

# 上町版 地震防災ガイドブック

## (橋本8丁目版)

### はじめに

首都直下型地震は、今後30年以内に70%の確率で起こるとも言われてもうすでに数年が経っております。当自治会では近い将来必ず起こるであろう“地震災害への備え”を重点施策として取り組んでいるところです。

今般その一環として作成したのが「上町版 地震防災ガイドブック」です。このガイドブックは相模原市が発行している「さがみはら防災ガイドブック」を

- (1) 地震災害に特化した、ガイドブックの上町版化
- (2) このガイドブックを見れば地震災害発生時、一人ひとりが行動ができるように
- (3) 日常から家庭における防災意識を高められるように

を目的に編集し直したものです。よくお読みになり、地震災害に備えてください。

地震や火災などから身体や財産を守るためには普段からの備えが大切です。自治会としても「暮らしの中に防災を」を合言葉に防災対策に取り組んで参ります。

令和元年9月1日

橋本上町自治会長 根本 一男



### 目次

#### 災害発生時の避難について

◇地震が起きたら	2
出火してしまった時の初期対応 3 原則	3
地震の際の消火のタイミング	3
◇地震のときの避難	4
避難判断するポイント	4
◇準備しておきたい非常持出品	5
非常持出品 ～災害発生時に最初に持ち出す物～	5
備蓄品 ～復旧するまでの数日間を支える物～	5
◇橋本上町自治会の避難行動 (橋本8丁目)	6
◇橋本上町自治会 自主防災隊組織	7

#### 避難場所・避難所・救護所マップ (橋本8丁目版)

自治会法人 橋本上町自治会  
自主防災隊

暮らしの中に防災を



# 地震が起きたら

大きな地震が発生したら、冷静に対応するのは難しいもの。しかし、一瞬の判断が生死を分けることもあります。地震が起きても「**あわてず、落ち着いて**」行動するために、標準的な行動パターンを覚えておきましょう。



- 隣近所の安全を確認する  
特に一人暮らしの高齢者等、災害時要援護者には積極的に声をかけ、安否を確認する
- 初期消火・救出活動を行う  
隣近所で協力して消火や救出を。併せて消防署等へ通報する。
- ラジオ等で情報を確認する
- さらに出火防止を  
ガスの元栓、電気のブレーカーを切る（通電火災対策）
- 自宅を離れるとき  
子どもの送迎等で自宅を離れるときには、行き先を書いたメモを家族で決めた場所に隠す（空き巣対策）

## 災害時帰宅支援ステーション

相模原市を含む九都県市では、コンビニエンスストア、ファミリーレストラン、ガソリンスタンド等と徒歩帰宅支援に関する協定を締結しています。

これらの店舗では、水道水やトイレを利用できるほか、道路交通情報の提供等、可能な範囲で協力していただけます。ただし、店舗やライフライン等の被害の状況によっては、支援が実施できない場合があります。

※九都県市：埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県、横浜市、川崎市、千葉市、さいたま市、相模原市



## 在宅避難する

自宅建物に火災や倒壊の危険がないときは、あえて避難する必要はありません。事前に住宅の耐震化や家具等の転倒防止対策を行い、食料や水等の必要な物を日頃から備え、可能な限り自宅での生活ができる準備を整えておきましょう。

