

~知っているとお安心~

日頃の備え

監修：BJ☆Project

あなたの大切な人の

『日頃の備え』が「いのち」を守る


ichikawa

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 

地震・風水害
共通

06 ページ~

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 

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！



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行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)
- 減災マップ (地震への備え)
- 防災カルテ (小学校区ごと)



- 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



- 避難場所等の確認
- 情報の入手方法の確認
- 備蓄品の確認



- 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

↓ 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

1



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。



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>



参照) 内閣府・消防庁 経済産業省

危ないところがないかチェックしましょう！



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 (作成例はこちら) しましょう。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。



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。



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。



2

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

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認しておきましょう。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。



3

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。

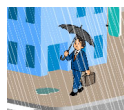


風水害の危険性

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



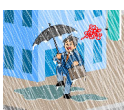
10~20ミリ

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、嚴重な警戒が必要です。



4

！ 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

Point 避難経路の確認



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

Point 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。

Point 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。

避難先の確認方法は1ページを参考にしてください。



水害ハザードマップを活用しましょう！

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。

5

地震編

風水害編

共通

備蓄のポイント

食べ物・水を備える



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♪

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の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。また、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便利です。



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。

備える



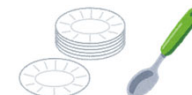
カセットコンロとボンベを備える

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あれば、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取ら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。



6

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。



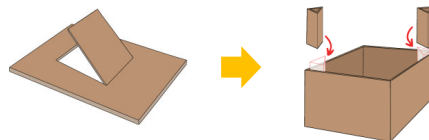
防災豆知識

～いざという時に役に立つ！防災の裏ワザ～

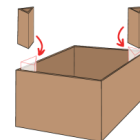
① 簡易トイレの作り方

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。

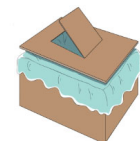
ごみ袋とペットシートで簡易トイレができます！



作り方



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！

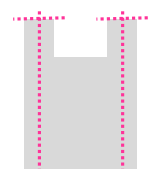
ごみ袋を2枚重ねて便器にかぶせます。その中に吸水面を表にしたペットシートを敷いて完成！使用後は内側のごみ袋ははずして捨てます。必要なものは100円ショップなどで準備できます。

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。

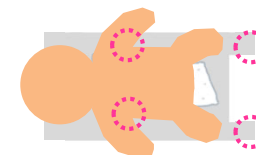
② レジ袋でおむつ



レジ袋を点線で切る



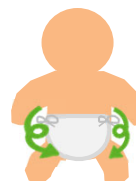
袋を開き、清潔なタオルを敷く。



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？

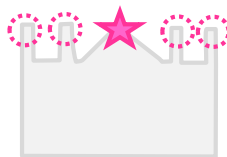
お腹の部分を外側にぐるぐる巻いて調整しましょう。



③ ゴミ袋でカップ



45ℓ等大きめのポリ袋を点線のように切る。



袋を開き、星の部分をつードにしてかぶり、点線の部分を結ぶ。

手軽にできます！



カップの完成！

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。



お尻の部分の頭にかぶせ、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
- ◆ウェットティッシュ

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。(メニューボタンイメージ)
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。

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

- ①entry@ichikawacity.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！