

2章 “災害への備え”と “地震がおきたら”

(障害の種類にかかわらず共通すること)

1. 災害への備え

はじめに

災害には、火災、地震、風水害（洪水・土砂災害・高潮・竜巻）、その他の自然災害（火山災害・雪崩・落雷等）がありますが、この手引き書では、これらのすべての災害を扱うことは難しいため、地震災害に限定しています。

地震災害の備えとしてあげられている「情報を得る準備」や「避難する準備」、そして「状況を伝える準備」は、水害をはじめその他の災害にも応用できるものです。

ぜひこの機会に、準備・確認をしておきましょう。

備えの全体像

【情報を得る準備】

1. 災害情報入手方法の確認
⇒ p. 4



2. 近所をお願いする
⇒ p. 5



【避難する準備】

1. 非常持ち出し品の用意
⇒ p. 5



2. 避難場所の確認
⇒ p. 6



3. 防災訓練に参加
⇒ p. 6



【状況を伝える準備】

1. 連絡方法の確認
⇒ p. 7

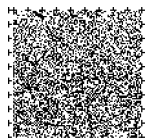
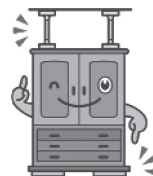


2. 災害時緊急カードの作成
⇒ p. 8



【安全の準備】

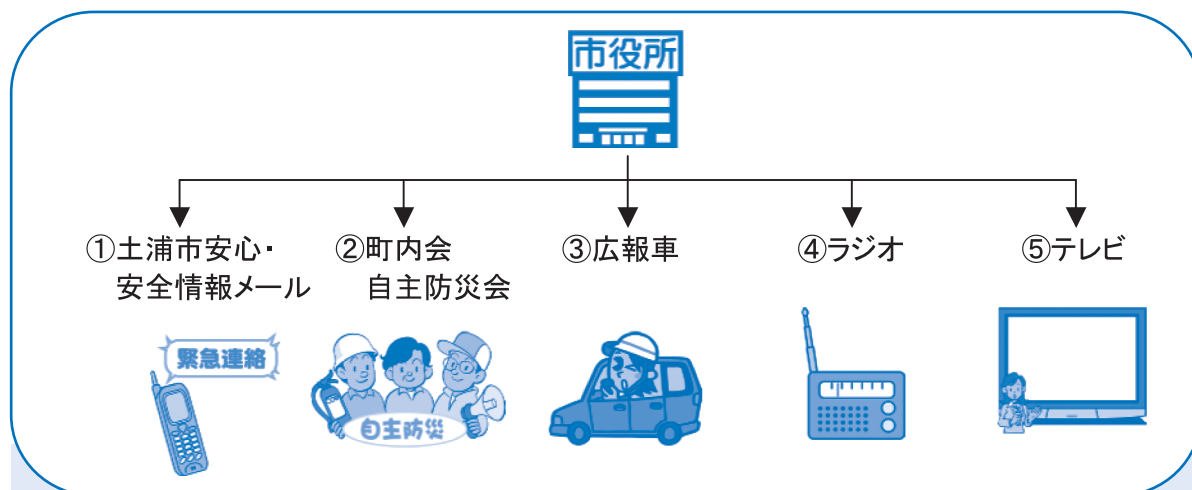
1. 家具の安全対策
⇒ p. 6



情報を得る準備

1 災害情報の入手方法を確認しておきましょう

災害発生時の市から市民への情報伝達方法は次のとおりです。



①土浦市安心・安全情報メール登録すると次の情報が配信されます。

- ・地震情報：市内で震度4以上の地震が発生した場合
- ・気象情報：大雨・洪水警報や土砂災害警戒情報などが発表された場合
- ・災害時の緊急なお知らせ：災害の状況、避難勧告・指示など

