた水でも鍋で沸かしてその中へビニール袋で密閉した食べ物を入れて温めると、これもまた美味しく召し上がることができます。炭は焚き火の火を使うより安全です。（東灘区 17歳 男性）

### 【ワンポイントアドバイス】

カセット式コンロが非常に役に立った話をよく聞きます。中には鉄板焼きなどで二台並べて使った例もあったようですが、これが非常に危険でした。二台並べるといずれか一方のカセットボンベの位置が中央にくるので、過熱して爆発した例があったようです。利便性だけでなく、危険性にも充分注意してほしいと思います。

## 3 カイロ

地震の前々日に、主人がカイロを沢山買ってきたのでびっくりしましたが、二日後に地震がやってきて、このカイロが二十四時間役立ったので、これまたびっくりしました。また、昭和29年に引っ越してきたとき炭を利用していましたが、この残りがあり、これにもびっくりしました。若いときに苦しい生活をしていたので、この不思議な偶然に助けられた思いがします。（東灘区 74歳 女性）

## 4 電気製品

私の住んでいる住吉台は地震当日の午後から電気が復旧しましたので、湯を沸かすのに電気ポットが役に立ちました。その他、電磁器、電子レンジなどまだ色々ありますが、電気製品がこんなに役立つとは思いませんでした。（東灘区 女性）

### 【ワンポイントアドバイス】

ライフラインが途絶したあとでもっとも早く復旧するのは、電気のようにです。ガスや水道が機能していない間は、電気器具が非常に重宝します。しかし、電気器具のなかには、電気復旧後、発熱して火災に至るケースがあるのです。熱帯魚の保温ヒーターがそれです。地震でガラス水槽が壊れてしまったままで、通電すると水がないので高温になり、付近の可燃物に着火して火災となるのです。震災で停電したあとは、一旦電気ブレーカーを遮断し、電気が復旧した時に確認しながらブレーカーを入れるようにしなくてはなりません。

## 5 ポリ袋

地震直後の避難生活では、毛布などはなかなか手に入れることができなかったので、新聞紙とゴミバケツ用ポリ袋で簡単な布団をつくりました。これは、新聞紙を丸めてポリ袋に詰めるだけの簡単なものですが、この中に足を入れておくと空気の層が熱の放散を防いでくれるので、以外と温かく過ごすことができました。真冬の夜には何も無いよりましです。（東灘区 15 歳 男性）

## 6 消毒

私は、弁当や寿司などに付いてくる魚の形をした醤油入れに、毎朝の洗顔時に水を入れ、いつもポケットに入れて持ち歩いています。それは次のことに役立つからです。

- 1 小さい傷をしたとき、傷口を洗うことができる。
- 2 倒壊家屋の瓦礫処理でほこりなどが目に入っても、目の洗浄ができる。
- 3 親指と人さし指の先だけなら充分洗えるので、食べ物をつまみ食いするのに（常に箸やフォークなどがあるとは限らない）最低の条件が整う。
- 4 服に小さな汚れが付いたとき、染みが付くのを防ぐことができる。
- 5 中の水を捨てて、スポイドとして利用できる。（北区 60 歳 男性）

### 【ワンポイントアドバイス】

水道が途絶しているときには、きれいな水はなかなか手に入りません。救急箱にある消毒液などは傷口の消毒に使えますが、食事前の手洗いや子供の顔拭きなどには、利用できません。濡れティッシュなどは非常持出し用の防災グッズに必ず加えておきたいものです。

## 7 トイレ

わが家の周囲は、震災後に建っているのはマンションだけというような状態で、私達のマンションも給水タンクが壊れ、外壁が全てないという大きな被害を受けました。ほとんどの住民が鷹匠中学校へ避難しました。その避難所の生活の中で今も思い出すのはトイレのことです。あれほど水洗トイレがうらめしく思えたことはないというくらいのトイレを見ても汚物の山。「水が流せないの、紙は流さない。」「オシッコ以外の汚物、紙は新聞紙に取ってください。」という注意書も全く無視。本当に言葉では言い表せないものがありました。そんな時、避難所で一緒になった女性の方が「私、家でいつもこんな風に簡易のごみ箱を作っておいているんだけど・・・」と新聞紙を折って作った箱を見せてくれました。それがヒントになり、簡易トイレが誕生しました。

トイレで用を足すとき、それをもって入り、終わったら手を汚さずにごみ箱へ捨てることができます。子供なら電気のついていない時でも校庭の隅でさせてやることもできました。夜に女性、子供が色々な話をしながら、せっせと新聞紙を折っていたことが、今はなつかしい思い出です。そのごみ箱を教えてくれた女性の方と新聞紙に深く感謝します。（灘区 40 歳 女性）

### 【ワンポイントアドバイス】

避難所の仮設トイレは早いところで3日後、遅いところでも1週間くらいで設置されたようでした。家庭では断水でトイレが使えない場合に備え、浴槽のお湯を捨てずに残しておけばトイレ用水として利用することができます。

## 8 照明

停電すると、夜は街灯もなく懐中電灯の光が頼りになります。でも、これも束の間、電力の復旧には数日かかるので、電池切れを起こした懐中電灯はただの筒になってしまいます。こうした震災時の長時間の明かりはなかなか手に入りません。そこで気がついたのが、結婚式に使ったウェディングキャンドルでした。ひっくり返った押し入れの中からようやく探し当てて使いました。（東灘区 26 歳 女性）

# 知っていると役立つ！防災豆知識

## ■ 家の中で火災発生！消火器以外に使えるものは？

油火災でなければ、水をかけて火が小さいうちに消火しましょう。

天ぷら鍋などの火災は、水をかけると油が飛び散って火事を大きくしてしまうので、かけてはいけません。油火災に対応した消火器がない場合は、シーツやバスタオルを水でぬらして固く絞り、大きく広げて鍋をすき間のないように上からおおいます。炎と空気を遮断することによって、火を消し止めることができます。

## ■ 子どもやお年寄りを安全に避難させるには？

勝手に走り回ってしまう子どもや、思うように動けないお年寄りを安全に誘導して避難させるには、「ヒモを使った避難方法」が効果的です。

タスキ状のヒモを子どもの胸に巻きつけ、後ろからでも引っ張れるようにします。この方法は、たくさんの子どものみを一度に誘導でき、子どもの手も自由になるため、安全確実です。

お年寄りの場合も、背中から持ち上げるようにヒモを引っ張ってあげれば、足の不自由な方、体力のない方なども素早く避難させることができます。衣服を引っ張ったりすると、脱げたり破れたりする場合がありますから、やめましょう。

