

みんなで地域の防災力を高めよう!!

長生村 防災 ガイドブック

監修：東京大学大学院教授 廣井悠



千葉県長生村

スマホ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
 - 6言語で読める・聞ける（音声読上げ対応）
- 【Automatic Translation】 英語（English）、
中国語（簡体字（简体中文）・繁体字（繁體中文））、韓国語（한국）、
ベトナム語（Tiếng Việt）

※ベトナム語のみ、
音声読上げに
対応していません。

↑ 二次元コードを読み取ると「利用の仕方」が開きます。内容を確認後、デジタルブックをお読みください。

はじめに

近年、日本は全国各地で自然災害による大きな被害に見舞われています。毎年のように発生する風水害をはじめ、いつ発生してもおかしくない首都直下地震や南海トラフ地震への危惧など、防災や減災対策は待ったなしの状況です。しかし、1995年の兵庫県南部地震（阪神・淡路大震災）や2011年の東北地方太平洋沖地震（東日本大震災）のような大災害では、国や自治体による公的支援には限界があります。災害を防ぎ被害を減らすため、まずは自分で自分の身を守ることや地域住民の協力、自主防災組織による防災活動などが重要です。

本冊子は、地域防災を支える自主防災組織の活動や、各家庭でできる自助のポイントなどを紹介しています。「自分たちのまちは自分たちで守る」「自分の身は自分で守る」意気込みで防災活動に取り組み、地域の防災力向上にお役立てください。

も く じ

災害から身を守るためには **共助** と **自助** が大切です

1

- 防災や減災の要は「共助」と「自助」
- 「自助・共助・公助」のしくみ

共助 みんなではじめる自主防災組織

2

- 自主防災組織とは？
- 自主防災活動の3原則
- 自主防災組織に参加しましょう

共助 平常時と災害時の防災活動

4

- 平常時の主な活動
- 災害時の主な活動

共助 要配慮者にやさしいまちづくり

6

- 要配慮者とは？
- 要配慮者と支援者が普段からできること

共助 災害から安全に避難するために

8

- 警戒レベルと避難のタイミング
- 要配慮者を安全に誘導するコツ
- マイ・タイムラインと避難スイッチ

共助 避難所で生活するときの注意点

10

- 避難所運営のポイント
- 健康管理のポイント

自助 ハザードマップと防災避難マップ

12

- ハザードマップの活用
- まち歩きによる事前の確認
- わが家の防災避難マップをつくりましょう

自助 家庭で実践したい防災対策

14

- 家具の転倒・落下などを防ぐために
- 家の中の安全対策
- 家の周囲の安全対策

自助 非常持出品と備蓄品

16

- 非常持出品
- 備蓄品

自助 災害時の安否確認

17

- 電話以外の方法で安否確認

自助 防災情報入手手段

18

- 長生村防災アプリ
- 長生村防災行政メール
- 長生村公式SNS

自助 長生村避難場所等一覧

19

- 指定緊急避難場所
- 指定避難所
- 指定福祉避難所

自助 長生村避難場所マップ

20

緊急防災メモ

裏表紙

災害から身を守るためには



共助



自助

が大切です



防災や減災の要は「共助」と「自助」

災害への備えや災害が起きたときに必要な支援には「自助」「共助」「公助」の3つがあります。そのなかでも、地域住民が協力して自分たちの身を守る「共助」と「自助」が防災や減災の要といえます。

特に大きな災害が起きたときには、交通網の寸断、通信手段の混乱、同時に多発する火災などの影響で、国や自治体、消防や警察などによる「公助」がすぐには行き届かないという現実があります。災害時の一刻も予断を許さない状況では、自分たちで身の安全を守り、近隣の人たちと協力して被害にあった人たちを救助・救援しなければなりません。つまり「共助」が機能している地域が「災害に強いまち」だといえます。



「自助・共助・公助」のしくみ

災害の被害を最小限に抑えるためには、自助・共助・公助それぞれが災害対応力を高め、連携することが大切です。特に、共助と自助の連携は「地域の防災力」の向上に役立ちます。



自助

● 個人・家族

自助とは、家庭で日ごろから災害に備えたり災害時には早期に避難したりするなど「自分の身は自分で守る」ことです。



共助

● 地域

共助とは、近隣が協力して避難したり初期消火活動を行ったりするなど地域住民が助け合い「自分たちのまちは自分たちで守る」ということ。これが地域を守る、最も効果的な方法です。



公助

● 国・県・市区町村など

公助とは、国や自治体、またその機関である消防や警察、自衛隊などによる支援活動のことです。



みんなではじめる 自主防災組織

災害のとき重要な「共助」。地域単位での防災活動における重要な役割を担うのが自主防災組織になります。



自主防災組織とは？

自主防災組織とは、地域の住民が自主的に防災活動を行う組織です。日常の活動として、防災知識の普及や啓発、防災訓練、防災安全点検、防災資機材の備蓄や点検といった活動に取り組みます。

災害が起こったときは、初期消火、住民の避難誘導、負傷者の救出や救護、情報の収集や伝達、給食や給水活動などを展開します。地域の特性を誰よりも理解している住民たちで構成された組織だからこそ、実情に合った防災活動を行うことができるのです。



自主防災活動の3原則

自主防災活動には「こうしなければいけない」といった決まりごとはありません。それぞれ独自の活動方法や工夫があって当然です。しかし、広く地域住民の参加と協力を得るためには、押さえておきたい3つの原則があります。

① 楽しく参加

活動が重荷に感じないよう、みんなが気軽に参加できる楽しい活動を目指しましょう。



② 政治・宗教色ぬき

特定の政治色や宗教色が濃いと、参加する住民は一部に限られてしまいます。



③ 活動が明確・適切

組織の活動目標を明確に設定し、必要な活動を適切に行うことが大切です。



ご存じ
ですか？

自主防災組織と消防団の違い

消防団は地域住民が防災活動の担い手となる公共機関として位置づけられた組織です。防災活動に必要な訓練や経験を積んだ団員で構成されており、消防団員は非常勤特別職の地方公務員の身分を有しています。任意の団体である自主防災組織の活動を指導したり、災害時に連携したりすることで地域の防災力が高まります。

自主防災組織に参加しましょう



自主防災組織をつくるなら

自主防災組織をつくるには、大きく分けて2つの方法があります。ひとつは、すでにある組織を利用する方法です。自治会や青年団、マンション組合などすでに地域内でさまざまな活動を行っている組織に、自主防災活動を組み入れていくやり方です。

もうひとつは、既存の組織とは無関係な、まったく新しい組織を立ち上げる方法です。この場合の手順は、おおよそ右表のようになります。

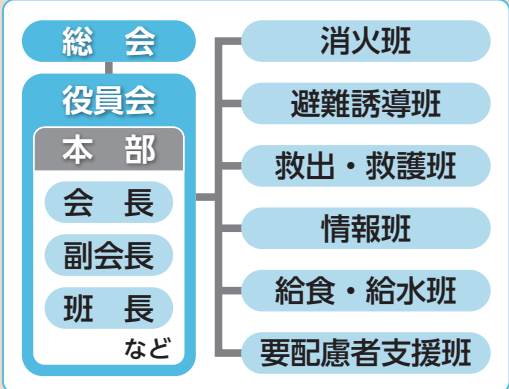
- 《新しい組織結成の手順》**
- ① 災害について勉強し、自分の住む地域の危険箇所や防災活動の必要性について考える。
 - ② 地域で同じ考えをもつ人を探す。
 - ③ 防災活動に関心のある住民が集まり、地域での防災活動について話し合う。
 - ④ SNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）で発信するなど、地域で防災活動の輪を広げる。



