令和8年度第1回防災会議　資料5

柏市防災タイムライン案

― 市民みんなでつくる、命を守る行動のスタンダード ―



柏　市

令和８年（2026年）10月

■ 防災タイムライン策定の目的

本タイムラインは、市民の皆様の命を守るため、災害時に市民一人ひとりが「どのタイミングでどのような具体的な行動をとるべきか」という避難行動の「スタンダード（共通の判断基準）」を提供することを目的としています。

① 主体的な防災行動へのシフト

「いつ」「だれが」「何をするか」を時間軸に沿って事前に整理・共有しておくことで、行政の避難指示をただ待つのではなく、市民が主体的にリスクを察知し、自発的かつ早期に避難を開始できるよう促します。

② 「空振りを恐れない早期避難」の心理的後押し

気象情報や行政の配備体制と連動した具体的な行動基準を事前に可視化しておくことで、避難行動が「ルール化」され、「結果的に災害が起きなくても、早めに逃げてよかった」と思える、空振りを恐れない早期避難の心理的土壌を醸成します。

③ 地域一体となった「共助」のチームづくり

行政、地域（町会・自治会、自主防災組織）、そして市民がそれぞれのタイムラインを共有し、お互いの動きをセットで把握することで、地域一丸となって、高齢者や要配慮者等の孤立を防ぎ、「チーム防災」を促進します。



目 次

地震対応タイムライン

概要版 ・・・・・・・・・・・・・・・・ 1

詳細版 ・・・・・・・・・・・・・・・・ 2

風水害対応タイムライン

概要版 ・・・・・・・・・・・・・・・・ 17

詳細版 ・・・・・・・・・・・・・・・・ 18

日頃の備え

日頃の備え ・・・・・・・・・・・・・・・・ 27

柏市　住民向け　地震対応タイムライン

※本タイムラインの時間は目安です。災害時は最新の情報を確認し，
自らの判断で適切な行動をとってください。

【概要版】

被害の様相

市内最大震度6強
- ・建物倒壊
- ・火災発生
- ・停電・ガス供給停止、断水・電話不通
- ・道路損壊、通行不可
- ・公共交通機関　運行停止
- ・交通渋滞が発生
- ・各所で通電火災発生
- ・代替輸送、運航再開
- ・電力、通信の復旧
- ・鉄道がほぼ復旧
- ・ガス復旧
- ・上水道復旧

地震 | 直後 | ～3分 | ～30分 | ～3時間 | ～1日 | ～3日 | ～1週間 | ～1か月 | 1か月以降

命を守る | 安全な生活環境を確保する | 暮らしの再建を考える | 生活再建とつながり再構築

住　民

①揺れから身を守る

②家族の安否を確認する

③自宅の被害を確認し、安全を確保する
（危険な場合は，速やかに避難）
- ▸ 建物・居住空間の安全確認
- ▸ 二次災害の防止
- ▸ 危険な場合は、速やかに避難

④隣近所と助け合う
※危険を感じた場合は無理をせず、活動を中断し、速やかに避難する。
- ▸ 声の掛け合い
- ▸ 近隣との安否確認
- ▸ 要配慮者への支援
- ▸ 助け合いへの協力
- ▸ 情報の収集・共有

⑤自主防災組織の活動に協力する
- ▸ 初期消火、救出・救護、避難誘導　等

⑥生活場所を確保する
- ▸ 自宅で生活を続けられる状態か確認する
- ▸ 在宅で避難生活
- ▸ 避難所へ避難

在宅での避難生活

⑦在宅での生活を安定させる
- ▸ 生活環境の整備
- ▸ 備蓄品による衣食の確保
- ▸ 健康と衛生の維持
- ▸ 情報の入手、近隣との共有
- ▸ 支援とつながり、孤立防止

⑩在宅での生活を整え、生活を安定させる
- ▸ 食料・生活環境の確保
- ▸ 生活ごみの管理と衛生の確保
- ▸ 健康と生活リズムの維持
- ▸ 情報の入手、近隣との共有
- ▸ 支援とつながり、孤立防止

避難所での避難生活

⑧避難所での生活を安定させる
- ▸ 食事と身の回りの確保
- ▸ 生活環境の整備
- ▸ 体調・生活リズムの維持
- ▸ 情報の入手
- ▸ 避難所運営への参加

⑪避難の長期化に備え、健康とつながりを守る
- ▸ 心身の不調予防、支援の利用
- ▸ 生活環境の整備、助け合いの継続

⑬避難所での生活を整える
- ▸ 避難所での生活の安定と心身の調整
- ▸ 生活の整理と状況の共有

⑭次の住まいへ移行する
- ▸ 移行に向けた準備
- ▸ 次の住まいへの移行

共通

⑨自宅の被災状況を記録する
- ▸ 被害状態の写真による記録
- ▸ 被害内容のメモによる記録

⑫自宅の片付けを始める
- ▸ できる範囲から片付け着手
- ▸ 範囲と優先順位の決定
- ▸ ボランティアの活用

⑮生活再建の手続きを行う
- ▸ 罹災証明書の発行申請
- ▸ お金・制度の把握・活用
- ▸ 保険・各種手続きの確認・申請

在宅生活を継続

⑯在宅での生活を無理なく続ける
- ▸ 生活の負担や疲労の振り返り
- ▸ 支援制度・相談先の再確認保

応急修理し、自宅再建

⑰自宅生活での生活を再開する
- ▸ 自宅の安全の再確認
- ▸ ライフラインと生活基盤の確認
- ▸ 再建に向けた見通しの整理

応急仮設住宅に移る

⑱新しい住環境に適応し、生活を立て直す
- ▸ 新しい住環境・生活ルールの把握
- ▸ 日常生活の動線確保

⑲地域とのつながりを保ち、生活再建を続ける
- ▸ 生活再建の手続きの継続
- ▸ 心身の変化に注意
- ▸ 地域との関係の維持、孤立防止

自力での避難が困難な方※

- ●揺れから身を守る
- ●周囲に自分の状態を伝える
- ●地域の支援を受ける
- ●無理のない避難先を選ぶ
- ●困りごとを伝え、避難生活を整える
- ●状況に応じて、福祉避難所や病院などへ移動する
- ●次の生活の準備を始める
- ●無理のない生活を選び、地域とつながって暮らす

自治会 自主防災組織

- ●初動体制を立ち上げ、地域の被害を把握する
- ●初期消火・救出・救護、避難誘導などを行う
- ●要配慮者の安否確認　●避難所開設に協力する
- ●在宅避難の住民の生活を地域で支える
- ●避難所の運営に参画する
- ●水・食料、生活用品、情報を届ける、支援につなぐ
- ●避難者主体で避難所を運営する
- ●制度・支援情報を地域住民に届ける
- ●避難所の統合・閉鎖に協力する
- ●生活と地域のつながりを再建し、復興につなげる

柏市

- ●市災害対策本部設置（自動）
- ●避難所開設・受入れ
- ●被災生活支援、罹災証明書発行開始
- ●避難所の収束・統合

その他防災関係機関

- ●（消防）消火・救助・救急活動
- ●（警察）救出・救護・警備
- ●（県）備蓄物資の市への輸送開始
- ●（警察）交通規制、帰宅困難者の安全確保
- ●（自衛隊）部隊を被災地に派遣
- ●（自衛隊）物資搬入、運搬
- ●（災害医療協力病院等）重症者の受入、トリアージ、治療等
- ●（消防）安否不明者の捜索
- ●（国）プッシュ型物資支援の開始
- ●（警察）安否不明者の捜索、被災地域の警戒・避難所の防犯パトロール
- ●（自衛隊）安否不明者の捜索、自衛隊入浴施設の設置
- ●（国）プル型物資支援の開始
- ●（災害医療協力病院等）平常診療の再開

※ 高齢者，障がい者，乳幼児，妊産婦などの要配慮者，要介護者などの避難行動要支援者など

柏市　住民向け　地震対応タイムライン【詳細版】

※自力での避難が困難な方：高齢者，障がい者，乳幼児，妊産婦などの要配慮者，要介護者などの避難行動要支援者など

地震直後

住民

①揺れから身を守る

- □ 姿勢を低くし、頭部を守る（テーブル下・座布団・腕で頭をかばう）
- □ 家具・家電・窓ガラスから離れる
- □ 火を使っていた場合は、揺れがおさまってから火を消す（揺れ中は無理に動かない）
- □ 無理に外へ出ない（屋根瓦・看板・ガラスが落ちてくる）
- □ 揺れが長く続くことを想定し、耐える（長周期地震動の場合は1～2分続くこともある）
- □ 近くにいる人に「頭を守れ！」と声をかける

＜ポイント＞
- 揺れ中に動こうとすることで怪我をするケースが多い。
- 「動かない」判断が命を守る第一歩。
- 怪我が減ると、消防が他の人の救助に集中できる。

自力での避難が困難な方 ※

■揺れから身を守る
- 無理に移動せず、その場で安全確保を優先する

自治会・自主防災組織

―

市、防災関係機関

（柏市）
■災害対策本部設置（自動）

（ライフライン）
■ガスの停止

（公共交通機関）
■列車等の停止

住民

②家族の安否を確認する

- □ 同じ場所にいる家族の無事を確認する
- □ 離れた場所にいる家族の状況を確認する
- □ 連絡が取れない場合は、あらかじめ決めている集合場所や連絡方法で確認する

＜ポイント＞
- 災害伝言ダイヤル１７１（災害伝言板１７１）に自分の安否状況を録音する。家族の安否確認を再生する。

自力での避難が困難な方 ※

■周囲に自分の状態を伝える
- 無理に移動せず、その場で安全確保を優先する

＜ポイント＞
- この段階では「自分でできないことを隠さない」ことが命を守ります。

③自宅の被害を確認し、安全を確保する（危険な場合は，速やかに避難）

▸ **建物・居住空間の安全確認**
- □ 建物が傾いていないか、異音がしないか確認する
- □ 壁・天井・柱に大きなひび割れがないか確認する
- □ 倒れそうな家具や、落ちてきそうな物がないか確認する

▸ **二次災害の防止**
- □ 玄関や廊下など、出口・避難経路の安全を確保する
- □ ガスの元栓を閉める
- □ 窓・ドアを開けて逃げ道を確保する
- □ 割れたガラスや散乱物を除去する、立入制限を行う
- □ 靴または厚手のスリッパをはく（室内のガラス破片から足を守る）
- □ 避難の前に電気のブレーカーを切る（通電火災防止）

＜ポイント＞
- ブレーカーを切ることで通電火災を防げる。

▸ **危険な場合は、速やかに避難**
- □ 初期消火が困難と感じたら、すぐにその場を離れる
- □ 建物の傾きや異音がある場合は、屋外の安全な場所へ移動する
- □ 周囲にも声をかけて注意を促す

