

避難所に行くことだけが 避難じゃない！



「避難＝指定避難所」^{イコール}と思いませんか？

指定避難所には多くの人が集まり、他人との共同生活になります。
できるだけ普段の生活に近い環境で過ごせる、自宅や親戚・知人宅などでの
「分散避難」を考えてみましょう。



避難は、状況に応じて最も安全な方法を選ぶことが大切です

詳しくはこちら

千葉市 分散避難



あなたに合った避難を考えよう

詳しくはこちら



避難の選択肢を知ろう

千葉市 ハザードマップ



平常時に確認

ハザードマップ（→p8 参照）で自宅や周辺に災害リスクがあるかを調べる。
（浸水、土砂災害、液状化、建物被害など）

※土砂災害の危険がある区域では、以下のフローに関わらず危険な場所からの立ち退き避難が原則です。

風水害と地震では取るべき行動が違ってきます。あらかじめ考えておきましょう。

風水害発生

自宅や周辺が
浸水想定区域に位置していない。

いいえ

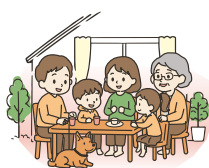
はい

浸水しても居住階への被害が想定されない又は水がひくまで我慢できる。

いいえ

はい

在宅避難（自宅）



自宅で過ごす避難方法。普段と同じ環境で過ごせる。自宅の安全対策や備蓄などの備えが重要。

地震発生

自宅が壊れておらず、
周辺に火事や家屋の倒壊はない。
※津波の場合は風水害発生フロー参照

はい

いいえ

垂直避難



建物の上層階へ移動して安全を確保する避難方法。水害時など屋外への避難が危険な場合に有効。

自宅以外の避難先

土砂災害の危険がある区域にいる場合は、こちらの避難先を選びましょう。

親戚・知人宅



安全な地域に住む親戚や知人宅へ避難する方法。事前の相談や受け入れ側への配慮が大切。

車中泊



プライバシーを確保しやすい一方、エコノミークラス症候群などに注意が必要。水分補給や適度な運動、換気を。ペットと一緒に過ごすことも可能。

指定避難所



学校や公民館等、市が指定する避難所。食料や物資、情報が集まる。地域の支援拠点として避難所以外の避難者も対象に支援。混雑することもある。

ホテル・旅館など



安全な地域のホテルや旅館に滞在する方法。プライバシーや衛生面が保たれるが、費用がかかる点に注意。

町内自治会集会所等



自治会館や集会所など、地域で開設される避難先。地域避難施設として認定する制度あり。

在宅避難のすすめ

備えたら 家族も安心 おうち避難

住み慣れた
環境で過ごせる

プライバシーや
生活の自由を
保ちやすい

避難所の混雑や
感染症のリスクを
避けられる

食べ慣れた
食事
作りやすい

ペットと一緒に
過ごしやすい

在宅避難ができる目安

- 1 ハザードマップ(→p8 参照)で自宅や周辺に災害リスクが少ない。
- 2 自宅が壊れていない。
(災害後に目視で確認する限り、亀裂や建物の倒壊や浸水のリスクなどがない。)
- 3 室内が問題なく使用できる。
- 4 携帯トイレ・水・食料などを、7日分以上備えている。

千葉県 在宅避難



詳しくはこちら



Q 指定避難所に避難しないと支援物資がもらえない？

A 大丈夫！
避難者カード※を
提出すればもらえます

指定避難所以外で避難していても、その旨を避難所で登録することで支援物資がもらえます。

詳しくはこちら



千葉県 避難者カード



指定避難所以外に分散避難している避難者も、避難所運営(受付・物資仕分け・配給など)に協力しましょう。

※避難者カードとは、避難場所・氏名・住所など避難者の個人情報記入する書類です。指定避難所のほか、市ホームページでも入手できます。

まずは自宅を安全にしましょう

家具は配置を工夫し できる限り固定を

詳しくはこちら



千葉市 家具転倒防止



自宅の耐震強度を 確認しよう

1981年（昭和56年）5月以前の旧耐震基準で建てられた住宅は、耐震性が不十分な可能性があります。耐震診断を行い、診断結果に応じて適切な耐震改修を実施することが重要です。

