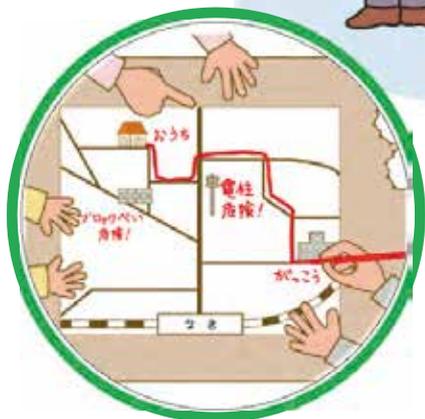
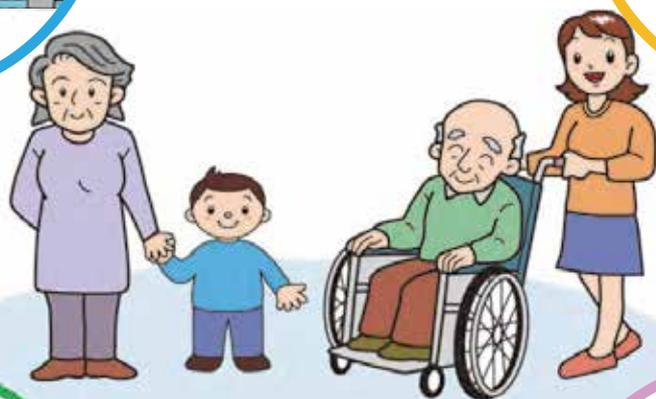


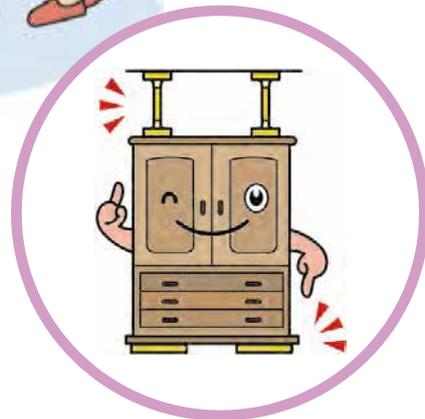
# 水戸市災害時要配慮者

## 安心安全行動マニュアル

保存版



水戸市



# はじめに

(水戸市災害時要配慮者安心安全行動マニュアル作成の経緯について)

2011(平成23)年3月11日に発生した東日本大震災では、犠牲となった方の多くが高齢者や障害者など、災害時に支援等の配慮を要する「災害時要配慮者」であったと報告されています。水戸市においても、家屋の損壊や道路の陥没、停電、断水など、多くの被害を受けました。

災害時は適切な判断のもと、一刻も早く避難することが重要であると言われていています。そのため、災害時要配慮者に対する支援体制を整備することは、「災害に強いまちづくり」の実現のためにも、重要な取組となっております。

東日本大震災の後、本市でも防災体制を大きく見直し、備蓄の拡充、通信手段の確保など、様々な面で災害への備えを強化していますが、災害は、いつまた襲ってくるかわかりません。

災害が起きたときは、まずご自身の身を守り、安全な場所に避難するなど、最初にご自身やご家族の安全を確保していただく「自助」が必要となります。さらに頼りになるのは、隣近所や地域の方々との助けあい、いわゆる「共助」の支援体制です。

このような状況に対応するため、本市では、地域で暮らす災害時要配慮者自身の日頃の備えや災害時にはどのように行動したらよいのか、また、ご家族やご近所などの周りの方々がどのように支援すればよいのかをまとめた「災害時要配慮者安心安全行動マニュアル」を2013(平成25)年に作成し、適宜改訂を行っております。

地域の中で誰もが安心して暮らしていくためには、災害時要配慮者自身や周りの支援者の方々などが、これまで以上に連携していくことが大切です。市民の皆様には、災害に強い、ともに助け合う地域づくりに向けて、本マニュアルを十分にご活用くださいますようお願いいたします。

