



風水害 地震



防災特集

いざという時の行動や日頃の備えを確認してみませんか？

災害時の対応

災害は、突然やってきます。
いざという時に、落ち着いて
行動するために、日頃から準備
をしておきましょう。

避難所利用の心得

避難所の場所だけではなく、
利用する際の注意事項を確認
しましょう。



避難

避難の形は、様々です。
風水害の時、地震の時、どこ
にどのように避難するかを確認
しましょう。
ペットがいる場合、ペットと
の避難についても確認しま
しょう。

備蓄品

避難の形によって、備蓄品は
変わります。
家族の形態によっても変わ
ります。
オリジナルの備蓄品リストを
作りましょう。

災害時の対応

地震

時間	考えること	行うこと
地震時	身の安全が最優先 	- 物が落ちてこない、倒れてこない、移動してこない場所に逃げる - 揺れが収まるまで動かない
地震直後	周辺の安全を確保	- 火の元の確認 - 窓や戸を開けて出口の確保
地震後	◆我が家の避難地◆ 『 ※避難訓練で集まる所 』	- ラジオやテレビで情報を得る - 必要な時は、ブレーカーを切り、ガスの元栓を閉める - 近所に声をかける 『避難地へ移動』 → 自宅に戻る → 避難所に移動する 避難所: 大岡中学校・大岡小学校・大岡南小学校

風水害

時間	警戒レベル	気象や河川の状況	発令	備えること
↑	5 緊急安全確保	川が氾濫	大雨特別警報 氾濫発生情報	
	4 避難指示	川の水位上昇	氾濫危険情報	・ 避難完了
	3 高齢者等避難	川の水位上昇	氾濫警戒情報 避難所開設	・高齢者等で避難に時間のかかる方は行動開始する
	2 自主避難	川の増水	大雨警報 洪水警報	- 携帯電話やバッテリーを充電 - 避難の検討、または避難する - 道路の状況を確認
約3日前	1 準備・心構え	台風発生 台風接近	進路予測 大雨注意報 洪水注意報	- 台風の規模、進路など自分の家への影響を判断する情報を得る - 食料の買い出し - 防災用品の確認 - 家の周りの側溝などを確認 - 避難先へのルートを確認

備蓄品・持出品

災害が発生した時に慌てないために、日頃から必要なものを準備しましょう。
必要なものは、家庭ごとに異なります。基本的なものを参考に自分の家庭では何が必要かを検討し、準備してください。

<基本的なもの>

項目	品名	チェック
食料	飲料水(人数分×3L×日数)	
	缶パン、パックご飯	
	菓子類	
生活用品	携帯電話	
	携帯充電器	
	乾電池	
	カイロ	
	レジャーシート	
	多機能ナイフ	
	割り箸	
	着替え	
	下着	
	スリッパ	
	筆記用具	
救急用品	胃腸薬	
	鎮痛剤	
	持病薬	
	絆創膏	
	虫よけ	

項目	品名	チェック
衛生品	歯磨きセット	
	石鹸	
	コンタクトレンズ	
	ウェットティッシュ	
	ティッシュ	
	タオル	
	ビニール袋	
	生理用品	
	オムツ・お尻ふき	
	ミルク・哺乳瓶	
貴重品	簡易トイレ	
	現金(千円札・小銭)	
	車や家の鍵	
	健康保険証	
	運転免許証	
	印鑑	
その他	母子健康手帳	
	ヘルメット	
	ホイッスル	

<避難所に行く場合>

避難所では、飲料水や食料、生活用品は支給されません。
必要なものは、避難者自身が持参することが原則です。
地震の場合、避難所のライフライン(電気、水道、ガス)も止まる可能性が高いので、それに向けての備えが必要になります。

