



# 防災・救急

## いざという時に備えて

問 危機管理課

### 家の内外の危険箇所をチェック

いざという時のために日ごろから家族で確認しておきましょう。

#### 屋内編

Check!

子どもやお年寄りがいる部屋・寝室には家具を置かない

子ども・お年寄り・病人などが逃げ遅れる可能性があります。寝ている時に地震に遭うと倒れてきて危険ですので、家具を置かないようにしましょう。

Check!

家具や電化製品の転倒・落下を防ぐには

家具や照明は鎖やL字金具などを使用して固定しましょう。家電は可能な限り低い位置で固定しましょう。

Check!

逃げ場となる安全な空間を確保する

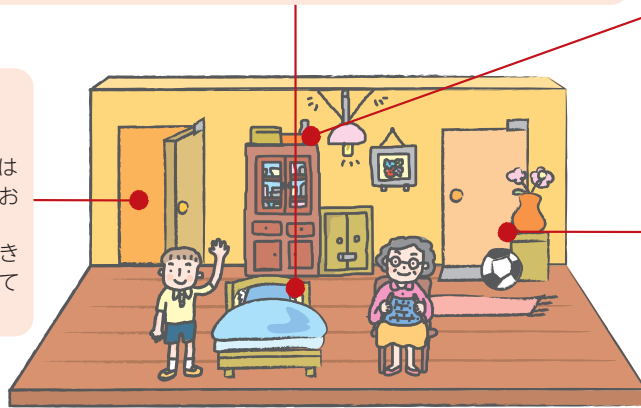
部屋数に余裕があれば、家具は出入りが少ない部屋にまとめておきましょう。

少しでも安全な空間が確保できるように、家具の配置を工夫してみましょう。

Check!

出入口や通路に物を置かないようにする

玄関や出入口につながる通路には、避難の妨げになるような物を置かないようにしましょう。



#### 屋外編

Check!

窓ガラス ガラスが割れても飛び散らないように、フィルムを貼っておきましょう。

Check!

屋根

テレビのアンテナは固定しましょう。屋根瓦は補強しておきましょう。

Check!

ブロック塀・門柱

基礎がしっかりしていないもの、鉄筋が入っていないものは補強しましょう。鉄筋が錆びていたり、ブロックがひび割れている場合は補修しておきましょう。

Check!

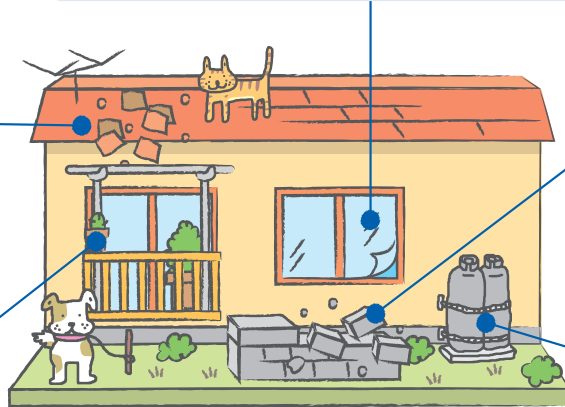
ベランダ

落下する危険がある場所には、植木鉢などを置かないようにしましょう。

Check!

プロパンガス

ガスボンベが倒れないように、鎖で固定しておきましょう。



防災・救急

## 避難時の心得

日頃から避難経路や避難場所を確認しておきましょう。

### 正しい情報の収集と自主的な避難を

ラジオ・テレビで最新の災害情報に注意をしましょう。



### 危険な場所には近づかない

増水した川の様子を見に行くのは大変危険です。絶対にやめましょう。



### 事前に避難経路の確認を

避難場所までの経路は、事前に確認しておきましょう。避難場所へ向かう道は、狭い路地や壁ぎわ、川べりなどは避けましょう。



### 避難する前には

避難する前に、電気・ガスなどの火元を確認しましょう。また、避難先や安否情報を書いた連絡メモを残しておきましょう。



### 避難の呼びかけがあれば速やかに避難を

人的被害が迫った場合には、消防団などから避難の呼びかけをする場合があります。呼びかけがあった場合には、すぐに避難してください。



### 車での避難は控えて

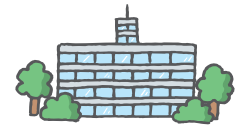
避難場所には徒歩で避難してください。車での避難は緊急車両の通行を妨げる原因となります。また浸水すると、車は動けなくなりますので、特別な場合を除き、徒歩で避難しましょう。