自治会・自主防災組織

―

市、防災関係機関

―

～3分

※自力での避難が困難な方：高齢者，障がい者，乳幼児，妊産婦などの要配慮者，要介護者などの避難行動要支援者など

～３０分

住民	**④隣近所と助け合う** **※危険を感じた場合は無理をせず，活動を中断し、速やかに避難する。** **▸ 声の掛け合い** □ 「大丈夫ですか？」と隣近所に声を掛ける □ 家の中から応答があるか確認する □ 返事があった場合は、助けが必要かどうかを聞く **▸ 近隣との安否確認** □ 無事かどうか、けがの有無を確認する □ 高齢者や一人暮らしの方など、気になる世帯を優先して確認する □ 返事がない家がある場合は、無理に立ち入らず、周囲と情報を共有する **▸ 要配慮者への支援** □ 高齢者、障害者、乳幼児のいる世帯などに声をかける。 □ 助けが必要な人には、付き添い・声かけを行う。 □ 対応が難しい場合は、近隣住民へ協力を依頼する。 □ 緊急の対応が必要なときは１１９番通報する。 **▸ 助け合いへの協力** □ 軽いけががあれば、可能な範囲で応急手当を手伝う □ 家の中に閉じ込められている場合は、１１９番通報し、無理のない範囲で声掛け・見守りを行う □ 家具の移動や出口確保など、複数人でできる作業を周囲の人と協力して行う **▸ 情報の収集・共有** □ 誰が「無事」で、誰が「けが」「確認できていないか」を近くの人同士で共有する □ 必要に応じて、自治会・自主防災組織に情報を伝える ＜ポイント＞ ・顔を知っている隣人が声をかけることで、孤立した要配慮者が早期に発見される。共助が機能するほど、消防・警察の救助リソースが本当に困難なケースに集中できる。 **自力での避難が困難な方 ※** **■周囲に自分の状態を伝える** ・近隣から声かけがあったら、無事かどうかと今できること・できないことを伝える ・返事が難しい場合も、物音・明かり・合図などで存在を知らせる ・家族が近くにいない場合は、「一人でいる」ことをはっきり伝える ＜ポイント＞ ・早い段階で状態が共有されるほど、後の支援がスムーズになります。
自治会・自主防災組織	**■初動体制を立ち上げ、地域の被害を把握する** □ 参集・声かけにより、活動可能な人を把握する □ 近隣の安否確認を行う（声かけ・見回り） □ 出火・倒壊・救助の必要性など、地域の被害状況を把握する ＜ポイント＞ ・この段階では「助けに行く」より、「状況をつかむ」ことを優先する。 ・無理な救助や消火は行わず、次の初動対応（～3時間）につなげる。
市、防災関係機関	**（消防）** **■消防局・消防団による消火・救助・救急活動** **（警察）** **■警察による救出・救護・警備活動** **（公共交通機関）** **■避難誘導・救護活動**

柏市　住民向け　地震対応タイムライン【詳細版】

※自力での避難が困難な方 ：高齢者，障がい者，乳幼児，妊産婦などの要配慮者，要介護者などの避難行動要支援者など

～3時間

住民

⑤自主防災組織の活動に協力する

▶ **初期消火、救出・救護、避難誘導 等**

- □ 自主防災組織の活動拠点（場所）へ行く
- □ 自主防災組織の安否確認・情報収集に協力する
- □ 周囲の被害状況や気づいたことを伝える
- □ 指示に基づき、情報収集・伝達、初期消火、救出・救護、避難誘導、応急給水活動に加わる
- □ ★危険を感じた場合は、活動を中断し避難を優先する

＜ポイント＞

・地域の自主防災組織が機能すると、行政・消防が到着する前の「空白の時間」に人命が救われる。平時の訓練参加がここで生きる。

自力での避難が困難な方 ※

■地域の支援を受ける

・自主防災組織や近くの人に、配慮が必要な内容を具体的に伝える　（移動の介助、服薬・医療、医療機器、見守り、静かな環境 など）

・安否確認や支援名簿の登録に協力し、支援につながる情報を残す

＜ポイント＞

・この時点の情報共有が、一般避難所・福祉避難所・在宅支援の判断材料になります。

自治会・自主防災組織

■初期消火・救出・救護、避難誘導などを行う・要配慮者の安否確認

- □ 安全を最優先に、可能な範囲で初期消火を行う
- □ 無理のない範囲で、救出・救護にあたる
- □ 二次災害に注意しながら、必要な避難誘導を行う

＜ポイント＞

・人命最優先。

・二次災害の恐れがある場合は無理をせず、消防・警察・医療など専門機関につなぐ。

市、防災関係機関

（柏市）
■避難所開設・避難者受け入れ
■避難所等での備蓄物資の配布
■緊急情報の広報
■帰宅困難者対策の実施

（消防）
■負傷者の搬送

（国）
■プッシュ型支援の決定（国→都道府県）

（警察）
■帰宅困難者の安全確保・駅前の警備
■交通規制の実施
■広報活動の実施
■負傷者の搬送
■避難誘導

（自衛隊）
■部隊を被災地に派遣
■救助・救急活動
■負傷者の搬送

（医療機関）
■重症者の受入
■トリアージ、治療等

（ライフライン）
■広報活動の実施

（公共交通機関）
■広報活動の実施

※自力での避難が困難な方：高齢者，障がい者，乳幼児，妊産婦などの要配慮者，要介護者などの避難行動要支援者など

〜1日

住民

⑥生活場所を確保する

▸ 自宅で生活を続けられる状態か確認する

- ☐ 自宅に安全に過ごせる場所（倒れてくる物が少ない場所）があるか確認する
- ☐ 電気・水道・トイレの使用可否を確認する
- ☐ （使用できない場合は、携帯トイレ等の代替手段があるかを考える）
- ☐ 余震が来ても身を守れる場所があるか、
- ☐ すぐ外へ出られる動線が確保されているか確認する
- ☐ → 生活を続けられると判断できない場合は、避難所等への避難を検討

＜ポイント＞
- 判断の基準は「我慢できるか」ではなく、安全に命と健康を守れるか。
- 少しでも不安があれば、無理に在宅を続ける必要はありません。

▸ 避難所へ避難

- ☐ 貴重品・非常持出品を準備する
- ☐ 戸締り・火の元を確認する（ブレーカーを落とす）
- ☐ 近隣や自主防災組織に、避難することを伝える
- ☐ 安全な経路で、指定避難所へ避難する
- ☐ 受付を行い、受付カードへの記入に協力する（体調・障害・乳幼児など、必要な配慮があれば記入する，伝える）
- ☐ 避難所のルールや生活場所を確認する
- ☐ 夜間や余震に備え、身の回りを整理する
- ☐ 避難所の運営に協力する

＜ポイント＞
- 避難所は、困った人が行ってよい場所です。
- 体調・障害・乳幼児・不安など、伝えることで配慮や支援につながります。
- また，避難所運営に協力することが，安全・安心な避難所生活につながります。

▸ 在宅で避難生活

- ☐ 安全に過ごせる部屋・場所を決める
- ☐ 倒れそうな家具や危険物を移動・整理する
- ☐ 余震時にすぐ身を守れる位置関係を確認する
- ☐ 自主防災組織や近隣に、在宅避難していることを伝える
- ☐ 情報収集手段（ラジオ・スマホ等）を確保する
- ☐ 支援が必要になった場合の相談先を確認する

＜ポイント＞
- 在宅避難は「一人で何とかする」ことではありません。
- 在宅でいることを伝え、つながっておくことが安全につながります。

自力での避難が困難な方 ※

■無理のない避難先を選ぶ

- 避難所（学校や近隣センターなど）に避難する場合は、受付で体調・障害・医療的配慮・乳幼児の有無を伝える
- 付き添いや家族と一緒に行動できる場合は、できるだけ同行する
- 在宅が難しいと感じたら、我慢せず避難を選ぶ

＜ポイント＞
- 最初は避難所（学校や近隣センターなど）への避難で構いません。
- 生活が難しいと感じた時点で、福祉避難所や別の支援につながることができます。

自治会・自主防災組織

■避難所の開設に協力する

- ☐ 避難所の開錠や施設の安全確認に協力する
- ☐ 避難者の受入・受付・名簿作成など、初期運営に関わる
- ☐ 要配慮者への対応を行い、必要に応じて福祉避難所等への相談につなぐ

＜ポイント＞
- 避難所は、発災直後に安全に人を受け入れるための拠点。
- この段階では、開設と初期受入を確実に行うことを優先する。
- 要配慮者の把握と必要な配慮、支援へのつなぎを忘れない。

市、防災関係機関

（柏市）
■被災者支援情報の広報
■福祉避難所の開設・受け入れ
■給水の開始

（国）
■緊急輸送道路等主要道路の確保

（千葉県）
■備蓄物資の市への輸送開始

（自衛隊）
■物資の搬入、運搬

（災害拠点病院、災害医療協力病院）
■市保健師による救護活動

（ライフライン）
■応急復旧工事の開始（電力・ガス・通信・鉄道施設）

（公共交通機関）
■帰宅困難者への対応
■駅構内等の混乱防止
■代替輸送の検討

※自力での避難が困難な方：高齢者，障がい者，乳幼児，妊産婦などの要配慮者，要介護者などの避難行動要支援者など

～3日

住民

＜在宅で避難生活＞

⑦在宅での生活を安定させる

▸ 生活環境の整備

- □ 生活空間を簡単に整え、におい・害虫・転倒の原因をためない
- □ 生活ごみは分別し、生ごみは密閉して保管する
- □ ごみの収集有無・開始日・出し方を、行政や避難所の情報で確認する
- □ 指示があるまでは、勝手に捨てず自宅で管理する
- □ 災害廃棄物は、生活ごみと分けて保管する

＜ポイント＞
- ごみや片付けは、後回しにすると負担が増えます。
- 無理のない方法で、少しずつ整えることが大切です。

▸ 備蓄品による衣食の確保

- □ 食料や飲み物の残りを確認し、無理のない範囲で食事をとる
- □ 調理が難しい場合は、加熱せず食べられるものを活用する
- □ 水分を意識してとり、脱水や体調悪化を防ぐ
- □ 着替えや寝具を整え、寒さ・暑さをしのげる状態を保つ
- □ 食事や着替えが難しい場合は、早めに支援につながる

＜ポイント＞
- 食事や着替えは、気力と体力を保つ基本です。
- 「足りない」「難しい」と感じたら、早めにつながりましょう。

▸ 健康と衛生の維持

- □ 体調の変化に注意し、無理をしない生活リズムを整える
- □ 手洗い・換気を心がけ、トイレや台所を清潔に保つ
- □ トイレの使い方や汚物の処理方法を確認し、無理なく使い続ける
- □ 可能な範囲で体を清潔に保ち、着替えや口腔ケアを行う
- □ 体調不良や強い不安がある場合は、我慢せず早めに相談する（医療・保健・地域の相談窓口など）

＜ポイント＞
- 在宅避難では、体調の変化に気づきにくくなりがちです。
- 「おかしいな」と思った時点で相談することが、重症化を防ぎます。

▸ 情報の入手、近隣との共有

- □ 避難所や地域に、在宅避難をしていることを伝える
- □ 給水・食料・生活物資・トイレ・ごみなどの情報を定期的に確認する
- □ 掲示・回覧・声かけなど、複数の方法で情報を確認する
- □ 分からないことは、そのままにせず聞く

＜ポイント＞
- 在宅避難でも、情報は自動では届きません。
- 避難所や、町会・自治会に在宅避難をしていることを伝えることで、必要な支援につながります。

自力での避難が困難な方 ※

■困りごとを伝え、避難生活を整える

- 体調の変化や生活の困りごと（食事・水分・トイレ・睡眠・移動）を早めに伝える
- 動けない・動かない時間が続いている場合は、そのこと自体を伝える
- 必要に応じて、市役所や支援者に相談をし，医療・福祉・見守り支援につながる

