

# 自助、共助～避難の心得

災害による被害を最小限におさえるには、まず自分と家族が無事であることが大切です。そこで、自分の命や地域は自分たちで守る、「自助」「共助」が必要とされており、地域防災の中心的存在となる「自主防災組織」の活動も重要視されています。

## 各個人の行動～避難の心得

<p><b>避難する前に!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ガスの元栓を閉め、電気スイッチ、ブレーカーを切る。</li> <li>●火が出ても落ち着いて初期消火を行う。</li> <li>●家族の安全を確認。親戚や知人に避難することを連絡する。</li> </ul> 	<p><b>正確な情報収集と自主的な避難を!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●最新情報を入手する。</li> <li>●デマに注意する。</li> </ul> 
<p><b>非常持ち出し品の事前準備を!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●玄関や寝室などすぐに持ち出せる場所に置いておく。</li> <li>●避難する時に両手が空くようにリュックサックなどに入れておく。</li> <li>●定期的の中身を確認する。</li> </ul> 	<p><b>車での避難は控え、徒歩で避難を!</b></p> <p>以下の問題が発生するおそれがあります。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●交通渋滞</li> <li>●浸水による故障</li> <li>●緊急車両の妨げ</li> </ul> 

## 水害後の安全確認

<p><b>LPガスボンベに異常はないか?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●安全確認をする。</li> <li>●たばこやその他の火気厳禁。</li> </ul> 	<p><b>危険物の漏れ出しはないか?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●発見したら周りに注意を呼びかけ、必要に応じて消防署へも通報して適切に処理する。</li> </ul> 
<p><b>断線がないか確認する</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●子供たちの接近禁止。</li> <li>●電力会社への通報。</li> <li>●触らない。</li> </ul> 	<p><b>屋根瓦やアンテナなど、頭上の危険物を確認する</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●屋根の上には登らず、遠くから確認しましょう。</li> </ul> 

## 罹災証明書の申請について

●罹災証明書は、国や自治体からの支援を受けたり、自身が加入している各種保険の適用を受けたりするときに必要な場合があります。申請には期限がありますので、早めに申請しましょう。

●被害の状況が分かる写真を、複数の場所や角度で撮りましょう。

**外観** **内観**




撮影は、携帯電話のカメラでも大丈夫です。

## 自主防災組織の活動に参加しましょう!

大規模災害時には、行政機能が制限されることがあるため、地域住民が協力して初期消火や、負傷者等の救出救援などを行う必要があります。そのためには、自主防災組織の活動がとて重要で、日頃から防災知識の普及、地域の安全確認、防災資機材の備蓄、防災訓練などを行い、災害時には初期消火、救出救助、安否確認、炊き出しなどを地域で協力して行います。



<p><b>素早く火の始末～隣近所に声をかける</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●「近くに火は出ているか」</li> <li>●「消火器を使い火を消せ」</li> <li>●「漏電、ガス漏れに注意」など大声で知らせる。</li> </ul> <p><b>隣近所の安否を確認する</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●「見つからない人はいないか」</li> <li>●「けが人はいないか」</li> </ul> 	<p><b>地域で協力し救出・救助活動</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●地域内の被害情報を収集する。</li> <li>●身動きが取れない人の救出活動を行う。</li> <li>●けが人の応急救護や救護所への搬送を行う。</li> <li>●地域の事業所の協力を得る。</li> </ul> 
<p><b>市と協力し避難所運営～秩序ある避難生活のサポート</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●避難所マニュアルに従った秩序ある避難所運営を行う。</li> <li>●住民どうしの役割分担、要配慮者への支援をする。</li> <li>●助け合いの心を持ち、協力し合う。</li> </ul> <p>たすけあいのところ</p> 	

