毎月15日は市民地震防災デー

川崎市が 外国の 人の ために 作った 防災の 本が あります。区役所で もらうことが できます。
英語、中国語、韓国・朝鮮語、ポルトガル語、スペイン語、タガログ語、やさしい日本語 で 書いて あります。
“Disaster Preparedness in Kawasaki” is available in English, Chinese, Korean, Portuguese, Spanish, Tagalog, and easy Japanese.

備える。かわさき

川崎市ホームページでもご覧いただけます

はじめに

川崎市は細長い土地に多くの市民が暮らす都会であるとともに、
多摩川と鶴見川に挟まれ、また北部には丘陵、
南部は海に面するなど、多様な自然環境の中に位置しています。
一方、こうした自然環境には、必ず災害リスクが伴います。
また日本は、世界で起きる地震の1割が集まる地震大国でもあります。
そのため、私達が川崎市に暮らす以上は、こうした自然災害に向き合い、
正しく備えていくことが何よりも必要です。
いざという時に適切な行動をとり、
自分や大切な家族の命や生活を守るために、
本冊子を活用し、今すぐ災害に備えましょう。

震災対策編 01

《大地震から身を守る》

01 大地震発生! その時どうする 03
02 大地震から避難する 05
03 非常持出品があなたを救う 07
04 あなたが避難者になったら 08
05 津波に備える 09
06 あなたが帰宅困難者になったら 10
07 マンションで地震がおきたら 11
08 液状化について知る 12

《大地震が来る前に備えよう》

09 災害時に安定した生活を送る 13
10 栄養バランスを考えた家庭備蓄を 14
11 家族構成に応じた備えをしましょう 15
12 各家庭でのトイレ対策 16
13 地震に強い部屋をつくる 17
14 地震に強い住まいをつくる 19
15 被災したときの生活再建 20

風水害対策編 21

16 風水害に備える 21
17 がけ崩れから避難する 22
18 洪水等から避難する 23
19 屋外に避難するときの注意点 24
20 様々な災害から身を守る 25
21 水害時に役立つ情報 26

22 災害に強い地域を作るには 27
23 災害時の情報の入手方法 29
緊急連絡カード 31
大切な人との安否確認 31

川崎市に想定される最大の地震を知る

川崎市直下型地震とは

川崎市地震被害想定調査によると、川崎市を震源とする「川崎市直下型地震」が発生した場合、市内全域で震度6程度の揺れが起き、家屋の倒壊や火災によって多くの死者や負傷者が出るほか、多くの地域でライフラインが寸断されるなど生活への支障が予測されています。

◉**川崎市直下型地震による被害概要**（H24川崎市地震被害想定より抜粋）

	最大震度	全壊棟数	半壊棟数	出火件数	焼失棟数	死者	負傷者
川崎区	6弱	6,543棟	10,964棟	36件	3,987棟	235人	3,980人
幸　区	6強	4,649棟	6,314棟	33件	2,394棟	156人	2,384人
中原区	6強	3,748棟	7,974棟	49件	2,858棟	154人	2,928人
高津区	6強	3,083棟	7,468棟	52件	2,028棟	108人	2,300人
宮前区	6強	1,811棟	6,256棟	38件	1,663棟	64人	1,618人
多摩区	6弱	1,395棟	5,785棟	19件	1,783棟	58人	1,463人
麻生区	6弱	1,098棟	5,037棟	16件	1,683棟	43人	1,148人
合　計		**22,329棟**	**49,798棟**	**243件**	**16,395棟**	**819人**	**15,822人**

なお、上記「H24川崎市地震被害想定調査による直下型地震」では津波の発生は想定されていません。

※市内に最大の津波被害をもたらす「慶長型地震」への備えについては 09ページ をご覧ください。

コラム　震度による被害の違い（気象庁HPより抜粋）

震度5強では…

棚の食器や本など落下するものが多くなる。
固定していない家具は倒れることがある。
補強していないブロック塀が崩れることがある。

震度6強では…

はわないと動くことができない。
耐震性の低い木造建物は、
傾くものや倒れるものが多くなる。

震度6弱では

立っていることが困難になる。
固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある。
ドアが開かなくなることがある。
壁のタイルや窓ガラスが破損し、落下することがある。
耐震性の低い木造建物の中には瓦が落下したり、建物が傾き、倒れるものもある。

震度7では…

耐震性の高い木造建物でもまれに傾くことがある。
耐震性の低い鉄筋コンクリート造の建物は、倒れるものが多くなる。

大地震発生！その時どうする

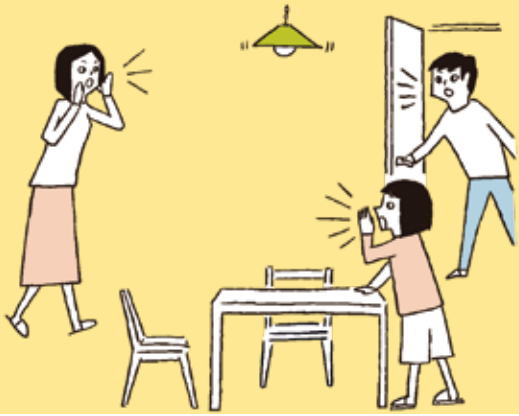
01

1 まずは自分の身を守る！

大地震が起きた時に行う、最も大切な行動です。揺れを感じたら、すぐに頭を守るための安全行動を行い、その後の初期消火や避難行動につなげましょう。クッションなどで落下物から頭を守る。テーブルが近くにあれば下に入る。

2 周囲の安全確認をする

揺れが収まり、自分自身の身が安全であれば、近くの人同士で声を掛け合い、お互いの状況を確認しましょう。



様々な状況に応じた安全行動

地域によっては津波やがけ崩れが発生するところもありますので、ご注意ください。
詳しくは津波からの避難 09ページ
がけ崩れからの避難 22ページ を参考にしてください。

街頭では

高い建物や看板の近くでは落下物に注意する。
ブロック塀や自動販売機、ガラス窓などから離れる。

地下街では

あわてて地上への出口に殺到しないようにする。
※地下街では停電になっても非常灯が点きます。

人が集まる場所では

映画館では座席の間に身を隠す。デパートなどでは太い柱に身を寄せる。施設係員の指示に従い、パニックに陥らないよう冷静に行動する。

コラム 消火ホースキットで自分達の地域を火災から守りましょう。

消火ホースキットとは、移動式の初期消火器具のことで、女性でも手軽に使えることから、地域での防災力の強化が期待できます。
消火ホースキットの訓練のご相談は消防局警防課（223-2615）まで

3 可能な範囲で初期消火をする

近くで出火していたら、火が小さいうちに消し止めましょう。
一方、火の勢いが強いとき（天井に火が届くようなとき）には、その場から逃げましょう。

4 落ち着いて出口に向かう

近くのドアや窓を開け、避難口を確保しましょう。
このとき、避難口に向かうまでにケガをしないよう、足元には十分気をつけましょう。

5 隣近所で助け合う

ご近所同士で声を掛け合いましょう。
可能な範囲で初期消火や救出救助、避難が困難な方への手助けなどを行いましょう。

エレベータの中では

まず全ての階のボタンを押し、最初に停止した階で降りる。
エレベータが停止したときは、非常用連絡ボタンで救助を求める。
パニックに陥らないよう、救助が来るまで落ち着いて待つ。

車で移動中には

速やかに車を道路の左に寄せて停車する。キーを付けたままドアロックせず、歩いて避難する。
バスや電車の中、駅構内にいるときは、係員の指示に従う。

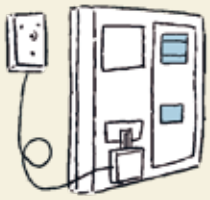
コラム 感震ブレーカーで通電火災を防ぐ

感震ブレーカーとは、地震の揺れを感知して、自動的に電気を遮断するもので、地震により倒れた電熱機器による出火等を防ぎます。感震ブレーカーには下記のタイプがあります。各ご家庭の実情に合ったものを選びましょう。

分電盤タイプ
あらかじめ分電盤に揺れを感知するセンサーが備わっているもの

コンセントタイプ
センサーを内蔵したコンセントからの電気を遮断するもの

簡易タイプ
外付けのセンサー等により、分電盤のスイッチを落とすもの

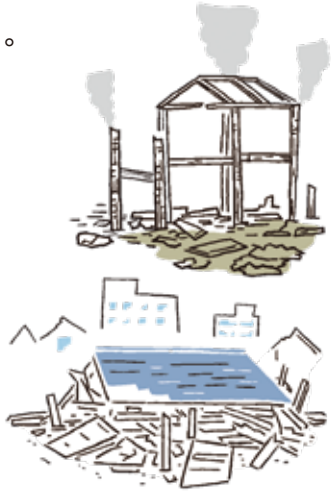


※懐中電灯などの照明器具も合わせて用意しましょう。

大地震から避難する

02

大地震が発生しても、必ずしも避難所に行く必要はありません。
下記のフローを参考に、状況に応じた、適切な避難行動をイメージしておきましょう。
※自宅が無事であれば避難所などに避難する必要はありません。



