

防災

ハンドブック

本冊子は、災害時に必要な情報（令和7年3月現在）を掲載しており、青梅市の全世帯に配布しています。

問い合わせ 青梅市市民安全部防災課

青梅市役所 電話 22-1111(代)

- 市関係施設や医療機関等の連絡先は「**青梅市くらしのガイド**」を参照してください。
- 夜間休日診療（健康センター） 電話 20-7708
- **防災行政無線**をもう一度聞きたい
電話 **0800-800-0062** 通話料無料（24時間）

緊急通報先

火災通報・救急（東京消防庁） **119**

救急車を呼ぶべきか迷った時は、
救急相談センター **#7119** または **042-521-2323** へ

交通事故・事件（警視庁）

110

悩みごと・心配ごと相談は、
警視庁総合相談センター **#9110** または **03-3501-0110** へ

ライフラインの緊急連絡先

固定電話が通じなくなった NTT東日本	113 または 0120-444-113
停電した 東京電力多摩カスタマーセンター	0120-995-007
都市ガスが漏れた・停止した 青梅ガス ※プロパンガスの場合は各供給会社へ	0428-31-8111 または 0428-31-0909
水道が出なくなった 都水道局多摩お客さまセンター	0570-091-100 または 042-548-5110

① 防災の基本は自助・共助

- (1) 自助・共助・公助2
- (2) 情報収集3

② 日頃からの備え（自助）

- (1) 備蓄品4
- (2) 災害用伝言ダイヤル4
- (3) ペット対策5
- (4) トイレ対策5

③ 震災時の行動

- (1) 自宅周囲の安全対策6
- (2) 室内の安全対策7
- (3) 震災時の行動をイメージする8
- (4) 震災時の動き9

④ 風水害時の行動

- (1) 土砂災害10
- (2) 雨・風・台風・ゲリラ豪雨11
- (3) 警戒レベルと取るべき行動12
- (4) 洪水（多摩川の水位危険度レベル）13
- (5) 避難の流れ14
- (6) 避難行動14

⑤ その他の災害時の行動

- (1) 火山噴火の対応（富士山）16
- (2) 大雪の対応17
- (3) 武力攻撃・大規模テロ18

⑥ 火災・救急

- (1) 初期消火の3原則19
- (2) 救命救急・AED19

⑦ 地域の防災活動（共助）

- (1) 自主防災組織の活動20
- (2) 要配慮者への協力21

⑧ 市の災害対策

- (1) 災害対策本部の体制と役割22
- (2) 災害への備えの対策22
- (3) 火災に備える設備22
- (4) 避難行動要支援者支援制度23
- (5) 生活再建（罹災証明書、応急危険度判定）24
- (6) 避難先の種類24

⑨ 避難生活について

- 避難時の生活管理・健康管理25

⑩ 避難場所等一覧

.....26

● わが家の防災計画

災害に備えを

近年、全国各地では地震や台風などの自然災害により大きな被害が発生しております。私たちが暮らす青梅市においても、東部には立川断層帯が、また山沿いには多数の土砂災害警戒区域があり、災害への備えは大変重要です。

この「青梅市民防災ハンドブック」は、いつ起こるかわからない災害の被害を最小限にとどめるため、日ごろから皆様に備えていただきたいことや、災害発生時にとるべき行動等を防災ガイドとしてまとめたものです。別冊の青梅市民防災マップで、お住まいの地域の状況を確認していただき、自宅の安全性の確保、家庭での備蓄や避難行動の確認、地域の自主防災活動への参加など、災害への備えを積極的に進めていただきたいと思います。

青梅市では、防災基本条例、地域防災計画にもとづき、市民の皆様や関係団体と協力して、自助・共助・公助の連携のもと、総合的な防災・減災対策を推進して参ります。皆様の御理解と御協力をお願いいたします。

1 防災の基本は自助・共助

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。

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

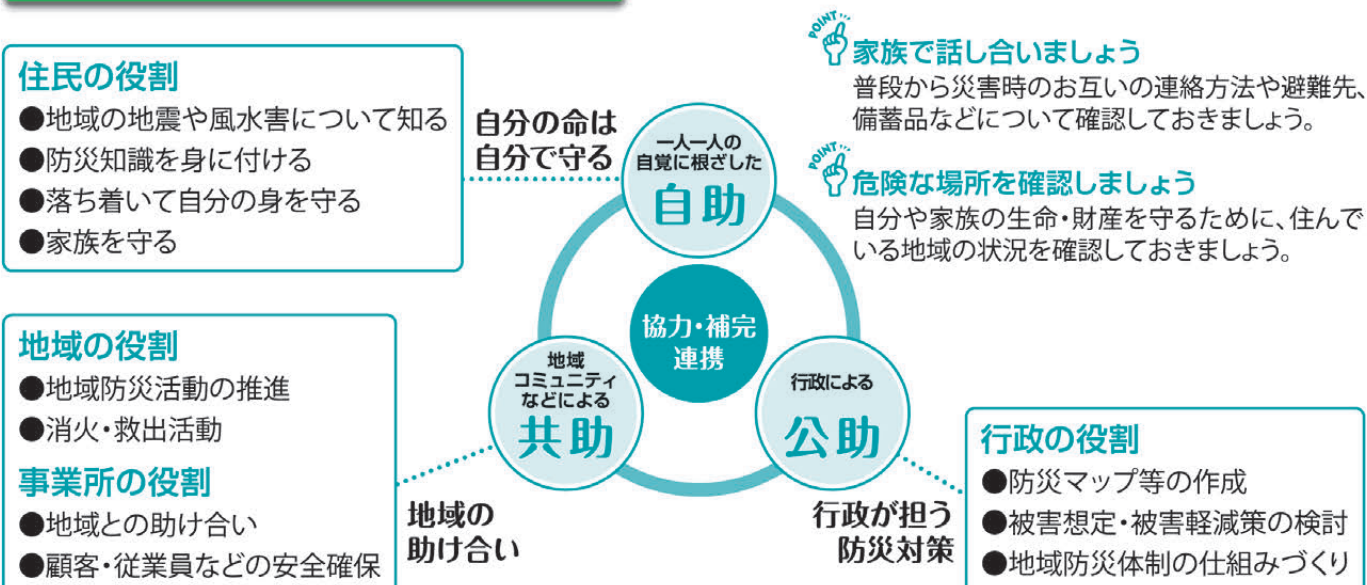
一般に、災害時における「自助」・「共助」、および市や消防、警察などの公的機関による「公助」の果たす割合は、7(自助)：2(共助)：1(公助)といわれています。

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、市や自主防災組織の行う防災訓練に参加し、家族や隣近所同士での安否確認や救出・救護、初期消火活動など、日ごろから、助け合える環境をつくっておきましょう。

災害対策基本法第7条第3項「住民等の責務」

食品、飲料水その他の生活必需物資の備蓄その他の自ら災害に備えるための手段を講ずるとともに、防災訓練その他の自発的な防災活動への参加、過去の災害から得られた教訓の伝承その他の取組により防災に寄与するように努めなければならない。

(1) 自助・共助・公助



(2) 情報収集

《青梅市メール配信サービス》 <https://www.city.ome.tokyo.jp/soshiki/2/62118.html>

利用登録することで、パソコンやスマートフォン等に防犯情報や行政情報が電子メールで配信されます。防災行政無線と同じ内容も配信されますので、ぜひ登録をしてください。

登録方法



1. t-ome@sg-p.jpに空メールを送るか、左の「二次元コード」を読み取り空メールを送ってください。
2. 配信された登録案内メールに従って**本登録**をしてください。

《青梅市公式 LINE》 @omecity

日常や災害時に必要な情報などをより簡単に入手できます。御利用には友だち登録をお願いします。



《青梅市公式ホームページ》 <https://www.city.ome.tokyo.jp>

青梅市に関する防災関連情報が閲覧できます。災害発生時や災害の発生が予測される場合には、トップページに防災情報を掲示するとともに、道路情報や公共交通情報も掲載します。



《テレビ(デジタル放送)》

リモコンのdボタンを押すとさまざまな防災情報が確認できます。**市が避難に関する発令をした場合にも情報が表示されますので、活用してください。**



《青梅市気象情報》 <https://www.micosfit.jp/oume/>

最新の注意報・警報発表状況、市内の天気や各地の雨量、地震・台風情報、土砂災害警戒情報などを確認することができます。



《青梅市公式エックス》 @ome_city_tokyo

緊急時は災害関連情報なども発信します。パソコンやスマートフォン等でご利用ください。



《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・避難情報を音声で伝達します。
※震度5弱以上の地震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。

《防災行政無線電話応答サービス》 電話: **0800-800-0062** (通話料無料・24時間利用可)

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できます。

《青梅市公開型 GIS「おうめ地図情報システム」》

災害時の避難場所、避難所などの防災情報や、市民の生活に必要なさまざまな情報を公開しています。



《東京都防災アプリ》

東京都が提供する防災用スマートフォンアプリです。「東京防災」「東京くらし防災」の内容が閲覧できるほか、災害時には登録した区市町村の気象情報、地震情報、避難情報などを配信します。

東京防災 <https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/1028036/1028051/index.html>

東京くらし防災 自然体で、日常生活の中で、無理なく取り組める防災対策や、避難所における授乳や防犯対策など、被災生活の様々な課題への対処法を掲載しています。
<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/1005427/index.html>



《Yahoo! 防災速報》 <https://emg.yahoo.co.jp>

避難情報や緊急地震速報、津波、ゲリラ豪雨などの災害情報や今後の予報・予測を、緊急のお知らせとして、パソコンやスマートフォンのメール、スマートフォンアプリのプッシュ通知などで受け取れます。



●パソコンやケータイの方
※メール版のご利用には
Yahoo! JAPAN IDが必要です
メール版登録サイト



●スマートフォンの方
アプリダウンロードサイト



2 日頃からの備え(自助)

(1) 備蓄品

地震が発生したときは、電気・ガス・水道などの供給が止まるほか、食料品や生活必需品の入手が困難になる場合があります。**最低3日分、できれば1週間分**の備蓄品を用意しておきましょう。

なお、青梅市で備蓄している食料等は、自宅が倒壊・焼失してしまうなどで、自宅で生活ができなくなってしまう方の分です。災害に備えて必ず各自で備蓄を行いましょう。

■主な備蓄品

☐ 食料品	☐ 懐中電灯	☐ ウェットティッシュ	☐ ティッシュ	ペット用
☐ 飲料水	☐ 電池	☐ 歯みがきセット	☐ ゴミ袋・大型ビニール袋	
☐ 紙皿・コップ	☐ 携帯ラジオ	☐ コンロ・ガスボンベ	☐ 使い捨てカイロ	
☐ 箸・スプーン	☐ 携帯用充電器	☐ マッチ・ライター	☐ ラップ ☐ マスク	
☐ 栓抜き・缶切り	☐ 救急セット	☐ 軍手	☐ トイレットペーパー ☐ 簡易トイレ	
				☐ ペットフード
				☐ ケージ
				☐ トイレ用品
				☐ 引き綱・首輪

必要に応じて

- ☐粉ミルク・液体ミルク ☐ほ乳びん ☐離乳食 ☐おむつ
☐おしりふき ☐介護用品 ☐生理用品 ☐常備薬
☐アレルギー対応食料

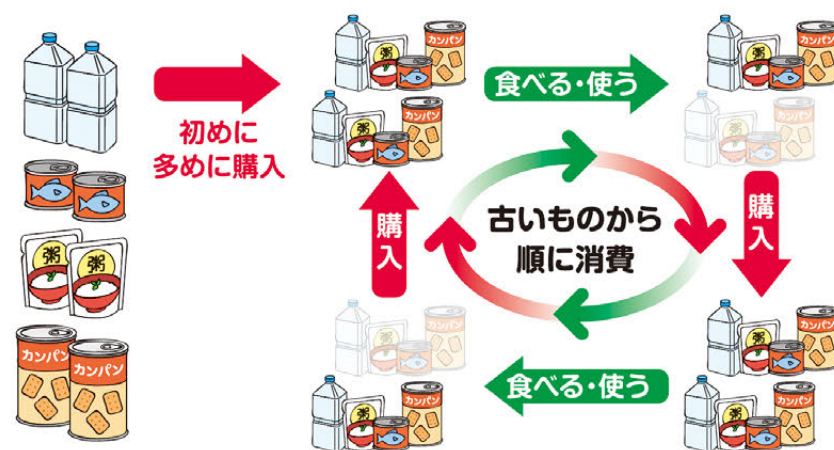
POINT 避難に備え、上記備蓄品とは別に、貴重品や衣料品などの生活必需品を**非常持出品**として用意しましょう。事前にリュックにまとめ、玄関の近くや寝室、車のトランクに入れるなど、すぐ持ち出せるようにしておきましょう。



■日常備蓄のすすめ

普段から使っているものを常に少し多めに備えておき、消費したらその分を補充し、常に一定量の食料・日用品を備蓄する方法を日常備蓄(ローリングストック)といいます。

日常でも使用できるものを多めに購入しておき、消費したらその都度買い足すことで、常に一定量の備蓄ができます。



(2) 災害用伝言ダイヤル

災害時には、自分の安否情報を登録したり、家族や親せき、知り合いなどの安否情報を確認できるサービスが、通信事業者各社から提供されます。平常時に体験利用できる日がありますので、家族で訓練をしておきましょう。

