

# わが家の 防災行動マニュアル



令和2年3月  
日光市  
(第3版)

# 目次

家族会議	● 家族の防災会議 …………… P1
風水害	● 風水害・土砂災害に備える…………… P2
地震	● 地震に備える …………… P5 ● 地震がきたら …………… P6
火災	● 火災をふせぐ …………… P8
避難支援	● 避難行動要支援者 …………… P9
地域防災	● 地域を守る …………… P10
応急救護	● 命を守る …………… P12
備え	● 日頃からの備え…………… P13
記録	● 情報を記入しよう …………… P18

# 家族の防災会議

災害はいつ襲ってくるかわかりません。家族の安全を確保し、被害を最小限に抑えるために、日頃からの準備が必要です。家族そろって防災について話し合い、災害から身を守りましょう。自宅や学校、職場に危険箇所がないか確認しましょう。また、万が一のために、屋内外を点検してください。

## 警戒区域の確認

市内には多くの土砂災害（特別）警戒区域がありますので確認しましょう。

○土砂災害警戒区域を確認

<日光市ホームページ>

[http://www.city.nikko.lg.jp/soumu/guide/shoubou/bousai/hazard\\_map.html](http://www.city.nikko.lg.jp/soumu/guide/shoubou/bousai/hazard_map.html)

## 家屋の安全確認

家の中に安全な空間をつくる、安全な避難経路を確保する。

○家具が倒れたり、モノが落ちてこないように固定する。

タンス・本棚などは、『L字金具』などで固定し、2段重ねの場合は、つなぎ目を金具で連結する。衣類や本は重いものを下に、軽いものを上に置く。



窓ガラスや食器棚のガラスに『飛散防止シート』を貼る。また食器棚には『滑り止めシート』や扉に『止め金具』を付け、食器類の飛び出しを防ぐ。



\*家具の上には、テレビやガラス製品などは置かない。

○家の周りの確認

《ブロック塀》		《ベランダ》		《ガスボンベ》	
ひび割れや破損を点検する。		鉢植えや物干し竿など落下しやすい物を整理する。		ガスや灯油貯蔵タンクが転倒しないように鎖で固定。	

※風で飛ばされやすいものは撤去するか、十分に固定する。

## 非常持出品・備蓄品

日頃からの備えが必要。避難するとき持ち出す最小限の必需品をコンパクトに整理してあるか？

賞味期限は大丈夫か？(⇒P13、P14)



## 災害時の連絡方法や避難場所

災害時、家族が離ればなれになったときの連絡方法や避難場所等を確認しておく。(⇒P18)



# 風水害・土砂災害に備える

## 情報を得る

風水害に備えるためには、正確な情報をすばやく入手する事、そして災害の危険性が高まる前に、すばやく避難を開始できるかが重要になります。

市では災害の状況に応じて避難情報を発令しますので、十分注意してください。

### ○避難情報の入手方法

市では、避難情報を様々な手段を用いて情報伝達いたします。気象警報や土砂災害警戒情報などが発表されている時は、下記の手段を活用し、すばやく情報を得てください。

#### ●緊急速報メール（エリアメール）一斉配信

\*緊急地震速報と同様に市域の携帯電話（NTTドコモ、SoftBank、au等）に避難情報を一斉配信します。ただし避難対象地区のみへの配信ができませんので、お住まいの地域の情報なのか、しっかりと確認してください。

\*携帯電話によっては、アプリのインストール等が必要な場合があります。

#### ●日光市防災メール

\*市内における地震や気象情報などをメールでお知らせします。

事前登録が必要ですので、登録をお願いします。

登録用ページ<<https://service.sugumail.com/nikko-bousai/member>>

⇒詳しくは、  
P16

#### ●市ホームページ

#### ●防災用屋外スピーカー、防災ラジオ（戸別受信機）

\*豪雨時には屋外からの放送は聞きにくいため注意。

\*防災ラジオは条件付き無償貸与・有償譲渡を行っています。



⇒詳しくは、  
P16、P17

#### ●広報車

\*豪雨時には屋外からの放送は聞きにくいため注意。

#### ●テレビ放送 ※dボタンを押してデータ放送を活用

#### ●地域においては、自治会や自主防災会の連絡網も活用して、情報を共有

### ○警戒レベル

警戒レベル	避難情報等	住民がとるべき行動
レベル5 (紫色)	災害発生情報 ※大雨特別警報	命を守る最善の行動 ※避難場所への避難又は屋内の安全な場所への避難
レベル4 (うす紫色)	避難指示（緊急） 避難勧告 ※土砂災害警戒情報	全員避難 ※避難場所への避難が危険な場合は近隣の安全な場所又は屋内のより安全な場所へ緊急避難する。
レベル3 (赤色)	避難準備・高齢者等避難開始 ※大雨警報、洪水警報	避難に時間を要する方は避難開始 ※その他の方も危険を感じたら避難開始
レベル2 (黄色)	大雨注意報、洪水注意報	避難に備え、行動確認
レベル1 (無色)	警報級の可能性	災害への心構えを高める

## 風水害に備えて

- 災害の恐れがある場合は、不要不急の外出を避ける。早めに帰宅する。交通機関の計画運休など注意。災害の影響で遅くなる場合は、経路や帰宅予定時刻を在宅の家族にはっきりと伝える。
- 懐中電灯、携帯ラジオ（予備電池）、モバイルバッテリーを準備。必要に応じ土のうなどをあらかじめ用意しておく。
- 非常持出品・備蓄品（飲料水や食料も最低3日分確保）を準備しておく。
- 浸水のおそれがある場合は、大切な家財道具は、できるだけ高い安全な場所へ移動させる。

## 避難のポイント

- 指定緊急避難場所とは・・・  
災害による切迫した危険を緊急一時的にやり過ごすための場所です。避難の原則は、避難場所への避難です。
- 指定避難所とは  
災害の危険があり避難した人が災害の危険性がなくなるまで必要な期間生活したり、または災害により住家を失った方が一時的に生活したりする施設

### <自主避難>

避難は早め早めが基本です。避難勧告等が出されていない場合でも、危険を感じたら避難してください。市では台風接近時など、災害の発生する恐れがある場合に自主避難者受入施設を開設します。