令和6年11月 水戸市



「水戸市マスコットキャラクター みとちゃん」

# も く じ

第1章 災害に備えて.....	1
1-1 地震について.....	1
1-1-① 安全の確保.....	1
1-1-② 非常用品のチェック.....	3
1-1-③ 緊急情報の入手.....	4
1-1-④ 住宅の補強・家具の転倒防止.....	5
1-1-⑤ 家族や地域との話合い.....	6
1-1-⑥ 避難誘導のワンポイント.....	7
1-2 洪水について.....	8
1-3 土砂災害について.....	10
1-4 津波について.....	11
1-5 原子力災害について.....	12
第2章 災害時要配慮者への対応.....	13
2-1 高齢者のために.....	13
2-2 目の不自由な方のために.....	15
2-3 耳の不自由な方のために.....	17
2-4 肢体の不自由な方のために.....	19
2-5 内部障害のある方のために.....	21
2-6 精神障害のある方のために.....	23
2-7 知的障害のある方や自閉症をはじめとする発達障害のある方のために.....	25
2-8 難病患者のために.....	27
第3章 水戸市などの取組.....	29
3-1 指定避難所一覧.....	29
3-2 福祉避難所一覧.....	33
3-3 安否を確認するために.....	34
3-4 水戸市の防災の取組.....	35

# 第1章 災害に備えて

## 1-1 地震について

### 1-1-① 安全の確保

#### 緊急地震速報 地震発生！！

●災害時の基本的な身の守り方はすべての人に共通しています。家族や自分の身の安全を守るために、身に付けておくことが大切です。

#### 1 自分の身を守る

本棚・洋服ダンス・冷蔵庫など転倒、落下しそうなものや窓ガラスから離れます。座布団などで頭を保護し、机の下に身を伏せましょう。

万が一、倒れたものなどの下敷きになり身動きがとれなくなっても、あわてずに状況を確認しましょう。大声で叫び続けても体力を消耗するだけなので、助けが来た時に大声を出すか、身近にあるものをたたくなどして知らせましょう。



#### 2 火元を確認

揺れがおさまってから火の元を確認しましょう。もし、**出火していたら家族や近所の方に大声で知らせて119番に通報しましょう。**消火活動ができる方は、初期消火に努めて下さい。



#### 3 足元に注意

移動するときは、割れたガラスの破片、落下物から足を保護するため、スリッパを履くか、新聞紙や雑誌を床に敷きましょう。

#### 地震のとき、火元は？

- 大半の家庭で使用されている都市ガスやプロパンガスは、大きな揺れを感知すると、自動的に停止するようになっています。
- 揺れている間に火元に近づくとやけどの恐れもあるので、地震のときは火元から離れ、**揺れがおさまってから消火しましょう。**
- また、ガス臭いと感じたときは、絶対に火をつけたり、電化製品（スイッチ）を使用しないようにしましょう。

## 4 津波・土砂災害の危険性が高い地域は、すぐに避難！

水戸市では、市内の津波による浸水が予想される地域、土砂災害危険箇所を水戸市ホームページで公開しています。日頃から自分が住んでいる場所が、地震などの際にどのような危険があるのか確認しておきましょう。

<https://www.city.mito.lg.jp/site/saigaiinfo/4008.html>  
検索画面で【水戸市ハザードマップ】を入力してクリック

## 5 正確な情報を得る 家族や知合いの方と連絡を取る

連絡が取れなかった場合で、自力または他の方の助けで先に避難することができたときは、**避難済みであることを知らせるメモを玄関などのわかりやすい所に貼っておきましょう。**

- 非常持出品（3ページ参照）の確認を常時しておきましょう。**特に、常用薬は忘れずに！**
- できる限り、**電気のブレーカーを落としガスの元栓を閉めてから避難しましょう。**  
電気やガスが復旧してから、通電による火災、ガス漏れを防ぐためです。
- 避難時には、ヘルメットまたは防災ずきんと、マスク、運動靴を着用しましょう。



## 6 避難所へ

避難が必要なときは、29ページ以降の一覧にある近くの指定避難所へ避難しましょう。

避難先は学校や市民センターといった指定避難所だけではありません。安全な場所に住む親戚・知人宅に避難することも考えてみましょう。

指定避難所に避難する場合には、29ページ以降の一覧にある指定避難所へ避難しましょう。

外を歩くときは、高いビルや塀の近くを避け、狭い路地なども震災時には危険なので通らないようにし、落下物や足元には十分注意しましょう。

- 市では福祉的な配慮が必要な方のために、二次的な避難所として福祉避難所を設定しています。指定避難所での生活が困難な場合は、避難所のスタッフや市の職員などに相談してください（33ページ参照）。

