



茨城県



関東・東北豪雨での被害（常総市）



令和元年 東日本台風での被害（水戸市）



竜巻の被害（つくば市）



東日本大震災での被害（水戸市）



東日本大震災での避難所の様子（土浦市）



東日本大震災での自主防災組織における給水活動（日立市）



# 自分の身は 自分で守る

## 災害に備えて

県、市町村及び防災関係機関では、様々な防災対策の推進・強化に取り組んでいます。

一方で、災害による被害を最小限に抑えるためには、県民の皆さん一人ひとりが、日頃から防災に関する正しい知識を身に付け、「自分の身は自分で守る」という意識を持つことが大切です。

茨城県の防災・危機管理に関する情報はこちら

茨城県防災・危機管理ポータルサイト

検索

# 1 地震から身を守る

## ① 自分の身の安全を図る

- テーブル・机の下等に入る。
- ざぶとん等手近なもので頭を守る。

## ② 火の始末

(揺れが大きいときはおさまるまで待つ)

- ガスコンロ・ストーブ等  
使用中の火気をすべて消す。

## ③ 非常脱出口を確保する

- 玄関のドアや避難通路への  
戸を開け放つ。

## ④ 火が出たらまず消火

- 大声で周囲に知らせ、消火器等  
で消火する。
- 火が大きい場合は避難を優先する。

## ⑤ 正しい情報をつかむ

- デマにまどわされないよう市町村等からの  
正しい情報に基づき行動する。

## ⑥ あわてて戸外に飛び出さない

- 外は瓦の落下や塀等が倒れる危険がある。

## ⑦ みんなが協力しあって応急救護

- 災害の初期の段階では、消防等が  
間に合わないことがあり、地域での協力が重要。

## ⑧ 避難は原則は徒歩で、 持ち物は最小限に

- 車の使用は渋滞を生じさせ、  
緊急車両の通行の妨げとなる。
- 迅速な避難のため持ち物は  
最小限にすること。

## ⑨ 狭い路地、 塀ぎわ、崖や川べりに 近寄らない

- 崩壊・崩落の危険があるので近寄らない。

## ⑩ 山崩れ、崖崩れに注意

- 山や崖では崩壊・崩落を警戒して安全な場所へ。



## 家の中の安全対策

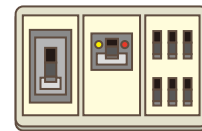
### ① 家具の転倒・落下を防ぐ

- タンス・食器棚等は、L型金具やポール式器具で固定する。
- 照明器具は、鎖と金具を使って固定する。

### ② ガラスには、飛散防止フィルムを貼る

### ③ 出入り口や通路には、物を置かない

### ④ 感震ブレーカー等を設置する



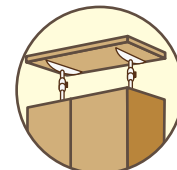
感震ブレーカー



吊り下げ式  
照明器具の補強



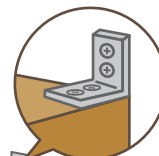
火災警報器



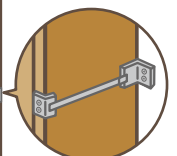
ポール式



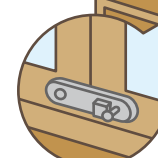
ガラス飛散  
防止フィルム



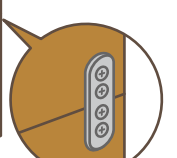
L型金具



ベルト式



開き扉ストッパー



連結金具

## 建物の耐震性

建物の耐震性能はいかがですか？

心配な方は、耐震診断を。

## 地震保険への加入

地震による火災は、

火災保険では補償されません！

**火災保険**…火災だけでなく、風水害等の自然災害によって建物や家財に生じた損害を補償するものもあります。

**地震保険**…地震、噴火又はこれらによる津波を原因とする火災、損壊、流出による損害を補償します。

## 2 津波から身を守る



**津波に対する心得→まずは「高いところに避難」が原則!**

(率先して避難行動をとることが、他の住民の避難を促します)

- ① 強い地震(震度4程度)を感じたとき又は弱い地震であっても長い時間ゆっくりとした揺れを感じたときは直ちに海岸から離れ、急いで安全な場所に避難する。
- ② 地震を感じなくても、津波警報・注意報が発表されたときは、直ちに海岸から離れ、急いで安全な場所に避難する。
- ③ 正しい情報をラジオ、テレビ、広報車等を通じて入手する。
- ④ 津波は繰り返し襲ってくるので、警報、注意報の解除まで気をゆるめない。

海水浴や釣り等、海のレジャーの際には、  
あらかじめ緊急避難場所・避難経路を確認しよう!!



