

# 非常用持ち出し品をチェック!

災害に備えて、避難する際に持ち出すべきものをあらかじめリュックサックなどに詰めておき、いつでも持ち出せるようにしておきましょう。非常用持ち出し品は、自分や家族にとって必要な最小限の品を考え、準備することが大切です。

## 非常用持ち出し品 (例)



- ヘルメット・防災ずきん
- 懐中電灯
- 乾電池
- 携帯充電器
- ナイフ・缶切り
- 軍手・使い捨て手袋
- 携帯ラジオ
- 生理用品
- 洗面用具
- 飲料水
- 食料 (アルファ化米・缶詰・チョコレートなど)
- 携帯トイレ
- 眼鏡・コンタクトレンズ
- 靴・スリッパ
- 衣類
- タオル
- ティッシュ・ウェットティッシュ・トイレットペーパー
- ポリ袋
- 寝袋・ブランケット
- 雨具 (レインコート・折りたたみ傘)
- 筆記用具・ノート
- 医薬品・常備薬・ばんそうこう・包帯

**感染症対策に**

- マスク
- 手指消毒液
- 体温計

**乳幼児のいる家庭は**

- 粉ミルク・液体ミルク・ほ乳びん・離乳食
- 紙おむつ

**一緒に持ち出そう!**

- 貴重品 (現金・通帳・保険証など)

いつも飲んでいる薬は必ず入れよう

緊急避難場所では、原則食料など物資の配布は行いませんので、一人一人が非常用持ち出し品を持って避難しましょう。



# 在宅避難に備えて「備蓄」を忘れずに！

大きな災害が発生すると、電気やガス・水道などのライフラインが止まって、復旧までに何日もかかり物資の供給も滞ることが想定されます。たとえ自宅の倒壊や損壊を免れても、当面は非常事態の中で生活しなければなりません。災害発生後の在宅避難に備えて、日頃から食料や飲料、生活必需品などの「備蓄」をしておきましょう。

## 災害時の在宅避難に備えて用意しておきたいもの（例）

最低3日分は用意しましょう。また、災害時に必要なものは、家族構成や状況によってさまざまです。わが家に合わせて、必要なものは日頃から多めに備えておきましょう。

### 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

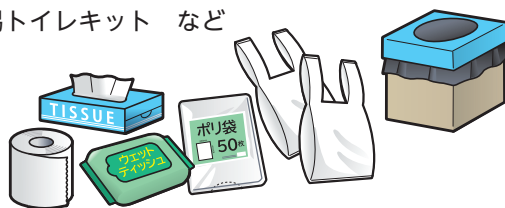


### 加熱器具

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、ペンチ、スコップ、ティッシュペーパー、ポリ袋、生理用品、筆記用具、簡易トイレキット など



