

保存版

2026年度改定

野田市

防災 ハンド ブック



はじめに 1

災害が起こる前に 2

地震だ！
まずは身の安全を確保しましょう 3

地震に備えましょう
家の周囲の安全対策・耐震・家具転倒防止等・帰宅困難 5

地震火災に備えましょう 9

自助、共助が重要なワケ 10

風水害を正しく理解しましょう
警戒レベルと防災気象情報、土砂災害・竜巻 11

マイ・タイムラインを作りましょう 13

「立ち退き避難」と「屋内安全確保」 14

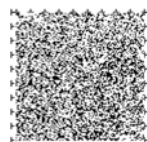
風水害から身を守る 15

災害時のモノの備え
非常持出品・備蓄品 17

野田市指定避難所・避難場所マップ 19

家族との連絡方法等を
決めておきましょう 21

音声コード
Uni-Voice
付き



はじめに

自分たちで備え、 自分たちで守る

近年、日本は全国各地で自然災害による大きな被害を受けています。毎年のように発生し、その規模が拡大している風水害や、いつ発生してもおかしくない巨大地震など、防災や減災対策は待ったなしの状況です。

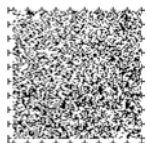
私たちは、地震や風水害といった自然災害の発生を防ぐことはできません。しかし、日頃から防災意識を高め、必要な備えをすることで、災害が発生したときの被害を減らすことができます。

そのためには、災害に対して国や都道府県、市区町村などが取り組む「公助」だけでなく、自分のことは自分で守る「自助」や、地域住民で助け合う「共助」の充実が不可欠です。

特に大きな災害が発生したとき、公的な災害救援活動には限界があります。こうしたときこそ市民の皆さんの協力が必要です。

この冊子は、総合的な防災ハンドブックとして、自助や共助の活動における具体的なアドバイスや、地震や風水害など災害ごとの基礎知識、災害に備えるポイントなどについて紹介しています。

各家庭や地域の人たちで協力して準備し、いざというときに迅速かつ適切な行動ができる防災体制をつくりましょう。



災害が起こる前に

ハザードマップで 自宅周辺の災害危険度を 確認する



地震や洪水などの災害発生時、自宅周辺にどのような危険があるのかをハザードマップで確認し、あらかじめ家族で対策を立てておきましょう。

ハザードマップとは

ハザードマップは災害発生時に想定される被害の範囲や程度、避難場所や避難所の位置などを示した地図です。

● 主なハザードマップの種類と確認できる情報

洪水	河川が氾濫したときに想定される浸水域や浸水深
内水	下水道等の排水能力を超えた大雨の際に想定される浸水域や浸水深
土砂災害	土砂災害の発生するおそれがある区域
地震	地震発生時の震度など揺れの大きさや液状化の程度

国土交通省の 「ハザードマップポータルサイト」



全国の自治体の各種ハザードマップ等を確認できます。



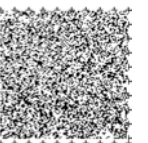
※ウェブサイトの URL 変更や公開終了により閲覧できない場合があります。その場合はサイト名等での検索をお願いします。

ハザードマップをもとに家族で話し合いたいこと



- 避難場所や避難所の確認
- 避難のタイミングや避難ルートの検討
- 避難ルートにある危険箇所（ブロック塀、狭い路地、古い建物など）のチェック
- 子どもや高齢者など要配慮者や避難行動要支援者への対応、避難方法の検討
- 在宅避難に備えた水や食料の備蓄
- 自宅の耐震化や家具の転倒防止などの地震対策
- 自宅の修繕や土のうの備蓄などの風水害対策 など

※ハザードマップはあくまでも特定の想定に基づく被害予測です。想定とは異なる被害が発生する可能性があることを常に意識することが重要です。



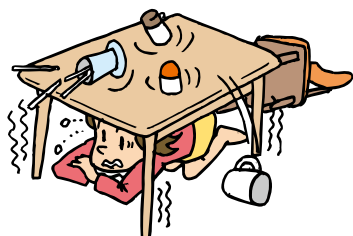
地震だ！ まずは身の安全を確保しましょう

地震発生

とにかく身を守る

シェイクアウト

机の下などへもぐる。倒れてくる家具や落下物に注意。



1～2分

- すばやく火の始末無理はしない
- ドアや窓を開けて逃げ道を確認
- 家族の安全を確認
- ガラスの破片などから足を守るため、靴をはく
- 非常持出品を手近に用意

★土砂災害の危険が予想される地域では、ただちに避難

3分

- 隣近所の安全を確認
特に一人暮らし高齢者世帯などには積極的に声をかけ、安否を確認。
- 出火防止・初期消火
出火していたら大声で知らせ、協力して初期消火を。
- 余震に注意

5分

- ラジオなどで正しい情報を確認
- 家屋倒壊などのおそれがあれば避難
- 不要不急の電話はなるべく使わない



5～10分

- 子どもを迎えに
状況に応じて、保育所（園）・幼稚園や小・中学校に子どもを迎えに行く。
- さらに出火防止
ガスの元栓を閉め、電気ブレーカーを切る。

10分～数時間

- 消火・救出活動
隣近所と協力して消火や救出・救護をする。



～3日くらい

- 生活必需品はわが家の備蓄でまかなう
- 災害情報・被害情報の収集
市の広報に注意する。
- 壊れた家には入らない
- 引き続き余震に警戒する

避難生活では

- 自主防災組織を中心に行動を
- 集団生活のルールを守る
- 助け合いの心を



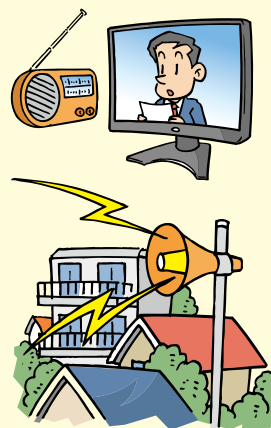
シェイクアウト



- ①ドロップ：姿勢を低く！
- ②カバー：頭・体を守って！
- ③ホールド・オン：揺れが収まるまでじっとして！

緊急地震速報を活用して身を守ろう！

- 震度5弱以上または長周期地震動階級3以上を推定される場合、テレビやラジオ、スマートフォンなどを通じて緊急地震速報が発表されます。
- 速報発表から強い揺れが来るまでの時間は、数秒から数十秒くらいです。
- 速報は的中するとは限りませんが、自分の身（特に頭）を守るため、最大限に活用しましょう。



震源に近い地域では、緊急地震速報が揺れに間に合わないことがあります。

このような場所では…

集合住宅

- ドアや窓を開けて逃げ道を確認。玄関から避難できない場合は、避難ばしごやロープでベランダから脱出。
- エレベーターは使わない。



車の運転中

- 急ブレーキは事故の原因。ハンドルをしっかりと握って徐々にスピードを落とし、道路の左側に停車する。
- 揺れがおさまるまで車外には出ず、カーラジオなどで情報を確認する。
- 車を置いて避難する場合は、できるだけ道路上に放置しない。
- やむを得ず道路上に車を置いて離れるときは、窓を閉め、車検証を持ってキーをつけたままで、ドアロックもしない。



スーパーやデパート

- 手荷物やカゴなどで頭を守る。
- 商品の落下・転倒、ガラスの破片に注意。
- あわてて出口に殺到せず、店員の指示に従って行動する。



劇場やホール

- 座席の間にうずくまり、カバンや衣類で落下物から頭を守る。
- 頭上に大きな照明などがある場合には、その場から移動する。
- あわてずに係員の指示に従う。

エレベーターの中

- すべての階のボタンを押して、最初に停止した階で降りる。
- 地震時管制運転装置がついている場合は最寄りの階で停止するので、そこで降りる。
- 閉じ込められたら、非常ボタンやインターホンで連絡を取り、救出を待つ。