### 避難の原則

- 原則1 緊急避難場所、避難所の確認※
- 原則2 避難経路の確認
- 原則3 運動靴をはき、動きやすい服装
- 原則4 持ち物は最小限に
- 原則5 徒歩による避難
- 原則6 みんなで避難(津波の場合はすぐ避難。)



※ 緊急避難場所…災害の危険から命を守るために緊急的に避難をする場所

避難所…災害により避難し、一定期間生活するための施設

# 3 洪水から身を守る

## ① 自分の住んでいる地域を再確認

- 川からどのくらい離れているか、低地で水がたまりやすいか、高台がどこにあるか等を確認する。
- 自宅は、どれくらい浸水するのか、避難所に行く避難経路は浸水するのか等をハザードマップで確認する。



## ② 雨が降り出したら気象情報と河川情報に注意

- レベル3 氾濫警報・大雨警報、気象防災速報、指定河川洪水予報 (利根川・鬼怒川等) 等。
- 洪水は、上流で降った雨でも発生するので、上流の雨量にも注意する。

## ③ 避難情報 高齢者等避難・避難指示 が出たら早めの避難

- 避難情報が出たら、指定された緊急避難場所、避難所に避難する。

## ④ 緊急安全確保

- もしも、避難が遅れたら、自宅の2階又は近くの高い丈夫な建物に避難する等、緊急的に安全を確保する。



市町村が発令する避難情報や、気象庁が発表する防災気象情報を確認しましょう。

<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="font-size: 2em; font-weight: bold;">大</div> <div style="margin: 10px 0;">↑</div> <div style="font-size: 1.5em; font-weight: bold;">危険度</div> <div style="margin: 10px 0;">↓</div> <div style="font-size: 1.5em; font-weight: bold;">小</div> </div>	河川氾濫	大雨	土砂災害	高潮	住民がとるべき行動
	レベル5 氾濫特別警報	レベル5 大雨特別警報	レベル5 土砂災害特別警報	レベル5 高潮特別警報	<b>《緊急安全確保》</b> 命の危険 直ちに安全確保! <small>※レベル5になってからでは「逃げ遅れ」になるリスク大!</small>
	~~~~~ レベル4までに危険な場所から必ず避難 ~~~~~				
	レベル4 氾濫危険警報	レベル4 大雨危険警報	レベル4 土砂災害危険警報	レベル4 高潮危険警報	<b>《避難指示》</b> 危険な場所から全員避難する
	レベル3 氾濫警報	レベル3 大雨警報	レベル3 土砂災害警報	レベル3 高潮警報	<b>《高齢者等避難》</b> 避難に時間のかかる人とその支援者は避難する (高齢者、障害者、乳幼児連れの人 など)
レベル2 氾濫注意報	レベル2 大雨注意報	レベル2 土砂災害注意報	レベル2 高潮注意報	<ul style="list-style-type: none"> <li>● テレビやラジオで気象情報(台風情報)を確認する</li> <li>● 避難先、移動手段、移動時間を再確認する</li> <li>● 避難するときに持っていくものを確認する</li> <li>● 避難しやすい服装に着替える</li> </ul>	
レベル1				早期注意情報	

※市町村によっては、「レベル2 注意報」で「高齢者等避難」を発令したり、「レベル3 警報」で「避難指示」を発令する場合があります。

災害のおそれがあるときは、お住まいの市町村からの情報を確認しましょう。

