

いつも備えておくもの

在宅避難

避難所で見ず知らずの人と生活するよりも、住み慣れた自宅で避難生活を送れる方が安心です。自宅で避難生活ができるよう日頃から備えておくことがポイントです。

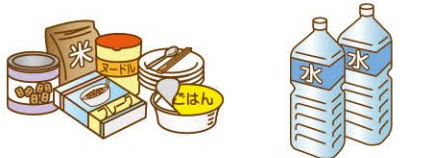


水・食料品は最低3日分、できれば7日分を用意しておきましょう。水は1日ひとり3リットルが目安です。

● 家に置いておくもの

非常食・水

食品は消化が良く、栄養価が高いもので、あまり水を飲まなくてよいものやそのまま食べられるものを用意しましょう。
※乳幼児、高齢者、アレルギーがある場合は対応のものを用意しましょう。



トイレ・衛生用品

トイレをがまんするために食事や水分を取らない方が増えます。そのため、病気にかかったり、体力・免疫力の低下につながります。トイレをがまんしないように、簡易トイレ、ティッシュ、ウェットティッシュ、ゴミ袋を用意しましょう。



照明器具・こんろ

用意する優先順位はヘッドライト>ランタン>懐中電灯です。両手が空くヘッドライトは避難所の生活でも重宝します。予備電池、モバイルバッテリーなど充電できるものも用意しましょう。カセットこんろは、非常食などの食材を調理するための必需品です。



情報ツール

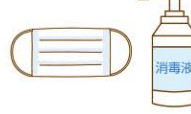
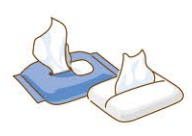
最新の避難情報や災害情報を収集できるようスマートフォン、モバイル機器、ラジオ、イヤホンなどを用意しておきましょう。



避難所避難

自宅が被災した場合は、避難所で生活することになります。また、支援物資が届くまでには時間がかかります。常備薬や使い慣れた日用品などをすぐに持ち出せるよう非常用持ち出し品としてまとめておきましょう。

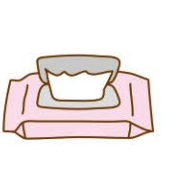
● 避難するときに持ち出すもの

 現金	 通帳・印鑑・カード	 マスク・消毒液	 常備薬・お薬手帳	 携帯ラジオ	 非常食・水 (500ml)
 タオル・雨具	 体拭きウェットタオル	 歯ブラシ	 モバイルバッテリー	 携帯トイレ	 下着・着がえ

● 女性に用意しておいてほしいもの

 生理用品 (普通・長時間向け用)	 おむつのシート	 サニタリーショーツ	 防犯ブザー・ホイッスル	 中身が見えないゴミ袋	 くし・ヘアゴム
--	--	--	--	---	--

● 赤ちゃんがいる家庭に必要なもの

 おむつ	 おしりふき	 哺乳瓶	 水筒	 粉ミルク・液体ミルク	 離乳食
 母子手帳	 おもちゃ・絵本	 抱っこひも	 おやつ	 爪切り	 子ども用の靴

● 高齢者がいる家庭に必要なもの

 大人用おむつ・失禁パッド	 携帯用杖	 入れ歯用の洗浄剤	 補聴器	 老眼鏡	 おかゆなど 食べやすい非常食
---	---	---	--	--	--

時短にも非常時にも！ パッククッキング

パッククッキングとは、耐熱性のポリ袋に食材を入れ、袋のまま鍋で湯せんする調理方法です。普段の食品が使えること、加熱に使う水が汚れないので再利用できること、袋に入れたまま食器によさば食器が汚れない、などのメリットがあります。



農林水産省 HP
<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/imadoki/imadoki01.html>



ローリングストック法とは？

「ローリングストック」とは、普段使っている物を常に少し多めに備えておく取り組みです。古いものから使って、使った分を買い足すので、すぐに始めることができます。災害時に食べ慣れた物を食べることができ、安心につながります。



情報収集・安否確認

情報収集

災害が発生した場合、または発生するおそれがある場合に、越谷市は避難に関する情報を発表します。避難情報や災害情報はテレビやラジオ、ホームページなどで確認できるので、災害時にすぐ確認できるよう日頃から情報収集方法を確認しておきましょう。また、災害時の安否確認の方法もチェックしておきましょう。