## ■ 暗やみで照明の代わりになるものは？

暗やみでの救出活動は困難を極めます。広い範囲を照らし出すには、車のヘッドライトが役に立ちます。

## ■ けが人を運ぶときに、担架の代わりになるものは？

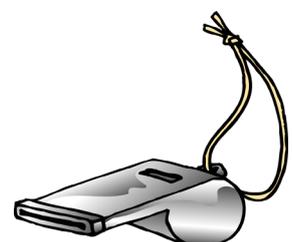
物干しざお2本にTシャツやトレーナー（2〜3着）の袖の部分を通したり、毛布を巻いて担架にすることができます。また、けが人をイスに座らせて2人で運ぶこともできます。平らな場所を移動するなら、毛布やシーツを下に敷いて引っ張れば、1人でけが人を移動することができます。

## ■ 乾パンをお年寄りや子どもにも食べやすくするには？

固い乾パンも、砕いて牛乳や水に溶いたスキムミルクなどをかければ、柔らかくなりさらに栄養価もアップします。

## ■ 万が一、倒壊家屋の下敷きになったとき、いち早く居場所を知らせるには？

倒壊家屋からの救出には、数時間かかることが多く、消防署員だけでなく全国からの応援隊の協力を得て全力で救助活動を行いました。被災地が広範囲で残念ながら全ての方々を助けることができませんでした。倒壊した建物の一つひとつを確認し、生き埋めの気配や可能性があれば、徹底して捜索、救助を行いました。これに大きな時間がかかりました。ホイッスルを吹くなどの方法で自分の居場所を知らせることは非常に有効であると思われま



# 防災〇×クイズ

～チャレンジしてみよう！～

地震が起きたとき、どうしたらよいのでしょうか？クイズは〇×式で10問あります。

## 【第1問】

突然の地震。まずすべきことは、身の安全を確保するよりも火を消すことである。

## 【第2問】

さあ、やっと揺れがおさまりました。次にやることは、非常持出袋を持って急いで外に逃げる。



## 【第3問】

寝室にはスリッパや靴をいつも用意しておく。

## 【第4問】

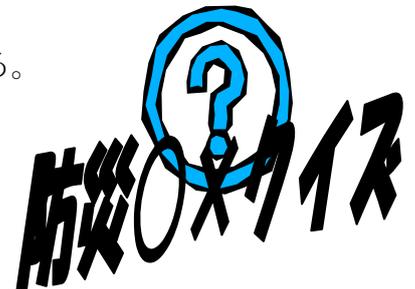
何とか、外に逃げることに成功しました。しかし、家の中に預金通帳など、とても大事な物があります。今現在、揺れがおさまっているので中に入ってもよい。

## 【第5問】

大地震が起きたら、まず市が指定した広域避難場所へ避難する。

## 【第6問】

地震が起きてから避難場所へ避難するときに、道路の被害がなかったので車で避難してもよい。



## 【第7問】

大災害時はテレビやラジオはあてにならないので、その場にいる人の声をたよりに行動を決定する。

## 【第8問】

地震発生後、エレベーターを使わずに、階段で避難する。



## 【第9問】

各家庭の備蓄は、最低でも水は1人3L×3日分、食料は、1人1日3食×3日分が必要である。

## 【第10問】

阪神・淡路大震災では、犠牲者のほとんどが火災による焼死である。

# 防災〇×クイズ（解答）

地震に関する防災クイズはいかがでしたか？それでは答え合わせです。

## 【第1問】

突然の地震。まずすべきことは、身の安全を確保するよりも火を消すことである。

**答え × （揺れがおさまってから火を消す。まずは身の安全の確保から。）**

- ・1923年の関東大震災の経験から「地震だ！火を消せ」が合言葉でした。しかし、阪神・淡路大震災以降は、揺れの最中に調理中のガスコンロに近づくと、かえって大やけどなどの危険が高いことから、「地震だ！揺れがおさまってから火を消せ」が正しい防災対策となっています。
- ・地震のときに火を消すチャンスは三度あります。
  1. 目の前に火があればその場で消す。（揺れが小さかったら消す）
  2. 揺れが収まってから消す。
  3. 燃え上がったら消火器などで消す。（天井に届く前まで）

## 【第2問】

さあ、やっと揺れがおさまりました。次にやることは、非常持出袋を持って急いで外に逃げる。

**答え × （あわてて外に逃げると、地震で落ちてきたものや、取れかかっていた看板などが落ちてきて危険な場合があります。）**

- ・外へ避難するときは、ヘルメットや防災ずきんなどで頭を保護し、安全を確認してから。

## 【第3問】

寝室にはスリッパや靴をいつも用意しておく。

**答え ○ （地震の発生により、割れたガラスなどが散乱することもあるので枕元に底の厚いスリッパ、靴などを準備しておきましょう。）**

- ・寝室にホイッスルも用意しておくこと、倒れてきた家具などの下敷きになったとき、助けを求めるのに役立ちます。

## 【第4問】

何とか、外に逃げることに成功しました。しかし、家の中に預金通帳など、とても大事な物があります。今現在、揺れがおさまっているのですぐ中に入ってもよい。

**答え × （地震が起きた後の家は、いつ倒れるかわからない状況です。）**

- ・地震直後は、次の余震が起こる可能性があるため、完全に地震がおさまって、家の安全が確認できてからにしましょう。

## 【第5問】

大地震が起きたら、すぐに市が指定した広域避難場所へ避難する。

**答え × （まず近くの学校や公園。空き地など、広くて安全な場所へ避難する。）**

## 【第6問】

地震が起きてから避難場所へ避難するときに、道路の被害がなかったので車で避難してもよい。

**答え × （車での避難は緊急車両の妨害にもなり、災害救助活動の遅延につながります。徒歩で避難しましょう。）**

### 【第7問】

大災害時はテレビやラジオはあてにならないので、その場にいる人の声をたよりに行動を決定する。

**答え ×** (冷静な行動をとるには、正確な情報を知ることが大切です。デマに惑わされることなく、ラジオやテレビから正確な情報をつかみましょう。)

### 【第8問】

地震発生後、エレベーターを使わずに、階段で避難する。

**答え ○** (地震発生後、点検が完了していないエレベーターを使うのは危険です。)

- ・動いている場合は、すばやく、階数ボタンを全部押しましょう。階の途中で停止し、閉じこめられた場合はあわてずに連絡ボタンを押し、係員の指示に従いましょう。

### 【第9問】

各家庭の備蓄は、最低でも水は1人3L×3日分、食料は、1人1日3食×3日分が必要である。

**答え ○** (実際に避難生活が始まって、すぐに給水活動や食料の配給ができるには限りません。)

- ・食糧、日用品等の備蓄参考例：備蓄は最低3日分、可能であれば7日分を目標に準備

①飲料水

保存料は最低一人1日3リットル。保存はポリタンクが便利。こまめに水を取り替える。

②生活用水と消火用水

ふだんから浴槽ややかんに汲みおきしておくといざというとき役に立ちます。

③食糧

米、もちなど主食を用意。米はふだんから余計に買っておきます。副食として、缶詰、レトルト食品などを用意し、お年寄りや病人、乳幼児のための食品も用意します。

④燃料

卓上用コンロ（予備のボンベ）固形燃料

### 【第10問】

阪神・淡路大震災では、犠牲者のほとんどが火災による焼死である。

**答え ×** (阪神・淡路大震災で亡くなった方の8割以上は、家屋の倒壊、家具の倒壊による圧死・窒息死が原因です。)

#### ★ あなたは、何問できましたか？

正解数	コメント
10問 (全問正解)	りっぱな防災知識の持ち主です。あなたのまわりの人にも防災意識の啓発をしてください。
8～9問	なかなかの知識を持ち合わせています。さらに地域の防災訓練などに積極的に参加して、地震に対する自信をつけてください。
5～7問	まずまずの成績です。もう少し地震について学び、「まず自分を守る」という気持ちをもってください。
4問以下	あなたは、大地震で生きられるか保証できません。真剣に地震のことを考えた方がよいかも知れません。