＜ポイント＞
- 無理をしないで，地域の助けや市役所の相談窓口を頼ることが大切です。

柏市　住民向け　地震対応タイムライン【詳細版】

※自力での避難が困難な方：高齢者，障がい者，乳幼児，妊産婦などの要配慮者，要介護者などの避難行動要支援者など

～3日

住民

▸ **支援とつながり、孤立防止**

- □ 必要に応じて、避難所を情報・物資の拠点として利用する
- □ 食料・水・医療・介護・生活面で困りごとがある場合は、相談する
- □ 安否確認や見守りの声かけ・訪問には応じる
- □ 周囲に高齢者や要配慮者など、困っていそうな人がいれば状況を伝える（自治会・民生委員・避難所など）

＜ポイント＞
- 支援を受けることは、遠慮することではありません。
- 声を上げることで、周囲の見守りや支援が続きます。

自治会・自主防災組織

■在宅避難の住民の生活を地域で支える

- □ 在宅避難を続けている世帯の状況を把握する
- □ 要配慮者や支援が届きにくい世帯を優先して気にかける
- □ 困りごとや変化があれば、行政や関係機関に共有する

＜ポイント＞
- 在宅避難は見えにくく、支援が遅れやすい。
- 「声をかける・様子を知る・つなぐ」ことが、地域の大切な役割。

市、防災関係機関

（柏市）
- ■避難所の運営
- ■要配慮者の支援
- ■被災者の健康維持・保健衛生活動
- ■相談窓口の設置
- ■応急危険度判定・被害認定調査
- ■災害ごみの収集
- ■災害ボランティアセンターの設置

（消防）
- ■安否不明者の捜索開始

（国）
- ■応急復旧工事開始（道路・河川等）
- ■プッシュ型支援の輸送開始（国）

（千葉県）
- ■県による災害相談の実施

（警察）
- ■安否不明者の捜索開始
- ■被災地域の警戒・避難所の防犯パトロール
- ■柏警察署による災害相談

（自衛隊）
- ■安否不明者の捜索開始
- ■自衛隊入浴施設の設置

（ライフライン）
- ■応急復旧工事開始（上下水道）

住民

＜避難所で避難生活＞

⑧避難所での生活を安定させる

▸ **食事と身の回りの確保**

- □ 配給や炊き出しの有無・時間を確認し、必要な分を受け取る
- □ 食事や水分摂取が難しい事情があれば、早めに伝える
- □ 毛布・着替えなど、寒さや暑さをしのぐために必要な物を確認する

＜ポイント＞
- 食べられているか、飲めているかは健康の土台。
- 遠慮せず、早めに伝えることで調整できます。

▸ **生活環境の整備**

- □ 指定された居場所や動線を確認し、安全に過ごせる場所を確保する
- □ 周囲と譲り合いながら、スペースを使う
- □ トイレ・通路・共有スペースの使い方を確認し、ルールを守る
- □ 困ったことや危険に気づいたら、我慢せず伝える

＜ポイント＞
- 安全と安心は、一人ひとりの気づきと共有で保たれます。
- 小さな違和感も、我慢せず伝えましょう。

柏市　住民向け　地震対応タイムライン【詳細版】

※自力での避難が困難な方：高齢者，障がい者，乳幼児，妊産婦などの要配慮者，要介護者などの避難行動要支援者など

～3日

住民	▸ **体調・生活リズムの維持** □ 睡眠・食事・水分を意識して確保する □ トイレの我慢や水分制限を避け、体調の変化に気を配る □ できるだけ体を動かし、同じ姿勢で過ごし続けないよう意識する（軽い体操、立ち上がる・歩く、役割分担への参加など） □ 発熱・下痢・強い疲労などがあれば、早めに相談する □ 手洗い・換気・マスク着用など、感染症予防のルールを守る ＜ポイント＞ ・「我慢する」より「伝える」。 ・無理のない範囲で体を動かし、初期の変化を見逃さない。 ▸ **情報の入手** □ 掲示板・放送で、物資・給水・トイレ・支援情報を確認する □ 配布方法や時間、ルールを確認し、混乱を避ける □ 不明点や困りごとは、運営者や受付に伝える ＜ポイント＞ ・情報は「探す」より「定期的に見に行く」。聞いてよい。 ▸ **避難所運営への参加** □ 清掃・配給・炊き出しなど、無理のないことがあれば協力する □ 高齢者・子ども・体調の悪い人への声かけ・見守りを行う □ 自分で対応できないことは、抱え込まずにつなぐ ＜ポイント＞ ・避難所は「お客さん」ではなく、一緒に暮らしを成り立たせる場。
自治会・自主防災組織	**■避難所の運営に参画する** □ 避難所運営に参画し、物資配布や役割分担、衛生管理などを行う □ 在宅避難者に対しても、物資や情報を提供する ＜ポイント＞ ・困りごとが生じていないかを常に確認する。 ・支援を必要とする人を見落とさない。 ・在宅避難者への支援も運営の一部である。
市、防災関係機関	―

※自力での避難が困難な方：高齢者，障がい者，乳幼児，妊産婦などの要配慮者，要介護者などの避難行動要支援者など

～3日

住民	＜共通＞ **⑨自宅の被災状況を記録する** ▶ 被害状態の写真による記録 □ 建物の外観（傾き、ひび割れ、崩れ、屋根・外壁の損傷）を撮影する □ 室内の被害（壁・天井・床、倒れた家具、割れた窓、浸水跡など）を撮影する □ 被害が分かる位置関係が分かるよう、引きと寄りの両方を撮影する □ 可能であれば、撮影日時が分かる設定で記録する ＜ポイント＞ • 片付ける前の状態が大切。 • 後から再現できない状況を、まず残す。 ▶ 被害内容のメモによる記録 □ どこが、いつ、どのように壊れたかを簡単にメモする □ 使用できなくなった部屋・設備（トイレ、台所、給湯、電気等）を整理する □ 応急的に行った修理や養生があれば、その内容も記録する ＜ポイント＞ • 完璧な記録でなくてよい。 • 「後で説明できる材料」を残すことが目的。
自治会・自主防災組織	―
市、防災関係機関	―

※自力での避難が困難な方：高齢者，障がい者，乳幼児，妊産婦などの要配慮者，要介護者などの避難行動要支援者など

～1週間

＜在宅で避難生活＞

⑩在宅での生活を整え、生活を安定させる

住民

▸ **食料・生活環境の確保**
- □ 食料・水・日用品の残りを確認し、無理のない補充を考える
- □ 避難所で、不足する水・食料や生活用品を入手する
- □ 支援制度や配給、相談窓口などの情報を確認する

＜ポイント＞
- 在宅避難者も、支援や情報を受け取る対象。

▸ **生活ごみの管理と衛生の確保**
- □ 生活ごみは分別し、生ごみは密閉して保管する
- □ ごみの収集有無・開始日・出し方を、行政や避難所の情報で確認する
- □ 収集が再開するまでは、指示があるまで自宅で管理する

＜ポイント＞
- 生活ごみは災害廃棄物とは別。
- 自己判断で出さず、必ずルールを確認する。

▸ **健康と生活リズムの維持**
- □ 体調や睡眠、疲れのたまり具合に注意し、無理をしない
- □ 室内の換気や簡単な片付けを行い、生活環境を保つ
- □ 体を動かす時間を意識し、生活不活発を防ぐ

＜ポイント＞
- 在宅避難でも、我慢し続けないことが大切。
- 小さな不調のうちに休む・相談する。

▸ **情報の入手、近隣との共有**
- □ 町会・自治会、避難所に、在宅避難をしていることを伝える
- □ 給水・物資・ごみ・支援制度など、地域の最新情報を定期的に確認する
- □ 近隣で困っていることや気づいた変化があれば、共有する

▸ **支援とつながり、孤立防止**
- □ 困りごとや不安があれば、早めに相談先につながる
- □ 隣近所と声をかけ合い、見守りや助け合いを行う
- □ 在宅での生活の継続が難しい場合は、別の生活の場も選択肢に入れる

＜ポイント＞
- 市役所の相談窓口などに困りごとを相談してみる。
- 自分の知らない支援制度があるかもしれない。

自力での避難が困難な方 ※

■状況に応じて、福祉避難所や病院などへ移動する
- 避難所（学校や近隣センターなど）での生活が負担になっていないか振り返る
- 心身の疲れや不安、生活不活発の兆しがあれば相談する
- 福祉避難所・在宅支援・訪問支援など、別の選択肢があることを確認する

＜ポイント＞
- 「慣れてきた頃」に無理が出やすくなります。
- 無理をしないで，地域の助けや市役所の相談窓口を頼ることが大切です。

自治会・自主防災組織

■水・食料、生活用品、情報を届ける、支援につなぐ
- □ 在宅避難を続けている世帯の所在や状況を把握する
- □ 水・食料・生活用品や必要な情報を、地域内で届ける
- □ 困りごとや不足があれば、行政や支援機関につなぐ

＜ポイント＞
- 在宅避難者は外から見えにくい。
- 「届いているか」「困っていないか」を確認し、
- 地域で抱え込まず早めに行政につなぐことが大切。

■避難者主体で避難所を運営する
- □ 避難所・在宅避難者の困りごとを把握する
- □ 心身の不調や生活上の課題に気づき、必要な支援につなぐ

＜ポイント＞
- 生活に慣れてきた頃に負担や不調が表れやすい。
- 小さな変化や違和感に気づく視点を持ち、早めに声をかける。

市、防災関係機関

（柏市）
- ■罹災証明書・被災届出証明書発行開始
- ■がれき仮置き場の確保
- ■被災生活支援
- ■死亡者・安否不明者の確認

（ライフライン）
- ■電力が復旧
- ■電話がほぼ復旧

（公共交通機関）
- ■鉄道がほぼ復旧（最大8日）

※自力での避難が困難な方：高齢者，障がい者，乳幼児，妊産婦などの要配慮者，要介護者などの避難行動要支援者など

～1週間	住民	＜避難所で避難生活＞ **⑪避難の長期化に備え、健康とつながりを守る** ▸ **心身の不調予防、支援の利用** □ 体調の変化に気づいたら、健康相談・医療支援につながる □ 長時間同じ姿勢を避け、血栓症の予防を意識する □ 立ち座りが難しい人には、生活不活発病の予防を意識する □ 手洗い・うがい・トイレ清掃など、衛生行動を継続する □ 不安・いら立ち・落ち込みが続く場合は、こころの健康相談等につながる ＜ポイント＞ ・「身体」「心」どちらも支援の対象。遠慮はいらない。 ▸ **生活環境の整備、助け合いの継続** □ 不便な点や改善案を共有し、避難所運営の改善に協力する □ 視覚・聴覚・言語などの特性に応じた情報伝達への配慮を意識する □ 騒音・寒暖差・プライバシーに配慮し、互いに気持ちよく過ごす □ 強いストレスや疲れを感じた場合は、無理をせず相談する ＜ポイント＞ ・避難が長引くほど、体調悪化・孤立・エコノミークラス症候群のリスクが高まる。「気づいた人が伝える」文化が、避難所全体の健康を守る。早めの相談が重症化を防ぎ、医療リソースの逼迫を抑える。

※自力での避難が困難な方：高齢者，障がい者，乳幼児，妊産婦などの要配慮者，要介護者などの避難行動要支援者など

〜1週間

住民

＜共通＞

⑫自宅の片付けを開始する

▸ できる範囲から片付け着手

- ☐ 余震や二次災害の危険がないかを確認してから作業する
- ☐ 倒れやすい家具や割れ物、ガラス片など、危険な場所には近づかない
- ☐ 手袋・マスク・靴などを着用し、けがや粉じんを防ぐ
- ☐ 一度にやろうとせず、短時間・少しずつ進める