## 要配慮者への協力

<p><b>高齢者・乳幼児・傷病者・外国人の方には</b></p> <p>高齢者や乳幼児は、手をつなぐ、背負うなどによりしっかり援護します。傷病者には複数人で対応しましょう。急を要するときはひも等を使って背負うなどにより、周囲の方が協力して援護しましょう。</p> <p>外国人の方で言葉が通じない場合には、声をかけて身振り手振りを交えて誘導しましょう。</p> 	<p><b>からだの不自由な人には</b></p> <p>それぞれの人に適した誘導方法を確認しましょう。車椅子の場合は、必ず複数人で協力し、スロープを上げる時は前向きに、下がる時は後ろ向きにして、恐怖感を与えないように配慮しましょう。</p> 
<p><b>目の不自由な人には</b></p> <p>「お手伝いしましょうか」などと、まず声をかけましょう。話すときは、はっきりゆっくり、大きな声で。誘導するときは、杖を持っていないほうのひじのあたりを軽く触れるか、腕をかって、半歩前くらいをゆっくり歩きましょう。</p> <p>視覚障がい者の安全やバリアフリーを考慮した建物・設備・機器に表示する世界共通のマークです。視覚障がい者の利用への配慮について、ご理解、ご協力をお願いします。</p> 	<p><b>耳の不自由な人には</b></p> <p>話すときは、近くまで寄って相手にまっすぐ顔を向け、口を大きくはっきり動かしましょう。口頭でわからないようであれば、紙とペンで筆談しましょう。紙やペンがなければ、相手の手のひらに字を書いて筆談しましょう。</p> <p>このマークの呼び方は「耳マーク」。聴覚に障がいがある方は、見た目では不自由があることが分かりづらいため、このマークを見かけたら十分配慮しましょう。</p> 

# 避難所での注意点

## 避難所での注意点

災害が長期化した場合、県や市の備蓄が不足することがあります。最低限の食料や生活用品を持って避難しましょう。

### プライバシーを守りましょう

他人の荷物などを勝手に触ったり、のぞいたりしてはいけません。



### 貴重品は常に携帯しましょう

過去の災害では、避難所での盗難が発生しています。貴重品は必ず持ち歩きましょう。



### 相手への配慮

他人をじろじろ見るなど、相手を不快にさせる行為はやめましょう。困っている人がいたら、声をかけるか避難所係員まで連絡しましょう。



### まめに水分補給をしましょう

暑さなどで気付かないうちに脱水症状になる場合があります。のどがかわいていなくてもこまめに水分をとるようにしましょう。



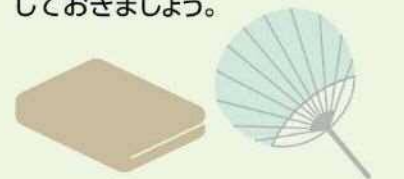
### うがい、歯磨きをしましょう

口内環境が悪く思わぬ病気にかかることがあります。毎日欠かさずケアしましょう。



### 暑さ／寒さ対策をしましょう

停電などで空調が使用できない場合に備えて、うちわや扇子、薄い毛布(ブランケット)などを用意しておきましょう。



## ～ 感染症の恐れがあります ～

- 3密防止対策が必要です。
- 人数制限の可能性あります。

## 避難所内での感染症拡大を防ぐために...

### ソーシャルディスタンスを保ちましょう

避難所では、密を避け、他の人との間隔をあけるように心がけましょう。



### 必ずマスクを着用しましょう

避難所内での感染症拡大を防ぐために、必ずマスクを着用してください。着用を拒否した場合は、退出していただく場合があります。



### 避難所では静かに過ごしましょう

飛沫感染を防ぐことや、寝ている人の邪魔にならないために、大声や大きな物音は控えましょう。



### こまめに消毒をしましょう

ほとんどの場所が共有スペースのため、人の手の触れる機会が多いです。自分の生活スペースに戻る前に必ず消毒をしましょう。



### 定期的に検温しましょう

体調が悪いと感じた時にはすでに症状が悪化している場合があります。定期的に検温し、体調管理を徹底しましょう。



### 体調が悪くなったらすぐに避難所係員へ相談しましょう

体調がすぐれない人用の生活スペースを設けています。周囲に影響が出る前に、すぐに避難所係員へ相談してください。



## 避難所でのルールを守り、秩序を保って過ごしましょう! (下の図はイメージです。)



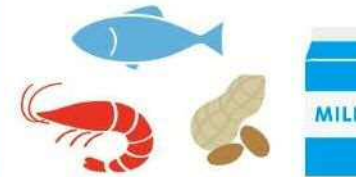
### 避難所ルール厳守

共同生活の場です。騒いだり、自分勝手な行動はやめ、ルールを守りましょう。



### 食物アレルギーに注意!

配給食料の中にはアレルギー対応していないものもあります。食品表示をよく確認するとともに、不安な時は避難所係員に聞いてください。



### 適度な運動を!

長時間同じ姿勢でいると、エコノミー症候群になる場合があります。定期的に立ち上がったたり、ストレッチをするなど、適度な運動を心がけましょう。



### 女性への配慮

女性が避難所であるべくストレスなく過ごせるように、就寝場所や専用スペース等を巡回警備するなど、安全・安心への配慮が重要です。(女性用品の配布方法にも配慮が必要です)

