

2019.9
保存版

群馬県
前橋市版 **前橋市**

防くくく災

タウンページ

避難所
マップ付

- 連絡先と家族の情報
- 安否確認
- 前橋市からのお知らせ
- 災害に備える
- 情報の収集
- 応急手当
- 生活再建に向けて

いざ! という時に生き延びるために...



それぞれ確認しておきましょう。

連絡先と家族の情報

記入後はコピーをして家族みんなが持つようにしましょう。



▶ 家族の情報

電話番号がわかる相手にはSMS(ショートメッセージサービス)やCメールなどが送れます。

名前	電話番号(自宅・携帯)	電話番号(会社・学校)	その他(アレルギー・持病・持薬など)
	■ 生年月日： 年 月 日 ■ 血液型： 型		
	■ 生年月日： 年 月 日 ■ 血液型： 型		
	■ 生年月日： 年 月 日 ■ 血液型： 型		
	■ 生年月日： 年 月 日 ■ 血液型： 型		

▶ 家族の避難場所

集合場所はできるだけ細かく (例)○○公園噴水前のベンチ

家族の集合場所	避難所	連絡方法

▶ 親戚・友人・知人

名前	携帯電話

▶ かかりつけ病院

病院	電話番号

▶ 役所・公共機関

施設名	電話番号
役所	
電気	
ガス	
水道	

▶ 緊急ダイヤル

火事・救急・救助の通報	局番なし(無料) 119
警察への事件・事故の通報	局番なし(無料) 110
海上の事件・事故の通報	局番なし(無料) 118

電話番号案内104(局番なし:有料)もご利用ください。

安否確認

安否を確認する手段をあらかじめ決めておこう。

▶ 各種災害用伝言サービスの特徴



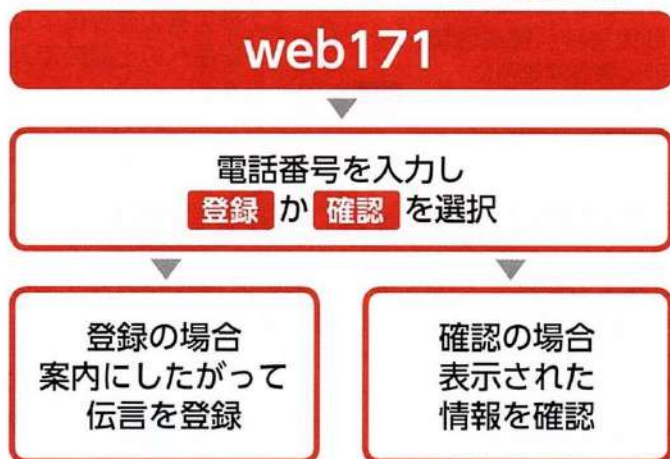
使用機器	電話	パソコンなど (web接続可能な機器)	携帯電話・スマートフォン
サービス	171	『web171』で検索	各社公式メニューや専用アプリ
登録可番号	すべての電話番号 <small>固定電話は被災地域の市外局番に限る</small>	すべての電話番号 <small>携帯、PHS、IP電話の番号でも登録可能</small>	携帯の電話番号 <small>登録時は自動的に登録され入力不要</small>
保存期間	サービス終了時まで	6ヶ月	サービス終了時まで
登録件数	1~20件 <small>被災規模によって変わります</small>	20件 <small>携帯各社伝言板、171の伝言も一括検索</small>	10件 <small>携帯各社によって変わります</small>
1件あたりの保存可能な時間・文字数	録音時間 30秒/件	登録文字数 100字/件	登録文字数 100字/件

各種災害用伝言サービスは、毎月1日と15日等に体験利用ができます。使い方をあらかじめ確認しておきましょう。

▶ 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



登録内容を確認できます！



<https://anpi.jp/>

【災害用伝言ダイヤル(171)の注意】登録できる電話番号(被災地電話番号)…災害により電話がつながりにくくなっている地域の電話番号および携帯電話・PHS・IP電話の電話番号。なお、電話番号は市外局番から入力していただく必要があります。







※一部の電話からはご利用できません。他事業者の電話、携帯電話やPHSからの利用については、契約している通信会社にご確認ください。
※NTT東日本・NTT西日本の電話から伝言の録音・再生をする場合の通話料は無料です。他事業者の電話、携帯電話やPHSから発信する場合、通話料については各電話会社にお問い合わせください。くわしくは、URL (NTT東日本)<https://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/>

前橋市からのお知らせ(大雨時の行動について)

避難が必要な場合、市から危険度に応じて「避難準備・高齢者等避難開始」「避難勧告」「避難指示(緊急)」を発令します。お住まいの場所でのべき行動が異なりますので、事前に以下の確認をしておきましょう。

① 11ページ以降で自宅や勤務先が浸水区域、土砂災害の危険区域か確認をしましょう!

