わが家の防災電話帳

あらかじめ記入し、家族みんなが分かるところに置いておきましょう。

●緊急連絡先

連絡先	電話番号	連絡先	電話番号
君津市　危機管理課	0439-56-1290	東京ガス（ガスもれ）	043-225-1075
最寄りの行政センター		東京電力木更津支社	0120-99-5552
最寄りの消防署		君津市　水道部工務課	0439-56-1300
最寄りの警察署		君津市 水道サービスセンター	0439-57-2670
保健福祉センター ふれあい館	0439-57-2230		
君津健康福祉センター （君津保健所）	0438-22-3743		
かかりつけの病院			

●家族の連絡先

家族の名前	連絡先（勤務先・学校）	電話番号	携帯電話番号

●親せき・知人の連絡先

名前	電話番号	携帯電話番号	メモ

●避難場所

わが家の避難場所	家族の集合場所

R70
VEGETABLE OIL INK
この冊子は環境に配慮し、古紙配合率 70%の再生紙及び植物油インキを使用しています。
UD Universal Design Font
イワタ UD フォントはユニバーサルデザインの視点で作られた文字フォントです。

禁無断転載　©東京法規出版
BS011390-M23

防災対策は日ごろの備えから！

君津市防災ハンドブック

防災ファミリーチェックリスト

- ☐ 非常備蓄品をそろえている。
- ☐ 市や地域の防災訓練などに参加している。
- ☐ 家族と災害時の連絡の取り方を、日ごろから話し合っている。
- ☐ 家族と災害時の避難経路について、日ごろから話し合っている。
- ☐ 日中バラバラでも、最終的に家族が合流する場所を決めている。
- ☐ 本棚やテレビなど、家具の転倒防止対策をしている。
- ☐ いざという時のために、家の中は整理整頓されている。
- ☐ ペットボトルに水を溜めたり、風呂に水を張るなど断水・消火対策をしている。
- ☐ 自宅の耐震診断および耐震工事を実施している。
  または、家族で話し合って検討している。

この本は高齢者や色覚障害のある人など、できるかぎり多くの人に使いやすいよう、文字や色使いなどに配慮して製作しています。

君津市

はじめに

市民の皆様には、日頃、市政に対しましてご理解とご協力をいただき感謝申し上げます。

このたび、本市では東日本大震災を教訓として、地震、津波、火災及び風水害への備えと災害発生時の対応など、家庭や地域における防災対策をまとめた「君津市防災ハンドブック」を作成しました。

災害に対して正しい知識を持ち、いざという時に適切な防災行動がとれるよう、お手元に置かれご活用ください。

平成25年3月
君津市長　鈴木　洋邦

非常持ち出し品チェックリスト

家族構成にあった品物と量を考えて用意しましょう。定期的に点検することも忘れずに。

●非常持出品（とっさの場合に持ち出せるようにリュックにつめておきたい）

品　名	チェック日			品　名	チェック日		
非常食（乾パン・缶詰など）				ビニール袋			
飲料水				衣類（防寒用含む）			
携帯ラジオ（予備電池含む）				軍　手			
懐中電灯（予備電池含む）				救急医療品			
ろうそく				常備薬			
ヘルメット				貴重品			
ライター・マッチ				現　金			
ナイフ・缶切りなど				健康保険証のコピー			
ティッシュ							
タオル							

●非常備蓄品（少なくとも3日は自力で生活できるように準備）

品　名	チェック日			品　名	チェック日		
食品（レトルト食品、缶詰など）				洗面用品（ドライシャンプー、石鹸など）			
食品（調味料、味噌汁など）				鍋・やかん			
食品（チョコレート、あめなど）				ラップ・アルミホイル			
水（一人1日3リットルが目安）				簡易食器（割り箸、紙コップなど）			
燃料（卓上コンロ、固形燃料など）				トイレットペーパー・ウエットティッシュなど			
寝具（毛布、タオルケット、寝袋など）							

家族で防災について話し合おう

実際に地震や風水害、火災が発生したときのことを想定して、各自ですべきことや避難場所、連絡方法などを家族で話し合っておきましょう。月に一回程度、定期的に繰り返しておけば安心です。

家族で話し合うこと

❶ 家族一人ひとりの役割分担を決める

●日常の防災対策の役割と、災害発生時の役割を決めておく。
●家族に高齢者や障害者、乳幼児などがいる場合には、保護担当者を決める。

❷ 避難場所、避難経路を確認する

●地域の避難場所を確認する。家族が離ればなれになったときの集合場所も決めておく。
●休日などを利用し、家族で避難経路などの下見をしておく。

❸ 家族が離ればなれになったときの連絡方法を確認する

●災害用伝言ダイヤル「171」の使い方を確認する。
⇒詳しくは３ページへ
●遠方に住む親せきや知人を中継地点にして連絡をとる方法もある。

❹ 危険箇所をチェックする

●家の内外に危険なところがないかチェックする。
●危ない場所があったら、修理や補強について検討する。

⇒詳しくは４ページへ

❺ 非常持出品をチェックする

●必要な物が揃っているかチェックする。
●機器の保管状態や食べ物の消費期限も忘れずに点検する。

⇒詳しくは２ページへ

❻ 防災用具をチェックする

●消火器や救急箱の場所や製造年月日などを確認する。
●消火器の使い方を覚えておく。
⇒詳しくは15ページへ
●応急手当ての方法を覚えておく。
⇒詳しくは16ページへ

わが家のハザードマップをつくりましょう

ハザードマップとは、主に行政が作製する災害危険予測図のことです。過去の災害記録などをもとに、地震や風水害などが発生した際に想定される危険箇所や範囲、被害の程度、避難場所や避難経路などが地図上に記されています。配布されたハザードマップや手持ちの市内地図などをもとに、より身近な家族独自のハザードマップをつくってみましょう。地図を手に家のまわりや避難経路を歩き、危険な看板や橋、水路、ブロック塀などを書き込んでおけば、とっさの対応に役立ちます。

仕事などで別の場所にいる時間が長い人は、その場所から自宅に戻る経路を記した地図を身近に用意しておくとより安心です。

非常持出品の準備をしよう

大災害が発生した場合、水道施設などが使用できなくなったり、道路が損壊して防災機関による救援活動ができなかったりする場合があります。災害発生後数日間は自足できるよう準備をしておきましょう。

非常持出品の準備のポイント

- ●災害発生時に最初に持ち出す「非常持出品」と、復旧するまでの数日間を支える「非常備蓄品」に分けて用意する。
- ●乳幼児がいる家庭は離乳食や粉ミルク、要介護者がいる家庭はおむつや補助具など、各家庭の事情に合わせて準備する。
- ●重すぎると避難の支障になることもある。最低限の品をかさばらないように、コンパクトにまとめるのがコツ。
- ●せっかく準備しても、押し入れの奥にしまい込んでは意味がない。すぐに取り出せる場所に保管する。
- ●災害発生から３日は、行政やよその地域からの援助が期待できないため、非常備蓄品は最低３日分を準備する。
- ●一度準備をして安心してしまうのではなく、使用するときに支障がないよう定期的に点検する。特に食品や飲料水は、賞味・消費期限を随時チェックして入れ替えていくことが大切。