大地震発生

- 家屋の倒壊や火災により自宅で生活できない
- 近くの火災が拡大するなどの危険な状況
- 避難情報の発令

避難開始

一時避難場所（いっとき）

近くの公園や空き地、
防災農地など
安全確保のために
一時的に避難する場所

広域避難場所

大きな公園、緑地など
大火災など
広域的な被害から
避難する場所

自宅で生活できないとき

避難所が危険になったとき

避難所

近くの市立小・中学校など
自宅を失った被災者が
一時的に生活する場所

危険がなくなったとき
・避難する必要がなくなったとき

自宅

※避難所は施設の安全確認や受入準備が必要となるため、発災後すぐに開設されない場合があります。

一時避難場所や広域避難場所のうち、川崎競馬場、川崎球場、富士見公園、等々力緑地、県立高校などについては、避難場所として使用されなくなった後に、警察や自衛隊、消防機関やライフライン事業者などが、救出・救助、復旧活動の拠点として使用することになります。

避難する前に確認すること

- ガスの元栓を締め、電気のブレーカーを切る。
- 持ち物は必要最小限にする。07ページ
- 底が丈夫な靴を履く。
- 戸締まりを忘れないようにする。

避難のときに気をつけること

- 原則、徒歩で避難する。
  ※車での避難は渋滞による逃げ遅れや、緊急車両の通行の妨げとなるため控えましょう。
- 落下物から頭部を守り、切れた電線などの危険物に注意する。
- 近所に寝たきりのお年寄りや身体の不自由な人がいれば、声を掛け合って避難する。
- 信号機の不点灯などの状況も予想されるため、交差点などでは十分に注意する。
- 避難誘導があったときには、指示に従う。
- ケガをしても、命にかかわるケガでなければ自力で病院などに向かう。
  ※災害時の病院は重篤な患者が優先です。また救急車の台数にも限りがあります。

家族の安否を周囲に知らせる「黄色い標識」を活用しよう。

家の中に助けが必要な人がいないときには、家の前に無事を知らせるために掲げておきましょう。こうすることで、救助隊が無人の家を捜索する必要がなくなり、効率的に救助ができます。

コラム 地図で近くの避難場所や災害リスクを知り、適切な避難経路を考えておきましょう。

防災マップ

各区の避難所や応急給水拠点、救急告示病院などを示したマップです。

各区役所・支所の危機管理担当の窓口や危機管理本部で配布しています。市HPからは防災マップで検索し、ダウンロードしてください。

市HPから 防災マップ 検索

ガイドマップかわさき

PCから http://kawasaki.geocloud.jp/
スマートフォンから https://kawasaki.geocloud.jp/webgis/s

ガイドマップかわさきは、市内の公共施設、観光、福祉、防災など様々な地図情報をインターネット上で提供するサービスです。
防災マップや各種ハザードマップの情報だけでなく、AEDの設置場所や消火栓の位置、浸水実績図、液状化危険度分布など様々な情報を見ることができます。

スマートフォン版
ガイドマップかわさき

防災メモ

事前に調べて記入しておこう

あなたの家の近くの広域（一時）避難場所

あなたの家の近くの避難所

あなたの地域に津波が来たときの津波の高さは？ 約 m

非常持出品があなたを救う

03

非常持出品（一次持出品）とは、避難した場所で何日か過ごすために必要な物のことです。
災害時には食べ物や飲み物をはじめ、必要なものがすぐに手に入るとは限りません。
玄関の近くなど、避難するときに持ち出しやすい場所にあらかじめ置いておきましょう。

防災メモ
事前に調べて
記入しておこう

水・食料	□ 飲料水　□ 携行食・非常食（ビスケット・缶詰など）
医療・衛生	□ いつも服用している薬　□ 救急医療品　□ 生理用品 □ 歯ブラシ・口腔ケア用品 14ページ　□ 携帯トイレ
貴重品	□ 現金　□ 印鑑　□ 健康保険証・預金通帳（コピー可）
安全対策	□ ヘルメット・防災ずきん　□ 厚底の靴　□ 軍手
道具類	□ 携帯電話・充電器　□ 携帯ラジオ　□ 懐中電灯　□ 電池 □ 時計　□ 携帯カイロ　□ ロープ　□ ライター・マッチ □ ナイフ　□ 缶切り　□ 入れ歯・眼鏡など
衣類	□ 上着（防寒着）　□ 下着・靴下　□ 携帯レインコート
生活用品	□ ウエットティッシュ・ティッシュ　□ タオル　□ ごみ袋・ポリ袋
感染症対策	□体温計　□アルコール消毒液　□マスク

上記はあくまで一例です。各家庭の事情に合わせたものを用意しましょう

- 乳幼児のいる家庭ではミルク（粉ミルクや液体ミルク）や離乳食、オムツやほ乳瓶が必要です。
- 小さな子どもがいる家庭では、お菓子やオモチャが必要になることもあります。
- お薬手帳の用意があれば、主治医でなくても適切に薬を処方してもらえます。

コラム　エコノミークラス症候群を予防するには

エコノミークラス症候群とは、食事や水分を十分に取らない状態で、車などの狭い座席に長時間座る（足を動かさない）ことで、血行不良を起こし、できた血栓（血の固まり）が血管を流れ肺に詰まり、肺塞栓などを誘発するものです。

発症を防ぐために、下記のような行動を各自が心がけるようにしましょう。

①ときどき軽い体操やストレッチ運動を行う。
②十分に、こまめに水分を取る。
　またアルコールやコーヒーの摂取、喫煙は控える。
③ゆったりとした服装を心がける。ベルトをきつく締めない。
④かかとの上げ下ろし運動を行ったり、ふくらはぎを軽くもむ。
⑤足を高くして眠る。

あなたが避難者になったら 04

災害時であっても、誰もが避難所に長期滞在をする訳ではありません。
避難所を利用する前に、まずは避難所についてよく知っておきましょう。

避難所の役割

- 近くの市立小中学校などの避難所は、正しくは「指定避難所」と呼ばれ、火災や家屋倒壊などにより家を失った人（避難者）の臨時的な生活の場となる施設です。
- 外部からの救援物資が集積され、地域全体への支援物資の供給拠点や情報収集･伝達の場になります。

避難所にある備蓄物資

- 避難所には、避難者が災害発生から約3日間、最低限生活するために必要な物資を倉庫に保管しています。これに避難者自身が持ち寄った非常持出品を合わせ、発災初期の避難所生活をやりくりします。
- 備蓄物資は、被害想定調査に基づき、家屋が全壊、全焼となる約13万8千人分を用意していますが、非常持出品を用意していない避難者が増えれば増えるほど、避難者一人あたりに渡る物資は少なくなります。
- これを防ぐためには、一人でも多くの市民が非常持出品を持ってくることや、各家庭で家具の転倒防止や家庭内備蓄を行うなど、避難所に頼らない備えを行うことが大切です。

避難所生活を行う上でのルール

- 避難所には、避難所生活を安全かつ円滑にする上で、守るべきルールがあります。
- このルールは、避難所ごとに設けられた会議（避難所運営会議）によって定められていますが、下記についてはどの避難所においても必ず守るようにしてください。

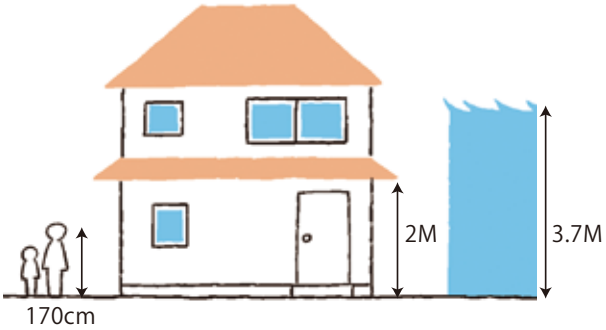
①避難所の運営には、避難者自身も参加しましょう。
②指定避難所は、施設（体育館など）の安全が確認された後にはじめて開設されます。開設されるまでは校庭などで待ちましょう。
③避難者数により、備蓄物資の分配方法を変える可能性があるため、水や食料など数に限りがあるものについては、すぐには提供されない場合があります。
④ほじょ犬（盲導犬、介助犬、聴導犬）を除くペットは、衛生上の観点から、居住スペースに入ることはできません。

津波に備える

05

川崎市に来ると想定される津波とは

- 川崎市に「慶長型地震（最大規模の津波被害が起きると想定される地震）」が起きた場合、川崎港に最大3.71メートル（満潮時）の津波が到達し、川崎区内で最大2～3メートル浸水します。
- 地震発生から約80分後に第1波、約90分後に最大波の津波が到達すると想定されています。
- この地震が起きたときの最大震度は震度4（川崎区）程度と想定されています。



津波から逃げる

- 津波注意報が発表された場合は、直ちに海や川から離れましょう。
- 津波警報・大津波警報が発表された場合は、海や川から離れ、頑丈な建物（鉄筋コンクリート造など）や、津波避難施設の3階以上に避難しましょう。
- 避難する際は大声で周囲の人たちに声を掛け合いながら逃げましょう。
- 避難する際は車を使わず、原則、徒歩で避難しましょう。
- 一度避難したら、注意報・警報が解除されるまで、決して引き返さないでください。

※川崎市では、津波注意報や警報が発表されたときには防災行政無線のサイレンやラジオ・テレビ・インターネット等で伝達し、付近の方に避難を促します。29ページ

津波ハザードマップを活用しよう

- 慶長型地震により引き起こされる津波によって予想される、川崎市内の浸水範囲や深さを示したマップです。
- 津波に対する避難行動や日頃の備えなども併せて掲載しています。
- 各区役所（支所）や行政サービスコーナーで配布しています。

