

いざというときに



火災・救急の場合はどうする？



＼ 通報は**119番**へ ＼

119番通報

3

つの原則



1 番号は確実に **2** 火事か救急かを先に **3** 早く・正しく・慌てずに

携帯電話からの通報

災害が発生した場合は、その場所を確認してから通報してください。場所が分からないときは、交差点や橋、公共施設、店舗などの目標物を伝えます。また、住所・目標・状況をはっきりと正確に知らせましょう。正しい通報がより速い出動につながります。

火災発生情報テレホンサービス ☎050-5526-4039

前橋市消防局管内で発生中の火災情報をお知らせしています。

自動体外式除細動器（AED）について

AEDは、心肺停止状態となった人に使用し、心臓の動きを正常に戻すを試みる機器です。操作方法は、AEDから音声ガイダンスで指示が出ます。高度な専門知識は必要なく、誰でも安心して使うことができます。

AEDの設置場所・貸し出し

市有施設と市内コンビニエンスストアのAEDの設置場所は、前橋市ホームページをご覧ください。また、前橋市保健所では、市内地域行事などにも無償で貸し出しを行っています。



防災ラジオの購入方法

金額：1台 5,000円

対象：

市内に住所がある個人や事業所

販売場所①：まえばしCITYエフエム

☎027-233-0845

場所：本町二丁目12-1

前橋プラザ元気21（1階）

時間：平日の午前9時～午後6時

販売場所②：前橋市役所防災危機管理課

☎027-898-5935

場所：大手町二丁目12-1

市議会庁舎（3階）

時間：平日の午前9時～午後5時



自然災害から身を守るためには？

災害から身の安全を守るためには、情報収集手段を知ることが大事です。

防災行政無線



学校屋上などのスピーカーから災害情報を発信します。

防災ラジオ（災害時の緊急放送）

大規模な災害の恐れのあるときに自動的に起動し、まえばしCITYエフエム（84.5MHz）から災害情報を大音量でお知らせ。緊急放送時には光（LED）が点灯するので、夜間に避難する際、明かりとして利用できます。



＜以下は広告スペースです＞



トヨタの給電

あなたのクルマはコンセントがありますか？

給電できるクルマでもしにも備えよう

クルマは移動できる電源としても使えます

停電中でも電気製品が使えて安心

給電できるクルマもトヨタカローラ群馬にお任せください！！



前橋江田店
☎027-210-5252



前橋西片貝店
☎027-224-6345



前橋上小出店
☎027-234-8111



対応車種は
こちらから



休みのときの急病対応は？

休日当番医（内科、小児科、外科、婦人科、耳鼻科、眼科）

前橋市医師会ホームページをご覧ください。

※休日当番医は、広報まえばしや当日の新聞でもご案内しています。

ホームページ <https://maebashi.gunma.med.or.jp/kyukyu/>



休日歯科診療所 ☎027-212-1310

所在地：朝日町三丁目21-13（まえばし医療センター2階）

※日曜・祝日の昼間に急な歯の痛みなど、応急の歯科診療を行う施設です。

ホームページ https://www.city.maebashi.gunma.jp/kenko_fukushi/1/1/46679.html



休日に営業している薬局

前橋市薬剤師会ホームページをご覧ください。

ホームページ <https://maeyaku.or.jp>



休日当番接骨院・整骨院

広報まえばしや群馬県柔道整復師会ホームページをご覧ください。

ホームページ <http://www.sekkotuin.or.jp/kyujitu/index.html>



夜間の急病対応は？

夜間休日診療所 ☎027-243-5111

夜間の急な発熱や風邪、体調不良など、比較的軽症の患者に対応するため、まえばし医療センター1階に、夜間休日診療所を開設しています。

所在地：朝日町三丁目21-13

診療科目：内科・小児科

診療時間：毎日（夜間）午後8時～11時

（受け付けは午後10時30分まで）

※健康保険証、福祉医療費受給資格者証（高校生以下の人など）、お薬手帳、現金をご持参ください。

救急病院案内テレホンサービス

（24時間体制）

☎027-221-0099

（以下は広告スペースです）

こどもの急病対応は？

こども医療電話相談 ☎#8000

お子さんの病気への対処方法や応急処置などを電話で相談できます。急な発熱、嘔吐、腹痛などで医療機関を受診すべきか迷った時など、お電話ください。

対象：15歳未満のお子さんの保護者など

※IP電話やダイヤル回線などをご利用の方は、携帯電話からおかけください。



#8000

（以下は広告スペースです）

”お客さまの想い”に長年寄り添ってきた会社です。

屋根や外壁の「汚れがひどい」「繰り返す雨漏りに困っている」というお悩みはございませんか？

屋根の葺き替えや外壁の補修が必要だと判断した場合は、建物の状態や住環境に合わせた製品をご提案します。



Total Engineering System Company

株式会社 ルーフ

〒371-0104 前橋市富士見町時沢1180

☎027-288-2178

FAX.027-288-7278

詳しくはHPにて

全技連マイスター【建築板金】中村光一

内科・呼吸器内科・糖尿病内科・外科

MEC
Maebashi Forest Clinic

前橋フォレスト内科外科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30～12:00	○	○	○	○	○	○
13:30～17:00	○	○	○	○	○	○

休診日：金曜午後・土曜午後・日曜・祝日

前橋市古市町180-3
フォレストモール新前橋店内

TEL.027-252-7001

みまもりサポート

緊急時のかけつけと健康相談等をセットにした見守りサービスです【主装置】



緊急時のかけつけ

日常の健康相談



ALSOKの強み

・警報発生時は警備員が、迅速にかけつけられる体制をとっています
・玄関鍵を預かりますので、かけつけた際には家の中まで確認できます
・相談ボタンを押すと、24時間365日、健康相談ができます

