

.....

<1>もしものとき

.....

まずはかかりつけ医

ちょっと調子が悪い時、持病の管理など、身体に不調を感じたときにいつも受信をするお医者さん。

岡崎市の救急医療体制

1次救急（軽症）

かかりつけ医が対応できない場合に

1次救急

休日や夜間などかかりつけ医が開いていないときの比較的軽傷な患者に対応

※特別警報や警報が発表された場合、休診となる場合もあります。

岡崎市医師会夜間急病診療所

☎ 52-1906（19時から通話可）

夜間の急な病気やけがに対応

【診療科】 内科・外科・小児科

【受付時間】 毎日 19:30～22:30

【住 所】 岡崎市竜美西 1 丁目 9-1（医師会公衆衛生センター1階）

休日緊急当直医療機関

日曜・祝日・年末年始（12/31～1/3）の急な病気やけがに対応（当番制*1）

【診療科】 内科又は小児科・外科・皮膚科・耳鼻咽喉科・眼科・産婦人科

【受付時間】 9:00～12:00、14:00～18:00

岡崎歯科総合センター

☎ 21-8000

夜間、休日の急な口腔内トラブルに対応

【診療科】 歯科

【受付時間】 月～土 19:30～22:30

休 日 9:00～11:30、13:00～15:30

【住 所】 岡崎市中町 4 丁目 6-2

2次救急（中等症～重症）

2次救急

手術や入院が必要な中等症～重症な患者に対応（当番制 *1）

宇野病院

☎ 24-2211

【住 所】岡崎市中岡崎町 1-10

【H P】<http://www.uno.or.jp/>

岡崎南病院

☎ 51-5434

【住 所】岡崎市羽根東町 1-1-1

【H P】<http://home1.catvmics.ne.jp/~minami-x/>

藤田医科大学岡崎医療センター

☎ 64-8800

【住 所】岡崎市針崎町字五反田 1 番地

【H P】<http://okazaki.fujita-hu.ac.jp/>

北斗病院

☎ 66-2811

【住 所】岡崎市仁木町字川越 17-33

【H P】<http://www.hokutohospital.or.jp/>

3次救急（重症～重篤）

3次救急

命にかかわる重傷・重篤な患者に対応

岡崎市民病院 *2

☎ 21-8111

【住 所】岡崎市高隆寺町字五所合 3 番地 1

【H P】<http://www.okazakihospital.jp/>

*1 当番日（表）は市政だより救急医療情報や市ホームページ、ツイッター（おかざきの救急医療【公式】）で確認を。受診前には電話をしましょう。

*2 岡崎市民病院、藤田医科大学岡崎医療センターは、紹介状を持参せずに受信した場合、一定の負担（5,000円+消費税）が必要となります。（救急車での搬送でも同様です。）

子どもの救急ガイドブック

症状別の対処方法などを掲載。保健所、市役所西庁舎 1 階市政情



報コーナーにて配布

救急医療利用ガイドブック（成人・高齢者向け）

救急車を呼ぶときの判断基準などを掲載。市役所西庁舎 1 階市政情報コーナーにて配布



Twitter（おかざきの救急医療【公式】）



岡崎市内の救急医療機関の情報や病気やケガの時のワンポイントアドバイス、AED 設置情報などを随時更新

困ったときの相談先

岡崎市医療安全相談窓口

☎ 23-5089

市内の医療機関のご案内。かかりつけ医を探したい場合などに

【受付時間】 月～金 8:30～12:00、13:00～17:00

※年末年始を除く

あいち医療情報ネット

愛知県内の医療機関情報を検索

【H P】 <http://iryojoho.pref.aichi.jp>

愛知県小児救急電話相談

☎ #8000 又は ☎ 23-5089

夜間の子どもの急な病気やけがへの対処方法を電話で相談

【受付時間】 毎日 19:00～翌朝 8:00

愛知県救急医療情報センター

☎ 21-1133

今すぐ受信できる医療機関を案内

.....

