



あせらず 避難は 駆け足で



あ

避難時は駆け足程度の速さが適切です。

慌てて走ると転倒や衝突のリスクが高まり、
逆に遅すぎると人にぶつかり危険に巻き込まれる
可能性があります。

冷静さを保つことが、周囲の人々との助け合う共助
にもなります。

日頃から避難経路を確認し、落ち着いて行動できる
よう心がけましょう。





171は みんなをつなげる 災害伝言ダイヤル



災害用伝言ダイヤル「171」は災害時の
重要な情報共有ツールです。

災害発生時、通信回線の混雑により電話がつながりにくくなりますが、そんな状況下でも安否確認や連絡ができる「声のメール」のようなものです。

毎月1日や防災週間などに体験利用ができるので、
家族間で使用方法を確認し、定期的に練習しておきましょう。





上にも注意 ガラスや 瓦が 降ってくる



う

災害時は頭上からの危険に常に注意を
払いましょう。

地震や風水害の発生時、建物からのガラスや瓦
の落下は大変危険です。

災害時・避難時は周囲の状況を常に確認し、可
能であれば頭部を保護する物を使用しましょう。

建物に近づかず、安全な場所へ速やかに移動す
ることが重要です。





エレベーター 地震の時は 使わない



え

地震発生時はエレベーターを使わず、
必ず階段を利用しましょう。

余震の発生により、エレベーターが緊急停止して
閉じ込められてしまう可能性があります。

エレベーター内にいる時に地震が起こったら、全階
のボタンを押して最寄りの階で脱出します。日頃から
非常階段の位置を確認しておくことが重要です。





大雨だ 近づかないで がけや川



お

大雨により地盤が緩むと、崖崩れや河川の
急激な増水・氾濫のリスクが高まるので、絶対に近
づかないようにしましょう。

船橋市のハザードマップを活用し、居住地の危険
箇所を事前に把握することが重要です。

気象庁や市の情報などを参考に、事前の情報収集
や避難場所の確認をしましょう。





家族で 話し合おう 避難場所

か



災害時は家族が離ればなれになる

可能性がありますので、事前に避難場所や連絡方法を決めておくことで、混乱を防ぎ、互いの安全を確保できます。

船橋市のハザードマップを活用し、自宅周辺の避難場所や危険箇所を確認しておきましょう。

また、在宅避難の可能性も考慮し、備蓄品の確認も家族で行いましょう。





気をつけて 大雨見えない マンホール



き

大雨により道路が冠水すると、水圧で

マンホールのフタが外れてしまうことがあります。

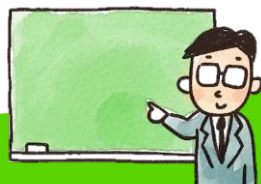
また、水底が見えなくなるため、足を踏み入れてマン

ホールの深い穴に落下し、大怪我を負う危険があり

ます。大雨時は不要不急の外出を控え、やむを得ず

外出する場合は、杖などで地面の状態を確認しながら

慎重に移動しましょう。





訓練が いざという 時に 身を守る



防災訓練は、緊急時の行動を身体で覚える
ための重要な機会です。

船橋市では、毎年市内の小・中学校を会場に総合
防災訓練を実施しています。避難所の位置や避難経
路の確認、応急処置の技術などを学ぶことができる
ので、定期的な防災訓練への参加は、災害時の適
切な行動につながります。積極的に訓練へ参加する
ことは、自助・共助の精神を養い、地域の防災力向
上にも貢献できます。





