



TOKOROZAWA

# 防災ガイド・ 避難所マップ

— 災害に備えて —



所沢市

## 目次

発刊にあたって	3
所沢市の危機管理	3

### 地震

危機意識を忘れずに大地震に備えましょう	4
市内の震度分布	6
所沢市の地震対策	8
耐震診断	10
地盤の液状化現象	11
備え1 家・家具・備蓄品	12
備え2 地震が起きたら？	14
備え3-1 地震発生時の避難	16
備え3-2 避難生活	18
備え4 火災を防ぐ	20

### 風水害

各家庭で浸水に備えましょう	22
所沢市の風水害対策	23
備え1 風水害が起きたら	24
備え2 雷・竜巻・局地的大雨から身を守るための知識	25
備え3 避難の注意点	26
市内の内水被害	28
備え4-1 土砂災害対策の概要	30
備え4-2 土砂災害に係る情報と避難行動	33
備え5 大雪に備えるための知識	35

### 火山の噴火対策

火山の噴火災害が起きたら？	36
---------------	----

### 危機管理・国民保護

テロや感染症などの備え	37
J-ALERT（全国瞬時警報システム）とは	38
自治会・町内会、自主防災組織の皆さんへ	39

### 地域防災

災害時の要配慮者をみんなで支援しましょう	40
負傷者を救助する	42
自主防災組織	44
自主防災活動に参加しましょう	45
所沢市総合防災訓練に参加しましょう	47
マンション防災	48

### 避難所マップ

	50
--	----

## 発刊にあたって

「天災は忘れた頃にやってくる」と申します。現在、立川断層帯地震をはじめ、所沢市に影響があると思われる地震が「いつ来ても、いや、明日にも来る可能性がある」という状況にあります。また、全国で集中豪雨や土砂災害などによる被害が発生しており、平成28年台風第9号では市内でも多くの浸水被害が発生しました。

災害時の公助には限界があります。被害を少しでも減らすためには、皆様一人ひとりや各家庭での「減災」への取り組みが必要不可欠です。

そこで、私から市民の皆様をお願いしたいことが5つございます。

- 1 家具の転倒防止とガラスの飛散防止対策
- 2 非常用食料・水の備蓄（少なくとも3日間分、推奨1週間分）
- 3 ところざわほっとメールの登録（災害情報の取得）
- 4 日頃からご近所さんと知り合いになり、災害時には助け合う
- 5 所沢市総合防災訓練への参加

防災の知識を身に付け、備えを実践することで、いざという時に「助けられる側」でなく「助ける側」になることができます。この冊子が、市民の皆様の防災の一助になれば幸いです。

平成31年3月



所沢市長  
藤本 正人

## ● 所沢市の危機管理 ●

いつ何時起こるともされない、自然災害や武力攻撃事態などの危機に対応し、災害に強い街づくりと人々の安心した生活を実現するため、所沢市では「所沢市地域防災計画」を策定しています。

ここでは、防災計画を「震災対策編」「風水害・事故等災害対策編」「資料編」の3つのカテゴリーに分類。震災対策編では建物倒壊の防止や避難対策などの地震災害の対策を示し、風水害・事故等災害対策では、台風などの風水害と、航空機や原子力発電所などの事故災害の対策について示しています。また資料編では、これらの防災に関する資料をまとめました。

なお、所沢市地域防災計画は定期的に改定しており、平成30年2月には、平成28年の熊本地震や台風第9号の教訓から、帰宅困難者や車中泊避難者の対策、タイムライン（事前行動計画）などを追加し、防災体制を強化しました。



# 危機意識を忘れずに 大地震に備えましょう

## 所沢市で想定される地震

埼玉県では、平成24・25年度に県内で起こりうる地震の規模や被害などについての調査を実施しました。近年の新しい科学的知見を用いたこの調査によれば、所沢市は武蔵村山周辺の立川断層帯を震源とする「立川断層帯地震」と、葛西臨海公園周辺を震源とする「東京湾北部地震」による被害を受ける可能性があります。それ以外にも、県内に被害をもたらす地震として、関東平野北西縁断層帯地震、茨城県南部地震、元禄型関東地震が想定されています。



●想定地震の概要 (立川断層帯地震については破壊開始点南の値)

	立川断層帯地震	東京湾北部地震
地震の規模 (マグニチュード)	M7.4	M7.3
最大震度	6強	6弱

## 震度の目安

震度が大きくなればなるほど、その揺れや被害も大きくなっていきます。特定の震度で人々が感じる揺れの大きさや行動に及ぼされる影響、周囲の被害について、下の表にまとめました。

0	人は揺れを感じないが、地震計には記録される。	5	5弱 一部の人には行動に支障を感じる。家具が移動し、食器や本が落ちる。
1	屋内にいる人の一部がわずかな揺れを感じる。	5強	多くの人が行動に支障を感じる。タンスなど重い家具や、屋外では自動販売機などが倒れる。
2	屋内にいる人の多くが揺れを感じる。電灯などのつり下げ物がわずかに揺れる。	5弱	立っていることが困難になる。壁のタイルや窓ガラスが壊れ、壁に亀裂が生じる。
3	屋内にいる人のほとんどが揺れを感じる。棚にある食器類が音をたてることもある。	6強	はわないと動けない。ブロック塀が崩れる。戸がはずれて飛ぶこともある。
4	眠っている人のほとんどが目覚ます。座りの悪い置物が倒れることがある。	7	自分の意志で行動ができない。大きな地割れ、家屋の倒壊が多発する。

※この階級による震度(気象庁震度階級)の発表は、平成8年10月より実施

## 地震発生



- 落ち着いて、自分の身を守る  
机の下などへもぐる。倒れてくる家具や落下物に注意を。
- 火の始末はすばやく  
コンロの火を消し、ガスの元栓を閉める。無理はしない。
- ドアや窓を開けて、逃げ道を確保する

### 1~2分

- 火元を確認、出火したら落ち着いて初期消火
- 家族の安全を確認
- 靴をはく  
ガラスの破片などから足を守る。
- 非常持出品を手近に用意する

## 地震

### 助ける人になるために

災害から、大切な人や地域を守るために、助けられる側ではなく「助ける側」になることが重要です。いざ災害が起こった時に助ける側になるためには「あわてず、落ち着いて行動し、自身の安全を確保する」ことが重要です。日頃から発災時の行動をシミュレーションし、必要な備えを実践しましょう。

### 3分

- 隣近所の安全を確認  
特に一人暮らしの高齢者など要配慮者がいる世帯には積極的に声をかけ、安否を確認する。火が出ていたら大声で知らせ、協力して消火する。
- 余震に注意  
大きな地震の後には余震が発生する。

### 5分

- ラジオなどで情報を確認  
間違った情報にまどわされないように。
- 電話はなるべく使わない
- 家屋倒壊などの恐れがあれば避難する  
エレベーターは使わない。ブロック塀やガラスに注意。車は使用せず必ず徒歩で。

### 5~10分

- 子どもを迎えに  
保育園(所)・幼稚園や小・中学校に子どもを迎えに行く。自宅を離れるときには、行き先を書いたメモを目立つ場所に残す。
- さらに出火防止を  
ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを落とす。

### 10分~数時間

- 消火・救出活動  
隣近所で協力して消火や救出を。あわせて消防署などへ通報する。

### ~3日くらい

- 生活必需品は備蓄でまかなう  
災害発生から3日間程度は、救援物資は期待できない。
- 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

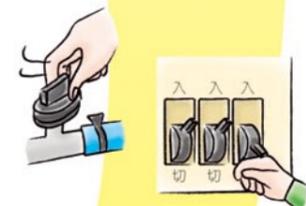
### 避難生活では

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



## 緊急地震速報を活用して身を守ろう!

- 最大震度5弱以上が想定される地震の際、テレビや携帯電話を通して緊急地震速報が流れます。
  - 速報の発表後、揺れが来るまでの時間は数秒から数十秒です。
  - 速報は必ずしも中ずりとは限りません。しかし、万が一に備えた行動・準備を心がけましょう。
- ※震源に近い場合、緊急地震速報よりも先に強い揺れが起こる場合もあります。



頭部は、防災ずきんやヘルメットで保護する。

服装は長そで

底の厚い、丈夫な靴

手袋を着用し、手にはなにももたない(杖は可)

マスク装着

長ズボン



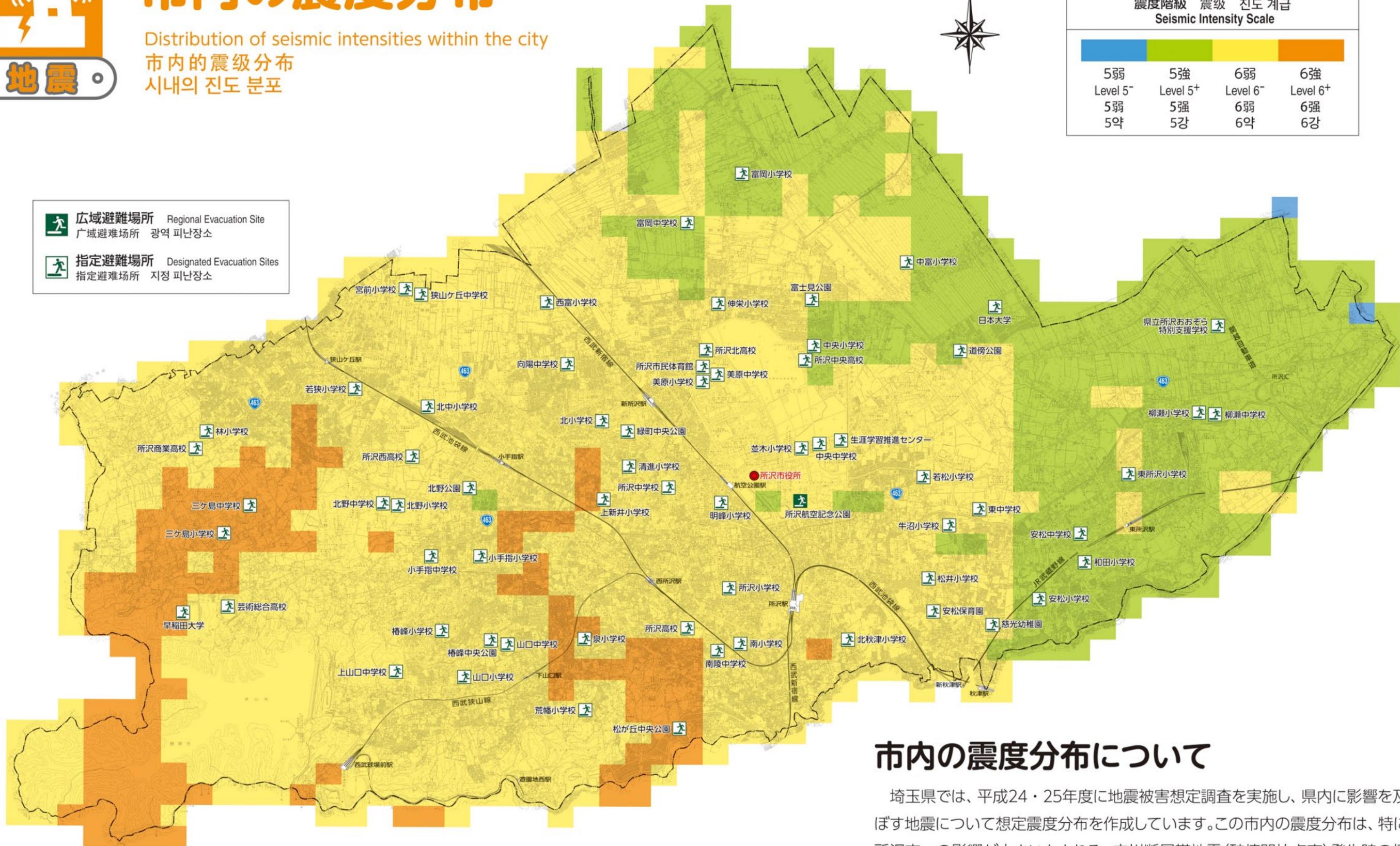
地震

# 市内の震度分布

Distribution of seismic intensities within the city  
市内の震度分布  
시내의 진도 분포

- 広域避難場所 Regional Evacuation Site  
广域避难场所 광역 피난장소
- 指定避難場所 Designated Evacuation Sites  
指定避难场所 지정 피난장소

凡例 Legend 图例 범례			
震度階級 震级 진도 계급 Seismic Intensity Scale			
5弱 Level 5 <sup>-</sup> 5弱 5약	5強 Level 5 <sup>+</sup> 5強 5강	6弱 Level 6 <sup>-</sup> 6弱 6약	6強 Level 6 <sup>+</sup> 6強 6강



1 : 40,000  
0 500 1000 2000 3000m

## 市内の震度分布について

埼玉県では、平成24・25年度に地震被害想定調査を実施し、県内に影響を及ぼす地震について想定震度分布を作成しています。この市内の震度分布は、特に所沢市への影響が大きいとされる、立川断層帯地震(破壊開始点南)発生時の揺れの大きさ(震度)を、250mメッシュで表したものです。

なお、地震の発生の仕方によっては、揺れがこれよりも強くなったり、弱くなったりすることがあります。

地震  
風水害  
火山の噴火対策  
地域防災  
避難所マップ  
危機管理・国民保護  
地域防災  
避難所マップ

# 所沢市の地震対策



地震

市では、「所沢市地域防災計画」を作成し、大規模地震などに備えて主に次の防災対策の充実に努めています。

## 災害対策本部の設置



震度5弱以上の地震が発生した場合、事前に決められた職員が市役所などに参集します。震度6弱以上の場合には、市長を本部長とする災害対策本部を市役所に設置し、まちづくりセンターに現地災害対策本部を設置します。

## 情報の収集・情報の提供

自治会や町内会、警察・消防などの関係機関から集めた災害情報を市災害対策本部に集約し、防災行政無線やメール、ケーブルテレビ「J:COM」、市ホームページ (<https://www.city.tokorozawa.saitama.jp/>) などで発信します。また現地災害対策本部や指定避難場所に掲示板を設置するなどし、情報提供を行います。



### ところざわほっとメール

気象情報や避難に関する防災情報を、携帯電話・スマートフォンやパソコンにメールを配信します。災害への備えとして登録しておきましょう。

#### 【登録方法】

- ① hotmail@tokorozawa-hotmail.jp へ空メールを送信  
もしくはQRコードからメールアドレスを読み取り、空メールを送信



- ② 返信メールに記載されているURLにアクセス
- ③ 配信しているカテゴリの選択画面で「防災情報」を選択し登録  
「防災行政無線の放送内容」を選択すると、防災行政無線の放送内容を受信することができます。あわせて登録しておきましょう。