### <避難場所への避難>

避難行動は、指定緊急避難場所への避難が原則です。あらかじめ近くの避難場所を確認しましょう。

避難情報が発令された際は、速やかに避難場所に避難しましょう。

※ペット同行の避難のためには、普段からのしつけや備えが必要です。

環境省発行の「災害時におけるペットの救護対策ガイドライン」を確認しましょう。

### <安全な場所への緊急避難>

ひざのあたりまで浸水している場合や流れが強い場合は、避難場所へ移動することはかえって危険を伴います。動くことを最低限におさえて、自宅の2階などへの垂直避難や近くの高い建物へ避難した方が安全な場合もあります。

無理は禁物です。高い所で救援を待ちましょう。



## 浸水時に避難するときのポイント

- はき物（裸足、長靴は禁物）  
ひもで締められる運動靴がよい。

- やむを得ず移動をする場合は・・・

ロープでつながって。

特に子どもから目を離さないように。足元に注意（安全確認）。

※水面下にマンホール、側溝などの危険。



<避難する際には、隣近所に声をかけて一緒に行動しましょう。>

## 土石流



山腹や渓流の石や土砂が台風や集中豪雨などによって、一気に下流へと押し流されるものを「土石流」といいます。その流れの速さは時速20km~30kmという速さで一瞬のうちに人家や畑などを壊滅させてしまいます。

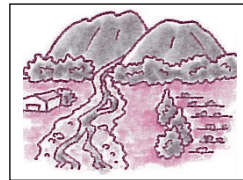
### < 前兆現象 >



山鳴りがする



川の濁り、流木が交じる



降雨時、川の水量が減る

## がけ崩れ



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を「がけ崩れ」といいます。がけ崩れは、突然起きるため、逃げ遅れる人も多く、死亡する割合も高くなっています。

### < 前兆現象 >



小石がパラパラと落ちる

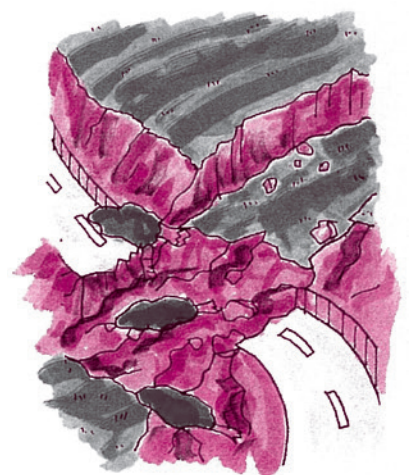


水が湧き出たとき



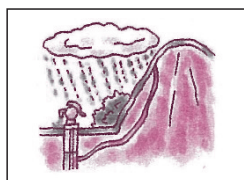
がけ・斜面に割れ目が発生

## 地すべり



比較的ゆるやかな斜面において、地中の粘土層などのすべりやすい面が、地下水などの影響でゆっくり動き出すものを地すべりといいます。広範囲に発生するため住宅や道路・線路などに大きな被害が出ます。

### < 前兆現象 >



沢水・井戸水が濁る



ひび割れ、陥没、隆起



家具の建付けの異常

日光市では、土砂災害の警戒区域について、ハザードマップを作成、周知しています。市HPでも公開していますので、地域の危険箇所を把握しておきましょう。

# 地震に備える

緊急地震速報は、最大震度で震度5弱以上が予想される地震で、震度4以上の強い揺れが予想される地域の名前を、緊急情報としてお知らせするものです。警告音を伴い携帯電話にメールで通知される他、テレビやラジオでも警告音を伴い放送されます。

ただし、直下型地震や震源に近い地域では、速報が間に合わないことがありますので、この速報の特徴を理解することが大切です。

## 緊急地震速報「利用の心得」 周囲の状況に応じて あわてずに まず身の安全を確保する

### 家庭では

頭を保護し、丈夫な机の下などに隠れる。  
あわてて外へ飛び出さない。



### 自動車運転中は

あわててブレーキをかけない。  
ハザードランプを点灯し、  
揺れを感じたらゆっくり停止  
してください。



### 人がおおぜいいる施設では

係員の指示に従う。落ちついて行動する。あわてて出口に走り出さない。

### エレベーターでは

最寄りの階で停止させすぐに  
降りる。



### 鉄道やバスなどに乗車中は

つり革や手すりにしっかり  
つかまる。



# 地震がきたら

たとえ地震が発生しても、あわてず、ひとつひとつ冷静に対処していくことが大切です。地震が発生してから考えるのではなく、ふだんからどのように行動したらいいのか、あらかじめ決めておきましょう。

## 地震発生

0~2分

### 1 まず身の安全を（自助）

- 机やテーブルの下に身を隠す。
- ドアや窓を開けて避難口の確保を。
- 火の始末は揺れがおさまってから。
- あわてて外に飛び出さない。冷静な判断を。



2~5分

### 2 余震に備える

- スリッパや靴を履き、けがを防ぐ。（割れたガラスなどに注意）
- 家族の安否を確認。（倒れた家具の下敷きになってないか確認）
- ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを落とす。（火元を確認。火災を防ぐ。）
- 万が一火災が発生したら初期消火。  
（出火しても天井に燃え移る前なら大丈夫。あわてず消火。）
- 建物倒壊や土砂災害が発生するおそれがある場合は避難。



5~10分

### 3 避難の準備を

- 非常持出品を手元に準備。
- ラジオをつける。（正しい状況の把握に努める。）
- ひとりで対応できない場合は大声で周りに知らせる。  
（重症を負ってる人や火災を発見したとき。）





10分～  
数時間

## 4 隣近所と協力する（共助）

- ・隣近所に声をかける。（お互いの安全の確認・確保）
- ・自治会、自主防災会と協力して活動。（無理はせず、困難な場合は協力を呼びかける。）

- 自分と家族・自宅の安全が確認できた場合
- ・避難より消火・救助活動を優先。

## 5 避難する場合は

- ・避難は原則徒歩で、荷物は軽く。
- ・ガスの元栓、電気のブレーカーを再確認。
- ・隣近所と協力して行動を。
- ・落下物や自動販売機やブロック塀の転倒に注意。
- ・川べり、がけなどを避ける。