※利用方法等の詳細内容はP25参照

(3) ペット対策

ペットを飼っている方にとって、ペットは大切な家族の一員です。災害時に悲しい思いをしないためには、日頃からの備えが大切です。

■ペットとの同行避難

避難所等に同行避難することになった場合、ペットを居住スペースに入れることはできません。定められたスペースで、飼い主の責任で飼育します。

■避難所の飼育スペースについて

避難所では、施設の状況に応じ、居住スペースとは分離してペット用のスペースが設定されます。個々のペットの飼育は飼い主の責任で行い、必要な用具(ケージ・えさなど)も飼い主が用意します。

■災害時にペットとはぐれてしまったら

飼い主不明の動物は、東京都(動物愛護相談センター)が保護することになっています。発災直後に、市で一時保護した場合でも、都の保護施設に移されることも想定されます。

ペットの特徴を記録した手帳や写真(データを保存しておく)があれば飼い主の特定に役立ちます。

また、ペットがマイクロチップを装着していると、保護された場合に飼い主等の情報を照会することが可能なため、飼い主のもとに戻りやすくなります。

■日頃から準備しておくこと

- ペットの防災用品 ペットフード・水、首輪・リード、トイレ用品、ケージ・キャリーバッグ、食器など
- 身元表示 首輪に迷子札(飼い主氏名、住所、電話番号等)、鑑札・注射済票、マイクロチップ
- しつけ 「待て」「伏せ」などの基本的な指示に従う、ケージに嫌がらずに入る、トイレは決められた場所でする、無駄吠えをしない、各種予防接種と健康管理など
- 協力しあえる仲間づくり いざという時のために、親戚、友人などのペットの一時あずけ先を確保しておく地域の防災訓練等に参加し、避難所開設のイメージをしておく
- 不妊・去勢手術 大声で鳴いたり、マーキング(尿スプレー)などのトラブルが軽減される
- あずけ先の確保 あらかじめ知人・ペットホテルなど避難先を確保しておく

(4) トイレ対策

下水道の断裂や、上水道の断水が起こると、日常で使用しているトイレが使用できなくなります。それが原因で体調を崩すおそれがあります。

簡易トイレ・便袋の備蓄は、水や食料と同じくらい重要です。【1日5回】を目安に用意しておきましょう。なお、上下水道の復旧には1か月以上かかることもあります。

トイレの回数を計算し
記入してみましょう

・備蓄は、発災後「3日～1週間分」が必要です。

1人あたり1日約5回×家族 人×7日= 回分

■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



自宅のトイレが使用できないと...

- ・仮設トイレは掃除が行き届かず不衛生
- ・仮設トイレは男女共用の場合も
- ・感染症のリスクが上昇
- ・トイレを我慢し体調不良に

自助による
備えが重要

■自宅のトイレ(洋式便器)を災害時に使う方法(例)※水を流せない場合

- 1 トイレの止水栓を閉める(水が出ないようにする)。貯水タンクの水をレバーで流さないようにする。
- 2 ゴミ袋を便座の下にかぶせてから便座を下ろして、便座にもう一枚ゴミ袋をかぶせる。
- 3 用を足す。
- 4 携帯トイレの凝固剤を、上からかける。
- 5 便座にかぶせたゴミ袋を取り出し、空気を抜いて口を強く縛る。
- 6 ベランダ等で一時保管し、凝固剤を使用したものは、燃やすごみとして処分する。



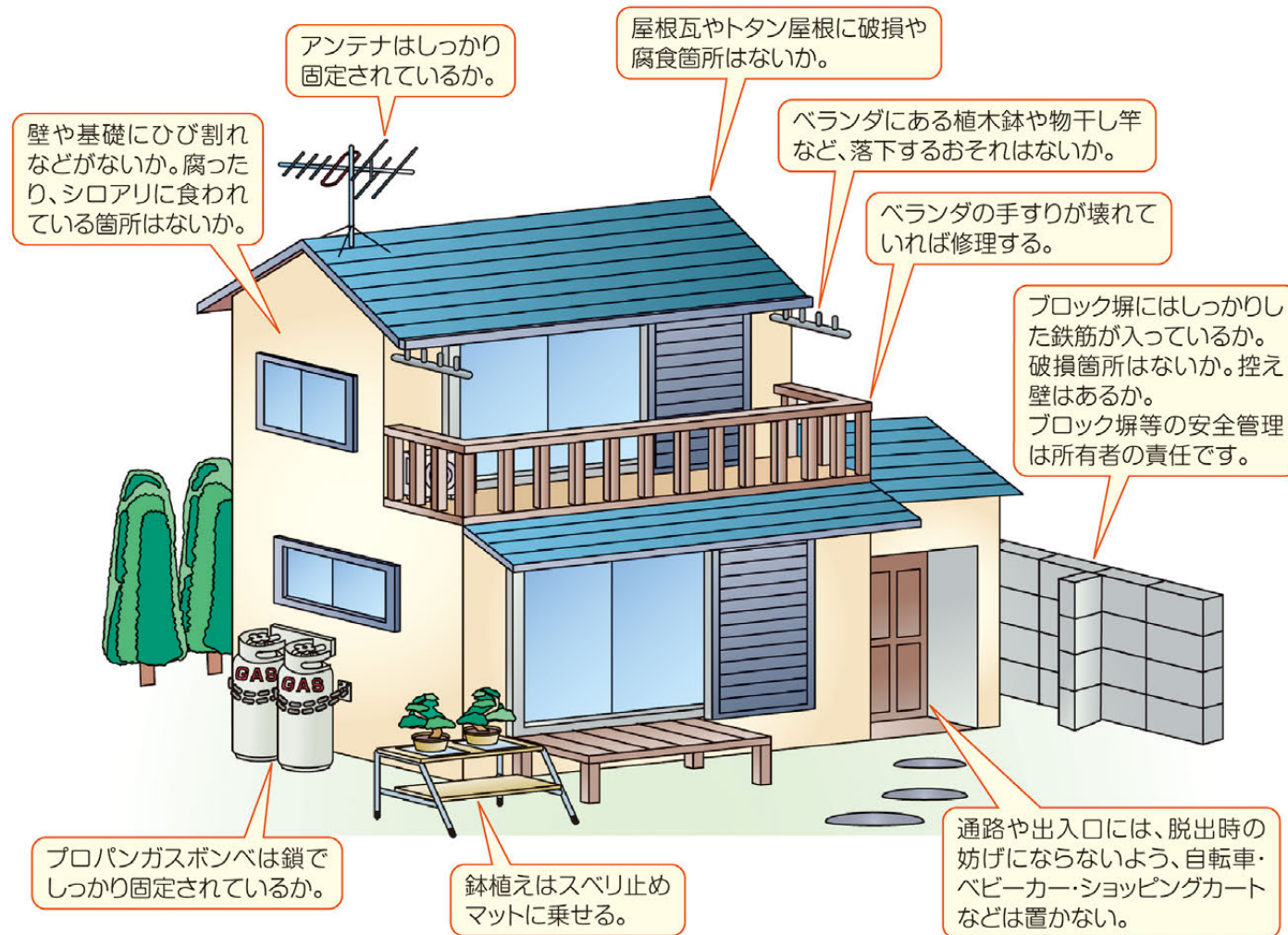
3 震災時の行動

備えあれば憂いなし! 準備して防災力を高めましょう

(1) 自宅周囲の安全対策

突然襲ってくる大地震に対して、もっとも有効な防御策の一つが自宅の耐震性確保です。住宅の倒壊で命を失うことのないよう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。

自宅の周囲を点検して、地震の揺れや雨風により、付属物が倒壊・落下・飛散等しないように補強をしておいてください。

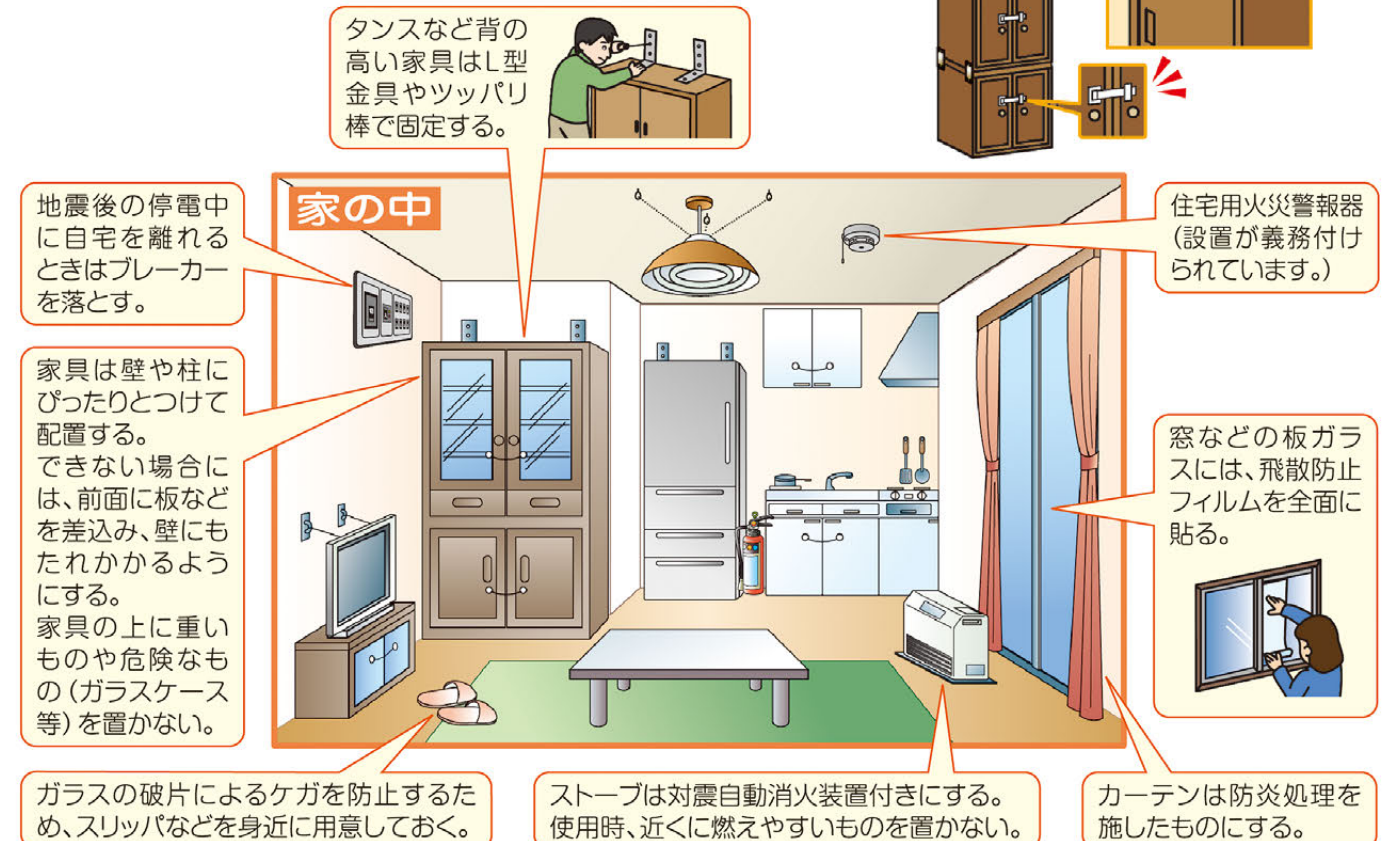


(2) 室内の安全対策

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てください。

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。



その他、以下のようなことも安全のために大切です。

- 大きな家具は人の出入りの少ない部屋にまとめて置くようにする。
- 玄関や廊下には家具や荷物を置かない(避難の時の妨げになる)。
- こどもや高齢者の方のいる部屋や寝室には、倒れやすい大きな家具は置かない。

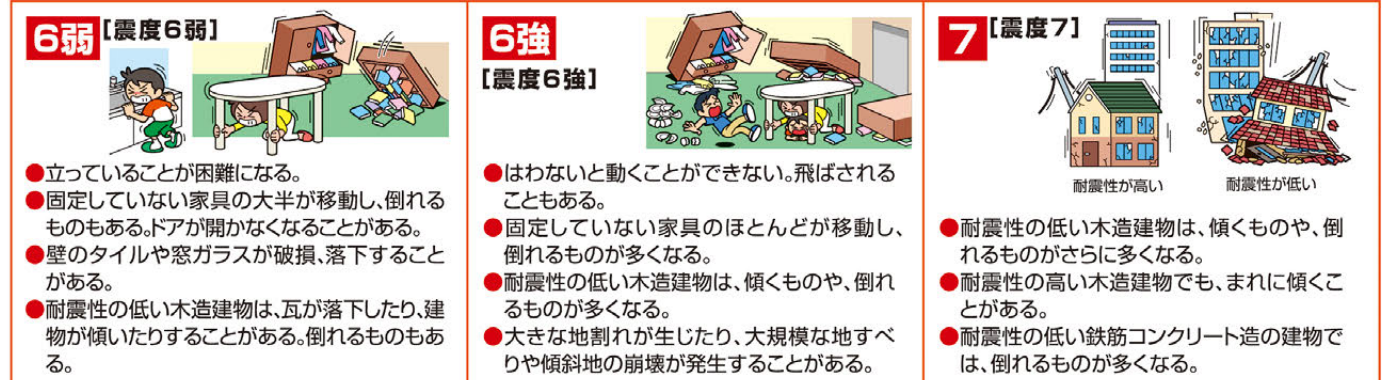
ご相談ください

- 住宅耐震診断・工事の助成 住 宅 課
- 家具転倒防止器具の取付事業 防 災 課
- ブロック塀等の撤去補助等 公園緑地課
- 道路沿いの生け垣設置費補助

青梅市役所
電話 22-1111(代)