※携帯電話で受信する方は、「info@tokorozawa-hotmail.jp」を受信できるように設定してから、新規登録(空メール送信)を行ってください。

※登録は無料ですが、受信する際の通信料は利用者負担です。

### エリアメール及び緊急速報メール

市内のNTTドコモ、KDDI (au)、ソフトバンクの携帯電話・スマートフォンに対して、災害情報や避難情報などをメールで一斉配信するサービスです。

メールアドレスの登録は不要、受信料は無料です。

#### 配信する情報の種類

- ① 気象などの特別警報
- ② 緊急地震速報
- ③ 避難に関する情報
- ④ 弾道ミサイル情報などの国民保護情報
- ⑤ その他、緊急性の高いもの

### 防災行政無線

市内101か所に防災行政無線を設置し、気象情報や地震、土砂災害、避難など災害に係るさまざまな情報を発信します。

平常時は、振り込め詐欺などの犯罪に対する注意喚起の放送や、迷い人に関する放送も行います。また、毎日の夕方に機器点検のため、「ふるさと」の音楽を流しています。

放送内容がうまく聞きとれなかったときは、放送確認専用フリーダイヤルへお問い合わせください。

24時間以内であれば放送内容を確認することができます。通話料は無料です。

放送確認専用フリーダイヤル **0120-100-466**

その他、J:COM防災情報サービスとして、防災行政無線の放送内容を専用端末を通じてご家庭に配信しています。ご利用にはJ:COM所沢との契約(有料)が必要となります。詳しくは、J:COM所沢にお問い合わせください。

## 避難場所の整備

所沢航空記念公園を広域避難場所として指定し、そのほか小中学校など66か所を指定避難場所として整備しています。どの避難場所でも同じ支援が受けられます。(⇒50ページ以降の避難所マップ参照)

## 防災備蓄倉庫及び備蓄品の整備



非常食や毛布、簡易トイレなどを備えた防災備蓄倉庫をすべての指定避難場所に設置し、それらをいつでも使用できるように定期的に点検を行っています。

### 全ての防災備蓄倉庫に備蓄している物品

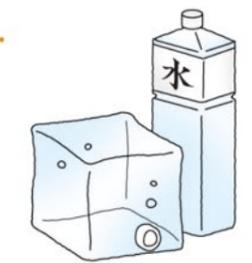
アルファ米 (500食)	ハンディライト	災害対策用工具
毛布 (100枚)	車イス (1台)	シート (2間×3間)
簡易トイレ (100個)	救急箱 (50人用)	シート (10m×10m)
トイレ用凝固剤	折りたたみ式リヤカー	自動ラップ式トイレ
カセットコンロ・ボンベ	二つ折り担架	発電機 (カセットガス式)
なべ・ひしゃく	油圧ジャッキ	ホワイトボード・筆談ボード
非常用ローソク	組立テント	聴覚障害者災害時援助用バンドナ

### 一部の防災備蓄倉庫備蓄品

- 仮設トイレ (和式)
- 仮設トイレ (洋式)
- 仮設トイレ (障害者用)
- 投光機 (2・4灯式)
- 障害者対応用スロープ
- 発電機 (液体燃料)

## 飲料水の確保

市内の小中学校の受水槽に、大規模地震が発生した際に自動で出水口を止めて飲料水を確保する「受水槽用緊急遮断弁」を設置しています。さらに市では、1基あたり100トンの容量を持つ「耐震性貯水槽」を5か所に設置しています。そのほか、水道事業の中で災害時の飲料水を貯水できる施設を備えています。



## 帰宅困難者対策

立川断層帯地震が発生した場合、職場や学校から自宅に帰ることが困難となる「帰宅困難者」は市内で最大約2万7千人に及ぶと想定されています。一部のコンビニやファストフード店、ガソリンスタンドなどの帰宅支援ステーションでは、防災情報の提供やトイレの提供などにより、徒歩帰宅者のための支援を行っています。

## 災害時応援協定の締結

市単独での災害対応が困難となった場合に備えて、近隣市などと大規模災害時の相互応援協定を締結しています。また、民間事業者と、食料・水・生活必需品の提供、資機材の確保、燃料供給、福祉避難所としての施設利用などの災害時応援協定を締結しており、官民が連携した防災対策を進めています。

## 総合防災訓練の実施

市では、毎年「防災の日(9月1日)」付近の日に、「所沢市総合防災訓練」を実施しています。総合防災訓練では、各地区で自主防災組織や自治会・町内会を中心とした自主防災活動訓練が行われており、防災意識の向上やいざという時の対応方法を学べる良い機会となるので、積極的に参加しましょう。

毎年の訓練日は広報ところざわ、市ホームページ、ところざわほっとメール、防災行政無線でお知らせします。



# 耐震診断

【問い合わせ先】  
建築指導課 電話：2998-9180  
FAX：2998-9152

## 地震

### ◆ 耐震診断及び改修などに対する助成制度

- 市では、住宅の耐震診断及び改修、または危険ブロック塀などに対して次のような助成を行っています。
- 市内の昭和56年5月31日以前に着工した住宅（一戸建て住宅、兼用住宅、長屋及び共同住宅）の耐震診断及び耐震改修工事にかかる費用の補助
  - 昭和56年6月1日以降に着工した共同住宅の構造計算再チェックを行った場合の費用の補助
  - 道路に面する危険なブロック塀などの撤去及び改善工事にかかる費用の補助（2021年3月31日まで）
- 補助を受けるためには、いずれも事前の手続きが必要となります。

### ◆ 簡易耐震診断

大地震の被害から命を守るためには、住宅の耐震性を高めることが重要です。下の表を使って、簡易的な自己診断を行ってみましょう。この診断の対象としている住宅は、1～2階建ての一戸建て木造住宅（在来軸組工法、枠組壁工法〔ツーバイフォー工法〕）などで店舗・事務所などを併用する住宅を含みます。

問診	項目	評点	問診	項目	評点
1	建てたのはいつ頃ですか？ ◆建てたのは1981年（昭和56年）6月以降 ◆建てたのは1981年（昭和56年）5月以前 ◆よく分からない	1 0 0	2	いままでに大きな災害に見舞われたことがありますか？ ◆大きな災害に見舞われたことがない ◆床下浸水・床上浸水・火災・車の突入事故・大地震・崖上隣地の崩落などの災害に遭遇した ◆よく分からない	1 0 0
3	増築について ◆増築していない。または、建築確認など必要な手続きをして増築を行った ◆必要な手続きを省略して増築し、または増築を2回上繰り返している。増築時、壁や柱を一部撤去するなどした ◆よく分からない	1 0 0	4	傷み具合や補修・改修について ◆傷んだところは無い。または、傷んだところはその都度補修している。健全であると思う ◆老朽化している。腐ったり白蟻の被害など不都合が発生している ◆よく分からない	1 0 0
5	建物の平面はどのような形ですか？ ◆どちらかというとき長方形に近い平面 ◆どちらかというときL字・T字など複雑な平面 ◆よく分からない	1 0 0	6	大きな吹き抜けがありますか？ ◆一辺が4m以上の大きな吹き抜けはない ◆一辺が4m以上の大きな吹き抜けがある ◆よく分からない	1 0 0
7	1階と2階の壁面が一致しますか？ ◆2階外壁の直下に1階の内壁または外壁があるまたは、平屋建である ◆2階外壁の直下に1階の内壁または外壁がない ◆よく分からない	1 0 0	8	壁の配置はバランスがとれていますか？ ◆1階外壁の東西南北どの面にも壁がある ◆1階外壁の東西南北各面の内、壁が全くない面がある ◆よく分からない	1 0 0
9	屋根葺材と壁の多さは？ ◆瓦など比較的重い屋根葺材であるが、1階に壁が多い。または、スレート・鉄板葺・銅板葺など比較的軽い屋根葺材である ◆和瓦・洋瓦など比較的軽い屋根葺材で、1階に壁が少ない ◆よく分からない	1 0 0	10	どのような基礎ですか？ ◆鉄筋コンクリートの布（ぬの）基礎またはベタ基礎・杭基礎 ◆その他の基礎 ◆よく分からない	1 0 0

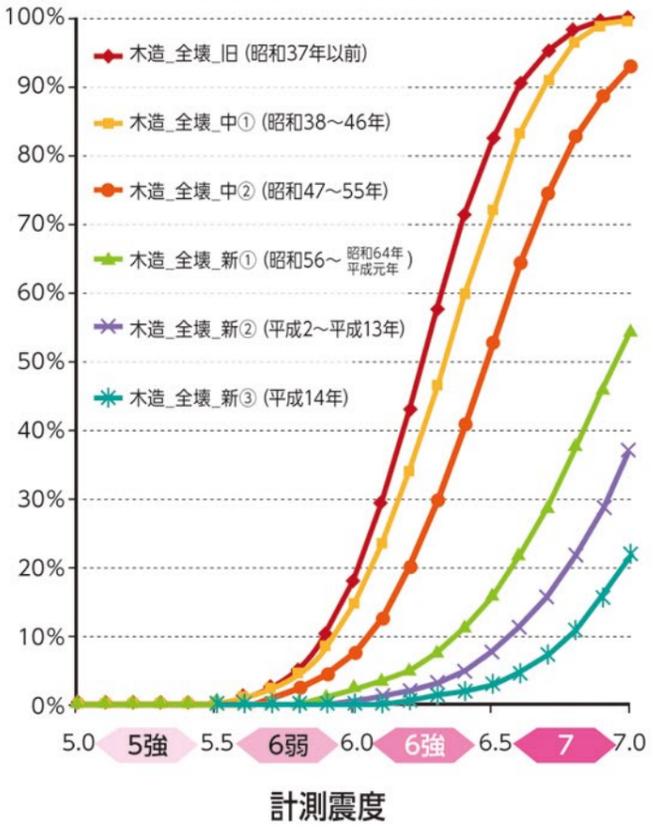
問診1～10の評点を合計します	判定・今後の対策	評点合計
判定	◆ひとまず安心ですが、念のため専門家に診てもらいましょう ◆専門家に診てもらいましょう ◆心配ですので、早めに専門家に診てもらいましょう	

出典：「誰でもできるわが家の耐震診断」（一財）日本建築防災協会  
<http://www.kenchiku-bosai.or.jp>

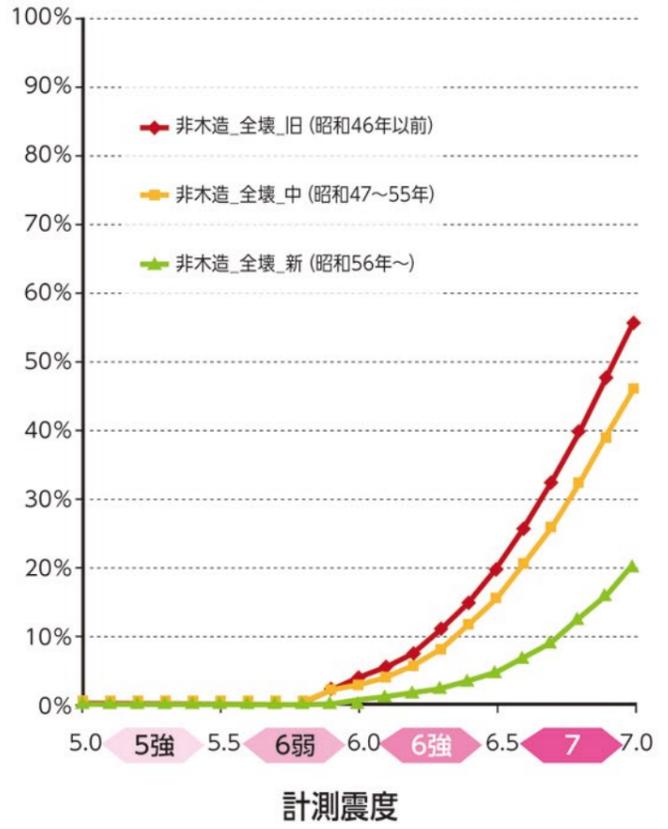
### ◆ 建物倒壊について

このグラフは過去の地震災害における建物の被害状況から、木造、非木造別に震度別の全壊率を算出したものです。例えば、昭和47年～55年に建てられた木造建物の場合、震度6強（立川断層帯地震発生時の市内の最大震度）の全壊率は約10%～50%となっています。昭和56年の新耐震基準（建築基準法）以前に建てられた建物は全壊率が高くなる傾向にあります。

◇ 木造建物の震度別全壊率 ◇



◇ 非木造建物の震度別全壊率 ◇



## 地盤の液状化現象

### ◆ 市内の液状化

液状化とは、地震によって地盤が一時的に液体のようになってしまう現象で、地盤の上の建物を傾かせたり沈ませたりします。

平成24・25年度埼玉県地震被害想定調査によると、市の液状化可能性は高い・やや高い・低い・極めて低い4段階のうち、全域が「極めて低い（液状化に関する詳細な調査は不要）」とされています。

市域のほとんどが地盤の安定した台地であり、液状化が発生する可能性は少ないと考えられますが、造成地の盛土部などでは、局所的に液状化が発生し、被害を受ける可能性があります。



# 備え 1 家・家具・備蓄品

地震による揺れで、室内の家具が倒れたり、ガラスが割れて飛び散ったりすると、家の中が危険な場所になってしまいます。倒れた家具は避難の妨げにもなります。日ごろから家具を固定するなどの安全対策を講じておきましょう。

また、家の周囲に地震発生時に危険な箇所がないか点検しましょう。



## あなたの家は大丈夫？

### ◆家の中の安全対策のポイント

- 火災に備え、住宅用火災警報器を取り付けましょう。
- コードだけで吊っている照明器具は補強しましょう。
- 背の高い家具はL字型金具やつっぱり棒で固定しましょう。家具の下に小さな板などを差し込み、壁や柱によりかかるようにすると更に効果的です。
- カーテンは防災処理を施したものにしましょう。
- 窓ガラスや室内の棚のガラスには飛散防止フィルムを貼りましょう。
- ガラスによるケガなどを防ぐため、スリッパやスニーカーなどを準備しておきましょう。
- テレビは低い位置に置き、粘着マットを敷いたり、転倒防止器具で壁に固定したりしましょう。
- 停電に備えて懐中電灯をすぐ使える場所に置いておきましょう。

### ◆寝室や出入り口付近の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、向きを工夫する。
- 倒れても机などにひっかかり、自分の上に倒れてこないように置く。
- 倒れても出入り口が開くような位置、向きに置く。

## ◆非常持ち出し品・備蓄品を準備しよう



### 非常持ち出し品

避難する時にすぐに持ち出すべきもので、最初の1日間をしのぐための物品です。普段皆さんが持ち歩いているバッグなどに少し足すだけで身近な非常持ち出し袋になります。下記以外にも、「普段なくては困るもの」から用意することも有効です。

### 非常 持出品

避難するときに持ち出す最小限の必需品。男性で15kg、女性で10kg程度を目安にリュックなどの持ちやすい状態で準備しておきましょう。



- リュックサック
- 携帯ラジオ
- 懐中電灯
- 乾電池
- 携帯用充電器 (モバイルバッテリー)
- ホイッスル
- 現金
- 預金通帳、印かん
- 健康保険証



- ### 非常食品
- カンパン、缶詰
  - 栄養補助食品
  - ドライフーズ
  - 飲料水
  - プラスチックか紙の皿、コップ
  - わりばし
  - 缶切り、栓抜き