市HPから　津波ハザードマップ　検索

コラム　津波避難施設とは

- 川崎市では、市民の方が津波から一時的に避難する場所として、市立学校や商業施設などを津波避難施設として指定するなどしています。
- 避難する場所がない場合には、最寄りの津波避難施設へ避難してください。
- 各事業所の従業員の方は、自社の施設内の安全な場所に避難してください。
- 施設の場所は、市ホームページの「津波避難施設一覧」のほか、津波ハザードマップや、津波情報看板等で確認できます。

市HPから　津波避難施設　検索

06

あなたが帰宅困難者になったら

災害発生時は「むやみに移動を開始せず、安全な場所で身の安全を確保する」ことを徹底しましょう。

災害時に帰宅を考える、その前に

- 安全な場所に留まることを第一に考えましょう。
  - ▶大災害発生後すぐに帰宅することは、二次災害に遭う可能性があるだけでなく、徒歩帰宅者による道路の混雑を招くなど、救助活動に支障をきたす可能性があります。
- やみくもに行動し危険に巻き込まれないよう、正しい情報の入手に努めましょう。29ページ
- 会社や学校などの指示に従い、安全が確認できてから、帰宅を開始しましょう。

帰宅困難になっても慌てない準備を

- あらかじめ災害時の家族との連絡方法（安否確認の方法）を決めておきましょう。
  - ▶まずは家族で話し合い、家族それぞれの帰宅方法を確認しておく。
  - ▶災害用伝言サービス171 31ページ など、災害時の連絡方法を学んでおく。
- 帰宅する際の経路の確認と、必要な準備を整えておきましょう。
  - ▶帰宅困難になったときを想定して、様々な交通手段による帰宅ルートを確認しておく。
  - ▶学校や職場に徒歩で帰宅する場合を考えた準備をしておく。
    例）水、食料、携帯電話の充電用電池、動きやすい靴、懐中電灯、ウェットティッシュなど

帰宅困難者への支援

帰宅困難者向け防災必携マニュアル

- 市内主要駅※周辺の帰宅困難者用一時滞在施設の場所や、災害時に帰宅困難になったときの対応について詳しく書かれたパンフレットです。

※川崎駅、武蔵小杉駅、武蔵溝ノ口駅、登戸駅、新百合ヶ丘駅

- 各区役所危機管理担当、危機管理本部窓口で配布しています。

市HPから　帰宅困難者向け防災必携マニュアル　検索

徒歩帰宅支援マップ

- 帰宅困難者が徒歩で帰宅する際に必要な情報を落とし込んだマップです。
- 各区役所危機管理担当、危機管理本部窓口で配布しています。

市HPから　徒歩帰宅支援マップ　検索

帰宅困難者用一時滞在施設

- 帰宅困難者が一時的に滞在できる施設を、市内主要駅周辺に整備しています。
- 災害による施設自体の安全点検や周辺の安全確認を行い、状況に応じて開設するものです。

市HPから　帰宅困難者用一時滞在施設　検索

災害時帰宅支援ステーション

- コンビニエンスストアやファミリーレストラン、ガソリンスタンドなどが、災害時に徒歩で帰宅する方にトイレや水、道路交通情報などを提供します。

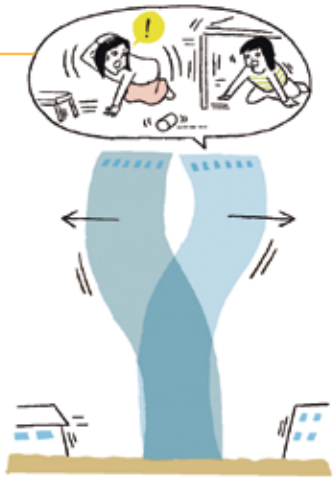
市HPから　災害時帰宅支援ステーション　検索

マンションで地震がおきたら

07

マンションは一般的に木造住宅より倒壊する可能性が低い一方、マンション特有のリスクもあります。各家庭の特徴に合わせた備えが大切です。

マンション特有のリスクを知る



- 地震で長周波地震動が起きた場合、高層階ほど揺れが大きくなり、家具転倒のリスクが高まる可能性があります。
- 玄関･ドアやサッシの開閉ができなくなった場合には、部屋の外に出ることが困難になります。

  ※一般的に高層マンションは耐震性が高く、被害は少ないと考えられています。
- 電気･水などライフラインの停止によりエレベータが動かず、地上まで水を汲みに行く必要が出たり、トイレ16ページを使用できなくなるなど、高層階に居住する人ほど不便になります。

マンション独自の備えが必要

各戸

- 家具の転倒防止を行うなど、安全な部屋をつくりましょう。17ページ
- 避難器具の近くに物を置かないようにしましょう。
- 自宅避難に備え、各家庭で可能な限り多めに備蓄しましょう。13ページ

マンション全体

- 非常階段への最短ルートなど、避難の方法を確認しておきましょう。
- 居住するフロアの消火器の設置場所を確認しておきましょう。
- エレベータ閉じ込め対策のため、エレベータ内にも備蓄しておきましょう。
- 管理会社と災害時の対応について確認しておきましょう。
- 居住者同士で話しあい、マンションごとのルールを作っておきましょう。
- 災害時にマンション周辺の方々と協力できるような関係づくりをしておきましょう。

コラム マンションで大地震がおきたときのポイント

発災直後には…

- 同じフロアの人達などで声を掛け合う。
- エレベータに閉じ込められた人はいないか、建物の破損はないか確認する。
- 避難するときには階でまとまって避難し、また階段に殺到しないよう注意する。
- 周辺地域の人と協力し、初期消火や救出･救助活動、情報共有を行う。

被災生活では…

- 掲示板を設置するなど、情報共有をする。
- ごみの回収が再開するまでの間、集積場所を管理する。
- 空き巣防止のため、共同で見回りを行う。
- 居住者同士での炊出しや困りごとを話しあうなど、お互いが助け合う。
- 周辺地域の人と協力し合う。

マンションへの防災対策・助成制度を知る

高層マンションへの整備基準適合証の交付

- 高層マンション（地階を除く階数が10以上のもの、既存の建物を含む）の居住者が震災時に利用できるよう、高層階の防災備蓄スペースと共用部分の防災対応トイレを整備し、整備基準に適合していると認められた場合には、「整備基準適合証」を交付します。
- 詳しくは市HPまたは、電話（まちづくり調整課　200-2953）にてご相談ください。

市HPから　高層集合住宅の震災対策について　検索

分譲マンション予備調査・耐震改修等事業助成制度

- 昭和56年5月31日以前に建てられた分譲マンションを対象に、診断・設計・改修費用の一部を助成します（予備調査は無料で受けられます）。
- 詳しくは市HPまたは、電話（防災まちづくり推進課　200-3017）にてご相談ください。

市HPから　建築物の耐震化　検索

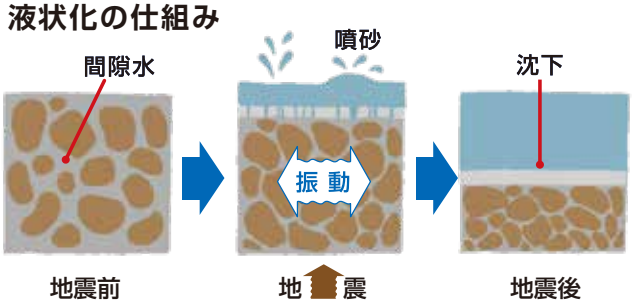
液状化について知る

08

液状化とは

- 液状化とは、地震による揺れにより、地下水を含んだ砂質の地盤が、液体のように流動化してしまうことです。
- この液状化を原因とする部分的な地盤沈下が起きると、地下の埋設物の損壊や建物の傾斜が生じます。

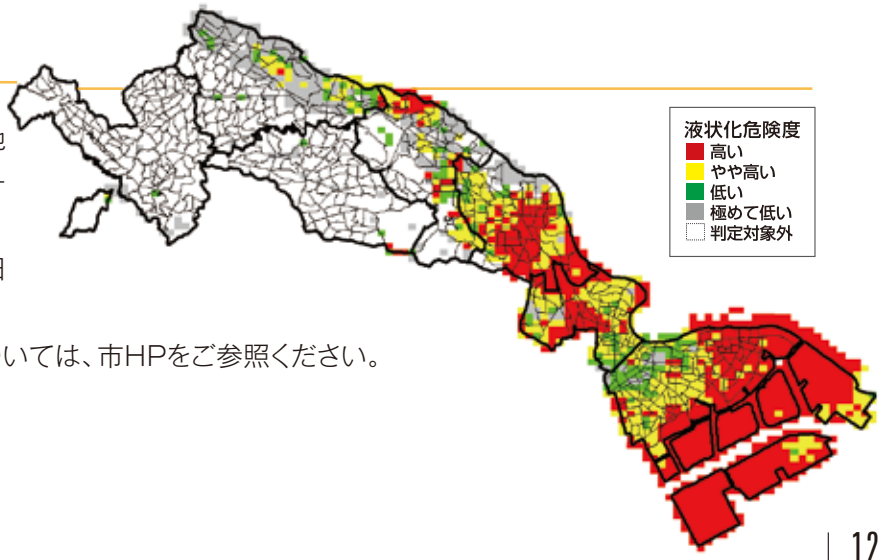
液状化の仕組み



川崎市の液状化対策

- 川崎市では、液状化対策として、大地震等の発生時における陥没、マンホール・管路の浮き上がり等の防止対策や、液状化による道路被害からの早期復旧に向けた体制作りを行っています。
- 川崎市における液状化の被害想定については、市HPをご参照ください。

