

災害への備えを忘れずに

阪神淡路大震災では、多くの人々が、家族や近隣の住民によって倒壊した建物から救出されました。特に大規模な災害の発生直後は、自分の身は自分で守る「自助」と、地域でお互いに助け合う「共助」がとても大切になります。

地震に限らず、災害はいつ・どこで・どのように発生するかわかりません。今後も起こりうる災害による

被害を予防し、最小限におさえるため、日ごろから災害へ備えましょう。また、いざというときに落ち着いて避難行動をとれるよう、家族や友人などと話し合い、避難経路や連絡方法などについても確認しておくようにしましょう。

固防災危機管理課(☎826-1111 内線2271)

自分や大切な人の命を守るために

自助 ~自分の身は自分で守る~



- ・自宅周辺と地域の浸水や土砂災害が起きるおそれがある場所を、ハザードマップなどで事前に確認する
- ・日ごろから災害時の避難先や避難経路などを決めておく
- ・飲食物や日用品などの生活必需品を備蓄しておき、すぐに持ち出せるようにしておく
- ・家具の固定や、窓ガラスの破片が飛び散らないようにフィルムを貼るなど、自宅内の危険な場所を確認し、対策をしておく

共助 ~地域でお互いに助け合う~



- ・普段から地域や近所の人と顔の見える関係をつくる
- ・非常時の役割分担や連絡方法を確認する
- ・近所のお年寄りや身体の不自由な方などに、災害に関する情報などを伝える
- ・お年寄りや身体の不自由な方の避難を支援する
- ・住民同士が協力し、避難所を運営する

市では、防災訓練や勉強会など、地域で行う防災活動に関する相談を受け付けています。お困りの際は、お問い合わせください。

非常用持ち出し品の準備

非常時に必要なものを持ってすぐ避難できるように、非常用持ち出し品の準備・点検をしておきましょう。

家庭によって必要なものや持ち出せる量が違うので、毎日の生活を振り返り、持ち出し品を考えましょう。

非常用持ち出し品チェックリスト(例)

貴重品類

- 現金(小銭多めに)
- 携帯電話
- 預金通帳
- 印鑑
- 保険証
- 運転免許証

避難用具

- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 乾電池・モバイルバッテリー
- ヘルメット・防災頭巾

救急用品

- 救急箱
- お薬手帳
- 常備薬・持病の薬

生活用品

- 衛生用品
- 生理用品
- 毛布
- 厚手の手袋
- 携帯用トイレ
- ライター
- ハサミ
- オムツ

非常食品

- 乾パン
- 缶詰
- 飲料水
- 栄養補助食品
- 乳幼児用食品
- アメ・チョコレート

衣料品

- 下着・靴下
- 長袖・長ズボン
- 防寒用ジャケット
- 雨具

感染症対策用品

- マスク
- 消毒用アルコール
- ウェットティッシュ
- 体温計
- 石けん・ハンドソープ

その他

- 携帯用カイロ

防災クイズ

自助・共助・公助について、一般的に災害発生直後の助けとなる自助の割合は何%くらいでしょう。

答えは次ページ最下部にあります。



土浦市の防災情報

大雨や地震などの災害が発生したときは、テレビやラジオ、インターネットなどを利用して、自主的に情報を入手することが大切です。事前にアプリをダウンロードして使い方を確認するなど、いざというときに備えましょう。以下で紹介するウェブサイトやアプリなどについて詳しくは、ホームページをご覧ください。



市から避難情報が発令された場合は、命を守る行動を最優先に、速やかに避難行動を開始してください。

緊急時に受け取る

～市内の緊急情報～



防災行政無線

防災や防犯などの緊急を要する重要な情報を放送しています。

→放送内容を電話で確認

防災行政無線テレフォンサービス

0120-826-113

→放送内容をスマートフォンで確認

無線放送アプリ「コスモキャスト」

ラジオ型戸別受信機を無償で貸し出しています。申込方法など、詳しくはお問い合わせください。



土浦市安心・安全情報メール[※]

災害情報や防災行政無線の放送内容などをメールで受信できます。



土浦市公式LINE[※]

市政情報や避難の呼びかけなど、災害関連情報を発信します。



ヤフー防災アプリ[※]

市からの防災情報や豪雨などの気象情報が、プッシュ通知されます。

※自動受信をするためには、事前登録などが必要です。

事前に調べる

～被害が予測される地域や安全な避難経路～



ハザードマップ

市内のハザードマップをホームページに掲載しています。

- ・洪水ハザードマップ
- ・土砂災害避難地図
- ・液状化危険度マップ
- ・道路冠水マップ
- ・内水ハザードマップ

緊急時に調べる

～市内の避難所情報～



VACAN Maps

避難所の写真や位置情報、開設情報、混雑状況が地図上で確認できます。

～市内の緊急情報～



土浦市公式ホームページ

災害情報のほか、防災行政無線の放送内容が確認できます。

～広域的な緊急情報～



茨城県防災・危機管理ポータルサイト

気象庁が発表する防災気象情報や、土浦市が発令した災害情報などを確認できます。



気象庁(防災情報)

台風情報や気象警報、注意報などの防災情報が確認できます。



キキクル(危険度分布)

土砂災害や浸水、洪水などの災害発生の危険度が確認できます。

地域防災サポーターを募集しています



市では、災害に関する地域の連携や防災力を強化するため、ボランティアとして地域の防災活動を支える「地域防災サポーター」を募集しています。

現在、55人が登録し、今後の取り組みを研究しながら、さまざまな活動に参加しています。

「知識や経験を活かしたい」「地域の防災活動に携わりたい」という方は、ぜひご登録ください。

応募方法など、詳しくはホームページをご覧ください。



応募条件／防災士の資格があり、ボランティアとして市内の防災活動に参加できる方

活動内容／

平常時…自主防災組織の活動支援、防災訓練などの企画・参加、サポーター同士の情報交換 など
災害時…情報の伝達、避難者支援、避難所運営 など

地域防災サポーターに登録するため、防災士資格の取得を目指す方に、受験費用などを補助します。

防災クイズ 答え:70%

一般的に災害発生直後の助けとなる割合は自助70%、共助20%、公助10%といわれています。また、災害の規模が大きくなるほど、自助と共助の役割がとて重要になります。一人ひとり「自分の身は自分で守る」「自分たちの地域は自分たちで守る」という考えを持ち、日ごろから災害に備えておくことが大切です。