地震～そのときにどうする？～

自宅で被災したら

避難するときの判断基準は次の5つ。

- ①避難勧告などの避難情報が出た
- ②津波や土砂災害などの危険が迫っている
- ③火災やガス漏れ、家屋倒壊の危険性がある

- ④ライフラインが止まり、備蓄品がなくて生活できない
- ⑤自宅にとどまるのが不安

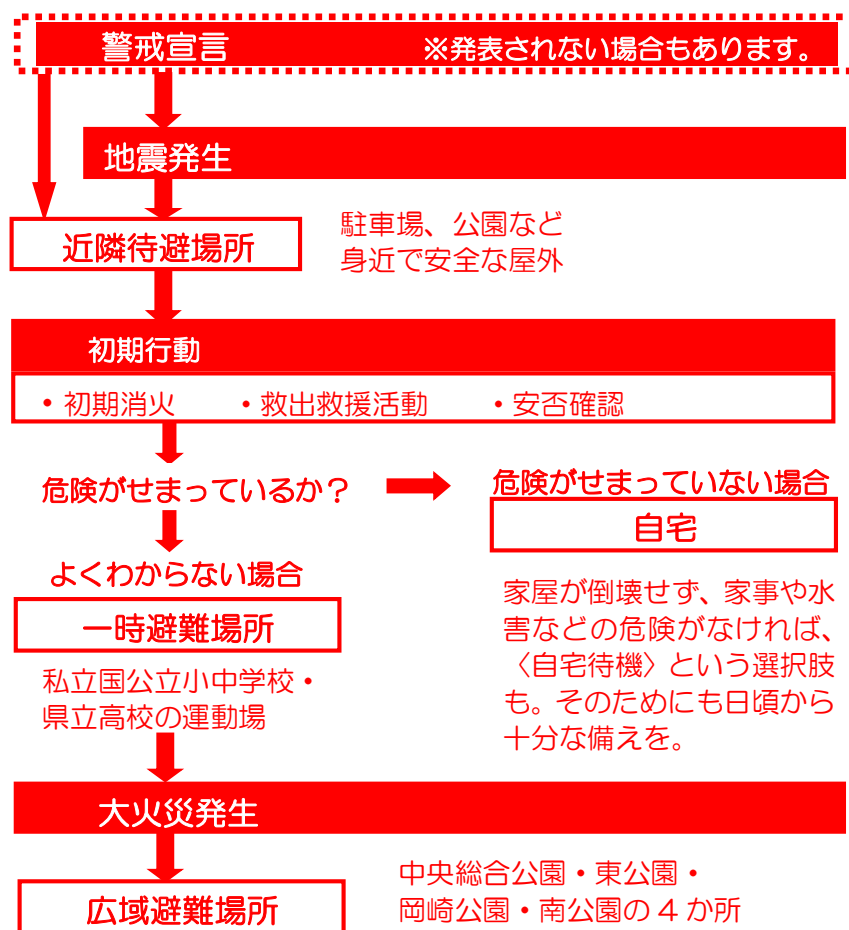
【優先すべきは、命と心です】

地震後、揺れがおさまってきたら、まずは自宅を出て、避難すべきか冷静に判断します。どこへ避難するかなど、日頃から家族と話あっておきましょう。

下記の「いつ、どこへ避難する？」をご確認いただいた上で、なるべく自宅待機を推奨します。

いつ、どこへ避難する？

警戒宣言発令時や地震発生後は、家屋の倒壊から身を守るため、原則「屋外」へ避難します。



自宅に住めなくなった場合は、建物の安全性が確認された一時避難場所にある屋内運動場へ。避難生活が長期に及ぶ場合は応急仮設住宅などが用意されます。

外出先で被災したら

帰宅せず、その場にとどまる判断基準は次の5つ

<p>①自宅まで距離が遠（10km以上）、徒歩による帰宅が困難</p> 	<p>②移動中に水や食料を手に入れるあてがない</p> 	<p>③歩きにくい靴を履いている</p> 	<p>④防寒・防水具の備えがない（雨・雪の場合）</p> 	<p>⑤心臓病、高血圧などの持病がある</p> 
---	---	--	--	---

【そこにとどまる勇気も大切です】

帰宅する場合、帰路の安全性が最重要です。移動中に余震が発生し、建物が倒れたり物が落ちてくる可能性や、火災に巻き込まれる可能性もあります。移動手段は原則、徒歩か自転車のみ。二次災害や転倒事故の可能性を考えれば、**安全が確保されるまでは極力「その場にとどまる」ことが重要です。**

南海トラフ地震に関連する情報

南海トラフで、地震発生の可能性が高まった場合に「南海トラフ地震に関する情報」が発表されます。
 ※異常な現象が発生せず、情報の発表がないまま、突発的に南海トラフ地震が発生することもあります。

<p>南海トラフ地震臨時情報</p>	<p>防災対応が取りやすいようキーワード（「調査中」、「巨大地震警戒」、「巨大地震注意」、「調査終了」）を付して情報を発表</p>
<p>南海トラフ地震関連解説情報</p>	<p>調査結果を発表した後の状況の推移等を発表する場合や、「南海トラフ沿いの地震に関する評価検討会」の定例会合における調査結果を発表する場合に発表</p>