＜ポイント＞
- 「早く元に戻す」より「けがをしない」。
- 体調が悪い日は、作業を休んでよい。

▸ 範囲と優先順位の決定

- ☐ 生活に必要な動線（玄関・トイレ・寝る場所）から整える
- ☐ 生活ごみ・災害廃棄物を分けて置く
- ☐ 思い出の品や重要書類は、無理に片付けず後回しにする
- ☐ どこまでを自分で行い、どこから支援が必要かを考える

＜ポイント＞
- 「全部やる」必要はありません。
- 生活に必要な最低限からで十分です。

▸ ボランティアの活用

- ☐ 重たい物の運び出しや大量の片付けは、無理をしない
- ☐ 災害ボランティアセンターや避難所、自治会に、片付けの困りごとを相談する
- ☐ 支援を頼むときは、「どこを」「何を」「どれくらい」手伝ってほしいかを伝える
- ☐ ボランティアが入る場合は、作業内容や立ち入り範囲を事前に確認する

＜ポイント＞
- 支援を頼むことは、甘えではありません。
- 人手を使うことで、けがや体調悪化を防ぐことができます。

自治会・自主防災組織	—
市、防災関係機関	—

※自力での避難が困難な方：高齢者，障がい者，乳幼児，妊産婦などの要配慮者，要介護者などの避難行動要支援者など

～1か月

住民

＜避難所で避難生活＞

⑬避難所での生活を整える

▸ 避難所での生活の安定と心身の調整

- □ 体調悪化や睡眠障害、気持ちの浮き沈みを感じたら、無理をせず避難所の運営スタッフに相談する
- □ 軽く体を動かすことを意識する
- □ 避難所内のルールや役割を守り、互いに気持ちよく過ごせるよう協力する

＜ポイント＞

- 避難所生活は「一人でがんばる」ものではありません。
- 声をかけ合い、無理のない形で支え合うことが大切です。
- 積極的に避難所運営の手伝いをすることが，快適な生活につながります。

▸ 生活の整理と状況の共有

- □ 避難所での生活の中で、困っていることや不安を整理する
- □ 自分では対応が難しいことは、早めに運営スタッフや支援者に伝える

＜ポイント＞

- 避難所で「整理して伝える」ことが次の支援につながる。自分の困りごとを言語化できると、行政・支援者が的確な支援を届けやすくなる。

自力での避難が困難な方 ※

■次の生活の準備を始める

- 今後の生活で困りそうなこと（健康・通院・手続き・見守り）を整理する
- 仮設住宅・みなし仮設・在宅支援の中から、自分の状態に合う選択肢を知る
- 相談先や支援者との連絡を保つ

＜ポイント＞

- 住まいの選択は「我慢」ではなく「続けられるか」で考えます。

＜避難所で避難生活＞

⑭次の住まいへ移行する

▸ 移行に向けた準備

- □ 応急仮設住宅・みなし仮設・自宅再建など、利用できる選択肢を知る
- □ 退所に向けて、荷物の整理や必要な手続きが何かを確認する
- □ 分からないことや不安な点は、避難所運営スタッフや支援者に相談する
- □ 避難所内での説明や案内があれば、内容を確認する

＜ポイント＞

- 今すぐ決める必要はありません。
- 「どんな選択肢があるか」を知り、少しずつ備える段階です。

▸ 次の住まいへの移行

- □ 移行後の生活で困りそうなこと（健康・手続き・生活面）を整理する
- □ 退所後も相談先や支援につながれるよう、相談できる連絡先を確認する
- □ 地域や支援者とのつながりを保ち、必要な支援を利用する

＜ポイント＞

- 避難所を出たあとも、支援やつながりは続きます。
- 「どこに相談すればよいか」を知っておくことが、その後の孤立を防ぐ。移行前に「つながり先」を確保することが最大のポイント。

柏市　住民向け　地震対応タイムライン【詳細版】

※自力での避難が困難な方：高齢者，障がい者，乳幼児，妊産婦などの要配慮者，要介護者などの避難行動要支援者など

～1か月

自治会・自主防災組織

■制度・支援情報を地域住民に届ける

- □ 被災者生活再建に関する制度情報（罹災証明、各種支援制度等）を整理し、住民に伝える
- □ 相談窓口や入浴・医療・生活支援などのサービス情報を、必要な人に届く形で提供する
- □ 情報を受け取りにくい住民に配慮し、声かけや訪問などで補足する

＜ポイント＞
- 制度やサービスがあっても、知らなければ使えない。
- 情報を「出す」だけでなく、届いているか・理解できているかを意識する。

■避難所の統合・閉鎖に協力する

- □ 難生活の継続・縮小・終了に向け、住民と情報を共有しながら協力する
- □ 生活再建に向けた相談窓口や支援情報を住民に伝え、次の支援につなぐ

＜ポイント＞
- 避難所を「続ける／閉じる」こと自体が目的ではない。
- 住民一人ひとりが次の生活へ移行できるよう、
- 必要な情報と相談先を切れ目なくつなぐ役割を意識する。

市、防災関係機関

（柏市）
■避難所の収束・統合
■被災住宅の応急修理完了

（国）
■プル型支援の開始（国）

（ライフライン）
■ガスが復旧

住民

＜共通＞

⑮生活再建の手続きを行う

▸ **罹災証明書の発行申請**

- □ 住家の被害認定調査が行われることを知る
- □ 必要に応じて、罹災証明書・被災届出証明書を申請する
- □ 修繕・解体・片付けの前に、被害状況の写真や記録を残す

＜ポイント＞（タイムライン用要旨）
- 罹災証明は、生活再建支援や保険請求など、多くの支援の入口になります。

▸ **お金・制度の把握・活用**

- □ 被災者生活再建支援金など、住宅被害に応じた支援制度があることを知る
- □ 義援金が、被害状況確定後に配分される仕組みであることを知る
- □ 当面の生活資金として、災害援護資金・生活福祉資金などの貸付制度があることを知る

＜ポイント＞
- 支援制度は「自動的にもらえる」ものばかりではありません。
- 市役所からの情報を避難所の掲示板やSNSから入手しましょう。わからないことは，市役所に相談をしましょう。

▸ **保険・各種手続きの確認・申請**

- □ 火災保険・地震保険など、加入している保険の内容を確認し、保険会社へ連絡する
- □ 税金・保険料・公共料金などの減免や猶予制度があることを知る
- □ 市町村の被災者相談窓口や支援窓口につながり、分からないことを相談する

＜ポイント＞
- 手続きは一度に進める必要はありません。
- 「どこに相談すればよいか」を知ることが第一歩です。

自治会・自主防災組織

―

市、防災関係機関

―

※自力での避難が困難な方：高齢者，障がい者，乳幼児，妊産婦などの要配慮者，要介護者などの避難行動要支援者など

1か月以降

住民

＜在宅避難を継続＞

⑯在宅での生活を無理なく続ける

▸ **生活の負担や疲労の振り返り**

- □ 生活の無理や疲労がたまっていないか、定期的に振り返る
- □ 体調や気分の変化に気づいたら、早めに生活を調整する
- □ 家事・介護・育児などを一人で抱え込みすぎていないか確認する

▸ **支援制度･相談先の再確認**

- □ 利用できる支援制度や相談先を、改めて確認する
- □ 「前は使わなかった支援」も、状況に応じて検討する
- □ 困ったときに連絡できる先を、分かる場所にまとめておく

＜ポイント＞

- 長期化するほど「我慢が当たり前」になりやすい。定期的な振り返りが、心身の悪化を早期に防ぐ。相談することは弱さではなく、生活を続けるための賢い選択。

自力での避難が困難な方 ※

■無理のない生活を選び、地域とつながって暮らす

- 体調や生活の負担を定期的に振り返る
- 医療・介護・見守り・地域のつながりを活用する
- 状態が変わった場合は、生活の場を見直すことも選択肢に入れる

＜ポイント＞

- 無理に在宅生活を継続する必要はありません。困ったときは地域の支援者や市役所の相談窓口に相談することが大切です。

自治会･自主防災組織

■生活と地域のつながりを再建し、復興につなげる

- □ 見守りや声かけを続け、孤立を防ぐ
- □ 復興まちづくりや復興計画に関する話し合いに参加し、地域の意見を伝える
- □ 災害対応を振り返り、地区防災計画や今後の取組に反映する

＜ポイント＞

- 地域は「支援される側」から「復興をつくる主体」へ。
- 被災の経験や住民の声を、まちの将来像や次の備えに生かす。

市、防災関係機関

（柏市）
■応急仮設住宅（建設･賃貸）確保･建設

（災害拠点病院、災害医療協力病院）
■平常診療の再開

（ライフライン）
■上水道がほぼ復旧

住民

＜応急修理し、自宅再建＞

⑰自宅生活での生活を再開する

▸ **自宅の安全の再確認**

- □ 余震・雨・劣化を想定し、自宅の安全を改めて確認する
- □ 危険な場所や使わない部屋を把握する
- □ 不安があれば、専門家や行政に相談する

▸ **ライフラインと生活基盤の確認**

- □ 電気・水道・ガスなど、ライフラインの復旧状況を確認する
- □ 使えない設備や不便な点を整理する

▸ **再建に向けた見通しの整理**

- □ 修理・再建に向けた中長期の見通しを整理する
- □ お金・制度・工事の段取りを、できる範囲で確認する
- □ 無理のないペースで進めることを意識する

＜ポイント＞

- 自宅に戻ることがゴールではなく、「安全に・無理なく生活を続けること」がゴール。

※自力での避難が困難な方：高齢者，障がい者，乳幼児，妊産婦などの要配慮者，要介護者などの避難行動要支援者など

1か月以降

住民

＜応急仮設住宅に移る＞

⑱新しい住環境に適応し、生活を立て直す

▸ **新しい住環境・生活ルールの把握**

- □ 自治会、ゴミ出し、共用部利用などの生活ルールを把握する
- □ 困ったときの相談先や管理者の連絡先を確認する
- □ 防災上の注意点や避難経路を確認する

▸ **日常生活の動線確保**

- □ 通院・買い物・行政手続きなど、日常生活の動線を確認する
- □ 交通手段や移動の負担を見直す
- □ 子ども・介護など、生活上の支援先を整理する

＜ポイント＞

- 仮設住宅は「仮の住まい」ではなく「生活を立て直す場所」。新しいコミュニティでつながりを作ることが、孤立予防と次の生活への移行につながる。

＜共通＞

⑲地域とのつながりを保ち、生活再建を続ける

▸ **生活再建の手続きの継続**

- □ 罹災証明、支援金、住宅支援制度、保険請求などの手続きを継続する
- □ 手続きの進み具合や期限を整理し、必要に応じて市役所などに相談する
- □ 一人で難しい場合は、家族・支援者・市役所などの相談窓口に早めに頼る

▸ **心身の変化に注意**

- □ 不眠、気力低下、不安、孤立感などの自分や家族の変化に気づく
- □ 「我慢せず相談してよい」と意識し、相談先につながる
- □ 生活のペースや負担を見直し、休む時間を確保する

▸ **地域との関係の維持、孤立防止**

- □ 近隣住民や知人と、あいさつや短い声かけを続け、声をかけ合える関係を保つ
- □ 一人暮らしや高齢者など、孤立しやすい世帯や気になる人がいないか、無理のない範囲で気にかける
- □ 在宅復帰者や仮設住宅の近隣住民と、状況や困りごとを声を掛け合って共有する
- □ 地域の話し合いや情報共有の場があれば、可能な範囲で参加する
- □ 地域の再開行事や集まりに、できる範囲で関わる（参加が難しい場合は情報だけ受け取る）
- □ 交流の場や相談先を把握し、外との接点を持ち続ける
- □ 元の地域とのつながりも、無理のない形で保つ