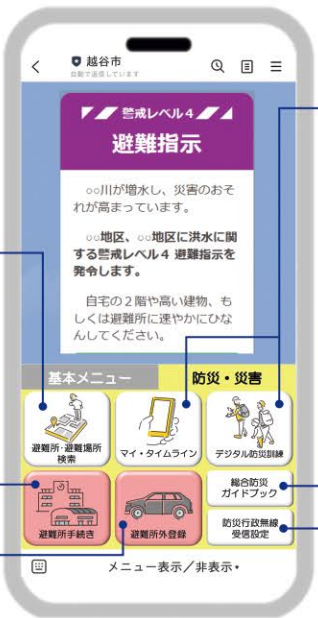
越谷市LINE公式アカウント

●避難所・避難場所検索
市内の避難所や避難場所を検索することができます！
災害時には開設状況や避難者数をリアルタイムで確認することもできます！

●避難所手続き
避難所の入所受付や退所受付を、スムーズに行うことができます！
あらかじめ、事前登録が必要です。平時からの「避難者の事前登録」にご協力をお願いします！

●避難所外登録
避難所以外に避難している場合に、避難情報を登録することができます！
市では、登録いただいた内容を、避難状況の把握や物資等支援の調整に活用します。

友だち追加は下記二次元コードから！

災害時や災害が発生するおそれがある時には、LINEで防災・災害情報を受信することができます。また「防災・災害」メニューから様々な機能が利用できますので、友だち追加をして災害に備えましょう。

●事前防災
大雨や台風のときに役立つマイ・タイムライン（避難計画）の作成や、いつでもできるデジタル防災訓練で、もしもの時に慌てないよう事前準備をしましょう！

●総合防災ガイドブック
ハザードマップや災害に役立つ情報が掲載されている総合防災ガイドブックを簡単に確認することができます！

●防災行政無線受信
防災行政無線の放送内容を受信することができます！（夕方の定時放送は受信できません）

防災行政無線

市では防災行政無線の屋外スピーカーを140か所に設置しており、災害時は避難情報など越谷市からの重要な情報をお知らせします。なお、防災行政無線から放送された内容は、さまざまな媒体で確認することができます。



越谷cityメール

災害情報だけでなく、イベント情報など、6種類の配信内容から選んで受信することができます。

▶ https://www.city.koshigaya.saitama.jp/kurashi-shisei/shisei/koho/mail_sns/citymail.html



※情報収集の際は、デマや誤った情報に注意してください。



越谷市公式ホームページ

災害など、緊急でお知らせする内容がある時は、「災害緊急情報」のページに情報を掲載します。

▶ <https://www.city.koshigaya.saitama.jp/>





電話自動応答サービス

048-962-5333

※通話料がかかります。

防災行政無線の放送内容を電話で確認できます。



越谷市公式X (旧ツイッター)

アカウント名は@citykoshigaya

▶ <https://twitter.com/citykoshigaya>





テレビ

●NHK総合 1ch

データ放送に対応しているテレビでは、**d** ボタンを押すと、気象情報や災害情報を表示できます。



- d** ボタンで確認できる情報
- 警報・注意報の発表状況
 - 河川水位
 - 開設している避難所
 - 台風情報
 - 雨量
 - 避難情報の発令状況
 - 越谷市からのお知らせ



ケーブルテレビ

●J: COM の「防災情報サービス」

防災行政無線の放送を音声で確認することができるJ: COM の有料サービスです。

※詳しくは(株)ジェイコム埼玉・東日本にご確認ください
＜問合せ＞J: COM カスタマーセンター 0120-999-000



ラジオ

●AM NHK第1 (594kHz)

●こしがやエフエム (86.8MHz)