数時間  
～3日

## 6 周りとの協力

- ・何事も周りとの協力して行動を。
- 自宅倒壊のおそれがない場合
- ・水と食料は家にあるものでまかない、余裕があれば隣近所とわけあう。
- ・けがの手当、安否や被害情報など必要があれば避難所へ。
- 避難所にいる場合
- ・住民同士、または行政や施設管理者と協力して避難所を運営する。

家族  
会議

風水害

地震

火災

避難  
支援

地域  
防災

応急  
救護

備え

記録

## 自宅が一番近い避難所です。—だから備えを万全に—

地震で家がつぶれたり、家具の下敷きになったりしては、その後の救助や応急対策がいかにかきちんとしていても元も子もありません。

耐震診断・改修の実施、家具の固定など事前にできる予防対策で、安全で安心な家にしましょう。自分や家族の命を救うことが、被害者、救助者を増やさない、そして地域における被害を最小限に抑えることになります。

自身の安全を確保してから、今度は積極的に支援する側、援助する側にまわってください。

大震災においては、向こう三軒両隣をはじめとした地域の助け合いが減災の大きな力となります。

**自分や家族の命を守り、地域を災害から守りましょう！**

防災・減災の第一歩は、自分の周りからです。



# 火災をふせぐ

わずかの油断で、あっという間にすべてが灰になってしまう火災。そんな恐ろしい火災を起こさないためには、日常のちょっとした心がけが大切です。

防火対策の注意ポイントをもとに、自分の生活を振り返り、普段からの防火対策をチェックしてみましょう。

## 防火対策の10の注意ポイント

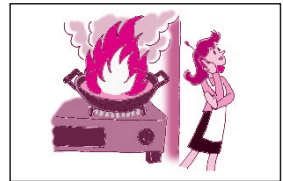
### 1 ストープの周辺はすっきりと

特にカーテン、洗濯物には要注意。石油ストーブの給油、移動は必ず火を消してから。



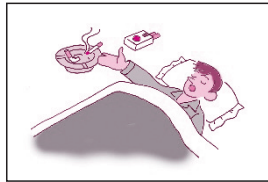
### 2 揚げ物料理はその場を離れない

電話や来客の対応は、必ず火を消してから。そばに燃えやすいものを置かない心掛けも。



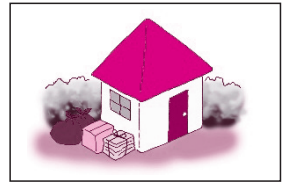
### 3 寝たばこ、ポイ捨て厳禁

寝たばこはしない、させない習慣を。火のついたたばこの放置やポイ捨ても厳禁。



### 4 放火をさせない環境づくり

家の周りに燃えやすいものを置かない。物置、車庫などのカギはしっかりと。



### 5 強風の日なたき火は危険

子どもだけでたき火をさせない。風のある日なたき火は中止。



### 6 子どもの火遊び禁止

日頃のしつけをしっかりと。目の届くところにマッチやライターを置きっぱなしにしない。



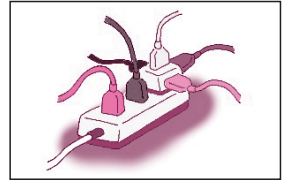
### 7 風呂の空だきをしない

点火のときは浴槽の水量を確かめて。点火、消火は目で確認。



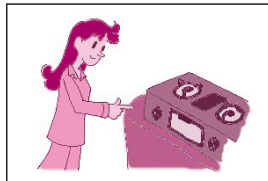
### 8 コンセントにこまめな気づかい

たこ足配線、コンセントまわりのホコリに注意。使わない時はこまめに抜く。



### 9 就寝前の火の用心

ガスの元栓、コタツのコンセントなど指さし点検で火の元確認。



### 10 消火の備えを万全に

住宅用火災警報器や消火器を設置。また、防火訓練には積極的に参加。



# 避難行動要支援者

災害時に様々な配慮が必要な方を「要配慮者」といいます。また、「要配慮者」の中でも災害時に自力で避難することが難しい方を「避難行動要支援者」といいます。災害が発生した場合、最も被害を受けやすいこのような方たちを守るため、地域（ご近所や自主防災会など）で支援できる環境づくりを進めましょう。

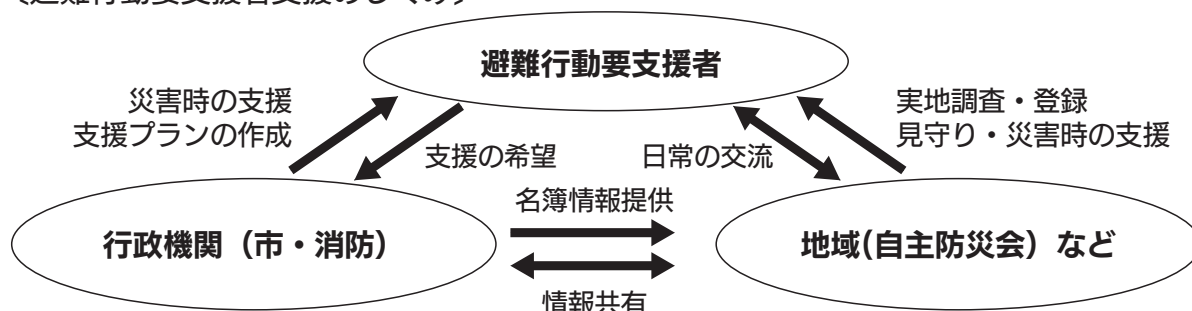
避難行動要支援者とは…

要 配 慮 者	・身体障がいのある方	・知的障がいのある方
	・精神障がいのある方	・発達障がいのある方
	・難病患者	・高齢者
	・要介護認定を受けている方	・乳幼児
	・妊婦	・日本語を解さない方

要配慮者のうち、避難に支援を必要とする方です

◎市では、災害時に避難行動要支援者の避難を地域と行政が協力して支援できるよう、避難行動要支援者の支援体制の強化を進めています。

〔避難行動要支援者支援のしくみ〕



## ●避難行動要支援者の方、家族の方へ

いざというときに、避難行動要支援者を速やかに避難支援するためには、まず、どこでどんな人が支援を必要としているかという情報を地域と行政機関が把握していなければなりません。