非常持出品 ～最低限そろえておきたいもの～

■懐中電灯
できれば一人に一つずつ用意。予備の電池も忘れずに。

■貴重品
多少の現金、預貯金通帳、印鑑、健康保険証、住民票のコピーなど。公衆電話を利用するための10円玉も。

■救急医薬品
傷薬、ばんそうこう、解熱剤、かぜ薬などのほか、常備薬があれば必ず用意する。

■携帯ラジオ
小型で軽く、AMとFMの両方を聞けるもの。最近では手動で充電できるものや、携帯電話の充電ができるものなどがあり便利。

■非常食・水
缶詰や乾パンなど、火を通さずに食べられるもの。水はペットボトル入りが便利。

■その他
ヘルメット、下着類、軍手、ライター、ナイフ、ティッシュなど。

非常備蓄品 ～災害後に備えるために～

■食料品
缶詰やレトルト食品など非常食３日分を含む数日分を備蓄。高齢者や子ども、アレルギー体質者など配給される食事をとるのが難しい家族がいる場合には、その事情にあった食料を多めに用意。

■水
飲料水は大人一人あたり１日３リットルが目安で、最低３日分は用意する。水の配給を受けるためのポリ容器などもあると便利。

■工具
ロープ、バール、はさみ、ジャッキ、スコップなど。

■その他
簡易トイレ、毛布、寝袋、ラップ、食器類、使い捨てカイロ、マスク、予備のメガネなど。

■燃料
卓上コンロや固形燃料、予備のガスボンベなど。

→非常持ち出し品チェックリストを活用して準備しましょう

非常時の通信方法を覚えよう

地震などの災害時には、一般電話などがつながりにくくなります。災害時に家族や知人の安否確認ができるよう、非常時の連絡方法を覚えておきましょう。

公衆電話

災害救助法※が適用される規模の災害で、広域に停電している場合は、公衆電話から無料で通話することが可能です（国内のみ）。

※災害救助法…自然災害での住宅損壊などの被害が、人口に対して一定比率を超えた場合、災害直後の応急的な生活救災を目的に、厚生労働省が法の適用を発令する。

●緊急通報用ボタン付き電話
緊急通報用ボタンを押すか、硬貨を入れて通話する（通話後、硬貨は返却される）。

●デジタル電話
テレホンカードを挿入しなくても受話器をとるだけで通話できる。

災害用伝言ダイヤル

災害時（震度６弱以上の地震など）にはNTTの災害用伝言ダイヤル「171」が稼働します。家族や知人の安否を確認したいときなどに活用しましょう。

■災害用伝言ダイヤルの使用方法■

音声案内が流れるので、それに従って落ち着いて利用しましょう。

録音方法	171	▶▶	1	▶▶	被災地の人の電話番号（市外局番から）※ (☒☒☒)☒☒☒-☒☒☒☒ ▶▶ 伝言を録音する
再生方法	171	▶▶	2	▶▶	被災地の人の電話番号（市外局番から）※ (☒☒☒)☒☒☒-☒☒☒☒ ▶▶ 録音を聞く

※ 自分が被災地の人である場合は自宅の電話番号を、被災地以外の人の場合は被災地の人の電話番号を入れてください。

携帯電話の災害用伝言板

災害時（震度６弱以上の地震など）に携帯電話サービス会社各社は、「災害用伝言板」を開設します。被災地の人の安否情報を伝言板に登録でき、登録された伝言は、同じ会社の携帯電話だけではなく他社の携帯電話・PHS、パソコンからも見ることができます。

■伝言板登録のしかた

携帯電話各社のインターネットのトップページから「災害用伝言板」を開く ▶ 「登録」を選択して伝言（100字程度）を入力する

■伝言板確認のしかた

携帯電話各社のインターネットのトップページから「災害用伝言板」を開く ▶ 「確認」を選択して被災地の人の携帯電話番号を入力して伝言を見る

※サービスの詳細はお持ちの携帯電話サービス会社にお問い合わせください。

家の中の安全対策

家の中には意外に危険なものがたくさんあります。地震のときに室内の家具が倒れたり、強風で割れたガラス片が落下したり──。また、いざ避難しようとしたときに家具が出口をふさぐようなこともあり、日ごろから家具を固定するなどの安全対策が必要です。

家の中の安全対策のポイント

●家の中に、家具のない安全なスペースを確保する

部屋が複数ある場合は、人の出入りが少ない部屋に家具をまとめておく。無理な場合は、少しでも安全なスペースができるように配置換えをする。

●寝室や子ども・高齢者・傷病者がいる部屋には、倒れそうな家具を置かない

就寝中に地震が発生した場合、子どもや高齢者、傷病者などは倒れた家具が妨げとなって逃げ遅れるおそれが高いので注意する。どうしても置かざるを得ないときには固定する。

●出入り口や通路にはものを置かない

いざというとき安全に避難できるように、玄関などの出入り口やそこに至る通路には倒れやすいものを置かない。

●家具の転倒や落下を防止する対策をとる

家具と壁や柱の間にすき間があると倒れやすくて危険。また、家具の上に落ちやすいものを置かない。

●照明器具

1本のコードでつるすタイプのものは、鎖と金具で数カ所留める。蛍光灯は蛍光管の両端を耐熱テープで留めておく。

直付けタイプがより安全。

●住宅用火災警報器

煙や熱を感知すると警報音で知らせてくれる。消防法改正により家庭でも設置が義務付けられた。

●食器棚

扉が開かないよう金具をつけ、内部にはさんやすべり止めをつけて、扉が開いても中の食器が飛び出すのを防ぐ。

●本棚・タンスなど

なるべく壁面に接近させておき、上部をL字型金具で固定するか、家具の下に板などをはさみ、壁面にもたれさせる。二段重ねの場合は、つなぎ目を金具で連結する。

●窓ガラス

飛散防止フィルムを室内側にはる。

●テレビ

できるだけ低い位置に置き、金具やロープ、装着マットなどで柱・壁に固定する。

●暖房器具

ストーブなどの暖房器具は、対震自動消火機能のあるものに。

●カーテン

防炎加工されたものを使う。

家の周囲の安全対策

家の周囲にも危険がたくさんあります。修繕工事など自力でやるのが難しいときは、工事の専門業者に相談してみましょう。

家の周囲の安全対策のポイント

●屋根

屋根がわらやアンテナが不安定になっていないか確認し、問題がある場合は補強する。

●雨どい・雨戸

雨どいの継ぎ目がはずれていないか、落ち葉や土砂などが詰まっていないかをチェック。雨戸はたてつけが悪くなってないかをチェックし、問題があれば修繕する。

●玄関まわり

自転車や植木鉢など、通行に支障となるものは置かない。古新聞・古雑誌などは放火の危険があるため放置しない。

●ベランダ

整理整とんし、落下する危険がある植木鉢やエアコンの室外機は配置を変えるか固定する。

●プロパンガス

地震や強風で倒れないように、しっかりとした土台の上に置き、鎖で壁面に固定しておく。

●ブロック塀

土中にしっかりとした基礎部分がないもの、鉄筋が入っていないものは補強する。ひび割れや傾き、鉄筋のさびがある場合は修理する。

集合住宅の安全対策のポイント

●通路・非常階段・非常口

いざというときに安全に避難できるように、通行の妨げになるようなものを置かない。特に非常扉の前は要注意。

●ベランダの避難ハッチ（非常脱出口）

日ごろから使用方法をよく確認しておく。避難器具のまわりにものを置くのは厳禁。

●防災用具・防火設備

通路などの共用部分に置いてある消火器や火災報知機などの場所を日ごろから確認しておく。

●管理組合からの連絡に注意

防災設備の点検や防災訓練のお知らせなど、管理組合からの連絡には日ごろから注意する。

高層住宅では…

一般的に高層ビルは耐震性が高いと言われていますが、建物が高いがゆえの弱点もあります。居住者はその特性を理解し、しっかり備えることが大切です。

●家具転倒防止策は万全に

大地震では、高層住宅の上層階は1メートル程度横方向に往復するような、大きな揺れに襲われることが予測される。できれば収納はつくりつけのクローゼットのみにして、大きな家具を置かないようにする。

