風水害から身を守るために

家族の連絡方法を確認しておく

災害用伝言ダイヤル 171
「171」をダイヤルし、利用ガイダンスに従って伝言の録音・再生ができます。
伝言の録音 171 → 1 → (0XX)-XXX-XXXX → 録音
伝言の再生 171 → 2 → (0XX)-XXX-XXXX → 再生
※被災地内の人の電話番号は、市外局番からダイヤルしてください。

災害用伝言版
携帯電話から、「携帯用伝言版」を利用することができます。
伝言の登録 → 災害用伝言版へのアクセス → 伝言版の登録 → 送信
伝言の確認 → 災害用伝言版へのアクセス → 確認したい人の携帯電話番号の入力 → 検索

安否情報まとめて検索「J-anpi」
「電話番号」または「氏名」を入力することで、各社の災害用伝言板、報道機関、企業・団体が提供する安否情報を一括検索できます。
http://anpi.jp
J-anpi 検索

メールやソーシャルメディアを組み合わせる
☑携帯電話・スマートフォンのメールやFacebookやLINEなどのSNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）、Twitterなどの短文投稿は、東日本大震災でも安否確認に活用されました。

遠方の親せきなどを中継点にして連絡をとろう
☑事前に、遠方に住む親せきなどにお願いして、災害時に家族の安否確認の中継点になってもらえるようにしておきましょう。複数の連絡拠点を設けておくのが理想です。

公衆電話の設置場所を覚えておこう
設置場所の検索はこちら
☑公衆電話　設置場所検索（NTT東日本）
https://publictelephone.ntt-east.co.jp/ptd/map/guidemap/1285064505022223 50

本冊子のPDFデータのダウンロードはこちらから
小金井市防災マップ 検索
https://www.city.koganei.lg.jp/kurashi/472/bosai/bosaiservice/bousaimap.html

発行：小金井市
編集：総務部地域安全課
本町 6-6-3
TEL/042-383-1111
発行年月：令和４年（2022 年）３月

日頃の準備

非常持ち出し品を準備する

非常持ち出し品

飲料水・食糧
飲料水、乾パンや缶詰など火を通さなくても食べられるもの、クッキー、栄養補助食品、インスタント食品、チョコレートなど。

救急・安全用品
常備薬、救急医薬品、マスク、体温計、消毒液、ヘルメット（防災ずきん）など。

日用品
懐中電灯・予備乾電池、携帯ラジオ、ライター、手袋（軍手）、ロープ、筆記用具、紙食器、食品用ラップ、缶切り、ビニール袋、ティッシュ、ナイフ、洗面用具、簡易トイレ、生理用品、笛など。

衣類
下着、タオル、雨具など。

貴重品
現金（10 円硬貨があると公衆電話利用に便利）、預金通帳、印鑑、免許証、保険証、身分を証明するものなど。

備蓄品

飲料水・食糧（最低３日分）
飲料水は一人一日３リットルが目安。ポリタンクなどに保存しておく。食品は米や簡単な調理で食べられるものを。

燃料
卓上コンロや固形燃料

こんな用意もしておきましょう

【乳幼児のいる家庭】
粉ミルク、ほ乳びん、離乳食、スプーン、おむつ、清浄綿、抱っこひも、バスタオルまたはベビー毛布、ガーゼなど

【妊婦のいる家庭】
脱脂綿、ガーゼ、さらし、T 字帯、清浄綿および新生児用品、ティッシュ、ビニール風呂敷、母子健康手帳など

【要配慮者のいる家庭】
着替え、おむつ、ティッシュ、障害者手帳、補助員の予備、常備薬、お薬手帳、予備のメガネ、緊急時の連絡先表など
薬は 2 週間程度を常備しておき、すぐに持ち出せる場所に保管しておきましょう。外出時にも数日分の薬を持ち歩くと安心です。
ヘルプカード（自立生活支援課で配布）や救急医療災害支援情報キット（地域福祉課で配布）も活用しましょう。

非常食の新たな備蓄法「ローリングストック法」

「ローリングストック法」とは、日常的に非常食を食べて、食べたら買い足すという行為を繰り返し、常に家庭に新しい非常食が備蓄される「食べ回しながら備蓄する」という方法です。

1 備える
ベースとなる 3 日分（9 食分）の非常食を用意する。さらに、もう 1 日分（3 食分）、合計で 12 食分にする。

2 食べる
1 ヶ月に 1 回程度の頻度で非常食 1 食分を定期的に食べる。

3 買い足す
食べたら、1 食分を買い足して補充する。

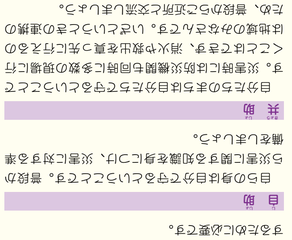
4 新しいものが常備される
ちょうど 1 年で、最初に用意した 4 日分（12 食）は全て消費し、買い足した 12 食分とそっくり入れ替わる。（非常食の消費期限は 1 年でよい）

