

# 家族防災会議を開こう

災害はいつ起こるか分かりません。家族が離れた場所にいるときでも、慌てず適切に行動できるよう、日頃から防災について、家族で話し合っておきましょう。

## ポイント 1

### ハザードマップの確認

各種ハザードマップを活用し、自宅の災害リスクを確認しましょう。立地によっては、早めに避難（水平避難）することが必要な場合があります。

#### ●各種ハザードマップ

ひらつかわくわくマップ



## ポイント 2

### 家族の集合場所・避難先の確認

- 家族との連絡方法は? (ポイント3を参考に!)
- どこに集合する?
- 最寄りの避難先はどこ?

(安全な親戚・知人宅、避難所など)

※いろいろな状況（学校にいる場合は?勤務中の場合は?）を想定して、日頃から確認しておきましょう。

## ポイント 3

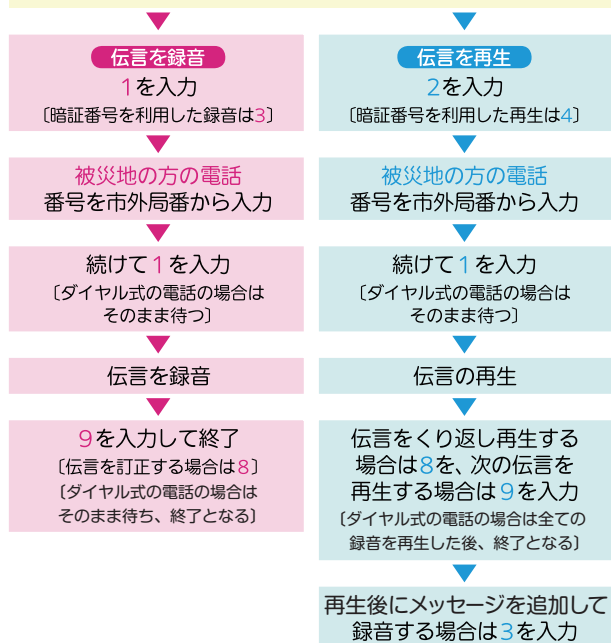
### 安否確認手段の確認

災害時には電話がつながりにくくなることがあります。そのようなときに活用できるサービスがこちら!

#### 災害用伝言ダイヤル (171) (忘れて「<sup>いない</sup>171」)

NTT東日本が、災害発生により被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になった場合に提供する、固定電話や携帯電話などから伝言の録音・再生を利用できるサービスです。

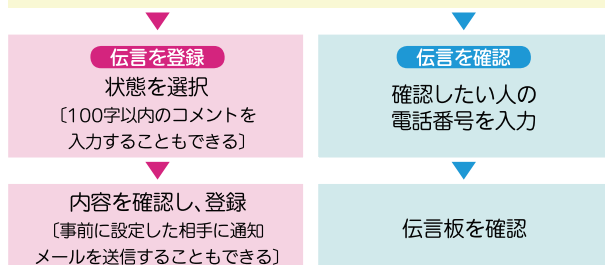
#### 171をダイヤル



#### 災害用伝言板

災害時に携帯電話やスマートフォンなどから安否情報の書き込みと閲覧ができます。通信各社が提供するサービスのほかに、NTT東日本が提供しパソコンでも使えるWeb 171もあります。

#### 災害用伝言板を開く



※操作画面は通信各社によって異なります。

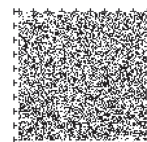
NTTの提供する災害用伝言ダイヤル(171)・災害用伝言板(web171)は、下記の日程で体験利用できます。

- 毎月1日・15日 各0:00～24:00
- 1月1日0:00～1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)

(NTT東日本ウェブより)

## 携帯電話やスマートフォンを活用しましょう!

携帯電話やスマートフォンは、情報収集や位置情報を確認するのにも使用できます。また、ライン(LINE)やX(旧ツイッター)、フェイスブック(Facebook)などは、電話が繋がらない場合の安否確認に役立ちます。日頃から使い慣れておくことも備えの1つです。