震度と揺れ等の状況(概要)

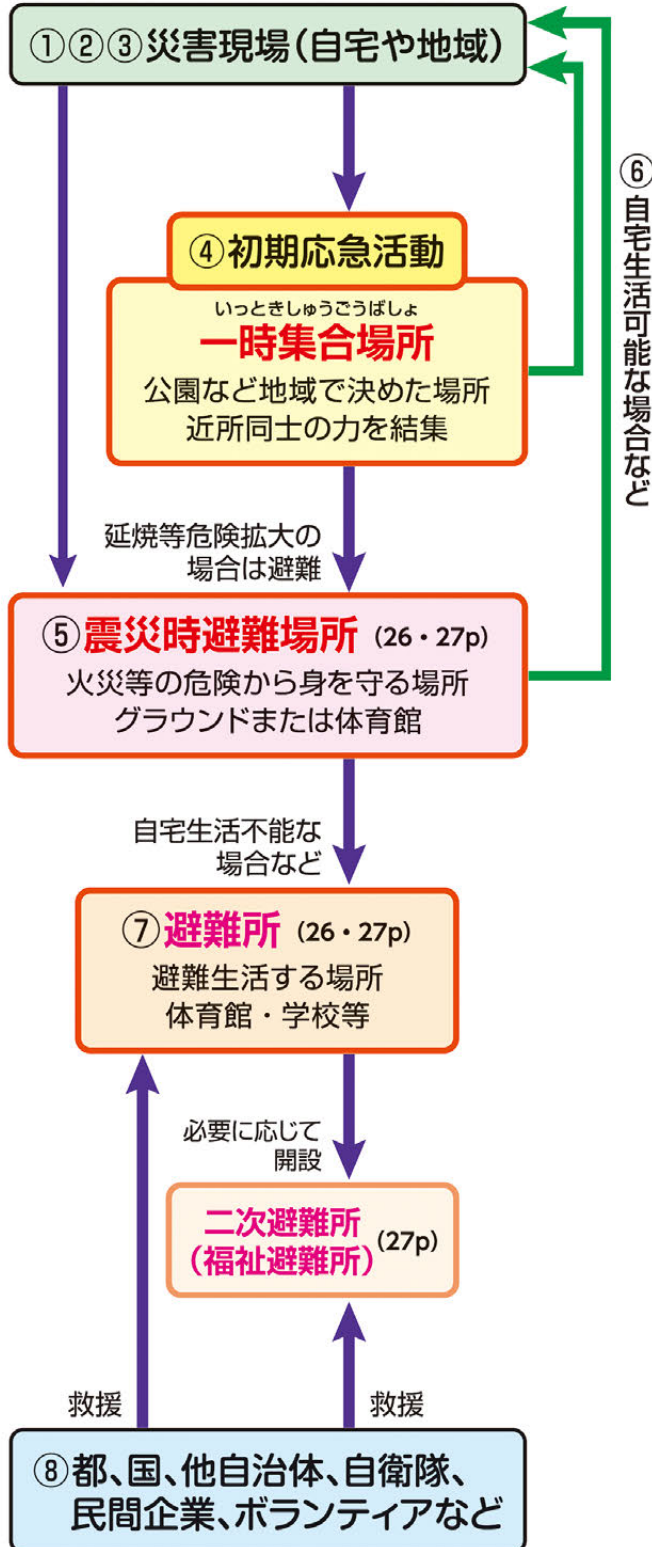
※気象庁発表の震度階級の解説による



(3) 震災時の行動をイメージする

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、ケガをしないよう、あわてずに行動することが大切です。

地震発生



① 地震だ!まず身の安全 地震発生～2分

大きな揺れを感じたり、緊急地震速報を受けたら、とにかく自分の身を守る行動をする。ケガをしないことが重要。

② 揺れがおさまったら火の始末

揺れがおさまったら出火防止のため、台所やストーブの火を消し、電気の熱器具はプラグを抜く。ガラスなどが散乱しているので足をケガしないように注意する。ブレーカーを落とす。

③ 屋外に避難し、状況確認

強い余震が発生し、家が倒壊したり、土砂崩れが発生する場合がある。家族の身の安全を確保したら、「非常持出品」を持って屋外に避難するとともに、周囲の状況確認や情報収集をする。

④ 市民により初期応急活動を実施

災害初期での、消防や警察など公的機関の救援は、ほとんど不可能。市民一人ひとりが協力して、隣近所や避難行動要支援者の安否確認、倒壊家屋からの救出、ケガ人の救護搬送、初期消火活動などを行い、被害を最小限にする。

⑤ 安全確保のため避難場所へ避難

火災の延焼拡大や煙により危険性が高くなった場合など、安全確保を最優先すべきと判断した場合は、「震災時避難場所」へ避難する。

⑥ 帰宅

火災等がおさまリ、自宅に被害が無く安全である場合は帰宅。

⑦ 避難生活

自宅に倒壊等の危険がなく、生活が可能な場合は自宅に留まります(在宅避難9p参照)。自宅での生活が困難になった方は、「避難所」等で避難生活することになります。高齢者、障がい者、乳幼児等避難生活に何らかの配慮が必要な方のために、必要に応じて「二次避難所(福祉避難所)」が開設される。

⑧ 復旧活動開始

全国各地から応援がやってきます。地域の力とボランティアや行政機関との協力で生活再建と地域復興を進め、早く通常の生活を取り戻せるようにしていく。

(4) 震災時の動き

屋内にいた場合

■家の中では

- ・テーブルの下に隠れ身を守る。余裕がなければ座布団などで頭を保護する。
- ・玄関のドアを開けるなど避難路を確保する。
- ・ガスの元栓の処置など、火の始末をすみやかに行う。
- ・ガラスの破片等だけでケガをするので、裸足で歩き回らない。
- ・要配慮者の安全を確保する。

■集客施設では

- ・カバンなどで頭を保護し、ショーウィンドウや商品などから離れる。
- ・係員の指示に従い、落ち着いて行動する。

■集合住宅では

- ・ドアや窓を開けて避難口を確保する。
- ・エレベーターは使わず、階段を使って避難する。

屋外にいた場合

■路上や街中では

- ・ブロック塀倒壊や自動販売機転倒に注意する。
- ・ビルなどの建物のそばは倒壊や窓ガラス落下の危険があるので離れる。

■集客施設・地下街では

- ・係員の指示に従い、落ち着いて行動する。

■エレベーターでは

- ・ただちに全てのボタンを押し、停止した階で降りる。
- ・閉じ込められた場合は非常ボタンを押し救助を求める。

■自動車運転中では

- ・道路左側に落ち着いて停止する。
- ・車を離れる場合はカギを付けたままにする。

■鉄道・バス乗車中では

- ・手すり・吊革にしっかりつかまり、係員の指示に従い、落ち着いて行動する。

POINT 避難するときはこんな服装で

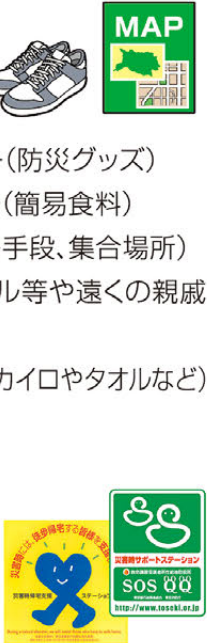


帰宅困難者とならないために

1. あわてず騒がず、状況確認
2. 携帯ラジオをポケットに
3. 作っておこう帰宅地図
4. ロッカー開けたらスニーカー(防災グッズ)
5. 机の中にチョコやキャラメル(簡易食料)
6. 事前に家族で話し合い(連絡手段、集合場所)
7. 安否確認、災害用伝言ダイヤル等や遠くの親戚
8. 歩いて帰る訓練を
9. 季節に応じた冷暖準備(携帯カイロやタオルなど)
10. 声をかけ合い、助け合おう

★災害時帰宅支援ステーション

これらのマークが掲示された店舗では、災害時に飲料水やトイレ、情報提供などの徒歩帰宅者支援を受けることができます。



《在宅避難のすすめ》

地震により水道や下水道などのライフラインが使えなくなったとしても、**自宅に倒壊の危険がなく住める場合は、自宅に留まり生活をする「在宅避難」をしましょう。**大地震発生時における避難所は、多数の避難者が押し寄せ、混乱が発生する可能性があるほか、プライバシーの確保も困難となります。また、環境の変化により体調を崩すこともあり、快適な生活空間とはならないためです。

災害発生時にも、住み慣れた自宅で家族と生活できるよう、日頃から食料や飲料水、簡易トイレの備蓄などの防災対策をしておきましょう。



自宅に被害が無くても

水道、下水道、電気、ガスなどのライフラインが止まる場合があります。家庭の備蓄品を使ってください。

水道から水が出ない

給水拠点、またはその後の被害の状況に応じて設置される応急給水栓に、市民が自ら容器を持参し飲料水を取りに行きます。

水洗トイレの使用

使用できることが発表されるまでは、便袋を使用してください。凝固剤を使用した便袋は、燃やすごみとして回収します。

児童生徒の安全確保

市立小中学校では、安全が確認されるまでは、児童生徒は帰宅させず学校で安全を確保します。

4 風水害時の行動

早めの避難行動が大切です

風水害は、毎年襲われる可能性のある災害です。山間部の多い青梅市では、特に土砂災害に警戒しなければなりません。地震と異なり、台風接近や長雨が続くなど、ある程度事前に災害発生の予測をすることもできることから、早めの避難行動をとることにより被害を最小限にすることができます。

(1) 土砂災害

土砂災害警戒区域とは

土砂災害から、住民の生命を守るため、東京都が土砂災害防止法にもとづき指定した区域です。

大雨が降ったり、土砂災害警戒情報が発表された場合は、避難行動が必要な区域です。

土砂災害は、一瞬にして建物を破壊し、多くの人命を奪うおそろしい災害です。市では、青梅市民防災マップを作成し、警戒避難体制を整備しています。

土砂災害警戒区域 (1,539か所)
住民等の生命または身体に危害が生ずるおそれがあると認められる区域

土砂災害特別警戒区域 (1,444か所)
建築物に損壊が生じ住民等の生命または身体に著しい危害が生ずるおそれがあると認められる区域
※一定の開発行為の制限、建築物の構造規制等が行われます。

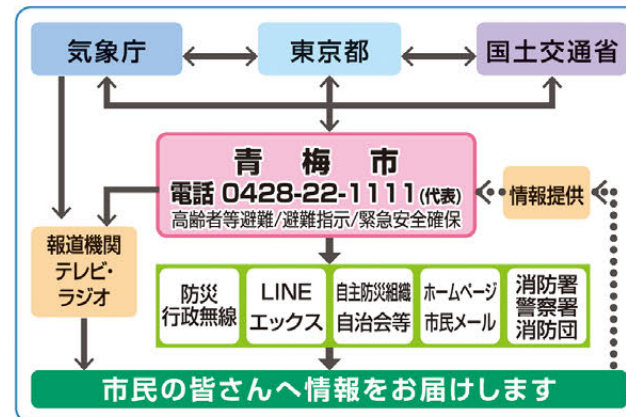
※市HPでも確認できます。また都建設局HPでは詳細図が確認できます(「都建設局 土砂災害」で検索)。

土砂災害警戒情報

大雨警戒が発表されている中で、降雨による土砂災害の危険が高まったときに気象庁から発表される情報です。土砂災害のおそれがある地域にお住まいの方が避難を開始する目安となるものです。

情報の収集方法

土砂災害のおそれのあるときには、大雨警戒、土砂災害警戒情報等の気象情報のほか、青梅市から避難指示等が出されるので、これらの情報に注意しましょう。



土砂災害の特徴と前兆現象

前兆現象がみられた場合は、すぐに避難し、防災課に連絡してください。

急傾斜地の崩壊 (がけ崩れ) 1,118か所

傾斜度が30度以上である土地が崩壊する自然現象



前兆現象

- がけから小石がパラパラと落ちてきた
- がけから水が湧き出てきた
- がけに割れ目ができた

土石流 418か所

山腹が崩壊して生じた土石等または渓流の土石等が水と一体となって流下する自然現象



前兆現象

- 「山鳴り」といって、山全体がうなっているような音がある
- 沢や川の水が濁ったり、流木が混じっている
- 雨が降り続けているのに、沢や川の水が減っている

地滑り 3か所

土地の一部が地下水等に起因して滑る自然現象、またはこれに伴って移動する自然現象



前兆現象

- 地面がひび割れたり、一部分が陥没あるいは隆起した
- 地下水などの水が濁った
- 池などの水の量が急に变化した

(2) 雨・風・台風・ゲリラ豪雨

台風や大雨は、大きな災害をもたらします。被害に遭わないためにも、テレビやラジオ、インターネットなどを通して、台風や大雨に伴う警戒等の防災気象情報をいち早く知るところを心掛けるとともに、災害への備えをあらかじめ確認しておくことが大切です。

雨の強さと降り方 (気象庁による)

予報用語 1時間雨量 (mm)	やや強い雨 10以上～20未満	強い雨 20以上～30未満	激しい雨 30以上～50未満	非常に激しい雨 50以上～80未満	猛烈な雨 80以上～
人の受けるイメージ	ザーザーと降る	どしゃ降り	バケツをひっくり返したように降る	滝のように降る (ゴーゴーと降り続く)	息苦しくなるような圧迫感がある恐怖を感じる
人への影響	地面からの跳ね返りで足元がぬれる	傘をさしてもぬれる		傘はまったく役に立たなくなる	