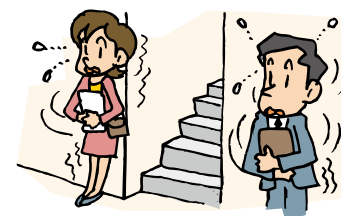
繁华街やビル街

- ガラスや看板、ネオンサインなどの落下物に注意。手荷物などで頭を守り、広場などへ避難する。
- 建物や塀、電柱などから離れる。自動販売機の転倒にも注意。



地下街

- 大きな柱や壁に身を寄せ、揺れがおさまるのを待つ。
- 約60mおきに出口があるので、あわてずに行動する。
- 火災が発生したら、ハンカチなどで鼻と口をおおい、壁づたいに体を低くして地上に避難。



住宅街

- ブロック塀や石壁、門柱から離れる。
- 屋根がわらなどの落下物に注意する。
- 切れて垂れ下がっている電線にはけっして触らない。

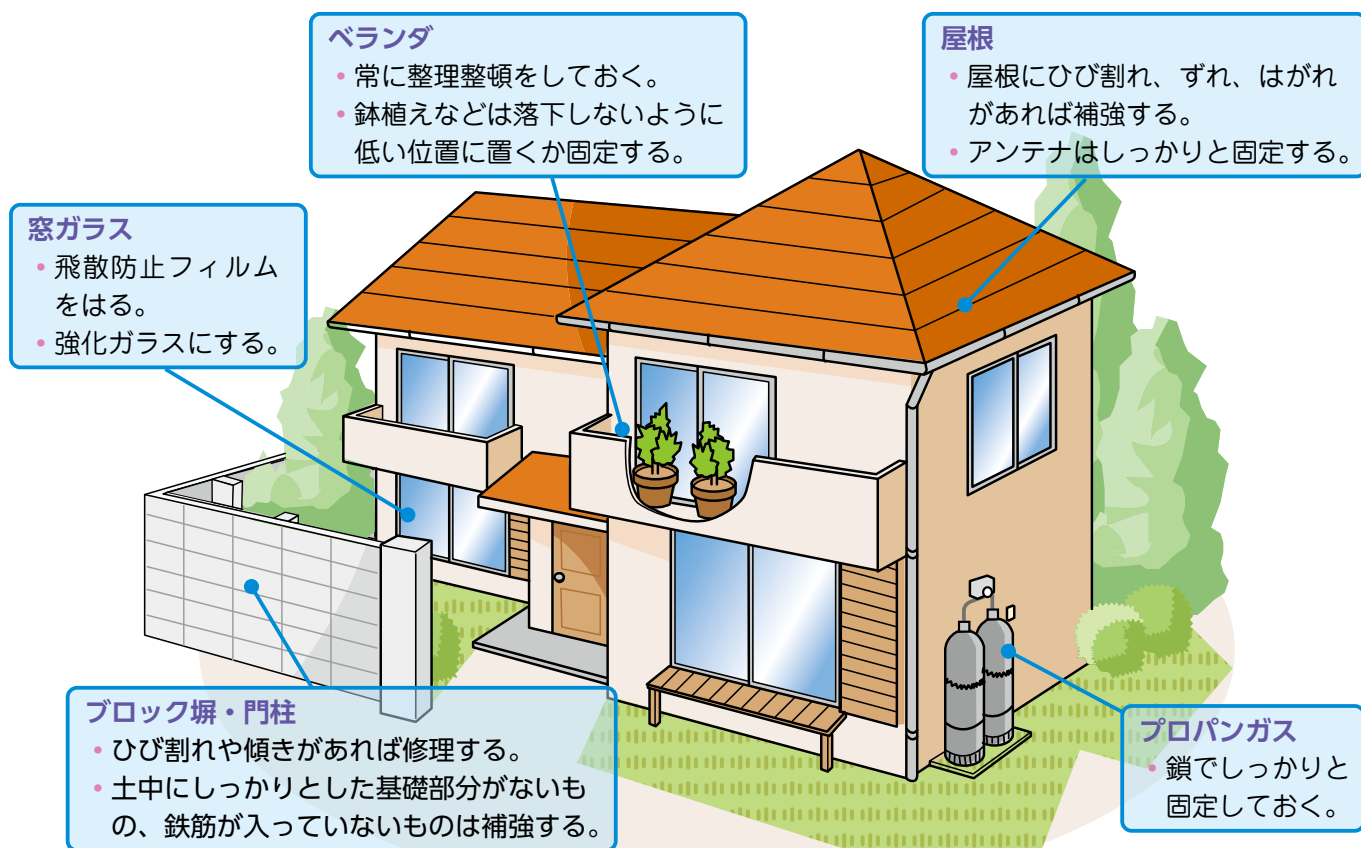
電車やバスの中

- 乗客の将棋倒しや網棚からの落下物に注意し、つり革や手すりにはしっかりつかまる。
- 座っているときは、足をふんばって上体を前かがみにして手荷物などで頭を保護する。
- 勝手に降車せず、係員の指示に従う。



地震に備えましょう

家の周囲の安全対策



集合住宅では

マンションなどの集合住宅では多くの人たちが暮らしているため、一戸建て住宅とは違った防災対策が求められます。いざというときに備えて、防災訓練や住民同士の話し合い、防災設備の点検などに取り組みましょう。

玄関

玄関は、脱出口、避難経路として重要な場所。開かなくなった扉をこじ開けられるようにパールなどを用意しておく。



通路

避難や通行の妨げにならないように、自転車など物を置かない。また、火災時の延焼防止のため、古新聞など燃えやすい物も置かない。



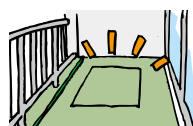
管理組合からの連絡に注意

消防用設備の点検や防火訓練のお知らせなど、管理組合からの連絡には日頃から注意しておく。



ベランダの避難ハッチ (非常脱出口)

日頃から使用方法をよく確認しておく。避難器具の周りに物を置くのは厳禁。落下する危険のある物は置かない。



消防用設備

共用部分に置いてある消火器や火災報知器などの消防用設備の場所を日頃からよく確認しておく。



非常階段・非常扉

物を置くのは厳禁。特に非常扉の前や階段付近には要注意。



耐震診断を受けましょう

地震による被害から人命や財産を守るため、住宅の耐震性能をチェックしておきましょう。

一戸建ての場合 下記の項目を確認し、ひとつでも気になる項目があれば、耐震診断を受けましょう。

1 建築年はいつ？

建築基準法で耐震基準が強化されたのは1981年(昭和56年)6月。1981年5月以前に建てられた住宅は、耐震性が低いおそれがあります。



3 地盤は？

軟弱な地盤に家が建っている場合、同じ震度の地震でも揺れが大きくなります。埋め立て地、低湿地、造成で盛り土した場所、液状化の危険性のある砂質地盤で地下水位が高いところなどは要注意です。



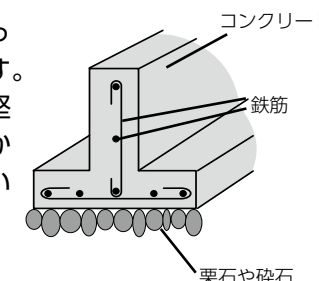
2 過去の災害履歴は？

過去に地震・風水害・火災などの災害や車の突入事故に見舞われたことのある住宅は、外見からはわからないダメージを受けているおそれがあります。



4 基礎の種別は？

基礎は建物と一体になって地盤の揺れに抵抗します。鉄筋コンクリート造りの堅固な基礎で、建物としっかり一体になっていれば強い基礎といえます。



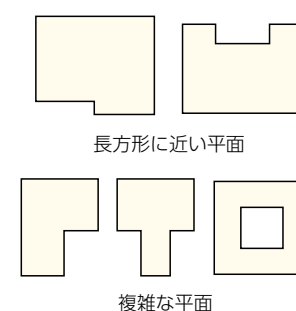
5 老朽度は？

基礎の腐食や白アリによる被害は危険です。特に台所や浴室などの水回りや建物の北側は要注意。土台をドライバーなどの器具で突いてチェックしましょう。また棟瓦や軒先が波打っている住宅、建具の立てつけが悪い住宅は老朽化しているおそれがあります。