けが人だ 落ち着いて 119に連絡だ



け

冷静な対応が、生命を救う鍵となります。

負傷者を発見したら、まず自身の安全を確保し、冷静に状況を把握します。

119番通報の際は、場所、負傷者の状態、周囲の状況を明確に伝えることが重要です。

通報後も、消防車や救急車が到着するまで、消防署からの指示に従いましょう。

周囲の人々に協力を求め、救助活動を効率的に行うことも大切です。





洪水は 早めの避難 ためらわず



河川の水位上昇や気象情報に注意を払い、

船橋市からの避難情報を迅速に確認しましょう。

危険を感じたら、躊躇せずに避難を開始してください。

避難の際は、家族や近隣住民と協力し、互いに声を掛け合うことが重要です。

特に配慮が必要な人がいる世帯は、より早い段階での避難を心がけましょう。

適切なタイミングでの避難が、自身と家族の安全を守ることに繋がります。





災害はいつやってきても あわてない



さ

平常時からの備えが、災害時の冷静な
判断と行動を可能にします。

災害の発生を予測することは困難ですが、事前の準備により混乱を最小限に抑えることができます。

家族間での避難計画の検討、備蓄品の準備、定期的に防災訓練へ参加するなど、日頃から防災を意識し、災害へ備えましょう。





消火器の 使い方を 学びましょう



消火器は、火災の初期段階での迅速な
対応を可能にする重要な防災器具です。

正しい使用方法を理解することで、火災を効果的に
制御し、大規模な被害を防ぐことができます。

また、家族や地域コミュニティで消火器の使用
方法を習得することはとても有効です。

地域の防災訓練などで機会があれば、その際は実
際に使用して使い方を学んでおきましょう。





ストレスを 抱え込まずに 話そうよ



す

災害を経験すると、怖い思いや

不安な気持ちが続くことがあり、長期化すると心身の健康に影響を及ぼす可能性があります。そのような感情を一人で抱え込まず、家族、友人、専門家と共有することが重要です。市でも必要に応じてメンタルケアに関する相談窓口を設置する場合があります。





生活に根付いて広がる 防災意識

せ



防災を特別なイベントではなく、日常生活の一部として捉えることが大切です。防災グッズや備蓄品の点検、家族での避難計画の見直し、地域の防災活動への参加などを習慣化しましょう。「船橋市ハザードマップ」を活用し、お住いの地域の特性に応じた対策を考えることも非常に効果的です。こうした日々の小さな取り組みが、災害時の迅速かつ適切な対応を可能にし、個人と地域の防災力向上につながります。





外は危険 台風の際は 出かけない



そ

台風接近時は、強風による飛来物や冠水した道路など、予測不能な危険が潜んでいます。不要不急の外出は控えましょう。

事前に船橋市のハザードマップで自宅周辺の危険箇所を確認し、食料や水、携帯トイレなどを備えておくことが重要です。情報収集を怠らず、自宅の安全確保を最優先にしましょう。





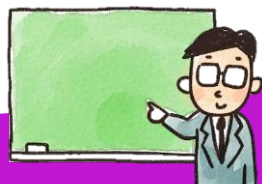
助け合おう みんなの命 守るため



た

共助の精神が地域の防災力を高めます。

大規模災害時の公助には限界があります。そこで
重要になるのが地域コミュニティの力です。地域
の行事や訓練に積極的に参加し日頃から顔の見
える関係を築いておくことで、災害時の迅速な対
応が可能になります。自助と共助のバランスを意
識し、地域の防災力向上に貢献しましょう。





地域の 防災訓練

みんなで参加

ち



防災訓練は実践的な災害対応力を
養う機会です。訓練に参加することで、地域の災害リ
スクや避難所の位置、避難経路などを具体的に把
握できます。また、応急救護や初期消火などの実践
的な知識を習得できたり、地域との顔の見える関係
を築くことでいざという時の迅速な協力ができるよう
になります。船橋市では、毎年市内の小学校・中学
校で総合防災訓練を実施しているので、積極的に参
加しましょう。





津波から逃げ切るためには 高い場所



津波から身を守るためには、津波警報等が

発表されたら、すぐに避難を始めることが重要です。

津波が来るのを見てから避難を始めるのでは間に

合いません。躊躇せずに高台や津波一時避難施設

などの高い場所に避難しましょう。沿岸にお住まい

の方や、海水浴や潮干狩りに行く際は、予め船橋市

のハザードマップで津波のリスクや津波一時避難施

設の場所を確認しておくことが、いざという時の迅速

な判断にもつながります。





天気予報 毎朝見てから 出かけよう



天気予報の確認は防災の第一歩です。

常に気象情報を確認しておくことで、その日に必要な対策を立てられます。特に、台風接近時や大雨・強風が予想される際は、外出の是非や帰宅時間の調整など、安全を優先した行動計画を立てることができます。また、熱中症対策や防寒対策など、健康管理にも役立ちます。日々の習慣として、天気予報のチェックを心がけましょう。





