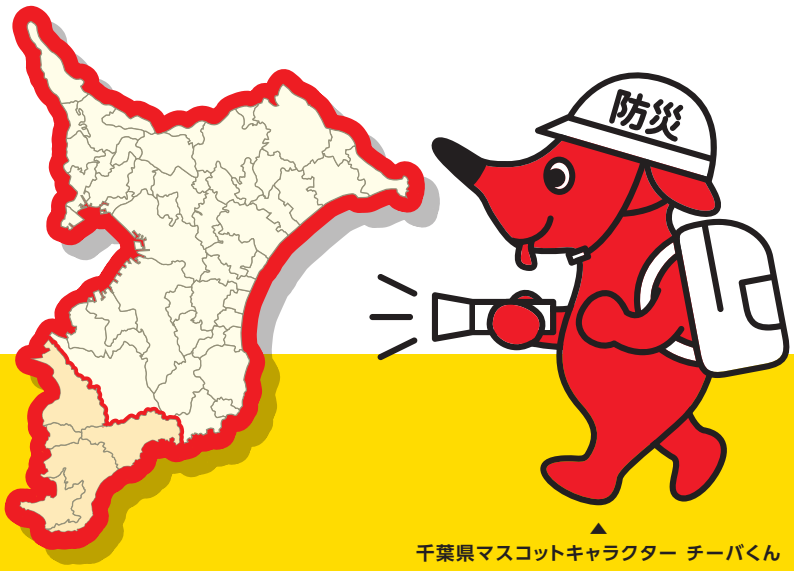
CHIBA 保存版

千葉県 南部

本ガイドの対象エリア

館山市、鴨川市、富津市、南房総市、鋸南町



千葉県マスコットキャラクター チーバくん

ちば 地域のリスクを知り、備える 地震防災ガイド

千葉県**南部**地域にお住まいの皆さん

「震度６強」の地震への備えはできていますか?

千葉県内はどこでも「震度６強」の揺れが起こる可能性があります。

スマホでも確認!

「立っていられないような激しい揺れ」が発生! その時、何が起きる?

倒壊・火災



- 建物や家具・家電が倒れて下敷きになったまま**火災**に巻き込まれる

停電・断水



- **停電・断水**で、食事や風呂、トイレなどが不自由に
- 丘陵や台地のがけ・急斜面などで、**土砂崩れ**が起こる
- 海岸沿いの埋め立て地などで**液状化現象**が起こるおそれ
- 建物の密集地では**火災の延焼**が止まらない
- 停電や通信規制の影響で、電話やインターネットが**つながりにくく**なる

津波



- 震源地が海の場合、**津波**（※）が沿岸部を襲うおそれ

※一般にマグニチュード7以上の地震の場合、津波が発生するおそれがある。
河川をさかのぼってくる場合もある。

帰宅困難



- 外出先から家に帰れない! あなたも「**帰宅困難者**」に

次のページからお住まいの地域のリスクと対策を確認しましょう▶

千葉県南部の災害リスク

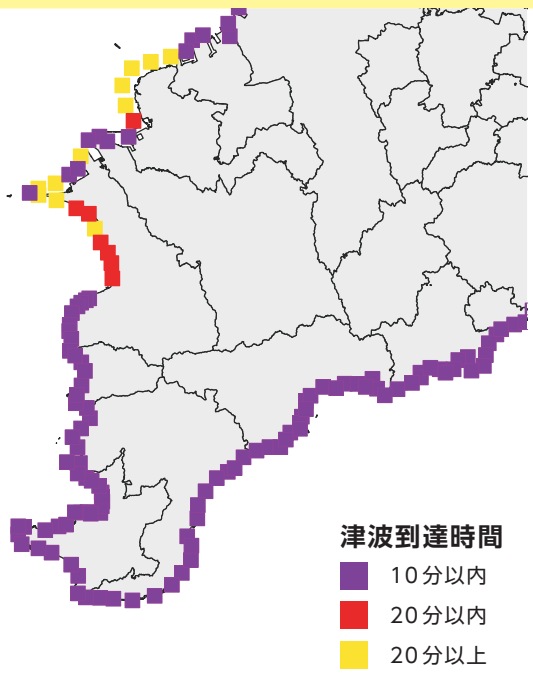


令和６・７年度に千葉県が実施した新たな地震被害想定調査の結果や、これまでの県の取組みをもとに、地震による地域のリスクを紹介します。事前にリスクを知り、備えにつなげましょう。