自主防災組織の構成

自主防災組織の構成は、会長、副会長、各班の班長、会計、監査役からなる本部と、消火班、避難誘導班などからなる各班で組織します。地域の実情に合わせた組織にしましょう。班には、消火、避難誘導、救出・救護、情報、給食・給水、要配慮者支援などに分けるとよいでしょう。各班に正・副班長を置き、その下にメンバーを配置します。メンバーの適性や事情を考慮して所属を決めると、後の活動がスムーズになります。

● 組織構成例



活動目標や活動計画の策定

目標を立てるときは、地域住民の防災意識を高めるといった抽象的な目標ではなく、防災訓練を実施する、備蓄品を確認するといった具体的な目標にします。作成した計画は「地区防災計画」として村と連携することにより、さらなる防災力の向上が期待できます。詳しくは村の担当窓口にご相談ください。

● 活動目標・計画策定の流れ

- ① 各班で検討会を開くなど多くのメンバーの意見を集める。部門別に検討すると活動漏れなどのチェックもできる。
- ② 出た意見をテーマ別に整理して優先順位をつける。緊急性・重要性・実現可能性などの基準にすると検討しやすい。
- ③ テーマ別に整理したものを時間や予算などの制約を考慮しながら活動計画を立てる。
- ④ 年間活動計画に特徴を持たせるため、年度ごとの重点項目を目玉事業などとして決める。





平常時と災害時の 防災活動

いざというときに備えて普段からの準備や訓練は欠かせません。避難訓練だけでなくさまざまな場面を想定して訓練しておくことが大切です。

平常時の主な活動

1 防災知識の普及

住民一人ひとりが防災に関心を持ち、地域に防災知識を普及させるため、みんなが集まれる楽しいイベントなどを開催してみましょう。

- 防災講演会・映画上映会の開催
- 地域のお祭りなどでの防災イベントの実施
- 防災キャンプの実施 など



2 防災まち歩き

防災の基本は、自分の住むまちをよく知ることです。地域内の危険箇所や防災上の問題点を洗い出しておきましょう。

- 各家庭の防火用品 ● ブロック塀、石垣、看板
- 違法駐車や放置自転車 ● がけ、よう壁、堤防
- 燃えやすいものの放置状況 など



3 防災資機材の整備

防災資機材は災害発生時に活躍します。地域の実情に応じて資機材を準備し、日ごろからの点検や使い方の確認を忘れずにしましょう。

- ヘルメット ● 毛布、軍手、タオル、衣類
- 消火器 ● 救急医薬品 ● 非常食品 ● 懐中電灯
- 工具 ● メガホン ● 自家発電装置 など



4 防災訓練の実施

いざというときに適切な対応ができるように地域の人たちの参加を積極的に呼びかけ、地域一丸となって防災訓練を行いましょう。

- 初期消火訓練 ● 避難誘導訓練
- 救出・救護訓練 ● 給食・給水訓練
- 情報収集・伝達訓練 ● 避難所運営訓練 など



災害時の主な活動

1 初期消火活動

出火防止のための活動や、初期消火活動を行います。ただし、消防車や消防団が到着するまでの間、火災の拡大延焼を防ぐのが基本です。無理はしないようにしましょう。



2 避難誘導

住民を避難場所などの安全な場所に誘導します。避難経路は災害の状況により変化しますので、公的防災機関と連絡を取り合うなど正確な情報にもとづき誘導します。



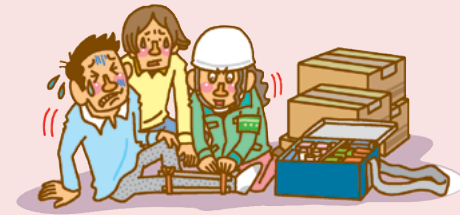
3 救出活動

負傷者や倒壊した家屋などの下敷きになった人たちの救出・救助活動を行います。ただし、救出作業は危険をともなう場合があるので、二次災害に十分注意してください。



4 医療救護活動

大災害時には大量の負傷者が出るため、すぐに医師による治療が受けられるとは限りません。その場合は応急手当てを行い、救護所へ搬送しましょう。



5 情報の収集・伝達

公的防災機関と連絡を取り合い、災害に関する正しい情報を住民に伝達します。また、地域の被害状況や火災の発生状況などもとりまとめます。



6 避難所の開設・運営

村と協力し、避難所の開設や運営をします。避難所施設の状況確認、避難者受け入れ、避難者の居住場所や役割の割り振りなどを行います。



ご存じ
ですか？

活動のマナー化を防ぐために

災害時はともかく、平常時の防災活動はマナー化しやすく、結果的に地域住民の関心や危機感が薄れてしまうおそれがあります。地域の行事などと連携し、防災訓練にレクリエーション的な要素を加えてイベント化するなど、誰もが楽しく参加できるような工夫が必要です。また、広報紙やホームページなどを通じて、常に新しい知識や情報を発信していくことも大切です。



要配慮者に やさしいまちづくり

私たちのまちにはさまざまな人が住んでいます。みんなが取り残されることなく、また被害にあわないためには、地域での協力がとても大切です。



要配慮者とは？

地震や風水害といった自然災害などから身を守ったり避難したりする際に、何らかのハンディキャップを抱えており、周囲のサポートが必要になる人たちのことを「要配慮者」といいます。

こうした人たちを災害からどのようにして守るかを地域の自主防災組織などで話し合い、協力しながら支援していきましょう。

主な要配慮者

- 高齢者（ひとり暮らし・高齢者だけの世帯など）
- 障がいのある人（身体障がい・知的障がいなど）
- 妊婦や乳幼児・難病患者や傷病者
- 外国人 など



災害時の主なハンディキャップ

危険の察知が困難

危険を知らせる警告などが聞こえない聴覚障がいのある人、危険な状況が見えない視覚障がいのある人など

危険の判断が困難

警報内容など言葉がわからない外国人、判断力に乏しい知的障がいのある人や乳幼児、地理に疎い旅行者など

危険の回避が困難

車いすやつえなどを利用している身体障がいのある人や傷病者、迅速な移動ができない高齢者や妊婦など

◆避難行動要支援者名簿・個別避難計画の情報を共有して 避難支援などに活用されます

市区町村が主体となって作成する避難行動要支援者名簿・個別避難計画は、対象となる人の同意を得て情報を必要とする外部の避難支援等関係者と共有されます。消防機関や警察、自主防災組織などが情報の提供を受けます。情報を共有することにより、安否確認や避難支援などに活用されます。