### 子どもやお年寄りなどの避難に協力を

子どもやお年寄り、体の不自由な人などは、避難に時間がかかります。近所のお年寄りなどの避難に協力をしましょう。また、日本語が不自由な外国人の避難にも協力をしましょう。

### 避難に遅れた場合には

もし避難に遅れ、危険が迫ってきた場合は、近くの丈夫な建物の2階以上に逃げましょう。



## 災害発生！その時どうする？

### 問 危機管理課

大きな災害が発生したら、冷静に判断するのは難しいものです。しかし、一瞬の判断が生死を分けることもあります。災害時でも「あわてず、落ち着いて」行動するために、以下の行動ポイントを確認しましょう。

## 地震発生時の行動ポイント

### 地震発生

- 机の下などにもぐり、自分の身の安全を確保する。
- 火の始末をする。
- ドアや窓を開けて、出口を確保する。



### 1~2分

- 火元を確認し、出火していたら初期消火をする。
- 家族の安全を確認する。
- 靴をはく(ガラスの破片などから足を守る)。
- 非常持ち出し品を持ち出す用意をする。
- 落下物に注意する。あわてて外に飛び出さない。



### 3分

- 協力して応急救護を行う。  
お年寄り、体の不自由な人、けが人などに声をかけて、助け合いましょう。
- 同程度の強い地震などに注意をする。  
※大きな地震の後には同程度の強い地震または規模の大きい地震が発生する。



### 5分

- ラジオなどで正確な情報を確認する。
- 電話の使用はなるべく控える。
- 家屋倒壊などの恐れがあれば避難する。
- ブロック塀や瓦やガラスなどの落下物に注意する。
- 車は使わず徒歩で避難場所に避難する。



### 5~10分

- 保育園・幼稚園や小・中学校に子どもを迎えに行くために自宅を離れる場合は、行き先を書いた連絡メモを目立つ場所に残す。
- 再度出火防止を確認する。ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを落とす。



## 風水害時の行動ポイント

### 警戒レベルについて

警戒レベル	避難情報など	
警戒レベル5	緊急安全確保	市が発表
<警戒レベル4までに必ず避難！>		
警戒レベル4	避難指示	気象庁が発表
警戒レベル3	高齢者等避難	
警戒レベル2	大雨・洪水注意報など	
警戒レベル1	早期注意情報	

- 警戒レベル3「高齢者等避難」で、高齢者や障害のある人など、避難に時間のかかる人は危険な場所から全員避難する。
- 警戒レベル4「避難指示」で、危険な場所から全員避難する。

以上のことを平時から意識し、「自らの命は自らが守る」という気持ちを持って、普段から準備し、明るいうちの早めの避難行動を心がけましょう。

※警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。

※警戒レベルの情報は、警戒レベル1～5の順番で発表されるとは限りません。

※避難所へ行くことだけが避難ではありません。「避難」とは「難」を「避」けることです。安全な場所にいる人は、避難所へ行く必要はありません。

## 備蓄品を準備しましょう

### 問 危機管理課

自身の生活に必要なものを、それぞれ1週間分(最低でも3日分)を目安に備蓄しておきましょう。災害時必要になるものは、家庭によってさまざまです。リストを参考にして、家族構成や状況に合わせて必要なものを考えてみましょう。

### 常時携行品

- 笛・ホイッスル
- 懐中電灯
- 地図
- 携帯ラジオ
- モバイルバッテリー
- 連絡メモ
- 飲料水
- 携帯食料



## わが家の災害時連絡先リスト

### 家族で防災会議をしましょう

年 月 日

わが家の緊急時の  
避難(集合)場所

緊急のときのわが家の  
主要連絡先

安否情報を取り次いでくれる人  
(遠方の親戚や友人)の連絡先

一時避難所
避難所

名前
電話番号
メール

名前
電話番号
メール

## 持ち出し品(一次)

### ▶ 飲料水・食料

- 飲料水(応急用として1人1リットル程度)
- 食料(缶詰・ビスケット・チョコレートなど)