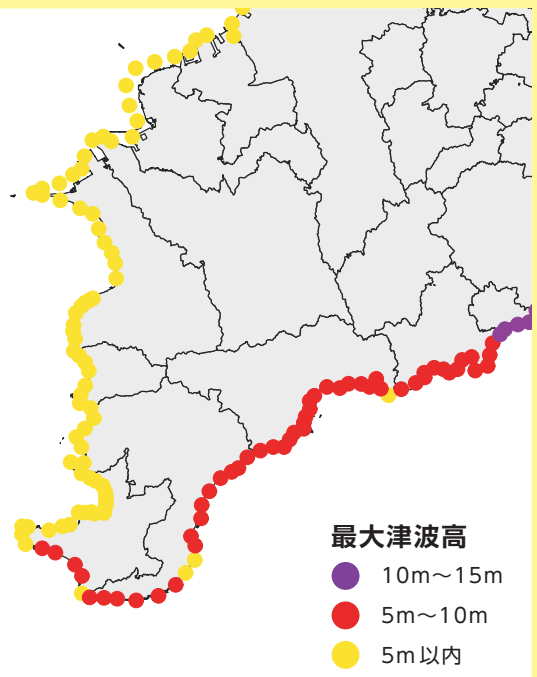
津波はいつ来る？高さは？

沿岸部にお住まいの場合は、津波への警戒が必要です。房総半島東方沖で地震が発生した場合、県南部地域では、最大10m程度の津波が押し寄せるおそれがあります。津波による海面変動は、早い地域では地震発生後10分程度で現れます。すみやかに海岸から離れ、高台などへの避難が必要です。





※房総半島東方沖の地震が起きたときの想定



※房総半島東方沖の地震が起きたときの想定

地すべり・土石流に注意!

この地域では、斜面の崩壊や沢沿いの土石流の危険性があります。また、地すべり防止区域に指定されている場所も多く、強い揺れによる土砂災害に注意が必要です。



集落が孤立するおそれ

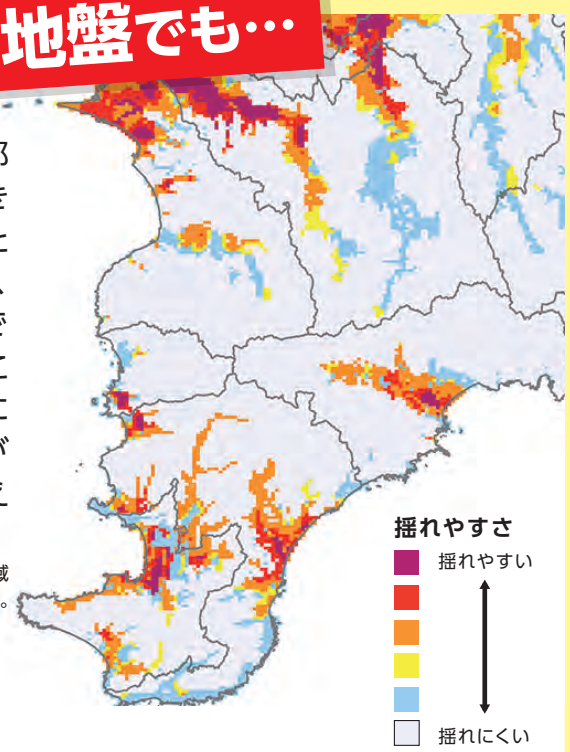
房総半島の沿岸部や中山間地域では、がけ崩れなどにより道路が寸断され、孤立集落化するおそれがあります。救助活動が遅れたり、支援物資の輸送が困難になるなどの被害が発生するおそれがあり、地域ぐるみでの事前の備えが大切です。



揺れにくい地盤でも…

県南部地域は沿岸部の一部の地域を除き概ね揺れにくい地盤と考えられていますが、震源の近い地震であれば県内ではどこでも震度6強の揺れに見舞われる可能性があるため、事前の備えが必要です。

※右の図は、地震が起きた際の地域の揺れやすさを評価したマップです。



詳しくは、「ちば地震被害想定のホームページ」を活用して、地域の特徴を調べてみよう！



「ちば地震被害想定のホームページ」では、お住まいの地域の「揺れやすさ」や「液状化しやすさ」などを地図上で詳しく確認できます。その土地の成り立ち（台地、盛土、明治期の水田など）の他、液状化への備えや被害想定調査の詳細な内容など、様々な情報がまとめられているので、ぜひご活用ください。

ちば 震災被害想定

http://keihatsu.bousai.pref.chiba.lg.jp/higaisoutei/index.html



「液状化しやすさ」マップ



「地形からみたリスク」マップ

地震発生! その時、起こること



地震が来るまでのわずかな時間を自分の身を守るために最大限活用しよう



緊急地震速報

地震発生

- 大型家具の転倒
- 家屋の倒壊
- ビルの窓ガラス・看板の落下

● **あわてず身の安全を確保しよう!**
机の下にもぐる、毛布をかぶる、頭を抱え丸くなるなど状況に合わせて身を守り、揺れが収まるのを待ちます。屋外では、ビルからの落下物、ブロック塀などの倒壊、切れた電線などに注意しましょう。



1~2分 揺れが収まる

- 火災、津波が発生
- 山崩れ、がけ崩れが発生

● **津波や山・がけ崩れの危険がある場所から、すぐ避難を!**
● 火を止める　● ドアや窓を開け脱出口を確保

3分 避難の準備

- 床にはガラスが散乱

● **くつを履く**
● 非常持出品を手元に用意

! 日頃から枕元にくつを用意しておき、割れたガラス片などから足を守りましょう!