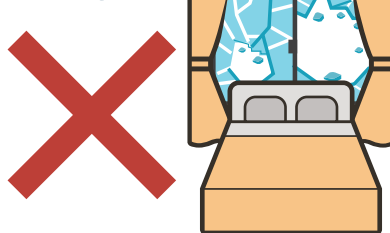
特に寝室を安全にする

就寝中は
無防備です

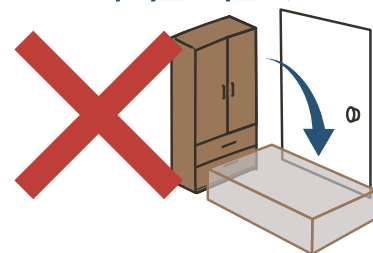
1 寝る場所は家具が倒れても当たらない場所に



2 窓ガラスのそばにソファやベッドを置かない



3 家具はいざという時に脱出口をふさがない位置に置く



屋内の安全対策

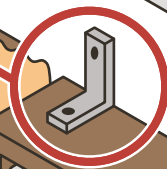
つっぱり棒

家具と天井の隙間に設置します。
（天井に強度が必要）



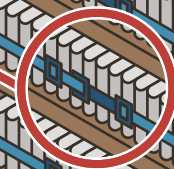
L字金具

家具と壁を木ネジ、ボルトで固定します。
（壁に強度が必要）



飛び出し防止器具

留め具やベルトをつけ戸棚の扉が開かないようにしたり、本棚の本が飛び出さないようにします。



- 家具を置く向きを工夫して倒れても当たらないように置く
- 重たいものは棚の下など低いところに置く（倒れにくくなる）
- ドアの近くに転倒しやすい植木や家具を置かない（避難路の確保のため）
- 背の高い家具は壁や天井に固定する。または家具自体を低いものにする

感震ブレーカーが効果的です

Q 地震による電気火災って何？

A 地震の揺れに伴い転倒した電気器具や、停電が復旧した時に破損したコード等から発生する火災のことです。

Q 感震ブレーカーってどこで売っているの？

A 千葉市防災普及公社、ホームセンター、家電量販店などで販売しています。
市ホームページでも販売店を掲載しています。



詳しくはこちら

千葉市 感震ブレーカー

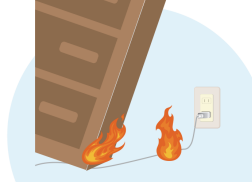
地震発生直後の火災

可燃物が転倒し、電気器具と接触するなどして起こる。



通電火災

停電が発生し、その後電気が復旧した際、破損した電源コードなどに再び電気が通ることや、落下した可燃物が電気ストーブに触れていることが原因で火災が起こる。



分電盤タイプ



電気工事が必要。

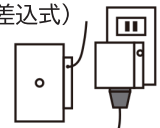
コンセントタイプ

(埋込式)



電気工事が必要。

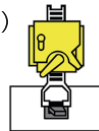
(差込式)



電気工事は不要。

簡易タイプ

(バネ式)



電気工事は不要。

※生命の維持に直結するような医療用機器を使用している人は、停電に対処できるバッテリー等を備えてください。

※夜間の照明確保のために、停電時に作動する足元灯や懐中電灯などの照明器具を常備しましょう。

ガラス飛散防止フィルム

窓ガラスやガラス扉のある家具に貼り、割れたガラスが飛び散らないようにします。

ベルト

ベルトなどで壁に固定します。
(壁に強度が必要)

粘着マット

粘着性のゲル状のもので、家具の底面と床面を接着させます。
(有効期限に注意)

