防災対策は日ごろの備えから！

令和３年度作成版
（令和５年度一部修正）

# 君津市防災ハンドブック

## チェックリスト

### 非常持出品の例（すぐに持ち出したいもの）

- ☐ スマートフォン（携帯電話）
- ☐ モバイルバッテリー（充電器・電池）
- ☐ 貴重品（現金・身分証明書等）
- ☐ 非常食
- ☐ 救急セット
- ☐ 着替え・下着
- ☐ 懐中電灯
- ☐ 水
- ☐ 歯磨きセット
- ☐ ウエットティッシュ
- ☐ タオル
- ☐ 持病の薬・処方箋
- ☐ 割り箸
- ☐ 洗料（ドライシャンプーなど）
- ☐ ビニール袋
- ☐ 軍手

### 感染対策品

- ☐ マスク
- ☐ アルコール消毒液
- ☐ せっけん
- ☐ 体温計

### 自分にとって必要なものを記入しましょう

この本は高齢者や色覚障害のある人など、できるかぎり多くの人に使いやすいよう、文字や色使いなどに配慮して製作しています。

君津市

## 防災情報・気象情報等を収集しよう

災害発生のおそれがある場合や災害発生時には、市から、防災に関する重要な情報をお知らせします。日ごろから、ホームページ、メール、ラジオなど、情報収集手段を確認しておきましょう。

### ■市からの情報

**◉君津市ホームページ**
防災に関する様々な情報が確認できます。

**◉君津市メール配信サービス**
避難所の開設状況などの防災情報をお知らせします。

**◉君津市WEB版防災マップ**
浸水想定区域や土砂災害警戒区域などをインターネット上で確認できます。

**◉防災行政無線テレホンガイド**
防災行政無線で放送した内容を電話で確認できます。
※放送内容が反映されるまでに時間がかかる場合があります。
フリーダイヤル：0120－49（シキュー）－4133（ヨイミミ）

**◉君津市公式SNS**
LINE、Twitterを用いて防災情報をお知らせします。
LINE　Twitter

**◉コミュニティFMラジオ「かずさエフエム（FM83.4MHz）」**
災害発生時などに割り込み放送により、防災情報をお知らせします。

### ■各種機関からの情報等

**◉ナウキャスト（雨雲の動き、雷、竜巻）**
1時間先までの雨雲の動きなどを確認できます（気象庁）。

**◉キキクル（危険度分布）**
浸水や洪水、土砂災害に関する危険度が確認できます（気象庁）。

**◉川の防災情報**
河川の水位情報やカメラ画像により、洪水の危険性が確認できます（国土交通省）。

**◉千葉県防災ポータルサイト（雨量・水位情報）**
最新の雨量情報や、河川の水位情報が確認できます（千葉県）。

### 罹災証明書の発行について

地震や風水害などで住宅が被害を受けた場合は、さまざまな公的支援が受けられます。その際、市が被害状況を調査した上で発行する「罹災証明書」が必要になります。個々に加入している火災保険や共済などの保険金を請求する際に、保険会社から提出を求められる可能性があるので、必ず申請しましょう。被害認定調査は、外観の目視のほか、浸水の深さ、土砂の堆積、家の傾き、家屋の部位ごとの損壊割合など一定の基準のもとに行われます。

### 被災状況を撮影しておこう

被害認定調査を受ける前に、がれきの後片付けなどをする場合は、被災した状況を写真撮影し、記録として残しましょう。撮影した写真は、損害保険などの請求手続きの際に、損害の程度を示す資料として役立つことがあります。また、家屋の外観だけでなく屋内の様子も撮影しておきましょう。

リサイクル適性Ⓐ この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。
VEGETABLE OIL INK
UD FONT by MORISAWA ユニバーサルデザイン（UD）の考え方に基づき、より多くの人へ適切に情報を伝えられるよう配慮した見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。
禁無断転載©東京法規出版

事前対策編
災害時対応編
資料編

## もくじ


### 事前対策編

◉地震・風水害共通
家族で防災について話し合おう ……P1
非常持出品・備蓄品の準備をしよう ……P1
家の中の防災・減災対策を行おう ……P3
家の外の防災・減災対策を行おう ……P4
地域ぐるみで防災対策を ……P5
要配慮者にやさしいまちづくりを ……P6

◉風水害
避難のタイミングについて知ろう ……P7
避難行動のフローチャート ……P8
マイ・タイムライン作ってみよう ……P9

### 災害時対応編

◉地震・風水害共通
ライフラインが止まったときは ……P11
避難所生活での心得 ……P12

◉地震
地震だ！ そのときどうする？ ……P13
屋内にいたら／屋外にいたら ……P13
二次災害を防ぐために ……P15
火災による被害をなくすために ……P16

◉風水害
土砂災害から避難するために ……P17
洪水から避難するために ……P18

### 資料編

君津市防災施設マップ ……P19


# 家族で防災について話し合おう

実際に地震や風水害、火災が発生したときのことを想定して、各自ですべきことや避難場所、連絡方法などを家族で話し合っておきましょう。月に一回程度、定期的に繰り返しておけば安心です。

## 家族で話し合うこと

### 1 家族一人ひとりの役割分担を決める

●日常の防災対策の役割と、災害発生時の役割を決めておく。
●家族に高齢者や障害者、乳幼児などがいる場合には、保護担当者を決める。

### 2 避難場所、避難経路を確認する

●地域の避難場所を確認する。家族が離ればなれになったときの集合場所も決めておく。
⇒詳しくは19、20、21、22ページへ
●休日などを利用し、家族で避難経路などの下見をしておく。

### 3 危険箇所をチェックする

●家の内外に危険なところがないかチェックする。
●危ない場所があったら、修理や補強について検討する。
⇒詳しくは3、4ページへ

### 4 非常持出品をチェックする

●必要な物が揃っているかチェックする。
●機器の保管状態や食べ物の消費期限も忘れずに点検する。
⇒詳しくは下段へ

### 5 防災用具をチェックする

●消火器や救急箱の場所、製造年月日などを確認する。
●消火器の使い方を覚えておく。
⇒詳しくは16ページへ

### 6 マイ・タイムラインを作成する

●家族構成や地域の特性に合わせて「いつ」「誰が」「何をするのか」をあらかじめ時系列で一覧表にまとめておく。
●完成したら冷蔵庫やカレンダーの隣など普段から目に付く場所に貼っておく。
⇒詳しくは9、10ページへ

# 非常持出品・備蓄品の準備をしよう

大災害が発生した場合、水道施設などが使用できなくなったり、道路が損壊して防災機関による救援活動ができなかったりする場合があります。災害発生後数日間は自足できるよう準備をしておきましょう。

## 非常持出品 ～避難するときに持ち出すもの～

### ■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。

### ■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円玉も。

### ■携帯ラジオ
小型で軽く、AMとFMの両方を聞けるもの。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を用意しておくと便利。

### ■非常食・水
缶詰や乾パンなど、火を通さずに食べられるもの。水は500㎖サイズが便利。

### ■その他
ヘルメット、下着類、スリッパ、軍手、ライター、ナイフ、ティッシュなど。

### ■救急医薬品
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。

### ■感染症対策品
マスク、アルコール消毒液、せっけん、体温計、除菌シート、ビニール手袋など。

## 非常備蓄品～長期の避難生活に備えておくもの～

### ◉食料品
缶詰やレトルト食品など非常食3日分を含む数日分を備蓄。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、その事情にあった食料を多めに用意。

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

### ◉工具
ロープ、バール、はさみ、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。

### ◉その他
毛布、寝袋、ラップ、食器類、使い捨てカイロ、予備のメガネなど。

### ◉感染症対策品・衛生用品
マスク、アルコール消毒液、体温計、除菌シート・除菌ジェル、簡易トイレ、うがい薬、常用の薬・お薬手帳（合併症予防）、てぬぐい（マスク、ガーゼの代用）、歯ブラシ、歯磨き粉、マウスウォッシュ（肺炎防止の口腔ケア）、ウエットティッシュ、水のいらないハンドソープなど。