臨時情報が発表されたら、自治体の呼びかけに従い、巨大地震の発生に備えて以下のような防災対応をとってください。

- 《日頃からの地震への備えの再確認》
- ・避難場所・避難経路の確認
 - ・家族との安否確認手段の確認
 - ・家具の固定の確認
 - ・非常持出品の確認 など

- 《できるだけ安全な防災行動》
- ・高いところに物を置かない
 - ・屋内のできるだけ安全な場所で生活
 - ・すぐに避難できる準備（非常持出品等）
 - ・危険なところにできるだけ近づかない など

.....

地震のことを知っておこう

Q 南海トラフ巨大地震が起きたら、岡崎市はどのくらい揺れるの？

A

愛知県では、「過去地震最大モデル」と「理論上最大想定モデル」、2つのモデルから地震被害予測を行っています。これによると、いずれも岡崎市内における最大震度は7。また、市域では「東海地震」「南海トラフ巨大地震」のよそくされる最大震度がいずれも6弱以上とされてきたことから、市の全域が「東海地震に係る地震防災対策強化地域」および「南海トラフ地震防災対策推進地域」に指定されています。

過去地震最大モデル

南海トラフで繰り返し発生している地震・津波のうち、過去実際に発生した5つの地震を参考に想定した、地震・津波対策を進める上で“軸”となるもの

理論上最大想定モデル

「命を守る」という観点から、あらゆる可能性を考慮した、千年に一度、あるいはさらに発生頻度の低い、最大クラスの地震・津波を想定したもの

Q 岡崎市内の被害想定を教えてください

A

平成26年5月、愛知県（愛知県防災会議地震部会）が発表した調査結果によると、南海トラフ巨大地震が発生した場合、理論上最大想定モデルでは、市域のほとんどが震度5強以上、人的被害(死者数)は最大約700人、全壊・焼失棟数は約16,000棟となっています。あくまでも理論上の数字ですが、こうした災害が起こりうることを想定したうえで、日ごろから備えておけば被害も大幅に減らせるはずですよ。

被害想定（震度予測・液状化危険度）を掲載した『わが街ガイド』を市のホームページで公開しています。

<http://www2.wagmap.jp/okazakicity/>



住まいの耐震強度チェックシート

（木造住宅対象）※非木造住宅の場合は市役所へお問い合わせください。

- 建設時期が1981年（昭和56年）6月以降である。
- 過去に大きな震災に遭ったことがない地域である。
- 増築していない。もしくは、建築確認などの必要な手続きを行って増築した。
- 屋根の軒先や床、柱など傷んだところはない。もしくは、傷んだところは、そのつど補修している。
- 建物の平面はどちらかというとき長方形に近い。

- 一辺が 4m 以上の大きな吹き抜けがない。
- 2 階の外壁の真下に 1 階の内壁、または外壁がある。もしくは平屋建てである。
- 1 階の外壁の四方にはどの面にも壁がある。
- 屋根は、瓦など比較的重い葺材だが、1 階の壁が多い。または、スレートや鉄板葺銅板葺など、比較的軽い屋根葺材である。
- 鉄筋コンクリート造の基礎に固定されている。

チェックが少ないかたは、早めに耐震診断の専門家に見てもらいましょう。チェックが多いかたも念のために見てもらいましょう。

岡崎市では耐震診断や補強工事の補助を行っています。

住宅計画課（西庁舎 1 階） ☎ 23-6709

木造住宅の無料耐震診断

昭和 56 年 5 月 31 日以前に着工された木造在来軸組構法または伝統構法による住宅の場合、耐震診断員（愛知県登録）による無料診断が受けられます。

木造住宅の耐震補強工事補助金

岡崎市の無料耐震診断、愛知県建築住宅センター実施の耐震診断をもとに補強工事をする場合、最大 90 万円までの補助が受けられます。

※非木造住宅の耐震診断・耐震補強工事や耐震シェルターの補助制度については市役所へお問い合わせください。

.....

