



寒川町 防災 ハンドブック

守りたい明日、
備えは今日から



一人一人が

「自らの生命は自らが守る」

「自分たちのまちは自分たちで守る」

という意識を持つことが、ひとの命を守ることにつながります。



自助

自身や家族の
命を守る



共助

地域や身近にいる人
同士が助け合う

連携
・
協力



公助

行政機関による
救助・支援

災害時、町の被害を最小限にするためには、自助・共助・公助の連携が重要です。しかしながら、大規模災害時は、町等の行政機関（公助）による救助・支援には限界があります。このような状況下で、ひとの命を最大限守るためには、まずは自ら守る（自助）、そしてご近所同士で助け合う（共助）という意識を持つことが、被害の軽減につながります。

本「防災ハンドブック」を基に、一人一人が防災力の意識を高め、いざというときに災害から命を守る行動ができるよう活用をお願いします。

寒川町に想定される災害



地震

⇒5ページ

日本は、世界でも有数の「地震大国」です。主な理由としては、地震の原因となるプレートがぶつかる場所の上に日本列島が存在しているためです。

地震発生に伴い、建物の倒壊、火災、津波など、様々な被害が複合的に発生する可能性があります。いざというとき「あわてず、落ち着いて」行動するために、日頃から対策しましょう。

日本は、低気圧、前線、台風などによる大雨で、大規模な洪水が頻発しています。洪水は、その発生形態により外水氾濫と内水氾濫の2つに区分されます。 ⇒11ページ



水害

■外水氾濫

大雨によって河川の水位が高くなった場合、堤防を越えて水があふれたり、堤防の土砂が流出して決壊することがあり、これを外水氾濫といいます。 ⇒12ページ 寒川町洪水ハザードマップ参照

■内水氾濫

市街地に降った雨が、下水道や道路側溝などの排水施設の能力を超える場合や、河川の水位上昇によって堤防の内側から排水できない場合に発生する浸水を内水氾濫といいます。

⇒12ページ 寒川町内水ハザードマップ参照



暴風 (竜巻)

暴風は、建物損壊、農作物被害、交通障害など甚大な被害をもたらします。また、風で飛ばされてきたものに当たり、けがをするおそれもあります。

※竜巻は、発達した積乱雲に伴う強い上昇気流によって発生する激しい渦巻です。台風、寒冷前線、低気圧など積乱雲が発生しやすい気象条件に伴って発生します。

寒川町防災ハンドブック 目次

第1章

地震発生！！あなたはどう行動する？

- ① 地震が発生したら... P5
- ② 火災が発生したら... P8
- ③ 地震に備える P9

第2章

風水害発生！！あなたはどう行動する？

- ① 風水害が発生したら... P11
- ② 風水害に備える P16
- ③ 雷・竜巻が発生したら... P17

第3章

日頃の備え

- ① 日頃の備え P19
- ② 家族で決めておこう P22
- ③ 地域のつながりを深める P26

第4章

避難所での生活

- ① 避難所生活の基本 P29
- ② 感染症対策 P30

1

地震発生！！
あなたはどう行動する？

①地震が発生したら...

5ページ

②火災が発生したら...

8ページ

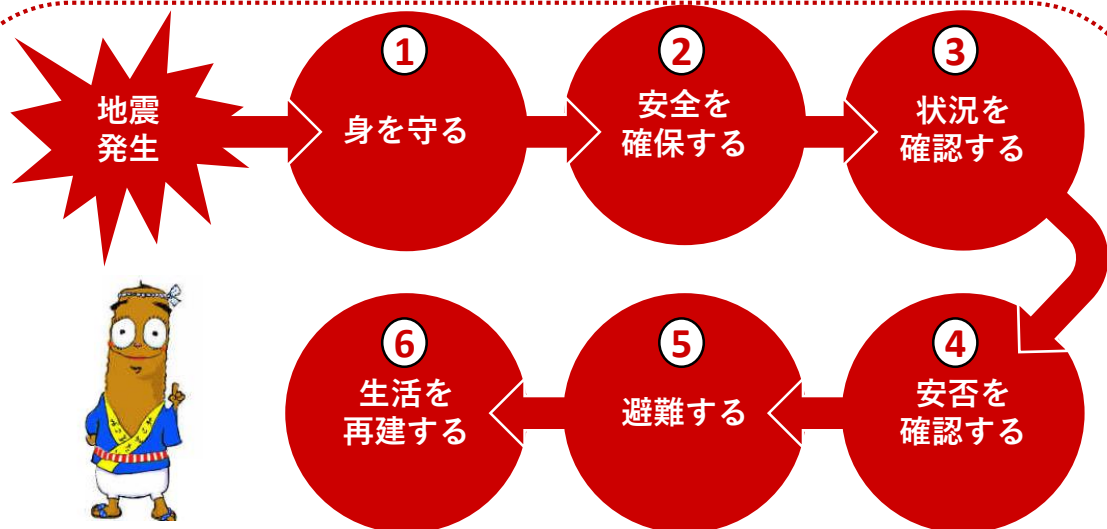
③地震に備える

9ページ

1

地震が発生したら...

地震発生!! あなたはどう行動する?



自ら守る「自助」はもちろん、近隣の人々が助け合う「共助」が極めて重要です。

大きな揺れを感じたら、まずは自分や家族の身を守ることが大切です。その後、周囲の安全や状況を確認したうえで、ご近所同士で助け合うことで、地域の被害を減らすことにつながります。

地震発生

① 身を守る

地震が発生したときの適切な行動は、そのときにいる場所によって違います。

屋内にいたら・・・

- ものが落ちてこない、倒れてこない場所に移動し、頭を守りましょう。
- コンロから離れましょう。鍋、やかんの熱湯がこぼれて危険です。

屋外にいたら・・・

- 落下物から頭を守りましょう。
- ガラスや立て看板、ブロック塀から離れましょう。

自動車を運転していたら・・・

- 道路左側に停車し、エンジンを切りましょう。

揺れが収まった

② 安全を確保する

- 揺れが収まったら、火の元を確認し、ガスの元栓を閉めましょう。
- 出火した場合は、落ち着いて消火しましょう。
- 窓や扉が開かなくなることがあります。出口を確保しましょう。
- 車から離れるときは、キーを付けてドアをロックせず、離れましょう（キーレスであれば、外から見える場所にキーを置くなどしましょう）。その際に、連絡先のメモを残し、車検証などを持って離れましょう。

③ 状況を確認する

- 家族の安否を確認しましょう。災害用伝言板の活用など、災害時に家族同士で連絡可能な方法を事前に決めておきましょう。
- テレビやラジオなどで震源地や震度等の災害に関する最新情報を収集しましょう。

情報の入手先一覧は25ページ

地域での共助

④-1 安否を確認する（共助）

ご近所でお互いに無事を確認しましょう。また、自主防災組織等で協力して、地域の避難行動要支援者（お年寄りなど）の安否確認を行いましょう。

④-2 安否を確認する（救助・初期消火活動）

- 閉じ込められた人がいたら、自主防災組織等で協力して助けましょう。
- 火災が発生したら、初期消火を行いましょう。
- 大きな火災の場合、速やかに周りに知らせましょう。
- 消防に連絡しましょう。



避難する

⑤-1 避難する（一時避難）

- 建物被害、火災の発生など、危険がある場合は、地域で定めた一時避難場所に集合した後、広域避難場所に避難しましょう。
- 避難する前に、自宅のブレーカーを遮断しましょう。停電が復旧したときに破損した家電製品から出火の恐れがあります。

⑤-2 避難する（避難支援）

- 避難に際しては、自主防災組織等やご近所で協力して、避難誘導や避難行動要支援者（お年寄りなど）の避難を支援しましょう。

⑤-3 避難する（自宅が居住不可の場合）

安全に生活できる場所に避難する。

- 自宅が被災し、居住できない場合は、町指定の広域避難場所（避難所）、親戚・知人宅などに避難しましょう。
- 避難所では、避難者同士が協力し、ルールを守って生活しましょう。

⑤-4 避難する（自宅が居住可能な場合）

自宅での生活を継続する。

- 自宅に危険がない場合は、できるだけ自宅（耐震性のある建物）で生活を継続しましょう。

⑥ り災証明書を申請する

り災証明書とは、町が被災状況の現地調査等を行い、家屋の被害程度の認定を行い、証明するものです。り災証明書は、各種被災者支援制度を利用する際や、保険金の請求、税金の減免などさまざまな支援制度を受ける場合に必要になります。

生活の再建



2

火災が発生したら...