●非常備蓄品は多めに準備

大地震でエレベーターが停止してしまうと、物資を運ぶのが非常に困難。日ごろから非常備蓄品を多めに用意しておこう。

地域ぐるみで防災対策を

大災害が発生したとき、交通網の寸断などにより、防災機関が十分に対応できないおそれがあります。そんなときに頼りになるのが「地域ぐるみの協力体制」です。日ごろから地域の防災活動に参加することが、自分の家族や家を守ることにつながります。

自主防災組織とは

自主防災組織とは、地域の人々が自発的に防災活動をする組織です。災害時はもちろん、災害後の避難所の管理・運営なども、その後の復興にも大きな力を発揮します。

自主防災組織の役割

平常時

災害に備えるための活動をします。

- **防災知識の普及・啓発**　防災訓練や講習会を通じて、正しい防災知識を住民に伝える。
- **地域内の安全点検**　地域内の危険箇所や問題点を洗い出し、改善する。
- **防災訓練**　いざというときのために、地域一丸となって訓練する。

災害時

人命を守り、被害の拡大を防ぐために行動します。

- **初期消火**　出火防止や初期消火活動をする。
- **避難誘導**　住民を避難所など安全な場所に誘導する。
- **救出・救助**　負傷者などを救出し、応急手当てをする。
- **情報の収集・伝達**　公的機関と連絡を取り合い、情報を住民に伝達する。
- **避難所の管理・運営**　避難所で給食・給水活動などをする。

地域のイベントに参加しよう

仕事や子育てなどさまざまな理由で、日常的に自主防災組織の活動に参加できない場合は、防災訓練などの自主防災組織が主催する催しに参加したり、地域のサークルやボランティア活動、祭りや運動会といった地域の行事に進んで参加し、地域の人々と顔見知りになっておきましょう。日ごろからの地域同士のつながりが、災害時に大きな力となります。

災害時要援護者にやさしいまちづくりを

突然の災害に見舞われたとき、大きな被害を受けやすいのは、高齢者や乳幼児、障害者、傷病者、外国人など、何らかの手助けが必要な人です。こうした災害時要援護者を災害から守るために、地域で協力し合いながら支援をしていきましょう。

災害時におけるハンディキャップとは

1 危険を察知しにくい

危険を知らせる警告が聞こえない、見えない視聴覚障害者など

2 危険であることを理解･判断しにくい

日本語に不慣れな外国人、判断力が弱い知的障害者、乳幼児など

3 危険に対して適切な行動がとれない

高齢者、障害者、難病患者、妊婦など

平常時にやっておきたいこと

●日ごろから積極的なコミュニケーションを

どこにどんな状態の災害時要援護者がいるのかを把握し、災害時にどのような支援が必要かを確認しておく。

●地域での具体的な支援・協力体制を決めておく

一人の災害時要援護者に対して、複数の住民で支援するなど具体策を考えておく。

●災害時要援護者の身になって防災環境の点検を

耳や目の不自由な人や外国人向けの表示はあるか、放置自転車などの障害物はないかなど、災害時要援護者に対応した環境づくりをする。

災害時にやるべきこと

●すぐに状況を伝える

突然災害が起きれば、誰もが不安になる。筆談や身ぶり手ぶりなど、できる限り災害時要援護者の状態に合った方法で状況を伝える。

●安全な場所に誘導する

自分の体を守ることができない災害時要援護者には、すばやく頭などを保護し、安全な場所に誘導する。一人で誘導するのが難しい場合には、まわりの人に協力してもらう。

●困ったときこそ温かい気持ちで対応を

非常時にこそ、不安な状況に置かれている人の立場に立ち、支援する心構えを。温かい思いやりの心で接するようにする。

災害時に手助けが必要な人は…

災害時に何らかの手助けを必要とする人やその家族は、日ごろから積極的に防災訓練に参加したり、近隣住民にどんな援助をしてほしいのかを伝えておきましょう。

市では、災害時に支援が必要な人の情報を自治会や民生委員等へ事前に提供し、情報を共有することで災害時の避難支援や安否確認などに役立てるため、災害時要援護者避難支援制度を設けています。いざというときのために必要な情報を登録しておきましょう。

地震だ！　そのときどうする？

大きな地震が発生したとき、冷静に対応するのは難しいもの。しかし、一瞬の判断が生死を分けることもあります。いざというとき「あわてず、落ち着いて」行動するために、行動パターンを覚えておきましょう。

地震発生時の行動パターン

津波や土砂災害の危険が予想される地域ではすぐに避難する

地震発生

1〜2分

- 火元を確認し、出火していたら初期消火
- 家族の安全を確認
- 靴をはく
  ガラスの破片などから足を守るため。
- 非常持出品を手近に用意する

- **落ち着いて、自分の身を守る**
  机の下に隠れるなど、まずは身を守ることが第一。
- **すばやく火の始末**
  揺れが激しいときは無理をせず、大きな揺れがおさまってから火の始末をする。
- **ドアや窓を開けて逃げ道を確保する**

3分

- **隣近所の安否を確認**
  特に一人暮らしの高齢者や、災害時要援護者がいる家には積極的に声をかけて安否を確認。
- **余震に注意**
  大きい揺れがおさまった後に、小さな揺れが起こることが多いので要注意。

5分

- ラジオなどで正しい情報を確認
- 家屋倒壊などのおそれがあれば、避難する

5〜10分

- **子どもを迎えに行く**
  自宅を離れるときは、行き先を書いたメモを目立つ場所に残す。
- **さらに出火防止を**
  ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを切る。

10分〜数時間

- 消火・救出活動
  近隣住民と協力して消火や救出活動をする。
- ラジオなどで正しい情報を確認
- 家屋倒壊などのおそれがあれば避難する

〜3日ぐらい

- **家屋倒壊のおそれがある場合は避難所で生活する**
- **壊れた家には入らない**
- **生活必需品は備蓄でまかなう**
- **災害情報・被害情報の収集**
  市の広報に注意する。
- **引き続き余震に注意**

避難生活では

- 避難所運営委員会組織を中心に行動する
- 集団生活のルールを守る
- 助け合いの心を忘れずに

緊急地震速報が出されたら、身の安全を最優先に考えた行動を！

緊急地震速報は、地震の発生直後に震源近くで地震波をキャッチし、強い揺れが始まる直前に知らせる情報です。最大震度5弱以上が推定される場合に、テレビやラジオなどを通じて知らせます。緊急地震速報を見聞きしてから揺れがくるまでの時間は、わずか数秒から数十秒しかありません。その短い時間に、身の安全を守ることを最優先に考えた行動をとりましょう。

