

いのち まも
命を守るための
ぼう さい
防災
ハンドブック

災害はいつ起こるかわかりません。
私だけは大丈夫と思っていませんか。
災害が発生したその時、
自分や家族の命を守れますか。

命を守るには、どのような行動をとり、
また事前の準備はどのようにすべきかを
簡潔にまとめました。この冊子を活用し、
まずは家族で防災会議を始めましょう。

目次

地震そのとき10か条 ……	2ページ
地震そのとき編 ……	3ページ
風水害そのとき編 ……	9ページ
災害に備える編 ……	13ページ
緊急避難場所・避難所一覧・	19ページ
もしものための防災メモ ……	21ページ

地震そのとき10か条

だい じ しん
大地震発生!

1 自分の身を守る

「しせいをひくく」「あたまをまもり」
「じっとする」

じ しん はっ せい
地震発生直後

2 火元を確認

3 家族の安否確認

4 逃げ道の確保

5 倒れそうなものには 近寄らない

ゆ
揺れがおさまったら

6 危険と感じたら避難

7 正しい情報を確認

8 隣近所の安否確認

9 隣近所で助け合う

10 避難の前には安全確認

地震そのとき編

30年以内に
南海トラフ地震が起こる確率 **80%** 程度
いつ大地震が起こってもおかしくない
状況です。

大地震発生!

1 自分の身を守る

緊急地震速報や
大きな揺れが
あったら、まず身の
安全を最優先に。

1 しせいをひくく



2 あたまをまもり



3 じっとする



緊急地震速報とは？ 震度5弱以上の揺れが予想されたとき、テレビやラジオ、スマートフォンなどで緊急地震速報が流れます。

場所ごとの行動

室内

テーブルなどの下で
落下物から身を守る。
無い場合はクッション
などで頭を守る。



トイレ 浴室

閉じ込められないようにドアを開ける。

屋外

カバンなどで頭を守る。
看板、ガラスなどの落下物に注意。

車

運転中はハザードランプを
点滅させ、ゆっくり減速し、
左側に寄せて停車する。
避難のときは鍵を車内に
残しておく。



エレ ベーター

行き先ボタンを全て押し、停止した階でおりる。
閉じ込められてしまったら、インターホンで連絡する。

山 がけ

速やかに斜面やがけから離れる。
落石や地すべり、がけ崩れに注意。

地震発生 直後

余震に注意して、あわてず
落ち着いて行動しましょう。

2 火元を 確認

コンロやストーブなどがついていたら、すぐに消す。
出火していたら初期消火。
ただし揺れが激しい時は無理をしない。

3 家族の 確認

家具などの下敷
きになっていない
か、ケガがな
いか、全員の安
否を確認する。



4 逃げ道 確保

窓やドアを開け、逃げ道を確保する。

5 近寄ら ない

外にいたら、ブロック塀や自販機など、倒れそうな
ものには近寄らない。

揺れが おさまったら

家の内外の状況に応じて、助け合いなどの行動をしましょう。

6 危険なら 避難

危険と感じたら避難する

建物の倒壊や大きな火災が発生したり、土砂災害のおそれがあれば避難する。

7 情報 確認

正しい情報をテレビやラジオ、市のWEBサイトなどから集める。※入手方法は18ページを参考に。

8 近所の 確認

隣近所の安否を確認する。

9 助け 合い

隣近所で協力して消火・ケガ人の救出・救護にあたる。(倒壊しかけた家屋には近寄らない)



10 避難の 前に

避難の前には安全確認を行う

電気のブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉める。火災などの二次災害を起こさないようにする。

