回覧

身近な自然災害リスクと防災対策（簡易版）

令和７年９月１３日（土）

守谷市Ｂ地区まちづくりふれあい会

1-1. 守谷市の位置

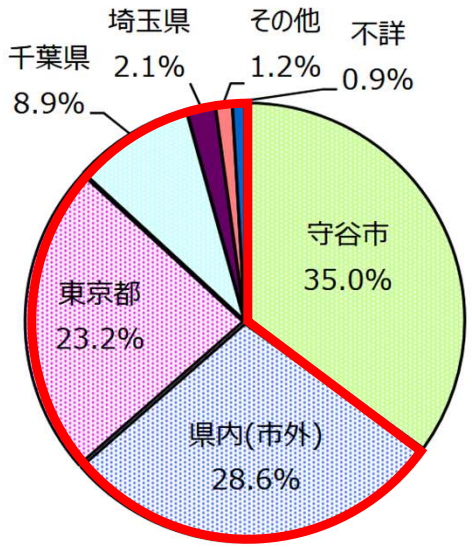
・都内は通勤・通学圏内にある地域
・日中は、市外に通勤・通学する方が多い地域

「地理院地図」に一部加筆

1-2. 守谷市民の特徴

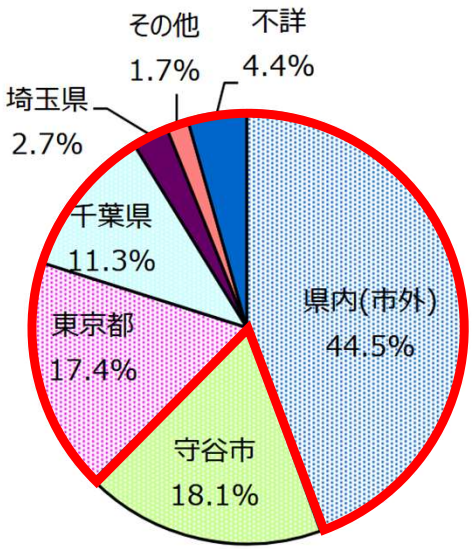
従業地

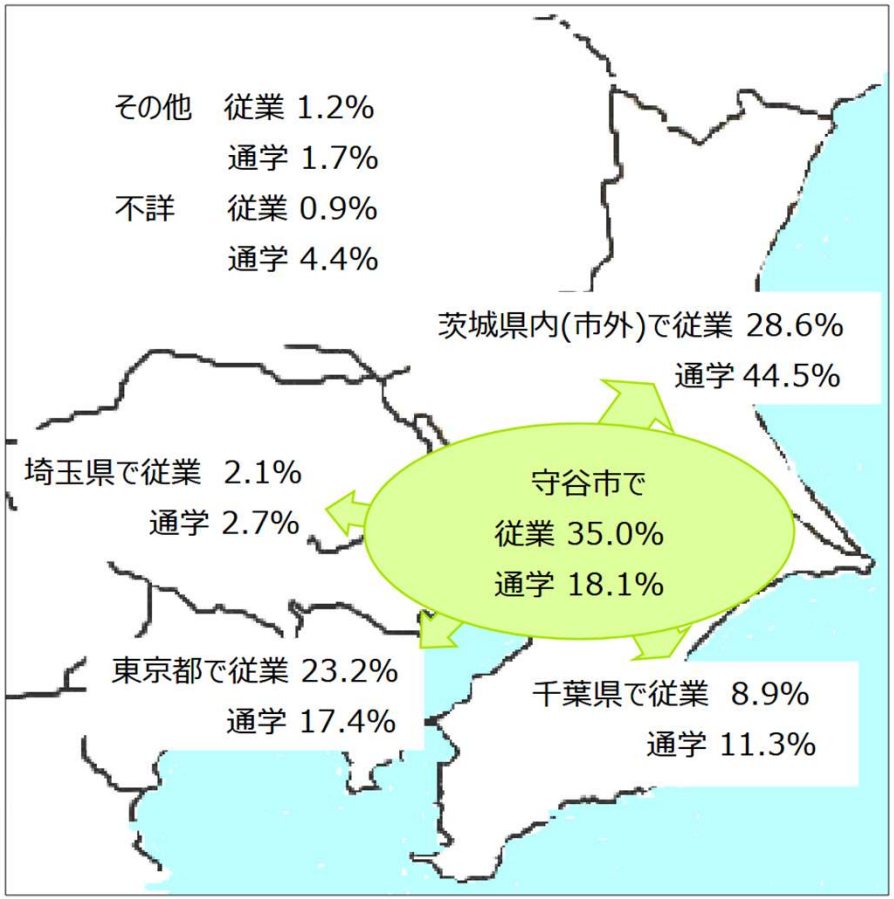
約７割が
市外に通勤



通学地

約８割が
市外に通学





資料:令和2年国勢調査(企画課)

