

わが家の防災メモ

名前	血液型	電話番号	会社・学校名	会社・学校の連絡先

地震時の避難先

指定緊急避難場所	避難生活を送る場所①
家族の集合場所	避難生活を送る場所②

水害時の避難先

指定緊急避難場所	避難生活を送る場所①
家族の集合場所	避難生活を送る場所②

防災関係機関一覧

施設名	所在地	電話番号
上尾市役所	本町 3-1-1	048-775-5111
上尾警察署	本町 5-1-1	048-773-0110
消防本部・東消防署	上尾村 537	048-775-1311
西消防署	中分 1-232	048-725-2624
東消防署原市分署	瓦葺 1139	048-722-5225
東消防署上平分署	上 1573-1	048-775-0119
東消防署伊奈分署	伊奈町小室 4885	048-722-8111
西消防署大谷分署	大谷本郷 908-8	048-726-2771
西消防署平方分署	平方 1713-1	048-782-0911
上尾市上下水道部	上尾村 1157	048-775-5160
こども保健センター	緑丘 2-1-27	048-778-8768
健康保健センター	春日 2-10-33	048-774-1411
上尾中央総合病院	柏座 1-10-10	048-773-1111
埼玉県鴻巣保健所	鴻巣市東 4-5-10	048-541-0249
埼玉県危機管理防災部災害対策課	さいたま市浦和区高砂 3-15-1	048-830-8181
埼玉県北本県土整備事務所	北本市東間 3-143	048-540-8200
国土交通省荒川上流河川事務所	川越市新宿町 3-12	049-246-6371
国土交通省利根川上流河川事務所	久喜市栗橋北 2-19-1	0480-52-3952
国土交通省大宮国道事務所	さいたま市北区吉野町 1-435	048-669-1200
熊谷地方気象台	熊谷市桜町 1-6-10	03-5422-1018
NTT 東日本(株) 埼玉事業部	さいたま市浦和区常盤 5-8-17	113
東京電力パワーグリッド(株)	さいたま市浦和区北浦和 5-14-2	0120-995-007
東京ガス(株)	さいたま市浦和区北浦和 5-16-20	0570-002211

上尾市

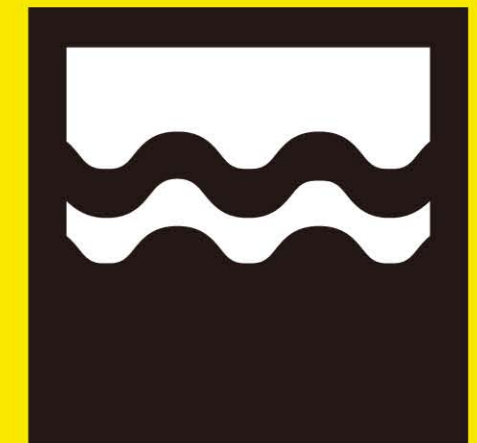


防

災

ガイドブック

令和4年
2月発行
令和8年3月
改訂版



See this info
in your own language.

上尾市防災ガイドブックは多言語に対応しています

English

中文(简体)

中文(繁體)

한국어

Tiếng Việt

ภาษาไทย

Bahasa Indonesia

Português

Español

QR
Translator

はじめに

近年、全国各地で豪雨による河川の氾濫や土砂崩れ、大規模な地震などによる自然災害が頻発しております。

本市でも、令和元年10月に発生した令和元年東日本台風(台風19号)において荒川の水位上昇に伴う浸水により甚大な被害を受け、初めて災害救助法が適用されました。

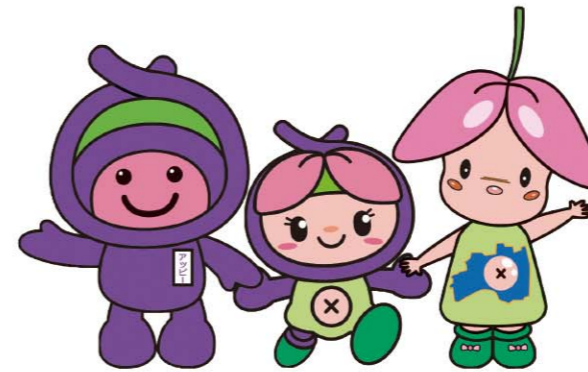
このように頻発化・激甚化する自然災害から皆様をお守りするため、市として初めて「上尾市防災ガイドブック」を作成いたしました。

この「上尾市防災ガイドブック」は、指定避難所などの避難先の情報から災害発生時の時系列ごとの注意点、非常用持ち出し品などご家庭ごとに必要なものを整理できるわが家の防災メモまで、知識を深めるだけでなく、今すぐできる防災アクションを掲載しております。

また、一緒に配布いたします「上尾市水害ハザードマップ」は、国が想定した最大規模降雨(1000年に1度の大雨)による洪水浸水想定区域を反映しております。

「web版上尾市水害ハザードマップ」もあわせて、もしもの時の備えとして、また、自らの身を守る力としてご活用いただけますと幸いです。

これからも、安心・安全なまちづくりを目指し、防災・減災の取り組みを積極的に進めてまいりますので、市民の皆様のご理解とご協力を賜りますようお願いいたします。



令和4年2月

上尾市長 富士山 稔



目次



- はじめに P1
- 上尾市の被害想定** P4
 - もしも上尾市で大地震が起きたら P4
 - 大地震による上尾市の被害想定
- 自助・共助・公助** P5
 - 「助け合い」が命を救い、まちを守る P5
 - 主な自助・共助・公助の活動
- あなたの避難先** P6
 - 避難先の特徴 P6
 - 災害発生直後に避難する場所／避難生活を送る場所
 - 指定緊急避難場所・指定避難所・福祉避難所一覧 P7
 - 指定緊急避難場所・指定避難所／福祉避難所
- 地震発生** P10
 - 大地震発生！即座にすべきこと P10
 - ①まず身を守る P12
 - 状況別の身を守る行動
 - ②安全確保 P13
 - 家族の安全確認／状況別の安全確保／火が出たら初期消火
 - ③状況確認 P14
 - ほかの場所にいる家族の安否確認／正しい情報の確認／再度の地震に備える(被害防止)
 - ④隣近所の安全確保(共助) P15
 - 隣近所の住民の安否確認／消火、救出・救護活動
 - ⑤どこに避難する?(避難先の選択) P16
 - 避難の流れ
 - 帰宅困難者になったら P17
 - 帰宅困難者の行動／徒歩帰宅

事前対策と避難行動

- 防災準備と避難時の対応 P18
- 正しい情報の入手方法 P20
 - スマートフォンやPCで情報入手／メールサービスで情報入手／そのほかの方法で情報入手／防災関係機関一覧
- 災害時の連絡方法 P22
 - 災害用伝言サービスの連携／災害用伝言ダイヤル(171)の使い方／災害用伝言板(web171)の使い方／携帯電話 災害用伝言板／SNSによる連絡
- わが家の備え P24
 - 屋内の備え／屋外の備え／上尾市による住宅耐震支援／非常用持ち出し品・備蓄品／トイレの備え
- 地域の備え P31
 - 自主防災会／マンションの防災対策
- 分散避難時の心得 P32
 - 避難する際の注意事項／大雨の中で避難する際の注意事項
- 配慮が必要な人へのサポート P33
 - 配慮が必要な人への協力
- 指定避難所での生活 P34
 - 指定避難所への避難／共同生活での心がけ／女性や多様な性(LGBT)への配慮
- 心と身体のケア P35
 - 心のケア／身体のケア
- 初期消火、応急手当、心肺蘇生 P36
 - 初期消火の方法／応急手当の方法／心肺蘇生法とAED
- 竜巻、大雪、火山(降灰)への備え P37
 - 竜巻／大雪／火山(降灰)
- ハザードマップ** P38
 - 地震ハザードマップの見方 P38
 - 地震ハザードマップの種類／地震ハザードマップの使い方／このマップの想定した地震
 - 建物全壊棟数マップ P40
 - 揺れやすさマップ P42
 - 液状化可能性マップ P44
 - 水害ハザードマップの見方 P46
 - 水害ハザードマップの種類／水害ハザードマップの使い方／マイ・タイムラインを作りましょう
- その他** P52
 - わが家の防災メモ P52
 - 登録はお済みですか? ～避難行動要支援者名簿に登録しましょう～ P54
 - 介助の方法 ～困っている人を手助けしましょう～ P55

大地震による上尾市の被害想定

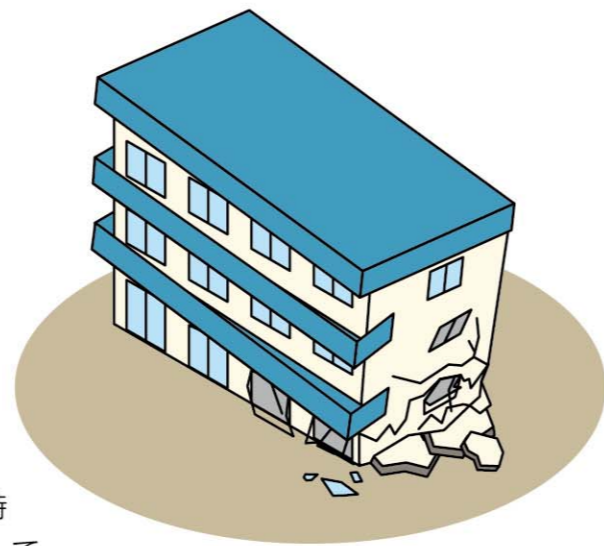
人の被害

死者 **320** 人 ※冬5時 風速8m/s

負傷者 **1,852** 人 ※冬5時 風速8m/s

1日後避難者数 **11,613** 人 ※冬18時 風速8m/s

帰宅困難者数 **19,001** 人～**24,000** 人 ※夏12時
※帰宅困難者…上尾市に住んでいる方のうち、埼玉県内に外出している人で、地震の発生により鉄道が不通になるなどにより、徒歩で自宅に戻って来られない人のことです。



建物の被害

建物全壊 **4,575** 棟 建物半壊数 **7,005** 棟

建物焼失数 **792** 棟 ※冬18時 風速8m/s

生活の被害

停電世帯数 **87,286** 世帯 ※発災直後

都市ガス供給停止件数 **28,228** 件(供給停止率100%)

上水道断水世帯数 **52,301** 世帯(断水率59.9%) ※1日後

下水道機能支障人口 **45,992** 人(被害率27.7%)

加入電話不通回線数 **1,082** 回線
※冬18時 風速8m/s

※被害想定は「平成24・25年度埼玉県地震被害想定調査報告書」より上尾市に最も被害が大きい状況を示した「関東平野北西縁断層帯地震(破壊開始点南)」のもので、
※被害想定的人口は平成22年国勢調査のもので、



この地震被害は、上尾市に最大震度7の地震があった際に想定される最大規模の被害です。地震の発生を止めることはできませんが、地震による死者や負傷者、被害を少しでも減らすための方法を、一緒に考えて行動しましょう。

大きな災害への備え、そして災害が発生した際には、いろいろな人の協力が欠かせません。日頃から**自助**・**共助**・**公助**、それぞれの助け合いの心と活動が大切です。



自助

自分と家族の命を
自分たちで
守ること

共助

近所や地域の人たちが
お互いに
助け合うこと



助け合い

公助

行政機関や消防、
警察などによる
各種活動



主な自助・共助・公助の活動

自助

- 自分と家族を守ることを考えて実践しましょう。
- 非常用持ち出し品・備蓄品を準備しましょう。
- 防災・減災活動に取り組みましょう。

共助

- 自主防災組織による活動を行いましょう。
- 地域住民の安全確保を行いましょう。
- 地域全体で防災・減災活動に取り組みましょう。

公助

- 防災・減災対策の検討や推進を行います。
- 災害時の応急・復旧活動を展開します。
- 自助、共助への支援活動を展開します。

災害が起きた際の避難先には、「災害発生直後に避難する場所」と「一時的に避難生活を送る場所」という役割が異なる2つのタイプがあります。

ポイント!

- 危険が迫ったら**指定緊急避難場所**に避難!
- 自宅に被害がなければ**在宅避難!**
- 親戚や知人宅**なども避難先!

災害発生直後に避難する場所

指定緊急避難場所

- 火事や建物の倒壊などの危険から、すぐに逃げる場所です。
- 公園、学校の校庭、運動場などが該当します。
- 地域住民の安全確認や集合場所などの役割もあります。

あなたの指定緊急避難場所
(事前に決めておきましょう)

すぐにメモ!

こちらもチェック 指定緊急避難場所 …… P7~P9

避難生活を送る場所

指定避難所

- 市が開設する、**自宅に住めなくなった人の一時的な滞在施設**です。
- 市内の小・中学校などが該当します。
- 食料や支援助資の配給などの拠点も兼ねています。

こちらもチェック 指定避難所 …… P7~P9

福祉避難所

- 高齢者や障害のある方などを対象**とする一時的な避難・生活施設です。
- 災害時にすぐに開設するものではなく、指定避難所での対象となる避難者の状況に応じて開設**します。

こちらもチェック 福祉避難所 …… P9

自宅(在宅避難)

- 建物倒壊などの危険がない場合は、自宅で生活(避難)します。
- 生活では備蓄品を優先して消費します。

車中泊

- 指定避難所などよりもプライバシーが確保できやすく、感染症のリスクも低いと考えられます。
- 体調管理に気を配る必要があります。
- エコノミークラス症候群(肺血栓塞栓症)の予防のために、こまめな水分補給や軽い体操・ストレッチ運動などを行いましょう。

親戚や知人宅、宿泊施設

- 親戚や知人宅は、気心が知れている人との生活となるため、ストレスになりにくいと考えられます。
- 宿泊施設は早めに予約しないと確保できない可能性があります。

あなたの避難生活を送る場所
(事前に決めておきましょう)

すぐにメモ!

こちらもチェック 分散避難時の心得 …… P32

こちらもチェック 指定避難所での生活 …… P34

指定緊急避難場所・指定避難所・福祉避難所の一覧です。避難所の受け入れ地域は特に指定していません。あらかじめ第2・第3の避難先と安全な避難経路を確認しておきましょう。

凡例 [指定緊急避難場所・指定避難所]

○…使用可能 ×…使用不可 —…対象外
※…西貝塚環境センターの工場棟6階展望室を使用

開設状況は、市ホームページなどでご確認ください。
ネーミングライツにより施設名に愛称がある場合があります。

指定緊急避難場所・指定避難所【上尾・平方・原市】

No.	施設名	指定緊急避難場所			指定避難所		所在地	地区
		地震	洪水	大規模な火事	地震	洪水		
1	上尾中学校	○	○	—	○	○	愛宕3-23-34	上尾
2	東中学校	○	○	—	○	○	上尾村479	
3	富士見小学校	○	○	—	○	○	柏座4-3-8	
4	東小学校	○	○	—	○	○	上尾村1171-2	
5	中央小学校	○	○	—	○	○	上町1-15-4	
6	上尾小学校	○	○	—	○	○	仲町1-11-46	
7	東町小学校	○	×	—	○	×	東町3-1947	
8	県立上尾特別支援学校	○	×	—	○	×	東町3-2009-3	
9	上尾運動公園	○	○	○	○	○	愛宕3-28-30	
10	コミュニティセンター	○	○	—	○	○	柏座4-2-3	
11	県立武道館・スポーツ総合センター	○	○	—	○	○	日の出4-1877、東町3-1679	
12	緑丘公園	○	○	—	—	—	緑丘5-15-3	
13	東町公園	○	○	—	—	—	東町1-1477-1	
14	春日第一公園	○	○	—	—	—	春日1-42	
15	春日第二公園	○	○	—	—	—	春日2-4	
16	春日第三公園	○	○	—	—	—	春日2-19	
17	原新町南公園	○	○	—	—	—	原新町4-6	
18	太平中学校	○	×	—	○	×	小敷谷2-3	平方
19	平方北小学校	○	×	—	○	×	平方3657	
20	平方東小学校	○	×	—	○	×	平方4354-2	
21	平方小学校	○	×	—	○	×	平方1346-1	
22	県立上尾橋高等学校	○	×	—	○	×	平方2187-1	
23	上尾丸山公園	○	×	○	—	—	平方3326	
24	西貝塚環境センター	○	○(※)	—	—	—	西貝塚35-1	原市
25	秀明英光高等学校	○	×	—	—	—	上野1012	
26	瓦葺中学校	○	×	—	○	×	瓦葺163	
27	原市中学校	○	○	—	○	○	原市3479	
28	瓦葺小学校	○	○	—	○	○	瓦葺2260	
29	尾山台小学校	○	×	—	○	×	瓦葺509-1	
30	原市南小学校	○	○	—	○	○	原市3990	
31	原市小学校	○	○	—	○	○	原市3508-1	
32	県立上尾鷹の台高等学校	○	×	—	○	×	原市2800	
33	白山公園	○	○	—	—	—	原市3950-1	
34	原市台公園	○	×	—	—	—	原市1795	
35	稲荷公園	○	○	—	—	—	原市中1-4-2	
36	むじなや公園	○	×	—	—	—	瓦葺1525-5	
37	前原公園	○	○	—	—	—	瓦葺3215	
38	瓦葺ふれあい広場	○	×	—	—	—	瓦葺103-1	
39	五番町第一公園	○	×	—	—	—	五番町20	
40	五番町第二公園	○	×	—	—	—	五番町8	
41	かわらぶき公園	○	○	—	—	—	瓦葺2253	

あなたの
避難先

あなたの
避難先

指定緊急避難場所・指定避難所【大石・上平】

No.	施設名	指定緊急避難場所			指定避難所		所在地	地区
		地震	洪水	大規模な火事	地震	洪水		
42	大石中学校	○	○	—	○	○	中妻4-19	大石
43	大石南中学校	○	×	—	○	×	小敷谷1105	
44	大石北小学校	○	○	—	○	○	井戸木4-23	
45	大石小学校	○	○	—	○	○	小泉9-28-2	
46	大石南小学校	○	○	—	○	○	畔吉1333	
47	県立上尾高等学校	○	○	—	○	○	浅間台1-6-1	
48	大石公民館	○	○	—	○	○	小泉9-28-1	
49	浅間台大公園	○	○	○	—	—	浅間台3-35	
50	鴨川中央公園	○	○	○	—	—	中妻5-33	
51	小泉水川山公園	○	○	○	—	—	小泉8-1	
52	浅間台第一公園	○	○	—	—	—	浅間台1-10	
53	浅間台第二公園	○	○	—	—	—	浅間台2-6	
54	浅間台第三公園	○	○	—	—	—	浅間台3-13	
55	浅間台第四公園	○	○	—	—	—	浅間台4-13	
56	水神公園	○	○	—	—	—	泉台1-5	
57	梅田公園	○	○	—	—	—	泉台2-9	
58	藤見公園	○	○	—	—	—	泉台3-12	
59	山王公園	○	○	—	—	—	井戸木1-12	
60	東公園	○	○	—	—	—	井戸木2-12	
61	新田公園	○	○	—	—	—	井戸木2-42	
62	地藏公園	○	○	—	—	—	井戸木3-12	
63	井戸木公園	○	○	—	—	—	井戸木4-35	
64	小泉中央公園	○	×	—	—	—	小泉35-141	
65	どんぐり山公園	○	○	—	—	—	小泉1-6	
66	神明公園	○	○	—	—	—	小泉3-14	
67	ひばり山公園	○	○	—	—	—	小泉5-9	
68	天神公園	○	○	—	—	—	小泉9-12	
69	中妻第一公園	○	○	—	—	—	中妻1-4	
70	中妻第二公園	○	○	—	—	—	中妻2-14	
71	宮前公園	○	○	—	—	—	中妻3-16	
72	かえで公園	○	○	—	—	—	中妻5-13	
73	大久保公園	○	○	—	—	—	中分1-8-1	
74	下芝公園	○	○	—	—	—	中分1-19-1	
75	上平中学校	○	○	—	○	○	菅谷121	
76	上平北小学校	○	○	—	○	○	南287	
77	上平小学校	○	○	—	○	○	南102	
78	芝川小学校	○	○	—	○	○	上平中央1-8-1	
79	県立上尾かしの木特別支援学校	○	×	—	○	×	平塚1281-1	
80	平塚公園	○	○	○	—	—	平塚1212-1	
81	上平公園	○	○	○	—	—	菅谷16	
82	平塚サッカー場	○	×	—	—	—	平塚536-1	
83	町谷第一公園	○	○	—	—	—	上17-13	
84	錦町中央公園	○	○	—	—	—	錦町7-7	
85	錦町西公園	○	○	—	—	—	錦町11-1	
86	やまの下公園	○	○	—	—	—	上平中央1-3	
87	ぼうの下公園	○	○	—	—	—	上平中央1-25	
88	なかはら公園	○	○	—	—	—	上平中央2-4	
89	こうしん山公園	○	○	—	—	—	上平中央3-4-1	
90	べにばな公園	○	○	—	—	—	上平中央3-42	

