

保存版

こちらを家庭内に保存してご活用ください



防災の準備

ここから始めよう！



あなたの行動が、
みんなの笑顔を守る！

基本の考え方

- ❗ **避難**とは**難**を**避**けることです。
安全な場所にいる人は避難場所に行く必要はありません。
- ❗ 安全な親戚・知人宅なども避難先として検討してください。
- ❗ 危険な状況になる前に安全な場所へ移動してください。

栃木県

令和7(2025)年3月発行

地震



地震は**突然**発生します。命を守るためには、**事前の準備が必要不可欠**です。

地震はいつ、どこで起こるか分かりません。

これまで栃木県でも大規模な地震発生により、

震度6弱以上の大きな揺れに見舞われた地点がありました。

今後30年間のうちに同程度の震度の地震が発生する可能性があると言われています。

地震が起こったその時、あなたの周りで起こりうる事は？



停電



断水



家屋の倒壊



家具の転倒



火災

東日本大震災 そのとき、とちぎは？

平成23(2011)年3月11日

マグニチュード9.0の国内観測史上最大の地震が三陸沖で発生。栃木県でも地震による死者や負傷者が発生しました。



酒造の建造物被害▶
(「東日本大震災の記録」より)

地震が起きたら、あなたはどのよう行動する？

地震発生時には慌てて外に飛び出さず、**まず始めに身の安全**を守りましょう。

揺れが収まったら、**落ち着いて避難**するようにしましょう。

最初の行動



火元や倒れやすいものから離れ、姿勢を低くし頭を守る

揺れが収まったら



1. 出入口を確保する



2. ガスの元栓をしめる



3. カーテンを閉める

地震発生時の避難のポイントはこちら⇒



地震



あなたが今からできる備えは？

被災者の声から学びましょう！

しばらくの間、家の電話やネット回線も止まっていたため、大学の入学式が中止になったという情報を得るのに苦労しました。家族や大切な友人たちと連絡をとりあえる手段をきっちりと話しておくべきだと思いました。

足の踏み場もないほどでした。転倒防止器具をつけていた家具だけは倒れなかったので、やっぱり全部にやっておけば良かったなと思いました。

その他の被災者の声は内閣府HP「[一日前プロジェクト](#)」でチェック！⇒



家族との確認

○連絡手段

災害時は長期に渡って電話がつながりにくくなることもあります。「[災害用伝言ダイヤル\(171\)](#)※」の使用方を確認しておきましょう。

※最低限の安否確認や居場所確認をするためのサービス

災害用伝言ダイヤルの使用方はこちら⇒



○避難場所・待ち合わせ場所

家族と別々の場所で被災して、連絡がとれない場合を考慮し、避難場所と経路、待ち合わせ場所を具体的に決めておきましょう。



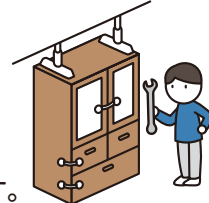
確認しておくべき項目はこちら⇒



モノの備え

○家具の固定

- ・地震の揺れによる家具転倒でけがや逃げ遅れてしまうことを防ぐことができます。
- ・金具やつっぱり棒などを使う他に、段ボールを家具と天井の間に詰めるなど、簡単な固定方法もあります。



詳しい固定方法はこちら⇒



○備蓄品・非常用持ち出し袋の準備

- ・最低3日分、できれば1週間分くらいの水や食料・生活必需品を備蓄しておきましょう。
- ・「多めに買って備え、普段の生活で使う」を繰り返す「ローリングストック」のように、日常生活の延長で行える簡単な備蓄方法もあります。



▽避難の際に持ち出す非常用持ち出し袋の準備も必要です。中身は裏面でチェック！



地震の揺れに伴う火災

大規模な地震発生時には、電気に起因する火災が発生しています。

東日本大震災の本震の揺れによる火災は、原因が特定されたもののうち、過半数が電気に起因したものでした。

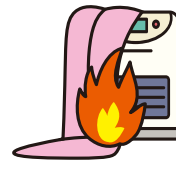
○火災が起きたら

- ・大きな声で助けを求め、消火器等で初期消火(天井まで火が広がったら避難！)
- ・ハンカチなどで口・鼻を覆う
- ・できるだけ低い姿勢で煙を吸わないように移動

