

もっと知りたい!

つくば市イメージ  
キャラクター  
フックン船長

つくば市 ばん

## かわら版



つくば市長 五十嵐立青

2021年9月15日

皆さんのギモンに市長が答えます

## 今回のテーマ わたしたちの命を守るための「防災」、もっと知りたい!

近年、大きな被害をもたらす大雨や台風、地震などの自然災害が頻繁に起きています。今年も7月、8月に全国各地で大雨による大規模な河川の氾濫や土砂災害が発生したのは記憶に新しいところです。つくば市でも、1986年の桜川・小貝川の氾濫、2011年の東日本大震災、2012年の竜巻災害、2019年の台風19号などの自然災害により、市民生活に大きな影響が及ぼされました。このような現状から、改めて自然災害への危機意識や日頃の備えの大切さをお伝えしたいと思い、『かわら版第4号』は「防災」をテーマとしました。

自然災害は、いつ起こるか分かりません。ですが、過去の経験から学び、事前に備えておくことで、被害を軽減することはできます。いざというときに自分自身や家族など大切な人の命を守るため、一緒に「防災」について考えてみましょう。

問 危機管理課

ギモン

01

## 住んでいる地域の災害リスクが知りたい!

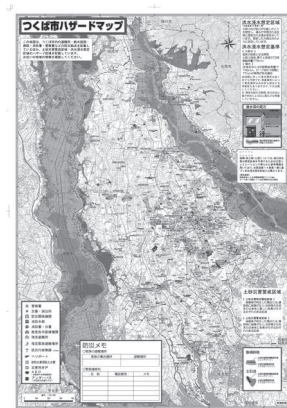
そもそも、自分が住んでいる場所ってどんな危険があるの? 知る方法ってあるの?

「自分が住んでいる場所の危険性」は誰でも気になることですね。そこで、まずは『ハザードマップ(つくば市総合防災ガイド・マップ)』をご紹介します。これは、大雨などで川が氾濫したときに浸水の恐れがある区域や、土砂災害が想定される区域、いわゆる「ハザードエリア」を確認することができる地図です。自宅だけでなく、学校や職場、通勤通学路などにも災害のリスクがないかチェックしてみましょう! 避難所や病院といった防災拠点の位置も記載されているので、確認しておくで安心ですよ。ハザードマップは市ホームページでも見ることができますし、市役所1階「市政情報コーナー」や各窓口センターでも配布しています。



住んでいる場所はハザードエリアじゃないみただけど、災害への対策はしなくても大丈夫?

いいえ、災害への対策はどこに住んでいても必要です! ハザードマップに記載されているのは、川の氾濫による浸水や土砂災害で直接被害が出る恐れのある区域の情報です。でも、ひとたび災害が発生したら、もっと広い範囲で、上下水道や電気などのライフラインが止まってしまう恐れがあります。冠水や倒木などで道路がふさがって車が通れず、お店に品物が届かなくなってしまうなんてこともあるかもしれません。それに、突然の地震も心配ですね。災害は、忘れた頃にやってくるという言葉もあります。災害が起きてしまったときに少しでも普段どおりの生活を送れるように、日頃から災害に備えておくことが重要なんです。



次ページからは、具体的な災害対策について見てみよう!

## 具体的な災害対策、もっと教えて!



### 災害への対策って自分でやるの？ 市ではやってくれないの？



もちろん、市でも災害に備えて対策を行っています。たとえば、指定避難所となっている各学校に防災倉庫を設置したり、災害対応を想定した訓練を毎年行ったりしています。もし災害が起きてしまったときには、被害の状況を把握したり、避難所を開設したりします。ですが、いろいろな場所で同時に被害が出ているときには、どうしても人手が足りなくなります。いざというとき、ご自身やご家族の命を守るために、一人ひとりが防災意識を高め、備えをしておくことが大切です。



### 住んでいる場所などがハザードエリアに入っているけど、水害などへの備えはどうしたらいいの？



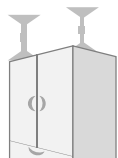
ハザードマップを確認して、自宅や職場などが水害や土砂災害のリスクが高い「ハザードエリア」に含まれている方は、事前に避難所や避難経路を確認しておきましょう。避難するときの服装についても考えておくことがポイントです。特に靴は、浸水しても滑りにくく、脱げにくいスニーカーなどを選びましょう。自宅では、浸水に備えて貴重品や生活必需品は高いところに保管することや、垂直避難(上の階に避難すること)をしたときに数日間生活ができるように準備しておくことも大切です。



