

9月1日
防災の日

誰もが防災の担い手
今、あなたができること

1月1日に能登半島で発生した地震で、多くの尊い命と人々の暮らしが奪われました。地震はいつ起こるか分かりません。もしかすると、明日、大地震が千葉市を襲うかもしれません。そんな時、自分や家族の命と暮らしを守るよう、今から備えておきましょう。



能登半島地震で倒壊した住宅

自助

自助とは、いざという時に自分や家族の命と財産を守るために、自分自身で、家族全員で備えることです。災害時、行政や自主防災組織ができることには限りがあります。災害に関する正しい知識を身に付け、まずは自分たちの力で災害への対策をしておきましょう。

図防災対策課 ☎245-5113 ファクス245-5597

日頃から準備しよう

備蓄品・非常持ち出し品の準備

⚠ 災害発生直後は、食料や日用品の購入が難しくなります

備蓄品

ライフラインが復旧するまでに必要な食料や水、最低限の日用品

☐食料品

缶詰、レトルト食品など簡単な調理で食べられるもの（1人3日分）

☐飲料水

ペットボトル飲料水など（1人3日分、1日3リットルを目安）

☐生活用品

携帯トイレ、マスク、消毒液、ウエットティッシュ、体温計、生理用品、使い捨て手袋、歯ブラシ、カセットコンロなど

☐照明・電源

ランタン、乾電池、モバイルバッテリーなど

非常持ち出し品

避難時、最低限持ち出すもの

☐貴重品

現金、預金通帳、キャッシュカード、印鑑、健康保険証、運転免許証、マイナンバーカードなど

☐避難用具

懐中電灯、携帯ラジオ、ヘルメット、長靴、軍手、雨具など

☐衣類

着替え、下着、靴下、スリッパ、タオル、防寒具など

☐その他

紙皿、紙コップ、割りばし、眼鏡（コンタクトレンズ）、ばんそうこう、包帯、普段飲んでいる薬、お薬手帳などのほか、【上記】備蓄品の一部

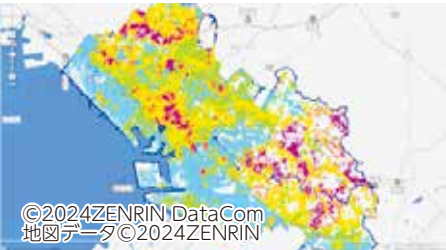
*妊産婦や乳幼児がいる場合は、哺乳瓶、ミルク、離乳食、おむつ、母子健康手帳なども用意しておきましょう。詳しくは、[千葉市 防災 妊産婦](#) 🔍

備蓄品は
ローリングストックしよう



ローリングストックとは、災害時に自宅当面生活できるように、日頃から自宅で利用しているものを少し多めに買い置き、日常生活で消費した分を新たに買い足すことで無駄なく備蓄することです。食料や飲料水などの備蓄品は、少なくとも3日分、できれば1週間分をストックしましょう。

ハザードマップの確認



千葉市直下地震の想定震度や建物被害予測は、地震・風水害ハザードマップ（WEB版）で確認できます。

災害時にはアクセスが集中し、閲覧しにくくなります。あらかじめ自宅周辺の危険箇所を確認し、家族や地域で、安全に避難できる避難先や避難経路について話し合っておきましょう。詳しくは、[千葉市 ハザードマップ](#) 🔍

分散避難を検討しよう

避難とは、難を避けることです。避難先は、小・中学校や公民館などの指定避難所だけでなく、安全な場所にある親戚・知人宅などに避難することも考えてみましょう。また、斜面や川の近くなどの危険な場所以外に自宅がある方や、マンションなどの頑丈な建物に住んでいる方は、在宅避難も検討しましょう。