### ▶ 生活用品・衛生用品

- ライター・マッチ      ろうそく
- 洗面用具(歯ブラシなど)   ブランケット
- 雨具   タオル   筆記用具   ビニール袋
- ティッシュペーパー・ウェットティッシュ
- トイレトペーパー

### ▶ 救急医療品

- ばんそうこう・ガーゼ・包帯   消毒液
- 常備薬(鎮痛剤・胃腸薬など)   お薬手帳

### ▶ 避難グッズ

- 懐中電灯(1人にひとつ)
- ヘルメット・防災ずきん   軍手   スリッパ
- ステッキなどのさぐり棒(冠水時の避難に)

### ▶ 情報グッズ

- 携帯電話(充電器など含む)   乾電池(多めに用意)
- 携帯ラジオ

### ▶ 貴重品

- 現金(小銭含む)      運転免許証   健康保険証
- マイナンバーカード   預貯金通帳   印鑑

### ▶ 家族構成や状況に応じた個別用品

#### 【女性】

- 生理用品   防犯ブザー   化粧品

#### 【持病・アレルギーのある人】

- 症状に応じた薬   アレルギー対応食品

#### 【ペット】

- ペットフード   キャリーケース   迷子札
- トイレ用品

#### 【乳幼児】

- ほ乳瓶   おむつ   おしりふき   粉ミルク
- 母子手帳

#### 【高齢者・要介護者】

- 介護用品      常備薬      軟らかい非常食
- 大人用おむつ   入れ歯洗浄剤   障がい者手帳

### ▶ その他必要なもの(あらかじめ記入しておきましょう)

- 
- 
- 

※「一次持ち出し品」は「あると便利なもの」ではなく「ないと困るもの」を用意する。

## 持ち出し品(二次)

### ▶ 食料・飲料水

- 飲料水(1人1日3リットルを3日から1週間分が目安)
- 食料(3日から1週間分が目安・アレルギー対応食なども)

### ▶ 生活用品

- お皿・コップ・はし・やかん・鍋など
- ラップ(食器に敷けば汚れない)
- ドライシャンプー   非常用給水袋   寝袋
- カセットコンロ(卓上タイプ)
- カセットコンロ用ガスボンベや固形燃料

### ▶ 工具類

- のこぎりやバール   ペンチ   ロープ

### ▶ 衣類

- 下着・靴下   長袖・長ズボン   防寒着   毛布
- タオル・バスタオルなど

### ▶ あると便利なもの

- 新聞紙・段ボール   携帯トイレ   使い捨てカイロ
- 安全ピン      バイク・自転車

### ▶ その他我が家で必要なもの

- 
- 
- 

#### 備蓄のいろいろな方法

持ち出し品は、災害時最優先で持ち出す「持ち出し品(一次)」と、避難生活が長引いた場合に自宅に取りに行く「持ち出し品(二次)」に分けておきましょう。また、「常時携行品」は、いつも出かける際に持っておくのと便利です。笛や懐中電灯、モバイルバッテリーなどを携行しておく、外出時に被災した場合でも安心です。

※持ち出し品は、両手が使えるリュックサックなどに入れ、枕元などのすぐ手に取れる場所に置いておきましょう。

#### 食べて備えるローリングストック

ローリングストック法とは、保存食を日常的に消費し、消費した分を買い足していく備蓄方法です。保存食をしまいこんだまま賞味期限が切れてしまうことを防ぎ、乾パンなどの食べ慣れない食品だけではなく、レトルト食品やカップ麺などの食べ慣れた食品も利用する備蓄法として注目されています。



# 災害時の情報の入手先

## 問 危機管理課

信頼できる情報を入手し、うわさやうその情報に惑わされず、落ち着いて行動しましょう。防災情報などを活用して自ら避難を判断し、適切な避難行動をとるよう心がけましょう。

### 【桜井市安心安全システム】

携帯電話やパソコンに、地震情報、気象警報、避難情報などの防災情報の他、市からの緊急のお知らせなどをメールで配信するサービスです。二次元コードのアドレスに、空メールを送信してください。