## 避難所で生活する

- 避難所の運営に積極的に協力する
- 集団生活のルールを守る
- 助け合いの精神を

はいどうぞ。 ありがとう。



# 出火してしまったときの初期対応3原則

## 1 大声で知らせる

- 「火事だー！」と大声で叫んで家族や近所に知らせる
- ↓
- 必要に応じて、119番通報を依頼する

## 2 初期消火する

- 出火直後の初期消火が重要
- 落ち着いて、素早く消火器等で消火活動をする

## 3 避難する

- 火が天井まで達したら初期消火は困難
- 煙を吸い込まないようにハンカチ等で鼻と口を覆い、姿勢を低くして避難する

# 地震の際の消火のタイミング

地震火災による被害を防ぐには、消火のタイミングが3つあるとされています。身を守ることを優先して 対応しましょう。

- 緊急地震速報を聞いたとき、グラツときたとき



- 大きな揺れがおさまったとき



- 出火した直後



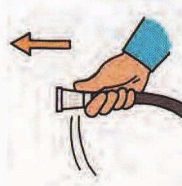
消火器の使い方 ◎ 誰もが見やすく、取り出しやすい場所に設置しておきましょう。

- 1 消火器を使用する場所に持ってくる

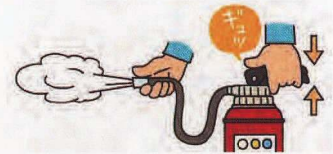


- 2 安全ピンを上へ強く引き抜く

- 3 ホースを外して火元に向ける



- 4 レバーを強く握って噴射する

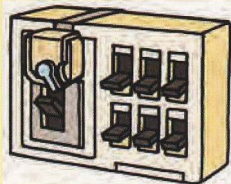


### 消火のポイント

- 風上にまわり炎の熱や煙を避けて構える
- 屋内では出入口を背にして避難路を確保する
- 炎を狙うのではなく、燃えている物に向かってホースを左右に振りながら噴射する

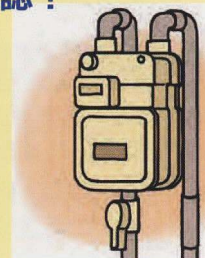
### 「感震ブレーカー」を知っていますか？

強い揺れにより自動的に電気の供給を遮断するもので、通電時の出火を防止することができます。自宅での設置を検討してみましょう。



### 避難する前にガスの安全確認！

避難する際はガスの元栓を閉めます。ガスメーターは震度5程度以上の地震が発生した場合、自動的に供給を停止します。





# 地震のときの避難

## 避難判断するポイント

### 倒壊等のおそれがあるとき

自宅が倒壊するおそれがあるとき、もしくは倒壊したとき



### 火災が拡大したとき

自宅で火災が発生し、火が天井まで燃え移ったとき



近隣で火災が発生し、延焼するおそれがあるとき



### 災害時も自宅で生活することが目標です

自宅を離れて避難所で生活するのは大変不自由なことです。厳しい環境の中でストレスや過労から体調を崩してしまうこともあります。自宅だと、プライバシーが守れるなど、精神的な負担も少なくなるので、自宅が安全なら、住み慣れた自宅に戻り生活を続けましょう。



### 震災関連死をご存じですか？

地震による災害が発生した際、建物の倒壊・火災・津波等の震災の直接的な被害ではなく、避難生活の疲労や環境の悪化等によって、病気にかかったり、持病が悪化するなどで死亡することを震災関連死といいます。復興庁によると、東日本大震災における震災関連死の死者数（平成30年9月30日現在調査結果）は、1都9県で合計3,701人となっています。

## 避難するときは

### 避難の心得

- 1 避難する前に、もう一度火元を確かめ、ブレーカーを切る（通電火災を防ぐため）
- 2 ヘルメットや防災ずきんで頭を保護する
- 3 荷物は最小限の物にする
- 4 外出中の家族には連絡メモを残す
- 5 避難は徒歩で（車やオートバイは厳禁）
- 6 高齢者や子どもの手はしっかり握る
- 7 近所の人たちと集団で、まず決められた集合場所に移動する
- 8 移動するときは狭い道、塀ぎわ、川べり等を避ける
- 9 安全を最優先にし、最寄りの避難場所へ

### 避難するときの服装

- ヘルメットや防災ずきんで頭を保護する
- 動きやすい服を着る
- 靴は底の厚い、履き慣れた靴を履く
- リュックサック等を使用し、両手がふさがらないようにする
- 軍手を着用する
- 長袖、長ズボンを着用する

### 避難するときのルール

- 避難するときは混乱防止のため決められたルールと秩序を守り、お互いに協力し合うことが大切です。特に乳幼児、高齢者、身体の不自由な人を安全に避難させるために日頃から十分な対策を立てておきましょう。
- 地震発生後、車で避難すると、避難場所やその周辺等が車で混雑し、かえって避難が遅れます。様々な活動の妨げになりますので、車での避難は絶対にやめましょう。