指定避難所以外に避難する方も、指定避難所で食料や物資の支援を受けることができます。

災害時に慌てないために

災害が発生すると、交通機関の運休などにより帰宅が困難になったり、家族と連絡が取りにくくなるおそれがあります。

次のことを意識、準備しておき、冷静に行動できるようにしましょう。

むやみに移動を開始しない

東日本大震災では、多くの人が一斉に帰ろうとしたことで道路や駅周辺に人があふれ、危険な状況となりました。

職場や外出先などにいる時は、まずは自分の身の安全を確保し、落ち着いてその場にとどまりましょう。

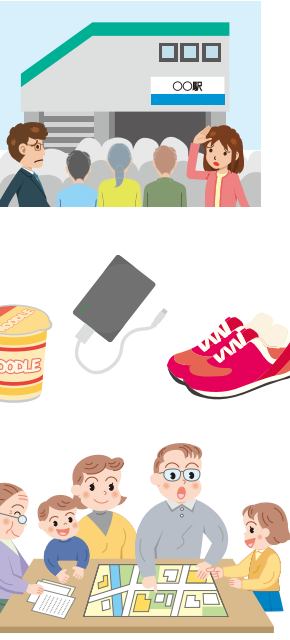
徒歩で帰宅するための選択肢を

職場などにも、携帯ラジオや地図、モバイルバッテリー、運動靴、飲料水、食料などを用意しておきましょう。また、徒歩での帰宅経路を確認しておきましょう。

安否確認の方法をチェック

家族で、災害時の安否確認の方法や集合場所を話し合っておきましょう。また、災害用伝言サービスの使い方を確認、体験しておきましょう。

詳しくは、[千葉市 災害時安否確認](#) 🔍



情報を入手できるようにしよう

千葉市防災ポータルサイト



地震や気象などの災害・緊急情報をリアルタイムでお知らせします。避難所の混雑状況や、地図上で開設場所なども確認できます。

ちばし安全・安心メール



避難指示などの緊急情報をはじめ、防災・防犯情報をメールで送信します。

登録は、Entry@chiba-an.jpへ空メールを送信。

空メール

電話・FAXによる
災害時緊急情報配信サービス



携帯電話やスマートフォンによる緊急情報の入手が困難な高齢者や障害者、土砂災害警戒区域にお住まいの方などを対象に、自宅の固定電話やFAXに災害時の緊急情報を配信します。詳しくは、防災対策課へお問い合わせください。

市公式SNS



市のSNS（LINE、X、Facebook）でも、災害時の緊急情報をお知らせします。

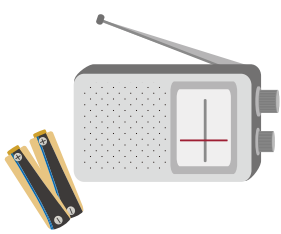
Yahoo!防災速報



避難指示などの緊急情報に加えて、地震・豪雨・土砂災害情報などを入手することができる、スマートフォン用アプリケーションです。

ダウンロード

コミュニティFMによる
災害時の緊急情報の放送



災害時の緊急情報を、コミュニティFM「SKYWAVE FM」（89.2メガヘルツ）を通じて放送します。

ラジオを利用することで、屋内などの防災行政無線が聞こえにくい場所でも、避難指示などの緊急情報が取得できます。

いろいろな国の言葉で防災情報を受け取れます



災害の時の防災情報（大雨・地震・避難所など）のメールを送ります。

①右のコードを読み取ってください。

②ホームページから防災情報を受け取る言葉を選んでください。

③何も書かないで、メールを送ってください。



対応している言葉

English、中文（简体字）、中文（繁體字）、한국어、Español、Tiếng Việt、नेपालीभाषा、Tagalog、ภาษาไทย、Português、Bahasa Indonesia、Français

被害を防ごう

家具類の転倒・落下を防ごう



阪神・淡路大震災で亡くなった方の約8割は、建物の倒壊や家具の下敷きなどによる窒息や圧迫が原因でした。

家具は必ず倒れるものと考え、家具類の固定や配置の見直しをしたり、家具の上には物を置かないようにするなどの対策を行いましょう。

家具転倒防止金具の取り付け費用を一部助成します



家具の転倒を防止するための金具などを自ら取り付けることが困難な世帯に、取り付け費用の一部を助成します。

詳しくは、[千葉市 家具転倒防止](#) 🔍

対象 65歳以上の方や重度障害者のみの世帯（20歳未満の方を含む場合も可）

補助額 出張料＝上限5,000円
取り付け費用＝家具など1台当たり上限500円（5台まで）

注意 ・申請前に取り付けした金具は助成対象になりません
・助成は1世帯1回限りです

図保健福祉センター高齢障害支援課高齢支援班（重度障害者がいない世帯）
中央 ☎221-2150 ファクス221-2602 花見川 ☎275-6425 ファクス275-6317
稲毛 ☎284-6141 ファクス284-6193 若葉 ☎233-8558 ファクス233-8251
緑 ☎292-8138 ファクス292-8276 美浜 ☎270-3505 ファクス270-3281

保健福祉センター高齢障害支援課障害支援班（重度障害者がいる世帯）
中央 ☎221-2152 ファクス221-2602 花見川 ☎275-6462 ファクス275-6317
稲毛 ☎284-6140 ファクス284-6193 若葉 ☎233-8154 ファクス233-8251
緑 ☎292-8150 ファクス292-8276 美浜 ☎270-3154 ファクス270-3281

感震ブレーカーを設置しよう

阪神・淡路大震災や東日本大震災で発生した火災の6割以上は、電気が原因といわれています。

感震ブレーカーは、設定値以上の揺れを感知したときに、ブレーカーやコンセントなどの電気を自動的に止める器具で、地震による電気火災対策に効果的です。

感震ブレーカーの種類や特徴、販売店など詳しくは、[千葉市 感震ブレーカー](#) 🔍

さまざまなタイプの感震ブレーカー



①コンセントタイプ
②簡易タイプ
③分電盤タイプ（後付け型）
④分電盤タイプ（内蔵型）

図消防局予防課 ☎202-1613 ファクス202-1669



防災の日特集（12・13・14面）を目に見える場所に貼って、日頃からの準備に役立ててください