「令和６年度版 統計もりや」に一部加筆

1-3. 地震の揺れやすさ

茨城県南部地震（M7.3）が発生した場合の震度分布

震度６弱の揺れ

- 立っていることが困難になる。
- 固定していない重い家具の多くが移動、転倒する。開かなくなるドアが多い。
- かなりの建物で壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する。

凡　例

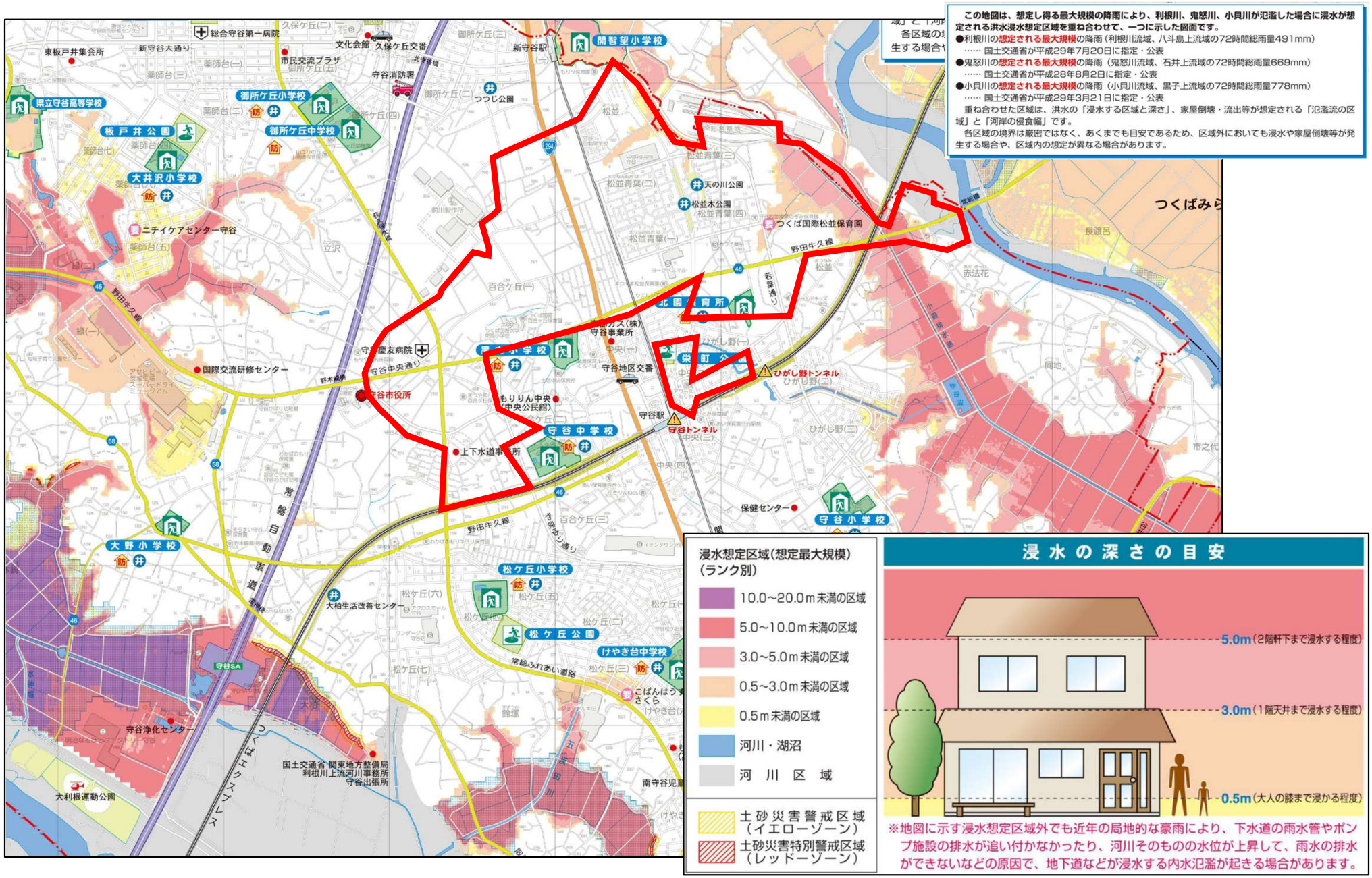
弱 ← → 強

震度階級	震度６弱	震度６強	震度７
人　　間	立っていることが困難になる。	立っていることができず、はわないと動くことができない。	揺れにほんろうされ、自分の意思で行動できない。
屋内の状況	固定していない重い家具の多くが移動、転倒する。開かなくなるドアが多い。	固定していない重い家具のほとんどが移動、転倒する。戸がはずれて飛ぶことがある。	ほとんどの家具が大きく移動し、飛ぶものもある。
屋外の状況	かなりの建物で壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する。	多くの建物で、壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する。補強されていないブロック塀のほとんどが崩れる。	ほとんどの建物で、壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する。補強されているブロック塀も破損するものがある。