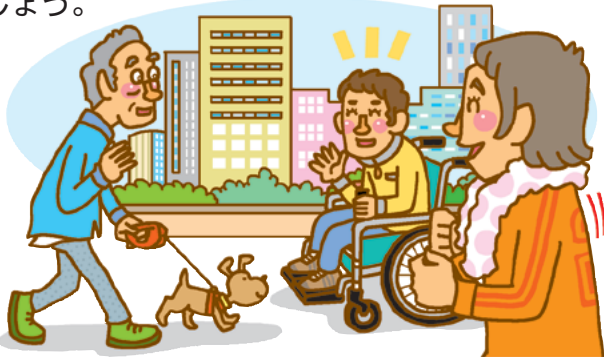
要配慮者と支援者が普段からできること

災害が起きたとき要配慮者の安否確認や避難誘導をスムーズにするためには、日ごろから支援者となる地域の住民と要配慮者が交流して支援体制をつくっておくことが大切です。お互いの交流を深めるために必要なことを知っておきましょう。

要配慮者ができること

●地域住民とコミュニケーションを

日ごろから隣近所や地域の住民とあいさつを交わすなど、自ら積極的に声をかけ、災害に備えて何を必要としているのか理解してもらいましょう。



●避難行動要支援者名簿など情報提供への同意

避難行動要支援者名簿・個別避難計画は対象となる人の同意を得て外部の避難支援等関係者と情報を共有します。安否確認や避難支援などに活用されますので、情報提供への同意を検討しておきましょう。

●防災訓練に参加する

防災訓練にも積極的に参加し、避難経路や危険箇所などを自分で確認しておきましょう。

支援者ができること

●要配慮者とコミュニケーションを

日ごろから隣近所に住む要配慮者とあいさつを交わしましょう。また、自治会や地域のボランティア活動などに参加して要配慮者と接する機会を増やしましょう。

●要配慮者の把握

近くにどんな要配慮者が住んでいるのか確認しておくことが大切です。プライバシーや本人の意思を尊重しながら、自治会や自主防災組織として要配慮者にどのような助け合いができるのか話し合っておきましょう。

●自主防災組織などによる支援

自治会や自主防災組織で災害が起きたときの安否確認や避難誘導など役割分担を決めておきましょう。また、災害が起きたとき要配慮者を支援する計画を立てていることを要配慮者に知らせておきましょう。

●防災訓練に参加する

定期的な訓練により、災害が起きたとき支援者も冷静に対応できるようになります。要配慮者と一緒に参加しましょう。

ご存じ
ですか？

「個別避難計画」に協力しましょう

避難に支援が必要な人が登録されている「避難行動要支援者名簿」をもとに、避難誘導などをより迅速かつ安全に行うため「個別避難計画」の作成が進められています。これには次のような項目が記載されます。

- 災害発生時に避難支援を行う人
- 避難支援を必要とする人の特徴
- 避難支援の方法や留意点
- 避難先や避難経路
- 要支援者が不在のときの緊急連絡先
- 支援者の支援可能なスケジュール など

市区町村が主体となって個別避難計画を作成することになりますが、実際には地域住民の積極的な参加と協力が不可欠です。みんなで力を合わせて、支援をする人とされる人との良好な関係をつくっていきましょう。



災害から安全に避難するために

安全に避難するためには、災害の状況を把握するとともに避難する人たちの状況も知っておかなければなりません。



警戒レベルと避難のタイミング

ある程度発生が予測できる風水害の場合は、正確な情報の把握と早急な避難行動の開始が何より重要です。市区町村や気象庁から発表される警戒レベルや避難情報を正しく理解し、地域への情報伝達や要配慮者等の逃げ遅れを防ぐ避難行動に生かしましょう。

警戒レベル	状況	避難情報等
警戒レベル 5	<ul style="list-style-type: none"> ●災害発生または切迫 	<p>緊急安全確保【市区町村が発令】</p> <p>命の危険 直ちに安全確保!</p> <p>すでに災害が発生している状況です。自宅や近隣の少しでも安全な場所へ移動して緊急安全確保の行動をとります。</p>
《警戒レベル4までに必ず避難》		
警戒レベル 4	<ul style="list-style-type: none"> ●災害のおそれ高い 	<p>避難指示【市区町村が発令】</p> <p>危険な場所から全員避難</p> <p>危険な場所から全員避難しましょう。</p>
警戒レベル 3	<ul style="list-style-type: none"> ●災害のおそれあり 	<p>高齢者等避難【市区町村が発令】</p> <p>危険な場所から高齢者等は避難</p> <p>避難に時間がかかる高齢者や障がいのある人など要配慮者とその支援者は避難しましょう。</p>
警戒レベル 2	<ul style="list-style-type: none"> ●気象状況悪化 	<p>大雨・洪水・高潮注意報【気象庁が発表】</p> <p>ハザードマップなどで災害リスクを確認したり、避難場所や避難経路、避難のタイミングなど自らの避難行動を確認しましょう。</p>
警戒レベル 1	<ul style="list-style-type: none"> ●今後気象状況悪化のおそれ 	<p>早期注意情報【気象庁が発表】</p> <p>防災気象情報等の最新情報に注意して、災害への心構えを高めましょう。</p>

要配慮者を安全に誘導するコツ

視覚障がいのある人

- つえをもっていない手で誘導者のひじや肩に軽く触れてもらい、半歩前くらいをゆっくり歩く。
- 方向を示すときは「右斜め前10m」などと具体的に。時計の文字盤を想定して「10時の方向」などと説明するのもよい。混乱するので「あっち」「こっち」などと言わない。



聴覚障がいのある人

- 話すときは、近くまで寄って相手にまっすぐ顔を向け、口を大きくはっきり動かす。
- 口頭でわからないようであれば、紙とペンで筆談する。紙やペンがなければ、相手の手のひらに指先で文字を書いて筆談する。



車いすを利用している人

- 階段などでは必ず3人以上で補助する。
- 上がるときは前向き、下がるときは後ろ向きにして、恐怖感を与えないように配慮する。



傷病者や高齢者

- 援助が必要なときは、複数の人間で対応する。
- 常に複数の救済者がいるとは限らない。急を要するときは、ひもなどを使って背負い、安全な場所へと避難する。



マイ・タイムラインと避難スイッチ

マイ・タイムライン

風水害時に地域の特性や家族構成に合わせて「いつ」「誰が」「何をするのか」を時系列で一覧表などにまとめておく取り組みです。いざというときに落ち着いて行動できるように、地域や家族で自分の役割分担を考えておきましょう。



避難スイッチ

住民が自らの判断で避難を開始するタイミングを決めておく取り組みです。村や気象庁の避難情報だけでなく、近くの川や裏山などの異変、住民の様子などを基準にして判断します。事前に避難スイッチの基準を決めてマイ・タイムラインにも記入しておきましょう。

ご存じ
ですか？

警戒レベル5緊急安全確保とは？

緊急安全確保とは、急激な災害の切迫などで避難し遅れたため指定された避難場所等への立ち退き避難が危険であると考えられる場合、身の安全を可能な限り確保するため、その時点での場所よりも相対的に安全な場所へ直ちに移動することです。ただし安全を確保できるとは限らないため、警戒レベル4避難指示以下でも、身の危険を感じたら必ず避難しましょう。