- ### 応急薬品
- ばんそうこう
  - 傷薬、胃腸薬
  - 目薬、消毒薬
  - 解熱剤
  - 常用薬
  - お薬手帳



- ### その他の生活用品
- 下着、上着、靴下など
  - 軍手、タオル
  - ティッシュペーパー
  - ウェットティッシュ
  - 雨具
  - ビニール袋
  - チャック付ポリ袋
  - 生理用品
  - マスク

### 非常 備蓄品

災害復旧までの数日間 (推奨1週間) のための備蓄品。被害を受けにくく、非常時でも取り出しやすい場所に保管しておきましょう。



- ### 非常食品
- カンパン
  - 缶詰やレトルトのおかず
  - アルファ米
  - ドライフーズ、インスタント食品
  - チョコレート、アメなど
  - 栄養補助食品
  - 調味料
  - 飲料水 (1日1人303日分)

- ### その他生活用品
- 生活用水
  - 毛布、寝袋
  - 洗面用具
  - ポリ容器、バケツ
  - 乾電池
  - トイレトペーパー
  - 使い捨てカイロ
  - ロウソク
  - ロープ、ボール、スコップ
  - ドライシャンプー
  - 新聞紙、ビニールシート (燃料、防寒、敷物、雨よけ)
  - 布製ガムテープ (整理、止血、ガラスの補修)
  - キッチン用ラップ (止血、汚れた皿にかぶせる)
  - 自転車
  - 卓上コンロ、固形燃料、予備のガスボンベ
  - 簡易トイレ
  - 携帯用充電器 (モバイルバッテリー)



### ローリングストックを実践しよう

日常生活で使用する水や食料を多めに常備しておき、消費したら補充するという「ローリング (回転させながら) ストック (蓄える)」が有効です。非常時にも普段食べ慣れているものを食べることで安心できます。



### ◆こんな用意も必要です

#### 乳幼児のいる家庭

ミルク、ほ乳びん、離乳食、スプーン、おむつ、洗浄綿、おふいひも、バスタオル、ガーゼなど。

#### 妊婦のいる家庭

脱脂綿、ガーゼ、サラシ、T字帯、洗浄綿および新生児用品、ティッシュ、母子健康手帳など。

#### 介護者のいる家庭

着替え、おむつ、ティッシュ、障害者手帳、常用薬、お薬手帳など。

# 屋外の場合



## 繁華街・住宅街

- ・建物の近くは危険なため、広場などへ移動しましょう。
- ・ガラスや看板の落下、自動販売機の転倒には特に気を付けましょう。
- ・住宅街では、ブロック塀や石壁などの崩落に注意しましょう。

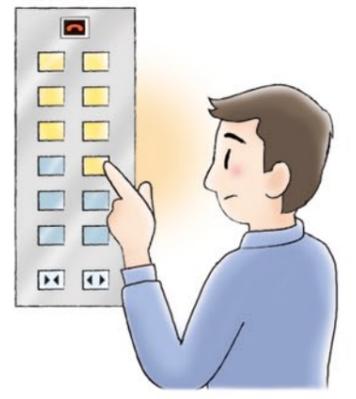
## 車の運転中



- ・揺れを感じてもすぐには停車せず、ゆっくりと減速しましょう。道路の左側に寄せて停車し、ハザードランプを付けた状態でエンジンを切りましょう。
- ・みだりに車外に出ず、カーラジオなどで地震情報を集めましょう。
- ・車を離れる際は、ドアをロックせず、キーもつけたままにしておきましょう。

## エレベーターの中

- ・すべての階のボタンを押し、止まった階で降りましょう。
- ・閉じ込められた場合は非常ボタンを押し、救助を待ちましょう。



## ■帰宅困難になった時には

東日本大震災では、首都圏で鉄道の多くが運行を停止するとともに、道路では大規模な渋滞が発生するなど、公共交通機関の運行に支障が生じました。これにより鉄道などを使って通勤・通学している人々の帰宅手段が閉ざされ、多くの帰宅困難者が発生しました。

### ○「むやみに移動を開始しない」が基本原則

鉄道や交通機関の運行停止により、みんなが一斉に帰宅を始めると、駅周辺は非常に混雑し、「集団転倒の発生」や「建物倒壊や落下物により死傷する」おそれがあります。また、道路上に大勢の通行人や帰宅・送迎の車などが発生すると、緊急車両が通行できないなど「救助・救急・消火活動などの妨げ」にもつながります。まずは身の安全を確保したうえで、落ち着いて状況を把握し、職場や学校などの安全な場所にとどまることを考えましょう。

# 地震が起きたら？

備え 2



地震が起きたときは、慌てず揺れがおさまるのを待ち、落ち着いて行動することが大切です。

## 屋内の場合

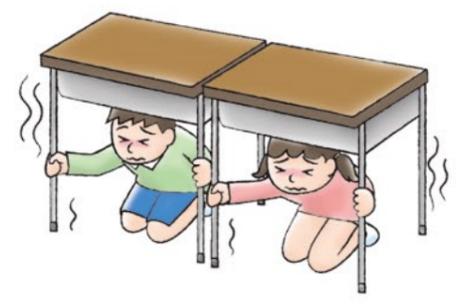
### 職場

- ・パソコンやコピー機などのOA機器の落下に注意し、デスクの下に身を隠しましょう。
- ・窓ガラスが割れる危険があるため、窓際から離れましょう。
- ・外へ出る際はエレベーターを使用せず、階段を使いましょう。



### 学校

- ・揺れがおさまるまで机の下で身を隠し、先生の指示に従いましょう。
- ・窓の近くは危ないので、教室や体育館、廊下などでは中央に集まりましょう。
- ・通学路も安全ではないため、指示があるまで帰宅しないようにしましょう。



### スーパー・デパート

- ・バッグやリュックで頭を守り、商品棚やショーケースから離れましょう。
- ・机などに身を隠すか、壁や柱の近くに身を寄せましょう。
- ・外へ出る際にエレベーターは使わず、落ち着いて係員やスタッフの指示に従いましょう。



### 劇場・ホール

- ・バッグなどで頭を守り、座席の間にしゃがんで身を守りましょう。
- ・脱出の際は急がず、係員の指示に従い行動しましょう。



# 避難後の行動

避難所に到着したら、施設で定められたルールや順序にしたがって、落ち着いて行動しましょう。避難者同士のトラブルを防ぐためにも、お互いに助け合い、協力し合う姿勢が大切です。

地震発生直後の避難所開設には、施設の安全確認・避難生活スペースの確保・避難者受け入れ・役割分担などが必要です。

## ●施設の安全確認

- ・体育館などに入る前に、外壁や窓・天井などに異常がないか目視で点検しましょう。
- ・一見して、危険が認められる箇所については立ち入り禁止にするなどの措置をとりましょう。
- ・可能であれば、避難者や地域住民の中から建築士などの有資格者を募り、確認することが望めます。

## ●避難生活スペースの確保

- ・施設内のレイアウトを検討し、避難生活スペースや非常時の動線をしっかり確保しましょう。
- ・校長室や職員室など、施設管理に影響が出る部屋は避難生活スペースにしないように、立ち入り禁止などの措置をとりましょう。



## ●避難者受け入れ

- ・避難者を受け入れる際には、受付を設置し、避難者名簿を作成しましょう。
- ・避難者への各種サービスの提供は、避難者数を基礎としているため、名簿への登録については必ず周知し、協力を求めましょう。
- ・要配慮者への支援のためにも、要配慮者情報は、避難者で協力し合い、しっかりと把握しましょう。

## ●役割分担

- ・避難所では、広報・施設の防犯・食料の配給・負傷者の救護・衛生環境の管理など、避難生活を営むうえで、多くの仕事や役割が発生します。
- ・仕事や役割を任された場合は、できる限り協力しましょう。また、当番制や交代制などにより、避難所の運営が特定の人の負担にならないように配慮しましょう。

# 地震発生時の避難

備え 3-1



地震が発生した時は、慌てず揺れがおさまるのを待って、最寄りの公園や広場に移動します。その後、状況に応じて指定避難場所へと移動しましょう。

## ここがPoint しっかり確認しよう

### ◆避難施設の種類

**一時(いつとき)避難集合場所** 地震など大規模災害時に身を守るため、同じ地域内の住民同士と一緒に指定避難場所に避難するために一時的に集合する場所で、公園や広場、駐車場、空き地など地域住民の身近にある広場がこれにあたります。

**指定避難場所** 災害が発生した際に、切迫した危険回避または一時集合・待機場所として使用するための場所で、学校のグラウンドや一部の公園など、一時的に滞在するための屋外のオープンスペースです。

**指定避難所** 地震時による家屋の倒壊、焼失などで被害を受けた人や現に被害を受けるおそれのある人など避難してきた住民などを一時的に受け入れる建物をいい、市内各小・中学校・高校及び大学の体育館並びに市民体育館などを指定しています。

**広域避難場所** 指定避難場所のうち、火災の延焼による危険性の高い密集市街地の住民を対象に、大規模火災を避けるためのものであり、原則として100,000㎡以上の広さを有する広場のことをいい、市では、木造建物の住宅密集地の避難のため、広域避難場所として所沢航空記念公園を指定しています。



自宅建物が火災や倒壊の危険がないときは、あえて避難の必要はありません。



地震

備え 3-2

# 避難生活

発災時の「避難」というと、まずは避難所へ行こうと決めている人は多いのではないのでしょうか。避難所は、家屋の倒壊などにより、自宅で生活できない人の避難生活の場として開設されます。しかし、避難所では、食べ慣れていない食事、集

団での共同生活などの急激な生活環境の変化から、体調を崩す人も少なくありません。

このため、家屋の損傷が軽微で居住可能ならば、避難所よりも在宅の方が環境が良いため、慣れ親しんだ自宅での「在宅避難」への備えが必要です。

## 避難者主体による避難所運営

避難所は被災された方々が安全・安心に生活できる場であるとともに、生活再建を始めるための場所でもあります。自分たちの生活空間を良好なものとするために、避難者が主体となって運営することが必要です。



## 避難所運営委員会とは

避難所では、トイレの使用方法・室内の清掃・ごみ出し・ペット対応・プライバシーの確保など、共同生活を営むうえで必要な生活ルールや役割分担を決めることが不可欠です。

避難所開設後は、市担当者・施設管理者・避難者の代表者などが協力し、早期に避難所運営委員会を立ち上げ、避難所の運営に関することを協議・調整していくことが必要です。



## 避難所生活の心得

### ① 避難所のルール

決められたルールを避難者全員が守り、割り当てられた係の仕事はしっかり行いましょう。

また、ルールを決める際には、一部の避難者で決めるのではなく、「自分たちが決めたルール」ということを自覚できるように、避難者同士でしっかりと話しあうことで決めましょう。

### ② トイレの使用

避難所のトイレは多くの人が使用します。トイレの使用は各避難所で決められたルールに従いましょう。

また、一人一人が「自分の家のトイレ」という気持ちで使用するとともに、衛生状態を保つためにも清掃を徹底しましょう。



### ③ 病気の予防

風邪やインフルエンザなどの感染症が流行りやすくなるため、こまめなうがいや手洗い、マスクの着用などを行いましょう。

食事や水分を十分にとらない状態で長時間座って足を動かさないと、血行不良によりできた血栓が血管を詰まらせ心臓発作などを誘発する「エコノミークラス症候群」にかかる可能性があります。十分に水分補給を行い、定期的に体を動かしましょう。

### ④ 物資の配給・管理

われ先にと焦らず、落ち着いて自分の順番を待ちましょう。また、数が少ない物資は高齢者や障害者などの要配慮者に優先的に配給するなどの思いやりも必要です。

食料の場合は、食中毒予防の観点から適切な取り扱いが必要です。賞味・消費期限に十分留意するとともに、直射日光や暖房が効いている部屋での保存は避けましょう。



### ⑤ 要配慮者への気配り

目の不自由な人が自分の位置が把握しやすいように壁際のスペースを確保するなど、配慮しましょう。また、掲示物による情報は周りの人が読み上げて伝えてあげましょう。

耳の不自由な人は、放送や口頭連絡では情報が伝わらないことがあります。周りの人が筆談などで伝えてあげましょう。

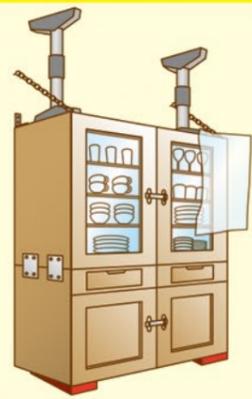
その他、高齢者や妊産婦などにも気配りや手助けをし、誰もがすごしやすい避難所になるように協力しましょう。

## 在宅避難のススメ

### ① 自宅の耐震化

在宅避難には、自宅が安全であることが必須です。耐震診断を行うなど、自宅の安全性について確認しましょう。

⇒10ページ「耐震診断」もチェック



### ② 家具類の安全対策

自宅の損傷が軽微でも、安全な生活空間が確保できなければ在宅避難は困難です。阪神・淡路大震災では、多くの方が家具の転倒やガラスの飛散により怪我をしました。家具の転倒防止やガラスの飛散防止などの安全対策を行いましょう。

⇒12ページ「家の中の安全対策のポイント」もチェック



### ③ 食料や生活必需品などを準備

被災地に救援物資が届くまでの3日間(推奨1週間)分の水や食料を備蓄しましょう。常備薬、生理用品など、最低限必要だと思う日用品を用意しておくことも不可欠です。

また、ガス・電気・上下水道などのライフライン停止に備えて、カセットコンロ、懐中電灯、ヘッドランプ、簡易トイレなども備えておきましょう。

⇒13ページ「非常持ち出し品・備蓄品を準備しよう」もチェック



### ④ 正確な情報収集

被害情報や支援に関する情報は、防災行政無線やところざわほっとメールなどで発信しますので、情報入手先を確認しておきましょう。

⇒8ページ「情報の収集・情報の提供」もチェック





備え 4

# 火災を防ぐ

地震では、二次災害として火災が発生することがあります。火災が起きると被害が拡大してしまうため、まずは各家庭から火を出さないことが大切です。



## 1. 早く知らせる | 2. 早く消す | 3. 早く逃げる

- 大きな声で「火事だー!」と叫び、隣近所に知らせる。声が出ないときは、非常ベルや、やかんや鍋など音の出るものをたたく。
- どんなに小さな火事でも必ず119番通報を。
- 火がまだ横に広がっているうちは消火が可能。
- 消火器や水だけでなく、座布団で火をたたき、毛布でおおうなど手近なものを利用する。
- 天井まで火が燃え広がったら消火は困難。無理せず早めに避難する。
- 可能ならば、燃えている部屋の窓やドアを閉め、空気を遮断してから避難する。

## ◆ 消火器の使い方を覚えておこう



### 消火器は定期的に点検を!

- 安全ピン**
  - 変形、破損はないか
  - 封印は切れていないか
- ホース**
  - ひび割れ、ゆるみ、劣化はないか
- ゲージがついている場合**
  - 正常値をさしているか
- レバー**
  - 変形、破損はないか
- キャップ**
  - 変形、ゆるみはないか
- 本体・底部**
  - サビ、変形はないか