※令和8年5月から防災気象情報が新しくなりました。

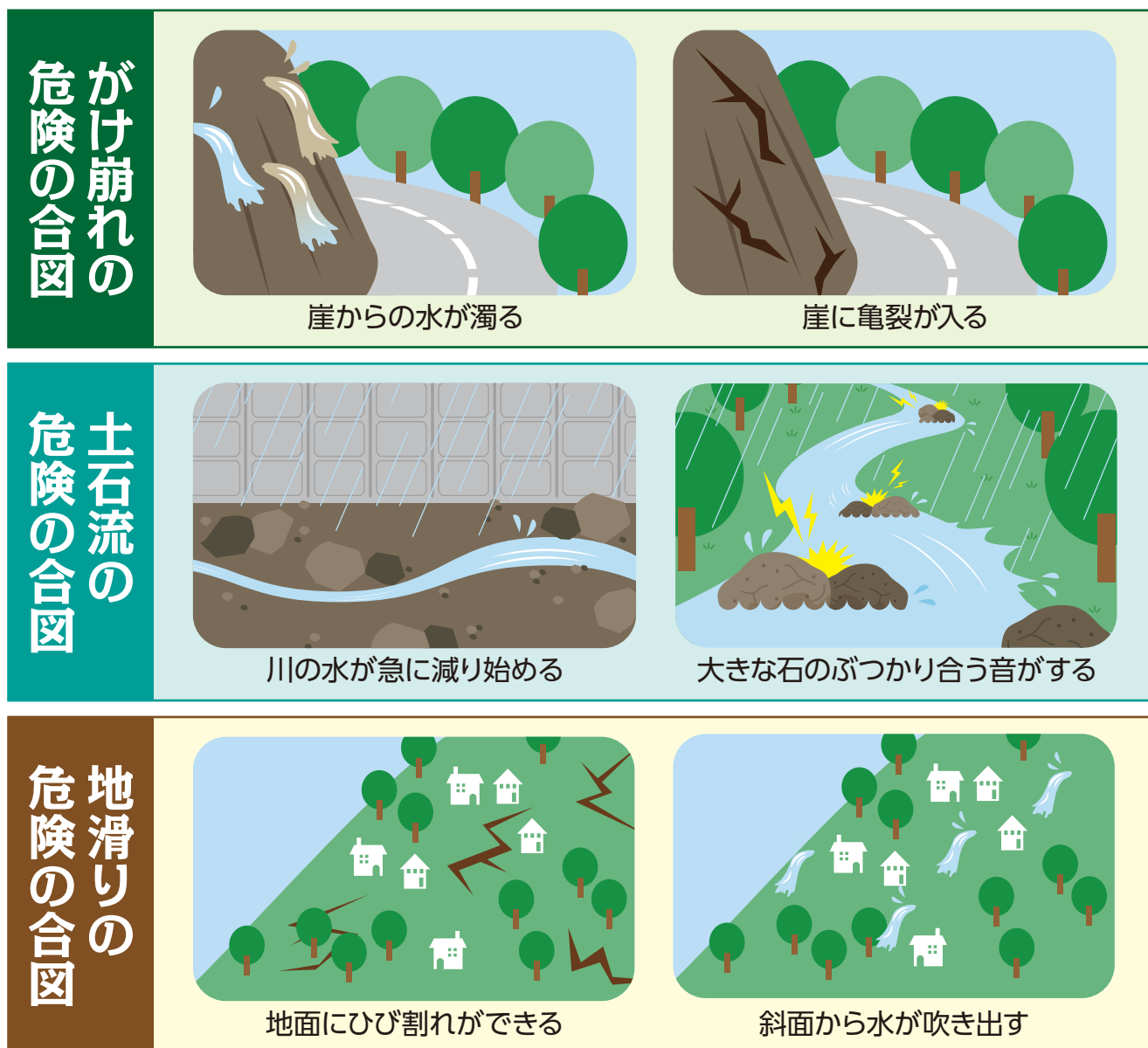
## 4 土砂災害から身を守る

### ① 自分の住んでいる地域を再確認

- 土砂災害ハザードマップで、自宅が土砂災害警戒区域か確認する。
- 緊急避難場所を確認し、避難ルートを確認する。

### ② 雨が降り出したら、気象情報に注意

- レベル3土砂災害警報が出たら、早めの避難。



お住いの地域の災害リスクについて普段から話し合っておきましょう！



# 5 竜巻から身を守る

## 竜巻とはこのような現象

- 竜巻は、発達した積乱雲に伴って発生する激しい渦巻きです。
- ろうと状や柱状の雲を伴っています。
- 台風、寒冷前線、低気圧等に伴って発生します。
- 短時間で狭い範囲に集中して甚大な被害をもたらします。被害は、長さ数km、幅数十～数百mの狭い範囲に集中します。
- 移動スピードが非常に早い場合があります。過去に発生した竜巻の中には、時速約 90km (秒速 25m) で移動したのものもあります。

## 竜巻の発生時に、よく現れる特徴

- 真っ黒い雲が近づき、周囲が急に暗くなる
- 雷鳴が聞こえたり、雷光が見えたりする
- ヒヤッとした冷たい風が吹き出す
- 大粒の雨や「ひょう」が降り出す

## 『竜巻』が間近に迫ったら…

すぐに身を守るための行動をとってください!



速やかに情報を把握するために  
テレビやラジオの気象情報や市町村からの防災無線等で提供される防災情報に  
注意してください!

## 携帯アプリから、災害に関する情報を提供しています。

### 県と連携している携帯アプリ

- ◆ 「Yahoo!防災速報」  
(LINEヤフー株式会社)
- ◆ 「全国避難所ガイド」  
(ファーストメディア株式会社)



### ポイント

- ◆ あらゆる災害関連情報が直接届く  
避難指示などの避難情報、気象情報、地震情報、津波情報のほか、土砂災害情報、河川洪水情報、国民保護情報など。
- ◆ どこにいてもキャッチ  
自宅、実家、勤務先など、最大3地点の情報に加え、携帯の位置情報との連動をオンにすると、現在地の情報も受け取ることができるので安心。

### 設定方法

お手持ちの携帯端末へ、アプリをインストールしてください。

#### Yahoo!防災速報



iOS版



Android版

#### 全国避難所ガイド



iOS版



Android版

### その他の媒体からも、引き続き災害関連情報を配信しています。

- ◆ 県防災情報メール [《touroku\\_bousai@mail.bousai.ibaraki.jp》](mailto:touroku_bousai@mail.bousai.ibaraki.jp)  
メールアドレスを登録すると災害関連情報が届きます。
- ◆ 県防災・危機管理課 X [《https://x.com/ibaraki\\_Bousai》](https://x.com/ibaraki_Bousai)  
フォローすることで災害関連情報が届きます。
- ◆ 県防災・危機管理ポータルサイト [《https://www.bousai.ibaraki.jp》](https://www.bousai.ibaraki.jp)  
県内で発表中の警報、市町村の避難情報の発令状況、避難所の開設状況などを確認できます。
- ◆ 県公式 [LINE] アカウント  
友だち追加すると、気象情報や避難情報をまとめて確認できます。