男女共同参画の視点からの防災・復興の取組指針  
[https://www.gender.go.jp/policy/saigai/shishin/shishin\\_12.html](https://www.gender.go.jp/policy/saigai/shishin/shishin_12.html)

### ペットの同行避難

#### ペットと一緒に避難

春日部市の避難所では、ペット(犬や猫等の愛玩動物のみ)を連れて避難所へ避難できます。ただし、アレルギーなどがある避難者の方がいる場合は、別の避難所へ移動をお願いすることがあります。

#### ペット用避難用具

衛生管理上、ペットは屋外となります。そのため、ケージを必ず持参していただくとともに、日頃からケージに慣れさせておいてください。市ではペット用品の備蓄はしていません。ペット用品(食料等)は飼い主が持参してください。



# 災害情報の伝達方法と入手先

## 災害時の情報発信

春日部市では、以下の手段で災害に関する情報を発信しています。  
1つの手段だけでなく、必ず複数の手段で情報を手に入れるようにしましょう。

### データ放送

デジタルテレビで視聴中にリモコンのdボタンを押して、「春日部市」を選択することで市の情報を取得できます。平常時はイベント情報や行政情報を、災害発生時は防災情報(主に通行止めや避難場所などのお知らせ)を配信します。

#### NHK

- チャンネルをNHKへ合わせる
- テレビの場合は、リモコンの「dボタン」を押す  
スマホの場合は、**1 アイコン**をタップ。
- メニューから見たい情報を選ぶ。

#### テレビ埼玉

- テレビのチャンネルをテレ玉(地デジ3ch)へ合わせる。
- リモコンの「dボタン」を押す。
- メニューから見たい情報を選び、リモコンの「決定ボタン」を押すと、**詳しい情報**が表示されます。

地震や津波、噴火などが起きた際には、災害情報や避難所情報、交通やライフラインについての情報なども、データ放送画面で一覧としてご覧いただけます。ワンセグのデータ放送は、インターネットなど通信に障害が発生したときにも見ることができます。

#### 市町村ページ

災害などの非常時に、避難情報や支援情報をリアルタイムに発信! 平常時にはイベント・お知らせ情報などもお届けします。

## 災害時の連絡方法

災害時は、被災地への電話がつながりにくくなります。  
災害用伝言ダイヤル「171」、災害用伝言板「web171」を利用することにより、自身の安否情報の登録、家族や友人などの安否情報を声や文字により確認することができます。

### 災害用伝言ダイヤル「171」

**伝言の録音方法** **伝言の再生方法**

171にダイヤル  
ガイダンスが流れます。

録音の場合 1 **再生の場合** 2  
ガイダンスが流れます。

被災地の方の電話番号  
※電話番号は市外局番からダイヤルしてください。

### 災害用伝言板 web171

インターネットを利用して被災地の方の安否情報を確認する伝言板です。

※確認時に他社の伝言板に伝言がある場合はリンクが表示されます。

伝言を登録する被災地の方などの電話番号を入力

説明に従い 登録/確認

# 非常時の持ち物、備蓄品

## 非常持出品

～必ず備えるようにしましょう～

夜間時の避難を前提に足元を照らす「懐中電灯」をはじめとして、「替えの下着」なども必要となります。  
過去の避難の教訓から、緊急避難でない場合は、「1食分程度の食事」を自分で用意する心がけが必要です。

