

備えて守ろう 私たちの暮らし

災害はいつ、どこで起こるのかわかりません。災害の規模が大きいときは、交通網に障害が出て救援者が遅れることも考えられます。いざというときのために、自身と家族の安全を守る「備え」について紹介します。

災害による被害を 最小限にするために

災害に備える上で、最も大切なのは生命を守ることです。まずは自身の安全を確保すること。その上で家族や近くの人を守り、救うことを目指します。

そのため個人・地域・行政がそれぞれの立場でできることに最大限に取り組み、実践していくことが、まちの防災力強化につながります。

今回は、まず災害時における市の役割を紹介し、それを踏まえた上で、市民の皆さん一人ひとりに準備していただきたいことをまとめました。

災害が発生！そのとき市は？

大きな災害が発生した際に市が行うべき対処は、その災害の種類、状況で変わりますが、市民の生命の安全を確保することを第一に、おむね次の4項目に重点が置かれます。

1 命を守るために

災害時には、市内3カ所の病院の前に緊急医療救護所を設置し、傷病者の対応にあたります。また、あらかじめ登録された要援護者・要支援者の安否を確認します。



緊急時に傷病の重症に応じた医療処置を行うためのトリアージの訓練。

2 混乱の防止

安全の確保には正確な情報とその共有が大切です。収集した情報を整理し、防災行政無線の放送やインターネットなど複数の手段で市民の皆さんに災害状況や救援動向などを伝えます。



放送や通信の活用はもちろん、避難誘導などの案内にも手を尽くします。

3 生活場所の確保

避難所予定場所の被災状況などを踏まえ、安全な場所にてできるだけ早く避難所を開設します。学校の校庭などの一時集合場所には市の職員が参集し、情報提供などを行います。



避難所が開設しても、やはり自宅が一番。耐震化などで防災力を高めましょう。

4 ライフラインの提供

防災倉庫に備えている食糧や水などを避難者に提供します。災害用トイレなどで、下水道の代替施設を確保するとともに、速やかなライフラインの復旧に努めます。



管工事業協同組合の協力のもと、水道管復旧の訓練も行っています。

「むさしの防災・安全メール」にご登録ください

配信時間 不定期。緊急性によって時刻に関わらず配信場合があります。

配信情報 台風・地震などの災害・防災情報、事件・不審者・環境悪化などの安全情報ほか。

登録方法 1. 次のアドレスにアクセス（または右下の2次元コードから）
<http://mobile.city.musashino.lg.jp/index.cgi?page=4/>

2. 「登録・変更する」の画面からメールを送信

3. 返信メールが来たら案内に従って登録する

※登録時は必ず利用規約を読んでください

※通通信料は登録者の負担です

※配信内容への返信や問い合わせはできません



日々の防災の 取り組みと発信



市役所では「防災ハンドブック」を無料配布しています。

市公式ホームページ「武蔵野市防災安全センターWEB」では、一時集合場所や避難所などがまとまった「防災情報マップ」のほか、防災の準備や災害時に役立つ情報を多数掲載しています。また、災害時には市からの緊急情報をEメールで受信できる「むさしの防災・安全メール」の配信もあります。ぜひ登録しておきましょう。

家庭の防災体制を 定期的に見直そう！

被災時は、最初の数日間を無事に過ごすことが大切です。そうすれば、市や周辺自治体・関連機関の支援や取り組みによって、ある程度までの生活環境を取り戻すことができると思われるためです。そこで、各家庭で3日間～1週間ほどの備蓄を持ちましょう。また、家族間の連絡方法を確立し、まずは自分の暮らしを守っていくことが大切です。たとえば、毎年2回、3月と9月に備蓄と家族間の約束事を見直すといった習慣をつくることをお勧めします。

もしインターネットや携帯がなかったら？

「決めておかないと困ること」を考えよう

大きな災害では、一時的に被災地での通信が困難になる場合もあります。家族や親しい人と話し合うときは「もしもインターネットや電話で互いに連絡できない場合はどうするか」も考えてみましょう。

✓最新の防災マップを確認



防災情報は毎年更新されます。防災マップなど特に大切な情報は、最新のものを手に入れましょう。

✓家族で話し合い



家族と同居する人も同居していない人も、災害時の行動や安否確認手段について話し合いましょう。

✓家の中の安全チェック



家具の転倒防止器具は緩んでいないか、家族の成長に応じて変化したことはないかなど確認してみましょう。

✓持ち出し袋のチェック



持ち出し袋の水や食糧を交換したり、充電器の端子が現在の機器に合うかなど確認しましょう。

この記事をきっかけに、家庭の防災を一度見直してみてください



一人ひとりの備えが
まちの防災力を高めます

防災課 消防防災係 主任
加藤真徳さん

大地震が発生したその瞬間に、自分と家族の身を守るのはまず自分たち自身です。家具転倒防止などを行い、身を守ることが重要です。また普段何気なく使っている生活の必需品は、家庭ごとに異なり、被災後の支給だけに頼らない備えも大切です。私も防災課に配属になってから、子どものためのミルクやおむつなどのストックを始めました。私たち行政は、災害時に皆さんの命を守るため、できることに手を尽くします。皆さんは各家庭の事情に合った防災と備蓄などの自助にぜひ力を入れてください。それがまち全体を災害から守る大きな力になるはずです。