5分 家族は?

- 電話はつながらない

● ネット、テレビ、ラジオなどで気象庁の地震情報やニュースから、正確な情報を確認しよう
● 家屋倒壊の危険性があれば避難
● 離れた家族の安否を確認
安否確認は電話をなるべく使わず**災害用伝言サービス**で。

10分 隣近所は?

- 避難の呼びかけ
- 救助活動

● 自分や家族の身の安全を確保しながら、近所に避難を呼びかけ、協力し合って救助活動を



1~3日 避難生活

- 自宅が安全でない場合は避難所へ

給水車、支援物資が届き始めるが、道路などの被害が大きければ、まだ支援が届かない可能性も…

● 備蓄で乗りきろう
● ネット、テレビ、ラジオなどで気象庁の地震情報やニュースから、正確な情報を確認しよう
● 余震に警戒しよう
● 避難所の運営に積極的に参加しよう
● 避難所では助け合おう

災害用伝言サービス

災害時電話がつながりにくい時のサービス。毎月1日と15日、防災週間(8月30日~9月5日)に体験できます。家族などと使用方法を確認しておきましょう。

● 災害用伝言ダイヤル(NTT)
伝言の録音 171→1
▶自分の電話番号を入力
伝言の再生 171→2
▶伝言を残した人の電話番号を入力

● 災害用伝言板(携帯電話会社など)インターネットを利用して安否確認の登録と確認ができます。

詳しくは各携帯電話会社のホームページか、防災首都圏ネットをご覧ください。
※防災首都圏ネットのホームページに、各携帯電話会社の災害用伝言板ページへのリンクがあります。

伝言サービス 首都圏

知っておこう! 津波からの身の守り方

ためらわず、すぐ避難する!
津波から身を守るには、できるだけ高いところに自分が避難する他はありません。大津波警報、津波警報などが発表されたら、すぐに避難しましょう。



避難は原則、徒歩で!
津波からの避難は徒歩が原則です。しかし、徒歩避難が難しい高齢者などのために車を利用する場合、市町村の避難計画に従い、安全に避難しましょう。

警報解除までは避難を続ける!
津波は繰り返し何度も襲来します。第1波が小さくても、より大きな波が来る可能性もあります。
また、地球の裏側で発生した地震による津波が、翌日に日本に到達し被害をもたらしたチリ地震や、震度3でも大津波が押し寄せた明治三陸津波地震などの例もあります。揺れが小さくとも安心せず、警報が解除されるまでは避難を。



津波が来る!どこへ逃げる?

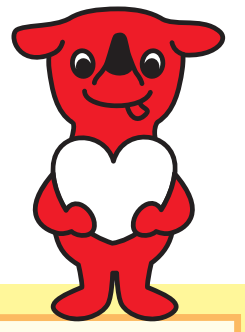
まずは、自治体があらかじめ指定する公園や広場、津波避難タワーなどの「指定緊急避難場所」へ!

指定緊急避難場所の探し方
自治体ホームページやハザードマップで確認できます。災害が起きる前に、家族全員で確認しましょう。

自宅が安全でない場合は?
自宅で安全に過ごせない場合は「指定避難所」へ移動します。

● 自治体ホームページやハザードマップで確認できます。災害が起きる前に、家族全員で確認しましょう。
● 自宅から持ち出すもの…食料や日用品などの非常用持出品。原則3日以上、できれば1週間分を用意しておき、支援物資が届くまで乗り切りましょう。
● 体調管理のための備え…医薬品や暑さ・寒さ対策、衛生用品など自分や家族に必要なものを、いつでも持ち出せるよう防災袋などにまとめておきましょう。
● 防犯対策…避難所では窃盗や詐欺、性犯罪などの犯罪に注意して、怪しい人を見かけたら、警察官や施設担当者に連絡しましょう。

いのちを守るために 今できることは・・・



家屋の耐震化 ☑

以下に当てはまる建物は耐震診断を行い、必要に応じて耐震補強をしましょう。

- □ 昭和56年5月以前に建てられた
- □ 埋立地、低湿地、盛土造成地にある
- □ 老朽化している、シロアリや腐食のおそれがある
- □ 浸水・地震などの被害を受けたことがある
- □ 1階部分の壁が少ない、駐車場になっている
- □ 木造・鉄筋コンクリート造以外である
- □ 大きな吹き抜けがある