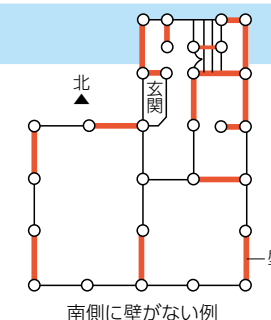
6 建物の形は？

平面的にも立体的にも、凹凸の少ない単純な形の住宅は比較的安全です。逆に凹凸の多い複雑な住宅は要注意です。また、一辺が4m以上の大きな吹き抜けは、地震時に建物をゆがめる危険性があります。



7 壁の配置は？

木造住宅では、壁の量が多いほど安全だと言われています。特に1階部分の壁が多いかどうかをチェックしてみましょう。また、ある一面がほとんど窓になっているなど、壁の配置のバランスが悪い住宅は要注意です。



戸建て木造住宅の耐震診断費、耐震改修工事費及び除却工事費の助成制度

木造住宅の耐震診断、耐震改修工事及び除却工事を行う場合、一定条件を満たす方は、市の補助を受けることができます。



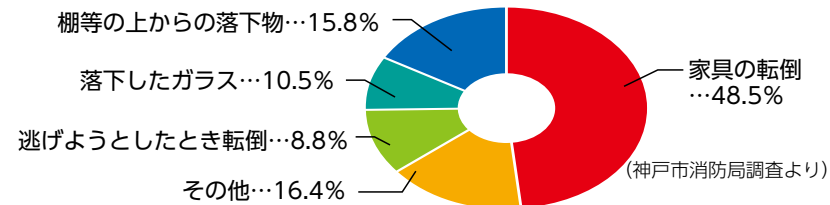
<https://www.city.noda.chiba.jp/kurashi/anzen/bousai/1000314.html>

地震に備えましょう

家の中の安全対策

建物が無事でも家具が転倒すると、その下敷きになってけがをしたり、室内が散乱することで逃げ遅れたりする場合があります。家庭での被害を防ぎ、安全な逃げ道を確保するためにも、家具の転倒・落下防止対策を実施しておきましょう。

●阪神・淡路大震災でけがをした人の原因



家具の転倒・落下を防止しよう

耐震金具の利用

●転倒防止金具

壁・柱・鴨居と家具を固定するタイプと、床などに固定するタイプとがある。家具や室内の状況によって選ぼう。

↑字金具

●重ね留め用金具

重ねた上下の家具を固定し、上の家具の落下を防ぐ。

●扉・引き出し開放防止金具

扉・引き出しが開かないようにする。また、収納物の落下を防止するため、棚板に滑りにくいふきんなどを敷いたり、木やアルミの棒による飛び出し防止枠を付けると安心。

冷蔵庫などの家電製品には専用の転倒防止器具が用意されている場合があります。取扱説明書を読んで活用しましょう。

耐震金具の利用

- 重い物は下に、軽い物は上に収納する。
- 本棚などは、隙間をブックエンドで固定するなど、なるべく空間をつくらない。
- ロープや鎖を張って落下しないようにする。

家具の下に

- 家具の下部の前方に板を入れ、壁にもたれ気味に置く。
- 就寝場所に家具が倒れてこないように配置する。
- 置物や花瓶の下に耐震マットを敷く。

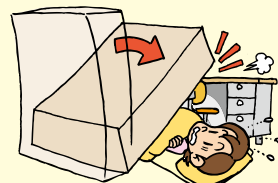
照明器具の補強

- 天井に直接取り付けタイプの照明が安全。
- つり下げ式の器具は、鎖と金具を使って数か所留めて補強する。
- 棒状の蛍光灯は蛍光管の落下を防止するため、両端を耐熱テープで固定する。

◆寝室や出入り口付近で家具を固定できない場合には



●寝ている位置に家具が倒れてこないように、向きを工夫する



●自分の上に家具が倒れてこないように、机などで防御する



▲家具が倒れてもドアが開くような位置・向きにする

家具転倒防止器具取付事業（高齢者または障がい者世帯）

地震による被害から市民の生命及び財産を守るため、たんすや本棚、食器棚などの木製家具に市が用意した家具転倒防止器具を無償で取り付けることができます。野田市ホームページを参照してください。

●高齢者世帯

<https://www.city.noda.chiba.jp/kurashi/anzen/bousai/1010447.html>



●障がい者世帯

<https://www.city.noda.chiba.jp/kurashi/anzen/bousai/1010448.html>



もし帰宅困難者になったら

●不用意に動かず、安全な場所にとどまる

地震発生時の外出者のうち、帰宅距離が10～20kmでは、距離が1km長くなるごとに帰宅困難となる人の割合が10パーセント増加し、帰宅距離が20km以上の方は、全員「帰宅困難」としております。危険な状況下での徒歩帰宅は、二次災害に遭う危険性があります。もし帰宅困難に陥ったら、電車などが復旧するまで不用意に動かず、ラジオなどで正確な情報を把握しながら、勤務先や学校、一時避難場所など安全な場所で待機することが基本です。



●徒歩帰宅する際のポイント

自宅まで徒歩で帰宅する場合は、以下のポイントに注意しながら、身の安全を第一に考えて行動しましょう。

■ヘルメット、手袋、底の厚い運動靴を着用

革靴で長距離を歩くのは困難なため、履きなれた運動靴を職場などに備えておきます。



■なるべく道幅の広い道路を選ぶ

ガラスなどの落下物の危険がある箇所、高架下、線路などは避け、広い道を選びます。また、落下物から頭を守るため、道の真ん中を歩くようにしましょう。

■防災グッズを準備する

アルコール消毒液、体温計、マスク、ビニール手袋、ラジオ、食料、飲料、懐中電灯、地図、タオル、寒暖対策用品、スマートフォン等の充電器、小銭を勤務先などに用意しておきましょう。



■災害時帰宅支援ステーションを活用する

災害発生時には、徒歩帰宅者を支援するため、公共施設のほか、郵便局、コンビニエンスストア、ファストフード店、ガソリンスタンド、ファミリーレストランなどが「災害時帰宅支援ステーション」として、水道水の提供、トイレの使用、地図・ラジオ等による情報の提供などをします。



災害時帰宅支援ステーションに貼られているステッカーを目印に

●東日本大震災では、約515万人が帰宅困難者に

東日本大震災では発生当日に首都圏の交通網が寸断され、首都圏では約515万人が帰宅困難になり勤務先や公共施設などで夜を明かしたとみられています。

今後、首都直下地震が発生した場合、東京都市圏で約840万人もの帰宅困難者の発生が予想されています。そのような事態を想定し、日頃から準備をしておくことが大切です。



●3大都市圏で予想される帰宅困難者の数

1都4県 (茨城県、埼玉県、千葉県、神奈川県) ※1	約840万人
愛知県 (中京都市圏も含めた県外からの流入者) ※2	約86万人～約93万人
関西圏 ※3 (滋賀県、京都府、大阪府、兵庫県、奈良県、和歌山県)	約220万人～約270万人

※1 中央防災会議の首都直下地震の被害想定による(令和7年12月)

※2 愛知県の東海・東南海・南海地震被害予測による(平成27年12月修正)

※3 「関西広域圏帰宅困難者対策ガイドライン」による(令和元年9月6日)

地震火災に備えましょう

地震等の二次災害として恐ろしいのが火災です。わが家から火を出さないために、普段から「火の用心」を心がけましょう。

消火器

消火器は必ず備えましょう。一般住宅の火災を対象にした小型軽量、取り扱いが簡単な住宅用消火器もあります。取り出しやすい場所に設置し、家族全員で使い方を覚えておきましょう。使用期限や破損の有無などを定期的に確認しましょう。



●消火器の使い方を覚えておく



感震ブレーカー

感震ブレーカーは、地震の揺れを感知すると自動的にブレーカーを落として電気を止める装置です。設置工事の有無や費用の違いによってタイプがあり、住まいの環境に適したものを選ぶことができます。