＜ポイント＞

- 生活再建は一度で終わりません。
- 住まいが変わっても、在宅に戻っても、
- 手続き・健康・つながりを「続ける」ことが、孤立を防ぎ、次の生活につながります。

自治会・自主防災組織	―
市、防災関係機関	―

柏市　住民向け　風水害対応タイムライン（台風・大雨）

※本タイムラインの時間は目安です。災害時は最新の情報を確認し，自らの判断で適切な行動をとってください。

【概要版】

	3～5日前				0時間	～半日・1日
警戒レベル	1	2	3	4	5 災害発生	
避難情報（柏市発表・発令）	備えの呼びかけ	自主避難などの呼びかけ	市 高齢者等避難	市 避難指示	市 緊急安全確保	災害が発生するおそれがなくなった場合、解除
			※「高齢者等避難」「避難指示」「緊急安全確保」は必ず発令されるものではない			
防災気象情報（気象台等発表） 洪水	早期注意情報	氾濫注意報	氾濫警報	氾濫危険警報	氾濫特別警報	状況に応じて解除
防災気象情報（気象台等発表） 大雨	早期注意情報	大雨注意報	大雨警報	大雨危険警報	大雨特別警報	状況に応じて解除
防災気象情報（気象台等発表） 土砂災害	早期注意情報	土砂災害注意報	土砂災害警報	土砂災害危険警報	土砂災害特別警報	状況に応じて解除

住民

災害への心構えを高める

①情報に注意し、状況を把握する

- 気象情報・避難情報の確認

＜避難情報の提供手段＞
- 防災行政無線
- 柏市ホームページ
- かしわメール配信サービス（登録者のみ）
- 柏市公式X・LINE（登録者のみ）
- 防災アプリ（登録者のみ）
- 広報車
- 消防団
- テレビ（NHK、千葉テレビ、ＪCOM等のテロップ）
- 緊急速報「エリアメール」
- 緊急速報メール

避難行動を確認する

②自らの避難行動を確認する

- ハザードマップ等で自宅の危険性を確認
- 避難先・避難経路・タイミングの確認

柏市web版防災・ハザードマップ

③避難に備え準備する

- すぐに避難できる状態の確保

④家の外と中の対策を行う

- 家の外の安全対策
- 家の中の安全対策

危険な場所から高齢者等は避難

⑤危険な場所から、高齢者等は早めに避難する

- 避難に時間がかかる方とその家族は避難開始
  - 高齢者　・障害者　・妊産婦
  - 乳幼児のいる家庭　・外国人　など
- 高齢者等以外の人も、必要に応じ、
  - ・普段の行動を見合わせ
  - ・避難の準備　・自主的に避難

危険な場所から全員避難

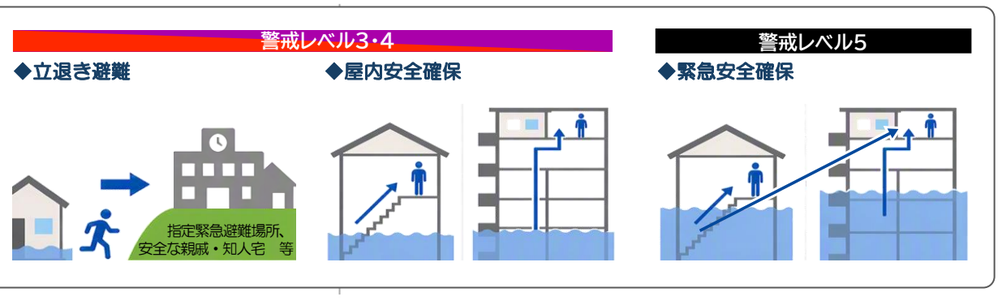
⑥危険な場所から、全員避難する

- 危険な場所にいる全員が、速やかに安全な場所へ避難
  - 危険な場所から安全な場所へ移動する「立退き避難」が基本
  - 【洪水の危険のある人】条件次第で、上層階への「屋内安全確保」も可
  - 【土砂災害の危険のある人】「立退き避難」する

⑦避難が難しい場合は、今いる場所で命を守る

- 屋内・近隣での安全確保

状況に応じた避難行動



警戒レベル4までに危険な場所から避難！

命の危険　直ちに安全確保！

⑧命の危険 直ちに安全を確保する

- 今いる場所で命の確保

【救助・安否確認が可能になった段階】

避難できた人

⑨周囲との声かけ、助け合い

避難できなかった人

⑩今いる場所での命の確保

⑪救助要請・存在の周知

孤立・危険な人

⑫命を守る行動（最優先）

⑬救助要請・存在の周知

復旧対応へ

⑭安全確認と生活再建へ

- ライフラインが安全に使えるか確認する
- 家の中を片付け、被害を記録する
- ごみを出す・罹災証明書を申請する

自力での避難が困難な方 ※1

3～5日前	避難行動を確認する	危険な場所から高齢者等は避難	危険な場所から全員避難	命の危険　直ちに安全確保！	復旧対応へ
●支援者・支援方法を確認する ●気象情報・避難情報の把握を開始する	●気象情報・避難情報を継続的に確認する ●避難行動に向けた準備を進める ●支援体制・避難方法を確認する	●支援者とともに避難を開始する ●安全な避難方法・移動手段で行動する ●避難先で自分の状況を伝える ●移動が困難な場合は命を守る行動をとる	●（高齢者等避難で避難しなかった）支援を受けて直ちに避難する	●今いる場所で命を守る ●周囲や支援者・行政に状況を伝える	

自治会 自主防災組織

3～5日前	避難行動を確認する	危険な場所から高齢者等は避難	危険な場所から全員避難	命の危険　直ちに安全確保！	復旧対応へ
●情報を収集し、地域内で共有する	●地域内への注意喚起 ●見守り・支援の準備	●市から避難に関する情報が発表されているかを確認する ●避難が困難な人の避難を支援する	●避難を強く呼びかける ●可能な範囲で避難を支援する ●（活動が危険になった場合）活動を中止し、自身の避難を完了させる	●今いる場所で命を守る	

柏　市

3～5日前	避難行動を確認する	危険な場所から高齢者等は避難	危険な場所から全員避難	命の危険　直ちに安全確保！	復旧対応へ
●情報収集 ●気象情報の収集・監視開始 ●河川水位・防災機器等の収集 ●注意喚起の発信準備 ●希望者に土のうの配付	●注意喚起の発信 ●河川水位・雨量の監視継続 ●水防活動の準備 ●避難所開設準備	●自主避難所開設による必要に応じた避難の呼びかけ ●「高齢者等避難」の避難指示を行う ●水防活動の本格化 ●冠水箇所の確認 ●避難所の開設・受入	●避難指示の発令・伝達 ●必要に応じ、道路の通行止め等を実施	●被害状況の把握・報告 ●二次災害防止 ●救助情報の集約 ●孤立者・避難困難者への対応	●ライフライン復旧情報の広報 ●災害廃棄物収集の開始※2 ●ボランティアセンター設置・運営※2 ●ごみ収集の再開 ●罹災証明書申請受付・発行

消　防

3～5日前	避難行動を確認する	危険な場所から高齢者等は避難	危険な場所から全員避難	命の危険　直ちに安全確保！	復旧対応へ
●出動に備えた待機・準備	●巡視（河川・水路・危険箇所）	●避難行動要支援者（自力での避難が困難な方）の避難支援	●孤立者・避難困難者への対応 ●危険区域での避難誘導・声かけ	●救助・救出活動　●二次災害防止 ●被害状況の把握・報告 ●孤立者・避難困難者への対応 ●孤立者・孤立地域への優先救助	

※1：高齢者，障がい者，乳幼児，妊産婦などの要配慮者，要介護者などの避難行動要支援者など

※2：必要に応じて

柏市　住民向け　風水害対応タイムライン（台風・大雨）【詳細版】

※自力での避難が困難な方：高齢者，障がい者，乳幼児，妊産婦などの要配慮者，要介護者などの避難行動要支援者など

警戒レベル	避難情報（柏市発表・発令）		
3～5日前	1 備えの呼びかけ	住民	**①情報に注意し、状況を把握する** ▶ **気象情報・避難情報の確認** □ テレビ・ラジオ・インターネットで最新の天気予報を確認する □ 気象庁の発表（早期注意情報・予報）を確認する □ 柏市から発表される今後の情報に注意する ＜ポイント＞ ・この段階では、まず「何が起こりそうか」を知ることが大切です。 ・気象台の「発表」と市の「避難情報（発令）」は役割が異なります。 気象台の発表：雨や川の状況など、危険の高まりを知らせる情報 市の避難情報：住民が避難行動をとるための合図 ・市の避難情報が出たら、迷わず行動に移ることが大切です。 ＜防災情報や避難情報の提供手段＞ （QRコードは下記を参照） ・気象庁キキクル https://www.jma.go.jp/bosai/risk/#lat:35.173808/lon:135.131836/zoom:5/colordepth:normal/elements:land ・リスクマ（管路内水位観測システム） https://kashiwa.riskma.jp/#/ ・柏市ホームページ（いざという時のために） https://www.city.kashiwa.lg.jp/bosaianzen/saigaijoho/husugainosonae.html ・かしわメール配信サービス https://www.city.kashiwa.lg.jp/kohokocho/koho/tool/mail/index.html ・柏市公式X https://www.city.kashiwa.lg.jp/kohokocho/koho/tool/twitter.html ・柏市LINE https://www.city.kashiwa.lg.jp/kohokocho/koho/tool/line.html ・Yahoo！防災アプリ https://emg.yahoo.co.jp/ ・防災行政無線 ・テレビ（NHK、千葉テレビ、ＪCOM等のテロップ） **自力での避難が困難な方 ※** **■支援者・支援方法を確認する** ・家族や支援者、近隣の協力者と、災害時にどのような支援を受けるかを確認する。 ・避難の判断や移動に支援が必要なことを、周囲にあらかじめ伝えておく。 ＜ポイント＞ ・一人で判断・行動しないことを前提とする。 ・早い段階から支援につながる準備をする。 **■気象情報・避難情報の把握を開始する** ・テレビやラジオ、スマートフォン、防災アプリなどを活用し、気象台が発表する気象情報や、市から発令される避難情報に早めから注意する。 ・特に、大雨警報や洪水警報などが発表されている場合は、その後に避難情報が発令される可能性を意識して情報を確認する。 ・情報の取得が難しい場合は、家族や周囲の人に声をかけ、状況を共有してもらう。 ＜ポイント＞ ・避難が必要になる前の情報段階から確認する。 ・情報取得が難しい場合は周囲の支援を受ける。 ・早めの情報収集を意識する。 QRコードはこちら キキクル / リスクマ / 柏市ホームページ / かしわメール配信サービス / 柏市公式X / 柏市LINE / Yahoo！防災アプリ
		自治会・自主防災組織	**■情報を収集し、地域内で共有する** □ 気象台や市から発表される気象情報・防災情報を確認し、自治会役員や自主防災組織のメンバー間で共有する。 □ 今後、注意報や避難情報が発令された場合に備え、地域内で情報を受け取る体制を確認しておく。 ＜ポイント＞ ・情報の出始めを見逃さない。 ・メンバー間で、同じ情報を共有する。 ・今後の連絡・声かけに備え、体制を意識する。
		市、防災関係機関	（柏市） ■情報収集 ■気象情報の収集・監視開始 ■河川水位・防災機器等の収集 ■注意喚起の発信準備 ■希望者に土のうの配付 （消防） ■出動に備えた待機・準備