誰でもできるわが家の耐震診断
出典：一般財団法人 日本建築防災協会

家具の固定 ☑

- □ 大きな家具・家電はしっかり固定（L字金具、ベルト、突っ張り棒など）
- □ 寝室・子ども部屋に倒れやすい家具を置かない
- □ 部屋から出られなくならないように家具の置き場を見直す
- □ 窓ガラス･ガラス戸に飛散防止フィルムを貼る



備蓄品の準備

日頃から「ローリングストック」を習慣にし、蓄える→食べる・使う→補充を繰り返しながら常に一定量の食品・生活用品を備蓄しましょう。災害時には普段使い慣れたものをそのまま活用し、負担を軽くできます。



備蓄品の例 ☑

【食料】
- □ 水（1人1日3ℓ）
- □ カセットコンロ
- □ カセットボンベ
- □ 米
- □ カップ麺
- □ レトルト食品
- □ 菓子
- □ 栄養補助食品
- □ 野菜ジュース

【生活用品】
- □ 食品用ラップ
- □ トイレットペーパー
- □ 使い捨てビニール手袋

【個人事情で必要なもの】
- □ 生理用品
- □ 粉ミルクや液体ミルク、離乳食
- □ おむつ、お尻ふき

【その他あなたが必要なもの】
- □ ＿＿＿＿＿＿＿＿

【災害時、特に必要なもの】
- □ 懐中電灯（※手動充電式が便利）
- □ 携帯ラジオ（※手動充電式が便利）
- □ 予備乾電池・充電器・モバイルバッテリー

【衛生用品】
- □ 簡易トイレ
- □ 消毒液・除菌シート
- □ ウェットティッシュ
- □ ポリ袋、ごみ袋
- □ 常備薬

※備蓄は3日分以上が原則です。東日本大震災や熊本地震では、支援が行きわたるのに時間がかかりました。できれば1週間分あると安心です。

自分たちの地域は自分たちで守ろう

大規模災害の発生時、地域の助け合いが絶大な力を発揮します。地域住民による自治防災会などの自主防災組織は、各地で組織されており、避難・救助の訓練などを行っています。地域の防災訓練には、ぜひ積極的に参加しましょう。また、日ごろから挨拶をするなど近所づきあいも、とても大切です。



外出先で被災した場合の備え

一斉に徒歩で帰宅を始めると救助活動の妨げとなり、集団での転倒や建物からの落下物で、けがをする可能性もあります。むやみに移動せず、安全な場所にとどまりましょう。

- ●職場に、水・食料・地図・スニーカー・懐中電灯などを常備しましょう。
- ●家族と安否確認の方法や集合場所を確認し合いましょう。

このステッカーが掲示されているお店は、水道水やトイレ、交通情報などを提供してくれます。

災害時帰宅支援ステーション



ガソリンスタンド


コンビニエンスストア
ファミリーレストランなど

非常用持出品リスト ☑

以下は代表的な例です。

【貴重品】
- □ 現金（硬貨を多めに）
- □ 通帳、印鑑
- □ 運転免許証、マイナンバーカード、資格確認書（※マイナンバーカードの健康保険証利用登録をしていない場合など）、病院の診察券

【食料・日用品・防災用品】
- □ 水、非常食（缶詰、栄養補助食品など）
- □ 防災用ヘルメット、防災ずきん
- □ 衣類・下着、軍手
- □ ひもなしの靴（脱ぎ履きしやすい靴）
- □ レインウェア
- □ ティッシュペーパー
- □ 懐中電灯（※手動充電式が便利）
- □ 携帯ラジオ（※手動充電式が便利）
- □ 予備乾電池･充電器･モバイルバッテリー

【衛生用品】
- □ 簡易トイレ
- □ 消毒液・除菌シート
- □ ウェットティッシュ
- □ マスク
- □ タオル
- □ ポリ袋、ごみ袋
- □ 歯ブラシ・歯磨き粉
- □ 救急用品（ばんそうこう、包帯、常備薬など）

【季節によって必要なもの】
- □ 冷却グッズ（保冷剤、冷却タオル、ネッククーラー）
- □ 携帯扇風機、うちわ
- □ 塩分補給品（塩飴、経口補水液、スポーツドリンク）
- □ 防寒・保温アルミシート、ブランケット
- □ 使い捨てカイロ

【個人事情で必要なもの】
- □ おむつ、お尻ふき
- □ 抱っこひも
- □ 粉ミルクや液体ミルク、離乳食
- □ 塩分補給品（アレルギー用含む）
- □ 使い捨て哺乳瓶
- □ 生理用品
- □ 杖
- □ 補聴器
- □ 眼鏡・コンタクトレンズ
- □ 介護食
- □ 入れ歯・入れ歯用洗浄液
- □ 持病の薬
- □ お薬手帳