※震源に近い地域では、緊急地震速報が強い揺れに間に合わないことがあります！

屋内にいたら

自宅では

- テーブルやベッドの下などにもぐって身を守る。適当な場所がないときは、手近のクッションなどで頭を保護する。
- 料理中は、可能ならすぐに火を消す。キッチンは食器棚や冷蔵庫など危険が多いため、できるだけ早く離れる。
- 大きな揺れがおさまったら、すぐにドアや窓を開けて逃げ道を確保する。

エレベーターの中では

- 最近のエレベーターは地震時停止装置があり、揺れを感知すると自動的に最寄りの階に停止するのでそこで降りる。自動で停止しない場合は、すべての階のボタンを押し、停止した階で外に出る。
- 万が一、閉じ込められた場合は、非常ボタンやインターホンで外部と連絡をとり、救出を待つ。天井などから無理に脱出するのは危険。

デパート・スーパーでは

- 商品の落下やショーケースの転倒、ガラスの破片に注意する。柱や壁際に身を寄せ、手荷物で頭を守る。
- あわてて出口に殺到するとパニック状態になることもあり危険。店員の指示に従って行動する。

地下街では

- 地下街は比較的安全と言われている。あわてて外に逃げるのではなく、大きな柱や壁に身を寄せ、揺れがおさまるのを待つ。
- 地下街には約60メートルおきに出口がある。あわてず落ち着いて行動する。
- 火災が発生したら、ハンカチなどで鼻と口を覆い、体を低くして壁づたいに地上に向かう。

屋外にいたら

路上では

- 手荷物などで頭を守り、広場などへ逃げる。
- 繁華街ではガラスや看板などの落下物に注意。住宅街ではブロック塀や門柱から離れる。
- 自動販売機の転倒にも注意する。
- 落ちるおそれがあるため、橋の上からはすぐに避難。

車の運転中は

- 急ブレーキは事故のもと。徐々にスピードを落とし、道路の左側に停止してエンジンを切る。
- 揺れがおさまるまでは車外に出ず、カーラジオなどで情報を確認。
- 緊急時に移動させる場合を考慮し、車を離れるときは貴重品を持ち、キーはつけたままでロックもしない。

電車やバスの中では

- 停車の衝撃に備え、つり革や手すりにしっかりとつかまる。
- 網棚からの荷物の落下に備え、手荷物で頭を保護する。
- 勝手に降車せず、係員の指示に従う。

海岸・がけ付近では

- 海岸にいたら直ちに高台や近隣の高いビル、指定の避難場所へ逃げる。
- がけ付近にいたら、崩れる危険性のある場所からすぐに離れる。

二次災害を防ぐために

二次災害のなかでも最も恐ろしいのが、地震火災と津波です。大きな揺れによってパニック状態に陥ってしまうとさらに被害が大きくなるので、できるだけ冷静に行動することが大切です。

地震火災を防ぐために

大きな揺れを感じたら、まずは身を守ることが最優先です。すぐに火を消せる状態の場合は素早く消してからテーブルの下などにもぐりますが、最近は地震時に自動的にガスの供給を停止させるガスマイコンメーターの設置が進んでいるので、やけどなどの危険をおかしてまで火を消すことはありません。大きな揺れがおさまってから火を消し、ガスの元栓を閉めましょう。

■地震時の初期消火のタイミング

1 グラッときたとき

揺れ始めの瞬間、手元で火を使っていたら素早く火を消す。

2 大揺れがおさまったとき

テーブルの下などで身を守り、揺れがおさまってから火を消す。

3 燃え始めたとき

万一出火してしまったら、消火器などで素早く消火する。同時に大声で「火事だ！」と叫び、隣近所に出火を知らせる。

⇒詳しい初期消火の方法はP14ページへ

津波から身を守るために

津波は地震発生後、あっという間にやってくることもあります。海岸の近くにいるときに強い揺れや、ゆらゆらとした長い揺れを感じたときは、津波情報の有無にかかわらず、一刻も早くその場を離れ、高台などの安全な場所に避難しましょう。

■津波の危険があるときの行動パターン

強い地震や長い時間の揺れを感じたら	●海岸近くにいる人は、直ちにその場を離れ、高台か高いビル、または指定の避難場所に避難する。 ●津波危険地区の住民は直ちに避難する。
津波警報が発表されたら（揺れを感じない場合も）	
津波注意報が発表されたら（揺れを感じない場合も）	●海水浴や磯釣りは危険なので中止してその場を離れる。 ●津波危険地区の住民はいつでも避難できるように準備する。
東海地震の警戒宣言が発表されたら	●津波危険地区の住民は直ちに避難場所か危険地区外に避難する。 ●危ないので海岸には近づかない。

避難するときは「より高く」を心掛けましょう

津波から逃げるのは時間との戦いです。もし時間がないと感じたら、遠くに逃げることよりも“高く”逃げることが原則です。津波危険地区には、津波発生時に緊急避難できるよう指定された「津波避難ビル」がある場合もあります。

津波避難ビルの図記号

安全に避難するために

災害発生時に、家屋にいることが危険になった場合や、危険な場所にいる場合は、素早く避難する必要があります。「まだ大丈夫」と思うのではなく、少しでも危険を察知したら早めに避難しましょう。

避難のタイミング

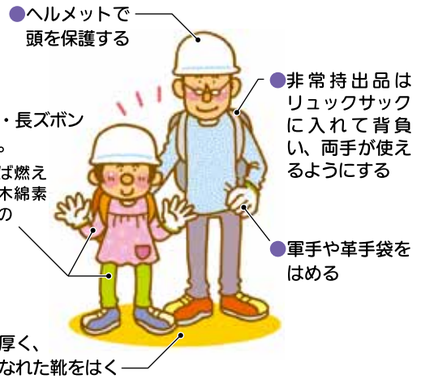
- ●市から避難勧告や避難指示が出たとき
- ●津波や土砂災害のおそれがあるとき
- ●建物が倒壊する危険があるとき
- ●近隣で火災が発生し、延焼のおそれがあるとき
- ●自宅で火災が発生し、火が天井まで燃え移ったとき
- ●危険物が爆発するおそれがあるとき

■少しでも危険を感じたら早めの避難を心掛けましょう

避難のポイント

- ●避難の前にもう一度火元を確認。ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを切る（停電復旧後の通電火災の防止）。
- ●避難行動の妨げにならないよう、荷物は最小限にする。
- ●外出中の家族のために、避難先を記した連絡メモを分かりやすい場所に残す。
- ●近所に避難できずにいる人や、助けを必要とする人がいないか、確認する。
- ●避難は原則徒歩で、最寄りの避難場所へ。
- ●狭い道やブロック塀、石垣、自動販売機のそば、川べり、ガラスや看板の多い場所は避けて歩く。
- ●子ども、障害者、高齢者などの災害時要援護者を中心に、はぐれないように注意する。

避難に適した服装は



避難所での注意点

自宅を離れて体育館などの場所で生活するのは、とても不自由なことです。長期間続けば、過労やストレスで体調を崩してしまうことにもなりかねません。特に高齢者などは心配です。避難している住民同士で声を掛け合い、助け合いながら心身の健康を保つよう心掛けましょう。

消防用設備等の設計・施工・メンテナンス
消火器・各種防災用品の販売
有限会社　森防災設備
◆お気軽にお問い合わせください
〒299-1162　千葉県君津市南子安３−１−６
TEL：０４３９-５２-５２５４　　FAX：０４３９-５２-５３５５