# ◎松戸市の防災に関する取り組み紹介

## 総合防災訓練や避難所運営委員会などに参加しよう

本市では市域全体の防災力向上を推進するため、総合防災訓練の実施や、避難所運営委員会に参加しています。機会があればみなさんも是非参加してください！！



### ○総合防災訓練

毎年、11月の第二土曜日に松戸市内全域において「総合防災訓練」を行い、松戸市の防災力向上に努めています。

#### (1) メイン訓練会場（市立中学校）

防災関係機関との連携訓練、各種研修、福祉避難室の開設訓練を実施。



組み立て式トイレを展開



陸上自衛隊によるカレーライスの炊き出し、配食を実施

#### (2) 避難所開設訓練

**市内全ての小中学校**において、市民、学校及び行政が一体となった避難所開設運営訓練を行っています。内容は、各学校や地域が主体となり、防災資機材の展開や住民の避難誘導や収容についての実働的な避難所の運営を実施しています。

また、要配慮者が避難をする福祉避難所開設訓練も同時に行っています。

#### (3) その他の訓練

ア 物資供給訓練 協定を締結した事業者と協同で物資を避難所に輸送する訓練。

イ 通信訓練

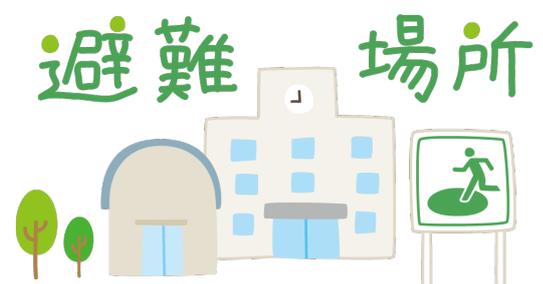
避難所直行職員等により各避難所や災害医療協力病院、特別養護老人ホーム等、約170箇所からの情報を集約。

ウ 消防初期対応訓練

消防局において、警防本部設置運営訓練や情報収集、伝達訓練を実施。

### ○避難所運営委員会

災害時における避難所運営には、平時からの地域・学校・行政が一体となった会議が非常に重要です。この会議は一般的に「避難所運営委員会」や「地域防災会議」などと呼ばれており、各避難所のルール作りや運営組織作りなどを行っています。これらの会議に参加をして様々な意見交換を行い、地域の防災力向上を推進しましょう。



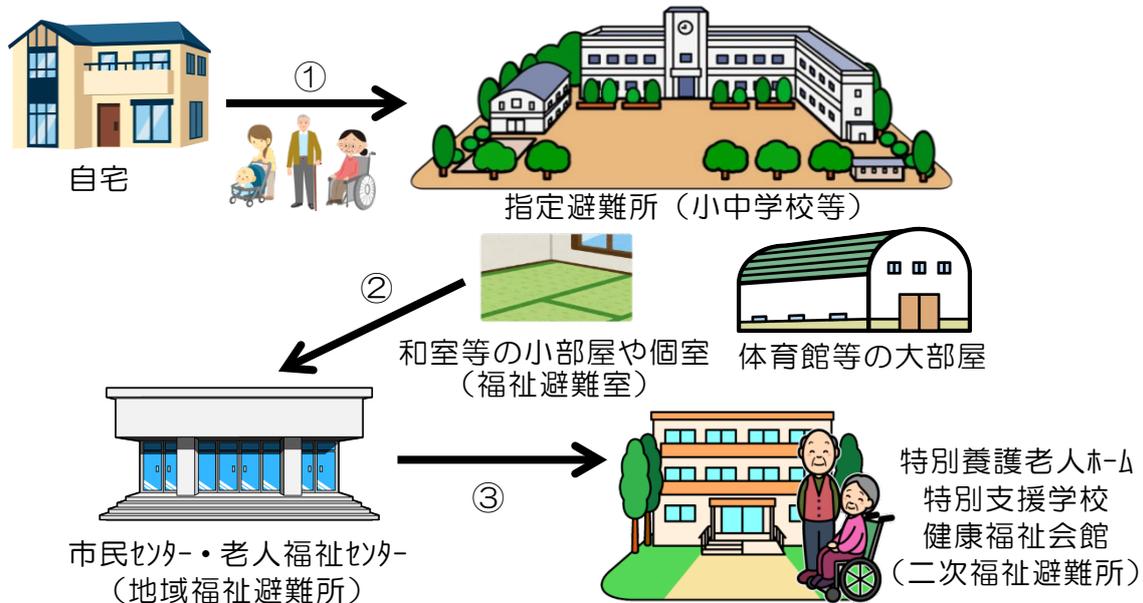
# 福祉避難所への避難の流れ

## ☆福祉避難所とは・・・

災害発生時に要介護認定者や障がい者など特別な配慮を必要とする人を受け入れる避難所のことです。

原則として、一般の避難者は避難できません。

## ☆福祉避難所への避難の流れ



①	市の指定する小中学校等の指定避難所へ避難 指定避難所内の体育館等の大部屋で共同生活を行うことが困難な方は、同避難所内の小部屋（福祉避難室）で生活
②	福祉避難室での生活が困難な方は、地域福祉避難所へ移送
③	地域福祉避難所での生活が困難な場合は、二次福祉避難所へ移送

※地域福祉避難所や二次福祉避難所は、人員や物資の支援が入り次第必要に応じて開設しますので、発災後すぐに避難することはできません。まずは市指定の指定避難所へ避難してください。

## ☆東日本大震災や熊本地震では・・・

福祉避難所の指定を受けていた社会福祉施設等に多くの住民が避難したことで、専門的支援を必要とする人が支援を受けられず、一般の避難所で困難な生活を送っていたことがありました。上記のような段階を踏んでいるのは、二次福祉避難所において、専門的ケアが必要な人のために適切なケアが行えるようにするためです。

