

・・・ 参 考 ・・・

日頃から災害に備えましょう

災害は事前の備えによって被害を最小限にすることができます。

自分や家族などの大切な人の身を守るために、
以下に紹介するような備えに日頃から取り組みましょう。



ハザードマップを確認しましょう！

- ✓ 該当する地区の各種マップを確認し、避難施設や自宅周辺の危険な箇所を事前に確認してください。

町田市の防災マップ・ハザードマップ

◆「町田市防災マップ」

・地震時の市内の避難施設・避難広場等を掲載しています。



◆「町田市洪水・土砂災害ハザードマップ」

・大雨・洪水時に想定される浸水深や土砂災害警戒区域、避難施設等を掲載しています。

町田市 ハザードマップ



(引用：内閣府「避難行動判定フロー・避難情報のポイント」)



避難先を検討しましょう！

- ✓ 確認したハザードマップの情報をふまえ、災害時の避難先を検討します。
- ✓ 避難先は、市が開設する避難施設だけではありません。
 - ・自宅で安全に過ごせる場合は、在宅避難を検討します。
 - ・在宅避難が難しい場合は、まず、親族宅や知人宅など、ご自身が安心できる避難先がないか検討します。
 - ・ご自身で事前に調整できる避難先がない場合は、市が開設する避難施設への避難を検討します。
- ✓ 在宅避難を予定している場合でも、災害の状況により在宅避難が危険な場合は、自宅外への避難が必要です。
 - ・在宅避難を予定している場合も、「もし、自宅外へ避難が必要になったら？」を話し合っておきましょう。
- ✓ 市が開設する避難施設は、地震と風水害で異なる場合があります。
 - ・「近くの小(中)学校」が避難施設となっていない場合もあります。
 - ・市が開設する避難施設は、町田市ホームページでご確認ください。
(以下の二次元コードから確認できます。)

町田市の避難施設（避難所）



◆地震の場合



◆風水害の場合



自宅と室内を安全にしましょう！

✓ 自宅の耐震性を確認しましょう

・新耐震基準(1981年6月から適用)後に建築された建物と、それ以前の建物では、耐震性能が大きく異なります。自宅の建築時期を確認しましょう。

✓ 家具・家電の転倒や落下・移動防止対策をしましょう

・室内(特に寝室)の家具・家電の固定や、逃げ道の確保をしましょう。



災害に備えた備蓄を用意しましょう！

＼自分に必要なものは何かを、改めて確認してみましょう！／



自宅で過ごす生活に備える(例)

- ☐ 食品等
(水・レトルト食品・おかゆ・缶詰め…)
- ☐ 衛生用品
(携帯トイレ・簡易トイレ・救急箱…)
- ☐ 生活用品
(懐中電灯・充電器・手回し充電式などのラジオ…)

自宅以外に避難する時に持ち出す(例)

- ☐ 移動の際に使うもの
(ヘッドライト、ヘルメット、レインコート、助けを呼ぶ際の防災用ホイッスル…)
- ☐ 食品等
(ゼリー飲料、500mlの水1～2本…)
- ☐ 衛生用品、生活用品
(携帯トイレ、モバイルバッテリー…)

その他、特に自分に必要なもの(例)

- ☐ 入れ歯(+入れ歯用の洗浄剤)・補聴器(+補聴器用の予備電池)
- ☐ 普段飲んでいる薬・障がい者手帳やお薬手帳の写し・保険証や医療証のコピー
- ☐ 持っていると安心するもの(家族の写真、お気に入りのものなど…)
- ☐ (避難先での生活に備え)医療や介護に必要な情報をまとめた資料
➡(例)アセスメントシート、サービス利用計画
- ☐ (避難先での生活に備え)普段の介護・福祉サービスで使用しているもので特に必要なもの
➡(例)とろみ材、日常のケアで使うもの



地震発生時の行動を確認しておきましょう！

✓ まずは身を守ります

- ・強い揺れで家具類が転倒したり、窓ガラスなどが割れて落ちてくる可能性があります。体は低く、頭を守り、倒れてくる家具や落下物に注意して丈夫な机の下などに避難します。

