

共助

～共に助け合う～ 近所で、地域で、協力しましょう



地域の防災訓練の日を知りたいわ。

8月・12月・3月の年3回開催しているよ。
地域の回覧板や市ホームページ、広報やいづ
などでお知らせしているから確認してね。

親子サークルなどで、防災の勉強をしたいけ
れど、お願いできる場所はあるの？

焼津市の防災部では、出前講座を実施しているよ。
消防防災センターの防災学習室「しえ～る」でも、地震体験
や風水害体験ができるから、訪れてみるのもいいね。

防災訓練で地域防災力を強化

市では、市内一斉開催の市民参加型
防災訓練を年3回実施しています（右
表1）。
いつ発生するかわからない地震に備
え、季節や時間帯、テーマを変えた実
践的な訓練を行うことで、市全体の防
災力の向上を図っています。



詳しくはこちら



【表1】市内で実施している防災訓練

訓練名	開催時期
総合防災訓練	8月の最終土曜日
地域防災訓練	12月の第1日曜日
災害時初動訓練	3月の第1日曜日

■訓練の様子

各自主防災会が計画した、各地域の特
性に合わせた訓練が実施されています
（右表2）。大規模地震発生後は、地域で
助け合うことが重要です。日頃から訓練
に参加し、災害に備えましょう。



【表2】防災訓練で行われるさまざまな訓練

訓練の内容	訓練の趣旨
避難訓練	津波や倒壊家屋から命を守る
安否確認訓練	地域住民の安否確認を通して、救助が 必要な人を把握し、救助活動につなげる
避難所開設・ 運営訓練	避難所生活のイメージを共有し、運営 に向けて備える
消火訓練	消火器の使い方を習得する
炊き出し訓練	非常食の炊き出し方法を習得する

防災学習室「しえ～る」

防災学習室「しえ～る」
は、地震体験や風水害
体験をはじめ、気軽に
防災学習ができる施設
です。



■施設の概要

開館時間 9:00～17:00
休館日 年末年始
場所 消防防災センター1階
入場無料



詳しくはこちら

自主防救助隊訓練

大規模地震後に円滑な救
出・救助活動が行われるよ
うに、市内自主防災会には
それぞれ「自主防救助隊」
が設置されています。



自主防救助隊の
紹介動画

■訓練の様子

自主防救助隊訓練は、自主防救助隊員が、
救出・救助のための技術習得する機会とし
て、年2回実施しています。



チェーンソー
取り扱い訓練

倒壊家屋からの
救出訓練

消防団活動

消防団は、火災や大規模災
害が発生した時、職場や自
宅から現場へ駆けつけ、消
火や救援活動などを行う市町
村の非常備の消防機関です。



詳しくはこちら

平時時は、地域の防災リー
ダーとして防災訓練での指導のほか、応急手当
講習や火災予防活動など、地域住民の安全安
心を守る重要な役割を担っています。

市内では555人の消防団員
が地域の安全を守っています。



マスコットキャラクター
「火ノ用ココロ」
© 瀬戸ロみつき

自助

～自分の命は自ら守る～ 備えを充実させて、 心にゆとりを

過去の被災地では、トイレ問題が話題になっていたよね。
やっぱりわが家でも備蓄しておいたほうがいいのかな？



大地震後はトイレ使用注意！



大地震が起きた後は、
トイレの点検をするま
で、水洗トイレの使用
は控えましょう。
いつもと変わらないよ
うに見えても、排水管や
浄化槽が破損している可能性があります。
大地震後のトイレは、市ホームページで
下水の利用に制限がかかっていないこと
や、排水管や浄化槽に問題がないことを確
認した上で使いましょう。

絶対必要なトイレ対策

トイレを我慢するスト
レスと不安感が重なるこ
とも、体
調を崩してしまうことも。
災害時に自身と家族の健
康を守るためにも、「携帯ト
イレ」や「簡易トイレ」を備蓄
しておきましょう。トイレが使用できない時でも
自宅用を足すことができるようになります。

■携帯トイレ

便器や簡易トイレ
に取り付けて使う、
袋と凝固剤・給水シー
トがそろったもの。

■簡易トイレ

便器が使えないとき
のための、便座付きの
小型トイレ。携帯トイレ
も合わせて備蓄が必要。

■除菌用品・トイレトーパー

手を洗えない時のた
めに、除菌・消毒用品
やトイレトーパーも
備蓄しておきましょう。

災害後、トイレ使用可否の判断方法

■戸別の浄化槽

漏電がないか、プロアが正常に稼働しているか、汚水漏れ
がないかなどを確認してから利用を再開してください。

■公共下水

市ホームページや市公式LINEなど
で利用再開をお知らせします。



災害直後の生活のために、非常持出品・備蓄品が重要だと聞いたことがあるけれど…。
どんなものを用意したらいいかしら？ どこで買えばいいの？

非常持出品と備蓄品

災害用の備蓄には、「非常
持出品」と「備蓄品」の2種
類があります。

■非常持出品

発災直後に避難場所へ避難する時に持って
行く、発災後3日分の備え。日頃は非常持出
袋に詰めて、持ち出しやすい場所に置いてお
きましょう。常に必要なものや避難場所での
暑さ・寒さ・雨風対策、避難のための明かり
の確保などを考えて、発災直後に困らないよ
うにそろえましょう。