避難のポイント

● 持ち物(非常持出品)は最小限に

荷物は背負い、両手が使えるようにする。

● 連絡先、避難先を残しておく

家を出るときは、連絡先や避難先をメモなどで残す。

● 危険な箇所を避けて移動

狭い道や川のそばなどは避ける。

● 動きやすく安全な 服装で

ヘルメットや防災ずきんで頭を保護する。
靴は底の厚い慣れたもの。

● 徒歩で避難

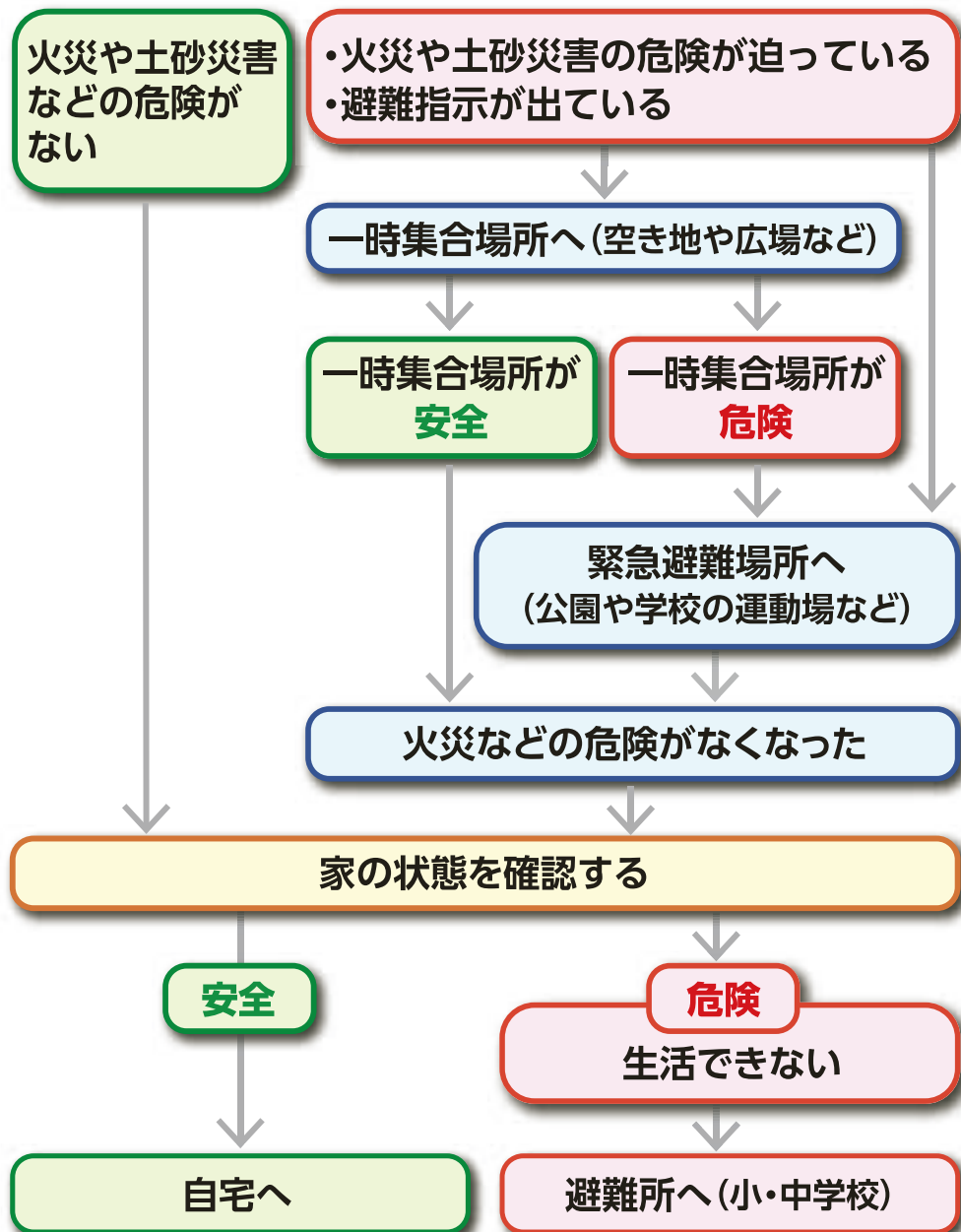
車での避難は救急車など緊急車両の妨げになるので、基本は徒歩で避難。

● 助け合う

2人以上での行動を心がけ、高齢の方や障害のある方など、助けが必要な方の避難に協力する。



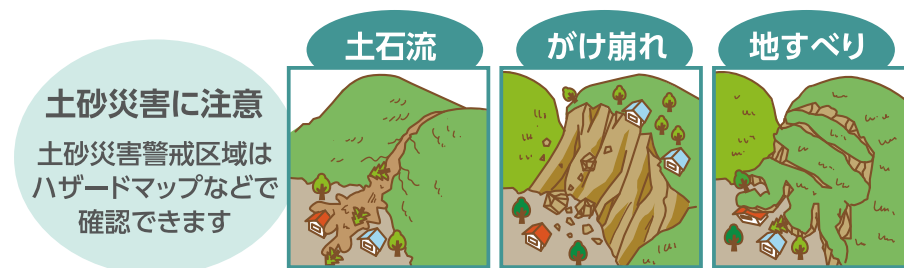
地震時の避難ガイドライン



※緊急避難場所・避難所は20ページで確認できます。

風水害そのとき編

瀬戸市には土砂災害警戒・特別警戒区域などに指定されている場所が多数あります。日頃から危険な場所を確認しておき、気象情報に注意し早めに避難する事を心がけましょう。



主な防災気象情報

注意報	災害の起こるおそれがある場合
警報	重大な災害の起こるおそれがある場合
土砂災害警戒情報	大雨が降り続いたことにより、土砂災害の起こるおそれがある場合
特別警報	数十年に1度の大災害が起こると予想される場合