風水害：1日分程度

地震：5日分程度

<自宅避難の場合>

災害時に自宅で過ごす場合、さらに備蓄しておくの良いものがあります。

項目	品名	チェック
食料	給水袋・給水タンク	
	アルファ米・無洗米	
	缶詰	
	レトルト食品	
	野菜ジュース	
生活用品	ビタミンサプリメント	
	カセットコンロ	
	カセットガス	
	ラジオ	
	ランタン	
	新聞紙	
	ライター	
	軍手	
	ゴム手袋	
	毛布・ブランケット	
	雨具	
	食品用ラップ	
	紙皿	

項目	品名	チェック
衛生用品	トイレトーパー	
	ドライシャンプー	
貴重品	通帳	
	保険契約番号	
	防災マップ	
その他	ロープ	
	ガムテープ	
	ポータブル電源	
	ソーラーパネル	
	発電機	
	のこぎり	
	バール	
	ハンマー	
	スコップ	
	バケツ	
	長靴	

◆我が家の備蓄品◆

避難場所

避難場所の選択肢を増やしましょう。確保できれば、必ずしも避難所にこだわる必要はありません。

避難場所	メリット	デメリット
A.避難所	堅固な建物 最新情報を得やすい 人という安心感が得られる ライフラインの復興が早い可能性がある	プライバシーが守られない 1人当たりのスペースが小さい 感染症のリスクが高くなる 衛生面の不安
B.自宅	普段と変わらない環境で生活できる プライバシーが守られる 小さい子どもやペットのストレス軽減 感染症のリスクが低い	ライフラインが止まる可能性がある 物資の支援が遅れることがある 最新情報を得るのが遅れることがある
C.親戚や知人宅	ある程度プライバシーが守られる 感染症のリスクが低い 親戚、友人という安心感が得られる	相手の了承を得なくてはならない 遠方の場合、移動が困難なことがある
D.ホテル	堅固な建物 安全なエリアを選択できる プライバシーが守られる ベッドが確保できる	料金が発生する ホテルでもライフラインが止まる可能性がある 予約が取れない可能性がある
E.車	プライバシーが守られる 感染症のリスクが低い 鍵をかけられるので防犯性が高い ラジオ等で情報収集ができる エアコンが使える 重い荷物を運びやすい	エコノミー症候群の注意が必要 熱中症の注意が必要 駐車できるか等の情報が必要 ガソリンを消費する トイレなどが不自由なことがある

ペットとの避難について

飼い主の役割として、災害が発生した場合、できるだけ同行避難、またはペットの適切な避難場所を確保することが必要です。そのため、避難所の情報やペット用の備蓄品を準備することが大切です。

沼津市では、ペット同行避難に向けた備えとして、案内しています。

<https://www.city.numazu.shizuoka.jp/kurashi/sumai/kankyo/aigo/img/saigai.pdf>

また、風水害時のみペット避難用スペースを確保している避難所があります。

https://www.city.numazu.shizuoka.jp/kurashi/anshin/bousai/fusuigai_hinan/doc/ichiran.pdf



情報確認

災害時は、同報無線が情報を得る手段の一つです。

沼津市危機管理情報・同報無線情報メール

登録すると沼津市の同報無線の内容や沼津市の危機管理情報をメールで受け取れます。

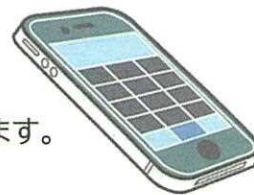


<https://www.city.numazu.shizuoka.jp/mailhaishin/index.htm>

同報無線自動応答システム

同報無線で放送した内容を自動音声で聞くことができます。

☎ 055-955-5255



自動架電システム

スマホやメールが使えない人のために、避難指示、Jアラート等の情報を登録した電話番号に自動で電話をかけてくれるシステムです。

利用するには、申請が必要です。申請は沼津市役所危機管理課まで (☎055-934-4803)



連合自治会

発行／大岡コミュニティ推進委員会 編集／広報部・消防防災部
発行責任者／上田素行 監修／沼津市役所危機管理課
問合せ／大岡地区センター・事務局 沼津市大岡2357-1 TEL 055-924-0299
発行部数／8,500部
大好き大岡 URL <http://www.e-ohoka.com/>