守谷市で想定される震度階級は　で囲まれた震度６弱と震度６強の２通りです。

「守谷市揺れやすさマップ」を一部加工

1-4. 浸水想定



「守谷市防災ハザードマップ」を一部加工

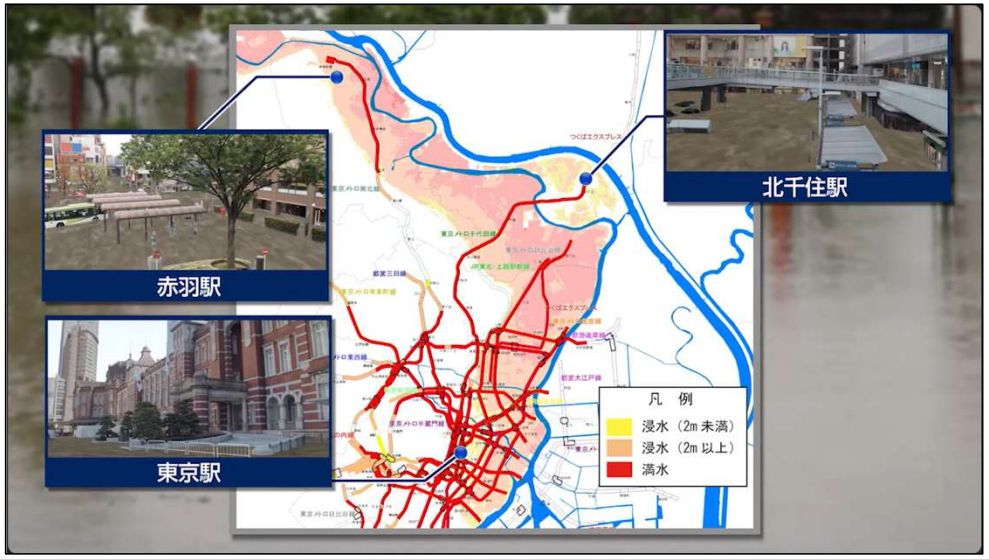
1-5. 関東の自然災害リスク（地震）

首都直下地震による甚大な被害が想定されている

出典：首都直下地震編 全体版（内閣府HP）（https://wwwc.cao.go.jp/lib_012/syuto_all.html）

1-6. 関東の自然災害リスク（風水害）

大規模水害による浸水害のリスクがある



出典：フィクションドキュメンタリー「荒川氾濫」（荒川下流河川事務所）
（https://www.youtube.com/watch?v=j9FMRr8J5Qs&list=PLGPrWqYtg2HnHbgFmGgg9B0160gcfMUaS&index=2）

1-7. まとめ

- 守谷市内の居住者は、守谷**市外への通勤・通学者が多い**
- **守谷市内は、比較的災害リスクは小さい**
- **通勤・通学圏**である関東は、地震や大雨による浸水被害等の**自然災害リスクが高い地域が多い**

▼

自宅外での災害リスクが高い
特に、**日中は家族が異なる場所で被災**する可能性

▼

自宅だけでなく、**職場や学校**で被災した場合の**備え**も大切！

2-1. 地震発生時にとるべき行動

地震だ！まず身の安全

- 揺れを感じたり、緊急地震速報を受けた時は、身の安全を最優先に行動する。
- 丈夫なテーブルの下や、物が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」空間に身を寄せ、揺れがおさまるまで様子を見る。