## こんな用意もしておきましょう

### 乳幼児のいる家庭
おむつ、おしりふき、哺乳瓶、水筒、粉ミルク・液体ミルク、離乳食、母子手帳、おもちゃ・絵本、抱っこひも、おやつ、爪切り、子ども用の靴

### 女性の方
生理用品（普通・長時間向け用）、おりものシート、サニタリーショーツ、防犯ブザー・ホイッスル、中身が見えないゴミ袋、くし・ヘアゴム

### 高齢者のいる家庭
大人用おむつ・失禁パッド、携帯用杖、入れ歯用の洗浄剤、補聴器、老眼鏡、おかゆなど食べやすい非常食

# 家の中の防災・減災対策を行おう

家の中には、意外に危険なものがたくさんあります。風水害のときに、強風でガラスが割れたり、地震のときに室内の家具が倒れ出口を塞ぐようなこともあります。日ごろから家具を固定するなどの安全対策を行いましょう。

**●照明器具**
つるすタイプの照明器具は、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ておく。

**●住宅用火災警報器**
煙や熱を感知すると警報音で知らせてくれる。10年に一度、交換する。

**●食器棚**
扉が開かないよう金具をつけて、扉が開いても中の食器が飛び出すのを防ぐ。

**●カーテン**
防炎加工されたものを使う。

**●ガスレンジ**
自動停止機能がついているガスメーター（マイコンメーター）かどうかを確認する。

**●冷蔵庫**
動かないよう固定する。

**●窓ガラス**
飛散防止フィルムを室内側にはる。

**●暖房器具**
ストーブなどの暖房器具は、対震自動消火機能を確認する。

**●本棚・タンスなど**
なるべく壁面に接近させておき、上部をＬ字型金具で固定するか、家具の下に板などをはさみ、壁面にもたれさせる。二段重ねの場合は、つなぎ目を金具で連結する。

**●テレビ台など**
キャスター付きの家具はなるべく避け、使うときは、ストッパーをかける。

**●テレビ**
できるだけ低い位置に置き、金具やロープ、装着マットなどで下面・柱・壁に固定する。

## 家の中の事故はこんな工夫でも防げます

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。

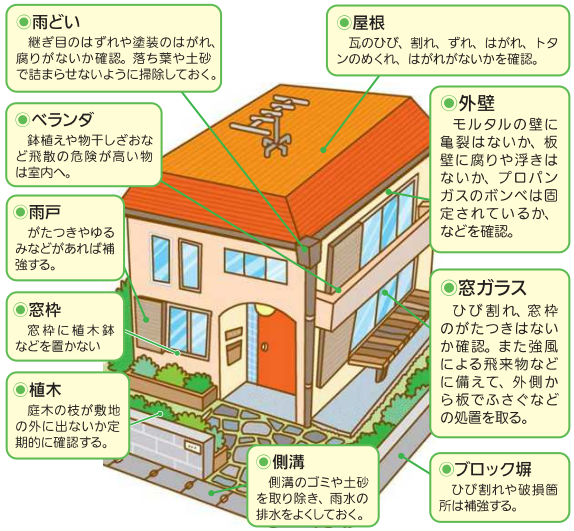
出入り口や通路をふさぐような場所に物を置かない。家具が倒れたときに備えて向きも考慮する。

就寝中に倒れた家具の下敷きにならないよう、寝室には大きな家具を置かない。

家具の重心を安定させるため重いものを下に、軽いものを上に収納する。

# 家の外の防災・減災対策を行おう

家の周囲にも災害が発生すると危険なところがたくさんあります。日ごろから気にかけて、危険箇所の点検を心がけましょう。



**◉雨どい**
継ぎ目のはずれや塗装のはがれ、腐りがないか確認。落ち葉や土砂で詰まらせないように掃除しておく。

**◉屋根**
瓦のひび、割れ、ずれ、はがれ、トタンのめくれ、はがれがないかを確認。

**◉ベランダ**
鉢植えや物干しざおなど飛散の危険が高い物は室内へ。

**◉外壁**
モルタルの壁に亀裂はないか、板壁に腐りや浮きはないか、プロパンガスのボンベは固定されているか、などを確認。

**◉雨戸**
がたつきやゆるみなどがあれば補強する。

**◉窓ガラス**
ひび割れ、窓枠のがたつきはないか確認。また強風による飛来物などに備えて、外側から板でふさぐなどの処置を取る。

**◉窓枠**
窓枠に植木鉢などを置かない

**◉植木**
庭木の枝が敷地の外に出ないか定期的に確認する。

**◉側溝**
側溝のゴミや土砂を取り除き、雨水の排水をよくしておく。

**◉ブロック塀**
ひび割れや破損箇所は補強する。

## 加入している火災保険などを見直しましょう

風水害による被害に対して、個々に加入している火災保険などでも補償が受けられる場合があります。火災保険には自然災害に備えた水災補償、風災補償、落雷補償などがあり、被害に応じて保険金が支払われるので、被災したら必ず申請しましょう。

ただし、水災補償を外しているなど、契約内容によっては補償が受けられない場合があります。また、保険の対象を建物にするか家財にするか、建物と家財の両方にするかによっても補償内容が違ってきます。契約内容をもう一度見直して、過不足のない補償内容にしておきましょう。

事前対策編

## わが家の耐震性を診断しよう！

●住んでいる建物の耐震強度を確認しましょう。特に1981年6月建築基準法改正前に建てられた建物は注意が必要です。市では、耐震診断や耐震改修等に対して、支援の制度がありますので、お気軽に問い合わせください。

**問い合わせ先**
**君津市建設部建築課　電話番号　0439-56-1158**

●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。

●インターネットでも簡易な耐震診断法を紹介しています。
日本建築防災協会「誰でもできるわが家の耐震診断」で検索してみましょう。

日本建築防災協会 誰でもできるわが家の耐震診断 検索

私たちは消防団を応援します
君津市消防団応援の店

防災用品・消防設備保守点検業務／消防設備工事／
住宅用火災警報器・消火器販売／古い消火器は引取ます。（有料）

**株式会社エノモト防災工業 君津支店**

ENOMOTO
本社：千葉県木更津市長須賀627-2
支店：千葉県君津市六手218-4
TEL：0438-23-0119　FAX：0438-23-0573
E-Mail：ebk0119@bz01.plala.or.jp

# 地域ぐるみで防災対策を

特に大きな災害が起こったときは、そこにいる地域住民がみんなで助け合う「共助」が不可欠です。日ごろから地域の人たちで構成する自主防災組織に積極的に参加して、いざというときに備えましょう。

## 自主防災組織の役割

日ごろは、防災知識の普及啓発、防災訓練や地域の防災安全点検の実施、防災資機材の備蓄といった活動に取り組みます。そして、いざ災害が起こったときには、防災計画にしたがって避難所の開設・運営、初期消火活動、住民の避難誘導などに従事します。

**平常時**

災害に備えるための活動をします。

- **防災知識の普及・啓発**　防災訓練や講習会を通じて、正しい防災知識を住民に伝える。
- **地域内の安全点検**　地域内の危険箇所や問題点を洗い出し、改善する。
- **防災訓練**　いざというときのために、地域一丸となって訓練する。

**災害時**

人命を守り、被害の拡大を防ぐために行動します。

- **初期消火**　出火防止や初期消火活動をする。
- **避難誘導**　住民を避難所など安全な場所に誘導する。
- **救出・救助**　負傷者などを救出し、応急手当てをする。
- **情報の収集・伝達**　公的機関と連絡を取り合い、情報を住民に伝達する。
- **避難所の管理・運営**　避難所で給食・給水活動などをする。

## 地域の防災力向上を目指す！

地域の防災力を向上させるために、災害対策コーディネーター養成講座の受講や、地区防災計画を作成しましょう。

### 災害対策コーディネーターとは

大規模災害時の地域の防災活動において、地域と行政、ボランティア組織等との連絡調整を担う存在です。

平常時には、防災訓練の企画、防災知識の普及・啓発に努めたり、災害時には、救助・救援や避難所運営などを行います。

災害対策コーディネーターは、市が実施する養成講座を受講することにより認定されます。

### 地区防災計画とは

自分たちが生活する地域の住民の「命を守る」ため、地域で避難場所や避難経路、防災資機材などの確認のほか、要配慮者の支援体制づくりなど、地区のみんなで意見やアイデアを出し合い策定する計画です。

