

防災ガイドブック



| | | |
|-------------------------|-------|-----|
| ■ 災害に備える | | P.1 |
| ■ 補助制度を活用しよう | | P.2 |
| ■ 災害が起こったら | | P.3 |
| ■ 避難所での健康管理（生活・身の周りのこと） | | P.5 |
| ■ 応急手当 | | P.5 |
| ■ 避難所での健康管理（病気の予防） | | P.6 |
| ■ 災害情報を集めよう | | P.7 |



災害に備える

災害時のために準備するものは、家族ひとりひとりの非常持出品や備蓄品などがあります。大規模な災害時には、日用品が手に入りにくくなるため買い置きしておきましょう。

非常持出品

いざというときに備え、次のものをすぐに持ち出せるようにしておきましょう。

- | | | |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> ヘルメット | <input type="checkbox"/> アルコール消毒 | 【乳幼児がいる家族の備え】 |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> ハンドソープ・固形石けん | <input type="checkbox"/> 離乳食、粉ミルク・液体ミルク、ほ乳瓶 |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ（予備電池） | <input type="checkbox"/> 除菌シート | <input type="checkbox"/> 加熱調理器具 |
| <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー | <input type="checkbox"/> 体温計 | <input type="checkbox"/> 紙おむつ・おしりふき など |
| <input type="checkbox"/> タオル | <input type="checkbox"/> 救急セット（絆創膏、消毒液、包帯など） | 【高齢者がいる家族の備え】 |
| <input type="checkbox"/> ビニール袋 | <input type="checkbox"/> 常備薬・持病薬（処方箋のコピー） | <input type="checkbox"/> 入れ歯 |
| <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー | <input type="checkbox"/> 飲料水 | <input type="checkbox"/> 介護食 |
| <input type="checkbox"/> ライター・マッチ | <input type="checkbox"/> 食料（レトルト食品、缶詰など） | <input type="checkbox"/> 大人用紙おむつ など |
| <input type="checkbox"/> 万能ナイフ | <input type="checkbox"/> 携帯食（アメ、栄養補助食品など） | 【ペットがいる家族の備え】 |
| <input type="checkbox"/> 手袋（作業用） | <input type="checkbox"/> レインウェア | <input type="checkbox"/> 動物病院連絡先 |
| <input type="checkbox"/> アルミブランケット | <input type="checkbox"/> 下着 | <input type="checkbox"/> リード |
| <input type="checkbox"/> 筆記用具（メモ帳、油性マジックなど） | <input type="checkbox"/> 靴下 | <input type="checkbox"/> ケージ |
| <input type="checkbox"/> 携帯トイレ | <input type="checkbox"/> 現金（公衆電話用の10円硬貨を含む） | <input type="checkbox"/> ペット用食品 |
| <input type="checkbox"/> 生理用品 | <input type="checkbox"/> 印かん | <input type="checkbox"/> 排泄用品 など |
| <input type="checkbox"/> マスク | <input type="checkbox"/> 通帳、健康保険証、身分証明証の各コピー | |

備蓄品

長期の避難、緊急時の避難に備え、自宅の備蓄品を7日分程度（最低3日分）ずつ用意しておきましょう。

- 食料
- 飲料水（1人1日3L）
- 携帯・簡易トイレ（1人1日5回分程度）
- 生活用品

平常時に行う対策

- 自宅家屋の耐震強度の確認、改修・補強
- ハザードマップの確認とその備え
- 避難場所・避難ルートを検討し、実際に歩いて状況を確認する
- 支援が必要な人の避難に誰が付き添うか決めておく

ハザードマップはこちらからご確認いただけます▼



刈谷市メール配信サービス

気象情報や避難に関する情報、その他災害情報などを、登録したアドレスにメールで配信します。なお、刈谷市メール配信サービスを利用できない方へ、自宅の固定電話に刈谷市からの緊急情報をお知らせします。詳細につきましては、危機管理課までお問い合わせください。

