



～災害時の 避難の選択肢をふやそう～



「分散避難」とは？

指定避難所は混雑しやすく、感染症予防やプライバシー確保が難しい場合があります。避難者等一人ひとりができる限り普段の生活に近く、より健康的な避難生活をおくるために、市では「分散避難」の取組みをすすめています。

分散避難の選択肢

平常時



「千葉市地震・風水害ハザードマップ（WEB版）」や「避難行動判定フロー」を参考に、自宅周辺の危険性や避難経路など、災害時にとるべき行動を確認

災害発生



浸水が想定される場合には、浸水する深さよりも高いところに避難することも検討しましょう。

垂直避難



①在宅避難

安全な親戚・知人宅への避難を事前に相談しておきましょう。



②親族・知人宅

○△自治会館



③町内自治会集会所



④車中泊



⑤市の指定避難所



⑥民間宿泊施設等

安全の確保

まずは、自宅や分散避難先が安全であるかを確認しましょう。条件が整えば、分散避難を選択できます。

事前に確認しておくこと

- ◎ハザードマップなどで自宅や分散避難先周辺のリスクを確認



千葉市
ハザードマップ

災害時に確認すること

- ◎家屋の倒壊・焼損のおそれがないかを確認
- ◎自宅や分散避難先の周囲にかけ崩れの危険がないかを確認
- ◎「千葉市防災ポータルサイト」などで、災害に関する情報を取りながら、周辺の状況を確認

分散避難のメリット

1. 住み慣れた家で過ごせる安心感を得られやすい
2. 感染症にかかるリスクを減らせる
3. プライバシーを確保できる
4. 周りを気にすることなく、ストレスを軽減できる
5. ペットも同じ環境で過ごせる



分散避難先が安全であることの確認やそれぞれの避難方法に合わせた備蓄等をしておくことが大切です。

お役立ち情報

■防災ポータル

普段から
ブックマーク登録を
しておきましょう

市民の皆様にリアルタイムに地震情報や気象情報、ライフライン情報などの災害情報・緊急情報を総合的に提供する Web サイトです。

災害時の情報提供

- ◎ちばし安全・安心メール
- ◎Yahoo! 防災速報アプリ
- ◎市公式 SNS (LINE、X、Facebook)
- ◎千葉市多言語防災メール配信サービス
- ◎防災行政無線 (広報無線)
- ◎電話・FAX による
災害時緊急情報配信サービス 等
- ◎ちばし災害緊急速報メール(エリアメール)

千葉市 災害情報提供



1

在宅避難の備え

備蓄するものを確認

★まずは3日分の備蓄を用意

災害発生時には避難生活が長期化することがあります。まずは「3日分」を目標にして備蓄しましょう。3日分の備蓄に慣れてきたら、大規模な災害に備えて、「1週間分」の備蓄に努めましょう。



★好きなものを取り入れた備蓄を

普段の食料品や生活必需品などを常に少し多めに備える「日常備蓄」と、日頃から非常食を食べて買い足す「ローリングストック」の組み合わせがおすすめです。避難生活が長期化しても質の高い食事ができるので、好きなものも取り入れて備蓄を充実させましょう。



★飲料水は1日3L、生活用水は1日10～20L必要です

1人当たりの1日の飲料水必要量は、飲用1Lと調理用2Lの合計3L、トイレや掃除等に利用する生活用水は、10～20L必要とされています。



★携帯トイレを備えましょう

飲食と同じように重要なのが排泄です。地震による下水管の破損等により水洗トイレが使えない状況も想定されますので、携帯トイレを備えましょう。

食 料

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 飲料水 | <input type="checkbox"/> 主食（レトルトご飯、麺など） |
| <input type="checkbox"/> 主菜（レトルト食品、冷凍食品など） | <input type="checkbox"/> 調味料（しょうゆ、塩など） |
| <input type="checkbox"/> 栄養補助食品（ゼリー飲料など） | <input type="checkbox"/> 菓子類（チョコレート、スナック菓子など） |
| <input type="checkbox"/> 缶詰（サバ、焼き鳥、果物など） | <input type="checkbox"/> 加熱せず食べられるもの（ナッツ、ドライフルーツなど） |