地震発生

①
早く知らせる②
初期消火する③
避難する

火災が発生!! まず第一にご近所に火事を知らせ、すみやかに119番通報を...

ご近所に知らせるとともに、119番通報や初期消火を行いましょう。初期消火で火を消せない場合や危険を感じたら、無理をせず素早く避難しましょう。

① 早く知らせる

火災が発生したことを周りに知らせましょう。

- 大声で「火事だ!」と周りに知らせる。
- 119番通報する。



② 初期消火する

消火器や身近にあるバケツを使って、早めに消火しましょう。個人での消火が困難な場合はご近所・地域の協力を得て、消火にあたきましょう。



消火困難な場合

③ 避難する

火災が延焼したり、身の危険を感じた場合は、命を優先して速やかに安全な場所へ避難して下さい。



3

地震に備える

□ 屋内の備え

● 家具

- ・ 床側をストッパーなどで固定し、天井側はポール式器具で固定する。
- ・ タンスが上下に分かれている場合は、連結する。
- ・ ベッドは、家具が倒れない位置に置く。

● 食器棚

- ・ L字型金具、ワイヤーなどで壁に固定し、開き戸には留め金を付ける。
- ・ ひも、ベルトにより食器などが落ちないようにする。

● テレビ

- ・ 粘着マットを敷いて、転倒、落下を防ぐ。

● 冷蔵庫

- ・ 裏側をワイヤーなどで壁に固定する。

□ 屋外の備え

● 屋根

- ・ アンテナや屋根瓦は補強しておく。

● ベランダ

- ・ 落ちるものが無いように整理整頓をする。植木鉢、エアコン室外機は固定する。

● 窓ガラス

- ・ 強化ガラスに替えたり、飛散防止フィルムを貼ったりする。

● ガスボンベ

- ・ ガスボンベを鎖でしっかり固定する。

● ブロック塀など

- ・ 土中の基礎部、控え壁、鉄筋が入っていないものは補強する。フェンスなどへ転換する。

□ 建物の耐震診断と耐震補強

昭和56年以前に建築された建物は、いわゆる「旧耐震基準」によって建築されているため、耐震性が不十分なものが多く存在します。そのため、まずは、耐震診断を実施し、耐震性を把握しましょう。耐震性が不十分であった場合は、耐震改修や建替えを検討しましょう。

2

風水害発生！！
あなたはどう行動する？

①風水害が発生したら...

11ページ

②風水害に備える

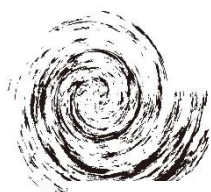
16ページ

③雷・竜巻が発生したら...

17ページ

1

風水害が発生したら...



台風接近!!

①
情報収集②
備える③
避難する

風水害は、低気圧や台風接近に伴い、事前に備えることが出来る災害です。

台風接近など大雨が予想される場合、テレビやラジオ、インターネット等により最新の気象情報をこまめに確認しましょう。また、いつでも対応できるように事前に準備をしておきましょう。

① 情報収集

情報の入手先一覧は25ページ

防災気象情報・避難情報と避難行動の確認

台風接近など大雨が予想される場合は、気象庁から5段階の警戒レベルを明記した防災気象情報が発表されます。町からも状況に応じて「高齢者等避難」「避難指示」が発令されます。

これらの情報を把握し、自らが避難の行動をとることが必要です。

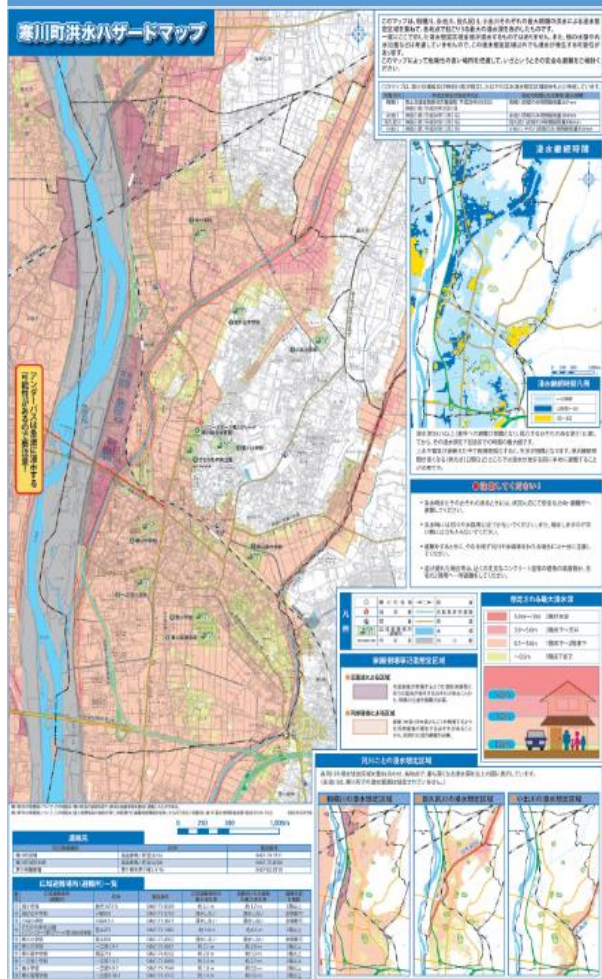
	[警戒レベル]	[防災気象情報]	[避難情報]	[町民のとりべき行動]
高	警戒レベル5 【災害発生又は切迫】	・大雨特別警報 ・決壊、越水発生 (現場からの情報)	緊急安全確保	命の危険 直ちに安全確保 何らかの災害がすでに発生している可能性が極めて高い状況となっています。命の危険が迫っているため直ちに身の安全を確保してください。
	警戒レベル4 【災害のおそれ高い】	・大雨警報(浸水害)の危険度分布の「非常に危険」	避難指示	危険な場所から全員避難 災害が想定されている区域では、町からの避難指示の発令に留意するとともに、避難指示が発令されていなくても、防災気象情報などを用いて自ら避難の判断をしてください。
	警戒レベル3 【災害のおそれあり】	・大雨警報 ・洪水警報 ・大雨警報(浸水害)の危険度分布の「警戒」	高齢者等避難	危険な場所から高齢者などは避難 災害が想定されている区域では、町からの高齢者等避難の発令に留意するとともに、高齢者など以外の方も防災気象情報などを用いて避難の準備をしたり自ら避難の判断をしてください。
	警戒レベル2 【気象状況悪化】	・大雨警報(浸水害)の危険度分布の「注意」 ・大雨注意報 ・洪水注意報	—	自らの避難行動を確認 ハザードマップなどにより、災害が想定されている区域や避難先、避難経路を確認してください。
低	警戒レベル1 【今後気象状況悪化のおそれ】	・早期注意情報(警報級の可能性)	—	災害への心構えを高める 最新の防災気象情報などに留意するなど、災害への心構えを高めてください。

