

防災パンフレット

災害に強いまちづくりを



宇治市宣伝大使
ちはや姫

宇治市

はじめに

阪神・淡路大震災や京都府南部地域豪雨災害は、地域の人々が協力して防災・災害対策活動を進めることが大切であるという、貴重な教訓を私たちに残しました。

また、災害が発生した際、できるだけ被害を小さく抑えるには「自分の身は自分で守る」、「自分たちの地域は自分たちで守る」という心構えが大切です。

この防災パンフレットは、防災対策の心構えをまとめたものです。防災について考えてみましょう。

目次

◆ 地震発生時の行動		1
◆ 地震対策		
●地震発生時の行動（自宅では）		2
●避難をするときは		2
●地震発生時の行動（外出しているとき）	..	3
●家の中の安全対策		4
◆ 風水害対策		
●1時間の雨量と想定される被害		5
●風の強さと想定される被害		5
●土砂災害の種類		5
●災害時の避難情報		6
●豪雨に備える		6
●特別警報について		6
●洪水情報の配信について		6
●雨水タンクの設置		7
●避難をするときの注意点		7
◆ 避難所について		10
◆ 家庭での防災対策		
●家庭での備え		12
●備蓄品の準備をしましょう		12
●災害用伝言ダイヤル		13
●京都府防災・防犯情報メール		14
●万が一の停電に備えて		14
●情報の伝達経路		14
●聴覚に障害のある方へ		15
●情報の入手先		15
●感染症の対策		16
●我が家の防災メモ		17

地震発生時の行動

地震発生

自分の身を守る

揺れが収まるまで丈夫な机などの下で、身の安全を確保しましょう

出口の確保

揺れが収まったら、ドアや窓などの脱出口を確保しましょう。

命を守ることが大切です。
落ち着いて行動しましょう。

すばやく火の始末

大きい揺れの最中に無理をして火を消そうとすると危険です。揺れが収まったら、すぐに火の始末をしましょう。



まずは、

一時集合場所へ
(集会所・公園・空き地など)

- ◎家族の安全を確認
- ◎ラジオやテレビなどで正しい情報を確認
- ◎避難をする時は、火の元を確認し、ブレーカーを落として非常持ち出し品を持ち、徒歩で避難しましょう。

町内会・自治会で決めている最寄りの一時集合場所へ

- ◎火がでたら、まず隣近所に声をかけて初期消火を
- ◎自力で避難できない人がいれば、できる範囲で支援を行う
- ◎安否確認を行う（自宅待機や避難所へ行く人の情報を把握）
- ◎救助資機材などを活用し、みんなでできる範囲で救出・救護活動を行う

家屋の倒壊や火災の危険性がある場合は、落ち着いて集団で

指定緊急避難場所へ

町内会・自治会等で決めている最寄の指定緊急避難場所（宇治市立小中学校）へ、事前に決めておいた避難経路を通して集団で避難しましょう。

災害によって、事前に決めていた避難所の建物及び避難経路が使用できない場合は、2番目に決めていた指定緊急避難場所や他のルートへ避難する。

宇治市の

指定緊急避難場所は

- ★避難場所の役割：一時の災害を逃れる（命を守る）ために避難する場所や施設
- ★1日から数日間の就寝を伴うような避難を行う施設（指定避難所）

避難場所の役割として、一時の災害を逃れる（命を守る）ためにグラウンド等に避難した

◆家屋の被害が無く、倒壊の恐れが無い場合は

自宅で生活 まずはご家庭で備蓄している備蓄品（最低3日分の備蓄を！）を消費してください

避難所での生活が必要なケース（災害救助法）

- ◆住居が被害を受け、住まいを失った
- ◆倒壊などの恐れがある など

■避難所が開設された後

避難所で生活

地震対策

地震発生時の行動（自宅では）

- 地震の揺れを感じた場合、あるいは緊急地震速報を見聞きした場合は、揺れが収まるまで丈夫な机などの下で身を守ってください。（余裕がなければ、座布団などで頭を保護してください）
- ドアや窓を開けて、出入口を確保しましょう。
- 歩く時は、ガラスの破片などに注意をし、必ずスリッパなどの履物を履いて移動してください。
- 落ちついてテレビやラジオ、携帯電話やスマートフォンのワンセグやネット通信機能など、様々な手段を使って正しい情報を収集し、確認しましょう。
- 万一、閉じ込められたり、身動きができなくなった場合、**大声を出し続けると体力が消耗します**。硬い物でドアや壁をたたくなどで大きな音を出して、**動けないことを知らせてください**。

避難をするときは

避難は安全な服装で

- 非常持ち出し品はリュックにまとめ、両手を使えるようにしておきましょう。
- ヘルメットや防災ずきんなどで頭を守りましょう。
- 軍手などを着用し、靴は底の厚い履きなれたものを履きましょう。
- 長袖・長ズボンなどを着用し、動きやすい服装で。