○電気火災による出火に備えた対策

- ・電気器具の周りに燃えやすいモノを置かない
- ・電気のブレーカーを落としてから避難 ⇒ 感震ブレーカー※の設置も有効！

※地震を感知して自動的にブレーカーを落とし、電気を止める器具のこと



詳しい解説はこちら⇒



風水害

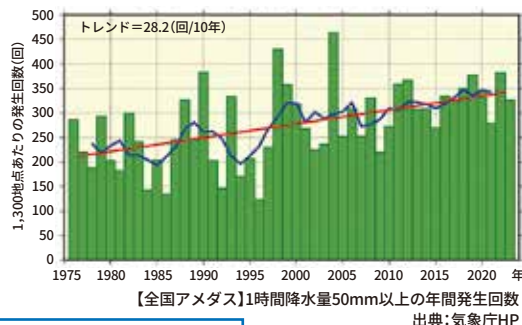


風水害は地震と違い、ある程度**予測が可能**です。
命を守るためには、**早めの行動が重要です。**

近年、風水害のリスクが高まっています。

気候変動等の影響により、日本では**強い雨や局所的な豪雨**が増加しています。

今後さらに地球温暖化が進むと、**浸水の経験が
少ない地域でも浸水が発生する可能性が高ま
ります。**



風水害が起こったその時、あなたの周りで起こりうる事は？



浸水



土砂災害



建物の損壊



洪水

令和元年東日本台風 そのとき、とちぎは？

令和元(2019)年10月12日
関東甲信及び東北地方を中心に
観測史上1位の記録を更新する大雨が発生。
県内でも死者や負傷者、10,000件を超える
住家被害が発生しました。



▲製材工場の床上浸水の様子(足利市)



▲土砂災害の様子(鹿沼市下粕尾 学校沢)

風水害が起きたら、あなたはどう行動する？

★安全な避難のポイント



車で移動しない

自動車が水に浸かると動かなくなったり、
水圧で扉が開かなくなったりして危険です。
歩行が困難な方がいる場合など、特別な場合
を除き、**徒歩で避難**しましょう。

長靴ではなく
ひもで締められる
運動靴を履く



長靴は水が入ると重くなってしまいます。
動きやすい**運動靴**を履いて避難するように
しましょう。

**安全な場所にいるときは逃げないと判断することも重要です。避難すべきかを判断するため
には、ご自身の住む地域のハザードマップを確認することが効果的です。**

▽ハザードマップについては裏面をチェック！

風水害発生時の避難のポイントはこちら⇒



風水害



あなたが今からできる備えは？

被災者の声から学びましょう！

水が2階への階段を一段ずつのぼるように迫ってくるのは、どこまで水が来るかわからず、「増えてる、まだ増えてる」と、すごく怖い思いをしました。

丸2日間自衛隊がボートで運んできた菓子パンや家にあったものを食べて、何とかしのぐことができました。こうなることが分かっていたらもっと準備をしていた…

出典：内閣府HP「一日前プロジェクト」

家族との確認

○逃げるルート

安全に避難を行うためには、**自分の住む地域の災害リスク**を理解しておく必要があります。

・ハザードマップ※で**自分の家と避難場所、避難経路**を確認しておきましょう。

※災害が発生するおそれの高い区域を着色した地図



【R6年版宇都宮市
ハザードマップ抜粋
(鬼怒川周辺)】

ハザードマップの見方と避難場所・
避難経路を決めるポイントはこちら⇒



○マイ・タイムラインの作成

台風が発生してから災害が発生するまでの間に、自分や家族が「**いつ、何をするか**」をまとめた計画表を作成し、安全な避難を目指しましょう。

▼マイ・タイムラインの例

時間	状況(例)	備え(例)
3日前	台風発生	・天気予報を確認 ・家族の今後の予定を確認 ・買い物を済ませておく
1日前	風や雨が 段々強くなる	・インターネットで川の 水位を確認 ・避難先の知人宅へ連絡
半日前	風や雨が非常に強くなる 川の水位が上昇する	・避難しやすい服へ着替える ・安全な場所へ避難を開始
災害発生	川が氾濫する	・避難が完了している ・テレビ・ラジオ等で情報収集