大雨～そのときにどうする？～

避難するとき 水害対応ガイドブックも参考に。市役所・支所で配布しています。

いつ避難する？

※1 警戒レベル	警戒レベル 3 高齢者などは避難	警戒レベル 4 全員避難	警戒レベル 5
避難情報	避難準備・高齢者等避難開始	避難勧告、避難指示（緊急）	災害発生情報
とるべき 行動	・ご高齢のかた、障がいのあるかた、乳幼児などの避難に時間がかかるかたは早めに避難 ・その他のかたは避難準備を開始	・安全な場所への避難行動を開始 ・外出することでかえって命に危険が及ぶような状況では、自宅内のより安全な場所に避難	・既に災害が発生している状況 命をまもるため最善の行動を

※1 警戒レベルとは、とるべき行動と、避難情報を関連付けるものです。平成 31 年 3 月に避難勧告にかんするガイドラインが内閣府により改定されました。

緊急退避所へ避難

外へ出る方が危険な場合や、差し迫った身の危険からただちに避難する場合、無理せず自宅の2階や近隣の高い建物、高台に避難することが適切な場合もあります。集中豪雨など突発的な豪雨時に、まず身の安全を図れる場所はどこになるかを考えてください。

指定避難所	近隣の高い建物等への移動や、建物内の安全な場所での待機(垂直避難)		
学校など	高台など	ビルの屋上	建物内の高いところ

浸水想定について

岡崎市水害対応ガイドブック

市内各地区の水害特性や、いざ水害が起きた場合にどのような行動を取るべきかがまとめられています。

このガイドブックには、「気づきマップ」「浸水深いマップ」「逃げどきマップ」の3つのマップが掲載されており、それぞれのマップを用いて水害について学ぶことができます。市役所市政情報コーナー（西庁舎1階）、防災課（東庁舎2階）、各支所で配布しているほか、市ホームページでも閲覧できます。



土砂災害区域について

岡崎市防災ガイドブック

岡崎市が発行しているガイドブックで、南海トラフ巨大地震による被害の状況をはじめ、土砂災害危険箇所や防災・減災の知識や避難時の心得等がまとめられています。

平成27年3月に市内全戸配布したほか、市役所市政情報コーナー（西庁舎1階）、防災課（東庁舎2階）、各支所で配布しているほか、市ホームページでも閲覧できます。



.....

災害時避難行動要支援者支援制度とは？

岡崎市では、大規模災害時にひとりでは逃げるのが困難な方々（災害時避難行動要支援者）が、地域市民への一部個人情報の開示への同意を前提に、名簿（災害時避難行動要支援者支援名簿）を作成しています。この名簿を活用して地域内での普段からの見守りと災害が発生した際に支援が得られる仕組みづくりを行い、住み慣れた地域で安心して生活できる環境づくりを図っています。



要支援者登録には申請が必要です。詳細は下記までお問い合わせください。

災害時避難行動要支援者の台帳登録対象者	問合せ窓口	TEL	FAX
① 65歳以上のひとり暮らし高齢者	長寿課	23-6147	23-6520
② 65歳以上の高齢者のみの世帯のかた			
③ 介護保険要介護3以上の認定者で在宅のかた	介護保険課	23-6689	
④ 在宅で第1種身体障がい者、第1種知的障がい者、戦傷病者手帳をお持ちのかた	障がい福祉課	23-6113	25-7650
⑤ 精神障がい者、難病患者のかたで一定の支援が必要なかた	健康増進課	23-6715	23-5071
制度全般の問合せ	地域福祉課	23-6851	23-7987

上記①～⑤に準ずるかたなどが対象です。

.....

災害の直前・直後のためにおぼえておこう！

災害時の緊急情報はここから確認！

自然災害の恐れがある場合、もしくは災害時、まずはテレビ・ラジオのニュースなどから情報を入手しましょう。停電時には電池式ラジオや（充電が可能であれば）携帯電話のワンセグテレビも役立ちます。下記の携帯電話を利用した緊急メール配信等も利用できますので、日ごろから予備の電池や充電器を用意するなど、どんな状況でも緊急情報を入手できるよう備えておくといいでしよう。

ミクスネットワークのCATV
チャンネルおかざき

防災ラジオを使った「FM おかざき」の緊急割込み放送
FM おかざき
76.3MHz

携帯電話に緊急速報メールを一斉配信

NTT ドコモ「エリアメール」
au・ソフトバンク「緊急速報メール」

※事前登録必要なし、月額使用料、通信料ともに無料

ホームページ、ツイッター、フェイスブック
「岡崎市 緊急情報：地震・災害」で検索

<http://www.city.okazaki.lg.jp>

※「市内の雨量」や「河川水位」「地震震度」「避難所」など、災害に関するさまざまな情報を入手できます。

おかざき防災緊急メール「防災くん」

防災緊急メール
「防災くん」



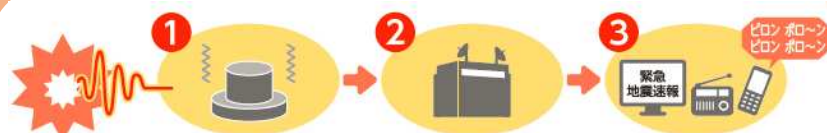
※浸水警報装置など8種類の防災関連情報から希望の情報等を事前登録

(まずは～メールを登録サーバー
entry@city.okazakibosai.jpへ送
※迷惑メール防止フィルターなどを
設定されている場合は介助してく
ださい。