### 消火器を使うときの注意点

- 出入り口を背後にして、避難路を確保する
- 姿勢を低くし、煙を吸い込まないように
- 炎ではなく、火元を狙ってほうきで掃くように
- ホースが強く振られるので、ノズルをしっかり握る
- 消火器の薬剤はすべて出し切る
- 消火後は、火が消えたかどうか再確認する



## ～住宅用火災警報器(住警器)～(全ての住宅で設置が義務です!)

住宅用火災警報器は、火災の逃げ遅れを防ぐために非常に重要です。基本的には寝室と寝室がある階の階段上部に設置することが必要です。また、警報器は交換目安の10年を過ぎると電子部品や電池が寿命をむかえ、正常に作動しない場合がありますので、定期的に確認しましょう。

ボタンを押すか、紐を引きましょう。警報音はメーカーや製品により異なります。



異常がある場合、電池がきちんとセットされているか確認してください。電池がきちんとセットされていても鳴らない場合は、電池切れか機器本体の故障が考えられますので交換しましょう。また、本体の側面などに設置年月日を記入しておきましょう。



## 通電火災に注意

通電火災とは、地震に伴う停電が復旧する際、電源が入ったままの発熱器具が可燃物に触れて発火したり、断線したケーブルから発火する火災をいいます。

この火災の一番の怖さは、地震発生とともに出火するのではなく、避難し、家に人がいない状態で時間差で出火するため、発見・初期消火が遅れるところです。



## ◆ 通電火災を防ぐには「感震ブレーカー」が効果的

避難する際は通電火災を防ぐため電気のブレーカーを落として避難しましょう。しかし、焦って忘れてしまったり、家具の転倒などによってブレーカーに近づけなくなったりする場合がありますので、地震を感知し自動でブレーカーを落とす感震ブレーカーの設置が効果的です。

感震ブレーカーを設置することで通電火災を防止し、被害を減らすことができます。ただし、地震を感知すると通電が止まるため、夜間の避難に備えて非常灯の設置や手元に懐中電灯などを常備しましょう。

分電盤タイプ(内蔵型)	分電盤タイプ(後付型)	コンセントタイプ	簡易タイプ
分電盤に内蔵されたセンサーが揺れを感知し、ブレーカーを落として電気を遮断	分電盤に感震機能を外付けするタイプで、漏電ブレーカーが設置されている場合に設置可能	コンセントに内蔵されたセンサーが揺れを感知し、コンセントから電気を遮断	ばねの作動や重りの落下によりブレーカーを落として、電気を遮断
電気工事が必要	電気工事が必要	電気工事が必要なタイプと、コンセントに差し込むだけのタイプがある	電気工事が不要

※各分電盤のタイプの写真は、「地震による電気火災対策を(2015年11月版)、内閣府・総務省消防庁、経済産業省」より引用



# 各家庭で浸水に備えましょう

風水害

近年、大きな被害をもたらすゲリラ豪雨や台風などが多数発生しています。しかしある程度予測することができる風水害では、それらに対する備えを事前に正しく行っておくことで、被害を最小限に抑えることが可能です。事前の準備と、正しい知識による冷静な行動を心がけましょう。

## 気象情報の収集と情報伝達

市では、市及び周辺区域の気象や降雨予測について、常に最新の情報が入手できる体制が生まれ、事前対策や災害発生時の対応へ活用されています。注意が必要な気象情報や防災情報などは、防災行政無線、ところざわほっとメールなどを用いて、市民に伝達されますので、情報の入手に努めましょう。

【問い合わせ先】 危機管理課

## 各家庭での土のうの設置

土のうを設置することで、自宅などへの浸水を軽減することができます。土のう袋や砂はホームセンターなどで販売されていますので、災害が起きる前の準備を心がけましょう。



①土のう袋の7~8割程度まで砂を入れます。



②口がほどけないようにしっかりと結びます。

### Point 土のうの作り方のコツ

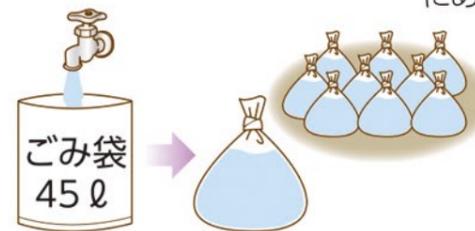
- ・土のうの結び口は上側にし、水の無い側へ向けましょう。
- ・1段ごとに足で踏みつけて、平坦にしましょう。



③扉や玄関の前など、浸水が想定されるところに隙間なく重ねておきます。

## 簡易水のう設置

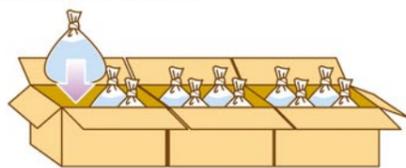
土のうを保管できない、用意する時間が無いなどの場合に、各家庭にあるもので簡易的に作成できる「水のう」があります。



①ごみ袋（家庭用）を2重または3重にして水を入れます。水量はごみ袋の半分程度にし、口をしっかりと縛ります。



②扉や玄関の前など、浸水が想定されるところに隙間なく並べます。



※空の段ボールやプランターに入れてから並べると強度が増します。  
※水のうの入った段ボールやプランターをブルーシートで覆うとさらに効果的です。

# 所沢市の風水害対策

## 河川カメラ

埼玉県では、所沢市内を流れる柳瀬川と東川に河川監視用カメラを整備しています。カメラ画像は、市ホームページ「河川の様子が自宅で見られますー河川監視用カメラ設置場所ー」から確認できます。

柳瀬川 (カメラ設置場所)	東川 (カメラ設置場所)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・清柳橋付近 (坂之下)</li> <li>・新柳瀬橋付近 (下安松)</li> <li>・松戸橋付近 (上安松)</li> <li>・勢揃橋付近 (久米)</li> <li>・神明橋付近 (荒幡)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・弘法橋付近 (松郷)</li> <li>・開明橋付近 (元町)</li> <li>・西武池袋線ガード付近 (西所沢二丁目)</li> <li>・泉橋付近 (北野二丁目)</li> </ul>



所沢 河川カメラ

検索

## 土のうの提供

市では、土のうを無償で配布しています。宅地や家屋に浸水が予測される場合、事前に土のうを積み、対策を講じるようにしましょう。

【問い合わせ先】 道路維持課・下水道維持課



## 土のうステーション(土のう置き場)

市では、大雨などによる浸水被害を未然に防ぐために、どなたでも自由に土のうをとりだせる「土のうステーション(土のう置き場)」を設置していますので必要に応じて各自でお持ちください。設置場所や設置期間は広報ところざわや市ホームページ、ところざわほっとメールで周知します。【問い合わせ先】 道路維持課・河川課



## 浸水による家屋などの消毒

浸水被害に遭われた場合、家屋などの消毒サービスを無償で行います。

【問い合わせ先】 生活環境課

## 水害で生じた粗大ごみの収集

水害によって生じた粗大ごみなどについて、回収が必要と判断される場合には戸別に収集を行います。【問い合わせ先】 資源循環推進課

### 風水害に関する問い合わせ先一覧

	電話	FAX
危機管理課	2998-9399	2998-9042
道路維持課	2998-9168	2998-9152
河川課	2998-9375	2998-9153
生活環境課	2998-9370	2998-9195
資源循環推進課	2998-9146	2998-9394
下水道維持課	2921-1022	2921-1094
市役所 休日・夜間連絡先	2998-1111	-
所沢中央消防署	2929-9125	2929-9130
所沢東消防署	2998-1190	2992-6710
三ヶ島分署	2949-1190	2949-1241
富岡分署	2942-4960	2942-4964
山口分署	2925-1190	2925-1350
柳瀬分署	2944-1190	2944-1192



# 備え1 風水害が起きたら

雨風が強まってきたら、まずテレビやラジオ、インターネットで発表される気象庁からの警報・注意報や、市からの避難に関する情報に注意しましょう。不要不急の外出は控え、危険な場所には近づかないようにしましょう。



## 必要な行動は？

災害が発生する恐れが高まる程度に応じて、防災行政無線やところざわほっとメールなど、市からの情報を自分たちで収集し、状況に応じた行動をとりましょう。

### ●大雨のとき

**屋内では**  
浸水の危険に備え、家財道具や貴重品など、運べるものは事前に高い場所へ移動させましょう。



**車の運転中は**  
雨により視界が悪くなるのが予測されるため、速度を落とし、高台に移動します。浸水によりエンジンが停止した場合は、無理に再始動させないようにしましょう。



**河原では**  
今いる場所で雨が降っていなくても、急な増水や土砂災害が起こる危険があるため、できるだけ河原から離れ、高い場所に避難するようにしましょう。



## 自宅周りの点検をしておきましょう

- 窓にひび割れやがたつきはないか、雨戸は閉まるか確認しましょう。
- テレビアンテナは錆びたりゆるんだりしていないか確認しましょう。
- 屋根瓦やトタンがめくれたり壊れていないか確認しましょう。
- 自転車や看板など風で飛ばされないようにしましょう。
- 雨どいに枯葉や砂が詰まっていないか確認しましょう。
- 庭木は風で飛ばされないようにしましょう。
- プロパンガスのボンベは転倒しないように鎖などで固定しましょう。
- ブロック塀のひび割れや、石垣の崩れは補強しましょう。
- 物干し竿や植木鉢が風に飛ばされないようにしましょう。

# 備え2 雷・竜巻・局地的大雨から身を守るための知識



気候変動などにより、近年では天気が急に変わることが多くなっています。天気予報に注意しつつ、異変を感じた場合はなるべく外出を控えるようにしましょう。

## 落雷

雷は、雷雲の位置次第で、海面、平野、山岳などところを選ばずに落ちます。雷鳴が聞こえるなど雷雲が近づく気配があるときは、速やかに安全な場所へ避難することが、雷から身を守るために有効です。鉄筋コンクリート建物、自動車（オープンカーは不可）、列車は、比較的安全な場所だと言われています。

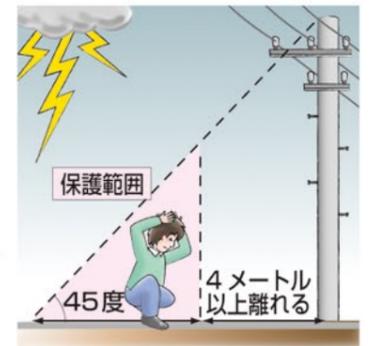
### ●落ちやすい場所

- ・ゴルフ場や砂浜、グラウンドなど開けた場所や山頂などでは人に落ちやすい。
- ・近くにある高いものをつたって落ちる傾向がある。



### ●近くに安全な場所がないときは

- ・電柱などの高い物体のてっぺんを45度以上の角度で見上げ、4メートル以上離れた範囲に避難する。
- ・高い木の近くでは、全ての幹、枝、葉から2メートル以上離れる。
- ・姿勢を低く保ち、持ち物は身体より高く突き出さない。
- ・雷の活動がやみ、20分以上経過したら安全な場所に移動する。



## 竜巻

低く黒い雲が近づく、雷鳴や雷光が見える、大粒の雨やひょうが降り出す、あるいは発達した積乱雲が見えたときなどは、竜巻が近づいている可能性があります。このような天候の変化を感じたら、ただちに命を守る行動をとってください。

### ●屋内にいるとき

- 飛来物が窓を突き破ることがあります。また建物の上部が吹き飛ばされたり、場合によっては部屋の壁が破壊されることがあります。
- ・窓とカーテンを閉める
- ・雨戸・シャッターを閉める
- ・建物の最下階に移動する
- ・家の中心部に移動する
- ・丈夫な机の下にもぐる



### ●屋外にいるとき

- 色々なものが猛スピードで飛んできたり、木造の建物などが倒れたりすることがあります。
- ・丈夫な建物に避難する
- ・飛来物に注意する
- ・水路やくぼみに身を伏せる
- ・車庫や物置には、避難しない
- ・竜巻を見続けず





風水害

備え 3

# 避難の注意点



## 避難に関する3つの情報

災害の危険が居住地に迫っている場合、状況の深刻度に合わせた3つの段階で、避難に関する情報を発令します。それぞれの情報に合わせて、適切な避難行動をとるようにしましょう。

### 緊急度

#### ①避難準備・高齢者等避難開始

- 災害が発生する危険性が高まった状況。
- 避難するのに時間がかかる高齢者などの要配慮者やその支援者は避難を始めます。
- 通常の避難行動ができる人は、家族との連絡、非常持出品の用意など避難の準備を始めます。



#### ②避難勧告

- 災害が発生する危険性が明らかに高まった状況。
- 発令された地域のすべての住民は指定された避難場所に避難を始めます。



#### ③避難指示(緊急)

- 災害が発生する危険性が非常に高まった状況、あるいはすでに人的被害が発生した状況。
- 避難中の住民は直ちに避難を完了します。
- 万一避難する余裕がなければ、家の2階など安全な場所にとどまります。