ローリングストック法とは

地震から身を守るために

わが家の地震対策

屋内の備え



❶ 家具の上に重いものや危険なものを置かない。
❷ 家具はＬ型金具やツッパリ棒で固定する。
❸ テレビやパソコン等も OA 用固定器具で固定する。
❹ 窓などの板ガラスに、飛散防止フィルムを貼る。
❺ カーテンは防炎処理を施したものにする。
❻ ストーブは耐震自動消火装置付きにする。
❼ 破片によるけが防止のため、スリッパなどを用意する。
❽ 消火器や三角バケツを用意する。
❾ 分電盤やコンセントに感震ブレーカーを設置する。

感震ブレーカーとは
感震ブレーカーは、地震を感知すると自動的にブレーカーを落として電気を止めます。
感震ブレーカーを設置して、電気火災から「家」・「地域」を守りましょう。

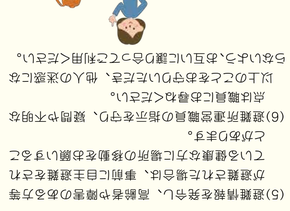
【感震ブレーカーの種類】

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

出典元：経済産業省

・大きな家具は人の出入りの少ない部屋に置く。
・できるだけ玄関、廊下等に物を置かない。
・消火用水や生活用水として、風呂の水は常に貯めておく。
（溺れ防止のため、子どもだけで浴室に入れないようにする）
・壁や柱にぴったりと固定できない家具は、前面に板などを差込み壁にもたれかかせる。

屋外の備え



❶アンテナをしっかり固定する。
❷屋根瓦やトタン屋根の破損や腐食を補修する。
❸ベランダから物干し竿や植木鉢などが落下しないようにする。
❹壁や基礎のひび割れや腐食を補修する。
❺プロパンガスボンベを鎖でしっかり固定する。
❻ブロック塀に鉄筋を入れる。破損個所を補修する。
防災上の観点から、ブロック塀はできるかぎり生け垣にしたほうが安全です。

ブロック塀等撤去助成金制度
市では、一定の要件に該当するブロック塀等の撤去に要する費用の一部を助成しています。詳しくは市ホームページをご覧ください。
https://www.city.koganei.lg.jp/shisei/seisakukeikaku/machitoshi/jutaku_shien/seidonoannai.html
【問合せ先】まちづくり推進課住宅係　☎042-387-9861

生け垣造成奨励金交付制度
市では、生け垣をつくる費用の一部を助成しています。詳しくは市ホームページをご覧ください。
https://www.city.koganei.lg.jp/kurashi/474/zyoseiteeateyuusi/ikegaki.html
【問合せ先】環境政策課緑と公園係　☎042-387-9860

適切な避難行動を

災害から身を守るために

避難情報について
災害が発生し、または発生のおそれがある場合、市は「高齢者等避難」、「避難指示」、「緊急安全確保」を発令する場合があります。
これらの違いを良く理解し、自らの身を守りましょう。
また、危険を感じる場合は、自らの判断で早めに避難することも重要です。

市町村が出す避難情報と、国や都道府県が出す防災気象情報

＜避難情報等＞

避難情報等（警戒レベル）

警戒レベル	状況	住民がとるべき行動	避難情報等
5	災害発生又は切迫	命の危険　直ちに安全確保！	緊急安全確保
～～～～《警戒レベル4までに必ず避難！》～～～～			
4	災害のおそれ高い	危険な場所から全員避難	避難指示
3	災害のおそれあり	危険な場所から高齢者等は避難	高齢者等避難
2	気象状況悪化	自らの避難行動を確認	大雨・洪水注意報
1	今後気象状況悪化のおそれ	災害への心構えを高める	早期注意情報

＜防災気象情報＞（国土交通省、気象庁、都道府県が発表）
防災気象情報は、住民が自主的に避難行動をとるために参考とする情報です。

警戒レベル５相当情報	氾濫発生情報 大雨特別警報　等
～～～～《警戒レベル4までに必ず避難！》～～～～	
警戒レベル４相当情報	氾濫危険情報 土砂災害警戒情報　等
警戒レベル３相当情報	氾濫警戒情報 大雨警報、洪水警報　等

屋外が危険なときや避難する時間がないときは、無理に遠くの避難場所へ行かず、身近な安全な場所へ避難しましょう。
例えば
水害のとき
自宅の２階に避難する。（垂直避難）
土砂災害のとき
近くの建物へ避難する。斜面に面していない部屋へ避難する。