浸水や土砂等の危険がせまったら

日本では毎年のように台風や集中豪雨による被害が発生しています。しかし、地震と違い、台風や風水害はある程度発生を予測することができます。危険がせまったら早めに準備をしましょう。

被害が心配されるときには

●気象情報に注意する

テレビやラジオ、インターネットで発表される気象庁からの警報・注意報や、消防署、警察署、市からの情報に注意する。

●むやみに外出しない

台風が接近しているときや、豪雨の危険性があるときは、外出を控える。外出する際も警報や注意報に注意し、危険な場所には近づかない。

●窓ガラスを補強する

外から板でふさいだり、×印にガムテープをはるなどして補強する。ガラスが割れたときに破片が飛び散らないよう、内側はカーテンをひく。

●家財道具を移動する

浸水が心配される場合は、家財道具や貴重品、生活用品を2階や高いところに移動させておく。

- ●風雨が強まってから屋根などを補強するのは非常に危険です。絶対にやめましょう。
- ●強い風雨の中での見回りや、堤防・海辺に近づくのは事故のもと。専門の人に任せましょう。

こんな場所では早めの避難を

高潮に注意

●海岸に近いゼロメートル地帯

満潮時の海面の位置よりも低い土地は、堤防が決壊すると大きな被害が出るおそれがある。

●遠浅海岸や湾奥、河口部の土地

水深が急激に深くなる遠浅海岸や湾の奥は、高潮が起きたときに海面が上がりやすい。

浸水災害に注意

●平坦地

河川が運んできた土砂が堆積してできた「平坦地」や、過去の河川の氾らんにより土砂が堆積してできた土地などは冠水しやすい。

●河川敷

昔、河川敷だった土地は浸水する危険性が高い。

土砂災害

●造成地

丘陵を切り崩してつくられた造成地は、豪雨で地盤がゆるむと崩れる危険性がある。

●扇状地

山間部での集中豪雨で土石流が発生すると、山のふもとの扇状地が被害を受けるおそれがある。

●山岳地帯

傾斜30度以上、高さ5メートル以上の急傾斜地は、がけ崩れの危険がある。樹木の少ない山間部の渓流は土石流の危険もある。

避難のタイミング

土砂災害は、突発的に発生し、すさまじい破壊力で一瞬にして生命や財産を奪ってしまいます。土砂災害の発生を予測するのは難しいものですが、前兆現象が見られる場合があります。身近に土砂災害の危険箇所があり、次のような現象を確認した場合は、早めに避難しましょう。

また千葉県は、土砂災害のおそれがある区域を「土砂災害警戒区域」に、さらにそのなかでも建築物に損壊が生じ、住民に著しい危害が生じるおそれのある区域を「土砂災害特別警戒区域」に指定しています。住まいがある土地が警戒区域に入っていないか確認しておき、家が該当区域にある場合は特に早めに避難するようにしてください。

がけ崩れ

- ●がけからの水がにごる
- ●地下水やわき水が止まる
- ●斜面のひび割れ、変形がある
- ●小石が落ちてくる
- ●がけから音がする
- ●異様な匂いがする

土石流

- ●山鳴りがする
- ●雨が降り続いているのに、川の水位が下がる
- ●川の水がにごったり、流木が交ざる

地すべり

- ●地面にひび割れができる
- ●井戸や沢の水がにごる
- ●がけや斜面から水が噴き出す
- ●家やよう壁に亀裂が入る
- ●家やよう壁、樹木、電柱が傾く

土砂災害警戒情報

大雨などにより土砂災害発生の危険が高まったとき、千葉県と気象庁が共同で「土砂災害警戒情報」を発表します。情報が出たらすみやかに避難することが大切ですが、情報が発表されなくても、大雨などのときは周囲に注意し、普段と異なる状況に気づいた場合は周りの人と直ちに安全な場所に避難してください。

浸水や土砂災害から避難するときの注意点

1 動きやすく、安全な服装で

ヘルメットで頭を保護し、靴はひもで締められる運動靴をはく。裸足・長靴は厳禁。

2 足元に注意

道路が冠水すると足元が見えにくくなり、側溝やマンホールに気づきにくくなる。長い棒などを杖代わりにして歩くと安全。

3 単独行動はしない

避難するときは2人以上で。流されないように、ロープで互いを結ぶ。

4 深さに注意

歩行可能な水深の目安は約50センチ。水の流れが速い場合は20センチ程度でも危険になる。危ないと判断した場合は、無理をせず、高所で助けを待つ。

5 災害時要援護者に配慮を

高齢者や傷病者は背負い、子どもには浮き輪などを着けて安全を確保する。

火災による被害をなくすために

火災による被害をなくすためには、日ごろから火災を発生させないよう注意するのはもちろんですが、万が一出火したときにどのように行動すべきか覚えておくことも大切です。被害を最小限におさえるために、家族、地域ぐるみで防火意識を高めましょう。

もし出火したら…

出火の現場に居合わせたらまず「通報」、それから「初期消火」「避難」の順番で行動するのが原則です。ただし、優先順位は状況により異なります。出火直後なら「通報」と「初期消火」の優先順位が高くなりますが、そのために逃げ遅れては大変です。あわてず冷静な判断を心掛けましょう。

行動 1 早く知らせる

- 大きな声で「火事だー！」と叫び、隣近所に知らせる。声が出ないときは、非常ベルや、やかんや鍋など音が出るものをたたく。
- どんなに小さな火事でも必ず 119 番通報する。

行動 2 初期消火

- 火がまだ横に広がっているうちは消火が可能。
- 消火器や水だけでなく、毛布など手近なものを利用する。

覚えておこう！ 火元によって消火方法が異なる

コンロ

- 油鍋に水をかけるのは厳禁。
- 消火器は離れた位置から鍋の全面を覆うように向け噴射する。
- 消火器がない場合は、シーツやバスタオルをぬらして手前からかぶせ、空気を遮断する。