## 風水害からの避難の注意点

### 安全な服装で

ヘルメットや防災ずきんで頭を保護します。はだしや長靴ではなく、ひもでしめられる運動靴を履きましょう。



### 足元に注意

道路が冠水すると足元が見えにくくなります。長い棒などを杖代わりにして、側溝やマンホールに気をつけましょう。



### 単独行動は危険

避難するときは単独行動は危険です。隣近所に声を掛け合うなどするとともに、高齢者や傷病者、子どもに配慮し、安全を確保しましょう。



### 深さに注意

大人が歩行可能な水深の目安は約50cmですが、水の流れる場合は20cm程度でも危険です。危ないと判断した場合は、無理をせず、高所で助けを待ちましょう。



## 避難の方法

風水害時の避難方法には、垂直避難・水平避難・待避があります。「自分の身は自分で守る」ための避難行動のシミュレーションをしておきましょう。

### 垂直避難

安全に屋外への避難ができない状況において、屋内の2階以上に避難する。

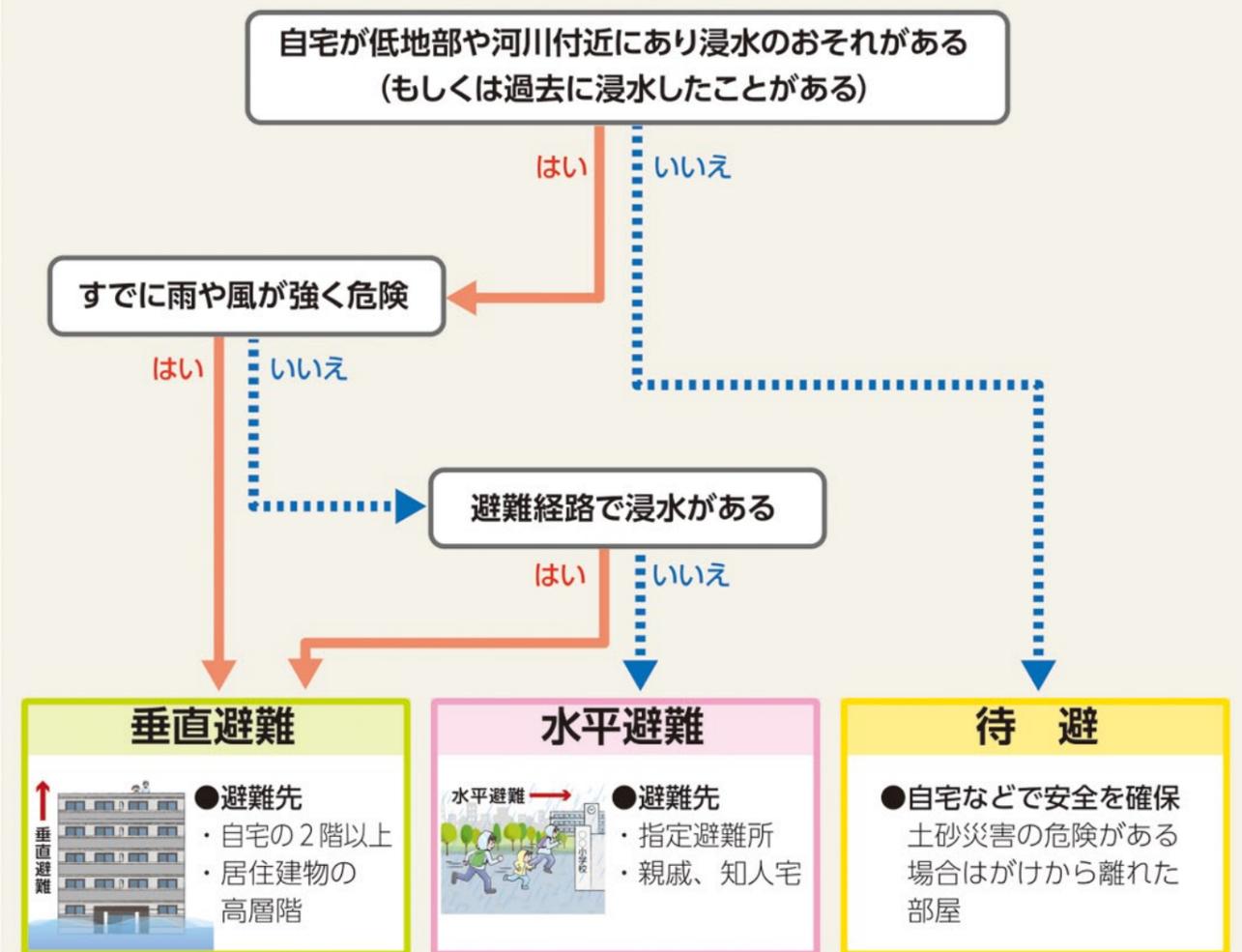
### 水平避難

その場を立ち退き、近隣の少しでも安全な場所に一時的に避難する。

### 待避

自宅や安全を確保できる場所に留まる。

雨が強くなってきたとき、強い雨が予想されているときは、次のフローチャートを使って適切な避難行動を確認しましょう。





# 市内の内水被害

Inland water damage in the city  
市内的内水受災  
시내의 내수 피해

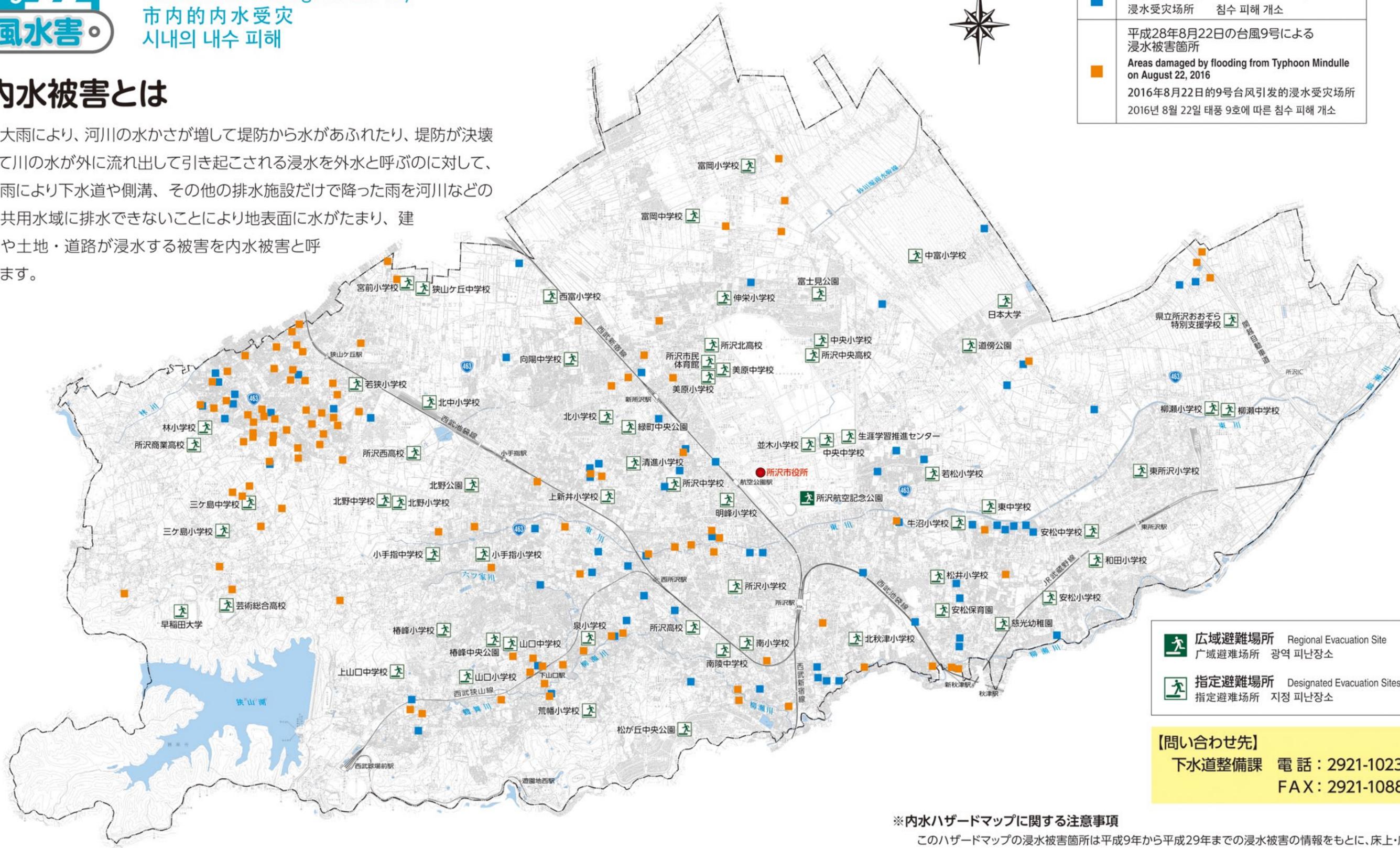
風水害

## 内水被害とは

大雨により、河川の水かさが増して堤防から水があふれたり、堤防が決壊して川の水が外に流れ出して引き起こされる浸水を外水と呼ぶのに対して、大雨により下水道や側溝、その他の排水施設だけで降った雨を河川などの公共用水域に排水できないことにより地表面に水がたまり、建物や土地・道路が浸水する被害を内水被害と呼びます。



凡例 Legend 图例 범례
浸水被害箇所 Areas flooded damage 浸水受災場所 침수 피해 개소
平成28年8月22日の台風9号による浸水被害箇所 Areas damaged by flooding from Typhoon Mindulle on August 22, 2016 2016年8月22日の9号台风引发的浸水受災場所 2016년 8월 22일 태풍 9호에 따른 침수 피해 개소



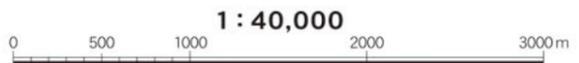
	広域避難場所 Regional Evacuation Site 广域避难场所 광역 피난장소
	指定避難場所 Designated Evacuation Sites 指定避难场所 지정 피난장소

【問い合わせ先】  
下水道整備課 電話：2921-1023  
FAX：2921-1088

### ※内水ハザードマップに関する注意事項

このハザードマップの浸水被害箇所は平成9年から平成29年までの浸水被害の情報をもとに、床上・床下浸水被害箇所をマップ化したものです。浸水被害箇所を予測したものではありません。表示した箇所以外においても浸水が起こる可能性があります。

最新の浸水被害箇所につきましては、市ホームページで公開しておりますので、ご確認ください。(市ホームページ「内水ハザード」で検索)





備え 4-1

# 土砂災害対策の概要

## 風水害

### 急傾斜地の崩壊 (がけ崩れ)

土砂災害は、「がけ崩れ」「地すべり」「土石流」の3つに分類されます。がけ崩れは、雨や地震などの影響によって急激に斜面が崩れ落ちる現象で、市内にはがけ崩れによる被害を受けるおそれのある区域があります。なお、土砂石礫が水と一体となり下流へ押し流される現象の土石流、斜面の土塊がゆっくり斜面下方へ移動する地すべりのおそれがある区域はありません。



土砂災害が発生すると、人命に関わる重大な被害をもたらします。長雨や大雨のときに次のような現象を確認したら、早めに避難しましょう。

- がけ崩れの前兆現象**
- がけからの水がにごる。
  - 地下水やわき水が止まる。
  - 斜面のひび割れ、変形がある。
  - 小石が落ちてくる。
  - がけから音がする。
  - 異様な匂いがする。

### 2つの警戒区域を知っておきましょう

埼玉県では、がけ崩れが発生した場合に被害を受けるおそれのある区域を、土砂災害警戒区域などとして指定しています。

- イエローゾーンとレッドゾーンがあることに注意しましょう。
- それぞれ警戒区域などに指定された際の対策が異なります。

**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。

**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。

### 基礎調査の実施と区域の指定

溪流や斜面及びその下流など、土砂災害により被害を受けるおそれのある区域の地形、地質、土地利用状況などについて調査し、土砂災害のおそれのある区域などを埼玉県が指定します。



#### ■ エリア:土砂災害警戒区域

- 傾斜度が30度以上で高さが5m以上の区域。
- 急傾斜地の上部から水平距離が10m以内の区域。
- 急傾斜地の下部から急傾斜地の高さの2倍 (50mを超える場合は50m) 以内の区域。

#### ■ エリア:土砂災害特別警戒区域

急傾斜地の崩壊などが発生した場合に、住民などの生命または身体に危害が生じるおそれがあると認められる区域。

### 警戒区域などに指定されると

土砂災害警戒区域及び土砂災害特別警戒区域に指定された場合、都道府県などでは、下記の対応を実施します。

### 土砂災害警戒区域 土砂災害のおそれがある区域

**警戒避難体制の整備**  
土砂災害から生命及び身体を守るため、災害情報の伝達や避難が早くできるように警戒避難体制の整備が図られます。【市町村】

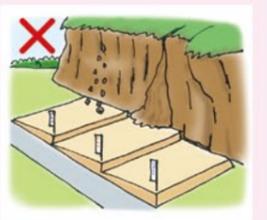


### 土砂災害特別警戒区域

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

**特定の開発行為に対する許可制**

住宅宅地分譲や災害時要援護者関連施設の建築のための開発行為は、県知事の許可が必要になります。【都道府県】



**建築物の構造規制**

居室を有する建築物は、作用すると想定される衝撃などに対して建築物の構造が安全であるかどうか建築確認がされます。【建築主事を置く地方公共団体】



**建築物の移転勧告**

著しい損壊が生じるおそれのある建築物の所有者などに対し、県知事が移転などを勧告することがあります。【都道府県】



# 市内の警戒区域など

市内には48箇所(2019年2月現在)の土砂災害警戒区域などが指定されています。

## 土砂災害警戒区域・特別警戒区域一覧

No.	地区	土砂災害警戒区域などの名称	住所	警戒区域	特別警戒区域	告示年月日
1	柳瀬	本郷-①	所沢市本郷	○	○	H27.2.17
2		本郷-②	所沢市本郷	○	○	H27.2.17
3		本郷-③	所沢市本郷	○	○	H27.2.17
4		坂之下-①	所沢市坂之下	○	○	H27.4.7
5		坂之下-②	所沢市坂之下	○	○	H27.4.7
6		坂之下-③	所沢市坂之下	○	○	H27.4.7
7		坂之下-④	所沢市坂之下	○	○	H27.4.7
8		坂之下-⑤	所沢市坂之下	○	○	H27.4.7
9		城-①	所沢市城	○	○	H27.4.7
10		城-②	所沢市城	○	○	H27.4.7
11		城-③	所沢市城	○	○	H27.4.7
12		城-④	所沢市城	○	○	H27.4.7
13		城-⑤	所沢市城	○	○	H27.4.7
14		城-⑥	所沢市城	○	○	H27.4.7
15		城-⑦	所沢市城	○	○	H27.4.7
16		城-⑧	所沢市城	○	○	H27.4.7
17	山口	上山口-①	所沢市上山口	○	○	H27.3.24
18		上山口-②	所沢市上山口	○	○	H27.3.24
19		上山口-③	所沢市上山口	○	○	H27.3.24
20		上山口-④	所沢市上山口	○	○	H27.3.24
21		上山口-⑤	所沢市上山口	○	○	H27.3.24
22		上山口-⑥	所沢市上山口	○	○	H27.3.24
23		上山口-⑦	所沢市上山口	○	○	H27.3.24
24		上山口-⑧	所沢市上山口	○	○	H27.3.24
25	山口	上山口-⑨	所沢市上山口	○	○	H27.3.24
26		上山口-⑩	所沢市上山口	○	○	H27.3.24
27		上山口-⑪	所沢市上山口	○	○	H27.3.24
28		上山口-⑫	所沢市上山口	○	○	H27.3.24
29	山口	上山口-⑬	所沢市上山口	○	○	H29.4.7
30		山口-①	所沢市山口	○	○	H27.3.24
31		山口-②	所沢市山口	○	○	H27.3.24
32		山口-③	所沢市山口	○	○	H27.3.24
33	山口	山口-④	所沢市山口	○	○	H27.3.24
34		吾妻 荒幡	所沢市荒幡	○	○	H27.3.24
35	松井	下安松-①	所沢市下安松	○	○	H27.2.17
36		下安松-②	所沢市下安松、東所沢和田1丁目	○	○	H27.2.17
37		下安松-③	所沢市下安松、東所沢和田1丁目、本郷	○	○	H27.2.17
38		下安松-④	所沢市下安松	○	○	H27.4.7
39	三ヶ島	下安松-⑤	所沢市下安松	○	○	H27.4.7
40		上安松	所沢市上安松	○	○	H27.4.7
41		三ヶ島1丁目-①	所沢市三ヶ島1丁目	○	○	H27.4.7
42		三ヶ島1丁目-②	所沢市三ヶ島1丁目	○	○	H27.4.7
43	三ヶ島	三ヶ島1丁目-③	所沢市三ヶ島1丁目	○	○	H27.4.7
44		三ヶ島1丁目-④	所沢市三ヶ島1丁目	○	○	H27.4.7
45		三ヶ島1丁目-⑤	所沢市三ヶ島1丁目	○	○	H27.4.7
46	小手指	堀之内	所沢市堀之内	○	○	H27.4.7
47		小手指元町1丁目	所沢市小手指元町1丁目	○	○	H27.4.7
48	北野南3丁目	所沢市北野南3丁目	○	○	H27.4.7	