災害時の支援を希望される方は、市にご連絡ください。または自主防災会（または自治会）の実地調査の際に申し出てください。ご協力をお願いいたします。

市では、提供いただいた情報を基に、各地域の避難行動要支援者の支援プランを作成し、地域の自主防災会（または自治会）や民生委員、児童委員、避難支援者と連携して支援します。

自主防災会などの避難支援組織や避難支援者は、その情報を基に平常時の声かけや見守り、災害時の安否確認及び避難支援などを行います。

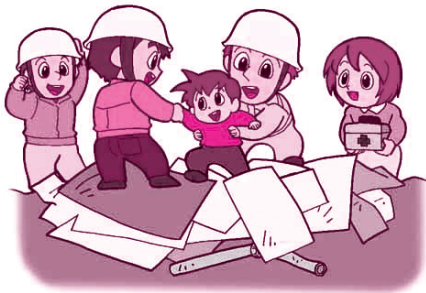
ご協力をお願いいたします



# 地域を守る

近年の生活は、隣近所との関係が希薄であるといわれています。災害が発生したとき、それを防いだり、被害を最小限に食い止めるためには、自分の家だけでなく住んでいる地域全体が守られてはじめて、自分や家族が安全になります。安心できるまちをつくるために、日ごろから地域のつながりを大切に、連帯感を深めていきましょう。

## 自主防災会の必要性



突然起こる大地震。このような大規模災害が日光市を直撃し、市内に大きな被害が発生した場合、消防や警察、自衛隊などの公的防災機関は、十分な対処ができないことが予想されます。

このようなとき、**地域住民による組織的な防災活動が大きな力を発揮します。**自主防災会は、地域の住民の方々が「**自分たちの地域は自分たちの手で守る**」という共助の精神に基づき、地域の防災活動の中心として結成されるものです。

日光市では、すべての地域で自主防災会が発足し、活動しています。

## 自主防災会の活動

自主防災会は、平常時には、地域の危険性の把握や家庭内での安全点検の推進、避難行動要支援者の把握、地域の特性にあった防災訓練の実施など、大規模災害に備える活動を行い、災害時には、人命を守り、災害の拡大を防ぐために必要な活動を行います。



## 自主防災会の活動



### ①情報の収集・伝達

災害初動期にとくに重要なのが、情報の収集・伝達です。

地域内の被害状況や火災発生状況をとりとめ、地域の状況をいち早く把握し、避難誘導や救助活動に繋がります。また、市に状況を報告することで、迅速な支援が可能となります。

事前に地域の調査区分を分け、担当者の選定方法を決めておくなど、迅速な情報収集が可能な体制を整えましょう。

### ②初期消火（出火防止）

地域による初期消火は、火災の延焼防止が目的です。無理はせず、消防や消防団が到着したら、その指示に従いましょう。

### ③救出・救護活動、避難活動

収集した情報をもとに、早急に対応すべき活動を協力して行います。

## 自主防災会の班構成（例）と平常時・災害時の活動

家族  
会議

風水害

地震

火災

避難  
支援

地域  
防災

応急  
救護

備え

記録

自主防災会の班構成例と、それぞれの班の平常時と災害時の主な活動は次のとおりです。

班名	平常時の活動	災害時の活動
情報班	<ul style="list-style-type: none"> <li>●情報を住民に伝える訓練を実施し回覧やチラシ等で防災の啓発活動を行います。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●市や消防機関からの情報を伝え、地域の被害状況や避難状況を調査し、市へ報告します。</li> </ul> 
消火班 救出・救護班	<ul style="list-style-type: none"> <li>●消火器具の点検や効果的な消火技術の習得を行い、住民へ取扱方法を指導します。</li> <li>●救出用資機材の使用法、負傷者の搬送法、応急手当法の習得訓練を行い、医療施設や救護所の位置を確認しておきます。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●周辺住民の協力を求めて初期消火を行い、火災の拡大を防ぎます。</li> <li>●資機材を用いて救出作業を行うとともに、負傷者の応急手当をし、医療施設や救護所に搬送します。</li> </ul> 
避難誘導班 (避難行動要支援者支援班)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●複数の避難経路・避難所を把握しておき、誘導訓練を行います。地域内の危険箇所を把握しておくことも必要です。</li> <li>●地域内の避難行動要支援者を把握します。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●組織として避難の呼びかけ、安全な避難誘導を行います。また避難所まで高齢者等の要配慮者や住民を誘導します。</li> </ul> 
避難所運営班	<ul style="list-style-type: none"> <li>●物資の備蓄・管理を行うとともにアルファ米の調理訓練や、簡易トイレや間仕切り設置などの避難所運営訓練を実施します。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●食料、飲料水を確保するほか食料品や救援物資の受入れを行い、配給します。</li> </ul> 

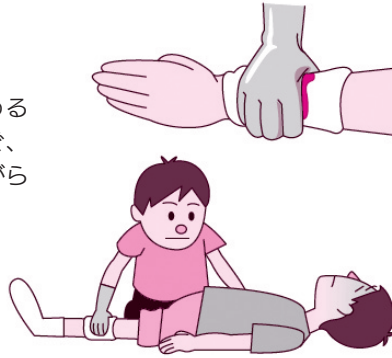
# 命を守る

いつ、どこで災害が発生するかわかりません。また、災害時には救急隊の到着に時間がかかります。あなたの大切な人を守るために、応急手当の方法を覚えておきましょう。

## 応急手当の方法

### 出血のときの止血

傷の手当では、①出血を止める（止血）、②細菌の侵入を防ぐ、という2つのことを意識しながら行う。



### 応急手当

- ①出血しているところを完全におおえる大きさの清潔なガーゼや布でやや強く押さえ、止血する。
- ②患部を清潔に保ち、包帯などを巻く。
- ③じかに血液にふれないように、ビニール・ゴム手袋を利用する（スーパーの袋などでもよい）。

### 骨折

#### 【骨折の見方】

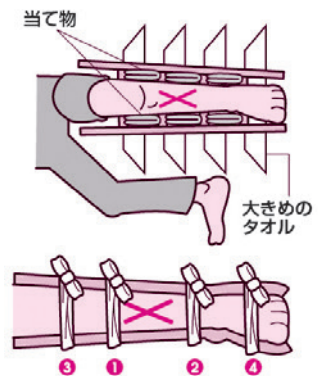
- はげしい痛み
- はれたり変形している
- 冷や汗がでたり、寒気がする
- 傷口から骨の端がでている

