



# 目次



	はじめに	P1
上尾市の被害想定	もしも上尾市で大地震が起きたら 大地震による上尾市の被害想定	P4
自助・共助・公助	「助け合い」が命を救い、まちを守る 主な自助・共助・公助の活動	P5
あなたの避難先	避難先の特徴 災害発生直後に避難する場所／避難生活を送る場所	P6
	指定緊急避難場所・指定避難所・福祉避難所一覧 指定緊急避難場所・指定避難所／福祉避難所	P7
地震発生	大地震発生！ 即座にすべきこと	P10
	①まず身を守る 状況別の身を守る行動	P12
	②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	P13
	③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)	P14
	④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	P15
	⑤どこに避難する?(避難先の選択) 避難の流れ	P16
	帰宅困難者になったら 帰宅困難者の行動／徒歩帰宅	P17

## 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 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	P20
	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	P22
	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	P24
	地域の備え 自主防災会／マンションの防災対策	P31
	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	P32
	配慮が必要な人へのサポート 配慮が必要な人への協力	P33
	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	P34
	心と身体のケア 心のケア／身体のケア	P35
	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	P36
	竜巻、大雪、火山(降灰)への備え 竜巻／大雪／火山(降灰)	P37
	地震ハザードマップの見方 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	P38
	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 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	P46
	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

## ハザードマップ

## その他