<h4>食料品</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 飲料水</li> <li><input type="checkbox"/> 非常食</li> </ul>	<h4>衣類など</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 下着・上着</li> <li><input type="checkbox"/> タオル・ウェットシート</li> <li><input type="checkbox"/> 洗面用具</li> <li><input type="checkbox"/> 歯ブラシ</li> </ul>	<h4>貴重品</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 預金通帳</li> <li><input type="checkbox"/> 印鑑</li> <li><input type="checkbox"/> 現金</li> <li><input type="checkbox"/> 保険証</li> </ul>	<h4>日用品など</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 懐中電灯</li> <li><input type="checkbox"/> 携帯ラジオ</li> <li><input type="checkbox"/> 予備電池</li> <li><input type="checkbox"/> 携帯電話</li> <li><input type="checkbox"/> 充電器</li> </ul>
<h4>小さな子どもや高齢者の方が居る家庭では</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 粉ミルク・ほ乳瓶</li> <li><input type="checkbox"/> 離乳食</li> <li><input type="checkbox"/> 流動食</li> <li><input type="checkbox"/> 紙おむつ</li> <li><input type="checkbox"/> 常備薬</li> <li><input type="checkbox"/> お薬手帳</li> </ul>	<h4>ペットの居る家庭では</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ペットフード</li> <li><input type="checkbox"/> ふん尿の始末用品</li> <li><input type="checkbox"/> ケージ</li> </ul>	<h4>女性向け</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 防犯ブザー、ホイッスル</li> <li><input type="checkbox"/> 生理用品</li> <li><input type="checkbox"/> くし、手鏡</li> <li><input type="checkbox"/> ヘアゴム</li> </ul>	<h4>動きやすい服装 2人以上で避難を!</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 2人以上で避難</li> <li><input type="checkbox"/> リュックサック</li> <li><input type="checkbox"/> 長袖、長ズボン</li> <li><input type="checkbox"/> 雨具</li> </ul>
<h4>感染症対策として (自宅を離れる場合)</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 不織布マスク</li> <li><input type="checkbox"/> アルコール消毒液</li> <li><input type="checkbox"/> 体温計</li> <li><input type="checkbox"/> 固形石鹸</li> <li><input type="checkbox"/> 使い捨てビニール手袋</li> <li><input type="checkbox"/> ビニール袋</li> <li><input type="checkbox"/> スリッパ</li> <li><input type="checkbox"/> 除菌シート</li> </ul>			

●持出品は、欲張ると避難の妨げになる場合があります。  
「目安:男性15kg,女性10kg」  
●何を、どれくらい、誰が持つかなどを、家族全員で話し合しましょう。  
●持出品は、まず「無ければ困るもの」を用意し、常に身近においておきましょう。

●非常食や飲料水の備蓄は、家族全員7日分を備蓄しましょう。  
●飲料水は一人1日3リットルが目安です。  
●小さな子どもや高齢者の方の食料なども用意しておきましょう。  
●ペットが居る家庭では、ペットフードやふん尿の始末用品を用意しておきましょう。

## 非常持出袋に常備の「何かと役立つアイテム」

<h4>ビタミン剤</h4> <p>野菜不足による口内炎予防・治療に役立つ。</p>	<h4>調味料</h4> <p>七味唐辛子、山椒など 避難所の食事は薄めの味付けが多く飽きるため。</p>	<h4>料理用ラップ</h4> <p>紙皿に巻いて何度も使えるほか、絆創膏の代用品にもなる。</p>	<h4>ガム</h4> <p>水分不足でも喉に湿り気を与えてくれ、乾いた咳が収まる。</p>
<h4>耳栓・アイマスク</h4> <p>夜に周囲の状況を気にせず休むことができる。</p>	<h4>折り畳み椅子</h4> <p>広い体育館ではもたれる壁もないため。</p>	<h4>紐</h4> <p>盗難防止で財布などに通して肌身離さず持っておける。</p>	<h4>ガムテープ・油性ペン</h4> <p>必要な情報をメモ代わりにガムテープに書いて貼っておける。</p>
<h4>黒いゴミ袋</h4> <p>荷物の仕分けや防寒・雨具にもなる。</p>	<h4>消臭スプレー</h4> <p>避難所は汗の臭いで眠れなくなることもあるため。</p>	<h4>生理用品</h4> <p>男性でもおりもの用パッドをパンツに貼ると、汚れや臭いの緩和になる。</p>	<h4>派手な色のスニーカー</h4> <p>盗難防止になり、履き間違えも少なくなる。</p>

問い合わせ先 **春日部市 防災対策課** 埼玉県春日部市中央六丁目2番地 TEL:048-736-1111

- 春日部市消防本部 TEL:738-3111
- 春日部警察署 TEL:734-0110
- 春日部保健所 TEL:737-2133
- NTT(電話の故障) TEL:(局番無し)113
- 東京電力(株) TEL:0120-995-442
- 東彩ガス(株) TEL:0120-1031-24