遠くても 雷なったら 家の中



と

雷鳴が聞こえるなど、雷雲が近づく様子が

あるときは、落雷が差し迫っています。特に校庭や

プールなどの開けた場所では人への落雷のリスク

が高まります。屋外での活動中に雷鳴を聞いたら、

できるだけ早く建物内に避難しましょう。建物内で

も電化製品のそばや窓際を避けましょう。





南海トラフ巨大地震 必ず



くるから 備えよう

な

南海トラフ地震は、いつ起きても

おかしくない状況です。発生した際には、関東地方から九州地方にかけての太平洋沿岸の広い地域での被害が予測されており、船橋市も被害を受ける可能性があります。家族で避難計画を立て、避難場所や連絡手段を確認しておきましょう。食料・水・携帯トイレなどの備蓄も重要です。個人の備えが地域全体の防災力向上につながり、在宅避難の可能性を高めます。





逃げながら「津波が くるぞ」と 大声で

に

津波からの避難は、自分の命を守りつつ、
他の人々にも警告することが大切です。

津波の速度と破壊力は想像を超えます。津波のおそれがある場合には、即座に高台や津波一時避難施設へ避難することが生存の鍵となります。避難しながら「津波がくるぞ」と警告することで、自身の安全確保（自助）と同時に、周囲の人々の命を守る（共助）ことができます。





ぬれた手で さわっては いけない コンセント



ぬ

濡れた手でコンセントを触ると感電事故を
引き起こす可能性があります。

特に災害後の復電時は、感電のほか、通電火災などの危険もあるため、発災後はブレーカーを落としておくことが大切です。自助とも言える自身の安全のことはもちろん、家族や地域の人々の安全のためにも、濡れた手でのコンセント操作は絶対に避けましょう。





寝る部屋に 備えて おこう 懐中電灯



ね

夜間に地震が発生し周囲が停電している

中での行動は危険を伴います。寝室に懐中電灯を備えることで、即座に安全確認や避難行動をとることができます。これは自身と家族の安全を守る「自助」の基本です。定期的な電池交換も忘れずに行いましょう。





飲み水は 一人一日 3リットル



の

水の備蓄は、自身と家族の命を守る
重要な防災対策です。

災害時は水道が止まる可能性があるため、備えとして
一人あたり1日3リットル、3日分(できれば7日分)
以上を備蓄しましょう。また、水の配給を受けるための
ポリ容器などがあると便利です。





ハンカチで 煙を吸わずに 火事から避難



は

火事から避難する際は、ハンカチやタオル

などで口や鼻をしっかり押さえ、煙を直接吸わない
ようにすることが重要です。

煙は高い場所から溜まっていくので、ハンカチや
タオルで口と鼻を覆い、低い姿勢で煙の下を逃げ
ましょう。





一人の時も 自分の力で 生き抜こう



ひ

災害は予期せぬ時に発生する可能性があります。当然、一人でいるときに起こることも考えなくてはなりません。日頃から自分に必要な防災対策を考え、準備しておくことが重要です。例えば、避難経路の確認、水、食料や常備薬などを入れた非常用持ち出し袋の準備、そして自宅周辺のハザードマップの確認など、できることはたくさんあります。





噴火から 頭を守る ヘルメット



噴火時の降灰や噴石から身を守るため、

ヘルメットやマスクの着用は極めて重要です。

船橋市は火山から離れていますが、降灰の可能性はあります。ヘルメットがない場合、バッグや厚手の衣類で代用するなど、臨機応変に対応することも必要です。





減ったら 足そう ローリングストック



ローリングストックとは、普段の食品・

消耗品を少し多めに買い置きしておき、古いものから消費し、消費した分を買い足す方法です。普段愛用しているレトルト食品やインスタント食品を備蓄食料として充当すれば、無理なく利用・補充ができます。各ご家庭において、最低3日分（できれば7日分）備蓄しましょう。