マイ・タイムラインの詳細はこちら⇒



モノの備え

○「分散備蓄」がおすすめ！

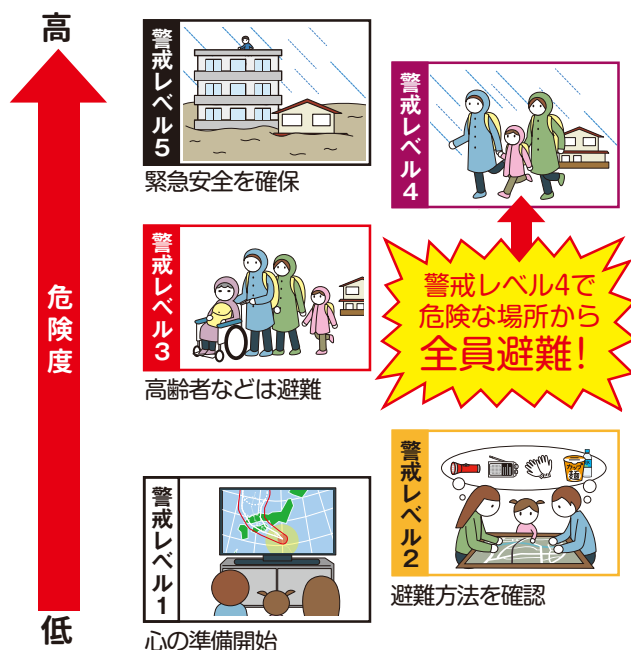
- ・食料などを**様々な場所に分けて保管**しておく、一部の備蓄が浸水等により失われても他の場所に備蓄があるため、リスクを軽減することができます。
- ・備蓄品や非常用持ち出し袋の配置場所についても家族と一緒に確認しておきましょう。

用意する非常用持ち出し袋の中身は右ページでチェックしましょう▷



○逃げるタイミング

「**5段階の警戒レベル**」を知っておきましょう



**発表・発令されていなくても、
身の危険を感じたら避難開始！**

詳しい解説はこちら⇒



ご家庭で振り返りましょう

家族で災害に備え、話し合い・確認をしましょう

事前に決めておくことを話し合って に書いておきましょう

■避難場所・待ち合わせ場所

■伝言メモを残す場所

■安否確認方法

■親戚や知り合いの連絡先

■非常用持ち出し袋の準備

下記のリストでチェックしましょう！

用意するものの例

■貴重品類

☐ 現金(小銭を多めに)

■食品類

☐ 水

☐ 食品(缶詰やレトルト食品等)

☐ 飴・チョコ

■医薬品等

☐ 救急セット

☐ 手指の消毒液

☐ 常備薬

☐ 体温計

☐ マスク



■生活用品

☐ ラジオ

☐ タオル

☐ 懐中電灯

☐ ウェットティッシュ

☐ 着替え

☐ 携帯電話の充電器

☐ 歯ブラシ

☐ 携帯トイレ

■各家庭に必要なもの

☐ 赤ちゃんの用品(おむつ・ミルク)

☐ 生理用品

☐ コンタクトレンズの洗浄液

☐ その他必要なもの

振り返りの詳細は県ホームページでチェック！⇒



防災情報発信中！ぜひご活用ください

栃木県公式LINE

防災メニューで日頃の備えや災害時に役立つ情報などを確認できます！



栃木県防災X

防災に関するイベントや訓練、各種広報に関する情報を配信しています！



防災啓発動画「とちぎ学ぼうさい」

クイズに挑戦しながら楽しく学べる動画を公開しています！



危機管理・防災ポータルサイト

防災情報や各種お知らせ、計画・資料などを掲載しています！



発行元：栃木県危機管理防災局危機管理課

TEL:028-623-2695 E-mail:kikikanri@pref.tochigi.lg.jp