上記の警戒区域などの具体的な位置や形状、土砂災害時の避難所を避難所マップに示しています。

⇒50~71ページ「避難所マップ」で住んでいる場所が土砂災害のおそれがある地域か確認するとともに、避難所や避難ルートを事前に決めておきましょう。

# 警戒区域などにお住まいの場合

- 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。
- 土砂災害警戒情報や雨量の情報に注意する。
- 土砂災害警戒情報などが発表された際には早めに避難する。



備え 4-2

# 土砂災害に係る情報と避難行動



## 土砂災害対応の流れ

### 大雨の状況

約1日程度前  
大雨の可能性が高くなる

### 気象情報

大雨に関する気象情報  
警報や注意報に先立って発表

### 所沢市の対応

● 気象情報や雨量の情報を収集する

### 住民の行動

- 気象情報に気をつける
- テレビ、ラジオ、携帯電話、市や気象庁のホームページなどから最新の気象情報を入手する

### 半日~数時間前

大雨が始まる、雨の強さが増す

### 大雨注意報

警報になる可能性がある場合は、その旨予告

### 大雨に関する気象情報

雨の状況や予想を適宜発表

● 警戒すべき区域の巡視

- 窓や雨戸など、家の外の確認
- 避難所の確認
- 非常持出品の点検・準備
- 避難の準備をする
- 危険な場所に近づかない

### 数時間前~2時間程度前

大雨が一層激しくなる

### 大雨警報

大雨の期間、予想雨量、警戒を要する事項などを発表

### 大雨に関する気象情報

刻々と変化する大雨の状況を発表

- 応急対応態勢の確立
- 気象警報を市民へ伝達
- 必要地域に避難準備情報発令・避難所開設の判断
- 警戒すべき区域の巡視

- 市などが発表する避難に関する情報に注意
- 必要に応じて速やかに避難

**POINT**  
特別警報が発表されていなくても早めの行動を!

### 記録的な大雨発生

被害の拡大が心配される

### 記録的短時間大雨情報

数年に一度の記録的な雨が観測されたり、レーダーなどで解析された場合に発表

### 土砂災害警戒情報

災害の危険度がさらに高まった場合に、避難勧告などの発令、住民の自主避難の判断などの目安となる情報

**POINT**  
この情報に注意!



- 応急対応態勢強化
- 必要地域に避難勧告発令判断
- 必要地域に避難指示



- 避難所へすぐに避難

### 広域で多量の雨量

### 大雨特別警報

数十年に一度の大雨となるおそれ大きいときに発表

- 直ちに最善を尽くして身を守るよう住民に呼びかけ
- 特別警報が発表され、非常に危険な状況であることを住民へ周知する

- 直ちに命を守る行動をとる
- 避難所へ避難する(水平避難)
- 外出することが危険な場合は家の2階など安全な場所にとどまる(垂直避難)

## 危険を感じたらすぐ避難しよう

最近都市部において頻繁に見られる局地的集中豪雨のように、突発的な異常気象の場合には、市からの避難情報が間に合わないケースもあります。その際には、身の危険を感じたら安全な場所にいる家族や知人の家、避難所などへ自主的に避難しましょう。

## 土砂災害から安全に避難するポイント

- 避難する際は、他の土砂災害警戒区域・特別警戒区域は通らないようにしましょう。
- がけ崩れは一瞬で起こるため、発生してから逃げるのは大変困難。緊急時には、がけの高さの2倍以上の距離に逃げたり、がけとは反対側の建物内の2階に移動したりするなどの対応で生命が助かる可能性が高くなります。



### 命を守る最低限の行動とは

危険な状況のなかでの避難はできるだけ避け、安全の確保を第一に考えます。危険が切迫している場合は、指定された避難所への移動(①水平避難)だけでなく、**命を守る最低限の行動(②垂直避難)**が必要な場合もあります。

**②垂直避難**: 夜間や急激な降雨などで家の外に避難することが困難な場合は、自宅や近隣建物でがけ崩れによる被害が大きそうな場所から一番遠い部屋や2階以上へ避難し、救助を待つことも検討してください。

### ① 水平避難



### ② 垂直避難



# 備え5 大雪に備えるための知識

## 大雪は生活機能を混乱させる

市では、平成26年2月の大雪により、カーポートや家屋などの被害が多数発生しました。普段雪が降らない地域ほど、大雪による日常生活への影響が大きくなりやすくなります。公共交通機関や高速道路、一般道が機能しなくなるだけでなく、事故なども起こりやすくなるため、大雪が予想された場合は速やかに帰宅し、外出を控えるようにしましょう。

### ●家庭での備え

- 水や食料を備蓄
- 懐中電灯・予備電池・カイロ・灯油などの明かりと暖房対策
- 携帯ラジオなどの情報収集対策
- スコップなど除雪用具の準備や点検
- タイヤチェーンなど自家用車でのお出向のための対策
- カーポートやビニールハウスの破損や倒壊対策

### ●外出時の注意点

- 雪に関する気象情報に注意する
- 不要不急の外出は極力ひかえる
- 外出する場合には以下の点に注意する
  - ・交通機関の混乱なども予想されるので、時間に余裕を持って行動する
  - ・滑りにくい靴を着用するなど歩行中の転倒に注意する
  - ・手袋を着用し、両手はいつでも使えるようにしておく
  - ・屋根などからの落雪に注意する
  - ・わだちは凍結しやすく転倒する危険性が高いため、通行に十分注意する
- 車を運転する場合は以下の点に注意する
  - ・普段よりも減速して走行する
  - ・車間距離を十分にとる
  - ・急ブレーキや急ハンドルを避ける
  - ・急な坂道など通行が難しいと思われる場所を避ける
  - ・車線変更やわだちから出る場合は、溝が浅いところからゆっくり出るなど、無理をしない
  - ・停車及び駐車時に車のマフラーを雪が塞いで、一酸化炭素中毒にならないようにする

### ●雪かき作業のポイント

- できるだけ2人以上で作業する。もしくは、事前に家族や隣近所に声をかけておく
- 作業時には携帯電話を持っていく
- 落雪による事故を防ぐために、周辺の屋根への積もり具合などの状況を把握しておく
- 無理をせず休憩をとりながら作業する。水分補給も忘れない
- 状況に応じて命綱やヘルメットを着用する
- 屋根などの雪下ろしをする場合は、落下に備えて屋根下の雪を残した状態で行う
- 降雪時は下の雪が凍ってしまうことから、降り始めからこまめな雪かきを行う
- 排水溝上部や周辺に雪を置かないようにする(水はけ悪化の防止)
- 道路に投雪しない



### 所沢市の大雪予報の発令基準

市は、大雪に関する重要な情報について、気象庁(熊谷地方気象台)から通報を受けたときは、防災行政無線及びところざわほっとメールなどによって市民の皆様にお伝えします。

予報警報	区分	発令基準
大雪注意報	降雪の深さ	12時間降雪の深さ 5センチ
大雪警報		12時間降雪の深さ 10センチ



火山の噴火対策

# 火山の噴火災害が起きたら？

市近隣には火山がないため、噴火によって発生する火砕流や溶岩流といった火山の噴火災害の被害を受けることは考えにくいでしょう。しかし、風で遠くまで飛ばされてくる火山灰の被害は十分に起こり得ます。「富士山火山広域防災対策基本方針（中央防災会議）」によると、富士山が噴火した場合、市周辺には約2cm程度の火山灰が降り積もることが予想されています。火山が噴火したら火山灰から身を守る行動を取りましょう。

## ●埼玉周辺の火山は？

火山噴火予知連絡会によって選定された火山が全国に111箇所あります。埼玉県の周辺の火山は、富士山、箱根山、浅間山、伊豆東部火山群、伊豆大島、三宅島があげられます。これらの火山は、111の火山の中でも特に危険性の高いものと指定されているので注意が必要です。



## ●火山灰とは？

火山の噴火により、地上に噴き出す細かい物質を火山灰と言います。風向きなどによって降灰の範囲は変わりますが、富士山が噴火した場合、埼玉県や東京都、千葉県でも火山灰の被害が発生することが予測されています。



## 火山灰から身を守る

### 火山灰を吸い込まないようにする

火山灰は非常に小さいため、肺の奥まで入り込む可能性があります。特に細かい火山灰や、結晶性シリカを含む場合は、深刻な肺の病気になることもあります。必ず「防塵マスク」を着用するようにしましょう。

### 目に入ったら水で流す

火山灰が目に入ったら、手でこすらず必ず水で流しましょう。コンタクトレンズの使用は控え、メガネや専用の防塵ゴーグルを使用しましょう。

### 灰を建物内に入れない

建物内、通気口、排水溝、雨どい、上水道に灰を入れないよう対策しましょう。また、灰に弱い機械類はラップなどで保護しましょう。

### 皮膚に触れさせない

火山灰に触れると、皮膚が炎症を起こすおそれがあります。直接皮膚に触れないよう注意しましょう。

### 交通事故に注意

火山灰で道路の見通しが悪くなるので、交通事故に注意しましょう。車や自転車などのブレーキがききにくくなります。

### 食料や生活用品を備蓄

火山灰が発生すると、外出できなくなる場合があります。最低3日分の食料や生活用品を備蓄しましょう。



危機管理 国民保護

# テロや感染症などの備え

## 家庭での備え

勤務先や学校、買い物などで外出する際に、予期しない事件や事故に遭遇するリスクがあります。日頃から家族で連絡方法や家庭内での備蓄などを話し合い、準備しておくことが大切です。



## 正確な情報の入手と冷静な行動

テレビやラジオ、新聞で正しい情報を収集し、デマやうわさに惑わされず落ち着いて行動しましょう。ネット上の情報も冷静に見極める必要があります。



## テロや感染症に備えた個人でもできる対策

### ①一般的な備え

- ・不審な荷物や物体などを見つけたら、触れずに警察や施設管理者に通報しましょう。
- ・不穏な気配や異臭を感じた場合は、速やかにその場から離れましょう。
- ・建物などにいる場合は、必ず非常口を確認しておきましょう。



### ②ビル・建物が破壊された場合の(自分でできる)対応

- ・ビルなどからすぐに避難しましょう。物が落ちてくる場合は、テーブルなどの下に身を隠して、落ち着いてから避難します。
- ・埃や煙を吸わないよう、濡れたハンカチやタオルで鼻と口をおおきましょう。
- ・がれきなどにはさまれた時は、むやみに動かず、埃を吸わないよう口をハンカチなどでおおきましょう。
- ・壁を叩くなど音を出して、周りに存在を知らせましょう。

### ③新型インフルエンザなどの感染予防

- ・感染症の予防の基本は「うがい」と「手洗い」です。
- ・不要な外出を避け、外出時にはマスクをつけましょう。
- ・「咳エチケット」を心がけ、感染を広げないようにしましょう。
- ・全ての人が予防を心がけることで、流行を最小限に抑えることができます。



## 外部からの武力攻撃や大規模なテロなどの大災害

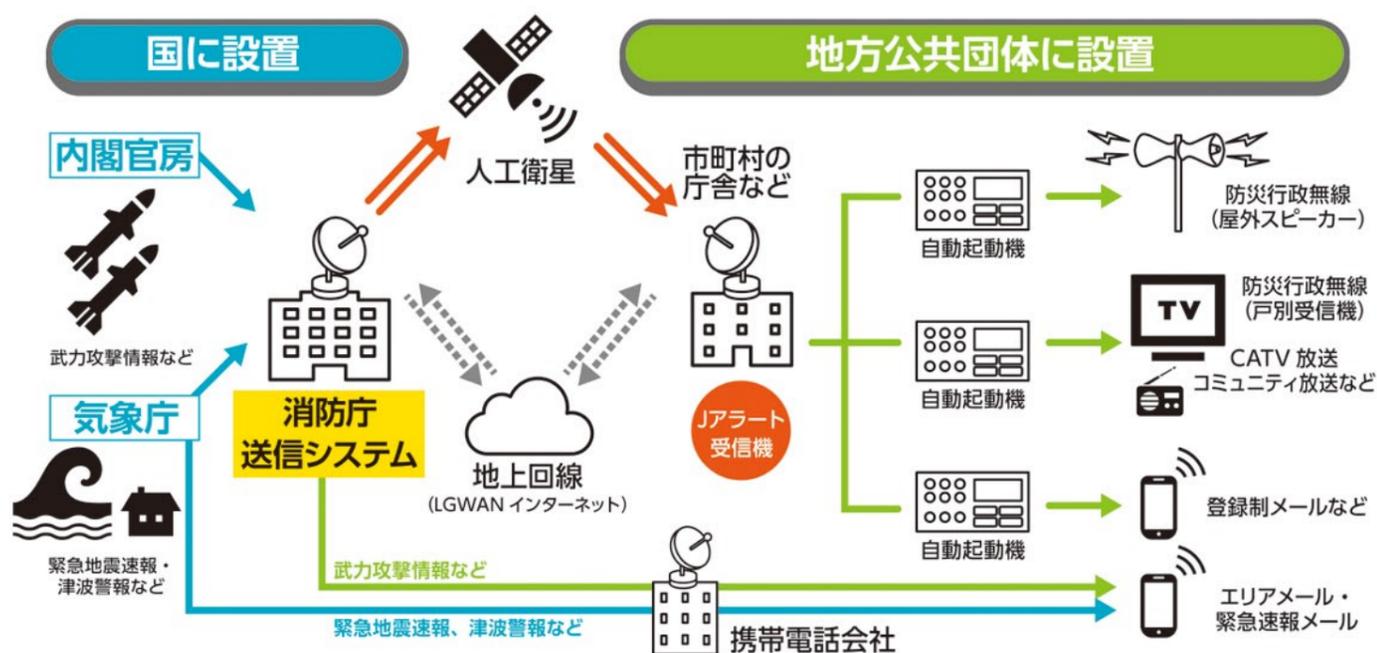
国や県、市町村では、外部からの武力攻撃や大規模テロなどの非常時に備えて、それぞれが連携して住民の生命や財産を守るための国民保護計画を作っています。市では、「国民保護に関する所沢市計画」にそって、県とともに避難や救護などの対策を進めています。

# J-ALERT(全国瞬時警報システム)とは

## 緊急情報をいち早く住民に伝える「Jアラート」

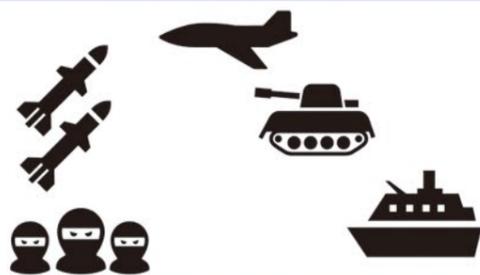
国が武力攻撃情報を人工衛星を用いて送信し、市区町村の防災行政無線や携帯メールなどを自動起動させ、緊急情報を瞬時に伝達するシステムです。