## 7 指定避難所についたら

まず、名簿に必要事項を記入します。障害のある方、介護が必要な方や怪我をされている方は、その旨を記入してください。

この名簿は安否確認や所在地確認に使用されるので、正確に、必ず書いてください。

## 8 安否確認

災害の情報を得ながら、ひと段落したら、自分が無事であることを、離れて暮らす家族やお知合いの方に知らせましょう。

災害時に電話がかかりにくくなったときでも、**災害用伝言ダイヤル（171）を利用した声の伝言板で安否確認をすることができます。**

災害用伝言ダイヤル **1 7 1** 「忘れていない（171）」と覚えましょう

※詳しい操作方法は34ページを参照

## 1-1-② 非常用品のチェック

次のリストを参考に、ご家庭で必要なものを検討し、備えを進めてください。

### 1 非常持出品（リュックサックに入れてすぐに持出せるもの）

きちんと背負える程度の重さで、非常持出品をリュックサックに入れておきましょう。リュックサックは枕元や寝室など、すぐに持出せる場所に置いておきましょう。

#### 命を守るために

- |  |  |   |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> 安心カード（この冊子の別紙にあるもの）         | <input type="checkbox"/> 常用薬（普段から飲んでいる薬） |  |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯                        | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ           |   |
| <input type="checkbox"/> 呼び笛                         | <input type="checkbox"/> 防災ずきん、ヘルメット、マスク |  |
| <input type="checkbox"/> 予備電池                        | <input type="checkbox"/> 携帯電話            |  |
| <input type="checkbox"/> 貴重品（現金、小銭、通帳、印かん、保険証のコピーなど） |  |   |
| <input type="checkbox"/> お薬手帳                        |  |   |

■呼び笛は、救助を求める際に使用するので、常に手元や寝室に置いておきましょう。

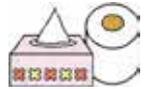
■その他、リュックサックの中に風呂敷を畳んで一枚入れておくとう便利です。荷物の小分けや運搬、負傷時に腕を吊るときの三角巾などにも使えます。



#### 避難所生活で必要となるもの

- |   |  |   |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> 衣類（下着、着替え、防寒服など）         | <input type="checkbox"/> 救急セット（薬、絆創膏、生理用品など） |   |
| <input type="checkbox"/> 洗面用具（歯磨きセット、タオルなど）       | <input type="checkbox"/> 筆記用具                |  |
| <input type="checkbox"/> 紙おむつ、ミルクなど（乳幼児がいる場合）     | <input type="checkbox"/> メガネ                 |  |
| <input type="checkbox"/> あると良いもの（飲料水、非常食、毛布、寝袋など） |  |  |

### 2 非常備蓄品（在宅で過ごす場合に必要なもの）

- |   |                                    |   |
|---|------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 飲料水（1人、1日3ℓを目安に） | <input type="checkbox"/> トイレットペーパー |   |
| <input type="checkbox"/> 非常食（カンパン、缶詰など）   | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ     |  |
| <input type="checkbox"/> 生活用水             | <input type="checkbox"/> 生理用品      |   |
| <input type="checkbox"/> ローソク、ライター、ランタン   | <input type="checkbox"/> ポリ袋       |   |
| <input type="checkbox"/> 軍手               | <input type="checkbox"/> ラップ       |   |
| <input type="checkbox"/> 携帯コンロ            | <input type="checkbox"/> 布製ガムテープ   |   |
| <input type="checkbox"/> 紙・ステンレス製食器       | <input type="checkbox"/> 缶切り       |    |