インターネット

Yahoo! 防災速報

緊急地震速報や避難情報、豪雨予測などをお知らせするサービスです。



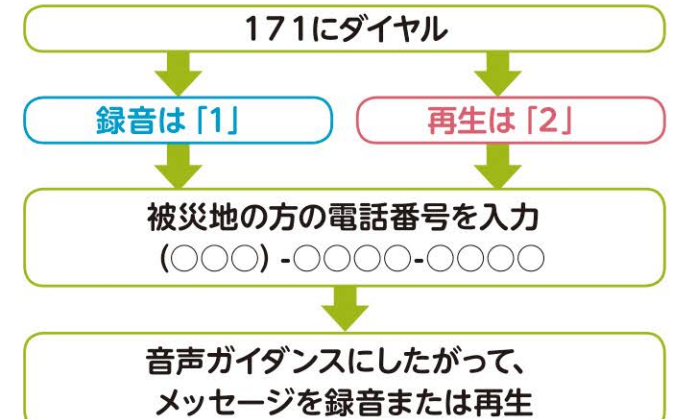
NHKニュース防災

避難情報、気象情報などをお知らせするサービスです。



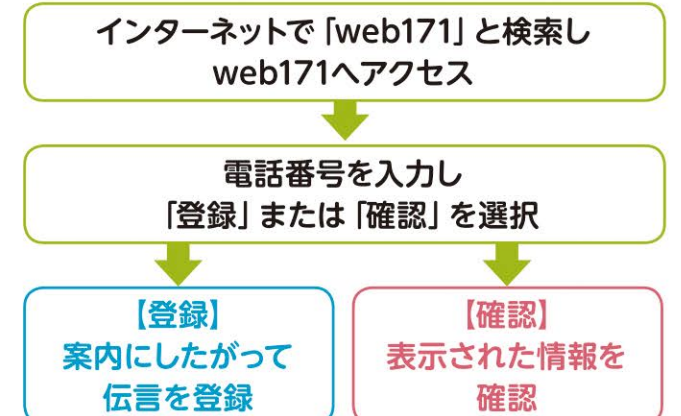
災害用伝言ダイヤル (171)

災害時は固定電話も携帯電話もつながりにくくなりますが、下記の方法で安否登録確認ができます。



- 録音できるのは被災地の方などの固定電話・携帯電話・IP電話等の電話番号です。被災地内から利用の場合も固定電話番号は必ず市外局番からダイヤルしてください。録音は1伝言30秒以内です。
- 被災地以外の固定電話番号をダイヤルした場合、「被災地以外の電話番号ではご利用できません。被災地の方の電話番号でご利用ください」とのアナウンスが流れることがあります。
- NTT東日本・NTT西日本の電話サービスから伝言の録音・再生をする場合の通話料は無料です。他通信事業者の電話、携帯電話等から発信する場合、各通信事業者にお問い合わせください。

災害用伝言板 (web 171)



緊急地震速報

地震の大きな揺れが到達する数秒から数十秒前にテレビやラジオ、防災行政無線などを通じて、強い揺れが来る地域をお知らせします。緊急地震速報で得られるこの数秒から数十秒という時間は、短いですが、大きな揺れの前に身を守る行動をとることができる、唯一の貴重な時間です。緊急地震速報を聞いたら、まずは身の安全を確保しましょう。