●簡易タイプ

ブレーカーに直接取り付け、ばねの作動や重りの落下によってブレーカーを落とす。



●コンセントタイプ

コンセントに差し込むタイプと、既存のコンセントと交換して埋め込むタイプがある。



●分電盤タイプ

地震を感知して電気を遮断する機能がついた分電盤。内蔵型のほか、後付け型もある。



住宅用火災警報器

煙や熱から火災をいち早く感知して知らせます。電池切れに注意しましょう。



火災原因をつくらないことを習慣にする！

- 調理器具や暖房器具の近くに燃えやすいものを置かない
- コンセントに差したプラグにほこりをためない
- たこ足配線はしない
- コードの上に重いものを載せない
- ストープの近くで洗濯物を干さない など

自助、共助が重要なワケ



発災直後は、自助、共助が力を発揮します！

大規模災害では公助の機能が著しく制限されます。被害が広域かつ同時に多発して行政機関の対応能力を一時的に超えてしまうことがあるからです。すべての被災者のニーズに公助が行き届くには時間がかかります。

そのようなとき、力を発揮するのが自助、共助です。発災時、私たちは自分と家族の身を守り、地域の人たちと協力して地域の安全を確保しなければなりません。普段から自助、共助に地道に取り組むことで、いざというときの被害拡大を防ぎましょう。



防災士資格取得費用助成制度

市と自主防災組織等が協働して防災力向上を図るため、地域防災の担い手となる防災士の資格を取得しようとする方に対し、助成金を交付します。詳しくは、ホームページをご覧ください。

<https://www.city.noda.chiba.jp/kurashi/anzen/bousai/1047989.html>



災害時協力井戸及び受水槽

災害時における飲料水及び生活雑用水の確保を図るため、市内に井戸及び受水槽を所有する方の協力の下に、これらの井戸及び受水槽を登録していただき、災害時に地域住民の方に供給していただくものです。

井戸及び受水槽の登録方法や登録井戸及び受水槽の一覧、マップは下記のホームページをご覧ください。

<https://www.city.noda.chiba.jp/kurashi/anzen/bousai/ido/1000310.html>



風水害を正しく理解 しましょう

早めの避難が命を守る

氾濫や土砂災害などによる被害が予測されるとき、市区町村は避難情報を発令し、気象庁等は防災気象情報を発表します。情報の意味を正しく理解して、適切な避難行動につなげましょう。