## ☆専門的人材が必要です！！

避難所での介護支援、適切な施設への避難誘導を行うためには、要配慮者の支援について理解のある専門的人材が必要です。

専門的知識を持っている方は、ご協力ください。



# 災害医療体制について

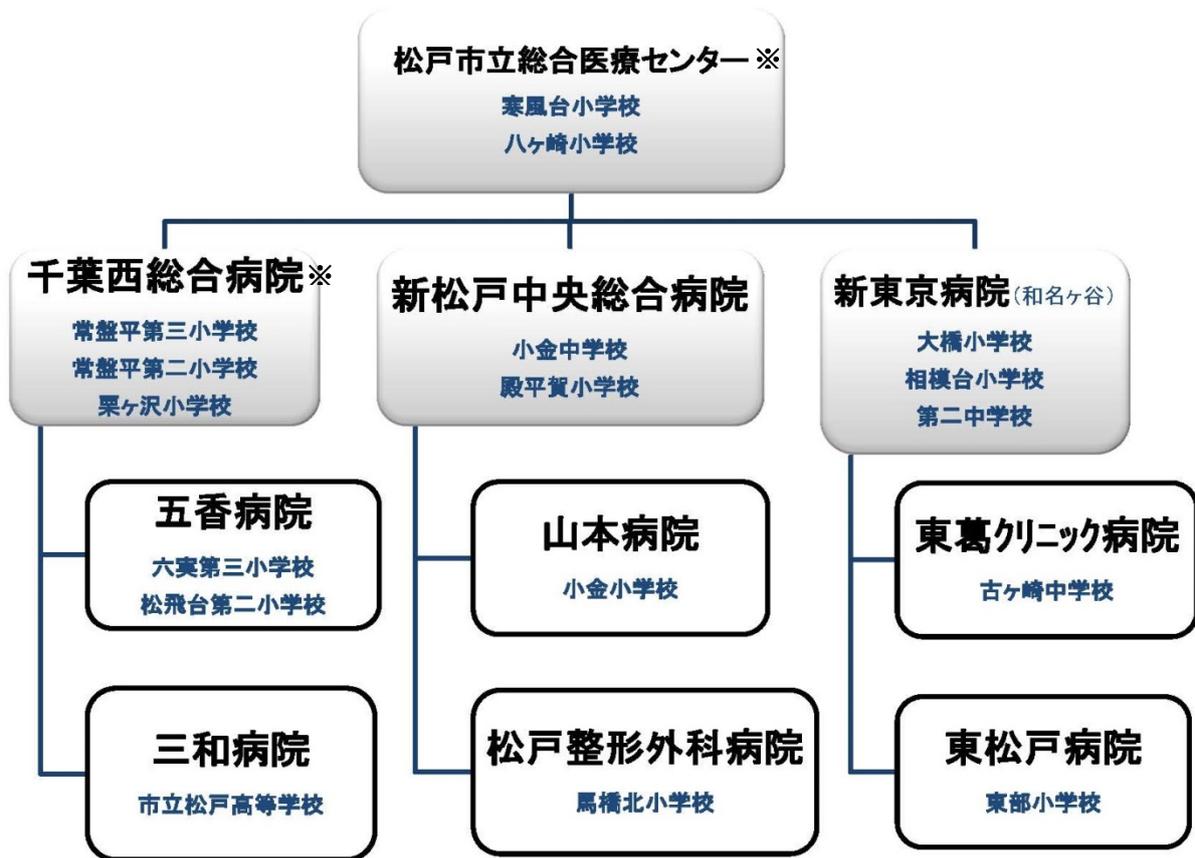
松戸市では、大規模災害発生時において、市内17箇所の学校に設置される学校救護所の他、10箇所の災害拠点病院・災害医療協力病院に病院前救護所を設置して、医療活動を行います。

特に、超急性期（発災72時間後まで）は負傷者の殺到が予想される10箇所の病院前救護所に、予め指定された医師等が参集し、救命活動及びトリアージ（傷病者の選別を行い、治療の優先順位を定めること）を行います。

## 1. 救護所の配置について

以下は、病院前救護所が設置される病院と、学校救護所が設置される学校を示したものです。各病院は付近の学校救護所と連携して医療活動を行い、処置が困難な患者をより上位の病院に治療を依頼します。

日ごろから近くの救護所を把握し、災害で負傷した場合はそれぞれの救護所で医師による治療を受けるようにしましょう。



※印は、災害拠点病院を示す。

## 2. 松戸市災害時医療救護活動マニュアルについて

市では、医師会等の関係機関と連携して作成した「災害時医療救護活動マニュアル」を基に、災害医療の体制整備を行っています。

このマニュアルに基づいて各種訓練を行うとともに、年2回を基準に「松戸市防災会議医療部会」を開催し、その年の活動結果を踏まえたマニュアルの修正をすることで、より現実的で実効性のあるものにしていきます。