市HPから　液状化危険度分布　検索



災害時に安定した生活を送る

09

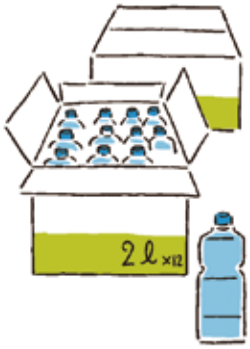
最低3日間、できれば7日間分の備蓄を

- 大地震が起きると、ライフラインは停止し物流も途絶えるなど、私達の生活は大変不便になることが予想されます。
- このような事態になったとき、市外から救援物資が届くまでの約3日間（物資が十分に行き届くまでの7日間）は、各家庭がそれぞれの備蓄により、生活することが必要です。
- 家庭備蓄が充実している家庭が増えると、結果的に他の避難者や避難所への負担が減るため、家庭備蓄は地域貢献に繋がります。

災害時に必要となる備蓄品（二次持出品）

飲料水・生活用水

- 人間が生きていくためには、1人1日3リットルの飲料水が必要です。家族全員分の飲料水を備蓄しておきましょう。
- 生活用水は、災害時の様々な場面で必要になります。水を入れたポリタンクを用意しておくか、お風呂の水を溜めておくなど、飲料水とは別に用意しておきましょう。



食料

- お米や乾麺、缶詰など、日持ちのするものが適しています。
- 備蓄食料は、普段の生活の中で十分に買い置きし、賞味期限切れ前に消費しながら定期的に買い足すことで、無理なく備蓄できます。**（＝ローリングストック）**。

その他生活用品

- 水や食料以外にも、下記を参考に各家庭で必要なものを用意しておきましょう。

調理器具	カセットコンロ（ボンベも）、簡易食器（紙皿・スプーンなど）、アルミホイル、食品用ラップなど
生活用品	簡易トイレ・汚物処理袋 16ページ、携帯トイレ、トイレットペーパー、新聞紙・ビニール袋、寝袋、衣類、ドライシャンプーなど
その他	車のガソリンを満タンにしておく ※不要不急な給油を避けることや、緊急車両への優先給油への協力にもなる。

上記は二次持出品とも呼ばれ、避難した場所から取りに帰ることを想定し、持ち出しやすい場所に保管しておくことで、様々な状況で活用することができます。

10 栄養バランスを考えた家庭備蓄を

買い置きしたい食品の例

- 災害時に、普段と変わらず食べ慣れたものを食べることや、栄養バランスを考えた食事をとることは、ストレスを和らげ、心身を健康に保つことにも役立ちます。
- 下記を参考に買い置き食材を見直してみましょう。

主食	ごはん・パン・麺類（エネルギー源） 例）無洗米、レトルトのおかゆ、パン、乾麺（カップ麺）、シリアルなど	
主菜	肉・魚・卵・大豆製品（たんぱく質源） 例）ツナ缶、大豆水煮、レトルトのカレー・シチュー、ミートソース缶など	
副菜	野菜・きのこ・いも・海藻類（ビタミン・ミネラル源） 例）乾燥野菜（ほうれん草など）、切り干し大根、乾燥わかめ、日持ちする野菜、ひじき缶、コーン缶、トマト缶、レトルトスープ、即席汁物など	
飲料	水、お茶、スキムミルク、野菜ジュース、100%果汁、ロングライフ牛乳など	
調味料	塩、味噌、醤油、マヨネーズ、ドレッシング、ケチャップ、めんつゆなど	
その他	ビタミン剤、お菓子、はちみつ、梅干、ドライフルーツ、ビスケット、フルーツ缶など	

災害時の献立の例

朝　食	昼　食	夕　食
パンとジャム／ツナ缶と大豆水煮缶のサラダ／レトルトスープ 	ごはん／いわしの蒲焼缶／アスパラ缶とコーン缶のサラダ 	ごはん／レトルトカレー／野菜ジュース

11 家族構成に応じた備えをしましょう

幼児がいるご家庭では

- 乳幼児は脱水症状になりやすいため、飲料水は一般の家庭よりも多く備蓄しましょう。
- ミルク（粉ミルクや液体ミルク）は普段から多めに買い置きしましょう。
  ※母乳で育てている方も、災害時には体調変化が起き、母乳が出にくくなることがあるため、念のためミルク（粉ミルクや液体ミルク）やほ乳瓶を用意しておきましょう。
- 離乳食やおやつ、オムツやおしり拭きを多めに買い置きしましょう。

高齢者がいるご家庭では

- 咀嚼（そしゃく）が困難な方は、やわらかく食べやすい食品（レトルトのおかゆなど）を用意しましょう。
- のどの渇きを感じにくいため、日頃から水はこまめに飲むよう心がけましょう。
- 災害時のストレスにより食欲が低下することがあります。普段から食べ慣れているものを多めに用意しましょう。

ペットがいるご家庭では

- 家具や水槽、ブロック塀の倒壊によりペットがケガをしないようにしましょう。
- 十分な餌やペットシーツ、常備薬などを多めに買い置きしましょう。
- 避難するときを考えケージを用意しましょう。またケージに慣れさせましょう。
- 詳しくは各区衛生課で配布している「ペットの防災手帳」をご覧ください。

その他

- 食物アレルギーや腎臓病などがある方は、災害時に対応食品が手に入りにくくなることを考え、多めの備蓄を心がけましょう。
- 障がいや病気など、ご自身の状況に応じて必要なものを備えておきましょう。

上記はあくまで一例です。各個人の事情に応じて必要な備えは変わるため、災害時の状況を想像し、必要となるものを考えることが重要です。

12 各家庭でのトイレ対策

災害時にトイレが使えなくなることも…

- 災害時には断水や下水管の破損によりトイレが使えなくなることがあります。
- マンションなどの集合住宅では、水道をくみ上げるポンプが停電により動かなくなることで、トイレの水が流せなくなる可能性があります。
- 災害時でも各家庭で対応できるよう、携帯トイレや簡易トイレの準備をしておくことが必要です。
（備蓄目安:1人あたり1日5回×最低3日間分、できれば7日間分）

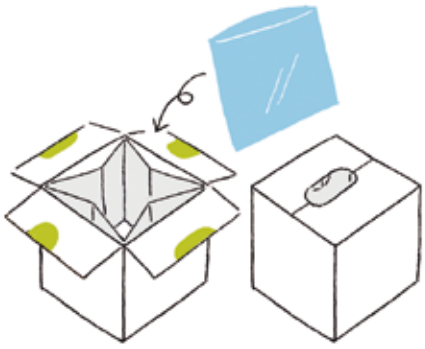
断水時に家庭でトイレを使う工夫

既存の便座が使用できる場合

- 便器にポリ袋（または汚物処理袋）をかぶせ、その中に凝固剤やペット用トイレシートなどを入れておけば、用を足すごとに袋を交換することで、断水していてもトイレを清潔に使用することができます。　※使用後は家庭ごみとして出してください。

便座が使えない場合

- ポリバケツや、二枚重ねにしたダンボール箱など、座っても壊れない頑丈なものを用意し、中にポリ袋（または汚物処理袋）や凝固剤、ペット用トイレシートなどを入れておけば、便座が使用できない場合の簡易トイレとして使用できます。
※使用後は家庭ごみとして出してください。



