

地震への備え

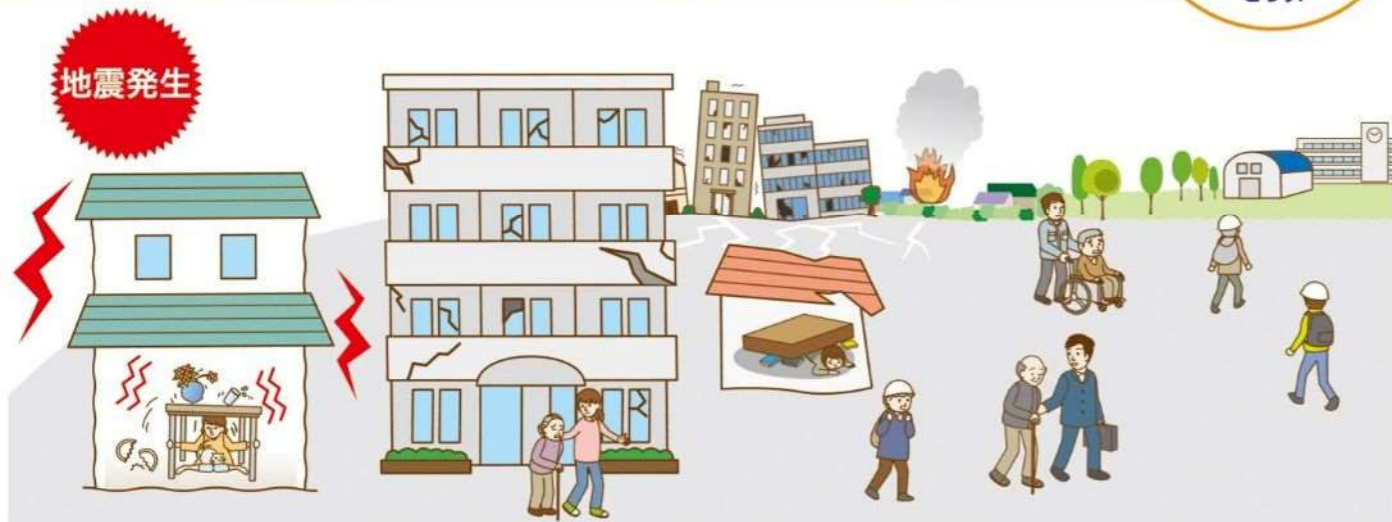
● その場でまず身を守る

地震対応 グラツときたら、まず身を守る

- 揺れを感じたら、丈夫なテーブルや机などの下に身を隠し、頭や首を保護しましょう。
- 外にいるときは、頭上からの落下物や、倒れてくる塀などに注意しましょう。
- お店の中にいるときは、壁や柱に身を寄せて頭を守り、お店の人の指示に従いましょう。



ダンゴ虫のポーズをとろう!

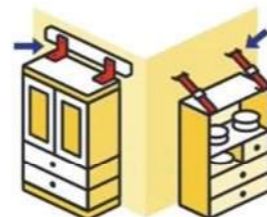


● 家具の転倒防止対策などを行いましょ

家具の転倒防止のための対策を改めて確認しましょう。

- タンスや本棚など倒れやすい家具が固定できているか、確認しましょう。
- 寝る場所を倒れやすい家具から離したりするなど、家具の配置や生活行動などを見直しましょう。
- いざというときの避難口となる玄関や窓などを確認しましょう。

- L字金属やベルトで
- つっぱり棒で
- パソコン等の固定
- 窓ガラスの保護



L字金具やベルト式器具などで、家具と壁とを固定する

※県マニュアルブック【3つの自助編】から引用



家具と天井との間を、つっぱり棒などで固定する



PC機器類は、粘着マットやストラップ式器具で机と固定する



窓ガラスは、飛散防止対策済みのガラスに交換するか、飛散防止フィルムを貼る

お家の安全対策していますか? ~家具転倒防止対策をサポート!~ 器具(L字金具)等の取り付け費用の一部を支援

65歳以上の人または障がい者手帳をお持ちの方のみの世帯は、作業員が取り付けに伺います。家具3点(上限9,000円)まで。

☎ 危機管理課 TEL 048-922-0614 FAX 048-922-6591

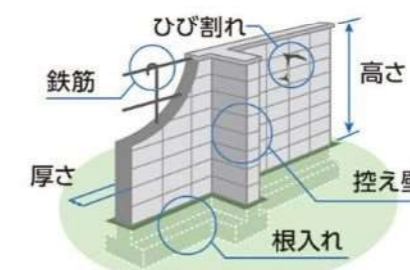


● 危険ブロック塀の撤去費用を一部補助します

通行人の安全を確保するため、道路に面している危険ブロック塀等を市内業者で撤去工事を行う場合、撤去費用の一部を補助しています。詳細については、市のホームページをご確認ください。