② 避難勧告等が市から発令された場合の行動を確認しましょう!

区分	想定される状況	避難行動
浸水0.5m未満の区域にお住まいの方 	河川の氾濫により床下浸水が想定されます。	避難所等への避難が望ましいものの、各自判断の上、屋内安全確保(2階への避難)も可能です。
浸水0.5mから3.0mの区域にお住まいの方 	河川の氾濫により床上浸水、1階の水没が想定されます。	避難所等への避難が望ましいものの、各自判断の上、屋内安全確保(2階への避難)も可能です。平屋の場合は、避難所等へ避難してください。
浸水3.0mから5.0mの区域にお住まいの方 	河川の氾濫により2階への浸水が想定されます。	立退き避難が必要です。避難所等へ避難してください。
浸水5.0mから10.0mの区域にお住まいの方 	河川の氾濫により家屋全体の水没が想定されます。	立退き避難が必要です。避難所等へ避難してください。
家屋倒壊等氾濫想定区域にお住まいの方 	氾濫流や河岸侵食により、家屋の倒壊が想定されます。	立退き避難が必要です。避難所等へ避難してください。
土砂災害警戒区域、土砂災害特別警戒区域、土砂災害危険箇所に お住まいの方 	土砂災害の発生により、家屋倒壊や家屋への土砂の流入が想定されます。	立退き避難が必要です。避難所等へ避難してください。降雨の状況等で屋外へ出ることが難しい場合は、崖地や急傾斜地等から離れた部屋に避難し、窓から離れるようにしてください。

上記以外の場所でも中小河川や用水路の氾濫、土砂災害の可能性はあります。市からの情報に注意してください。

③ 大雨時の情報収集方法を確認しましょう!!

災害発生の危険性が高くなり、緊急情報をお伝えする必要がある場合は、以下の手段で情報発信を行います。災害発生時は、各自で情報収集に努めてください。



防災行政無線

学校屋上のスピーカーなどから緊急情報を放送



まちの安全ツイッター

災害情報などをすみやかにツイート



まちの安全ひろメール

不審者情報や気象情報、市政情報、火災情報、市民の皆さんの生命・財産に影響を及ぼす可能性がある事案を配信



防災ラジオ

まえばしCITYエフエム84.5MHzで緊急情報を放送



緊急速報メール

市域内の携帯電話にメール送信



市ホームページ

各種情報をポータルサイトに掲載

※登録の有無に関係なく、前橋市内にいる方全員にメールが届きます

[MAIL]

まちの安全ひろメール

※登録はこちらから→



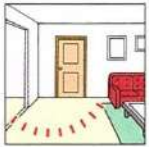
災害に備える①

平常時に行う対策

- 災害時を常に想定しておく
- 自宅家屋の耐震強度の確認、改修・補強
- 周辺地域の環境から予想される災害の確認とその備え
- 避難場所・避難ルートを検討(実際に歩いて状況を確認する)
- 幼児や高齢者などの避難に誰が付き添うか



家の中の安全対策



- 背の高い家具がない
安全なスペースを確保する



- 出入り口や通路には
ものを置かない



- テレビやガラス類を
高いところに置かない



- 寝室や子ども・高齢者がいる部屋には、倒れそうな家具を置かない



- 家具の転倒や落下を
防止する対策を講じる



- 窓ガラスに
飛散防止フィルムを貼る

避難の際携行するもの

- 避難が必要なとき
- 火事の危険が迫ってきた
- 家が倒壊しそう
- 避難指示が出た



避難

身につけるもの

- 防災タウンページ
- ヘルメットなど 厚底の靴
- 軍手 マスク
- 携帯電話・スマートフォン



リュックに入れて持ち出すもの

- 飲料水(500ml程度 家族各人1本ずつ)
- 携帯ラジオ
- 筆記用具・メモ帳・笛
- トイレtp用紙・ティッシュ・ウェットティッシュ
- 衛生用品・生理用品
- おむつ・離乳食・乳児用ミルク
- 保険証・メモカード
- 携行食(ビスケット、チョコレート、バランス栄養食品など)
- 懐中電灯・予備電池
- ビニール袋・ポリ袋
- 防寒具・雨具・携帯カイロ
- 応急医療品
- 携帯電話・充電器・バッテリー
- タオル・下着・靴下
- 現金(小銭)・通帳・印鑑
- 多目的ナイフ