コラム　川崎市からの災害時の水の供給

- 災害時の飲料水を、市内の断水の状況に応じて、下記の方法により市民の皆様に提供いたします。

給水車の巡回

地震発生から24時間以内を目途に、給水車が重要な医療機関や地域防災拠点を含む避難所へ水を運びます。

応急給水拠点の開設

公園や道路、学校等に設置された応急給水拠点について、地震発生72時間以内を目途に順次開設いたします。

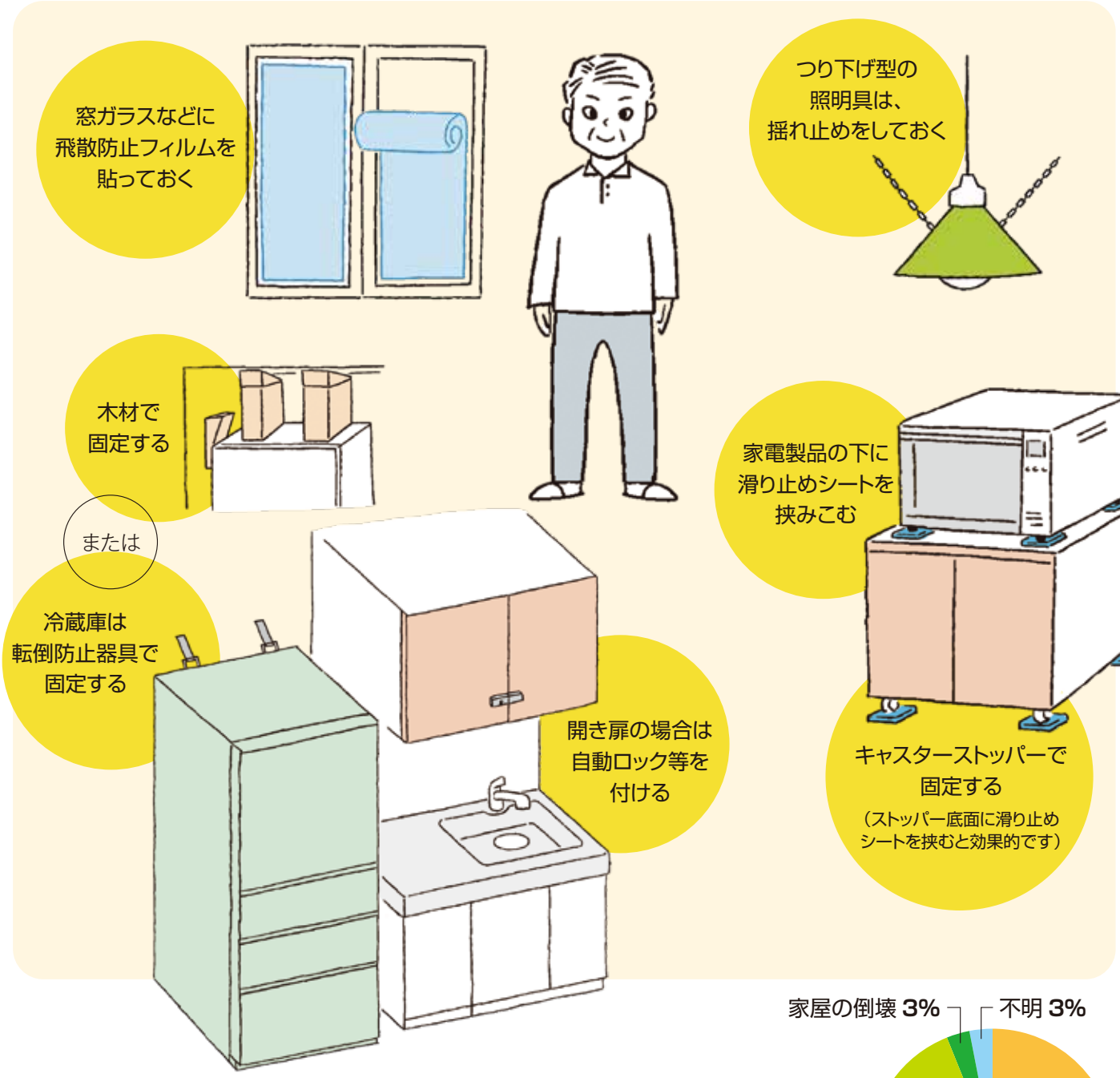
応急給水拠点の場所は防災マップや市上下水道局HPにてご覧ください。

開設不要型の給水設備

一部の学校（避難所）の運動場の水飲み場では、あらかじめ水道管を耐震化するなどして、校舎が断水した場合でも飲料水の提供ができるよう、整備を進めています。

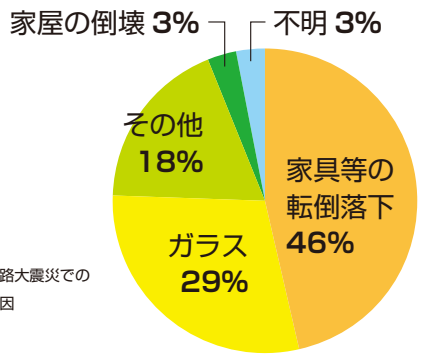
地震に強い部屋をつくる 13

家具の転倒防止の取組例



家具や家電の下敷きにならないために

● 家が倒壊しなくても、家具は倒れます。あなたやあなたの家族の上に重い家具が倒れて来ないように、今すぐ安全な部屋作りに取り組みましょう。

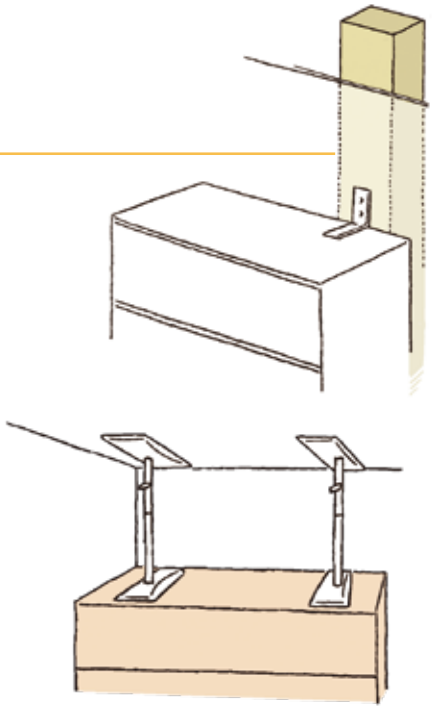


阪神淡路大震災での負傷原因

日本建築学会
「阪神淡路大震災住宅内部被害調査報告書」より

- ご自身での対策が難しい場合は、工務店やハウスメーカーにご相談ください。
- なお、高齢者･障がい者のみの世帯は転倒防止器具の無料設置サービスがありますので、サンキューコール（200-3939）からお申し込みください。

安全な部屋作りのためのポイント



家具の固定は金具によるネジ止めが基本

- 大地震による揺れに耐えるには、壁と家具をお互い強固に固定する必要があります。このため、家具の比較的強度のある場所と、壁の間柱（壁の中の柱）とを金具でネジ止めするようにしましょう。
- 突っ張り棒は、止むを得ず金具で固定できないときの方法と考えましょう。また、家具と天井の間に2本の突っ張り棒を立て、その間に板を渡すことで、より強固に固定されます。

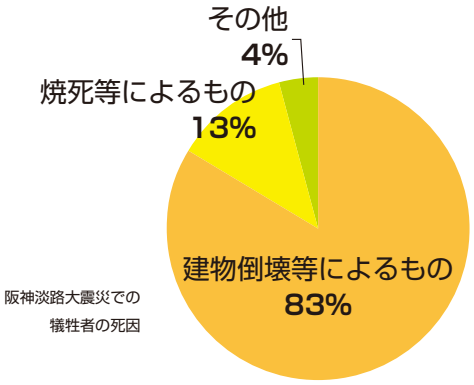
寝室に重い家具を置かない

- 寝ているときは素早い対応ができません。家具の転倒防止策も大切ですが、なるべく寝室には重い家具を置かないようにしましょう。

地震に強い住まいをつくる 14

地震に強い家に住む

- 建築基準法が改正された昭和56年より前の建物は耐震性が低い可能性があります。
- 下記の支援を活用し、家の耐震化に取り組みましょう。



阪神淡路大震災での
犠牲者の死因

兵庫県監察医
「神戸市内による検死統計（平成７年）」より

木造住宅の耐震に関する制度を知る

木造住宅耐震診断士派遣制度

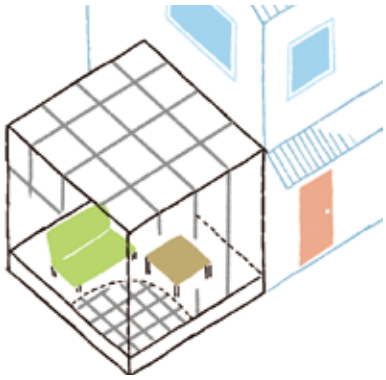
- 2階建／平屋の住宅を対象に、耐震診断士を無料で派遣します。

木造住宅耐震改修助成制度

- 2階建／平屋の住宅を対象に、精密診断や補強計画費用、工事費用の一部を助成します。
- 小規模福祉施設や特定建築物についても、耐震改修等の助成制度があります。

耐震シェルター・防災ベッド設置助成制度

- 木造住宅の所有者を対象に、「耐震シェルター」または「防災ベッド」を設置する費用の一部を助成します。



- 上記の支援メニューはすべて昭和56年5月31日以前の建築物が対象です。
- 詳しくは市HPまたは、電話（防災まちづくり推進課 200-3017）にてご相談ください。

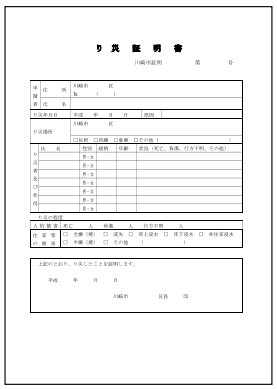
市HPから　建築物の耐震化　検索

家の周りの安全確認をしましょう

- 地震により、屋根瓦の落下やブロック塀・門柱などの倒壊の危険があります。
- 家の周りを確認し、必要に応じて補強や転倒防止を行うなどの対策をしましょう。

被災したときの生活再建 15

罹(り)災証明を受ける


り災証明書

- 罹(り)災証明書とは災害により被災した住家等について、その被害の程度を証明する書類で、下記のような被災者支援制度の適用の判断材料として活用されるものです。
  - ▶被災者生活再建支援金を受給する場合
  - ▶被災者向けの融資を受ける場合
  - ▶保険料の減免などを受ける場合
  - ▶義援金を受給する場合
  - ▶税金の減免などを受ける場合
  - ▶応急仮設住宅への入居の場合
- 証明書の発行にあたっては、市職員が現地で被害状況の調査を行い、「全壊」「半壊」「一部損壊」等の区分で被害の程度を判定します。
  ※風水害の場合は、なるべく被害状況を写真等で記録してください。
- 罹(り)災証明書の申請や交付については、各区役所にお問い合わせください。

