

日頃から災害への備えを万全に

問い合わせ 防災課（市役所5階）

自助・共助が大切です

自然災害そのものを防ぐことはできませんが、万一の災害時に自分や家族、そして自分たちのまちをどう守るのかを考えておくことが大切です。

「自分の命は自分で守る」（自助）、「近所同士で助け合うこと」（共助）が、とても重要になります。

各家庭で最低3日分の食料や水などを備蓄するとともに、家族や隣近所同士での安否確認や、救出・救助、初期消火活動など、日頃から助け合える環境をつくっておきましょう。

頼りになるのは地域の力です

住民の役割

- 地域の地震や風水害について知る
- 防災知識を身に付ける
- 落ち着いて自分の身を守る
- 家族を守る

地域の役割

- 地域防災活動の推進
- 協力して消火・救出活動

事業所の役割

- 地域との助け合い
- 顧客・従業員などの安全確保

自分の命は自分で守る

一人一人の自覚に根ざした自助

協力の補完連携

地域の助け合い

共助

行政による

公助

家族で話し合いましょう

普段から災害時のお互いの連絡方法や避難先、備蓄品などについて確認しておきましょう。

危険な場所を確認しましょう

自分や家族の生命・財産を守るために、住んでいる地域の状況を確認しておきましょう。

行政の役割

- 防災マップ等の作成
- 被害想定・被害軽減策の検討
- 地域防災体制の仕組みづくり

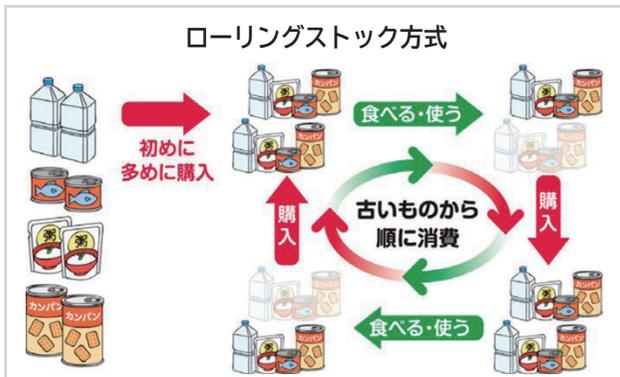
行政が担う防災対策

地震に備える

家庭内備蓄をする

水、電気、ガスなどのライフラインが止まり、食料などの物資の入手が困難になることを前提に、水や食料などを備蓄してください。

被災後の生活を支える備蓄品は、水は1日1人3ℓのほか、食料、薬、粉ミルクなど、家族や自分の状況に合わせた備蓄品を考え、最低3日分を準備しておきましょう。



トイレの備え

トイレが使用できなくなることに備え、簡易トイレや便袋の備蓄（目安は1日7～8回使用）をしておきましょう。下水道が破損した場合、復旧には1か月以上かかることがあります。仮設トイレは、清掃が行き届かず不衛生になることや、数が不足し、男女共用になることが想定されます。

感染症のリスク回避やトイレを我慢し体調不良になることを避けるためにも自助による備えが重要です。



【簡易トイレの作り方】

例) ダンボール箱をガムテープで補強し穴を開ける
2重にしたポリ袋を張り破いた新聞紙を入れる



家具などの転倒落下防止対策をする

地震でのケガの3～5割が、家具類等の転倒・落下・移動によるものとされています。家具類の固定は、比較的安価で、すぐに実施できる有効な安全確保策です。寝室や居間など、過ごす時間の長い部屋から対策を始めましょう。

家具転倒防止器具は、防災用品専門業者やホームセンター等で購入できます。また、市では「家具転倒防止器具等の取付事業」（防災課）を実施しています。詳細は、市役所、各市民センターで配布しているパンフレットまたは市ホームページ（記事ID…2048）をご覧ください。