避難に対する基本的な考え方

●避難は自ら判断を

災害が迫ったとき、置かれた状況は一人ひとり違います。
自宅に留まることが危険かどうか、それぞれが自ら判断し、適切な行動を取らなければなりません。

例えば

- ・土砂災害の危険がある地域に住んでいる
- ・乳幼児や高齢の方など家族に要配慮者がいる など

このような場合は

とにかく早期の避難を心がける

●屋外への避難が危険なら 命を守るための行動を

危険な状況での屋外への避難は
できるだけ避け、安全確保を第一に考えます。

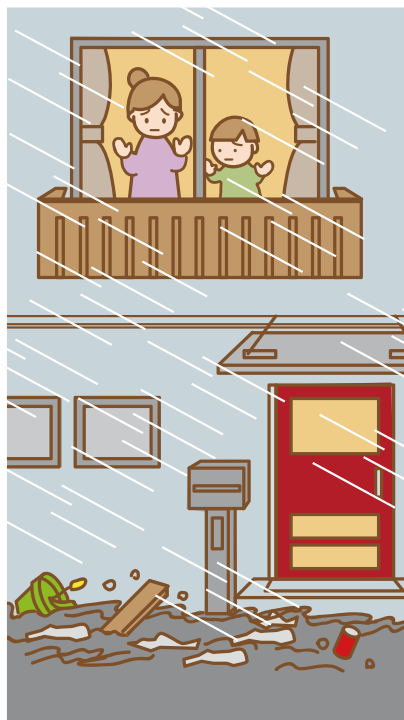
例えば

- ・浸水がひざ上、または
流れが速い
- ・周囲が暗く状況が
分からない など

このような場合は

「屋内安全確保」

- ・自宅の2階以上
- ・がけからなるべく離れた部屋



避難情報と市民がとるべき行動

警戒レベル	新たな避難情報等	
5	きんきゅうあんぜんかくほ 緊急安全確保	命の危険！直ちに安全確保！
~~~~~ 〈警戒レベル4までに必ず避難！〉 ~~~~~		
4	ひなんしじ 避難指示	危険な場所から全員避難
3	こうれいしゃとうひなん 高齢者等避難	危険な場所から高齢者等は避難
2	大雨・洪水・高潮注意報(気象庁)	自らの避難行動を確認
1	早期注意情報(気象庁)	災害への関心度を高める

※必ずしも、この順番で発令されるとは限らないので、ご注意ください。

## 台風上陸時の行動シミュレーション



防災気象情報  
避難情報



注意報



### 市民の行動

避難所、避難経路の確認  
防災ガイドマップなどで確認

気象情報の確認  
テレビ、ラジオなどで  
確認



大雨、河川状況の確認  
テレビ、ラジオ、WEBサイトなどで  
確認  
※川や用水路の様子を見に行かない!

自宅の安全確認

14ページをご覧ください  
※風雨が強まってからは、危険なので  
屋外の補強はしない!

12  
時間前

**警報**  
**高齢者等**  
**避難**

### 避難準備

非常持出品の用意や家族と  
連絡をとる

### 要配慮者の避難開始

### 避難開始

### 避難完了



4  
時間前

**土砂災害**  
**警戒情報**  
**避難指示**

**特別警報**  
**緊急安全**  
**確保**



自宅で過ごす場合も、常にテレビ、  
ラジオなどの情報に注意して、状  
況に応じて行動する。

**避難情報は目安です。**  
**危険だと感じたら「自主避難」しましょう。**

【早めに避難したいケース】

・夜中に大雨になる予報の場合など

※避難所開設前に自主避難したい場合は、市役所にお問い合わせください。

## 災害に備える編

災害から自分や家族の命を守るには、日頃からの  
備えと早めの防災情報の入手が大切です。

### 室内の備え ✓チェックポイント



#### 【家具】

- ☐ 背の高いものはL字金具や突っ張り棒で固定する。
- ☐ 避難経路をふさがない、自分に倒れてこないように配置する。
- ☐ 家具の上に物を置いていない。