### 応急手当

- ①出血している場合は、その手当をする。
- ②雑誌などをあて、痛くない位置で固定する。雑誌などは骨折部分の上下の関節より長くする。
- ③骨が突きでているときは、その上に清潔なガーゼか布をあて、シーツなどでくるむ。

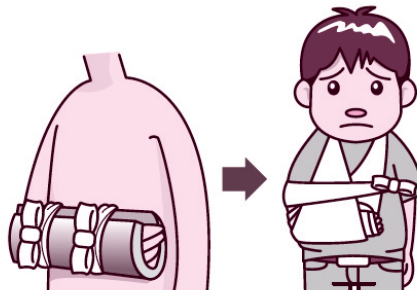
#### 【足の骨折】

- ①骨折しているところの両側から、雑誌などをあてる。
- ②関節が動かないよう、下の①～④の順番に固定する



#### 【腕の骨折】

- ①骨折しているところに雑誌などをあて、その上下を固定する。
- ②大きめのタオルでつついたあと、さらに胸部に固定する。



### 胸骨圧迫

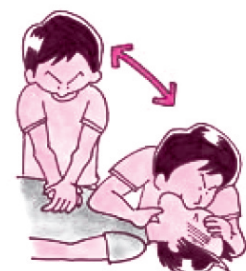
通常の呼吸がない場合、胸骨圧迫と人工呼吸を行う。

- ①胸のまんなかにな手を重ね、垂直に体重をかけ、胸骨を少なくとも5cm下方に圧縮されるように1分間100回以上の速さで圧迫する。（肘はまげない）



②30回圧迫後、人工呼吸を2回行う。この操作を一定間隔でくり返す。

※人口呼吸が出来ない場合や口からの出血などで躊躇する場合は、胸骨圧迫を続ける。



# 日頃からの備え

家族  
会議

風水害

地震

火災

避難  
支援

地域  
防災

応急  
救護

備え

記録

災害の規模によっては、支援が届くまでに時間がかかります。少なくとも3日間を自力で乗り切るための準備をしておきましょう。準備の際は、避難時にすぐ持ち出す非常持出品と、被災後の生活に必要なとなる備蓄品をそれぞれ準備しましょう。

## 非常持出品（避難時にすぐ持ち出せるようにしておきましょう）

非常持出品は、すぐに持ち出せるようにしておくことが重要です。また、避難時に両手をふさぐことのないよう、リュックに入れて準備をしておきましょう。



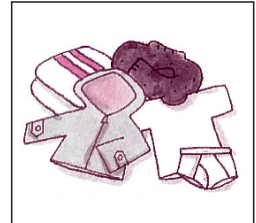
### 救急・衛生用品

救急セット、薬品（常備薬、持病薬）、ティッシュペーパー、ウェットティッシュ、生理用品、マスク、携帯トイレなど。



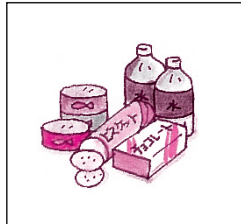
### 衣類等

着替え、タオル、ヘルメット、軍手、アルミ製保温シートなど。



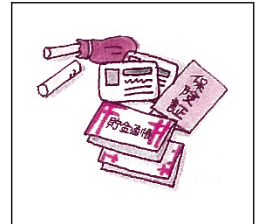
### 非常食品

缶詰、缶入りパン、ビスケット、チョコレート、ミネラルウォーターなど。（火を通さなくても食べられるもの）



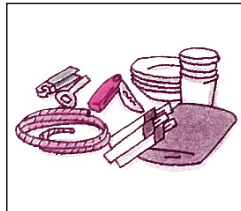
### 貴重品

印鑑、預金通帳、マイナンバーカード、保険証、免許証（コピー）、現金（公衆電話をかける10円硬貨も）など。



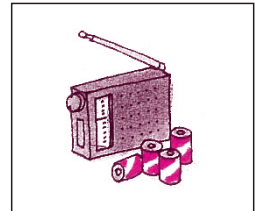
### 道具

万能ナイフ、割り箸、使い捨て食器、ラップ、ロープ、ビニール袋、レジャーシート、メモとペンなど。



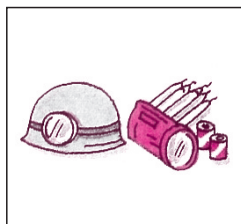
### 情報入手用品

携帯電話（充電器を含む）、モバイルバッテリー、携帯ラジオ、予備電池。



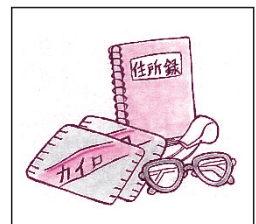
### 照明器具

懐中電灯、ヘッドランプ（できれば一人に1個）、予備電池、ろうそく、ライターなど。



### その他

使い捨てカイロ、住所録・電話帳（緊急連絡先）、メガネ、コンタクトレンズ（予備用）、ホイッスルなど。



## ポイント

- ①家族みんなで、避難する際に必要なものを考えましょう。
- ②最低でも1年に1回は非常持出品の点検をしましょう。賞味期限や薬品の使用期限などを確認しましょう。衣替えのタイミングで点検し、衣類等を入れ替えることもオススメです。
- ③災害時の情報入手手段として、携帯電話は重要です。停電時でも充電できるよう、モバイルバッテリーや電池式充電器を準備しましょう。
- ④食物アレルギーのある方は、アレルギー対応のミルクや食事（離乳食など）、常備薬（エピペン、塗薬など）を準備しておきましょう。

## 備蓄品（被災後の生活物資を確保しておきましょう）

### 食料品

米、アルファ米、レトルトパック食品、カップ麺、梅干し、調味料、菓子類など。  
乳幼児のいる場合は、ミルク（食物アレルギーがある場合は対応品）も準備。

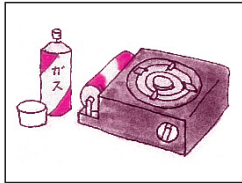


### 水

飲料水は、一人1日3ℓが目安。  
日頃からこまめに取替えが大切。  
生活用水（洗濯、トイレなど）は、浴槽に貯水しておく。タンクなどに貯めておくことも有効。給水袋も準備しておく。