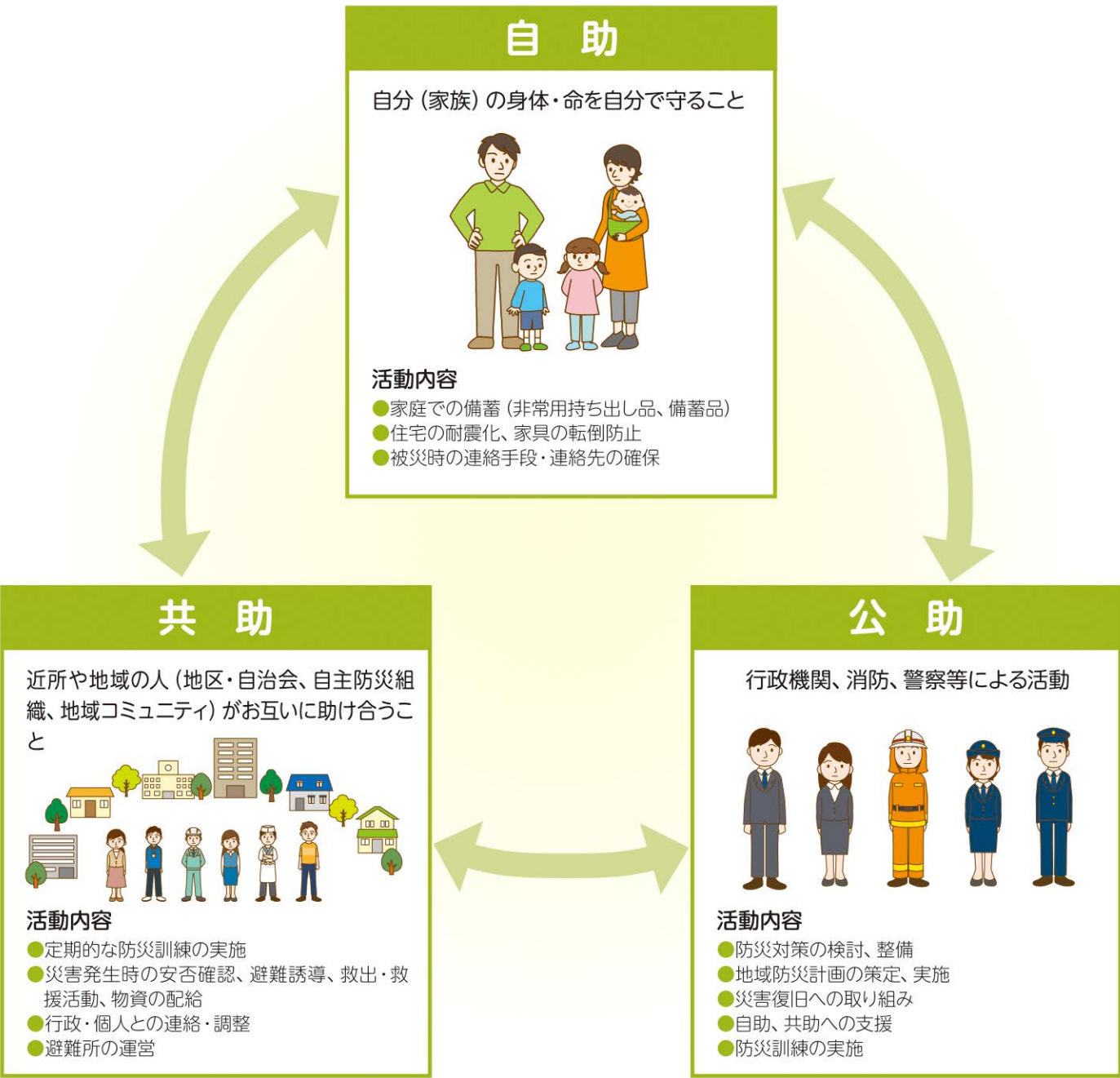


自助・共助・公助

市は、災害の発生に備えて、さまざまな防災対策を実施しています。しかし、災害への備え、そして災害発生時には、一人ひとりの市民や地域の人びとの協力も欠かせません。

自助・共助・公助の活動

大規模災害の発生直後は、市や消防、警察等（公助）が迅速な救出・救助・消火活動を行うことは難しいという現実があります。被害を拡大させないためにも、自分たち（自助）、周囲の人たち（共助）が率先して行動することが大切です。



自主防災組織

● 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。

● 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、家庭における水、食料、簡易トイレの備蓄の推進、地域の防災イベントの実施をしましょう。



② 防災資器材などの整備・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や、非常時の食品、発電機、投光器などの整備や管理などを行いましょう。



③ 防災巡視及び防災点検

ハザードマップを使った危険箇所の把握、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を行いましょ。



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、炊き出し訓練の積極的な実施・参加をしましょう。



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をしておきましょう。



● 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、備蓄食料や防災資器材の購入、防災備蓄倉庫の設置、防災訓練の経費等に対して補助金を交付しています。