コラム 応急危険度判定とは

応急危険度判定とは、地震で被災した建物が、今後の余震等で崩壊するなどの危険がないか専門スタッフ（応急危険度判定士）が調査し、その結果を建物の玄関などに「危険」「要注意」「調査済」の3段階で表示することで、建物の所有者や近くの人に対して注意を促すものです。
詳しくは建築管理課（200-3088）までご連絡ください。
※被災した擁壁、のり面を含む宅地の危険度判定は被災宅地危険度判定士が調査します。詳しくは宅地企画指導課（200-3035）までご連絡ください。

応急危険度判定の判定標識

ご存知ですか？
応急危険度判定と罹(り)災証明に基づく「建物被害認定調査」との違い

応急危険度判定は、あくまで住民の安全第一に、応急的に実施されます。この判定は、被災者の生活再建に向け、その根拠となる「罹(り)災証明書」を発行するための「建物被害認定調査」とは目的が異なるため、その2つの判定結果に違いが生じるケースもあります。

あらかじめ地震保険に加入しておく

- 地震保険とは、地震によって起きる損害を補償する、地震災害専用の保険です。
- 地震によって自宅が被災したときには、生活再建する上で大きな力となりますので、あらかじめ加入しておきましょう。

※火災保険では、地震を原因とする火災や、地震により延焼・拡大した損害への補償はされません。
※地震保険は火災保険への加入が前提となりますので、火災保険と一緒にご契約ください。
※すでに火災保険を契約されている方は、契約期間の中途からでも地震保険に加入できます。

風水害に備える

16

あなたは、大雨によって自宅周辺にどんなリスクがあるのかご存知ですか?
いざ災害が起きたとき、正しい避難方法を知っていますか?
風水害は、地震と違い、天気予報などで事前に情報を事前に入手する時間があります。
風水害に備えて、「いつ」、「だれが」、「何をするのか」を
時系列に整理した自分だけの避難計画（マイタイムライン）をたて、
適切な行動が取れるよう準備しておきましょう。

ハザードマップで地域のリスクを知る

がけ崩れのリスクを知るには

- 各区の土砂災害警戒区域と土砂災害特別警戒区域を示した「土砂災害ハザードマップ」をご活用ください。
  ※川崎区については土砂災害警戒区域がないため、ハザードマップはありません。
- 宅地企画指導課（200-3035）や危機管理本部、各区危機管理担当、かわさき情報プラザの窓口等で配布しています。

■土砂災害ハザードマップ

洪水のリスクを知るには

- 各区の洪水浸水想定区域を示した「洪水ハザードマップ」をご活用ください。
- 河川課（200-2902）や危機管理本部、各区危機管理担当、かわさき情報プラザの窓口等で配布しています。

■洪水ハザードマップ

内水のリスクを知るには

- 各区の内水浸水想定区域を示した「内水ハザードマップ」をご活用ください。
- 下水道計画課（200-0104）や危機管理本部、各区危機管理担当、かわさき情報プラザの窓口等で配布しています。

■内水ハザードマップ

避難に関する情報を知る

- 災害発生の危険が迫ったとき、避難が必要な地域の方に向け、下記の情報を発信します。
  ※情報の入手方法については29ページをご覧ください
- その際、自宅周辺のリスクや各家庭の状況に応じ、適切に行動しましょう。
  ※災害に応じた避難の方法については次ページをご覧ください

■避難に関する情報

警戒レベル5 緊急安全確保	警戒レベル4 避難指示	警戒レベル3 高齢者等避難
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!	**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。

がけ崩れから避難する

17

土砂災害警戒区域の中にいるときに、避難に関する情報が発せられたときには、
ただちに安全を確保することが必要です。
このとき、天候やご自身の状況により、柔軟に行動を変えることができるよう、
下記の方法を参考に、適切な避難場所の確保などの準備をしておくことが大切です。

■状況に応じた避難行動

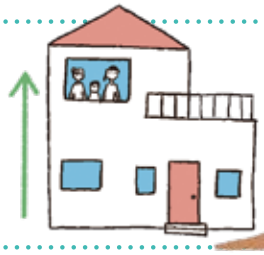
避難に関する情報（避難勧告など）

安全な場所への移動

避難所や高台、土砂災害警戒区域の外の知人の家などに移動します。

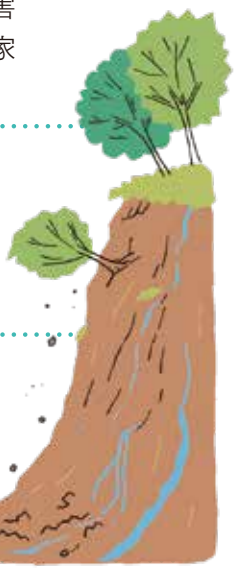
近隣の高い建物等への移動

近くの頑丈な建物の2階以上や、高い建物のなるべく上階に移動します。



屋内の安全な場所への避難

屋外への避難がかえって危険なときは、崖とは反対側で、なるべく高い階の部屋に避難します。



がけ崩れの前兆現象とは

- がけ崩れが発生する間際のがけ地では、以下の前兆現象が起きると言われています。
  ①斜面が膨らんできている。　②斜面の上や途中に浮いている石がある。
  ③斜面に亀裂ができている。　④湧き水の量が増えたり、濁ったりしている。
  ⑤雨水が斜面を流れてできた溝がある。　⑥雨の日に小石がパラパラ落ちてくる。
- これらを目撃したときはすぐに現場から離れましょう。
  心配でもがけ地を見に行くことは危険なので絶対にやめましょう。

■がけ崩れが起こりにくい土地をつくるには

急傾斜地や擁壁等の対策工事を行うことで、がけ崩れが起こりにくくなります。がけの状況に応じて、下記の制度を活用しましょう。詳しくは宅地企画指導課（200-3035）までご相談ください。

急傾斜地崩壊対策事業（神奈川県事業）

- 対策工事を行うことで、急傾斜地の崩壊を防ぎます。
  ※がけの高さが5m以上、勾配が30度以上、保全人家戸数が5戸以上、自然がけであること、関係権利者全員の合意形成が図られることなどの要件があります。

宅地防災工事助成金制度（川崎市事業）

- がけ崩れの防止や復旧などの「宅地防災工事」、がけの補修・補強または排水施設の整備などの「宅地減災工事」に対し、工事費の一部を助成します。

洪水等から避難する

18

大雨により河川の水位が上がり洪水の危険が迫った際には、川崎市から対象の地域に避難を呼びかけます。
適切な避難方法は、居住場所や環境により違いがありますので、
下記の判断フローを参考に、自身の避難行動や避難先をあらかじめ検討しておきましょう。

状況に応じた避難行動

自宅が洪水浸水想定区域内にある。

- いいえ → **屋内待機**
- はい ↓

自宅が家屋倒壊等氾濫想定区域（河岸侵食）の内にある。

- はい → **立ち退き避難**
- いいえ ↓

自宅が家屋倒壊等氾濫想定区域（氾濫流）の内にある木造建築である。

- はい → **立ち退き避難**
- いいえ ↓

浸水の深さが建物の最上階の床の高さを上回る。

- はい → **立ち退き避難**
- いいえ ↓

浸水が長時間（3 日間以上）継続する地域に住んでいる。

- いいえ → **垂直避難**
- はい（1 週間程度の備蓄をしましょう）→ **垂直避難**

屋内待機

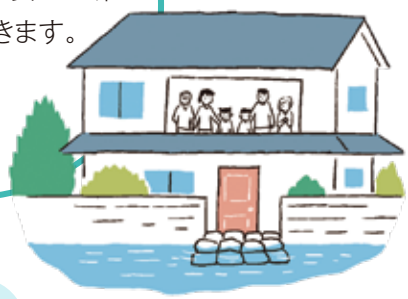
むやみな外出は控えましょう。

立ち退き避難

洪水が発生した場合、自宅に留まることは危険です。近隣の安全な場所や堅牢な建物等へ移動しましょう。

垂直避難

洪水が起きても、自宅の上階に移動すれば安全を確保することができます。



家屋倒壊等氾濫想定区域（河岸侵食）とは

- 河岸が侵食された場合に、家屋の倒壊や流出などの危険がある区域を示したものです。

家屋倒壊等氾濫想定区域（氾濫流）とは

- 河川が氾濫した場合に、一般的な木造家屋が倒壊する危険のある区域を示したものです。

内水氾濫から身を守る

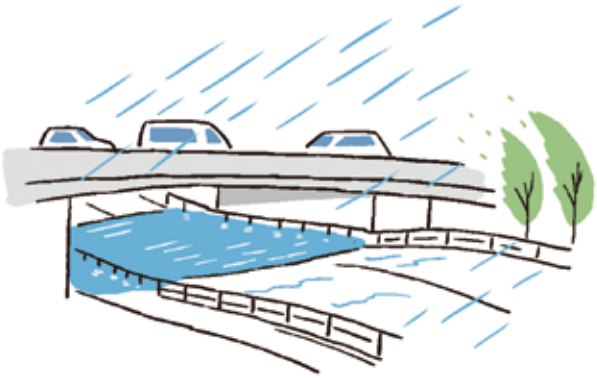
「内水氾濫」とは、下水道等の排水施設の能力を超えた雨が降った時や、雨水の排水先の河川の水位が高くなった時等に、雨水が排水できなくなり浸水する現象です。

垂直避難をしましょう

- 内水氾濫については、浸水が発生しても、建物の上階に避難すれば安全を確保することができます。20センチメートル程度の水深でも水の流れによっては歩行が困難となります。無理して屋外へ移動せず、高所へ垂直避難をしましょう。
  なお、突発的な集中豪雨等は事前の予測が困難であるため、避難所は開設されていない可能性が高いです。市からの防災情報に注意しましょう。

