

# 11 わが家の防災計画

POINT 家族全員で  
1年に一度は確認を

確認記載日 年 月 日

家族の情報 家族全員で情報を共有しておきましょう。 ※修正できるよう鉛筆等で書きましょう。

名前	血液型	電話・携帯電話	会社・学校・連絡先等
親類・知人など家族の共通連絡先 :			
かかりつけ医療機関連絡先 :			
その他情報メモ(共通で覚えておくこと、かかりつけ医療機関、必要な薬など) :			

確認記載日 年 月 日

防災確認事項 家族全員で点検しましょう。 ※修正できるよう鉛筆等で書きましょう。

確認項目(参照ページ)		課題・対策等	
情報収集 3p	青梅市メール配信サービスに登録	済	未
	テレビのデータ放送視聴方法の確認	済	未
日頃からの備え 4p	備蓄品の準備(3日以上)	万全	不足
	非常持出品(袋)の準備	万全	不足
震災時の行動 5p	家族等の安否確認方法の確認	済	未
	6p 自宅周囲の安全性の確認	済	未
	7p 室内の安全性の確保	万全	不足
風水害時の行動 14-15p	8-9p 一時集合場所 ※決められていない場合は近くの公園など	施設名	
	震災時避難場所(24-25p) マップ	施設名	
地域防災活動 19p	区域外にある自主避難先の確保	済	未
	風水害時避難場所(24-25p) マップ	施設名	
消火・救急 21p	地区の市民センター	市民センター	電話
	所属自治会の情報(自治会員のみのみ)	自治会長名	さん 電話
	所有物で救出活動に使えるような器材		
消火・救急 21p	消火器の準備と取扱い方法	済	未
	家族で応急処置のできる人		
	最寄りのAED設置場所(マップ) 市HP	施設名	

青梅市民防災ハンドブック 令和2年3月発行

企画・編集…青梅市市民安全部防災課 〒198-8701 青梅市東青梅1-11-1 電話0428-22-1111

地図調製・印刷…(株)中央ジオマチックス

防災 青梅市民防災ハンドブック 2020年保存版

# 青梅市民

# 防災

# ハンドブック

## 2020年保存版

青梅市の全世帯に配布しています。災害時に備え、必要な情報が掲載されていますので、無くさないように注意してください。

内容は令和2年3月現在の情報です。修正される場合は、市ホームページ等でお知らせします。

問い合わせ 青梅市市民安全部防災課

### 青梅市役所 電話 22-1111(代)

- 市関係施設や医療機関等の連絡先は「青梅市くらしのガイド」を参照してください。
- 夜間休日診療(健康センター) 電話 23-2191
- 防災行政無線**をもう一度聞きたい  
電話 **0800-800-0062**(24時間)

### 緊急通報先

**火災通報・救急**(東京消防庁) **119**  
救急車を呼ぶべきか迷った時は、  
救急相談センター #7119 又は 042-521-2323へ

**交通事故・事件**(警視庁) **110**  
悩みごと・心配ごと相談は、  
警視庁総合相談センター #9110 又は 03-3501-0110へ

### ライフラインの緊急連絡先

固定電話が通じなくなった <b>NTT東日本</b>	113 又は 0120-444-113
停電した <b>東京電力多摩カスタマーセンター</b>	0120-995-662 又は 042-202-2546
都市ガスが漏れた・停止した <b>青梅ガス</b>	0428-31-8111 又は 0428-31-0909
水道が出なくなった <b>都水道局多摩お客さまセンター</b>	0570-091-101 又は 042-548-5110

## 1 防災の基本は自助・共助

- (1)自助・共助・公助 ……2
- (2)情報収集 ……3

## 2 日頃からの備え

- (1)備蓄品 ……4
- (2)ペット対策 ……5
- (3)災害用伝言ダイヤル ……5

## 3 震災時の行動

- (1)自宅周囲の安全対策 ……6
- (2)室内の安全対策 ……7
- (3)震災時の行動をイメージする ……8
- (4)震災時の動き ……9

## 4 風水害時の行動

- (1)土砂災害 ……10
- (2)台風・ゲリラ豪雨 ……11
- (3)警戒レベルと取るべき行動 ……12
- (4)洪水(多摩川の水位危険度レベル) ……13
- (5)避難の流れ ……14
- (6)避難行動 ……14~15

## 5 その他の災害時の行動

- (1)火山噴火の対応(富士山) ……16
- (2)大雪の対応 ……17
- (3)武力攻撃・大規模テロ ……18

## 6 地域の防災活動

- (1)自主防災組織の活動 ……19
- (2)要配慮者への協力 ……20

## 7 火災・救急

- (1)初期消火の3原則 ……21
- (2)救命救急・AED ……21

## 8 市の災害対策

- (1)災害対策本部の体制と役割 ……22
- (2)災害への備えの対策 ……22
- (3)火災に備える設備 ……22
- (4)避難行動要支援者支援制度 ……23
- (5)生活再建(罹災証明書、応急危険度判定) ……23

## 9 避難場所等一覧

……24~25

## 10 防災マップ

- ・全図 ……26~27
- ・西北部(⑦成木地区西、⑥沢井地区北) ……28~29
- ・北東部(⑥小曾木地区、⑦成木地区東) ……30~31
- ・西部(④梅郷地区西、⑤沢井地区南) ……32~33
- ・中南部(①青梅地区、②長淵地区、④梅郷地区東) ……34~35
- ・東部(③大門地区、⑧東青梅地区、⑨新町地区、  
⑩河辺地区、⑪今井地区) ……36~37
- ・青梅市多摩川洪水ハザードマップ ……38~39

## 11 わが家の防災計画

……40

自治会に加入し、地域の防災力を高めましょう

UP!!