- ☐ 重いものは下に収納する。

#### 【カーテン】

- ☐ 防災加工されたものを使う。

#### 【ガラス】

- ☐ 飛散防止フィルムを貼る。

## 室外の備え ☒ チェックポイント

### 【屋根】

- ☐ 瓦のひび割れ、ずれ、はがれている部分はない。
- ☐ アンテナは不安定になっていない。

### 【ベランダ】

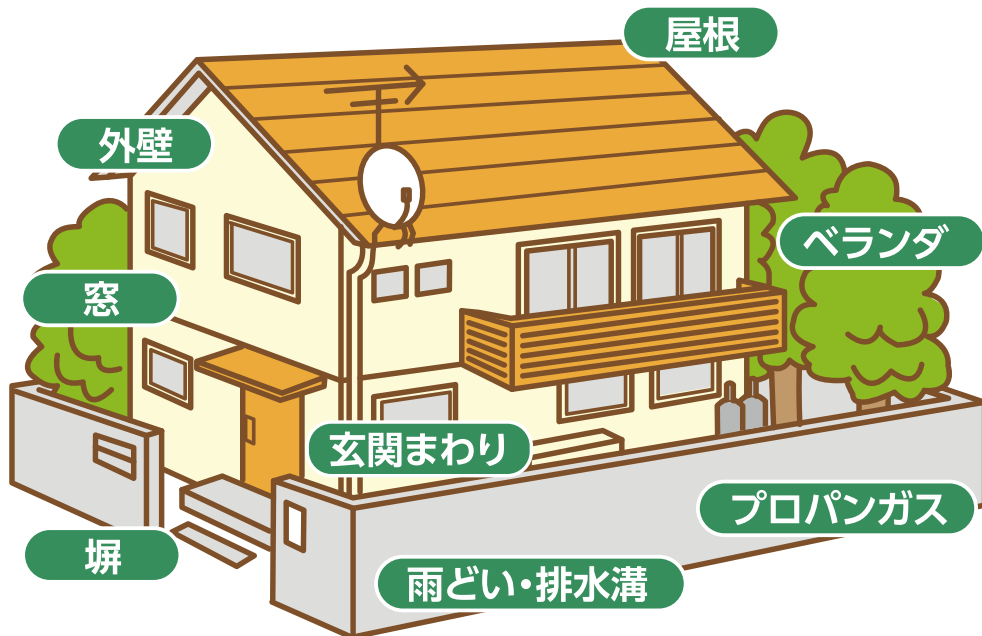
- ☐ 鉢植えや物干し竿などは、しっかりと固定されている。
- ☐ マンションの場合、非常脱出口のまわりにものを置いていない。

### 【外壁】

- ☐ 亀裂、はがれ、浮いている部分はない。

### 【窓】

- ☐ ガラスのひび割れ、ガタツキはない。雨戸もしっかりと閉まる。



### 【塀】

- ☐ ひび割れ、ずれている部分はない。

### 【玄関まわり】

- ☐ 自転車、ベビーカーや清掃用品など出入りに支障となるものはない。

### 【プロパンガス】

- ☐ しっかりと固定されている。

### 【雨どい・排水溝】

- ☐ 落ち葉や土砂が詰まっていない。

## 食料品・日用品の備え

災害時は物品が手に入りにくくなります。  
日頃から食料品や衣類・日用品を準備しておきましょう。

### 非常持出品

避難の際に緊急時に  
持ち出すもの

リュックサックなどに入れて  
持ち出しやすい場所に用意  
してください。



### 備蓄品

外部からの支援が届くまで  
生活をするためのもの

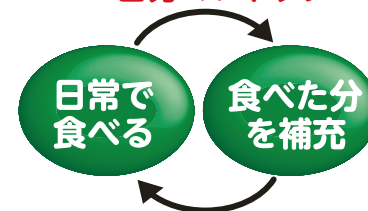
生活必需品(水・食料・燃料など)  
7日分ぐらいを目安として準備  
しておきましょう。



### 食べながら備える日常備蓄「ローリングストック法」

日頃から利用している食品  
(缶詰やレトルト等)を少し多  
めに購入し、あとは食べた分  
だけを補充する備蓄法。  
常に賞味期限を保ちながら  
備蓄できます。

賞味期限を保って  
7日分のストック



※裏表紙のチェックリストを参考にしてください。

## 家庭の状況によって必需品は変わります

### 乳幼児

- 粉ミルク
- ほ乳瓶
- 離乳食
- スプーン
- おむつ
- おしりふき
- おんぶひも
- バスタオル
- おもちゃ など



### 高齢者 要介護者

- お粥などのやわらかい食品
- 障害者手帳
- 入れ歯・洗剤
- 補聴器
- 大人用紙おむつ
- 常備薬・お薬手帳(写し)
- 補助具の予備
- 車いす など



### ペット

- ペットフード
- ケージ
- トイレ
- リード
- 飼い主の連絡先
- など



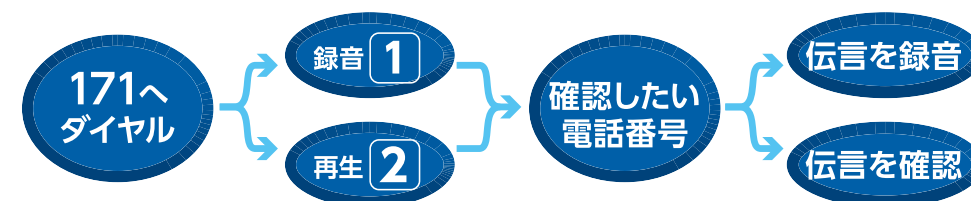
## 連絡方法を決めておく

災害時は電話がつながりにくくなります。  
家族と連絡をとる方法を決めておきましょう。

### 固定電話 携帯電話 から

## 災害用伝言ダイヤル「171」

「171」にダイヤルし、音声案内に従って電話番号を登録し、録音または再生。



