あなたの大切な人の
『日頃の備え』が「いのち」を守る

ichikawa
BJ
PROJECT

BJ☆Project事務局（市川市役所　危機管理室　危機管理課内）
TEL　047-712-8563
〒272-8501　千葉県市川市八幡１丁目１番１号

BJ☆Project　HPはこちらから
避難所での感染症対策や女性目線の備えについての動画も公開中！

市川市災害ポータルサイトはこちらから

防災に役立つ情報をYouTube「いちかわ防災塾」にて公開中！

令和２年１１月　市川市
（令和７年９月一部改訂）

～知っていると安心～

日頃の備え

監修：ＢＪ☆Project

01 ページ　いざ！という時の避難に備えて
02 ページ～　地震への備え

04 ページ～　風水害への備え

06 ページ～　地震・風水害共通　備蓄のポイント

08 ページ～　防災豆知識

10 ページ　災害情報の入手方法

いざ！という時の避難に備えて…

『安全な場所にいる人まで避難所にいく必要はありません』

避難所は、様々な人が同じ空間で共同生活をするため、「不便」なことが多いです。

例えば、プライバシーの確保が難しい、避難所の人間関係、感染症が蔓延しやすい等のことが考えられます。

「在宅避難」を選択できるよう日頃から備えることが、大切です。

はじめに　自宅の安全性を確認しましょう！

次の冊子を活用して、ご自宅がある場所の災害リスクやどのような備えが必要なのかを確認しましょう。

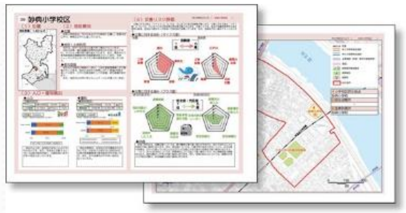
☑ 水害ハザードマップ（風水害への備え）

- 自宅と浸水想定区域の確認
- 避難所等の確認
- マイ・タイムラインの作成

☑ 減災マップ（地震への備え）

- 避難場所等の確認
- 情報の入手方法の確認
- 備蓄品の確認

☑ 防災カルテ（小学校区ごと）



- 地域の特性と災害リスクの把握
- 近くの防災関連施設の確認
- 避難ルートの確認

Point 避難先の確認手順

自宅の安全性を確認

主なチェックポイント
- □浸水想定の深さより自宅は高い所にある
- □危険崖地から離れている
- □自宅は昭和56年以降に建築されたものである

→ はい（全てにチェックできる）→ **在宅避難**

↓ いいえ（１つでもチェックできない）

安全な場所に親戚や知人宅があるか？

→ はい（ある）→ **親戚宅・知人宅等へ避難**

↓ いいえ（ない）→ **市の指定避難所へ避難**

地　震　編

家に関する事前の備え

家具の転倒防止

壁に穴を空けなくてもポール式器具などを使って家具の固定が可能です。

また、寝室の安全確保をすることも大切です。

逃げ道をふさがないように家具を配置したり、靴やスリッパを準備して安全に避難できるようにしておきましょう。

危ないところがないかチェックしましょう！

感震ブレーカーの設置

感震ブレーカーは、地震発生時に揺れを感知して自動的に電気を止める器具です。

１件の電気火災が広範な被害につながりますので、事前の防止策はとても重要です。

分電盤タイプ　＜内蔵型＞　＜後付型＞　コンセントタイプ

参照）内閣府・消防庁
経済産業省

今日から始める！　マンションの減災対策

大地震が起こると戸建て住宅とは異なる被害が生じる可能性があります。そこで「マンション特有の課題」を理解し、減災対策を進めましょう。

防災マニュアルの作成

管理組合や自主防災組織でマンションの防災マニュアルを作成しましょう。

（作成例はこちら）

また作成した防災マニュアルに基づき、実践的に防災訓練を実施しましょう。

防災倉庫の設置