### 【Yahoo!防災速報】

ヤフー株式会社が提供する「Yahoo!防災速報」を活用し、防災情報を配信します。安心安全システムと同様に地震情報、気象警報、避難情報などの防災情報を配信します。

● iosの人はこちら ● Androidの人はこちら Yahoo!防災速報について▼



### 【川の水位情報(国土交通省 川の防災情報)】

自宅や外出先で、川がはん濫する前に避難するためにも、洪水予報を確認することや川の水位・状況を把握しておくことが大切です。



### 【奈良県土砂災害・防災情報システム】

奈良地方气象台と奈良県が共同で発表する「土砂災害警戒情報」を補足する情報として、リアルタイムで土砂災害発生の危険度などが確認できます。



### 【桜井市Web版ハザードマップ】

パソコンやスマートフォンから、いつでも市内の危険箇所や指定避難所などを確認することができます。



### 【あなたの街の防災情報(気象庁)】

さまざまな気象情報を、自分の必要に応じて組み合わせることで、1つのページで閲覧できるようになります。



### 【停電情報(関西電力送配電(株))】

事前に地域を登録することで、停電のお知らせを受け取ることが出来ます。また、停電の復旧作業の進捗状況や復旧見込み時間を確認することも出来ます。



## 緊急時の連絡方法を確認しましょう

普段の連絡方法が使えなくなった時に使用する連絡方法(災害用伝言ダイヤルなど)を家族で事前に決め、その連絡方法の使い方に普段から慣れておきましょう。

### ▶ 災害用伝言ダイヤル、災害用伝言版とは

被災地にいる人の電話番号をキーにして、安否などの情報を音声や文字で登録・確認できるサービスです。毎月1日・15日などに体験利用が可能です。詳細は各電話会社ホームページへ。

●NTT西日本



●ドコモ



●au



●ソフトバンク



●楽天モバイル



# 火事・救急・救助

問 奈良県広域消防組合 桜井消防署 ☎42-4119



市民の皆さんの生命と財産を火災や地震・風水害などから守るため幅広い活動をしています。

また、年々複雑多様化する交通事故などによる負傷者や急病人に対して、より高度な救命処置を行えるよう体制強化に努めています。

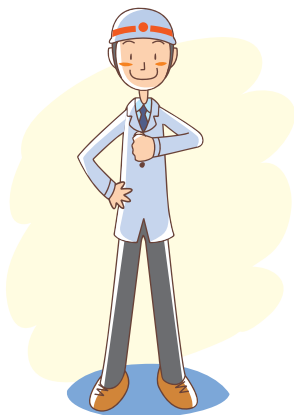
## 火事・救急・救助は「119」番

119番通報のときは、おちついて、ゆっくり、はっきりと電話してください。

火災の問い合わせは ☎0180-99-7552

## 火事・救急・救助のときの通報のしかた

- (1)「火災・救急・救助」です。
  - (2)あなたの住所は「〇〇町〇〇番地」です。
  - (3)あなたの氏名は「〇〇〇〇」です。
  - (4)あなたの電話番号は「〇〇局〇〇〇〇番」です。
  - (5)誰もがわかる目標物「〇〇工場、〇〇学校の〇側」です。
- ※火災の場合は、何階で何が燃えているか、逃げおくれる人がいないかなど知らせてください。
- ※救急車を要請する場合は、意識の有無(目を開けているか・口が聞けるか)または、呼吸、脈拍、出血の有無など具体的に知らせてください。



## 消防署への届け出

次のような場合は、消防活動上、支障をきたす行為として届出が必要です。

- 火災とまぎらわしい煙、または火災を発生おそれのある行為をするとき。
- 花火(がん具用花火を除く)の打ち上げ、または仕掛けをするとき。
- 劇場以外の建築物、その他の工作物における演劇映画などの催物をするとき。
- 消防活動に支障をきたすような道路工事や、道ばたで露店を開設するとき。

## 危険物の許可、規制

- 自動車、石油ストーブなどの燃料(ガソリン・灯油など)を家庭において貯蔵または取り扱うときは、数量に応じて規制を受けますので、注意してください。
- 危険物取扱者・消防設備士の免状を持っている人は、10年ごとに写真の書き換えが必要です。申請用紙は、桜井消防署予防課または奈良県広域消防組合ホームページへ。