警戒レベルと防災気象情報

警戒 レベル	避難情報・住民がとるべき行動	防災気象情報				警戒 レベル 相当情報
		河川氾濫	大雨	土砂災害	高潮	
5	緊急安全確保 (市が発令) 命の危険 直ちに安全確保! すでに災害が発生している状況です。自宅や近隣の少しでも安全な場所に移動します。 ※必ず発令されるとは限りません。	レベル5 氾濫 特別警報	レベル5 大雨 特別警報	レベル5 土砂災害 特別警報	レベル5 高潮 特別警報	5 相当
~~~~~〈警戒レベル4までに危険な場所から かならず避難〉~~~~~						
4	<b>避難指示 (市が発令)</b> <b>危険な場所から全員避難</b> 危険な場所から避難場所など安全な場所へ全員避難 (立ち退き避難または屋内安全確保) しましょう。	レベル4 氾濫 危険警報	レベル4 大雨 危険警報	レベル4 土砂災害 危険警報	レベル4 高潮 危険警報	4 相当
3	<b>高齢者等避難 (市が発令)</b> <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人や高齢者、障がいのある人など要配慮者とその支援者は避難しましょう。	レベル3 氾濫 警報	レベル3 大雨 警報	レベル3 土砂災害 警報	レベル3 高潮 警報	3 相当
2	<b>自らの避難行動を確認</b> ハザードマップなどで災害リスクを確認し、指定緊急避難場所や避難経路、避難のタイミングなど自らの避難行動を確認しましょう。	レベル2 氾濫 注意報	レベル2 大雨 注意報	レベル2 土砂災害 注意報	レベル2 高潮 注意報	2
1	<b>災害への心構えを高める</b> 最新の防災気象情報に注意して、災害への心構えを高めましょう。	早期注意情報				1

資料：気象庁

## 警戒レベル5 「緊急安全確保」では、命を守ることを考える

警戒レベル5「緊急安全確保」は、すでに災害が発生しているか、発生していてもおかしくない状況で出されます。命が危険です。直ちに安全な場所で命を守る行動を取ってください。自宅の上の階や斜面とは反対側の部屋に移動したり、近隣の頑丈な高い建物に緊急的に移動したりするなど、命が助かる可能性が少しでも高くなる行動を取りましょう。

## 土砂災害の2つの警戒区域を知っておきましょう

「土砂災害警戒区域」と「土砂災害特別警戒区域」とは、「土砂災害警戒区域等における土砂災害防止対策の推進に関する法律」に基づいて千葉県によって指定・告示された区域のことです。  
千葉県ホームページから野田市の土砂災害警戒区域等の指定状況等を確認することができます。

### 土砂災害警戒区域 (通称：イエローゾーン)

土砂災害のおそれがある区域のこと。

- 指定区域にお住まいの場合
- 危険な場所を点検し、防災情報を収集する。
  - 避難訓練に参加する。
  - ハザードマップで避難所を確認しておく。
  - 土砂災害に関する防災気象情報が発表された際や、避難情報が発令された際には早めに避難する。

### 土砂災害特別警戒区域 (通称：レッドゾーン)

土砂災害警戒区域のうち、建築物に損壊が生じ、住民に著しい危害が生じるおそれがある区域のこと。

- 指定区域にお住まいの場合
- 著しい損壊が生じるおそれがある建築物に対し、移転などが勧告される可能性がある。
  - 危険な場所を点検し、防災情報を収集する。
  - 避難訓練に参加する。
  - ハザードマップで避難所を確認しておく。
  - 土砂災害に関する防災気象情報が発表された際や、避難情報が発令された際には早めに避難する。

### ●土砂災害警戒区域等の指定 (千葉県)

<https://www.pref.chiba.lg.jp/kakan/sabou/keikai/>



## 竜巻が迫ってきたら

### 実際に竜巻が接近してきたときの周囲の変化

- 空が急に暗くなる
- ゴーというジェット機のような音が聞こえる
- 大粒のひょうが降る
- 飛散物が筒状に舞い上がる
- 漏斗状の雲が目撃される
- 気圧の変化で耳に異常を感じる

### 屋外では

- 近くの頑丈な建物内に避難する (車の中、物置・プレハブの建物などには逃げない)
- 近くに頑丈な建物がない場合は、水路や溝などくぼんだ場所 (急な豪雨に注意) や物陰に身を伏せ、両腕で頭と首を守る



### 住宅内では

- 窓は閉め、カーテンも閉める
- 雨戸やシャッターを閉める
- 家の中心部に近い、窓のない部屋に移動する
- 地下室や建物の最下階に移動する
- 低い姿勢を取り、両腕で頭と首を守る



### オフィスビルなどでは

- 窓のない部屋や廊下へ移動する
- ガラスのある場所から離れる
- エレベーターは停止するおそれがあるので乗らない
- 低い姿勢を取り、両腕で頭と首を守る



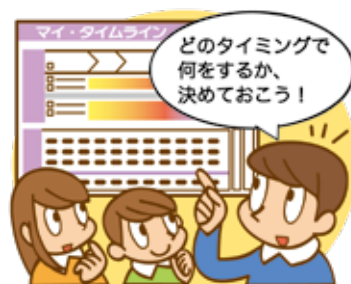
# マイ・タイムラインを作きましょう

「マイ・タイムライン」は、大雨や台風などの危険が迫ったときの、自分や家族の避難行動を時系列で整理した計画表です。家族構成や地域の災害リスクの特性等に応じて、「誰が」「どのタイミングで」「どのような行動を取るか」をあらかじめ決めておき、いざというときに、あわてず、落ち着いて行動できるようにします。▶ P11 参照



## マイ・タイムラインを作成するメリット

- わが家と地域の災害リスクを認識できる
- 普段から、自分と家族が災害時にどのように行動するかがわかる
- 近所の人と話し合って作成すれば、隣近所で助け合うことの重要性がわかる



## マイ・タイムライン作りに役立つサイト

### 国土交通省関東地方整備局「Webでマイ・タイムライン」

ウェブ上で実際にマイ・タイムラインが作成できます。



### 野田市ホームページ「マイ・タイムラインを作ろう」

風水害を想定したマイ・タイムラインの作り方を紹介しています。



## 避難スイッチを決めておこう

「避難スイッチ」とは、実際に避難を始めるきっかけのことです。右のような情報をもとに判断します。あらかじめ家族や近隣住民と話し合っ決めておきましょう。

### 「避難スイッチ」になりうる情報

- ① 市区町村が出す避難情報や気象庁が出す気象情報
- ② 近くの川や裏山など身近な環境で起こった異変
- ③ 近隣住民などからの避難の呼びかけ

## 「逃げなきゃコール」で離れて暮らす高齢者等の避難を呼びかけましょう!

近年の豪雨災害では、逃げ遅れた高齢者が自宅で被災してしまうケースが少なくありません。「逃げなきゃコール」は、家族が離れて暮らす高齢者等に直接電話をかけて避難を呼びかけようとする取り組みです。

スマートフォンアプリなどから登録すれば、高齢者等が住む地域の災害情報を通知してくれます。家族からの「逃げて!」の連絡が大切な人の避難を強く後押しします。



国土交通省「逃げなきゃコール」  
具体的な使い方などが確認できます



# 「立ち退き避難」と「屋内安全確保」

災害時の避難とは、必ずしも最寄りの小中学校などに向かうことだけではありません。主に次のような行動があります。普段から、災害別のハザードマップを活用し、いざというとき、自分や家族はどこに、どのように避難するのかを検討しておきましょう。▶ P13 参照

## 立ち退き避難

### 市区町村が指定した避難所への立ち退き避難

災害の危険から身の安全を守るため、あらかじめ市区町村が指定した小中学校、公民館などの施設・場所です。

→ マスク、消毒液、体温計、スリッパなどは各自で持参しましょう