生活用品

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 生活用水（手を洗うなど、飲む以外にも水は必要） | <input type="checkbox"/> ゴミ袋、大型ポリ袋 |
| <input type="checkbox"/> 救急箱 | <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー |
| <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ | <input type="checkbox"/> トイレットペーパー |
| <input type="checkbox"/> 食品用ラップ | <input type="checkbox"/> 使い捨て箸・スプーン |
| <input type="checkbox"/> アルミホイル・クッキングシート | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ |
| <input type="checkbox"/> カセットコンロ・ガスボンベ | <input type="checkbox"/> 乾電池 |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> 冷却剤や凍らせたペットボトル（暑さ対策） |
| <input type="checkbox"/> 持病の薬・常備薬 | |
| <input type="checkbox"/> 携帯トイレ | |
| <input type="checkbox"/> 紙皿・紙コップ | |
| <input type="checkbox"/> キッチンペーパー・古布 | |
| <input type="checkbox"/> ライター | |
| <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー | |

※避難所で在宅避難している旨を登録することで物資の配給が受けられます。

参考：全国災害ボランティア支援団体ネットワーク「防災アクションガイド」

乳幼児や高齢者、食事療法を受けている
方はこちらをご参照ください

千葉市 災害時 食の備え

検索



避難所の備蓄品はこちらをご参照ください

千葉市 避難所 備蓄品

検索



家具の転倒防止

家具の転倒防止グッズの効果

小

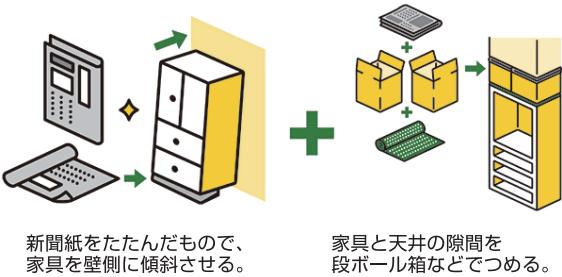
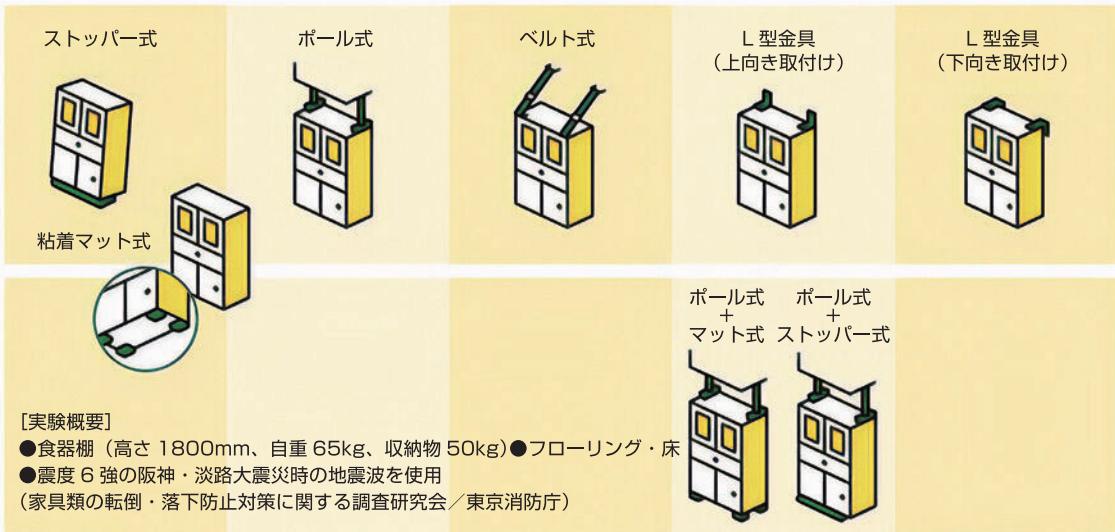
器具の効果