☎ 危機管理課
TEL 048-922-0614
FAX 048-922-6591

- 自宅のブロック塀を点検してみましょう
下記項目のうち1つでも不具合がある場合は、対策しましょう。



- 塀は高すぎないか(2.2m以下)
- 塀の厚さは十分か(15cm以上)
- 控え壁はあるか
(塀の高さが1.2m以上の場合)
- 基礎はあるか
- 塀は傾き、ひび割れていないか
- 塀に鉄筋が入っているか

草加市 ブロック塀補助 検索

● 「感震ブレーカー」があると安心

地震による火災の半数は「電気」が原因。揺れを感知し、自動的に電気を遮断する「感震ブレーカー」の設置が効果的です。

★設置には電気工事が必要な場合があります。電気を使用する医療器具などを使用している場合には注意が必要です。



分電盤タイプ
★電気工事が必要



コンセントタイプ



簡易タイプ

★ホームセンターや家電量販店などで購入可能(電気工事不要)。
★停電時に作動する保安灯(非常用照明器具)なども設置しましょう。

地震対応 揺れがおさまったら

- 火の始末、火元の確認をする
- 出口を確保し、すぐ外に出る
- エレベーターでは最寄りの階ですぐ降りる
- 同程度の地震や火災に注意

もし火災が起きてしまったら

- ◆周りに助けを呼ぶ。隣近所に知らせる。
- ◆119番通報をする。
- ◆消火器などで消火活動を行う。

自宅で生活できない場合は、安全な場所へ避難

火が燃え広がっているときは、広いオープンスペース、公園などに避難

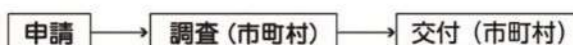
避難するときは

- ブレーカーを落とす
- ガスの元栓を閉める
- 非常持ち出し袋を持って
落ち着いて避難する



罹災証明の手続きを知っておきましょう

罹災証明書 交付手続きの流れ



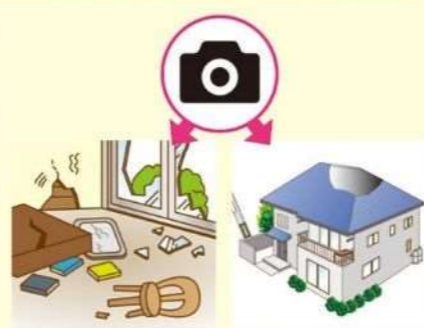
被害の程度	全壊	大規模半壊	中規模半壊	半壊	準半壊	準半壊に至らない一部損壊
損害割合	50%以上	40%以上 50%未満	30%以上 40%未満	20%以上 30%未満	10%以上 20%未満	10%未満

罹災証明書

「罹災証明書」は、災害による家屋被害の程度を証明する書類です。
保険の申請や復旧支援を受けるために必要となります。

被害状況がわかる写真をとみましょう

被害の様子がわかる写真をいくつかの角度から撮りましょう。
罹災証明書の申請や保険の申請などで必要となります。



各種支援を受けるために必要となるので、
できるだけ早く市民税課に申請をしてください。
※災害後は申請が多くなるため発行に時間がかかります。

避難するときの注意点

● 自宅での避難（垂直避難） 風水害

周囲が浸水している場合は、**自宅の高い所に移動しましょう**（垂直避難）。川の水があふれても、草加市内は建物の2階以上まで浸水する可能性は低いので、**自宅の2階以上へ避難をお願いします。**



垂直避難（2階以上へ移動）

自宅の2階以上への避難が難しい人

浸水する危険がない親戚や知人宅へ避難することも念頭に！



高齢者 障がい者 平屋建て 共同住宅1階

- 日ごろから親戚や知人と連絡を取り合しましょう。
- 車で移動するときは、早めの行動を。
- 周囲が浸水してからの外への避難は危険ですのでやめましょう。



！ 水害時の避難行動の目安として「自分の身を守るため準備や情報収集をしよう（p.10）」を確認してください。

● 水害から身を守るための3つのポイント 風水害

水害は地震と異なり、予測できる災害です。早めに行動すれば、被害を防ぐことができます。

① 事前確認



② 情報収集



③ 早めの避難



● 避難所等への避難（水平避難） 風水害

避難にあたっては避難所へ向かうことにこだわらず、浸水しない地域の知人宅や、建物の2階以上に避難するなど、自らの判断で最善の安全確保のための行動をとることが重要です。「自宅にいては危険」と判断したら、早めに安全な建物に避難しましょう。