## 住宅用火災警報器の設置

近年、住宅火災による死者が急増しており、死亡原因の6割が「逃げ遅れ」によるもので、非常に高い割合となっています。また、住宅火災による死者の半数以上が65歳以上の高齢者であり、今後、高齢化の進展に伴いさらなる増加が懸念されます。

この現状を受け、消防法が改正され住宅火災の早期発見に有効な住宅用火災警報器の設置がすべての住宅に義務付けられました。(自動火災報知設備の設置されていないマンション・ハイツなどを含む)

- 設置場所は？
  - ・寝室部分に煙感知器を必ず設置すること。
  - ・2階に寝室がある場合は、階段上部にも煙感知器を設置すること。
- 住宅用火災警報器の悪質な訪問販売に注意してください。



防災・救急





いざというとき頼りになる！

### 病院



**医療法人社団岡田会**  
**山の辺病院 山の辺病院歯科**  
桜井市草川60番地 ☎0744-45-1199

### 呼吸器内科

**ときわクリニック**  
内科 呼吸器内科 アレルギー科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前診 9:00~12:30	○	○	○	○	○	★	—
午後診 15:00~18:00	○	○	○	○	○	—	—

★は9:00~13:00  
休診日 土曜の午後・木曜・日曜・祝日  
橿原市常盤町539-1  
☎0744-25-6655

### 皮膚科

**皮フ科 大野クリニック**  
OHNO Skin Clinic

院長：日本皮膚科学会認定皮膚科専門医 大野 治彦

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
AM 9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	/
PM 4:30~ 7:30	●	●	●	/	●	/	/

手術・住診 応需  
休診日 / 木曜午後・土曜午後・日曜・祝日  
桜井市桜井721-5  
「国道165号線 薬師町東交差点すぐ」  
☎0744-42-0120 @15台有

### 内科

**Okamoto Internal Medicine and Pediatrics Clinic**  
**岡本内科子どもクリニック**

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前診 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○
午後診 18:00~20:00	○	○	○	○	○	○	○

TEL 0744-42-4152  
岡本内科子どもクリニック 検索 駐車場 40台

### 循環器内科

**内科・循環器内科**  
**坂口クリニック**

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
AM 8:30~12:00	○	○	○	○	○	○	/
PM 5:00~ 7:30	○	○	○	/	○	/	/

桜井市桜井194-2駅前グリーンビル1F(桜井駅南口すぐ)  
☎0744-44-2888

### 肛門外科

**杉本クリニック**  
外科・内科・消化器内科・肛門外科  
在宅療養支援診療所

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	×
午後 5:00~ 7:00	●	×	×	×	●	×	×

第3土曜日休診  
〒633-0053 奈良県桜井市谷306-2  
TEL 0744-49-3350

内科・小児科・老年内科  
循環器内科・消化器内科・アレルギー科・皮膚科

### 羽田医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
8:30~12:00	●	●	●	●	●	●	●
14:00~18:00	/	●	●	●	●	●	/

往診 超音波検査・レントゲン検査  
TEL 0744-43-2120  
桜井市西之宮228-35 P有

内科・循環器内科

### 千森医院

診療時間など  
詳しくはこちらでご確認下さい▶  
<https://chimori-cl.com/>

桜井市栗殿 466-2  
TEL 0744-43-8088

### 精神科・心療内科

**内科・心療内科・精神科**  
**辻本内メンタルクリニック**

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前診 9:00~13:00	○	○	/	○	○	○	/
午後診 15:00~19:00	/	○	/	△	/	○	/

受付は終了30分前まで △新患様用 完全予約制  
☎0744-20-3228  
橿原市木原町230-1 P有

### 消化器内科

**内科・消化器内科・肝臓内科・糖尿病・代謝内科**  
**医療法人 菊川内科医院**

日本消化器病学会認定 消化器病専門医 院長 菊川政次  
日本消化器内視鏡学会認定 消化器内視鏡専門医

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
AM 9:00~12:30	●	●	●	●	●	●	/
PM 5:30~ 8:00	●	●	●	/	●	/	/

往診 桜井市桜井869-1(本町通3丁目) P 駐車場有  
☎(0744)46-2112  
新型コロナウイルス対応の為 通常診療終了時間が1時間早くなっています