風の強さと吹き方 (気象庁による)

予報用語 平均風速 (m/s)	やや強い風 10以上15未満	強い風 15以上20未満	非常に強い風 20以上25未満 25以上30未満		猛烈な風 30以上35未満 35以上40未満 40以上		
おおよその時速	～50km	～70km	～90km	～110km	～125km	～140km	140km～
人への影響	風に向かって歩きにくくなる 傘がさせない	風に向かって歩けなくなり転倒する人も出る 高所での作業はきわめて危険	何かにつかまっていな いと立ってられない 飛来物によって負傷する おそれがある		屋外での行動は極めて危険		

台風の大きさと強さ (気象庁による)

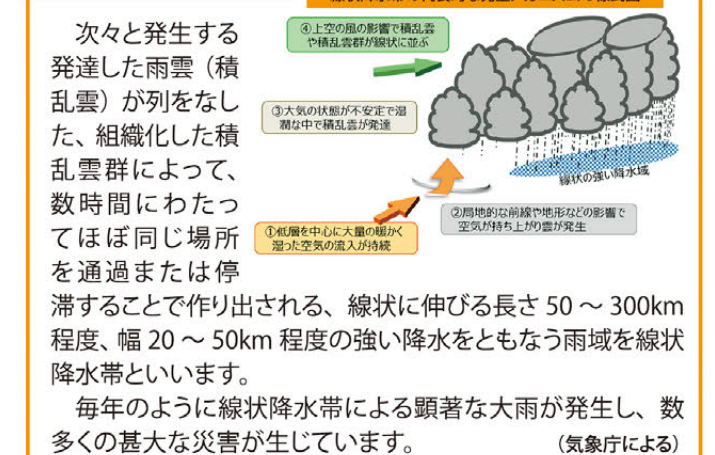
階級	最大15m/s以上の半径	階級	最大風速
大型 (大きい)	500km以上 800km未満	強い	33m/s以上 44m/s未満
超大型 (非常に大きい)	800km以上	非常に強い	44m/s以上 54m/s未満
		猛烈な	54m/s以上

風速 (10 分間平均) をもとに台風の「大きさ」と「強さ」を表現します。

「大きさ」は強風域 (風速 15 m/s 以上の風が吹いているか、吹く可能性がある範囲) の半径で、「強さ」は最大風速で区分しています。

さらに、風速 25 m/s 以上の風が吹いているか、吹く可能性がある範囲を暴風域と呼びます。

線状降水帯とは?



次々と発生する発達した雨雲 (積乱雲) が列をなした、組織化した積乱雲群によって、数時間にわたってほぼ同じ場所を通過または停滞することで作り出される、線状に伸びる長さ 50 ～ 300km 程度、幅 20 ～ 50km 程度の強い降水をともなう雨域を線状降水帯といいます。

毎年のように線状降水帯による顕著な大雨が発生し、数多くの甚大な災害が生じています。(気象庁による)

ゲリラ豪雨

ゲリラ豪雨とは、ゲリラ雨、ゲリラ雷雨とも呼ばれ、大気不安定な状態により突発的に起こる局地的な大雨のことを言います。積乱雲 (雷雲) によって急に激しい雨が降り、降った雨が低い場所へ一気に流れ込むため、総雨量は少なくとも、数十分で甚大な被害が発生することがあります。

ゲリラ豪雨から身を守るためには、天気急変に備え、最新の気象情報を確認することが大切です。

雷や竜巻にも注意しましょう!!

発達した積乱雲により、雷や竜巻が発生することがあります。屋外で行動する場合は、雷注意報や竜巻注意情報などの発表状況を確認しましょう。

●ゲリラ豪雨が発生する可能性がある天候

- 真っ黒い雲が近づき、周囲が急に暗くなる。
- 雷鳴が聞こえたり、雷光が見えたりする。
- 冷たい風が吹き出す。
- 大粒の雨や「ひょう」が降り出す。

●車を運転中にゲリラ豪雨に遭遇したら

- 事故防止のため昼間でもライトを点け、速度を落とし、すみやかに停車できる場所へ移動し、雨が通り過ぎるのを待ちましょう。
- 鉄道のガード下や立体交差のアンダーパスなど、周囲よりも低くなっている場所が冠水していたら、無理をせずに迂回をしてください。
- 万が一、自動車が冠水した場合はすぐに自動車を止め、エンジンを停止させてから避難してください。

すぐに身を守るための行動を!!



- 雷鳴が聞こえたらすぐ避難
- 建物の中や自動車へ避難
- 木や電柱から4m以上離れる



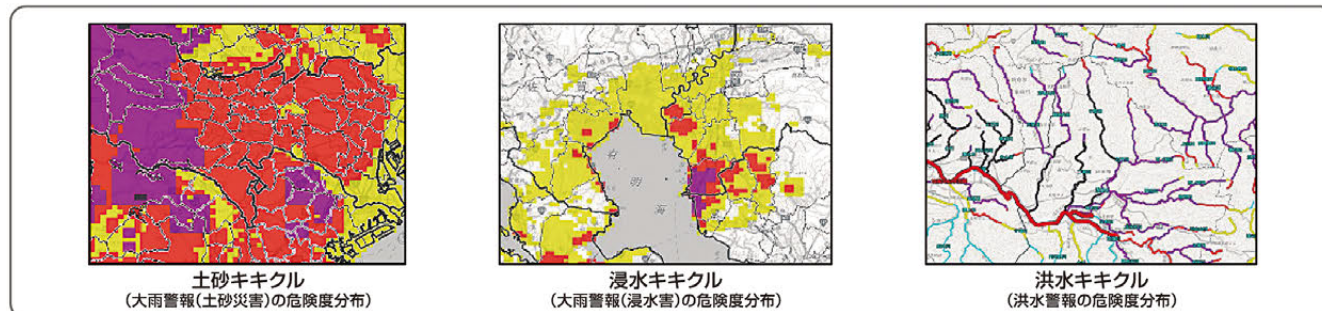
(3) 警戒レベルと取るべき行動

警戒レベルは災害発生の危険度を直感的に理解できるよう避難に関する情報や取るべき行動などを5段階のレベルを用いて伝えるものです。市からの避難情報や気象庁の情報を活用して避難行動をとる準備や対策を行いましょう。また、「特別警戒」が発表された場合は数十年に一度の、これまでに経験したことのないような、重大な危険が差し迫った異常な状況にあります。ただちに市の避難情報に従うなど、適切な行動をとってください。これらの情報は、**市や気象庁等のホームページ**、テレビの**dボタン**などから確認できます。

注意 必ずしも、気象情報と同じレベルの避難情報が市から同時に発令されるわけではありません。また、**警戒レベル1～5の順番で発表されるとは限りません**ので、ご注意ください。