！ 水害の場合、浸水する可能性の高い避難所は開設されない場合があります。そのときの状況に応じて、開設される避難所を確認する必要があります。

● 避難経路を確認しておきましょう 風水害 地震

避難場所を確認できても、そこまでの経路に危険な場所があると、たどり着くことが難しくなります。避難場所まで、どのようにしていくか、事前に確認しておくことも重要です。

安全性を
チェック
しよう

自宅から避難場所に向かう経路を2～3コース想定しておきましょう。その際は、以下のような避けるべきポイントをチェック。実際に自分の目で見て、安全性を確認しておきましょう。



道幅の狭い道 古い建物 高いブロック塀 大きな看板 河川・水路

● 原則、車では避難しない 風水害 地震

台風や大雨によって道路が冠水しているときは、車による避難は危険です。水害時は、避難所のグラウンドや駐車場に水がたまり、車が水没したり事故のおそれがあります。やむを得ず車中避難をする場合は、立体駐車場や屋上駐車場など、浸水するおそれがない安全な場所へ早めに避難してください。

車が水没してしまうと、浸水が60cmくらいでもドアが開きにくくなります。運転席の周囲に「脱出用ハンマー」を備えておき、万一のときはサイドガラスを割って脱出しましょう。



● 避難するときの服装 風水害 地震

- 手袋や軍手
- 目立つ色のレインコートなど
- 日ごろ使用している、はき慣れた靴
※避難時は、持ち物を最小限にして、身軽に動けることを優先しましょう。
- 【地震時】頭を保護できる物（ヘルメット等）
※ヘルメット等がない場合は、帽子の中にタオルを入れても頭を保護できます。



長靴は水が入って重くなり、動きづらく、サンダルは底が滑りやすく脱げやすいので、運動靴をはきましょう。

● 強い風への備え 風水害

飛ぶと危ない物は対策をしておきましょう。

- ① 植木鉢などは家の中に入れておきましょう。
- ② 雨戸がない窓は、カーテンを閉めたり、飛散防止フィルムを貼りましょう。
- ③ 物干し竿は、飛ばされないように下ろしておきましょう。
- ④ 強い風が吹いたときは、窓の少ない部屋へ移動しましょう。

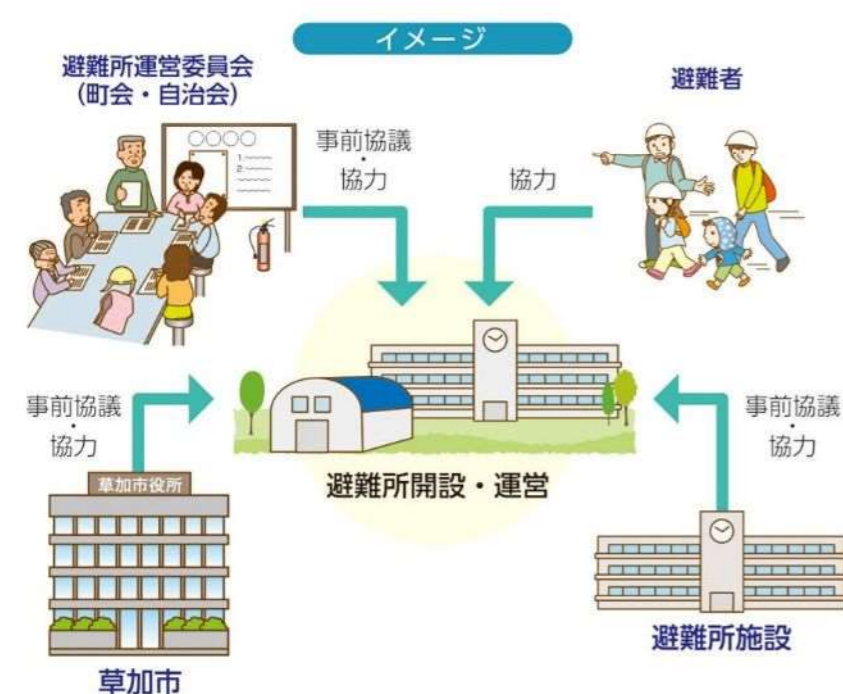


支え合いの心がけ

● 自助・共助・公助の取り組みによる避難所運営に向けて

草加市では、震度5強以上の地震発生をめぐり、市内のすべての小・中学校等で避難所が開設されます。各避難所では地震に備えて、近隣の町会・自治会の方々を中心に避難所運営委員会を組織し、訓練等を行っています。