※詳細は市ホームページ「土浦市安心・安全情報メール」を

⇒ 登録方法がわからない場合は、

土浦市役所広報広聴課広報係 にご相談下さい。

電話 029-826-1111(代表) 内線2331・2396

FAX 029-826-3401

②地区長（自治会長）、自主防災会会長

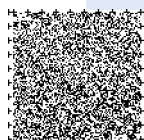
市から地区長、自主防災会会長に災害時の情報が提供されます。どのような方法で情報を伝達してもらうか（電話・ファックス・メール・訪問など）をあらかじめ確認しておく。

③広報車

④ラジオ NHK AM 594kHz FM 83.2MHz

茨城放送 AM 1458kHz など

⑤テレビ 土浦ケーブルテレビでも情報提供。字幕テロップあり。



2 近所の人に万一の際の協力をお願いしておきましょう

◇ 地域で頼りになるのは…

- 地区長（自治会長） ○自主防災会会長
- 民生委員 ○近所の人



◇ お願いすること

- ・情報伝達の方法（特に夜間）
〔電話・ファックス・メール・訪問・その他〕
- ・具体的な支援内容
〔例、避難のつきそい、避難の介助、避難情報の伝達など〕



ポイント

複数の人をお願いする

避難する準備

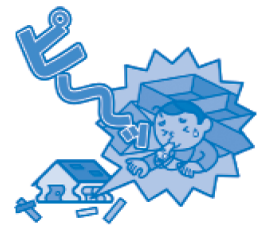
1 非常持ち出し品を用意しましょう

◇ 2 ページのリストを確認

いつも持っているもの



笛をふけば
体力を消耗せずに
助けを呼ぶことが
できます。



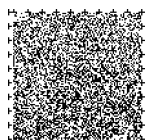
避難時に持ち出すもの



準備するものには

- ①必ず用意するもの（p. 2）
- ②障害ごとに準備するもの（3章 p. 10～p. 15）

があります。



2 避難場所(24・25ページ)と経路を確認しましょう

避難場所までの道を実際に歩いてみましょう。

- ・狭い道は通れなくなることがあるので、なるべく広い道を選ぶ。
- ・交番や市役所など、目印になる場所を確かめておく。
- ・できれば複数の避難経路を確認。

⇒ 避難所までの移動練習に介助が必要なときは、
土浦市社会福祉協議会に ご相談下さい。
電話 029-821-5995



3 防災のための地域の自主的な活動に参加をしましょう



日頃から防災訓練などに積極的な参加を。
地域の方と知り合う機会です。

⇒ 参加する際に何か手助けが必要な場合は、
土浦市社会福祉協議会 にご相談下さい。
電話 029-821-5995

安全の準備

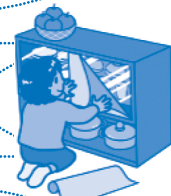
1 家具の安全対策をしましょう

家具の転倒や照明器具の落下を防ぐために、
転倒防止用具(つっぱり棒など)で固定を。

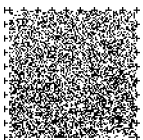


重いものやガラス・陶器などは
高い場所に置かない。

窓ガラスや戸棚のガラスが割れて飛散するの
を防ぐため、透明フィルムなどをはる。



靴や厚手のスリッパを身近な