建物内の空いたスペースを利用して、食糧や生活物資等を備蓄しましょう。また、高層マンションについては、階層によって倉庫をわけておくことも有効です。

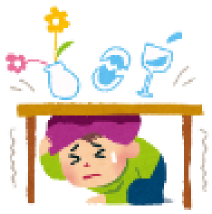
エレベーターの防災対策

エレベーターの閉じ込め対策として、エレベーター内に防災キャビネット等、防災用品を備えておきましょう。

ライフライン対策

災害時は上下水道や電気、ガス等が途絶する可能性があります。災害発生後は、管理会社が点検するまで使用を控えましょう。

地震・津波が起きたら



あわてずに身の回りの状況を確認し、
次のステップを参考に身の安全を確保しましょう。

地震発生！

STEP1 → STEP2 → STEP3

STEP1　揺れを感じたら
頭を保護し、丈夫な机の下等に隠れ、身の安全を確保しましょう。外出中はカバンなどで頭を守り、外壁や窓ガラス、看板などの落下物から身を守りましょう。

STEP2　揺れがおさまったら
ブレーカーや火元を確認しましょう。
また、いつでも避難できるように窓や玄関のドアを開けて避難ルートを確保しておきましょう。
身の回りの人の安全確認をしましょう。

STEP3　状況を把握
行政からの情報やラジオなどにより正しい情報を入手しましょう。
家族の安否確認をしましょう。

災害情報の入手方法は、10ページに記載しています！

津波発生！ → **避難完了**

すぐに高いところへ
地震の大きさに関わらず、揺れを感じたら津波がくる可能性があります。
津波警報や津波注意報を聞いたら、できるだけ早く安全な高い場所に逃げましょう。

避難時の注意！
車での避難は、道が混んでしまい、走って逃げるより遅くなる可能性があります。車では逃げないようにしましょう。
沿岸部・河川には近寄らないようにしましょう。

避難したら戻らない
津波は１回だけではありません。津波警報や津波注意報が解除されるまで絶対に戻らないようにしましょう。
また、危険な箇所には近づかないようにしましょう。

風　水　害　編

家に関する事前の備え

家のまわりを点検
庭に置いてある植木鉢や物干し竿は強風によって飛ばされてしまう可能性があります。
自宅のまわりを点検し、飛ばされそうなものはあらかじめ自宅の中に入れておきましょう。
また雨どい、側溝などは掃除し水はけをスムーズにしておきましょう。

窓ガラスを補強する
窓や雨戸はしっかりと鍵を閉め、必要に応じて外から板でふさいだり、飛散防止フィルムを貼りましょう。万が一の飛来物に備えてカーテンやブラインドをおろしておきましょう。

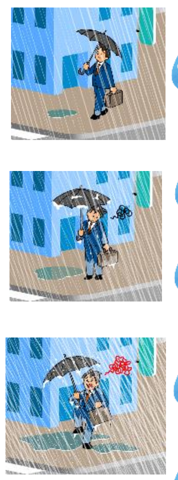
大切なものは2階や高いところへ
水害に備えてアルバムや貴重品など、大切なものは2階や高いところに置きましょう。

お風呂の水を溜めておく
断水に備えて、浴槽に水を溜めて生活用水を確保しておきましょう。

風水害の危険性

降水量とは、降った雨がどこにも流れ出ずにその場所に溜まった場合の水の深さのことです。１時間に30ミリを超えると災害の危険性が高まると言われています。

1時間の雨量と降り方 ※気象庁提供



雨量	降り方
10~20ミリ	やや強い雨、ザーザーと降ります。 この程度の雨でも長く続く時は注意が必要です。
20~30ミリ	強い雨、どしゃ降り 側溝や下水小さな川があふれることがあります。
30~50ミリ	激しい雨、バケツをひっくり返したように降ります。 傘をさしていても濡れてしまい、道路が川のようになります。
50~80ミリ	非常に激しい雨、滝のように降る 傘は全く役に立たなくなり、マンホールから水が溢れ出します。
80ミリ以上	猛烈な雨 息苦しくなるような圧迫感があり、恐怖を感じます。 災害の発生する恐れが強く、厳重な警戒が必要です。