※上記の備蓄品は3日分を目安に備えましょう。

■紙、ステンレス製の食器は、地震で棚から落ちても割れないので重宝します。

■食器はラップを巻いて使い、使用後にラップを捨てれば水を使わなくて済みます。

■お風呂の水は、次に入るまで栓を抜かずに置いておくと生活用水として使えます。

それぞれの状態に応じて各ページの非常用品も確認してください。

定期的に非常用品を確認し、賞味期限、使用期限が切れたものは取り替えるようにしましょう。

## 1-1-③ 緊急情報の入手

緊急時には、いち早く正確な情報を得ることが重要です。防災行政無線、テレビ、インターネットなどに加えて次のような情報源がありますので、積極的に活用しましょう。

### ■ FMぱるるん 76.2MHz にチャンネルをあわせる

水戸市では、災害時にFMぱるるん（ラジオ）を活用し、必要な情報を提供します。

被害状況に加え、避難所の開設や給水場所などの情報を発信しますので、不安を感じたら、まず76.2MHzにあわせてください。

また、市が緊急情報を発信した時に自動で起動する「防災ラジオ」を導入しています。詳細は防災・危機管理課にお問い合わせください。  
（電話232-9152）

76.2MHz



### ■ 緊急速報メール(エリアメール)

登録が不要で、市内にいる方の携帯電話に、避難を呼びかけるときなどに配信されます。機種によっては受信できないことがあります。

### ■ メールマガジン

事前に登録するメールサービスです。詳細な災害情報を配信します。

《登録方法》 水戸市ホームページ【<https://www.city.mito.lg.jp/page/4020.html>】から、

【メールマガジン配信登録】  
をクリック



メールアドレスを入力して  
【登録】をクリック



【防災・災害】をチェックして  
【登録】をクリック



確認メールが送信されます

■ メール以外にも、市公式SNSで災害情報を発信します。



### ラジオも携帯電話も持っていないときは、お近くの指定避難所（31、32 ページ）へ！

水戸市では、指定避難所（市民センター、小・中学校）に災害時でもつながる無線機を配備し、必要な情報が集まるような体制をとっています。

また、災害時には携帯電話がつながりにくく、公衆電話が有効です。そのため水戸市では皆さんに利用していただけるように無料でかけられる「災害時特設公衆電話」を市内すべての市民センターに設置しています。

お問合せ先 水戸市 防災・危機管理課

電話029-232-9152

## 1-1-④ 住宅の補強・家具の転倒防止

これまでも大震災では、倒壊した建物や家具の下敷きになり、多くの方が亡くなっています。住宅の補強や家具の固定は、地震以外にも、大雨・防風などの備えにもなります。下の図に示した部分を中心に確認を行い、必要に応じて補強しておきましょう。

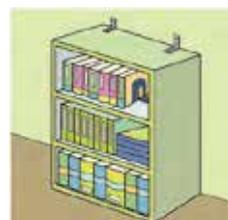
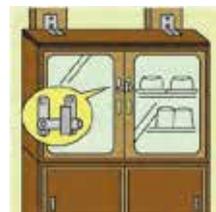
### 1 外見、耐震性の確認

- 屋根** 不安定なアンテナや瓦は補強できていますか？
- ベランダ** 落ちる危険がある場所に植木鉢などを置いていませんか？ 風で飛びそうなものを置いていませんか？
- 壁・基礎・柱** ひび割れていたりしませんか？ 腐食したり、シロアリの被害を受けていませんか？
- プロパンガス** しっかり固定していますか？
- ブロック塀** 傾いたりひび割れたりしていませんか？



### 2 家の中の確認

- タンス** 二段重ねの場合はつなぎ目を金具などで固定しましょう。天井との間には突っ張り棒を付け、下には転倒防止板などを差込み、壁や柱に固定しましょう。L字金具などで固定しましょう。
- 食器棚** ガラスが割れ、中のものが飛び出さないよう、飛散防止フィルムを貼り、すべり止めにタオルなどを敷きましょう。また、L字金具で壁に固定し、引戸には止め金具を付けましょう。
- テレビ** あまり高い場所に置かないようにしましょう。市販の耐震粘着マットや、壁を補強してネジ金具（ヒートン）で固定しましょう。
- ピアノ** 専用の転倒防止金具やすべり止めを付けておきましょう。
- 本棚** 重い本は下段に入れ、重心を下げておきましょう。
- 照明器具** チェーンで天井に固定しましょう。
- 窓ガラス** 飛散防止フィルムを貼っておきましょう。
- 廊下や玄関** 倒れたもので出口がふさがれないように、あまり大きなものを置かないようにしましょう。



## 1-1-⑤ 家族や地域との話し合い

災害はいつどこでおこるかわかりません。いざというときに備え、家族や地域の方々とこのマニュアルを参考にしながらよく話し合いをし、知識や交流を深めておきましょう。

### 1 家族などとの防災会議

いざというときに落ち着いて行動できるように、事前に災害時の指定避難所や避難経路、連絡方法などを家族や普段から接している方と話合っておきましょう。



### 2 地域との交流

いざというときにあなたをいち早く守ってくれるのは、あなたの一番身近にいるご近所の方たちです。普段から自治会などの活動に参加するなど、地域の方々と交流するように心がけましょう。

災害がおこったときに、重要な情報を伝えてもらうようお願いしておくことも必要です。



#### ■ 地域で頼りになる人は…

- 町内会長（自治会長）    ○民生委員児童委員    ○自主防災会会長    ○近所の方々

### 3 防災訓練への参加

防災訓練に可能な限り参加し、防災知識や避難方法などを身につけ、災害時に平常心で行動ができるようにしておきましょう。また、できる限り家族や隣近所の方、知合いの方と一緒に参加するようにしましょう。



### 4 安心カードを身に付け、常用薬の備えを十分に

家族一緒に安心カード（別紙）に記載し、薬の名前や服用の量は家族の方も知っておくようにしましょう。また、災害時にはすぐに医療機関にかかれな場合もありますので、数日間分の薬の備えもしておくようにしましょう。