サイレン、広報車など

緊急地震速報

緊急地震速報は、最大震度5弱以上と推定した地震の際に、強い揺れ(震度4以上)の地域を対象にお知らせするものです。速報を見聞きしたら、周囲の状況に応じて、あわてずに身の安全を確保しましょう。



地震発生!

地震計

震源近くの地震計で地震波をキャッチ!

気象庁

震源や規模、予想される揺れの強さ(震度)等を自動計算し、緊急地震速報を発表!

テレビ・ラジオなど

地震による強い揺れが始まる前にお知らせ!

非常持出品・家庭内備蓄品

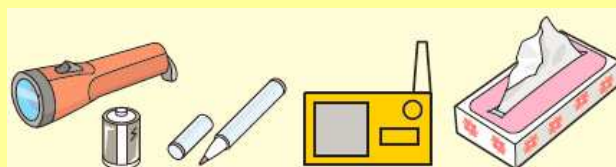
食料関係

- 水(1人1日3Lを目安)
- 鍋や水筒
- 乾パンやクラッカー・缶詰
- ナイフ・缶切り
- レトルト食品
- 粉ミルク・液体ミルク、ほ乳ビン(赤ちゃんがいる場合)



日用品

- 卓上コンロ
- ロープ
- 使い捨てカイロ
- 予備の電池
- 懐中電灯
- 大きなゴミ袋
- 携帯ラジオ
- 筆記用具
- 包装用ラップ
- マッチ・ライター
- 生理用品
- ティッシュ・ウェットティッシュ



安全対策

- 救急医療品
- 底の厚い靴
- 常備薬の予備
- 軍手
- 帽子
- 防塵マスク
- ヘルメット

衣類関係

- 衣類・下着
- 雨具
- 寝袋
- タオル・毛布

貴重品

- 現金
- 預金通帳や有価証券などの権利証明書
- 印鑑
- 連絡カードや身分を証明するもの

注意 自主避難者に対しては、食料・飲料水・生活必需品等は原則として支給されませんので、各自準備が必要です。

重さの目安は男性で 15 kg、女性で 10 kg程度です。食料や水は**最低 3 日分**、できれば**7 日分**を備蓄しましょう。

かしこい備蓄のコツ

せっかく備蓄していても、失敗しがちなのが食材の消費期限切れです。年に一度、防災の日などにチェックするほか、普段使う食材を多めに常備しておき、古い順に使ったらまた補充する「ランニングストック」式もおすすめです。その際、野菜不足を補うジュース類や、不安やストレスを和らげる好物も備蓄しておきましょう。

災害用伝言ダイヤル「171」 忘れていない？

電話がつながりにくくなる大災害発生時には、「災害用伝言ダイヤル」が開設されます。これは安否情報を確認するための「声の伝言板」の役割をする特別な電話サービスです。被災地内や、その他の地域のかたと伝言の録音・再生をすることができます。下記の日に体験利用できますので、いざという時に備えて試しておきましょう。

- ・毎月 1 日、15 日、正月三が日、防災週間、防災とボランティア週間
- ・インターネットを利用して、伝言情報（テキスト、音声、画像）の登録・閲覧ができる「**災害用ブロードバンド伝言 (web171)**」も提供されます。
- ・携帯電話では、安否情報などを文字情報として登録する「**災害用伝言版**」が各社から提供されます。

1 7 1 をダイヤルした後
ガイダンスに従ってください。



緊急時の連絡先

情報の種類	連絡先	電話番号
市の対策状況・被害の通報	災害対策本部	23-6777
火事・救急	岡崎市消防本部	火事・救急 119
		その他 21-5151
事故・事件	岡崎警察署	緊急 110
		その他 58-0110
医療機関の案内	愛知県救急医療情報センター（岡崎地域）	21-1133
停電	中部電力パワーグリッド株式会社	0120-988-091
ガス漏れ等	東邦ガス株式会社	052-872-9238
電話の故障	西日本電信電話株式会社	113