大

単独使用

組み合わせて使用

簡単対策



高齢者・重度障害者の方には、費用の一部を助成します

千葉市 家具転倒 助成



その他の家具転倒対策等はこちらをご参照ください

千葉市 家具落下



電気火災防止

最近地震が多いと感じませんか？

阪神淡路大震災や東日本大震災で発生した火災の 6 割以上が電気に起因すると言われています。

地震による電気火災は大きく「地震発生直後の火災」「通電火災」の2つがあります

電気火災を防ぐためには「感震ブレーカー等」が効果的です！

地震発生直後の火災

電気器具が転倒し、可燃物と接触するなどして起こる。



地震発生時の電気火災例
重い物が倒れて、壊れた電気製品から発火

通電火災

停電が発生し、その後電気が復旧した際、可燃物が落とした電気ストップや破損した電気コードなどに再び電気が通ることが原因で火災が起こる現象。



地震による電気火災例
電気コードの被覆が壊れて短絡（ショート）により発火

復電時の電気火災例

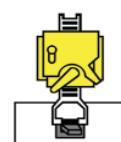
復電後、電気製品に落とした可燃物から発火

感震ブレーカー等とは？

設定した値以上の揺れを感じるとブレーカーやコンセントなどの電気を自動的に遮断する器具です。



分電盤タイプ
(内蔵型)



簡易タイプ
(バネ式など)

※生命の維持に直結するような医療用機器を設置している場合、停電に対応できるバッテリーを備えて下さい。

※夜間の照明確保のために、停電時に作動する足元灯や懐中電灯などの照明器具を常備しましょう。

車中泊避難は、建物の倒壊の危険がなく、感染症のリスクを減らすことができ、プライバシーを保つことができます。ただし、エコノミークラス症候群や一酸化炭素中毒等の健康面での危険性は十分に留意しておく必要があります。

安全な場所を選ぶ

◎建物などが倒壊しても被害を受けない場所を選びましょう

地震の場合は、建物や電柱、看板などが倒れてくる危険があります。
周辺に倒れてきそうな物がないか、駐車する前に必ず確認しましょう。

◎ハザードマップ上で災害リスクがない場所を選びましょう

ハザードマップは浸水や土砂災害が発生するおそれがある区域を着色した地図です。
駐車場所や避難経路が安全かどうか、事前に確認しておきましょう。

◎近くにトイレがあるか、物資が手に入るか確認しておきましょう

駐車する近くにトイレがあるか、水や食料などの物資の入手が可能な店舗などが近くにあるかなどを確認しましょう。

★市内の車中泊避難場所

千葉市では、災害の規模や被害状況により、車中泊避難場所を開設します。車中泊避難場所は、災害時に安全が確保されたと判断した場合に開設し、その期間は最大3日間程度を想定しています。