避難所で生活する ときの注意点

避難所での生活を支援することも「共助」の重要な役割です。



避難所運営のポイント

避難した後の避難所生活は不自由なことがたくさんあります。みんなが少しでも快適に過ごせるように、人や状況などに応じたルールやマナーを周知徹底して危機を乗り越えましょう。

共同生活

- プライバシー保護や感染症予防のため、なるべく各スペースを広くとりましょう。
- リーダーや副リーダーを置き、避難所運営のルールや役割分担を決めましょう。
- 一部の人だけに負担がかからないように、みんなで分担し協力しましょう。



衛生管理

- 清掃などは定期的に行い、ゴミは所定の場所に集めましょう。
- 共同トイレはきれいに使うよう心がけ、手洗いでできる水も準備しましょう。
- 定期的に換気するなど、感染予防対策を徹底しましょう。



要配慮者

- 高齢者や障がいのある人、妊産婦などには、手助けをしましょう。
- 車いすが通行できるよう、バリアフリーにしましょう。
- 絵本やおもちゃなど、子どもが安心できるものを用意しましょう。



女性

- 着替えなどのために、間仕切りなどで人目につかないスペースを確保しましょう。
- 共同トイレの一部を女性専用とするなど安心して使えるようにしましょう。
- 衣類や生理用品など女性特有の物資は、女性担当者が配布しましょう。



ペットには事前の準備も必要

- 普段からペットをケージに慣れさせ、ほかの人や動物に対して、暴れたりほねたりしないよう、適切なしつけをしておく。
- 定期的に各種ワクチン接種を受け、首輪などに迷子札や鑑札をつけておく。
- ケージやペットフードなどを非常持出品として準備しておく。
- エサやりや排せつ物の処理などは飼い主が責任をもって行う。
- ペットの受け入れ対応を含めて、事前に避難所を確認しておく。



健康管理のポイント

避難所生活では、不自由な環境による過労やストレスなどで体調を崩しやすくなります。また、集団生活による感染症拡大も懸念されます。以下のような点に注意して心身の健康を保ちましょう。

感染症

集団生活をする避難所ではインフルエンザや新型コロナウイルス、ノロウイルスなどの感染症が広がりやすくなります。

予防対策

- こまめに、うがいや手指用のせっけんや消毒液で手洗いを励行しましょう。
- マスクの着用を徹底しましょう。
- 脱水状態にならないよう水分補給を心がけましょう。



エコノミークラス症候群

長時間脚を動かさないでいることで脚の静脈に血栓（血の塊）ができ、血栓の一部が肺や脳の血管をふさいでしまう病気です。

予防対策

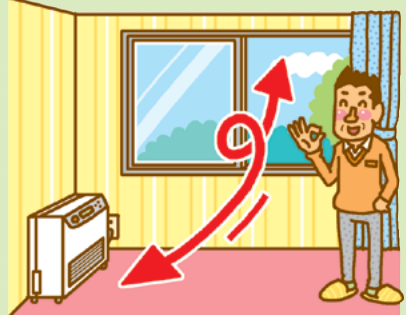
- 車の中で寝起きする「車中泊」をする人や、長時間座ったままの高齢者は注意しましょう。
- できるだけ体を動かし、座ったままでも、足の指やつま先を動かすなど足の運動をしましょう。
- 十分な水分をとり、脱水症状にならないようにしましょう。

一酸化炭素中毒

車の中に避難している場合には、長時間冷暖房をつけっぱなしにしていると一酸化炭素中毒の危険性が高まります。また、狭い屋内でストーブなどを使う場合も同様です。新鮮な空気と入れ替えることが重要です。

予防対策

- こまめに窓を開けるなど、換気をしましょう。
- 暖房機器についている排気口に異常がないか確認しておきましょう。



メンタルヘルス

待機時間の長い避難所生活では、災害で大きな被害を受けたことへのショック、不自由な現状や将来的な生活再建への不安などを和らげるメンタルヘルス対策も重要です。

予防対策

- 苦しいときは遠慮せず、避難所を訪れる医療や福祉の専門家に相談しましょう。
- 周囲の人とのコミュニケーションを図りましょう。



在宅避難を選択肢にしましょう

避難所は自宅に危険が迫っていたり、被災後に自宅での生活が困難だったりする場合に一時的に生活する場所です。できるだけ住み慣れた自宅で生活する在宅避難ができるように、日ごろから地域ぐるみで防災・減災対策を整えておきましょう。また、親戚や知人宅、ホテルや旅館への避難なども選択肢に入れて、より安全で安心な避難生活を実現しましょう。



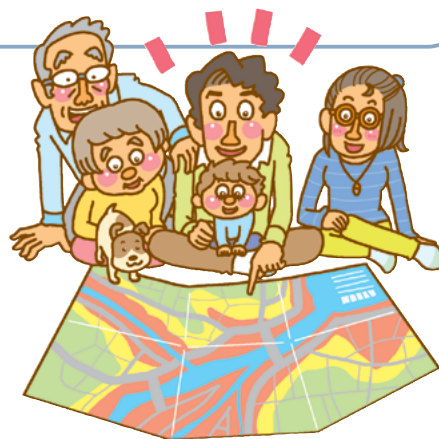
ハザードマップと 防災避難マップ

各家庭や職場でも「自分の命は自分で守る」という「自助」の心構えで、日ごろから自分たちでできる防災・減災対策に取り組む必要があります。



ハザードマップの活用

自分の家や職場、地域にどんな災害の危険があるのかを正しく理解していなければ、安全な対策をとることができません。ハザードマップは、地震や風水害などの災害が発生したときに想定されるさまざまな被害の範囲や程度、避難場所や避難所などを示した地図です。市区町村役場の窓口やホームページなどから地域のハザードマップを入手し、わが家や職場の想定被害を家族で確認しましょう。



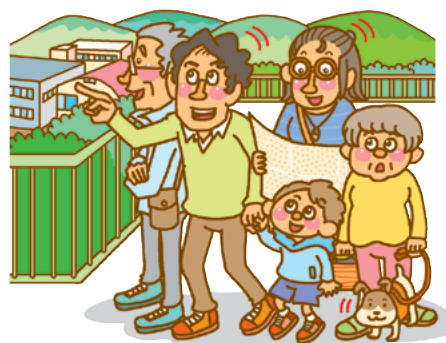
ハザードマップのさまざまな種類

津波の浸水範囲や深さなどを示した「津波ハザードマップ」、台風や大雨による川の氾濫の浸水範囲や深さなどを示した「洪水ハザードマップ」、その他「土砂災害」「内水」「液状化」「揺れやすさ」など、地域に合わせたさまざまな種類のマップが作成されています。なお、長生村では「津波」と「洪水」の2種類があります。



まち歩きによる事前の確認

海や川が近い、急傾斜地が近い、住宅密集地である、自宅や周囲の建物が老朽化しているなど、わが家・わがまちの条件や状況によって各家庭で警戒するポイントは異なります。地域の特性に応じて作製されたハザードマップをもって家族で「まち歩き」をして、事前に想定されている災害リスクを確認し、具体的な対策を家族みんなで話し合っておきましょう。