電気器具

- いきなり水をかけたり、泡消火器の使用は感電の危険がある。コンセントかブレーカーを切り、粉末消火器で消火する。

衣類

- 着衣に火がついたら、転げまわって火を消す。風呂場に残り湯があれば、浴槽に飛び込む。

カーテン・ふすま・障子

- カーテンは燃え広がる前に水をかける。できればレールから引きちぎり消火する。
- ふすまや障子などはけり倒して、踏み消す。その後、水をかけてしっかり消火する。

ストーブ

- 消火器は直接火元に向けて噴射する。
- 消火器がない場合は、シーツや毛布などをぬらして手前からすべらせるようにかぶせ、空気を遮断する。

たき火

- 消火器を使う。消火器がない場合は水や土で消す。
- 水の準備ができていない場合は、ほうきや木があればたたいて消し、その後、水でしっかり消火する。

行動 3 早く逃げる

- 天井まで火が燃え広がったら消火は困難。無理せず早めに避難する。
- 可能ならば、燃えている部屋の窓やドアを閉め、空気を遮断してから避難する。

火災を防ぐために

1 放火対策を万全に

ゴミは指定日の朝に出すなど、家のまわりに燃えやすいものを置かない。車庫、物置などの戸締まりも忘れずに。

2 コンロから離れない

コンロのまわりに燃えやすいものを置かない。火がついているコンロから離れるときは、必ず消すこと。

3 寝たばこ、ポイ捨ては厳禁

火がついたたばこを放置しない。喫煙するときには深い灰皿を使い、吸殻を捨てるときは必ず水にさらす。

4 子どもの火遊びに注意

子どもには火の正しい使い方や怖さを教える。子どもの手の届くところにマッチやライターを置かない。

5 ストーブのまわりを整理

衣類やふとんなど、ストーブのまわりに燃えるものを置かない。家具のそばにストーブを置かない。近くで洗濯物を乾かすのも危険。

6 配線まわりはきれいに

複数のコードをまとめたり、たこ足配線をしない。コードの上にものを載せるのも危険。コンセントまわりは定期的に掃除する。

消火器の使い方を覚えておこう

■消火器の使い方

① 安全ピンに指をかけ、上に引き抜く。

② ホースをはずして火元に向ける。

③ レバーを強く握って噴射する。

■消火器の構え方

① 火の風上にまわり、風上から構える。
② やや腰を落として低く構える。
③ 炎を狙うのではなく、火の根元を掃くように左右に振る。

消火器は定期的に点検を！

- **安全ピン**
  - 変形、破損はないか
  - 封印は切れていないか
- **ホース**
  - ひび割れ、ゆるみ、劣化はないか
- **本体・底部**
  - サビや変形はないか
- **シール**
  - 使用期限内か
- **レバー**
  - 変形、破損はないか
- **キャップ**
  - 変形やゆるみはないか
- **ゲージがついている場合**
  - 圧力を示す針が規定内にあるか
- **消火器の種類**
  - 有効な用途を確認する

本当に恐ろしいのは煙です！

火災で発生する煙には、一酸化炭素などの有毒ガスが含まれています。吸い込むと中毒などにより命を落とす危険性があるので、次のポイントに気をつけながら避難しましょう。

- ぬらしたタオルやハンカチなどで口と鼻を覆う。
- 短い距離なら息を止め、一気に走りぬける。
- できるだけ姿勢を低くする。
- 視界が悪いときは壁づたいに避難する。

社会に安心、サービスを届ける!
消防・電気設備　点検、工事
消防、防災用品各種取扱い
省エネ対策ご相談承ります。
まずはご相談を
お見積もりは無料です。
吉田防災株式会社
君　津　支　店
☎ 0439−39−2856
〒292−0526　君津市笹1951

覚えておきたい応急手当て

突然の災害では、けが人が出ても公的救急機関がすぐに駆けつけられるとは限らず、広域になるとライフラインもすぐには復旧しません。そんなときに重要になるのが、事前の知識と備え。万が一のときに自分で対処できるよう、応急手当ての方法を覚えておきましょう。

出血

①出血部分にガーゼやタオルを当て、その上から手で圧迫する。
※感染を防ぐため、ビニール手袋やビニール袋を使用するのが望ましい。

やけど

①流水で冷やす。
②衣服の上からやけどをした場合は、無理に脱がさずそのまま冷やす。
③水疱（水ぶくれ）は破らない。
④冷やした後は消毒ガーゼかきれいな布で保護し、医療機関へ。

骨折

①折れた部分に添え木を当てて固定し、医療機関へ。
②適当な添え木がなければ、板、筒状にした週刊誌、傘、段ボールなど身近にあるもので代用する。

人が倒れていたら（心肺蘇生法）

① 反応があるかを確認する

反応がなければ、大きな声で「誰か救急車を呼んで」と助けを求める。

② 反応がないときは、呼吸を確認する

傷病者の胸と腹部をみて、上がったり下がったりしていれば「呼吸あり」。動いていなければ「呼吸なし」（心停止）と判断し、すぐに胸骨圧迫を行う。

③ 胸骨圧迫

①傷病者の横に両ひざ立ちになる。
②胸の真ん中に片方の手のつけ根を置き、他方の手をその上に重ねる。
③ひじを伸ばし、胸を5センチ圧迫する。
④1分間に100回の速さで圧迫し、これを30回繰り返す。

④ 人工呼吸 ※省略可

あおむけに寝かせる。片方の手のひらを額に、もう片方の手の人さし指と中指を下あごの先に当てて持ち上げ、頭を後ろにそらす。

気道を確保したまま傷病者の鼻をつまみ、口を大きく開けて傷病者の口を覆い、1秒かけてゆっくりと息を吹き込む。傷病者の胸が持ち上がるのを確認する。
※口と口が直接接触することに抵抗がある場合には、胸骨圧迫だけを繰り返す。
※出血や傷があると感染の危険があるため、できるだけ人工呼吸用マスクを使う。

⑤ 心肺蘇生法を実施する

30回の胸骨圧迫と、2回の人工呼吸を1サイクルとして、救急隊員が到着するまで繰り返す。

近くにAEDがある場合は…

AED（自動体外式除細動器）は、心停止の傷病者の救命に大変有効な電気ショックを与える機器で、最近では公的施設や駅、商業施設などに広く普及しています。一般の人でも簡単に安心して使用できるように設計されており、使い方も音声で教えてくれます。状況を見てAEDが身近にある場合は、AEDによる応急手当てを優先的に行いましょう。

AED

消防設備・保守点検・施工
消防防災・災害用備蓄品総合販売

株式会社 大成防災
本　社　千葉県富津市二間塚1962番地
TEL.0439(87)0407・9119
FAX.0439(87)0309・6361
君津支店　千葉県君津市坂田837
TEL.0439(52)9119
FAX.0439(87)0309
鹿島事業Group

株式会社エノモト防災工業
防災のことならなんでもおまかせ！
消防設備保守点検業務・消防設備設置工事
消火器・住宅用火災警報器
消防用品一式

消火器の使用期限は10年です。
10年経過した場合は交換をお勧めします。
古い消火器引取ります。(有料)
千葉県木更津市長須賀627番地の2
TEL :0438-23-0119
FAX :0438-23-0573
E-Mail :ebk0119@bz01.plala.or.jp

防災行政無線が聞き取れなかったら

防災行政無線テレホンガイド　※フリーダイヤル

防災行政無線で放送した内容を、電話で聞くことができます。

シキュウ　ヨイミミ
0120-49-4133

【お問い合わせ】君津市 総務部 危機管理課　電話 0439-56-1290

君津市　メール配信サービス

君津市では、防災、犯罪・不審者情報などをお届けするために、「メール配信サービス」を行っています。

- **防災情報メール**　火災・大雨・洪水・食中毒・光化学スモッグ情報
- **安心・安全メール**　犯罪・不審者・身元不明者保護・行方不明者情報

□**配信登録は、下記のサイトにアクセスしてメールサービス登録を行ってください。**
このサービスは、どなたでも登録できますが、電子メールが利用できる携帯電話・PHS・パソコンが必要です。
メール受信等のための費用は、登録者の負担となります。
配信は、原則土・日・祝日・年末年始を除く午前8時30分から午後5時15分に行いますが、情報により、24時間配信されることがあります。
ドメイン名が「@city.kimitsu.lg.jp」であるメールを受信できるようにしてください。

君津市防災情報メールの登録
kimi.bosai@mpme.jp

君津市安心・安全メールの登録
kimi.ansin@mpme.jp

【お問い合わせ】君津市 総務部 情報政策課　電話 0439-56-1549

災害時の緊急放送

FM放送

かずさエフエムと災害情報の放送協定を締結しています。
大規模な災害が発生した場合や、その恐れがある場合、市の要請により、被害状況や避難情報など、災害に関する緊急放送を行います。