なお、緊急地震速報もJアラートの自動起動システムにより伝達されます。



### Jアラートで伝達される武力攻撃情報

- 弾道ミサイル情報
- 航空攻撃情報
- ゲリラ・特殊部隊攻撃情報
- 大規模テロ情報
- その他の国民保護情報



放送例

### ゲリラ攻撃情報

ゲリラ攻撃情報。ゲリラ攻撃情報。当地域にゲリラ攻撃の可能性があります。屋内に避難し、テレビ・ラジオをつけてください。

## どこから放送が流れるのか

国から送信された情報について、市では、防災行政無線・ところざわほっとメールが自動起動し、市民に情報を伝達します。

⇒8ページ「情報の収集・情報の提供」もチェック

## 自治会・町内会、自主防災組織の皆さんへ

武力攻撃や大規模なテロはあってはならないことですが、万が一発生してしまった際、市民の皆さんにとっていただきたい行動は次の通りです。自治会・町内会、自主防災組織の代表の皆さんは、国や行政機関が出す警報や避難の指示に従って、冷静に行動するよう地域の皆さんに呼び掛けてください。

### 避難の指示が出たら?

- ・サイレンや防災行政無線の放送内容を落ち着いて確認
- ・テレビ、ラジオからの情報収集



### 警報が出たら?

- ・避難先や避難方法、携行品、戸締りを確認



### 事案に応じた避難の方法

- 弾道ミサイル攻撃の場合は、近くの建物の中か地下に避難し、行政機関からの指示を待ちます。
- ゲリラや特殊部隊による攻撃の場合は、屋内に避難し、状況に応じて行政機関からの指示に従い避難します。

## 自治会・町内会や自主防災組織に期待されること

阪神・淡路大震災や東日本大震災では、自治会・町内会や自主防災組織、ボランティアの役割の重要性が強く理解されました。こうした自主的な防災活動は、武力攻撃などにより発生した災害の場合でも、同じく期待されるものです。

### 避難住民の誘導への協力

避難用バスや鉄道などに住民を誘導し、場合によっては住民の気持ちを落ち着かせるよう声をかけながら、安全な場所へ避難させましょう。



### 救援への協力

非常時には多数の救援が必要になります。避難所での救援物資の配布や炊き出しなど、できることを協力しましょう。



### 消火、負傷者の搬送、被災者の救助への協力

消防士や救急隊員など専門家の指示を仰ぎ、消火活動や負傷者の搬送、応急手当といった被災者の救助を支援しましょう。



### 保健衛生の確保への協力

避難所をはじめとする非常時での生活は、保健衛生が確保しづらい状況になります。健康に関する相談支援やパンフレットの配布など、健康被害や感染症などの拡大を防ぐよう力を合わせましょう。





### 地域防災

# 災害時の要配慮者を みんなで支援しましょう

高齢者や障害者などの要配慮者は、大規模災害時に被害を受けやすく、地域の皆さまの支援が必要となります。要配慮者を災害から守るために、要配慮者の立場に立った支援を行いましょ。

- 要配慮者とは
  - ①聞こえない、見えない→聴覚障害者、視覚障害者
  - ②移動できない→高齢者、要介護者、肢体不自由者
  - ③助けを呼べない、動けない
    - 難病患者、重度障害者、言語障害者
  - ④理解・判断しにくい、混乱する、自分の状況を伝えにくい
    - 発達障害者、精神障害者、知的障害者、外国人
  - ⑤生活の上で特別な配慮が必要→妊産婦、乳幼児

## 地域の皆さまに期待されること

### 要配慮者の把握と共有

要配慮者本人の意思やプライバシーに配慮しながら、自治会・町内会や自主防災組織などで要配慮者に対してどのような支援ができるのかを話し合っておきましょう。

また、普段の生活の中でのちょっとしたあいさつや交流などから、お互いの認識を深めましょう。

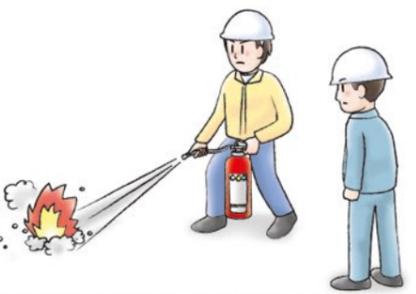
### 支援内容・体制を具体的に決めておく

地域内の要配慮者の居住状況、生活状況などを把握し、災害時の情報の伝え方や支援方法、支援体制などを具体的に決めておきましょう。



### 防災訓練への参加

地域に要配慮者がいることを把握するとともに、いざという時に冷静に対処できるように要配慮者と訓練を行い、避難方法や避難生活でのニーズを把握しておきましょう。



## 要配慮者自身の備え

### 自分の状況を伝える

日頃から近所の方とあいさつを交わしたり、地域活動に参加しましょう。

また、自身の状況を尋ねられたときは、災害時の不安や困ることなどをきちんと伝えるようにしましょう。

### 必要備品の準備など

自身の状況に応じて必要な持出品を準備しましょう。また、かかりつけの医療機関の連絡先なども確認しておきましょう。

いざという時に、誰とどうやってどこに避難するのか家族で確認しておきましょう。

### 防災訓練への参加

防災訓練を通じて、避難所などについて確認するとともに、自分に必要な支援を確認しましょう。

また地域の方々に、「自分が必要な支援」を理解してもらうようにしましょう。



## 要配慮者を安全に誘導するポイント

- 要配慮者支援の留意点
  - ①支援だからと押しつけをせず、要配慮者本人の立場や意思を尊重する
  - ②要配慮者本人の希望を聞くために密なコミュニケーションをとる
  - ③事故に繋がる可能性があるため、無理な支援の約束などをしない

### ●車いすを利用している人

- 必ず誰かつきそい、車いすを押すなどの支援を行う。
- 階段では必ず2人以上、できれば3人以上で援助します。基本的には上がるときは前向き、下がる時は後ろ向きにして、恐怖感を与えないこと。ただし、必ず相手に確認しましょう。



### ●高齢者・乳幼児・病気の人

- あらかじめ災害時の支援者を決めておきます。できるだけ複数で対応しましょう。
- 高齢者や傷病者に対しては、程度に応じて「声をかけて励ます」「手をそえる」「肩を貸す」などの支援を心がけましょう。
- 乳児や歩行が困難な人、また急を要する場合は、おびいひもなどで背負います。

### ●目の不自由な人

- 目の不自由な人の一歩先を歩き、肘か肩に手を置いてもらい、ゆっくりと歩きます。手や白杖（はくじょう）を引っ張るのは危険です。
- 方向を示すときは「左に曲がって10mくらい」などと具体的に。「○時の方向です」と時計の針を想定して伝える方法もあります。



### ●耳の不自由な人

- 口をはっきりと動かし、正面から、身振りを交えて情報を伝えます。
- 手話ができれば、放送などの音声は、視覚的な方法（文字や絵）で伝えます。筆記具がないときは、手のひらや地面などに指で字を書きます。携帯電話やスマートフォンを利用して文字を画面で伝える方法もあります。
- 聴覚障害を示すバンダナ（紫とピンク）があります。



### ●知的・発達・精神障害の人や外国人

- 簡単な言葉で、やさしく、ゆっくり話してください。
- 何が起きているのかを教えてください。
- 見通しが立たないと不安です。例えば、急に触らないで、「これから、ケガを診るために触ります」などと予告してください。
- 別室や間仕切りなどの環境で安心できることがあります。

## 避難行動要支援者の把握

対象者：生活の基盤が自宅にある方のうち、以下のいずれかの要件に該当する方

- 要介護認定3～5を受けている方
- 身体障害者手帳1・2級（総合等級）の第1種を所持する方（内部障害のみで該当する方は除く）
- 療育手帳④・Aを所持する方
- 精神障害者保健福祉手帳1・2級を所持する方で単身世帯の方
- 障害支援区分3以上の認定を受けている難病患者の方
- 75歳以上の単身高齢者の方
- 上記以外で市長が特に支援の必要を認められた方  
(例：乳幼児、妊産婦、言葉や文化の違いから配慮を要する外国人、高齢者のみの世帯など)  
※社会福祉施設入所者、長期入院者は対象外

【問い合わせ先】危機管理課 電話：2998-9399 FAX：2998-9042

要配慮者のうち、自ら避難することが困難であり、特に支援を要する方を避難行動要支援者と呼びます。市では、避難行動要支援者について関係部署で所有している情報を集約し、避難行動要支援者名簿として整備しています。

なお、事前にご本人や親権者などに同意いただいた方については、平常時より自治会などの避難を支援する方に名簿の提供を行います。また、災害時に限り、人命の安全確保を最優先とするため、同意・不同意にかかわらず名簿の提供を行います。

※登録をすることで災害時の避難支援が受けられることを保証するものでなく、避難支援者が避難支援の実施について法的な義務や責任を負うものではありません。



地域防災

# 負傷者を救助する

いざというとき、あわてずに負傷者の救助にあたるためにも、心肺蘇生法（しんぱいそせいほう）やAEDの使い方を把握しておきましょう。  
また、市内の消防署で普通救命講習を受けるなど、万一のときのために備えておきましょう

## 人が倒れていたときには？

人が倒れていたときには、一刻を争う場合があります。まずは倒れている人の肩を軽くたたきながら呼びかけ、すばやく状態を観察しましょう。

普段どおりの呼吸をしていなければすぐに心肺蘇生法（しんぱいそせいほう）を行います。



## ① 意識の確認

傷病者の耳もとで大丈夫ですか？などと大声で呼びかけます。同時に肩をやさしく叩き、呼びかけに対して返答や反応があるかないかを確認します。返答や反応などがなければ「反応なし」と判断します。



## ② 呼吸の確認

傷病者が「普段通りの呼吸」をしているかどうかを確認します。傷病者のそばに座り、10秒以内で傷病者の胸や腹部の上がり下がりを見て判断します。



反応がなく普段通りの呼吸がある場合は様子を見ながら救急隊を待ちます。

呼吸がある場合は、体を横向きに寝かせましょう。上の足のひざと両ひじを軽く曲げ手前に出し、上になった手をあごにあてがい、下あごを前に出して気道を確保します。（回復体位）



## ③ 胸骨圧迫

「普段通りの呼吸」がない場合、あるいはその判断に自信が持てない場合には心停止と判断し、直ちに胸骨圧迫を開始します。

- ① 平らな場所におお向けに寝かせ、救助者はその横わきに両ひざ立ちになります。
- ② 胸の真ん中にある胸骨の下半分が圧迫部位。圧迫部位に片方の手のひらの付け根部分を置き、その上にもう一方の手のひらを重ねます。

③ ひじを伸ばし、真上から垂直に傷病者の胸が約5cm沈むまでしっかり圧迫します。

④ 1分間に100～120回の早いリズム（アンパンマンの主題歌やどんぐりころころのリズムが目安）で連続して絶え間なく圧迫します。圧迫と圧迫の間は十分に力を抜き、胸が元の高さに戻るようし、30回繰り返します。

小児の場合は両手または片手、乳児の場合は2本の指を当て、胸の厚さの3分の1程度沈むように



## ④ 人工呼吸（2回※省略可）

胸骨圧迫を30回行った後、直ちに気道を確保し人工呼吸を行います。

- ① 片方の手のひらを額に、もう片方の手の人差し指と中指を下あごの先に当てて持ち上げ、頭を後ろにそらします。
- ② 額に当てた手の親指と人差し指で傷病者の鼻をつまみ、大きく口を開けて傷病者の口をおおい、1秒かけて息を吹き込みます。傷病者の胸が上がるのを確認します。いったん口を離し、同じ要領でもう1回息を吹き込みます。

口と口が直接接触することに抵抗がある場合などは、胸骨圧迫だけを繰り返します。

## ⑤ 心肺蘇生法を行う

「胸骨圧迫を30回、人工呼吸を2回」を1セットとしてこの動作を救急隊が到着し、引き継ぐまで繰り返します。



## AEDによる救命措置

AED（自動体外式除細動器）とは、心室細動（心臓がけいれんし血液を流すポンプ機能を失った状態）などの心臓に対して、電気ショックを与え正常な状態に戻すための医療機器です。

病院や診療所、救急車はもとより、公共交通機関・公共施設など、人が多く集まるところを中心に設置されています。

AEDは、操作方法を音声でガイドしてくれるため、簡単に使用することができます。電気ショックはできるだけ早く

心室細動になってから電気ショックを行うまでの時間が長くなるほど社会復帰のチャンスが低下します。また、脳への血流が滞ると、3～4分以上の経過で脳の回復が困難になるといわれています。救急車が到着する前に、AEDを使用して電気ショックをできるだけ早く行うことが重要です。



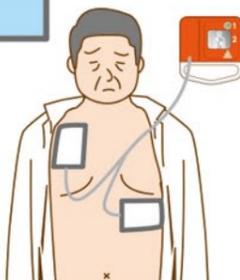
## ① AEDの電源を入れる

AED本体のふたを開け、電源ボタンを押します（ふたを開けると自動的に電源が入る機種もあります）。



## ② 電極パッドを貼る

- ・倒れている人の衣服を取り除き、胸をはだけます。
  - ・電極パッドには貼り付ける位置が図示されているので、貼り付けます。
- ※胸が汗で濡れている場合はふき取り、湿布薬などが体に貼ってあればがして残っている薬剤をふき取ってから電極パッドを貼ります。



※皮膚の下に硬いこぶのようなものがある場合は、ペースメーカーなどが埋め込まれている可能性があるためそこを避けて貼ります。

ネックレスなどの貴金属をしている場合、取り外せるものは外します。また、胸毛が極端に濃い場合、電極パッドが肌に密着しないため十分な効果が得られない可能性があります。カミソリなどがレスキューセットに付属している場合は利用しましょう。

## ③ 心電図の解析

- ・電極パッドを貼ると、AEDが自動的に心電図を解析します。
  - ・電気ショックが必要な場合は「電気ショックが必要です」と音声流れ、充電が始まります。
- ※「電気ショックは不要です」と音声流れたときは、胸骨圧迫を再開します。



## ④ 電気ショック

- ・充電が完了すると、「ショックボタンを押してください」の音声や充電終了の連続音が流れ、ショックボタンが点滅します。
  - ・倒れている方に触れている人がいないことを確認し、ショックボタンを押します。
  - ・電気ショック後、すぐに胸骨圧迫を再開します。
  - ・AEDは心電図を解析して、2分ごとに電気ショックが必要か否かを指示してくるのでそれに従います。
  - ・救急隊が到着するまで胸骨圧迫とAED使用を繰り返してください。
- ※倒れている方が普段どおりの呼吸をしましめたり、目的のある仕事をしましめたり、救急隊が到着した場合も、電極パッドははがさず、電源も入れたままにしておいてください。

## 覚えておきたい応急手当のポイント

### 出血

- ① 出血している部分にガーゼやタオルを当て、その上から手のひらで圧迫する（圧迫止血）。
- ② この際、傷口は心臓よりも高い位置にする。また、感染を防ぐため、できる限り、ビニール手袋やビニール袋を使用するのが望ましい。