警戒レベル	市の発令 (避難情報)	とるべき行動	気象情報 避難の目安となる情報です
警戒レベル 5	緊急安全確保	既に 災害が発生または切迫している状況です(命の危険) 。 直ちに命を守るための最善の行動 をとってください。	警戒レベル 5 相当情報 氾濫発生情報 大雨特別警戒 等
~~~~~<警戒レベル4までに必ず避難>~~~~~			
警戒レベル 4	避難指示	危険な場所(対象となる地域)から、 <b>全員避難</b> してください。 ※自宅が安全であれば、屋内で安全を確保してください。	警戒レベル 4 相当情報 氾濫危険情報 土砂災害警戒情報 等
警戒レベル 3	高齢者等避難	危険な場所(対象となる地域)から、 <b>避難に時間がかかる人等は避難</b> してください。 ※高齢者等以外の人も避難の準備、または、自主的に避難を開始してください。 ※自宅が安全であれば、屋内で安全を確保してください。	警戒レベル 3 相当情報 氾濫警戒情報 大雨・洪水警戒 等
警戒レベル 2		避難に備え、ハザードマップ等により、 <b>自らの避難行動を確認</b> しましょう。	大雨・洪水注意報 等
警戒レベル 1		災害への心構えを高めましょう。	早期注意情報

●**キキクル(危険度分布)** 警戒が発令されたときや、強い雨が降ってきたときに、どこで土砂災害や浸水害、洪水災害の危険度が高まっているかを知ることができる、命を守るための情報です。

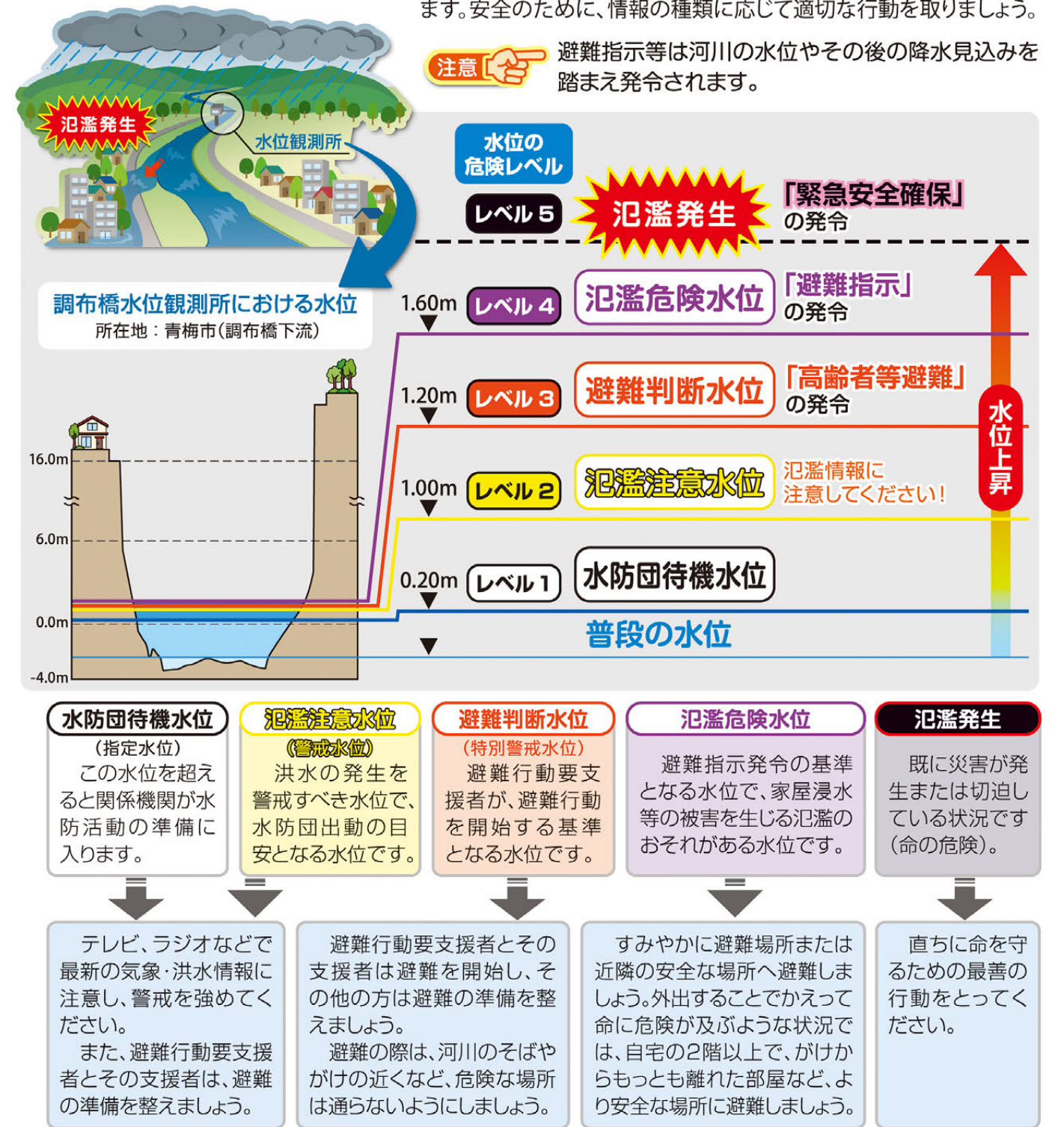


### ●その他の情報

青梅市気象情報   <a href="https://www.micosweb.jp/web/oume/">https://www.micosweb.jp/web/oume/</a>   ■青梅市メール配信サービス → 使用法は3pへ	東京アメッシュ(降雨情報システム)   <a href="https://tokyo-ame.jwa.or.jp">https://tokyo-ame.jwa.or.jp</a>   ■青梅市ホームページ <a href="https://www.city.ome.tokyo.jp">https://www.city.ome.tokyo.jp</a>	日本気象協会(tenki.jp)   <a href="https://tenki.jp/amedas/3/16/">https://tenki.jp/amedas/3/16/</a>   ■青梅市公式エクス @ome_city_tokyo
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### (4) 洪水(多摩川の水位危険度レベル)

洪水時には、洪水予報が国や都、市から発表されることがあります。安全のために、情報の種類に応じて適切な行動を取りましょう。



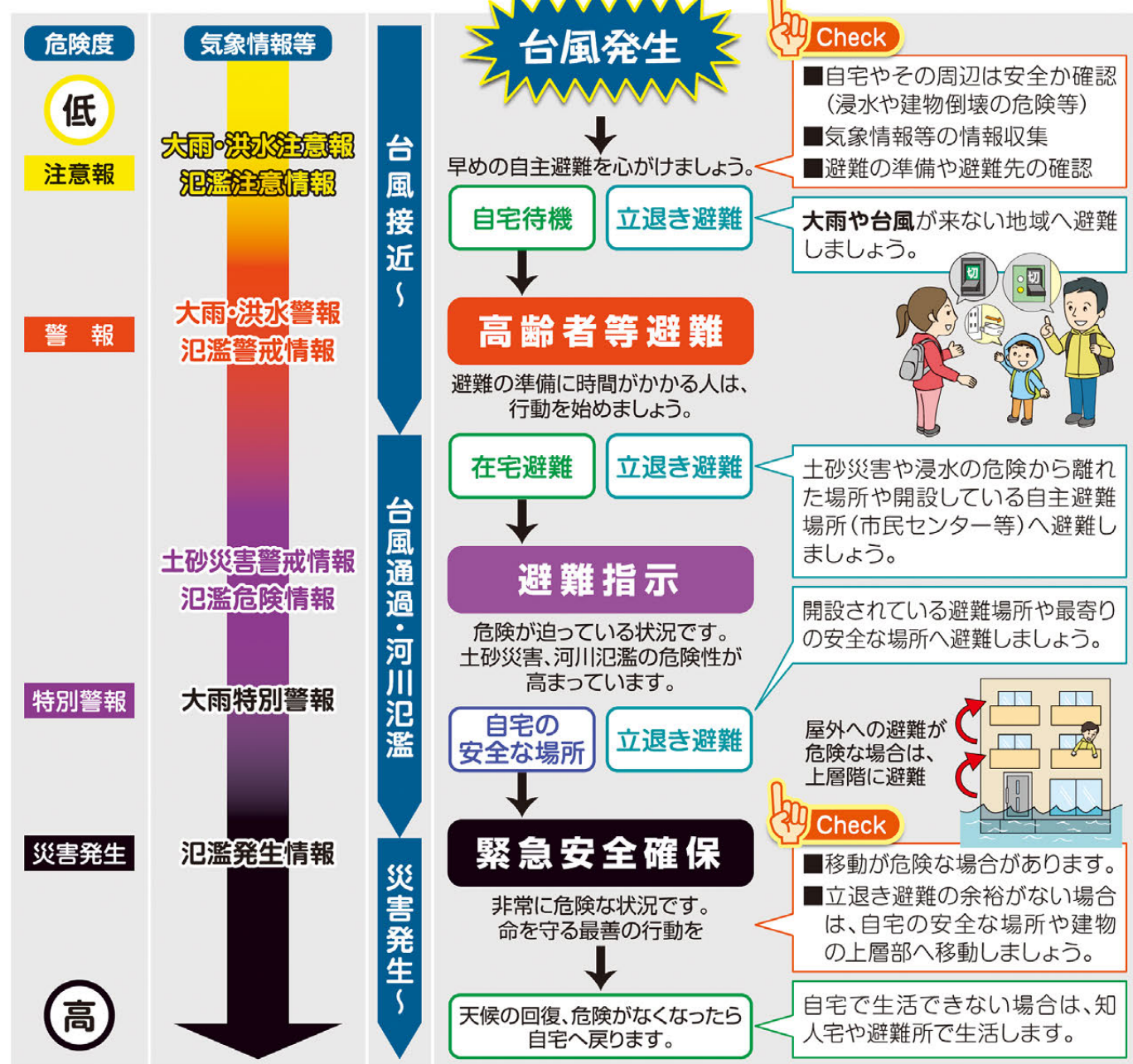
### ●河川の水位情報

国土交通省 川の防災情報   <a href="https://www.river.go.jp/kawabou/ipTopGaikyo.do">https://www.river.go.jp/kawabou/ipTopGaikyo.do</a>	東京都水防災総合情報システム   <a href="http://www.kasen-suibo.metro.tokyo.jp/im/uryosuii/tsim0103g_441408.html">http://www.kasen-suibo.metro.tokyo.jp/im/uryosuii/tsim0103g_441408.html</a>	多摩川洪水氾濫シミュレーション   <a href="http://www.ktr.mlit.go.jp/keihin/water_flood_sim/tamagawa/tamagawa2/gyakubikiTop.html">http://www.ktr.mlit.go.jp/keihin/water_flood_sim/tamagawa/tamagawa2/gyakubikiTop.html</a>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



## (5) 避難の流れ

台風や集中豪雨などから身を守るために、早めに避難してください。



## (6) 避難行動

土砂災害警戒区域内にお住まいの方で、立退き避難ができない場合は、最低限、屋内安全確保を行ってください。

## 立退き避難

自宅などに危険が迫っている場合は、市が開設する避難場所、親戚宅・知人宅などの安全な場所へ避難します。  
※風水害時に避難指示等を発令する場合は、開設する避難場所についても併せてお知らせします。

例えば

- 堤防の決壊で家屋消失・浸水の危険がある地域に住んでいる。
- 土砂災害の危険がある地域に住んでいる。
- 子どもや高齢者など、家族に要配慮者がいる。



とにかく  
早期の避難！

屋外へ避難  
(指定避難場所や親戚宅・知人宅など)

## 屋内安全確保



災害時に身の危険が迫っている中で、安全な場所まで避難する時間がない、または、避難場所等への移動が危険を伴う、もしくは、困難な場合などは、2階以上に避難します。

また、がけなどの危険な場所から最も離れた部屋へ避難しましょう。

屋外の移動は危険！

浸水による建物倒壊の  
危険がない場合は  
自宅の2階以上へ避難！



自宅の安全な場所へ避難(がけから離れた2階以上など)

例えば

- 夜間や急激な降雨で避難路上の危険箇所がわかりにくい。
- ひざ上まで浸水している。
- 水の流れる速度が速かったり、用水路などの位置が不明で転落のおそれがある。

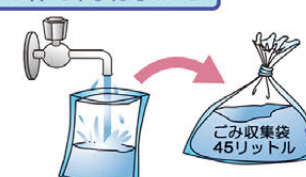
- 家の中心部に近い、窓のない部屋や、がけなどの危険な場所から最も離れた部屋へ移動
- 窓、雨戸、カーテンを閉める

- 家の外の飛ばされそうなものや、流されそうなものを、あらかじめ室内に収納

## ！ 浸水しそうなら

## 家庭でできる簡易水防工法

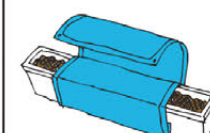
## ごみ袋で作る簡易水のう



ポイント!!!  
水を入れ過ぎないこと！  
重過ぎて運べなくなるので  
要注意です！！

◎45リットル程度の容量のごみ袋を二重にし、中の袋に半分程度の水を入れます。中の袋をひもでしばり、外袋もひもでしばれば完成！

## 家庭にある物を利用した簡易水防工法

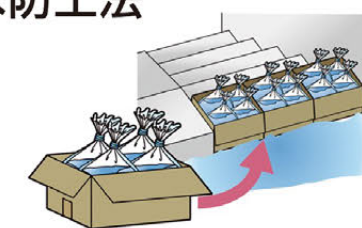


◎水を入れた10～20リットルのポリタンクを並べ、レジャーシートでくるめば完成！

◎土を入れたプランターをレジャーシートでくるめば完成！  
玄関等の前に設置すれば浸水を軽減できます。



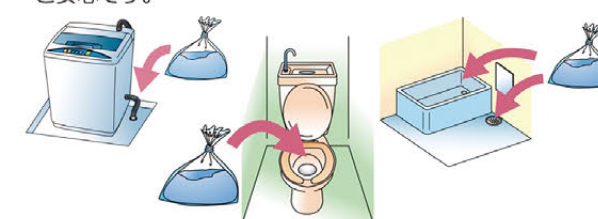
簡易水のうと長めの板を組み合わせてOK！



◎簡易水のうを玄関等の前に隙間なく詰めると浸水を軽減できます。また、ダンボール箱に入れると強度が増します。

## 意外な場所からの浸水防止

◎大雨等の時には、洗濯機やお風呂場の排水口、トイレからなど、思わぬところから下水が逆流することがあります。  
◎台風や大雨前には、排水口やトイレは水のうでふさいでおくとう安心です。





# 5 その他の災害時の行動

## (1) 火山噴火の対応(富士山)

富士山が大規模な噴火をした場合、青梅市には2～10cmの火山灰が堆積すると想定されています。降灰により交通機関やライフラインのほか、建物や人体への様々な被害が想定されます。

### ●人体への影響(健康被害)

- 細かい灰が目に入る、吸い込む等による不快感や異常を感じる。
- 降灰や堆積灰の再散布により目や鼻、のど、気管支に異常を感じる。
- 肺に疾患がある人は、症状が悪化する。

### ●車・鉄道への影響

#### [車]

- 視界が悪くなる。スリッパしやすくなる。
- ワイパーは使えない(細かな灰がガラスを傷つける)。
- 速度制限や通行止めが発生する(特に高速道路)。

#### [鉄道]

- 視界が悪くなる。ポイントの動作不良やレールの埋没が発生する。
- 線路の安全が確認できるまで運休する。

### ●電力・上水道・下水道への影響

#### [電力]

- 送電設備に灰が積もり、雨が降るとショートして停電する。
- 除灰のために送電を停止する。

#### [上水道]

- 濁度上昇や水質悪化により給水が停止する。

#### [下水道]

- 下水管が詰まり、下水があふれる。

### 情報収集・事前行動

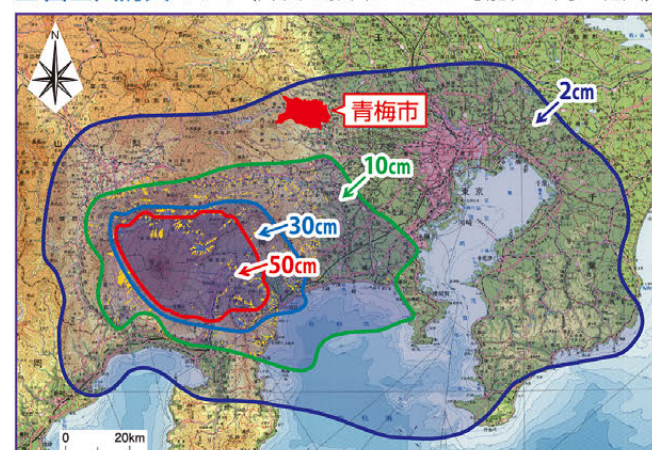
- 噴火警報や降灰予報等の情報を確認する。
- 外出を控える。家の扉や窓を閉める。

### 降灰時

- 灰を吸わないようにマスクやハンカチ等で鼻と口を覆う。
- ゴーグルや眼鏡を着用する。コンタクトレンズは使用しない(細かな灰が角膜を傷つける)。
- 屋外にいる場合は建物や車の中に避難する。
- 運転時はヘッドライトを点灯し、徐行する。



### ■富士山防災マップ(降灰の影響がおよぶ可能性の高い範囲)



※季節によって風向きが変わるため、火山灰の到達範囲は変わります。この図はすべての季節を重ねて描いているため、実際の降灰範囲は異なる場合があります。

※出典：内閣府 富士山火山広域防災対策基本方針 資料より

#### 図の見方

- 降灰の堆積する範囲
- 50cm以上
- 30～50cm
- 10～30cm
- 2～10cm
- 土石流到達範囲

### ●建物への影響

- 積灰による屋根の荷重増加により屋根や建物の崩壊が発生する。
- 湿潤状態では屋根への荷重が増加する。

### ●通信への影響

- 電波障害による通信不調が発生する。
- 積灰によりケーブルの切断やアンテナの故障が発生する。

### ●農作物への影響

- 積灰により収穫不能になる。商品価値が低下する。
- 土壌環境が悪化する。病害が増加する。

### 除去活動

- 防塵マスク、ゴーグルを着用する。
- 屋外の場合は火山灰を湿らせて、ショベルやほうきで集めて丈夫なビニール袋に入れる。
- 火山灰を排水溝や下水、雨水管に流さない(配水管が詰まり、下水処理施設を傷める)。
- はしごや屋根の上は、火山灰によって滑りやすいので特に注意する。
- 屋根の積灰は濡らし過ぎないように注意する(水を含んだ火山灰は重くなり、家が潰れる危険性がある)。



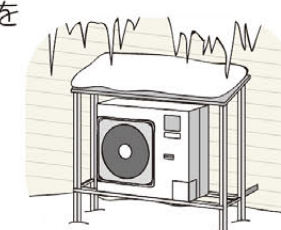
## (2) 大雪の対応

平成26年2月に降った2回の大雪では、市民生活に大きな混乱が生じた中、多くの市民の協力により、生活道路の除雪や閉じ込め解消が行われました。

これらの経験を踏まえ、大雪の際は次のポイントに注意して行動してください。

### 情報収集・事前行動

- 大雪警報や降雪量予測等を確認する。
- 外出中は早めに帰宅する(交通機関の運休や道路の通行止めに備える)。