### 地震への備えってどうしたらいいの？



地震はいつどこで起きるかわかりません。実は、大きな地震が起こったとき、多くの人**倒れてきた家具の下敷きになって被害を受けているんです。**家の中で被害を受けないように、前もって対策をしておくことが大切です。まず大きな家具は、転倒しないようにポール式器具(突っ張り棒)やL字型金具、ワイヤーなどで固定することが非常に有効です。そして注意したいのが窓。



ガラスが割れて飛散するとケガの原因になりますから、飛散防止フィルムを貼ると効果的です。カーテンを閉めておくだけでも室内に割れたガラスが飛び散るのを防ぐ効果がありますよ。



### 他にも何か備えた方がいいことはある？



大きな災害が発生したときには、電気やガス、水道、通信などのライフラインが止まってしまうかもしれません。そんなときにも自力で生活できるように、普段から飲料水や食料などを備蓄しておくことが大切です。普段から次のようなものを備蓄しておくといざというときに役立ちます。

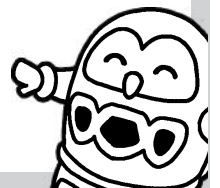
#### 備蓄チェックリスト

(最低3日分、家族構成に合わせて備えましょう)

- 飲料水(1人1日当たり3リットル)
- 食料(レトルト食品、冷凍食品、缶詰、菓子類など)
- 生活用水       ゴミ袋、大型ポリ袋
- 懐中電灯       電池、モバイルバッテリー
- ティッシュ、トイレットペーパー
- 持病の薬、常備薬、救急箱
- カセットコンロ、ガス

#### ▼ 家族構成により必要 ▼

- 生理用品       おむつ
- 乳幼児用食品      など



### 食料の備蓄って、非常食を準備しておけばいいの？



もちろん非常食も大切ですが、**皆さんにおすすめしたいのが『日常備蓄』という備蓄方法です!**これは、普段から少し多めに食材や加工品を買っておき、使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定の食料を備蓄しておけるという方法です。日常の食料品が備蓄にもなるので、いざというときにも日常生活に近い食生活を送ることができるんですよ。食品が無駄にならないように、買い過ぎには注意しましょう。

# 災害に備えるための情報について、もっと知りたい!



## 大雨や台風に備えるには、どこで情報を見ればいいのか?



災害に関する情報はいろいろなところから入手できます。いざというとき、どこから情報を入手すればいいのか、今のうちに確認しておきましょう。

- ▶ テレビの気象情報やデータ放送
- ▶ ラジオ放送
- ▶ 気象庁のホームページ(キキクル)…気象庁が発信している危険度分布。今、どこでどのくらい災害の恐れがあるのかがわかります。
- ▶ Yahoo! 防災情報…最大4地点登録でき、地震や豪雨などの災害情報を入手できます。

つくば市でも発信しています! /

▶ つくば市災害・防災メール ▶▶▶

▶ 緊急速報メール

(各携帯電話キャリア発信)

▶ ホームページ、TwitterなどのSNS

▶ 防災行政無線放送(ハザードエリア)



## 避難ってどのタイミングですか?



災害発生のおそれが高い地域には、市から「避難指示」や「高齢者等避難」といった避難情報を発令します。避難情報は、大字(地名)単位で発表しますので、発表された地域でハザードエリアにお住まいの方は避難してください。気象情報などに注意をし、発令の前に早めに避難の準備をしておくことが大切です。避難情報は、市ホームページや、携帯電話・スマートフォンでの緊急速報メール、NHKのデータ放送などで確認できます。ただ、地震はいつ起こるか予測できないので、避難情報の事前発令はできません。