ところに。飛び散ったガラスの
上を歩く時、足を守ります。



状況を伝える準備

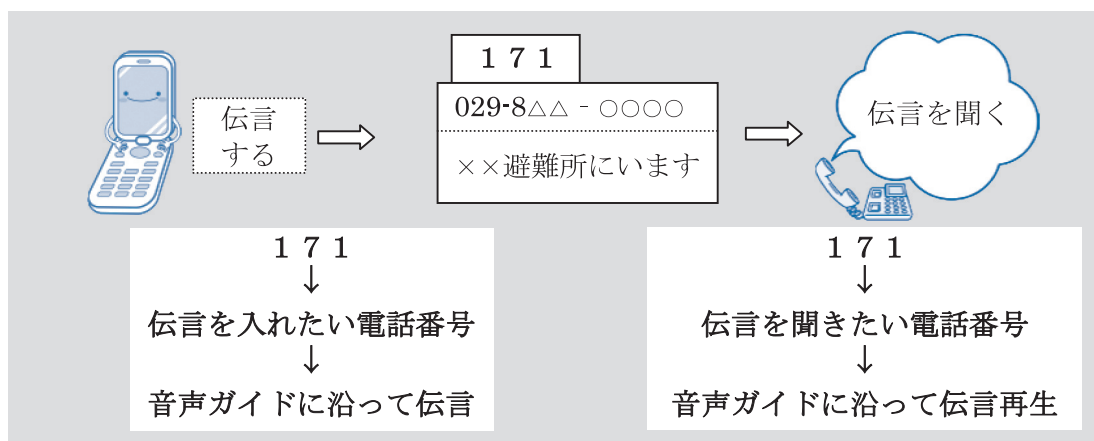
1 家族間の連絡方法・集合方法を確認しておきましょう

災害時には電話はかかりにくくなります。

家族の安否を知る方法には次のものがあります。

◇ NTT 災害伝言ダイヤル 171 “声の伝言”です

震度6弱以上の地震発生時に被災地に向けての通話がつながりにくい状況となった際に利用可能になります。携帯電話の電話帳に登録しておくといよいでしょう。



◇ 携帯電話 災害用伝言板 “文字の伝言”です

震度6弱以上の地震発生時に利用可能になります。

詳しくは携帯電話会社のホームページをご覧ください。

① NTT ドコモ iモード災害用伝言板

i Menu ⇒災害用伝言板 ⇒登録 ⇒伝言板登録 ⇒コメント入力

② au 災害伝言板サービス

☑ ボタン ⇒トップメニュー ⇒災害用伝言板 ⇒登録 ⇒
災害用伝言板 ⇒確認 ⇒コメント入力

③ ソフトバンク 災害伝言板サービス

Yahoo!ケータイのトップ ⇒災害用伝言板 ⇒登録 ⇒
災害用伝言板 ⇒確認 ⇒コメント入力

【声の伝言・文字の伝言ともに、下記の日に体験利用ができます】

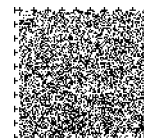
毎月1日 00:00～24:00

正月三が日 (1月1日 00:00～1月3日 24:00)

防災週間 (8月30日 9:00～9月5日 17:00)

防災とボランティア週間 (1月15日 9:00～1月21日 17:00)

※体験利用時においても、録音・再生の通話料金はかかります。



2 災害時緊急カード(巻末)を作しましょう

カードに必要事項を書き入れ、切り抜いてカード入れや財布に入れて携帯しましょう。



- ・名前
- ・住所
- ・生年月日
- ・血液型
- ・家族の名前
- ・連絡先

災害時緊急カード		(サポートする方に)
氏名	男・女	
住所		
年	月 日	
血液型	A B O AB RH(+)(-)	
サポートする方に		
		「裏に続く」

◇ 薬を常用している人は必ず次のことを書きましょう。

- かかりつけの医療機関名
- 常時服用している薬の種類・量・服薬方法
- 医療的ケアを必要とする場合や合併症がある人の場合は、合併症名や服用薬、治療・ケア、配慮する点など
- 食事に配慮が必要な場合は、カロリー、塩分、水分など
- 障害者手帳番号
- 健康保険証番号

◇ サポートしてもらおう際に知っておいてほしいことがある人は必ず次のことを書きましょう。

- 災害時に支援してもらいたいこと
- 知ってもらいたい特徴
- 介助に特別な配慮やコツがある場合には、はじめての人にもわかるよう具体的に

⇒ 災害時緊急カードの記入方法がわからないときは

○土浦市役所障害福祉課

電話 029-826-1111(代表) 内線2339-2454

FAX 029-826-3402

○土浦市社会福祉協議会

電話 029-821-5995 にご相談ください。