## 1-1-⑥ 避難誘導のワンポイント

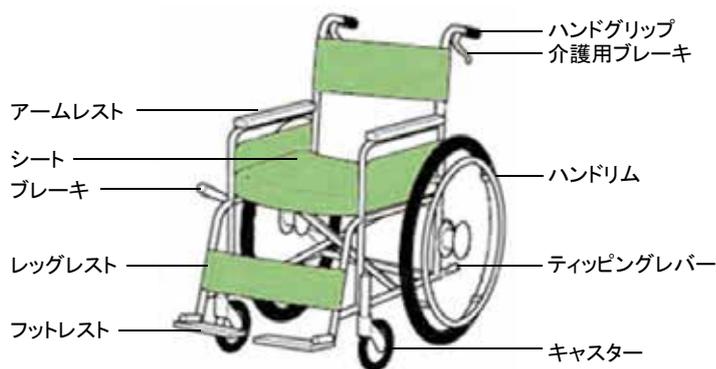
高齢者や肢体の不自由な方、災害によってけがをした方を安全な場所まで移送する際に、車いすでの誘導方法、車いすがない場合の応急的な方法、配慮するポイントなどを身に付けておきましょう。

### 1 車いすを使った移送の方法

#### ■ 車いすでの誘導

- ①必ず事前に声をかけ、どのような介助が必要かを確認しましょう
- ②前進する場合は、車いすの後方に立ち、両手でハンドグリップを握ります。前後左右に注意しながら、ゆっくりと前方に押しします。
- ③停止し、車いすから離れる場合は、少しの間でもブレーキをかけるようにします。

自走用（標準型）車いす



※20ページの段差の昇り降りの方法も参照してください。

### 2 車いすを使わない移送の方法

車いすが使用できない場合には、応急的に次のような方法で移送することができます。

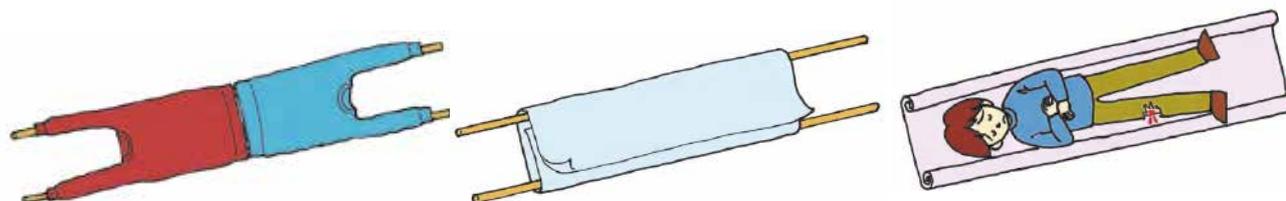
#### ■ おんぶ紐

階段で1人で誘導しなければならない場合は、幅広いひもでおぶったり、おんぶ紐などを使って背負いましょう。



#### ■ 簡易担架

複数の支援者がいる場合は、担架で移送しましょう。強度のある物干し竿のような棒と丈夫な長袖の服があれば簡易担架を作ることができます。また、毛布などを使って代用することもできます。