落ちついて 火の元確認 初期消火

- 火を使っている時は、揺れがおさまってから、あわてずに火の始末をする。
- 出火した時は、落ちついて消火する。

あわてた行動 けがのもと

- 屋内で転倒・落下した家具類やガラスの破片などに注意する。
- 瓦、窓ガラス、看板などが落ちてくるので外に飛び出さない。

窓や戸を開け 出口を確保

- 揺れがおさまった時に、避難ができるよう出口を確保する。

出典：東京都防災ＨＰ

2-2. 地震発生後にとるべき行動

① 危険を見極める

□ 自宅の家屋に被害はあるか？倒壊の恐れがあるか？
□ 隣家の倒壊などで自宅に影響があるか？
（火災・液状化などの２次災害の心配はあるか？）

はい → ③

いいえ → ②

② 生活ができるか確認

□ 他人のサポートがなければ、暮らしていけないか？

はい → ③

いいえ → 在宅避難

③ 親戚や知人宅に身を寄せられそうか。

□ 安全な場所に住んでいる親戚や知人はいるか？

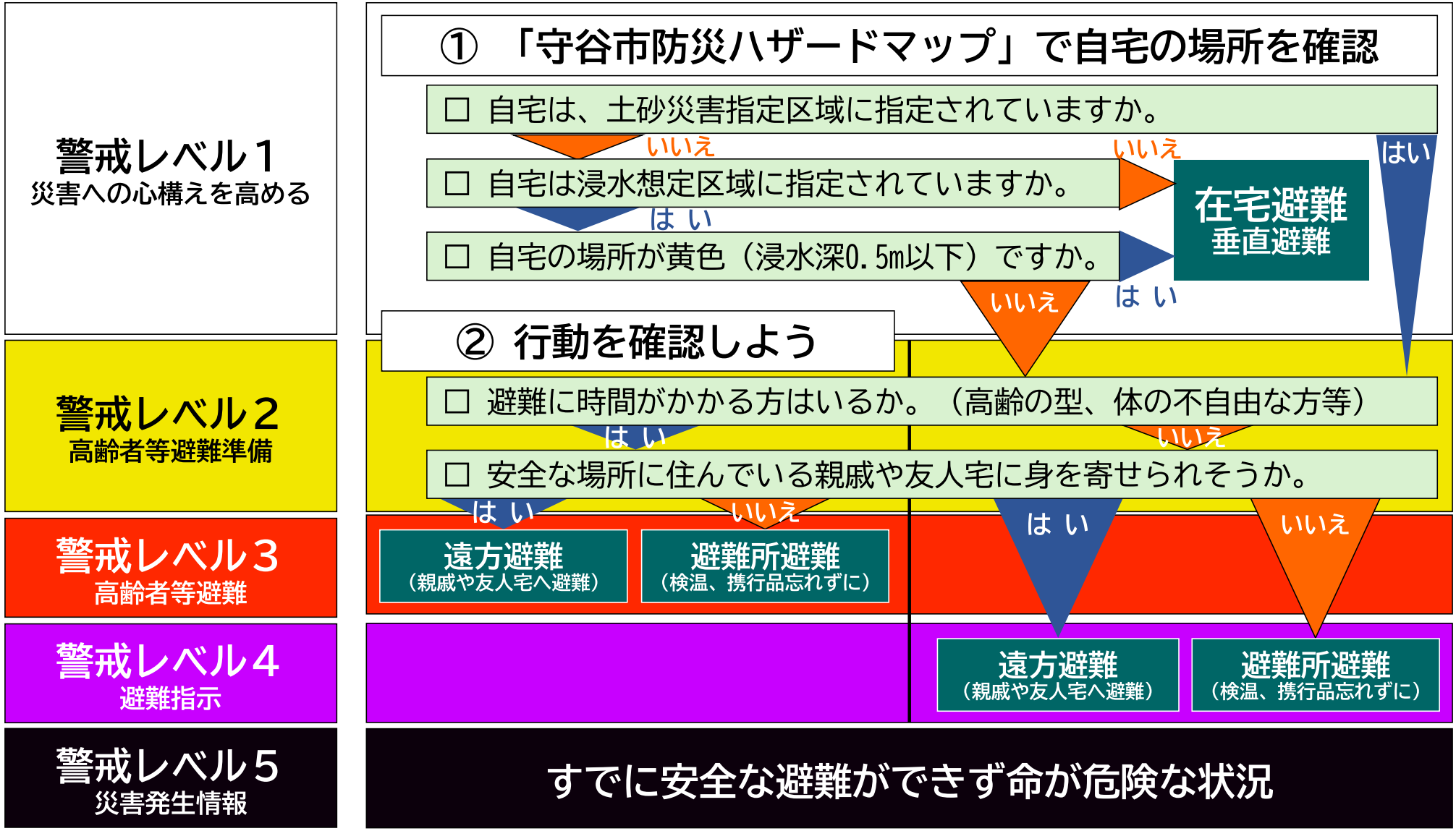
はい → 遠方避難

いいえ → 避難所避難

※１：どうしても避難所での感染リスクに不安がある場合は、車両避難所へ。
ペットと同行して避難する場合はペット避難所へ。
※２：応急危険度判定が実施された場合は、判定結果に従ってください。

参考：守谷市ＨＰ

2-3. 台風や大雨の際にとるべき行動



※：どうしても避難所での感染リスクに不安がある場合は、車両避難所へ。
　　ペットと同行して避難する場合はペット避難所へ。

参考：守谷市ＨＰ

2-4. 帰宅困難者になった場合は…？

・むやみに移動を開始しないことが基本！
・安全な場所にとどまることを考える

身の安全の確保

大地震が起きた時は、机の下などで身の安全を確保しましょう。

外にいる場合は、かばんなどで頭を保護して落下物から身を守り、広場などの安全な場所へ避難しましょう。

運転中の場合は、安全な方法で道路の左側に車を停止させましょう。

正確な情報の入手

落ち着いてラジオやテレビ、携帯電話などの様々な手段を使って、正確な情報の把握に努めましょう。

駅周辺には近づかない

交通機関が停止している駅周辺は、人があふれて大混雑しています。

混乱を避けるため、近づかないようにしましょう。

家族の安否の確認をするには

災害が起きると、電話はとてもつながりにくいです。**家族の安否を確認する場合は、通話以外の手段でお互いに連絡を取り合いましょう**（5ページ参照）。

まずは…

安全な場所にとどまる

地震発生から少なくとも３日間程度は救助・救急活動が優先されるため、混乱した状態がしばらく続きます。十分な情報がないまま、むやみに移動を開始することは大変危険です。**まずは職場や学校、近くの一時滞在施設※など、安全な場所にとどまることを考えましょう。**駅や施設からの指示や誘導に従って行動してください。