### 安全な親戚・知人宅への立ち退き避難

災害時に避難することについて、普段から相談しておきましょう。

→ ハザードマップで避難先が安全かどうか確認しておきましょう



### 安全なホテル・旅館などへの立ち退き避難

避難目的でも通常の宿泊料は必要です。事前に予約確認しましょう。

→ ハザードマップで避難先が安全かどうか確認しておきましょう



## 屋内安全確保

ハザードマップで次の「3つの条件」を確認できれば、自宅にとどまって安全を確保することも考えてみましょう。



- 家屋倒壊等氾濫想定区域に入っていない
- 浸水深よりも居室が高い位置にある
- 水がひくまで我慢でき、水・食糧などの備えが十分にある

※土砂災害の危険がある区域では立ち退き避難が原則です。

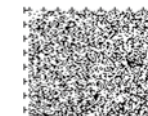
## 「キキクル（危険度分布）」で最新の状況をチェックする!

気象庁の「キキクル（危険度分布）」は、大雨による災害発生の危険度を、地図上に5段階で色分け表示する情報です。10分ごとに更新され、いま、どこで危険度が高まっているかが詳しくわかります。「土砂」「大雨」「洪水」のキキクルが提供されています。



### 危険度分布の5段階区分

黒	災害切迫【警戒レベル5相当】
紫	危険【警戒レベル4相当】
赤	警戒【警戒レベル3相当】
黄色	注意【警戒レベル2相当】
白(水色)	今後の情報等に留意



# 風水害から身を守る

## 台風

強風や大雨を伴った熱帯低気圧です。最大風速がおよそ毎秒17メートル以上になると「台風」と呼ばれます。



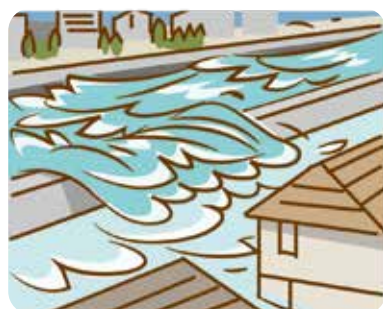
## 集中豪雨

狭い地域に数時間にわたって集中して降る豪雨です。発生予測が難しく、状況が急激に変化します。



### 「線状降水帯」が発生すると、大雨が長時間続く！

線状降水帯は、発達した雨雲（積乱雲）が次々と列をなして、同じ場所を通過または停滞することなどでつくり出される線状にのびる雨域のこと。雨雲が消滅せず、長時間にわたって大雨を降らせるため、浸水や土砂災害などが発生しやすくなる。



## 大河川の氾濫（洪水）

大雨などで河川の水が堤防からあふれたり、堤防が決壊したりして発生します。河川の水位の変化に応じてレベル3 氾濫警報などが発表されます。

### ● 河川の水位の目安



※水防計画に定められた河川は、河川管理者からの氾濫通報に基づくレベル5 氾濫発生情報が発表されます。



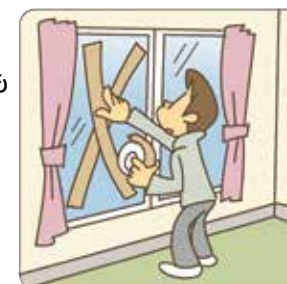
## 市街地などの氾濫（浸水）

大雨による地表水が下水道等の排水能力を超えたり、河川の増水などで排水がはばまれたりして住宅等が浸水する現象です。地下階や地下街などは特に注意が必要です。

## 風雨が強まってきたら

台風や大雨の被害が心配されるときは、安全第一に行動しましょう。

- 気象情報をこまめに確認する
- 不要不急の外出はしない。川や水路などに近づかない
- 家庭内から不必要な水を流さない（風呂水の排水、洗濯など）
- 飛ばされそうなもの、流されそうなものを片付ける
- 雨戸・窓を閉め、施錠する
- 窓ガラスの破損に備え、内側からガムテープを貼る。カーテンを閉める



- 停電に備え、懐中電灯、スマートフォン用充電器（電池式）などを用意する
- 貴重品、大切な家財などを高い場所（2階など）に移動させる
- 浸水に備え、水のうや土のうを準備する
- 非常持出品の確認、避難先・避難路の確認など避難の準備をする



## 風水害から安全に避難するポイント

### ● 安全な服装、荷物は最小限

動きやすい安全な服装で避難する。靴はひもでしめられる運動靴をはく。荷物は最小限にして背負い、両手が使えようにする。



### ● 隣近所で声をかけあい、早めに避難

隣近所で声をかけあって集団で避難する。子どもや高齢者などの要配慮者に気を配り、早めに避難する。夜間に大雨が予想されるときは、夕方までに避難を完了させる。



### ● 足元に注意する

濁った水で足元が見えず、ふたが外れたマンホールや側溝に転落する危険がある。長い棒をつえ代わりに使うなど足元に注意する。



### ● 浸水が始まったら、車で避難しない

冠水するとエンジンが停止する危険がある。浸水している場合は徒歩で避難する。



# 災害時のモノの備え

## 非常持出品 ～避難のときに自宅から持ち出す

避難するときに持ち出したい貴重品や避難グッズです。自分にとって必要なものを考え、準備しましょう。リュックなどに入れ、玄関など持ち出しやすい場所に置いておきましょう。



### 非常用持出袋に入れるもの

<input type="checkbox"/> 懐中電灯	一人にひとつ、ヘッドライトなら両手が見える	<input type="checkbox"/> ペットボトル	500ミリ入りを数本
<input type="checkbox"/> ヘルメット	折り畳み式など携帯用もある	<input type="checkbox"/> 食品等	乾パン、ビスケット、チョコなど
<input type="checkbox"/> モバイルバッテリー	乾電池式・ソーラー充電式	<input type="checkbox"/> 応急手当用品	ばんそうこう、消毒薬、胃腸薬など
<input type="checkbox"/> 乾電池		<input type="checkbox"/> レインウェア	
<input type="checkbox"/> 筆記用具	メモ帳、油性ペンなど	<input type="checkbox"/> タオル	
		<input type="checkbox"/> 携帯トイレ	

### 貴重品はまとめておきましょう

<input type="checkbox"/> 現金	<input type="checkbox"/> 運転免許証
<input type="checkbox"/> 予備のキー（自宅、車）	<input type="checkbox"/> マイナンバーカード
<input type="checkbox"/> 預貯金通帳	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 印鑑	<input type="checkbox"/>

### 感染症対策も必要です

<input type="checkbox"/> マスク
<input type="checkbox"/> アルコール消毒液
<input type="checkbox"/> ウエットティッシュ
<input type="checkbox"/> 体温計

## 災害時、トイレで不自由しないために

●断水や排水管の破損で水洗トイレが使えなくなる事態に備え、簡易トイレ・携帯トイレを備蓄しましょう。成人の場合、1日の平均排せつ回数は5～7回といわれています。十分な量を準備しておきましょう。平常時に試用してみて、使い方に慣れておくと安心です。

簡易トイレ



携帯トイレ



●持ち歩きタイプ



●野田市は、使用済み携帯トイレ等の排せつゴミを可燃ゴミとして処理しています。発災直後のゴミ収集が休止されている間は自宅内に保管しなければなりません。消臭剤、防臭機能が優れたポリ袋などを併用して、衛生的に取り扱しましょう。



## 備蓄品 ～ライフラインの復旧までを支える

ライフラインが復旧するまでを乗り切るための備えです。食料と飲料水は最低3日分、できれば1週間分を備蓄しておきましょう。