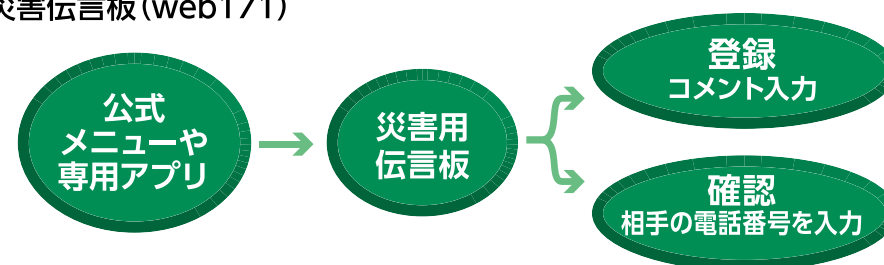
### スマホや 携帯電話 から



災害伝言板(web171)

## 災害用伝言板(携帯電話)

通信事業者による安否情報確認サービス。  
各社のトップメニューや災害用アプリから「災害用伝言板」を開き、登録・確認できます。伝言内容は他社の携帯電話やパソコンからも確認したい相手の携帯電話番号を入力し確認できます。



## 市からの防災情報の入手方法

災害から身を守るためには、正確な情報を早く入手することが大切です。

WEB  
サイト

瀬戸市ホームページ

<https://www.city.seto.aichi.jp/>



LINE  
メール

瀬戸市安全安心情報メール

避難情報や気象情報などをメールで配信します。

登録は無料です。



メールで受け取る



LINEで受け取る

テレビ

リモコンの④ボタンを押すと、地域の災害や避難情報が確認できます。

ラジオ

「ラジオサンキュー」(FM84.5MHz)

瀬戸市の緊急な情報を放送します。

広報車

避難情報などをお知らせします。

## 緊急避難場所・避難所一覧

各避難所は災害の状況に応じて開設します。  
市からの開設情報に注意してください。

### 避難場所とは

災害の危険から一時的に逃れるための場所。

### 避難所とは

災害の被害を受けた方、または被害を受ける恐れがある方が、一定の期間避難生活をする施設。



### 風水害時 緊急避難場所 兼 避難所

道泉地域交流センター	道泉町53-5
深川公民館	宮脇町53
古瀬戸公民館	西拝戸町16-10
東明公民館	西拝戸町16-3
祖母懐公民館	上ノ切町43
陶原公民館	熊野町98
長根公民館	城屋敷町22
效範公民館	北山町39
水南公民館	東松山町154
水野地域交流センター	中水野町1丁目150
西陵地域交流センター	はぎの台1丁目1
品野台地域交流センター	上品野町1211
上半田川町民会館	上半田川町362-1
下半田川町民会館	下半田川町842
下品野地域交流センター	品野町6丁目116
山口公民館	田中町108
本地会館	駒前町20-1
幡山公民館	幡山町71
原山公民館	原山台8丁目163
萩山公民館	萩山台4丁目2-2
八幡公民館	八幡台1丁目145-2
新郷地域交流センター	東赤重町1丁目100

## 地震時

### 緊急避難場所(公園・運動場等)

窯神グラウンド……東安戸町30-1	平町公園……………平町3丁目142
陶祖公園……………藤四郎町42	県立瀬戸高等学校…東山町1丁目5
南公園……………西茨町113-44	市民公園……………上本町1
県立瀬戸工科高等学校 ……………東権現町22-1	県立瀬戸北総合高等学校 ……………本郷町260
聖カピタニオ女子高等学校 ……………西長根町137	定光寺公園……………定光寺町50
	県立瀬戸西高等学校 ……………緑町1丁目140

## 地震時

### 緊急避難場所(運動場)・避難所(体育館)

旧 道泉小学校……道泉町44	品野台小学校……上品野町1234