また、安全な場所にとどまっているあいだは、近隣地域の助け合いにできるだけ参加しましょう。

※一時滞在施設…帰宅が可能になるまで待機する場所がない帰宅困難者等を一時的に受け入れる施設。

とどまった後、安全を確認したら…

「安全に」「自力で」「歩いて」帰る

帰宅の基本は「安全に」「自力で」「歩いて」です。しばらく安全な場所にとどまった後、様々な方法で帰り道の情報を集めて、「安全に」帰ることができるか確認できたら、帰宅を開始します。

タクシーやバスには乗れない可能性が高いです。「自力で」「歩いて」帰宅するために、充分な準備をしましょう。

「災害時帰宅支援ステーション」のステッカーが貼ってある店舗などでは、水道水、トイレ、情報、休憩の場などを提供しています。自分の体力を過信せず、たまには休憩をとることも必要です。

出典：内閣府ＨＰ

3-1. 自宅や職場・学校周辺のリスクを知る

□ 自然災害リスクを確認しておきましょう

- 地震による揺れやすさを確認する
  - ➢ 地震被害想定や揺れやすさマップ等
- 台風や豪雨時の浸水想定や土砂災害の被害想定を確認する
  - ➢ 浸水ハザードマップ

□ 避難先・避難方法を確認しておきましょう

- 災害の種類や目的によって避難する場所が変わります

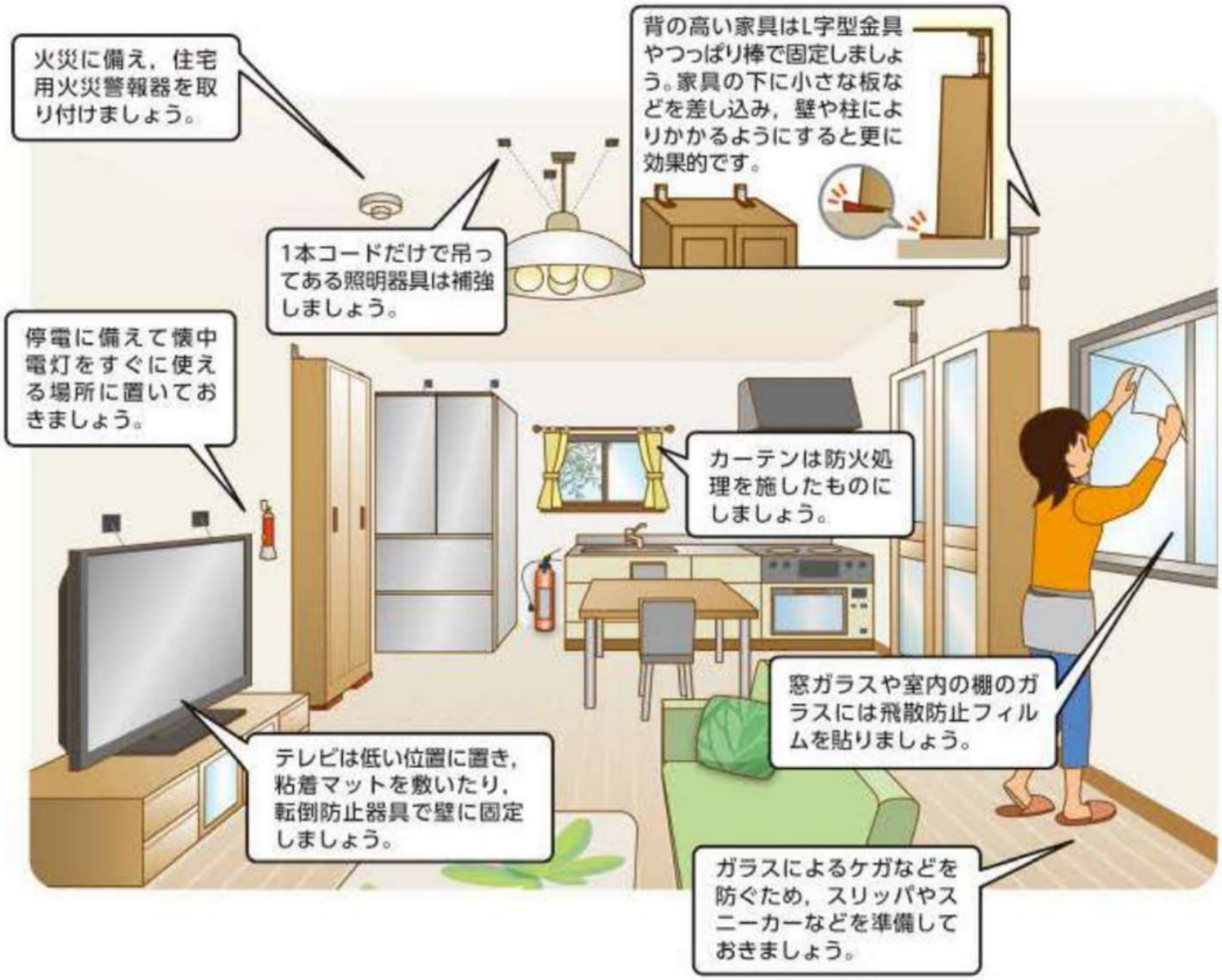
守谷市の場合　※名称や区分は自治体によって異なります

指定避難所…避難生活を送るための場所（一部、洪水時は利用不可）
指定緊急避難場所・避難場所…火災等から一時的に難を逃れるための場所
広域避難受入避難所…原子力災害や大規模水害時に市外の避難者を受け入れるための場所
要配慮者利用施設…要配慮者や避難行動支援者が避難生活を送るための場所
車両避難場所…車両避難生活を送るための場所
Pet避難所…ペットとの同行避難生活を送るための場所

- 避難経路として適さない経路があります
  - ➢ 狭あい道路（幅員4m未満の道路）、**アンダーパス** 等

□ 室内の安全対策を行いましょう

- 寝室は就寝時に地震が発生しても生き延びる対策が大切
  （窓側に頭がこないレイアウト、扉付近にものを置かない等）



出典：守谷市防災ガイドブック

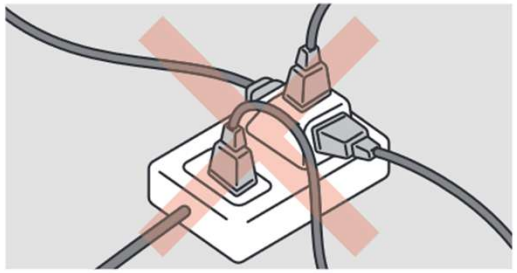