自分にしかあわないものは常時携帯しましょう

- 入れ歯・コンタクトレンズ・眼鏡
- 常備薬・お薬手帳

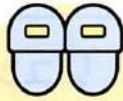
災害に備える②

備蓄品

救援物資が届くまで、または災害が落ち着くまで、生活をするためのものです。

【必ず用意しておくもの】

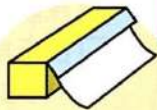
- 飲料水(1人1日3ℓ×7日分×家族数)
- 保存可能な食料(7日～10日分程度)
- カセットコンロ(予備ボンベ)
- 紙皿・紙コップ・割り箸
- タオル・毛布
- ランタン・懐中電灯(予備電池)



災害で散乱した部屋を片付ける際に役立ちます

【必要になるもの】

- スリッパ
- 簡易トイレまたはポリ袋
- ほうき・ちり取り
- スコップ・バール・ジャッキ・おの・のこぎり
- ウォータータンク・荷物運搬カート
- 軍手
- ブルーシート
- 使い捨てカイロ
- ラップ・アルミホイル
- ハンディろ過機(水の清浄)
- トイレットペーパー・ティッシュ
- 高密度ポリエチレン
- レジ袋
- 45リットルゴミ袋



水を無駄にできないときにお皿に巻いて使えます

【家族構成によって必要になるもの】

- 母子健康手帳
- 粉ミルク・ほ乳瓶・離乳食
- おむつ・おしりふき
- 生理用品
- 障がい者手帳・介護用品



お風呂に入れない場合にも身体をふくこともできます

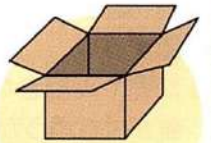
【ペットがいる場合】

- ペットフード
- その他ペット用品

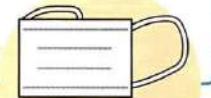
避難所で便利なもの

避難のあと自宅に荷物を取りに戻れる場合、下記のものがあると便利です。

- 毛布・寝袋・座布団
- ライター類
- 缶切り・多目的ナイフ
- ガムテープ
- 空の段ボール箱
- 筆記具・メモ帳
- 着替え・大型タオル・スリッパ
- 洗面用品・マウスウォッシュ
- 応急医薬品(ばんそうこう・きず薬・胃腸薬・風邪薬・目薬・サプリメントなど)
- アイマスク・耳栓・補聴器・入れ歯用洗浄剤
- ハンディろ過機(水の清浄)
- マスク・帽子



私物の整理に役立ちます



集団生活は風邪を引きやすくなるため、予防としても役立ちます

備蓄品の注意

衣類などは季節によって必要なものは変わります。食料品や飲料水などは賞味期限があるため、定期的なチェックを!



情報の収集

災害時に以下の手段を用いて防災情報を伝えています。

災害時の情報収集は、被害を軽減したり、避難のタイミングを決定するうえでとても重要です。ここでは、いろいろな情報発信ツールを紹介します。正確な最新情報の取得に努めましょう。

情報の収集に努めましょう

テレビやSNS、インターネットなどから発信される情報に注意しましょう。

テレビ ラジオ

発災時、情報収集手段のうち最も利用するのはテレビ・ラジオ。

特に乾電池でも動作するラジオは停電の中でも最も早く、確実な情報を入手するために有効です。充電器とともに必ず準備するようにしましょう。(予備乾電池の買置きも忘れずに)



※ラジオ放送の中でもコミュニティ放送はFM放送の周波数を用いて、住まい周辺の臨時災害放送を流します。地域に密着した防災情報となるため事前に周波数を調べておきましょう。