# 避難所に物資が届くまで

## 松戸市での物資供給の動き

○発災後、松戸市では災害対策本部を立ち上げ、物資集配拠点から避難所へ物資を送る調整を始めます。

### ◆発災後3日間◆

○市は備蓄物資の供給を行うことに加え、協定を締結している各事業者に生活に必要な物資を要請し避難所へ届けます。

### ◆発災から4日目以降◆

○市は避難者が何を欲しているかを把握し、国や県、企業に物資の供給依頼を行い、大量の支援物資を受入れ、避難所へ届ける体制へ移ります。



**質問** 物資はどこでもらえるの？

**答え** 大規模な災害が発生した場合、小中学校を中心とした指定避難所が開設されます。物資は指定避難所へ集積され、避難者へ配給されます。



**質問** 在宅避難者でももらえるの？

**答え** 自宅が安全で在宅避難をされている方も物資を受け取ることができます。

開設された指定避難所の掲示板や、運営をされている町会の方から物資が届く時間や炊き出しはいつ・どこで実施するかなどの情報を得て物資を受け取ります。

※最低でも3日間の備蓄品を自宅に用意しましょう！！

※過去の災害では避難者が持ち寄った食糧や生活必需品を分け合い、物資が届くまでしのいだこともあったようです。



# 防災啓発映像資料の貸し出し

松戸市危機管理課から下記の防災啓発映像資料（DVD、CD-ROM）を無料で貸し出します。

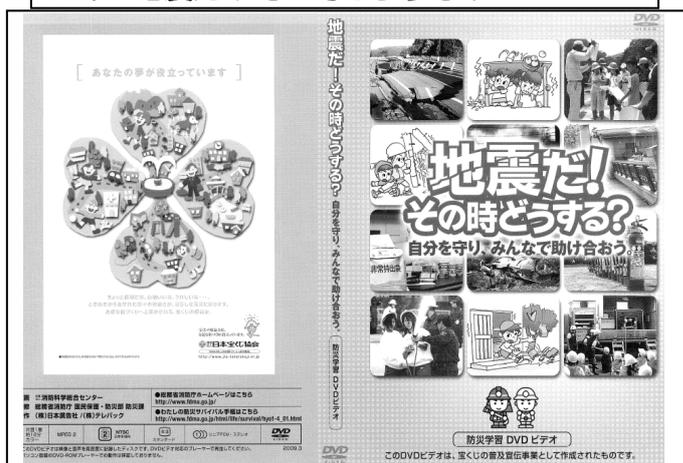
No.	タイトル・サブタイトル	時間	内 容
1	ふせごう ー家具等の転倒防止対策ー	21分 DVD	地震時の家具の転倒を防ぐために、正しい器具の取り付け方法など詳しく収録されています。
2	地震だ！その時どうする？	18分 DVD	大地震の体験談や被害を最小限に食い止めるための行動や普段からの備えなど、どのようにすればいいのか詳しくわかります。
3	「いのち」を守る！！そして助け合う心！！ ～いつ起こるかわからない 地震に備えて～	22分 DVD	災害被害を最小限に食い止めるためには、自助及び共助が重要であるという意識を普及するためのDVDとなっています。
4	地域発防災ラジオドラマ in 藤沢 2009 鵜沼中学校地区防災連絡協議会（地震編）	73分 音声のみ	災害の準備、当日の対応、後の処理の3段階によって、展開されたものが収録されています。
5	地域発防災ラジオドラマ in 藤沢 2009 鵜沼海岸5丁目町内会（水害編）	69分 音声のみ	さまざまな災害シナリオに基づいて8個のシーンをドラマ化して収録されています。
6	地域発防災ラジオドラマ in 山古志 2009 山古志竹沢地区（地震編）	62分 音声のみ	新潟県中越地方でマグニチュード6.8の地震が発生したと想定し山古志地方の住民が災害に対してどのようにして行動するかストーリー仕立てとなっています。
7	地域発防災ラジオドラマ in つくば 2010 いなほ幼稚園（地震編）	25分 音声のみ	幼稚園関係者が地震直後の対応や帰れない園児への対応と地域との連携がドラマ化されています。
8	自主防災組織の結成に向けて ～地域で災害への備えを確立しよう～	CD-ROM	自主防災組織とはどのような活動をしたらいいのか、詳しく収録されています。
9	自主防災組織育成ビデオ 「大地震から生き抜く」	CD-ROM 22分	松戸市消防署の方の救出や応急手当方法などが収録されています。
10	地震・・・その時に備えて ～その時・その後どうするか編～	CD-ROM	地震に備え、日頃から家族で話し合っておきたい、準備しておきたい内容や、実際に発生した時にしなければならないことが時間の流れに沿って収録されています。
11	地震・・・その時に備えて ～地域防災編～	CD-ROM	地震の備え、日頃から地域住民による協力体制を築くために参考なる、さまざまなアイデアが収録されています。

12	地震・・・その時に備えて ～家庭防災編～	CD-ROM	地震に対して普段から家族での防災会議や家の中の点検など詳しく説明されています。
13	地震・・・その時に備えて ～避難編～	CD-ROM	地震に対して普段からどのような備えをしておくべきか、万一被災したとき、どのような行動をとるべきか、そのガイドが収録されています。
14	地震・・・その時に備えて ～住宅耐震化編～	CD-ROM	住宅を耐震化することの重要性と、耐震化を行うにあたって知っておいていただきたい、さまざまな知識を説明するものです。
15	地震・・・その時に備えて ～津波対策編～	CD-ROM	いざというときにあわてずに適切な行動がとれるように、普段から津波に対する正しい知識と安全のための備えについて理解を深めていただけます。
16	震災 10 年～神戸の記録～	CD-ROM	阪神大震災から復興までの取り組み状況が写真や映像として残されています。また、震災などで体験して役立ったことが詳しくわかります。
17	幸せを運ぼう～阪神・淡路大震災から学ぶ～	DVD CD-ROM	地震の恐ろしさや普段からの備えの重要性が詳しくわかります。
18	気象災害から命を守る ～「想定外は、いま起きるかもしれない」～	DVD	局地的豪雨（ゲリラ豪雨）とそれに伴う災害を中心に取り上げ、気象に関する正しい知識と、命を守る術を伝えます。

### No.1 ふせごう 一家具等の転倒防止対策



### No.2 地震だ! その時どうする?



※松戸市では、No. 1、No.2（監修：総務省消防庁）の DVD を防災意識の向上を目的に複製いたしましたので、町会等や自主防災組織単位での集会等にてご利用ください。また、DVD は市内各消防署にて配布いたしますのでどうぞご利用ください。



【参考資料】

# 水害に関する知識

# 1. 風水害に関する知識（台風について）

## 1. 台風とは？

台風は、熱帯地方で発生する低気圧のうち、赤道より北で東経180度以西の北西太平洋または南シナ海で中心付近の最大風速が17m/s（風力8）以上のものを台風と呼びます。

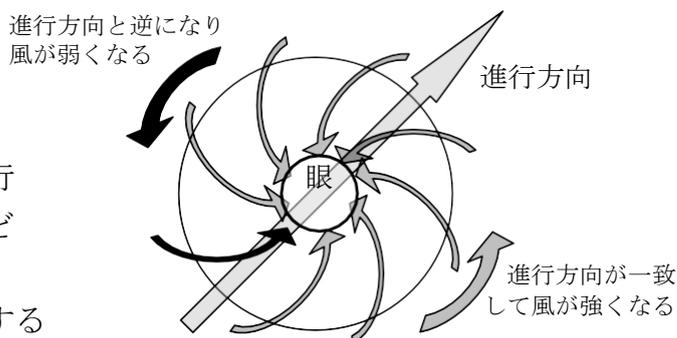
## 2. 台風の進路と災害

台風は強い風と雨を伴い、各種の風水害を誘発しますが、一般に台風の進行方向に対し右半分の方で強い風が吹きやすい。

これは、台風のコースの右側では台風の中心に吹き込む南よりの風に、南よりの一般流（台風の渦巻きを流す上空の流れ）が一致するためです。

したがって、台風のコースに近い進行方向右側の地域では、暴風雨、高潮などに対するより一層の警戒が必要です。

また、進行方向左側の地域も雨に対する警戒は必要です。



※台風の眼に入ると風は急に弱くなり、時には青空が見えることもあります。しかし、眼が通過した後は風向きが反対の強い風が吹き返します。台風の眼に入った場合の平穏は「つかの間の平穏」であって、決して台風が去ったことではありません。