住宅の耐震性を確認する

突然襲ってくる大地震に対して、最も有効な対策の一つが自宅の耐震性の確保です。

住宅の倒壊で命を失うことがないように、自宅の耐震性を調べ、必要な補強等を行い、耐震性を確保することが大切です。

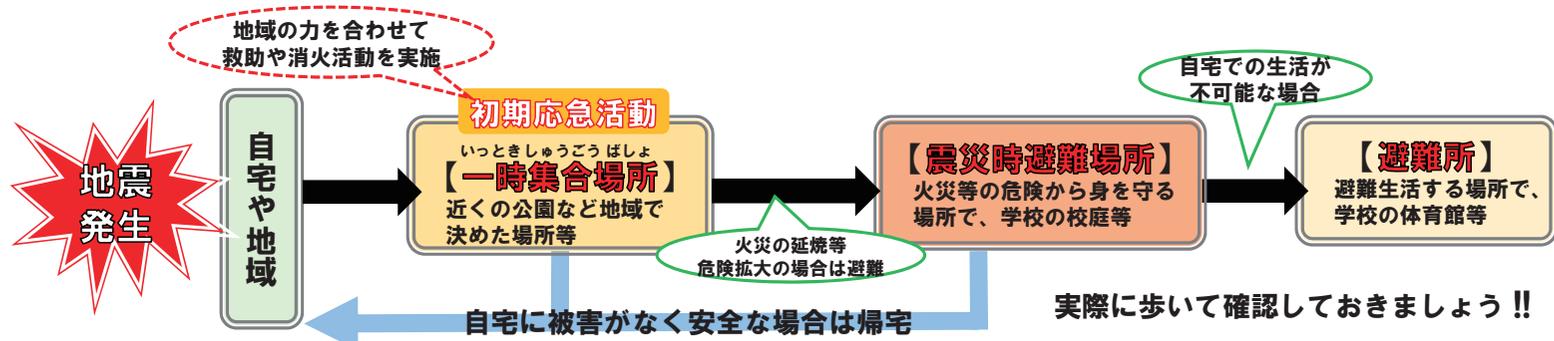


ご相談ください

- ▷住宅耐震診断・改修の助成…住宅課（市役所5階）
※契約前にご相談ください。
- ▷家具転倒防止器具等の取付事業…防災課（市役所5階）
- ▷ブロック塀等の撤去費補助…防災課
- ▷道路沿いの生け垣設置費補助…公園緑地課（市役所6階）

震災時の避難行動を確認する

地震は突然やってきます。地震の揺れを感じたり、緊急地震速報を受けたら、まず自分の命を守り、ケガをしない、あわてずに行動することが大切です。家族で集合する場所、非常時の連絡方法、安否確認の方法を事前に決めておきましょう。



ペットの避難対策

ペットを連れて避難所等へ避難する場合、ペットを居住スペースに入れることはできません。決められた場所で、飼い主の責任で飼育することになるため、ケージや備蓄用の餌などを用意するとともに、日頃からケージに入れる訓練や預け先の確保、トイレのしつけなどをおこなってください。



地域の防災訓練に参加

大地震が発生し、同時に多数の被害が発生すると、市をはじめ、消防署や警察署は、即時に対応することができません。

自身を含む地域の人々が協力して対応するため、地域の防災訓練に参加するなど、地域の防災力を高めましょう。



台風・大雨に備える

これから台風シーズンを迎えます。気象情報や市からの情報に十分注意し、早めの避難行動をとるように心がけましょう。

また、新型コロナウイルス感染症の拡大が続く中、災害時に避難所や避難場所に多くの避難者が集中すると、感染リスクが心配されます。避難先で「3密」（密閉、密集、密接）を避けるためには、分散して避難することが重要です。市が指定する避難場所等以外の場所への避難を選択肢に入れ、自宅が安全な場合の「在宅避難」や、安全な場所にお住まいの親戚・知人宅へ「分散避難」することも検討してください。

①自宅が安全かどうか確認する

土砂災害ハザードマップ、多摩川洪水ハザードマップ、青梅市民防災ハンドブック（26～39ページ）や市ホームページを参照し、自宅が土砂災害警戒区域や浸水予想区域内にあるかどうかを確認しましょう。

