

防災の基本を学ぶ

災害時の対応を考える上で、基本となるのが「自助」と「共助」。
それぞれやるべき事をしっかり理解して、もしもの時に備えましょう。

自助

自分と家族の安全は自分で守ること

防災の取組の基本にして一番重要なのが自助です。
自分や家族の身を守るために何ができるか考えてみましょう。

家の地震対策



備蓄品・非常持出品の準備



情報収集手段の確認



ハザードマップの確認



避難所へのルートの確認



家族の避難計画の作成



情報共有 相互協力 役割分担

共助

地域住民が相互に助け合うこと

日頃から地域活動に参加することが、
災害時の共助の第1歩です。

普段からの声かけ



防災訓練への参加



家屋からの救助など



負傷者への手当て



公助

市役所や消防・警察・自衛隊などが
公的支援を行うこと

救助活動



都市基盤の強化



- 被災者支援、復旧・復興活動
- 情報伝達機能の充実
- 河川改修や道路の整備 など

災害時要援護者支援制度

避難支援を希望する高齢者や障がいのある人などの要援護者に対し、日頃から声かけ見守り活動を行うとともに、あらかじめ地域で支援者や避難場所を決めておき、災害発生時に避難支援者が避難誘導などを行います。

お問い合わせ

〈制度全般について〉

■保健福祉総務課 TEL 028-632-2919

〈制度へのお申し込みについて〉

■高齢福祉課 TEL 028-632-2356

■障がい福祉課 TEL 028-632-2673

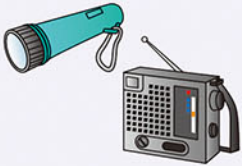
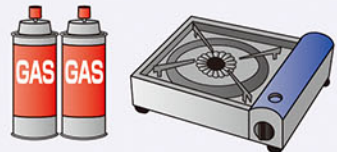
非常持出品・家庭内備蓄

いつ起こるか分からない災害の被害を最小限にとどめるために、最低限そろえておくべきものを事前に確認し、災害に備えましょう。

非常持出品・家庭内備蓄の準備

大きな災害が発生し、電気・ガス・水道などのライフラインが止まったときに備え、最低3日間程度は自力で生活できるよう日頃から準備をしておくことが大切です。

避難の時に両手が使えるようリュックで準備しましょう。

✓貴重品 ● 現金 ● 印鑑 ● 健康保険証 ● 預金通帳 ● 免許証 など	✓飲料水・食料品  ● 飲料水 (1人1日あたり3リットルが目安) ● 缶詰やレトルトのおかず ● アルファ米 ● レトルトのごはん ● ドライフーズ ● インスタント食品 ● お菓子 ● 乳児用ミルク など	✓照明・情報端末など ● 懐中電灯 ● ランタン ● ラジオ ● 充電器 (スマートフォン・携帯用) ● 電池 など 	
✓衣類 ● 下着 ● 防寒着 ● 靴下 など 	✓応急医薬品 ● ばんそうこう ● 傷薬 ● 常備薬 (鎮痛剤など) ● 処方薬 (持病のある方) ● マスク ● 手指消毒液 ● 体温計 など	✓生活用品 ● 洗面用具や化粧品 ● タオル ● ウェットティッシュ ● ビニール袋 ● 生理用品 ● おむつ ● 携帯トイレ など	✓その他 ● 卓上コンロ (予備のガスボンベ) ● ホイッスル など 