※洋服を利用する場合は、5枚程度を使用し、強度を確保しましょう。

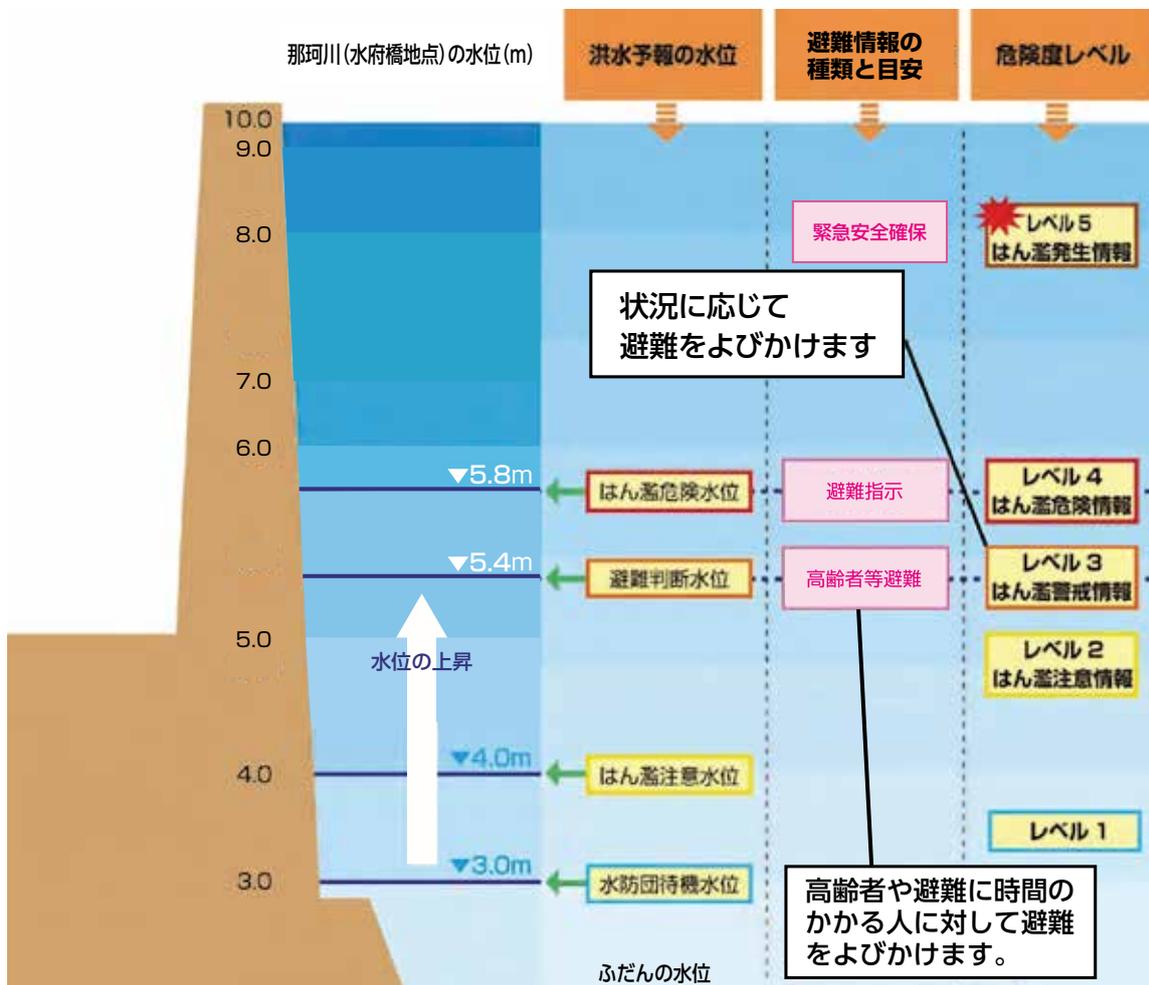
## 1-2 洪水について

洪水に対しては早めに避難することが大切です。台風など大雨による水害が予想される場合は、テレビやラジオ（FM ぱるるん 76.2MHz）をつけて情報収集に努めましょう。

避難の呼びかけがあったら、火の元を確認して、落ち着いて指定避難所へ行きましょう。

### 1 こんなときに避難をよびかけます

那珂川の水府橋地点の水位が、図のような水位となった場合に、高齢者等避難、避難指示を発令します。また、水害がすでに発生している状況となっている場合は、緊急安全確保を発令し、直ちに身の安全を確保するよう呼びかけます。



■ 雨の降り方や上流地域の状況などによって、上記の水位基準とは違った避難情報が発表される場合があります。

■ 水位情報は下記の国土交通省常陸河川国道事務所ホームページでも確認できます。

[www.ktr.mlit.go.jp/hitachi/river/uryou/index.htm](http://www.ktr.mlit.go.jp/hitachi/river/uryou/index.htm) 検索画面で【川の防災情報 水府橋】を入力してクリック

## 2 浸水したときは

まだ浅いから大丈夫と思っても、浸水すると予想以上に危険があります。避難する場合は下記のようなことに注意して行動してください。

### ■はきもの

裸足、長靴は禁物です。  
ひもでしめられる運動靴を履きましょう。



### ■ロープでつながって

はぐれないようにお互いの身体をロープで結んで避難しましょう。とくに子どもから目を離さないようにしましょう。



### ■歩ける深さ

水深 50 cmを上回る（ひざ上までの水）場所での避難は危険です。水の流れが速い場合は水深 20 cmでも歩行できないことがあるので注意しましょう。



### ■足元に注意

水面下にはマンホール、側溝などの危険が潜んでいます。  
長い棒を杖がわりにして、足元を確認しながら、なるべくすり足で歩きましょう。



### ■子ども高齢者を安全に

高齢者や病人などは背負ってあげましょう。幼児は浮き袋を利用して安全を確保しましょう。



### ■危険が迫ったときには速やかに

危険が迫ったときには、市役所や消防から避難をよびかけることがあります。  
よびかけがあった場合には、速やかに避難しましょう。



### ■車での避難は危険

車での避難は緊急車両の通行の妨げになります。  
また、交通渋滞をまねき、浸水すると動けなくなりますので、特別な場合を除いては、徒歩で避難しましょう。



## 1-3 土砂災害について

土砂災害ハザードマップで、土砂災害（特別）警戒区域や避難経路・避難所などを確認しておきましょう。市内において、土砂災害の危険性がある場所は、水戸市ホームページで確認することができます。