### 骨折

- ① 折れた部分に添え木（副木）をあてて固定し、医療機関へ。
- ② 適当な添え木がなければ、板、雑誌、傘、段ボールなど、身近にあるもので代用を。



### やけど

- ① 流水で十分冷やす（患部に直接強い水圧がかからないように注意）。
- ② 衣服の上からやけどをした場合は、無理に脱がさずそのまま冷やす。
- ③ 水疱（水ぶくれ）を破らない。
- ④ 冷やした後は、消毒ガーゼかきれいな布で保護し、医療機関へ。



### ねんざ

- ① 患部を冷やす（冷却パックは皮膚との間にうすい布などをはさんで直接皮膚に触れないようにします）。





地域防災

# 自主防災組織

災害時は道路の寸断や渋滞、通信回線の混乱などが起こり、行政や防災関係機関が必ずしも速やかな対応ができるとは限りません。被災直後は、地域住民によって結成された自主防災組織による初期消火や被災者の救護などの応急活動が極めて重要です。自分たちのまちを自分たちで守れるよう、積極的に防災活動に取り組みましょう。



## 自主防災組織とは

「自分たちのまちは自分たちで守る」という自覚、連帯感に基づき自主的に結成する組織であり、災害による被害を防止し、軽減するための活動を行う組織です。現在市内では、自主防災組織により地域ごとに防災活動を進めています。

地域防災活動の拠点として、地域の安全に寄与しながら、防災の輪を広げていきましょう。お住いの地域の自主防災組織を確認される場合は危機管理課にお問い合わせください。

### 自分ひとりの力では限界

阪神・淡路大震災では、生き埋め者3万5千人のうち、2万7千人が近隣住民により救出され、救出後に8割の方が生存していました。一方、消防・警察・自衛隊が救出した約8千人の半数は亡くなりました。特に災害発生から24時間以内の救出は、生存率が高く、家族や近隣の方々が力を合わせて多くの人命を救いました。平常時から自主防災組織の活動に参加し、いざという時に「助ける人」になるために備えておきましょう。



## 地域は自分たちで守る

災害発生時の被害状況によっては、公的機関の支援に遅れが生じる可能性があります。そうした際に、自主防災組織が中心となって活動することにより、地域住民の安全確保や被害を軽減させることができます。自分たちのまちを守るため、自主防災組織への積極的な参加をお願い致します。



## 自主防災組織への支援

自主防災組織の育成・強化を目的として、新たに結成された自主防災組織には、初期消火器具や救助器具、発電機などの防災資機材を交付しています。

※交付できる組織数には限りがあります。

【問い合わせ先】  
危機管理課 電話：2998-9399  
FAX：2998-9042



地域防災

# 自主防災活動に参加しましょう

災害時の被害を最小限に抑えるためには、地域の人々による防災活動への協力が必要不可欠です。「自分たちのまちは自分で守る」をスローガンに、自主防災組織の活動に積極的に参加し、災害に強いまちづくりを実現しましょう。

## ◆ 平常時の主な自主防災活動

### ① 防災知識の普及

地域の防災マップの作成、防災講習会、家庭における水、食料、簡易トイレの備蓄の推進、地域のお祭りや運動会などでの防災イベントの実施など。



### ② 防災資機材などの整備・管理

ヘルメット、消火器、担架、ハンマー、バールなどの救助用工具、非常時の食品、救急医薬品、発電機、投光器などの整備や管理など。



### ③ 防災巡視及び防災点検

ハザードマップにより危険箇所の把握、燃えやすいものの放置状況、ブロック塀や石垣、看板、自動販売機など倒れやすいものの点検など。



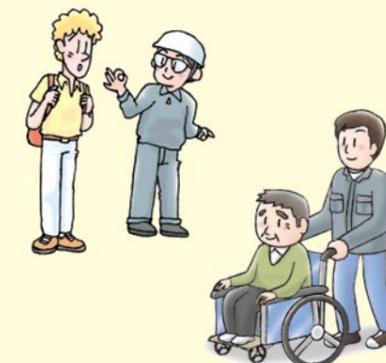
### ④ 防災訓練の実施・参加

初期消火訓練、避難誘導訓練、応急救護訓練、情報収集・伝達訓練、避難所開設・運営訓練、炊き出し訓練の実施・参加など。



### ⑤ 要配慮者の避難支援

自治会・町内会長と協力し、避難行動要支援者名簿に掲載されている要支援者ごとに安否確認や避難支援を行う避難支援者の割り当てなど。





●地域防災●

# 自主防災活動に参加しましょう

## ◆災害時の主な自主防災活動

### ●情報の収集・伝達活動

市役所などと連絡を取り合い、災害に関する正しい情報を住民に伝達する。

### 自主防災組織本部

- 地域内の被害状況把握
- 住民の安否確認
- 組織内の連絡調整
- 救援機関への要請など

### ●救出活動

負傷者や倒壊した家屋などで下敷きになった人たちの救出・救助活動など。

### ●初期消火活動

出火防止のための活動や消火器、バケツリレーなどによる初期消火活動など。

### ●避難所の開設・運営

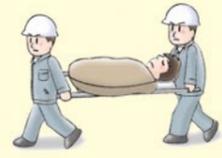
避難所の開設、避難所施設の状況確認、避難者誘導・受け入れ、避難者の居住場所と業務の割り振りなど。

### ●安否確認

近所で声を掛け合い、お互いの安否確認をしながら避難所まで避難する。安否確認の結果は、自主防災組織ごとにまたは、自治会・町内会ごとに報告する。

### ●食料・物資関係

備蓄食料や救援物資の運搬及び配布、炊き出しなど。



## 自主防災活動における約束

地域防災といってもさまざまな活動があり、それぞれの活動によって独自の工夫があります。しかし、どんな活動であれ、住民が協力して活動を進めようとするとき必ず守るべき原則があります。

### 1 楽しく参加できること

防災活動に参加する人が多ければ多いほど、防災力は高まります。強制的な活動ではなく、自ら参加をしたくなるような、楽しめる活動を心がけましょう。

### 2 防災リーダーをつくろう

災害発生時の速やかな行動を実現するため、自主防災活動では防災リーダーを任命し、適切な指示とそれに従い行動できる仕組みを整えておきましょう。

### 3 活動目標や活動内容が明確・適切であること

地域住民が目的意識を持ち、自らの意志で積極的に防災活動に参加できるように、その活動目標や活動内容は明確・適切にしておきましょう。

## 所沢市総合防災訓練に参加しましょう

毎年「防災の日（9月1日）」付近の日（8月29日から9月4日までの土曜日）に、所沢市総合防災訓練を実施しています。各地区では、自主防災組織などを中心に自主防災活動訓練が行われており、防災意識の向上やいざという時の対応方法を学べる良い機会です。ぜひご参加ください。



毎年の訓練日・訓練会場は以下の方法でお知らせします。

広報ところざわ、市ホームページ、ところざわほっとメール、防災行政無線

## 自主防災活動訓練の内容

自主防災活動訓練では、どの会場でも必ず実施する「必須訓練」と各地区の実情に合わせて行う「選択訓練」があります。

### 必須訓練

#### ●情報収集・伝達訓練

避難者から地域の被害状況や危険箇所などの情報を収集

#### ●避難誘導訓練

近くの公園や広場に集まり、指定避難場所（訓練会場）まで徒歩で避難

#### ●避難者名簿作成訓練

避難者受付場所を設置し、避難者名簿を作成

### 選択訓練

#### ●初期消火訓練

消火器、三角バケツなどの消火器具の使用方法などを習得

#### ●防災用資機材取扱訓練

防災備蓄倉庫内の資機材の取り扱い方法などを習得

#### ●安否確認訓練

自治会の会員名簿や避難行動要支援者名簿などを活用した安否確認

#### ●救出・救護訓練

救出用資機材の使用や負傷者の応急手当の方法などを習得

#### ●避難所運営訓練

会場の体育館などを使い、避難所の区割りや生活ルール策定などを習得する実施訓練や、避難所で実際に起こり得る出来事をゲーム形式で体験する避難所運営ゲーム訓練

#### ●水のう作成訓練

水害時の浸水対策として、家庭にあるポリ袋と段ボールなどを使用した「水のう作成」を体験

#### ●給食・給水訓練

非常食の炊き出しや飲料水の確保などの技術を習得

#### ●聴覚障害者対応訓練

ホワイトボードや聴覚障害者災害時援助バンドナを使用した情報収集・伝達

※上記の必須訓練・選択訓練は平成30年度の総合防災訓練の項目であり、変更することがあります。



担架による搬送



段ボールトイレの組立



消火器による消火

実際に体験できる訓練もありますので、この機会にご家族で参加し防災力を高めましょう！



地域防災

# マンション防災

耐震性能や防火性能に優れ、地震に強いといわれている中・高層マンションですが、その高さや構造ゆえに、高層階における揺れが大きくなったり、電気・ガス・水道などのライフラインの停止、エレベーターの閉じ込めなど、マンション特有の被害が発生することがあります。地震発生時の被害を想定し、マンション全体で対策を進めるのはもちろん、居住者一人ひとりがマンションの特徴をしっかりと把握し、適切な備えをしておきましょう。

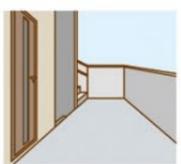
## ◆ 長周期地震動と高層ビルの揺れの特徴

長周期地震動とは、特に規模の大きな地震が発生した際に起こる、周期の長いゆっくりとした大きな揺れのことです。建物と地震の周期が一致した場合に共振が起こり、建物への被害が大きくなりやすいので、十分注意が必要です。高層ビルの場合は長周期地震動と共振しやすく、一度揺れ始めると長時間にわたって大きく揺れることが多くなります。加えて、高層ビルでは低階層よりも高階層の方が、その揺れが大きくなる傾向にあるため、その特徴をしっかりと覚えておきましょう。

## ◆ マンション内のチェックポイント

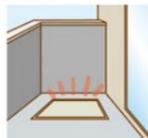
### ● 通路・非常階段・非常口

通路・非常階段・非常口は、いざというとき安全に避難できるように、通行の妨げになるようなものを置かないようにしましょう。



### ● ベランダ・バルコニー

ベランダの非常脱出口は、日ごろから使用方法をよく確認しておきましょう。避難器具のまわりにものを置くのは厳禁です。



### ● 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場所を日ごろから確認しておきましょう。



### ● ベランダ避難

いざというときに蹴破って移動することができる「隔板」、下の階に避難するためのはしごを収納した「避難ハッチ」の位置を確認しておきましょう。



### ● 管理組合からの連絡

防災設備の点検や防災訓練のお知らせなど、管理組合からの連絡には日ごろから注意しましょう。



### ● エレベーター

乗車中に揺れを感じたら、すべての階のボタンを押し、止まった階で降りるようにします。閉じ込めの際はインターホンで連絡しましょう。



## マンション特有の対策

### ● 安否確認

マンションは外部から住戸の中の様子を知ることができません。家具の下敷きになっている人なども想定されるため、各戸を回って安否を確認しましょう。またエレベーターの閉じ込め者がいないか各階のエレベーター扉も確認しましょう。

救援を呼ぶための笛（ホイッスル）や玄関ドアに貼り付けて安否を知らせるマグネットシートを配備するなどしておくことも効果的です。

### ● 要配慮者の避難誘導

自力で避難行動がとれない要配慮者が住んでいる可能性があります。エレベーターが止まっている場合、マンションの非常階段で避難することになります。しかし、担架などによる人力での輸送は介助者の負担だけでなく避難者本人にも危険が伴います。要配慮者を安全に避難させるための手段を検討していきましょう。

階段避難車やハンディー担架などが市販されていますので参考にしてください。



### ● 建物・敷地の安全点検

発災直後に建物が大丈夫でも、余震により壁などが落下する恐れがあるため、危険な箇所にロープを張るなどして住民が近寄らないようにしましょう。

場合によっては、崩落しそうなタイルや壁を落とすなどの二次災害防止措置も必要です。



### ● 排水管の通水を確認

マンションのトイレや浴槽は一本の排水管で繋がっており、配水管が破損して詰まると、1階などの下層階で水が逆流する場合があります。損害の状況が確認できるまでは、できる限り水を使わないようにしましょう。

通水を応急的に確認するには、下の階から順番に水を流し、最上階まで確認する方法もありますが、なるべく早い時期に排水設備業者に点検してもらいましょう。



### ● 身近な専門家を確認

マンションの居住者の中には、医師や看護師、建築士、資機材の操作や炊き出しの経験がある人など、様々な技能を持った人が住んでいる可能性があります。日頃のお付き合いの中で人材把握をしておきましょう。

# わが家の防災メモ

●あらかじめ記入し、家族みんながわかる  
ところに置いておきましょう。

火事・救急 **119** 番

警察 **110** 番

災害用  
伝言ダイヤル **171** 番

緊急 連絡先	連絡先	電話番号	連絡先	電話番号
	所 沢 市 役 所	2998-1111		
	埼玉西部消防局所沢中央消防署	2929-9125		
	所 沢 警 察 署	2996-0110		

家族の 連絡先	名 前	連絡先(勤務先・学校など)	電話番号	携帯電話番号

## 家族が離ればなれになったときの集合場所



私たちにとって、  
地域社会は  
かけがえのない  
パートナーです。

**Coca-Cola** コカ・コーラ ボトラーズジャパン株式会社  
BOTTLETS JAPAN INC. <コカ・コーラ指定会社>

Coca-Colaとコカ・コーラは、The Coca-Cola Companyの登録商標です。  <https://www.ccbji.co.jp/>

J:COM所沢は所沢市と「行政告知放送に関する覚書」を締結しております。

# J:COM

所沢市の防災行政無線の告知放送を専用端末にて受信できます。  
J:COMサービスについて詳しくは

詳しくは **0120-275-431** つなごう ボウサイ J:COM 防災あんしん窓口まで  
AM10:00～PM5:00【火・水定休】

※発信者番号を非通知に設定されている場合は、0120の前に「186」をつけてお電話ください。  
※2018年12月末現在（一部除く）。※ご住所や建物によってはご利用いただけない場合があります。  
※会社名・製品名・サービス名は、各社の登録商標または商標です。一部申請中のものを含みます。

消防設備・防災用品専門店

# 朝日防災設備

消防用設備設計・施工・保守点検  
TEL 04(2922)6211  
弊社は、所沢市に防災用品の納入実績があります。

消防設備保守・設計・工事  
防災用品販売

# ビクター防災有限公司

〒359-1143 埼玉県所沢市宮本町1-4-28  
TEL : 04 (2921) 3599 FAX : 04 (2922) 1484  
E-mail v\_bousai@bg7.so-net.ne.jp  
弊社は所沢市に消防設備点検・工事・防災用品の納入実績があります。

編集・発行 所沢市総務部危機管理課

〒359-8501 埼玉県所沢市並木一丁目1番地の1  
TEL: 04-2998-9399  
<https://www.city.tokorozawa.saitama.jp/>



この冊子は環境に配慮し、植物油インキを使用しています。

古紙パルプ配合率70%再生紙を使用

禁無断転載 (株)武揚堂 平成31年1月発行