※自力での避難が困難な方：高齢者，障がい者，乳幼児，妊産婦などの要配慮者，要介護者などの避難行動要支援者など

2 自主避難などの呼びかけ

住民

②自らの避難行動を確認する

▶ ハザードマップ等で自宅の危険性を確認

- □ 防災地図（ハザードマップ）により、自宅および周辺の浸水のおそれを確認するものである。
- □ がけ崩れや土石流など、土砂災害のおそれがある区域かどうかを確認するものである。
- □ 色分けや区域区分から、自宅周辺の危険の程度を把握するものである。

＜柏市Web版ハザードマップ＞
（QRコードは右記を参照）
https://www.city.kashiwa.lg.jp/bosaianzen/anshinanzen/disaster/disaster_ready/bosaimap/webmap.html

柏市Web版ハザードマップ

＜ポイント＞
- 自宅が「安全か・危険か」を感覚ではなく、資料で把握する。

▶ 避難先・避難経路・タイミングの確認

- □ 危険が想定される場合は、どこへ避難するかを具体的に決めておく。（指定緊急避難場所、安全な親戚・知人宅、ホテル・旅館等）
- □ 市から高齢者等避難が発令された場合など、避難を開始する目安となるタイミングを確認しておく。
- □ 冠水や土砂災害の危険がある場所を避け、どの経路で避難するかを考えておく。
- □ 早めに移動できる避難先として、安全な地域に住む親戚・知人宅へ避難できるかを確認しておく。
- □ 夜間や雨の強まりを想定し、その経路で無理なく避難できるかを考えておく。

＜ポイント＞
- 避難の判断をしたときに迷わないよう、「どこへ・いつ・どう動くか」を自分なりに整理しておくことが大切です。

自力での避難が困難な方 ※

■気象情報・避難情報を継続的に確認する

- テレビやラジオ、スマートフォン、防災アプリなどを活用し、気象台が発表する注意報や、市から発信される防災情報を確認する。
- 今後、避難情報が発令される可能性を意識しながら、情報の更新状況に注意する。
- 情報の取得が難しい場合は、家族や周囲の人に声をかけ、状況を共有してもらう。

＜ポイント＞
- 情報の変化を見落とさない。
- 文字・音声・人からの伝達など複数の手段で情報を得る。
- 情報取得が難しい場合は周囲に依頼して補う。

■避難行動に向けた準備を進める

- ハザードマップを確認し、自宅や周辺の浸水・土砂災害のリスクを把握する。
- 避難先や避難経路について、家族や支援者と共有する。服薬中の薬や補助具、必要な持出品を、すぐに持ち出せる状態に整える。

＜ポイント＞
- 自分一人での判断や移動が難しい場面を想定して早めに準備する。
- 避難先や避難経路は複数の選択肢を確認する。
- 必要な物品は支援者にも共有する。

③避難に備え準備する

▶ すぐに避難できる状態の確保

- □ 非常持ち出し袋の中身を確認し、不足している物がないか点検する。
- □ 食料や飲料水、電池などの使用期限や残量を確認し、必要に応じて補給する。
- □ 家族構成や健康状態に応じて、常備薬や必要な物品を見直す。
- □ 非常持ち出し袋を、すぐ持ち出せる場所に置いてあるか確認する。

＜ポイント＞
- 避難の判断をしたときに、すぐに持って出られる状態にしておく。

自力での避難が困難な方 ※

■支援体制・避難方法を確認する

- 家族や介助者、近隣の協力者などと連絡を取り、災害時にどのような支援を受けるかを改めて確認する。
- 避難先や移動方法について確認し、徒歩での避難が困難な場合は、車両やタクシー、支援者による送迎など、現実的な移動手段を想定しておく。

＜ポイント＞
- 支援を依頼する相手と早めに連絡を取る。
- 誰が、いつ、どのように支援するかを確認する。
- 危険な経路はあらかじめ避ける。

※自力での避難が困難な方：高齢者，障がい者，乳幼児，妊産婦などの要配慮者，要介護者などの避難行動要支援者など

2 自主避難などの呼びかけ

住民	**④家の外と中の対策を行う** ▶ 家の外の安全対策 □ 雨や風が強くなる前に、家の周囲にある飛ばされやすい物を屋内に移動または固定するものである。 □ 側溝や雨水ますの周囲に落ち葉やごみがたまっていないかを確認し、可能な範囲で取り除くものである。 □ ベランダや庭にある物が排水口をふさがないよう、配置を見直すものである。 □ 車を利用する場合は、浸水しやすい場所を避けた駐車場所を確認しておくものである。 ＜ポイント＞ ・天候が悪化してから屋外で作業をしなくて済むよう、できることを早めに済ませておくことが大切です。 ▶ 家の中の安全対策 □ 停電や断水に備え、飲料水・食料・常備薬などを手の届く場所にまとめておく。 □ 懐中電灯や携帯ラジオ、モバイルバッテリー等の所在と使用できる状態かを確認する。 □ 浸水のおそれがある場合は、家電や貴重品を高い位置へ移動させる。 ＜ポイント＞ ・避難する場合にも、自宅で過ごす場合にも備えられるよう、停電や浸水を想定して家の中の安全を確保しておく。
自治会・自主防災組織	**■地域内への注意喚起を始める** □ 気象台や市から発表される注意報や防災情報を引き続き確認し、自治会役員や自主防災組織のメンバー間で共有する。 □ あわせて、地域住民に対し、今後の気象状況の悪化や避難情報発令の可能性があることを伝え、注意を促す。 ＜ポイント＞ ・情報を、役員・メンバーだけで止めない。 ・住民に対し、「注意する段階」であることを伝える。 ・不安をあおらず、落ち着いた声かけを行う。 **■見守り・支援に向けた準備を進める** □ 避難行動要支援者や要配慮者の状況を確認し、今後の見守りや支援に備える。 □ 必要に応じて、支援方法や連絡体制について、メンバー間で再確認する。 ＜ポイント＞ ・まだ実動支援は行わず、状況把握にとどめる。 ・誰を、どのように見守るかを、事前に整理する。 ・支援にあたる側の安全確保を前提とする。
市、防災関係機関	（柏市） ■注意喚起の発信 ■避難所開設準備 ■河川水位・雨量の監視継続 ■水防活動の準備 （消防） ■河川・水路・危険箇所の巡視

※自力での避難が困難な方 ：高齢者，障がい者，乳幼児，妊産婦などの要配慮者，要介護者などの避難行動要支援者など

3 高齢者等避難

住民

⑤危険な場所から、高齢者等は早めに避難する

▶ 避難に時間がかかる方とその家族は避難開始

- □ 市から避難に関する情報が発表されているかを確認する。
- □ 避難が必要な場合は，あらかじめ確認していた避難先へ、無理のない方法で避難を開始する。
- □ 徒歩での移動が難しい場合は、家族や近隣の支援を得て移動する。
- □ 夜間や雨の状況を踏まえ、安全を最優先して行動する。

＜情報の入手手段＞
（QRコードは下記を参照）

- かしわメール配信サービス
  https://www.city.kashiwa.lg.jp/kohokocho/koho/tool/mail/index.html
- 柏市公式X
  https://www.city.kashiwa.lg.jp/kohokocho/koho/tool/twitter.html
- 柏市LINE
  https://www.city.kashiwa.lg.jp/kohokocho/koho/tool/line.html
- Yahoo！防災アプリ
  https://emg.yahoo.co.jp/

＜ポイント＞
- 時間に余裕のあるうちに行動を開始し、移動中の危険をできるだけ避けることが重要です。

▶高齢者等以外の人も、必要に応じ、
・普段の行動を見合わせ　・避難の準備　・自主的に避難

- □ 外出や不要不急の移動を控え、周囲の状況や気象情報に注意する。
- □ 非常持ち出し袋や貴重品を手元に集め、すぐ持ち出せる状態にする。
- □ 家族や同居者と、今後の行動について共有する。
- □ 危険を感じた場合は、市からの情報を待たずに安全な場所へ自主的に避難する。

＜ポイント＞
- 「まだ大丈夫」、「周囲は避難していないから」と判断せず、少しでも危険を感じたら、早めの行動を心がけましょう。

QRコードはこちら

かしわメール配信サービス

Yahoo！防災アプリ

柏市LINE

柏市公式X

自力での避難が困難な方 ※

■支援者とともに避難を開始する

- 市から避難に関する情報が発表されているかを確認する。
- 事前に確認している支援者と連携し、避難が必要な場合は避難を開始する。
- 自力での避難が困難な場合は、家族や地域の支援者、必要に応じて行政や消防に支援を求める。

＜ポイント＞
- 避難は支援を前提に行う。
- 連絡が取れない場合は代替の支援先に切り替える。
- 支援が必要な状況を明確に伝える。

■安全な避難方法・移動手段で行動する

- 個別避難計画を作成している場合は、その内容を基本として行動する。
- 徒歩での避難が困難な場合は、車両や送迎、タクシー等を利用し、安全な方法で移動する。
- 浸水しやすい道路やアンダーパスなど危険な経路は避ける。

＜ポイント＞
- 無理な徒歩避難をしない。
- 移動手段は事前に想定した方法を優先する。
- 危険を感じた場合は行動を変更する。

■避難先で自分の状況を伝える

- 避難所や避難先に到着したら、体調や必要な配慮について職員や支援者に伝える。
- 必要に応じて福祉避難所の利用について相談する。

＜ポイント＞
- 困りごとは早めに伝える。
- 必要な配慮や支援内容を具体的に伝える。
- 無理をせず周囲の支援を受ける。

■移動が困難な場合は命を守る行動をとる

- 風雨が強く移動が危険な場合や、支援がすぐに受けられない場合は、建物の上階などより安全な場所へ移動する。
- その際は、支援者や行政に状況を伝え、指示や支援を待つ。

＜ポイント＞
- 無理に屋外へ出ない。
- 今いる場所でより安全な位置を選ぶ。
- 自分の状況を周囲に知らせる。

柏市　住民向け　風水害対応タイムライン（台風・大雨）【詳細版】

※自力での避難が困難な方 ：高齢者，障がい者，乳幼児，妊産婦などの要配慮者，要介護者などの避難行動要支援者など

3 高齢者等避難

住民

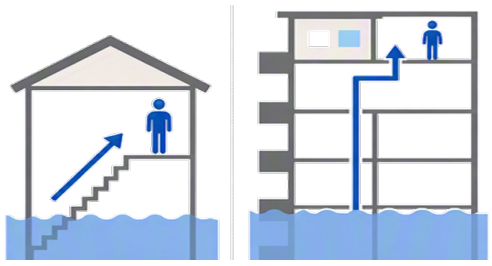
状況に応じた避難行動

警戒レベル3・4

◆立退き避難
自宅・施設等にいては命が脅かされるおそれがある場合に、その場を離れ、安全な場所へ移動すること。
避難行動の基本です。



◆屋内安全確保
洪水の際に、上階への移動や安全な上層階での待避により、計画的に身の安全を確保すること。
ただし、**土砂災害では、立退き避難が原則です。**



屋内安全確保の3条件
- 家屋倒壊等氾濫想定区域内ではない
- 浸水深より高い場所に居室がある
- 水が引くまでの生活に耐えられ、必要な備えがある

自治会・自主防災組織

■市から避難に関する情報が発表されているかを確認する

- □ 地域内に対し、危険な場所から早めに避難するよう呼びかける。
- □ 特に、浸水や土砂災害のおそれがある場所にいる人に対して、声かけを行う。

＜ポイント＞
- 市の避難情報を踏まえて、避難を呼びかける。
- 危険な場所にいる人を、優先して対象とする。
- 不安をあおらず、簡潔で分かりやすく伝える。

■避難が困難な人の避難を支援する

- □ 事前に把握している避難行動要支援者や、避難に時間がかかる人について、安否や避難の状況を確認する。
- □ 必要に応じて、付き添いや移動の補助など、可能な範囲で避難を支援する。