命を守るため「いつ」「何をするのか」

災害時に正しい行動をするための防災行動計画

マイ・タイムラインを作ってみよう

突然の災害発生時にあわててしまうと、思わぬけがやトラブルの原因に。どんな心構えで、何を準備し、どう行動するのかを、あらかじめ具体的に整理しておくことが、とても大切です。

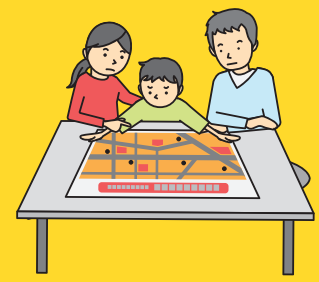


STEP1 ハザードマップを手に入れよう

ハザードマップとは災害の被害を想定される範囲や避難場所などを示した地図のこと。各市区町村の公式サイトや窓口（危機管理課など）で入手できます。

家族と一緒に、話し合いながら…

地震が起きたときに、あわてずに自分や大切な人の命を守るため、自分や家族が「いつ」「何をするのか」を、時系列で確認・チェックし、整理しておくのが「マイ・タイムライン」。実際に、家族みんなで作成してみましょう。



STEP2 ハザードマップで確認し、記入しよう

どれくらい揺れる？どこが危ない？

住んでいる地域で想定される震度は

震度

住んでいる地域の周りに液状化・津波・土砂災害などが危ない場所はないか確認しましょう。

どこに

どんな危険



どこに避難する？

指定緊急避難場所
（災害の危険から一時的・緊急的に避難するための場所）

①
②
③


避難場所

指定避難所
（被災者が一定期間滞在する施設）

①
②
③


避難所

上記の場所までの経路に、液状化、津波、がけ崩れなどの危険がないか、確認しましょう。

どこに

どんな危険

配慮は必要ですか？ ☑

家族にサポートが必要な方がいる場合
（高齢者、乳幼児、妊婦、障がいのある方など）

- ☐ 家族での話し合い
- ☐ 隣近所との関係づくり
- ☐ 避難や見守りを支援してくれる人の確保

誰が

- ☐ 防災訓練に参加
- ☐ 離れて暮らす家族に頼る（定期的な訪問など）

ペットがいる場合

- ☐ ペット用備蓄品の確保（フード、トイレ用品）
- ☐ 避難経路の確認（連れて行ける場所）
- ☐ 同行避難に必要なしつけや健康管理
- ☐ 避難グッズの確保（ケージ、キャリーなど）

※「ペット 防災 ○○市（町・村）」などで検索してお住まいの市町村の情報を確認してみましょう。

STEP3 マイ・タイムラインを作ってみよう

千葉県マイ・タイムライン

マイタイムラインを作るときの参考になる情報、記入シートなどを公開しています。
記入シートはこちらから▶

経過	私と家族の行動 ☑ [記載例]
日頃の備え	詳細は4ページ「いのちを守るために今できることは…」を確認してください。
地震発生！ まずは自分の身を守る	地震の時は、自分の頭と体を守り、安全な場所で揺れがおさまるのを待ちます。 ● 自宅や職場など屋内にいるとき ☐ 机の下にもぐったり、毛布をかぶったりして、頭と体を守る。 ☐ 屋内でも必ずくつをはく。 ☐ 揺れが止まったら窓やドアを開け、脱出口を作る。 ● 屋外にいるとき ☐ 窓ガラス、看板などビルからの落下物に気を付ける。 ☐ ブロック塀の倒壊、自動販売機の転倒、切れた電線から離れる。 ☐ 落ち着いて車内放送、施設や店の人の話を聞く。 ● 海辺や川の近くにいるとき ☐ すぐに海や川から遠く離れ、急いで高いところに逃げる。
避難準備 余震に注意	☐ 非常用持出品の中身を確認。 ☐ 動きやすい服装・靴を用意。 ☐ ブレーカーを切り、ガスの元栓を閉める。 避難する時に持っていくものは、4ページ「非常用持出品リスト」を確認してください。
避難行動 安全な場所へ避難する	☐ 安全であれば、自宅にいる（在宅避難） ☐ 自宅が危険な時は、周辺の状況を確認し、近くの避難所に行く。 ☐ 近くの人たちに声をかけて、安否を確かめる。できる範囲で助ける。 ☐ ブロック塀やガラスの破片など危険物に注意。 ☐ がけや海岸など危険な場所には近づかない。 ● 屋外にいるとき ☐ むやみに移動を始めず、職場や学校など近くの安全な場所にとどまる。
避難生活	☐ 災害用伝言ダイヤル（171）やSNSを活用し、家族や知人に無事を知らせる。 普段と異なる環境で多様な方々と助け合って過ごす必要があります。 **避難所での過ごし方** ☐ ルールを守って生活する。 ☐ 避難所の運営に積極的に参加。 ☐ **在宅避難** ☐ 自宅が安全であることを確認し、とどまる。 ☐ 避難所などで物資などの支援を受け取れる場合があるので、常に情報を集め、状況を確認する。 在宅避難に備え、ご家庭での備蓄や対策が必要です。 詳細は、4ページ「備蓄品の準備」「家具の固定」へ