避難をするときは

- 火の元を確認して、ガスの元栓を閉め、ブレーカーを落とすなど、火事起きないようにしましょう。
- 自分や家族の安否情報、避難先などの貼り紙を残し、鍵をかけて移動しましょう。
- 正しい情報に基づき、できるだけ隣近所がまとまって避難しましょう。
- 避難をする時は、火の元を確認するとともに、ブレーカーを落としてから、非常持ち出し品を持って**徒歩で**避難してください。（マンションから避難する時は、エレベーターは使用せず、階段を利用しましょう）
- 落下物やガラスの破片などに注意をしましょう。
- 切れたり、垂れ下がっている電線には近づかず、絶対に触らないでください。



地震発生時の行動（外出しているとき）

スーパーやデパートでは

- 手荷物やかごなどで頭を保護してください。
- 丈夫な柱や壁ぎわに身を寄せてください。
- ショーケースの転倒や商品の落下、ガラスの破片などに注意をしてください。
- 慌てて出口に殺到すると、非常に危険ですので、店員の指示に従って行動してください。
- 避難するときは、エレベーターを使用せず、階段を利用しましょう。



エレベーターでは

- エレベーターに乗っている時に地震が発生したら、最寄の階で停止し開いた階で降りてください。停止しない場合は、すべての階のボタンを押し、停止した開いた階で降りてください。
- 閉じ込められた場合は、無理に脱出しようとせず、非常ボタンを押し、エレベーター内にある連絡電話を使って外部に連絡を取り、救出を待ってください。



住宅街・商店街・ビル街では

- 頭を手荷物などで保護し、ブロック塀や石塀、門柱や電線などから離れてください。
- ブロック塀や家屋、建物そのものの倒壊に注意してください。かばんなどで頭を保護し、看板や割れたガラスなどの落下から身を守り、広場などの安全な場所へ避難してください。
- 自動販売機、ブロック塀のそばなどへは避難しないでください。



電車や地下鉄の車内では

- 停車することがあるので、将棋倒しや網棚からの落下物に注意をし、つり革や手すりにしっかりつかまってください。
- 座っている時は、足をふんばって上体を前かがみにし、手荷物などで頭を保護しましょう。
- 勝手に車外に出ると危険ですので、乗務員のアナウンスに従って落ち着いて行動をしましょう。



車を運転しているときは

- 急停車は危険ですので、ハザードランプを点灯し、徐々に速度を落とし、道路左側に寄せてエンジンを切ってください。
- 揺れがおさまるまで車外には出ず、カーラジオなどで地震情報を確認しましょう。
- 車から離れて避難する時は、車検証や貴重品を持ち、キーはつけたままで、ドアロックもせずに避難しましょう。



地下街にいるときは

- 壁面や大きな柱に身を寄せて揺れがおさまるのを待ち、係員の指示に従ってください。
- 停電が発生しても、非常用照明灯がつくので、落ち着いて行動してください。

劇場・ホールでは

- イスの間にしゃがみ込み、手荷物などで頭を保護してください。
- 慌てて出口に殺到すると非常に危険ですので、係員の指示に従い、落ち着いて行動してください。

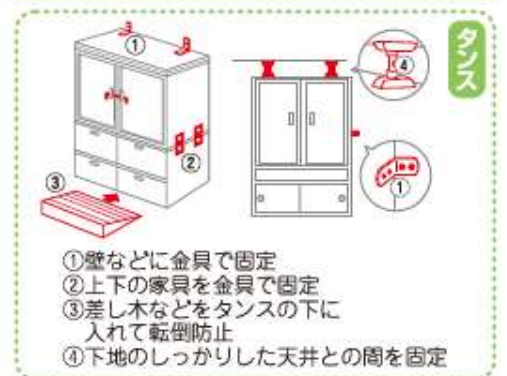
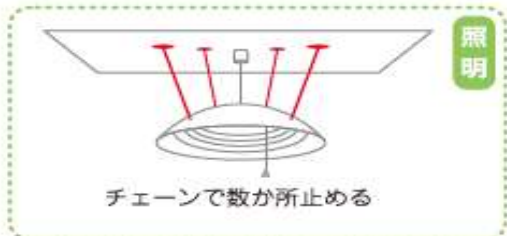
海岸・がけ付近では

- すみやかにその場から安全な場所へ避難してください。海岸にいる場合は、高台などに避難し、津波情報をよく聞いてください。（解除されるまで絶対に海辺などの低地には近づかないでください）がけを背にした家屋では、なるべくがけから離れた部屋を生活の中心にしましょう。

家の中の安全対策

家の中にも危険があります。家具の固定など転倒防止対策は家庭でできる簡単な事です、大事な地震への備えになります。家族でいろんな意見を出し合い、いざという時のために備えておきましょう。