配信情報

- 気象情報
- 防災情報
- 防犯情報、学校情報

登録方法

- 1 携帯電話から [t-kariya@sg-p.jp] へ空メールを送信します。（左の二次元コードを読み取っていただきますと、アドレス入力の手間が省けます。）
- 2 本登録をするためのメールが返ってきます。
- 3 メールに記載されたURLをクリックし、本登録用のページを開き、登録してください。



【お問い合わせ先】 刈谷市役所 危機管理課 TEL：0566-62-1190



補助制度を活用しよう

感震ブレーカー設置費補助制度

感震ブレーカーとは、地震の揺れを感知し、自動的に電気の供給を遮断する器具です。地震による火災の過半数は電気が原因であるため、通電火災のリスクを減らす対策として、とても有効です。刈谷市では、感震ブレーカーの購入及び設置に要する費用を補助します。

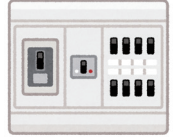
対象製品：分電盤タイプの感震ブレーカー

補助金額：補助対象経費の2分の1（上限20,000円で1,000円未満は切り捨て）

※工事着手前に申請をしてください。

※詳しい制度や対象製品につきましては、危機管理課までお問い合わせください。

【お問い合わせ先】刈谷市役所 危機管理課 TEL:0566-62-1190



避難者宿泊施設利用補助制度

お住いの地域に高齢者等避難（警戒レベル3）以上の避難情報が発令され、愛知県内に所在する宿泊施設へ避難した場合の宿泊費を補助します。

対象利用者：市内に居住していて、次に該当する方

- ・妊娠されている方
- ・1歳未満のお子様とその保護者（2人まで）
- ・上記の同居の親族の方（1人まで）

補助金額：宿泊費の3分の2（1人につき1泊当たり上限5,000円で100円未満は切り捨て）

※詳しい手続きの流れにつきましては、危機管理課までお問い合わせください。

【お問い合わせ先】刈谷市役所 危機管理課 TEL:0566-62-1190

耐震診断・耐震化

昭和56年5月31日以前に着工された建物は耐震性に不安があります。耐震診断・耐震化をして安全な建物に住みましょう。

木造住宅

耐震診断 **無料**

- 対象 昭和56年5月31日以前に着工された平屋または2階建てのもの

耐震改修費補助 **上限 120万円～140万円**

取壊し費補助 **上限 20万円**

- 対象 耐震診断値が基準値に満たない住宅の取壊し

ブロック塀など

撤去費補助 **上限 10万円～15万円**

- 対象 道路沿いの高さ1m以上のコンクリートブロック、大谷石などの撤去

非木造住宅

耐震診断費補助

共同住宅など **上限 120万円～140万円**

戸建住宅 **8万6千円～10万円**

- 対象 昭和56年5月31日以前に着工されたもの

耐震改修費補助

共同住宅など **上限 500万円～600万円**

※平成31年4月1日より補助金の代理受領ができるようになりました。

※各種補助制度は工事着手前に申請をしてください。

※この他にも様々な補助制度があります。詳しくは建築課へ。