# 準備しておきたい非常持出品

## 非常持出品 ～災害発生時に最初に持ち出す物～

項目	品名	チェック
貴重品	現金（10円硬貨も）・印鑑	
	預金通帳	
	免許証・保険証・各種カード	
非常食品	飲料水	
	非常食（乾パン、缶詰等）	
	乳幼児の粉ミルク・離乳食等	
	子どものおやつ	
応急医療品	ガーゼ・包帯・ばんそうこう	
	傷薬・消毒薬・目薬	
	風邪薬・胃腸薬・解熱剤	
	その他の常備薬（処方薬）	

項目	品名	チェック
衣類等	下着類・替えの上着	
	洗面用具・タオル	
	手袋・雨具（かっぱ）	
	運動靴・スリッパ・ヘルメット	
	紙おむつ・乳幼児の衣類	
小物道具	懐中電灯（1人1個）と電池	
	携帯電話（充電器含む）	
	携帯ラジオ（電池含む）	
	簡易食器セット	
	ティッシュペーパー・ロープ	
	缶切り・ナイフ	
	シート・生理用品・簡易トイレ	
	筆記用具・古新聞	

## 備蓄品 ～復旧するまでの数日間を支える物～

3日以上を目安に備え、賞味期限や消費期限を定期的に点検しましょう。

食料	米、缶詰、レトルト食品、インスタント食品、飲料水（1人1日3ℓを目安に） など
照明・情報	懐中電灯（1人1個）、ラジオ、予備の乾電池 など
加熱器具	卓上コンロ、予備のガスボンベ、固形燃料 など
日用品	マッチ、ライター、新聞紙、ロープ、ひも、粘着テープ、ベンチ、スコップ、ティッシュペーパー、ビニール袋、生理用品、筆記用具、携帯トイレキット など
乳幼児のいる家庭	粉ミルク、紙おむつ、おしりふき など

### ローリングストックを 実践しよう

日常生活で使用する水や食料を多めに備蓄しておき、消費したら補充するという「ローリング（回転させながら）ストック（蓄える）」が有効です。  
非常時にも普段食べ慣れている物を食べることができるため、安心できます

<メモ>

---



---



---



---



# 橋本上町自治会の避難行動（橋本8丁目）

## 災害時に備えて避難場所等を確認しましょう

大きな地震(震度5弱以上)が発生したときの避難体制です。わが家は大丈夫な方、危険の恐れがある方、それぞれ状況に応じて行動してください。自主防災隊は一時避難場所へ集合してください。