このページを「トリー」しておこう！

我が家の防災 定期管理シート

備蓄や防災の確認は、定期的に行うことが効果的です。少なくとも年2回程度の防災確認日を決めて、住居内の安全の確保、家族との情報交換、持ち出し袋の確認などを実施しましょう。

家の中の安全

家具の転倒・落下防止に利用する固定器具は、時間の経過で緩んだり摩耗したりし、弱くなることがあります。定期確認で家の中の安全をしっかり守りましょう。

▼安全な状態か確認しよう

寝室の近く

- 就寝場所に何も倒れない
- 棚とたんすの固定
- 照明器具の落下防止
- スリッパと懐中電灯

割れ物や重い物がある場所

- 食器棚の飛び出し防止
- 本棚の転倒防止
- 窓ガラスの飛散防止
- TV・PC モニター転倒防止

床で落下物が割れたときのため
寝室にもスリッパを置こう

▼場所と扱い方を確認しておこう



消火器



ガス元栓



水道元栓



ブレーカー

▼防災確認日を決めて書き込もう

年	月	日
---	---	---

年	月	日
---	---	---

家の中の備蓄品

各家庭での備蓄は、災害時に3日間～1週間過ごせる準備が基本です。しかし、多量の品を保管するのは難しいのも事実。普段の生活サイクルの中に、緊急時は備蓄として活用できる工夫を取り入れることをお勧めします。



備蓄はうまく使って補充し続けることがポイントだよ。

▼生活習慣の中で備蓄する

必要な水の確保



飲み水の確保

日常的にペットボトルの水を数本持っていると便利です。例えば味噌汁など料理の一部にミネラルウォーターを使う習慣を作り、台所にストックすると水が古くなりません。

生活水の確保

入浴後に風呂おけを洗う習慣を少しずらし、次に入る直前に洗うようにしましょう。常に多量の水を備蓄できていることになり、災害時は飲料以外の用途で大変役立ちます。

生活の必需品の確保



保存食を楽しむ

レトルトやインスタント食品、乾物、缶詰など、調理せず食べられる保存食は備蓄として使えます。例えば月に一度「保存食の日」を作って、消費と補充を促しましょう。

1セット多く保管

コンタクトレンズ、おむつなど家庭ごとに異なる生活必需品は、各自の備蓄が重要です。常に1セットは予備があるように買い足し、保管しておきましょう。

▼自宅の避難生活に必要なもの

災害用トイレ（携帯トイレ）

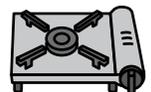
災害時は水洗トイレが使えない場合があります。市販の非常用トイレを常備しておきましょう。

衛生用品

ティッシュ、トイレトペーパーなどの衛生用品は、切らずに一定量を保管しましょう。

カセットコンロ

カセットコンロは災害時に大変役立ちます。ボンベも多めにストックしておきましょう。



非常持ち出し袋

非常持ち出し袋は、自宅から避難しなければならない場合に、すぐ行動できるようにするための袋です。持ち出し袋が避難者の負担とならないよう、必要性和重量のバランスをよく考え、災害時にすぐ持ち出せる場所に置きましょう。



▼非常持ち出し袋に入れるもの

避難行動などで役立つもの

- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 予備電池やバッテリー
- ライターとロウソク
- 手回し充電器
- ナイフと軍手
- ビニール袋 (数枚)

食事や衛生に必要なもの

- ペットボトルの水
- 乾パンや缶詰
- プラスチックや紙の食器
- 最低限の救急医療品
- ティッシュとタオル
- 虫よけとカイロ
- 家族写真



捜索が必要なときのため、顔がハッキリ見える写真がいい。

▼すぐ持ち出せる場所・置き方を考えよう

- 免許証など身分証明書
- 防災ずきん (ヘルメット)
- 着替えと毛布
- 雨具
- 服用中の薬とお薬手帳
- 通帳や権利書

災害時の空き巣対策として避難時には貴重品も持ち出そう

▼個別に必要なもの 粉ミルクやメガネなど個別の必需品を書いて準備しよう。

情報の確保

災害は、その被害の大きい地域ほど停電や通信障害も起こることが多く、家族や友人の安否を知ることも簡単ではなくなります。あらかじめ互いの連絡手段などや約束事を決めておくことが大切です。



▼話し合っておきたいこと

集合場所

互いに連絡が取れず、自宅が被災して戻れない場合の集合場所を決めましょう。

移動ルート

学校や会社などと自宅間の安全なルートを探し、基本的な移動経路を確かめましょう。

複数の連絡手段

電話のほかにもEメールやSNSなど複数の連絡手段を確認しておきましょう。

遠方の親戚、伝言ダイヤルなどを介して間接的に連絡する手段を考えましょう
・災害用伝言ダイヤル 171

▼記録しておこう 記入したらスマホなどで撮影、保存しておこう。

集合場所 (第1優先)

集合場所 (第2優先)

集合場所 (第3優先)

連絡手段 (電話番号やSNSアカウント)



防災ダイヤル一覧

火災・救急車	局番なし 119
警察への急報	局番なし 110
水道のこと	54-5176
電話のこと	局番なし 113
電気のこと	0120-995-662
ガスのこと	54-0111
武蔵野警察署	55-0110
武蔵野消防署	51-0119
武蔵野市役所	51-5131