指定緊急避難場所・指定避難所【大谷・団地】

No.	施設名	指定緊急避難場所			指定避難所		所在地	地区
		地震	洪水	大規模な火事	地震	洪水		
91	大谷中学校	○	○	—	○	○	向山4-10	大谷
92	南中学校	○	×	—	○	×	大谷本郷124	
93	西中学校	○	×	—	○	×	東今泉5-1	
94	今泉小学校	○	○	—	○	○	今泉3-17-1	
95	西小学校	○	○	—	○	○	今泉1-7-2	
96	大谷小学校	○	○	—	○	○	大谷本郷528	
97	鴨川小学校	○	×	—	○	×	西宮下4-400	
98	県立上尾南高等学校	○	×	—	○	×	中新井585	
99	聖学院大学	○	×	—	○	×	戸崎1-1	
100	市民体育館	○	○	—	○	○	向山4-3-10	
101	大谷公民館	○	○	—	○	○	大谷本郷949-1	
102	児童館こどもの城	○	○	—	○	○	今泉3-18-1	
103	県立中央高等技術専門学校	○	○	—	○	○	戸崎975	
104	ゆりが丘公園	○	○	—	—	—	向山4-15	
105	けやき公園	○	○	—	—	—	今泉1-5-1	
106	和泉公園	○	○	—	—	—	今泉1-24	
107	こどもの城公園	○	○	—	—	—	今泉3-42	
108	西宮下公園	○	○	—	—	—	西宮下4-237-1	
109	みずき公園	○	○	—	—	—	向山1-4	
110	もみじ公園	○	○	—	—	—	向山1-20	
111	ならのき公園	○	○	—	—	—	向山2-42	
112	さくら公園	○	○	—	—	—	向山3-42	
113	アスレチックパーク	○	○	—	—	—	壱丁目東4-1	
114	どんぐり公園	○	○	—	—	—	壱丁目東17-1	
115	グランドゴルフパーク	○	×	—	—	—	壱丁目南29-1	
116	モミノキ公園	○	○	—	—	—	壱丁目北4-1	
117	西上尾第一団地1街区グラウンド	○	○	—	—	—	今泉324-1	
118	西上尾第一団地3街区グラウンド	○	○	—	—	—	小敷谷858-2	
119	西上尾第二団地中央グラウンド	○	×	—	—	—	小敷谷77-1	
120	原市団地中央グラウンド	○	○	—	—	—	原市3336	
121	尾山台団地5街区広場	○	○	—	—	—	瓦葺2716	

福祉避難所

凡例【福祉避難所】 高…高齢者施設 障…障害者施設 同…障害者施設(同一法人) 公…公共施設

No.	施設名	種別	所在地	No.	施設名	種別	所在地
1	特別養護老人ホーム あげぼの	高	上野567	16	すみれ事業所 主たる事業所		中妻5-32-41
2	特別養護老人ホーム 新生ホーム	高	平方領々家224-1	17	すみれ事業所 従たる事業所		本町2-6-24
3	特別養護老人ホーム 葺きの里	高	瓦葺2143-2	18	共同生活援助事業所 すみれ第3ホーム	同	泉台2-17-13
4	特別養護老人ホーム パストーン浅間台	高	浅間台2-17-1	19	共同生活援助事業所 すみれ第4ホーム		中妻5-31-1
5	介護老人福祉施設 しののめ	高	平塚2141	20	共同生活援助事業所 すみれ第5ホーム		中妻5-31-1
6	介護老人福祉施設 ウエルハーネス上尾	高	向山1-14-7	21	大石事業所		藤波1-209-2
7	介護老人保健施設 ハーティハイム	高	平方3147-3	22	上平事業所	同	菅谷49-1
8	介護老人保健施設 ふれあいの郷あげお	高	平方1915	23	ふじ学園		藤波1-208
9	介護老人保健施設 エルサ上尾	高	藤波3-265-1	24	一の郷(あげおむら)		二ツ宮1071-3
10	老人保健施設 あげお愛友の里	高	西門前636	25	労働と教育の場「雑草」	障	地頭方438-6
11	藤の郷あげお	高	二ツ宮897-4	26	領家グリーンゲイブルズ	障	領家401-1
12	埼玉県社会福祉事業団 あげお	障	平塚820	27	グリーンドア	同	緑丘2-2-11
13	特別養護老人ホーム 上尾ほほえみの杜	高	畔吉1341-1	28	プラスハート		緑丘1-3-19
14	特別養護老人ホーム 椋の木	高	平塚322	29	アジュール	障	上野358-12
15	放課後デイサービス きぼう	障	領家102-7	30	健康保健センター	公	春日2-10-33
				31	こども保健センター	公	緑丘2-1-27
				32	総合福祉センター	公	平塚724

大地震発生! 即座にすべきこと

大地震に遭遇したら、「慌てずに自分の身を守る」ことを第一に行動しましょう。
そして「自分→家族→隣近所」の順に安全を確認・確保して、減災に努めましょう。



① 地震発生直後

まず身を守る

◆状況別の身を守る行動

詳細はP12

**② 地震発生から
1分～2分**

安全確保

◆家族の安全確認
◆状況別の安全確保
◆火が出たら初期消火

詳細はP13

**③ 地震発生から
3分～**

状況確認

◆ほかの場所にいる家族の安否確認
◆正しい情報の確認
◆再度の地震に備える(被害防止)

詳細はP14

**④ 地震発生から
10分～**

**隣近所の
安全確保(共助)**

◆隣近所の住民の安否確認
◆消火、救出・救護活動

詳細はP15

**⑤ 地震発生から
数時間～**

**どこに避難する?
(避難先の選択)**

◆避難の流れ

詳細はP16

命を守る!
こちらも
チェック!!

- どこに避難すればいいの?
→→あなたの避難先 詳細はP6
- 防災準備・避難時は
どうすればいいの?
→→事前対策と避難行動 詳細はP18
- 地震の被害はどれくらい?
→→地震ハザードマップ 詳細はP38
- 台風・大雨のときはどうするの?
→→上尾市水害ハザードマップ 詳細は別紙

外出先で地震発生

帰宅困難者になったら

◆帰宅困難者の行動
◆徒歩帰宅

詳細はP17

地震発生

地震発生

① まず身を守る

- ① まず身を守る
- ② 安全確保
- ③ 状況確認
- ④ 隣近所の安全確保
- ⑤ どこに避難する?

緊急地震速報を聞いたり、大きな揺れを感じたら、即座に自分の身を守る行動をとりましょう！
自分が助からなければ、家族や周囲の人を助けることはできません。

ポイント!

- どこにいても頭を守ることが大前提!
- 姿勢を低くして、揺れがおさまるのを待つ!
- 慌てず、落ち着いて、身体を守る!

イラスト提供：効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議

状況別の身を守る行動

自宅にいた場合

- 家具が倒れてくる、物が落ちてくる場所から離れます。
- 起きていたらテーブルや机の下に避難します。
- 寝ていたら枕や布団で頭を守ります。



こちらもチェック 屋内の備え …………… P24

商業施設・地下街にいた場合

- 商品棚やディスプレイ装飾などから離れます。
- 壁や太い柱に身を寄せます。
- カバンなどで頭を守ります。



電車・バスに乗っていた場合

- 急ブレーキや緊急停車に備えて、つり革や手すりにしっかり握まり、足を踏ん張って倒れないようにします。
- 座っている場合は、姿勢を低くして頭を守ります。



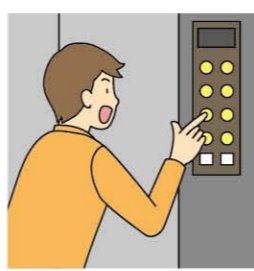
道路・繁華街にいた場合

- ブロック塀、自動販売機などから離れます。
- カバンなどで頭を守ります。
- 看板や割れた窓ガラスなどの落下物に注意します。
- 切れたり垂れ下がった電線には近づかず、触らないようにします。



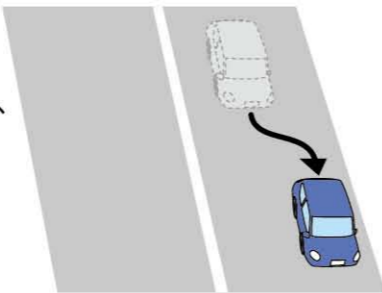
エレベーターの中にいた場合

- 揺れを感じたらすべての階のボタンを押します。
- 停止した階ですぐ降ります。
- カバンなどで頭を守ります。



運転中の場合

- 徐々にスピードを落とします。
- 交差点内を避けて、道路の左側に車を止めます。
- 避難する場合は、車を移動できるようにキーを車内に置き、ドアをロックせずに車から離れます。



② 安全確保

- ① まず身を守る
- ② 安全確保
- ③ 状況確認
- ④ 隣近所の安全確保
- ⑤ どこに避難する?

揺れがおさまったら家族の安全を確認して、出口を確認・確保しましょう！ また火元を確認して火が出たら消しましょう！

ポイント!

- 同じ場所にいる家族の安全を確認!
- 火事を出さないようにする!
- 閉じ込められないようにする!

家族の安全確認

- 自分と家族が怪我をしていないか確認します。
- 怪我をしていたら応急手当をします。

こちらもチェック 応急手当の方法…………… P36

状況別の安全確保

自宅にいた場合

- 大きく揺れている時は、危ないので火に近づきません。
- 揺れがおさまったら、慌てずにガスの元栓を閉めます。
- 倒れそうな家具や落ちそうな物がないか確認します。
- 厚手のスリッパや靴を履いて、ガラスの破片などから足を守ります。
- 閉じ込められないように出口を確保します。



こちらもチェック 屋内の備え …………… P24

エレベーターの中にいた場合

- 閉じ込められてしまったら、インターホン・非常ボタンを押して、管理センターへ通報します。
- 非常用ボックスの有無を確認します。

火が出たら初期消火

- 大声で「火事だ!」と周囲に知らせます。
- 周囲の人に119番への通報を依頼します。
- 天井に火が届きそうな場合や危険を感じたら、初期消火せずに避難します。

道路・繁華街にいた場合

- 公園や広場に移動します。

商業施設・地下街にいた場合

- 慌てて出口に殺到してはいけません。
- 係員の指示に従って行動します。

電車・バスに乗っていた場合

- 乗務員の指示に従って行動します。
- ドアや非常口を勝手に開けて外に出てはいけません。

運転中の場合

- 車から避難する際は、車を移動できるようにキーをつけたままにします。
- ドアはロックせずに窓を閉めます。

こちらもチェック 初期消火の方法…………… P36

地震発生

地震発生

③ 状況確認

- ① まず身を守る
- ② 安全確保
- ③ 状況確認
- ④ 隣近所の安全確保
- ⑤ どこに避難する?

身の安全が確保できたら、ほかの場所にいる家族の安否と最新の地震情報を確認しましょう！
そして自宅に新たな被害が出ないように安全を確保しましょう！

ポイント!

- ほかの場所にいる家族の安否を確認!
- 正しい地震情報を確認!
- 自宅の安全を確保!

ほかの場所にいる家族の安否確認

- この場にいない(外出中)家族の安否を確認します。
- 電話連絡は避けて、メールやSNSなどを使用します。
- 災害用伝言サービスも活用しましょう。
- 連絡がとれない場合に備えて、事前に家族の集合場所を決めておきましょう。



こちらもチェック 災害時の連絡方法 …… P22

正しい情報の確認

- 震源地や震度など、災害の状況を確認します。
- 災害時に見聞きする情報の中には、デマや不正確な内容の噂が含まれている可能性があります。市や報道機関などから最新かつ正しい情報を入手しましょう。
- テレビ、ラジオ、インターネットなどで正しい最新情報を確認します。

こちらもチェック 正しい情報の入手方法 … P20

再度の地震に備える(被害防止)

漏電、ガス漏れの防止

- コンセントや電源ケーブルに破損がないか確認します(漏電防止)。
- ガス漏れがないか確認します。

非常用持ち出し品・備蓄品の確認

- すぐに使えるように、非常用持ち出し品を手元に置いておきます。
- 備蓄品がすぐに取り出せるか、また破損がないか確認します。



こちらもチェック 非常用持ち出し品・備蓄品 … P28

足元と頭部の保護

- ガラスの破片などから足を守るために、靴や厚手のスリッパなどを履きます。
- 落下物などから頭を守るために、ヘルメットや帽子をかぶります。

自宅からの避難

- 身に危険が迫っている場合は、非常用持ち出し品を持って素早く避難を行います。
- 電気のブレーカーを下げ、ガスと水道の元栓を閉めます。



こちらもチェック 避難先の特徴 …… P6

④ 隣近所の安全確保(共助)

- ① まず身を守る
- ② 安全確保
- ③ 状況確認
- ④ 隣近所の安全確保
- ⑤ どこに避難する?

家族と自宅の安全が確保できたら、隣家や近所の状況を確認しましょう。発災直後は消防や警察、市などによる「公助」が行き届かない可能性があります。地域のみんなで安全を確保しましょう！

ポイント!

- 地域の人みんなで地域を守る!
- 火災を発見したら消火活動!

隣近所の住民の安否確認

- 隣近所に「大丈夫ですか?」と声をかけて、手助けが必要でないかを確認します。
- 隣近所の人とは日頃から挨拶をするなどのコミュニケーションをとっておき、災害時に声をかけあいやすい雰囲気を作っておきましょう。
- 要配慮者(高齢者など)は自分だけで対処することが難しいと思われるので、率先して声をかけて安否を確認しましょう。



こちらもチェック 配慮が必要な人へのサポート … P33

こちらもチェック 介助の方法 …… P55

消火、救出・救護活動

- ひとりで対応せず、自主防災組織や近くの人と協力して対応しましょう。
- 危険と感じた場合は直ちに安全な場所に避難し、消防隊・救急隊の到着を待ちます。

消火活動

- 火災を発見したら周囲の人と協力して、通報、初期消火、避難誘導と役割を分担して対応します。
- 火の勢いや風向きに注意して、自分たちの安全を確保しながら消火器や水道ホース、バケツリレーなどで火を消します。



こちらもチェック 火が出たら初期消火 …… P13

こちらもチェック 初期消火の方法 …… P36

救出・救護活動

- 負傷者が動けるようであれば、安全な場所に誘導して応急手当を行います。
- 建物や落下物などの下敷きになった人がいたら、意識の有無を確認しながら声掛けを行います。
- 救出活動には危険が伴う場合があるので、注意しながら活動します。
- 呼びかけに反応がなく、呼吸がない又は判断に迷う場合は、直ちに胸骨圧迫やAEDで応急手当を行います。

こちらもチェック 応急手当の方法 …… P36

こちらもチェック 心肺蘇生法とAED …… P36

5 どこに避難する？ (避難先の選択)

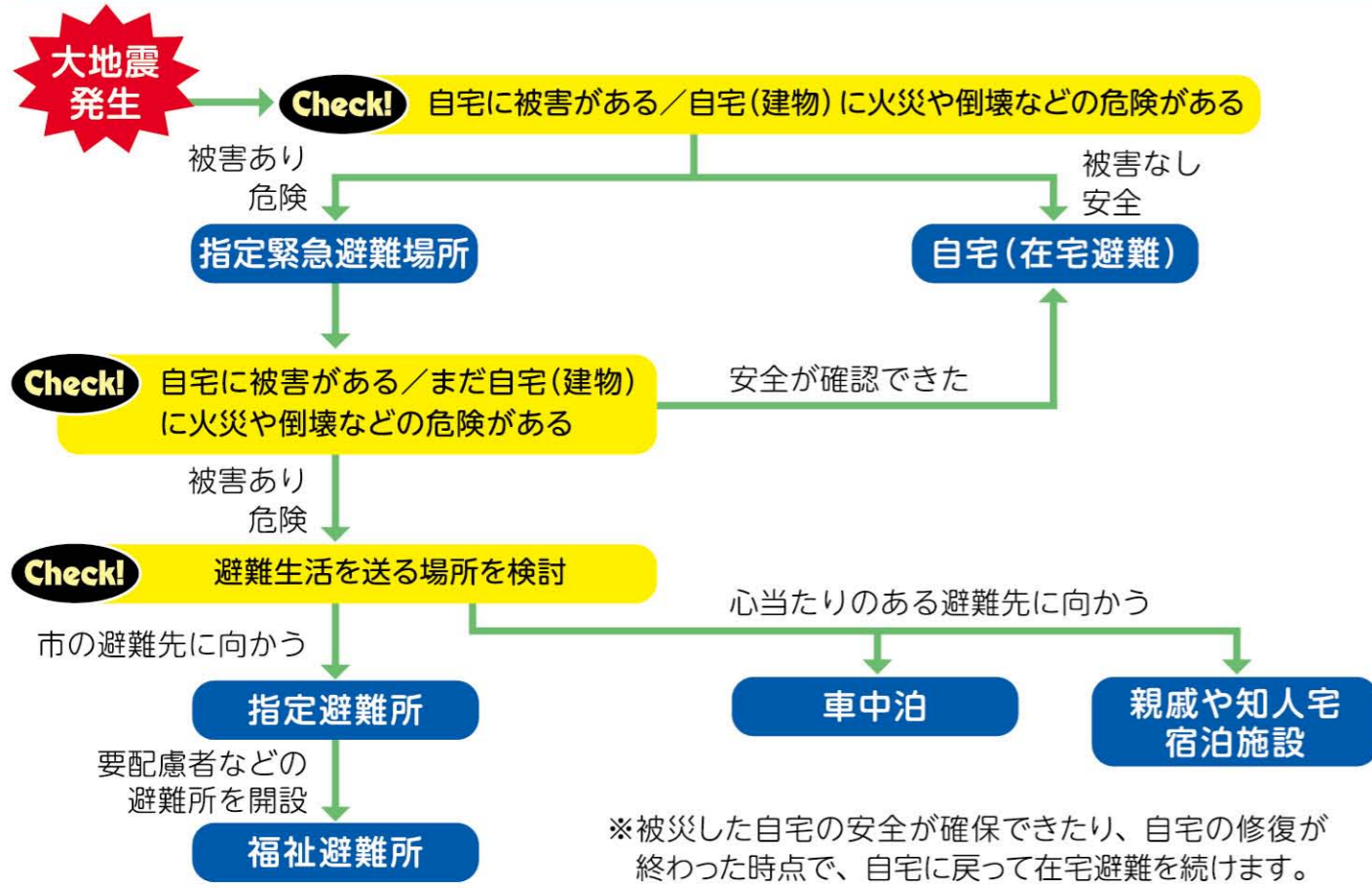
- ① まず身を守る → ② 安全確保 → ③ 状況確認 → ④ 隣近所の安全確保 → ⑤ どこに避難する？

自宅と隣近所の状況が確認できたら、自分たちの避難先を判断します。「避難」とは「難」を「避ける」ことです。自分の生活に適した避難先に向かいましょう！

ポイント!