ポイント

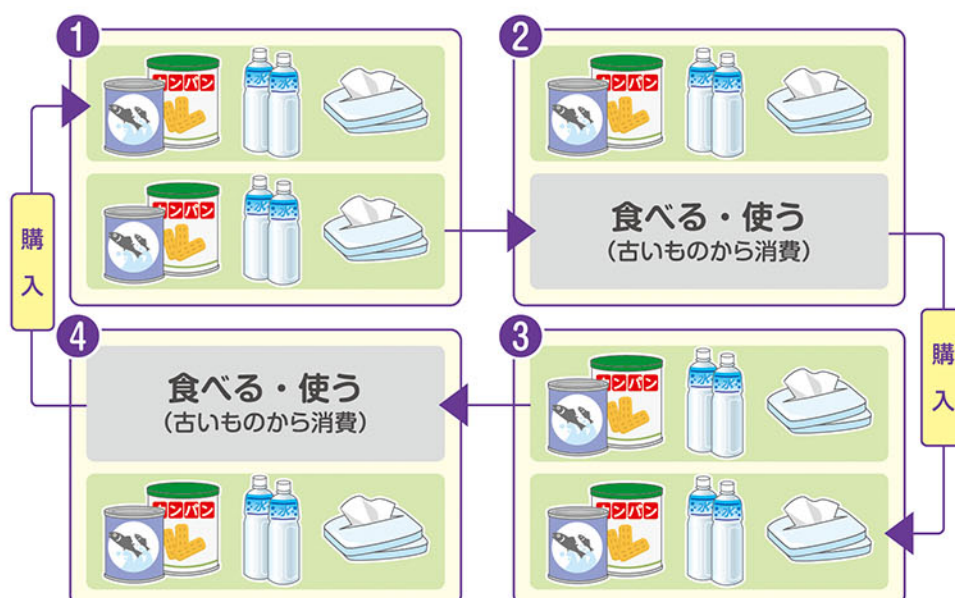
- お風呂の残り湯などをすぐに捨てずにくみ置きしておく、地震等による火災発生時の初期消火やトイレなどの雑用水に利用できます。
- 普段から食料や日用品を少し多めに買って置き、使ったら補充する方法 (ローリングストック法) もおすすめです。
- 感染症防止のため、避難する際には体温計や手指消毒液、マスクを携帯しましょう。
- 常備薬・処方薬、コンタクトレンズ、予備のメガネ等、他人と貸し借りのできない、替えのきかないものは特に注意して準備をしておきましょう。

◆ローリングストック法による食料品・日用品備蓄

日頃から自宅で利用しているものを少し多めに備えることで、災害時に自宅である程度生活することが可能となります。

常温保存が可能なもの (カップめん・袋ラーメン等) や、そのまま食べられるレトルト・加工食品 (ごはん・おかず・汁物等)、賞味期限が長いものなど、普段から食べられるものが良いでしょう。またトイレトペーパーなどの日用品も余分に1セット用意しておきましょう。

必要分より多めに備え、日常の中で随時消費補充する備蓄方法なので、特別な準備は必要ありません。このような備蓄方法を「ローリングストック法」といいます。



避難について学ぶ

危険が迫る前に早めに避難！

雨や風が強いときに外出することは大変危険なため、危険が迫る前に早めの対応をすることが何よりも重要です。自ら積極的に気象情報等を入手することで迫りくる危険を予測して、早めの避難を心がけましょう。

「避難」とは「難」を「避」けること

安全な場所（洪水浸水想定区域や土砂災害警戒区域など、危険な場所の外）にいる方は、身の危険を感じない限り、避難所等へ行く必要はありません。自宅に留まることも考えてください。また、避難所だけでなく、安全な場所にいる親戚や友人、知人宅に避難することも考えておきましょう。

避難する時の注意点

正確な情報収集と自主的避難を

テレビやラジオ、インターネットで最新の気象情報、災害情報、避難情報に注意しましょう。雨の降り方や浸水の状況に注意し、危険を感じたら自主的に避難しましょう。



非常持出品など、荷物は必要最低限に

避難するときの荷物は必要最低限とし、特に妊産婦や乳幼児がいる家庭は必要なものをよく確認して、事前に準備しておきましょう。



避難する前に

避難する前に、電気のブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉めておきましょう。また、避難所・避難場所への経路を確認し、親戚や知人などに避難する旨を連絡しておきましょう。



速やかに避難しましょう

避難指示が出されたときにはすでに危険が迫っているため、避難の対象区域の方は、速やかに避難しましょう。避難の際には警察などの指示に従いましょう。



歩ける深さ男性70cm、女性50cm

歩ける深さは、男性で70cm・女性で50cmまでです。水深が腰まであるような高いところで救助を待ちましょう。

避難の呼びかけに注意を

市や消防団から呼びかけがあった場合には、速やかに避難しましょう。



車での避難は控えて

豪雨時の車の移動は非常に危険ですので、特別な場合を除きやめましょう。

夜間の避難

夜間の避難は周りの状況が確認しにくく、非常に危険です。懐中電灯などを使い、広い道を通るなど注意して避難しましょう。

動きやすい服装、2人以上での避難

避難するときは、動きやすい服装で、2人以上での行動を心がけましょう。サンダル等は禁物です。動きやすい運動靴をはきましょう。

水面下やマンホールに注意

水面下にはどんな危険が潜んでいるかわかりません。傘のような長いものを杖代わりにして安全を確認しながら歩きましょう。また、マンホールのふたが外れることがありますので、危険ですから近寄らないでください。