＜ポイント＞
- 支援は、可能な範囲で行う。
- 一人で対応せず、複数人で連携する。
- 支援者自身の安全を最優先とする。

市、防災関係機関

（柏市）
■災害のレベルに合わせて
・自主避難所開設による必要に応じた避難の呼びかけ
・「高齢者等避難」の避難指示を行う
■避難所開設
■水防活動の本格化
■冠水箇所の確認

4 避難指示

住民

⑥危険な場所から、全員避難する

▶ 危険な場所にいる全員が、速やかに安全な場所へ避難

- □ 危険な場所にいる場合は、速やかに安全な場所への避難行動を実施する。
- □ 市が開設する避難場所や、安全な親戚・知人宅など、より安全な場所へ移動する。
- □ 移動中は周囲の状況に注意し、冠水や土砂災害の危険がある場所を避ける。
- □ すでに避難を開始している場合は、安全を確認しながら避難を完了する。

＜ポイント＞
- レベル4では、原則として「危険な場所から全員が避難する」ことを最優先とする。
- 市の避難所開設情報は，柏市ホームページから確認できる。また，事前に柏市のLINE，X，かしわメール配信サービスに登録している場合は，それらの媒体に避難所の情報が送られてくる。

自力での避難が困難な方 ※

■（高齢者等避難で避難しなかった）支援を受けて直ちに避難する

- 高齢者等避難のときに避難していない場合は、市から避難指示が発令された時点で、事前に確認している支援者と連携し、直ちに避難を行う。
- 自力での避難が困難な場合は、家族、地域の支援者、行政や消防に支援を求める。

＜ポイント＞
- 避難は支援を前提に行う。
- 支援が必要な状況を明確に伝える。
- 連絡が取れない場合は別の支援先へ切り替える。

自治会・自主防災組織

■避難を強く呼びかける

- □ 市から「避難指示」が発令された場合は、地域内に対し、危険な場所から速やかに避難するよう強く呼びかける。
- □ 特に、まだ避難を開始していない世帯や、避難に時間がかかる人がいる場合は、可能な範囲で声かけを行う。

＜ポイント＞
- 市の「避難指示」に基づき、ためらわず避難を促す。
- 危険な場所にいる人を、重点的に対象とする。
- 簡潔で分かりやすい言葉で、行動を促す。

市、防災関係機関

（柏市）
■避難指示の発令
■避難所での受け入れ
■必要に応じ、道路の通行止め等を実施

（消防）
■孤立者・避難困難者への対応

※自力での避難が困難な方：高齢者，障がい者，乳幼児，妊産婦などの要配慮者，要介護者などの避難行動要支援者など

4 避難指示

0時間

5 災害発生

緊急安全確保

住民

⑦避難が難しい場合は、今いる場所で命を守る

▶ 屋内・近隣での安全確保

- 屋外への移動が危険な場合は、無理に避難せず、今いる建物内で安全を確保する。
- 建物内では、浸水や土砂災害の危険がより少ない場所へ移動する。
- 浸水のおそれがある場合は、上階やできるだけ高い場所へ移動する。
- 窓や出入口から離れ、ガラスの飛散や倒れてくる物から身を守る。
- 周囲と声を掛け合い、助けが必要な場合は早めに周囲へ知らせる。

＜ポイント＞
- 避難の途中で命の危険が高まるおそれがある場合は、無理に移動せず、今いる場所や近隣で命を守る行動をとる。

【土砂災害】
- 崖や斜面から離れた部屋へ移動
- 可能であれば、近くの頑丈な建物へ緊急的に移動

【洪水】
- 自宅の上階など、少しでも高い場所へ移動
- 自宅より高くて頑丈な近隣の建物へ移動

自治会・自主防災組織

■可能な範囲で避難を支援する

- 要配慮者や避難行動要支援者について、付き添いや移動の補助など、可能な範囲で避難を支援する。
- ただし、風雨の強まりや周囲の状況により危険が高まった場合は、無理な支援は行わない。

＜ポイント＞
- 支援は、できる範囲に限る。
- 一人で行動せず、複数人で対応する。
- 危険を感じた場合は、直ちに中止する。

■（活動が危険になった場合）活動を中止し、自身の避難を完了させる

- 雨風が強まり、屋外での活動が危険になった場合は、地域としての見回りや声かけを中止する。
- 以降は、各自が避難を完了するか、避難が困難な場合は命を守る行動に切り替える。

＜ポイント＞
- 地域活動の継続にこだわらない。
- 「やめる判断」を、ためらわず行う。
- 地域の役割より、自分の命を優先する。

市、防災関係機関

（消防）

■危険区域での避難誘導・声かけ

住民

⑧命の危険　直ちに安全を確保する

▶ 今いる場所で命の確保

- 屋外への移動は行わず、今いる場所で直ちに身の安全を確保する。
- 浸水や土砂災害の危険がより少ない、建物内の高い場所や安全な場所へ移動する。
- 可能な範囲で、頑丈な構造物や壁、柱の近くに身を寄せる。
- 窓や出入口から離れ、飛散物や転倒物から身を守る。
- 周囲に助けが必要な人がいる場合は、声や音で存在を知らせ合う。
- 周囲の状況が落ち着くまで、むやみに移動せず安全を確保する。

＜ポイント＞
- 命の危険が差し迫っている状況では、避難を考えるのではなく、今いる場所で生き延びる行動を最優先とする。

自力での避難が困難な方 ※

■今いる場所で命を守る

- すでに浸水や土砂災害が発生している、または切迫しており、支援を受けた避難が困難な場合は、避難に切り替えず、命を守る行動を最優先とする。
- 建物の上階や、できるだけ安全な場所へ移動する。

＜ポイント＞
- 避難しようとして外へ出ない。
- 今いる場所で最も危険の少ない場所を選ぶ。
- 支援が来るまで安全確保を続ける。

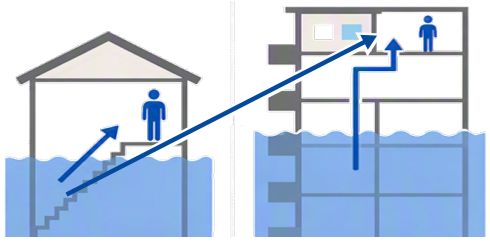
状況に応じた避難行動

警戒レベル5

◆緊急安全確保

災害が発生・切迫し、安全に立退き避難できない場合に、その時点でいる場所よりも相対的に安全な場所へ直ちに移動すること。

安全を確保できるとは限りません。



柏市　住民向け　風水害対応タイムライン（台風・大雨）【詳細版】

※自力での避難が困難な方 ：高齢者，障がい者，乳幼児，妊産婦などの要配慮者，要介護者などの避難行動要支援者など

0時間

5 災害発生

緊急安全確保

自治会・自主防災組織	**■今いる場所で命を守る** □ 災害がすでに発生している、または発生が切迫し、屋外での行動が極めて危険な状況では、地域としての見回りや声かけ、避難支援などの活動は行わない。 □ 自治会役員や自主防災組織のメンバーも含め、各自が今いる場所で命を守る行動を最優先とする。 ＜ポイント＞ ・地域活動は、行わない。 ・共助よりも、自分の命を最優先する。 ・無理な行動を、絶対にしない。
市、防災関係機関	（柏市） ■被害状況の把握・報告 （消防） ■救助・救出活動
住民	＜避難できた場合＞ **⑨周囲との声かけ・助け合い** ▶ 命と安全の確保（最優先） □ 避難先に到着したら、まず自分や家族のけがの有無を確認する。 □ 体調不良やけががある場合は、無理をせず周囲の人や避難所の運営者に申し出る。 □ 避難者カードへの記入に協力し、避難所のルールを確認する □ 危険な場所に戻らず、指示や案内があるまで安全な場所で待機する。 □ 周囲の状況を確認し、倒れやすい物や二次災害のおそれがある場所から離れる。 □ 寒さや暑さを避け、体を冷やしすぎたり、無理をしたりしないよう注意する。 ＜ポイント＞ ・災害発生直後は、まず自分と家族の命と安全を確保することを最優先とする。 ▶ 避難所の状況把握と運営への協力 □ 避難者カードへの記入に協力する □ 避難所のルールや注意事項を確認する □ 混雑している場合は、指示に従い落ち着いて行動する ＜ポイント＞ ・「勝手に動く」より「流れに乗る」 ・初動の混乱を大きくしないことが重要 ▶ 周囲との声かけ・助け合い □ 周囲にいる人と声をかけ合い，コミュニケーションをとる。 □ けがや体調不良がある人がいないかに気を配り、必要に応じて支援を申し出る。 □ 一人で不安を感じている人や、配慮が必要そうな人がいれば、避難所の運営者等に伝える。 □ 情報が行き届いていない人がいる場合は、分かっている範囲で状況を共有する。 □ 互いに無理のない範囲で協力し、落ち着いた行動を心がける。 ＜ポイント＞ ・自分だけで抱え込まず、声をかけ合いながら助け合うことで、避難先での安全と安心が高まります。 **自力での避難が困難な方 ※** **■周囲や支援者・行政に状況を伝える** ・家族や支援者、近隣の人、地域の人、行政や消防などに、自分の居場所や状況、必要な支援の内容を可能な範囲で伝える。 ・電話やメール、SNS、防災アプリなど利用できる手段を活用し、通信手段が限られる場合でも、可能な方法で情報発信を行う。 ＜ポイント＞ ・自分の存在と状況を周囲に知らせる。 ・支援が必要な状況を具体的に伝える。 ・通信手段が限られる場合でも、可能な方法で情報発信を続ける。 ・早く気づいてもらうことが救助や支援につながる。
自治会・自主防災組織	―
市、防災関係機関	（柏市） ■二次災害防止 ■被害状況の把握・報告 （消防） ■救助・救出活動 ■二次災害防止 ■被害状況の把握・報告

※自力での避難が困難な方：高齢者，障がい者，乳幼児，妊産婦などの要配慮者，要介護者などの避難行動要支援者など

0時間

5 災害発生

緊急安全確保

住民

＜避難できなかった場合＞

⑩今いる場所での命の確保

▶ 今いる場所での命の確保

- □ 屋外への移動は行わず、今いる場所で直ちに身の安全を確保する。
- □ 浸水や土砂災害の危険がより少ない、建物内の高い場所や安全な場所へ移動する。
- □ 可能な範囲で、頑丈な壁や柱の近くに身を寄せる。
- □ 窓や出入口から離れ、飛散物や倒れてくる物から身を守る。
- □ 周囲の状況が落ち着くまで、むやみに移動しない。

