

浦安市住民のための防災講座防災リーダー研修
明日起きるかもしれない災害
「助かるために・助けるために」
これだけは知っておきたいポイント！

千葉県災害対策コーディネーター
ペット災害危機管理士 特任講師
NPOペット災害危機管理士会 東日本支部長
福島大学さすけなぶるファシリテーター
大出智恵美

2026年現在、首都直下地震や
南海トラフ巨大地震、富士山噴火
のリスクは

「いつ起きてもおかしくない」段階
に入っています。

もし明日、その時が来たら——。
あなた自身が助かり、そして大切な
人を助けるために。

最低限おさえておきたい「ポイント」
をお伝えします。

■ POINT 1:まずは「助かる」ために(自助・安否確認)

～自分と家族の無事を、周囲に正しく伝える～

災害発生直後、救助隊や役所はすぐには来られません。まずは自分で自分の命を守り、周囲に安否を知らせることが「助かる」第一歩です。

- ・「無事です」のサインを出す：玄関先に黄色いハンカチ等を掲げるルールを、今すぐご近所と決めましょう。
- ・浦安特有の備え：液状化でトイレが使えなくなることを想定し、携帯トイレ10日分を。これが「在宅避難」を支える命綱です。
- ・内閣府は災害関連死から身を守る為にも一人1日5回×1週間分35個のトイレ備蓄を。と言われています。家族分備えましょう。

■ POINT 2: 次に「助ける」ために(共助・集会所の初動) ～「向こう三軒両隣」で、最初の30分を乗り切る～

役員さんが到着するまでの間、集会所に集まった市民が最初の主役です。

- ・「受付」を立ち上げる: 誰がどこにいるか、怪我はないか。パン一本で情報を集約することが、パニックを防ぎます。
- ・情報のシェア: [浦安市防災メール](#)やラジオの情報を掲示し、地域の「安心」を自分たちで作りましょう。



「向こう三軒両隣」近所に声をかけ合い、**安全確認**を始めましょう。

・家の周囲で**火災発生**していませんか？

・救助が必要な方はいませんか？

家をあける時は、戸締り、ブレーカーは落としましたか？

互近助で日頃から**コミュニケーション**！

・**挨拶**をしましょう。

・**災害用伝言ダイヤル**を家族で共有しておきましょう。

災害がおきたら大丈夫？



ペット達も心配な様です。
そして、この問題は、飼い
主さんにとっても大きな
不安ではないでしょ
うか？

なぜなら、**保護者**であり**親**である貴方がペットを**守つ**てあげなければ生きられない**存在**だからです。

その為にもまず**自分を守つ**て下さい！**人命最優先**

■ Point 3: すべての住民が安心できる「共生の備え」

自宅が安全なら**在宅避難**がおすすめです。

避難所は**すべての浦安市民**が**共同生活**を送る場所です。

ペットを飼っている方も、飼っていない方も、**お互いが気持ちよく過ごす**ための「**ルール**」と「**支援**」の準備はしておきましょう。

・飼い主さんは、ペットを飼っていない方への「**配慮**」と「**マナー**」(ケージ・クレート、狂犬病予防接種、ノミダニ予防等)を徹底しましょう。ペットフードや必要物資備蓄しておきましょう。普段食べている物+1ヶ月は分備えましょう。**使用したら購入する。ローリングストック**を心がけましょう。