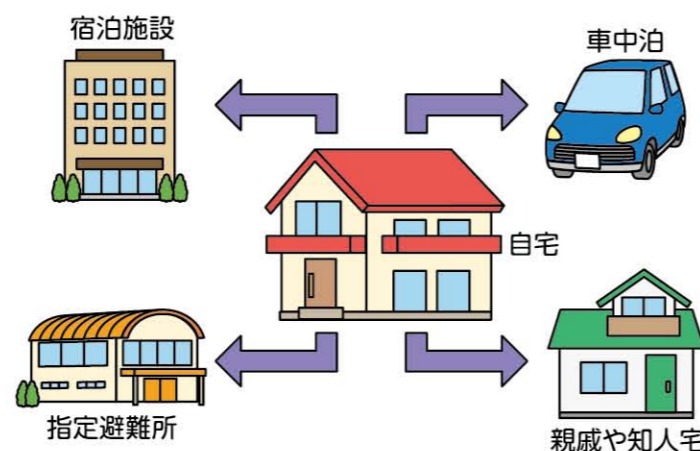
- 自宅が安全ならば**在宅避難!**
- 自宅が危険ならば**他の場所へ避難!**

避難の流れ



分散避難とは

- 以前は「避難＝指定避難所に向かう」という考え方が一般的でした。「分散避難」とは指定避難所以外の「安全な場所への避難」も含めた避難の考え方です。
- 指定避難所には受入れ人数に限りがあります。密を避けるためにも在宅避難などを推奨します。



- こちらもチェック 避難先の特徴…………… P6
- こちらもチェック 分散避難時の心得…………… P32

帰宅困難者になったら

鉄道や他の交通機関が不通になることで、自宅に戻ることができないおそれがあります。無理な徒歩帰宅は危険なので控えましょう。

ポイント!

- 外出先で被災した場合は「むやみに移動を開始しない!」
- 徒歩帰宅は準備が整い、道路の安全が確認できた状況で開始!

帰宅困難者の行動

- 大地震が発生すると公共交通機関が運行を停止するため、外出中の多くの方は帰宅できなくなる可能性があります。
- 多くの方が一斉に帰宅しようとする、各地で混雑・混乱が発生する可能性があります。
- 行動の原則は「むやみに移動を開始しない!」です。



想定される混乱状況

- 鉄道駅周辺や路上は大混雑となり、集団転倒などに巻き込まれる可能性があります。
- 道路の混雑により、救助・救命活動や消火活動などの応急対策活動が妨げられる可能性があります。
- 徒歩帰宅者が多数発生すると、沿道では飲料水やトイレなどへの需要が発生し、混乱が生じる可能性があります。

外出先での対応

- 学校や会社で被災した場合は、教員や防災担当者などの指示に従いましょう。
- 外出先(商業施設、交通機関など)で被災した場合は、係員や乗務員の指示に従いましょう。
- 道路や繁華街で被災した場合は、公園や広場に移動し、施設管理者や警察・消防などの指示に従いましょう。

徒歩帰宅

徒歩帰宅のポイント

- 徒歩帰宅が可能な距離は、概ね10km以内とされています。
- 地図で帰宅経路を確認しましょう。
- 水道水やトイレなどを提供する「災害時帰宅支援ステーション」の位置を確認しましょう。
- 「災害時帰宅支援ステーション」は、コンビニエンスストアやファミリーレストラン、ガソリンスタンドなどの店舗です。
- 移動する時間帯は日中に限ります。夕方・夜は危険です。
- スニーカーなど歩きやすい靴を履きましょう。



徒歩帰宅の心得7カ条

- 留まる**… ①連絡手段、事前に家族で話し合い ②携帯も、ラジオも必ず予備電池
- 知る**… ③日頃から、帰宅経路をシミュレーション ④災害時の味方、帰宅支援ステーション
- 帰る**… ⑤職場には、小さなリュックとスニーカー ⑥帰宅前には、状況確認 ⑦助け合い、励まし合って徒歩帰宅

より詳しい情報は「防災首都圏ネット」の「帰宅困難者対策」で確認できます。
防災首都圏ネット……………[URL] <http://www.9tokenshi-bousai.jp/>



防災準備と 避難時の対応

「大地震は必ずやってくる」という考えを前提に、その時に困らないような防災準備を行いましょう。また、避難の際に必要な行動や対応、想定される事態も確認しましょう。

デマや噂に惑わされない

正しい情報の入手方法



- ◆スマートフォンやPCで情報入手
- ◆メールサービスで情報入手
- ◆そのほかの方法で情報入手
- ◆防災関係機関一覧

詳細は P20～P21

用件は早く簡潔に

災害時の連絡方法

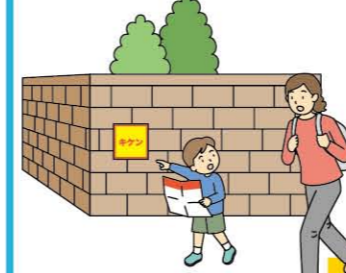


- ◆災害用伝言サービスの連携
- ◆災害用伝言ダイヤル(171)の使い方
- ◆災害用伝言板(web171)の使い方
- ◆携帯電話 災害用伝言板
- ◆SNSによる連絡

詳細は P22～P23

早く安全に避難先へ

分散避難時の心得



- ◆避難する際の注意事項
- ◆大雨の中で避難する際の注意事項

詳細は P32

声をかけてお手伝い

配慮が必要な人へのサポート



- ◆配慮が必要な人への協力

詳細は P33

地震に耐える環境づくり

わが家の備え



- ◆屋内の備え
- ◆屋外の備え
- ◆上尾市による住宅耐震支援
- ◆非常用持ち出し品・備蓄品
- ◆トイレの備え

詳細は P24～P30

日頃から共助推進

地域の備え



- ◆自主防災会
- ◆マンションの防災対策

詳細は P31

被災者同士の共同生活

指定避難所での生活



- ◆指定避難所への避難
- ◆共同生活での心がけ
- ◆女性や多様な性(LGBT)への配慮

詳細は P34

避難疲れを防ぐために

心と身体のケア



- ◆心のケア
- ◆身体のケア

詳細は P35

命を守る!

こちらも
チェック!!

●どこに避難すればいいの?

→→あなたの避難先

詳細は P6

●地震が起きたらどうするの?

→→地震発生

詳細は P10

●地震の被害はどれくらい?

→→地震ハザードマップ

詳細は P38

●台風・大雨のときはどうするの?

→→上尾市水害ハザードマップ

詳細は別紙

被災者を減らすために

初期消火、応急手当、心肺蘇生



- ◆初期消火の方法
- ◆応急手当の方法
- ◆心肺蘇生法とAED

詳細は P36

自然災害から身を守る

竜巻、大雪、火山(降灰)への備え



- ◆竜巻
- ◆大雪
- ◆火山(降灰)

詳細は P37

災害時に見聞きする情報の中には、デマや不正確な内容の噂が含まれている可能性があります。市や報道機関などから最新かつ正しい情報を入手しましょう。



ポイント!

- 公的機関が発信する最新情報を確認!
- 正しい情報なのか複数の情報源で確認!

スマートフォンやPCで情報入手

上尾市ホームページ

[URL] <https://www.city.ageo.lg.jp/>
注意喚起や避難に関する情報など、さまざまな情報が確認できます。



上尾市河川監視カメラ

[URL] <http://www.ageo-river.jp/>
市内の河川および都市下水路に設置されたカメラで、現在の河川の状況が確認できます。



上尾市危機管理防災課^{エックス}

[アカウント名] 上尾市危機管理防災課(@Ageo_bousai)
[URL] https://x.com/Ageo_bousai
災害時に注意喚起や避難に関する情報を配信します。



Yahoo!防災速報アプリ

[登録方法] <https://www.city.ageo.lg.jp/page/118118110201.html>
災害発生時や台風接近時などに、避難所の開設状況や注意喚起の情報を配信します。



気象庁ホームページ

[URL] <https://www.jma.go.jp/>
天気や雨雲の動き、地震やキキクル(危険度分布)などの防災情報が確認できます。



東京電力パワーグリッド 停電情報

[URL] <https://teideninfo.tepco.co.jp/>
[電話]0120-995-007
停電の発生状況を確認することができます。



web版上尾市水害ハザードマップ

[URL] <https://www.city.ageo.lg.jp/page/118103053105.html>
PCやスマートフォンなどで上尾市の洪水・内水、浸水想定区域や避難所などが確認できるwebサイトです。



上尾市地下道監視カメラ

[URL] <http://www.ageo-river.jp/chikado.html>
市内のはなみずき通り(緑丘)と小敷谷向山線(壱丁目)に設置されたカメラで、現在の地下道の状況が確認できます。



上尾市公式LINE

[アカウント名] 上尾市(@ageocity)
[登録方法] <https://www.city.ageo.lg.jp/page/002119091101.html>
災害時に防災情報を配信します。



埼玉県防災ポータルサイト

[URL] <https://www.pref.saitama.lg.jp/theme/anzen/index.html>
県内の避難情報や防災全般に関する情報が確認できます。



国土交通省 川の防災情報

[URL] <https://www.river.go.jp/>
川や雨の状況、避難情報などが確認できます。



メールサービスで情報入手

上尾市メールマガジン

[登録用URL] <https://plus.sugumail.com/usr/ageo/home>
注意喚起や避難に関する情報など、さまざまな情報が確認できます。



埼玉県防災情報メール

[登録用URL] <https://www.pref.saitama.lg.jp/a0402/903-20091202-28.html>
地震情報や避難所の開設状況など、必要な防災情報をまとめてメールで配信します。



緊急速報メール

- 緊急事態が発生すると、携帯電話会社が対象エリア内の利用者に、緊急地震速報や災害・避難情報などを一斉配信します(登録不要)。
- サービス名称は携帯電話会社により異なります。
緊急速報メール(au、ソフトバンク、楽天モバイル) / 緊急速報「エリアメール」(NTTドコモ)

そのほかの方法で情報入手

上尾市防災行政無線

災害発生情報などを発信します。放送内容は電話番号(048-775-5577)でも確認できます(放送内容の保存期間は24時間。通話料がかかります)。



テレビのデータ放送

NHK(地デジ1ch)、テレビ埼玉(地デジ3ch)でリモコンのdボタンを押すと、上尾市の災害情報が確認できます。



防災関係機関一覧

施設名	所在地	電話番号
上尾市役所	本町3-1-1	048-775-5111
上尾警察署	本町5-1-1	048-773-0110
消防本部・東消防署	上尾村537	048-775-1311
西消防署	中分1-232	048-725-2624
東消防署原市分署	瓦葺1139	048-722-5225
東消防署上平分署	上1573-1	048-775-0119
東消防署伊奈分署	伊奈町小室4885	048-722-8111
西消防署大谷分署	大谷本郷908-8	048-726-2771
西消防署平方分署	平方1713-1	048-782-0911
上尾市上下水道部	上尾村1157	048-775-5160
こども保健センター	緑丘2-1-27	048-778-8768
健康保健センター	春日2-10-33	048-774-1411
上尾中央総合病院	柏座1-10-10	048-773-1111
埼玉県鴻巣保健所	鴻巣市東4-5-10	048-541-0249
埼玉県危機管理防災部災害対策課	さいたま市浦和区高砂3-15-1	048-830-8181
埼玉県北本県土整備事務所	北本市東間3-143	048-540-8200
国土交通省荒川上流河川事務所	川越市新宿町3-12	049-246-6371
国土交通省利根川上流河川事務所	久喜市栗橋北2-19-1	0480-52-3952
国土交通省大宮国道事務所	さいたま市北区吉野町1-435	048-669-1200
熊谷地方気象台	熊谷市桜町1-6-10	03-5422-1018
NTT東日本(株)埼玉事業部	さいたま市浦和区常盤5-8-17	113
東京電力パワーグリッド(株)	さいたま市浦和区北浦和5-14-2	0120-995-007
東京ガス(株)	さいたま市浦和区北浦和5-16-20	0570-002211

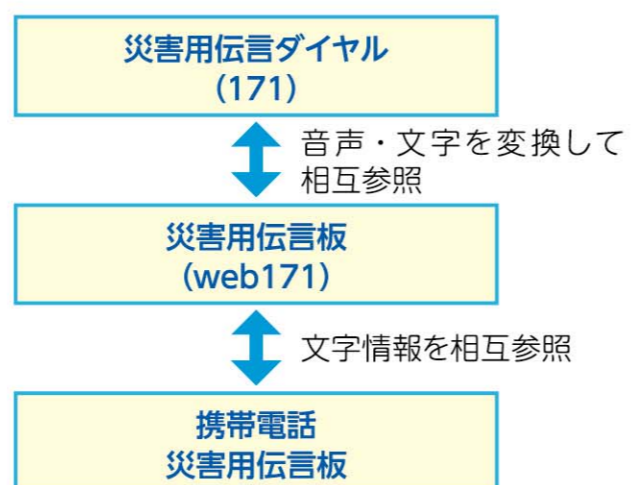
大きな災害が発生すると、電話がつながりにくくなります。家族の安否確認には、災害伝言ダイヤルや災害用伝言板、SNSなどを活用しましょう!



- 安否確認は災害用伝言サービスを利用!
- SNSも音声でなくメッセージを利用!

災害用伝言サービスの連携

- 大規模災害時は、固定電話や携帯電話で通話の通信制限が行われる場合があります。
- 災害用伝言サービスでは、電話番号をキーにしてメッセージの登録・確認を行います。
- NTTが提供する「災害用伝言ダイヤル(171)」と「災害用伝言板(web171)」は、相互でメッセージの確認ができます。
- 「災害用伝言板(web171)」と携帯電話会社が提供する「災害用伝言板」は、相互でメッセージの確認ができます。
- メッセージの録音時間や文字数には制限があるので、あらかじめ伝える内容を簡潔にまとめておきましょう。



災害用伝言サービスの体験利用

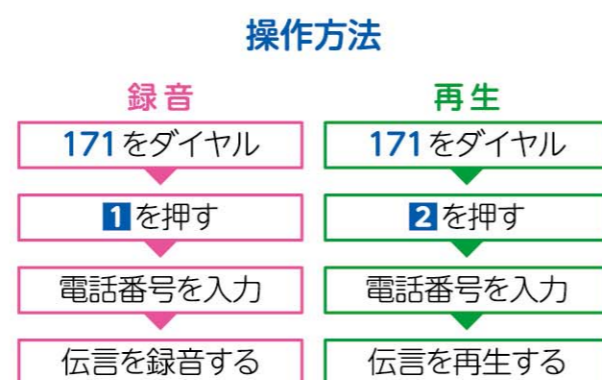
災害用伝言ダイヤル(171)、災害用伝言板(web171)、携帯電話 災害用伝言板は、災害の発生に備えて特定の日にご利用方法の体験・確認ができます。

体験利用提供日

- 毎月1日、15日
- 正月三が日(1月1日～1月3日)
- 防災とボランティア週間(1月15日～1月21日)
- 防災週間(8月30日～9月5日)

災害用伝言ダイヤル(171)の使い方

- 地震などの災害が発生し、被災地への通話がつながりにくい状況になった場合にサービス提供が開始されます。
- 「171」をダイヤル後、ガイダンスにしたがって伝言を録音・再生します。
- キーとなる(登録できる)電話番号は、被災地内の固定電話(市外局番から)・携帯電話・スマートフォン・IP電話の番号です。
- 伝言は1伝言あたり30秒以内、20伝言(最大時)まで保存されます。



災害用伝言板(web171)の使い方

- サービス提供の開始は、災害用伝言ダイヤルの開始に準じます。
- パソコン、スマートフォン・タブレットなどで利用できます。
- 一部の電話番号(国際電話番号)などは登録できません。
- 伝言は1伝言あたり最大100文字、20伝言まで保存されます。

災害用伝言板(web171)

……[URL] <https://www.web171.jp>



操作方法



携帯電話 災害用伝言板

- 大きな災害(震度6弱以上の地震など)の発生時に、NTTドコモ、au、ソフトバンクの3社が開設します。
- ※楽天モバイルは「災害用伝言板(web171)」の利用を推奨しています
- 携帯電話のトップメニューやスマートフォンのアプリから「災害用伝言板」を選択すると、安否情報の登録・確認が行えます。
- 伝言は1伝言あたり最大100文字、NTTドコモとauは10伝言、ソフトバンクは80伝言まで保存されます。

NTTドコモ

……[URL] <http://dengon.docomo.ne.jp/>



au

……[URL] <http://dengon.ezweb.ne.jp/>



ソフトバンク

……[URL] <http://dengon.softbank.ne.jp/>



「あ・い・た・い・よ」を伝えましょう

災害用伝言ダイヤルや災害用伝言板に残せるメッセージの時間・文字数は限られています。「あ・い・た・い・よ」で的確に伝えましょう。

- あ** あなたの名前は? (フルネームを伝えて!)
- い** いまいる場所は? (具体的な場所を伝えて!)
- た** だれといっしょか? (一緒に避難している方も伝えて!)
- い** いたいところはあるか? (ケガや体調について伝えて!)
- よ** よこく (次の連絡はいつか、次回の予定を伝えて!)

SNSによる連絡

- SNS(LINE、Xなど)は、インターネット回線が被災していなければ災害時の安否連絡でも役立ちます。
- 発災直後の安否確認の連絡は、家族や親戚など「急いで連絡をとる必要がある人」に限定し、インターネット回線への負担を減らします。音声通話も避けて、メッセージで連絡を取り合しましょう。



地震対策は行政だけではできません。個人の生命や財産を守るため、屋内・屋外の状態を点検して安全性を高めましょう。また、非常用持ち出し品・備蓄品を準備しましょう。



ポイント!

●地震への安全対策を実施!

●非常用持ち出し品・備蓄品を確認・準備!

