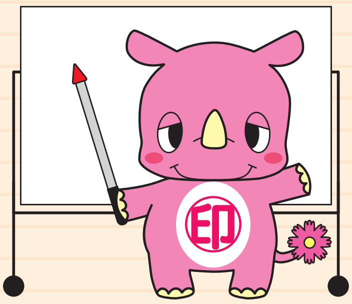


# はじめに
## 防災対策は日ごろの備えから！

地震や風水害などの自然災害は、私たち人間の力では食い止めることはできませんが、災害による被害は、日ごろの備えによって減らすことができます。自治体などによる防災の取り組み（公助）はもちろんのこと、自分のことは自らで守る（自助）や地域の人たちで助け合うこと（共助）こそ、災害による被害を少なくするためには不可欠な取り組みといえます。

いざというときに備えて、非常持出品の準備や家屋の耐震改修、家具の固定など、まずは身のまわりの安全対策から始めましょう。また、大きな災害が発生した場合、自治体などの防災機関による活動には限界があります。こうした場合には、何よりも地域の人たちの協力が必要です。地域の人たちで協力して、災害時にすばやく行動できる体制をつくりましょう。

## もくじ


**プロローグ**
あの日あのときを忘れない …… P1
大規模災害の発生に備えた取り組みをしましょう …… P2

**地震対策**
地震発生！　そのときどうする？ …… P4
地震による災害を理解しよう …… P6
大きな揺れを感じたとき …… P8
屋内にいたら／屋外にいたら
大きな揺れに備えて …… P10
家の中の安全対策／家の周囲の安全対策

**風水害対策**
強い雨風に警戒しましょう …… P14
風水害に備えましょう …… P15
集中豪雨やゲリラ豪雨から身を守りましょう …… P16
風水害から命を守る！「危険判断能力」を高めましょう …… P18
土砂災害から身を守りましょう …… P20
竜巻から身を守りましょう …… P22
高潮から身を守りましょう …… P23

**災害時の避難**
家族との連絡方法などを決めておきましょう …… P24
災害時の避難のポイント …… P26
避難所生活での心得 …… P28
避難所における感染症の対策について …… P30

**帰宅困難者対策**
災害時の帰宅困難に備えて …… P32

**マイ・タイムライン**
ご存知ですか？「マイ・タイムライン」 …… P34
「マイ・タイムライン」をつくろう …… P36
わが家の「マイ・タイムライン」記入シート
<記入例> …… P38
わが家の「マイ・タイムライン」記入シート …… P40

**火災対策**
火災による被害をなくしましょう …… P42
危険を感じたらすぐ避難しましょう …… P44
火災に対する備えをしておきましょう …… P45

**地域防災**
地域ぐるみで支え合いましょう …… P46
要配慮者を支援しましょう …… P48

**応急手当て**
いざというときの応急手当て …… P50

**非常持出品**
準備しておきたい非常持出品は？ …… P52

**避難所一覧**
指定避難所・一時避難場所等一覧
（指定避難所／一時避難場所／特別避難所） …… P54

**印西市の自主防災組織**
印西市の自主防災組織支援 …… P56

**印西市の防災情報**
災害情報などの伝達手段 …… P57