こんなところを確認しましょう

- 指定された避難場所や避難所の確認
- 避難のタイミングや避難ルートの検討
- 避難ルートにある危険箇所（ブロック塀、狭い路地、古い建物など）の確認
- 子どもや高齢者など要配慮者や避難行動要支援者への対応・避難方法の検討
- 在宅避難に備えた水や食料の備蓄
- 自宅の補修や土のうの備蓄 など



ハザードマップは、あくまで想定にもとづく被害予測であり、被害予測が示されていない場所などでも、想定を上回る危険性があることを意識しておくことが大切です。

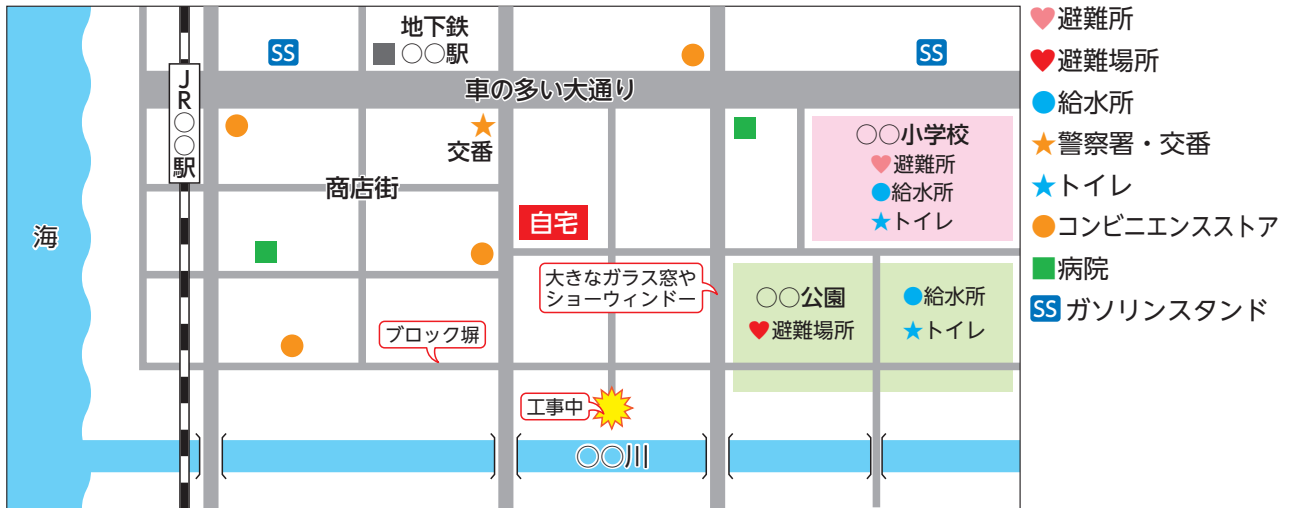
わが家の防災避難マップをつくりましょう

「わが家の防災避難マップ」をつくってみましょう。まち歩きで確認したことなどを参考に、自宅や職場、最寄りの駅から避難場所や避難所までを範囲として、いざというときの避難経路選びなどに役立つマップをつくりましょう。また、職場や学校など家族がよく行く場所の避難場所や避難所の位置も確認しておくことも大切です。

- ①自宅や最寄り駅などスタート場所をかく。 ②避難場所や避難所などゴール場所をかく。
- ③地域の主な道路、線路、自然（海・川・山）、建物、お店などをかく。
- ④避難するとき注意すべきチェックポイントに、その内容をふきだしなどでかく。

●最適な避難経路は、出発地点（自宅・駅・職場など）や時間帯（平日と休日・昼と夜など）だけでなく、まちの変化（道路工事の終了、新しい危険の発見など）によっても変わってきます。まちの変化をくりかえしチェックし、わが家の防災避難マップに新しい情報をくわえていきましょう。

■マップ見本





家庭で実践したい 防災対策

安心して生活できるはずの住居が、災害のとき危険な場所になってはいけません。まず部屋の中を点検しましょう。



家具の転倒・落下などを防ぐために

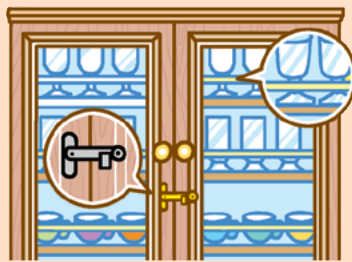
家の中や周囲には危険なものがたくさんあります。家具の転倒・落下やブロック塀の倒壊などは災害の被害を拡大させます。家具の固定や家屋の修繕など減災に役立つ対策を講じましょう。

家の中の安全対策

- 家具類は壁面に接近させて置き、市販の器具などで倒れないように固定する。



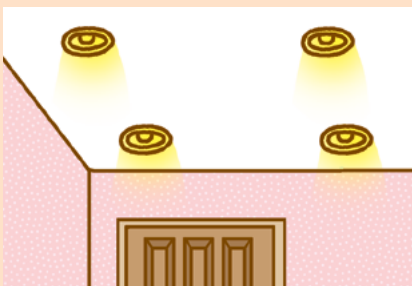
- 食器棚には食器の滑り出し防止柵を取りつけ、観音開きの扉には留め金具をつける。



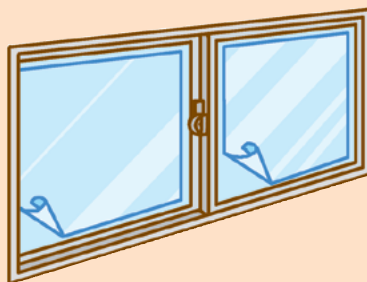
- 家具の重心を安定させるため、重いものは下に、軽いものは上に収納する。



- つるす照明器具は、なるべく使わない。蛍光灯は蛍光管の両端を耐熱テープで留める。



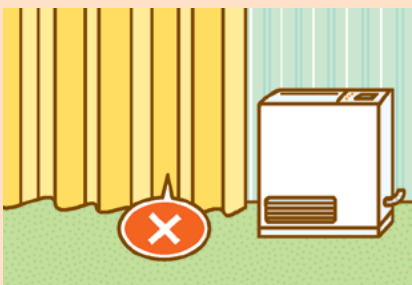
- 大きな窓ガラスには、飛散防止フィルムを室内側にはる。



- カーテンやじゅうたんなどは、防災加工のしてあるものを使う。



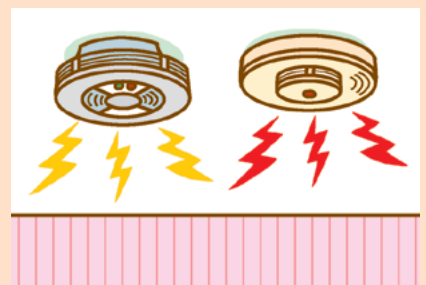
- ストーブは対震自動消火装置付きのものを使い、周囲に燃えるものを置かない。



- ガスは自動停止機能があるガスメーター（マイコンメーター）かどうかを確認する。



- 住宅用火災警報器を設置し、定期的に点検や交換をする。



家具などの配置の工夫で安全対策

- 出入り口や通路をふさぐような場所にものを置かない。また、家具が倒れたときに備えて向きも考慮する。



- 就寝中に倒れた家具の下敷きにならないように、寝室には大きな家具を置かない。



- 家族が家具の転倒や落下を避けて集まることができる、家具のない（または少ない）安全なスペースを確保する。



家の周囲の安全対策

- 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。



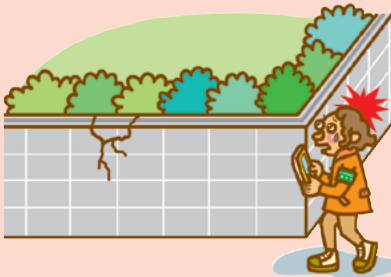
- ベランダは整理整頓し、落下する危険がある植木鉢やエアコンの室外機は配置を換えるか固定する。