家具の固定ポイント



家具の転倒等により出入り口をふさいでしまわないように、家具の配置にも工夫をしましょう。



65歳以上で、本人及び世帯の構成員全員が市民税非課税である市民に対して、家具等転倒防止金具等購入費の助成制度があります。
お問い合わせは、宇治市健康長寿部長寿生きがい課まで。(TEL 0774-20-8712)



家屋の外観を確認しましょう

家屋の耐震診断・耐震補強などの耐震対策をしましたか？家屋の倒壊等により大きな被害が予想されます。このような被害を防ぐためにも、早めに危険箇所がないかを確認し、耐震補強を行っておきましょう。



植木鉢や物干し竿などは落下の危険がある場所には置かないことも大切です。

屋根

- ◎不安定なアンテナは補強する
- ◎重い屋根は軽い鉄板などの材料へのふきかえも検討する
- ◎瓦のひび・割れ・はがれがあれば直しておく

ベランダ

- ◎エアコンの室外機などの落下防止対策をする

窓・外壁

- ◎窓枠のがたつきはないか
- ◎壁一面が窓ガラスなど壁部分が少ない箇所は筋交いなどで補強する
- ◎飛散防止フィルムなどを貼る。

ブロック

- ◎傾きやひび割れ、破損している箇所はないか
- ◎規格どおりに作られているか
- ◎鉄筋が入っていない塀は補強する

その他

- ◎プロパンガスのボンベは鎖でしっかり固定する
- ◎商店などでは看板のぐらつきにも注意する

木造住宅の耐震診断士派遣事業、耐震改修等助成事業の支援制度があります。
お問合せは、宇治市都市整備部建築指導課まで。(TEL 0774-20-8794)



風水害対策

近年では大雨による被害が多く発生しています。最近の局地的な集中豪雨は突然やってきますので、注意が必要です。

集中豪雨はある程度の情報をつかむことができますので、気象情報や天候の変化に十分注意をし、日頃から災害に対する防災対策をしておきましょう。

● 積乱雲が近づく兆し

- ▶ 真っ黒い雲が近づいてきた
- ▶ 雷の音が聞こえてきた
- ▶ 急に冷たい風が吹いてきた

1時間の雨量と想定される被害

1時間の雨量	予報用語	想定される被害
10mm 以上～20mm 未満	やや強い雨	長く続く時は注意が必要
20mm 以上～30mm 未満	強い雨	側溝や下水、小さな川があふれ、小規模のがけ崩れ
30mm 以上～50mm 未満	激しい雨	山崩れやがけ崩れが起きやすくなる
50mm 以上～80mm 未満	非常に激しい雨	マンホールから水が噴出・土石流が起こりやすい
80mm 以上～	猛烈な雨	大規模な災害が発生するおそれ強く、厳重な警戒が必要

風の強さと想定される被害

平均風速（毎秒）	予報用語	想定される被害
	やや強い風	風に向かって歩きにくい
15m 以上～20m 未満	強い風	風に向かって歩くことができない
20m 以上～25m 未満	非常に強い風 （暴風）	しっかり身体を確保しないと転倒する
25m 以上～30m 未満		立ってられない・樹木が倒れる・屋外での行動は危険
30m 以上～	猛烈な風	屋根が飛び、木造住宅の全壊がはじまる

土砂災害の種類

土石流災害



⇒土石流とは・・・

谷や斜面に溜まった土・石・砂などが大雨による水とともに一気に流れ出す現象。スピードが速く、破壊力も大きいため、広範囲に大きな被害が出ます。

⇒こんな時は注意！

- ・山鳴りがする
- ・川の流れが濁り流木が混じりはじめる
- ・雨が降り続けているのに川の水位が下がる

地すべり災害



⇒地すべりとは・・・

比較的ゆるやかな斜面で地中の粘土層などがゆっくりと動き出す現象。一度に広範囲で発生するので、住宅や道路などに大きな被害が出ます。

⇒こんな時は注意！

- ・沢や井戸の水が濁る
- ・地面にひび割れができる
- ・斜面から水がふき出す
- ・家や擁壁に亀裂が入る
- ・家や擁壁、樹木や電柱が傾く

がけ崩れ災害



⇒がけ崩れとは・・・

地中にしみ込んだ雨水で柔らかくなった土砂が斜面から突然崩れ落ちる現象。一瞬のうちに崩れ落ちるので逃げ遅れなどで被害が大きくなります。

⇒こんな時は注意！

- ・がげに割れ目が見える
- ・がけから水が沸き出ている
- ・がけから小石がパラパラと落ちてくる
- ・がけから木の根が切れる音がする

土砂災害特別警戒区域内にある住宅等への補助事業を実施しています。

お問い合わせは、宇治市危機管理室まで。（TEL 0774-39-9421）

災害時の避難情報（２段階で発令）

避難情報の名称	住民に求める行動
高齢者等避難	高齢者等※は危険な場所から避難（立退き避難又は屋内安全確保）しましょう。高齢者等以外の人も必要に応じ、出勤等の外出を控えるなど普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、自主的に避難するタイミングです。 ※避難を完了させるのに時間を要する在宅又は施設利用者の高齢者及び障害のある人等、及びその人の避難を支援する者
避難指示	災害が発生するおそれが高い状況にいる居住者等が危険な場所から避難すべき状況になった時です。直ちに安全な地域に避難行動を開始してください。