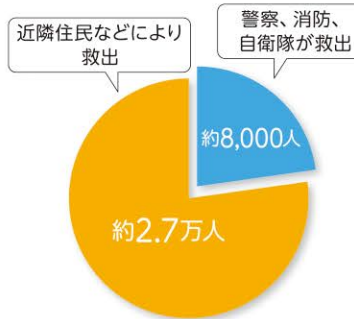
※防災訓練の経費以外の補助金の支払いは、前金払いとなっているため、購入後の補助申請は受けられません。

【問合せ先】 危機管理室 電話：963-9285

豆知識！

自分ひとりの力では限界

阪神・淡路大震災では、がれき等の下敷きとなった3万5千人のうち、約2万7千人が近隣住民により救出され、約8千人が消防・警察・自衛隊により救出されました。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、いざというときに「助ける人」になれるように備えておきましょう。



要救助者約3.5万人のうち

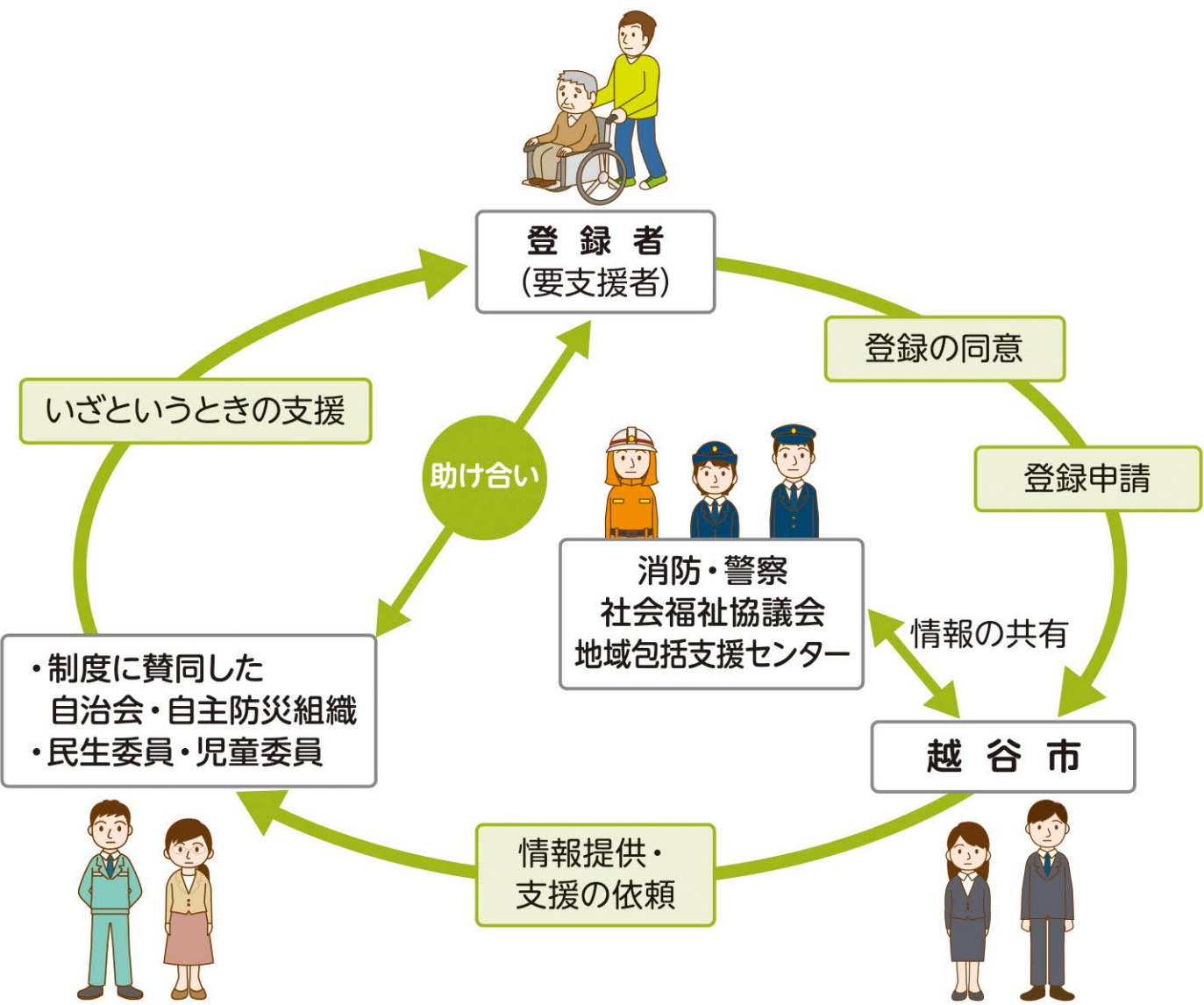
市の支援制度

越谷市避難行動要支援者支援制度（災害時要援護者避難支援制度）

高齢者や障がいのある方など、災害から自らを守ることが困難なため、避難支援を必要とする要配慮者（要支援者）から市へ登録の申請をいただき、名簿を整備するとともに、関係各課、消防局