SNS

東日本大震災では、様々なSNSによって情報収集が行われました。福島民報では震災の2日後にTwitterアカウントを開設し、給水所や避難所、学校の休校情報などの生活情報を配信しました。これによりわずか2日で6,600のフォロワー※が集まり、地元住民にとっての貴重な情報源となりました。(平成23年度版情報通信白書 総務省)

※他人のツイートを受信するように登録している人。Twitterのアカウントをフォローしている人のこと。



SNS(ソーシャル・ネットワーキング・サービス)

SNSとはネット上で社会的つながりを持つことができるサービスです。SNS(LINE、Facebook、Twitter、など)でのつながりを通じて、最寄りの自治体ともつながっておこう。

インター ネット

防災シミュレーター /各自治体防災情報(内閣府)

各都道府県ごとに設けている防災に関するホームページを一覧にし、それぞれの住まいの周辺に関する防災情報にアクセスすることができます。

[主なコンテンツ]

- ・避難所マップ
- ・ゆれやすさマップ、ハザードマップ
- ・注意報、警報
- ・災害緊急情報



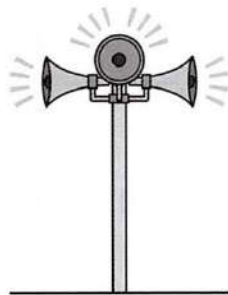
<http://www.bousai.go.jp/simulator/list.html>

自治体が発信している防災・災害情報

自治体が被災を免れて正常に機能していた場合に限り。また、各自治体により異なる場合がありますので、事前に確認しましょう。

1 防災行政無線・広報車・ 緊急告知ラジオ

防災行政無線や広報車は避難勧告や避難指示を出し、警報や注意報を流します。また、救援物資の配布場所や給水車が来る場所など生活に密接に関わる情報を流します。



2 役所や避難所に出される 掲示板

主に被災地域の安否情報や連絡事項



3 自治体ホームページの災害情報 防災メール配信サービス 自治体公式Twitter(ツイッター) Facebook(フェイスブック)

自治体ホームページでは、刻々と変わる災害情報や防災行政無線の放送内容、警報・注意報を発信しているほか、住まい周辺の避難所や救急指定・災害拠点病院の情報、道路や交通機関の情報等を提供しています。また、自治体公式のメールサービスやTwitter(ツイッター)などを登録しておけば、ホームページから発信される前述の情報を携帯やパソコンで受信することが可能です。ホームページアドレスはブックマークへ、配信コンテンツは事前に登録しておきましょう。



応急手当

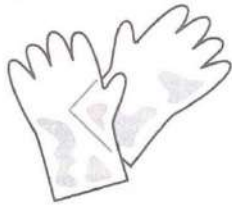
災害時に想定される代表的なケガは、切り傷などによる出血、骨折、やけどです。最低限の応急手当は覚えておきましょう。

出血 している場合

- 1 感染の危険性を防ぐためビニール袋や手袋をする。

【手袋の替わりになるもの】

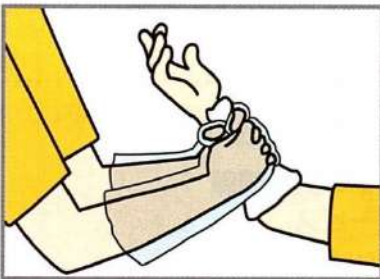
- ・ビニール袋
- ・ラップ



- 2 止血する。

【直接圧迫止血法】

傷口を清潔なガーゼやハンカチで強く押さえる。

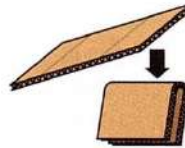


骨折 している場合

- 1 骨折した部分の外側・内側からあてるための副木を用意する。
(骨折部の両側の関節より長いもの)

【副木として使えるもの】

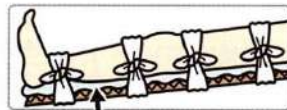
- ・新聞紙
- ・雑誌
- ・段ボール
- ・傘 など



- 2 患部上下の関節を固定する。

【関節を固定するときに見えるもの】

- ・ハンカチ ・タオル
- ・ネクタイ



タオルなど(柔らかいもの)

- 3 腕を吊る。

【腕を吊るときに見えるもの】

- ・レジ袋 ・スカーフ
- ・ベルト



やけど の場合

- 1 受傷後はすぐに水道水などの清潔な流水で10分～30分冷却する。



- 2 衣類の上からのやけどは、患部に接している衣類は脱がせないようにし、まずは10分～30分衣類を着たまま流水で冷す。

- 3 冷却後、清潔なガーゼやタオルなどをあてて救護所へ。タオルの上から間接的に保冷剤や氷を入れたビニール袋で冷すと、痛みを軽くすることができます。

注意)