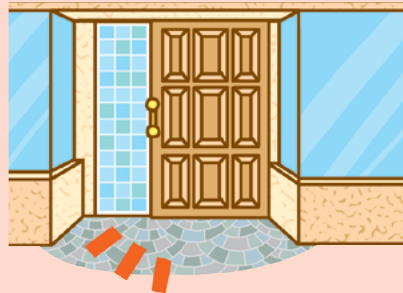
- 雨どいの継ぎ目がはずれていないか、落ち葉や土砂などが詰まっていないかを確認し、問題があれば修繕する。



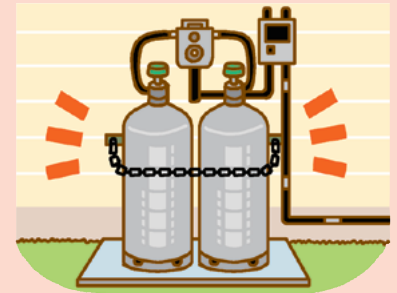
- ブロック塀の耐震性や老朽化を確認し、問題があれば補強する。場合によっては撤去や生け垣にすることも考える。



- 玄関周りには自転車や植木鉢など、出入りの支障となるものを置かない。



- プロパンガスは倒れないように、しっかりとした土台の上に置き、鎖で壁面に固定しておく。



地震に強い家をつくらう

阪神・淡路大震災では、亡くなった人の約9割が自宅の倒壊による圧死や窒息死でした。大切な家族や自分の命を守るためには、地震に強い家に住むことが一番です。

- 木造住宅の場合、シロアリ被害などで木材が腐っている場合もあります。点検して、必要があれば修理をしましょう。
- 住んでいる建物の耐震強度の確認方法として、インターネットで簡易な耐震診断法を紹介しています。
一般財団法人 日本建築防災協会「誰でもできるわが家の耐震診断」

日本建築防災協会 誰でもできるわが家の耐震診断

検索



非常持出品と備蓄品

非常持出品 ～避難するとき最初に持ち出すもの～

■水・非常食

缶詰や乾パンなど、火を通さずに食べられるもの。水はペットボトル入りが便利。

■懐中電灯

できれば一人に一つずつ用意。予備の電池も忘れずに（発電式のものもある）。ヘッドライトがあると便利。

■貴重品

多少の現金、預貯金通帳、印鑑、健康保険証、住民票のコピーなど。公衆電話を利用するための10円玉(10円玉の不要な電話機もある)。

■救急医薬品

アルコール消毒液、体温計、傷薬、ばんそうこう、解熱剤、かぜ薬などのほか、常備薬があれば必ず用意する。

■携帯ラジオ

小型で軽く、AMとFMの両方を聞けるもの。最近では手動で充電できるものや、携帯電話の充電ができるものなどがあり便利。

■その他

マスク、スリッパ、ヘルメット、下着類、軍手、ライター、ナイフ、ティッシュ、モバイルバッテリー（電池式など）など。



●非常持出品は避難の時間に余裕があるとき持ち出し、緊急性が高いときは避難を優先させましょう。

備蓄品の例

■水

飲料水は大人一人あたり1日3リットルが目安で、7日分は用意する。水の配給を受けるためのポリ容器などがあると便利。

■感染症対策

マスク、体温計、アルコール消毒液、ビニール手袋、スリッパなど

■工具

ロープ、バール、はさみ、のこぎり、ジャッキ、スコップ など。

■燃料

卓上コンロや固形燃料、予備のガスボンベなど。

■食料品

缶詰やレトルト食品など非常食3日分を含む7日分以上を備蓄。高齢者や子ども、アレルギー体質者など配給される食事をとるのが難しい家族がいる場合には、その事情に合った食料を多めに準備。

■その他

簡易トイレ、毛布、寝袋、ラップ、食器類、使い捨てカイロ、シート、照明器具、筆記用具、予備のメガネ など。



●備蓄品は、家族全員がわかる場所に保管し、定期的に点検しましょう。



ご存じ
ですか？

「回転備蓄」でおいしく備えましょう

備蓄した食料品の賞味・消費期限切れを防ぐためには、回転備蓄（ローリング・ストック）がおすすめ。備蓄品を古いものから順に普段の食卓に並べ、食べた分だけ買い足します。定期的な賞味・消費期限のチェックにより、比較的消費期限が短いものでも非常食として選ぶことができます。



災害時の安否確認



電話以外の方法で安否確認

災害発生時に最も心配になるのは、家族や友人などの安否です。災害直後は一般の電話（通話）がつながりにくくなります。電話以外にどのような手段で連絡を取り合うか、なるべく複数の方法を決めておきましょう。

EメールやSNSなどによる通信は比較的つながりやすいことも覚えておきましょう。また、NTTや携帯電話会社では、災害時には音声による「伝言ダイヤル」や文字による「伝言板」を開設します。



知っておきたい連絡方法

Eメール

インターネットを介したパソコンや携帯電話からのEメールは、時間がかかることはあっても、比較的届きやすいといわれています。

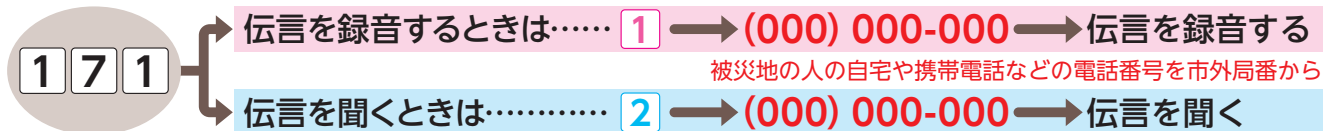
SNS

Twitter（ツイッター）、Facebook（フェイスブック）、LINE（ライン）などSNSも活用しましょう。

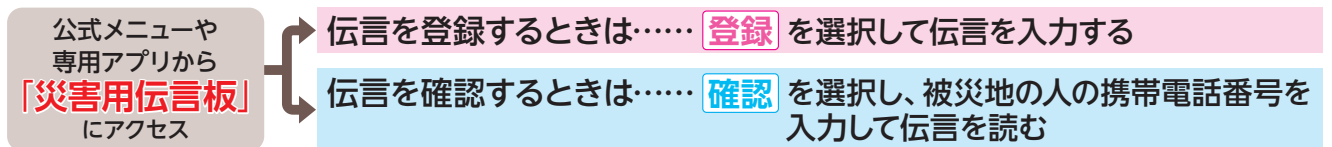
公衆電話

災害時の公衆電話は、一般の電話よりも優先的に回線が確保されます。また、被災地の公衆電話は（国際電話を除いて）無料で使えるようになります。

NTTの災害用伝言ダイヤル **「171」** ※音声ガイダンスの指示に従って操作してください。



携帯電話・スマートフォンの「災害用伝言板」※利用方法については、携帯電話会社にお問い合わせください。



ご存じですか？

「逃げなきゃコール」の登録を

近年の風水害などでは、高齢者が自宅から必要な避難をせずに被害にあうケースが少なくありません。避難のタイミングがよくわからない高齢者のみなさんは、遠方で暮らす家族に自分が暮らす地域の「逃げなきゃコール」を登録してもらい、連絡があったら避難を考えましょう。