ボランティア 特技を 活かして 活躍だ



ほ

災害ボランティアは、被災地での支援活動を
自発的に行う活動です。

自分の得意分野で参加することで、効果的な支援が
可能になります。参加を希望する場合は、被災地の
災害ボランティアセンターが発信する情報を調べま
しょう。（県や市区町村の社会福祉協議会も情報を
発信しています）





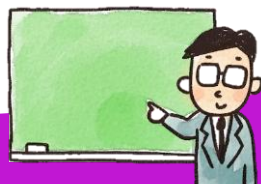
万一の時 命を守る 防災学習



ま

防災学習は、自助・共助の基盤となる
重要な取り組みです。

船橋市では、地域特性に応じた防災対策を推進しています。ハザードマップの確認や、最低3日分（できれば7日分）の備蓄、携帯トイレの準備など、具体的な行動を学び実践することで、災害時の対応力が向上します。定期的な防災訓練への参加も、実践的な知識を得る良い機会です。





見ておこう 避難経路と 避難場所



み

避難経路と避難場所の事前確認は、

迅速かつ安全な避難行動の基本です。

ハザードマップを活用し、複数の避難経路と避難場所を確認しておくことが重要です。また、在宅避難の可能性も考慮し、自宅の安全性や周辺の災害リスクも確認しておきましょう。家族や地域で話し合い、それぞれの状況に応じた最適な避難計画を立てることが大切です。





無理せずに 会社で待機 身を守る



む

地震等が発生した直後に、多くの人々が
一斉に徒歩帰宅を始めた場合、路上や鉄道駅周辺
では大混雑が発生し、集団転倒にまき込まれたり、
火災や沿道の建物からの落下物等により負傷する
恐れがあります。安全が確認されるまでは会社など
で待機し、落ち着いて交通情報や被害情報等の情
報収集を心がけましょう。

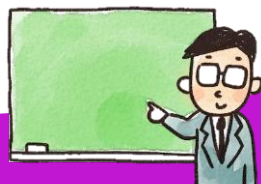




目指そうよ 災害に 強い町づくり

め

船橋市では、自主防災組織の設立と活動促進、防災士の養成など、地域防災力の向上に力を入れています。個人レベルでの備え（自助）に加え、地域コミュニティの強化や防災訓練への積極的な参加などを通して一人ひとりが共助の意識を高め、行動することが地域全体の防災力を高めることにつながります。





戻らない 津波は 何度もやってくる



も

津波の特性を理解して避難行動をとることが大切です。

津波は第一波が最大とは限らず、複数回にわたって押し寄せる特徴があります。確実な安全が確認されるまでは元居た場所に戻らず、避難所などの安全な場所で情報収集を続けてください。正確な情報収集と冷静な判断で、自他の生命を守る行動をとりましょう。





屋根の雪 落ちたら危険 軒下注意



や

積雪時は、屋根からの重い雪の塊が人や物にぶつかって、大きな損害を与える危険があります。落雪の危険があるときは、軒下の通行を避け、必要に応じて迂回路を選択しましょう。共助として、危険箇所の情報を地域で共有し、注意を呼びかけ合うことも重要です。船橋市は降雪が少ないですが、いざという時に備え、安全対策を心がけましょう。





揺れだした 頭を守り かくれよう

ゆ

地震発生時、激しい揺れに襲われるまで、
または何かが落下してくるまで、自分の身を守るた
めには数秒の猶予しかないかもしれません。

地震の揺れを感じたらすぐに安全確保行動（「まず
低く、頭を守り、動かない」）が実践できるように日
頃から練習しておきましょう。

- ・強い揺れで倒れる前に体勢を低くしましょう。
- ・テーブルなどの丈夫な家具の下に入り、頭を守り
ましょう。
- ・揺れが収まり安全が確認できるまで動かずじっとし
ていましょう。





用意しよう もしもの ための 持ち出し袋



よ

非常用持ち出し袋は、災害時に即座に避難できるよう準備しておくものです。水、食料、携帯ラジオ、懐中電灯、常備薬、救急用品、貴重品などを入れ、すぐ持ち出せる場所に置きましょう。家族構成に応じて内容を調整し、定期的の中身を確認・更新することが大切です。いざという時のために、今すぐ準備を始めましょう。