、警察署、越谷市社会福祉協議会、地域包括支援センターのほか、制度に賛同いただいた自治会・自主防災組織、民生委員・児童委員の方に名簿を提供します。

そして災害時には地域の方々を中心となって、可能な範囲で、要支援者のサポートを行う制度です。

要支援者の安全確保を推進していくためには、地域みなさんがお互いに協力しあうことが大切です。制度へ登録された方も地域のイベントや防災訓練等に積極的に参加するなど、日頃から協力しあい、連携できる体制を作り上げていくことで、いざというときにスムーズな活動が展開できるような仕組みづくりをお願いします。



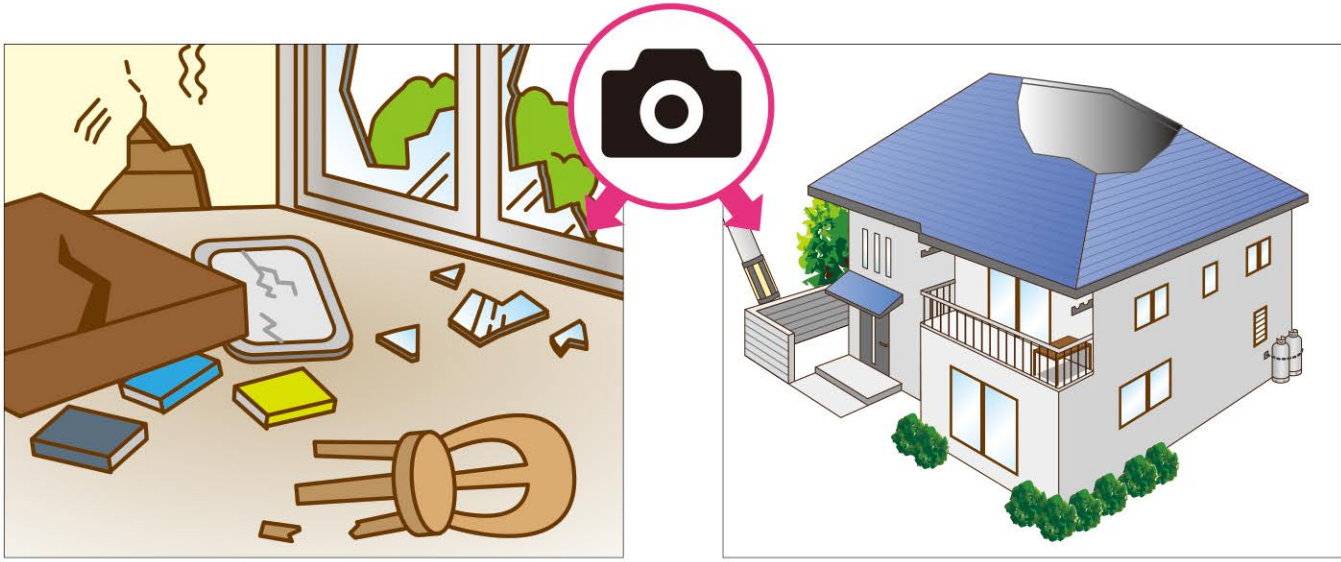
※制度へ登録するときは個人情報提供への同意が必要です。

【問合せ先】	地域包括ケア課	電話：963-9163	介護保険課	電話：963-9125
	障害福祉課	電話：963-9164	福祉総務課	電話：963-9320
	子ども福祉課	電話：963-9172	感染症保健対策課	電話：973-7531
	危機管理室	電話：963-9285		