- 通院中の場合は、通院日や薬の処方日数の変更等の対応を検討する。
- エアコンの室外機が雪に埋まらないようにカバーを設置する。



- 防寒具や停電時でも使用可能な暖房器具を用意する。



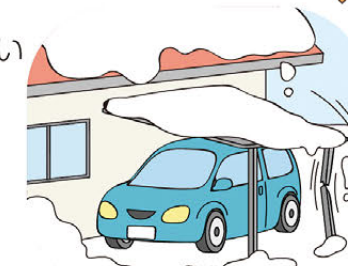
### 積雪で家に閉じ込められたら

- 孤立時には地震と同様の対策をとる(備蓄品を消費する)。
- 生命にかかわる救援が必要な場合は、119番通報で救援を依頼する。
- 隣近所や自治会等に救援を依頼する。



### 降雪時

- 不要不急の外出は控える。
- 歩行の際は、小さな歩幅で靴の裏全体で路面を踏むようにする。
- 履物は底が滑りにくい仕様のものを選ぶ。転倒に備えて帽子や手袋で身を守る。
- カーポートの屋根や玄関付近等、危険がない範囲で除雪を行う。



- 車を運転する場合は雪用タイヤやチェーンを装着する。
- 路上駐車をしない(緊急車両の通行や除雪の妨げになる)。



- 山沿いでは雪崩に注意する。

### 除雪活動

- 雪は道路に捨てず、道路の脇に寄せる。
- 屋根の雪が大きな塊となって落下する場合がありますので、通行人に注意を促す。
- 屋根の雪下ろしでは転落しないように注意する。万が一に備えて複数人で行う。



- 近所の人々と協力して消火栓周辺や近くの道路の除雪を行う。
- 都や市は、所轄する幹線道路を中心に除雪作業を行います。



### (3) 武力攻撃・大規模テロ

国は、武力攻撃やテロの発生などが差し迫っていると判断した場合、国民保護法（武力攻撃事態等における国民の保護のための措置に関する法律）により警報を発令します。

いつ、どこで、どのように発生するのかを事前に予測することは極めて困難です。こうした事態に遭遇した場合にどのように対応したらいいのか、日頃から考えておきましょう。

ここでは、特に弾道ミサイル飛来時の行動について示します。

#### 弾道ミサイル飛来時の行動

# 弾道ミサイル飛来時の行動について

**ミサイル警報 Jアラート**

**国民保護に関する情報**  
 ミサイル発射、ミサイル発射、ミサイルが発射されたものとみられます。建物の中、又は地下に避難して下さい。  
 対象地域：〇〇県  
0000年00月00日00時00分発令

弾道ミサイルは、発射からわずか10分もしないうちに到達する可能性もあります。

弾道ミサイルが着弾した場合、激しい爆風や破片などにより、身体へ大きな被害を受ける可能性があります。

弾道ミサイルが日本に飛来する可能性がある場合は、Jアラートを通じて屋外スピーカーや携帯電話の緊急速報メール等によりメッセージを流します。

**メッセージが流れたら直ちに以下の行動をとってください**

**屋外にいる場合** 爆風や破片などを避ける

**近くの建物の中** または **地下へ**

緊急一時避難施設※をはじめ、コンクリート造り等の頑丈な建物や地下街、地下駅舎等の地下施設へ避難することが望ましいですが、それ以外でも構いません。

※ 緊急一時避難施設：弾道ミサイル攻撃による爆風等からの直接の被害を軽減するための一時的な避難に活用する観点から都道府県知事等が指定する施設。

**屋内にいる場合** 爆風で割れた窓ガラスなどを避ける

その場で安全を確保し

**窓から離れる** または **窓がない部屋へ**

物陰に身を隠す または **地面に伏せ 頭部を守る**

詳しくは、内閣官房国民保護ポータルサイトへ

国民保護  検索

■警報をはじめ、テレビやラジオなどを通じて伝えられる各種情報に耳を傾け、情報収集に努めましょう。

■行政機関から避難の指示が出された場合は、指示に従って落ち着いて行動しましょう。

#### 自宅から避難所へ避難する場合の行動

- ガスの元栓をしめ、コンセントを抜く。  
冷蔵庫のコンセントは抜かない。
- 頑丈な靴、長ズボン、長袖シャツ、帽子などを着用し、非常持出品を持参する。
- パスポートや運転免許証などを携行する。
- 家の戸じまりを行う。
- 近所の人に声をかける。
- 行政機関からの指示に従い適切に避難しましょう。

出典：内閣官房国民保護ポータルサイト

## 6 火災・救急

### (1) 初期消火の3原則

#### ①早く知らせる

「火事だ!」と **大声で周囲の人に知らせる。**

小さな火災でも119番通報する。

#### ②早く消火する

火が小さければ初期消火できます。

自宅以外の火災で家庭用消火器を使用した場合、市で後日補充しますので、躊躇せず消火活動に使用してください。

なお、電気器具の場合は、水をかけると感電のおそれがあるのでブレーカーを落としてから消火します。

#### ③早く逃げる

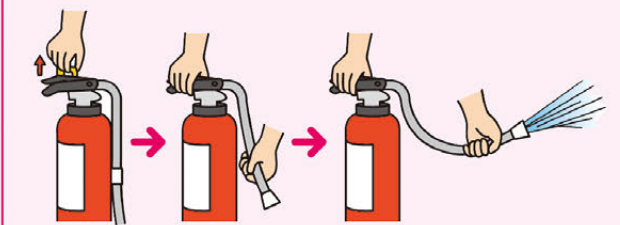
身長より火が高くなったら、もう危険です。身の安全のため素早く避難してください。

#### 消火器の使い方

#### 一家に一台消火器を!

いざというときに使えるよう、防災訓練に参加して使用法をマスターしておきましょう。

- ① 消火器をもって火元の2～3m前まで接近する。
- ② 安全ピンを指にかけ、上に引き抜く。
- ③ ホースをはずして火元に向ける。
- ④ レバーを強くにぎって噴射する。



ピンを抜く    ホースを向ける    レバーを握る

### (2) 救命救急・AED

災害時は、早急に医師の治療を受けることが困難です。正しい応急処置ができるよう知識と技術を身につけておきましょう。

#### ①応急処置をマスターしておく 救命講習会の受講

救命講習会では、心肺蘇生法、自動体外式除細動器(AED)の使用法、窒息の手当、止血の方法などを学ぶことができます。

講習会は、市や青梅消防署(電話 22-0119)で実施しています。

#### ②AEDの場所を覚えておく

AEDは心肺停止の傷病者の救命に大変有効な機械です。消防に119番通報して救急車を待つ間に使用すれば命の助かる確率が高くなります。



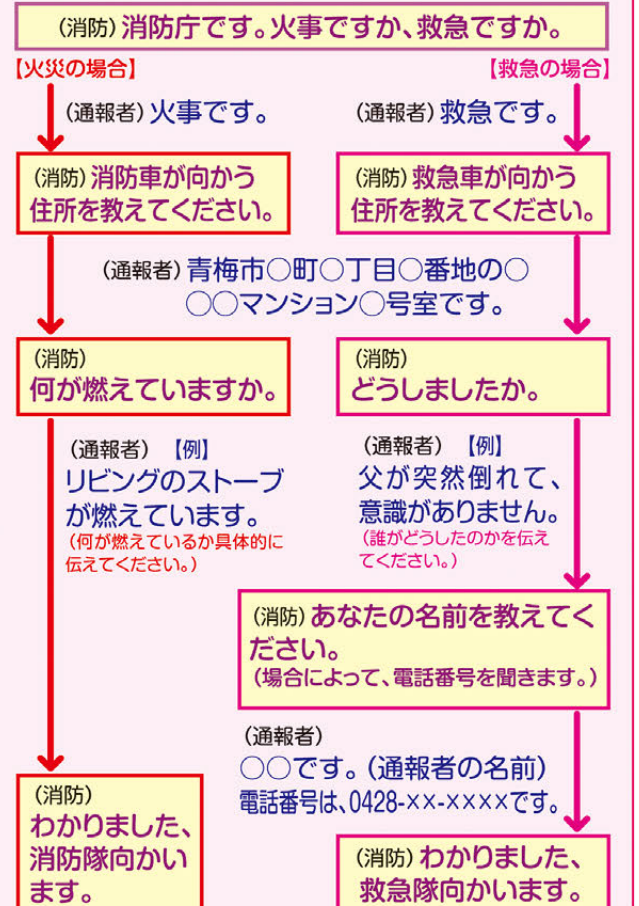
#### ③救急車を呼ぶときの注意点

救急車を呼ぶべきか迷った場合は、東京消防庁救急相談センター(電話#7119または042-521-2323)または東京版救急受診ガイド(web版)をご利用ください。

ただし、傷病者の様子や事故の状況などから、**急いで病院へ連れて行ったほうが良いと思ったときには、迷わず119番通報をしてください。**

#### 119番通報の仕方

通報はあわてず・はっきり・正確にしましょう。





# 7 地域の防災活動(共助) POINT 頼りになるのは地域の力です

## 地域住民同士の助け合う気持ちと行動＝「共助」が非常に大切です

平成7年に発生した阪神・淡路大震災では、地震の揺れにより多くの建物が倒壊し、市街地では多くの場所で火災が同時発生しました。消防、警察、行政などの防災関係機関の対応力をはるかに超えた状況となる中、地域の住民自らが協力して救助活動や消火活動にあたり、多くの入人を倒壊した家屋などから救出しました。

また、新潟県中越地震や東日本大震災など、近年の大規模災害における、長期間にわたる避難生活やまちの復興においても、「共助」の大切さが教訓とされています。

自然災害に対して、地域住民同士が力を合わせて防災対策に取り組んでいく「共助」の重要性は明らかとなっています。災害時に協力して助け合えるよう地域の自主防災活動や自治会活動を知り、積極的に参加しましょう。

## (1) 自主防災組織の活動

自主防災組織は、「共助」の考え方にもとづき、地域住民が自主的に連携して防災活動を行う組織で、青梅市では11地区で結成されています。平常時からの予防活動とともに、災害発生時には応急活動を行います。

(団体名称は22p参照)



## 平 常 時

日ごろから、災害に備えるための活動を行います。

### 地区防災計画の作成

自主防災組織の体制や平常時・災害時・復旧復興時の活動について検討し、計画を作ります。

### 防災知識の普及啓発

住民一人ひとりが、災害時に適切な行動をとることができるように防災知識の普及・啓発に取り組めます。

### 地域の防災点検

地域内の土砂災害や浸水などの危険箇所の把握、災害時に活用できる人的・物的資源の調査、協力いただける団体・事業所の確保などを行います。

### 防災資器材の整備・把握

地域の実情に応じた必要な器材を準備しておくとともに、各家庭や地域にある器材を即座に活用できる準備をします。

### 共助の体制づくり

いざという時、隣近所の方々と助け合いができるよう、普段からの住民同士の協力関係を築きます。

### 防災訓練の実施

防災機関の救援の無い中、地域の人々が協力して、初期消火、救出・救護、安否確認などにあたる必要があります。実践的な技術習得のための防災訓練を実施します。

### 要配慮者の把握

要配慮者とは、高齢者、障がい者、乳幼児等、災害時に配慮を必要とする方々をいいます。

そのうち、避難を行う際に特に支援を必要とする方々(一定の要件に該当)については、避難行動要支援者として、市が名簿等を作成しています。

名簿等を活用し、地域で避難支援を行うための協力体制を築きます。

※詳細は23pをご覧ください。



## コミュニティの共助による救出活動の事例 一能登町鵜川地区一

能登半島地震における能登町鵜川地区の事例では、人口約860人の漁業が盛んなこの海沿いの地区で、多くの家屋が倒壊し、生き埋めになる住民も出ました。しかし、住民たちは迅速に安否確認を行い、互いに助け合いながら救出活動を行った結果、全員が助かりました。

この成功は、東日本大震災等の教訓を踏まえた避難計画や避難路の整備、継続的な防災訓練を住民主体で行い、日頃から良好な人間関係を築いていたことが背景にあります。

このコミュニティの結束と防災活動が、災害時の迅速で効果的な対応を可能にしました。

(令和6年度 広報誌「ぼうさい」第110号(内閣府)をもとに作成)

## 災 害 時

災害発生時は、協力して人命を守り被害の拡大を防ぎます。

### 自主防災組織本部の設置

大規模災害が発生または発生のおそれがあるときは、地区の市民センターに自主防災組織本部を設置し、市の地区対策本部および消防団と連携し、災害対策にあたります。

- 地域における情報収集・発信・伝達
- 地区内避難所の運営
- 給食・給水への協力 など

### 震災時の初期応急活動

#### 初期消火

火災を発見した場合は、消火栓器具格納箱および地域配備消火器、各家庭の消火器、バケツ等を活用した初期消火を実施します。

#### 救出・救護

可能な限り、倒壊建物等からの負傷者等の救出活動を実施します。負傷者に対しては、応急救護を行うとともに、医療救護所等への搬送を行います。



#### 安否確認

隣近所の安否を確認するとともに、避難行動要支援者については、登録名簿をもとに安否確認と避難支援を行います。

### 避難誘導

防災関係機関と連絡を取り、情報を住民に伝達します。情報にもとづき、地域一体で協力しながら避難を開始します。