- 遠方で暮らす家族が高齢者などの暮らす地域をNHK、ヤフー、KDDI、NTTドコモの防災アプリやSMS（ショートメッセージサービス）から登録して利用します。
- 登録した地域の防災情報が届いたら、高齢者など遠方の家族に「逃げなきゃコール」の電話をかけて避難を呼びかけてもらいます。高齢者のみなさんの避難を後押ししてもらう仕組みです。



防災情報入手方法

長生村防災アプリ

防災に関する情報を視覚的に取得できる防災アプリを運用しています。アプリでは、気象情報やハザードマップ、避難情報発令、避難所開設状況等のさまざまな災害関連情報を配信します。

防災アプリ「HAZARDON（ハザードン）」をアプリストアまたは二次元コードからスマートフォンなどへインストールし、長生村を地域登録してご利用ください。



長生村防災行政メール

避難情報や気象情報、災害情報などに関する情報をメール配信しています。登録用メールアドレス宛てに空メールを送信して登録してください。情報料・登録料は無料です。ただし、メール受信に伴う通信料は個人負担となります。



●登録用メールアドレス：
bousai.chosei-vil@raidan.ktaiwork.jp

長生村公式SNS

災害時等の緊急情報や防災行政無線の音声放送内容を文字情報として配信しています。村の公式アカウントをフォローしてください。



防災行政無線

万が一の災害時に、いち早く住民の皆さんへ情報を伝えるために、村内に防災行政無線を設置しています。親局の他に32基の子局を設置し、外部スピーカーによる音声放送で情報を伝達します。

エリアメール・緊急速報メール

避難情報などの緊急性が高い災害情報を多くの人へ迅速に提供するため、docomoの「エリアメール」、au (KDDI)、softbank、楽天モバイルの「緊急速報メール」に対応しているスマートフォン等へ、一斉に配信します。事前の登録は不要で、受信は無料です。

配信される主な情報

気象庁が配信する緊急地震速報や津波警報、国や地方公共団体が配信する災害・避難情報、国民保護に関する情報等

千葉県防災ポータルサイト

千葉県内の防災気象情報、地震・津波情報、緊急情報、避難情報などを掲載しています。また、「じぶん防災」という災害予防・災害対策を学ぶことができるコンテンツも用意されています。



<https://www.bousai.pref.chiba.lg.jp/>

川の防災情報 (国土交通省)

行政から発表される洪水予報や避難情報のほか、観測所等の地図情報、水害リスクライン、ライブカメラ画像などの川の状況など、河川に関するさまざまな防災情報を提供しています。



<https://www.river.go.jp/index>



長生村避難場所等一覧

指定緊急避難場所

切迫した災害の危険から身を守るために避難する場所です。

地区	No.	施設名	対象とする異常な現象の種類							指定避難所との重複	
			洪水	がけ崩れ、土石流及び地すべり	高潮	地震	津波	大規模な火事	内水氾濫		火山現象
八積	1	八積小学校 3階	○	—	○	○	○	○	○	○	○
		八積小学校 2階	○	—	○	○	○	○	○	○	○
	2	長生中学校 3階	○	—	○	○	○	○	○	○	○
		長生中学校 2階	○	—	○	○	○	○	○	○	○
	3	長生村文化会館 2階	○	—	○	○	○	○	○	○	○
4	長生村交流センター 2階	○	—	○	○	○	○	○	○	○	
高根	5	(株)合同資源 千葉工場		—			○				
	6	高根小学校 2階	○	—	○	○	○	○	○	○	○
		長生村役場 3階	○	—	○	○	○	○	○	○	
		長生村役場 2階	○	—	○	○	○	○	○	○	
	8	長生村保健センター 2階	○	—	○	○	○	○	○	○	○
	9	長生村総合福祉センター 2階	○	—	○	○	○	○	○	○	○
10	長生村ニヶ台総合公園	○	—	○	○	○	○	○		○	
一松	11	スパ&リゾート九十九里 太陽の里 屋上	○	—			○		○		
		スパ&リゾート九十九里 太陽の里 3階	○	—			○		○		
	12	一松小学校 屋上	○	—	○	○	○	○	○		○
		一松小学校 2階	○	—	○	○	○	○	○	○	○
	13	一松北部コミュニティセンター 屋上	○	—	○	○	○	○	○	○	○
		一松北部コミュニティセンター 2階	○	—	○	○	○	○	○	○	○
14	城之内築山公園	○	—	○	○	○	○	○			
15	竜宮台築山公園	○	—	○	○	○	○	○			

指定一般避難所

災害発生時に被災された人が一定期間、避難生活を送るための施設です。

地区	No.	施設名	防災倉庫	指定緊急避難場所との重複
八積	1	八積小学校	有	○
	2	長生中学校	有	○
	3	長生村文化会館	有	○
	4	長生村交流センター	有	○
高根	5	高根小学校	有	○
	6	長生村保健センター	有	○
	7	長生村総合福祉センター	有	○
一松	8	長生村ニヶ台総合公園	有	○
	9	一松小学校	有	○
	10	一松北部コミュニティセンター	有	○

指定福祉避難所

要配慮者が避難するための避難所です。

No.	施設名	防災倉庫	指定緊急避難場所との重複
1	長生村文化会館	有	○
2	長生村保健センター	有	○
3	長生村総合福祉センター	有	○
4	長生村交流センター	有	○

一時滞在施設

大地震などによる帰宅困難者や車中泊者が待機できる場所を提供することを目的とした施設です。

No.	施設名
1	スパ&リゾート九十九里 太陽の里
2	(株)ダイナム 千葉長生店



長生村避難場所マップ

指定緊急避難場所

■八積地区

No.	施設名	所在地
①	八積小学校 3階	金田2660
	八積小学校 2階	金田2660
②	長生中学校 3階	岩沼1634
	長生中学校 2階	岩沼1634
③	長生村文化会館 2階	岩沼2119
④	長生村交流センター 2階	岩沼874-1
⑤	(株)合同資源 千葉工場	七井土1365-1