緊急地震速報

地震が起きた直後、強い揺れが来る前にお知らせする速報です。スマートフォン、テレビ、ラジオ、防災行政無線（役所の放送）で聞くことができます。
※速報が間に合わない場合もあります。

指定緊急避難場所

指定避難所

津波避難場所

津波避難ビル

危険がせまったらすぐ避難
マイ・タイムライン通りの状況になるとは限りません。自分の身に危険が迫っているときは、ためらわず安全な場所へ避難し、命を守ることを最優先に行動しましょう。

住まいに被害が出てしまったら・・・

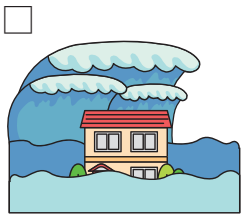
住まいの状況・選択

①住まいの被害
（当てはまる項目にチェック）

地震 □



津波・高潮 □



土石流・がけ崩れ・地滑り □



大規模火災 □





②避難先の選択肢
（災害に応じた避難先をチェック・複数可）

家が安全（家で生活できる）

自宅

在宅避難 □
（そのまま自宅で）



- 自宅の被害が小さく安全を確認できたら、住み慣れた家での生活が安心。
- 避難所と比べ、物資支援がすぐに受けられず、電気・ガス・水道が使えない可能性もある。

家が危ない（家で生活できない）

地域

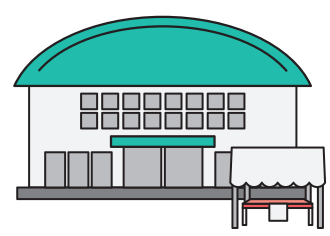
親族・知人宅 □



- 安全な親戚・知人宅に避難する。
- 遠方の場合、移動が難しい可能性あり。

指定緊急避難場所・指定避難所 □
→詳しくは3ページ

- ペットがいる場合、飼い主の安全確保の上で、ペットを守る行動をとろう。
  避難所ごとにペットの受入方法が異なるため、あらかじめ避難所のルールを確認しておこう。
- 遠方の場合、移動が難しい可能性あり。



広域

広域避難 □
（親戚宅・別荘等）



- 遠方の場合、移動が難しい可能性あり。

被害の程度

損害基準判定
（住家の主要な構成要素の経済的被害の住家全体に占める損害割合）

まずは写真撮影を!

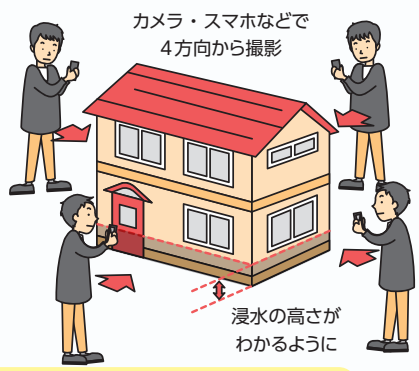
準半壊に至らない（一部損壊）	10%未満
準半壊	10%以上 20%未満
半壊	20%以上 30%未満
中規模半壊	30%以上 40%未満
大規模半壊	40%以上 50%未満
全壊	50%以上
長期避難	

③り災証明書

③り災証明書

もしも、災害で家が壊れたら・・・

壊れた度合いを判断するため、まず、片付け前に家の被害状況が分かるよう写真に撮ってください。市町村からり災証明書を取得して支援を受けるときに必要です。借家の場合でも、一部の支援制度を受けられるので、お住まいの市町村へご相談ください。



写真の撮り方

- 片付け後では正確な調査が困難。修理も被害箇所を写真に撮ってから！
- デジタルカメラでもスマートフォンでもOK
- 建物の外部…周囲すべての面（4方向）の引きの写真（建物全景）
- 建物の内部…被災した部屋ごとの室内全景、破損した箇所の寄りの写真



～り災証明書とは～

- 地震や台風などの災害で、家がどれくらい壊れたかを市町村長が証明するものです。様々な支援金を受ける時や、税金等の減免もしくは延期してもらう時、また、応急仮設住宅の申請にも必要です。
- 申請すると、市町村職員による住宅の被害認定調査が行われるので、立ち会いなど調査へのご協力をお願いします。後日、調査結果に基づき、り災証明書が交付されます。