# 家庭で備蓄をしよう

## ローリングストック

いつも使うものを1週間分を目安に買って置き、消費したら補充する「ローリングストック」が便利です。

消費した分を買い足すことで、常に自宅に一定の備蓄がある状態にします。

消費期限が長いレトルト食品やインスタント食品等がおすすめです。また、飲料水やおむつ等の日用品も忘れずに備蓄しましょう。

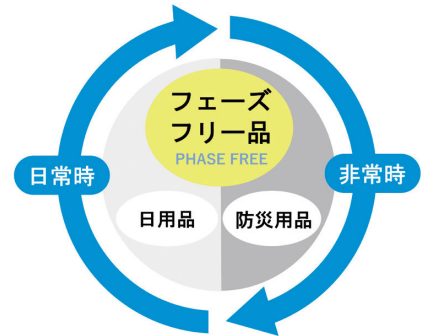
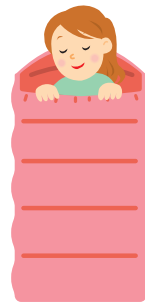


## フェーズフリー

「備えない防災」と言われる、非常時にも使えるものを日常に取り入れる「フェーズフリー」も便利です。

(例)・LED付バッテリー

- ・寝袋にもなるクッション
- ・バケツにもなる撥水バック
- ・停電時は家庭用電源となるハイブリッド車

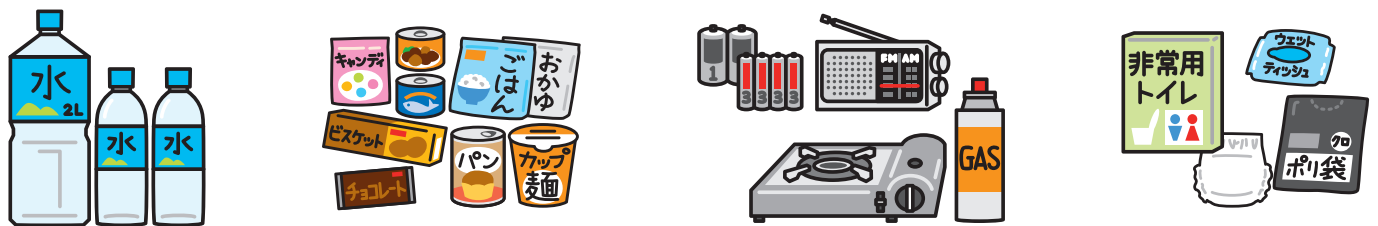


## 食料・飲料水等の必要量目安

災害の備えとして食料、飲料水、生活必需品、感染症対策用品などは、自分自身で用意することが原則です。各ご家庭においても、1週間分を目安に食料・飲料水等を備蓄し、避難所への避難が必要になった際には、ご持参いただくよう呼びかけています。

食物アレルギーをお持ちの方などは、普段からご自分に適した食料の備蓄に努めてください。

また、ライフラインが復旧していない状態を想定し、調理を必要としない食料（例：水を使わなくても食べられる缶詰やビスケット等）やガスコンロ、電池、非常用トイレ等を用意しておきましょう。



## 平塚市の備蓄

自宅が被災してしまい、用意していた備蓄品を持ち出せない市民がいることを想定し、市の備えとして、平常時から食料、飲料水、生活必需品、資機材などを各避難所等に分散して備蓄し、災害時に迅速な対応ができるようにしています。

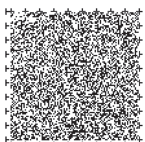
さらに災害時には、市と企業や団体などの物資等調達協定により、必要となる食料や物資を確保することとしています。

### 【防災倉庫・避難所の主な備蓄品】

長期保存食、飲料水、給水タンク、毛布、トイレ、発電機、投光器、ダンボールベッド、間仕切りテントなど

### 【協定先から調達するもの】

消費期限が短いもの、保管に広い場所を要するもの、特殊性が高いもの



## 持ち出し品チェックリスト

- ◎非常持ち出し品は、両手が使えるリュックサックなどに入れましょう。
- ◎枕元などのすぐ手に取れる場所に置いておきましょう。
- ◎外出先で被災しても最低限行動できる物を常時携行しましょう。
- ◎災害発生時に最優先で持ち出す「一次持ち出し品」と避難生活が長引いた場合に自宅へ取りに行く「二次持ち出し品」に分けましょう。
- ◎「一次持ち出し品」は「あると便利なもの」ではなく「ないと困るもの」を用意しましょう。
- 🗑️ 持ち出し品をしっかりと用意しておけば、在宅避難時においても活用ができます。

### ▼ 常時携行品

- 携帯電話 (スマートフォン)  携帯電話 (スマートフォン) の充電器  現金  運転免許証
- メモ帳・ペン  飲料水  携帯食料  笛 (救助を求める場合などに使う)  入れ歯  眼鏡