土砂災害の危険を感じたら

がけ崩れの危険を感じたら

市内には北部を中心にがけ地があり、大雨時には土砂災害が起きる可能性があります。
国や県、市から発表される情報を入手しましょう。
がけに亀裂が入る、がけから音がする、流れる水が濁っているなど身に危険や不安を感じたら、早めに避難しましょう。

災害情報の入手方法は、
１０ページに記載しています！

避難時の注意事項

避難経路の確認

あらかじめ、危険な箇所等を確認し、災害に応じた避難経路を決めておきましょう。

屋内の安全確保、安全な場所への避難

屋外が危険な場合は、自宅の２階以上などの安全な場所に避難しましょう。

避難所への避難

避難情報が発令され、身の危険を感じたら、雨がひどくなる前に避難しましょう。

水害ハザードマップを活用しましょう！

避難先の確認方法は１ページを参考にしてください。

やむなく大雨の中を避難する場合は・・・

- ⚠ 動きやすい服装・履き物で、できるだけ２人以上での避難を心がけ、傘や長い棒で地面を確認しながら移動しましょう。
- ⚠ アンダーパスや歩行者用の地下通路などの地面より低い道は、冠水する危険性があるので通らないようにしましょう。

備蓄のポイント

味がしっかりついているもの、飲み物がなくても食べやすいものがオススメです♪

食べ物・水・携帯トイレを備える

調理せずそのまま食べられるものや、水やお湯を入れるだけなど調理が簡単なものが便利です。まずは3日分を目安に備えましょう。
また、災害時や緊急時の予期せぬ断水に備えて、飲料水を1人1日3リットル、3日分（できれば7日分）備えておきましょう。水は飲み水以外にも必要となりますので、浴槽に水を溜め置きしておくと便利です。
さらに、断水やトイレが使えなくなる場合に備え、携帯トイレを準備しておきましょう。目安としては、1人1日5回分、3日分（できれば7日分）を備えると安心です。衛生面の確保や感染症予防にも役立ちます。

日用品をいつもより多く買う

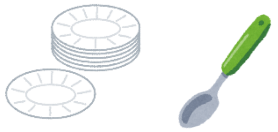
普段から少し多めに食材、日用品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法をローリングストック法と言います。自分の好みのもの、食べ慣れたものなどをいつもより少し多めに買い置きしておくことで避難生活の支えにもなります。

カセットコンロとボンベを備える

電気、ガスが不通のときの調理に便利です。お湯を沸かすことできれば、備蓄したインスタント食品やレトルト食品を食べることができます。予備のボンベは多めに準備しましょう。

使い捨ての食器やコップ、割り箸の準備

使い捨ての紙皿や紙コップ、割り箸、サランラップは洗いものを出さないで食事ができるので備えておくと便利です。小さなお子さんがいる家庭では使い慣れたフォーク、スプーン、マグカップなども一緒に備えておくと安心です。



衛生用品

感染症の予防対策として“手洗い”が基本ですが、「水が使えない」「水洗トイレが使えない」環境では、感染症の拡大リスクが高まります。
感染症に備え、マスク、体温計、ウェットティッシュやアルコールタイプの手指消毒スプレー等を準備しておきましょう。

常備薬

常備薬などの薬を常に持ち歩いておきましょう。服用中の薬なども医師と相談し予備分を入手しておきましょう。
また、日頃から使っているサプリメントなども用意すると良いでしょう。

救急セット

壊れた建物や、ガラスの破片で怪我をしてしまった場合に備えて、絆創膏や消毒液、包帯などを用意しましょう。

スマートフォン バッテリーの確保

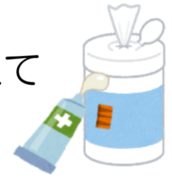
災害時に情報を得るのにスマートフォンは重要です。
充電式のスマートフォンバッテリーを準備し、日頃から持ち歩くようにしましょう。