かずさエフエム 83.4MHz

■指定避難場所一覧

1～38 避難場所・避難所	AED
備蓄倉庫	臨時ヘリポート

① 君津中学校
杢師　1-10-1
☎52-0113

② 八重原小学校
南子安　9-17-1
☎52-0112

③ 南子安小学校
南子安　5-10-1
☎53-0615

④ 南子安保育園
南子安　3-27-1
☎52-7963

⑤ 北子安小学校
北子安　853
☎53-1031

⑥ 内みのわ運動公園
内箕輪　1-1-1
☎52-8222

⑦ 内箕輪保育園
内箕輪　61-1
☎52-5170

⑧ 君津市社会福祉センター（きみつ偕楽園）
外箕輪　1039
☎52-9311

⑨ 外箕輪小学校
外箕輪　1-34-1
☎57-1753

⑩ 八重原公民館
南子安　9-17-2
☎55-1840

⑪ 八重原中学校
三直　1305
☎52-4300

⑫ 君津市民文化ホール
三直　622
☎55-3300

⑬ 君津中央公園
久保　5-1-1
☎56-1282

⑭ 大和田小学校
大和田　425
☎52-1550

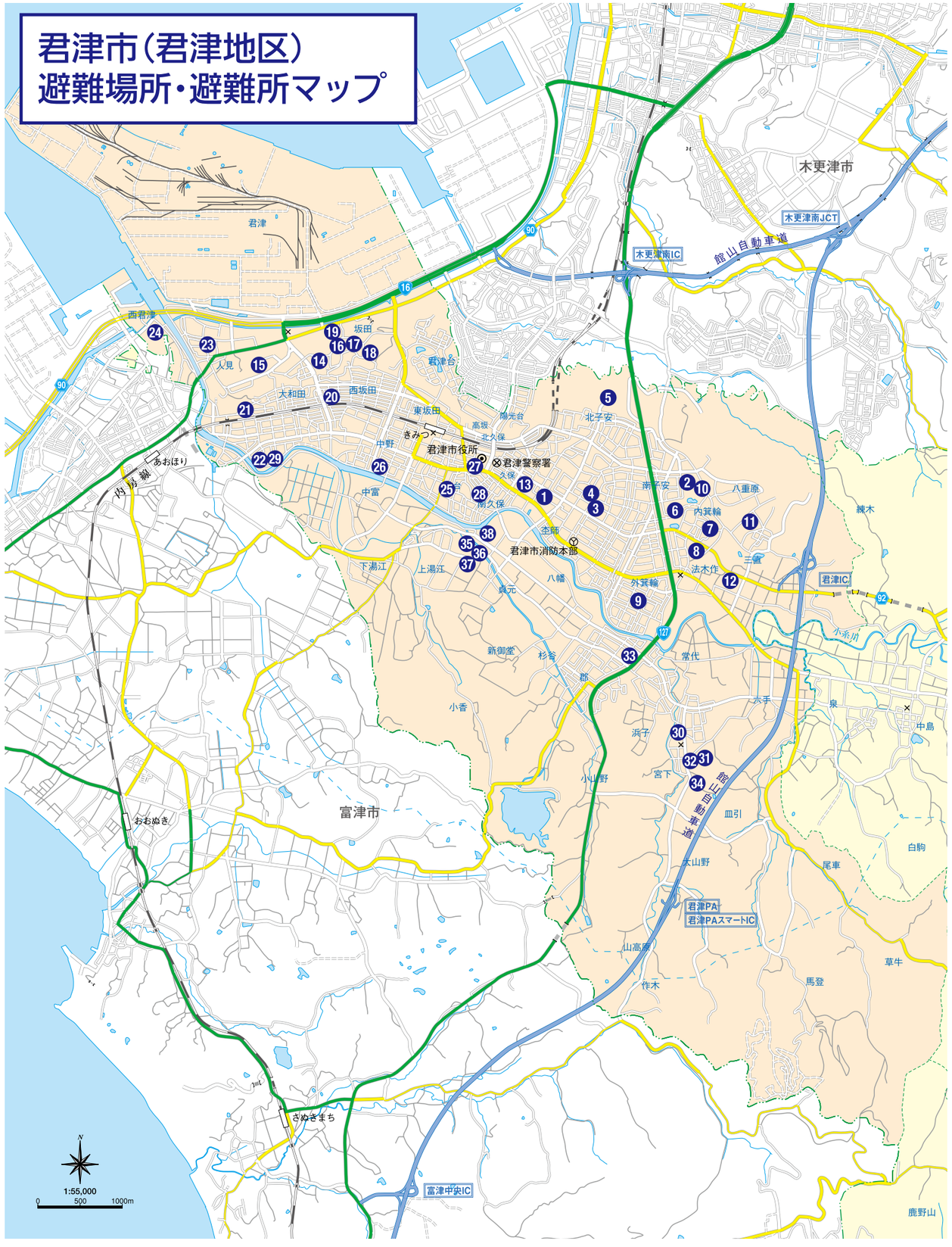
⑮ 新日鐵住金㈱大和田グラウンド
大和田　324
☎52-3571

⑯ 周西中学校
坂田　560
☎52-1517

⑰ 坂田小学校
坂田　523
☎52-3428

⑱ 君津高等学校
坂田　454
☎52-4583

君津市（君津地区）避難場所・避難所マップ



⑲ 緩衝緑地スポーツ広場
坂田　616-1
☎55-1710

⑳ 堺田公園
西坂田　2-11-1
☎56-1282

㉑ 周西幼稚園
人見　1-5-47
☎52-1637

㉒ 人見グラウンド
人見　4-11-1
☎56-1433

㉓ 旧神門保育園
人見　1154-1

㉔ 神門コミュニティセンター
人見　1462-41
☎87-1958

㉕ 周西南中学校
中野　2-30-1
☎55-0190

㉖ 周西小学校
中野　3-14-1
☎52-0017

㉗ 生涯学習交流センター
久保　2-13-2
☎50-3980

㉘ 久保保育園
台　2-15-16
☎52–0006

㉙ 周西公民館
人見　4-11-21
☎57-6080

㉚ 周南中学校
宮下　1-4-1
☎52-0624

㉛ 周南小学校
宮下　2-25-5
☎52-0259

㉜ 宮下保育園
宮下　2-25-1
☎52-0098

㉝ 常代保育園
常代　2-15-1
☎52-7000

㉞ 周南公民館
大山野　26
☎52-4915

㉟ 貞元小学校
上湯江　1655
☎52-0018

㊱ 上湯江保育園
上湯江　1716-1
☎52-0226

