

令和7年3月8日改定

【中高津地区自主防災活動計画マニュアル】

《家庭用》

1. 中高津地区の特徴

縄文・弥生時代から居住の痕跡があり、一部にがけ崩れの危険が想定されるものの、地区のほとんどが高台で安定した地域です。

したがって、大雨、浸水の災害に対してはある程度の耐力はあるものの、想定される大規模地震、竜巻などに対しては、他地区と同様の災害対策が必要です。また、地区内には一部に低地もあり、大雨、浸水にも対応できる備えも併せて考えておきましょう。

ハザードマップを身近に備え、折に触れて確認しましょう。

最近では高地であっても排水溝に枯葉などが堆積し、排水がうまくいかない場合、一時的に浸水することが知られています。



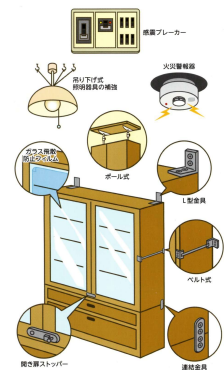
2. 災害対策の基本

自助、共助、公助といわれます。

思い出してください。東日本大震災、能登半島地震・豪雨。災害が広範囲、同時期に集中的に発生すると、公助である警察、消防、市役所に連絡しても対応できません。忘災になっていませんか？

応急手当て、AEDの使い方を覚えましょう。

(地区内のAED設置場所：下小、四中、児童相談所、ウエルシアなど)
機会があったら普通救命講習（消防本部で実施）を受講しましょう。
救急車の到着までに適切な応急手当ができれば、大きな救命効果が得られます。



家の中の安全対策

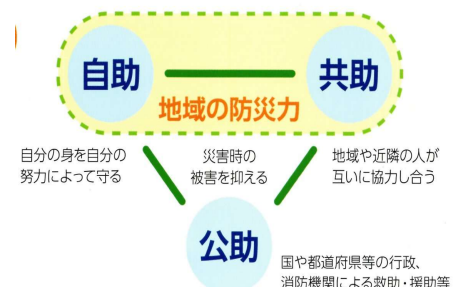
3. ご近所どうしの共助への備え

自分、家族の安全、自助を確保したうえで、災害が起こった際の町内・班・ご近所を中心とした助け合い、公助の活動が制限される中での**共助**への備えが必要です。**近助**ともいわれます。

班内・ご近所に一人世帯、高齢者、外国の方など、災害時に助けが必要な方はいないでしょうか？

断水したときに井戸水が供給できるお宅はないでしょうか？
停電時にも使えるでしょうか？

ケガ人がいたら、自分たちで病院へ搬送する、損壊した家屋があれば、自分たちで助け出す、お互いに支えあう心構えが必要になってきます。



4. 各家庭での備え

(1) 非常食など備蓄品を準備しましょう。

一般的に非常食、飲料水などは公民館、指定避難所にも備蓄されていますが、特別に配慮する方がいる、持病があるなど、各家庭に必要な備蓄品を準備しておきましょう。

最低限必要な備蓄品などは土浦市で配布されたハザードマップにも記載されています。

- ・水 1人1日3リットルが目安（3日分）

生活用水も十分に確保

- ・食料 最低3日分を用意

ビスケットや缶入りパンなど火を使わないものを用意

- ・情報 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

- ・照明燃料 懐中電灯を家族一人に1個

卓上用カセットコンロ（カセットボンベ）

自動車の燃料は余裕をもって給油

※水や食料はできれば1週間分を準備しましょう。

※お薬手帳も一緒に避難しましょう。



(2) 避難所を確認しましょう。

避難所には、指定緊急避難場所と指定避難所の大きく2種類があります。

- ・指定緊急避難場所：一時的に身を守るための場所

中高津地区では下高津小学校、土浦第四中学校、四中地区公民館など

- ・指定避難所：家に戻れなくなった住民が滞在できる場所（備蓄あり）

中高津地区では下高津小学校、土浦第四中学校など

- ・その他：霞ヶ浦医療センターグランド、中高津公民館など

(3) 家族で避難について確認しましょう。

家族の誰かが不在である場合を想定し、家族間の連絡が困難な場合の待ち合わせ場所の確認、災害伝言板などの活用方法を確認しておきましょう。

自宅の危険性を確認し、必要に応じて、どうなったら、どうする。
我が家のタイムラインを作っておきましょう。

大規模災害が発生した、発生する恐れがある場合には、公的な避難場所が開設され、防災行政無線などで開設情報が発表されます。

自宅から避難所までの間に、土砂災害、浸水など危険がある箇所が含まれていませんか？避難所までの安全な避難ルートを確認しておきましょう。