● 罹災証明書交付申請

「罹災証明書」は、災害による家屋被害の程度を証明する書類です。保険の申請や税の減免、見舞金の支給など復旧支援を受けるために必要となります。提供された写真を基に家屋被害の程度を判定する場合がありますため、**必ず被害の様子がわかる写真をいくつかの角度から撮りましょう。**

発行に時間がかかります。各種支援を受けるために必要となりますので、できるだけ早く申請をお願いします。



申込方法

受付窓口：越谷市危機管理室（本庁舎3階）
 罹災証明書交付申請書及び、被害の様子が分かる写真をご持参下さい。
 ※提出された申請書・写真は返却できません。
 ※写真が無い場合は窓口でご相談下さい。

【問合せ先】 危機管理室 電話：963-9285



● 木造住宅の簡易耐震診断（無料）

耐震性の低い建築物は、大規模な地震の発生により大きな被害を受けるおそれがあります。災害への備えは、住まいの耐震性を知ることから始まります。市内の木造戸建て住宅を対象とした「簡易耐震診断（無料）」を実施していますので、ご利用下さい。

対象建築物：1～2階建ての木造一戸建て住宅で延べ面積500平方メートル以下（工業化住宅を除きます。）

※建築年を問いません。
 ※提出していただいた図面をもとに、コンピューターソフトを利用し、診断を行います。なお、現地調査は行いません。



申込方法

受付窓口：越谷市都市整備部建築住宅課（本庁舎6階）
 申込みに必要なもの：建築確認済証及び住宅の間取り図（壁の位置がわかる程度のものでも大丈夫です。）
 ※上記の書類がない場合には、事前にご相談ください。
 ※簡易耐震診断の結果が出るまでには2週間程度かかります。
 簡易耐震診断の結果は窓口または郵送によりご報告します。