青梅市民防災ハンドブック

令和2年3月に各家庭に配布しました。

転入時にも配布しています。

市ホームページ（記事ID…1355）でもご覧いただけます。

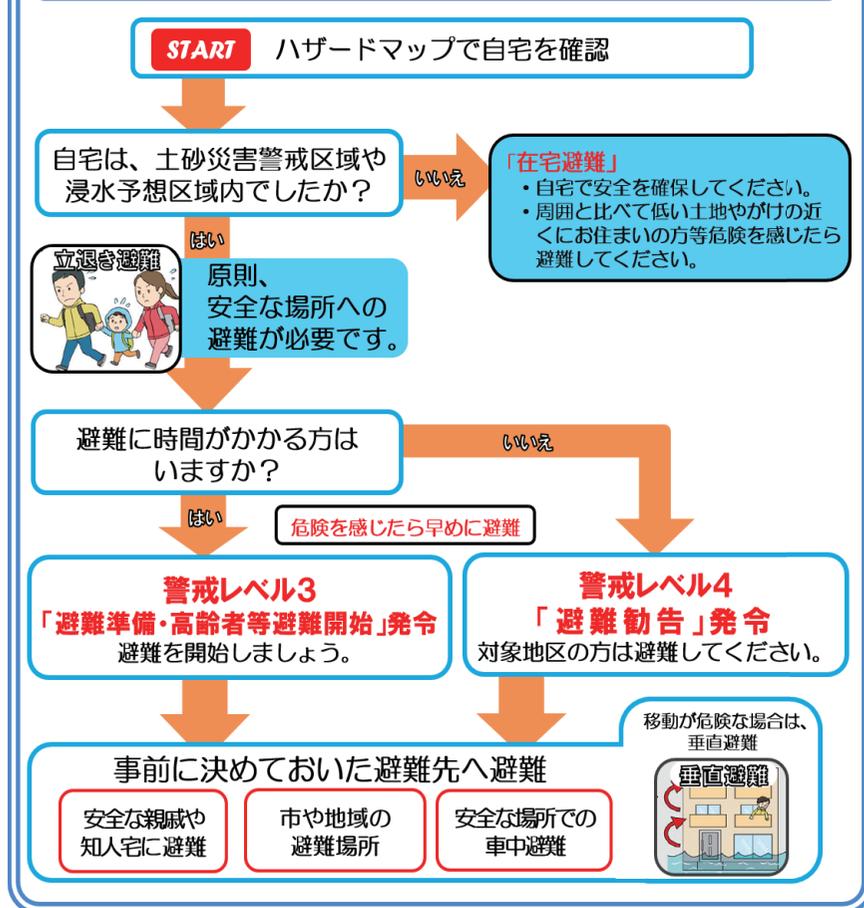


②避難先を確認する

分散避難を心がけてください。避難先の選択肢の例は、次のとおりです。



避難行動判定フロー



③持ち出し品を確認する

避難先で必要なものは、一人ひとり異なります。必要な持ち出し品を準備しておきましょう。



避難先での感染症対策

避難先では、新型コロナウイルス等に感染しないよう、各自で注意してください。



情報収集のしかた

防災行政無線

市内各所に配置したスピーカーから、災害情報や避難情報などを音声で伝達します。
※大地震（震度5以上）や弾道ミサイル攻撃などの緊急事態が発生した場合は、全国瞬時警報システム（Jアラート）により自動で放送します。

また、防災行政無線電話応答サービス☎0800-800-0092（通話料無料・24時間利用可）では、防災行政無線で放送した内容を、電話による自動音声で確認することができます。

青梅市公式ホームページ

☎ <https://www.city.ome.tokyo.jp>
市に関する防災関連情報を掲載します。



青梅市公式ツイッター

緊急時は、災害関連情報等も発信します。
パソコン、スマートフォン、携帯電話等でフォロー（閲覧登録）のうえ、ご利用ください。 @ome_city_tokyo



災害用スマートフォンアプリ

HAZARD MAP め組

自分の所在地、警戒区域・避難区域の表示、避難場所、避難所の開設状況などを、ひと目で確認することができます。



アプリダウンロードサイト

青梅市メール配信サービス

防災情報を配信します。
登録方法等は、3面に掲載しています。
ぜひご利用ください。



ome@mpx.wagmap.jp

Yahoo! 防災速報

☎ <https://emg.yahoo.co.jp>

緊急のお知らせとして、避難情報、緊急地震速報、津波、ゲリラ豪雨等の災害情報、今後の予報・予測などを、パソコンの電子メールやスマートフォンアプリのプッシュ通知などで受け取ることができます。

パソコン、携帯電話
※メール版の利用には
Yahoo! JAPAN IDが必要



スマートフォン



アプリダウンロードサイト