<https://www.city.mito.lg.jp/site/saigaiinfo/4008.html>

検索画面で【水戸市ハザードマップ】を入力してクリック

### 1 がけくすれの予兆現象

大雨や長雨のときにはがけ崩れが発生する恐れがあり、ハザードマップなどで危険箇所とされていない裏山などでも突発的に起こるときがあります。そのため、下記のような予兆が見られた場合には、逃げ遅れることのないよう警戒しましょう。



### 2 早めに避難する

上記のような予兆が見られたときは、すぐにその場を離れ、早めに避難しましょう。



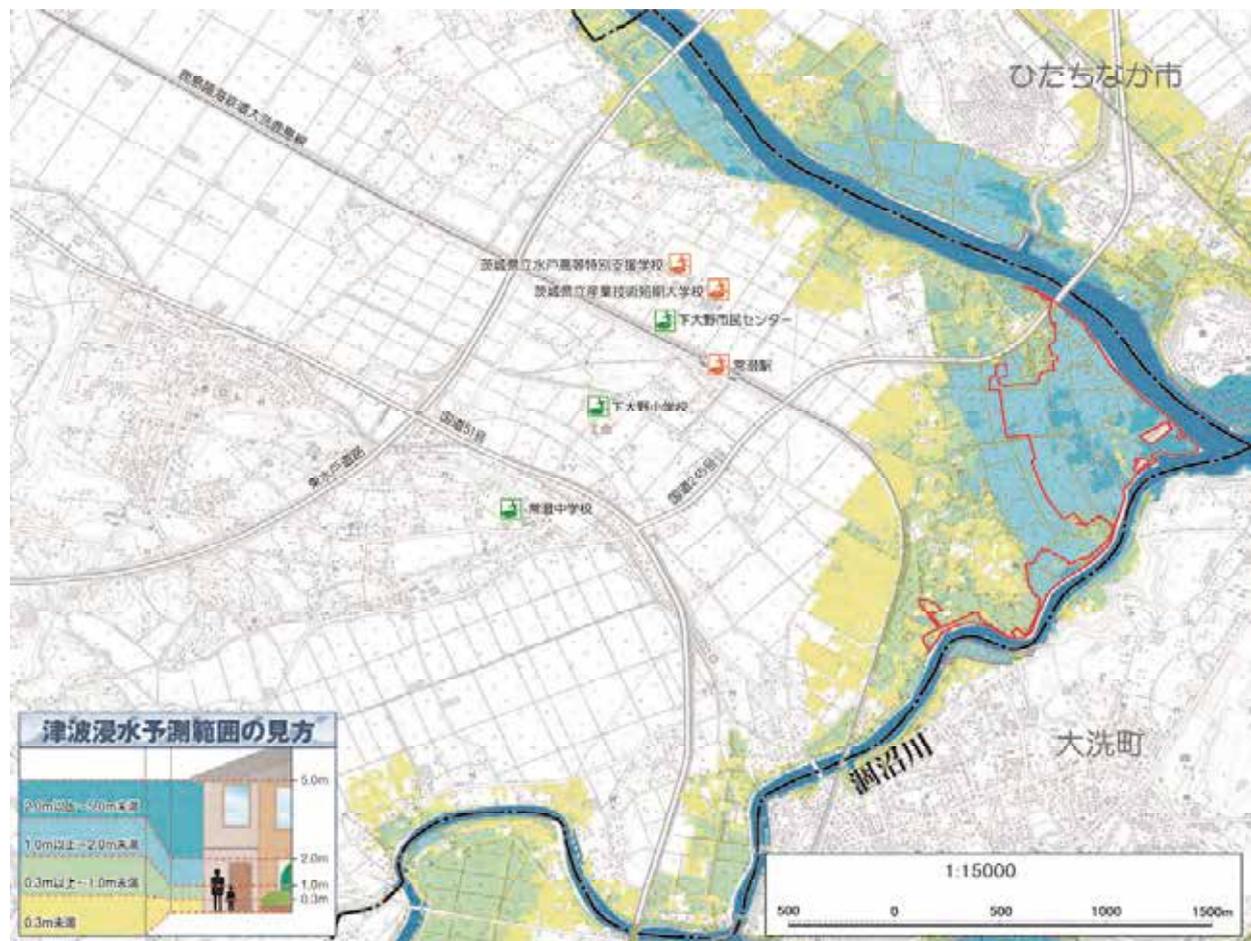
## 1-4 津波について

### 1 津波ハザードマップ

津波の危険性が高い場所や危険箇所を「津波ハザードマップ」で確かめて、あらかじめ避難場所（高台や高い建物）を決めておきましょう。津波ハザードマップの詳細は、水戸市ホームページで確認することができます。

<https://www.city.mito.lg.jp/site/saigaiinfo/4008.html>

検索画面で【水戸市ハザードマップ】を入力してクリック



### 2 高いところへ避難する

大きな揺れや長い地震を感じたときに河川周辺にいる場合は、高台など安全な場所に避難しましょう。

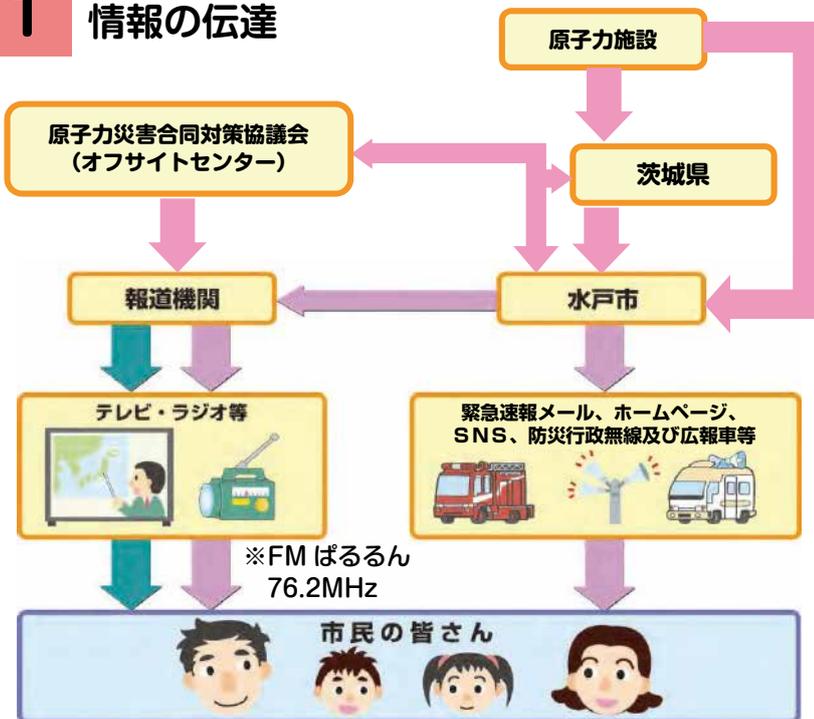