※なお、り災証明書は応急危険度判定とは異なります。
※応急危険度判定とは、大きな地震や水害など災害が起きた後に、市町村等の要請により専門技術者が建物が安全かどうかを評価し、「危険（赤色）」「要注意（黄色）」「調査済（緑色）」のステッカーで表示します。応急危険度判定は主に安全の確認や避難の判断に使われ、二次災害を防ぐ役割を果たします。

ライフラインの被害と復旧日数

（千葉県北西部直下地震が発生した場合）

- ◆電気（数時間～数週間程度、計画停電もあり※）
- ◆上・下水道（2週間～１カ月程度※）　◆ガス（約18日※）
- ◆通信（固定電話の半数は数日間、携帯電話の半数は1日後から不通に※）

※千葉県 地震被害想定のホームページ　http://keihatsu.bousai.pref.chiba.lg.jp/higaisoutei/sim2/lifeline/index.html

④仮住まいの選択肢

（災害に応じた避難先をチェック・複数可）

在宅避難

耐震化や家具の固定などを行うことで住まいへの被害を減らせる可能性があります。住まいの防災対策を進めましょう。

自宅 □

自宅に継続して居住するには、余震等のリスクもあるため、建物の安全性や居住性の確認が必要です。



応急修理制度のほか、加入している地震保険の相談窓口にも問い合わせましょう。

応急修理

応急的に修理すれば居住可能だが、自分で費用を出すのが難しく、修理できない世帯には、自治体が限度額の範囲内で必要最小限の修繕を行う場合があります。

費用の限度額

① 大規模半壊・中規模半壊・半壊・半焼	② 準半壊
最大75.7万円	最大36.7万円

※応急修理の期間が長期化し、条件を満たす場合は、応急仮設住宅が併用できます。

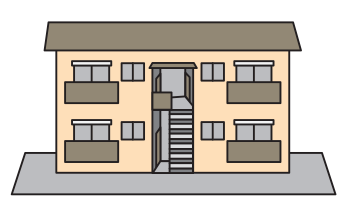
※記載の金額は令和８年８月時点のものです。費用の限度額は変動するため、千葉県住宅課のホームページをご確認ください。

家を修理して住む

自己負担

アパート等（自ら契約）□

行政による応急仮設住宅の支援を受けず、自ら物件を探して、自力でアパート等を借りて入居します。





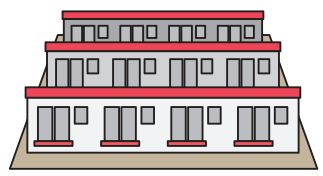
応急修理制度

応急仮設住宅（建設型・賃貸型）□

災害で、自らの資力で住宅を得られない人には、原則として２年間、無償で入居できる応急仮設住宅が供与されます。

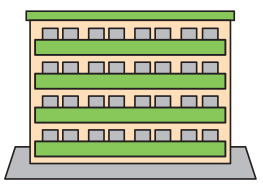
建設型応急住宅

プレハブ・木造で、行政が新たに建設し提供する応急住宅です。



賃貸型応急住宅

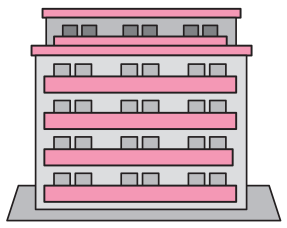
既存の賃貸住宅等を、行政が借上げ提供する応急住宅です。



自宅に住めない

（大幅破損、長期避難）

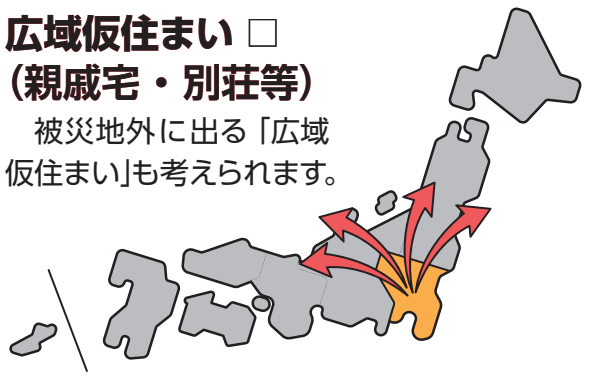
公営住宅 □



低額所得者向けに行政が建設した公営住宅に、一時入居できる場合もあります。

広域仮住まい（親戚宅・別荘等）□

被災地外に出る「広域仮住まい」も考えられます。



住まいの再建

⑤被災後のお金の話

自動車の被災証明書について

車両保険の申請に必要な自動車の被災証明書については、お住まいの市町村にご相談ください。

※「被災証明書」については各市町村で名称が異なる場合があります。



⑤被災後のお金の話

被災者に対する支援制度

大規模災害で家が壊れた世帯や、亡くなられた方の遺族は、「被災者生活再建支援金」「災害弔慰金」を受け取れます。

千葉県　被災者支援

被災者生活再建支援制度
https://www.pref.chiba.lg.jp/bousaik/jibun/koudou/hisaishien.html

災害弔慰金・災害障害見舞金
https://www.pref.chiba.lg.jp/kenshidou/shien/book/saigai.html
※リンク先のページの下部に記載されています。