万一、逃げ遅れたら

近くの丈夫な建物の2階以上に避難して救助を待ちましょう。ただし、住宅の2階部分でも場所によっては危ないときもあります。



ペットとの同行避難について

全ての避難所でペットの同行避難が可能ですが、避難所にペットを同行する場合は、あらかじめ準備しておいたペットの防災用品（ペットフードや水、ケージやキャリーバッグ、トイレ用品、薬など）をお持ちの上、首輪と迷子札を装着してください。また、避難所では、ペットはケージやキャリーバッグに入れた上で、避難者の居住スペースとは分離した、ペット専用スペースで過ごします。

※特定動物（危険な動物）などは同行避難ができません。

普段からの備え

- 基本的なしつけ（ケージ等に慣らすなど）をしておく
- 健康管理（狂犬病予防や各種ワクチンの接種等）をしておく

お問い合わせ

保健所 生活衛生課 TEL 028-626-1108



避難生活について

避難生活

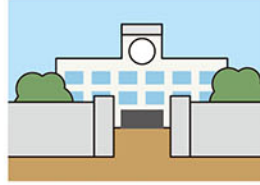
大規模な災害が発生した場合、自宅または市が開設する避難所で避難生活を送ることになります。

在宅避難



発災後など自宅で住み続けることが可能な場合、自宅で生活を送ることが基本となります。平常時に備蓄していた食料、飲料水、携帯トイレ等で生活を送ります。

避難所への避難



自宅を離れて避難所で生活する事は、慣れない避難生活となることからストレスや過労などにより体調を崩してしまうことも考えられます。少しでも負担を減らすため避難所では決められたルールを守り、避難生活者同士で協力して支え合うことが大切です。

避難の前に

2ページ「非常持出品・家庭内備蓄の準備」、3ページ「避難する時の注意点」参照。
ご近所に高齢の方や子ども・障がいのある人がいた場合、避難時に協力しましょう。

避難所での心得

生活ルールを守りましょう



- ◆起床や就寝の時間、トイレの使い方、喫煙場所など避難所のルールを守りましょう。
- ◆ほかの人の居住スペースに立ち入ったり、のぞいたり、大声をあげたりするのはマナー違反です。



食物アレルギー等の方々

- ◆日頃から自分が食べられる食料を備蓄しておくようにしましょう。
- ◆被災したときに食物アレルギーであることが周りの人に分かってもらえるように工夫しましょう。

役割分担して運営に参加しましょう

- ◆避難者もできる範囲で、受け付けや清掃、炊き出し、物資の配布など役割分担をしましょう。
- ◆助け合いながら避難所運営に参加しましょう。



健康や衛生の管理に気を付けましょう

- ◆エコノミークラス症候群を予防するために、適度な運動と水分補給をしましょう。
- ◆かぜやインフルエンザ等の感染症を予防するために、手指のアルコール消毒・手洗いうがいをしましょう。換気、マスク、十分な睡眠をとることも大切です。
- ◆熱中症予防のために、水分補給、室温調整、衣服の工夫をしましょう。



女性の方々



- ◆更衣室の利用方法、衣類や生理用品・薬などの物資の配布、女性専用の洗濯場所やトイレなど、女性への配慮が必要です。避難所の運営などに女性の意見を活かしていくことが重要です。