■備蓄品

発災後約1週間、自宅や避難所で生活する
ための備え。家屋が被災しても、取り出しや
すい場所に保管しましょう。

元気をつなぐ水とごはん

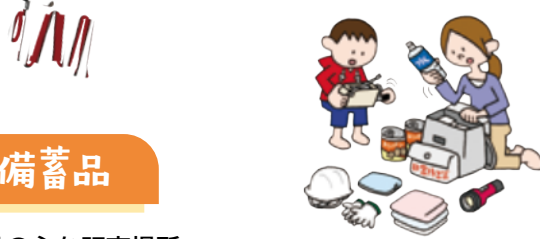
どんな時でも、水と
食べ物は体力の資本で
す。調理せずに食べら
れる非常食を3日分と
調理して食べる非常食
を4日分、合わせて最
低計7日分の家族の食
料と水を備蓄しておき
ましょう。



備蓄のこつは、普段食べている缶詰やレトルト
食品を多めに買っておくこと。食べたならその分を
補充することで、常に備蓄することができます。

家族に合わせた備蓄が大事

備蓄で重要なのは、家族に合
ったものを用意することです。
例えば、子育て世帯では離乳
食や液体ミルク、高齢者世帯で
はやわらかい食品、アレルギーがある人はア
レルギー対応のものなど、災害時に必要とな
るものは、各家庭で異なり
ます。それぞれの家庭で必
要なものを、優先順を決め
て備蓄することが大切です。



身近なお店でそろえよう！備蓄品

【表】備蓄品の主な販売場所

そろえておきたい備蓄品	主な販売場所
携帯トイレ・衛生用品など	ドラッグストア
非常食・備蓄水など	スーパーマーケット
ヘルメットやテントなどの雑貨類	アウトドア用品店
ラジオやモバイルバッテリーなど	家電量販店

市民防災リーダー育成講座

災害に備えて地域でこ
活躍いただく「防災リー
ダー」を育成するための
市民向けの講座です。



これまでに1,500人以上の皆さんが受講
し、地域の防災活動をけん引しています。

■講座の概要

対象 市内在住ま
たは市内在勤の人
開催日
7月～8月の土曜日（全3回）

開催時間 各回3時間程度

会場 消防防災センター

※今年度の講座について、詳し
くは市ホームページを確認す
るか、問い合わせください。



市ホームページ

出前講座

防災部職員が、市内へ出張
し、防災知識や災害に対する
備えなどについてお話しす。
お気軽にご相談ください。



■講座の概要

対象 自主防災会、事業所、学校や地域コミュ
ニティ団体など

主な講座メニュー

- 災害への家庭内対策
- 避難所の開設運営
- 避難所運営ゲーム（HUG）
- 地震体験車
- AEDの取り扱い講習
- 負傷者の搬送方法
- 被災地での支援活動紹介
- 風水害への備え など



市ホームページ

自助

～自分の命は自ら守る～

被害を抑えるために「備え」が重要

自宅を守る備えには何があるのだろう？

トウカイゼロ
TOUKAI-0

東海地震による被害を減らす（倒壊ゼロ）ため、国や県とともに進めている事業です。昭和 56 年 5 月以前に建てられた木造住宅を対象とし、耐震診断や耐震補強への補助金交付のほか、各種事業を実施しています。詳しくはこちら

住み続けられるわが家に

耐震診断で自宅の強さをチェック

【防災メモ】

市内住宅の耐震化率 94%

詳しくはこちら

トウカイゼロ
TOUKAI-0

昭和 56 年 5 月以前に建てられた木造住宅に住んでいる人を対象に、無料で専門家による耐震診断を実施しています。地震発生後の家屋倒壊を予防するために、自宅の耐震強度を確認しましょう。※住宅の耐震補強工事に対する補助金制度があります。まずは建築住宅課（☎626-2169）にご相談ください。※「無料耐震診断」は今年度で、「耐震補強工事補助」は令和 7 年度で終了予定です。

STEP 1

STEP 2

STEP 3

建築住宅課に電話で依頼

専門家による無料耐震診断

耐震補強工事

トウカイゼロ
TOUKAI-0

住宅全体の耐震補強が困難な場合でも、耐震シェルターや防災ベッドを設置することで、命を守ることができます。※設置に対する補助金制度があります。まずは建築住宅課（☎626-2169）にご相談ください。