# 要配慮者にやさしいまちづくりを

突然の災害に見舞われたとき、大きな被害を受けやすいのは、高齢者や乳幼児、障害者、傷病者、外国人など、何らかの手助けが必要な人です。こうした要配慮者を災害から守るために、地域で協力し合いながら支援をしていきましょう。



## 要配慮者を守りましょう！

### ■平常時には

日ごろから地域の人たちと要配慮者が交流し協力して、要配慮者の支援体制をつくることが必要です。

**1 防災訓練へ一緒に参加する**

要配慮者と一緒に避難経路や避難所を確認しましょう。避難時に要配慮者がどのような支援を必要としているのかを学ぶことが大切です。

**2 防災環境を点検する**

放置自転車などの障害物はないか、耳や目の不自由な人や外国人向けの表示はあるかなど、要配慮者に対応した環境づくりをしましょう。

**3 日ごろから積極的なコミュニケーションを図る**

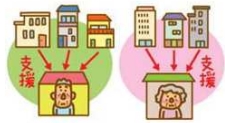
災害時の支援活動をスムーズにするためには、要配慮者とのコミュニケーションを日ごろから図っておくことが大切です。

### ■災害時には

要配慮者は、一人では身の安全を確保することが困難です。災害時、地域の人は積極的に声をかけて、支援しましょう。

**1 みんなで協力して誘導する**

一人の要配慮者に対して複数の住民で支援するなど、地域で具体的な体制を決めておきましょう。隣近所で助け合いながら避難するようにしてください。




**2 安全に避難できるように支援する**

目が不自由な人には、階段などの障害物を説明しながら進みましょう。耳が不自由な人には、身ぶりや筆談などで正しい情報を伝えましょう。要配慮者が安全に避難できるよう支援しましょう。

**3 困ったときこそ温かい気持ちで**

非常時にこそ、不安な状況に置かれている人の立場に立ち、支援する心構えを。困っている人や要配慮者に対し、温かいおもいやりの心で接しましょう。

### 避難行動要支援者支援制度

自分ひとりで避難することが困難で、特に支援を要する方を「避難行動要支援者」として特定し、自治会や、自主防災組織、民生委員、児童委員、消防団、警察署など「避難支援等関係者」と地域支援者が連携していく制度のことです。

この制度は、市が「避難行動要支援者名簿」を作成し、情報提供に同意した方については、平常時から、地域の避難支援等関係者に提供して、この情報をもとに地域の支え合いで避難行動要支援者を支援するものです。

**避難行動要支援者の対象**

1. 要介護度３以上の要介護認定者
2. 身体障害者手帳１・２級の所持者（肢体不自由、運動機能障害、呼吸器機能障害、視覚障害、聴覚障害の者に限る）
3. 療育手帳Ａ以上の所持者
4. 精神障害者保健福祉手帳１級所持者
5. その他特に支援が必要な者　例１．認知症状の著しい者２．寝たきり状態の者等

# 避難のタイミングについて知ろう

気象庁から発表される５段階の警戒レベルと市が発令する避難情報の意味を正しく理解して、逃げ遅れることのない安全な避難行動に活かしましょう。

| 警戒レベル | 状況 | 避難情報 | 住民がとるべき行動 | 気象情報等 |
|---|---|---|---|---|
| 5 | 災害発生または切迫 | **緊急安全確保**（市が発令） | **命の危険　直ちに安全確保！**<br>災害が発生、またはまさに発生しようとしている場合、高所への移動、近くの堅固な建物への退避、屋内の屋外に面する開口部から離れた場所への待避など緊急に安全を確保しましょう。 | **レベル５**<br>**大雨特別警報**<br>**レベル５**<br>**土砂災害特別警報など** |
| 《警戒レベル4までに必ず避難！》 | | | | |
| 4 | 災害のおそれ高い | **避難指示**（市が発令） | **危険な場所から全員避難**<br>危険な場所から全員避難しましょう。 | **レベル４**<br>**大雨危険警報**<br>**レベル４**<br>**土砂災害危険警報など** |
| 3 | 災害のおそれあり | **高齢者等避難**（市が発令） | **危険な場所から高齢者等は避難**<br>避難に時間のかかる高齢者や障害のある人とその支援者などは危険な場所から避難しましょう。 | **レベル３**<br>**大雨警報**<br>**レベル３**<br>**土砂災害警報など** |
| 2 | 気象状況悪化 | | **自らの避難行動を確認**<br>ハザードマップなどで自らの避難行動を確認しておきましょう。 | レベル３<br>大雨注意報<br>レベル３<br>土砂災害注意報など |
| 1 | 今後気象状況悪化のおそれ | | **災害への心構えを高める**<br>最新の防災気象情報などに注意して、災害への心構えを高めましょう。 | 早期注意情報 |

## 「難」を「避ける」ための避難の考え方

災害が発生し、家屋内に留まることが、危険な状態になった場合は、落ち着いて素早く避難する必要があります。多くの住民が避難する避難所は、3つの密（密閉・密集・密接）になりやすく、感染症拡大のおそれがあるため、市が開設する避難所だけではなく、可能な場合は、安全な場所に住む親戚や友人宅への避難も検討するようにしましょう。

**避難行動①**　早めに安全な親戚・知人宅へ避難

**避難行動②**　市が開設する避難所へ避難

**避難行動③**　避難することが、かえって危険なときは屋内安全確保

### ■「命を守る避難行動」～立ち退き避難と屋内安全確保

大雨のときには、上記の避難行動①や避難行動②のように早めに安全な場所へ避難する「立ち退き避難」が原則です。

しかしながら、夜間や急な大雨等で家の外に避難することが、かえって命に危険を及ぼしかねないときは、少しでも命が助かる可能性の高い避難行動として、がけや川から離れた2階以上の安全な場所（部屋）へ移動し、安全を確保（屋内安全確保）することが重要です。

立ち退き避難



# 避難行動のフローチャート

台風や豪雨に備えて、ハザードマップと一緒に「避難行動のフローチャート」を確認しましょう。家族と一緒に、住んでいる地域の災害リスクと、とるべき行動を確認し、災害時に適切な避難行動がとれるようにしましょう。

## スタート

**Q1.** 家がある場所に色が塗られていますか？

- **いいえ** → 色が塗られていなくても周辺と比べて低い土地やがけのそばに住んでいる人は、市からの避難情報を参考に必要に応じて避難してください。
- **はい** → 災害の危険があります。警戒レベルや周辺の状況に応じて自宅の外に避難する必要があります。

**Q2.** 自分や一緒に 避難 する人は、 避難 に時間がかかりますか？

POINT　避難とは難を避けること　自分自身が安全を確保できる最善の行動を考えましょう

事前に親戚・知人に相談しておきましょう

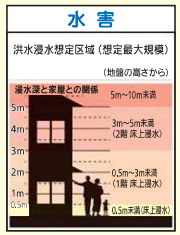
- **はい** → **Q3.** 安全な場所に住む、身を寄せられる親戚・知人はいますか？
  - **はい** → 警戒レベル3　がでたら安全な親戚宅や知人宅に避難
  - **いいえ** → 警戒レベル3　がでたら市の指定避難所などに避難
- **いいえ** → **Q3.** 安全な場所に住む、身を寄せられる親戚・知人はいますか？
  - **はい** → 警戒レベル4　がでたら安全な親戚宅や知人宅に避難
  - **いいえ** → 警戒レベル4　がでたら市の指定避難所などに避難