### 燃料

卓上コンロ（予備のガスボンベ）、固形燃料。



### 生活用品

簡易トイレ、ビニール袋、ティッシュペーパー、トイレットペーパー、生理用品など。

### ポイント

災害は規模が大きくなるほど、安定した支援物資の供給を受けられるようになるまで時間がかかります。停電や断水、ガスの供給停止を想定し、家族で何が必要か考えましょう。

また、非常持出品と同様に、食物アレルギーのある方は、対応品を準備しておきましょう。

## 停電対策

北海道<sup>いぶり</sup>胆振東部地震や令和元年房総半島台風では、大規模停電が発生しました。電気が停止すると様々な機器が使用不能となります。停電時の対応について確認しておきましょう。

### <大規模停電が発生する原因>

- ・地震による発電設備及び送電設備の被害（北海道<sup>いぶり</sup>胆振東部地震）
- ・台風等の暴風による送電設備の被害（令和元年房総半島台風）

※被害規模が大きくなるほど停電が長期化します。

### <影響範囲>

- ・エアコンが使用できなくなる。
- ・冷蔵庫、冷凍庫の食品が腐る。
- ・夜の照明がない。
- ・テレビで情報が得られない。
- ・携帯電話も使えなくなる。
- ・調理機器が使用できない。
- ・お風呂が沸かせない。
- ・水が出なくなる。等々

### <停電に備える>

#### ■太陽光発電の自立運転モードへの切り替え方法の確認

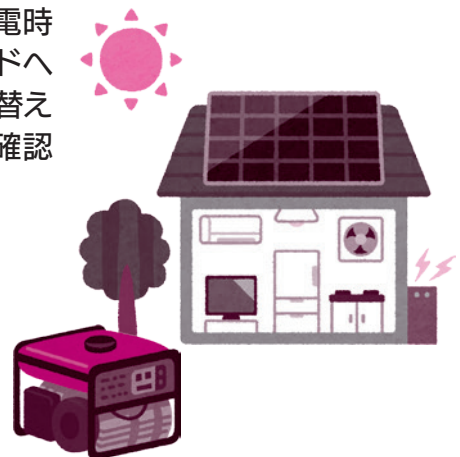
太陽光発電設備を所有している場合は、太陽光発電を停電時に使用することができます。使用する際は、自立運転モードへの切り替えが必要な場合がありますので、あらかじめ切り替え手順を確認し、太陽光発電から給電できるコンセントの確認をしておきましょう。

#### ■照明器具の備蓄

懐中電灯やろうそくなどを準備しましょう。

#### ■発電機・蓄電池の活用

発電機や蓄電池も停電時に活躍します。これらの機器をお持ちの場合は、燃料の確保や起動手順を確認しておきましょう。





## 災害時のトイレ

東日本大震災や阪神淡路大震災の避難生活で問題となったのがトイレです。大地震の発生や停電等に伴う断水によりトイレが使えなくなる場合があります。いざという時のために、家庭及び避難所で使用できる簡易トイレ（携帯トイレ）の準備をしましょう。

家のトイレや避難所のトイレが使用できなくなる可能性があります。食料はなくても我慢ができますが、排せつは我慢ができません。

### ＜トイレが使えなくなる原因＞

- ①断水により、水を流すことができない。
  - ②下水管の破損や下水処理施設の被害により、下水が流せない。
  - ③停電によりトイレ設備が使用できない。
- ※停電が長引くと、断水なることもあります。



### ＜過去の災害時のトイレの状況＞

- 水が流せない避難所のトイレや公衆トイレは便の山になる。
- 人目につかない場所で用を足す人もおり、悪臭が漂う。
- 避難所ではトイレを我慢するため、水分や食料の摂取を控える人も出てきて、健康面での問題も発生。
- 避難所に仮設トイレが設置されても、汚物の回収が間に合わず、使用できなくなる場合もあった。



このような状態にならないために、あらかじめ準備しましょう。

### ＜備蓄するトイレ＞

家庭では簡易トイレ（携帯トイレ）を備蓄しましょう。家でも避難所でも使用できます。

<p><b>簡易トイレ（携帯トイレ）</b></p> <p>洋式トイレやポータブルトイレに袋をかぶせて使用します。凝固剤等が付属しており、便や尿の水分を凝固することができます。袋で密封し、廃棄することができます。ご家庭のトイレでも使用でき、備蓄に最適です。</p>	
--	--

### ＜避難所で使用するトイレ＞

避難所では次のトイレを使用する場合があります。

<p><b>マンホールトイレ</b></p> <p>災害時に下水道管路にあるマンホールの上に簡易なトイレ設備を設け、使用します。避難所等に設置され、水道及び下水道の復旧又は仮設トイレが設置されるまで使用されます。</p>	
<p><b>仮設トイレ</b></p> <p>イベント会場や工事現場、災害避難所など、元々トイレが無い場所、もしくは既存トイレが使用不能となった場合、又は不足する場所に、一時的に設置される簡易式のトイレです。発災2～3日後から避難所等に設置され始めます。</p>	

## 日光市防災メール

市では、市内における地震や気象警報、避難情報などを日光市防災メールで配信しています。災害に備え、また災害時に最新の情報を入手するため、登録しましょう。

### <配信する内容>

#### ■気象情報

地震情報 【震度3、震度4以上】

気象警報 【大雨、洪水、暴風、暴風雪、大雪】

気象特別警報 【大雨、暴風、暴風雪、大雪】

土砂災害警戒情報

火山情報 【入山規制、避難準備、避難情報など】

その他気象情報 【竜巻注意情報、指定河川洪水情報、記録的短時間大雨情報 等】

#### ■災害関連情報

避難情報【避難準備・高齢者等避難開始、避難勧告、避難指示（緊急） 等】

#### ■警報等発令時災害関連情報（※）

通行止め・交通情報、停電・断水情報（2時間を超える場合）

#### ■その他

犯罪情報、不審者情報、クマ出没情報

※警報等発令時災害関連情報は、警報発令時や災害発令時に配信します。通常時は配信されませんのでご注意ください。



### <登録のしかた>

#### ■パソコンの場合

下記登録サイトにアクセスし、手順に従い登録します。

<http://service.sugumail.com/nikko-bousai/member>

#### ■携帯電話の場合

右の登録用QRコードを読み取るか、[touroku-nikko-bousai@sg-m.jp](mailto:touroku-nikko-bousai@sg-m.jp)に空メールを送信し、折り返し届くメールに記載されたURLから登録します。

登録しなきゃ!