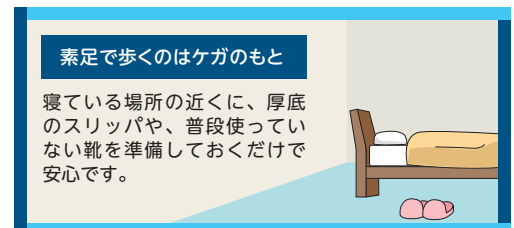
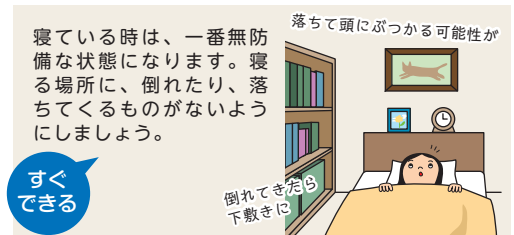
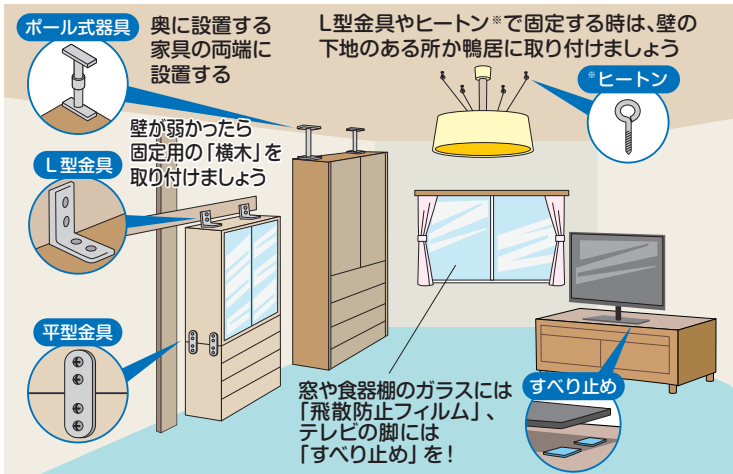
【お問い合わせ先】刈谷市役所 建築課 TEL:0566-62-1021

まずは無料
耐震診断！



家具の配置工夫・固定

家具の転倒による被害を避けるため、家具の転倒防止を実施しましょう。





災害が起こったら

揺れを感じたときの10分間行動の例

地震発生時は、自分の置かれている状況がつかめず、混乱してしまいます。まずは自分と家族の身を最優先に守りましょう。これはあくまで行動の一例です。そのときの状況によって判断しましょう。

地震発生



身を守る

机の下など、物が落ちてこない、倒れてこない場所に身を隠し、座布団やクッションなどで頭を覆い安全を確保しましょう。



靴を履く

大きな地震が起きた際には窓ガラスや食器が割れてケガをする恐れがあります。特に停電時は大変危険なので屋内でも靴を履いておきましょう。



出口を確保

地震で建物がゆがみ、ドアなどが開かなくなることもあります。余震が続く可能性がありますので、いつでも避難ができるよう、窓や玄関の戸を開けて逃げ場をつくりましょう。



火元・ブレーカーの確認

ガス機器をご使用の場合は、火を確認し、火が着いている場合は、火を消してください。また、通電再開時に電気のブレーカーがONになっていると火事があることもありますので必ずOFFにしましょう。

揺れの大きさと状況判断!



避難

避難経路に沿って、速やかに避難しましょう。

自宅待機・情報収集

地震発生後は、火が広がる恐れがあります。自宅が安全と判断した場合も、いつでも避難できるように準備しておきましょう。また、地震発生時は、情報が錯綜しています。うわさなどに惑わされず、正しい判断ができるよう、ラジオなどで正確な情報を収集しましょう。

KARIYA FREE Wi-Fi



「KARIYA FREE Wi-Fi」は誰でも無料で利用できる公衆無線LANサービスです。メールアドレスやSNSアカウントを登録することで、インターネットを無料でご利用いただけます。

使える時間 1回の接続時間:60分(接続回数に上限なし)

災害時 ログイン作業は不要となり、KATCHの災害情報サイトへ切替わります。(1回の接続時間は15分)

https://www.city.kariya.lg.jp/kankobunka/free_wifi/index.html

SSID : KARIYA_FREE_Wi-Fi 詳しくはココまで ➡



大雨情報のときは、こんな準備を

- ①ラジオやテレビなどで、気象情報を収集する。
- ②市や気象庁からの情報をホームページ等で確認しておく。
- ③停電に備え、懐中電灯や携帯ラジオを用意する。
- ④非常持出品を準備しておく。
- ⑤家族と連絡を取り、外出時は早く帰宅する。
- ⑥浸水に備えて、家財道具は、安全な場所へ。
- ⑦飲料水や食料を確保しておく。
- ⑧災害リスクの高い土地では、いつでも避難できるよう準備する。

早めの避難に
勝る防災なし!