### 乳幼児のいる家庭

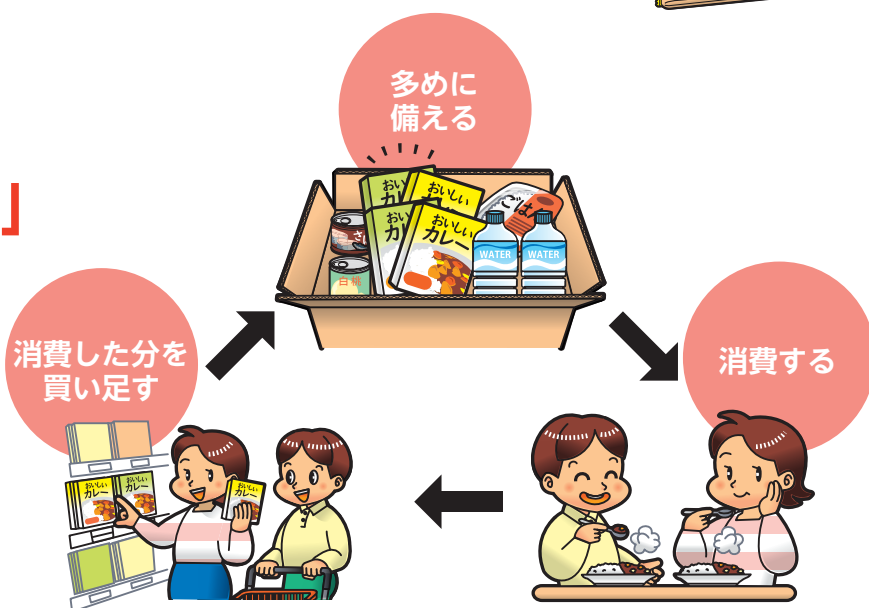
粉ミルク、液体ミルク、紙おむつ、おしりふき など



## 使いながら備える「ローリングストック」

災害用に特別なものを用意するのではなく、日頃から食べ慣れているもの・使い慣れているものを多めに備蓄し、消費した分を補充する——それが「ローリングストック」という備蓄方法です。

冷蔵庫や冷凍庫の中の食品も、常に少し多めの状態を保っておけば、立派な備蓄品になります。



# 防災情報を入手しよう！

災害時は、情報をいち早くキャッチすることが重要です。地域の気象情報や避難情報などは、さまざまな方法で確認できます。災害からあなたと家族の命を守るため、日頃から情報の入手方法を確認しておきましょう。

## 相模原市ホームページ(災害・緊急情報のページ)から

避難所などの開設状況や避難情報などを確認することができます。

相模原 災害緊急情報 検索



## 防災行政用同報無線や電話、テレビから

### ひばり放送(防災行政用同報無線)

大地震など災害の発生時や緊急の呼びかけが必要な場合に、屋外スピーカーから防災情報などをお知らせします。



市ホームページのトップページに表示されているひばり放送をクリックすると確認できます。

### テレビ神奈川(tvk) データ放送

主にひばり放送の内容を配信するほか、防災情報も配信します。



#### [確認方法]

- ①tvk(地デジ3ch)の画面からリモコンの**dボタン**を押す。
- ②データ放送が表示されるので**マイタウン情報**を選択。
- ③市の専用ページを表示させ**防災ひばり放送**を選択。
- ④表示された中から、確認したい件名を選択。  
※配信日当日は、**dボタン**を押すと④の画面が表示されます。

### ひばり放送テレホンサービス

0180-994-839

※通話料金が発生します。

※一部のIP電話やプリペイド式携帯電話からは利用できません。

## LINEやTwitterから

### 相模原市LINE公式アカウント



- ①QRコードを読み取り、友だち追加
- ②配信項目を設定し完了

#### 受け取ることができる情報

- ひばり放送の内容
- 防災に関する重要なお知らせ
- 河川水位情報



### Twitter



アカウント名  
相模原市災害情報  
(@sagamihara\_kiki)

#### 主な投稿内容

- 地震、災害などに関する情報
  - 避難指示などに関する情報
  - 国民保護に関する情報 など
- ※情報提供の方法は、発信のみ。



## ✉ メールやアプリから

### さがみはらメールマガジン「防災」

気象警報や地震情報、河川水位情報など防災に関する情報が、登録した携帯電話・スマートフォンやパソコンに配信されます。

#### 情報の内容

- 気象情報など  
相模原市域に発表された場合に自動配信
- 地震情報  
相模原市域で地震が発生した場合に自動配信
- 河川水位情報  
水位が基準値を超えた場合に自動配信
- 雨量情報  
雨量が基準値を超えた場合に自動配信
- 重要なお知らせ  
災害による通行止めや停電の情報などを配信
- ひばり放送  
ひばり放送でお知らせした内容を配信

#### 登録方法



- ① 携帯電話・スマートフォンで右のQRコードを読み取る。
- ② 受付アドレス  
sagamihara@cousmail-entry.cous.jp へのメール送信画面が開くので、空メールを送る。  
※パソコンの場合は、上の受付アドレスに空メールを送ってください。
- ③ 返信されたメールの本文に書いてあるリンク先のページで、希望するメールの種類、配信地域などを設定すると登録完了です。  
※迷惑メール防止設定をされている場合は、市からの配信アドレスsagamihara@info.cous.jpを設定から解除してください。