家庭防災会議をしましょう
いざというときのために、定期的に家族で防災について話し合いましょう。

家族で話し合うこと

家族一人ひとりの役割分担を決める
●日常の防災対策の役割と、災害発生時の役割を決めておく。
●家族に高齢者や障がい者、乳幼児などがいる場合には、面倒を見る人を決める。

避難場所、避難経路を確認する
●地域の避難場所を確認する。家族が離ればなれになったときの集合場所も決めておく。
●休日などを利用し、家族で避難経路などの下見をしておく。

家族が離ればなれになったときの連絡方法を確認する
●災害用伝言ダイヤル「171」などの使い方を確認する。
●遠方に住む親せきや知人にお願いして連絡をとる方法もある。

危険箇所をチェックする
●家の内外に危険なところがないかチェックする。
●危ない場所があったら、修理や補強をする。

非常持出品をチェックする
●必要なものが揃っているかチェックする。
●機器の作動状態や食べ物の賞味・消費期限のチェックも忘れずに。

防災用具をチェックする
●消火器や救急箱の置き場所や製造年月日、有効期間などを確認する。
●消火器の使い方を覚えておく。

地域との コミュニケーションを はかる

自助・共助・公助

災害時には、「自助、共助、公助」の連携が自分や地域の被害を最小限に抑え、早期に復旧・復興をするために必要です。

自助
自分の身は自分でなんとかすること。普段からどんな災害に備えるかを考えておくこと。
「自らの生命は自らが守る」という意識を身につけ、災害に対する準備をしましょう。

共助
自分たちのまちは自分たちでなんとかすることが大切です。地域のみなさんが互いに協力し合い、被害を減らすための工夫をすることが大切です。
平常時から消火活動・救出・救護活動にそなえましょう。

公助
災害時、市は、消防、警察、東京都、国などの行政機関などが行う救出救護活動や生命維持のための物資の調達・輸送などの活動に全力を注ぎます。
しかし、大規模な災害の場合、公助だけでは、被害を最小限に抑えることは難しいのです。
普段から、自助・共助・公助を意識して、備蓄や地域の交流などを行いましょう。

目助

災害時には、「目助、共助、公助」の連携が自分や地域の被害を最小限に抑え、早期に復旧・復興をするために必要です。

自助
自分の身は自分でなんとかすること。普段からどんな災害に備えるかを考えておくこと。
「自らの生命は自らが守る」という意識を身につけ、災害に対する準備をしましょう。

共助
自分たちのまちは自分たちでなんとかすることが大切です。地域のみなさんが互いに協力し合い、被害を減らすための工夫をすることが大切です。
平常時から消火活動・救出・救護活動にそなえましょう。

要配慮者の支援
高齢者、障がい者、乳幼児などは、災害時に地域の人の支援が必要です。支援を要する方は、ふだんから周囲のみなさんとこれからの防災対策について話し合っておくことが大切です。

目助・共助・公助

災害時には、「自助、共助、公助」の連携が目的や地域の被害を最小限に抑え、早期に復旧・復興をするために必要です。

自助
自分の身は自分でなんとかすること。普段からどんな災害に備えるかを考えておくこと。
「自らの生命は自らが守る」という意識を身につけ、災害に対する準備をしましょう。

共助
自分たちのまちは自分たちでなんとかすることが大切です。地域のみなさんが互いに協力し合い、被害を減らすための工夫をすることが大切です。
平常時から消火活動・救出・救護活動にそなえましょう。

公助
災害時、市は、消防、警察、東京都、国などの行政機関などが行う救出救護活動や生命維持のための物資の調達・輸送などの活動に全力を注ぎます。
しかし、大規模な災害の場合、公助だけでは、被害を最小限に抑えることは難しいのです。
普段から、自助・共助・公助を意識して、備蓄や地域の交流などを行いましょう。

地域との コミュニケーションを はかる

地震・火災・水害・土砂災害・風水害・火山・原子力災害

【自分の命は自分で守る！高齢者等から、逃げ遅れ・犠牲者を出さないために】

●最寄りの屋外の安全な場所へ逃げる。
●地震発生時は、まずは、身の安全を確保する。
●地震が収まったら、火の元を確認する。
●地震による火災・倒壊・落下物・ブロック塀等の倒壊・家具の転倒・家具の落下・家具の移動・ガラスの飛散・ガスの漏洩・ガスボンベの転倒・ガスボンベの飛散・ガスボンベの火災・ガスボンベの爆発・ガスボンベの爆風・ガスボンベの破片・ガスボンベの破片の飛散・ガスボンベの破片の飛散・ガスボンベの破片の飛散