水ぶくれは、やけどの傷口を保護する役割があるため、破れないように気をつける。

患部を氷水に浸したり、氷で直接冷すと、凍傷を起こすことがあるので注意する。

生活再建に向けて

生活再建への取り組みは防災を考えるうえで重要なポイントとなります。

生活を再建させるために

「被災証明書」を申請する

被災した家屋や事務所などの被害の程度を証明する書類。市区町村が現地調査を行い発行するもので、「全壊」「大規模半壊」「半壊」「一部損壊」といった区分で被害のレベルを判定します。

下記の被災者支援制度を受けるために必要となります。



- ・被災者生活再建支援金を受給する場合
- ・義援金を受給する場合
- ・税金の減免などを受ける場合
- ・国民健康保険料の減免などを受ける場合
- ・被災者向けの融資を受ける場合
- ・仮設住宅への入居の場合

自宅を本格復旧するために

「被災度区分判定」を受ける

自宅になんらかの被害が見られる場合は、「被災度区分判定」を依頼しましょう。被災度区分判定は、建物の所有者が建物の復旧を目的として建築技術者と任意に契約して実施するものです。建築技術者は、被災した建物の残存耐震性能を調査し、「倒壊」「大破」「中破」「小破」「軽微」「無被害」にランク分けし、判定します。自宅の本格的復旧は、この作業から始まることとなります。

もう1度確認しておきたい！

加入している損害保険の
補償対象災害と
その補償額



おもな公的生活再建支援

1 被災者生活再建支援制度

自然災害により、その生活基盤に著しい被害を受けた方々に、当面の生活資金を給付するとともに、住宅再建の方針が決まったときには、再建方法に応じた支援金を給付する制度。

2 住宅応急修理支援制度

「災害救助法」適用市区町村が対象となり、大規模半壊・半壊と認定された住宅の応急修理に対する支給制度。

3 災害弔慰金・災害障害見舞金

【災害弔慰金】

自然災害による死亡者・行方不明者の遺族に対して支給される弔慰金。

【災害障害見舞金】

自然災害により重度の障がいを負った被災者に支給される見舞金。

避難場所・避難所マップ

前橋市の指定避難場所

前橋市では、災害等の発生により避難が必要になった場合を想定し、公共施設を中心に避難場所等を指定しています。
















前橋市指定緊急避難場所

主に、公園です。地震や土砂災害が発生した場合に、生命を守るため、一時的に避難する場所です。

前橋市指定避難所

主に、学校の体育館です。災害発生後の一定期間、避難者が生活する場所になります。

アイコンの説明

-  指定緊急避難場所
-  指定避難所
-  公衆電話（屋外）
-  浸水想定0.0m～0.5m未満
-  浸水想定0.5m～3.0m未満
-  浸水想定3.0m～5.0m未満
-  浸水想定5.0m～10.0m未満
-  家屋倒壊等氾濫想定区域
-  土砂災害警戒区域（土石流）
-  土砂災害警戒区域（急傾斜）
-  土砂災害特別警戒区域（土石流）
-  土砂災害特別警戒区域（急傾斜）
-  急傾斜地崩壊危険箇所
-  土石流危険区域
-  土石流危険溪流