② 備える

浸水リスクの確認

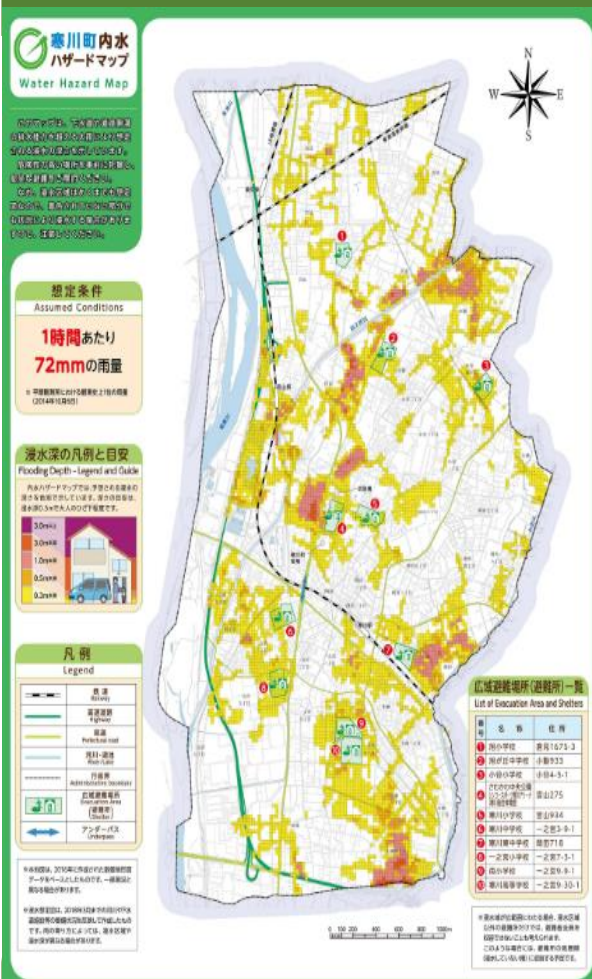
町は、大雨時の浸水範囲や深さを示した「寒川町洪水ハザードマップ」「寒川町内水ハザードマップ」を作成し、ホームページで公表しています。このマップで自宅、通学先の学校、仕事場などの浸水リスクを確認しましょう。どの程度浸水するか、ハザードマップの色によって浸水の深さがわかります。

寒川町洪水ハザードマップ



相模川、目久尻川、小出川、永池川の最大規模の洪水による浸水想定を重ね合わせ、各地点の最大の深さを示しています。

寒川町内水ハザードマップ



下水道や側溝の排水能力を超える大雨（1時間あたり72mm）により浸水する範囲と深さを示しています。



梅雨期など、「線状降水帯」による長時間の大雨や「局地的大雨（ゲリラ豪雨）」による1時間に50mm以上の激しい雨が降ることがあるよ。事前に備えておこう!!

マイ・タイムラインの作成

第2章

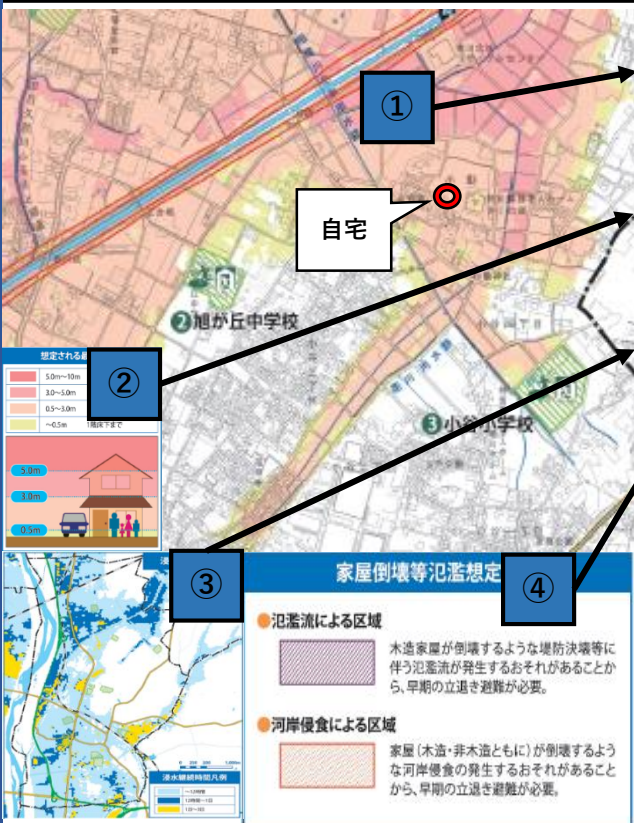
風水害発生!! あなたはどう行動する?

マイ・タイムラインは、災害の発生を想定し、自分自身や家族がとるべき防災行動を時系列で整理するもので、町民一人ひとりの防災行動計画のことです。

大雨や台風の接近・上陸に伴う洪水を想定し、自分自身や家族が逃げるタイミングを、あらかじめ整理して決めておき、いざというときに、命を守るための的確な行動が取れるようにしましょう。

作成手順【STEP1～STEP6】

STEP 1



【STEP 1 浸水想定等記入】

①洪水ハザードマップ（地図面）を参考に、自宅の場所を確認し、地図に記載しましょう。

②自宅の場所が浸水のおそれがある区域かどうか確認し、浸水深を記載しましょう。

③自宅の浸水継続時間を確認し、浸水継続時間を記載しましょう。

④凡例を基に、自宅の場所が家屋倒壊等氾濫想定区域かどうか確認し、該当箇所にチェックを入れましょう。

浸水深	0.5～3.0 m
浸水継続時間	～12時間
家屋倒壊等氾濫想定区域にある	☐ 「河岸浸食」の区域内にある ☐ 「氾濫流」の区域内にある ☒ 区域からはずれている

STEP 2



【STEP 2 広域避難場所記入】

①近場に親戚や知人宅等、安全が確保できる場所があれば確認しましょう。

②近場の広域避難場所を確認しましょう。

避難できる場所にチェックを記入	避難する場所の名前	家族が避難できる所要時間	避難経路上の危険な場所
■浸水域外の避難所	*****	**分	*****
■親戚・知人宅	*****	**分	*****
□近くの頑丈な建物	—	—	—

STEP 3

・家族構成等を記入しましょう。

名前	連絡先	日中の居場所	必需品	避難が困難な状況があれば記入して下さい
①	②	③	④	⑤

【STEP 3 家族構成等記入】

【記載要領】

①家族の名前を記入ください。

②日中に繋がる連絡先を記入ください。

③日中に滞在していると思われる場所を記入ください。

④薬など避難する際に持っていきべき必需品を記入ください。

⑤子供や高齢者の方、障がいをお持ちの方などが避難する際に必要なもの（支援など）を記入ください。

STEP 6

③ マイ・タイムラインを完成しましょう

時期のめやす (状況により異なります)	防災気象情報 (気象庁・県が発表)	避難情報 (町が発表)	時期に応じて家裏に行う活動や 避難行動 ※
警戒レベル 3 日前 警戒レベル1	台風に関する気象情報	早期注意情報	(例) 家具を2階に 「ベットを預ける」 (例) ③ 「食料を用意する」 「給水をしよう」
24時間前 警戒レベル2	大雨注意報・洪水注意報 氾濫注意情報		(例) テレビ、ラジオ、インターネット等による気象情報の収集 (例) マップや水、食料等の防災備蓄品の確認 (例) 近所の家を室内へ、1階の家を2階へ移動
18時間前 警戒レベル3	大雨警報・洪水警報 氾濫警戒情報 避難準備・ 高齢者等避難開始		(例) 避難の準備を完了
警戒レベル4	氾濫危険情報 避難勧告 避難指示(緊急)		(例) 避難の開始
12時間前 警戒レベル5	大雨特別警報		ここで全員が避難を完了しておく ● 安全な場所に避難できていない場合には、命を守る行動をとる。 ● 外出することで危険な状況であれば、遠い場所より近く、少しでも安全な場所(丈夫な建物の上階など)へ。
0時間前 災害発生情報			

(注意：警戒レベルは1段階ずつ上がるとは限りません)