【問合せ先】 建築住宅課 電話：963-9235

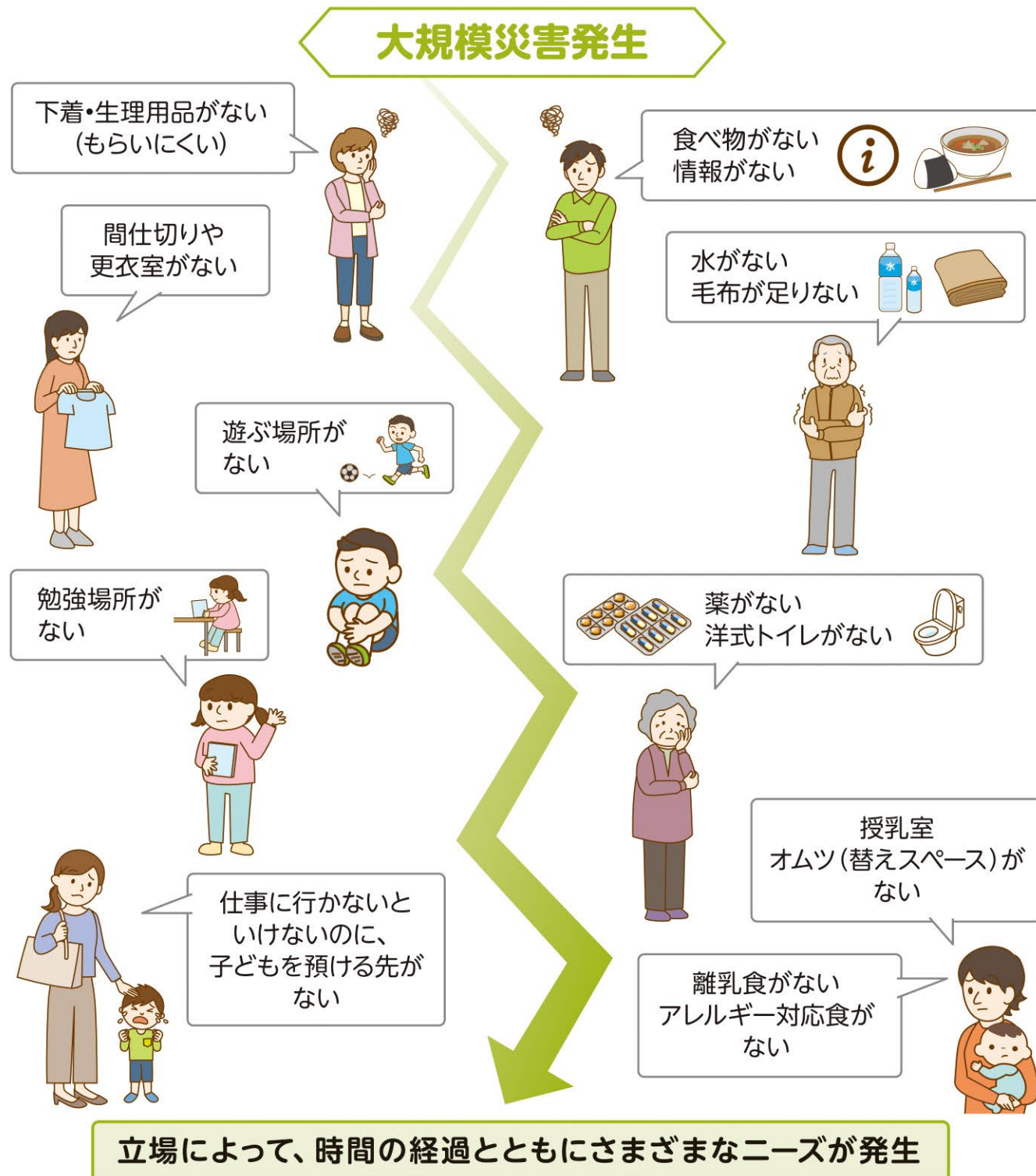


避難所でのさまざまな視点

暮らしを営むには「さまざまな視点」が不可欠

過去の災害時には、女性をはじめ多様な立場の人たちは、さまざまな作業を担ってはいいても、意思決定の場に参画することが十分に確保されていませんでした。そのことによって、必要な支援が届かなかったり、不快な思いをしたり、思わぬ被害に遭うことさえ起こります。

性別にかかわらず、適性に合った仕事をする、それぞれが「自分は何ができるのか、得意なのか」声を上げる雰囲気作りが必要となります。そのために普段から地域での活動や交流を深めましょう。



心得1

助け合おう！
経験活かして
分担・協力

性別や年齢にとらわれない役割分担を

多様性のある役割分担



災害時には、特定の活動が性別に偏ることがあります。避難所をよりよい環境にするため、できることや得意なことを進んで行うなど、相互の配慮が必要です。

心得2

参画しよう！
女性の視点で
変わる避難所

必ず男女で組織運営

意思決定への参画



避難所運営には、女性と男性の双方のニーズにきめ細かく対応する必要があります。女性特有の問題にも応じた災害対応を行うには、女性の参画が不可欠です。

心得3

守りましょう！
仕切りや個室で
プライバシー

共同生活だからこそ
お互いに配慮した空間に

生活環境



避難所において仕切りや更衣室がない場合など、プライバシーを確保することが必要です。高齢者・障がい者・外国人など特別なニーズを持つ人がいることを知しましょう。

心得4

確保しよう！
安心・安全
No! 暴力

ルールを決めて生活することで
避難所の治安を保ちましょう

安心・安全



災害時には、女性・子どもへの暴力が増加する傾向にあります。そのため、女性や家庭のニーズに配慮することが必要です。

心得5

声に出そう！
心のストレス
溜めないで

談話スペースなど笑顔で過ごせる
時間や場所を作りましょう

心身の健康



人は不安や悩みでストレスを抱えてしまいます。女性はメンタルヘルスが悪化しやすく、男性は弱音を吐くことを避ける傾向にあるため、精神面で孤独になることがあります。

心得6

配慮しよう！
必要な物が
届くように

被災者の立場によって必要なものが
違うことを知しましょう

救援物資



育児・介護・女性用品等が不足する傾向があります。乳幼児や障がいのある家族を抱えた人が車中避難を余儀なくされるケースもあり、物資が届きにくい配慮が必要です。