



地震発生！ その時どうする？

発生するか分からない地震などの災害。
もの時に、自分を、大切な人を、どう守りますか。
が起きる前に「自助」「共助」について確認しておき
う。

問 危機管理課 ☎(632)2052

地震は、家具の転倒や備品の落下によるけが
などの他、火災や土砂崩れなどの二次災害を引
き起こします。

地震が発生したらどうすべきかを今のうちか
ら考え、落ち着いた行動を心掛けましょう。

1 地震発生！

直ちに、身の安全を確保

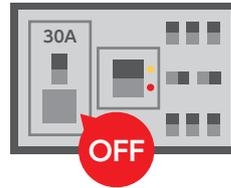
- ▼クッションやカバンで頭を守る。
- ▼机の下に身を隠し、机の脚を持つ。
- ▼慌てて外に飛び出さない。



3 避難！

二次災害に注意

- ▼ブレーカーを落とし、漏電などの火災を防ぐ。
- ▼外に出るときは落下物に注意する。



2 避難準備！

落ち着いて・素早く・安全に

- ▼ドアを開けて逃げ道を確保する。
- ▼火を消し、ガスの元栓を閉める。



避難する時の注意点

避難の仕方は、災害の種類で異なります。地震の時は、屋外の広い場所など（17ページ参照）で安全を確保してください。また、風水害の時は、開設している避難所を確認し、避難しましょう。