※上記の表は、行動の目安となるものです。状況に応じて命を守る行動をとりましょう。

## ハザードマップの見方

ハザードマップでは、土砂災害のおそれが高い区域、洪水で浸水するおそれが高い区域を着色しています。なお、着色されていないところでも災害が起こるおそれがあります。

凡　例



### 「君津市WEB版防災マップ」を活用しよう

「君津市WEB版防災マップ」で普段から自宅周辺の災害リスクや避難経路などを確認しておきましょう。

裏表紙の「君津市WEB版防災マップ」の二次元コードから確認できます。

今日から大成　明日の大成

今、我が社に出来る事

（安心・安全を実行する）

消防設備・保守点検・施工
消防用機器（消火器各種・消火栓ホース管鎗等）
災害用備蓄品総合販売
（非常用食料品・テント・トイレ用品・救急衛生セット等）

株式会社　大成防災
君津支店　千葉県君津市坂田837
TEL:0439ー52ー9119
FAX:0439ー87ー6361

# マイ・タイムラインを作ってみよう

「マイ・タイムライン」とは、台風や大雨等の風水害に対する事前の準備や行動をあらかじめ記録しておく予定表のことです。家族構成などに合わせて、「いつ」「誰が」「何をするのか」を決めておくことで、いざというときに慌てず、安全に避難することができます。まずは、マイ・タイムラインの作成手順を知っておきましょう。

小糸川流域の土砂災害警戒区域内に住んでいる、君津さんのマイ・タイムラインを参考に、あなただけのマイ・タイムラインを作ってみましょう。

家族構成
私・夫・父・母・長女・長男

**作業手順**

1. ハザードマップをチェック
2. 自宅が土砂災害警戒区域内かチェック
3. 自宅から近い避難所をチェック
4. 自分だけのマイ・タイムラインを作る

**自宅の危険度** ハザードマップで調べた自宅の危険度などを記入しておきましょう。

| 洪水浸水予想 | 土砂災害警戒地域 | 地震の揺れやすさ | 津波浸水予想 | 私の避難場所は、 |
|---|---|---|---|---|
| m | 内 / 外 | 危険度 | m | です。 |

| 警戒レベル | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|
| 避難情報 | 早期注意情報 | 注意情報 | 高齢者等避難 | 避難指示 | 緊急安全確保 |

**警戒レベルごとにその時自分が何をすべきか考えて記入しましょう**

例えば

- 防災情報を収集
- 携帯を充電
- ガソリンを入れる
- 非常用持出品・備蓄品を確認
- 夫 父 家の点検・補強
- 避難先・避難経路を再確認
- 私 父・母・子どもたちと避難開始（避難にかかる時間（10分））
- 父・母・子どもたちとの避難完了
- 夫 地域の避難行動要支援者の避難を支援
- 避難所の開設状況を確認する
- 避難に時間がかかる家族がいるときは、早めに避難
- 避難完了
- 避難が間に合わないときは、建物の2階などに避難

その場でとることができる身の安全の確保をするための行動をしましょう。

**家族の共通ルール**

- 緊急連絡先
- 家族の集合場所
- 自宅以外の場所から避難する時の避難所

**災害用伝言板サービス**

- 災害用伝言ダイヤル：「171」をダイヤル 30秒のメッセージを2日間保存
- 災害用伝言板サービス：各携帯会社のメニューから 100文字のメッセージをサービス終了まで保存
- 災害用ブロードバンド伝言板：「web171」で検索 100文字のメッセージを2日間保存

## ◉マイ・タイムライン作成時のポイント

**①情報収集手段の確認**

どういった手段で情報を入手するのかをあらかじめ決めておきましょう。

※情報収集手段については、裏表紙を参考に検討してください。

**②とるべき行動を書き出す**

「いつ、誰が、何をするのか」に注意しながら、取るべき行動を箇条書きで書き出しましょう。箇条書きで書き出した後は、マイ・タイムラインに時系列に沿って記入し、行動に無理がないか、どれくらいの時間を要するかなどを検討します。



保存版 | いざという時にどう動く!?

# きみつマイ・タイムライン

家の 避難行動予定表

自然災害から自分たちの命を守るため、災害が近づく前にあらかじめ取るべき行動を決めておくと、いざというときの避難行動に役立ちます。自分の行動予定表「マイ・タイムライン」を作ってみましょう。

**自宅の危険度** ハザードマップで調べた自宅の危険度などを記入しておきましょう。

| 洪水浸水予想 | 土砂災害警戒地域 | 地震の揺れやすさ | 津波浸水予想 | 私の避難場所は、 |
|---|---|---|---|---|
| m | 内 / 外 | 危険度 | m | です。 |

| 警戒レベル | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|
| 避難情報 | 早期注意情報 | 注意情報 | 高齢者等避難 | 避難指示 | 緊急安全確保 |

**警戒レベルごとにその時自分が何をすべきか考えて記入しましょう**

その場でとることができる身の安全の確保をするための行動をしましょう。

**家族の共通ルール**

- 緊急連絡先
- 家族の集合場所
- 自宅以外の場所から避難する時の避難所

**災害用伝言板サービス**

- 災害用伝言ダイヤル：「171」をダイヤル 30秒のメッセージを2日間保存
- 災害用伝言板サービス：各携帯会社のメニューから 100文字のメッセージをサービス終了まで保存
- 災害用ブロードバンド伝言板：「web171」で検索 100文字のメッセージを2日間保存

# ライフラインが止まったときは

大規模災害が発生したときには「電気」「ガス」「水道」などの生命・生活を維持するために必要不可欠なものの機能が停止するおそれがあります。日ごろの備えに加え、ライフライン停止時の対策を確認しましょう。また、ライフライン事業者の緊急連絡先を確認しておきましょう。

## ライフライン停止への備え

### 断水の場合

- 普段からペットボトルの飲料水を余分に備えておきましょう。
- 歯が磨けなくなるので、口腔ケア用シートを用意しておきましょう。
- 食器が洗えなくなるので、ラップを備えておきましょう。
- 浴槽に水をはるなどして、生活用の溜め置きの水を用意しておきましょう。
- 断水中は給水車による給水が実施されるため、給水用の容器を用意しておきましょう。
- トイレが使用できなくなるので、災害時用の簡易トイレや携帯トイレを用意しておきましょう。

**断水時の緊急連絡先**

### 停電の場合

- 懐中電灯やLEDランタンは要所要所に準備し、暗闇でも取り出せるように用意しておきましょう。
- 乾電池等で使用できる携帯ラジオを用意しておきましょう。
- 停電が長期化する場合に備えて、モバイルバッテリーのほか、電池交換式充電器も用意しておきましょう。
- 通電火災を起こさないように家電製品のコンセントを抜くか、ブレーカーを落としましょう。
- 電気復旧後は、安全を確認してから電化製品などを使いましょう。

**停電時の緊急連絡先**

### ガス停止の場合

- お風呂に入ることができないので、ドライシャンプーや体拭き用ウエットシートなどを用意しておきましょう。
- IH 卓上コンロ、電気ケトルなどの電気器具を用意しておきましょう。
- レトルト食品やフリーズドライなどの保存食を備えておきましょう。
- 強い揺れやガス漏れを検知すると、安全装置が作動して、自動的に停止します。マイコンメーターの復旧操作方法を確認しておきましょう。
- カセットコンロ、ガスボンベ（予備も）を用意しておきましょう。

**ガス停止時の緊急連絡先**

## 災害時のトイレ対策について

断水が発生し、トイレが使えなくったときの対応を確認しましょう。

### 自宅のトイレを災害時に使う方法（例）※水を流せない場合

1. まず、トイレの止水栓を閉める（水が出ないようにする）。そして、貯水タンクの水をレバーで流さないようにする。

2. ゴミ袋を便座の下にかぶせてから便座を下ろして、便座にもう1枚ゴミ袋をかぶせる。

3. 用を足す。

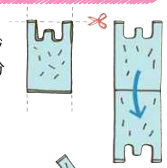
4. 携帯トイレの凝固剤を上からかける。

5. 便座にかぶせたゴミ袋を取り出し、空気を抜いて口を強く縛る。

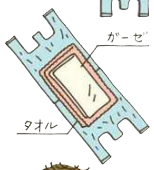
6. ベランダ等で一時保管し、市の指示に従って処分する。

### レジ袋とタオルで代用おむつをつくる

1. ハサミでレジ袋の持ち手の部分と側面を切ります。



2. 開いた部分にタオルをのせます。タオルの上にガーゼやフリースなどを敷いておくとウンチをとるときに便利です。




3. 袋の持ち手を結びます。

# 避難所生活での心得

避難所は原則として、自治体（行政）、各施設の管理者、避難者（地域住民）の三者が協力して開設・運営します。災害で被害を受けている状況での共同生活の場となりますので、みんなで助け合う「共助」の精神が不可欠です。