- 海岸や川岸から離れるようにし、できるだけ高台に逃げましょう。
- 津波警報や避難指示などを待たないで逃げましょう。



## 1-5 原子力災害について

身を守るためには、放射線に関して正しく理解し、落ち着いて行動することが重要です。他の災害と同様に、原子力災害が発生したときは、県や市の指示に従って落ち着いて行動しましょう。

### 1 情報の伝達



- いつ、どこで、どんなことが起きたか確認しましょう
- どのような行動をとるべきか確認しましょう
- デマやうわさに惑わされないようにしましょう

### 2 屋内退避の指示があったとき

「放射性物質が放出する恐れがある場合」や「放射性物質は放出されているものの、影響が極めて少ない場合」などには、自宅や公共施設等の建物内に退避することで、放射性物質からの被ばくの低減を図ります。

- すぐに屋内に入りましょう。
- 外から帰ってきた人は顔と手を洗ってください。
- ドアや窓を全部閉めてください。
- 換気扇を止めてください。
- なべにふたをしたり、食器にラップをかけたりしてください。

### 3 一時移転、または避難の指示があったとき

国の定める基準値を超える放射線量が測定・確認された地域は、値に応じて、一時移転または避難を実施し、地域から離れることにより被ばくの低減を図ります。

- 県や市の指示に従って行動してください。
- 隣近所で声をかけあって避難しましょう。
- 電気のブレーカーを落としガスの元栓を閉め、戸締りを忘れずに家を出ましょう。

