



目次



- はじめに P1
- 上尾市の被害想定** P4
 - もしも上尾市で大地震が起きたら P4
 - 大地震による上尾市の被害想定
- 自助・共助・公助** P5
 - 「助け合い」が命を救い、まちを守る P5
 - 主な自助・共助・公助の活動
- あなたの避難先** P6
 - 避難先の特徴 P6
 - 災害発生直後に避難する場所／避難生活を送る場所
 - 指定緊急避難場所・指定避難所・福祉避難所一覧 P7
 - 指定緊急避難場所・指定避難所／福祉避難所
- 地震発生** P10
 - 大地震発生！即座にすべきこと P10
 - ①まず身を守る P12
 - 状況別の身を守る行動
 - ②安全確保 P13
 - 家族の安全確認／状況別の安全確保／火が出たら初期消火
 - ③状況確認 P14
 - ほかの場所にいる家族の安否確認／正しい情報の確認／再度の地震に備える(被害防止)
 - ④隣近所の安全確保(共助) P15
 - 隣近所の住民の安否確認／消火、救出・救護活動
 - ⑤どこに避難する?(避難先の選択) P16
 - 避難の流れ
 - 帰宅困難者になったら P17
 - 帰宅困難者の行動／徒歩帰宅

事前対策と避難行動

- 防災準備と避難時の対応 P18
- 正しい情報の入手方法 P20
 - スマートフォンやPCで情報入手／メールサービスで情報入手／そのほかの方法で情報入手／防災関係機関一覧
- 災害時の連絡方法 P22
 - 災害用伝言サービスの連携／災害用伝言ダイヤル(171)の使い方／災害用伝言板(web171)の使い方／携帯電話 災害用伝言板／SNSによる連絡
- わが家の備え P24
 - 屋内の備え／屋外の備え／上尾市による住宅耐震支援／非常用持ち出し品・備蓄品／トイレの備え
- 地域の備え P31
 - 自主防災会／マンションの防災対策
- 分散避難時の心得 P32
 - 避難する際の注意事項／大雨の中で避難する際の注意事項
- 配慮が必要な人へのサポート P33
 - 配慮が必要な人への協力
- 指定避難所での生活 P34
 - 指定避難所への避難／共同生活での心がけ／女性や多様な性(LGBT)への配慮
- 心と身体のケア P35
 - 心のケア／身体のケア
- 初期消火、応急手当、心肺蘇生 P36
 - 初期消火の方法／応急手当の方法／心肺蘇生法とAED
- 竜巻、大雪、火山(降灰)への備え P37
 - 竜巻／大雪／火山(降灰)
- ハザードマップ** P38
 - 地震ハザードマップの見方 P38
 - 地震ハザードマップの種類／地震ハザードマップの使い方／このマップの想定した地震
 - 建物全壊棟数マップ P40
 - 揺れやすさマップ P42
 - 液状化可能性マップ P44
 - 水害ハザードマップの見方 P46
 - 水害ハザードマップの種類／水害ハザードマップの使い方／マイ・タイムラインを作りましょう
- その他** P52
 - わが家の防災メモ P52
 - 登録はお済みですか? ~避難行動要支援者名簿に登録しましょう~ P54
 - 介助の方法 ~困っている人を手助けしましょう~ P55