危険を感じたらすぐ避難しよう

急激な降雨のように、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。身の危険を感じたら、市からの避難情報を待つことなく、安全な場所へ自主的に避難しましょう。

命を守る最低限の行動とは

危険な状況の中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。屋外に出て指定された避難所などへ移動(水平避難)することが危険と感ずる場合や、その余裕がない場合は、自宅や隣接建物の2階以上へ避難(垂直避難)することが安全な場合もあります。

避難するときのポイント

◇洪水のときはこうして避難 — 洪水の中を歩くときの注意 —



歩ける深さは、男性で約70cm、女性で約50cm。水深が腰までであるようなら無理は禁物です。高所で救助を待ちましょう。



水面下にはどんな危険が潜んでいるかわからないので、長い棒を杖代わりにして安全を確認しながら歩きます。



裸足、長靴は禁物です。ひもでしめられる運動靴が良いでしょう。



要配慮者とはぐれないように、お互いの身体をロープで結んで避難しましょう。

NTT 災害用伝言ダイヤル

安否の確認などの連絡に家族間や知人間などの連絡に活用できます。利用できる電話は、NTTの一般電話、公衆電話、携帯電話及びスマートフォンです。

伝言の録音・再生方法

1 7 1

録音の場合 1

再生の場合 2

(X X X) X X X - X X X X

連絡を取りたい人の電話番号を市外局番からダイヤルしてください。

無料Wi-Fi「00000JAPAN」

無料Wi-Fi「00000JAPAN」とは、地震や台風、洪水などによる大規模災害が発生した際に、情報収集や安否確認の連絡などを行いやすくするため、無料で開放される公衆無線LANサービスのネットワーク名称のことです。

使い方

スマートフォンやパソコンの設定画面でWi-FiをONにしたあと、ネットワーク選択画面で「00000JAPAN」を選択。



※iPhoneでの設定例



避難所での健康管理(生活・身の回りのこと)

居住環境、空調・換気の重要性

暑い場合は換気をできるだけ行い、日陰で過ごす工夫をしましょう。脱水症状を防ぐためにも水分摂取を心がけます。

寒い場合はマットや畳の上に座るなど、寒さ対策を行いましょ。

避難所生活が長引くにつれ、敷きっぱなしの毛布等寝具が汚れ、湿気を含み、雨天の多くなる梅雨時の季節にはダニなどが発生しやすくなります。日中は布団を敷きっぱなしにせず、晴れた日には日光干しや通風乾燥を行いましょ。

水分・飲料水

トイレが整備されないなどの様々なストレスが原因で、避難者は水分をとる量が減りがちになります。脱水は尿路の感染症や心筋梗塞、エコノミークラス症候群などの原因にもなるので、特に脱水に気付きにくい高齢者は、しっかりと水分を取るよう心がけましょ。

生水は煮沸して
使いましょ



応急手当

災害時に想定される代表的なケガは、切り傷などによる出血、骨折、やけどです。最低限の応急手当を覚えておきましょ。

出血している場合

- ① 感染の危険性を防ぐためビニール袋や手袋をする。

【手袋の替わりになるもの】

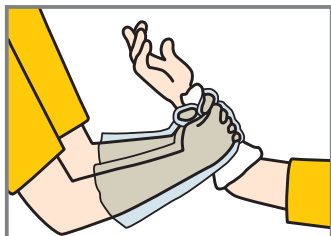
- ・ビニール袋
- ・ラップ



- ② 止血する。

【直接圧迫止血法】

傷口を清潔なガーゼやハンカチで強く押さえる。



【間接圧迫止血法】

傷口から心臓に近い動脈を手やハンカチ等で圧迫して血流をとめる。

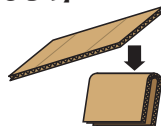


骨折している場合

- ① 骨折した部分の外側・内側からあてるための副木を用意する。
(骨折部の両側の関節より長いもの)