地下空間の危険性

- 地下室や半地下等の地下空間は、地上の様子を確認できず、地上が冠水すると一気に水が流れ込んでくることがあります。また、低い水位でも水圧でドアを開けることができなくなります。早めに地上・上階へ避難してください。



大雨時や浸水時の注意点

- 市内には、道路や鉄道の下等に立体交差部（アンダーパス）があり、大雨時には冠水する恐れがあるため、通行は避けましょう。
- 浸水時には、ふたの外れたマンホールや側溝等危険な場所があります。やむを得ず、移動する場合には、長い棒を杖代わりにする等、足元の安全を確保しましょう。

19 屋外に避難するときの注意点

- 動きやすい服装を心がけ、靴はヒモで締められる運動靴を履くようにする。
  ※長靴は足を取られるため危険です。
- 非常持出品は、リュックサックなどに入れ、両手が使えるようにする。
- 夜間や停電など周囲が暗い場合に備え、懐中電灯を用意する。
- 浸水している場所を移動する場合に備え、杖などを用意する。
  ※浸水している場所は、蓋の開いたマンホールへの転落の恐れ等があり、足元の安全確保が必要です。

様々な災害から身を守る 20

竜巻から身を守る

- 竜巻は発達した積乱雲に伴い発生します。「①急に冷たい風が吹く」「②窓や壁に打ち付けるような強い雨や風が吹く」「③ひょうが降る」など、竜巻が起きる兆しに気付いたら、すぐに次のとおり避難しましょう。

屋外にいるとき

- 頑丈な建物の中に逃げ込む。
  ※物置やプレハブ等には逃げ込まない。
- 頑丈な構造物の側にうずくまる。
- 側溝等に伏せる。
  ※逃げ込める建物がない場合。

屋内にいるとき

- 窓、ドア、外壁から離れる。
- 家の1階で、中心部に近い窓の無い部屋や、地下室に駆け込む。
- 浴槽や机の下など、頑丈な物の陰に入り、両腕で頭と首を守る。

詳しくは内閣府の手引きをご覧ください。http://www.bousai.go.jp/kyoiku/pdf/tatsumaki2.pdf

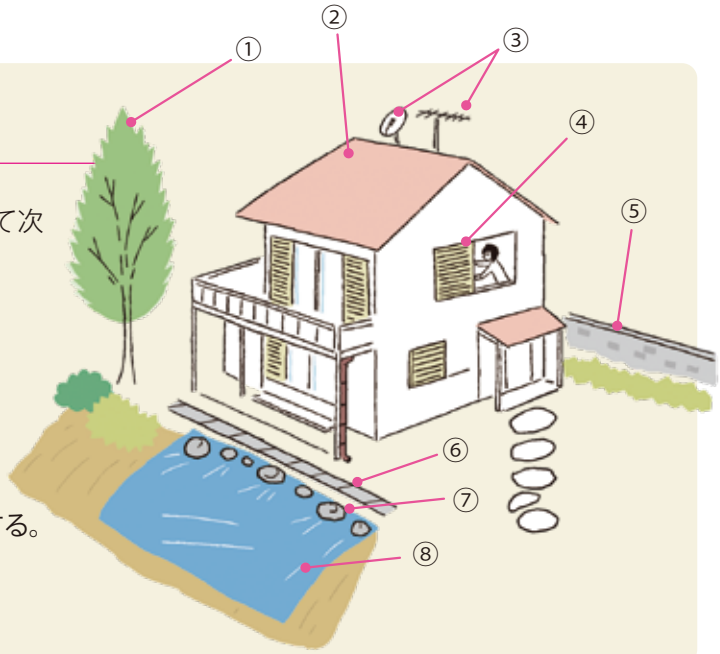
雷から身を守る

- 雷が鳴ったときには、早めに建物や車の中に避難しましょう。
- 近くに建物や車がないときは、高い木などを探し、最低でもその木の全ての幹･枝･葉から2m以上離れたところで※、姿勢を低くしましょう。
  ※木に近寄り過ぎると、その木に落雷したときに人体へ雷が飛び移ることがあります。また、送電線の下も安全ですが、その際は電柱から4メートル以上離れてください。

コラム 台風に備える

台風の接近や通過が予想されるときは、必要に応じて次の対策を行いましょう。

①崖の上や途中にある大きな木の枝をせん定する。
②屋根の点検、補修をする。
③アンテナはしっかり固定する。
④雨戸、雨どいの点検、補修をする。
⑤塀の補強をする。
⑥水路、排水溝の掃除をして雨水がよく流れるようにする。
⑦崩れそうな土砂を取り除く。
⑧シート掛け、雨水の浸入を防ぐ。



水害時に役立つ情報

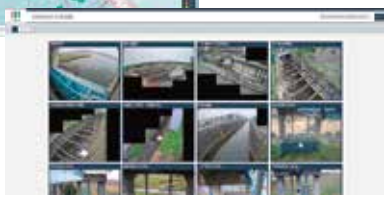
21

川崎市防災気象情報

● 市内及び多摩川、鶴見川の河川水位や雨量情報、河川監視カメラをウェブサイトで公開しています。

https://kawasaki.tenki.ne.jp/

■雨雲レーダー / 水位



■カメラ一覧

雨の降り方と災害発生との関係※地域特性により異なる場合があります

1時間雨量	状況	災害発生のリスク
10~20ミリ	ザーザーと降る。	この程度の雨でも長く続くときは注意が必要。
20~30ミリ	どしゃ降り。 車に乗っているときには、ワイパーを速くしても前方が見づらい。	側溝や下水、小さな川があふれ、 小規模の崖崩れが始まる。
30~50ミリ	バケツをひっくり返したように降る。 車での高速走行時には、ハイドロプレーニング現象が生じブレーキが効かなくなる。	山崩れ･崖崩れが起きやすくなり、 危険地帯では避難の準備が必要。 下水管から雨水があふれる。
50~80ミリ	滝のようにゴーゴーと降り続く。 これ以上、車の運転は危険。	都市部では地下室や地下街に雨水が流れ込む場合がある。 マンホールから水が噴出する。 土石流が起こりやすい。
80ミリ以上	息苦しくなるような圧迫感がある。 恐怖を感じる。	雨による大規模な災害の発生するおそれが強く、厳重な警戒が必要。

コラム 過去の災害を参考にする

浸水実績図

市内で発生した過去の浸水情報を視覚的に表した図面のことです。ガイドマップかわさき06ページや次の場所で閲覧できます。

■ 閲覧場所
危機管理本部（200-2841）、
下水道計画課（200-0104）、
河川課（200-2902）、
かわさき情報プラザ、各区危機管理担当、
各区の道路公園センター、各図書館

災害概要

川崎市で過去に発生した災害や大規模な事故などの記録をまとめたものは、危機管理本部で閲覧するか、市HPから災害概要で検索し、ダウンロードしてください。

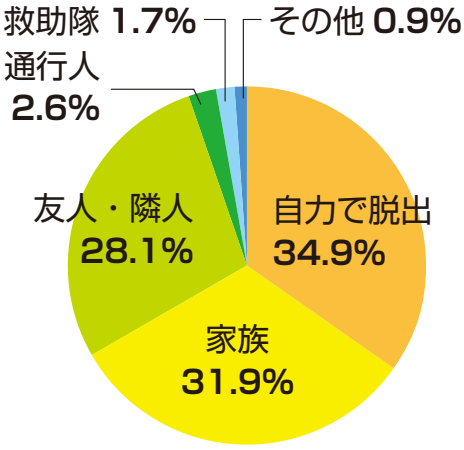
災害に強い地域を作るには

22

災害時に頼れるのはご近所の絆

あなたを救う手はご近所から差し伸べられる

- 近くで火災や建物倒壊などが起きたとき、それが大規模災害のときであれば、消防署や警察署がすぐに駆けつけてくれるとは限らなくなります。
- 大規模災害時、多くの人がご近所の絆（共助の力）によって救われていることが過去のデータからわかっています。（右図参照）



阪神淡路大震災における生き埋めや閉じ込められた際の救助主体等
日本火災学会
「1995 年兵庫県南部地震における火災に関する調査報告書」より

あなたの近くには一人で避難できない方がいるかも知れない

- 災害時要援護者（高齢者や障がい者など災害時に特に配慮を要する人）は情報の入手が遅れてしまったり、避難に時間を要するため、ご近所の協力が必要になります。
- 無理のない範囲で、災害時要援護者への配慮を優先的に考え、安否確認、火の始末や避難の手助け、情報の提供などを心掛けましょう。

地域の自主防災活動に参加しよう

自主防災組織とは

- 自主防災組織とは、地域に住む皆さんがお互いに協力し合い、その地域の安全を守るため、町内会･自治会などを基に組織された団体です。
- 災害時に見知らぬ住民同士がスムーズに助け合うことは困難です。日頃からご近所の自主防災活動や、町内会･自治会活動に積極的に参加し顔見知りを増やすことで、災害時のスムーズな助け合いにつながります。

防災訓練に参加しよう

- 地域の防災訓練は、消火活動や応急救護の方法を練習する場であると同時に、地域の絆を深める絶好の機会です。
- 家族やご近所同士で誘い合い、特に若い世代は積極的に参加しましょう。