携帯ラジオの用意

災害時・緊急時に情報を収集するために必要です。
リアルタイムで情報を入手することは、適切な行動をとる指針となります。
ラジオは、手回し充電が可能なものを備えると停電時にも心強いです。

お風呂に入れないときは

お風呂に入れないときのために、お尻ふきや汗拭きシート、ドライシャンプー、タオルを準備しておきましょう。
また、皮膚トラブルに備えて塗り薬があると便利です。



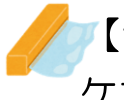
早めの給油

ガソリンが半分になったら、給油するようにしましょう。
災害復旧期に車は、重要な役割を担います。

＼被災者から学ぶ！／

あって良かった！防災グッズ

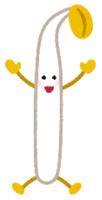
【ビニール袋・ポリ袋】
おむつやごみの処理、カッパ、簡易トイレ等で活躍します。



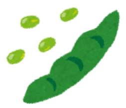
【ラップ】
ケガをした時の応急処置や防寒、お皿を洗わずに何度も利用したい時に便利です。

【保温ポット】
赤ちゃんのミルク用として役立ちます。冬場でもお湯を保温できるので重宝します。

【お尻ふき・ウェットティッシュ】
お風呂に入れない時など、体を拭くのに役立ちます。



防　災　豆　知　識

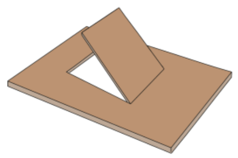


～いざという時に役に立つ！防災の裏ワザ～

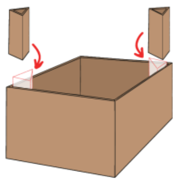
① 簡易トイレの作り方

ダンボールとポリ袋で簡易トイレを作りましょう！

どうしてもの時にオススメ！

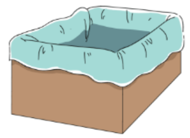


ダンボールでトイレのふたを作ります。

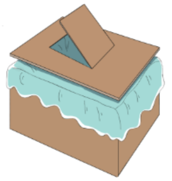


ダンボールでトイレの土台と支柱を作り、支柱を中に入れます。

ごみ袋とペットシーツで簡易トイレができます！



土台の中にポリ袋をかぶせます。



土台にふたをかぶせて完成！

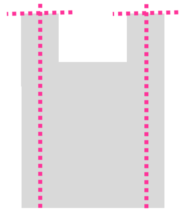
使用後は…

ダンボールから取り出し、袋をまとめて捨てます。

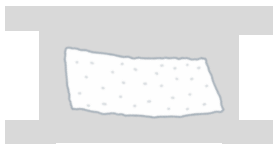
作り方

ごみ袋を２枚重ねて便器にかぶせます。
その中に吸水面を表にしたペットシーツを敷いて完成！
使用後は内側のごみ袋をはずして捨てます。
必要なものは100円ショップなどで準備できます。