## 避難所とは

避難所は、「自宅が被害を受け居住の場を失った」「災害によって被害を受けるおそれがある」など、避難を必要とする人を受け入れる施設です。

ただし、避難所として使用する施設は、学校の体育館や教室といった教育施設など本来は別の用途があります。避難者の受け入れは一時的なものであり、「自宅へ戻ることができる人」「仮設住宅へ入居が決まった人」などへは、退所を促し、施設本来の用途への回復を目指します。

## 感染予防

- マスク、アルコール消毒液、体温計、スリッパやごみ袋を持参しましょう。
- 手は、せっけんと水で洗うか、アルコール消毒液で消毒しましょう。
- アルコール消毒液は、避難所のいたるところに設置し、給食の列のはじまる場所とトイレの外に設置しましょう。
- ゴミは、生活区域から離れた場所に置き、廃棄場所を決めて集積しましょう。

## 避難者による自主的な運営

大規模災害発生直後においては、市の避難所担当職員が避難所の開設・運営を行います。

避難生活が長期化すると見込まれる場合は、特に、自治会や自主防災組織、災害対策コーディネーターなどの協力を得ながら、避難者による自主的な運営に移行します。

## ペット管理

- 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えたりしないよう、適切なしつけをしておきましょう。
- 定期的に狂犬病予防の注射を受け、狂犬病予防注射済票を用意しておきましょう。
- 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きましょう。
- 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いましょう。

（注）ペットの受入が可能な避難所は、君津市ホームページなどで確認してください。

## 福祉避難所とは

高齢者、障害者、妊産婦などのうち、避難所の生活において特別な配慮が必要な方等を受け入れる避難所を「福祉避難所」といいます。避難する際は、以下の点に留意してください。

- 医療や介護サービスの提供はできません。
- 介助等については、ご家族のご協力をお願いします。
- 薬やおむつなどの介助に必要なものは持参してください。
- 開設状況については、市のホームページ等で確認をお願いします。


－ 災害時の食事もバランスよく摂れる充実の3日間セット －

充実 BOXIII 3日分セット 保存期間5年
サバイバルパンエコパッケージ 3種 ／ 早く食べられるアルファ化米 3種
フリーズドライビスケットイージービッツ3味セット／防災たいさく手帖
おいしいおさかなソーセージ／非常用保存水(500ml)

ミドリ安全君津株式会社
千葉県君津市人見 1013-5
TEL.0439-52-3389 FAX.0439-55-4674

# 地震だ！　そのときどうする？

大きな地震が発生したとき、冷静に対応するのは難しいもの。しかし、一瞬の判断が生死を分けることもあります。いざというとき「あわてず、落ち着いて」行動するために、行動パターンを覚えておきましょう。

## 地震発生時の行動パターン

### 地震発生

●落ち着いて、自分の身を守る
　机の下に隠れるなど、まずは身を守ることを第一に。

●あわてず、火の始末
　揺れが激しいときは無理をせず、大きな揺れがおさまってから火の始末をする。

●ドアや窓を開けて逃げ道を確保する
　金属扉は揺れがおさまった後、動かなくなることがある。

### 1～2分

●火元を確認し、出火していたら初期消火

●家族の安全を確認

●靴をはく
　ガラスの破片などから足を守るため。

●非常持出品を手近に用意する

★津波や土砂災害の危険が予想される地域ではすぐに避難する

### 3分

●隣近所の安否を確認
　特に一人暮らしの高齢者や、要配慮者がいる家には積極的に声をかけて安否を確認する。近隣で火が出ていたら大声で知らせ、協力して消火活動をする。

●余震に注意
　大きい揺れがおさまった後に、小さな揺れが起こることが多いので要注意。

### 5分

●テレビ・ラジオなどで正しい情報を確認

●家屋倒壊の危険などがあれば避難する

**緊急地震速報を活用して身を守ろう！**

●最大震度 5 弱以上が推定される場合、テレビやラジオ、携帯電話などを通じて緊急地震速報が発表されます。
●速報発表から揺れが来るまでの時間は、数秒から数十秒程度です。
●速報は的中するとは限りませんが、自分の身を守るため、最大限に活用しましょう。
※震源に近い地域では、緊急地震速報が強い揺れに間に合わないことがあります！

### 5～10分

●子どもを迎えに行く（学校のルールに従う）
　自宅を離れるときは、行き先を書いたメモを家族で決めた場所に残す。

●さらに出火防止を
　ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを切る（通電火災対策）。

### 10分～数時間

●消火・救出活動
　近隣住民と協力して消火や救出活動をする。

●テレビ・ラジオなどで正しい情報を確認

●家屋倒壊などのおそれがあれば避難する

### ～3日ぐらい

●壊れた家には入らない

●生活必需品は自己備蓄でまかなう

●災害情報・被害情報の収集
　市の広報に注意する。

●家屋倒壊のおそれがある場合は避難所で生活する

※引き続き余震に注意

### 避難生活では

●市や自主防災組織の指示に従う

●避難生活をする人が運営組織をつくる

●3つの密（密閉・密集・密接）を避ける

●衛生管理に注意を払う

●集団生活のルールを守る

●助け合いの心を忘れずに

## 屋内にいたら

### ■自宅では

●テーブルやベッドの下などに隠れ、身を守る。適当な場所がないときは、手近のクッションなどで頭を保護する。
●料理中は、可能ならば、すぐに火を消す。キッチンは、食器棚や冷蔵庫など危険が多いため、できるだけ早く離れる。
●大きな揺れがおさまったら、すぐにドアや窓を開けて逃げ道を確保する。

### ■デパート・スーパーでは

●商品の落下やショーケースの転倒、ガラスの破片に注意する。柱や壁際に身を寄せ、手荷物で頭を守る。
●あわてて出口に殺到すると、パニック状態になることもあるため、危険。店員の指示に従って行動する。

### ■集合住宅では

●ドアや窓を開けて逃げ道を確保する。
●避難にエレベーターは絶対使わないこと。

### ■エレベーターの中では

●最近のエレベーターは地震の揺れを感知すると自動的に最寄りの階に停止するので、そこで降りる。自動で停止しない場合は、すべての階のボタンを押し、停止した階で外に出る。
●万が一、閉じ込められた場合は、非常ボタンやインターホンで外部と連絡をとり、救出を待つ。天井などから無理に脱出するのは危険。

### ■劇場・ホールでは

●座席の間にうずくまり、かばんや衣類で落下物から頭を守る。
●頭上に大きい照明などがある場合には、その場から移動する。
●係員の指示に従い、冷静に行動する。

### ■地下街では

●地下街は比較的安全と言われている。あわてて外に逃げるのではなく、大きな柱や壁に身を寄せ、揺れがおさまるのを待つ。
●地下街には約60メートルおきに出口がある。あわてず落ち着いて行動する。
●火災が発生したら、ハンカチなどで鼻と口を覆い、体を低くして壁づたいに地上に向かう。

## 屋外にいたら

### ■路上では

●手荷物などで頭を守り、広場などへ移動する。
●繁華街ではガラスや看板などの落下物に注意。住宅街ではブロック塀や門柱から離れる。
●自動販売機の転倒にも注意する。
●落ちるおそれを想定して、橋の上からはすぐに避難する。

### ■電車やバスの中では

●停車の衝撃に備え、つり革や手すりにしっかりとつかまる。
●網棚からの荷物の落下に備え、手荷物で頭を保護する。
●勝手に車両から降りず、係員の指示に従う。

### ■車の運転中は

●急ブレーキは事故のもと。徐々にスピードを落とし、道路の左側に停止してエンジンを切る。
●揺れがおさまるまでは車外に出ず、カーラジオなどで情報を確認する。
●車を置いて避難する場合は、できるだけ道路外の場所に移動する。
●やむを得ず道路上に置いて車を離れるときは車検証など貴重品を持ち、キーはつけたまま（あるいはキーを置いたまま）でロックもしない。