※避難所の表示は2019年4月現在のものです。

※公衆電話の表示は2019年2月現在のものです。

※公衆電話は「屋外」に設置されている「終日利用可」の情報となります。

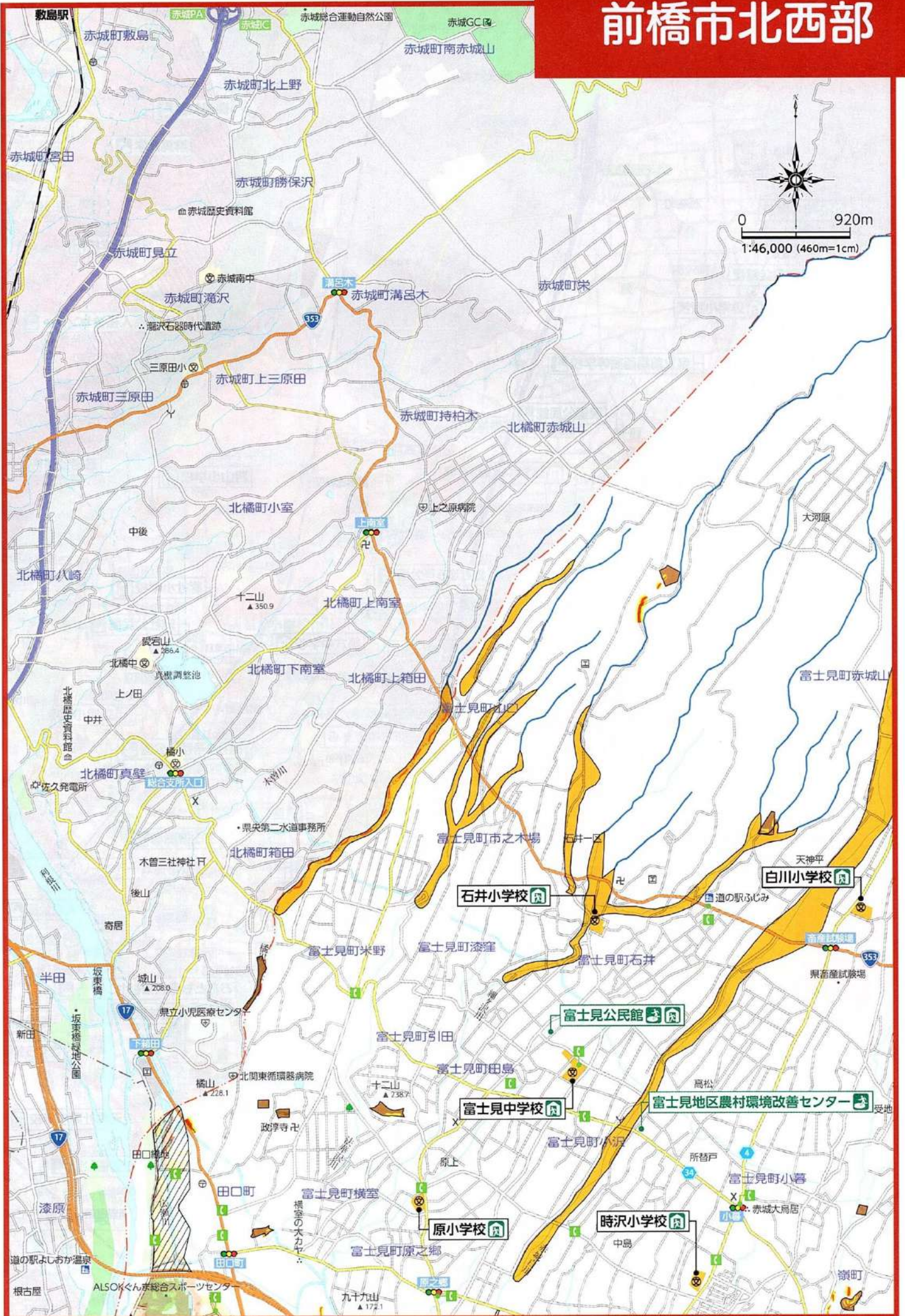
（設置場所によっては利用できない時間帯があります。）

※公衆電話の設置場所は、移転又は廃止により変更となる可能性があります。

※公衆電話の利用方法は、NTT東日本の公式ホームページ

（https://www.ntt-east.co.jp/ptd/contents/mag_public_kind.html）をご覧ください。

前橋市北西部



被災者の体験談

1. 水がない
2. 電気が使えない
3. 食料や水の調達

東日本大震災被災者に聞いた辛かったこと、大変だったこと

【水】 お風呂に入れない！トイレが使えない！

- ご近所の方に「近くの集会所は水が出るらしい」とのうわさを聞き、汲みに行ったが、初日1時間、2日目3時間待ちで、寒さで死にそうだった。そんなに待ってもポリタンクを持っていなかったの、ペットボトル2〜3本分しか確保できなかった。水は本当に貴重だと感じた。
- 髪が洗えないことが予想以上に苦痛だった。また、寒い時期だったのでお風呂で暖まれないことも辛かった。
- 水が貴重なため、トイレに行くのを結構我慢した(流すのは1日1〜2回)。また、お風呂は1ヶ月に2回しか入れず(友人に貸してもらった)、体は濡れタオルでふき、髪の毛は水で洗った。また、歯も歯磨き粉を使わず磨いた。