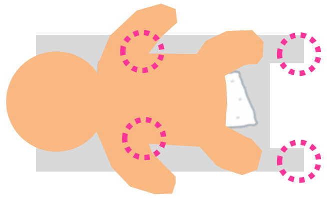
② レジ袋でおむつ



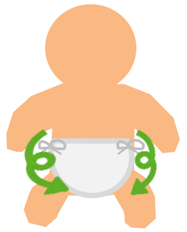
レジ袋を点線で切る



袋を開き、清潔なタオルを敷く。

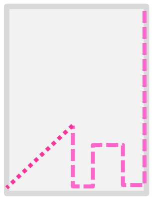


股、お尻の部分にタオルをあて、点線の部分を両サイドで結ぶ。

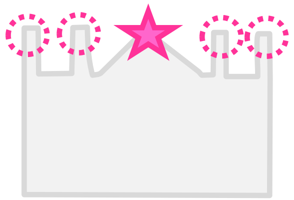


サイズが大きい場合は？
お腹の部分を外側にくるくる巻いて調整しましょう。

③ ゴミ袋でカッパ



45ℓ等大きめの
ポリ袋を点線の
ように切る。



袋を開き、星の部分を
フードにしてかぶり、
点線の部分を結ぶ。

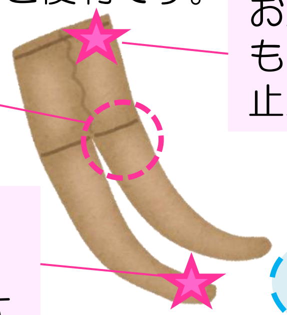
手軽にできます！

カッパの完成！

④ ストッキングで止血バンド

ストッキングは止血や三角巾、ヒモとして代用できます。
常に持ち歩いておくと便利です。

足を入れる部分に
手を通すと、腕の
止血になります。



お尻の部分を頭にかぶせ、
ももの部分で結ぶと頭の
止血になります。

つま先の部分に
指穴をあけると
手の止血になります。

簡単な止血には
最適です！

⑤ 防災ポーチの準備

BJ☆Project考案

いつ、どこで災害にあうかわかりません。そのような場合に備えて、防災ポーチを準備してみましょう。
防災ポーチは、災害時に必要と思われる最低限の物資を入れ、日頃から携帯するものです。自分に必要なものを考えて、備えてみましょう。

＜＜女性向け防災ポーチのアイテム例＞＞

＊生活必需品＊
- ◆生理用品等
- ◆ハンカチ
- ◆ヘアゴム
- ◆常備薬
- ◆小銭
- ◆飴などの非常食
- ◆コンタクトレンズ
- ◆笛
- ◆携帯用トイレ
- ◆レジ袋
- ◆鏡
- ◆裁縫セット
- ◆メモ帳
- ◆絆創膏
- ◆小型LEDライト
- ◆油性マジック
- ◆カイロ
- ◆マスク
- ◆携帯充電器
- ◆メイク用品
- ◆ウエットティッシュ

＊癒しのアイテム＊
- ◆アロマオイル
- ◆香水
- ◆化粧水・保湿液
- ◆紅茶やハーブティー
  （ティーバッグなど）

自分に合わせて
アレンジして
みましょう♪

※ＢＪ☆Project
市川市女性職員で立ち上がった
防災女性プロジェクトチーム

災害情報の入手方法について

市川市公式LINEアカウントに防災機能が追加されました！

市川市公式LINEアカウントに
災害専用モードができました。
避難情報や避難所の混雑状況など、災害情報が幅広く入手できますので是非活用してください。

（メニューボタンイメージ）

♪こちらから
ご利用ください！

タッチすることで
知りたい情報が
入手できます♪

市公式 Webサイト
http://www.city.ichikawa.lg.jp

市公式 Facebook
@city.ichikawa

市公式 X（旧Twitter）
@city.ichikawa_shi

メール情報配信サービス（登録制）
メール情報配信サービス登録・変更・解除方法
①login@ichikawa-city.mailio.jpに空メールを送信
②返信メールに記載されているURLをクリックで登録完了

電話等一斉配信サービス
高齢者や障がいのある方で、携帯電話をお持ちでない方に災害時に避難情報を電話かFAXで発信します。
申し込みの問い合わせについては、市川市役所 地域防災課までご連絡ください。☎047−704−0065

防災行政無線テレホンサービス
防災行政無線の放送がよく聞こえなかった場合や、内容をもう一度確認したい時に放送内容を電話で確認できるサービスです。

0120-966-440
※通話料無料です

左記の電話番号にダイヤルすることで防災行政無線の内容を聞くことができます！