弱者への配慮を心掛けましょう

- ◆高齢の方や小さなお子さん、障がいのある人などに配慮し、多くの人が少しでも心地よく過ごせるよう、避難者同士で声を掛け合って助け合いましょう。

防災出前講座を実施しています

本市では、自治会やサークルなどの団体を対象に防災出前講座を行っています。

宇都宮市の防災 30～60分程度

防災に関する基本的な知識や適切な避難行動についての講話

マイ・タイムラインで避難の作戦づくり 60～90分程度

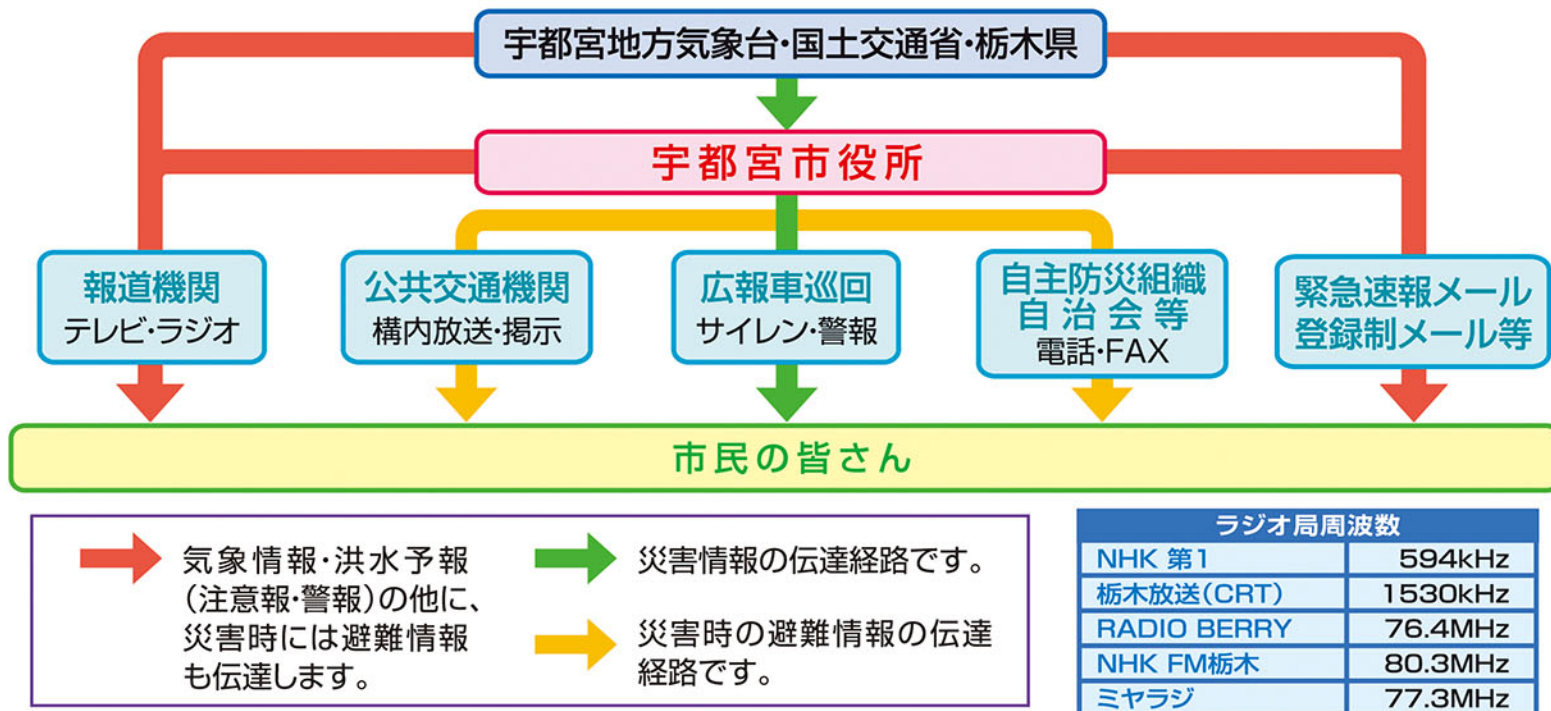
風水害時の避難行動について、グループで意見交換を行いながら、ご自身の避難行動計画を作成するワークショップ

申込方法▶「宇都宮市の防災」「マイ・タイムラインで避難の作戦づくり」のいずれかの講座を選び、
電話で 危機管理課 ☎028-632-2052 へ。

避難に関する情報

災害の情報は次の伝達経路で皆さんに伝達されます。テレビ、ラジオ、インターネットの情報なども積極的に活用し、情報収集・避難行動に役立てましょう。

避難情報の伝達経路



インターネットを利用した情報収集

宇都宮市ホームページ

注意喚起や避難に関する情報など、様々な情報が確認できます。

<https://www.city.utsunomiya.lg.jp/>



気象庁ホームページ

天気や雨雲の動き、地震などの防災情報が確認できます。

<https://www.jma.go.jp/jma/index.html>



栃木県防災ホームページ

県内の避難情報や防災全般に関する情報が確認できます。

<https://portal.bousai-tochigi.jp/>



宇都宮市避難所開設状況管理システム

最寄りの避難所の開設状況や混雑状況などが確認できます。

<https://utsunomiya.hinanjo.dmacs.jp/>



キキクル(危険度分布)