また、レベル4
が発令された
場合は全員避
難を開始しま
しょう。
完成しました
ら、いつでも
確認できると
ころに貼って
おきましょう。

さわかみマイ・タイムライン 「行動」 リスト

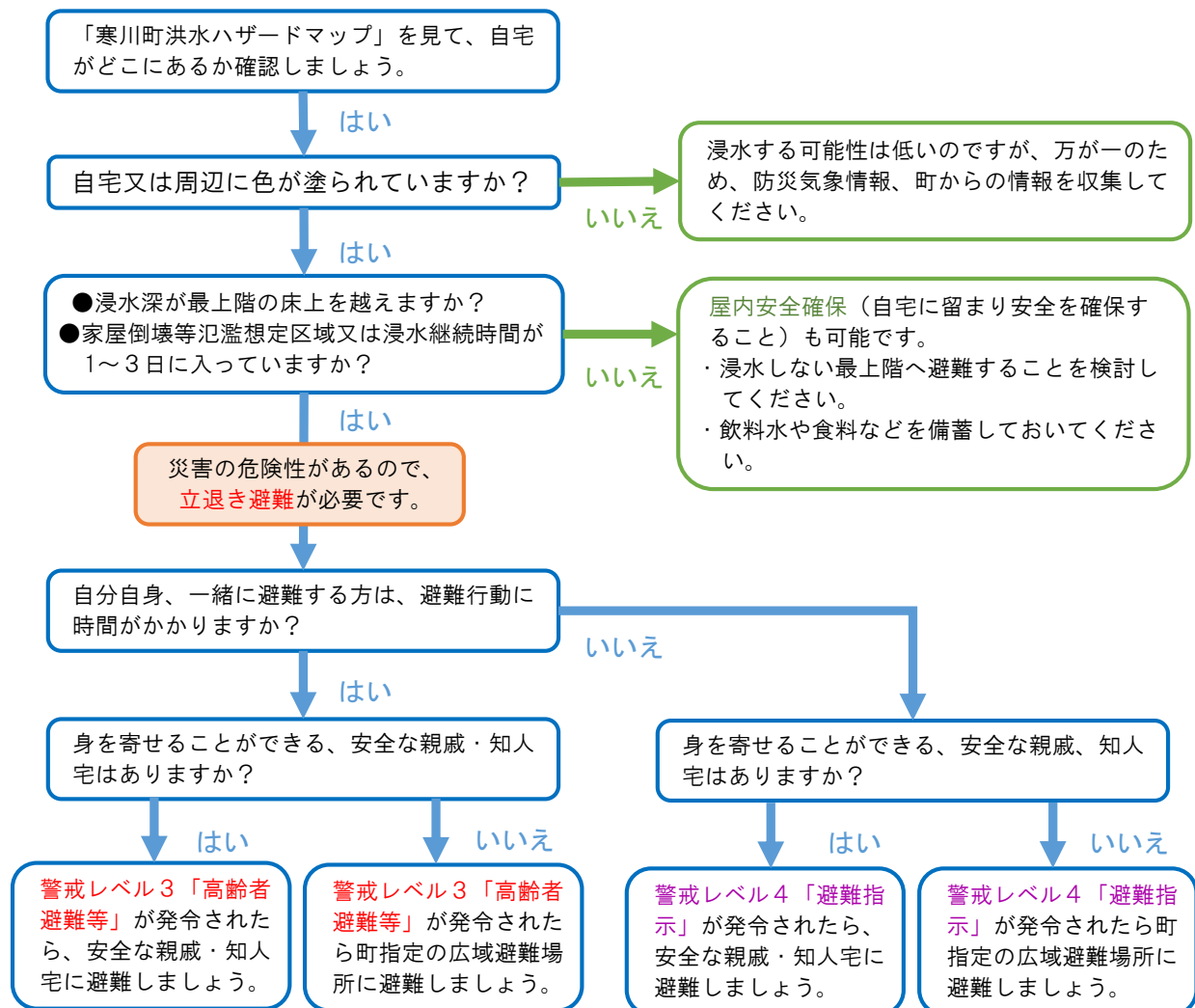
このリストは、マイ・タイムラインをより豊かにするための行動のリストです。必ずしも、このリスト通りにやるべきではありません。あくまでも参考として、ご活用ください。

担当部署・担当者	組織に伝えていること、行うべき行動・目標	
組織全体の関係者 組織のトップ	① 各部署の責任者へ ② 経営会議・取締役会・役員会 ③ 経営戦略会議・経営企画会議 ④ 経営方針決定会議・経営方針決定委員会	組織の責任者として ① 経営戦略会議・経営企画会議 ② 経営方針決定会議・経営方針決定委員会
	⑤ 経営方針決定会議・経営方針決定委員会 ⑥ 経営方針決定会議・経営方針決定委員会	① 経営戦略会議・経営企画会議 ② 経営方針決定会議・経営方針決定委員会
	⑦ 経営方針決定会議・経営方針決定委員会 ⑧ 経営方針決定会議・経営方針決定委員会	① 経営戦略会議・経営企画会議 ② 経営方針決定会議・経営方針決定委員会
	⑨ 経営方針決定会議・経営方針決定委員会 ⑩ 経営方針決定会議・経営方針決定委員会	① 経営戦略会議・経営企画会議 ② 経営方針決定会議・経営方針決定委員会
社長室、社長秘書	⑪ 経営方針決定会議・経営方針決定委員会 ⑫ 経営方針決定会議・経営方針決定委員会	① 経営戦略会議・経営企画会議 ② 経営方針決定会議・経営方針決定委員会
経営方針会議 経営方針決定委員会	⑬ 経営方針決定会議・経営方針決定委員会 ⑭ 経営方針決定会議・経営方針決定委員会	① 経営戦略会議・経営企画会議 ② 経営方針決定会議・経営方針決定委員会
経営方針会議 経営方針決定委員会	⑮ 経営方針決定会議・経営方針決定委員会 ⑯ 経営方針決定会議・経営方針決定委員会	① 経営戦略会議・経営企画会議 ② 経営方針決定会議・経営方針決定委員会
経営方針会議 経営方針決定委員会	⑰ 経営方針決定会議・経営方針決定委員会 ⑱ 経営方針決定会議・経営方針決定委員会	① 経営戦略会議・経営企画会議 ② 経営方針決定会議・経営方針決定委員会
経営方針会議 経営方針決定委員会	⑲ 経営方針決定会議・経営方針決定委員会 ⑳ 経営方針決定会議・経営方針決定委員会	① 経営戦略会議・経営企画会議 ② 経営方針決定会議・経営方針決定委員会
経営方針会議 経営方針決定委員会	㉑ 経営方針決定会議・経営方針決定委員会 ㉒ 経営方針決定会議・経営方針決定委員会	① 経営戦略会議・経営企画会議 ② 経営方針決定会議・経営方針決定委員会
経営方針会議 経営方針決定委員会	㉓ 経営方針決定会議・経営方針決定委員会 ㉔ 経営方針決定会議・経営方針決定委員会	① 経営戦略会議・経営企画会議 ② 経営方針決定会議・経営方針決定委員会

③避難する

風水害時の行動フロー

風水害時の避難行動を確認しておきましょう。



■避難場所

災害発生に際し、町指定の広域避難場所に行くことだけが避難ではありません。
避難には、次の4つの避難場所があります。
ふだんから、どこに避難するのか決めておきましょう。



2

風水害に備える

風水害は、低気圧や台風接近に伴い、事前に備えることができる災害です。いつでも対応できるように事前に準備をしておきましょう。

自宅、周辺の確認と準備

- ☐ 屋根のアンテナはしっかり固定する。
- ☐ 雨戸を閉める。ガラス窓を板やガムテープでふさぐ。
- ☐ 飛ばされやすい鉢植え、物干しざお、自転車などは、屋内へ移動又は固定する。
プロパンガスのボンベは固定する。
- ☐ ブロック塀や外壁のひび割れや亀裂は補強する。
- ☐ 側溝や排水溝のごみ、土砂は除去し、水の流れをスムーズにしておく。
- ☐ 浸水を防ぐため「止水板」「簡易水のう」を準備する。

非常持出品の準備など

- ☐ 非常持出品の準備
 - ・貴重品、生活必需品などを準備する。
⇒「19ページ 非常持出品を備えよう!!」参照
- ☐ 家財道具の移動
 - ・浸水が心配される場合は、家財道具や貴重品、生活用品、食料などを高い場所へ移動させておく。

情報収集先の確認

防災気象情報、避難情報などの入手先を確認しておきましょう。
⇒「25ページ 情報入手先一覧」参照

町の補助制度

町には、風水害対策について、次の補助制度があります。補助の条件など、詳細については町民安全課に相談してください。

浸水防止施設設置補助金制度

浸水による住宅の被害を軽減するため、戸建て住宅、集合住宅への浸水防止施設（止水板など）の設置に対して、その費用の一部を補助します。

3

雷・竜巻が発生したら...