感震ブレーカー

設定値以上の揺れを検知すると自動的に電気の供給を遮断し、電気火災を防ぐ器具です。

キャスター下皿

キャスター付きの家具を固定します。

自宅で生活をするために

備蓄品は7日分以上を 備えましょう

みんな違う、
我が家に合った
備蓄品



東京備蓄ナビ



東京都防災ホームページへ



電気や水道の復旧には時間がかかることがあり、避難生活が長くなる場合もあります。安心して避難生活を送るためにも、一定期間自宅で生活が続けられる備えが大切です。

必ず備えるもの

1 携帯トイレ (1人1日5個)

7日分で
35個！

災害時に一番困るのはトイレです！

排泄は我慢できません。

停電・断水しても使える携帯トイレ※を備えましょう！

※自宅の便器に取り付けて使う袋状の物。凝固剤タイプ・吸水シートタイプがある。



詳しくはこちら



千葉県 トイレ対策



調理用水も含む

2 飲料水 (1人1日3リットル)

飲料水として、1人当たり1日1リットルの水が必要です。調理等に使用する水を含めると、3リットル程度あれば安心です。他に、生活用水も必要です。



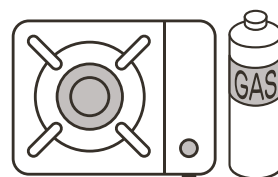
3 食料

「普段食べているもの」、「常温保存できるもの」がお勧め。栄養や好み、アレルギーにも配慮しましょう。



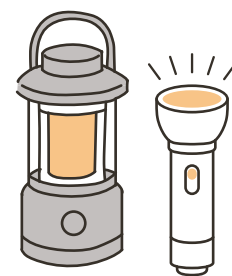
4 カセットコンロ・ガスボンベ

停電やガス停止に備え、カセットコンロを用意しましょう。湯沸かしや加熱調理ができ、お湯が使えるだけでも安心につながります。



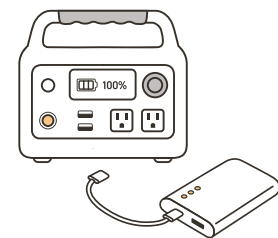
5 照明器具

停電時に使える照明を複数準備しましょう。懐中電灯、ランタン、ヘッドライト、人感センサーライトがお勧めです。LEDやソーラー充電式ならより安心です。



6 ポータブル電源、モバイルバッテリー

ポータブル電源やモバイルバッテリーを備え、日頃から充電しておきましょう。ソーラーパネル式もお勧め。小型ラジオやEV給電用ソケット、医療用機器の電源確保も忘れずに。