### ■海岸・がけ付近では

●海岸にいたら、直ちに高台や近隣の高い建物、指定の避難場所へ逃げる。
●がけ付近にいたら、崩れる危険性のある場所からすぐに離れる。

# 二次災害を防ぐために

二次災害のなかでも最も恐ろしいのが、津波と地震火災です。大きな揺れによってパニック状態に陥ってしまうと、さらに被害が大きくなるので、できるだけ冷静に行動することが大切です。

## 津波から身を守るために

津波は地震発生後、あっという間にやってくることもあります。海岸の近くにいるときに強い揺れや、ゆらゆらとした長い揺れを感じたときは、津波情報の有無にかかわらず、一刻も早くその場を離れ、高台などの安全な場所に避難しましょう。

**こんなときには**

- 強い地震や長時間の揺れを感じた
- 大津波警報（特別警報）・津波警報が発表された（揺れを感じなくても）
- 津波注意報が発表された（揺れを感じなくても）
- 市から避難指示が発令された※

**避難する**

**このような行動を**

- 海の中にいる人は、直ちに海から上がって、海岸から離れる
- 沿岸部や川沿いにいる人は、直ちに高台や避難ビルなどの安全な場所へ避難する
- 津波浸水予測域にいる人たちは直ちに避難する
- より高い場所を目指して避難する

※ただし、津波注意報・警報・大津波警報によって避難指示の発令対象区域は異なります。

## 地震火災を防ぐために

大きな揺れを感じたら、まずは身を守ることが最優先です。すぐに火を消せる状態の場合は、素早く消してからテーブルの下などに隠れ、身を守りますが、最近は地震時に自動的にガスの供給を停止させるガスマイコンメーターの設置が進んでいるので、やけどなどの危険をおかしてまで火を消すことはありません。大きな揺れがおさまってから火を消し、ガスの元栓を閉めましょう。

### 「通電火災」に気をつける！

揺れがおさまり、身のまわりの安全が確保できたら、二次災害、特に通電火災（地震や風水害により停電した電気が復旧した際に起こる火災）の発生を防ぐための対策を確認しておきましょう。

**電気器具のスイッチを切って、プラグを抜く**

火災の発生を防ぐために、アイロン、ドライヤー、電気ストーブなどの熱器具は、すぐにコンセントから抜きましょう。

**避難するときはブレーカーを切る**

電気の消し忘れによる事故を防ぐために、避難する場合は、分電盤のブレーカーを切りましょう。日ごろから分電盤の位置を確認し、付近に物を置かないようにします。また、通電火災の防止策として、感震ブレーカーの設置も有効です。


消防用設備の設計・施工メンテナンス
消火器・各種防災用品の販売

有限会社 森防災設備
◆お気軽にお問い合わせください
〒299-1162 千葉県君津市南子安3-1-6
TEL：0439-52-5254　FAX：0439-52-5355
E-mail：y.mori.bousai@gmail.com




# 火災による被害をなくすために

火災による被害をなくすためには、日ごろから火災を発生させないよう注意するのはもちろんですが、万が一出火したときにどのように行動すべきか覚えておくことも大切です。被害を最小限におさえるために、家族、地域ぐるみで防火意識を高めましょう。

## 初期消火は出火直後に！

出火の現場に居合わせたら、まず「通報」「初期消火」「避難」が大切です。優先順位は状況により異なります。出火直後なら「通報」と「初期消火」の優先順位が高くなりますが、そのために逃げ遅れては大変です。あわてず冷静な判断を心掛けましょう。

**行動1 通報**

大声で「火事だ！」と叫ぶ

- 大きな声で叫び、隣近所に知らせる。声が出ない場合は、非常ベルや音の出るものをたたく。
- どんなに小さな火事でも119番通報をする。

**行動2 初期消火**

出火直後が勝負

- 出火直後なら初期消火は可能。落ち着いて、素早く対応する。
- コップに入った水や座ぶとんなど、身近なものを最大限に活用する。

**行動3 避難**

危険を感じたらすぐ避難

- 火が天井に達したら初期消火は難しい。無理をせず避難する。
- 避難するときは、部屋の窓やドアを閉めて空気を遮断し、速やかに行動する。

## 火元別の消火方法を覚えておこう

### ストーブ

- 消火器は直接火元に向けて噴射する。石油ストーブの場合は粉末消火器を使用する。
- 消火器がない場合は、水にぬらした毛布などを手前からすべらせるようにかぶせ、空気を遮断する。

### 電気器具

- コンセントを抜くか、ブレーカーを切り、粉末消火器で消火する。泡消火器などは感電のおそれがあるので使用しないようにする。

### カーテン・ふすま・障子

- カーテンなどは上に燃え広がる前の対処が重要。火がついたら、引きちぎってから消火する。
- ふすまや障子などは、床に倒し、靴で踏んで消す。その後、水をしっかりかけて消火する。

### こんろ

- 油鍋の場合、水をかける、マヨネーズや野菜を入れるのは厳禁。
- 粉末消火器は鍋の全面を覆うように、強化液消火器は鍋のふちに向け、噴射する。
- 消火器がない場合は、ぬらしたシーツやバスタオルを手前からかぶせ、空気を遮断する。

### たき火

- 消火器を使う。
- 消火器がない場合は水をかける。
- 水の準備ができないときは、近くのほうきや木でたたいて消し、その後、水をしっかりかけて消火する。

### 逃げるタイミングは火が天井に達したら！

人命が最優先です！
火が天井に達したときや、煙が充満したときなど、危険を感じたら、すぐに避難しましょう。
また、避難するときは、周囲の人への声かけも忘れずに。

## 消火器の使い方を覚えておこう

### ■消火器の使い方

① 安全ピンに指をかけ、上に引き抜く。

② ホースをはずして火元に向ける。

③ レバーを強く握って噴射する。

### ■消火器の構え方

① 火の風上にまわり、風上から構える。

② やや腰を落として低く構える。

③ 炎を狙うのではなく、火の根元を掃くように左右に振る。

### 本当に恐ろしいのは煙です！

火災で発生する煙には、一酸化炭素などの有毒ガスが含まれています。吸い込むと中毒などにより命を落とす危険性があるので、次のポイントに気をつけながら避難しましょう。

- ぬらしたタオルやハンカチなどで、口と鼻をおおう。（無理な場合は、ネクタイや衣類で代用を）
- できるだけ姿勢を低くする。
- 階段では、はったまま後ろ向きに下りる。
- 短い距離なら、息をとめて一気に走り抜ける。
- 視界が悪いときは、壁づたいに避難する。

# 土砂災害から避難するために

長雨や大雨などのときには、地盤が緩んで、場所によっては土砂災害が引き起こされる危険があります。次のような現象を確認したら早めに避難し、防災機関に通報しましょう。

## 土砂災害の種類と特徴

土砂災害は、長雨や集中豪雨などが要因となって急傾斜地などで突発的に発生し、一瞬にして大きな被害をもたらす災害です。発生する場所や現象により「土石流」「がけ崩れ」「地すべり」の３つに分類されています。土砂災害の発生前に前兆現象があるとは限らないので、早めの避難が必要です。

### 土石流

山腹や谷川の石や土砂が一気に下流へ押し流される現象です。

**こんな前兆現象に要注意**

- 山鳴りがする。
- 川が濁り、流木がまざり始める。
- 腐った土のにおいがする。　など

### がけ崩れ

斜面が突然崩れ落ちる現象です。

**こんな前兆現象に要注意**

- 小石が斜面から落下する。
- 斜面にひび割れができる。
- 斜面から湧き水が出てくる。など

### 地すべり

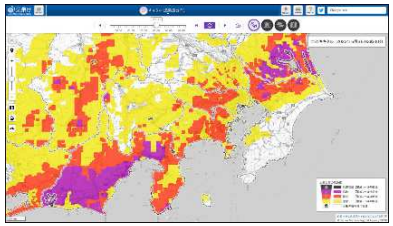
山地の斜面をつくる岩石や土壌が、斜面下方へ移動する現象です。

**こんな前兆現象に要注意**

- 地面にひび割れや段差ができる。
- 井戸や沢の水が濁る。
- 地面が振動する。　など

## 土砂キキクルの危険度の色と住民のとるべき避難行動

気象庁では、「土砂キキクル（大雨警報〈土砂災害〉の危険度分布）」で災害発生に対する警戒を呼びかけています。危険度は黄→赤→薄い紫→濃い紫の順に高くなります。危険度分布を見ると、住まいのある地域に迫る危険度の高まりが一目で確認できます。避難行動に役立てましょう。