### 緊急速報「エリアメール」／緊急速報メール

避難に関する情報など、生命に関わる緊急性の高い情報を、一定のエリアに存在する携帯電話・スマートフォンに一斉配信します。

#### 利用条件

- メールアドレスの登録は不要です。
  - 受信料は無料です。
- ※対応機種や受信設定などの詳細については、各社webページまたは窓口などでご確認ください。

### Yahoo!防災速報

災害に関する情報や市からの避難情報、避難所の開設状況などが確認できます。  
※情報が届いた際にポップアップ通知でお知らせします。  
※事前に登録した3地点と現在地の情報が受け取れます。



### 三井住友海上「スマ保災害時ナビ」

避難情報や気象情報のほか、地図上にハザードマップを表示したり、実際の風景上に避難所の方向を表示できます。多言語（英語、中国語、韓国語）にも対応しています。



## 📻 ラジオやケーブルテレビから

### エフエムさがみ (FM HOT 839)

周波数83.9メガヘルツのコミュニティ FM放送です。災害時には、通常放送が緊急放送に切り替わり、「ひばり放送」の内容をラジオで放送します。また、市内の災害情報も放送します。

### FMヨコハマ

避難情報や避難所（緊急避難場所）の開設情報などの緊急情報をお知らせします。

### J:COM

避難情報や避難所（緊急避難場所）の開設情報などの緊急情報をテロップ放送でお知らせします（無料）。また、ひばり放送の内容を屋内でも聞くことができる仕組みを整備し、サービスを提供しています（有料）。  
※詳細は、カスタマーセンターにお問い合わせください。  
☎0120-999-000 受付時間：午前9時から午後6時（年中無休）

# 覚えておきたい応急手当



災害時は自分や家族がけがをしても、救急隊がすぐに駆けつけられるとは限りません。いざというときのために、出血、やけど、骨折、捻挫などの応急手当の方法を覚えておきましょう。

## 応急手当のポイント

### 出血

- 出血している部分にガーゼやタオルを直接当て、その上から手や包帯で強く圧迫する。
- 傷口は心臓よりも高い位置にする。



※感染予防のため、ビニール手袋やポリ袋を着用し、血液が付着しないようにする。

### やけど

- 流水に患部を当て、15～30分ほど冷やす。
- 衣服の上からやけどをした場合は無理に脱がさず、そのまま冷やす。
- 水疱(水ぶくれ)は破らない。
- 冷やした後は、清潔なガーゼやタオルを患部に当てる。

### 捻挫

- 患部を冷やす。
- 足首などの場合は、靴を履いたまま、上から三角巾や布で固定する。

### 骨折

- 折れた部分に添え木を当てて固定する。
- 適切な添え木がなければ、傘、板、段ボールなど、身近にある物で代用する。



## 心肺蘇生とAED(成人の場合)

### 倒れている人を見つけたら

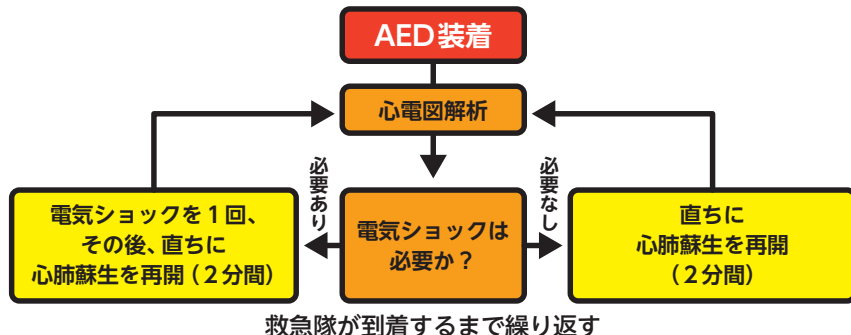
- ① 周囲の安全を確認した上で、肩を軽くたたき、声を掛けて、返事があるか、手足が動くかなど反応を確認する。
- ② 反応がなければ、大声で「誰か来てください!」と近くの人に協力を求め、119番通報とAEDの手配を頼む。
- ③ 胸とお腹の動きを見て、普段通りの呼吸があるか確認し、なければ胸骨圧迫を行う。胸の中央に両手を重ね、胸が約5cm沈み込む程度の強さで圧迫し、1分間に100回～120回のテンポで繰り返す。