【電気】 寒い、暗い、温かいものが食べられない、情報が入らない

- 電気がとまって、テレビ・携帯電話・パソコンでの情報収集ができず、津波のことも翌日新聞で知った。ご飯を炊いたり、暖をとったり、お風呂に入ることができなくなり、電気がないと生活の基本がすべてできなくなることを痛感した。電気が復活したときが一番嬉しかった。
- 懐中電灯は電池の節約のためあまり使えず、薄暗い中で手探りで行動した。毎夜8時には就寝していた。
- 携帯電話の充電が切れると、連絡のためのアドレス帳が見られず、別にメモを残しておくべきだと思った。

【食料・水の調達】 長時間並ぶのはあたりまえ

- 近所のスーパーに3、4時間並ぶのはざら。タマゴや牛乳が街中のスーパーにあると聞いて寒い中長い時間並んで買った。また子どものオムツが買えなくて本当に不安だった。近くのスーパーに5時間並んでやっとゲットした。
- 予備の水を買っていなかったし、お風呂に残り湯もなく…水を確保するため、寒い中、5時間も並ぶがポリタンク1つ分も買えず大変でした。給水所も途中で水がなくなり、買えない人達が怒って暴動が起こりそうでした。



阪神・淡路大震災、東日本大震災被災者に聞いた安否の確認

公衆電話は有効なので、場所を確認しておく

(阪神・淡路大震災被災者)

- 当時携帯電話がなかったため、身内との連絡は、避難所近くの公衆電話におよそ10時間も並んでとった。
- 家族の安否を確認しようとするが、固定電話・携帯電話はほとんどつながらず、通行規制のため自動車での移動もできなかったため、自転車で神戸市の被災先に行き、心当たりのある避難所を探しまわり確認した。見つかるまでに6時間かかった。

(東日本大震災被災者)

- 携帯電話の接続は東北同士はなかなかつながらなかったが、東京とは比較的つながりやすかったため、東北に住む家族・親戚とのやりとりは、東京にいる娘を経由して行った。
- 自宅は一帯が連絡とれず、3日後、なんとか帰宅して初めて安否が確認できた。公衆電話は有効なので、場所を確認しておくべきだった。また、災害用伝言ダイヤルは有効だが、双方が熟知していないと活用できないと思った。
- 電話よりネット環境がつながりやすかった。メールや電話でひとりひとりに送るより、SNS系に書きこめばみんなが見られるし伝えてもらえると思う。



被災者の体験談

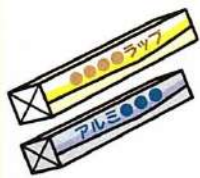
女性は
ウェットティッシュや
赤ちゃん用おしりふき
が重宝する

東日本大震災の女性被災者に聞いた

「あって良かったもの」、「あったら良かったもの」

生活

- ボディーシート(お風呂に入れなかったため)
- マウスウォッシュ(水が使えないため)
- ウェットティッシュ(手を洗えないため)
- 懐中電灯(できたら家族分があると良い。1個だとトイレ等に立たれた時に部屋が真っ暗になるため)
- カイロ(冬の避難所は寒いため)
- ビニールシート(防寒にも敷物にもなる)
- 大きなゴミ袋(ゴミ袋、降雨時のカップ、怪我をした際の包帯代わり、洋式トイレにすっぽり敷いて簡易トイレにもなる)



ラップ・アルミホイル

皿に食料を盛りつける時、ラップを敷いて盛れば皿を洗わなくて済む



ポリタンクと荷物運搬カート

給水車から水を貰ったが、バケツでは重くて運びにくい、ポリタンクに荷物運搬カートがあると便利



電気を使わない灯油ストーブ
暖もとれるし、料理もできる



ワセリン

水が飲めないせいか常に肌は乾燥しているし切り傷もできやすいため

食事

まずは水分。かんづめなどの調理なしで食べられるもの。

そのまま食べられるレトルト食品。非常食だけでは飽きるのでチョコ等の甘いお菓子。

生野菜が不足するので「フリーズドライの生野菜」「野菜ジュース」「ビタミンサプリメント」を備えておくと良い。