瀬戸SOLAN小学校…道泉町76-1	掛川小学校………下半田川町592-41
旧 深川小学校……宮脇町53	品野中学校………広之田町2-5
朝日インテック ウーブンフィールド (旧古瀬戸小学校)…古瀬戸町70	下品野小学校……品野町6丁目223
旧 東明小学校……東明町50	幡山東小学校……八幡町455
にじの丘学園………中山町1-57	幡山西小学校……幡西町203
陶原小学校………原山町1-3	幡山中学校………幡中町106
水無瀬中学校………原山町1	原山小学校………原山台3丁目98
長根小学校………東長根町166	萩山小学校………萩山台2丁目22
效範小学校………效範町1丁目1	光陵中学校………萩山台9丁目244
東山小学校………東山町71	八幡小学校………八幡台3丁目1
水南小学校………東松山町154	
水野小学校………小田妻町2丁目22	
水野中学校………日の出町34	
西陵小学校………すみれ台1丁目77	
南山中学校………ひまわり台5丁目1	



もしもの時に備えて  
「瀬戸市防災ガイドマップ」で  
避難場所・避難所の位置や  
避難経路を確認しておきましょう。

# もしものための防災メモ

## 緊急連絡先

瀬戸市役所	0561-82-7111 (代)
警察	110
救急車・消防署	119
〔 〕電力会社	( )-( )-( )
〔 〕ガス会社	( )-( )-( )

## 集合場所/避難所

一時集合場所	家族が別行動になった場合の集合場所
身近な避難所(風水害時)	身近な避難所(地震災害時)

## 家族や親せき、知人の連絡先

氏 名	学校・会社の連絡先	携帯電話番号

## メモ

家族の情報

名 前		血液型	( )型 Rh= + / -
生 年 月 日	年 月 日生	携帯電話	( )-( )-( )
緊急連絡先 (学校/勤務先)		電 話	( )-( )-( )
アレルギー・ 持病・服用薬			
名 前		血液型	( )型 Rh= + / -
生 年 月 日	年 月 日生	携帯電話	( )-( )-( )
緊急連絡先 (学校/勤務先)		電 話	( )-( )-( )
アレルギー・ 持病・服用薬			
名 前		血液型	( )型 Rh= + / -
生 年 月 日	年 月 日生	携帯電話	( )-( )-( )
緊急連絡先 (学校/勤務先)		電 話	( )-( )-( )
アレルギー・ 持病・服用薬			
名 前		血液型	( )型 Rh= + / -
生 年 月 日	年 月 日生	携帯電話	( )-( )-( )
緊急連絡先 (学校/勤務先)		電 話	( )-( )-( )
アレルギー・ 持病・服用薬			

非常持出品チェックリスト

<input type="checkbox"/> 非常食(すぐに食べられるもの)	<input type="checkbox"/> ティッシュ(ウエットタイプも)
<input type="checkbox"/> 飲料水	<input type="checkbox"/> タオル
<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ(予備の電池)	<input type="checkbox"/> ビニール袋