3-3. 火を出さないための備え

□ 防火対策を行いましょう

①寝たばこは絶対にしない、させない

②ストーブの周りに燃えやすいものを置かない

③こんろを使うときは火のそばを離れない

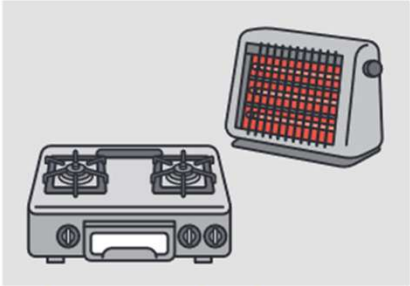


④コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く

総務省消防庁ＨＰより引用

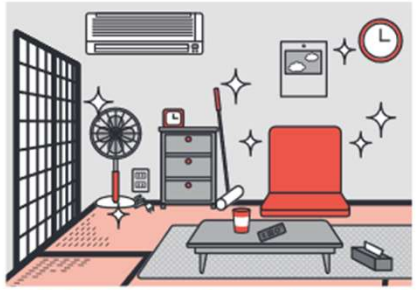
消火器の使い方

東京消防庁ＨＰより引用



①火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろ等は安全装置の付いた機器を使用する

②火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する



③火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類及びカーテンは、防炎品を使用する

④火災を小さいうちに消すために、消火器等を設置し、使い方を確認しておく

⑤お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく

⑥防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う

3-4. 非常持ち出し品の備え

- 速やかに避難行動ができるよう、自宅、職場、学校、車内等に非常持ち出し品を備えておきましょう
- 外出中でも最低限の避難行動がとれるよう、非常持ち出し品の一部を常に持ち歩くことも有効です

非常持ち出し品の例（両手が空くようにリュックに収納）

→このほか、折り畳みヘルメット、ペットボトル（500ml）２本、シリアルバー、履きなれた運動靴を収納
→歯ブラシ、モバイルバッテリー、貴重品は常時持ち歩くカバンに収納

3-5. 備蓄の備え

- 食糧備蓄は３日分～７日分準備しましょう
- 飲料水は、１人１日３Ｌが目安です
- ローリングストック（日常備蓄）がおすすめです
  - 日ごろ消費する食材や飲料水を少し多めに購入しておき、賞味期限が近づいたら使用し、使用した分を新たに購入する方法です。