#### 県公式LINE QRコードからの登録方法

LINEアプリを起動し、  
「ホーム」▶「友だち追加」▶  
「QRコード」から右のQRコード  
を読み取ってください。



# 6 日頃からの備え

## 非常用品を備えておこう！



- 最低3日分を用意  
(1人1日3リットルが目安)
- 生活用水も十分に確保



- 最低3日分を用意
- ビスケットや缶入りパン等  
火を使わないものを用意



- 携帯電話・スマートフォンの  
予備バッテリー
- 携帯ラジオ、予備電池の用意



- 懐中電灯を家族1人に1個
- 卓上用カセットコンロの準備
- 自動車の燃料は余裕を持って給油

※水や食料はできれば1週間分×家族分を準備しましょう。



玄関や寝室等、  
持ち出しやすい  
場所に備え、定期的  
に内容を点検！

### 非常持ち出し品リスト(例)

非常食	救急・衛生用品	衣類	その他
<input type="checkbox"/> 水	<input type="checkbox"/> 包帯	<input type="checkbox"/> セーター	<input type="checkbox"/> 現金・通帳・印鑑
<input type="checkbox"/> 乾パン・缶入りパン	<input type="checkbox"/> ハサミ	<input type="checkbox"/> 防寒着	<input type="checkbox"/> 懐中電灯・電池
<input type="checkbox"/> 缶詰(缶切り)	<input type="checkbox"/> ばんそうこう	<input type="checkbox"/> 下着	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ
<input type="checkbox"/> ビスケット	<input type="checkbox"/> 持病の薬	<input type="checkbox"/> 靴下	<input type="checkbox"/> 乳児用ミルク
<input type="checkbox"/> チョコレート	<input type="checkbox"/> 三角巾	<input type="checkbox"/> タオル	<input type="checkbox"/> 携帯電話・ スマートフォンの 予備バッテリー
<input type="checkbox"/> 加熱しないで 食べられるもの	<input type="checkbox"/> 生理用品	<input type="checkbox"/> 軍手	
	<input type="checkbox"/> おむつ	<input type="checkbox"/> スリッパ	
	<input type="checkbox"/> マスク		

## ローリングストックで備蓄を始めよう

無理なく備蓄を始めたい方は、「ローリングストック」という方法がおすすめです。

ローリングストックとは、普段食べる食品(カップ麺や缶詰など)を少し多めに買い置きし、賞味期限の近いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品を備蓄する方法です。

## 避難について確認しよう！



### 家族防災会議

役割分担、緊急避難場所、避難所までの安全な経路、家族との連絡方法等を家族全員で確認しましょう。  
お年寄りや病気の方を支援する者をあらかじめ決めておきましょう。



### 緊急避難場所、避難所までの経路の確認

実際に歩いてみるなど危険箇所を把握し、安全なルートを確認しておきましょう。