※訓練を積んで技術があるなら、感染症に注意の上、人工呼吸を実施する。



### AEDが到着したら

- ① 電源を入れて、音声メッセージに従ってパッドを装着する。
- ② 解析の結果、電気ショックが必要と判断されたら、指示に従いボタンを押す(傷病者から離れること)。
- ③ 指示に従い、胸骨圧迫を再開する。



### AEDの設置場所

AEDの設置場所は、市ホームページの「AEDマップ」で確認できます。お近くのAEDの設置場所を日頃から確認しておきましょう。

相模原AEDマップ 検索



● 救命講習を受けてみましょう 問い合わせ：相模原市防災協会 ☎042-753-9971

# 各種制度の紹介

## 災害ボランティア

大きな災害が発生したときをはじめ、相模原災害ボランティアネットワーク、外国人支援ボランティアの皆さんが、いざというときのためにさまざまな活動を行っています。

### ◆相模原災害ボランティアネットワーク

問い合わせ：中央ボランティアセンター ☎042-786-6181 ✉ssvn00000info@gmail.com

### ◆外国人支援ボランティア

問い合わせ：さがみはら国際交流ラウンジ ☎042-750-4150

## 相模原市災害時協力井戸登録制度

本市には、個人などが所有している井戸を事前に登録いただき、災害時に地域住民の応急用の生活用水（飲料水以外の水）として利用する「災害時協力井戸登録制度」があります。

現在井戸を使用しており、今後も引き続き使用される方で、災害時に無償で井戸水を提供していただける方は、危機管理課にお問い合わせください。

問い合わせ：危機管理課 ☎042-769-8208

## さがみはら防災マイスター派遣制度

本市では、「防災士」の資格取得者で本市の防災について学んだ方を「さがみはら防災マイスター」として認証し、防災知識の普及啓発を進めるための講師として派遣しています。自治会や自主防災組織のほか、市内在住か在勤・在学の原則10人以上の団体であれば、派遣を依頼することができます。※講師派遣に係る謝礼は不要です。

問い合わせ：相模原市防災協会 ☎042-753-9971

## 相模原市防災協力事業所登録制度

本制度は、地域防災力の強化を図ることを目的としたもので、事前に登録いただいた事業所が、災害時において事業所が保有する施設、資機材、組織力などを自発的に無償で提供していただき被災者救護活動を展開していただくものです。

### 登録いただける事業所

市内に店舗、工場、営業所、事務所を有する個人および法人が対象となります。

### 【ご提供（協力）いただく内容】

- 人材協力：救助・救出活動、応急復旧作業活動、避難所運営活動
- 施設・場所の提供：避難所（緊急避難場所含む）となる施設、場所の提供
- 資機材の提供：建設重機（人員含む）、車両、仮設物などの提供

### 市民への周知・公表

- 市ホームページに公表（希望する事業所のみ）
- 事業所における標識の提示

問い合わせ：危機管理課 ☎042-769-8208

### 活動費用および災害補償

協力・支援活動は、登録いただいた事業所による自主的なボランティア精神に基づいて行われるものです。そのため、活動にかかる費用については、登録事業所負担をお願いしています。また、活動中の負傷などに対しても、登録事業所の責任において対応していただいています。

## さがみはら防災マップの使い方

避難所などの防災施設や土砂災害・洪水のおそれがある区域の情報を集約した電子マップです。スマートフォンやパソコンなどで見ることができます。災害時には、避難所などの開設状況や混雑状況を表示する「災害時用」のマップにもアクセスできます。

①「さがみはら防災マップ」にアクセス



②利用条件を確認して、同意する



③位置情報の利用を許可



④調べたい場所を住所で検索

問い合わせ：危機管理課 ☎042-769-8208



スマートフォンの画面を抜粋（パソコンなどでも見られます）