### ▼ 一次持ち出し品

#### <飲料水・食料>

- 飲料水 (緊急用として1人1L程度)  食料 (缶詰・ビスケット・チョコレートなど)

#### <生活・衛生用品>

- ライター・マッチ  アルミブランケット  筆記用具  ビニール袋  雨具  タオル  衣類・下着
- 洗面用具  歯ブラシ  マウスウォッシュ (洗口液)  非常用トイレ
- ティッシュペーパー・トイレトペーパー  使い捨てカイロ  ボディーシート (体を拭く)

#### <感染症対策用品>

- マスク  手指消毒液  石鹸 (ハンドソープ)  ウェットティッシュ  体温計

#### <救急医療品>

- 絆創膏  ガーゼ  包帯  消毒液  常備薬 (鎮痛剤・胃腸薬等)  お薬手帳

#### <避難グッズ>

- 懐中電灯  ヘルメット・軍手  スリッパ  ステッキなどの探り棒  乾電池  エアマット

#### <貴重品>

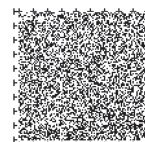
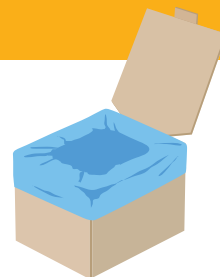
- 健康保険証  マイナンバーカード  パスポート  預貯金通帳  印鑑

## 非常用トイレの備蓄をしましょう

災害が起こると、停電や断水、下水道管の損傷などで水洗トイレが使用できない可能性があります。排泄を我慢することは健康被害や災害関連死にもつながりますので、非常用トイレの備蓄をしましょう。

持ち運びに便利な携帯トイレ (便器がなく袋状になっているタイプ) や、組み立てて便器にできるタイプがあります。水溶性のティッシュペーパーもあるといいでしょう。

また、一般的にトイレの回数は1日平均5～7回と言われており、「人数×7回×7日」分があると安心です。



音声コード

# 家庭で備蓄をしよう

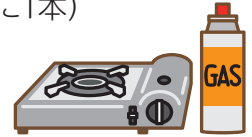
## ▼ 二次持ち出し品

### <食料・飲料水>

飲料水（1人1日3リットルを1週間分が目安）  食料（1週間分が目安・アレルギー対応食なども）

### <生活・衛生用品>

非常用トイレ  歯みがき剤  歯間ブラシ・デンタルフロス  入れ歯ケース・入れ歯洗浄剤  
 お皿・コップ・はし・やかん・鍋  ラップ（食器に敷けば汚れない）  ドライシャンプー  
 非常用給水袋  寝袋  カセットコンロ  カセットコンロ用ガスボンベ（2日に1本）  
 固形燃料  非常用トイレ  耐燃性のあるポリ袋（パッキング用）



### <工具類>

のこぎり・バール  ペンチ  ロープ

<衣類>…家族（特に子ども）の成長や季節に合わせ、必要なものを備えておきましょう。

下着・靴下  長袖・長ズボン  防寒着  毛布  タオル・バスタオル

### <あると便利なもの>

新聞紙・段ボール  安全ピン

## 家族構成や状況に応じた個別用品もそろえましょう

### <女性>

生理用品  防犯ブザー  化粧品

### <持病・アレルギーのある方>

症状に応じた薬  アレルギー対応食品



### <乳幼児>

哺乳瓶  オムツ  粉ミルク  液体ミルク  おやつ  おしりふき  母子手帳  
 おもちゃ（小さなもの）、絵本  歯みがきシート

### <高齢者・要支援者>

介護用品  常備薬  やわらかい非常食  大人用おむつ  障がい者手帳  口腔ケア用品

### <ペット>

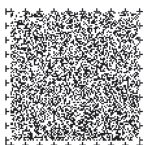
ペットフード  ケージ  リード  迷子札  トイレ用品  お手入れ用品  常備薬  
（犬の場合は  鑑札  狂犬病予防注射済票）

## 災害時でも口腔ケアは大切です

避難生活では、水や歯ブラシの不足から、口の中をきれいに保つことが難しくなります。口の中の細菌が増えると、むし歯や歯周病などのトラブルだけではなく、身体にも悪影響があります。高齢者は誤嚥性肺炎になりやすくなるため、特に注意が必要です。

歯ブラシがなくても、ティッシュなどで歯の汚れをとる、少量の水やお茶でうがいをするなど、お口のケアをしましょう。ガムを噛んだり、顔や舌を動かしたり、マッサージして、だ液でお口をうるおわせることも大切です。