開設・運営などの実際に地域で取り組む活動を一人一人が経験・共有しておくことが大切です。いざというときの備えとして、町会・自治会で行われる訓練に積極的に参加しましょう。



避難所開設のめど

災害の規模	開設方法
震度6弱以上	自動開設（市災害対策本部の判断を待たずに開設）
震度5強	市災害対策本部の判断により開設
震度5弱	市災害対策本部の判断により開設
水害など	避難情報を発令する場合などに市災害対策本部の判断により開設

● 避難所での心がけ

- ・避難所には様々な人が避難してきます。みんな協力しながら、思いやりをもって共同生活をおくりましょう。
- ・体力が落ちないように、なるべく身体を動かしましょう。
- ・単独行動は避け、複数人で行動しましょう。



● 災害ボランティアに登録しよう!

- ・草加市では、災害ボランティアを募集しています。
- ・大規模な災害が発生したときには、ボランティア活動が、被災された人の生活の手助けに大きな力となります。
- ・登録を希望する人は草加市社会福祉協議会へ。電話番号：048-932-6770



● ペットを連れての避難する場合の注意点

ペットを連れて避難するときは、動物が苦手な人や動物アレルギーの人にも配慮し、決められたルールに従って生活する必要があります。避難所でペットを世話するのは、飼い主自身です。いざというときの備えを忘れずにおきましょう。

気をつける点

- ・指定されたスペースでケージに入れて管理しましょう。
- ・エサや排泄物の管理は飼い主が責任を持って行いましょう。



避難するときの持ちもの

- ・ケージ
- ・ペットフード
- ・水（5日～7日分）
- ・常備薬
- ・伸縮しないリード
- ・ハーネス
- ・迷子札（飼い主の連絡先や緊急連絡先）



平常時の備え

- ・ケージに慣れさせておきましょう。
- ・ほかの人や動物に吠えないようにさせるなど、日ごろからしつけを心がけましょう。



ママ防災からのアドバイス

女性を守る3つの力



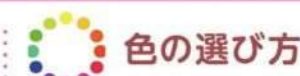
ホイッスル

避難する際や避難所では、身を守る意識が必要です。災害時の性的被害があることを知り、安全は自分で確保する気持ちを忘れず、「ホイッスルや防犯ブザーを身に付けて生活する」と覚えておいてください。大規模災害では電気が切れ、街灯もなく、とても危険です。危険を知らせることが、身を守るにつながります。どうか用意してください。



協力者

女性は特に性被害への意識を持ってください。避難所で孤立しないよう、周囲の女性には声をかけ自己紹介をし合い、協力し合える関係をつくってください。トイレに行く際は3人以上のグループ行動をとると安心です。（トイレの中での暴行被害が実際にあります）暗闇での移動は危険なので極力避けましょう。ご近所との交流がある人は災害時にも多くの協力を受け生活を守ることができます。日ごろから同じ地域のひととの交流を大切にしてください。



色の選び方

防災グッズをそろえる際に性別がわかりにくい色選びをしてみてください。特に寝袋は要注意。既存の物がある場合は、男性に使用してもらい女性は黒や緑などを使用すると安心です。下着を干す部屋が用意されることは少ないので、替えの下着は黒やグレーで派手ではないシンプルな物など、持ち主を想像させない色選びをしてみてください。



子どもを守る心の備え

- ①安全な場所へ移動したら「もう大丈夫だよ」と目を見て穏やかに声をかけます。不安を感じたとき、大人に守られていると感じられる環境が大切です。
- ②子どもたちの言葉をよく聞いてください。話すことで不安を落ち着かせ、心を落ち着かせていきます。安全だと感じることで、心の安定へつながります。
- ③食事、歯みがき、睡眠時間などのリズムを整えることが子どもたちには大切です。被災時は時間軸を意識してお子さんと行動してください。少しずつ日常のリズムをつくることで、心の安定へと整えてくれます。
- ④ごっこなどの遊びは、遊びの形を取った心を安定させるための行動です。無理にやめさせたりせず、見守りましょう。



ママ防災とは

ママ防災は、草加市を拠点に、災害時に子どもを守る大人を増やすことを目的に活動している防災団体です。災害が起きた際には物資や情報での支援活動を行っています。災害時、安心を与えてあげられるママが増えて辛い思いをする子どもが一人でも減ること。それがママ防災が目指すことです。