【副木として使えるもの】

- ・新聞紙
- ・雑誌
- ・段ボール
- ・傘など



- ② 患部上下の関節を固定する。
【足の場合】

【関節を固定するときに見えるもの】

- ・ハンカチ
- ・タオル
- ・ネクタイ



タオルなど(柔らかいもの)

【腕の場合】

【腕を吊るときに見えるもの】

- ・レジ袋
- ・スカーフ
- ・ベルト



やけどの場合

- ① 受傷後はすぐに水道水などの清潔な流水で10分～30分冷却する。



- ② 衣類の上からのやけどの場合は、患部に接している衣類を脱がせないようにし、まずは10分～30分衣類を着たまま流水で冷やす。

- ③ 冷却後、清浄なガーゼやタオルなどをあてて救護所へ。タオルの上から間接的に保冷剤や氷を入れたビニール袋で冷すと、痛みを軽減することができます。

注意) 水ぶくれは、やけどの傷口を保護する役割があるため、破れないように気をつける。患部を氷水に浸したり、氷で直接冷すと、凍傷を起こすことがあるので注意する。



避難所での健康管理(病気の予防)

食中毒予防

高温多湿な気象状況の場合、食べ物が腐りやすく、食中毒が起きやすくなります。

食中毒を起さないために

- ▶ 避難所では、出された食事はすぐに食べましょう。
※時間が経ち過ぎたら、思い切って捨てましょう。
- ▶ 調理や配布、食事の前には、よく手を洗いましょう。水が十分に確保できない場合には、ウェットティッシュなどを活用しましょう。
- ▶ 下痢、発熱、手指に傷がある方は、食品の調理や配布を行わないようにしましょう。



口腔衛生管理

避難生活では、水が十分に確保できないことにより、歯・口・入れ歯の清掃がおろそかになり、食生活の偏り、水分補給の不足、ストレスなども重なって、むし歯、歯周病、口臭などが生じやすくなります。だ液はお口の中をきれいに保つはたらきがあります。耳の下、ほお、あごの下を手でもんだり、あたためると、だ液が出やすくなります。

【歯みがき】

お口が清潔でないと細菌が増殖し、肺炎になりやすく、全身の病気の悪化につながります。

【ハブラシがないとき】

- 食後に少量の水やお茶でうがいをします。
- ハンカチやティッシュで歯の汚れをとるのも効果があります。

【水が少ないとき】

- 約 30mL の水を準備します。
- 水でハブラシをぬらして歯みがきをします。
- 合い間にハブラシの汚れをティッシュで拭きとります。
- コップの水を少しずつお口に含み、2～3 回にわけて、すすぎます。

日ごろの予防が
大切です



熱中症予防

気温が高い、風が弱い、湿度が高い、急に暑くなった日は、熱中症に注意が必要です。

【熱中症が疑われる人を見かけたら】

〈涼しい場所へ〉

風通しのよい日陰など、涼しい場所へ移動する。

〈からだを冷やす〉

衣服をゆるめ、からだを冷やす。

(首回り、脇の下、足の付け根など)

〈水分補給〉

水分・塩分、経口補水液などを補給する。

【熱中症予防のために】

- ① 通気性のよい、衣服を着用したり、保冷剤や冷たいタオルなどで体を冷やす。
- ② のどの渇きを感じなくてもこまめに水分・塩分を補給する。

入浴ができない場合

水が十分に確保できない時や入浴設備が整わない場合でも、病気や感染症予防等のために、体を清潔に保つことが大切です。

清潔を保つ方法としては、温かいおしぼりやタオル等を用いて体を拭いたり、足や手など部分的な入浴も効果的です。

顔や手足を
拭くだけでも
リフレッシュに!!