政府インターネットテレビ
【避難情報がよりわかりやすく！令和3年5月から「警戒レベル4までに必ず避難！」】



豪雨に備える

気象庁 「自分で行う災害への備え」

- ラジオやテレビなどの気象情報に注意をしましょう。
- 停電時に備え、懐中電灯やラジオの用意をしましょう。
- 断水時に備え、飲料水や食料、非常持出品を準備しておきましょう。
また、浴槽に水を張るなどして生活用水を確保しておきましょう。
- ベランダに鉢植えなど落下や飛散の危険があるものはなるべく置かないようにしましょう。
- 豪雨の中での外出は危険ですので、控えましょう。



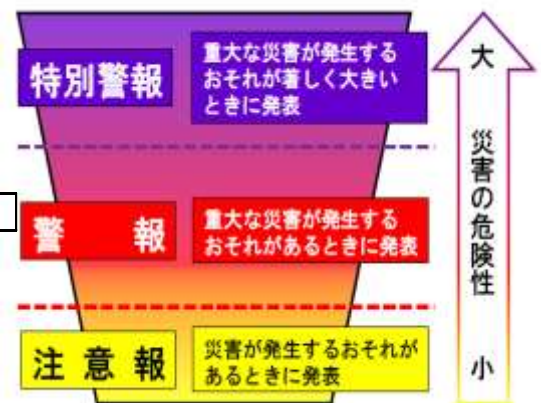
特別警報について

特別警報が出た場合、数十年に一度しかないような非常に危険な状況にあります。

屋外の状況や避難情報に留意し、ただちに命を守るための行動をとってください。

（宇治市からは、府防災・防犯情報メールや市ホームページ等によりお知らせします）

気象庁 特別警報



国土交通省から洪水情報を配信します

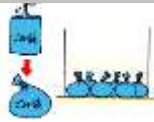
大規模な洪水が発生する可能性がある場合、自主的な避難に役立てるため、携帯電話等への緊急速報メールを活用した洪水情報を配信します。

- ◆開 始 日 : 平成29年6月15日から
- ◆配 信 エ リ ア : 宇治市全域
- ◆配信する情報 : 宇治川において河川氾濫のおそれがある（氾濫危険水位に到達）情報、河川氾濫が発生した情報

お問合せは、国土交通省近畿地方整備局 河川部へ。（TEL06-6944-8853）

簡易水防工法

ゴミ袋による簡易水のう工法

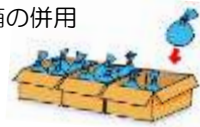


※2枚重ねにします



止水板の併用

ダンボール箱の併用



レジャーシートの活用



プランターの活用



ポリタンクの活用

あくまでも簡易的なものです。危険を感じる前に早めに避難を。

雨水タンクの設置

雨水タンクを設置し、雨を貯めることで、災害などの万一のときには防火用水やトイレ用水などに利用できます。また、貯まった雨は花や木への水やりや道路への打ち水などに利用できます。

雨水タンクの購入・設置に対して、家庭用雨水タンク設置事業費補助金の制度があります。
お問合せは、宇治市人権環境部環境企画課まで。（TEL 0774-20-8726）



避難するときの注意点

動きやすく安全な服装で

ヘルメットなどで頭を保護し、最小限の肌着等の着替え等や防寒雨具を持ち、靴は運動靴を履きましょう。

子どもや高齢者に配慮する

子ども・高齢者・病人など、災害時の避難に手助けが必要な人がいる場合は、避難行動に時間を要するため特に早めの行動を心がけましょう。

足元に注意する

水面下には、マンホールや側溝などの危険な場所があります。長い棒などをつえ代わりにして、確認しながら歩きましょう。（歩行可能な水深は膝くらい。流れが早いときは足首くらいが目安。）



※川の氾濫や土砂災害などの災害は一気に起こるため、避難が遅れると命にかかわります。天候が荒れてからでは移動も大変になりますので、特に高齢者や子どものいる家庭は、早い段階から自主的に避難することも検討しましょう。

※忘れ物をした場合でも、取りに戻るのは危険ですので絶対にやめましょう。

※暴風や浸水で避難所までの移動が危険な場合は家の中のできるだけ安全な場所へ垂直避難（崖から離れた2階以上の部屋で待機）したり、近隣のできるだけ頑丈な建物に避難することも検討しましょう。