それぞれの場面に合わせて行動しましょう

オフィスなどの場合

コピー機やパソコン、棚が倒れる危険性があります。

机の下にもぐり、頭を守りましょう。



エレベーターの場合

すべての階のボタンを押し、止まった階で降りましょう。

閉じ込められたら、非常用のインターフォンで連絡しましょう。



市街地の場合

窓ガラスや看板が落下する危険性があります。

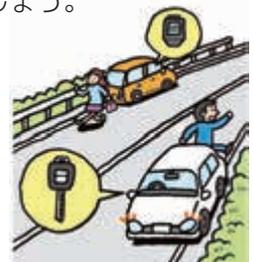
かばんなどで頭を守りながら、安全な場所へ避難しましょう。



運転中の場合

ハザードランプを灯して、ゆっくりと左側に停車しましょう。

車から離れる時には、ドアをロックせず、鍵を付けたままにしましょう。



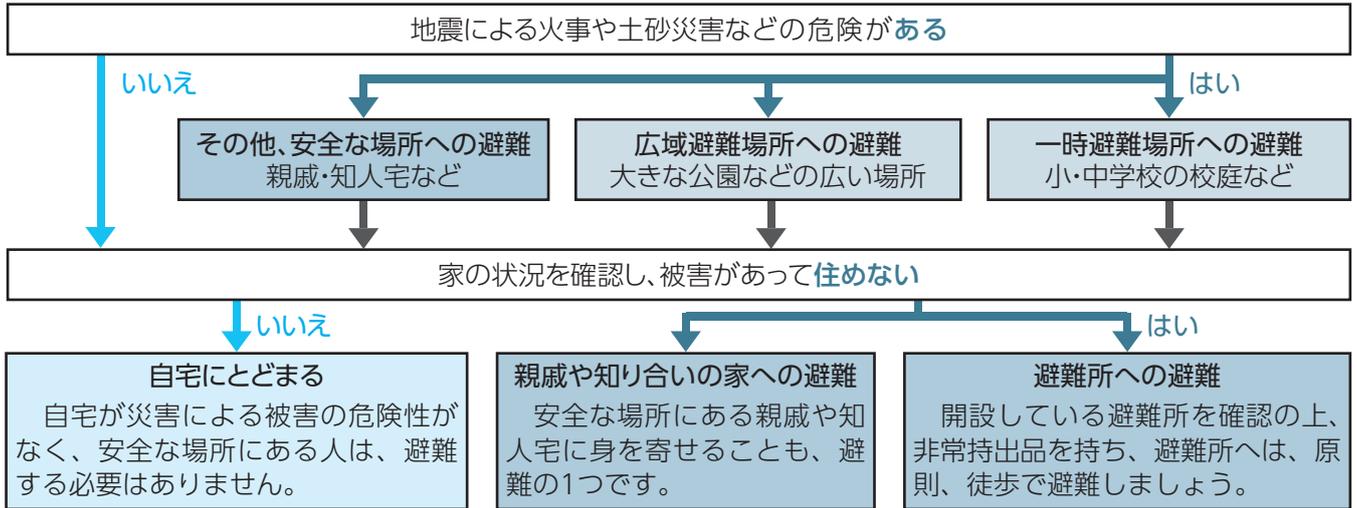
避難の準備、できていますか？

避難とは、「難」を「避」けること、つまり安全を確保することです。安全な場所にいる人は、避難所に行く必要はありません。もしもの時、どうするかを日ごろから考えておきましょう。

確認しよう

自分は避難すべきなの？

地震が発生した時は、下のフロー図を参照し、避難すべきか判断しましょう。火災や土砂災害の恐れがない場合や、家に被害がない場合は避難する必要はありません。



いつも
もし
災害
ましよ

台風・風水害に 備えよう

風水害は時間と共に刻々と状況が変わります。いざという時に慌てず行動できるよう、事前に準備しておきましょう。

事前に備える／

マイ・タイムライン ID 1027736

いざ、洪水や土砂災害などの危険が迫ったときに、慌てて避難することなく、危険な状況になる前に、余裕を持って安全に避難できるよう、「いつ」「誰が」「何を」するのか（どのような避難行動をとるのか）について、あらかじめ家族で話し合っておきましょう。



▲市庁「マイ・タイムライン」

防災アプリ「全国避難所ガイド」 ID 1027635

自分と離れた場所に暮らす家族などの地域を登録することで、登録した地域に水害などの危険が迫った際、防災情報をプッシュ型で受け取れるようになります。あなたの「逃げて」で大切な人の避難を後押ししましょう。



▲Google Playストア



▲App Store

ハザードマップ ID 1023319 ID 1028992 ID 1018908

台風や集中豪雨などによる大規模な洪水や土砂災害の危険性が増加した場合に、被害が発生する地域や被害の程度を予想し、速やかに安全な場所に避難するなど、被害を最小限に抑えることを目的として、本市では、避難や事前準備に関する情報をまとめたハザードマップを作成しています。

もしもの災害に備え、このハザードマップを活用し、避難する場所や避難時の心得、災害の備えなどを確認しておきましょう。

ハザードマップについて、詳しくは市庁をご覧ください。



▲市庁「ハザードマップ（洪水・土砂災害）」



▲市庁「内水ハザードマップ」



▲市庁「ハザードマップ（農地用ため池）」

トピック TOPIC

災害時の車両退避場所を確保しています ID 1027677

台風などの接近に伴い、河川の氾濫による浸水被害が予想される場合に、市有施設の他、民間事業所にご協力いただき、「車両退避場所」を開設します(※)。

開設する「車両退避場所」は、避難所とともに本市の「登録制防災情報メール」や市庁、テレビ、ラジオなどでお知らせします(18ページ参照)。

最新情報など、詳しくは、市庁をご覧ください。

※本市が開設を決定していない(避難情報を発表していない)場合は、「車両退避場所」としての使用はできません。また、風による被害や駐車場内での事故の補償はありません。



▲市庁

共助の 取り組み

被害を最小限に抑える
取り組みには、「自助」と
という考え方がありま

家族の命を、地域の人
いながら守るため、普
害への備えを万全にし
しょう。

自助 自分と家族の命を
自ら守りましょう。

あらかじめの準備で
安心した生活を

家庭内備蓄・非常持出品の準備

ポイント

- ▼感染症防止のため、避難する際には体温計や手指消毒液、マスクも携行しましょう。
- ▼お風呂の残り湯などをすぐに捨てずに、くみ置きしておく、地震などによる火災発生時の初期消火やトイレなどの雑用水に利用できます。
- ▼普段から食料や日用品を少し多めに買って置き、使ったら補充する方法（ローリングストック法）もお勧めです。