## 3. 台風の大きさと強さ

気象庁は台風のおおよその勢力を示す目安として、下表のように台風の大きさと強さを表現します。

大きさは「強風域（平均風速15m/s以上の強い風が吹く可能性がある範囲）」の半径で、台風の強さは「最大風速」で区分しています。

さらに、強風域の内側で平均風速25m/s以上の風が吹く可能性がある範囲を暴風域と呼びます。



《台風の強さと階級分け》

階級	最大風速
強い	33m/s 以上～44m/s 未満
非常に強い	44m/s 以上～54m/s 未満
猛烈な	54m/s 以上

《台風の大きさと階級分け》

階級	風速15m/s以上の半径
大型（大きい）	500km 以上 800km 未満
超大型（非常に大きい）	800km 以上

#### 4. 風と被害について

台風等による風の強さによる被害の目安は下記のとおりです。

##### 《風と被害について》

風速	被害の程度（目安）
風速 10m/s	傘(かさ)がさせない
風速 15m/s	看板やトタン板が飛びはじめる
風速 20m/s	小枝が折れる
風速 25m/s	瓦が飛び、テレビアンテナが倒れる
風速 30m/s	雨戸がはずれ、家が倒れることもある

※国土交通省による。風速は10分間の平均風速

#### 5. 日本の過去の台風による被害例（気象庁HPより）

風によって引き起こされる災害には、風害・水害・高潮害・波浪害などがあります。もちろん、これらが単独で発生することはなく、複合して発生し大きな被害となります。過去の台風による災害の例をいくつか紹介します。

台風名	死者・行方不明（人）	負傷（人）	住家被害（棟）	建物浸水（棟）	船舶（隻）	上陸・接近年月日
室戸台風	3,036	14,994	92,740	401,157	27,594	1934(昭和9)年 9月21日
枕崎台風	3,756	2,452	89,839	273,888	不詳	1945(昭和20)年 9月17日
伊勢湾台風	5,098	38,921	833,965	363,611	7,576	1959(昭和34)年 9月26日
平成2年 第19号	40	131	16,541	18,183	413	1990(平成2)年 9月19日
平成3年 第19号	62	1,499	170,447	22,965	930	1991(平成3)年 9月27日
平成5年 第13号	48	396	1,784	3,770	不詳	1993(平成5)年 9月3日

台風名	死者・行方不明 (人)	負傷 (人)	住家被害 (棟)	建物浸水 (棟)	船舶 (隻)	上陸・接近年月日
平成16年第18号	46	1,399	64,993	21,086	1,592	2004(平成16)年9月7日
平成16年第23号	98	721	21,350	54,347	494	2004(平成16)年10月20日
平成23年第12号	98	113	4,008	22,094	不詳	2011(平成23)年9月3日
平成25年第26号	43	130	1,094	6,142	不詳	2013(平成25)年10月16日

## 2. 風水害に関する知識（集中豪雨について）

### 1. 集中豪雨とは？

集中豪雨とは、せまい地域に短時間に大量の雨が降る現象で予想がしづらいといわれています。土砂災害などにも細心の注意を払いましょう。一般に日雨量が 70 mm を超えると水害が発生し始め、200 mm以上になると崩壊等を含む大規模な風水害になるといわれています。大雨情報を聞いたら、早めの準備が必要です。

### 2. 1時間の雨量と降り方について

《1時間の雨量と雨の降り方》※気象庁による

1時間の雨量	雨の降り方
10～20 ミリ	ザーザーと降る。雨の音で話し声がよく聞き取れない
20～30 ミリ	どしゃ降り。側溝や下水、小さな川があふれる。
30～50 ミリ	バケツをひっくり返したように降り、道路が川のようになる。
50～80 ミリ	滝のように降り、土石流が起こりやすい。車の運転は危険。
80ミリ以上	雨による大規模な災害発生危険があり、厳重な警戒が必要。

### 3. 雨に関する注意報・警報の基準

大雨などの時に発表される注意報や警報は、各地域の住民に注意を呼びかけ、災害による被害を最小限に食い止めることを目的としています。

注意報は災害が起こるおそれのあるときに、警報は 重大な災害が起こるおそれのあるときに発表されます。



《松戸市の雨に関する注意報・警報基準》※銚子地方気象台が発表する基準です。

種類	発表基準（松戸市）
大雨警報	大雨によって、重大な災害が起こるおそれがあると予想される場合。 (浸水害) 3時間雨量 70ミリ (土砂災害) 土壌雨量指数基準 125
洪水警報	洪水によって、重大な災害が起こるおそれがあると予想される場合。 ・雨量基準 3時間雨量 70ミリ ・流域雨量指数基準 — ・複合基準 3時間雨量 40ミリ かつ 流域雨量指数 江戸川流域=8
大雨注意報	大雨によって、被害が起こるおそれがあると予想される場合。 ・雨量基準 3時間雨量 40ミリ ・土壌雨量指数基準 100
洪水注意報	洪水によって、被害が起こるおそれがあると予想される場合。 ・雨量基準 3時間雨量 40ミリ ・流域雨量指数基準 — ・複合基準 3時間雨量 30ミリ かつ 流域雨量指数 江戸川流域=8
記録的短時間大雨情報	現在の降雨が土砂災害や浸水害、中小河川の洪水害の発生につながるような、稀にしか観測しない雨量であることを知らせる場合。 ・発表基準 1時間雨量 100ミリ

### 3. 風水害に関する知識（土砂災害について）

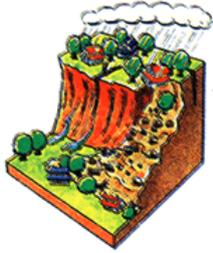
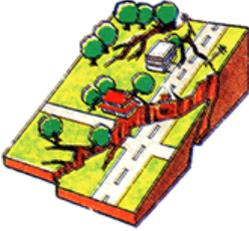
#### 1. 土砂災害について

わが国には、約8万か所の斜面崩壊（山崩れやがけ崩れなど）、約2万か所の地すべり、約7万か所の土石流の危険地域があるといわれています。

土砂災害は、梅雨や台風など、一度にたくさんの雨が降るときに突発的に発生します。破壊力が大きく、地域に壊滅的な被害をもたらす、人的被害も大きいことが特徴です。

#### 2. 土砂災害の種類

土砂災害には、『斜面崩壊（がけ崩れ）』『地滑り』『土石流』の3種類があります。

種別	現象	土砂災害の前兆	イメージ図
斜面崩壊 (がけ崩れ)	地面にしみ込んだ雨水により柔らかくなった土砂が、突然崩れ落ちる現象。瞬時に崩れ落ちるので、逃げ遅れる人も多く被害が大きくなる	<ul style="list-style-type: none"> <li>・小石がパラパラ落ちてくる</li> <li>・がけからの水が濁る</li> <li>・がけにひび割れができた</li> </ul>	
地滑り	緩やかな斜面で地中の粘土層など滑りやすい面が、長雨や地下水の影響でゆっくりと動き出す現象	<ul style="list-style-type: none"> <li>・斜面から水が吹き出す</li> <li>・地面にひび割れやずれができる</li> <li>・沢や井戸の水がにごる</li> </ul>	
土石流	谷や斜面にたまった土や石・砂などが梅雨の長雨・台風の大雨による水と一緒に、ものすごい勢いで流れる現象。流れの速度が速く、大きな被害をもたらす	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「山鳴り」がする</li> <li>・川の流れがにごったり、流木が混ざり始める</li> <li>・雨が降り続けているのに川の水位が下がる</li> </ul>	