雷や竜巻は短時間で大きな被害をもたらします。雷注意報や竜巻注意情報などの防災気象情報に注意し、自らの安全を確保できるようにしましょう。

雷・竜巻から身を守るために

雷や竜巻の兆しがあるときは、すみやかに安全を確保しましょう。



雷

◎屋外に居る場合

- ・頑丈な建物や、車の中に避難する
- ・高い物体（木や電柱など）から4メートル以上離れる
- ・姿勢を低くする
- ・持ち物を体より高く持ち上げない

◎屋内に居る場合

- ・電気器具や、天井・壁などから1メートル以上離れる
- ・電気器具のコンセントを抜く
- ・入浴や調理をしない（雷が水道管などを伝う可能性があるため）



竜巻

◎屋外に居る場合

- ・頑丈な建物に避難する（物置や車庫、プレハブなどは危険）
- ・電柱や木から離れる（倒壊の危険）

◎屋内に居る場合

- ・窓やカーテンを閉める
- ・家の一階の窓から離れた場所に移動する
- ・机の下に入るなど、身を小さくして頭を守る

3

日頃の備え

①日頃の備え

19ページ

②家族で決めておこう

22ページ

③地域のつながりを
深める

26ページ

1

日頃の備え

① 非常持出品を備えよう!!

いざというときの避難に備え、日ごろから非常持出品を準備しておきましょう。非常持出品には、一次持出品と二次持出品の2つがあります。次にあげたものを、自分用にアレンジして準備しましょう。

一次持出品

避難するときに最初に持ち出すものです。あまり欲張りすぎないことが大切です。リュックなどに入れる重さの目安は、成人男性で15キロ、成人女性で10キロ程度です。

常時携行品

- ☐ 携帯電話
- ☐ 充電器
- ☐ バッテリー
- ☐ 現金
- ☐ 運転免許証
- ☐ メモ帳、ペン

貴重品

- ☐ 通帳類
- ☐ 証書類
- ☐ マイナンバーカード
- ☐ 健康保険証
- ☐ 印鑑

食料・水

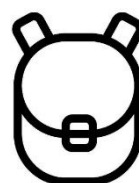
- ☐ 保存食
- ☐ 水
- ☐ 水筒
- ☐ 紙皿、コップ
- ☐ ナイフ、缶切り、栓抜き

医薬品・感染症対策用品

- ☐ お薬手帳
- ☐ ばんそうこう
- ☐ ガーゼ、包帯
- ☐ 消毒薬
- ☐ 解熱剤、胃腸薬、風邪薬
- ☐ 常備薬
- ☐ マスク
- ☐ 体温計
- ☐ 手指の消毒液
- ☐ ウエットティッシュ

懐中電灯

できれば一人にひとつ用意。
予備の電池と電球も用意。



二次持出品

避難後、状況が収まった段階で自宅へ戻り、再度、避難所への持ち出し、または自宅で、生活する上で必要なものです。

救援物資が届くまでの間（3日間、できれば1週間）、自活できる分量を備えましょう。

食料

- ☐ そのままだべられるか、簡単な調理で食べられるもの（缶詰、レトルト食品など）
- ☐ アレルギー対応食

水

- ☐ 飲料水は大人一人当たり 1 日 3 リットルが目安

生活用品

- ☐ 卓上コンロ
- ☐ 固形燃料
- ☐ 予備のガスボンベ
- ☐ キッチン用ラップ
- ☐ 給水袋
- ☐ 携帯トイレ
- ☐ 洗面具、歯ブラシ
- ☐ 生理用品
- ☐ ビニール袋
- ☐ 新聞紙

衣類

- ☐ 下着・靴下
- ☐ 長袖・長ズボン
- ☐ 防寒着
- ☐ 毛布
- ☐ タオル・バスタオル

高齢者・要介護者用品

- ☐ 介護用品
- ☐ やわらかい非常食
- ☐ 大人用おむつ

ペット用品

- ☐ ペットフード
- ☐ ケージ
- ☐ リード
- ☐ 迷子札
- ☐ トイレ用品
- ☐ 鑑札
- ☐ 狂犬病予防注射済票



② 家庭で備蓄をしよう

大規模災害時には、電気・ガス・水道などのライフラインが止まる可能性があります。そのため、日頃から保存の効く食料や飲料水などを備蓄しておきましょう。

家庭内備蓄の必要量目安（推奨）

1人当たり3日分の食料や水などを備蓄することが推奨されています。

食料・飲料・生活必需品等の備蓄例 （人数分を用意しましょう）



非常食：3日分の食料
（例：アルファ化米、ビスケット、乾パン）



飲料水：3日分（1人1日3リットルが目安）



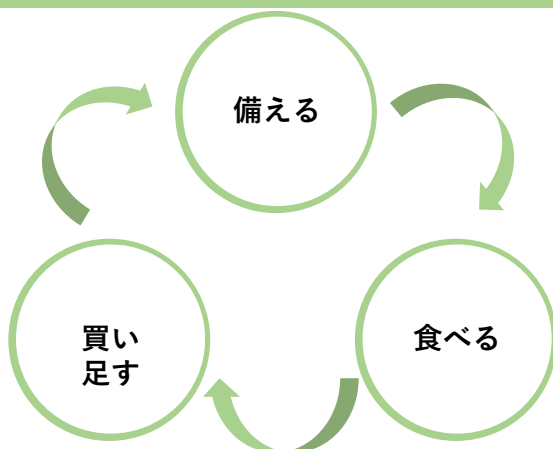
生活必需品：トイレットペーパー、ティッシュペーパー、マッチ、ろうそく、カセットコンロ

※大規模災害時は、1週間分の備蓄が望ましいとされています。

備蓄品のローリングストック

「ローリングストック」とは、非常食等の賞味期限を考慮し、古い物から消費していき、消費した分を買い足していくことで、常に一定量の非常食等を備蓄していく方法です。

賞味期限が近い非常食は消費し、その分の非常食を買い足していきましょう!!



2

家族で決めておこう

① 家族の集合場所を確認しよう

災害はいつ起こるか分かりません。災害が発生した際に、家族が離れ離れになった時に備えて、家族で話し合い集合場所を決めておきましょう。



Point

- 安全に待機できる場所を選びましょう。
- 集合場所は、より具体的な場所を決めておきましょう。
例：「〇〇小学校の正門前」
- 集合時間を決めておくと、待ち続ける心配がなくなります。

② 家族防災会議を開こう

寒川町では、防災意識の高揚を図っていただくことを目的として、毎月第一日曜日に「寒川町家族防災会議の日」を設定しています。日頃から防災について、家族で話し合っておきましょう。



確認方法

情報の入手先一覧は25ページ



防災行政用無線

毎月第一日曜日に、町内51箇所の防災行政用無線（スピーカー）から家族防災会議の内容が放送されます。

防災行政用無線で放送した内容と同様のものが、下記の方法で確認することができます。



寒川町ホームページ



Twitter
(寒川町公式)