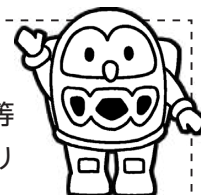
### ▼市が発令する避難情報

警戒レベル	住民がとるべき行動	避難情報
5	命の危険 直ちに安全確保	緊急安全確保
~~~~~ 警戒レベル4までに必ず避難 ~~~~~		
4	危険な場所から全員避難	避難指示
3	危険な場所から高齢者などは避難	高齢者等避難

## 高齢者の方や障害のある方の避難は…

避難が必要な方のうち、高齢者や障害のある方など避難に時間が必要な方は、警戒レベル3「高齢者等避難」が発令された段階で避難を開始する必要があります。避難の際には、「服用している薬」「かかりつけ医の情報を書いたカード」「お薬手帳」などをすぐに持ち出せるようにしておきましょう。

自力での避難が不安な方は、家族や親戚などと、どのように避難するかを事前に話し合っておくことが大切です。また、近所や自治会内の人と災害時の避難について考えておくことも、いざというときに役立ちます。



## つくば市の 医療的ケア児等とその家族の防災サポート

問 障害福祉課

### ▶つくば市の取り組み

医療的ケア児等とその家族をサポートするため、2021年3月に専門のコーディネーターを配置した『医療的ケア児等相談窓口』を開設しました。また、「災害対応ノート」「災害時対応ガイドブック」を作成し、配布しています。

- ▷ 災害対応ノート…日頃必要とする医療的ケアの内容や、災害発生時の避難の計画などを記入しておくものです。
- ▷ 災害時対応ガイドブック…停電時など、いざというときに備えるための情報を記載しています。
- ▷ 医療的ケア用品保管事業…医療的ケア用品の1日分程度を市役所で預かり、災害時にお届けします。

### 医療的ケア児とは?

人工呼吸器や胃ろうなどの医療的なケアが日常的に必要な子どもたちのことです。災害で電気や水の供給が止まったりすることは、命に関わります。



# 避難しなきゃ!こんなとき、どうすればいいの?



## 実際に災害が起こったときは、避難所へ行けばいいの?



避難所へ行くことも避難方法の一つですね。ですが、おそらく皆さんが気になるのが新型コロナウイルス感染症対策だと思います。市でも、過密にならないようにしたり、衛生面に気をつけたりしていますが、避難所は多くの人が集まる場所ですから、感染リスクを全くなくすことはできません。そこで考えておきたいのが、避難所以外の避難先です。被災の恐れのない親戚宅や知人宅、宿泊施設への避難、自家用車による車中避難といった方法もあります。また、ハザードエリア以外で自宅の安全が確保されているなら、そのまま自宅に残る「在宅避難」も選択肢のひとつです。災害時にどこへ避難するか、家族と一緒に決めておくといいですね。

### 感染症対策品チェックリスト

非常用持ち出し袋に入れておきましょう

- マスク
- 体温計
- アルコール消毒液
- ハンドソープ
- ビニール袋
- ビニール手袋
- ウェットティッシュ、タオル
- スリッパ
- うちわ(換気中の熱中症予防)



## 避難するときには、何を持っていけばいいの?



備蓄とは別に、非常用持ち出し袋を準備しておきましょう。備蓄と同じく、人によって必要なものは変わりますので、家族と相談して準備しましょう。通常の持ち出し品に加えて、感染症対策品も用意しておくと安心ですね。

### ペットと避難



アレルギーなどで動物と一緒に生活できない人もいるため、通常の避難所では、ペットの受け入れはできません。市でもペット専用エリアを設けた避難所を開設しますが、何カ所も開設するのは難しいのが現状です。そのため、避難所ではなく、ペットを預けられる施設を検討するのも一つの方法です。大切なペットの避難についても、事前に考えておきましょう。



## 避難所では、何に気をつければいいの?



避難所では、感染防止対策に基づいた受け付け方法や持ち物、避難所での生活についてなど、利用するためのルールがあります。避難所の受け付け方法を分かりやすく伝えるため、動画を作りました!市のホームページで、受け付け方法の動画が見られるほか、避難所のルールについての詳細も確認できますので、家族と一緒に一度確認しておいてくださいね。



### ●地域の人たちとの助け合いも大切に

近所や自治会など、地域のつながりは、災害発生時という混乱の中で大きな力を発揮します。災害からの復旧・復興では、自分たちの地域の再生のために、地域住民が力を合わせることがとても重要です。日頃の挨拶や自治会での活動は、いざというときに助け合える関係づくりの第一歩です。普段の生活の中で、人と人とのつながりを大切にしながら、地域での防災の意識を高めていきましょう。

### アンケートへのご協力をお願いします。

今後の発行の参考とさせていただきますので、『もっと知りたい!つくば市かわら版 第4号』をお読みになったご感想などをお寄せください。※各号ごとのアンケートとなっております。



▶ <https://bit.ly/2TUucCw>

### でいつでもどこでも!

『もっと知りたい!つくば市かわら版』は、パソコン・スマートフォンなどからもご覧いただけます。