#### 3. 千葉県内の土砂災害危険箇所の公表について

千葉県県土整備部河川環境課では、土砂災害による被害を未然に防ぐ、あるいは被害を最小限におさえるため、土砂災害危険箇所を公表しています。くわしくは、ホームページをご覧ください。（下記URLからご覧いただけます。）

<http://www.pref.chiba.lg.jp/kakan/sabou/kikenkasho/index.html>

## 4. 風水害に関する知識（気象情報について）

### 1. 気象情報とは？

気象情報は注意報や警報に先立って注意をうながしたり、注意報や警報が発表された後の補足や防災上の注意を解説する場合などに発表されます。

種類：台風、低気圧、大雨、大雪、少雨、長雨、低温、日照不足など

### 2. 千葉県の注意報・警報の発表基準

気象庁は、各地方（県・支庁単位）ごとに注意報・警報の発表基準を設定しています。注意報や警報は、気象要素(雨量、風速、波の高さなど)が基準に達すると予想した区域に対して発表します。

ただし、大地震や火山の噴火などによって災害発生にかかわる条件が変化した場合、「暫定基準」を設定して通常とは異なる基準で運用することもあります。

また、災害の発生状況によっては、この基準にとらわれず運用することもあります。

#### （1）銚子地方気象台が発表する注意報の基準

強風	強風によって、被害が起こるおそれがあると予想される場合。 ・平均風速が、陸上及び東京湾 13m/s（注1）以上、そのほかの海上 15m/s 以上
風雪	風雪によって、被害が起こるおそれがあると予想される場合。 ・平均風速が、陸上及び東京湾 13m/s（注1）以上、そのほかの海上 15m/s 以上 ・雪を伴う
波浪	風浪、うねりなどによって、被害が起こるおそれがあると予想される場合。 ・有義波高が、東京湾 1.5m以上、太平洋沿岸 2.5m 以上。 ※松戸市は、非該当
高潮	台風等による海面の上昇について、一般の注意を喚起する必要がある場合。 各市町村によって、基準が異なる。 ※松戸市は、非該当
大雨	大雨によって、被害が起こるおそれがあると予想される場合。 各市町村によって、基準が異なる。 (松戸市) ・雨量基準 3時間雨量 40 ミリ ・土壌雨量指数基準 100
洪水	洪水によって、被害が起こるおそれがあると予想される場合。 各市町村によって、基準が異なる。 (松戸市) ・雨量基準 3時間雨量 40 ミリ ・土壌雨量指数基準 — ・複合基準 3時間 30 ミリ かつ 流域雨量指数 江戸川流域=8
大雪	大雪によって、被害が起こるおそれがあると予想される場合。 ・24時間の降雪の深さが、北西部 5cm 以上 ・24時間の降雪の深さが、北東部・南部 10cm 以上

雷	落雷等により被害が予想される場合。
乾燥	空気が乾燥し、火災の危険が大きいと予想される場合。 ・最小湿度 30%（注2）で、実効湿度 60%（注2）以下
濃霧	濃霧によって、交通機関等に著しい支障を及ぼすおそれがあると予想される場合。 ・視程が、陸上 100m、又は海上 500m以下
霜	晩霜により農作物に著しい被害が予想される場合。 ・4月1日～5月31日の期間に最低気温北西部・北東部4度以下、南部3度以下
低温	北西部・北東部： 低温によって、農作物等に著しい被害が起こるおそれがあると予想される場合。 ・夏季の最低気温が、銚子で16度以下が2日以上連続した場合 ・冬季の最低気温が、銚子で-3度以下、千葉で-5度以下 南部： 夏季に低温によって、農作物等に著しい被害が起こると予想される場合。
着氷・着雪	著しい着氷（雪）が予想される場合
注1 （注1）印を付した注意報・警報基準には、部内運用基準があることを示す。	
注2 （注2）印を付した要素は、気象官署の値であることを示す。	

## （2）銚子地方気象台が発表する警報の基準

暴風	暴風によって、重大な災害が起こるおそれがあると予想される場合。 ・平均風速が、陸上 20m/s（注1）以上、海上 25m/s 以上
暴風雪	暴風雪によって、重大な災害が起こるおそれがあると予想される場合。 ・平均風速が、陸上 20m/s（注1）以上、海上 25m/s 以上 ・雪を伴う
波浪	風浪、うねりなどによって、重大な災害が起こるおそれがあると予想される場合。 ・有義波高が、東京湾 3.0m以上、太平洋沿岸 6.0m以上。 ※松戸市は、非該当
高潮	台風等による海面の上昇によって、重大な被害が起こるおそれがある場合。 各市町村によって、基準が異なる。 ※松戸市は、非該当
大雨	大雨によって、重大な災害が起こるおそれがあると予想される場合。 各市町村によって、基準が異なる。 （松戸市） ・浸水害 3時間雨量 70ミリ ・土砂災害 土壌雨量指数基準 125
洪水	洪水によって、重大な災害が起こるおそれがあると予想される場合。 各市町村によって、基準が異なる。 （松戸市） ・雨量基準 3時間雨量 70ミリ ・流域雨量指数基準 — ・複合基準 3時間雨量 40ミリ かつ 流域雨量指数 江戸川流域=8
大雪	大雪によって、重大な災害が起こるおそれがあると予想される場合。 ・24時間の降雪の深さが、20cm 以上