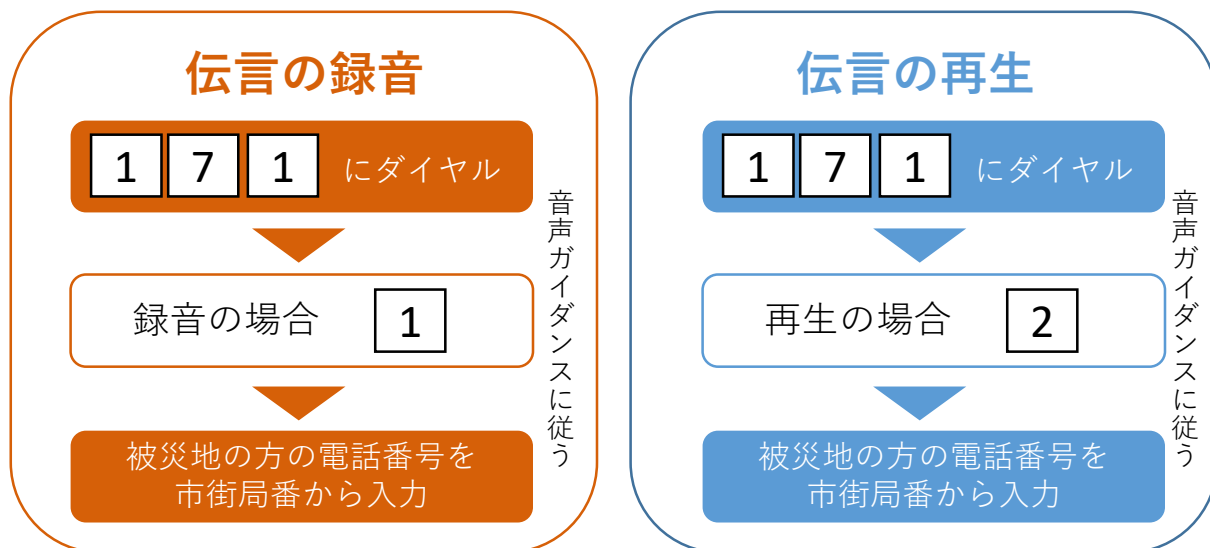
メール配信サービス

③ 安否確認手段

災害時には電話がつながりにくくなることがあります。家族の安否を確認するために安否確認方法をあらかじめ複数用意しておくことがおすすめです。

災害用伝言ダイヤル（171）

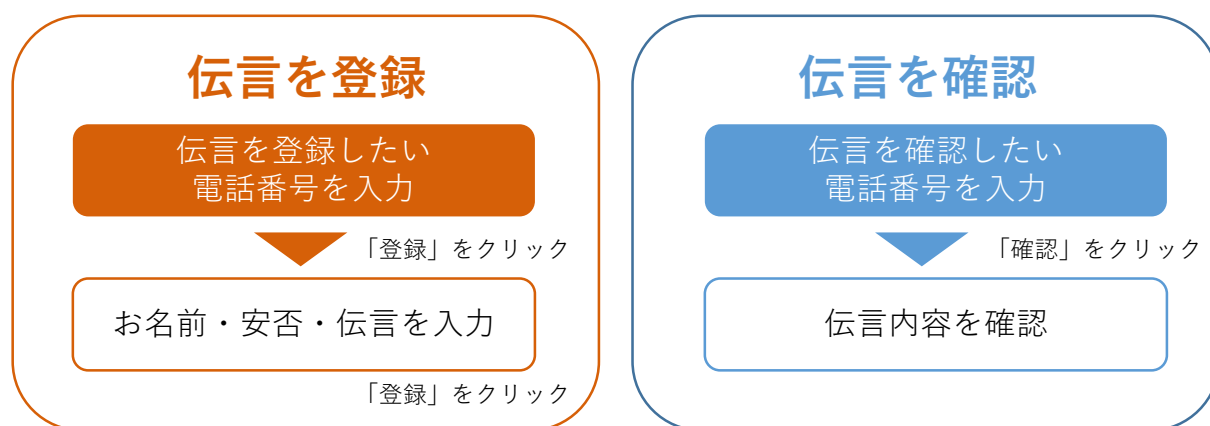
災害時に、固定電話や携帯電話などから音声の録音・再生を利用できるサービスです。



災害用伝言板（Web171）

災害時にインターネットを利用して安否情報の書き込み及び閲覧が可能です。

災害用伝言板を開く



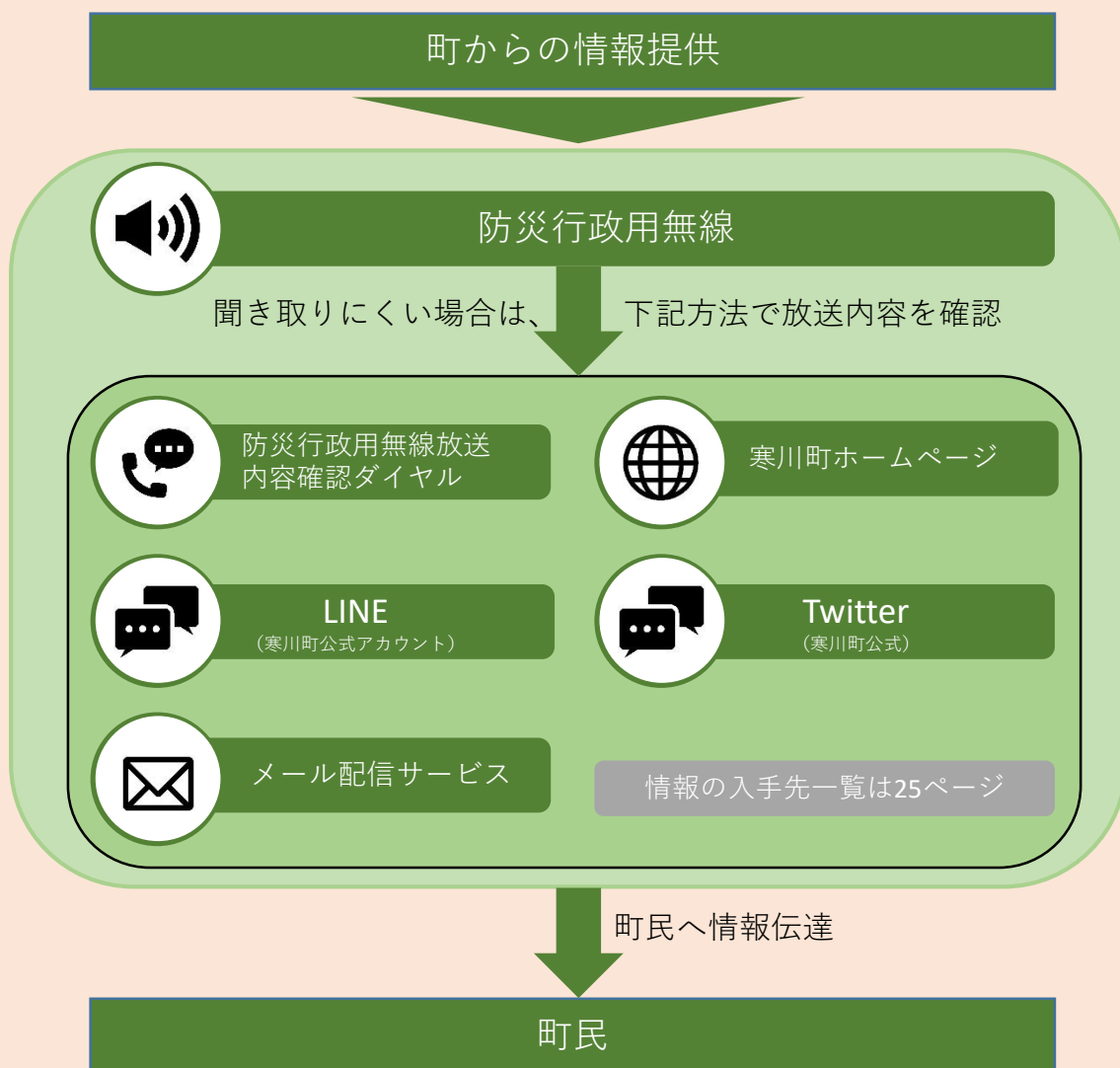
④ 自分に合った災害情報等入手方法を確認しよう

災害時、気象や避難所の開設状況等の情報を収集することは、自らの身を守るために重要です。

町では、町民一人ひとりに災害情報等を届けるために、防災行政用無線（スピーカー）を51箇所設置しております。しかしながら、気象状況や地形、住家の気密性の向上などにより、放送内容が聞き取りにくい場合があります。町としては、スピーカーの方向を調整したり、緊急時は音量を最大レベルに上げるなどの工夫をしているところです。また、防災行政用無線の役割を補完するため、情報伝達手段を多様化し、可能な限り伝え漏れがないように努めています。

ですので、防災行政用無線で流れた放送が聞き取りづらいという方は、その他の情報伝達手段を活用し、能動的に災害情報等を入手していただくようお願いいたします。

【情報伝達体系（町⇒町民）】



情報入手先一覧



防災行政用無線

町内51箇所ある防災行政用無線（スピーカー）から災害発生時の緊急情報をお伝えしております。



防災行政用無線放送 内容確認ダイヤル

次の番号に電話照会すると、直前に放送された防災行政用無線の内容を確認することが出来ます。

(0467) 74-0999



寒川町ホームページ

防災関連の最新情報は
寒川町公式ウェブサイト
で確認することが出来ます。
<http://www.town.samukawa.kanagawa.jp/>



メール配信サービス

災害情報等をメール配信しています。
事前登録が必要です。

空メールから登録：
samukawa@emp.ikkr.jp



LINE

(寒川町公式アカウント)