㊲ 貞元コミュニティセンター
上湯江　1287-3
☎52-8030

㊳ 貞元グラウンド
貞元　290-1
☎56-1433

■指定避難場所一覧

39～73 避難場所・避難所	AED AED
備蓄倉庫	臨時ヘリポート

39 中小学校
中島　678
☎32-2016

40 中保育園
中島　252-1
☎32-2198

41 小糸公民館
糠田　55
☎32-2184

42 上総高等学校
上　957
☎32-2311

43 小糸スポーツ広場
塚原　51
☎32-5232

44 小糸中学校
塚原　120
☎32-2126

45 小糸小学校
大井戸　1061
☎32-2644

46 小糸保育園
大井戸　467-2
☎32-3716

47 秋元小学校
西粟倉　35
☎37-2055

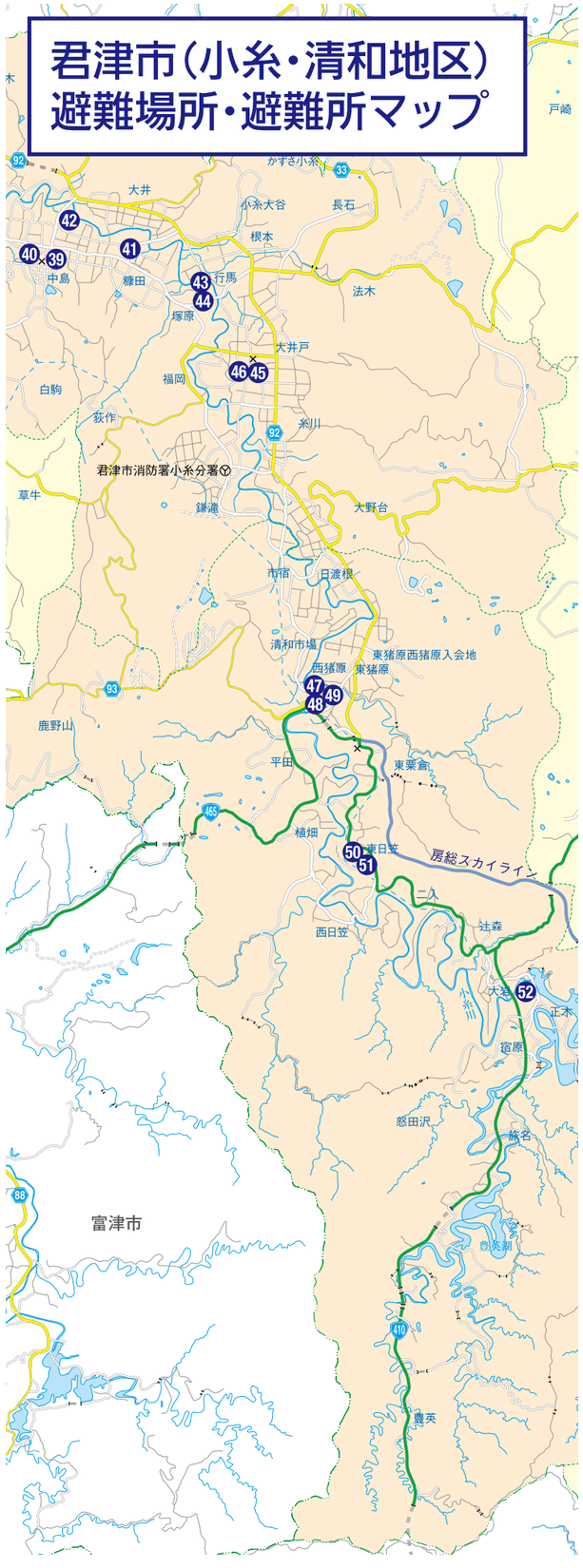
48 清和公民館
西粟倉　57
☎37-2195

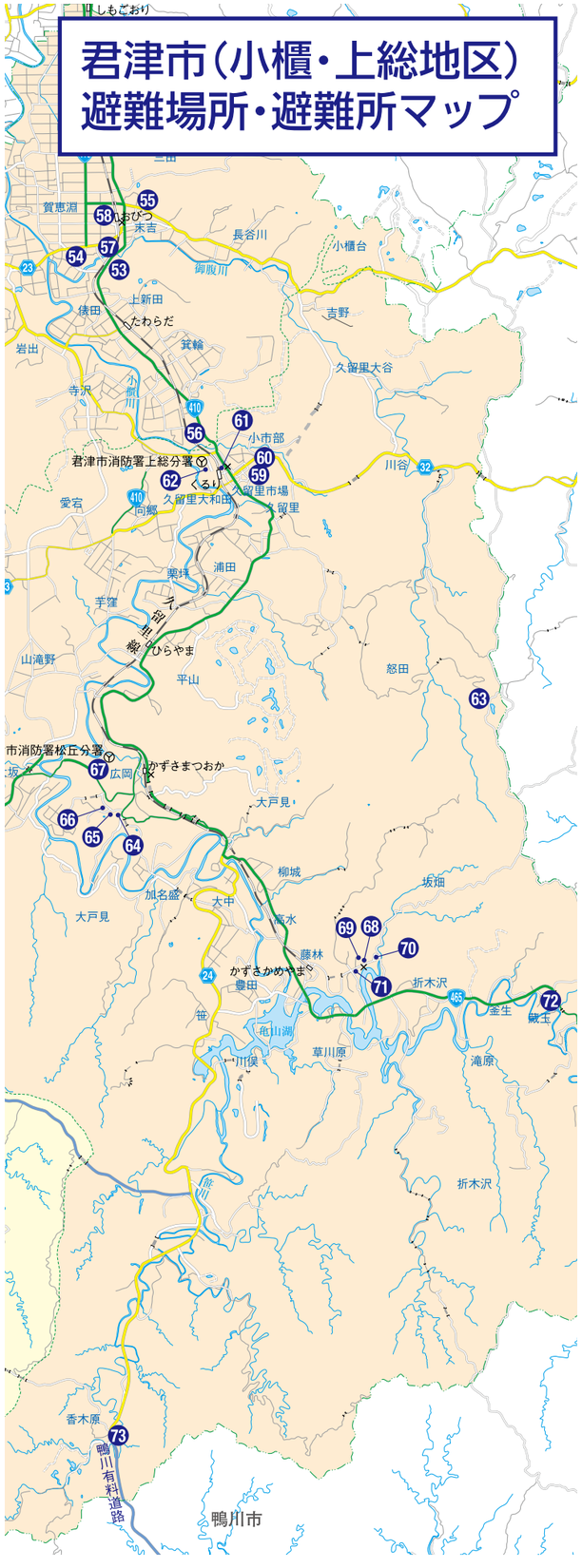
49 清和スポーツ広場
西粟倉　60
☎37-2195

50 清和中学校
東日笠　522
☎38-2285

51 清和保育園
東日笠　515
☎38-2002

52 三島小学校
正木　149
☎38-2315





53 小櫃小学校
俵田　1416
☎35-2501

54 小櫃中学校
俵田　1110
☎35-2021

55 小櫃保育園
末吉　437-1
☎35-2101

56 君津青葉高等学校
青柳　48
☎27-2351

57 小櫃スポーツ広場
末吉　1005-1
☎35-2488

58 小櫃公民館
末吉　128
☎35-2488

59 久留里小学校
久留里　474
☎27-2361

60 久留里中学校
久留里　474
☎27-2481

61 上総地域交流センター
久留里市場　192-5
☎27-3181

62 久留里スポーツ広場
久留里市場　368-1
☎27-3181

63 旧福野小学校
怒田　923

64 松丘小学校
広岡　1000
☎29-2014

65 松丘中学校
広岡　994
☎29-2009

66 あけぼの保育園
広岡　945
☎29-2061

67 松丘コミュニティセンター
広岡　1840-1
☎29-2321

68 坂畑小学校
坂畑　223-2
☎39-2607

69 亀山中学校
坂畑　223-1
☎39-2029

70 亀山保育園
坂畑　310-1
☎39-2497

71 亀山コミュニティセンター
坂畑　321-1
☎70-7117

72 旧蔵玉小学校
蔵玉　1052

73 旧香木原小学校
香木原　269