屋内の備え

室内のチェックポイント

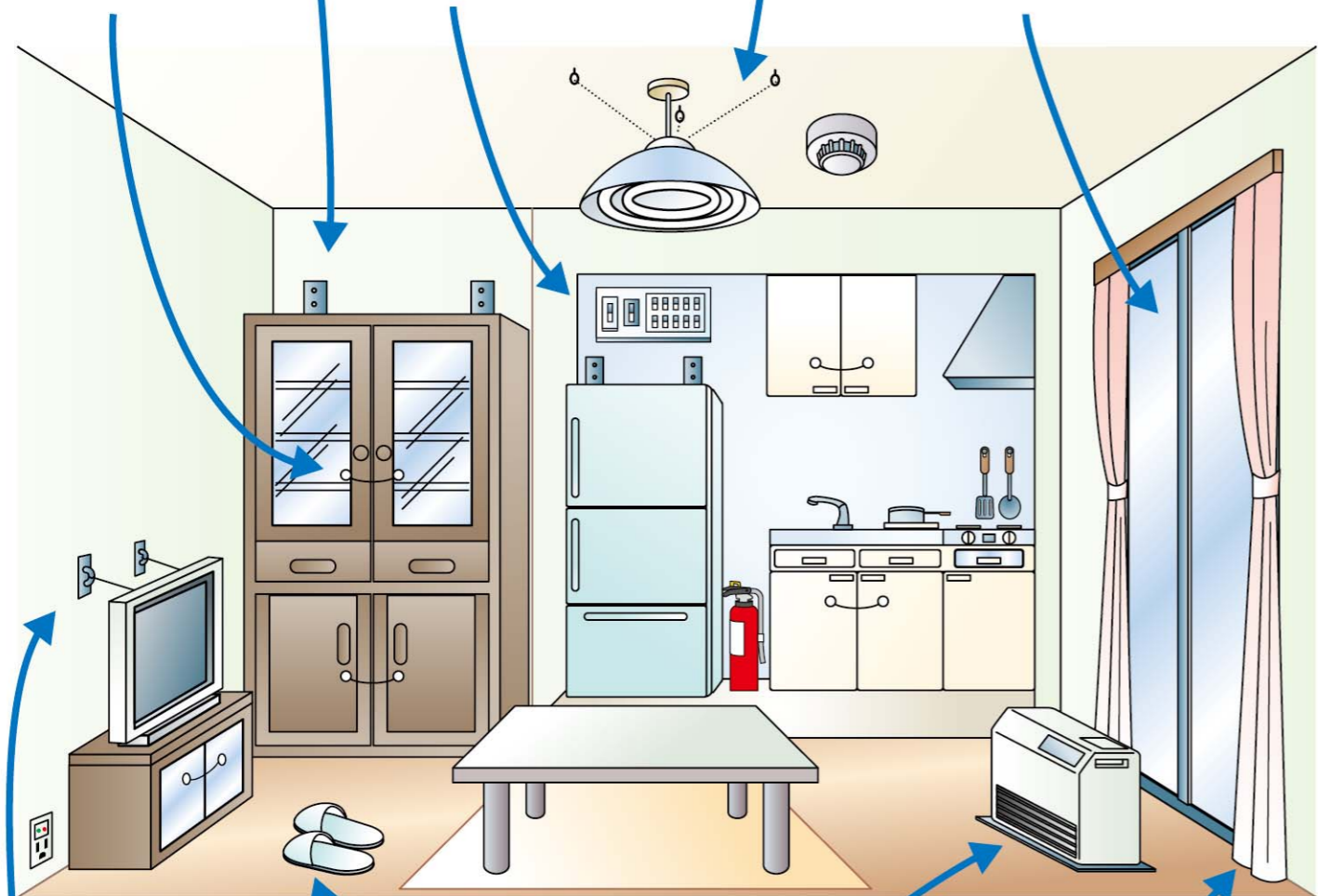
背の高い家具はL字金具や転倒防止器具(つっぱり棒)で固定します。

つり下げるタイプの照明はワイヤー・チェーンなどで揺れを抑えて落下を防ぎます。

開き戸には扉ロックを取り付けます。

感震ブレーカーを設置します。

窓などの板ガラス全面に飛散防止フィルムを貼ります。



テレビは壁やテレビ台に固定します。

スリッパなどを身近に用意します(ガラスの破片によるけがの防止)。

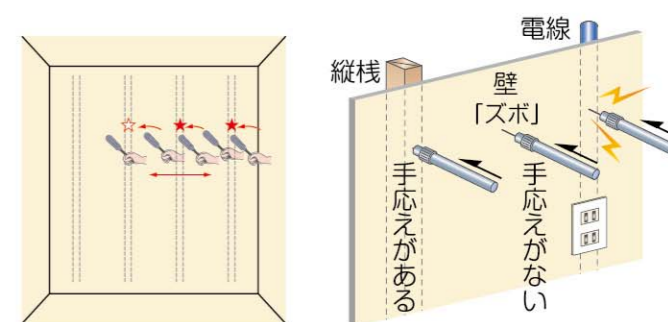
ストーブは対震自動消火機能付きにします。近くに燃えやすいものを置けません。

カーテンは防災加工を施したものにします。

家具などの安全点検

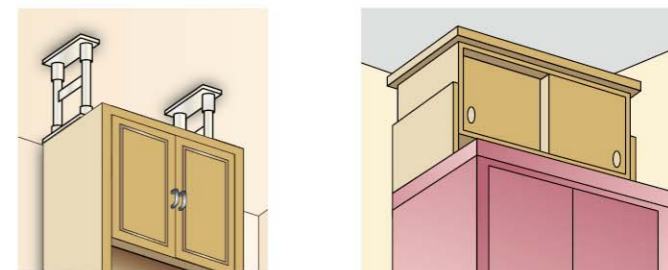
家具の固定(L字金具)

- 家具をL字金具で固定する場合、壁と家具に木ネジを打ち込みます。
- 壁に木ネジを打ち込む位置は、壁の内側にある縦桟になります。
- プッシュピンで手応えのある位置やドライバーで壁を横方向に叩いて「コンコン」と硬い音がした位置は、縦桟の可能性あります。
- 家具側の固定位置も桟がある両端付近です。



家具の固定(つっぱり棒)

- 家具をつっぱり棒で固定する場合、つっぱり棒を家具の端奥に設置します。
- 天井に家具を支えるだけの耐力が必要です。
- 耐力に不安がある場合、天井とつっぱり棒の間に幅のある厚めの板を挟んで補強します。
- つっぱり棒のほかには、天井と家具を支える上置型すき間埋め収納ユニットなどがあります。



家具の配置を工夫

- 避難路が遮られる可能性が高いので、家具は部屋の出入口付近に置けません。
- 家具の移動や転倒の可能性があるので、就寝位置の近くには家具を置けません。
- 積み重ね家具は、金具などで連結して固定します。

寝室に家具を置く場合

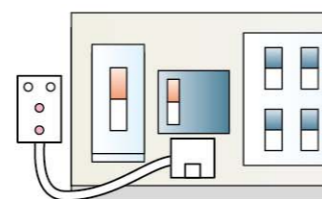
- 就寝位置の近くに家具を置く場合、就寝位置の側方に家具を置きます。
- 就寝位置の正面に家具を置く場合、家具の高さ以上に十分な距離をとります。

感震ブレーカーの設置

- 感震ブレーカーは、地震の揺れを感知すると自動的に電気を遮断する器具です。
- 通電火災(電気器具からの出火や停電復旧による火災)を防ぐために設置しましょう。
- 感震ブレーカーには下記のようなさまざまなタイプがあります。設置しやすいものを選択しましょう。

分電盤タイプ

- 分電盤にあるセンサーが揺れを感知し、ブレーカーを切って電気を遮断します。
- 設置には電気工事が必要です。



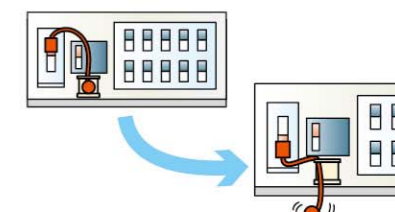
コンセントタイプ

- コンセント内蔵のセンサーが揺れを感知し、コンセントから機器への電気を遮断します。
- 電気工事が不要の「差込型」と必要な「埋込型」があります。

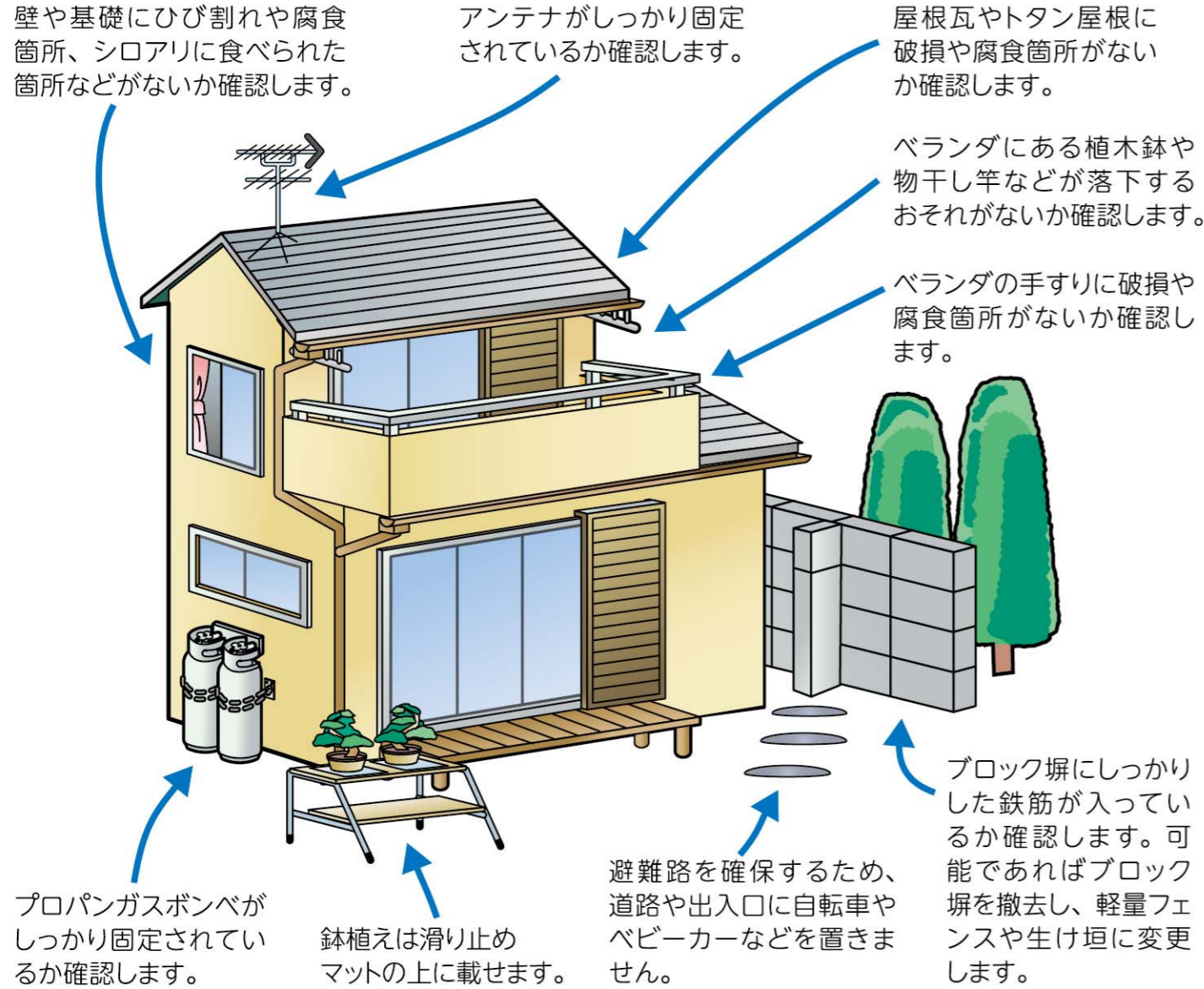


簡易タイプ

- 揺れを感知すると、ばねが作動したり重りが落下するなどによってブレーカーを切って電気を遮断します。
- 電気工事は不要です。



屋外のチェックポイント



危険ブロック塀等の撤去・築造補助金制度

危険ブロック塀等の撤去

- 対象は公衆用道路などに面する高さ80センチ以上の塀または門柱(ブロック塀、石造その他の組積造、万年塀)で塀に傾きがあるものやひび割れがあるもの、塀の中に適切な鉄筋が配筋されていないものです。
- 補助金額は1mあたり7,000円または工事額のうち少ない額(上限20万円)

生垣の設置またはフェンス等の築造

- 対象は危険ブロック塀などを撤去した後に適法な軽量素材のフェンス等(原則1.6mの高さまで)や生垣(道路側に枝等が出ないように保全するもの)です。
- 補助金額は1mあたり15,000円または工事額の2分の1のうち少ない額(上限20万円)
- ※いずれも補助対象とならないものもありますので対象の詳細は建築安全課ホームページをご確認ください。
- 申請に必要なものは、補助金等交付申請書です。補助金等交付申請書は建築安全課ホームページにあります。
- 申し込み先は建築安全課です。

上尾市既存木造住宅耐震診断補助制度

- 市では、地震に強い住宅の整備を進めるため、木造住宅の耐震診断(一般診断・精密診断)を実施する人に費用の一部を補助しています。
- 対象となる建築は、補助制度に該当する木造住宅で昭和56年5月31日以前に着工された戸建て住宅または2分の1以上を住宅とする兼用住宅です。
- 補助対象者は、対象建築物に居住し、市税を完納している市民です。
- 補助金額は、耐震診断に要する費用で10万円を限度とします。
- 補助対象となる耐震診断は、(一財)日本建築防災協会の「木造住宅の耐震診断と補強方法」または同等の耐震診断方法です。
- 申請に必要なものは、補助金等交付申請書です。補助金等交付申請書は建築安全課にあります。市ホームページからもダウンロードできます。
- 申込み先は建築安全課です。



上尾市既存木造住宅耐震改修補助制度

- 対象建築物は木造住宅で昭和56年5月31日以前に着工された戸建て住宅または2分の1以上を住宅とする兼用住宅です。
- ※対象建築物の詳細は建築安全課のホームページをご確認ください。
- 補助対象者は、対象建築物に居住または居住予定の人かつ、市税を完納している市民です。
- 補助金額は、耐震改修に要する費用で60万円を限度とします。
- 申請に必要なものは、補助金等交付申請書です。補助金等交付申請書は建築安全課ホームページにあります。
- 申し込み先は建築安全課です。

上尾市分譲マンション耐震診断補助制度

- 市では、昭和56年5月31日以前に建築された分譲マンションの耐震診断を実施する管理組合等に対して、その費用の一部を補助しています。
- 対象となる建物は、補助制度の条件に該当した分譲マンションです。
- 補助金の交付額は、補助対象建築物1棟につき、補助対象経費の3分の2に相当する額又は住戸の戸数に5万円を乗じて得た額のいずれか低い額とし、100万円を限度とします。また補助金の交付は、補助対象建築物1棟につき1回を限度とします。
- 問合せ・申込み先は建築安全課です。



【住宅耐震支援の問合せ】 建築安全課 [電話番号] 048-775-8490(直通)
[FAX番号] 048-775-9906

非常用持ち出し品・備蓄品

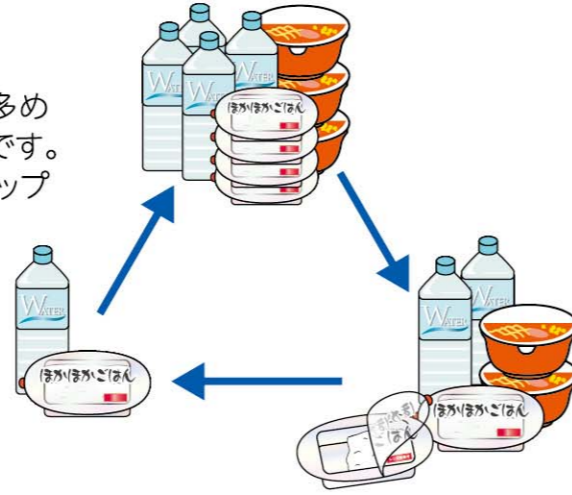
- 非常用持ち出し品は、災害発生直後の生活に最低限必要な物資です。必要量は最低で1日分です。
- 備蓄品は、災害の発生によりライフラインが途絶えた際に、自給自足するために必要な物資です。必要量は最低で3日分ですが、1週間分の備蓄を推奨しています。

ローリングストック

- ローリングストックは、日持ちする食料品や日用品を少し多めに買い置きし、日常の中で消費・補充していく循環備蓄法です。
- 主な品目は、飲料水(ペットボトル)やレトルト食品・缶詰、ラップやトイレトーパーなどです。

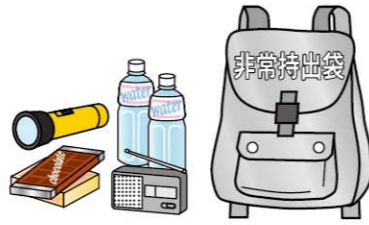
ローリングストックの流れ

- 1 少し多めに買い置きする。
- 2 消費期限の近いものから消費する。
- 3 消費分を買い足し、常に少し多めの備蓄を維持する。



非常用持ち出し品

- 非常用持ち出し品は、リュックサックなど両手が空く袋にまとめます。
- 災害発生直後、すぐに取り出せる場所に保管します。
- 非常用持ち出し品には、家族構成にあわせて必要なもの(個別に必要なもの)を加えます。



- 飲料水
- 携帯食 (チョコ、栄養機能食品など)
- 現金 (硬貨含む)
- 貴重品 (通帳、印鑑、マイナンバーカード、免許証など)
- 連絡先メモ (家族の連絡先記入)
- 携帯ラジオ
- スマートフォン 携帯電話 予備バッテリー
- 懐中電灯
- スリッパ
- 大判ハンカチ 手ぬぐい タオル
- 処方薬 お薬手帳
- 救急セット (ばんそうこう、風邪薬、とげぬきなど)
- 感染症対策用品 (マスク、消毒液、体温計、除菌ティッシュなど)
- ティッシュペーパー ウェットティッシュ

あなたと家族に必要な非常用持ち出し品(個別に必要なもの)

すぐにメモ!