<input type="checkbox"/> 携帯電話・スマートフォン(充電器)	<input type="checkbox"/> 衣類
<input type="checkbox"/> 懐中電灯(予備の電池)	<input type="checkbox"/> 雨具・雨ガッパ
<input type="checkbox"/> メモ帳・筆記用具	<input type="checkbox"/> 軍手
<input type="checkbox"/> ヘルメット・防災ずきん	<input type="checkbox"/> マスク
<input type="checkbox"/> 救急医薬品・常備薬・お薬手帳(写し)	<input type="checkbox"/> めがね・コンタクトレンズ
<input type="checkbox"/> ホイッスル	<input type="checkbox"/> 携帯トイレ
<input type="checkbox"/> 現金(10円・100円硬貨含む)	<input type="checkbox"/> 生理用品
<input type="checkbox"/> 健康保険証のコピー	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> ライター(マッチ)	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> ナイフ・缶切り	<input type="checkbox"/>

備蓄品チェックリスト

<input type="checkbox"/> 食料(缶詰・レトルト食品・ドライフーズなど)	<input type="checkbox"/> 燃料(卓上コンロ・固形燃料・予備のガスボンベなど)
<input type="checkbox"/> 水(1人あたり1日3リットル)	<input type="checkbox"/> 給水用ポリタンク
<input type="checkbox"/> 毛布・タオルケット・寝袋	<input type="checkbox"/> ウエットティッシュ・トイレトペーパー
<input type="checkbox"/> 洗面用具	<input type="checkbox"/> 簡易トイレ
<input type="checkbox"/> なべ・やかん	<input type="checkbox"/> 工具類(ロープ・ボール・スコップなど)
<input type="checkbox"/> 簡易食器(わりばし・紙皿・紙コップなど)	<input type="checkbox"/> ガムテープ
<input type="checkbox"/> ラップ・アルミホイル	<input type="checkbox"/>

季節によって必要なもの(暑さ・寒さ対策)

☐ 使い捨てカイロ ☐ 防寒具 ☐ 扇子(うちわ) ☐ _____

定期的な  
チェック

半年に1回は中身を点検しましょう。食料や電池の確認のほか、健康状態の変化によって必要なものも変わります。