## ハザードマップの種別

- 地震ハザードマップ(ゆれやすさマップ)
- 津波ハザードマップ
- 洪水ハザードマップ
- 土砂災害ハザードマップ

ハザードマップに関する情報は[こちら](#)

※国土地理院ホームページ

わがまちハザードマップ

検索



※ 緊急避難場所は、災害種別(地震、洪水)により異なります。

## 応急手当てを覚えよう！

### 普通救命講習(各消防本部で実施)

救急車の到着までに適切な応急手当てが実施されれば、大きな救命効果が得られます。

心肺停止後3分以内に応急手当てを開始した場合の救命率は約75%ですが、5分経過後では約25%に低下します。

## マイ・タイムラインを作成・活用しよう！

マイ・タイムラインは、災害時の個人の避難行動計画(スケジュール表)です。事前にマイ・タイムラインを作り、災害時に「いつ」「どのような」行動を取るかを整理しておくことで、いざというときの避難に役立ちます。災害時の「逃げ遅れ」を防ぐため、「マイ・タイムライン」を作成しましょう！

マイ・タイムラインに関する情報は[こちら](#)

茨城県 マイ・タイムライン

検索



# 7 自主防災組織を結成しよう!!

～自分たちの地域を自分たちで守るために～

## ●自主防災組織とは…

自分たちの地域で自分たちでできる防災活動を行うために結成される組織です。  
結成方法は、自治会等の活動に「防災」の項目を加える、「防災部会」を設ける等があります。

## ●自主防災組織の必要性とは…

大きな災害が発生した場合、消防署や消防団だけでは手が回らない→地域でできること（救助、初期消火、避難行動要支援者の支援等）をすることで、地域の被害を軽減することができます。

## ●自主防災組織の活動とは…

- ◆まずは、災害が起きたときの地域の弱点を把握しましょう。  
→地域の弱点（危険箇所等）を書き入れた防災マップを作ることが有効です。
- ◆無理せず継続的に参加できる活動を実施しましょう。  
→自治会で実施している年間行事等と併せて実施することが有効です。

例えば…

- ・地元のお祭りで、炊き出しの練習やテント設営の練習をする。
- ・定例の清掃活動で、地域の危険箇所の調査や防災資機材の点検をする。
- ・防災に関するチラシ、パンフレット等を定期的に作成・配布する。



## ●自主防災組織の結成にあたっては…

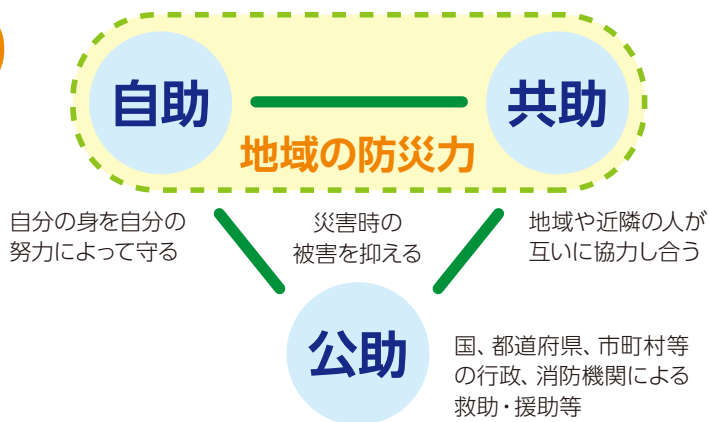
- ◆既にある団体を活用する場合
  - ・自治会・町内会等の既存の団体を、そのまま自主防災組織として兼ねる。
  - ・既存の団体の下に、別に自主防災部門をつくり、自主防災組織とする。
- ◆新たな組織として結成する場合
  - ・地域住民に働きかけながら、既存組織とは別に新たな組織を結成する。

## 防災に女性の参加を

- 災害時に抱える困難や支援ニーズは男性と女性で異なります。  
(女性用品、トイレ、授乳、プライバシーの確保など)
- そのため、平常時から地域防災へ女性が参画し、災害時の取組について考えることが大切です。

## 自助・共助・公助

自分の身を自分の努力で守る（自助）と、地域や近所の人々が集まって協力して防災活動に取り組む（共助）により、地域の防災力を高めましょう。



お問い合わせは

茨城県防災・危機管理部防災・危機管理課 又は 市町村の防災担当課

〒310-8555 水戸市笠原町978番6

TEL 029(301)2885

Eメール bousai@pref.ibaraki.lg.jp

普通救命講習の受講希望は  
お近くの消防本部へ