- 栄養バランスに注意しましょう
- 簡易トイレは１人１日７回が目安です
- 乳幼児、女性、障害者、高齢者、妊婦、ペット等、家族の状況に応じた備えも大切です

3-6. 情報収集手段の備え

□ 複数の手段で情報収集できるよう備えましょう

- インターネット（スマートフォン等）、テレビ、ラジオ等

□ 収集する情報を確認しておきましょう

- 避難所の開設状況
- ライフラインの被害・復旧状況
- 台風や大雨の情報
- 注意報・警報の発表状況や避難情報の発令状況
- 鉄道の計画運休や鉄道・バスの運行状況

□ デマ情報に注意しましょう

- 災害時は、SNS等を通じて多くのデマ情報が飛び交うため、自治体や公共機関等の公式情報を確認しましょう

□ 勤務先・通学先の自治体の情報も収集できるように備えましょう

（参考）情報収集先の例

守谷市公式アプリ Morinfo（もりんふぉ）

市民生活の利便性向上と安心安全なまちづくりを進めるため、双方向型の新しい情報発信ツールとして運用しています。

App Store版　Google Play版

もりんふぉ　検索

リアルタイム観測で気象変化の前兆をキャッチ。ピンポイントで捉えるから、地域の気象防災が変わる。

POTEKA

測って、解析して、伝える。

どこにでもおける小型気象計　実測値によるリアルタイム観測　集積したビッグデータの提供

POTEKA　検索

スマートフォンアプリ My POTEKA

いつでもどこでも、リアルタイムに気象情報をキャッチ。アラート通知で、もしものときにも安心です。

App Store版　Google Play版

My POTEKA　検索

災害時ラジオ

IBS茨城放送 i-FM 88.1MHz

（災害時応援協定締結）

メールもりや　- 守谷メールサービスシステム -

守谷市では、メールサービス（メールマガジン）で災害・防災情報を提供しております。
携帯電話やインターネットに接続されたパソコンで受信できます！　ぜひ、ご登録ください！

ユーザ登録をするには？

○ 携帯電話でメールを受信する！
右の二次元コードを使って「メールもりや」にアクセスし、ユーザ登録（利用者登録）を行ってください。

○ パソコンでメールを受信する！
守谷市ホームページから「メールもりや」にアクセスし、ユーザ登録（利用者登録）を行ってください。

※登録する前にご理解・注意いただきたい点がございます。「メールもりや」サイトにて必ずお読みください。

災害の恐れがあるとき

災害が発生する恐れがある時は、気象庁や国土交通省から予報が発表されます。
テレビやラジオ・インターネットから情報を収集し警戒しましょう。

●水戸地方気象台のホームページ
（特別警報・土砂災害警戒情報・警報・注意報を知ることができます）
https://www.jma-net.go.jp/mito/

●国土交通省 利根川上流河川事務所のホームページ
（利根川流域の降水量・河川水位を知ることができます）
https://www.ktr.mlit.go.jp/tonejo/

●国土交通省 下館河川事務所のホームページ
（鬼怒川，小貝川流域の降水量・河川水位を知ることができます）
https://www.ktr.mlit.go.jp/shimodate/