※P52「わが家の防災メモ」にも記入しましょう。

備蓄品

- 備蓄品には非常用持ち出し品のアイテムも含まれます。このうち、消耗品(飲料水、ティッシュペーパーなど)は多めに備蓄しましょう。
- 備蓄品の食料品には、普段から食べ慣れているものを用意しましょう(食欲低下やストレスの防止)。
- 備蓄品は定期的に保存状態や消費期限を点検し、必要に応じて新品と入れ替えます。

- 飲料水
- 非常食 (レトルト食品、インスタント食品、缶詰、乾物、調味料など)
- 簡易食器 (皿、コップ、割り箸など)
- ラップ
- カセットコンロ 予備ボンベ
- クーラーボックス
- ランタン
- 点火棒・ライター
- ビニール袋
- 筆記用具
- 予備電池
- 使い捨てカイロ
- 布ガムテープ
- 軍手
- 歯みがき用具・口腔ケアウェットティッシュ
- トイレトーパー
- 携帯トイレ
- 新聞紙

こちらもチェック トイレの備え・P30

個別に必要なもの

女性・乳幼児

- 生理用品
- ミルク (粉・液体) 離乳食
- おむつ おしりふき
- 基礎化粧品(化粧水、乳液、リップクリーム、ハンドクリームなど)

高齢者・持病のある方

- 治療食 高齢者用食品
- 介護用品 (吸水パンツなど)
- アレルギー対応食品
- 補聴器用電池 入れ歯洗浄液

その他の人

- コンタクトレンズ・眼鏡
- ペット用品



あなたと家族に必要な飲料水の備蓄量

ひとり1日3L×家族____人×3日分=最低____L=2Lのペットボトル____本分



あなたと家族に必要な食料の備蓄量



あなたと家族に必要な備蓄品(個別に必要なもの)

※P53~54「わが家の防災メモ」にも記入しましょう。

トイレの備え

- 大規模災害時は、断水や下水管などの損壊によって水洗トイレが使用不可となる場合があります。
- トイレは我慢できない生理現象です。排泄回数はひとり1日5回が目安とされています。自宅に携帯トイレを備蓄して、平時に使用方法を確認しましょう。
- 市では避難所に災害用マンホールトイレを順次配備しています。



災害用マンホール
トイレ設置場所

地震後のトイレの確認

- トイレを使う前に確認すべきポイントは以下のとおりです。
- トイレの使用に疑問や不安がある場合は、市の上下水道部や保守点検業者に連絡しましょう。

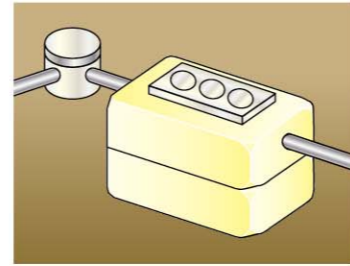
水洗トイレ

- 排水管や排水設備などが破損していないか確認します。
- 配管の修理が終わるまでトイレは使用しません。特にマンションなどは下の階で汚水が溢れるなどの事故が起こる可能性があります。
- 上下水道に使用制限がかかっていないか確認します。
- 宅地内の汚水ますの蓋を開けて、水が流れてるか確認します。



浄化槽

- 浄化槽のプロアが破損していないか確認します。電源が安全に作動するか確認します。
- 流入管が外れていたり、流入管や浄化槽本体が破損していないか確認します。確認用に水を流して漏れがあれば破損しています。
- 薬剤筒が倒れていたら、支持具にあわせて薬剤筒を立てます。



携帯トイレの使い方

- 携帯トイレには、洋式便器に便袋をセットするタイプ(大・小兼用)と蓄尿袋のタイプ(小専用)があります。自宅用には便袋をセットするタイプを備蓄しましょう。

排泄時の使用方法

- ①便袋に便器内の水がつかないように、ポリ袋などをセットします。
- ②便座をおろします(便座への飛沫付着防止)。その上から便袋をかぶせます。
- ③排泄後、便袋の中に凝固剤や消臭剤を入れます。
- ④便袋内の空気を抜いて、しっかりと口を結びます(※ガス発生による便袋の破損防止)。



便袋の廃棄方法

- ①使用済の便袋は、自宅の隅やベランダなどに保管します。
 - ②ごみ収集が再開されたら、便袋をごみ袋にまとめて「燃やすごみ」として廃棄します。
- ※凝固していない排泄物がある場合は、収集時に飛散のおそれがあるため、トイレ復旧後、トイレで排泄物を処理してから携帯トイレのみを可燃物として廃棄してください。

あなたと家族に必要な携帯トイレの備蓄量

ひとり1日5回分×家族 _____ 人×3日分=最低 _____ 回分

※P54「わが家の防災メモ」にも記入しましょう。

日頃から
共助推進

地域の備え

大きな災害が発生した際、被害を最小限に抑えるためには「自分たちの地域は自分で守る」という「共助」の考え方や行動が大切です。



- 地域の絆を深めるため、**自主防災会などに加入**しましょう!
- 上尾市では防災士育成に力を入れており、地域防災力・減災力の向上を目的として「上尾市防災士協議会」が組織されています。

自主防災会

- 自主防災会は、地域の方々連携し自発的に防災活動を行う団体(自主防災組織)です。
- 上尾市では全ての自治会で自主防災会が組織されています。

平時の活動内容

- 地域内の危険箇所や問題点を確認して改善します。
- 防災知識の普及・啓発活動を行います。
- 消防署などの指導のもとで防災訓練を実施します。



災害時の活動内容

- 初期消火、救出・救助活動を行います。
- 避難経路の安全を確認し、指定避難所へ誘導します。
- 防災関係機関と連絡を取り、住民に情報を伝えます。
- 避難所を立ち上げ、運営に協力します。



【ご協力をお願いします。上尾市災害時協力井戸制度】

大規模災害が発生した場合、断水による生活用水の不足が予想されます。そこで上尾市では、災害時における近隣住民の方々への生活用水の提供を目的に、井戸を所有している市民の皆様や、市内事業者の皆様へ「災害時協力井戸」の登録をお願いしております。

<https://www.city.ageo.lg.jp/page/382000.html>



マンションの防災対策

- 一般的にマンションは、耐震・耐火性が高いとされていますが、地震では長周期地震動(高層階ほど揺れが大きくなる現象)など、マンション特有の防災対策が必要です。

マンション特有の被害

- 長周期地震動の影響を受けると、家具の移動や転倒などの危険性が高くなります。
- エレベーターが故障して停止すると、上下階の移動が困難になります。
- 排水管や排水設備が一部でも破損すると、マンション全体でトイレが使用できません。
- ポンプによる給水を行うマンションの場合、停電時は水道が使用できません。

マンション全体での備え

- 防災備蓄倉庫を設置し、備蓄品を準備しましょう。特に拡声器や発電機、投光器など個人では備蓄しづらい物を揃えておきます。
- マンション自治会や住民同士のコミュニティなどで、「日頃から顔の見える関係」を築いておきましょう。
- 防災訓練を実施し、消火器の位置やバルコニー、非常階段の状態、防災設備などの確認を行います。

安全な場所に分散避難する場合は、慌てずに行動しましょう。そのためにも、日頃から移動用の準備と確認を行いましょ！



ポイント!

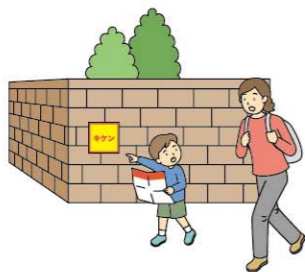
●家を出る前に**電気・ガス**を停止!

●できるだけ2人以上で移動!

避難する際の注意事項

安全な避難経路の確認

- あらかじめ避難先までの安全な経路を調べておきます。
- 複数の安全な経路を検討しておきます。



家を出る前の確認

- 電気のブレーカーを切ります(通電火災の予防)。
- ガスの元栓を閉めます。
- 受話器が外れていたら元に戻します。



こちらもチェック 地震ハザードマップの見方・・・P38～P45

避難時の服装と行動

- 動きやすい服装で、肌を守るために長袖、長ズボンを着用します。
- できれば2人以上で一緒に行動します。



原則、車での避難は避ける

- 緊急車両の通行を妨げたり、渋滞発生の要因となるため、原則として発災直後は車では避難しません。



大雨の中で避難する際の注意事項

雨に備えた服装と行動

- 雨が強い場合は傘はささず、レインウェアを着用します。
- 歩きやすい運動靴を履きます。長靴は水中で足を取られる危険があるので禁物です。
- 川沿いや冠水しやすい窪地、アンダーパスなどは通らずに迂回します。



水面下にある危険

- 人が歩くことができる水深は50cm程度です。
- やむを得ず冠水した場所を通る際は、長い棒や傘で地面をつつきながら歩き、側溝やマンホールの蓋が外れていないか確認します。



配慮が必要な人(高齢者や障害者、乳幼児や妊婦、外国人など)には、協力して手助けしましょう!



ポイント!

●声をかけて**一緒に行動!**

●サポートする際は複数人で対応!

配慮が必要な人への協力

積極的に声をかける

- 配慮が必要な人や困っている人を見かけたら、積極的に声をかけましょう。
- 話をする際は「ゆっくり、はっきり」を心掛けましょう。
- 異性には話しづらい、対応をお願いしづらいこともあります。
- 会話が難しい場合は、筆談や身振り・手振りを交えます。
- 日本語が通じない場合は、翻訳アプリなどが役立ちます。
- 「男性なら〇〇」「女性なら〇〇」というような、性別による固定的な役割分担意識が生じるような会話や対応をとらないようにしましょう。



ヘルプマーク・ヘルプカード・聴覚障害者用バンダナ

- ヘルプマークやヘルプカードを身に着けている人を見かけたら、「どうしましたか?」と声をかけましょう。
- ヘルプカードには、ご本人が手助けしてもらいたいことや、配慮をお願いしたいことが書いてあります。
- 聴覚障害者用バンダナで「耳がきこえません」を見せられている人を見かけたら、手話や筆談でコミュニケーションをとりましょう。



移動の補助

高齢者・乳幼児・傷病者

- 高齢者や乳幼児とは、手をつなぐ、背負うなどで援護します。
- 傷病者には複数人で対応します。



車椅子

- しっかり車椅子のハンドグリップを握り、ゆっくりと押します。
- 階段の上り下りでは、必ず3人以上で補助します。階段を上がる時は前向き、下がる時は後ろ向きにして恐怖感を与えないようにします。



視覚障害者

- 誘導するときは、杖を持っていないほうの肘あたりに軽く触れるか腕を貸し、半歩前くらいをゆっくり歩きます。



こちらもチェック 介助の方法・・・P55

市が開設する指定避難所には多くの避難者が集まることが予想されます。密集を避けるためにも、親戚や知人宅などへの分散避難も検討しましょう!



ポイント!

- 避難所の運営は被災者同士で実施!
- 共同生活のマナーを守りましょう!

指定避難所への避難

指定避難所の状況

- 多くの避難者が集まると、密集した状況が想定されます。各指定避難所には受入れ人数に限りがあります。
- 集団感染の防止対策として、十分な換気やスペースの確保などが行われますが、感染症対策用品などを持参してください。
- 食料や支援物資の備蓄量には限りがあるため、避難時に非常用持ち出し品などを持参してください。



こちらもチェック 指定避難所 …………… P7~P9

こちらもチェック 非常用持ち出し品・備蓄品…P28~P29

共同生活での心がけ

避難所運営への参加

- 指定避難所の運営は、自主防災組織や被災者が主体となって行います。
- 運営マニュアルのルールや共同生活のマナーを守り、お互いに助け合いながら避難生活を送ります。



ペット同行避難

- 指定避難所にはペットの飼育スペースがあります。
- ペットの飼育(給餌、糞尿処理、散歩など)は飼い主が行い、ケージや必要なエサなどは飼い主が用意します。



女性や多様な性(LGBT)への配慮

- 避難所運営の役員には女性も参加し、多様な立場や視点から被災者支援を行います。
- 多様な性(LGBT=性的マイノリティ)の方も落ち着いて避難生活を送れるような支援を心掛けましょう。

女性への配慮

- 一つの活動や作業が特定の性別に偏らないようにしましょう(炊き出し≠女性の仕事)。
- 女性用品(生理用品や下着など)のニーズ把握や配布は女性が行いましょう。
- 女性専用のスペースや物干場を設けましょう。

多様な性への配慮

- 性別欄への記載は任意とします。
- 「パートナーシップ宣誓書受領証」が提示されたら親族として扱います。
- 男女の区別なく誰でも使用できる「多目的トイレ」を設置します。
- 性別による役割分担はしません。

避難生活が長引くと、心や身体に負荷がかかりやすくなります。日頃の生活に気を配り、健康な状態を保ちましょう!



ポイント!

- 休息や睡眠をしっかりにとって心と身体を休める!
- こまめに水分を補給!

心のケア

ストレスへの対応

基本的な対応

- ひとりで過ごさず、ほかの人とコミュニケーションを取りましょう。
- できるだけ休息や睡眠をとりましょう。眠れなくても、横になるだけで休めます。
- つらい気持ちは「治す」というよりも「支え合う」ことが大切です。
- 悩み事はひとりで抱え込まず、身近な人や専門家に相談しましょう。

子どもへの対応

- 子どもを一人にせず、安心感・安全感を与えましょう。
- 抱っこなどでスキンシップを増やします。
- 赤ちゃん返り、依存、わがままなどの症状が現れても、受け止めてあげましょう。



身体のケア

水分補給

- 排泄回数の増加を懸念して水分をとる量や回数が減りがちになります。
- 脱水状態や尿路の感染症、心筋梗塞などを予防するために、こまめに水分をとります。

感染症の予防

- マスクをつける、石鹸などでこまめに手を洗う、室内の換気を十分に行う、などの基本的な感染症対策を実行します。

口腔ケア

- 避難中は、歯や口、入れ歯の清掃が疎かになりがちです。
- 歯みがきやマウスウォッシュ、少量の水でできる「ぶくぶくうがい」で口の中をきれいにします。また、水がないときは口腔ケアウェットティッシュで口腔ケアをしましょう。



エコノミークラス症候群の予防

- 長時間同じ姿勢でいると血行が悪くなり、血液が固まりやすくなります。その結果、血栓が血管の中を流れ、肺に詰まって肺塞栓などを誘発するおそれがあります。
- 軽い体操やストレッチ、かかとの上げ下ろし運動を行う、ふくらはぎを軽く揉む、などでエコノミークラス症候群を予防します。

災害が発生し、火事やけが人を見つけたら、消火活動や救護活動を行いましょう。そのためにも消火器の使い方や応急手当の方法、AEDの使い方を覚えましょう!



ポイント!

- 自分の身を守りながら初期消火!
- 慌てずに応急手当・心肺蘇生を行いましょう!

初期消火の方法

- 初期消火は出火後、直ちに行います。建物内の火災の場合、天井に火が燃え移ると初期消火では鎮火できません。
- 油鍋の場合は水をかけません。消火器がない場合は、濡らしたシーツやバスタオルを手前から覆うようにかぶせます。
- 電気機器の場合は通電を遮断(コンセントからプラグを抜く、ブレーカーを下げる)し、消火器で消火します。

消火器の使い方

屋内で消火器を使用する場合は、逃げ口を確保してから以下の手順で行います。

- ①安全栓を引き抜きます。
- ②ホースを外し、先端を火元に向けます。
- ③レバーを強く握り、消火剤を噴射します。
- ④火が消えたことを確認します。



応急手当の方法

けが(出血)

- 傷口に清潔なタオルやガーゼを当て、その上から強く手で圧迫します。傷口を心臓よりも高い位置にすると止血効果が上がります。



骨折

- 副木(そえぎ)をあて、骨折箇所と、その上下2関節を固定します。傘、段ボール、座布団なども副木の代用になります。



やけど

- できるだけ早く患部を水で冷やします。衣類を着ている場合は無理に脱がさず、そのままの状態ですぐ冷やします。



心肺蘇生法とAED

人が意識を失って倒れても、すばやく的確な処置を行えば、命の助かる確率は高くなります。

心肺蘇生の手順(人工呼吸省略の場合)

- ①意識・反応の有無を確認します。
- ②119番通報を行い、AEDを用意します。
- ③呼吸を確認します。
- ④胸骨圧迫(30回)を行います。
- ⑤AEDを使用します。救急隊の到着まで④⑤を続けます。
※胸骨圧迫(心臓マッサージは、強く・速く・絶え間なく)

AEDの使い方

- ①電源を入れます。音声案内に従って操作します。
- ②電極パッドを右胸と左わき腹に貼ります。
- ③AEDが電気ショックの必要性を判断します。必要があればショックボタンを押します。

地震や洪水のほかにも、さまざまな自然災害に見舞われる可能性があります。災害の特徴を覚えて、事前に対応できるようにしましょう!



ポイント!

- 竜巻は前兆を感じたら避難!
- 大雪には事前対策!
- 火山灰は広範囲に降灰する!

竜巻

- 竜巻は、発達した積乱雲に伴う強い上昇気流により発生する激しい渦巻きです。被害地域は帯状になることが多く、直径は数十~数百m、移動距離は数kmに達します。
 - 竜巻のような激しい突風には、ダウンバースト(※1) ガストフロント(※2)、などもあります。
- ※1 積乱雲から吹き降ろす下降気流が地表に衝突して水平に吹き出す激しい空気の流れです。
※2 積乱雲の下で形成された冷たい(重い) 空気の塊が、その重みにより温かい(軽い) 空気の側に流れ出すことによって発生します。



竜巻への対応

前兆現象

- 下記の現象が確認された場合、竜巻が接近している可能性があります。
 - ・真っ黒な雲が近づき、周囲が急に暗くなる。
 - ・雷鳴が聞こえる、雷光が見える。
 - ・ヒヤッとした冷たい風が吹き出す。
 - ・大粒の雨やひょうが降り出す。

身を守る行動

- 頑丈な建物の中に避難します。避難が間に合わないときは、物陰やくぼみに身をふせます。
- 車庫・物置・プレハブ(仮設建築物)の中には避難しません。
- 屋内では家の中心部に近い1階の窓のない部屋に移動します。窓、雨戸、カーテンを閉めます。

大雪

- 県内では南岸低気圧の接近・通過と上空の寒気の影響により、降雪となることがあります。
- 平成26年2月の大雪では、秩父地域で98cm、熊谷地域で62cmという県内観測史上1位の積雪がありました。

降雪前の確認事項

- 家屋など(カーポートやビニールハウス)を耐雪化します。
- 食料、燃料(灯油)の備蓄量を確認し、不足分は補充します。除雪用スコップを常備します。

火山(降灰)

- 県内には火山はありませんが、近隣火山の噴火により市内に火山灰が降灰する可能性があります。
- 火山灰は直径2mm以下の岩片の総称です。非常に小さいため、遠方まで風に流されて広範囲に降灰の被害をもたらします。

火山灰の影響

- 人体には、呼吸器系、目の症状、皮膚への刺激などの影響があります。
- 降灰による地域への影響には、農作物の被害、停電、交通障害などが考えられます。

ハザードマップ 地震ハザードマップの見方

地震ハザードマップは、地震による市民のみなさんの被害を最小限にすることを目的とした地図です。想定される被害や指定避難所などの位置を確認し、いざという時に避難行動が安全かつスムーズに行えるようにしましょう！

地震はいつ起こるかわかりません。普段からハザードマップを確認し、地震災害に備えましょう。

地震ハザードマップの種類

建物全壊棟数

こちらもチェック 建物全壊棟数マップ……P40～P41

- 震度の大きさと地域の建物データ(建築構造、建築年次)による全壊率の関係から、建物全壊棟数を算出しました。
- 計算のための単位は250mメッシュで、建物が倒壊する棟数を「建物全壊棟数」として表しています。

揺れやすさ

こちらもチェック 揺れやすさマップ……P42～P43

- 地震の震源からの距離と地域の表層地盤の状況から、地域ごとの震度として揺れやすさを示しています。
- 計算のための単位は250mメッシュで、「揺れやすさ」を震度でランク分けしています。