## 防災用屋外スピーカー

市では、災害情報などを広く周知するため、市内299か所に防災用屋外スピーカーを設置しています。緊急地震速報や避難情報、市からのお知らせ等を放送します。

### <放送内容>

- ・緊急情報（緊急地震速報、特別警報、避難情報、ミサイル情報 等）
- ・市からのお知らせ（行政情報、イベント情報 等）
- ・テスト放送（年4回のJアラートテスト放送、点検放送 等）
- ・定時放送

※放送が鳴らなくなった場合は、ご連絡ください。

日光市総務課：0288-21-5166

こちらは、日光市です。



### <放送内容案内サービス>

放送内容の確認や聞き取れなかった場合には、電話自動応答による放送内容案内サービスをご活用ください。

**電話番号：0180-992-188（有料）**

※固定電話（市内）からは3分9.35円（税込）、携帯電話からは14秒11円です。

※一部のIP電話、一部の直通電話、一部のケーブルテレビ電話、プリペイド式携帯電話、列車の公衆電話、海外からの国際電話からはご利用できません。



また、市のホームページにも放送内容を掲載します。※掲載まで時間を要する場合があります。

<http://www.city.nikko.lg.jp/soumu/okugaisupi-ka-.html>

## 防災ラジオ（戸別受信機）

市では、防災用屋外スピーカーの放送内容と同様の内容を建物の中で聞くことができる、**防災ラジオ（戸別受信機）の無償貸与、有償譲渡を行っています。**

### <防災ラジオ>

標準タイプ（音声のみ）	文字表示盤付（聴覚障がい者用）
	

※ラジオ放送は文字表示されません。

### <放送内容>

- ・緊急情報（緊急地震速報、特別警報、避難情報、ミサイル情報 等）
- ・市からのお知らせ（行政情報、イベント情報 等）
- ・テスト放送（年4回のJアラートテスト放送、点検放送 等）
- ・定時放送

※放送が流れなくなった場合は、下記までご連絡ください。

日光市総務課：0288-21-5166

### <無償貸与> ※無償貸与の要件は変更となる場合があります

- 土砂災害警戒区域及び土砂災害特別警戒区域に含まれる世帯及び事業所
- 次の要件に該当する世帯で、いずれも携帯電話で防災メールを受け取ることができない世帯。（「メールの操作ができない」等の理由は対象となりません。）
  - ①身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方の属する世帯
  - ②指定難病等の患者の属する世帯
  - ③要介護認定を受けている方の属する世帯
  - ④生活保護受給世帯
  - ⑤65歳以上の高齢者のみからなる世帯
  - ⑥防災用屋外スピーカーの難聴地区に居住する世帯

※特例として、防災メールを受け取ることができる世帯員が、就労を理由に外出することにより、情報を入手できなくなる高齢者の方、障がいのある方などの世帯も対象とします。

### <有償譲渡>

有償譲渡の対象者は、市内に住所を有する方で無償貸与の対象とならない世帯、又は市内に事業所等を有する事業者です。

標準タイプ	13,000円	文字表示盤付	23,000円
-------	---------	--------	---------

有償譲渡をご希望の場合は、下記までご連絡ください。

日光市総務課：0288-21-5166

# 情報を記入しよう

いざという時のために、自分たちの世帯の情報や地域の情報を記入し、すばやい行動に役立てましょう。

## 自分たちの情報

### (1) 家族・親戚・知人の連絡先

氏名	電話番号	昼間（平日）の居場所	電話番号

### (2) わが家の備蓄状況

品名	購入年月日	数量	備考（消費期限等）

### (3) 家族が離ればなれになった時の集合場所

場所	住所	電話番号	備考

## 自分たちの地域の情報

家族  
会議

風水害

地震

火災

避難  
支援

地域  
防災

応急  
救護

備え

記録



市内全域で自治会を中心とした自主防災会（P10）が結成されています。  
自主防災会の情報や危険箇所など地域の防災情報も整理して、いざという時に  
備えましょう！！  
自分達の世帯の情報も自主防災会としっかりと情報共有をしておきましょう。

### （1）自主防災会の情報

役職名	担当者氏名 (電話番号)	役職名	担当者氏名 (電話番号)
会長		副会長	
情報班長		お住まいの地区の 情報班 (担当者)	
消火班長		救出・救護班長	
避難誘導班長		お住まいの地区の 避難誘導班 (担当者)	
避難行動要支援者 支援班長		避難所運営班長	
地域の防災士		地域の防災士	

### （2）地域の危険箇所

種類	区域名	地域	指定緊急避難場所 (電話番号)	備考 (避難行動要支援者の有無など)

### （3）地域の避難場所等

地区名	集合場所 (電話番号)	指定緊急避難場所 (電話番号)	指定避難所 (電話番号)

# わが家の防災メモ

## 防災関係機関

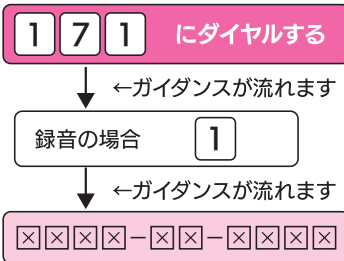
日光市役所	22-1111	日光消防署	54-0050	今市警察署	23-0110
日光行政センター	54-1112	足尾分署	93-3839	日光警察署	53-0110
藤原行政センター	76-4100	中宮祠分署	55-0131	東京電力パワーグリッド(株)	
足尾行政センター	93-3115	清滝分遣所	53-0428	カスタマーセンター栃木	0120-995-112
栗山行政センター	97-1112	藤原消防署	76-1444	N T T	116
日光市消防本部	21-0016	川治分署	78-1000		0120-116-000
今市消防署	21-0539	湯西川分署	98-0299		
大沢分署	26-9991				