注1 （注1）印を付した注意報・警報基準には、部内運用基準があることを示す。

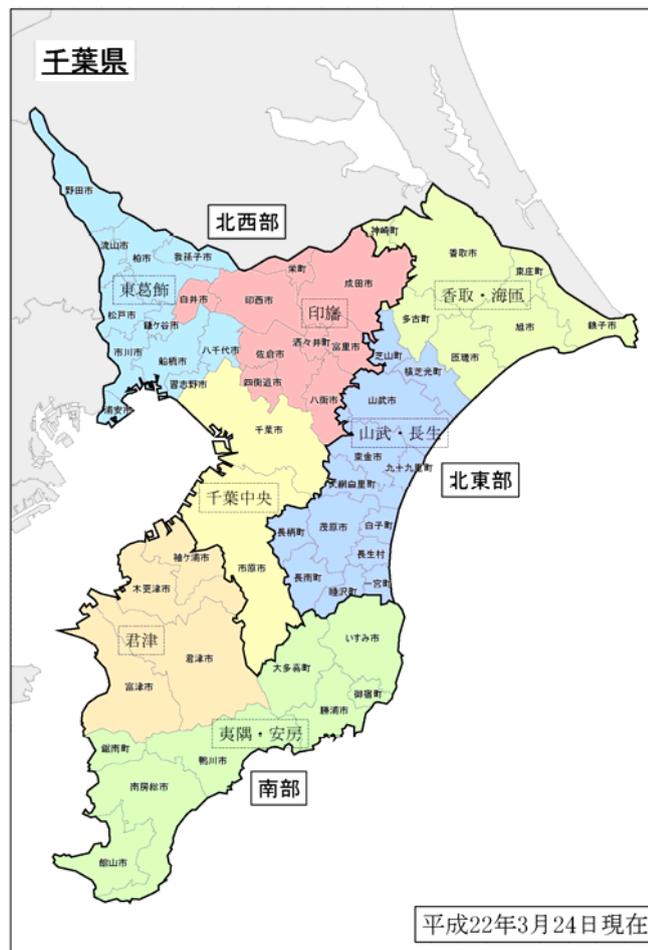
### 3. 千葉県注意報・警報二次細分区域について

気象庁では、気象特性の違いから、千葉県を北西部・北東部・南部の3つの区域（一次細分区域）に分割した区域に対し、予報及び注意報・警報を公表しています。

また、災害をもたらす大雨等の現象については、より狭い範囲に限定されることが多いことから、一次細分区域をさらに7つに分割した区域（二次細分区域）に対し、注意報・警報を公表しています。なお、大雨、洪水、高潮注意報・警報は、市町村（三次細分区域）ごとに発表されます。

銚子地方気象台 の担当地域	一次細分区域	二次細分区域	三次細分区域
千葉県	北西部	「千葉中央」、「東葛飾」、「印旛」	市町村
	北東部	「香取・海匝」、「山武・長生」	
	南部	「君津」、「夷隅・安房」	

※太字・下線：松戸市が属する区域です。



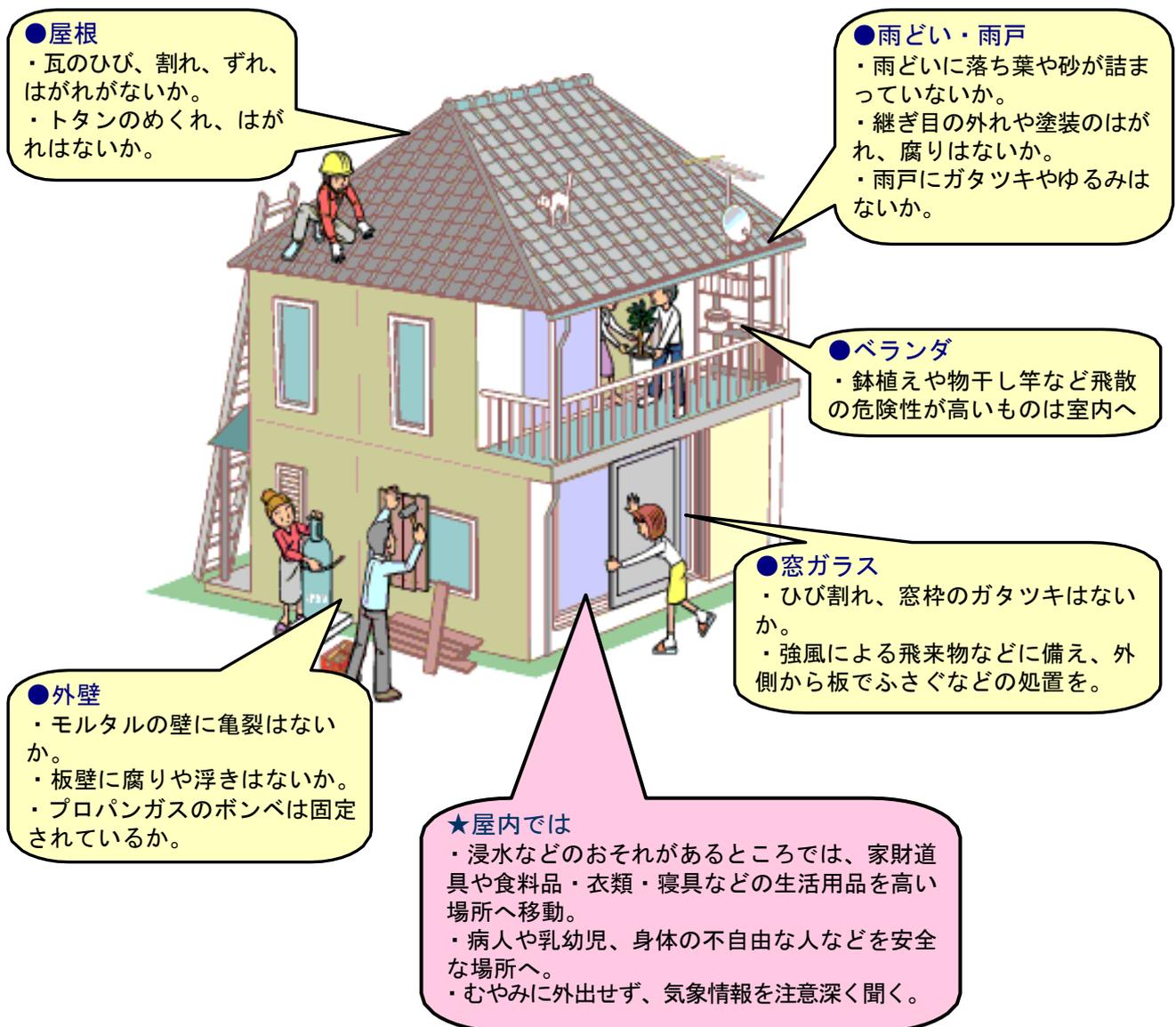
(気象庁ホームページより)

## 5. 風水害に備えよう！

### 1. 事前の備え

- ・テレビやラジオ等の気象情報を注意して聞きましょう。
- ・市や防災関係の広報（防災行政無線等）がでた場合、聞き逃さないように注意しましょう。
- ・停電に備えて懐中電灯や携帯ラジオの用意をしましょう。
- ・飲料水や食料を最低3日分を目途に確保しましょう。（非常持出品の準備）
- ・下水や側溝のそうじをしたり、危険物が飛ばないようにしたりする等、家の周囲の点検をしておきましょう。
- ・避難に関する準備（避難場所、ルートの確認等）をしておきましょう。

### 2. 家の内外の風水害対策



## 6. 安全に避難するためには・・・

### ●事前の準備も大切！

- ・日頃から情報を集めるように！！
- ・非常持出品の準備をしよう



### ●家族や地域でまとまって避難しよう

お年寄りや子供の手はしっかり握り、動きやすい服装、2人以上で避難を



### ●土砂災害危険箇所は避けて！

大雨の時には、土砂災害の危険箇所は要注意



### ●避難は徒歩で

車やバイクは、かえって危険です。



### ●足元の水に注意して！

坂川等の中小河川及び水路沿いの道路による避難時には、路面を流れる水に注意！  
濁水の下には蓋の開いたマンホールや水路があり転落のおそれがあります。



### ●地下道（アンダーパス）

地上より低くなっている地下道は、避難をする際危険な場合があります。