### 食品など

- ☐ 飲料水 (大人1人×1日×3リットルが目安)
- ☐ 米（無洗米）・レトルトご飯
- ☐ レトルト食品・缶詰・カップ麺
- ☐ フリーズドライ食品
- ☐ 栄養補助食品
- ☐ 調味料セット

### 燃料など

- ☐ カセットコンロ
- ☐ カセットボンベ
- ☐ 携帯トイレ・簡易トイレ (消臭剤、防臭袋も用意)
- ☐ 懐中電灯
- ☐ LED ランタン
- ☐ 乾電池
- ☐ 携帯ラジオ (手動充電式が便利)

### 生活用品

- ☐ ポリ袋
- ☐ ポリ容器（給水用）
- ☐ ラップ
- ☐ アルミホイル
- ☐ ティッシュペーパー
- ☐ トイレットペーパー
- ☐ キッチンペーパー
- ☐ 点火棒・ライター
- ☐ 缶切り・ナイフ
- ☐ 布製ガムテープ
- ☐ 新聞紙
- ☐ ビニール袋
- ☐ ビニールシート
- ☐ 軍手
- ☐ スリッパ・長靴
- ☐ 使い捨てカイロ

### 衛生用品

- ☐ 簡易トイレ
- ☐ 救急セット
- ☐ 常備薬・サプリメント
- ☐ ドライシャンプー
- ☐ 歯磨き用ウエットティッシュ
- ☐
- ☐



家族構成等によって必要なものは異なります

### 乳幼児

- ☐ 粉ミルク・乳児用液体ミルク
- ☐ アレルギー対応離乳食
- ☐ 紙おむつ・お尻ふき
- ☐ 使い捨て哺乳瓶
- ☐ 母子健康手帳・診察券など

### 高齢者

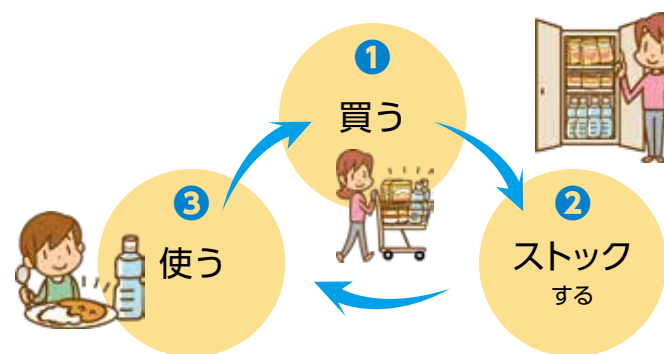
- ☐ 大人用紙おむつ
- ☐ 持病の薬
- ☐ 軟らかい非常食
- ☐ 入れ歯 (入れ歯洗浄剤も)
- ☐ 補聴器 (予備電池も)

### ペット

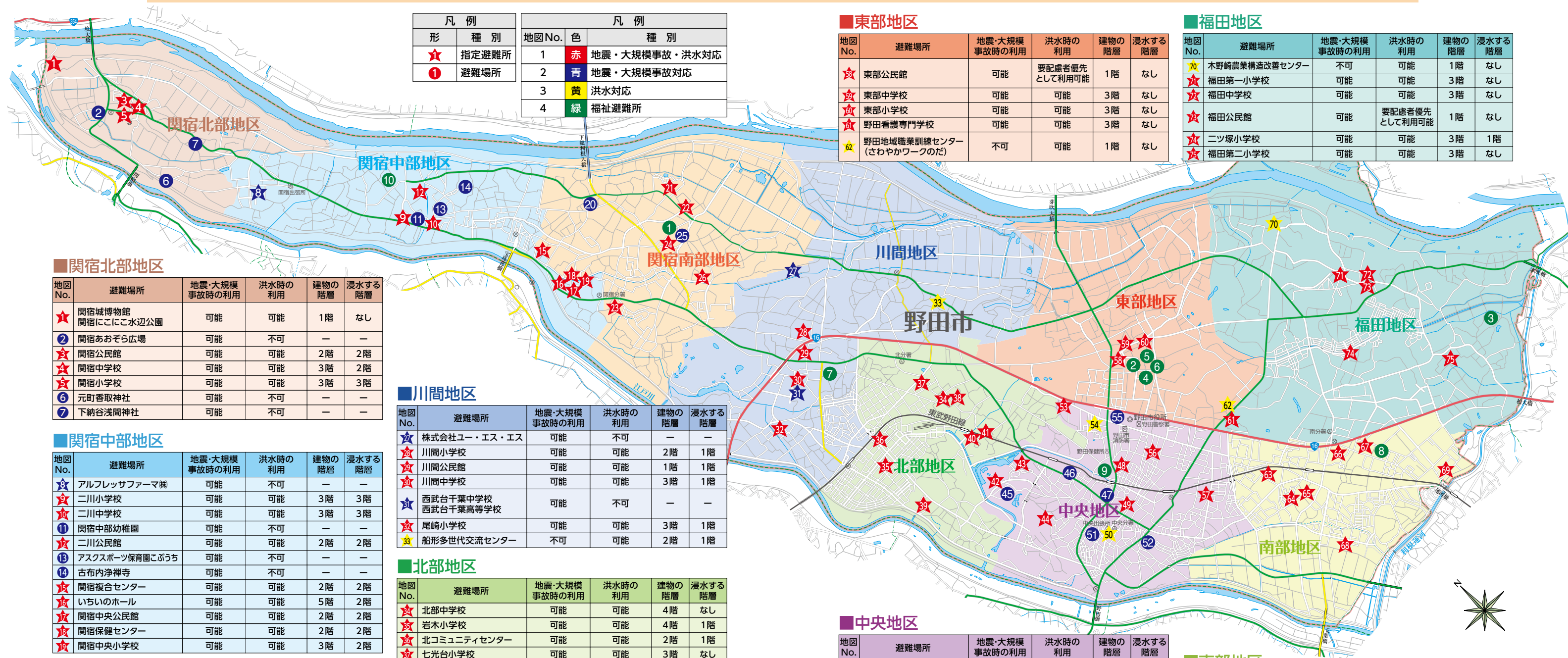
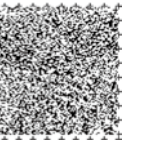
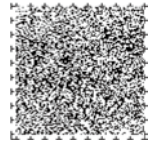
- ☐ ペットフード・食器
- ☐ ペット用首輪・リード
- ☐ ペット用のトイレ用品
- ☐ 飼い主の連絡先
- ☐

## 「ローリングストック」で無理せず備える！

普段食べている食品などを多めに購入、消費したらその分補充すれば、常に一定量を確保できます。これが「ローリングストック（回転備蓄）」と呼ばれる備蓄方法です。普段から少し余分に買い置きしておけば、災害時に大いに役立ちます。



# 野田市指定避難所・避難場所マップ



## ■関宿北部地区

地図No.	避難場所	地震・大規模事故時の利用	洪水時の利用	建物の階層	浸水する階層
★	関宿城博物館 関宿にここ水辺公園	可能	可能	1階	なし
②	関宿あおぞら広場	可能	不可	—	—
★	関宿公民館	可能	可能	2階	2階
★	関宿中学校	可能	可能	3階	2階
★	関宿小学校	可能	可能	3階	3階
⑥	元町香取神社	可能	不可	—	—
⑦	下納谷浅間神社	可能	不可	—	—

## ■関宿中部地区

地図No.	避難場所	地震・大規模事故時の利用	洪水時の利用	建物の階層	浸水する階層
★	アルフレッサファーマ(株)	可能	不可	—	—
★	二川小学校	可能	可能	3階	3階
★	二川中学校	可能	可能	3階	3階
⑪	関宿中部幼稚園	可能	不可	—	—
★	二川公民館	可能	可能	2階	2階
⑬	アスクスポーツ保育園こぶうち	可能	不可	—	—
⑭	古布内浄禅寺	可能	不可	—	—
★	関宿複合センター	可能	可能	2階	2階
★	いちいのホール	可能	可能	5階	2階
★	関宿中央公民館	可能	可能	2階	2階
★	関宿保健センター	可能	可能	2階	2階
★	関宿中央小学校	可能	可能	3階	2階

## ■関宿南部地区

地図No.	避難場所	地震・大規模事故時の利用	洪水時の利用	建物の階層	浸水する階層
②⑩	飯塚白山神社	可能	不可	—	—
★	木間ヶ瀬中学校	可能	可能	3階	1階
★	木間ヶ瀬小学校	可能	可能	4階	1階
★	関宿パークMOPS (関宿総合公園体育館)	可能	可能	2階	2階
★	木間ヶ瀬公民館	可能	可能	2階	2階
②⑤	木間ヶ瀬保育所	可能	不可	—	—
★	関宿高等学校	可能	可能	3階	3階

凡 例		凡 例	
形	種 別	地図No.	色 種 別
★	指定避難所	1	赤 地震・大規模事故・洪水対応
①	避難場所	2	青 地震・大規模事故対応
		3	黄 洪水対応
		4	緑 福祉避難所

## ■川間地区

地図No.	避難場所	地震・大規模事故時の利用	洪水時の利用	建物の階層	浸水する階層
★	株式会社ユー・エス・エス	可能	不可	—	—
★	川間小学校	可能	可能	2階	1階
★	川間公民館	可能	可能	1階	1階
★	川間中学校	可能	可能	3階	1階
★	西武台千葉中学校 西武台千葉高等学校	可能	不可	—	—
★	尾崎小学校	可能	可能	3階	1階
③③	船形多世代交流センター	不可	可能	2階	1階

## ■北部地区

地図No.	避難場所	地震・大規模事故時の利用	洪水時の利用	建物の階層	浸水する階層
★	北部中学校	可能	可能	4階	なし
★	岩木小学校	可能	可能	4階	1階
★	北コミュニティセンター	可能	可能	2階	1階
★	七光台小学校	可能	可能	3階	なし
★	野田中央高等学校	可能	可能	5階	2階
★	岩名中学校	可能	可能	4階	2階
★	北部公民館	可能	可能	1階	1階
★	北部小学校	可能	可能	3階	2階

## ■福祉避難所

地図No.	避難場所	注意事項
①	くすのき苑	高齢者、障がい者など、避難所の生活において特別な配慮が必要な方とその家族を受け入れる避難所を「福祉避難所」といいます。なお、福祉避難所には民間施設も含まれるため、災害発生時または災害発生のおそれがある場合には、まずはお近くの指定避難所へ避難し、身の安全を確保していただくようお願いします。
②	野田特別支援学校	
③	野田芽吹学園	
④	こぶし園	
⑤	鶴寿園	
⑥	榮寿園	
⑦	松葉園	
⑧	椿寿の里	
⑨	ふれあいの里	
⑩	関宿ナーシングビレッジ	

## ■東部地区

地図No.	避難場所	地震・大規模事故時の利用	洪水時の利用	建物の階層	浸水する階層
★	東部公民館	可能	要配慮者優先として利用可能	1階	なし
★	東部中学校	可能	可能	3階	なし
★	東部小学校	可能	可能	3階	なし
★	野田看護専門学校	可能	可能	3階	なし
★	野田地域職業訓練センター (さわやかワークのだ)	不可	可能	1階	なし

## ■福田地区

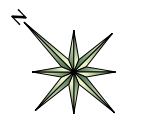
地図No.	避難場所	地震・大規模事故時の利用	洪水時の利用	建物の階層	浸水する階層
★	木野崎農業構造改善センター	不可	可能	1階	なし
★	福田第一小学校	可能	可能	3階	なし
★	福田中学校	可能	可能	3階	なし
★	福田公民館	可能	要配慮者優先として利用可能	1階	なし
★	二ツ塚小学校	可能	可能	3階	1階
★	福田第二小学校	可能	可能	3階	なし

## ■中央地区

地図No.	避難場所	地震・大規模事故時の利用	洪水時の利用	建物の階層	浸水する階層
★	インフォマージュアリーナ(総合公園体育館)	可能	可能	1階	1階
★	清水高等学校	可能	可能	3階	2階
★	清水台小学校	可能	可能	3階	3階
④⑤	清水公園	可能	不可	—	—
④⑥	旧専売公社跡地	可能	不可	—	—