耐震シェルター

防災ベッド

よくいる場所や無防備な睡眠中の安心度がアップ！

市ホームページ

トウカイゼロ
TOUKAI-0

家具の固定や感震ブレーカーで安心度アップ

家具を固定したり、窓ガラスへ飛散防止フィルムを貼付したりすることで、自宅内の安全対策を強化しましょう。また、災害時、電気の供給が再開されたときに起きる火災を防ぐためには、感震ブレーカーの設置が有効です。※設置に対する補助金制度があります。詳しくは市ホームページを確認するか、地域防災課（☎623-2554）へ問い合わせてください。

市ホームページ

地震発生から避難までの流れ

地震が起きたら、どんな流れで行動するか、おさらいしよう！

沿岸部

内陸部

●0分～数分後
地震発生中⇒揺れがおさまる

●数分後～数十分
できるだけ早く

●津波警報発令中

揺れから身を守る

安全確保・避難経路の確保

避難行動

避難場所での待機

建物の出入口などの避難経路を確保しましょう

家族や近所の人と声をかけ合って避難しましょう

車での避難は、交通事故や渋滞などのトラブルにつながる可能性も。車を置いて避難する場合は、車を路肩に寄せ、鍵を付けたままにしましょう

津波の到来に備えて直ちに海から離れ、高い避難場所に避難を

大津波警報・津波警報などが解除され、安全が確認できるまで待機

津波避難タワーで長時間待機することを考えて、非常持出品の用意を

避難場所（公園や広場、学校のグラウンドなど）に避難し、安全が確認できるまで待機

このページの問合せ先

■TOUKAI-0、耐震診断、耐震シェルター・防災ベッド設置補助金 建築住宅課 ☎626-2169

■家具固定・感震ブレーカー設置補助金 地域防災課 ☎623-2554

身の回りでどんな災害が起きるのかしら？

「地震」と「大雨」では避難行動が違うんだってね。

ハザードマップ

日頃から確認して、災害に備えよう！

地震・津波

水害・土砂災害

防災地図

洪水ハザードマップ

市では、災害に備えるために、「防災地図」と「洪水ハザードマップ」に分けて、浸水想定や避難する場所などの重要な情報を公表しています。身の回りでどんな災害が起こりえるのか、確認しておきましょう。防災地図と洪水ハザードマップは、市役所本庁舎や消防防災センターの窓口、市ホームページで確認することができます。

わたしの避難計画

「わたしの避難計画」は、想定される自然災害（地震、津波、風水害、土砂災害）に備えて、「どのタイミングで」「どこに」を事前に整理したものです。日頃は目に着くところに貼っておき、いざというときの避難に役立てましょう。消防防災センターの窓口や市ホームページで確認することができます。

災害時に慌てることなく、すぐ避難

わたしの避難計画

わが家の安否確認カード

市が作成した、地域での安否確認のためのカードです。自治会・町内会を通して、回覧板などで配布しています。災害時に安否が分からない人がいた場合、救助・捜索活動や、身元不明の人との照会の重要な手掛かりとなります。

■安否確認の重要性

安否確認ができると、不要な捜索・救助活動が減り、本当に助けが必要な人を素早く救助できるようになります。平常時に書ける欄を記入し、いざという時に備えましょう。

■防災訓練における活用

実災害で使うことが前提のカードですが、防災訓練でも活用し、使用方法の周知に努めています。訓練時には、「安否確認できた人」を地域で集計し市へ報告することで、情報伝達の訓練としています。災害時の緊急救助要請や報告につながる重要な訓練です。

わが家の安否確認カード

用語解説

■安否確認場所
大規模災害の後、住民の安否を確認するための場所で、各自主防災会で決められています。地域で確認しましょう。

■津波避難場所
大きな地震の後には、海岸から離れて、可能な限り高い場所や近くの高台や津波避難タワー・津波避難ビルなどに避難しましょう。近くにどのような施設があるか、日頃から把握しておく必要があります。

津波警報解除など安全が確保されたら

救出救助活動

自宅の確認

避難生活

地域の安否確認場所です「安否確認」

地域で協力し、捜索や救出救助活動を実施するとともに、自主防災会は、地域内の被害状況や安否情報を市に報告

救出活動や情報共有

自宅の被災状況を確認

自宅に帰る、自宅が住める状態かどうかを判断する ※写真に残すことを推奨。

自宅に住める

自宅に住めない

①在宅避難
住み慣れた家でプライバシーも守られる安心生活

②縁故先・親戚避難
親戚・知人宅に避難可能な場合

③避難所
被災で生活場所を失った人が、一時的に生活する場所

このページの問合せ先

■防災地図・わたしの避難計画 防災計画課 ☎625-0128 ■洪水ハザードマップ 河川課 ☎626-1118

■わが家の安否確認カード 地域防災課 ☎623-2554