＜ポイント＞
- 外へ出られない場合は、移動よりも「今いる場所で命を守る行動」を最優先とする。

⑪救助要請・存在の周知

▶ 救助要請・存在の周知

- □ 大きな声や物音、笛などを使い、周囲に自分の存在を知らせる。
- □ 携帯電話やSNS、防災アプリ等が使える場合は、現在地と状況を発信する。
- □ 通信が不安定な場合は、定期的に声や音、明かりで存在を示す。
- □ 体力を温存しながら、無理のない範囲で助けを求め続ける。

＜ポイント＞
- 「助けを待つ」だけでなく、「気づいてもらう行動」を続けることが重要である。

＜孤立・危険な場合＞

⑫命を守る行動（最優先）

▶ 命を守る行動（最優先）

- □ 水や食料を計画的に使い、体力をできるだけ保つ。
- □ 無理な移動や、浸水・倒壊のおそれがある場所への接近を避ける。
- □ 周囲の音や揺れ、水位の変化などに注意を払い、危険の兆候を見逃さない。

＜ポイント＞
- 孤立している場合は、無理に動かず、体力を保ちながら安全を確保する。

⑬救助要請・存在の周知

▶ 救助要請・存在の周知

- □ 携帯電話、SNS、防災アプリ等を使い、安否や現在地を発信する。
- □ 窓やベランダなどから、声・音・明かりを使って存在を知らせる。
- □ 可能であれば、近隣に声をかけ、助けを求める。

＜ポイント＞
- 孤立時は「我慢」より「知らせる」。
- 早く気づいてもらうことが、命を守ることにつながる。

自治会・自主防災組織	■今いる場所で命を守る
市、防災関係機関	（柏市） ■二次災害防止 ■孤立者・避難困難者への対応 ■救助情報の集約 （消防） ■救助・救出活動 ■孤立者・避難困難者への対応 ■二次災害防止 ■孤立者・孤立地域への優先救助

※自力での避難が困難な方：高齢者，障がい者，乳幼児，妊産婦などの要配慮者，要介護者などの避難行動要支援者など

～半日・1日

災害が発生するおそれがなくなった場合、解除

住民	**⑭安全確認と生活再建へ** ▸ ライフラインが安全に使えるか確認する □ 家の周囲の電線・引込線の断線・損傷がないかを確認する □ 分電盤が濡れていないか、屋内配線に損傷がないかを確認する □ プラグは抜いた状態で、電気製品に異常がないかを確認する □ 停電後の電気復旧時は通電火災に注意する □ 使用可能地区の情報を確認してから使用を再開する □ 復旧直後は水が濁ることがあるため、十分に流してから使う □ 集合住宅は排水設備等の確認・修理が完了するまでトイレを使用しない □ ガスのにおいがないかを必ず確認し、ガス漏れのおそれがある場合は窓を開け換気する □ 換気扇・火を使わず、ガス会社に点検を依頼する ＜ポイント＞ ・ライフラインを確認せずに使用することで、通電火災・ガス爆発・感染症が発生することがある。「使えそうでも確認してから」が、その後の生活を守る。 ▸ 家の中を片付け、被害を記録する □ 片付けの前に上から落ちてくるものがないか安全を確認する □ ドアと窓を開けて換気しながら作業する □ こまめに休憩・水分補給を行い、無理をしすぎない □ 床下・壁の中の泥や水をできるだけ早めに除去し、しっかり乾燥させる □ 除去後は換気しながら消毒する □ 建物外観（傾き・ひび割れ・屋根・外壁の損傷）を撮影する □ 室内の被害（壁・天井・床・倒れた家具・浸水跡）を撮影する □ 引きと寄りの両方のアングルで撮影する ＜ポイント＞ ・罹災証明書の申請・保険請求には、片付け前の被害状態の記録が必要。記録が、生活再建のスタートラインになる。 ▸ ごみを出す・罹災証明書を申請する □ 生活ごみと災害廃棄物（壊れた家具・浸水した家財等）は分けて出す □ 収集再開・受付開始の広報を確認してから出す（道路に出さない） □ 必要に応じ市の窓口で罹災証明書の発行を申請する □ 住家の被害認定調査（現地調査）が行われることを知る □ 修繕・解体・片付けの前に、被害状況の写真・記録を残しておく（発災後-Bの記録が必要） ＜ポイント＞ ・ごみの分別と正しい出し方を守ることで、緊急車両の通行が確保でき、ごみ処理の遅延による悪臭・害虫の発生を防げる。罹災証明書は生活再建支援の「入口」で、申請を早めるほど支援を早く受けられる。
自治会・自主防災組織	―
市、防災関係機関	（柏市） ■ライフライン復旧情報の広報 ■被害状況の把握・報告 ■災害廃棄物収集の開始（必要に応じて） ■ボランティアセンターの設置・運営（必要に応じて） ■ごみ収集の再開 ■罹災証明書の申請受付・発行

柏市 住民向け 日頃の備え

自助

災害対応の前提となる理解・知識・情報

●災害時に適切な判断をするために備える

〈災害リスクを理解する〉
- □ 自宅周辺の災害リスクを確認する
- □ ハザードマップを確認する
- □ 地震時と風水害時の危険箇所を確認する

〈避難先・避難方法を理解する〉
- □ 地震時の避難先を確認する
- □ 風水害時の避難先を確認する
- □ 避難経路を確認する
- □ 在宅避難できる条件を確認する

〈情報収集方法を確認する〉
- □ 災害情報の入手手段を確認する
- □ 防災行政無線、メール、アプリ等を活用する
- □ 停電時の情報入手方法を確認する

〈家族で対応を確認する〉
- □ 家族の連絡方法を決める
- □ 家族の集合場所を決める
- □ 災害時の役割分担を確認する



自力での避難が困難な方(以下,「要配慮者等」という。)※が支援を受ける方法を確認する
- □ 支援してくれる人を確認する
- □ 避難支援を受ける方法を確認する
- □ 個別避難計画を作成・確認する
- □ 福祉避難所等の利用方法を確認する

※高齢者, 障がい者, 乳幼児, 妊産婦などの要配慮者, 要介護者などの避難行動要支援者など

地震への備え

●命を守るために備える

〈住まいの安全を確保するために備える〉
- □ 住宅の耐震性を確認する
- □ 必要に応じて住宅を耐震化(補助金の活用を検討)する
- □ 家具・家電の転倒防止対策を行う
- □ ガラスの飛散防止対策を行う
- □ 安全な居場所を確保する
- □ 出入口や通路に物を置かない
- □ ブロック塀や門柱の安全対策を行う

〈地震火災を防ぐために備える〉
- □ 消火器を設置・点検する
- □ 感震ブレーカーを設置する
- □ 住宅用火災警報器を点検する

住宅耐震化補助金

〈家族の安全のために備える〉
- □ 家族の安否確認方法を確認する
- □ 地震後の自宅の安全確認方法を確認する
- □ 近隣への声かけ方法を確認する

風水害への備え

●災害の危険を把握するために備える

〈風水害リスクを確認する〉
- □ 洪水浸水リスクを確認する
- □ 土砂災害リスクを確認する
- □ 内水氾濫や道路冠水のおそれを確認する
- □ 自宅が避難を要する場所か確認する

〈気象情報・避難情報を理解する〉
- □ 気象情報の入手方法を確認する
- □ 避難情報の入手方法を確認する
- □ 警戒レベルの意味を確認する

●早めに避難するために備える

〈避難のタイミングを確認する〉
- □ 自分や家族が避難を開始するタイミングを確認する
- □ 高齢者等避難の段階で避難が必要な家族がいるか確認する
- □ マイ・タイムラインを作成する

〈避難先・避難経路を確認する〉
- □ 風水害時の避難先を確認する
- □ 安全な避難経路を確認する
- □ 夜間や荒天時の避難を避けるため、早めに避難する考え方を確認する

●被害を軽減するために備える

〈住宅の浸水・強風対策を行う〉
- □ ベランダや屋外の飛散物対策を行う
- □ 排水溝や側溝を清掃する
- □ 土のう、止水版等による浸水対策を行う
- □ 強風対策を行う

土のう配布

止水版設置補助金

避難生活以降に備える

●安全な生活環境を確保するために備える

〈避難生活を送れるよう備える〉
- □ 水・食料を備蓄する
- □ 携帯トイレを備蓄する
- □ 非常持出品を準備する
- □ 生活用品を備蓄する

〈家族構成に応じて備える〉
- □ 乳幼児用品を備蓄する
- □ 高齢者用品を備蓄する
- □ 障害特性に応じた物資を備蓄する
- □ ペット用品を備蓄する

●暮らしの再建を考えるために備える



〈生活を継続できるよう備える〉
- □ 現金を準備する
- □ 地震保険・火災保険の補償内容を確認する
- □ 重要書類を保管する
- □ 自宅や家財の状況を記録する

〈住まいの再建に備える〉
- □ 住宅の応急修理制度を理解する
- □ 応急仮設住宅等の住まいの確保策を理解する
- □ 住宅再建に関する支援制度を理解する

●生活再建とつながりの再構築に備える

〈被災者支援制度を理解する〉
- □ 罹災証明書の役割を理解する
- □ 被災者支援制度を理解する
- □ 被災後に必要となる主な手続を確認する

〈地域とのつながりを維持する〉
- □ 地域活動や支援制度を確認する
- □ 地域との関わり方を確認する

要配慮者等が生活を継続できるよう備える
- □ 常備薬を備蓄する
- □ お薬手帳等を整理する
- □ 医療機器等の停電対策を確認する
- □ 福祉サービスの代替手段を確認する

共助

災害対応の前提となる理解・知識・情報

●地域で災害に備える

〈地域のリスクを共有する〉
- □ 地域の災害リスクを確認する
- □ 地域の危険箇所を確認する
- □ 避難先・避難経路を確認する

〈地域のつながりをつくる〉
- □ 近所で顔の見える関係をつくる
- □ 町会・自治会活動に参加する
- □ 防災訓練に参加する



要配慮者等支援の体制を確認する
- □ 要配慮者を把握する
- □ 支援者を確認する
- □ 避難支援方法を確認する

地震への備え

●地域で命を守るために備える

〈発災直後に助け合うために備える〉
- □ 安否確認方法を確認する
- □ 初期消火訓練を行う
- □ 救出・救護訓練を行う
- □ 避難支援体制を整える

〈地域の危険箇所を把握する〉
- □ 倒壊のおそれがある箇所を確認する
- □ 火災危険箇所を確認する

風水害への備え

●早めの避難を支えるために備える

〈避難支援に備える〉
- □ 避難情報の共有方法を確認する
- □ 要配慮者への声かけ方法を確認する
- □ 避難支援体制を確認する

●地域の被害を軽減するために備える

〈地域の危険個所を確認する〉
- □ 側溝や排水設備の状況を確認する
- □ 飛散物や倒木のおそれがある箇所を確認する
- □ 地域で注意喚起を行う方法を確認する

避難生活以降に備える

●安全な生活環境を確保するために備える

〈地域で避難生活を支える〉
- □ 避難所運営に協力する
- □ 在宅避難者への支援方法を確認する
- □ 支援物資の配布方法を確認する

●暮らしの再建を考えるために備える

〈地域の防災体制を維持する〉
- □ 自主防災組織の活動に参加する
- □ 防災資機材を備蓄・点検する

〈被災者支援に協力する〉
- □ 地域の支援体制を確認する
- □ 要配慮者への継続支援方法を確認する

●生活再建とつながりの再構築に備える

〈地域コミュニティを維持する〉
- □ 地区防災計画を作成・確認する
- □ 地域活動への参加体制を確認する
- □ 地域の見守り体制を確認する