※「土砂キキクル」は、裏表紙の二次元コード「キキクル（危険度分布）」から確認することができます。

| 色が持つ意味（相当する警戒レベル） | 住民のとるべき行動 |
|---|---|
| 災害切迫 | 土砂災害がすでに発生していてもおかしくない。この状況になる前に土砂災害警戒区域等の外の安全な場所へ避難を完了しておく。 |
| 危険（4相当） | 土砂災害がいつ発生してもおかしくない非常に危険な状況。速やかに土砂災害警戒区域等の外の安全な場所へ避難する。 |
| 警戒（警報級）（3相当） | 避難の準備が整い次第、土砂災害警戒区域等の外の安全な場所へ避難する。高齢者等は速やかに避難する。 |
| 注意（注意報級）（2相当） | ハザードマップ等により避難行動を確認する。今後の情報や周囲の状況、雨の降り方に注意。特に、キキクル（危険度分布）をこまめに確認する。 |
| 今後の情報等に留意 | 今後の情報や周囲の状況、雨の降り方に留意する。 |



# 洪水から避難するために

住んでいる地域が川の近くなら早めに安全な場所へ避難しましょう。また、冠水した道路を通って避難するのは大変危険です。やむを得ず避難する際は、二人以上で落ち着いて行動しましょう。

## 浸水被害から避難するときのポイント

### 避難は早めに

なるべく周囲が浸水する前に地域で声をかけ合って避難しましょう。特に夜間に大雨が予想されるときは、夕方までに避難しましょう。

### 動きやすい服装で

荷物は最小限にして背負い、両手が使えるようにしましょう。長靴は水が入って動きにくくなるので、運動靴で避難しましょう。

### 長い棒を利用する

長い棒などを杖のかわりにし、浸水して見えなくなっている道路の側溝・マンホール・くぼみ・障害物などに注意しましょう。

### 浸水後は車で避難しない

車は浸水でエンジンが止まったり水没したりする危険があります。車で避難するなら浸水前に。浸水している場合は、徒歩で避難しましょう。

### 河川などに近づかない

増水した河川など、危険箇所の様子を見に行くのは、やめましょう。

### 無理をしない

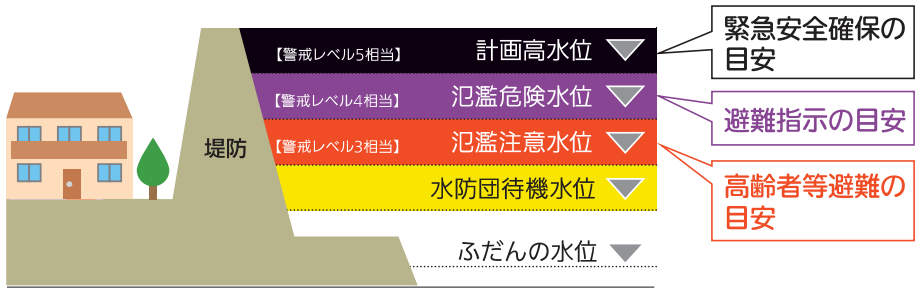
歩行可能な浸水深の目安は約50cm。流れがある場合は、それ以下でも危険。避難が遅れたら高い場所で助けを待ちましょう。

## 洪水に関する河川情報と避難判断の目安となる水位

「川の防災情報」や気象庁の「洪水キキクル」、「千葉県防災ポータルサイト（雨量・水位情報）」などのサイトで河川の洪水危険度を確認し、浸水想定区域など災害発生のおそれがある場所に住んでいる人は、早めに避難しましょう。

なお、川の防災情報及び千葉県防災ポータルサイトなどの水位表示の色と警戒レベルの色は、対応していませんので注意してください。

※「川の防災情報」および「千葉県防災ポータルサイト（雨量・水位情報）」などは、裏表紙の二次元コードから確認することができます。



## ■君津市防災施設マップ

| | |
|---|---|
| 1～37 指定緊急避難場所・指定避難所 | 1 福祉避難所 |
| 指定緊急避難場所 | 指定避難所 |
| 備蓄倉庫（大型） | 備蓄倉庫（コンテナ倉庫） |