警戒レベル
4

ひなんしじ
避難指示で必ず避難

内閣府 避難情報



ひなんかんこく
避難勧告は廃止です

警戒レベル		新たな避難情報等	これまでの避難情報等
5	 災害発生 又は切迫	せんきゅうあんぜんかくほ 緊急安全確保※1	災害発生情報 (発生を確認したときに発令)
~~~~<警戒レベル4までに必ず避難！>~~~~			
4	 災害の おそれ高い	ひなんしじ <b>避難指示※2</b>	・避難指示(緊急) ・避難勧告
3	 災害の おそれあり	こうれいしゃとうひなん <b>高齢者等避難※3</b>	避難準備・ 高齢者等避難開始
2	 気象状況悪化	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)
1	 今後気象状況 悪化のおそれ	早期注意情報 (気象庁)	早期注意情報 (気象庁)

※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。

※2 避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されることになります。

※3 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じ普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

警戒レベル5は、  
すでに安全な避難ができず  
命が危険な状況です。  
警戒レベル5緊急安全確保の  
発令を待ってはいけません！

避難勧告は廃止されます。  
これからは、  
警戒レベル4避難指示で  
危険な場所から全員避難  
しましょう。

避難に時間のかかる  
高齢者や障害のある人は、  
警戒レベル3高齢者等避難で  
危険な場所から避難  
しましょう。



ひなん  
「避難」って  
何すれば  
いいの？

小中学校や公民館に行くことだけ  
が避難ではありません。  
「避難」とは「難」を「避」けること。  
下の4つの行動があります。



### 行政が指定した避難場所 への立退き避難

自ら携行するもの

- ・マスク
- ・消毒液
- ・体温計
- ・スリッパ 等



### 安全な親戚・知人宅 への立退き避難

普段から災害時に避難  
することを相談して  
おきましょう。

※ハザードマップで安全か  
どうかを確認しましょう。



普段から  
どう行動するか  
決めておき  
ましょう

### 安全なホテル・旅館 への立退き避難

通常の宿泊料が必要  
です。事前に予約・  
確認しましょう。

※ハザードマップで安全か  
どうかを確認しましょう。



### 屋内安全確保

ハザードマップで以下の  
「3つの条件」を確認し  
自宅にいても大丈夫かを  
確認することが必要です。

想定最大浸水深

※土砂災害の危険がある  
区域では立退き避難が  
原則です。



「3つの条件」が確認できれば浸水の危険があっても自宅に留まり安全を確保することも可能です

#### ① 家屋倒壊等氾濫想定区域に入っていない (入っていると…)



流速が速いため、  
木造家屋は倒壊する  
おそれがあります

地面が削られ家屋は  
建物ごと崩落する  
おそれがあります

#### ② 浸水深より居室は高い

3・4階	5m～10m未満 (3階床上浸水～4階軒下浸水)
2階	3m～5m未満 (2階床上～軒下浸水)
1階	0.5m～3m未満 (1階床上～軒下浸水)
1階床下	0.5m未満 (1階床下浸水)

#### ③ 水がひくまで我慢でき、 水・食糧などの備えが十分 (十分じゃないと…)

水、食糧、薬等の確保が困難になる  
ほか、電気、ガス、水道、トイレ等の  
使用ができなくなるおそれがあります



※①家屋倒壊等氾濫想定区域や③水がひくまでの時間(浸水継続時間)はハザードマップに記載がない場合がありますので、お住いの市町村へお問い合わせください。

豪雨時の屋外の移動は車も含め危険です。やむをえず車中泊する場合は、浸水しないよう周囲の状況等を十分に確認して下さい。

## 避難所について



### 避難所の開設は

施設管理者や市職員が協力して、市長の判断により避難所の開設を行います。

体育館や校舎などの建物は、建物の安全性が確認されるまでは基本的に避難所として使用できません。

#### 指定緊急避難場所

- 災害の危険が切迫した場合における住民等の安全な避難先を確保するため、災害発生時に迅速に避難場所の開設を行うことが可能な管理体制等を有するもの
- 宇治市立小中学校 31か所を指定

#### 指定避難所

- 避難生活を送るための施設
- 宇治市立小中学校や体育館、公民館、また府立高校や民間施設等 70か所を指定

#### 福祉避難所

- 指定避難所へ避難後、介護を要する高齢者や障害のある人など、避難所の生活において特別な配慮を要する人を対象に、災害の状況や施設の状況に合わせて、必要に応じて開設
- 障害者福祉施設や高齢者福祉施設 21か所を指定