車中泊避難場所の公表情報は
こちらをご参照ください →



必要なモノを用意する

□クッション、毛布：
シートの凹凸を埋める、
安眠・防寒対策



□断熱マット、バスタオル：
断熱、防寒対策に必須。
プライバシーの確保にも。



□弾性ストッキング（着圧ソックス）：
エコノミークラス症候群の予防に効果あり。

□携帯トイレ：
1人1日5回を目安に人数分の用意を。

□飲料水・給水袋、食料：
最低3日分×人数分の備蓄が必要。
飲料水は1人1日3Lが目安。



□ゴミ袋

□L E Dランタン・ヘッドライト



□燃料（ガソリン）：災害時は給油が困難

□洗濯紐・ハンガー

□携帯電話充電用ケーブル（ソケット）

□レジャーシート

□ウィンドウネット

□クーラーボックス

□寝袋・耳栓・アイマスク



□ハサミ・ペン

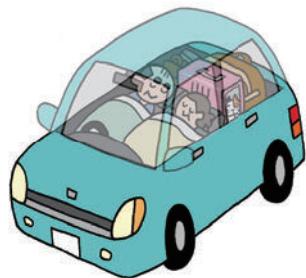
□着替え・タオル・防寒着



体調管理に注意

◎水平に、足を伸ばしたまま寝ることができるか確認しましょう

シートに座った（運転姿勢の）まま寝ることは極力避けましょう。クッションや毛布などでできるだけ平らにしましょう。就寝時には荷物を車外に出すなど広い空間を確保しましょう。フラットな状況の保持が難しい場合は避難所等への避難を検討しましょう。



◎断熱、防寒対策を万全にしましょう

窓ガラスや床下からの熱や冷気が入るのを防ぐために、断熱マットなどで対策をしましょう。バスタオルや古新聞（保温性・吸湿性が高く目張りに利用できる）でも代用可能。プライバシーの確保にもなります。



◎こまめな換気をしましょう

車は密閉性が高いため、長時間エンジンをかけ続けていると、一酸化炭素中毒の危険性が高まります。こまめな換気で新鮮な空気を取り入れましょう。

◎携帯トイレを用意しましょう

トイレのことが気になって、食事や水分を十分に取らないと、エコノミークラス症候群を発症しやすくなります。公共のトイレが使えないことも考え、携帯トイレを必ず用意しましょう。



◎水分補給や適度な運動を心がけましょう

飲料水は1人1日3Lが目安です。普段から飲んで買い足しておくと安心です。定期的に足の運動を行い、エコノミークラス症候群を予防しましょう。



◎少しでも異変を感じたら、ためらわずに119番に連絡をしましょう

片側の足がむくみ、痛みが出たり皮膚が赤くなったりした場合や息苦しさがあれば、エコノミークラス症候群の疑いがありますので、すぐに助けを呼びましょう。

3

地域避難施設



一定の要件を満たす町内自治会集会所等を「地域避難施設」として認定し、「地域の避難先」として備蓄品等の配備を行っています。

認定されている自治会館や集会所等には、「認定証」が掲示されていますので、お近くの施設を直接ご確認ください。

※ホームページでは公表していません。

地域避難施設の
詳しい情報は
こちらからご参照ください →



ペットの防災対策は万全ですか？

防災対策が必要なのはペットも一緒です。災害時、大切な家族の一員であるペットも守れるように、日頃からできる「備え」について考えましょう。

災害が起こったら

まずは飼い主の安全を確保した上で、ペットを守る行動を取りましょう。

避難所では

動物が苦手な方やアレルギーのある方など、さまざまな人が集まり共同生活をします。そのため、原則としてペットの飼育場所は人の居住スペースと分けられます。避難所ごとのルールに従い、周囲の人に配慮しましょう。

災害が起こる前に、準備しておこう

- 犬に鑑札と狂犬病予防注射済票の装着をする
- ペットにマイクロチップの装着と登録をする
- 各種ワクチン（犬の場合は狂犬病予防注射）の接種、ノミ・ダニの駆除
- 基本的なしつけを行う
(無駄吠えしない、ケージを嫌がらない、決められた場所で排泄できる、犬の場合は号令に従う)
- 緊急時のペットの預け先を決めておく
- 誰がペットを避難させるか決めておく
- 飼い主の連絡先を首輪などに記す、迷子対策にペットの写真を用意しておく



ペットのための防災グッズ

- 飼と水（少なくとも5日分以上）
- 療法食や薬（治療中のペット）
- キャリーバッグやケージ
- ワクチン接種状況、既往歴などが分かるもの
- トイレ用具（ペットシーツ、処理用具、トイレ砂など）
- 予備の首輪・ハーネス、リード（伸びないもの）
- 食器



あると便利なもの

- 洗濯ネット（猫の逃げ出し防止に）
- ガムテープ・マジック・はさみ（補修などに）



ペットの災害対策は、
こちらもご参考ください→