ラジオから 情報集めて 正しい行動

ら

ラジオは停電時でも使用可能な重要な情報源です。また、船橋市の情報メールや防災行政無線、公式 SNSなども活用し、複数の情報源から正確な状況把握に努めましょう。デマや誤情報に惑わされないよう、公的機関からの発表を重視します。

得た情報は周囲と共有し、地域全体で適切な避難行動や支援活動につなげることが、効果的な共助の実践となります。





臨機応変 何が起こっても あせらずに



り

災害時には想定外の事態が発生する

可能性があります。そのような状況下でも、冷静さを保ち、状況を的確に判断することが重要です。自助と共助の精神を持ち、周囲の人々と協力しながら、臨機応変に対応することで、より多くの命を守ることができます。いざという時に焦らず対応するために、定期的に防災訓練に参加するなど、防災について学びを深めておきましょう。





ルールを つくろう みんなの避難所

る



避難所の秩序維持には、住民主体の
ルール作りが不可欠です。

避難所生活では、多様な背景を持つ人々が共同生活を送ります。避難所の秩序を維持し、少しでも快適な避難生活を実現するために、避難者自身が主体となってルールを策定することが重要です。例えば、清掃やトイレの使用方法の設定などが挙げられます。これにより、自治意識が高まり、「共助」の精神が育まれます。



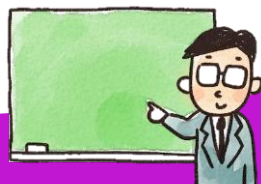


レスキュー隊 助けてくれて ありがとう



れ

レスキュー隊は、危険を顧みず人命救助に
当たってくれます。彼らの献身的な活動に感謝する
と同時に、私たち市民も「自助」「共助」の精神を
持ち、みんなで協力することが重要です。例えば、
防災訓練への参加や家具の転倒防止対策など、
自らできる備えをしましょう。



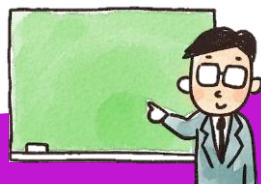


ローソクで灯りがついた 安心だ

る

災害時の停電対策としてローソクは手軽な

光源である一方、火災のリスクもあるため使用の際は注意が必要です。ローソク以外にも、ランタンや充電式ライトなど、多様な種類の照明器具を備えておきましょう。電池や充電が必要な器具は、定期的な交換・充電も忘れずに行いましょう。





忘れずに 伝えていこう 大災害



わ

災害の記憶と教訓の継承は、防災・減災の
基盤となります。

大規模災害の経験や対応時の教訓を風化させる
ことなく次世代に伝えていくことが大切です。具体
的な体験談や、効果的だった対策、反省点などを
共有することで、将来の防災・減災に活かすこと
ができます。

災害の記憶を大切にし、より安全な未来をつくり
ましょう。



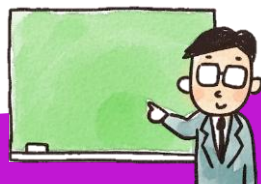


命を 家族を みんなを守ろう

を

自助、共助の精神で、地域全体の安全を
確保しましょう。

災害時、まずは自身の安全確保（自助）が最優先
です。その上で、家族や地域の人々との協力（共助）
が重要になります。ハザードマップで地域の災害リ
スクを把握し、備蓄品の準備などの必要な対応を行
いましょう。近隣との日頃からの関係づくりも、地域
の防災力向上に繋がります。一人ひとりの備えが、
地域全体を守る力となります。





防災 学んで 安全 安心



ん

防災について学ぶことは、自分や家族、地域の安全を確保する重要な武器になります。知識があれば、いざという時の適切な備えや行動につながります。第一歩として、ハザードマップの確認や備蓄品の準備、近所の方々との関係づくりなどを進めていきましょう。地域の特性に応じた備えを行い、みんなで安全・安心な町づくりに貢献しましょう。