**① 神門コミュニティセンター**
人見　1462-41

**② 神門公園**
人見　1154-1・2合併1

**③ 旧周西幼稚園**
人見　1-5-47

**④ 人見グラウンド**
人見　4-11-3

**⑤ 人見こども園**
人見　4-11-28

**⑥ 周西公民館**
人見　4-11-21

**⑦ 日本製鉄㈱大和田グラウンド**
大和田　324

**⑧ 大和田小学校**
大和田　425

**⑨ 堺田公園**
西坂田　2-11

**⑩ 周西中学校**
坂田　560

**⑪ 緩衝緑地スポーツ広場**
坂田　601

**⑫ 坂田小学校**
坂田　523

**⑬ 君津高等学校**
坂田　454

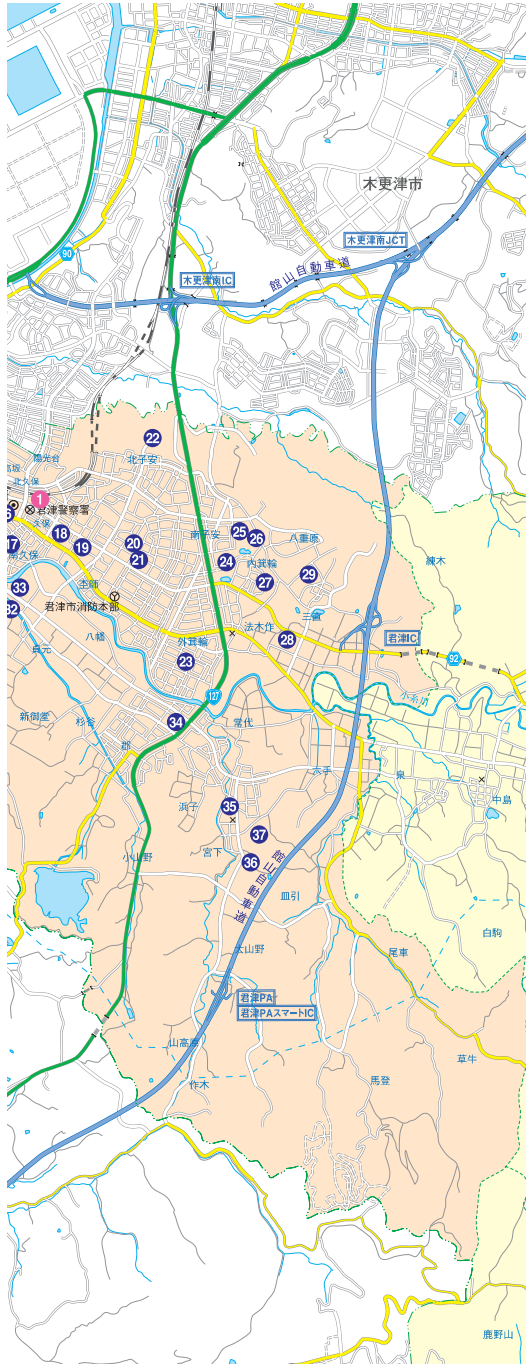
**⑭ 周西小学校**
中野　3-14-1

**⑮ 周西南中学校**
中野　2-30-1

**⑯ 生涯学習交流センター**
久保　2-13-2

**⑰ 久保保育園**
台　2-15-16

**⑱ 君津中央公園**
久保　5-1-1




**⑲ 君津中学校**
杢師　1-10-1

**⑳ 南子安保育園**
南子安　3-27-1

**㉑ 南子安小学校**
南子安　5-10-1

**㉒ 北子安小学校**
北子安　853

**㉓ 外箕輪小学校**
外箕輪　1-34-1

**㉔ 内みのわ運動公園（市民体育館）**
内箕輪　1-1-1

**㉕ 八重原小学校**
南子安　9-17-1

**㉖ 八重原公民館**
南子安　9-17-2

**㉗ 内箕輪保育園**
内蓑輪　61-1

**㉘ 君津市民文化ホール**
三直　622

**㉙ 八重原中学校**
三直　1305

**㉚ 貞元小学校**
上湯江　1655

**㉛ 貞元コミュニティセンター**
上湯江　1287-3

**㉜ 上湯江保育園**
上湯江　1716-1

**㉝ 貞元グラウンド**
貞元　290-1

**㉞ 常代保育園**
常代　2-15-1

**㉟ 周南中学校**
宮下　1-4-1

**㊱ 周南公民館**
大山野　26

**㊲ 周南小学校**
宮下　2-25-5

**① 保健福祉センター ふれあい館**
久保　3-1-1

資料編

## ■君津市防災施設マップ

| | |
|---|---|
| 38～74 指定緊急避難場所・指定避難所 | |
| 指定緊急避難場所 | 指定避難所 |
| 備蓄倉庫（大型） | 備蓄倉庫（コンテナ倉庫） |

**㊳ 中保育園**
中島　252-1

**㊴ 小糸小学校（旧中小）**
中島　678

**㊵ 君津高等学校上総キャンパス**
上　957

**㊶ 君津市学校給食共同調理場**
中島　364-1

**㊷ 生きがい支援センター**
糠田　103-1

**㊸ 小糸公民館**
糠田　55

**㊹ 周東中学校**
塚原　120

**㊺ 小糸スポーツ広場**
塚原　51

**㊻ 小糸保育園**
大井戸　467-2

**㊼ 旧小糸小学校**
大井戸　1061

**㊽ 旧秋元小学校**
西粟倉　35

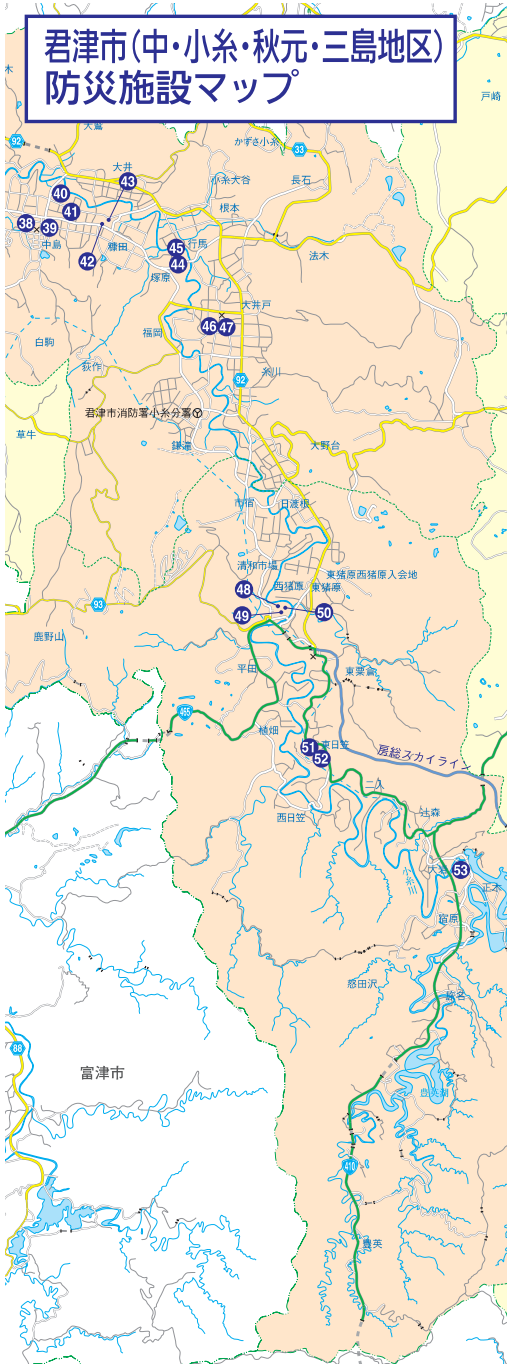
**㊾ 清和公民館**
西粟倉　57

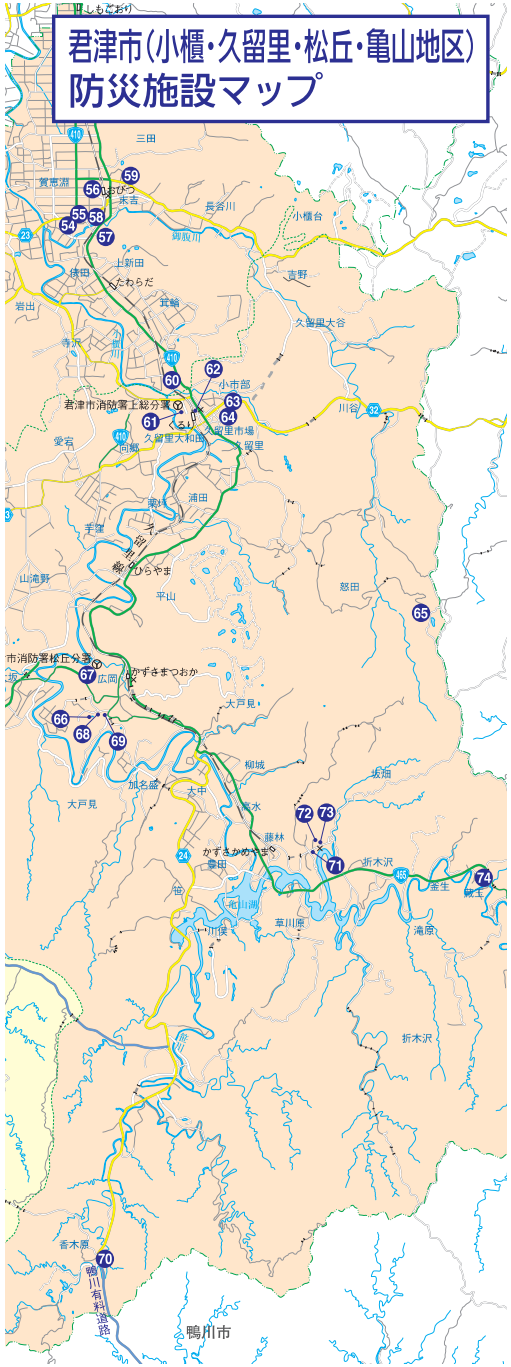
**㊿ 清和スポーツ広場**
西粟倉　60

**(51) 清和小学校（旧清和中）**
東日笠　522

**(52) 清和保育園**
東日笠　515

**(53) 旧三島小学校**
正木　149




**(54) 上総小櫃中学校**
俵田　1110

**(55) 老人憩いの家すえよし**
末吉　1068-3

**(56) 小櫃公民館**
末吉　128

**(57) 小櫃小学校**
俵田　1416

**(58) 小櫃スポーツ広場**
末吉　1005-1

**(59) 小櫃保育園**
末吉　437-1

**(60) 君津青葉高等学校**
青柳　48

**(61) 久留里スポーツ広場**
久留里市場　368-1

**(62) 上総地域交流センター**
久留里市場　192-5

**(63) 旧久留里中学校**
久留里　474

**(64) 上総小学校（旧久留里小）**
久留里　474

**(65) 旧福野小学校**
怒田　923

**(66) かずさあけぼの保育園**
広岡　955-3

**(67) 松丘コミュニティセンター**
広岡　1840-1

**(68) 旧松丘中学校**
広岡　994

**(69) 旧松丘小学校**
広岡　1000

**(70) 旧香木原小学校**
香木原　269

**(71) 亀山コミュニティセンター**
坂畑　321-1

**(72) 旧亀山中学校**
坂畑　223-1

**(73) 旧坂畑小学校**
坂畑　223-2

**(74) 旧蔵玉小学校**
蔵玉　1052