・避難所の「**ペットとの共生ルール**」を確認し合い、物の備えと合わせて
・**お互いを思いやる心の準備**も平時からしましょう。

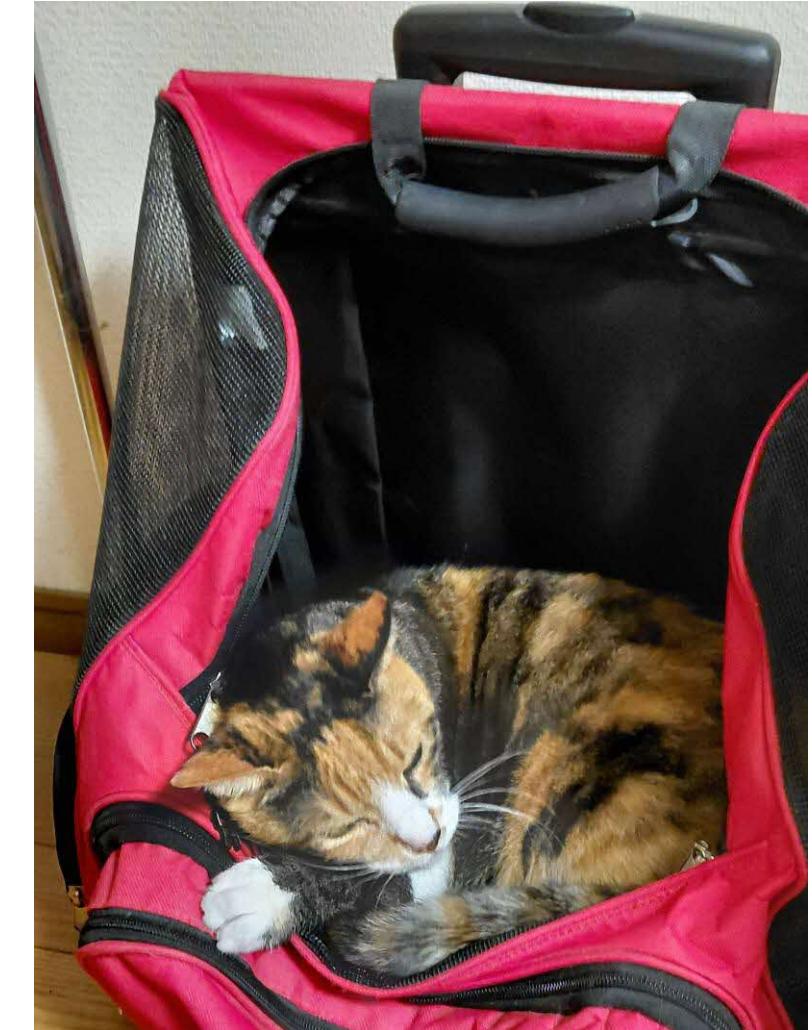
ペット同行避難どうこうひなん

ペット同行避難とは避難所までの
避難行動(行為)の事を言います。

避難所などで、人とペットが同じスペースで
過ごすことなどをさすものではありません！

☆身体障害者補助犬法で定める盲導犬、介助犬、聴導
犬などの使役犬は飼い主と同室避難です。

家の中や周囲を安全ゾーンにしておきましょう



クレート・キャリーバッグ・ケージ・ハーネス・エリザベスカラー
等平時から慣らしておくと、もしもに便利！



注意!!

出来れば、クレートやキャリーバッグは病院用とは分けて、安心出来る場所だと思ってもらおう。

時々うちの子入らないんです。と、相談を受けます。
ペットは賢い、学習します。

家族の集まる場所にクレートや、バッグを置いてその中でおいしいフードやおやつをあげて安心感を普段あたえてあげましょう。人もペットも楽しく防災しましょう。✿

人もペットも明日2泊旅行に行くなら何が必要？

- ・イマジネーションしてみよう。
- ・命に係わる薬、療法食は忘れない
- ・移動先で何がいるかな？**伸縮リードは危ない。伸びないリードを使おうね。**
- ・ライト・ホイッスル(防犯ブザー)モバイルバッテリーは3種の神器
- ・個人個人必要な物も違う。