ID 1003237

災害時には、電気やガス、水道などが使えなくなることや、食料や生活用品などが手に入りにくくなる場合があります。

それぞれの家庭に必要なものを考えて、最低3日間程度は生活できるように準備しましょう。

飲料・食料



- ▼飲料水(1人1日当たり3ℓが目安)
- ▼缶詰やレトルトのおかず
- ▼レトルトのご飯
- ▼インスタント食品など

貴重品



- ▼現金
- ▼印鑑
- ▼健康保険証
- ▼預金通帳
- ▼免許証 など

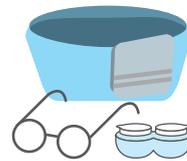
照明・情報端末など



- ▼懐中電灯
- ▼ラジオ
- ▼充電器(スマートフォン・携帯電話用)
- ▼電池 など



生活用品



- ▼洗面用具
- ▼化粧品
- ▼タオル
- ▼眼鏡・コンタクトレンズ
- ▼ビニール袋 など

衣類



- ▼下着
- ▼防寒着
- ▼靴下
- ▼レインウエア など

応急医薬品



- ▼ばんそうこう
- ▼常備薬(鎮痛剤など)
- ▼処方薬
- ▼マスク
- ▼手指消毒液
- ▼ウェットティッシュ
- ▼体温計 など

その他



- ▼卓上コンロ(予備のガスボンベ)
- ▼マッチ・ろうそく
- ▼ホイッスル
- ▼防災用ヘルメット
- ▼ブランケット
- ▼軍手
- ▼使い捨てカイロ など

防災情報の入手ツールを活用しよう

登録制防災情報メール

事前に登録することで、本市の気象情報や避難情報、避難所の開設情報などを即座に受信することができます。

- ▼登録方法 ①QRコードを読み込み、「登録はこちら」を選択するか、✉ utsunomiya@utsunomiya.mwjp.jpに空メールを送信。
- ②返信されたメールに従って登録(無料)。

メール配信は
こちらから



緊急告知機能付防災ラジオ

ラジオをつけていなくても、他の放送を聞いていても、災害時にはライトが点灯し、自動的に緊急放送が流れます。

- ▼購入費用を補助します 携帯電話を持っていない人、持ってもメール登録が難しい人などに、購入費用の4分の3(自己負担額3,600円)を補助します。詳しくは、市HPをご覧ください。