●国土交通省　川の防災情報
（リアルタイムの降水量・河川水位を知ることができます）
https://www.river.go.jp/

●茨城県土砂災害警戒情報システム
https://www.dosya.kasen.pref.ibaraki.jp/dosya/

守谷防災ガイドブックより引用

個人的に使用している情報収集用アプリ

①防災情報収集用

特務機関NERV防災

利用者に最適な防災情報を国内最速レベルで配信

Download on the App Store　GET IT ON Google Play

ひとりひとりに合った情報をお届け

Yahoo!防災速報

5000万ダウンロード突破！

App Store からダウンロード　iOS14～対応

Google Play で手に入れよう　Android5.0～対応

②鉄道運行状況確認用

Yahoo! 乗換案内

便利な機能がすべて無料

乗換アプリの決定版！

電車、バス、飛行機だけじゃない！住所、電話番号、お店や会社名などからでもルート検索可能です！

感謝御礼！ダウンロード数5000万突破

iPhone版　Android版

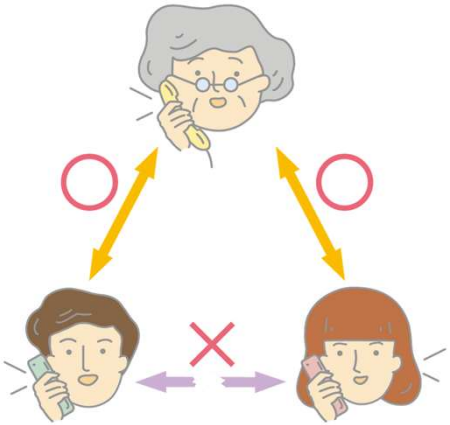
3-7. 安否確認の方法

□ 家族で安否確認方法を確認しておきましょう

- 複数の安否確認方法を活用しましょう
  （三角連絡法、災害時伝言ダイヤル、災害時伝言板、ＳＮＳ等）
- 定期的に使用方法を確認しましょう

三角連絡法

被災地外の遠方の親戚宛に
連絡をする方法



消防防災博物館ＨＰより引用

災害時伝言ダイヤル

「171」にダイヤルし、
音声で伝言を残すサービス

消防防災博物館ＨＰより引用

災害時伝言板

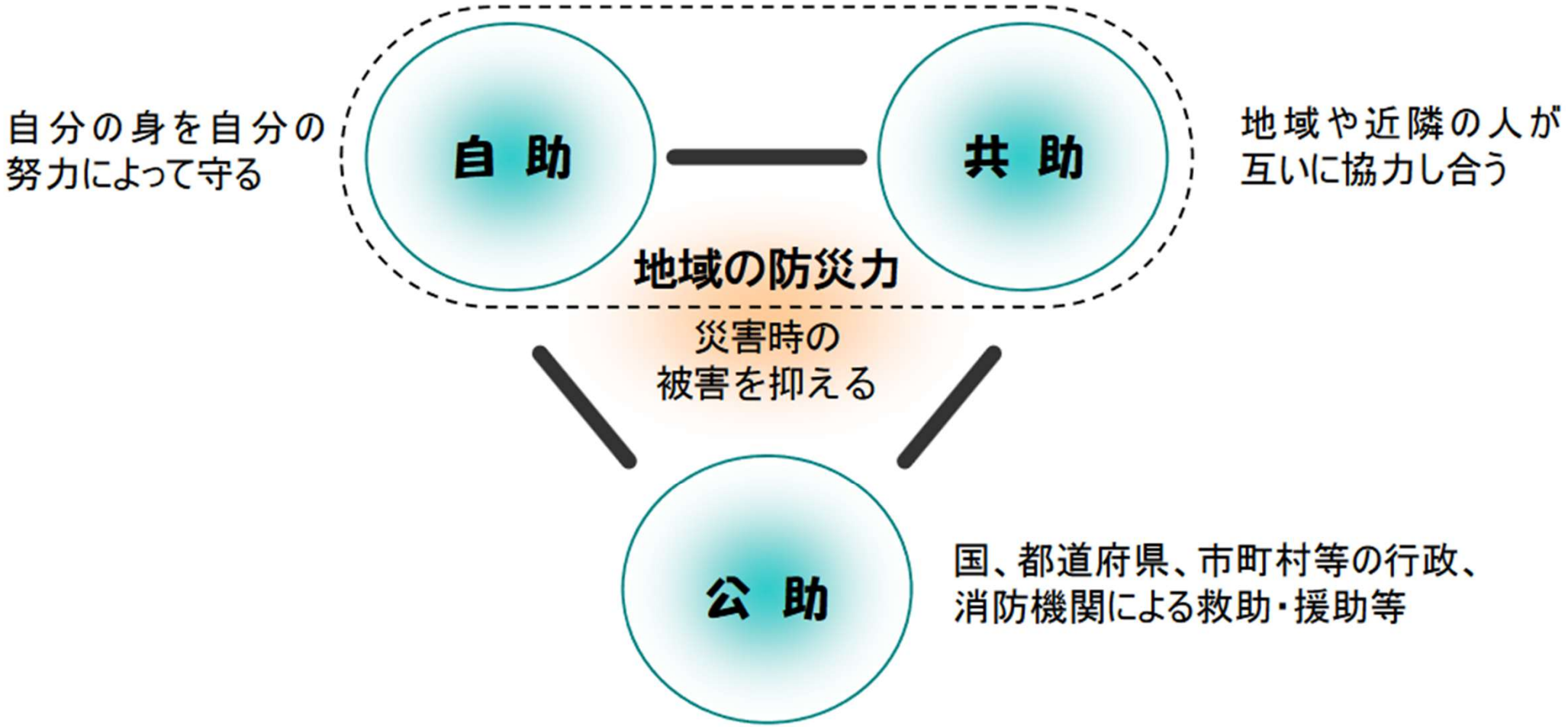
携帯電話のインターネット
サービスを利用して文字情報
によって伝言を残すサービス

ａｕＨＰより引用

災害時伝言ダイヤルと災害時伝言版の体験利用提供日
毎月1日（1月1日を除く）、正月３が日（1月1日～1月3日）
防災週間（8月30日～9月5日）、防災とボランティア週間（1月15日～1月21日）

3-8. 防災訓練へ参加

自助・共助による地域の防災力によって、被害の発生を防ぎ、拡大しないための活動が重要です。



出典：自主防災組織の手引（総務省消防庁）

3-9. まとめ

- 防災対策は、必要なことを全て実施しようとすると非常に大変です。
  ➡<u>できるところから１つずつ実施</u>することが大切
- 防災対策のため「だけ」ではなく、日常の延長線で防災対策を実施することが防災対策を続けるポイントです。
  ➡<u>日常備蓄の実施やキャンプ用品の活用等</u>

本日をきっかけに、防災対策を実施しましょう！