

グラっときたら 生きのび方(突発型)

① 地震警報

→グラっときたら

- ①頭と首筋を守る  
テーブルの下などにもぐる
- ②揺れがおさまるまで待つ
- ③スリッパや靴をはく
- ④すばやく火の始末
- ⑤戸を開けて出口の確保
- ⑥火が出たらすぐ消火



津波警報が無ければ

② 大津波警報

→ただちに避難!

- ①ただちに徒歩で避難
- ②辻堂駅, テラスモール方面へ途中で入れる高いビルへ避難
- ③ブロック塀の倒壊, 瓦, ガラスの落下, 車に注意



③ 大規模火災

→慎重に避難!

- ①火の始末
- ②ブレーカーを落とす
- ③戸締りをして, 徒歩で
- ④ご近所, 要支援者も一緒に
- ⑤津波, 風向きを考え, 左図神台(かんだい)公園または他の広域避難場所へ
- ⑥ブロック塀の倒壊, 瓦, ガラスの落下, 車に注意
- ⑦風向き考え, 安全に避難

起こり  
(来)そう  
(タイムライン型)

感染症・台風・火山噴火  
(ゆっくりに起こり、長く続く)

余震・津波・火災の3つの安全確認後

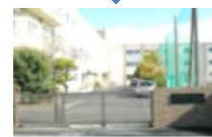
自宅が安全!



自宅避難

原則

自宅が危険?



松浪中学校 避難所



自宅避難

(外出も含む)家族の安否・安全確認、ご近所の救出・救助・救護、消火活動、情報収集

兵金山会館 (または代替場所) に浜四災害対策本部を設置し、活動します

生きのび方の基本の考え方

自分が生きのびる

家族も生きのびる


ご近所も生きのびる

みんなで生きのびる





# 日頃のそなえ わが家の防災

## 1. 身を守る-日頃-個人

個人の防災(特に寝室で):

- 倒れる物の前に寝ない 
- 物が落ちてこない所に寝る
- 寝室に(避難用)靴を置く
- 緊急用呼び笛(ホイッスル)
- 懐中電灯(常夜灯, スマホ)
- ヘルメット または防災ズキン
- 軍手または手袋の用意

## 4. 家庭備蓄(日常用,非常時)

- スマホ/携帯充電器と電池, 車用も 
  - 水(7日x2~3リットルx人数) 
  - 食料(7日x3食x人数) 
  - 簡易トイレ用品(7日分x人数) 
  - 風呂の水は抜かずに貯めて
  - いつも飲む薬を2週間分余分に
  - 20~50リットル・ポリ袋50枚
  - カセットコンロ, ポンペ, マッチ, ライター
  - トイレトペーパー, ウエットティッシュ
  - ガムテープ, ラップ, レジ袋
  - マスク(50枚), 消毒薬, 体温計
  - 石けん, ハンドソープ, ドライシャンプー
  - 災害用トイレ, 収納袋(80枚), 凝固剤
- 食品, 水, 薬, 備品は日常で使い, 新しいもので入れ替える(ローリングストック)

## 7. ご近所(要支援含む)情報

日頃のお付き合いを大切に!

ご近所・要支援者情報


番地 電話 持病など



## 2. 身を守る-日頃-自宅

自宅の耐震対策:

1981(昭和56)年以前築は危険

- 耐震診断/補強工事 
- 棚, 家具の固定
- テレビ, 冷蔵庫などの固定
- ガラスの飛散対策など
- 地震保険も検討(お勧め)

自宅の防火対策:

- 火災, 煙警報器(義務付け)
- 消火器(設置で安心)
- 感震ブレーカー(お勧め)

## 5. 情報収集と連絡

災害用伝言ダイヤル(171)

- 録音: 171⇒1⇒電話番号(市外局番から)
- ⇒1⇒メッセージ入力⇒9
- 再生: 171⇒2⇒電話番号(市外局番から)
- ⇒1⇒メッセージを聞く

手段: スマホ, 携帯, 携帯ラジオなど

## 8. 感染症への備え

- 情報の把握(WHO, 厚労省, 保健所, 市役所)
- 三密(密閉, 密集, 密接)を避ける
- 感染経路(接触, 飛沫, エアロゾル, 空気, 経口, 蚊/虫媒介)ごとに対策を
- ゴーグル, パルスオキシメータを備える
- 咳エチケット, マスクの着用
- 外出後の手洗い, 口ゆすぎ後, うがい
- 十分な睡眠, 食事, 換気, 加湿

## 10. 火山噴火への備え

- 情報の把握(政府, 気象庁, 市役所)
- マスク, ゴーグルを備える
- ヘルメット か帽子を備える
- 降灰前にドアや窓を閉め, 目張りを
- コンタクトレンズは外す


## 12. 自治会の役割と活動

- ・ 震度5強以上の地震で, 余震/津波/火災の3つの安全確認後, 2時間以内に兵金山会館(または代替場所)に浜四災害対策本部(災対本)を設置し, 活動を開始します
- ・ 自治会: 防災会役員は自身, 家族の