※自主防災組織への加入の相談や活動について知りたい方、自主防災組織を結成したい場合は、各区役所の危機管理担当30ページにご相談ください。

地域防災力向上に役立つ支援

災害時要援護者避難支援制度

- 市では、町内会･自治会や自主防災組織など、地域の助け合いによる、災害時要援護者の避難支援に向けた体制づくりを行っています。
- 災害時の避難に不安のある方はこの制度へ登録することで、初回訪問や支援者との関係づくりを通じて、災害時の避難支援を受けやすくなります。あわせて、登録される方は町内会･自治会などへ加入し、日ごろから地域の方と顔の見える関係をつくりましょう。
- 詳しくはお住まいの区役所、地区健康福祉ステーションにご相談ください。
- 市HPでは、制度の詳細や、支援者向けのわかりやすい手引きなども紹介しています。

市HPから　要援護者避難支援制度　検索

川崎市防災協力事業所登録制度

- 災害時に事業所が無償で地域の支援を行う制度です。
- 災害時に地域貢献を行いたい事業所や、近くの防災協力事業所について詳しく知りたい方は、市HPまたはお近くの区役所（危機管理担当）にご相談ください。

市HPから　防災協力事業所　検索

防災について学べるメニュー

ぼうさい出前講座

- 地震･風水害に関する一般的な知識と家庭での備え、川崎市の防災対策などをテーマに、皆様の地域に職員が出向いて講座を行います。
- 詳しくは市HPまたは、お近くの区役所（危機管理担当）にご相談ください。

市HPから　ぼうさい出前講座　検索

応急手当講習会

- 心肺蘇生法･AEDの使用方法･止血法などの応急手当の技術を身に付けた「市民救命士」の養成を行います。
- 詳しくは市HPまたは、電話（救急課　223-2627）にてご相談ください。

市HPから　応急手当講習会　検索

ぼうさいライブラリー

- 防災に関するDVDや避難所運営ゲーム（HUG）を無料で借りることができます。
- 貸出リストは市HPにて一覧を掲載しております。
- 詳しくは市HPまたは電話（危機管理本部　200-2894）にてご相談ください。

市HPから　ぼうさいライブラリー　検索

災害時の情報の入手方法 23

大規模災害時、正確な情報を迅速に入手することはとても大切です。
本ページで紹介する方法はどれでも同じ情報を入手できるため、普段から
準備しておきましょう。

メールやインターネット、アプリなどから入手する

■メールニュースかわさき『防災気象情報』

- 川崎市から市内の災害、気象等の情報をメールでお知らせします。
- 配信を希望する方は下記サイトにアクセスし、「空メールを送信する」から空メールを送信してください。

https://plus.sugumail.com/usr/kawasaki/home

■かわさき防災アプリ

- 発令中の避難情報や避難所開設情報を地図で確認できます。
- 洪水、土砂災害、津波などの危険区域を地図に示したハザードマップを確認できます。
- アプリストアからダウンロードできます。

■ Android版　■ iOS版/iPadOS版

■川崎市危機管理本部ツイッター @kawasaki_bousai

- 川崎市の防災、気象、災害などに関する情報をツィートします。
- ご利用を希望する方は、アカウント（kawasaki_bousai）をフォローしてください。

■川崎市LINE公式アカウント

- 台風のように事前に災害発生が予想される場合などに、川崎市の防災情報ポータルサイトや避難所マップ等への誘導など、防災に特化したメニューに切り替わります。
- ご利用を希望する方は、「LINE（ライン）」から友だち登録をしてください。

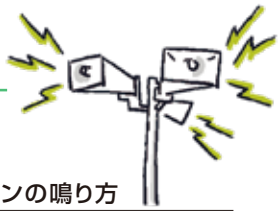
■川崎市防災ポータルサイト

- 日頃の備えに役立つ防災情報を紹介しています。
- 避難所の開設や避難指示等の発令状況を確認できます。

緊急速報メール（エリアメール）とは

- 避難指示など避難に関する情報や、緊急地震速報・津波警報・気象等に関する特別警報など、市民の生命に関わる情報を一斉に配信します。※登録不要、受信料不要

防災行政無線や電話から入手する



防災行政無線

- 防災行政無線とは、避難所、広域避難場所、急傾斜地、主要ターミナル駅、海岸地域などにあるスピーカーから、市民の皆様に避難情報や防災情報を知らせるものです。
- 緊急性の高い情報は、状況によりサイレンを鳴らしてお知らせすることがあります。サイレンが鳴った場合には、テレビやラジオ、HP等で正しい情報を入手し、落ち着いて行動してください。

状況に応じた防災行政無線のサイレンの鳴り方

避難指示	60秒
大津波警報	3秒 → 2秒休み
津波警報	5秒 → 6秒休み
津波注意報	10秒 → 2秒休み
東海地震予知情報	45秒
弾道ミサイル情報	14秒（音が異なる）

※サイレンは、状況に応じて繰り返し放送します。

防災テレフォンサービス

- 防災行政無線の放送内容は、電話でも聞くことができます。（通常時は「防災一口メモ」が流れます。）無線が聞き取りにくい場合にはご利用ください。

県内の一般加入電話、公衆電話及び一部のIP電話から	**0120-910-174（通話料なし）**
携帯電話、PHS、県外の一般加入電話・公衆電話から	**044-245-8870（通話料あり）**

テレビやラジオから入手する

地上デジタル放送・ケーブルテレビ

- テレビ神奈川（3ch）や、YOUテレビ、iTSCOM、J:COMのデータ放送を利用して、川崎市の防災気象情報を配信します。

かわさきFM（79.1MHz）

- 川崎市からの緊急情報や、安否情報、ライフライン等の生活情報を放送します。

防災関係機関一覧

火事	119	川崎市役所	044-200-2111	中原区役所	044-744-3113
救急	119	川崎区役所	044-201-3113	高津区役所	044-861-3113
警察	110	大師支所	044-271-0130	宮前区役所	044-856-3113
海の事故	118	田島支所	044-322-1960	多摩区役所	044-935-3113
電話の故障	113	幸区役所	044-556-6666	麻生区役所	044-965-5100

東京電力パワーグリッド ※停電時	0120-995-007（フリーダイヤル） 03-6375-9803（有料） http://teideninfo.tepco.co.jp/
東京ガス ※ガス漏れ時	0570-002299（ナビダイヤル） 03-6735-8899（IP電話用）
上下水道局 ※断水時	0120-014-734（お客さまセンター） kawasaki@jougesui.jp（メール）

緊急連絡カード

緊急連絡カード

氏名	男・女
住所	電話
生年月日　年　月　日	血液型　RH　＋・－
持病、アレルギー	
健康保険証番号	
運転免許証番号	
生命保険証番号	
銀行口座番号	

避難所	広域避難場所	
家族の集合場所（具体的に）		
災害時に頼れる遠くの親戚・知人	氏名	
	電話・メール	
	住所	
家族の氏名	続柄	携帯電話／会社や学校の連絡先

災害時の安否確認は171または災害用伝言版を利用しましょう。

災害時に必要な情報がすぐにわかるように、このカードに必要事項を書き、携帯しておきましょう。
家族がいる人はこのページをコピーし、家族全員分作成しておくと安心です。

大切な人との安否確認

災害用伝言ダイヤル『171』や災害用伝言板は、災害時の安否確認に有効な方法です。
いざという時にスムーズに使えるよう、無料体験期間※に練習しておきましょう。

※毎月1日・15日・三が日、防災週間（8/30～9/5）、防災とボランティア週間（1/15～1/21）

災害用伝言ダイヤル（171）の使い方

録音方法

1 7 1

ガイダンスが流れます

録音は 1

□□□□□□□□□□

被災地の電話番号を市外局番から入

1 伝言を録音

9 終了

再生方法

1 7 1

ガイダンスが流れます

再生は 2

被災地の電話番号を市外局番から入

1 再生

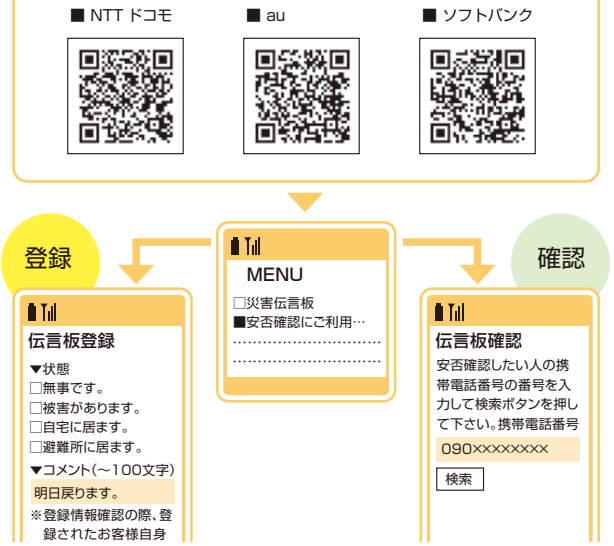
8 もう一度

9 別の伝言／終了

災害用伝言板の使い方

各社の災害用伝言板サイトアドレス

■ NTT ドコモ　■ au　■ ソフトバンク



Colors, Future!
いろいろって、未来。
川崎市

備える。かわさき

発行日／2023年6月　編集・発行／川崎市危機管理本部
〒210-8577 川崎市川崎区宮本町1番地　TEL 044-200-2894　FAX 044-200-3972