液状化可能性

こちらもチェック 液状化可能性マップ……P44～P45

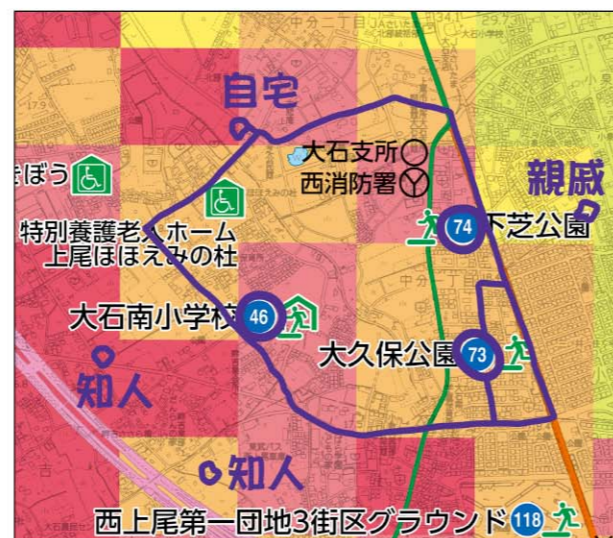
- 地形の状況と地表での地震動から評価して、建物・堤防・橋梁・ライフライン施設などに影響を及ぼす液状化がおきる危険度の大小を示しています。
- 計算のための単位は250mメッシュで、「液状化可能性」をランク分けしています。

地震ハザードマップの使い方

- 「建物全壊棟数マップ」で避難先の場所と避難経路を確認し、記入しましょう。

「建物全壊棟数マップ」への記入

- ①「建物全壊棟数マップ」で自宅の位置に印をつけて、危険度を確認します。
- ②避難先に印をつけます。指定緊急避難場所と指定避難所のほか、親戚や知人宅などの避難先にも印をつけます。
- ③自宅と避難先を結ぶ避難経路を書き込みます。道路が寸断される可能性があるため、避難経路は複数のルートを考えておきます。
- ④検討した避難経路を実際に歩いて検証します。マップでは分からない危険箇所や道路、街の状況などを確認し、改めて避難経路を検討しましょう。



このマップの想定した地震

- 埼玉県が平成24・25年度に行った「埼玉県地震被害想定調査」における東京湾北部地震、茨城県南部地震、元禄型関東地震、関東平野北西縁断層帯地震、立川断層帯地震の5つの地震(8震源)の結果をもとに、それぞれを重ね合わせた最大値を算出し地震ハザードマップとして作成しています。

埼玉県地震被害想定調査

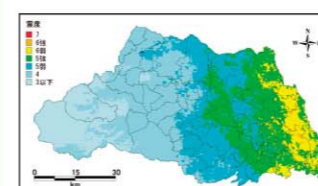
- 埼玉県は、東日本大震災を踏まえ平成24・25年度に新たな地震被害想定調査を実施しました。
- 首都直下地震に係る最新の科学的知見や埼玉県における過去の被害地震を踏まえ、5つの地震(活断層による地震動の推計は、地震による破壊開始の始まる位置の設定で、震度分布が大きく異なるため複数パターンを想定)を想定地震として、地震に関する項目、それによる各種の災害、被害、影響などを予測しました。

断層面 断層線 北中南 破壊開始点



海溝型地震

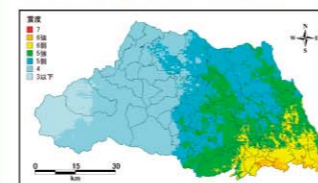
茨城県南部地震



- 海溝型地震
- マグニチュード7.3
- 上尾市における最大震度:6弱

フィリピン海プレート上面の震源の深さに関する最新の知見を反映。今後30年以内に南関東地域でM7級の地震が発生する確率:70%

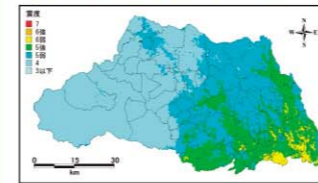
東京湾北部地震



- 海溝型地震
- マグニチュード7.3
- 上尾市における最大震度:6弱

フィリピン海プレート上面の震源の深さに関する最新の知見を反映。今後30年以内に南関東地域でM7級の地震が発生する確率:70%

元禄型関東地震

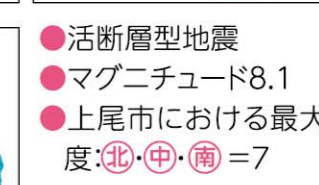
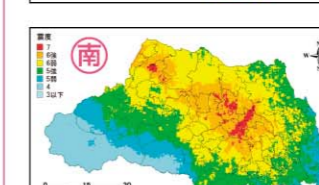
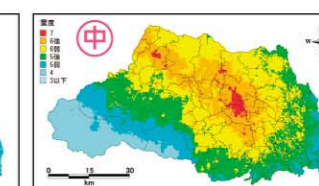
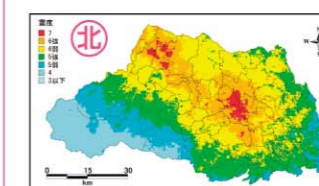


- 海溝型地震
- マグニチュード8.2
- 上尾市における最大震度:5強

1703年に発生した、首都圏に大き被害をもたらしたとされる巨大地震(マグニチュード8.0を想定(相模湾～房総沖)。今後30年以内の地震発生確率:ほぼ0%

活断層型地震

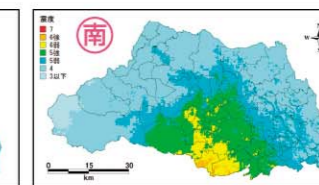
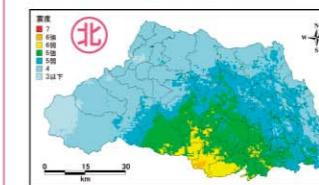
関東平野北西縁断層帯地震



- 活断層型地震
- マグニチュード8.1
- 上尾市における最大震度:北・中・南=7

深谷断層と綾瀬川断層を一体の断層帯として想定。今後30年以内の地震発生確率:ほぼ0%~0.008%

立川断層帯地震



- 活断層型地震
- マグニチュード7.4
- 上尾市における最大震度:北・南=5強

最新の知見に基づく震源条件により検証。今後30年以内の地震発生確率:0.5%~2%

建物全壊棟数マップ

建物全壊棟数とは？

揺れやすさと市内の建築物データを基に、揺れやすさのマップで示した強さの揺れとなった場合に、建物に被害が生じる程度を、地震による揺れによって発生する建物全壊棟数で示したものです。

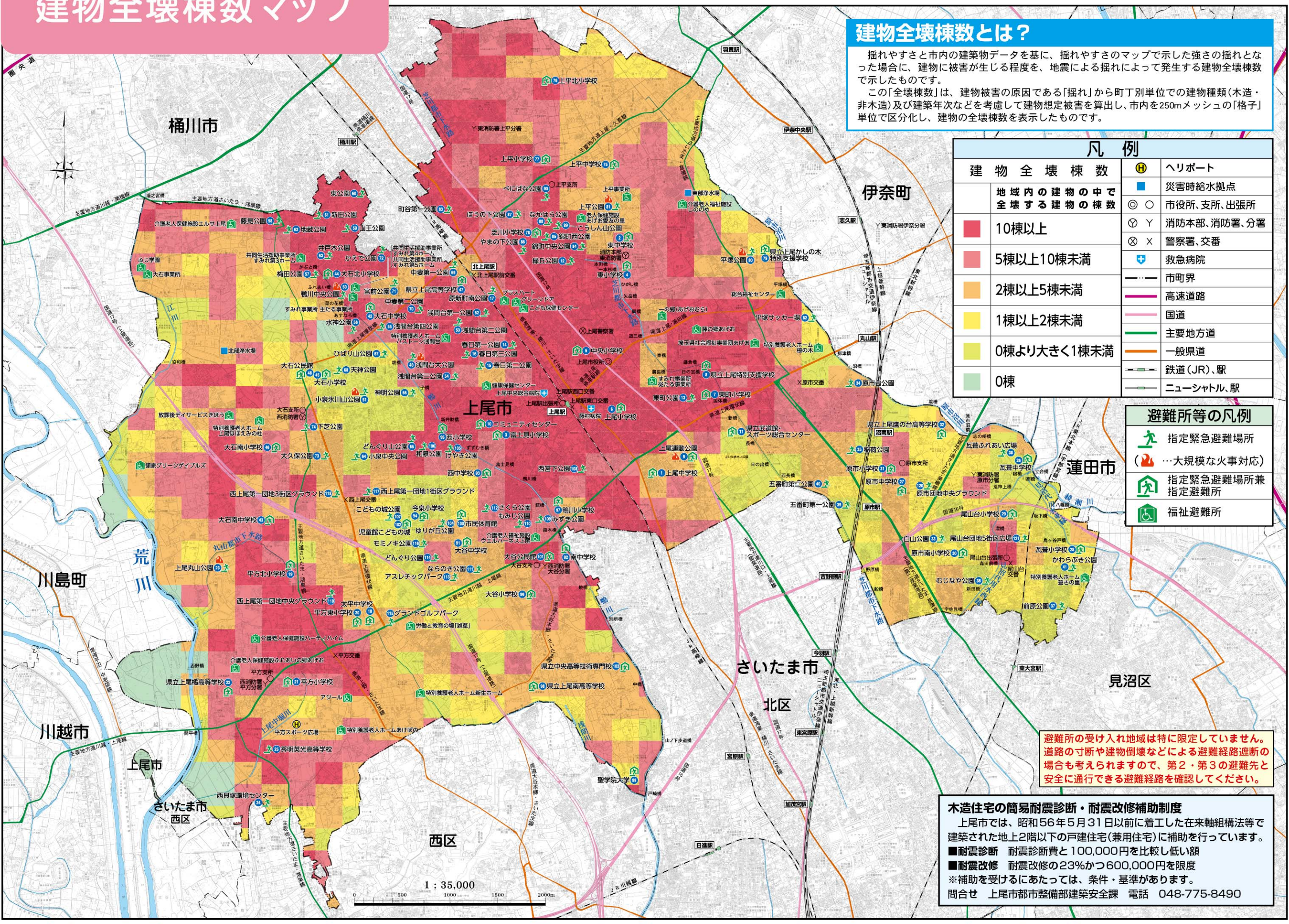
この「全壊棟数」は、建物被害の原因である「揺れ」から町丁別単位での建物種類(木造・非木造)及び建築年次などを考慮して建物想定被害を算出し、市内を250mメッシュの「格子」単位で区分化し、建物の全壊棟数を表示したものです。

凡例	
建物全壊棟数	ヘリポート
地域内の建物の中で全壊する建物の棟数	災害時給水拠点
10棟以上	市役所、支所、出張所
5棟以上10棟未満	消防本部、消防署、分署
2棟以上5棟未満	警察署、交番
1棟以上2棟未満	救急病院
0棟より大きく1棟未満	市町界
0棟	高速道路
	国道
	主要地方道
	一般県道
	鉄道(JR)、駅
	ニューシャトル、駅

避難所等の凡例	
指定緊急避難場所	(火) …大規模な火事対応
指定緊急避難場所兼指定避難所	
福祉避難所	

避難所の受け入れ地域は特に限定していません。道路の寸断や建物倒壊などによる避難経路遮断の場合も考えられますので、第2・第3の避難先と安全に通行できる避難経路を確認してください。

木造住宅の簡易耐震診断・耐震改修補助制度
 上尾市では、昭和56年5月31日以前に着工した在来軸組構法等で建築された地上2階以下の戸建住宅(兼用住宅)に補助を行っています。
 ■耐震診断 耐震診断費と100,000円を比較し低い額
 ■耐震改修 耐震改修の23%かつ600,000円を限度
 ※補助を受けるにあたっては、条件・基準があります。
 問合せ 上尾市都市整備部建築安全課 電話 048-775-8490



1 : 35,000

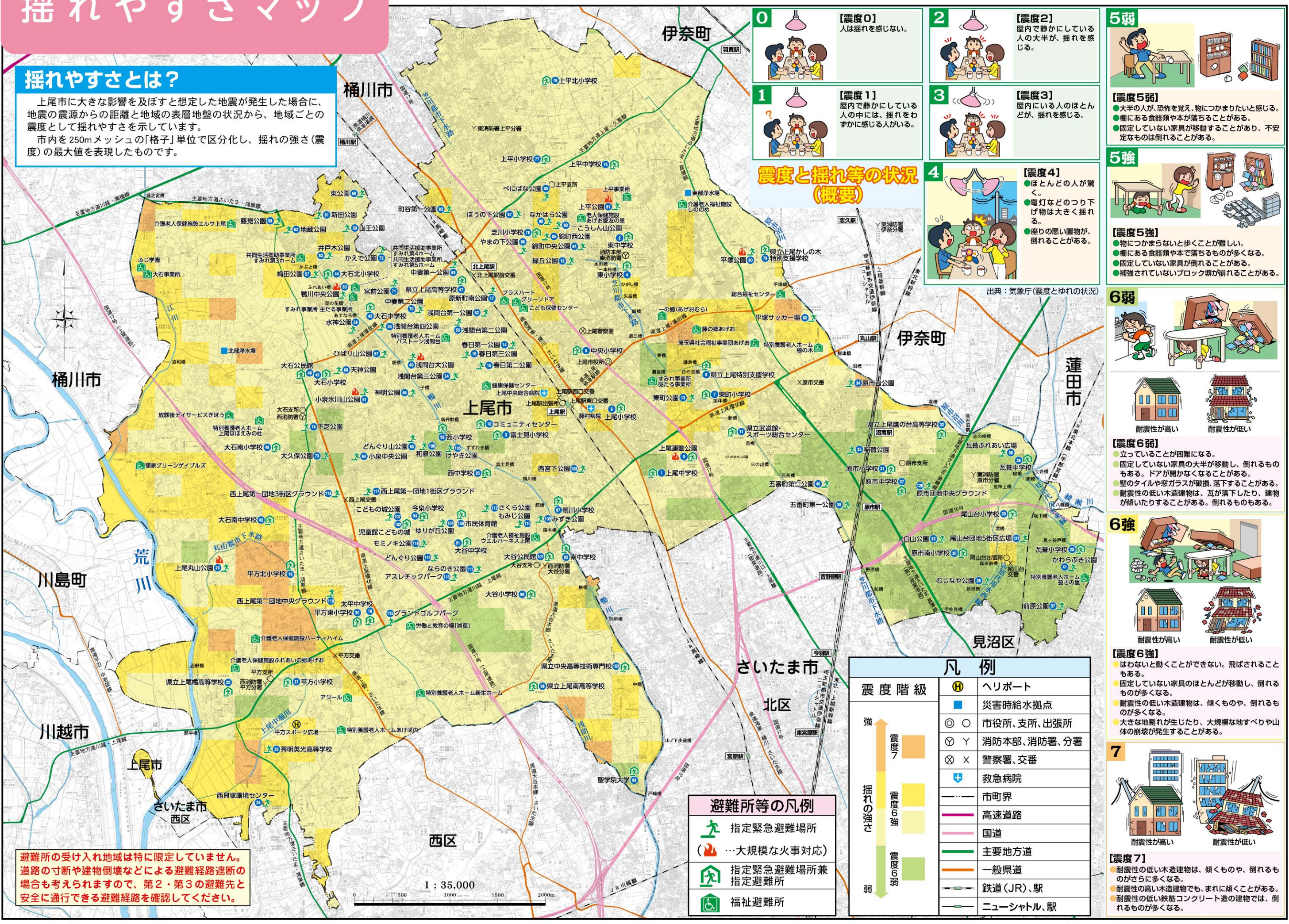
ハザードマップ

ハザードマップ

揺れやすさマップ

揺れやすさとは？

上尾市に大きな影響を及ぼすと想定した地震が発生した場合に、地震の震源からの距離と地域の表層地盤の状況から、地域ごとの震度として揺れやすさを示しています。
市内を250mメッシュの「格子」単位で区分化し、揺れの強さ(震度)の最大値を表現したものです。



震度と揺れ等の状況(概要)

0 【震度0】 人は揺れを感じない。	2 【震度2】 屋内で静かにしている人の大半が、揺れを感じる。	5弱 【震度5弱】 ●大半の人が、恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる。 ●棚にある食器類や本が落ちることがある。 ●固定していない家具が移動することがあり、不安定なものには倒れることがある。
1 【震度1】 屋内で静かにしている人の中には、揺れをわずかに感じる人がいる。	3 【震度3】 屋内にいる人のほとんどが、揺れを感じる。	5強 【震度5強】 ●物につかまらなさと歩くことが難しい。 ●棚にある食器類や本が落ちるものが増える。 ●固定していない家具が倒れることがある。 ●補強されていないブロック塀が崩れることがある。
4 【震度4】 ●ほとんどの人が驚く。 ●電灯などのつり下げ物は大きく揺れる。 ●座りの悪い置物が、倒れることがある。		

出典：気象庁(震度とゆれの状況)

耐震性の高い vs 耐震性の低い

耐震性が高い	耐震性が低い

【震度6弱】

- 立っていることが困難になる。
- 固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある。ドアが開かなくなることがある。
- 壁のタイルや窓ガラスが破損、落下することがある。
- 耐震性の低い木造建物は、瓦が落下したり、建物傾いたりすることがある。倒れるものもある。

【震度6強】

- はわないと動くことができない。飛ばされることもある。
- 固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが増える。
- 耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものが増える。
- 大きな地割れが生じたり、大規模な地すべりや山体の崩壊が発生することがある。