### 胃腸内科

**小池医院**

内科 胃腸内科  
外科 リハビリテーション科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:00~12:00	○	○	○	/	○	○	○
午後 5:00~ 7:30	○	/	○	/	○	/	/

桜井市外山 1658  
☎0744-42-0121

### 産科・婦人科

**酒本産婦人科医院**

	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:30~12:30	●	●	●	×	●	●	×
午後 17:00~19:00	●	×	●	×	●	×	×

診療受付は診療終了時間の30分前までお願い致します  
橿原市内膳町4-4-26  
☎0744-25-3389

眼科

**a 近藤眼科**  
Kondo eye clinic

診療時間 月 火 水 木 金 土

8:30~12:00	○	○	○	○	○	▲
14:00~18:30	○	○	○	○	○	/

休診：日曜、祝日、第2金曜午後、第4金曜終日  
 ◎ 第2・4金曜日の診療（第2・第4土曜日前日の金曜が該当日）  
 第2金曜：午前診のみ（8:30~12:00）  
 第4金曜：終日休診  
 ▲ 第4土曜：休診

☎0744-42-2069  
桜井市桜井40番地



〈1次救急診療〉・斜視弱視・緑内障  
 ・レーザー光凝固手術・糖尿病網膜症

**牧野眼科**

受付時間	月	火	水	木	金	土・日・祝
10:00 ~ 13:00	○	○	○	○	×	○
14:15 ~ 18:00	○	○	○	○	×	○

橿原市曲川町7-20-1 **イオンモール橿原 3F**  
<http://www.makinoganka.jp>  
 ☎ 0744-21-8067

歯科

**岩城歯科医院**

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:30~12:00	●	●	●	/	●	●	/
午後14:00~20:00	●	●	●	/	●	●	/

※受付は診療終了時間の30分前までです。  
 桜井市大福270（大福駅北へ徒歩2分）**大型駐車場あり**

☎0744-46-1000

**近藤歯科医院**  
KONDO DENTAL CLINIC

	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	●	●	●	/	●	●	/
14:00~19:00 (◎火土は17:00まで)	●	◎	●	/	◎	◎	/

休診日：木曜、日曜、祝日 受付は終了時間の30分前まで  
 桜井市栗殿453番地3

☎0744-43-7188



**杉平歯科医院**  
**桜井診療所**

▲診療時間 午前 9時~12時  
 午後 2時~7時

木曜、日曜、祝日は休診

桜井市川合259の3番地  
 グレスト和光（松田ビル）2F

TEL 0744-43-6488

**杉平歯科医院**  
**三輪診療所**

受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00 ~ 11:30	●	●	●	×	●	●
15:00 ~ 17:30	●	×	●	×	●	●
19:00 ~ 20:30	●	×	●	×	●	×

桜井市三輪 392-1

TEL 0744-42-6262

初診随時受付

**御簾歯科医院**

MISU AM 9:00 ~ 12:00  
 PM 2:00 ~ 6:30

MISU DENTAL CLINIC 木・日・祝 休診

■専用駐車場あり  
 桜井市栗殿1016-5

☎0744-45-4618

**南野歯科**

桜井駅北口前 南野駅前ビル2F

駐車場有り・初診随時受付

☎(0744)43-7418

**芭蕉堂歯科医院**

診療時間(予約制)

午前9時30分~午後12時30分  
 午後2時30分~午後6時

休診日：日曜・木曜・祝日

桜井市桜井935

☎0744-43-8648

**ふくだ歯科医院**

診療時間

- ・午前9:30~12:30
- ・午後2:00~ 5:00
- ・午後6:00~ 8:00(但し土曜日は午後5時まで)

休診日 木曜・日曜・祝日

桜井市桜井139-1

TEL.0744-45-0110

薬局

おおどの

**栗殿薬局**

奈良県桜井市栗殿105-5

TEL0744-42-2008

医薬品 処方箋調剤

**木下薬局**

【月曜~土曜】9:00~20:00  
 【定休日】日曜・祝日

桜井市大字芝 1360

TEL(0744)42-6433

処方せん調剤

**ノチオ力薬局**

桜井市桜井 873 番地

TEL 0744-42-2846

処方せん調剤

**しきしま薬局**

桜井市外山 1568

TEL 0744-47-3830