ID 1019013



▲市HP

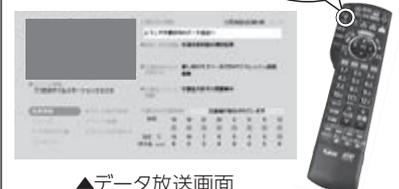


テレビのデータ放送

とちぎテレビまたはNHKにチャンネルを合わせ、リモコンの「d」ボタンを押し、操作してください。

防災情報の他、さまざまな情報を見ることができます。

ボタンを
押す



▲データ放送画面

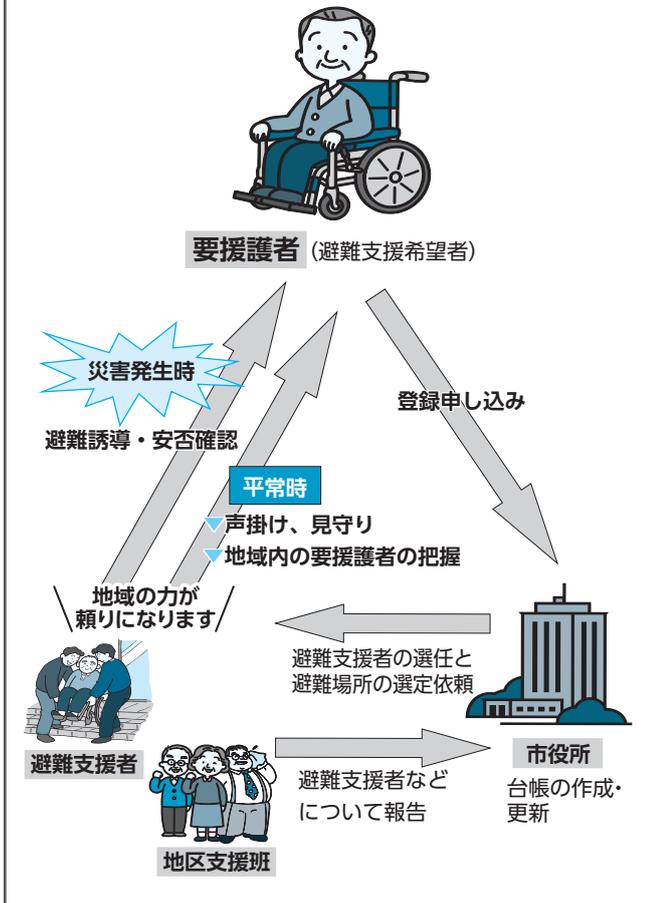
共助 地域で備え、災害時には助け合ひましょう。

自力避難が困難な人を地域ぐるみで助け合う仕組み

ID 1003245

災害時要援護者支援制度

災害時要援護者支援制度の仕組み



災害時に支援してほしい人はこちら

制度の申込方法

ID 1003245

各申し込み先に置いてある申込書(市庁からも取り出し可)に必要な事項を書き、直接または送付で、各申し込み先へ。詳しくは、保健福祉総務課 ☎(632)2919へお問い合わせください。

▼申し込み先

担当地区	申し込み先
昭和	〒320-8540市役所 保健福祉総務課(市役所2階) ☎(632)2919
石井、泉が丘、今泉、上河内、河内、清原、国本、五代若松原、桜、城東、宝木、中央、西、東、平石、細谷・上戸祭、瑞穂野、峰、御幸、築瀬、陽東、横川	〒320-8540市役所 高齢福祉課(市役所2階) ☎(632)2356
篠井、城山、姿川、雀宮、戸祭、富屋、豊郷、錦、西原、富士見、緑が丘、宮の原、御幸ヶ原、明保、陽光、陽南	〒320-8540市役所 障がい福祉課(市役所1階) ☎(632)2673

Q 災害時要援護者支援制度ってなに？

A 集中豪雨や地震などの災害に備え、自力避難が困難な「災害時要援護者」に、日ごろから声掛け・見守り活動を行い、災害発生時には誰が支援し、どこに避難するかなどについて、あらかじめ地域住民同士で決めておく、「地域ぐるみの助け合い」の制度です。

Q どういう仕組みなの？

A 要援護者ごとに、あらかじめ地域で支援者や避難場所を決めておき、災害発生時には、避難支援者が可能な範囲で、避難誘導などを行います(左の図参照)。

ただし、災害時の状況によっては、支援に携わる人が対応できない場合もあります(地区によって活動状況は異なります)。

Q 誰が利用できるの？

A 在宅で生活している高齢者(おおむね65歳以上)や障がい者などのうち、災害が発生した際、自力で避難することが困難で、避難支援を希望する人(要援護者)が登録することで利用できます。

- ▼要介護3以上の高齢者。
- ▼「ひとり暮らし高齢者等安心ネットワーク事業」の見守り対象者。
- ▼身体障がい者手帳1・2級を所持している人。
- ▼療育手帳A・A1・A2を所持している人。
- ▼精神障がい保健福祉手帳1級を所持している人。
- ▼障がい福祉サービスを受けている難病患者。
- ▼その他、災害時の支援が必要と市長が認める人。

Q 防災地域活動補償制度(*)の対象になるの？

A 地域において安心して活動できるよう、避難支援者による災害時の避難誘導や安否確認、日ごろから声掛け・見守り活動は、防災地域活動補償制度の対象になります。

災害のための取「共助」す。自分やと支え合段から災ておきま