### 避難所での避難生活は

大災害時、避難所は地域の方々を中心として運営していただきます。

避難所の開設や運営は、行政職員だけでは成り立ちません。地域住民の皆さんの協力が不可欠です。

#### ◆地域住民の皆さんの協力が不可欠なもの◆

- 情報集約 会員がどこにいて、どんな状態か把握する
- 炊き出し、物資の搬入・分配
- 自警活動 泥棒対策・避難所内での揉め事の仲裁など



- ◆まず生活必需品はご家庭の備蓄でまかないましょう
- ◆災害情報・被害情報の収集 行政の広報に注意してください
- ◆壊れた家には戻らないでください
- ◆集団生活のルールを守りましょう
- ◆助け合いの心で避難所は協力しましょう
- ◆感染症の対策にも一人一人が意識しましょう

#### 自宅で生活する人は？

- まずはご家庭で備蓄している食料や水を消費してください。
- 備蓄食料を取り出せない場合や無くなってしまった場合は、最寄の避難所へ申し出て、食料や水の配分を受けてください。
- 申し出を受けた避難所では、必要な食料などの調達を行います。



# 災害の「備え」チェックリスト



監修／内閣府政策統括官（防災担当）、内閣府男女共同参画局

## 非常用持ち出し袋

避難の際に持ち出すもの！

- ☐ 水
- ☐ 食品  
(ご飯（アルファ米など）、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パンなど；最低3日分の用意!)
- ☐ 防災用ヘルメット・防災ずきん
- ☐ 衣類・下着
- ☐ レインウェア
- ☐ 紐なしのズック靴
- ☐ 懐中電灯（※手動充電式が便利）
- ☐ 携帯ラジオ（※手動充電式が便利）
- ☐ 予備電池・携帯充電器
- ☐ マッチ・ろうそく
- ☐ 救急用品  
(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ ブランケット

- ☐ 軍手
- ☐ 洗面用具
- ☐ 歯ブラシ・歯磨き粉
- ☐ タオル
- ☐ ペン・ノート

### 感染症対策にも有効です!!

- ☐ マスク
- ☐ 手指消毒用アルコール
- ☐ 石けん・ハンドソープ
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 体温計

### 一緒に持ち出そう!!

- ☐ 貴重品  
(通帳、現金、パスポート、運転免許証、病院の診察券、マイナンバーカードなど)

## 子供がいる家庭の備え

- |                                       |                                   |                                |
|---------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ミルク（キューブタイプ） | <input type="checkbox"/> 子供用紙オムツ  | <input type="checkbox"/> 抱っこひも |
| <input type="checkbox"/> 使い捨て哺乳瓶      | <input type="checkbox"/> お尻ふき     | <input type="checkbox"/> 子供の靴  |
| <input type="checkbox"/> 離乳食          | <input type="checkbox"/> 携帯用お尻洗浄機 |                                |
| <input type="checkbox"/> 携帯カトラリー      | <input type="checkbox"/> ネックライト   |                                |

## 女性の備え

- |                                  |                                     |                                      |
|----------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 生理用品    | <input type="checkbox"/> サニタリーショーツ  | <input type="checkbox"/> 防犯ブザー／ホイッスル |
| <input type="checkbox"/> おりものシート | <input type="checkbox"/> 中身の見えないごみ袋 |                                      |

## 高齢者がいる家庭の備え

- |                                  |                                   |                                       |