人差し指から小指をそつと頬にあて、耳の前あたりを、後ろから前に回して耳下腺のマッサージをしましょう。





# 避難行動要支援者

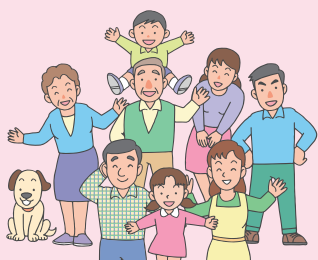
高齢者、障がい者、妊産婦、乳幼児、外国人等の要配慮者のうち、災害時に1人で避難することが困難で、支援を必要する方を避難行動要支援者といいます。避難行動要支援者の支援には共助が大切です。

## 大切なのは地域のつながり

地震や風水害などの大きな災害が起きた場合、行政からの本格的な支援が始まるまで約3日、外部からの支援にはそれ以上かかるといわれています。

特に発災直後には、行方不明者の捜索・救助や避難所の開設準備などのために市民の皆さんの避難行動の支援を市職員（公助）が行うことは難しいのが実態です。

このことから、災害時、特に避難時には、ご近所同士などの地域で助け合うこと（共助）が、避難行動要支援者だけでなく避難者皆さんにとっても大切になります。



## 日頃のコミュニケーションが災害時に役立つ

災害発生時には、近隣住民同士の協力が欠かせません。日頃からあいさつをする、地域の行事に参加するなど、顔の見える関係づくりをしておくことや、自治会に所属し、その活動に積極的に参加することが、いざというときにスムーズな対応を取ることに繋がります。

また、近所で高齢者や障がい者など、災害時に支援が必要な方がいないかどうか確認しておきましょう。



## 災害時の避難が不安な方は

災害時に一人で避難することが困難で支援が必要となる方（避難行動要支援者）は、市役所の窓口（福祉総務課、高齢福祉課、地域包括ケア推進課、障がい福祉課、介護保険課、災害対策課）や各公民館、市HPなどから避難行動要支援者支援制度届出書兼同意書を入手して記入していただき、ご自分の情報を市に登録してください。

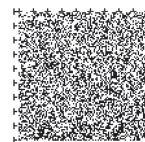
市は登録された情報を避難行動要支援者名簿に登載し、地域の関係者（自治会・民生委員児童委員）、平塚市消防本部・神奈川県平塚警察署・平塚市高齢者よろず相談センター・平塚市社会福祉協議会に提供し、災害時に地域での安否確認や避難誘導などの避難行動支援に役立てます。



## 避難行動要支援者支援制度について

避難行動要支援者支援制度の登録対象者が令和2年2月に変わりました。

旧制度（避難行動要支援者登録制度）要件の「65歳以上のひとり暮らし、寝たきり、認知症のいずれかの者または高齢者のみの世帯及びこれに準ずる者」について、地域の声を踏まえて「75歳以上の一人暮らしの者」に変更したほか、新たに「指定難病医療費受給者（人工呼吸器装着等日常生活要支援者）、小児慢性特定疾病医療受給者（医療的ケアが必要な者）」を対象者に加えています。（旧制度登録者は本制度に同意すれば、登録できます。） その他対象となる要件については市HPをご確認ください。



# 自主防災組織

市内には、自治会や町内会などを単位に自主防災組織が結成され、地域の人々がお互いに協力し合いながら防災活動に取り組んでいます。自主防災組織の活動について、平常時と災害時に分けて紹介します。

## 平常時

### 防災を学んで地域に広めよう!

#### 防災計画・マニュアルの作成



地区の実情に沿った計画  
マニュアルをつくろう!

- ◎地区の災害リスクの状況
- ◎平常時、災害時の取り組み
- ◎計画・マニュアルの定期的な見直しなど



#### 防災訓練・講習会の実施



定期的な防災訓練を  
実施しよう!

- ◎初期消火訓練
- ◎避難誘導訓練
- ◎救出・救護訓練
- ◎情報収集・伝達訓練
- ◎炊出し訓練 など



#### 防災対策の検討・普及



防災資機材を整備しよう!