## 災害時の安否確認 災害用伝言ダイヤル「171」

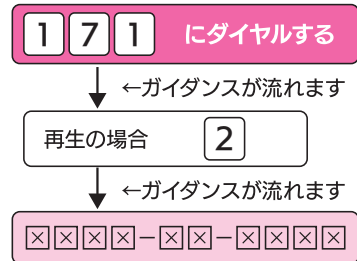
NTTでは、災害時に電話で安否確認ができる「災害用伝言ダイヤル」を提供しています。利用にあたっては「171」をダイヤルし、利用ガイダンスにしたがって伝言の録音・再生を行ってください。一般加入電話、公衆電話、携帯電話から利用できます。

※録音された伝言は被災地の方の電話番号を知っているすべての方が聞くことができます。聞かれないメッセージを録音する場合は、あらかじめ暗証番号を決めておく必要があります。設定方法等はNTTまでお問い合わせください。

### 伝言の録音方法



### 伝言の再生方法



※被災地内の方も、被災地以外の方も被災地の方の電話番号を市外局番からダイヤルしてください。

## 災害用伝言板 WEB171

NTT及び携帯電話事業者各社では、大地震のほか、台風や集中豪雨による大規模な風水害発生時に、災害伝言板サービスを立ち上げます。

災害伝言板は、インターネット経由で自分の安否情報を登録することができ、また、家族や友人の安否情報を確認することができます。

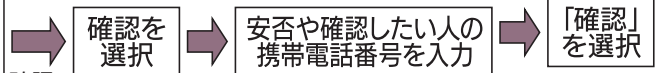
※各社のサービスは繋がっており、他社の災害伝言板で登録された内容も確認することができます。

### 災害伝言板サービス

#### 伝言の録音方法



※実際の操作方法は、各社の案内をご確認ください。



※実際の操作方法は、各社の案内をご確認ください。

NTT	<a href="https://www.web171.jp/">https://www.web171.jp/</a>
NTTドコモ	<a href="https://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/disaster_board/">https://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/disaster_board/</a> ※上記は案内サイトです。災害時には、dメニュー等からアクセスできるようになります
a u	<a href="http://dengon.ezweb.ne.jp/">http://dengon.ezweb.ne.jp/</a> ※上記サイトにアクセスするか、前もって専用アプリをダウンロードして利用します。
ソフトバンク	<a href="https://www.softbank.jp/mobile/service/dengon/boards/">https://www.softbank.jp/mobile/service/dengon/boards/</a> ※上記は案内サイトです。スマートフォンの場合はアプリのダウンロードが必要です。



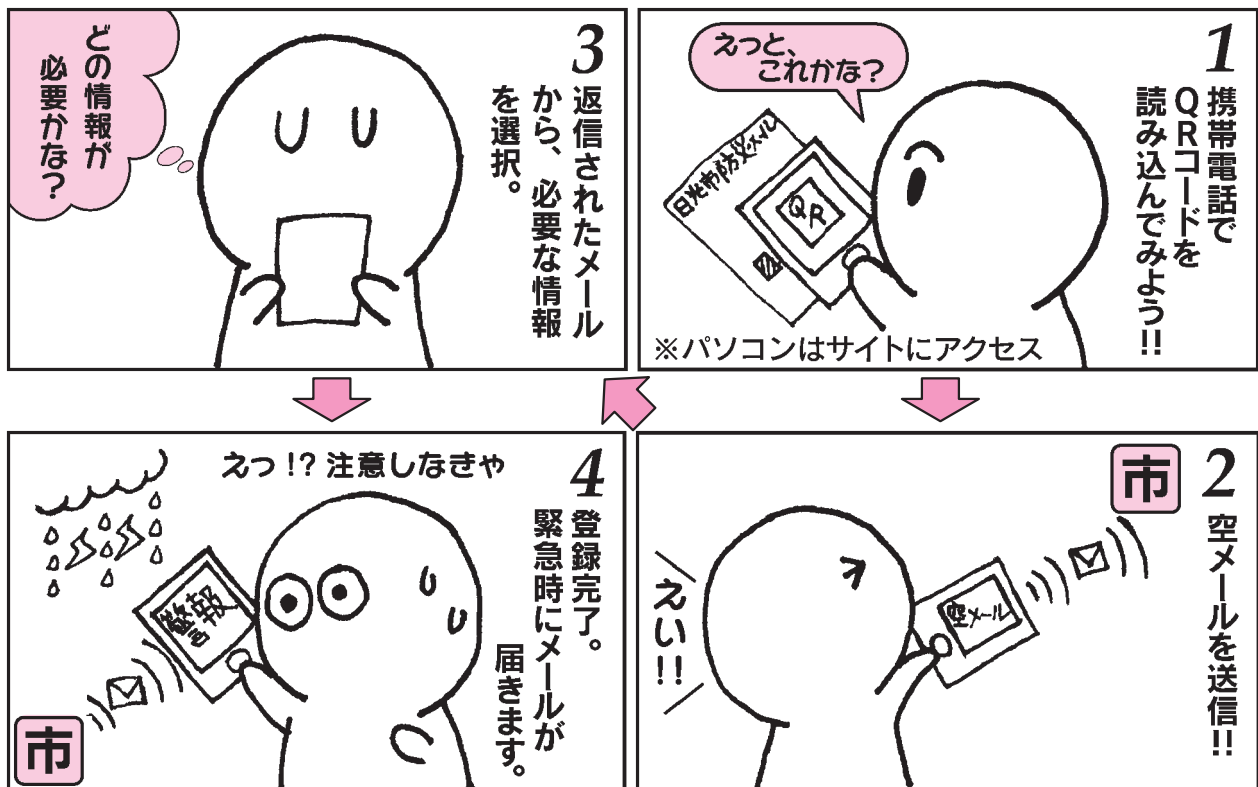


# 登録しよう！ 日光市防災メール！

防災は、正確な情報に基づく正しい判断が必要です。  
日光市防災メールに登録し、災害に備えましょう。

〜〜〜 登録は簡単！ 〜〜〜

- ① 携帯電話で右のQRコードを読み取って空メールを送る
  - ② 返信されたメールから受け取りたい情報を選択し登録
- ※詳しくは 16 ページをご参照ください。



編集・発行 日光市企画総務部総務課  
〒321-1292 日光市今市本町1番地  
TEL 0288-21-5166  
FAX 0288-21-5137