|----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 大人用紙パンツ | <input type="checkbox"/> 入れ歯      | <input type="checkbox"/> デリケートゾーンの洗浄剤 |
| <input type="checkbox"/> 杖       | <input type="checkbox"/> 入れ歯用洗浄剤  | <input type="checkbox"/> 持病の薬         |
| <input type="checkbox"/> 補聴器     | <input type="checkbox"/> 男性用吸水パッド | <input type="checkbox"/> お薬手帳のコピー     |

## 備蓄品

お家に備えておくもの！

- ☐ 食料や水（最低3日分!できれば1週間分）× 家族分  
保存期間の長いものを多めに買って置き、消費したら補充するという習慣にしていれば、常に食料の備蓄が可能!
- ☐ 生活用品  
例えば、ティッシュ、トイレトペーパー、ラップ、ゴミ袋、ポリタンク、携帯用トイレ...など

ほかにも、家庭で必要なものは日ごろから備えておきましょう

## 家庭での備え

- 災害時の避難場所やご家族の安否確認、連絡方法を確認しておきましょう。
- 非常持ち出し品を準備しておきましょう。
- テレビ、ラジオ（FM うじ 88.8MHz）、携帯電話やスマートフォンのワンセグ、ネット通信機能など様々な手段を使って正しい情報収集をしましょう。
- 防災・防犯情報メールへの登録をしましょう。
- 防災訓練や防災イベントへ参加しましょう。
- 家具の転倒防止、耐震診断などの住宅の安全点検をしましょう。

## 備蓄品を準備しましょう

準備される際は「あったら便利なもの」よりも「なくてはならないもの」を考えてみてください。まずは3日分、できれば一週間分の備蓄をしましょう。

＜出典 <https://www.tokyo.jrc.or.jp/saigai/katei.html> 日本赤十字社東京都支部「家庭で減災対策」より＞

### ●非常持ち出し品（一次持ち出し品）

避難時に持ち出すものは、リュックサックなどにまとめておきます。重くならないように、必要最低限のものを選びます。貴重品は身につけ、それ以外のものは背負えるようにします。  
また、日頃から懐中電灯や笛などを枕もとに置いておきましょう。

#### 非常持ち出し品（一次持ち出し品）



### ●非常備蓄品（二次持ち出し品）

地震後の生活を支えるものを自宅や物置、車などに用意しておきましょう。万一、閉じ込められた場合に救助を待つまでの間や、避難生活を少しでも快適に過ごすために役立ちます。

## 非常備蓄品(二次持ち出し品) (非常持ち出し品に加えて)



### ●必ず点検・見直しを

準備ただけで安心してはいけません。いざという時、役に立つように、定期的な点検、交換、見直しが必要です。

- 食品や飲料水が傷んだり、期限が切れていないか。
- 道具類は万全の状態か。
- 電池、燃料などの予備はあるか。
- 家族の現状に合ったものか。

### 災害用伝言ダイヤル

NTT西日本災害用  
伝言ダイヤル

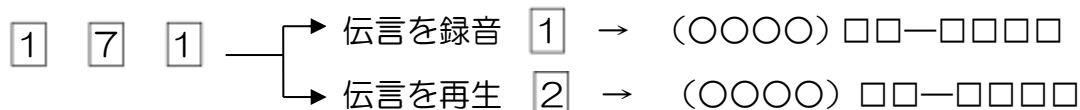


NTT西日本災害用  
伝言ダイヤル体験



大きな災害が発生し、電話がつながりにくい時は、安否確認や連絡用に利用できる「災害用伝言ダイヤル171」を活用しましょう。

伝言録音時間は、1伝言あたり30秒以内です



●録音する人は、携帯番号または自宅の電話番号を市外局番から入力

●再生する人は、録音した人の携帯番号または電話番号を市外局番から入力

◆毎月1日及び15日などに体験日が設けられています◆

## 京都府防災・防犯情報メール

気象情報や防災情報をお知らせします。メール配信を希望される方は、専用アドレスへ空メールを送信し、登録案内メールに記載されている手続きに従い登録して下さい。

**送信先アドレス** [anzen@mail.bousai.pref.kyoto.lg.jp](mailto:anzen@mail.bousai.pref.kyoto.lg.jp)



## 万が一の停電に備えて

太陽光発電は、地球温暖化対策や電気代の節約につながるだけでなく、災害発生時の非常用電源として導入する家庭が増えています。

地震や台風などにより停電した場合、太陽光発電システムを自立運転機能に切り替えることによって家庭で電気を使用することができます。合わせて蓄電池を設置すると、昼間に充電した電力を雨天時や夜間でも使うことが可能となるため、テレビやスマートフォンで最新の災害情報を得ることや、部屋の照明や冷蔵庫などを使うことができます。

家庭用太陽光発電及び蓄電設備を同時に設置した方に対する補助制度があります。詳しくは環境企画課へお問い合わせください。

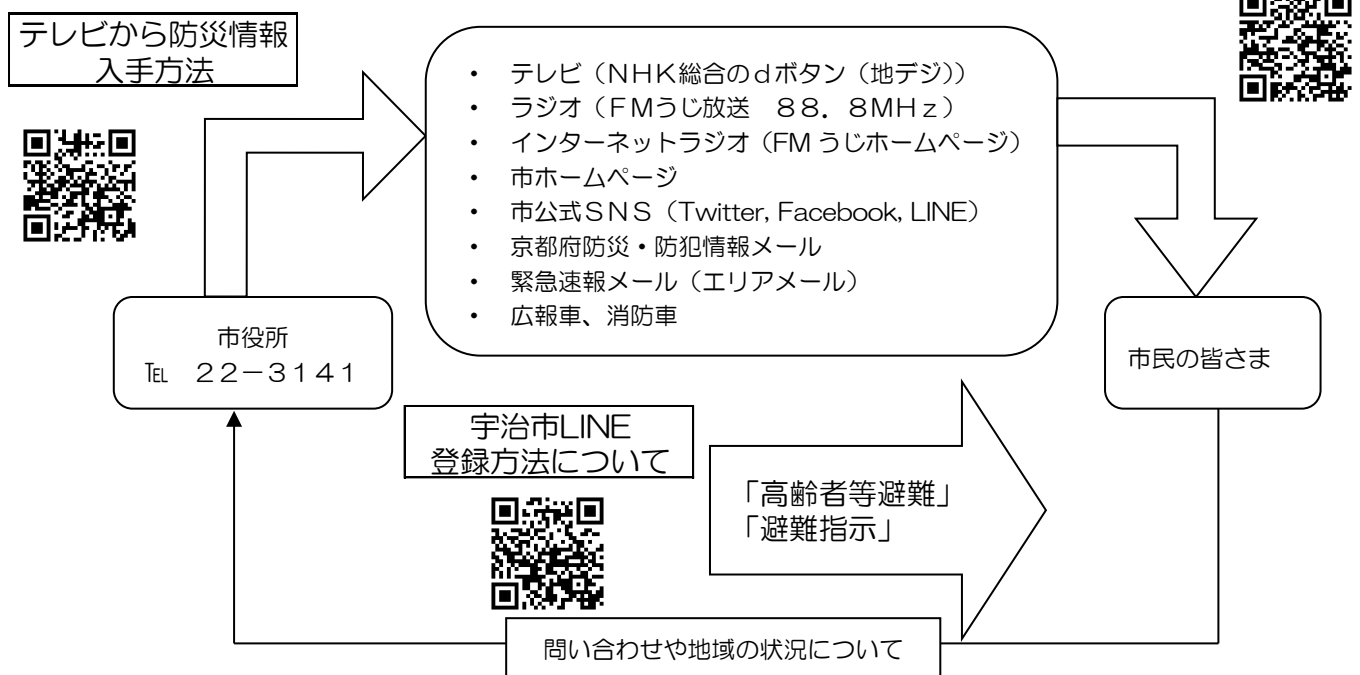