#### 風水害の場合

自治会館等で、自主避難者を受け入れする場合があります。地元自治会にご相談ください。

### 避難所の運営

市や地域住民と連携し、あらかじめ策定した避難所運営マニュアルにもとづき、女性や要配慮者等にも配慮した円滑な避難所運営に努めます。

### 給食・給水

飲料水の確保、炊出し、食料・生活用品の配布を協力して行います。

## (2) 要配慮者への協力

普段の交流と理解を深めておくことが大切です。

### 支援を必要とされる方へ (要配慮者の方へ)

相互理解

### 隣近所など地域の皆さんへ (自主防災組織の方々へ)

日ごろから、積極的に地域の人たちと交流し、必要な支援について理解してもらうようにしましょう。

また、可能な限り防災訓練や自治会活動などに参加し、いざというときに支援を受けられる関係を築いておきましょう。

地域の高齢者や障がいのある方には、事情を十分理解したうえで、普段から積極的に声をかけ、交流を図りましょう。必要な情報を事前に的確に把握し、地域ぐるみで支援体制を整えるとともに、いざという時には遠慮なく援助を申し出てもらうよう伝えておきましょう。

### 要配慮者の誘導方法等 (普段の様子を知っておく)

高齢者・乳幼児・妊産婦・病人の方	手をつなぐ、背負う、複数の人で対応するなど、状態や状況に合わせ誘導しましょう。
外国人の方	声をかけて、身振り手振りを交えて誘導しましょう。
身体が不自由な方	それぞれの人に適した誘導方法を確認し対応しましょう。
目の不自由な方	「お手伝いします」などと、まず声をかけてから、腕を貸して誘導しましょう。
耳の不自由な方	相手にまっすぐ顔を向け、口を大きくはつきり動かして話しかけるか、筆談しましょう。

### 覚えておこう支援ツール

#### 障がい者への支援 ヘルプカード

災害時や日常生活の中で支援を求めるためのもので、緊急連絡先や必要な支援内容などが記載されています。



#### 聴覚障がい者への支援 SOS カード

イラストを指差すことで、求める支援内容が理解できるカードです。

市 HP でダウンロードできます。



## 8 市の災害対策

青梅市地域防災計画にもとづき市では、震度5弱以上または市長が必要と認めた場合に、「青梅市災害対策本部」を設置して、夜間や休日の場合でも、職員を動員し応急対策活動の体制を整えます。また、防災拠点（各市民センター）に地区対策本部を設置し、自主防災組織と連携して災害対策にあたります。

### (1) 災害対策本部の体制と役割

青梅市災害  
対策本部

本部長：  
青梅市長

- ①災害情報の収集および伝達をします。
- ②避難所を開設します。（食料等の調達と配分、飲料水の確保、情報の提供等）
- ③消防署、消防団、警察署等と連携し、人命の救助・救出、消火活動にあたります。
- ④関係機関と連携し、電気、通信、ガスおよび上下水道施設の応急復旧を進めます。
- ⑤公共土木施設の応急復旧を行います。

地区対策本部(各市民センター)	自主防災組織	管轄避難所(※Cはセンターの略)
青梅地区対策本部	青梅地区防災対策委員会	青梅総合高校、一小、一中
長淵地区対策本部	長淵地区防災対策委員会	二小、友田小、二中
大門地区対策本部	大門地区防災対策委員会	吹上小、吹上中、三小、三中
梅郷地区対策本部	梅郷地区防災対策委員会	五小、西中
沢井地区対策本部	三田地区自主防災対策委員会	六小、沢井市民C、御岳山ふれあいC
小曾木地区対策本部	小曾木地区自主防災組織連絡会	七小、六中
成木地区対策本部	成木地区防災対策委員会	成木小、七中
東青梅地区対策本部	第八支会地区防災対策委員会	四小、東青梅市民C、霞台中
新町地区対策本部	新町末広町地区自主防災対策委員会	霞台小、泉中、若草小、新町小、新町中
河辺地区対策本部	河辺地区防災対策委員会	総合体育館、河辺小、河辺市民C
今井地区対策本部	第11支会地区防災対策委員会	今井小、藤橋小

### (2) 災害への備えの対策

#### ①物資備蓄

- (1)食料 想定避難所避難者の2日分を整備  
3日目以降は都からの供給、協定先からの調達
- (2)便袋 想定避難所避難者の3日分を目標に整備

#### ②避難場所・避難所整備

- (1)避難場所 震災時66か所 風水害時40か所
- (2)避難所 32か所 全避難所の耐震性確保

#### ③給水体制

- 都指定応急給水拠点8か所
- 応急給水栓(避難所)32か所

#### ④医療救護体制

- 災害時に市民センター等に医療救護所を設置

#### ⑤訓練の実施

- 震災を想定した総合防災訓練の実施

#### ⑥土砂災害・水害への対策

- 土砂災害対応訓練の実施、ハザードマップの作成

#### ⑦災害時応援協定の拡充

- 民間企業や他自治体との協定による物資等の確保

#### ⑧防災知識の普及啓発

- 防災リーダーの育成、出前講座の実施等

### (3) 火災に備える設備

#### ①地域配備消火器 526基

#### ②消火栓器具格納箱 440基

- ホース(2本で40m)と開栓器が格納しており、消火栓に接続して放水できます。

#### ③消火栓 3,565基

- 平常時の火災に備えて整備しています。
- 震災時でも水道管が破損しなければ消火に使用するほか、応急給水栓(簡易な蛇口)を付けて飲料水供給ができます。

#### ④防火水槽 802基

- 震災などで水道管破損により消火栓が使用できない場合でも、消防ポンプを使用して消火活動を行うことができる消防水利です。



### (4) 避難行動要支援者支援制度

市では、平常時から名簿等の提供に同意された方の情報をもとに、避難行動要支援者（災害時の避難の際に、特に支援が必要な方）の名簿や個別避難計画を作成し、地域の方々や各機関とともに、災害時の避難支援や平常時の見守り活動に取り組んでいます。

同意されなかった方については、平常時から名簿情報等の提供は行いませんが、災害発生時または発生のおそれがあるときは、同意の有無に関わらず名簿情報等を提供する場合があります。

#### 避難行動要支援者



**要介護の方で**  
介護保険制度の要介護3～5のいずれかに該当される方



**障がい者の方で**  
身体障害者手帳1・2級、愛の手帳1・2度、精神障害者保健福祉手帳1・2級のいずれかに該当される方

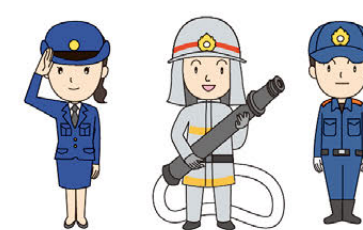


**75歳以上の方で**  
75歳以上のみの世帯の方

左記以外で  
避難の支援が必要であると市長が認めた方

※施設に入所中の方は対象外となります。

#### 避難支援等関係者



警察署



消防署



消防団



自主防災組織  
自治会連合会



民生・児童委員  
社会福祉協議会

親族その他市長が  
認める避難支援等の  
実施に携わる関係者

#### ●名簿対象となる方への支援内容

##### 【平常時の支援】

- 日頃からの声かけ、見守り
- 防災に関する情報提供
- 防災訓練等への参加を促進する活動  
および災害時に備えた避難訓練など

##### 【災害時の支援】

- 安否の確認
- 避難準備情報などの災害情報の伝達
- 避難場所への避難誘導など



この制度による支援は、地域の方の「助け合い」、善意によって成り立つものです。名簿情報等を提供した、自主防災組織や民生児童委員の方も、災害時には被災者となり、助けに行くことができないこともあります。



## (5) 生活再建（罹災証明書、応急危険度判定）

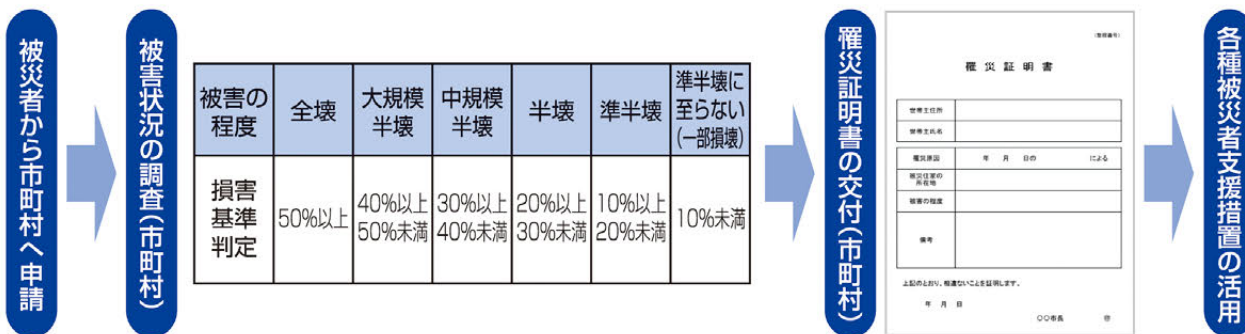
### 罹災証明書

罹災証明書は、風水害や地震などで被災した家屋や事業所などの被害の程度を証明する書類です。義援金の給付や公共料金の猶予など、各種被災者支援策の適用の判断材料として幅広く活用されています。

【各種被災者支援策】 給付：被災者生活再建支援金、義援金 等  
融資：(独)住宅金融支援機構融資、災害援護資金 等  
減免・猶予：税、保険料、公共料金 等  
現物支給：災害救助法にもとづく応急仮設住宅、住宅の応急修理 等

### 被災から支援措置の活用までの流れ

市町村長は、当該市町村の地域に係る災害が発生した場合において、当該災害の被災者から申請があったときは、遅滞なく、住家の被害その他当該市町村長が定める種類の被害の状況を調査し、罹災証明書（災害による被害の程度を証明する書面）を交付しなければならない。（災害対策基本法第90条の2第1項）



### 応急危険度判定

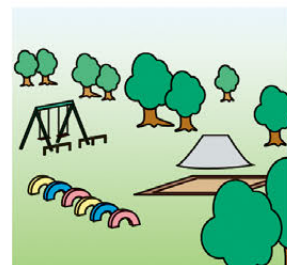
大地震が発生した場合、余震等による二次災害を防止するため建築物の調査（応急危険度判定）を行います。建築物が安全かどうか「危険（赤）」「要注意（黄）」「調査済（緑）」の3区分で判定し、建築物の見やすい場所に表示し、居住者等にお知らせします。（この調査は、罹災証明書発行に伴う被害認定調査とは異なるものです。）

応急危険度判定ステッカー



### 災害見舞金等の支給 災害援護資金の貸付

暴風、豪雨、地震その他異常な自然現象、または火災等の事故から生じる被害による被災者に対して、見舞金等の支給、および貸付の制度があります。



## (6) 避難先の種類

避難施設には、避難場所、避難所、二次避難所（福祉避難所）という3種類があります。災害発生時または発生するおそれがある場合に、市の判断によって開設されます。

### 避難場所

地震および風水害から避難して、一時的に身の安全を確保するための場所

### 避難所

家屋の倒壊などにより自宅に住むことができなくなった方が、生活の場として何日もとどまる場所

### 二次避難所（福祉避難所）

避難所、避難場所での避難生活が困難な要配慮者が避難生活を送る場所  
※要配慮者…高齢者、障がい者、乳幼児その他の特に配慮を要する者

## 9 避難生活について

避難生活を送る際には、できるだけ病気を予防し、健康に過ごせるようにすることが大切です。また、避難所などで共同生活を送る際には、ルールを守りましょう。

### 避難時の生活管理・健康管理

#### ■水・食品衛生

- こまめに水分・塩分を補給する（脱水症状や熱中症予防）
- ストレスやトイレの整備が間に合わない等で、水分をとる量が減りがちになるので注意する
- 給水車による汲み置きの水は、できるだけ当日に給水したものを使用する

#### ■女性用更衣室・授乳室・男女別トイレ

- 防犯対策として女性用更衣室、授乳室を個室化（使用中等の表示を利用）し使用できるようにする
- トイレは安全で行きやすい場所に設け、男女別にして照明や錠を取り付ける
- 女性用トイレには生理用品ボックスを設置する

#### ■生活空間・共有空間・居住空間

- 屋内は土足厳禁とする
- 共有部分の清掃は避難者全員が協力して行う
- ごみは必ず分別する
- 居住空間は世帯単位で区切って使用する
- プライバシーを確保する（他人がみだりに立ち入らない）
- テレビやラジオの音はイヤホンで聞く

#### ■病気予防

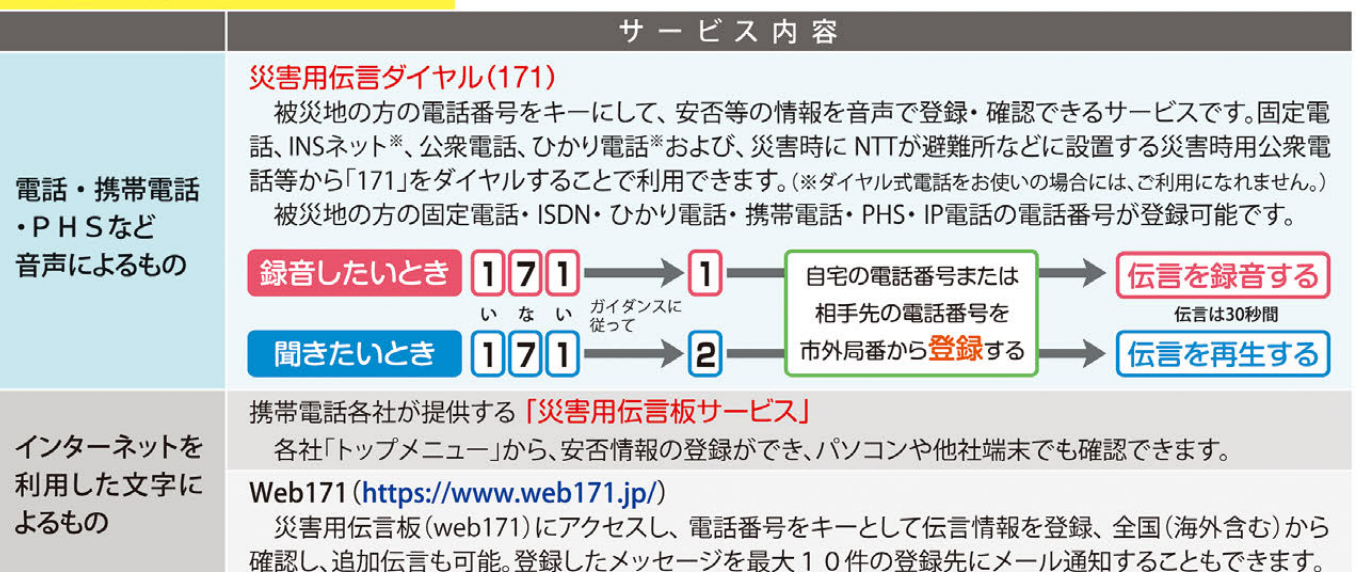