- 安全確保後, 浜四災対本へ自動参集
- ・ 組長は自身, 家族の安全確保後ご近所の救助/救護, 消火を。
- その後, 自組の安否確認/会館報告。
- 余裕があれば浜四災対本へ参加
- ・ 組員は自身, 家族の安全確保後

## 3. 非常持出し(リュック詰め)

◆: その時入れる, □: 常時入れておく

- ◆ 貴重品-現金, カード, 印鑑
- ◆ パスポート, 健康保険証 
- ◆ スマホ/携帯, 充電用具
- 最低限の水, 食料, 常用薬, 生理用品
- 懐中電灯, 携帯ラジオ, 電池
- ポリ袋, ラップ, ライター, マッチ
- 予備メガネ, コンタクトレンズ
- 手袋, ヘルメット, 防災ズキン等着用
- ◇ 子供用: おもちゃ, 本, 菓子, 迷子札も

## 6. 家族の情報, 持病と薬

安否確認(下に書き携帯等に登録)


- 例-山田太郎: 携帯メールxxx 
- 携帯電話またはLINE: id
- 血液型AB Rh+
- 持病 糖尿病, 高血圧 
- いつも飲む薬: セイブル25mg毎食前

救急箱: 扉間の右側の棚

## 9. 自宅の台風(強風)対策

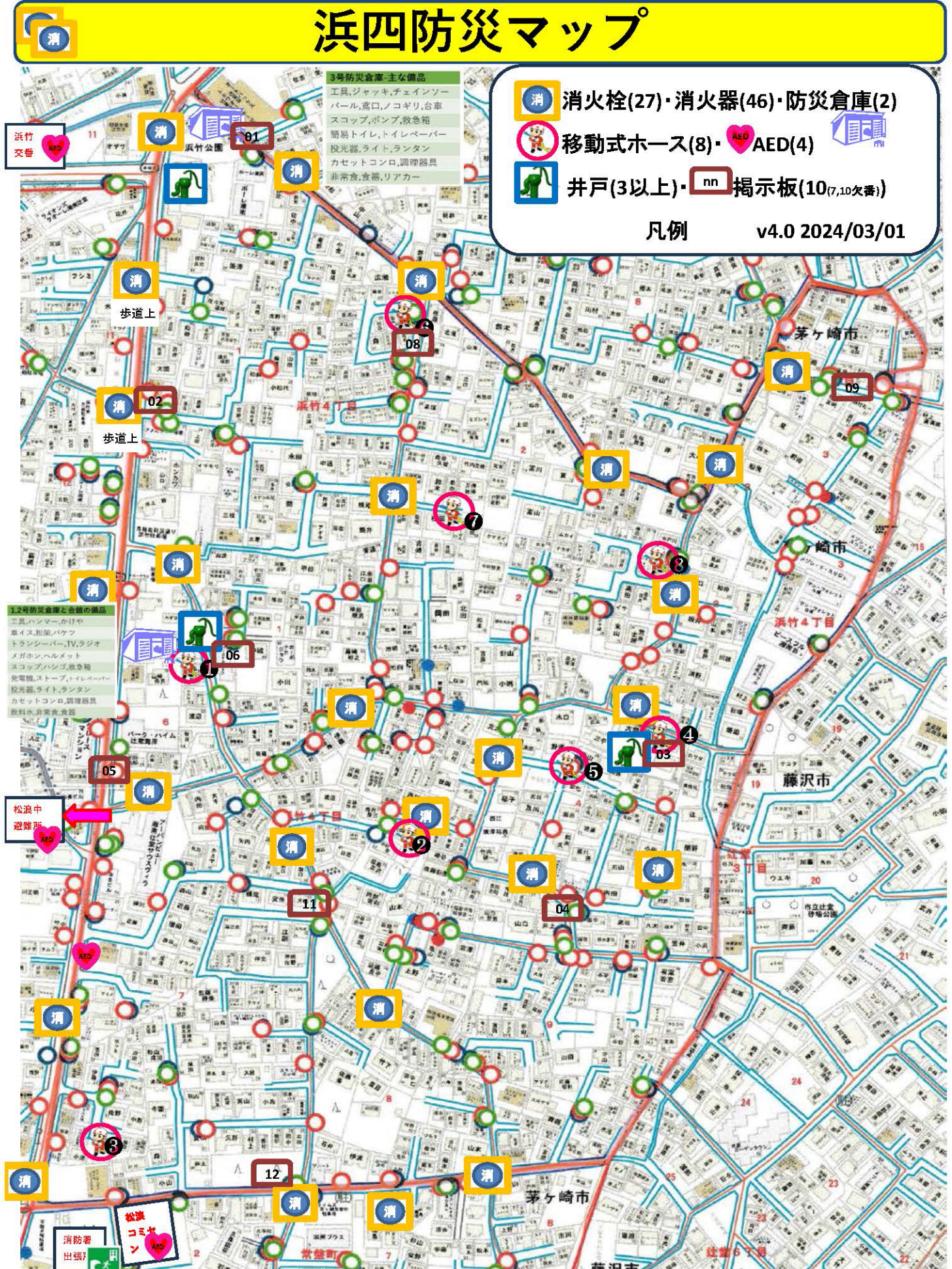
- 家の周りの点検(塀, 植木の補強)
- 風に飛ばされそうな植木鉢や材木などは家の中にしまうか, 固定
- 側溝や排水口は掃除して水はけを良く
- 窓や雨戸/シャッターを閉め, 補強する
- 室内でカーテンやブラインドを下す