✓ 揺れがおさまったら・・・

- ・落ち着いて状況を把握します。散乱したガラスの破片などに注意して、火の始末をするとともに、ドアや窓を開けて出口を確保します。



風水害の発生に備えた行動を確認しておきましょう！

✓ 大雨や台風が発生しそうな時は、こまめに気象情報を確認しましょう

- ・風水害は、ある程度予測ができます。気象情報を確認して備えましょう。

気象情報の確認方法

- ・テレビやインターネットの天気予報
- ・町田市防災 WEB ポータル（P16参照）
- ・町田市メール配信サービス、LINE など

✓ 「大雨や台風の予報」「早期注意情報」が発表されたら・・・

- ・自宅周辺の気象情報を確認し、大雨注意報や洪水注意報などが発表されないか、随時確認します。
- ・「注意報」が発表されたら、作成いただいた個別避難計画に沿って、避難（在宅避難）の準備をします。「高齢者等避難」が発令されたら避難です。

※自分自身で気象情報を確認することが難しい場合は、誰が確認して情報を伝えるか、事前に確認しておきましょう。



家族等といざという時の連絡方法を確認しましょう！

✓ 家族等との災害時の連絡方法を確認しておきましょう

- ・発災直後の連絡は、電話回線がパンクするのを避ける意味でも、安否確認には「災害用伝言ダイヤル」や「災害用伝言板」などを活用しましょう。

災害用伝言ダイヤルとは…

- ・「171」に電話をかけ、伝言を録音するには「1」を、伝言を聞くには「2」をダイヤルします。その後、電話番号を市外局番からダイヤルすると伝言を録音(または再生)できます

災害用伝言板(Web171)とは…

- ・携帯電話各社が行う、災害用のサービスです。使い方は共通で、被災した地域の人がインターネットを経由して災害用伝言板にアクセスして安否情報を登録できます。安否を確認したい人は相手の電話番号を入力すると、伝言を確認し、追加の伝言を登録することが可能です。



家族等と避難方法(移動手段)を検討しておきましょう！

✓ 地震と風水害では、避難方法(移動手段)が異なる場合があります。

- ・以下の情報等を参考に、あらかじめ検討しておきましょう。



【参考】地震の場合

- ・道路が崩れる、人で混雑する、エスカレーターやエレベーターが止まるなどが予想される
- ・緊急車両の通行や、交通事故等の二次災害が予想されるため、車を使うことは避ける
- ・必要に応じ、周囲に手助けを求める

【参考】風水害の場合

- ・防災気象情報に注意して、早めに避難する
- ・浸水が予想される場合には、早めに「広域避難」(浸水の恐れのない他の地域への避難)
- ・すでに道路が冠水している場合は、自宅2階以上に「垂直避難」※

※大きな土砂災害や洪水では、自宅と共に流されることがあります



防災に関する情報を収集しましょう！

- ✓ 災害の被害を減らすために、日頃から、必要な情報を確認できるようにしておきましょう。
- ・町田市では、市内の天気や気象情報、ハザードマップなどを一覧できる「町田市防災 WEB ポータル」を開設しています。
- ・災害時は、避難情報や避難施設の開設状況等の防災に関する情報を迅速かつ確実に情報発信します。
- ・その他、町田市メール配信サービス・LINE でも、防災情報(気象情報・地震情報等)を受け取ることができます。

町田市防災 WEB ポータル



自分の住んでいる地域の防災活動をチェックしましょう！

- ✓ 地域の防災活動を調べてみましょう
- ・「まちだ防災カレッジ」では、町田市 71 の活動状況(避難施設関係者連絡会など)を随時掲載しています。ぜひ、あなたの地域の取り組みについてもご確認ください。



まちだ防災カレッジ
MACHIDA BOUSAI COLLEGE



- ✓ 地域の防災活動に参加してみましょう
- ・災害時には地域住民による「助けあい」が重要となります。日頃から、近隣の住民の人達や地域と顔の見える関係性をつくるよう、心がけてみましょう。

本事業やこの手引きに関するお問い合わせ

住所及び担当部署	連絡先
〒194-8520 町田市森野2-2-22 地域福祉部福祉総務課事業係	電話：042-724-2537 FAX：050-3101-0928

※お問い合わせの内容により、関係部署から回答することがあります。

ハザードマップや避難施設に関するお問い合わせ

	住所及び担当部署	連絡先
ハザードマップに 関すること	〒194-8520 町田市森野2-2-22 防災安全部防災課計画担当	電話：042-724-3218 FAX：050-3085-6519
避難施設や備蓄物資に 関すること	〒194-8520 町田市森野2-2-22 防災安全部防災課地域防災担当	電話：042-724-2107 FAX：050-3085-6519