避難所等の凡例

	指定緊急避難場所
	(…大規模な火事対応)
	指定緊急避難場所兼指定避難所
	福祉避難所

凡例

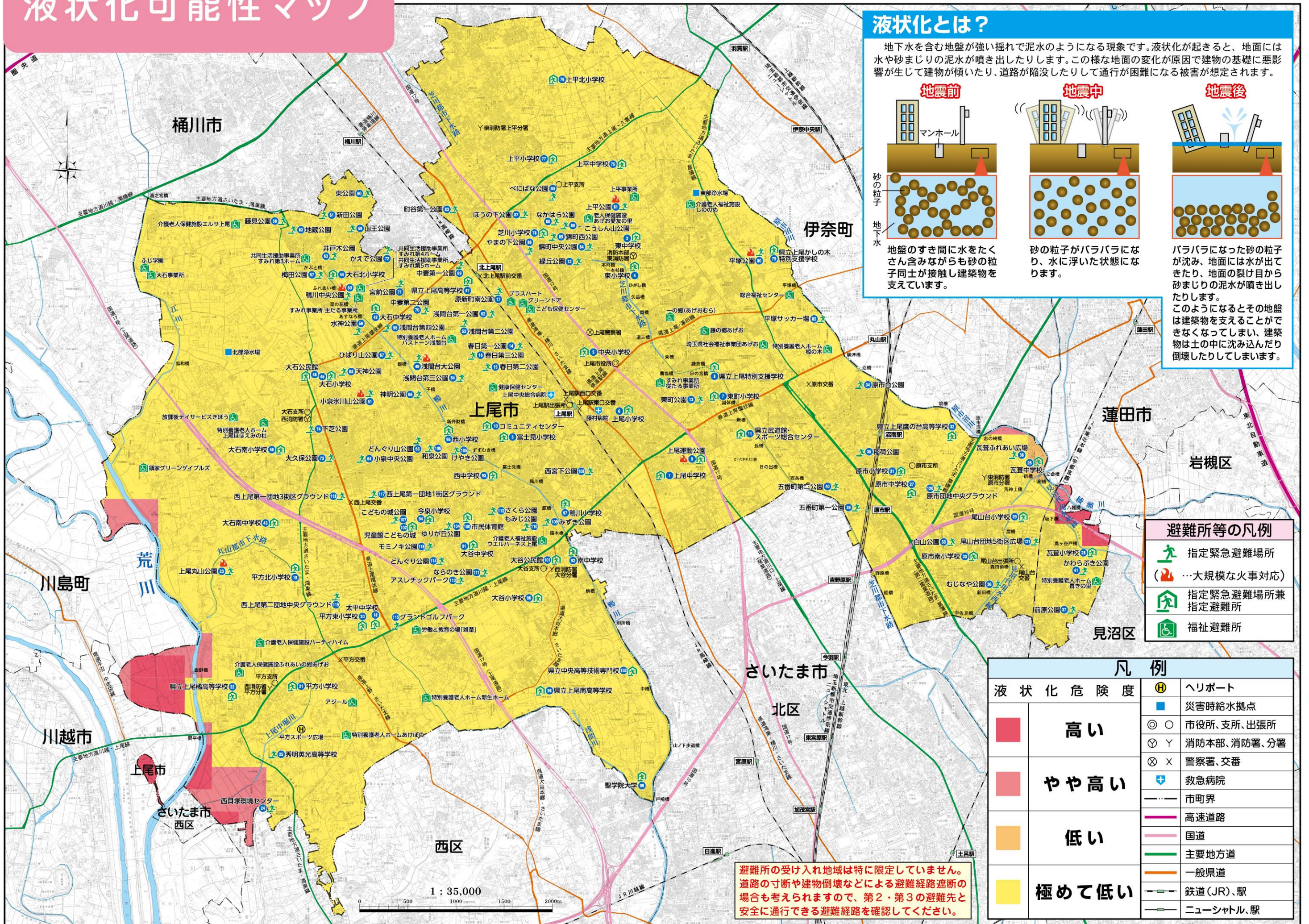
震度階級	凡例
強	● H ヘリポート
	■ 災害時給水拠点
	◎ ○ 市役所、支所、出張所
	⊕ ⊙ 消防本部、消防署、分署
	⊗ ⊗ 警察署、交番
	⊕ ⊕ 救急病院
	— 市町界
	— 高速道路
	— 国道
	— 主要地方道
	— 一般県道
	— 鉄道(JR)、駅
	— ニューシャトル、駅
揺れの強さ	
震度7	
震度6強	
震度6弱	
弱	

避難所の受け入れ地域は特に限定していません。道路の寸断や建物倒壊などによる避難経路遮断の場合も考えられますので、第2・第3の避難先と安全に通行できる避難経路を確認してください。

ハザードマップ

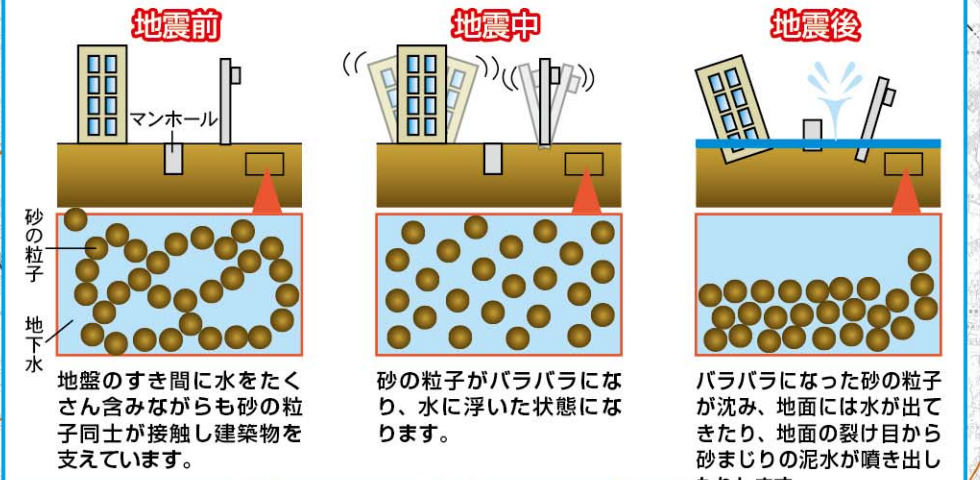
ハザードマップ

液状化可能性マップ



液状化とは？

地下水を含む地盤が強い揺れで泥水のような現象です。液状化が起きると、地面には水や砂まじりの泥水が噴き出したりします。このような地面の変化が原因で建物の基礎に悪影響が生じて建物が傾いたり、道路が陥没したりして通行が困難になる被害が想定されます。



避難所等の凡例

- 指定緊急避難場所
- …大規模な火事対応
- 指定緊急避難場所兼指定避難所
- 福祉避難所

凡例

液状化危険度		凡例	
高い			ヘリポート
			災害時給水拠点
			市役所、支所、出張所
やや高い			消防本部、消防署、分署
			警察署、交番
			救急病院
低い			市町界
			高速道路
			国道
極めて低い			主要地方道
			一般県道
			鉄道(JR)、駅
			ニューシャトル、駅

避難所の受け入れ地域は特に限定していません。道路の寸断や建物倒壊などによる避難経路遮断の場合も考えられますので、第2・第3の避難先と安全に通行できる避難経路を確認してください。

ハザードマップ

ハザードマップ

ハザードマップ 水害ハザードマップの見方

水害ハザードマップは、風水害による市民のみなさんの被害を最小限にすることを目的とした地図です。浸水箇所や浸水する深さ、指定避難所などの位置を確認し、いざという時に避難行動が安全かつスムーズに行えるようにしましょう！

水害ハザードマップの種類

洪水浸水想定

- 浸水深(その場所が浸水する際の水の深さ)、家屋倒壊等氾濫想定区域(氾濫流・河岸侵食)などの位置を示しています。

浸水シミュレーション

- ある地点の堤防が破堤した場合、どのくらいの時間でどこまで浸水するかをシミュレーションしたものです。

浸水継続時間

- 浸水深が50cmに達してから50cmを下回るまでの時間の最大値を示しています。

内水浸水想定区域図(既往最大降雨)

- 内水浸水想定区域図は平成12年度から令和2年度における浸水実箇所をもとに、地形情報を活用して得られた内水氾濫による浸水想定範囲をマップにしたものです。内水氾濫は、市街地に排水能力を超える多量の雨が降り、排水が雨量に追い付かず、建物や土地が浸水する現象です。
※ 浸水箇所が過大に出ている部分もありますが、あくまでも内水氾濫のリスクを把握する資料のひとつとしてご利用ください。

web版上尾市水害ハザードマップ

- PCやスマートフォンなどで上尾市の洪水・内水浸水想定区域や避難所などが確認できるwebサイトです。

こちらもチェック 上尾市水害ハザードマップ…別紙

水害ハザードマップの使い方

「洪水浸水想定」への記入

- 1 「洪水浸水想定」で自宅の位置に印をつけます。
- 2 自宅の位置に浸水深または家屋倒壊等氾濫想定区域の色が塗られている場合は、原則として立ち退き避難が必要です。
- 3 避難先に印をつけます。指定緊急避難場所と指定避難所のほか、親戚や知人宅などの避難先にも印をつけます。
- 4 自宅と避難先を結ぶ避難経路を書き込みます。道路が寸断される可能性があるため、避難経路は複数のルートを考えておきます。
- 5 検討した避難経路を実際に歩いて検証します。マップでは分からない危険箇所や道路、街の状況などを確認し、改めて避難経路を検討しましょう。避難時は大雨が降っていることが想定されるため、実際の検証時よりも避難には時間がかかることを留意しましょう。



他の「水害ハザードマップ」の確認

- 浸水継続時間……… 避難する日数や非常用持ち出し品・備蓄品の必要量の検討などに役立ちます。
- 浸水シミュレーション……… 破堤地点から自宅が浸水するまでのタイムリミットの確認などが行えます。
- 内水浸水想定区域図(既往最大降雨)……… 河川が氾濫しなくても、大雨により浸水している可能性が高い場所が分かります。

マイ・タイムラインを作しましょう

マイ・タイムラインとは、台風や大雨などが接近して風水害の危険性が高まっている場合に、自分と家族がとるべき行動を時間の流れに沿って事前に決めておく、個人の避難行動計画です。以下の記入方法を参考に、P51「マイ・タイムライン[記入シート]」へ行動計画を書き込みましょう。

避難行動判定フローによる確認

- マイ・タイムラインでは、災害リスク(浸水する深さなど)、避難先、避難開始のタイミングなどを確認・整理しながら記入シートに書き込みましょう。
- 「避難行動判定フロー」で避難の必要性や避難先、避難開始のタイミングを確認しましょう。そして、細かな情報を書き加えましょう。

避難行動判定フロー

避難行動判定フローは、台風や豪雨時に避難を始めるタイミングや避難先を検討するものです。「自らの命は自らが守る」意識を持ち、平時から自宅の災害リスクととるべき行動を確認しましょう。

「洪水浸水想定」で自宅がどこにあるか確認し、印をつけてみましょう。

自宅がある場所に色が塗られていますか？

はい いいえ

災害の危険があるので、**原則として立ち退き避難**が必要です。

例外

ご自身または一緒に避難する方は避難に時間がかかりますか？

はい いいえ

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚や知人はいますか？

はい いいえ

警戒レベル3**高齢者等避難**が発令されたら、**安全な親戚や知人宅に避難**しましょう(日頃から相談しておきましょう)。

警戒レベル3**高齢者等避難**が発令されたら、上尾市が指定している**指定緊急避難場所**または**指定避難所**に避難しましょう。

自宅は避難の必要性が低い場所にあります。しかし、色が塗られていなくても、**周り比べて低い土地や崖のそばなどに住んでいる**場合は、上尾市からの避難情報を参考に**必要に応じて避難**してください。

浸水の危険があっても、**以下の場合には屋内安全確保**も可能です。

- 1 家屋倒壊等氾濫想定区域の外側である。
- 2 浸水する深さよりも高いところにいる。
- 3 浸水しても水がひくまで我慢できる、水・食料などの備えが十分にある。

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚や知人はいますか？

はい いいえ

警戒レベル4**避難指示**が発令されたら、**安全な親戚や知人宅に避難**しましょう(日頃から相談しておきましょう)。

警戒レベル4**避難指示**が発令されたら、上尾市が指定している**指定緊急避難場所**または**指定避難所**に避難しましょう。

水害時の避難行動

- 水害の避難行動は、「災害が発生する前に避難を終えている」ことが重要です。「台風が近づいてきた」「川の水位が上がってきた」などの状況が確認できた時点で、「マイ・タイムライン」を参照しながら避難行動を始めましょう。
- 避難行動には、安全な場所にいる「避難の必要性が低い(自宅待機)」のほか、屋外の安全な場所に避難する「立ち退き避難」、自宅の安全な場所に避難する「屋内安全確保」があります。

必ず立ち退き避難を行う場所

- 家屋倒壊等氾濫想定区域の範囲内。
【理由】氾濫流により、建物や土地が流出してしまう(その場所から無くなる)と想定される場所のため。
- 浸水深が、自宅で避難生活が可能で部屋の高さよりも高い色で塗られている。
【例】自宅が平屋建て(1階建て)で、自宅の場所が浸水深が3.0m以上の色で塗られている場合、自宅は水没する可能性があるため。



色が塗られている場所=浸水想定区域
青囲みの範囲 =家屋倒壊等氾濫想定区域(氾濫流)
赤囲みの範囲 =家屋倒壊等氾濫想定区域(河岸侵食)

屋内安全確保が可能な条件

- 浸水深が、自宅で避難生活が可能で部屋の高さよりも低い色で塗られている。
【例】自宅が2屋建てで、自宅の場所が浸水深が0.5m未満の色(概ね床下浸水の高さ)で塗られている。
- 自宅の一部が浸水しても、無理のない範囲で生活することができる。
【注意】浸水時は、主要なライフライン(上下水道、電気、ガス)が使用不可となる可能性が高いため、十分な水・食料などの備蓄が必要です。浸水後に立ち退き避難を行うのは非常に難しいので、よく検討しましょう。

※周り比べて低い土地や崖のそばなどに住んでいる場合は、必要に応じて立ち退き避難を行ってください。

主な立ち退き避難先

指定避難所

- 市が開設する一時的な滞在施設です。
- 地震時は開設される指定避難所でも、洪水時には開設されない施設があります。

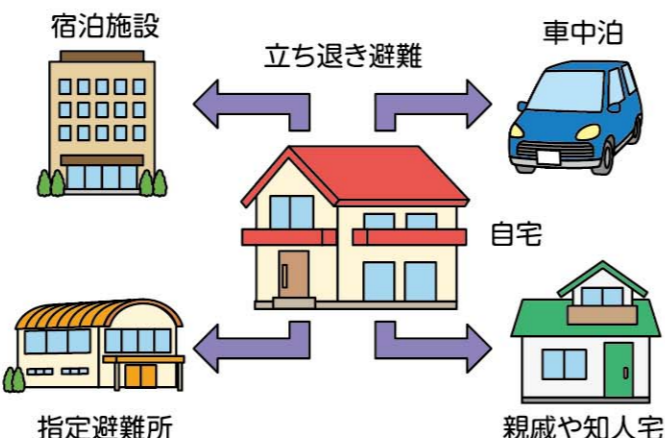
こちらチェック 指定避難所…………… P7~P9

親戚や知人宅・宿泊施設

- 親戚や知人宅は、気心が知れている人との生活となるため、ストレスになりにくいと考えられます。
- 宿泊施設は、天候が悪化する前や避難情報が発令される前に予約しておかないと、部屋が確保できない可能性があります。宿泊費などは、原則として避難者自身の支払いになります。

車中泊

- 指定避難所などよりもプライバシーが確保できやすく、感染症のリスクも低いと考えられます。
- 駐車スペースとして、あらかじめ浸水想定区域外(できれば高台)にある駐車場などを確認しておく必要があります。