災害時でも
美味しいものが
食べたい

詳しくはこちら



千葉県 災害時の食生活



マンションなどの上層階に
お住いの方は
より多めの備蓄を

マンションのエレベーターは安全点検が終わるまで動きません。水や食料などの重い物を階段で運ぶのは大変です。上層階にお住まいの方ほど多めに備蓄しておきましょう。



いつもの生活が もしもの備えに

詳しくはこちら



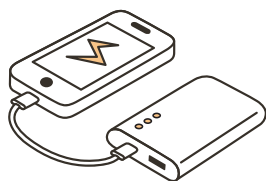
千葉市 フェーズフリー



フェーズフリーとは、「特別な備え」を意識することなく、普段の生活で使っているモノやサービスを、災害などの非常時にもそのまま役立てるという防災の考え方です。

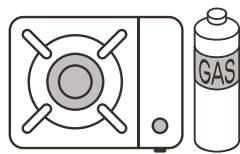
普段使いが、もしもの時に役立つ

普段のスマホ充電用
▶ 停電対策に



モバイルバッテリー

普段の調理用
▶ 停電・ガス停止
対策に



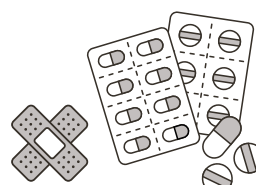
カセットコンロ
・ガスボンベ

普段の衛生管理用
▶ 断水対策に



ウェットティッシュ
や除菌グッズ

普段の体調管理や
けが用
▶ 応急手当に



常備薬・救急セット

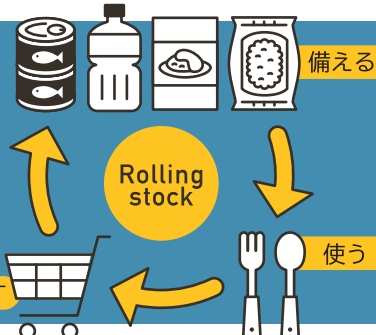
給油の目安は、メー
ターが半分になったら
▶ 燃料対策に



ガソリン

水・食料は、使いながら買い足すローリングストックで

ローリングストックとは、普段使う食品や日用品を少し多めに備え、使った分だけ買い足していく備蓄方法です。普段使い慣れた物で安心して備えることができます。



ペットの防災対策

詳しくはこちら



千葉市 ペットの災害対策



在宅避難や車中泊避難等、ペットと一緒に過ごしやすい避難方法を事前に検討しておきましょう。なお、ペットの受け入れが可能な指定避難所では、ペットと人が別エリアで過ごすことが原則です。

ペット用の食料や水、トイレ用品なども、
7日分以上備蓄（最低5日分）

ペットの避難に必要なものはご自身で用意しましょう。指定避難所にはペット用の備蓄はありません。首輪やリード、ケージやキャリーケースなども準備しましょう。



車中泊避難も
選択肢に

在宅避難が難しい場合、車中泊避難も検討しましょう。安全な駐車場所で、車内の温度管理に注意し、こまめに換気しましょう。

迷子対策・
同行避難の準備

事前に準備しましょう。
・予防接種を受ける
・迷子札をつける
・写真を撮っておく
・ケージやキャリーケースに慣れさせる

災害が起きてからでは手遅れに

災害が起きる前にやること

詳しくはこちら



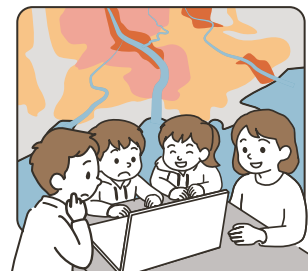
千葉市 災害の事前準備



1 ハザードマップ※1を確認しておく

- 自宅、学校、職場やその周辺の災害リスクを確認する（浸水、土砂災害、液状化、建物被害）
- 避難先や避難経路の危険性を確認する

※1 風水害や地震が発生した際に想定される被害範囲や被害程度、危険箇所、避難場所などを示した地図（→p2 参照）



2 避難経路や方法を家族で確認しておく

- 避難先や避難経路、避難方法を確認しておく
- 災害時に取るべき行動や避難先を家族で話し合い、決めておく
- マイ・タイムライン※2を作成する

※2 災害時に自分や家族がとる行動を時系列で整理した個別の行動計画



3 家族が離れている時の集合場所や連絡方法等を決めておく

災害時、家族と一緒にいるとは限りません

- 集合場所を決めておく
- 連絡方法を決めておく（家族のグループチャットの作成など）
- 災害用伝言ダイヤル（171）などの使い方を確認しておく
- 集合場所や連絡先を書いたメモを持ち歩くなど、アナログな方法も準備しておく



情報は、色々な方法で集めましょう

あらかじめ情報入手の手段を確認しておきましょう

千葉市 防災ポータルサイト



緊急情報等をリアルタイムに入手！普段の備えの情報も

災害時の情報提供一覧



市の災害情報発信媒体を紹介。あらかじめ登録を！

千葉市公式LINE



友だち追加して防災情報を入手！

普段の備えが、自分や大切な人を守ることにつながります

問い合わせ先
千葉市防災対策課

TEL:043-245-5113

E-mail: bosaitaisaku.POCR@city.chiba.lg.jp

デザイン協力：金澤剛史氏

2026.8 制作