

9月1日は防災の日

避難所に行くことだけが避難じゃない！

自宅を最強の避難所にしよう！

いつでも見返せるように
壁などに貼ってご活用ください！

災害が発生したら避難所に行かなければならないと思いませんか？
指定避難所は混雑しやすく、プライバシーの確保や感染症の予防が難しい場合があります。自宅や親戚・知人宅、地域の自治会館など、複数の避難先から最も安全な避難先を選択して避難する分散避難がお勧めです。まずは、ストレスの少ない住み慣れた自宅で在宅避難ができるように備えましょう。
図防災対策課 ☎245-5113 FAX245-5597

在宅避難のメリット

- 住み慣れた環境で過ごせるので、子どもや高齢者などの個別ニーズに対応しやすい。
- 食べ慣れた食事を作りやすい。
- プライバシーや生活の自由を保ちやすい。
- ペットと一緒に過ごしやすい。

指定避難所へ行く？行かない？在宅避難ができる目安

災害が発生したら、まず自宅の危険を見極め、十分な備えがあるか確認しよう！

安全 → 在宅避難

在宅以外へ → 分散避難

危険 → 分散避難

- ハザードマップで自宅や周辺に災害リスクが少ない。
- 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、浸水のリスクなどが無い）。
- 室内が問題なく使用できる。
- 携帯トイレ・水・食料などを、7日分以上備えている。

複数の避難先の確認と事前準備を！

親戚・知人宅

車中泊

ホテル

自治会館

町内自治会集会所など

指定避難所

安心して過ごせます。受け入れ側への配慮や事前の相談が大切です。

プライバシーを保ちやすい一方、エコノミークラス症候群などに注意が必要です。水分補給や適度な運動、換気を心がけましょう。ペットと一緒に過ごすこともできます。

プライバシーや衛生面が保たれますが、費用がかかる点に注意が必要です。

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

公民館や学校など、市が指定する避難所です。食料や物資、情報が集まります。
地域の支援拠点として指定避難所以外の避難者も対象に支援します。

指定避難所以外に避難していても物資はもらえます！

指定避難所に**避難者カード**を提出することで支援物資がもらえます。

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を記入する書類です。指定避難所のほか、ホームページなどでも入手できます。

詳しくは、[千葉市 避難者カード](#)

指定避難所以外の避難者も、避難所運営（受付・物資仕分け・配給など）に協力しましょう。

最強 その1 災害に強い家にしよう！

家具類の転倒・落下を防ごう！

阪神・淡路大震災で亡くなった方の約8割は、建物の倒壊や家具の下敷きなどによる窒息や圧迫が原因でした。家具は必ず倒れるものと考え、家具類の固定や配置を見直したり、家具の上に物を置かないようにしたりするなどの対策を行いましょう。

家具転倒防止金具の取り付け費用を一部助成します

市では、家具の転倒を防止するための金具などを自ら取り付けることが困難な世帯に、取り付け費用の一部を助成します。

詳しくは、[千葉市 家具転倒防止](#)

対象

65歳以上の方や重度障害者のみの世帯（20歳未満の方を含む場合も可）

補助額

出張料＝上限5,000円
取り付け費用＝家具など1台当たり上限500円（5台まで）

注意

・申請前に取り付けした金具は助成対象になりません。
・助成は1世帯1回限りです。

受付窓口

・重度障害者がいない世帯＝高齢障害支援課高齢支援班
・重度障害者がいる世帯＝高齢障害支援課障害支援班
図保健福祉センター高齢障害支援課

中央 ☎221-2150 FAX221-2602

花見川 ☎275-6425 FAX275-6317

稲毛 ☎284-6141 FAX284-6193

若葉 ☎233-8558 FAX233-8251

緑 ☎292-8138 FAX292-8276

美浜 ☎270-3505 FAX270-3281

最強 その2 備蓄は7日分以上を備えよう！

携帯トイレ

飲料水

食料

1人1日 5個

1人1日 3リットル

普段食べているものや常温保存できるものがお勧めです。栄養にも配慮しましょう。

カセットコンロ・ガスボンベ

停電でも使える照明器具

ポータブル電源
モバイルバッテリー

停電やガスが停止しても湯沸かしや加熱調理ができて安心です。

停電時に複数備えましょう。LEDやソーラー充電式ならより安心です。

停電時に備えて日ごろから充電しておきましょう。医療用機器の電源確保も重要です。

マンションなどの上層階にお住まいの方はより多めの備蓄を！

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。

参加者募集！
ちば防災カレッジ（旧防災リーダー研修会）

「自宅を最強の避難所にする方法～大切な家族を守るために～」をテーマに、防災アナウンサーの奥村奈津美さんを講師に迎えた講演会のほか、県警察音楽隊による演奏会を行います。

日時

11月3日(祝)
13:00～15:30
講演会＝13:10～14:40
演奏会＝15:00～15:30

会場

美浜文化ホール

定員

先着300人

申込方法

9月30日(祝)必着。Eメールで、必要事項(17面)のほか、参加人数、自主防災組織名または町内自治会名（所属している方）を明記して、市役所コールセンター event@callcenter-chibacity.jpへ。☎245-4894、FAX248-4894、郵送、電子申請も可。郵送先＝〒260-8722千葉市役所防災対策課。

詳しくは、[千葉市 ちば防災カレッジ](#)

図防災対策課 ☎245-5113 FAX245-5597

奥村奈津美さん

特に記載がない場合、対象は市内在住・在勤・在学の方、1日から申し込み受け付け、応募多数の場合抽選、料金は無料。

テレビ広報番組 チバテレ「ザ・サンデー千葉市」。今月の放送は、6日(日)9:00～9:15