雨による災害危険度をリアルタイムで確認できます。(詳細は8ページ参照)

<https://www.jma.go.jp/bosai/risk/>



国土交通省 川の防災情報

川や雨の状況、避難情報が確認できます。

<https://www.river.go.jp/index>



情報収集手段の確保

災害時に必要な情報は、自分から取りに行くことが基本です。複数の情報収集手段を確保しておきましょう。

登録制防災情報メール

市内の気象情報（大雨・洪水警報や震度4以上の地震情報など）や避難情報、避難所開設情報などの緊急情報が受信できます。

また、開設中の最寄りの避難所までの距離やルート案内、混雑状況などが一目でわかる「宇都宮市避難所開設状況管理システム」（6ページ参照）にワンクリックでつながるURLも届くため、もしもの時にたいへん便利です。

登録方法 無料

- ①左の二次元コードを読み込む、または「宇都宮シティガイド」を検索し「メール配信サービス」をクリック
- ②「登録はこちら」を選択
- ③返信されるメールに従って登録
- ④「防災情報」にチェックを入れて登録



▲登録はこちらから

<http://utsunomiya.mwjp.jp/mobile/index.cgi?page=642>

緊急速報メール

災害・避難情報等の緊急性の高い情報を市内全域のスマートフォンや携帯電話に一斉に配信します。

- 特徴① 市域内にいるだけで受信可
- 特徴② 利用料金がかからない
- 特徴③ 事前登録が不要

※配信できる情報に制限があるため、左記の「登録制防災情報メール」を登録すればより安心です。

宇都宮市緊急告知機能付防災ラジオ

他の放送を聞いている時や電源が入っていない状態でも、緊急地震速報や避難情報などの緊急情報が発信された場合には、自動的にライトが点滅し、大音量で放送が流れます。

※FM/AMラジオとして使用可能



購入補助制度があります

市内に住所があり、市税の滞納が無い方で、携帯電話を持っていない方、持ってもメールを利用できない方へ購入費用の4分の3を補助します。



危機管理課 ☎028-632-2052

<https://www.city.utsunomiya.lg.jp/kurashi/anshin/bosai/1019013.html>

最寄りの避難所の開設状況や混雑状況が確認できます

開設している避難所や車両退避場所は、市のホームページ内にある「宇都宮市避難所開設状況管理システム」で確認することができます。

スマートフォンなどに備わっているGPS機能を使用することで、今いる場所から近い順に避難所等を上位表示し、避難所ごとの混雑状況や避難所までのルート案内が可能となります。避難する際は、道路冠水や倒木など、周囲の状況に十分注意しながら、早めの避難を心がけましょう。

宇都宮市避難所開設状況管理システム（イメージ画面）



宇都宮市避難所開設状況管理システム
<https://utsunomiya.hinanjo.dmacs.jp/>



指定緊急避難場所(一時避難場所・広域避難場所)と指定避難所(避難所)の違い

	指定緊急避難場所	指定避難所
定義	災害の危険から緊急的に逃れるための施設または場所	災害により家に戻れなくなった住民が一定期間滞在する施設
対象者	自宅等に一時的に災害の危険性があり避難した方	災害により家に戻れなくなった方
開設時間	短い(一時的)	長期間もありうる
避難者の人数	多い(集中的)	少なくなる(帰宅できない被災者のみ)
本市の施設	地区市民センター、学校(高校含む)、公園、公民館など	地区市民センター、市立小中学校など
提供物資	≪避難所の備蓄品≫ 水、非常食(クラッカー)、毛布、エアマット、ワンタッチ式パーティション、非常用発電機(カセットガス)、マスク、消毒液など ※地区市民センターや優先開設避難所などにも備蓄	左記に加え ≪防災備蓄庫から搬入≫ 簡易トイレ、オムツ、生理用品、組み立て式パーティション、個室テント、炊飯装置、組み立て式水槽、ろ過装置、非常用発電機(ガソリン) ≪災害時応援協定による調達≫ 生鮮食品、段ボールベッド、仮設トイレなど

※地区市民センターや市立小中学校などは、指定緊急避難場所と指定避難所の両方を兼ねており、被災状況に応じて、指定緊急避難場所から指定避難所に移行することがあります。