避難情報・気象情報の確認

- 避難情報は、河川の水位や天候(注意報・警報)などを総合的に判断して発令されます。「各種情報」と「とるべき行動」の関係をしっかり覚えましょう。



※法改正により、防災気象情報が変更になる可能性があります。最新の情報は市ホームページでご確認ください。

避難情報の種類

避難情報の種類	とるべき行動	水位危険度	浸水の情報(河川)	土砂災害の情報(雨)
警戒レベル5 緊急安全確保 災害発生 又は切迫	命の危険 直ちに安全確保! ●直ちに浸水想定区域外まで避難しましょう。 ●浸水想定区域外への避難が間に合わない場合は、建物の2階・3階以上に避難ができる避難先や近隣の高い建物へ避難しましょう。 ●外出が危険な場合は、屋内の高いところへ避難し、命を守る最低限の行動をとりましょう。	警戒レベル5	警戒レベル5相当 氾濫の発生 氾濫発生情報	警戒レベル5相当 大雨特別警報 (土砂災害)
~~~~~<警戒レベル4までに必ず避難!>~~~~~				
警戒レベル4 避難指示 災害のおそれ 高い	<b>危険な場所から全員避難</b> ●速やかに浸水想定区域外の避難先へ避難しましょう。 ●浸水想定区域外への避難が間に合わない場合は、建物の2階・3階以上に避難ができる避難先や近隣の高い建物へ避難しましょう。	警戒レベル4	警戒レベル4相当 氾濫危険水位 氾濫危険情報	警戒レベル4相当 土砂災害警戒 情報
警戒レベル3 高齢者等避難 災害のおそれ あり	<b>危険な場所から高齢者等は避難</b> ●避難に時間のかかる要配慮者とその支援者、家屋倒壊等氾濫想定区域に住む人は浸水想定区域外へ避難を始めましょう。 ●その他の人はいつでも避難できるように、避難の準備をしましょう。	警戒レベル3	警戒レベル3相当 氾濫警戒水位 氾濫警戒情報 洪水警報	警戒レベル3相当 大雨警報
警戒レベル2	●避難に備え、ハザードマップなどで、自らの避難行動を確認しましょう。	警戒レベル2 氾濫注意水位	警戒レベル2相当 氾濫注意情報	—
警戒レベル1	●災害への心構えを高めましょう。	警戒レベル1 水防団待機水位	—	—

※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。  
また、これらの情報が発令されていなくても、身の危険を感じる場合は避難を開始してください。

※水防団は、河川水害の予防・減少を目的に活動する自警防災組織です。

こちらチェック 正しい情報の入手方法 … P20

### 気象庁などが発表する注意報・警報

種類	発表の時期
大雨特別警報	台風や集中豪雨により数十年に一度の降雨量となる大雨が予想され、若しくは、数十年に一度の強度の台風や温帯低気圧により大雨になると予想される場合。
大雨警報	大雨によって、重大な災害が起こるおそれがある場合。
洪水警報	洪水によって、重大な災害が起こるおそれがある場合。
記録的短時間大雨情報	大雨警報が発表されているときに、数年に一度程度しか発生しないような短時間の大雨を、観測または解析した場合。※上尾市の場合は1時間の雨量が100mm以上。
土砂災害警戒情報	大雨警報(土砂災害)の発表後、命に危険を及ぼす土砂災害がいつ発生してもおかしくない状況となった場合。
顕著な大雨に関する情報	線状の降水帯により、非常に激しい雨が同じ場所で降り続けている場合。
大雨注意報	大雨によって、災害が起こるおそれがある場合。
洪水注意報	洪水によって、災害が起こるおそれがある場合。

## マイ・タイムライン 記入例

●下の記入例とP47～P49の説明を参考にして、自分と家族の防災行動計画を作成しましょう。

経 過 時 間 経 過 周 辺 の 状 況	5日前 (台風発生)		2日前		1日前		0時間前	
	大雨注意報 洪水注意報 警戒レベル 1相当		大雨注意報 洪水注意報 警戒レベル 2相当		大雨警報 洪水警報		警戒レベル 5 緊急安全確保	
行政からの連絡	マイ・タイムライン		マイ・タイムライン		マイ・タイムライン		マイ・タイムライン	
持 ち 出 し 品 の 例	<input type="checkbox"/> 飲料水 <input type="checkbox"/> 携帯食 <input type="checkbox"/> 現金(硬貨含む) <input type="checkbox"/> スマートフォン・携帯電話 <input type="checkbox"/> 予備バッテリー <input type="checkbox"/> 救急セット <input type="checkbox"/> 大判ハンカチ・手ぬぐい・タオル <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー・ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> 懐中電灯		<input type="checkbox"/> 貴重品 <input type="checkbox"/> 連絡先メモ <input type="checkbox"/> 現金(硬貨含む) <input type="checkbox"/> スマートフォン・携帯電話 <input type="checkbox"/> 予備バッテリー <input type="checkbox"/> 処方箋・お薬手帳 <input type="checkbox"/> 救急セット <input type="checkbox"/> 感染症対策用品 <input type="checkbox"/> 大判ハンカチ・手ぬぐい・タオル <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー・ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> 懐中電灯		事前の確認 ● 浸水する深さ( 3.0 ) m・氾濫河川との距離( 300 ) m ● 最寄りの指定緊急避難場所( ○○小学校 )まで 距離( 1,000 ) m、時間( 20 )分 ● 想定 の避難先①( 叔母の家 )まで( 20 )分 の避難先②( スーパー屋上駐車場 )まで( 10 )分 気象情報 気象庁HP、埼玉県防災情報メール 川の水位情報 上尾市河川監視カメラ、国土交通省 川の防災情報 避難情報 テレビ、上尾市HP、上尾市メールマガジン		避難判断 ● 我が家の避難スイッチ 警戒レベル3で叔母の家に避難する 【目安】 警戒レベル3が発令されない場合もある ので、自分の家が危険だと感じたとき に速やかに避難行動をとりましょう	
ポ イ ン ト	● 持ち出し品の準備 ● ハザードマップで避難経路を確認 ● 常備薬を確認 ● 叔母の家へ避難する可能性があることを連絡 ● 動きやすい服装に着替える ● 飛ばされやすい物を家の中に入れる		祖父と祖母は叔母の家に避難開始 【目安】 ● 高齢者など避難に時間がかかる家族がいる場合は警戒レベル3から避難開始 ● 避難先まで距離がある時間がかかる場合も警戒レベル3から避難開始		● 父、母、子も避難 ● 家族全員叔母の家に避難完了 ※叔母の家も危険な場合スーパー屋上駐車場へ避難 ● 叔母の家でもマイ・タイムラインを作りましょう 【目安】 警戒レベル4で危険な場所から全員避難		● 我が家の避難スイッチ 警戒レベル3で叔母の家に避難する 【目安】 警戒レベル3が発令されない場合もある ので、自分の家が危険だと感じたとき に速やかに避難行動をとりましょう	
持 ち 出 し 品 の 例	<input type="checkbox"/> 飲料水 <input type="checkbox"/> 携帯食 <input type="checkbox"/> 現金(硬貨含む) <input type="checkbox"/> スマートフォン・携帯電話 <input type="checkbox"/> 予備バッテリー <input type="checkbox"/> 救急セット <input type="checkbox"/> 大判ハンカチ・手ぬぐい・タオル <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー・ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> 懐中電灯		<input type="checkbox"/> 貴重品 <input type="checkbox"/> 連絡先メモ <input type="checkbox"/> 現金(硬貨含む) <input type="checkbox"/> スマートフォン・携帯電話 <input type="checkbox"/> 予備バッテリー <input type="checkbox"/> 処方箋・お薬手帳 <input type="checkbox"/> 救急セット <input type="checkbox"/> 感染症対策用品 <input type="checkbox"/> 大判ハンカチ・手ぬぐい・タオル <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー・ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> 懐中電灯		事前の確認 ● 浸水する深さ( 3.0 ) m・氾濫河川との距離( 300 ) m ● 最寄りの指定緊急避難場所( ○○小学校 )まで 距離( 1,000 ) m、時間( 20 )分 ● 想定 の避難先①( 叔母の家 )まで( 20 )分 の避難先②( スーパー屋上駐車場 )まで( 10 )分 気象情報 気象庁HP、埼玉県防災情報メール 川の水位情報 上尾市河川監視カメラ、国土交通省 川の防災情報 避難情報 テレビ、上尾市HP、上尾市メールマガジン		避難判断 ● 我が家の避難スイッチ 警戒レベル3で叔母の家に避難する 【目安】 警戒レベル3が発令されない場合もある ので、自分の家が危険だと感じたとき に速やかに避難行動をとりましょう	
ポ イ ン ト	● 持ち出し品の準備 ● ハザードマップで避難経路を確認 ● 常備薬を確認 ● 叔母の家へ避難する可能性があることを連絡 ● 動きやすい服装に着替える ● 飛ばされやすい物を家の中に入れる		祖父と祖母は叔母の家に避難開始 【目安】 ● 高齢者など避難に時間がかかる家族がいる場合は警戒レベル3から避難開始 ● 避難先まで距離がある時間がかかる場合も警戒レベル3から避難開始		● 父、母、子も避難 ● 家族全員叔母の家に避難完了 ※叔母の家も危険な場合スーパー屋上駐車場へ避難 ● 叔母の家でもマイ・タイムラインを作りましょう 【目安】 警戒レベル4で危険な場所から全員避難		● 我が家の避難スイッチ 警戒レベル3で叔母の家に避難する 【目安】 警戒レベル3が発令されない場合もある ので、自分の家が危険だと感じたとき に速やかに避難行動をとりましょう	

## マイ・タイムライン 記入シート



●記入後は必要分をコピーして、家族の目につく場所に貼ったり、家族それぞれの持ち物の中に加えるなど、すぐに活用できるようにしましょう。

経 過 時 間 経 過 周 辺 の 状 況	5日前 (台風発生)		2日前		1日前		0時間前	
	大雨注意報 洪水注意報 警戒レベル 1相当		大雨注意報 洪水注意報 警戒レベル 2相当		大雨警報 洪水警報		警戒レベル 5 緊急安全確保	
行政からの連絡	マイ・タイムライン		マイ・タイムライン		マイ・タイムライン		マイ・タイムライン	
持 ち 出 し 品 の 例	<input type="checkbox"/> 飲料水 <input type="checkbox"/> 携帯食 <input type="checkbox"/> 現金(硬貨含む) <input type="checkbox"/> スマートフォン・携帯電話 <input type="checkbox"/> 予備バッテリー <input type="checkbox"/> 救急セット <input type="checkbox"/> 大判ハンカチ・手ぬぐい・タオル <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー・ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> 懐中電灯		<input type="checkbox"/> 貴重品 <input type="checkbox"/> 連絡先メモ <input type="checkbox"/> 現金(硬貨含む) <input type="checkbox"/> スマートフォン・携帯電話 <input type="checkbox"/> 予備バッテリー <input type="checkbox"/> 処方箋・お薬手帳 <input type="checkbox"/> 救急セット <input type="checkbox"/> 感染症対策用品 <input type="checkbox"/> 大判ハンカチ・手ぬぐい・タオル <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー・ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> 懐中電灯		事前の確認 ● 浸水する深さ( ) m・氾濫河川との距離( ) m ● 最寄りの指定緊急避難場所( )まで 距離( ) m、時間( )分 ● 想定 の避難先①( )まで( )分 の避難先②( )まで( )分 気象情報 川の水位情報 避難情報		避難判断 ● 我が家の避難スイッチ	
ポ イ ン ト	● 持ち出し品の準備 ● ハザードマップで避難経路を確認 ● 常備薬を確認 ● 叔母の家へ避難する可能性があることを連絡 ● 動きやすい服装に着替える ● 飛ばされやすい物を家の中に入れる		祖父と祖母は叔母の家に避難開始 【目安】 ● 高齢者など避難に時間がかかる家族がいる場合は警戒レベル3から避難開始 ● 避難先まで距離がある時間がかかる場合も警戒レベル3から避難開始		● 父、母、子も避難 ● 家族全員叔母の家に避難完了 ※叔母の家も危険な場合スーパー屋上駐車場へ避難 ● 叔母の家でもマイ・タイムラインを作りましょう 【目安】 警戒レベル4で危険な場所から全員避難		● 我が家の避難スイッチ 警戒レベル3で叔母の家に避難する 【目安】 警戒レベル3が発令されない場合もある ので、自分の家が危険だと感じたとき に速やかに避難行動をとりましょう	

## わが家の防災メモ

### 災害時の連絡方法

●P22・23で適切に連絡できるように書いておきましょう。

**あなたと家族の安否確認連絡方法**

連絡方法①

連絡方法②

すぐにメモ!

### 非常用持ち出し品

●P28「非常用持ち出し品」を確認し、あなたと家族に必要な数量を記入しましょう。

✓	アイテム	必要数
	飲料水	
	携帯食(チョコ、栄養機能食品など)	
	現金(硬貨含む)	
	貴重品	通帳
		印鑑
		マイナンバーカード
		免許証
		その他
	連絡先メモ(家族の連絡先記入)	
	携帯ラジオ	
	スマートフォン・携帯電話	
	予備バッテリー	
	懐中電灯	

✓	アイテム	必要数
	処方薬	
	お薬手帳	
	救急セット (ばんそうこう、風邪薬、とげぬきなど)	
	感染症対策用品	マスク
		消毒液
		体温計
		除菌ティッシュ
		その他
	スリッパ	
	大判ハンカチ・手ぬぐい・タオル	
	ティッシュペーパー・ウェットティッシュ	

●P28の内容を書き写しましょう。

**あなたと家族に必要な非常用持ち出し品(個別に必要なもの)**

すぐにメモ!

## 備蓄品

●P29「備蓄品」を確認し、あなたと家族に必要な数量を記入しましょう。

✓	アイテム	必要数
	非常食	レトルト食品
		インスタント食品
		缶詰
		乾物
		調味料
		その他
	簡易食器	皿
		コップ
		割り箸
		その他
	ラップ	
	カセットコンロ・予備ボンベ	
	クーラーボックス	

✓	アイテム	必要数
	ランタン	
	ビニール袋	
	筆記用具	
	予備電池	
	使い捨てカイロ	
	点火棒・ライター	
	布ガムテープ	
	軍手	
	歯みがき用具	歯ブラシ
		歯みがき粉
		口腔ケアウェットティッシュ
		その他
	トイレトペーパー	
	新聞紙	

### 個別に必要なもの

●P29「個別に必要なもの」を確認し、あなたと家族に必要な数量を記入しましょう。

#### 女性・乳幼児

✓	アイテム	必要数
	生理用品	
	ミルク(粉・液体)	
	離乳食	
	おむつ	
	おしりふき	
	基礎化粧品	化粧水・乳液
		リップクリーム
		ハンドクリーム
		その他

#### 高齢者・持病のある方

✓	アイテム	必要数
	治療食	
	高齢者用食品	
	介護用品	吸水パンツ
		その他
	アレルギー対応食品	
	補聴器用電池	
	入れ歯洗浄液	

#### その他の人

✓	アイテム	必要数
	コンタクトレンズ	
	眼鏡	
	ペット用品	

## 備蓄品・携帯トイレ

●P29・P30の内容を書き写しましょう。

**あなたと家族に必要な飲料水の備蓄量**  
 ひとり1日3L×家族 _____ 人×3日分=最低 _____ L=2Lのペットボトル _____ 本分

**あなたと家族に必要な食料の備蓄量**

**あなたと家族に必要な備蓄品(個別に必要なもの)**

**あなたと家族に必要な携帯トイレの備蓄量**  
 ひとり1日5回分×家族 _____ 人×3日分=最低 _____ 回分

**【備蓄品の数量例(大人2人・子ども2人の場合 ※3日分)】**

- |                       |                           |
|-----------------------|---------------------------|
| ●レトルト食品(ご飯).....33食   | ●カセットコンロ.....2台           |
| ●レトルト食品(おかず).....11個  | ●予備ポンベ.....3本~4本          |
| ●缶詰(おかず、野菜など).....11缶 | ●ランタン.....最低3台            |
| ●缶詰(果物).....3缶        | ●使い捨てカイロ.....24個          |
|                       | ●口腔ケアウェットティッシュ.....120枚程度 |

## 登録はお済みですか? ~避難行動要支援者名簿に登録しましょう~

- 市では、災害対策基本法に基づき、関係機関から情報を収集し、避難行動要支援者名簿を作成しています。
- 発災時には、名簿を消防、警察等に提供し、避難支援に役立てることとしております。
- 平時からの個人情報の提供に同意した方の名簿は、事前に自主防災会などに提供することが可能となり、災害時の迅速な避難支援だけでなく、日ごろからの見守り活動などの支援につなげることができます。

**登録対象**

避難行動要支援者名簿に掲載する範囲は、在宅者のうち以下の方々です。

- ①要介護3以上の認定を受けている方。
- ②身体障害者手帳1・2級(総合等級)を所持している方。
- ③療育手帳(A)・Aを所持している方。
- ④精神障害者保健福祉手帳1・2級を所持している方。
- ⑤ご本人などから希望された方。  
(上記①~④の条件に満たない方や、乳幼児、難病患者、その他特に配慮を要する方など)
- ⑥上記以外で市が必要と認めた方。

**【提出・問合せ先】**

- 上尾市役所 〒362-8501 上尾市本町三丁目1番1号
- 要介護認定を受けている方...高齢介護課.....[電話番号] 048-775-5124(直通) [FAX番号] 048-776-8872
- 障害のある方.....障害福祉課.....[電話番号] 048-775-5122(直通) [FAX番号] 048-776-8872
- その他の方.....危機管理防災課...[電話番号] 048-775-5140(直通) [FAX番号] 048-775-9927
- 最寄りの支所・出張所 ※用紙の提出のみ

## 介助の方法 ~困っている人を手助けしましょう~

配慮が必要な人を手助けする方法を確認しましょう。災害時に限らず、日頃から困っている人には率先して声かけとサポートをしましょう。

**高齢者・乳幼児・傷病者**

- 移動の際には、高齢者や乳幼児とは、手をつなぐ、背負うなどで援護します。
- 傷病者には複数人で対応します。



**からだの不自由な人**

- それぞれの人に適した誘導方法を確認しましょう。
- しっかり車椅子のハンドグリップを握り、ゆっくりと押します。
- 階段の上り下りでは、必ず3人以上で補助します。階段を上がる時は前向き、下がる時は後ろ向きにして恐怖感を与えないようにします。
- 車椅子の方と会話をするときは、視線を同じ高さにあわせましょう。



**外国人**

- 言葉が通じない場合は、身振り手振りを交えて意思の疎通を図ります。
- スマートフォンなどの翻訳アプリも有効です。
- 指定避難所には、「多言語表示シート」や「コミュニケーション支援ボード」を用意しています。

こちらもチェック 配慮が必要な人への協力...P33

**視覚障害者**

- まず「お手伝いしましょうか」などと声をかけます。
- 話しかける相手の声が頼りなので、「ゆっくり、はっきり」と大きな声で話しかけましょう。
- 誘導するときは、杖を持っていないほうの肘あたりに軽く触れるか腕を貸し、半歩前くらいをゆっくり歩きます。
- 一緒に歩くときは、周囲を説明しながら、車道側を同じ歩調で歩きます。階段では段の手前に立ち止まり、上がるか下がるかははっきりと説明します。
- 方角や場所を教えるときは、「そこ」「あちら」などのあいまいな表現は避けましょう。相手から見て前、後ろ、左、右とか、何歩、何メートル先、などと具体的に伝えましょう。



**聴覚障害者**

- 名前を呼ばれても聞こえません。手招き、肩に触れる、などで呼ばれていることを伝えましょう。
- 聴覚障害者用バンダナで「耳が聞こえません」を見せている人を見かけたら、手話や筆談でコミュニケーションをとりましょう。
- 話すときは、近くまで寄って相手にまっすぐ顔を向け、口を大きくはっきり動かします。
- 口頭でわからないようであれば、紙とペンで筆談しましょう。紙やペンがなければ、手のひらに書く、身振りなどで分かりやすく内容を伝えましょう。携帯電話やスマートフォンの文字入力も有効です。
- 道路を歩くときは、背後からの音が聞こえませんが、聞こえる人が車道側を歩きます。



広告

簡易トイレ・間仕切り・非常食・発電機  
テント・簡易ベッド・止水パネル  
災害対策・水害対策など  
防災のことならお任せください

**株式会社 サイボウ**

〒337-0004 さいたま市見沼区卸町2-6-15  
TEL:048-687-3861 FAX:048-687-2005  
HP: <http://www.saibou.co.jp> Mail: [bousai@saibou.co.jp](mailto:bousai@saibou.co.jp)

上尾 佐藤工務店 広告

・上尾市耐震診断  
・耐震断熱改修工事  
・補助金実績多数

有限会社 **佐藤工務店**  
一級建築士事務所

<http://satokomuten.com/>  
上尾市東町1-2-13 ☎048-771-7804

災害停電後の通電火災に気を付けましょう。 広告

通電火災は災害により停止した電力の復旧時に発生します。  
停電中は電気機器のコンセントを抜く。  
自宅を離れる際はブレーカーを落とす。  
再通電時は電気機器の破損など安全確認して段階的に復電してください。

**有限会社 長谷川電機商会**

〒362-0043 上尾市西宮下1丁目218番  
TEL 048-771-0143 FAX 048-774-7389

Saitama Tanaka 広告

**Tanaka**

**埼玉田中電気株式会社**

暮らしと安全を地域でまもる！ 技術でまもる！！

Aqua Clara 飲料水備蓄していますか？ 広告

飲みながら水の備蓄もできる  
ウォーターサーバーが便利です!!

お得なはじめてセット 1,512円

レギュラー ボトル120 3本 + 設置月のウォーターサーバー あんしんサポート料

株式会社アクアクララさいたま 上尾市大字南349-1

詳しくはお問合せ下さい ☎フリーコール **0800-100-3232**

防災倉庫は業界納入No.1 広告

水を入れるだけで30秒ですく土のう

各種防災倉庫の基礎、設置、搬入、  
ネームやマークも全て金額込み

備蓄備品管理クラウドシステム

WEBのクラウドから 避難所単位に管理  
賞味期限の管理 備蓄品の在庫管理  
期間をメールでお知らせ パソコンから簡単に

土のう袋に熱い水を入れて土のう  
使用後は天日で4~7日で特殊ポリマーが吸水  
※この土のうは3段階のSBハイル使用可

**星野総合商事株式会社**

防災・防犯・消防・各資機材の総合商社

郵便番号：334-0076  
住所：埼玉県川口市本蓮1-1-9  
TEL：048-283-3911  
URL：<https://www.hoshino-z.com/>

(一社) 全国道路標識・標示業 埼玉県協会員 広告

**WEST**

道路標識・道路区画線・塗装・防護柵・土木一式・道路反射鏡・  
舗装・照明灯・公園施設・防災ベンチ

**従業員 随時募集中**

株式会社 ウェスト工業

埼玉県知事許可(限)30-58392  
本社 埼玉県上尾市藤波四丁目75番  
〒362-0061 TEL 048-787-4876  
FAX 048-787-2239  
E-mail: [westkogyo@joy.ocn.ne.jp](mailto:westkogyo@joy.ocn.ne.jp)  
HP: <http://west-kogyo.com>

防災行政無線を通して 市民の皆様の安心、安全をサポートします 広告

防災行政無線 設計・施工・保守

**三峰無線株式会社**

北関東支店  
さいたま市見沼区春岡3丁目5番地13  
048(685)6518  
<https://www.mitsuminemusen.com/>

安心安全な街づくりのお手伝い。 広告

防犯カメラ  
災害時用  
トランシーバー  
AED  
非常用電源

**安心安全**

日神電子 防災

さいたま市北区宮原町3-515-2 日神電子(株) 0120-275-246

発行：上尾市(総務部 危機管理防災課) 電話：048-775-5140(直通)

所在地：〒362-8501 埼玉県上尾市本町三丁目1番1号 FAX：048-775-9927(危機管理防災課)

発行 令和4年2月 改訂 令和8年3月