- 軽い症状の発熱、せき等でもマスクを着用する（感染症予防）
- 粉じんが舞い上がる環境ではマスクを着用する（じん肺予防）
- 傷口に土がついたり、がれきや釘等だけがをした場合は傷口をよく洗い、医師の診察を受ける（破傷風予防）
- できるだけ歯磨きを行う。できなければ少量の水でできる「ぷくぷくうがい（ほほを膨らませて口の中で含んだ水を混ぜるような動き）」をする（口腔ケア）
- できるだけ休息・睡眠をとる（こころのケア）
- 毎日の生活の中で活発に動くようにする。「動かない生活」が続くと心身の機能が低下し「動けなくなる」ことがある（生活不活発病）

#### エコノミークラス症候群（深部静脈血栓症／肺塞栓症）について

長時間足を動かさずに同じ姿勢でいると、血行不良が起これ血液が固まりやすくなります（深部静脈血栓）。この血の固まりが血管を流れて肺に詰まり、肺塞栓などを誘発する恐れがあります。

- エコノミークラス症候群の予防策**
- 長時間同じ姿勢でいない（特に車中等での窮屈な姿勢）
  - 足の運動をする（足や足の指をこまめに動かす／1時間に1度、20～30回程度のかかとの上下運動を行う）
  - 歩く（3～5分程度）、軽い体操やストレッチを行う
  - 適度に水分を取る（アルコールは控える）
  - 時々、深呼吸をする

## 災害用伝言ダイヤル



**体験利用**  
災害用伝言ダイヤル(171)  
災害用伝言板(web171)

- 毎月1日・15日 00:00～24:00
- 防災とボランティア週間(1月15日 9:00～1月21日 17:00)
- 正月三が日(1月1日 00:00～1月3日 24:00)
- 防災週間(8月30日 9:00～9月5日 17:00)
- ※詳しくはNTT東日本webサイト → <https://www.ntt-east.co.jp/saigai/index.html>



# 10 避難場所等一覧

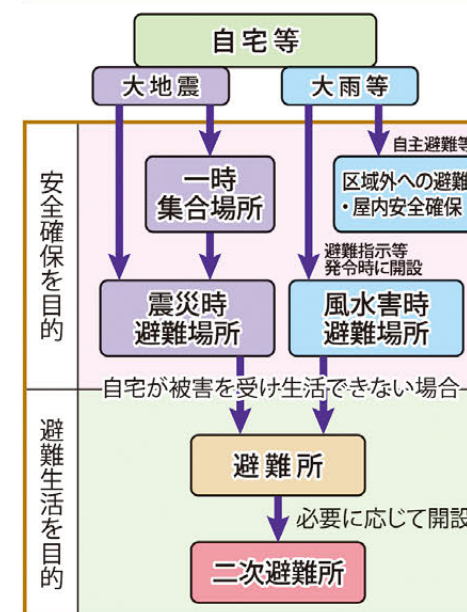
自宅住所の所在地区名を目安に、別冊の青梅市民防災マップで位置を確認し、震災時および風水害時の避難場所等を決めておいてください。

<b>震災時避難場所</b> (地震・大規模火災) ◎、○	66 か所	建物倒壊や火災延焼等の危険から安全を確保するための広場等の施設 ◎：屋内施設およびグラウンド等広場がある ○：グラウンド等広場のみ ×：不適
<b>風水害時避難場所</b> (洪水・土砂災害・浸水) ◎、○、◎1、○1	40 か所	土砂災害や浸水害等の危険から安全を確保するため、避難指示等を発令した際に、必要に応じて開設する屋内施設 ◎：施設の全てが区域外のため使用可 ○：区域内だが鉄筋コンクリート造施設上階を使用可 ◎1、○1：上記のうち高齢者等避難を発令した際に自主避難者の受入を行う施設 ×：不適(土砂災害特別警戒区域もしくは避難に適さない浸水予想区域内施設) －：不適(屋内施設無し)
<b>避難所</b>	32 か所	災害により住宅を失ったり、ライフラインの停止により生活が困難となった方が一定の期間避難生活をするための体育館等の施設

地区名	施設名・所在地等			避難場所		避難所
	番号	避難場所名称	所在地	震災時	風水害時	
<b>① 青梅地区</b> 勝沼、西分町、住江町、本町、仲町、上町、森下町、裏宿町、天ヶ瀬町、滝ノ上町、大柳町、日向和田	1	都立青梅総合高校	勝沼 1-60-1	◎	○	避難所
	2	永山公園グラウンド	本町 217	○	－	
	3	市立第一小学校	本町 223	◎	×	避難所
	4	文化交流センター	上町 374	◎	◎1	
	5	天ヶ瀬体育館	天ヶ瀬町 1111-1	◎	○	
	6	天ヶ瀬運動広場	天ヶ瀬町 1111-1	○	－	
	7	市立第一中学校	裏宿町 615	◎	◎	避難所
	8	日向和田2丁目児童遊園	日向和田 2-374-7	○	－	
<b>② 長淵地区</b> 駒木町、長淵、友田町、千ヶ瀬町	1	駒木町1丁目運動広場	駒木町 1-9-1	○	－	
	2	市立第二小学校	長淵 4-437	◎	○	避難所
	3	長淵市民センター	長淵 6-492-1	◎	◎1	
	4	市立友田小学校	友田町 5-332	◎	○	避難所
	5	市立第二中学校	千ヶ瀬町 2-155	◎	◎	避難所
<b>③ 大門地区</b> 吹上、野上町、大門、塩船、谷野、木野下、今寺	1	市立吹上中学校	吹上 1	◎	◎	避難所
	2	市立吹上小学校	吹上 176-1	◎	◎	避難所
	3	大門市民センター	大門 2-288	◎	◎1	
	4	市立第三中学校	大門 2-301	◎	◎	避難所
	5	市立第三小学校	大門 2-317	◎	○	避難所
	6	東原公園球技場	今寺 5-11	○	－	
<b>④ 梅郷地区</b> 畑中、和田町、梅郷、柚木町	1	畑中保育園	畑中 2-593	○	－	
	2	和田町運動広場	和田町 2-422-1	○	－	
	3	梅郷市民センター	梅郷 3-749-1	◎	◎1	
	4	市立第五小学校	梅郷 3-765-1	◎	◎	避難所
	5	市立西中学校	梅郷 6-1460-1	◎	○	避難所
	6	柚木町運動広場	柚木町 2-313-1	○	－	
	7	柚木苑地駐車場	柚木町 3-643	○	－	
<b>⑤ 沢井地区</b> 二俣尾、沢井、御岳本町、御岳、御岳山	1	市立第六小学校	二俣尾 3-903-1	◎	◎	避難所
	2	二俣尾5丁目第2運動広場	二俣尾 5-164	○	－	
	3	沢井市民センター	沢井 2-682	◎	○1 多目的室	避難所
	4	御岳本町児童遊園	御岳本町 167-1	○	－	
	5	御岳本町運動広場	御岳本町 224-3	○	－	
	6	御岳運動広場	御岳 1-115	○	－	
	7	御岳山ふれあいセンター	御岳山 38-2	◎	◎	避難所

地区名	施設名・所在地等			避難場所		避難所
	番号	避難場所名称	所在地	震災時	風水害時	
<b>⑥ 小曾木地区</b> 富岡、小曾木、黒沢	1	富岡3丁目運動広場	富岡 3-1168	○	－	
	2	小曾木2丁目運動広場	小曾木 2-633	○	－	
	3	小曾木市民センター	小曾木 3-1656-1	◎	○1	
	4	市立第七小学校	小曾木 3-1880-1	◎	○	避難所
	5	市立第六中学校	小曾木 4-2040	◎	◎	避難所
	6	黒沢中央運動広場	黒沢 2-991-1	○	－	
<b>⑦ 成木地区</b> 成木	1	市立成木小学校	成木 3-423-1	◎	○	避難所
	2	市立第七中学校	成木 4-544-2	◎	○	避難所
	3	成木市民センター	成木 4-644	◎	×	
	4	旧上成木ふれあいセンター	成木 7-902	○	－	
	5	旧北小曾木ふれあいセンター	成木 8-676	○	－	
<b>⑧ 東青梅地区</b> 東青梅、根ヶ布、師岡町	1	青梅市役所	東青梅 1-11-1	○	◎1	
	2	市立第四小学校	東青梅 6-1-1	◎	◎	避難所
	3	東青梅市民センター	師岡町 3-9-6	◎	◎1	避難所
	4	市立霞台中学校	師岡町 4-6-1	◎	◎	避難所
<b>⑨ 新町地区</b> 新町、末広町	1	市立若草小学校	新町 1-15-1	◎	◎	避難所
	2	市立霞台小学校	新町 1-35-1	◎	◎	避難所
	3	市立泉中学校	新町 1-37	◎	◎	避難所
	4	都立誠明学園グラウンド	新町 3-72-1	○	－	
	5	新町市民センター	新町 4-17-1	◎	◎1	
	6	市立新町中学校	新町 5-20-1	◎	○	避難所
	7	市立新町小学校	新町 5-21-1	◎	◎	避難所
	8	都農林総合研究センター青梅庁舎	新町 6-7-1	○	－	
	9	新田山公園	新町 7-33	○	－	
<b>⑩ 河辺地区</b> 河辺町	1	河辺町南自治会館	河辺町 2-1026	○	－	
	2	総合体育館	河辺町 4-16-1	◎	◎	避難所
	3	市立河辺小学校	河辺町 5-24	◎	◎	避難所
	4	河辺市民センター	河辺町 6-18-1	◎	◎1	避難所
	5	わかぐさ公園	河辺町 8-14-3	○	－	
<b>⑪ 今井地区</b> 藤橋、今井	1	市立藤橋小学校	藤橋 3-13-1	◎	◎	避難所
	2	今井市民センター	今井 2-908-1	◎	◎1	
	3	市立今井小学校	今井 2-947-1	◎	×	避難所
	4	自立センター	今井 5-2434-2	○	◎	

## 避難の流れ



## 二次避難所（福祉避難所）

高齢者、障がい者、乳幼児等、避難所での生活において何らかの特別の配慮を必要とする人を対象として、必要に応じて開設する避難所です。

※発災後、最初に対象者が避難する施設ではありません。

二次避難所名称	所在地	主な対象者
青梅市福祉センター※	東青梅 1-177-3	高齢者・障がい者等
第2こどもクラブ	長淵 4-437	妊産婦・乳幼児等
子育て支援センター	新町 2-21-9	妊産婦・乳幼児等
千ヶ瀬こどもクラブ	千ヶ瀬町 2-262-13	妊産婦・乳幼児等
大門こどもクラブ	大門 1-364-1	妊産婦・乳幼児等
新町こどもクラブ	新町 5-7-16	妊産婦・乳幼児等
新町第2こどもクラブ	新町 5-7-15	妊産婦・乳幼児等
障がい者サポートセンター	大門 2-261-1	障がい者等
自立センター	今井 5-2434-2	障がい者等
都立青峰学園	大門 3-12	障がい者等

※震災時は開設しません。



# わが家の防災計画

POINT 家族全員で  
1年に一度は確認を

## 家族の情報

家族全員で情報を共有しておきましょう。 ※修正できるよう鉛筆等で書きましょう。

確認記載日 年 月 日

名 前	血液型	電話・携帯電話	会社・学校・連絡先等
親類・知人など家族の共通連絡先：			
かかりつけ医療機関連絡先：			
その他情報メモ（共通で覚えておくこと、かかりつけ医療機関、必要な薬など）：			

## 防災確認事項

家族全員で点検しましょう。 ※修正できるよう鉛筆等で書きましょう。

確認記載日 年 月 日

確認項目（参照ページ）				課題・対策等	
情報 収集 3p	青梅市メール配信サービスに登録		済	未	
	テレビのデータ放送視聴方法の確認		済	未	
日頃 からの 備え 4p	備蓄品の準備(3日以上)		万全	不足	
	非常持出品(袋)の準備		万全	不足	
	家族等の安否確認方法の確認		済	未	
震災時 の行動 6p 7p 8-9p	自宅周囲の安全性の確認		済	未	
	室内の安全性の確保		万全	不足	
	一時集合場所 ※決められていない場合は 近くの公園など		施設名		
	震災時避難場所		施設名		
風水害時 の行動 10-15p	区域外にある自主避難先の確保		済	未	
	風水害時避難場所		施設名		
火災・ 救急 19p	消火器の準備と取扱い方法		済	未	
	家族で応急処置のできる人				
	最寄りのAED設置場所		施設名		
地域 防災 活動 20p	地区の市民センター		市民センター 電話		
	所属自治会の情報(自治会員のみのみ)		自治会長名 さん 電話		
	所有物で救出活動に使えるような器材				