防災関連情報等を確認することができます。

登録方法：

【LINE ID】

ID：@samukawatown

【QRコード】



Twitter

(寒川町公式)

防災行政用無線の放送内容を確認できます。

https://twitter.com/samukawa_town



防災気象情報サイト

町の気象等に関する情報を確認できます。LINEでも同様の情報を取得することが出来ます。

[パソコン版]

<https://samukawa-town.bosai.info/ui/dashboard>



[モバイル版]

<https://samukawa-town.bosai.info/s/>



3

地域のつながりを深める

① 「顔の見える」地域社会構築に取り組もう

地域社会の被害を減らすためには地域が一丸となって助け合うことが重要です（共助）。そのためには、日頃からご近所同士であいさつをすることや、自治会に加入し、自治会活動に積極的に参加することなどが大切になり、災害時の円滑な支援につながります。

また、高齢者や障がい者、妊産婦、乳幼児、外国人等の要配慮者に対しては、日頃から顔の見える関係づくりを行い、災害時に支援が必要かどうか確認しておくことが大切です。

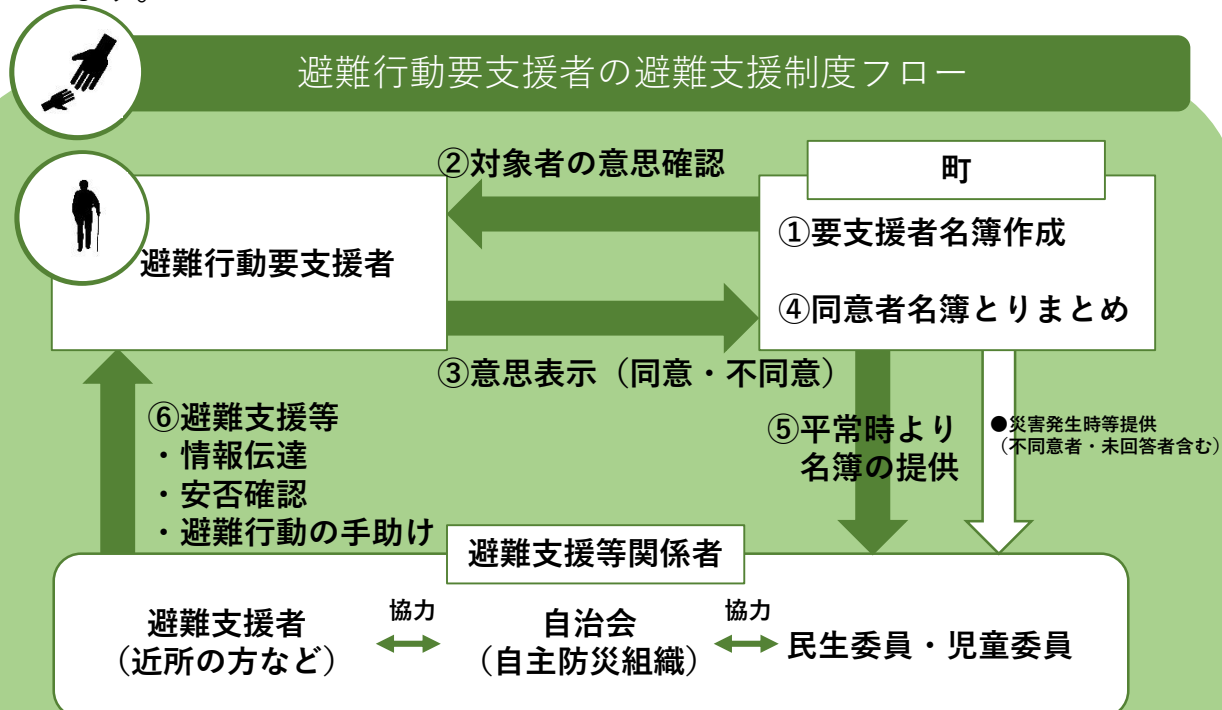


避難行動要支援者

高齢者や障がい者等の要配慮者のうち、災害時に家族等の支援が受けられない方で、自ら避難することが困難な方を「避難行動要支援者」と呼びます。

避難行動要支援者に対して、地域住民による安否確認や情報伝達、避難行動の手助けなど「自分たちの地域はお互い助け合って守る」という「共助」の取組がひととき重要になってきます。

町ではその一助として、避難行動要支援者のうち、避難支援等の実施に必要な限度で、名簿情報提供の同意を得られた方及び自ら支援を希望し個人情報提供に同意した方の名簿情報を、平常時から避難支援等関係者に提供、情報共有をしています。



※避難支援等関係者：災害発生時又は恐れがある場合、情報を伝えたり、安否確認や避難行動の手助けなど、避難支援等の協力を行う方々（消防機関、都道府県警察、民生委員・児童委員、社会福祉協議会、自主防災組織など）を言います。

自主防災組織

自治会ごとに自主防災組織が結成され、地域の人々がお互いに協力し合い、「自分たちの地域は自分たちで守る（共助）」ことを念頭に、防災活動に取り組んでいます。

平常時には、防災計画・マニュアルの作成や訓練、資機材の購入を行い、災害への備えを行っています。災害時には、公的機関による被災者支援等の緊急対応（公助）には限界があるため、救助・救急等の自主的防災活動の役割を担っています。

平常時

防災計画・マニュアルの作成

- 地域の実情に沿った計画・マニュアルの作成
- 定期的な見直し など

防災訓練・講習会の実施

- 初期消火訓練
- 救出・救護訓練 など

防災対策の検討・復旧

- 防災資機材の整備



災害時

情報の収集・伝達

- 地域の被害状況の確認、集約及び報告
- 災害対策に関する情報の把握及び在宅・避難所の要配慮者に伝達

救助、救急、消火及び医療救護活動

- 地域の被害、負傷者・要救助者情報の確認、集約及び報告
- 初期消火活動
- 負傷者の応急手当、救護所への搬送 など

避難対策

- 町民を一時避難場所・広域避難場所まで誘導
- 地域の避難行動要支援者の安否を確認、集約及び確認状況を報告
- 避難行動要支援者避難行動の支援
- 避難所以外で生活する被災者の所在を把握 など

避難所の運営・管理への協力

- 設管理者、避難所従事職員に協力して避難所運営を実施
- 避難所生活における秩序の維持等への協力 など

4

避難所での生活

①避難所生活の基本

29ページ

②感染症対策

30ページ

1

避難所生活の基本

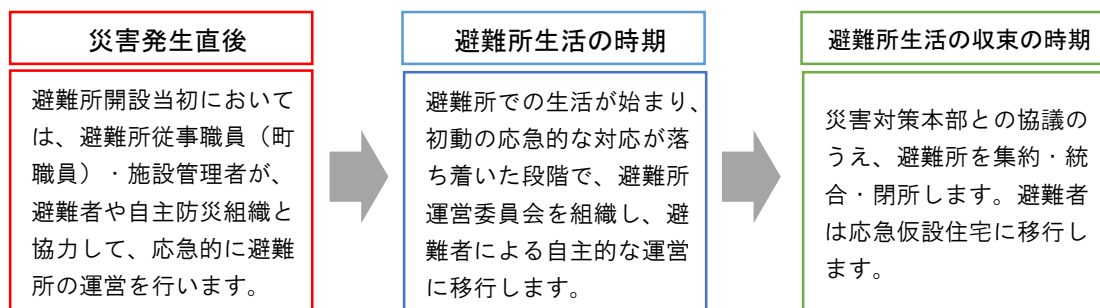
① 避難所における過ごし方

自宅が被災し居住ができない場合は、避難所で生活することとなります。避難所は、様々な人との共同生活となります。避難者が相互に助け合いの心を持ち、思いやりを忘れずに、基本的な生活ルールを守って行動しましょう。