### 大きな地震発生

#### 「あわてず・落ち着いて」行動

- 身の安全を確保してください！
- 火の始末をしてください！
- 出口の確保をしてください！

「わが家は大丈夫」な場合

#### 自宅

- ・黄色い小旗の掲示
- ・隣近所の安否確認
- ・隣近所の助け合い

救助・救援活動にご協力ください。

- ・家屋の倒壊、火災の発生等、身の危険を感じた場合
- ・避難勧告・避難指示（緊急）があった場合

いつか  
**一時避難場所** : 災害発生後、災害の推移を見守る場所

**上町広場** 収容限度を超えた場合は、**西橋本ほほえみ公園**へ

- 自主防災隊本部
- 救助・救援の協力者は、隊長・班長の指示に従ってください
- 備蓄品は橋本上町自治会員のみご利用になれます。

・自宅の安全が確認でき、生活が可能な場合

・大規模な火災が発生した場合

**広域避難場所** : 大規模な火災から身を守る場所

相原中学校・橋本高校

・自宅の安全が確認でき、生活が可能な場合

・自宅での生活ができない場合

#### 自宅

- ・黄色い小旗の掲示

**避難所** : 一時的に生活を送る場所

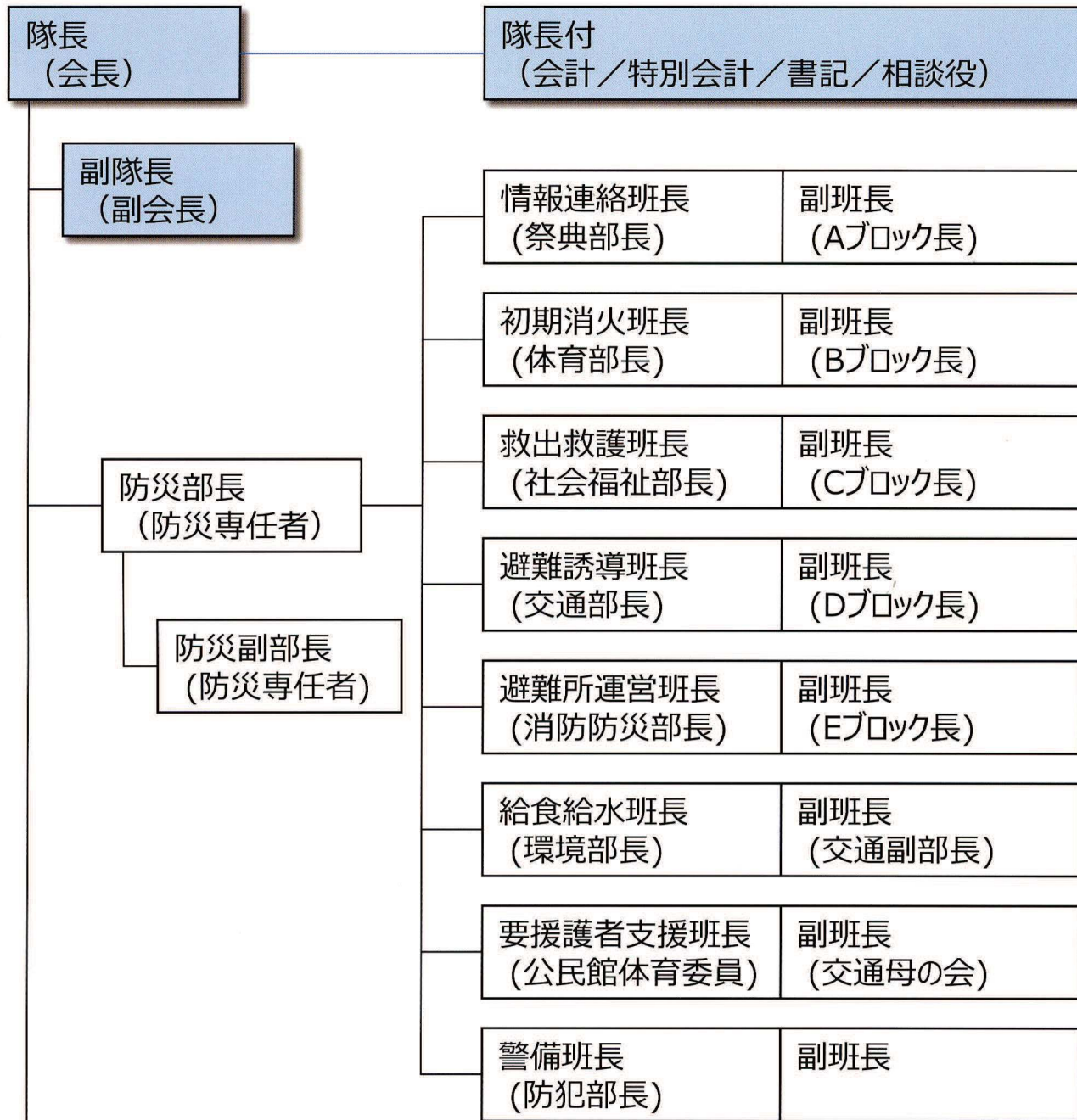
相原中学校

火災が延焼拡大するおそれがない場合で、家屋が倒壊するなどして自宅での生活ができない場合



# 橋本上町自治会 自主防災隊組織

**(本部)** 一時避難場所：上町広場（収容限度を超えた場合は、西橋本ほほえみ公園）



区長及び左記以外の役員・一般の方の協力者

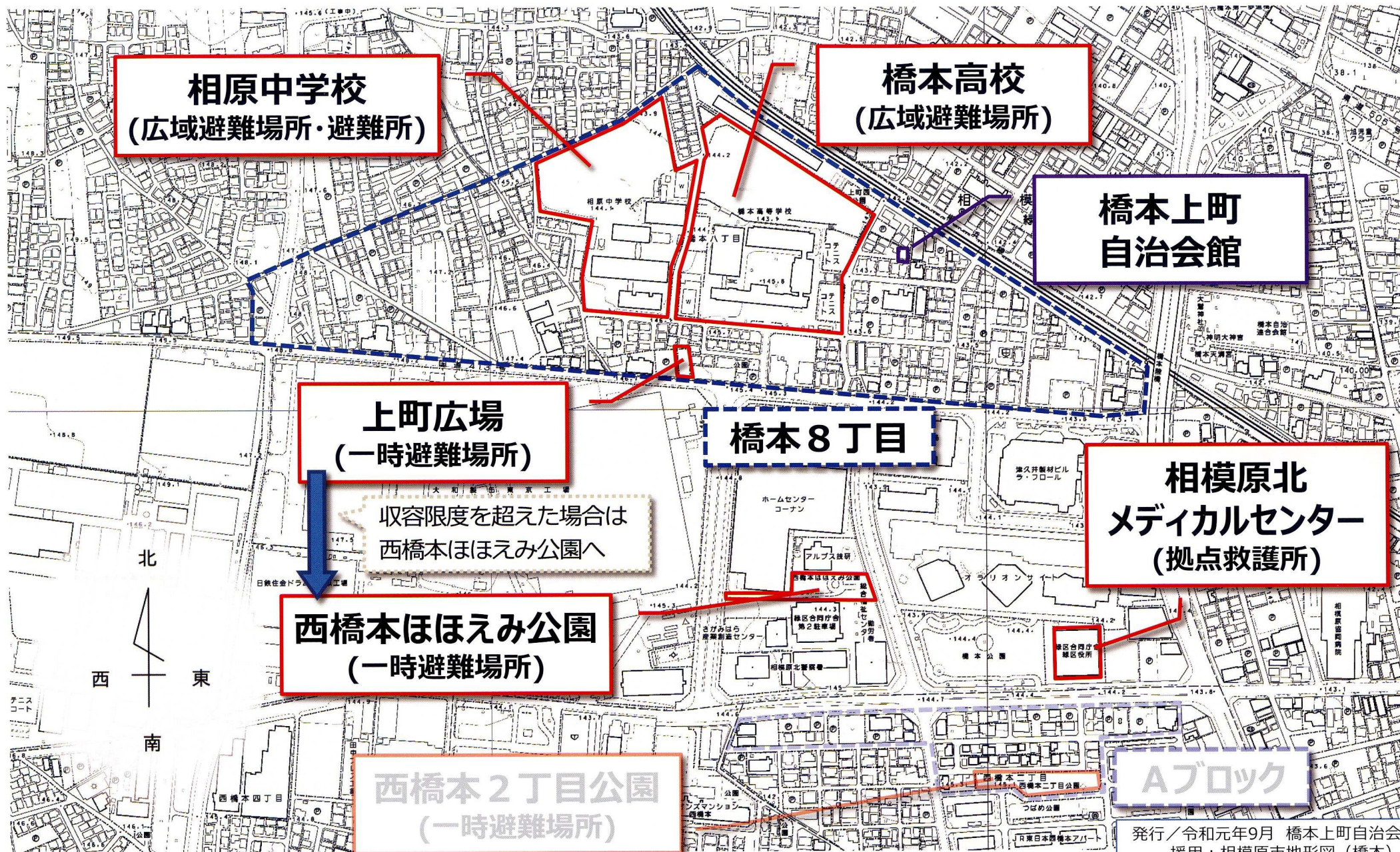
**(Aブロック隊)** 一時避難場所：西橋本2丁目公園

※西橋本2丁目公園に一時避難場所を設置する際に、Aブロック居住会員で編成





# 避難場所・避難所・救護所マップ<sup>o</sup> (橋本8丁目版)



発行/令和元年9月 橋本上町自治会  
援用: 相模原市地形図(橋本)