- ◎テント ◎発電機 ◎バール
- ◎拡声器 ◎消火器 ◎担架
- ◎ジャッキ ◎ブルーシート など

市では、自主防災組織の活動育成を図るため、防災資機材などの整備や普及・啓発活動に助成をしています。

詳しくは災害対策課 (☎ 21-9734 [直通]) へお問い合わせください。

## 災害時

#### 情報の収集・伝達

- ◎正しい情報を伝達・収集
- ◎被害状況を取りまとめ・報告 など

#### 救出・救護活動

- ◎がれきなどの下敷きになった人たちの救出
- ◎負傷者の応急手当、救護所への搬送 など

#### 給食・給水活動

- ◎食料や物資の運搬・配布
- ◎必要に応じて炊出し など

#### 避難誘導・安否確認

- ◎住民を避難場所など安全な場所に誘導
- ◎避難行動要支援者などの安否確認 など

#### 初期消火活動

- ◎出火防止や初期消火に取り組む
- ◎危険な火災現場から住民を避難誘導 など

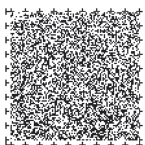
#### 避難所との連携

- ◎主体となって避難所運営を行う
- ◎地域と避難所をつなぐ情報の取りまとめ など

### 女性防災クラブ 平塚パワーズ

平塚パワーズは、女性の視点に立って、防災に関する知識・技術の向上を目的として組織されたボランティア団体です。日頃は各地域の防災訓練や各種イベントへ参加し、身近なものでつくる防災グッズの作り方の普及や応急手当などの様々な防災啓発活動を行っています。平成 29 年には、防災ノウハウを一冊にまとめた「防災減災パワーズブック」を作成され、市に寄贈していただきました。また、令和 2 年には、これまでの功績が評価され、防災功労者内閣総理大臣表彰を受賞されました。

入会方法などは、災害対策課 (☎ 21-9734 [直通]) へお問い合わせください。



# 防災訓練

市や自主防災組織では、各種災害を想定した防災訓練を行っています。防災訓練に参加することで、災害への心構えができ、避難時の行動や安全確保などの経験を積むことができます。また、コミュニケーションの場としての地域の人々と顔の見える関係をつくることができます。

## 地域の防災訓練

自主防災組織や事業所、学校などの各団体が自主的に行っている防災訓練です。市では各団体からの依頼を受け、職員等の派遣や資機材の貸し出しを行っています。

### 訓練の内容紹介

下記の内容以外にも様々な訓練項目があります。訓練を検討される場合は災害対策課までご相談ください。

地震体験



津波避難訓練(逃げ地図)※1



HUG(避難所運営ゲーム)※2



初期消火



### 図上訓練

※1 津波避難訓練(逃げ地図)

津波から命を守るため、海岸地区を対象に実施している訓練です。浸水想定区域外へ逃げる際の目安となる「避難目標ポイント」までの所要時間がわかる「逃げ地図」に避難経路等を書き込むことで、より安全な避難経路や、地域の課題を考えることができます。

※2 HUG(避難所運営ゲーム)

避難所運営を任せられたという想定の下で、次々にやってくる避難者の状況や要望を考慮しつつ、突発事態等にも対応することで、迅速かつ的確に避難所を運営する術を学ぶことができます。

### 訓練の申し込みについて

仮予約後、訓練実施日の2週間前までに防災訓練・講座申込書を提出し、本申し込みしてください。

### 仮予約について

訓練日が土日祝	訓練日が平日
<p>○先着順です。○1ヶ月前までに仮予約してください。 ○仮予約の受付開始日が休休日の場合、翌開庁日から仮予約をすることができます。</p>	
<p>仮予約の受付開始日は団体によって異なります。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●自主防災組織連合会(連合自治会単位) 訓練実施日が決定したら、いつでも仮予約ができます。</li> <li>●複数自主防災組織合同(複数自治会合同)※2つ以上から可能 訓練実施日の4ヶ月前から仮予約ができます。</li> <li>●単位自主防災組織(単位自治会) 訓練実施日の3ヶ月前から仮予約ができます。</li> <li>●その他各種団体 訓練実施日の3ヶ月前から仮予約ができます。</li> </ul>	<p>どの団体でもいつでも仮予約ができます。</p>

## 総合防災訓練



総合防災訓練は、災害時に迅速かつ的確な対応を図ることを目的として、年に一度、市民・行政・各防災関係機関が一体となり、実施する訓練です。市と災害時協定を締結している事業所等によるライフライン復旧訓練や、消防・警察・自衛隊等による救出訓練等を実施しています。

また、同会場で実施する消防・防災フェアでは、幅広い世代の防災意識の高揚に繋げるため、参加団体の特徴を活かした消防・防災に関する展示体験ブース等、楽しく防災を体験するコーナーを展開しています。