想像しながら用意してみよう。

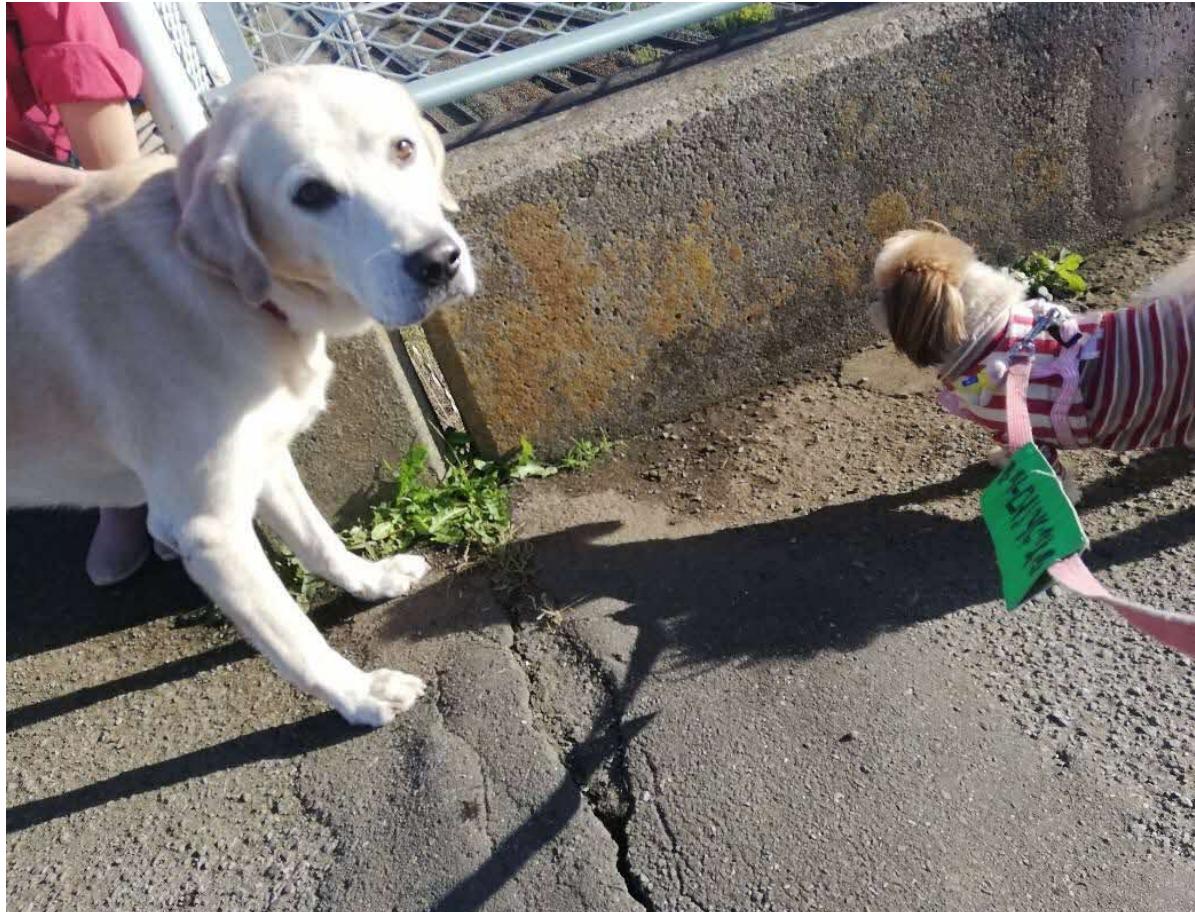
ペットには迷子対策、迷子札・マイクロチップ・QR迷子札もあると安心。

★環境省のホームページから人とペットの災害対策ガイドラインにも目を通しておきましょう。(今年中には8年ぶりに改訂予定)

猫は室内飼養が基本ですが、過去の災害ではハーネス＆リードで避難所内や敷地内をお散歩されている飼い主さんもいました。また、バッグの中から急な飛び出し防止にハーネス＆リード装着で事故防止にもつながります。写真は我が家のかわいせん、間もなく12歳の春を迎えます。平時から慣れると犬はもちろん猫も防災避難ジャケットも着用出来ます。



お散歩しながら避難場所まで行ってみよう。途中道路や、ブロック塀のひび割れ危ない所を発見したら、浦安市の危機管理課等に連絡しよう！



新たな防災気象情報と自治体避難情報

2026年春より実施予定

警戒 レベル	防災気象情報 (気象庁など)					自治体の避難情報 (住民が受け取る情報)	住民がとるべき行動の目安
	名称	大雨	河川氾濫	土砂災害	高潮		
レベル1	早期注意情報	●		●	●	(自治体からの具体的な避難情報はまだ出ないことが多い)	大雨や台風の進路、ハザードマップを確認し、非常用持ち出し品や家族の連絡方法などを点検する「事前準備の段階」
レベル2	注意報	●	洪水注意報	●	●	注意喚起 必要に応じて、防災メールや広報などで注意喚起	外出予定を見直したり、側溝の点検、避難先の再確認など「準備を具体化する段階」
レベル3	警報	●	●	●	●	高齢者等避難 (警戒レベル3)	高齢者や障がいのある方、小さな子どものいる家庭などは、この段階で避難を開始。その他の人も「いつでも避難できる状態」にしておく段階
レベル4	危険警報	●	●	●	●	避難指示 (警戒レベル4)	原則、すべての人が避難を完了させておくべき段階。「もう避難は待てない」レベル。安全な場所にいない人は直ちに避難
レベル5	特別警報	●	●	●	●	緊急安全確保 (警戒レベル5)	すでに災害が発生・切迫している状態。避難が間に合わない場合も多く、自宅やその場で「命を守るために最善の行動」をとる段階 ※2階などへの垂直避難、頑丈な部屋に移動するなど

高齢者、乳幼児を連れた方は早めの避難！ペット同行避難者も。

**レベル3高齢者等避難
開始でペットと一緒に
避難をしましょう！**



避難は、避難所だけではない！

親戚や友人宅

動物病院、ペットホテル

安全な高台！

いざという時に避難出来る引き出しを複数持っていると安心です。

平時に考えておこう。

まとめ・行動喚起 今日から始める未来のそなえ

もし明日、災害が来たら？という問いに、自信を持って「大丈夫」と答えられるように。皆様一人ひとりの優しい行動が、浦安の未来をこれからも守ります。

- Point 1: 安否確認の習慣化
- Point 2: 自律的な初動共助
- Point 3: 互いを思いやる共生ルール