避難所運営の考え方

避難先一覧は32ページ

避難所の開設直後は、避難所従事職員（町職員）が避難者などと協力して運営を行います。その後は、避難者による自主運営に移行します。



※町は、「避難所運営マニュアル」（令和3年3月）を作成し、ホームページで公表しています。運営の詳細は、このマニュアルを参照してください。

避難所生活の心がけ

避難所生活で健康に過ごすために、次の点に注意してください。

●水分・塩分補給をこまめに

トイレを気にして水を飲む量が減りがちです。こまめな水分・塩分補給で熱中症予防をしましょう。

●手を清潔に

食事の前やトイレの後には手洗いをしましょう。水道が使えないときは、アルコールを含んだ手指消毒薬を使用しましょう。

●食中毒に注意を

出された食事はすぐに食べましょう。下痢、発熱、手指に傷がある人は、調理や配食を行わないようにしましょう。

●体を動かそう

エコノミークラス症候群の予防、寝たきりの予防のために、積極的に体を動かしましょう。

●うがい・歯みがき

うがい、歯磨き、入れ歯の手入れを行い、かぜの予防、口の中の衛生を保ちましょう。水が無い場合、マウスウォッシュを使いましょう。

●十分な睡眠・休息

誰もが不安を感じています。休息や睡眠を意識してとりましょう。

●必要なときはマスクを着用

咳をしているときや、アレルギーの原因となるほこりを避けるために、必要なときにはマスクを使いましょう。

●薬で困っている場合は相談を

薬が手元にないなど、薬で困っているときは、保健師などに相談をしてください。

災害発生時、命を守るための行動の一つとして、避難所への避難行動がありますが、新型コロナウイルス感染症の拡大により、災害時に開設する避難所での集団感染の危険性が危惧されています。避難所に大勢の方が避難することにより、3密（密閉・密集・密接）状態となりやすく、感染が拡大する可能性があるためです。

災害から身を守りつつ、感染リスクを低くする避難方法の検討や避難所での感染予防対策を確認しましょう。

分散避難の検討

避難所における3密を避けるために、「分散避難※」を行い、新型コロナウイルス感染リスクを回避するようにしましょう。

また、町では、一つの避難所等に避難者が集中することを防ぎ、避難所等の混雑緩和を図るため、避難所等の混雑状況を把握できるシステムを導入しています。寒川町LINE公式アカウントの「避難所開設情報」や町HP、二次元コードから確認しましょう。

※分散避難：親戚や知人宅、旅館やホテルなど、避難先を分散させる避難です。

【表示対象の避難場所等】

- 広域避難場所：10箇所
- 一時避難場所等：26箇所

※各広域避難場所の混雑状況を公開する施設は、各学校の体育館及びシンコースポーツ寒川アリーナの武道場となります。また、一時避難場所の開設・混雑状況については、町が開設指示を行った場合に限りです。

【混雑状況表示】

混雑状況の表示は3つあります。

1

空いています

2

やや混雑

3

混雑

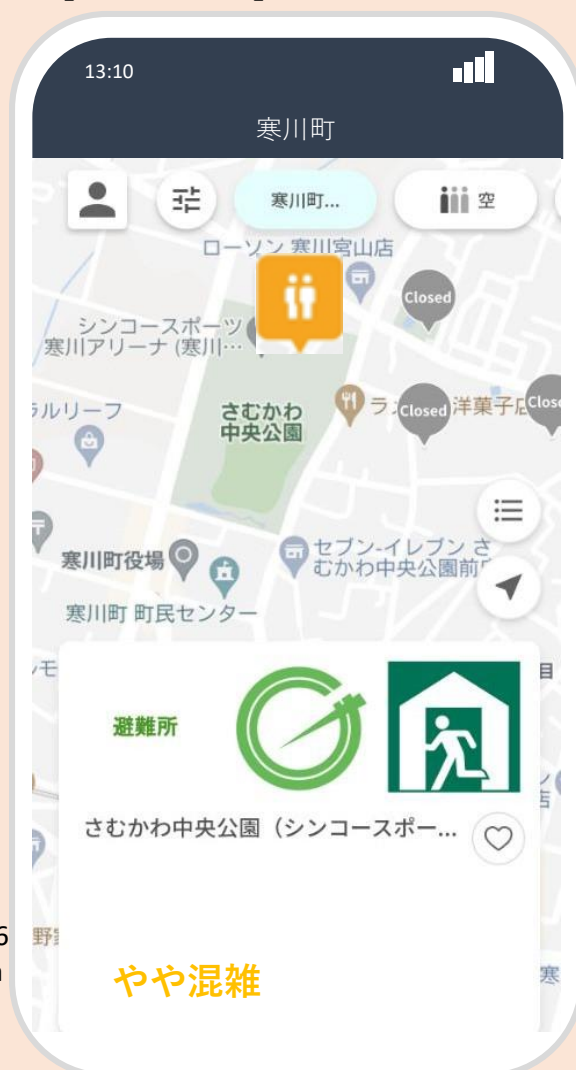
※避難所等が開設していない場合は、「利用停止中」と記載されます。

【確認方法（二次元コード・リンク）】



<https://vacan.com/map/35.373841105269555,139.3852946746127,13?genre=evacuation-center&areaName=samukawa-town-evacuation>

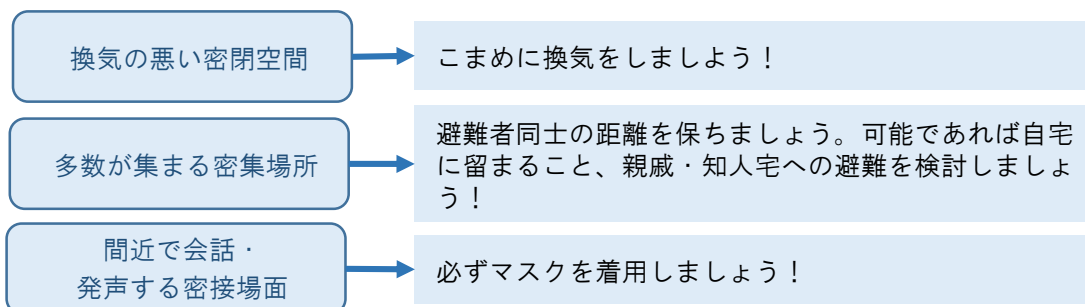
【画面イメージ】



避難所における予防対策

● 3密の回避

「密閉・密集・密接」の3密を避けた生活を行いましょう。



● 手洗い、消毒、咳エチケットなどの徹底

食事の前、トイレ後の手洗い、アルコール消毒を行いましょう。また、マスクやティッシュペーパーなどの咳エチケットに気をつけ、感染対策を徹底しましょう。

● 毎日の体調チェック

毎日、体温を測るなど、体調の変化をチェックし、変化がある場合は、「避難所運営委員会」などに知らせてください。

● 衛生用品の持参

避難する際には、できる限りマスク、除菌シート、アルコール消毒液、体温計などを持参しましょう。

非常持出品の一覧は19ページ



避難先一覧

●広域避難場所

名称	所在地
旭小学校	倉見1675-3
旭が丘中学校	小動933
小谷小学校	小谷4-5-1
寒川小学校	宮山934
さむかわ中央公園	宮山275
寒川中学校	一之宮3-9-1
寒川東中学校	岡田718
一之宮小学校	一之宮7-3-1
南小学校	一之宮9-9-1
寒川高等学校	一之宮9-30-1

●一時避難場所

名称	所在地	名称	所在地
倉見原・才戸公民館	倉見2008-8	県営寒川もくせい ハイツ第2集会所	岡田7-1
倉見地域集会所	倉見1550-2	越の山自治会館	岡田8-26-16
倉見大村地域集会所	倉見2110-2	東守神社	岡田4-1607
北部文化福祉会館	宮山2820-1	新町会館	岡田1-4-4
旭保育園	宮山2194	岡田地域集会所	岡田609
宮山地域集会所	宮山3906-2	福祉活動セン ター	岡田610
宮山根岸集会所	宮山1303-3	大曲地域集会所	大曲2-8-18
さむかわ保育園	宮山935	中瀬地域集会所	中瀬17-5
小動地域集会所	小動466-2	筒井地域集会所	中瀬25-1
小谷地域集会所	小谷1-13-10	南部文化福祉会館	一之宮8-5-20
大蔵地域集会所	大蔵834-1	一之宮愛児園	一之宮8-3-1
菅谷台集会所	岡田7-7-1	一之宮公園	一之宮3-21
岡田もくせハイツ 集会所	岡田7-1	田端地域集会所	田端824

寒川町防災ハンドブック

令和 4 年 6 月 作成

編集発行 寒川町町民部町民安全課