④⑦	愛宕神社	可能	不可	—	—
★	第一中学校	可能	可能	3階	1階
★	中央小学校	可能	可能	3階	1階
★	生涯学習センター(樺のホール)	不可	可能	5階	1階
⑤①	鹿島神社	可能	不可	—	—
⑤②	朝日ヶ丘公園	可能	不可	—	—
★	柳沢小学校	可能	可能	3階	なし
★	東葛飾教育事務所 東葛飾研修所	不可	可能	2階	なし
⑤⑤	野田ガスホール(野田市文化会館)	可能	不可	—	—
★	宮崎小学校	可能	可能	2階	なし
★	第二中学校	可能	可能	3階	なし

## ■南部地区

地図No.	避難場所	地震・大規模事故時の利用	洪水時の利用	建物の階層	浸水する階層
★	南部中学校	可能	可能	3階	なし
★	南部小学校	可能	可能	3階	なし
★	南部梅郷公民館	可能	要配慮者優先として利用可能	1階	なし
★	南コミュニティセンター	可能	要配慮者優先として利用可能	2階	なし
★	山崎小学校	可能	可能	3階	なし
★	みずき小学校	可能	可能	2階	2階
★	東京理科大学	可能	可能	5階	なし



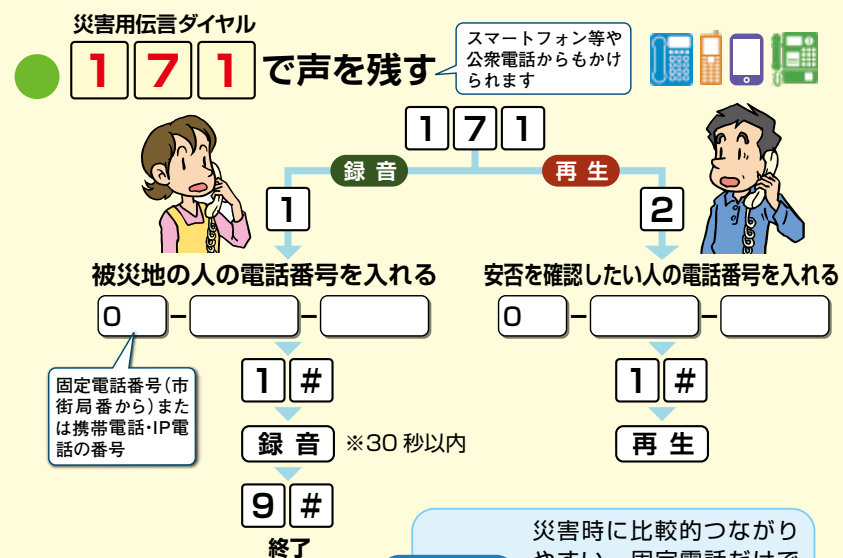
※浸水する階層のある避難所は、洪水発生時に浸水するおそれがありますので、できる限り浸水する階層がない避難所又は浸水のおそれがない場所へ分散避難をお願いします。

# 家族との連絡方法等

# を決めておきましょう

災害時、最も心配になるのは家族の安否です。多くの場合、仕事や学校などで家族は日中離れて生活しています。人は誰しも家族の無事を確認できなければ安心できません。東日本大震災でも通信回線がつながりにくくなり、安否確認に手間取るケースがほとんどでした。大災害は、ライフラインのひとつである通信にも大きな打撃を与えます。しかし通信手段が全滅を免れてさえいれば、時間はかかっても安否情報を伝えることは可能です。その際に有効なのは、複数の通信手段を使って連絡が取れる確率を少しでも高めることです。

## 音声による連絡方法



### 安否確認手段体験日

- 毎月1日・15日
  - 正月三が日(1/1～1/3)
  - 防災とボランティア週間(1/15～1/21)
  - 防災週間(8/30～9/5)
- ※通信料がかかります。

○ **メリット**

災害時に比較的つながりやすい。固定電話だけでなくスマートフォン等や公衆電話からかけられる。

✕ **デメリット**

被災地の固定電話からの利用が優先されるため、被災地外からはつながりにくいこともある。

## ● 公衆電話を使う

災害時、公衆電話は一般回線より優先的に回線が確保されます。また、災害時には被災地の公衆電話は無料で使えます(国際電話は使えません)。ただし、旧型の公衆電話(グリーンの本体とシルバーのボタン)の場合、10円玉かテレホンカードを入れないと電源が入りません。被災地以外で使用する場合も、テレホンカードや10円玉を持っていると便利です。

○ **メリット**

固定電話やスマートフォン等がつかないときの連絡手段として使用できる。

✕ **デメリット**

近年、公衆電話の数が減っている。災害時は人が押し寄せる。

## SNS やメールを使った連絡方法

### ● 各種 SNS

Facebook や X、LINE などの SNS を活用し、災害時の安否確認に役立てましょう。



### ● 野田市安全安心メール「まめメール」

スマートフォン等やパソコンを利用して、「防犯」、「子ども安全」、「防災」、「光化学スモッグ」、「火災」、「消費生活」、「イベント」、「くらしのまめ情報」の情報をメールで配信しています。なお、通信料がかかります。登録方法は下記のホームページをご覧ください。

<https://www.city.noda.chiba.jp/kurashi/anzen/kinkyu/1016652.html>



### ● 野田市災害情報公式 X

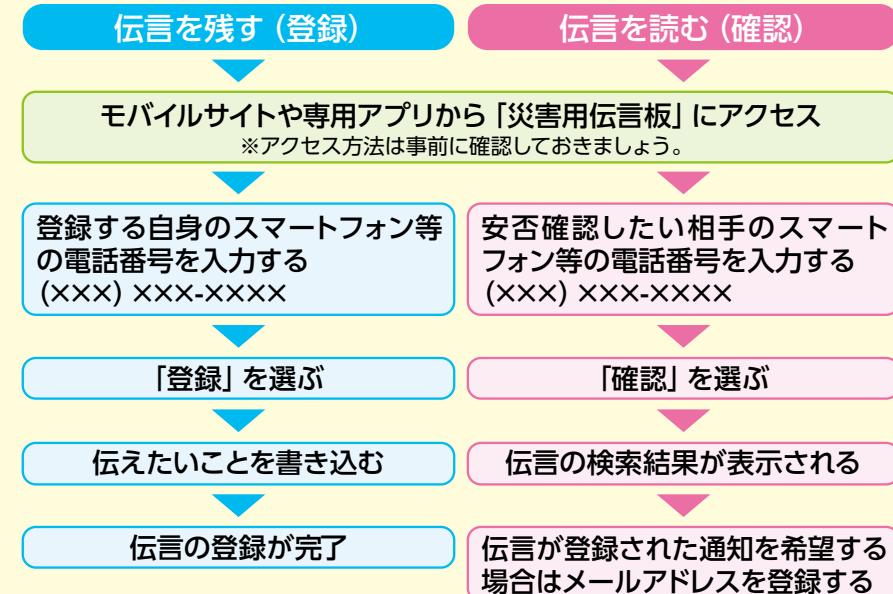
災害情報専用の公式 X を開設し、災害時の緊急情報を発信します。X のアカウント登録をしなくても、閲覧できますが、登録しフォローすることでより便利に利用できます。なお、通信料がかかります。アカウント登録の方法などは、下記のホームページをご覧ください。

<https://www.city.noda.chiba.jp/kurashi/anzen/bousai/1002110.html>



## 文字による連絡方法

### ● スマートフォン等のサービス 災害用伝言板を利用



### ○ メリット

災害時に比較的つながりやすい。スマートフォン等だけでなくパソコンからも確認ができる。

### ✕ デメリット

スマートフォン等を使い慣れていない人には不便。スマートフォン等のバッテリーが切れると使えない。

## 防災情報ツールの活用

### 野田市防災ポータルサイトで野田市の防災情報を！

野田市の気象情報、避難情報、避難所の開設状況などの情報が集約されるため、防災情報を一元的に収集・確認することができます。

● 野田市防災ポータルサイト <https://noda.portal.dmacs.jp>



### 防災アプリを活用して災害時の情報収集を！

防災アプリを活用することで、地震情報や風水害のおそれがある段階からの各種気象情報、市からの避難情報・避難所開設情報等の防災情報をプッシュ型通知※での受信や確認が可能です。

また、災害時や平時の備えに役立つ情報(ハザードマップ、避難場所、防災用品等)もアプリで確認することができるので、活用してみてください。

※プッシュ型通知: スマホなどに直接送れるメッセージで、アプリを起動していない場合でも情報が送られ閲覧が可能

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



「Yahoo! 防災速報」では、現在地と国内3地点までの各種防災情報の通知設定が可能で、災害マップ機能では大雨時の危険度情報(河川洪水、土砂災害)やユーザー投稿による被害情報(ライフライン等)を地図上で確認することも可能ですので、登録してみてください。

● NHK ニュース・防災 [https://www3.nhk.or.jp/news/news_bousai_app/](https://www3.nhk.or.jp/news/news_bousai_app/)



# わが家の防災メモ

## 緊急連絡先等

連絡先	電話	連絡先	電話
野田市役所	04(7125)1111	水道	
野田市消防署	04(7124)0119	病院	
野田警察署	04(7125)0110		
ガス会社			
電力会社			

## 家族の連絡先

名前	電話（勤務先・学校）	携帯電話	メールアドレス

## 親せき・知人の連絡先

名前	電話	携帯電話	メモ

## 家族の集合場所を決めておきましょう！

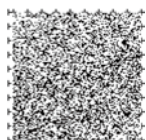
家族と連絡が取れず、自宅が被災した場合を想定し、家族で集合場所を話し合っておきましょう。万一のことを考えて複数の集合場所を決めておきましょう。

	第1集合場所	第2集合場所	第3集合場所
名称			
備考			

火事・救急 **119番**

警察 **110番**

災害用  
伝言ダイヤル **171番**



リサイクル適性(A)  
この印刷物は、印刷用の紙へ  
リサイクルできます。



*使い方は本文 21 ページをご参照ください。