■高根地区

No.	施設名	所在地
⑥	高根小学校 2階	本郷1297
⑦	長生村役場 3階	本郷1-77
	長生村役場 2階	本郷1-77
⑧	長生村保健センター 2階	本郷1-77
⑨	長生村総合福祉センター 2階	本郷1-77
⑩	長生村尼ヶ台総合公園	本郷5366-1

■一松地区

No.	施設名	所在地
⑪	スパ&リゾート九十九里 太陽の里 屋上	一松戊3445
	スパ&リゾート九十九里 太陽の里 3階	一松戊3445
⑫	一松小学校 屋上	一松丁573
	一松小学校 2階	一松丁573
⑬	一松北部コミュニティセンター 屋上	鷲507
	一松北部コミュニティセンター 2階	鷲507
⑭	城之内築山公園	一松丁2379-1
⑮	竜宮台築山公園	一松丙2101

指定一般避難所

■八積地区

No.	施設名	所在地
①	八積小学校	金田2660
②	長生中学校	岩沼1634
③	長生村文化会館	岩沼2119
④	長生村交流センター	岩沼874-1

■高根地区

No.	施設名	所在地
⑤	高根小学校	本郷1297
⑥	長生村保健センター	本郷1-77
⑦	長生村総合福祉センター	本郷1-77
⑧	長生村尼ヶ台総合公園	本郷5366-1

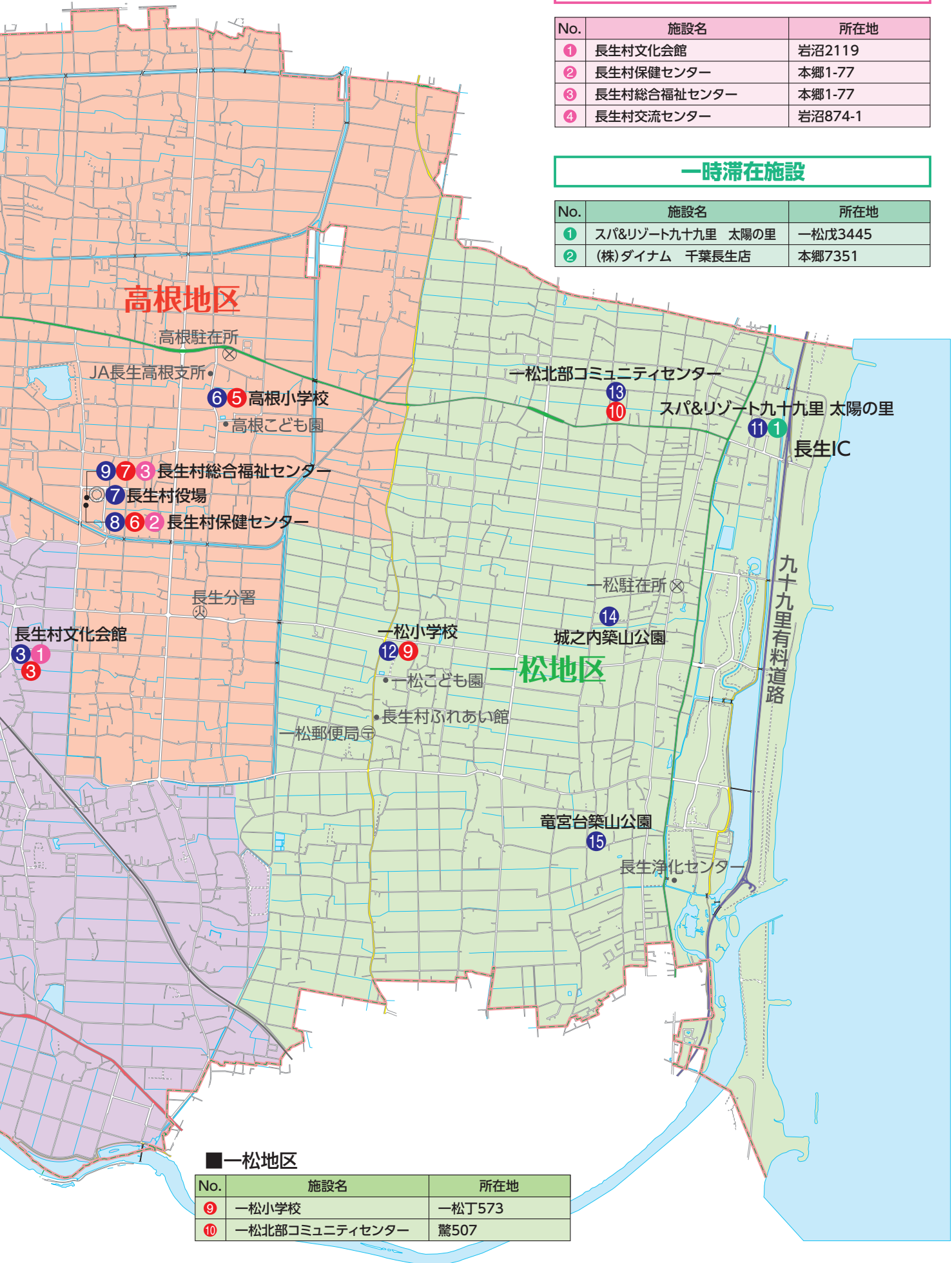


指定福祉避難所

No.	施設名	所在地
①	長生村文化会館	岩沼2119
②	長生村保健センター	本郷1-77
③	長生村総合福祉センター	本郷1-77
④	長生村交流センター	岩沼874-1

一時滞在施設

No.	施設名	所在地
①	スパ&リゾート九十九里 太陽の里	一松茂3445
②	(株)ダイナム 千葉長生店	本郷7351



■一松地区

No.	施設名	所在地
⑨	一松小学校	一松丁573
⑩	一松北部コミュニティセンター	鷲507

緊急防災メモ

緊急連絡先

名称	連絡先 (電話番号など)	名称	連絡先 (電話番号など)
長生村役場	0475-32-2111 (代表)	公立長生病院	0475-34-2121
千葉県茂原警察署	0475-22-0110	長生郡市夜間急病診療所	0475-24-1010 (午後8時～11時)
長生郡市広域消防本部	0475-24-0119	長生郡市二次救急施設案内	0475-24-1011 (午後8時～翌朝6時)
長生郡市広域水道部	0475-23-9491	かかりつけ医療機関	
東京電力	0120-995-007、 03-6375-9803		

指定緊急避難場所・指定避難所など緊急避難先

施設名	電話番号など	備考

家族・親戚・友人・自主防災組織役員など

名称 (勤務先・学校など)	名前	連絡先 (電話番号など)	備考

その他の重要事項記入欄

自主防災活動に役立つ情報を入手するには

長生村ホームページ

防災に関するさまざまな情報が確認できます。
<https://www.vill.chosei.chiba.jp/>



気象庁防災情報

警報・注意報、キキクル (危険度分布) など
<https://www.jma.go.jp/jma/menu/menuflash.html>



国土交通省防災ポータル

防災ポータルサイトに各種防災情報を掲載
<https://www.mlit.go.jp/river/bousai/olympic/index.html>



テレビ・ラジオ

テレビのデータ放送では気象情報など常時放送