自然災害債務整理ガイドライン

大規模災害でローン返済が難しくなった場合、返済の減免を受けられる制度があります。まずは、専門家に相談してみましょう。

千葉県弁護士会
https://www.chiba-ben.or.jp/soudan/consultation/saigai.html

一社東日本大震災・自然災害被災者債務整理ガイドライン運営機関ホームページ
https://www.dgl.or.jp/guideline/

もっとくわしく知る!

千葉県防災ポータルサイトから「じぶん防災」にアクセスしてみよう!

千葉県防災ポータルサイトから**「じぶん防災」**にアクセスすると、個々の状況に合わせた防災に役立つ情報を確認することができます。

【じぶん防災とは?】

本サイトを利用することで、防災に関する必要な知識を身につけ、自分が「何を備え、どう行動したらよいのか」を知ることができます。日頃の備えにご活用ください。


日頃から備えよう


被災したらどうする?

～楽しく学んで、備えよう～

「学ぶ」「備える」「体験・行動する」をコンセプトに、防災に役立つコンテンツが満載。防災知識を身につけて、普段から災害への備えをしっかり準備しよう!



「学ぶ」「備える」「体験・行動する」を
コンセプトに、防災に役立つコンテンツが満載
https://www.pref.chiba.lg.jp/bousaik/jibun/jibunbousai.html


災害について知ろう


体験してみよう

～いざという時に使える～

過去の災害や地震・津波のメカニズムを学べます。災害の擬似体験を通して、いざというときに身を守るための正しい行動を身につけよう!



災害に備えるプッシュ通知

千葉県LINE公式アカウント

各種支援などに関する相談窓口やお知らせを発信しています。また、お住まいの地域などを登録すると、登録した地域の災害情報などがリアルタイムで届きます。



ほしい情報を選んで受信

県が発信するお知らせの中から、「観光・レジャー」、「スポーツ・パラスポーツ」、「子ども・教育」などのカテゴリーを選ぶことで、ほしい情報だけを受け取れます。

ぜひ友達登録を!

千葉県LINE公式アカウントでは、暮らしに役立つお知らせなどをスムーズに皆さんへお届けします!



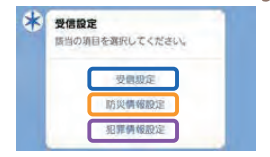
ほしい情報を
選んで受信する
設定方法

既に友だち追加している方も設定してください。

ステップ1
「お役立ち・魅力」
のタブをタップ

ステップ2
右下「受信設定 Setting」
をタップ

ステップ3
設定したい項目をタップ



ほしい情報を設定するとき→「受信設定」
防災情報を確認したい市町村などを設定するとき→「防災情報設定」
犯罪情報を知りたい地域の警察署を設定するとき→「犯罪情報設定」

千葉県防災ポータルサイト

最新の防災気象情報や、市町村からの避難情報、避難所開設状況やライフラインに関する情報などを掲載しています。

お役立ち情報

安心・安全に暮らせるための防災や関連情報等の収集に活用しましょう。

ちば地震被害想定
お住まいの地域の想定される被害を確認できます。

千葉県防災X
災害・危機に関する情報など千葉県からのお知らせを発信しています。

耳で聴くハザードマップ(無料)
現在地や周辺のハザードマップ情報、気象情報などを音声で聴くことができます。

災害記録の伝承 ～過去の災害から学ぼう

大地震がちばを襲う

「その時、大地震が起きたら」



地震による被害や身の周りへの影響・変化を描いた動画です。

3.11 あの日千葉は

災害を忘れず、
未来へ伝え・つなぐ



東日本大震災の記憶を未来につなげていくための動画です。

東日本大震災記録誌

東日本大震災等の記憶を風化させることなく、後世に災害の記録を正しく伝え、災害教訓を継承していくための記録誌です。

防災誌

防災誌では、過去に千葉県に甚大な被害をもたらした元禄地震や関東大震災についてまとめています。

※本ガイドは5地域別（県北部、県北西部、県中央部、県東部、県南部）に作成されており、全て千葉県ホームページからダウンロードできます。

ちば　地震防災ガイド

発　行：千葉県防災危機管理部防災対策課（令和8年11月5日発行）
連絡先：〒260-8667 千葉市中央区市場町1番1号　TEL 043-223-3697