また、電気自動車（EV）やプラグインハイブリッド自動車（PHEV）のバッテリーに貯めている電力を自宅で使えるようにする機器（V2H：Vehicle to Home）を設置することにより、災害発生時に電力を使用することができます。

V2Hの活用により、電気自動車などを家庭用蓄電池としても使うことができる、今後普及が見込まれる設備です。

V2Hを設置した方に対する補助制度があります。詳しくは環境企画課へお問い合わせください。

## 情報の伝達経路

避難指示等の避難情報は、下図のような方法で市民の皆さまに伝達されます。災害のときは、デマなどに惑わされず、正しい情報に基づき行動しましょう。



## 聴覚に障害のある方へ

「聴覚障害者のための防災パンフレット」も作成しております。  
市ホームページに掲載しております。



お問い合わせは、宇治市福祉こども部障害福祉課へ。  
(TEL 0774-21-0419 Fax 0774-22-7117)

## 情報の入手先

スマートフォンのカメラで読み込んで情報を確認しましょう。

宇治市公式  
ホームページ



きょうと  
危機管理WEB



京都府マルチハザード  
情報提供システム



京都府河川  
防災情報



京都府土砂災害  
警戒情報



地点別浸水  
シミュレーション  
検索システム  
〈浸水ナビ〉



宇治市LINE  
登録案内



FMうじ  
インターネットラジオ



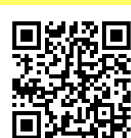
気象庁  
宇治市



天ヶ瀬ダム  
と宇治川の情報



天ヶ瀬ダム  
ライブカメラ



他にも、テレビのデータ  
放送も有効です。各自で  
気象情報や防災情報を入  
手し、対策をしましょう。

## 感染症の対策

# 感染症対策 へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の  
基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む  
咳エチケット」です。

### ①手洗い

### 正しい手の洗い方

手洗いの前に  
・爪は短く切っておきましょう  
・時計や指輪は外しておきましょう

- 1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 2 手の甲をのばすようにこすります。
- 3 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 4 指の間を洗います。
- 5 親指と手のひらをねじり洗います。
- 6 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、  
清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

### ②咳エチケット

### 3つの咳エチケット

電車や職場、  
学校など人が集まる  
ところでやろう

- 1 マスクを着用する  
(口・鼻を覆う)
- 2 ティッシュ・ハンカチで  
口・鼻を覆う
- 3 袖で口・鼻を覆う

何もしずに  
咳やくしゃみをする

### 正しいマスクの着用

- 1 鼻と口の両方を  
確実に覆う
- 2 ゴムひもを  
耳にかける
- 3 隙間がないよう  
鼻まで覆う

咳やくしゃみを  
手でおさえる



詳しい情報はこちら

厚労省

検索



これまで屋外では原則不要、屋内では原則着用としていましたが

**令和5年3月13日から**

**マスク着用は個人の判断が基本となります**

ただし、以下のような場合には注意しましょう

周囲の方に、感染を広げないために

マスクを着用しましょう



受診時や医療機関・  
高齢者施設などを訪問する時



通勤ラッシュ時など混雑した  
電車・バスに乗車する時

ご自身を感染から守るために

マスク着用が効果的です



高齢者



慢性肝臓病  
がん  
心血管疾患 など

基礎疾患を有する方



妊婦

重症化リスクの高い方が感染拡大時に混雑した場所に行く時

本人の意思に反してマスクの着脱を強いることがないよう、  
個人の主体的な判断が尊重されるよう、ご配慮をお願いします

※事業者の判断でマスク着用を求められる場合や従業員がマスクを着用している場合があります

## 我が家の防災メモ

自分の地区の避難所はどこなのか、そこへできるだけ川や橋を越えずに安全に行くためにはどう行けばいいのかを、地図に描いて確認しておきましょう。

我が家の一時集合場所      :

地震時避難所      :

洪水時避難所      :

避難所までの地図

宇治市役所 危機管理室  
TEL 0774-39-9421（直通）  
FAX 0774-39-9422  
E-mail [kikikanri@city.uji.kyoto.jp](mailto:kikikanri@city.uji.kyoto.jp)