## 11. 家族の話し合い(年2回例3,9月)

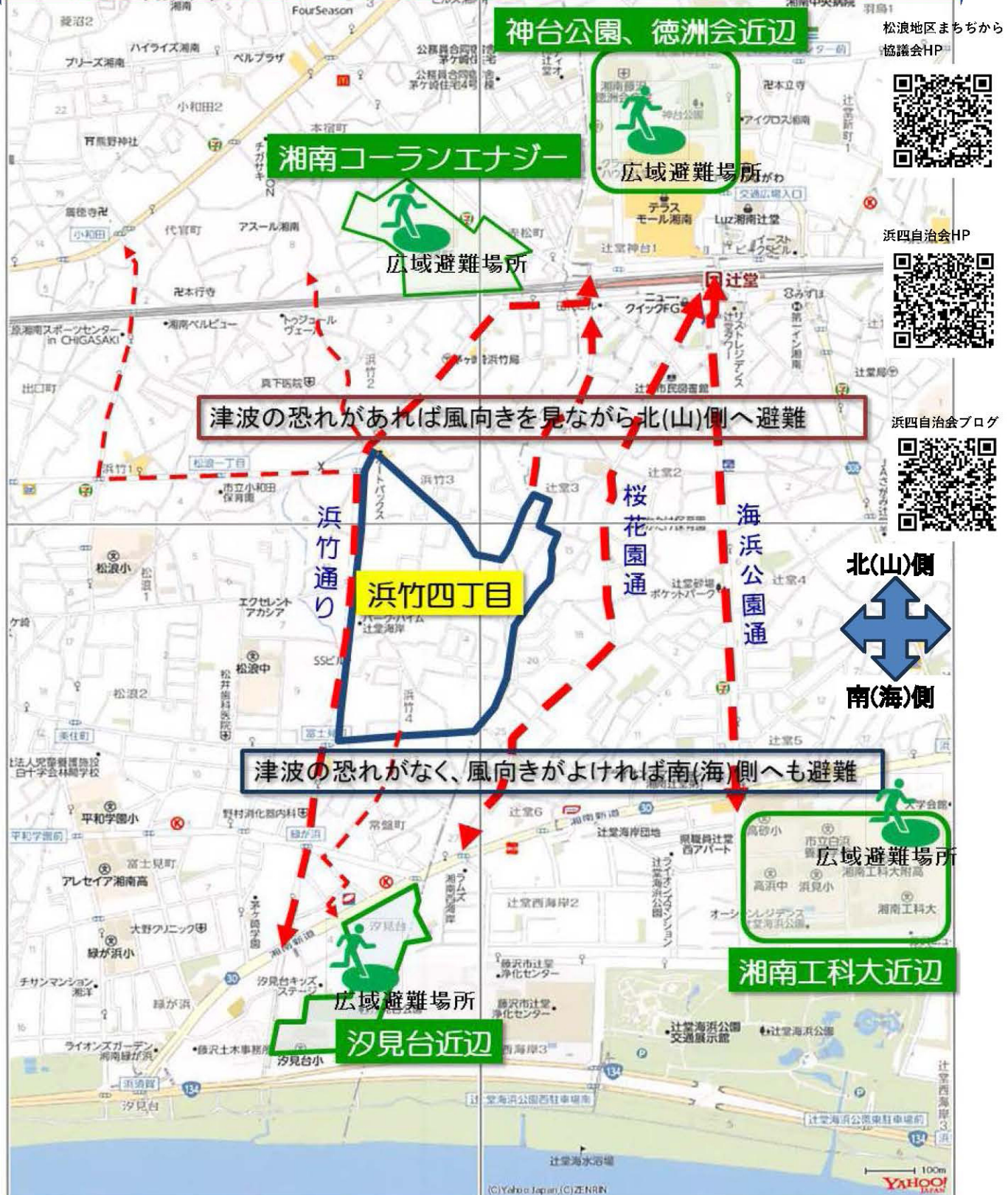
- ・ 左ページの生きのび方を皆で確認
- ・ 寝室・各部屋の安全確認 
- ・ 安否確認方法(メール, ライン他)
- ・ 避難の時の集合場所
- ・ 広域避難場所-神台(かんだい)公園等への安全な行き方(避難ルート)
- ・ 備蓄品の種類と量の確認と入替, 補充

- ご近所の救助/救護, 消火を。
- 余裕があれば浜四災対本へ参加
- ・ 感染症, 火山(, 台風)など危険情報, 重要情報確認後, 同様に兵金山会館に浜四災害対策本部を設置し, 活動します

# 浜四防災マップ



# 浜四から広域避難場所への避難ルート



茅ヶ崎市防災緊急情報



気象庁地震情報



気象庁津波情報



気象庁台風情報



気象庁火山噴火情報



厚労省感染症情報