基本的な感染症対策

災害時には、感染症の拡大リスクが高まります。特に避難所では、衛生状態を保つことが大切です。感染症に「自分がかからない」ように手洗いを、かかっても「他人にうつさない」ために咳エチケットなどを行いましょう。

- 手洗い、手指消毒をする
- マスクを着用する
- 人との距離を確保する
- 3密を避ける、大声を出さない



※こちらのページは、厚生労働省の「避難所生活を過ごされる方々の健康管理に関するガイドライン」から抜粋し、編集しました。



災害情報を集めよう

テレビ／ラジオ

発災時の情報収集手段のうち、最も利用しやすいのはテレビ・ラジオ。
特にラジオは停電中でも、より早く、確実な情報を入手するために有効です。充電器や予備乾電池とともに必ず準備するようにしましょう。



KATCHとPitch FMとは、災害時の放送に関する協定を刈谷市と締結しているため、地元密着の災害情報・生活情報をお伝えします。

携帯電話／スマートフォン

東日本大震災では、Twitter(ツイッター)やFacebook(フェイスブック)などのSNSを通じて安否確認や情報収集をした人がかなりの数に上りました。しかし、携帯電話、スマートフォンはバッテリーの消費が早いので、必ず充電器を準備するようにしましょう。

SNS (ソーシャル・ネットワーキングサービス)

SNS (ツイッター、フェイスブック、ラインなど) でのつながりのある友人を通じて安否の確認やいろいろな情報を収集・共有しましょう。

刈谷市公式ポータルアプリ「あいかり」

アプリを活用しよう!



▼主な機能

- ・地図上で避難所などの場所が分かります。
 - ・道路陥没や倒木があった時は、写真投稿機能で市に知らせることができます。
 - ・その他市の各種情報が入手できます。
- ※刈谷市メール配信の情報も受けとれます。

iOSはこちら▶



Androidはこちら▶



インターネットやSNSのデマには要注意!

市町村・消防・警察などの公的機関以外からのインターネットやSNSの情報には、注意が必要です。熊本地震では「動物園からライオンが逃げた」といった悪質なデマが広まりました。

刈谷市防災ラジオ

防災ラジオとは?

災害時にJアラートの情報や緊急情報(避難指示など)を、お知らせするためのラジオです。

※ミサイル情報も流れます!

電源プラグをコンセントに差し込んで待機状態にしておけば、自動的に起動し、緊急放送が大音量で流れます。

販売中です!



| | |
|----|---|
| 金額 | 市民 1台 2,000円 |
| | 事業者 1台 5,000円 |
| 対象 | <ul style="list-style-type: none"> ・原則、1世帯または1事業所・事務所あたり1台 ・購入から5年経過するごとに再購入が可能 <p>※実費相当額(9,500円程度)で2台目以降も購入できます。</p> |

※支援対象者は1人1台1,000円で販売しております。詳細につきましては、危機管理課までお問い合わせください。

【お問い合わせ先】刈谷市役所 危機管理課 TEL:0566-62-1190

●Twitterは、アメリカ合衆国または他国におけるTwitter, Inc.の登録商標です。●FacebookおよびFacebookロゴはFacebook, Inc.の商標または登録商標です。●本サイトに掲載されているアプリ名、会社名は、それぞれ各社の商標または登録商標です。●Android, GooglePlay, GooglePlayロゴは、Google Chrome, Google Inc.の登録商標または商標です。●Apple, Appleロゴ, iPad, iPad mini, iPod touchは、Apple Inc.の米国および他の国々における商標または登録商標です。AppStoreは、Apple Inc.のサービスマークです。●掲載している二次元バーコードは、端末印刷状況により正確な読み取りができない場合があります。また、ご利用の際はパケット通信料が発生します。●本誌掲載の写真・記事・イラストの無断掲載及び複写を禁じます。