お問合先：ALSOK群馬株式会社
☎027-252-5454（平日09:00～18:00）
URL：<https://www.g-alsok.co.jp/>

災害時緊急連絡先

火事・救急・救助

事件・事故

海の事件・事故



局番なし

119番



局番なし

110番



局番なし

118番

災害避難のために備えが大事



いざという時のために日頃から準備や確認をしておこう

正しい情報の入手方法を確認しよう

テレビ、ラジオ、ホームページ、防災アプリなど、災害に関する情報の入手方法を日頃から確認しておきましょう。



ハザードマップをよく確認しよう

自宅や勤務先・学校などの周辺にどのような災害リスクがあるのか事前に知っておきましょう。自宅が立ち退き避難するべきかどうか重要な確認事項です。



避難行動を考えよう

避難所に逃げるだけが避難ではありません。危険なエリアではない親戚・友人宅や自宅の2階に避難が可能な場合もあります。ご自分にとって必要な避難行動を考えましょう。

避難経路の確認を

水害や土砂災害の恐れがあるときに、橋を渡ったり、土砂災害警戒区域などに近づくことは大変危険です。安全に避難するための経路を確認しておきましょう。



家具の転倒防止や感震ブレーカーを設置しよう

大きな地震の際には、家具の下敷きになる恐れがあります。リビングや寝室の家具を固定しましょう。また、通電火災のような二次災害への備えも大切です。

備蓄をしておこう

一人あたり最低3日分の食糧や飲料水を備蓄しましょう。備蓄は賞味期限前に食べて入れ替えをしましょう。また、1日5回を目安に、便袋などの簡易トイレを備えておきましょう。



近所の状況を知ろう

こどもやお年寄り、体の不自由な人などは避難に時間がかかるため、逃げ遅れる恐れがあります。日頃から顔の見える関係を築き、近所の助け合いによって、被災する人を減らしましょう。

家族で話し合おう

大きな災害のときは、家族と連絡が取れなくなる恐れがあります。避難する場所などを家族でよく話し合っておきましょう。



防災情報サービスを知っておこう

災害用伝言ダイヤル(171)について

大災害のときに、被災地との通話が困難になった場合、災害用伝言ダイヤルが使用できます。



☎171をダイヤルした後、ガイダンスに従ってください

災害用伝言版サービス

災害発生時などに、携帯電話を利用して安否情報を登録でき、携帯電話やパソコンから確認することができます。

- NTTドコモ <http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>
- KDDI(au) <https://dengon.ezweb.ne.jp/>
- ソフトバンク/ワイモバイル <http://dengon.softbank.ne.jp/>
- 楽天モバイル <https://public-safety.mobile.rakuten.co.jp/>

まちの安全ひろメール

防犯情報、防災情報、気象情報、市政情報、火災情報を配信します。

登録方法▼

携帯電話やパソコンで次のメールアドレスにメールを送信してください。

メールアドレス▼

touroku.maebashi-city@raidan.ktaiwork.jp

前橋市まちの安全エックス

アカウント名▼

@maebashi_anzen



〈以下は広告スペースです〉

私達は、仕事を通じ
社会に貢献し事業の発展をはかります。



より良い環境づくりに奉仕する
TOHO 東朋産業株式会社

ハウスクリーニング 承ります	防犯カメラ設置 承ります
清掃管理サービス	環境衛生サービス
設備管理サービス	セキュリティサービス

〒371-0858 群馬県前橋市総社町桜が丘1225-2
Tel.027-253-8260
<https://tohogroup.jp>

いますぐできる日常備蓄をしておこう



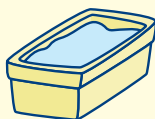
冷蔵庫は食料品備蓄庫と考える

一般家庭では、冷蔵庫の中や買い置ききの食料品が1～2週間分あるといわれます。非常時には冷蔵庫→冷凍庫→その他の食品のように、順序を考えて食べていきます。



オール電化住宅の必需品

停電に備えてカセットコンロ・ガスボンベを用意しておきましょう。ガスが供給されなくなった場合にも、カセットコンロが役立ちます。



生活用水の重要性

断水になると最も困るのが生活用水。万が一に備えて、常に風呂に水を張っておきましょう。



災害時のトイレについて考えよう

トイレの回数は一人あたり1日5回程度とされています。便袋などの簡易トイレを用意して、トイレが使えない場合に備えましょう。



〈以下は広告スペースです〉

ASUNARO INDUSTRY INC.

暮らしと設備に、**確かな技術。**

水回り工事一式 エアコン取付工事
各種リフォーム工事 電気工事
その他

株式会社 あすなる工業
前橋市富士見町小暮1929-3
TEL/FAX 027-288-9408

使用期限をチェック!

電池、薬、使い捨てカイロなどにも使用期限があります。定期的に点検しましょう。



こんなものを備蓄しておこう

非常食

レトルトご飯、缶詰、菓子など

水

飲料水は1人1日3Lが目安

日用品

カセットコンロ、薬、救急箱、ラップ、ティッシュペーパー、乾電池など



中古住宅+リノベーションでわくわくする家づくり

群馬県宅地建物取引業協会 群馬県知事 (15) 第1063号
菊川工業株式会社

リノベ不動産
renove fudosan

前橋南店
371-0801
群馬県前橋市文京町三丁目34-1 Blue Rose B号室
TEL: 027-289-0148



まかせて安心・安全 消火器から総合防災システムまで

備蓄食糧・防災グッズも 多数取扱いしています

消防設備・弱電設備・消防設備保守点検・消防防災用品

星野総合商事株式会社

HOSHINO SOUGOU SHOJI CO., LTD.

〔本 社〕 前橋市日吉町4-36-1 / TEL 027-231-2179

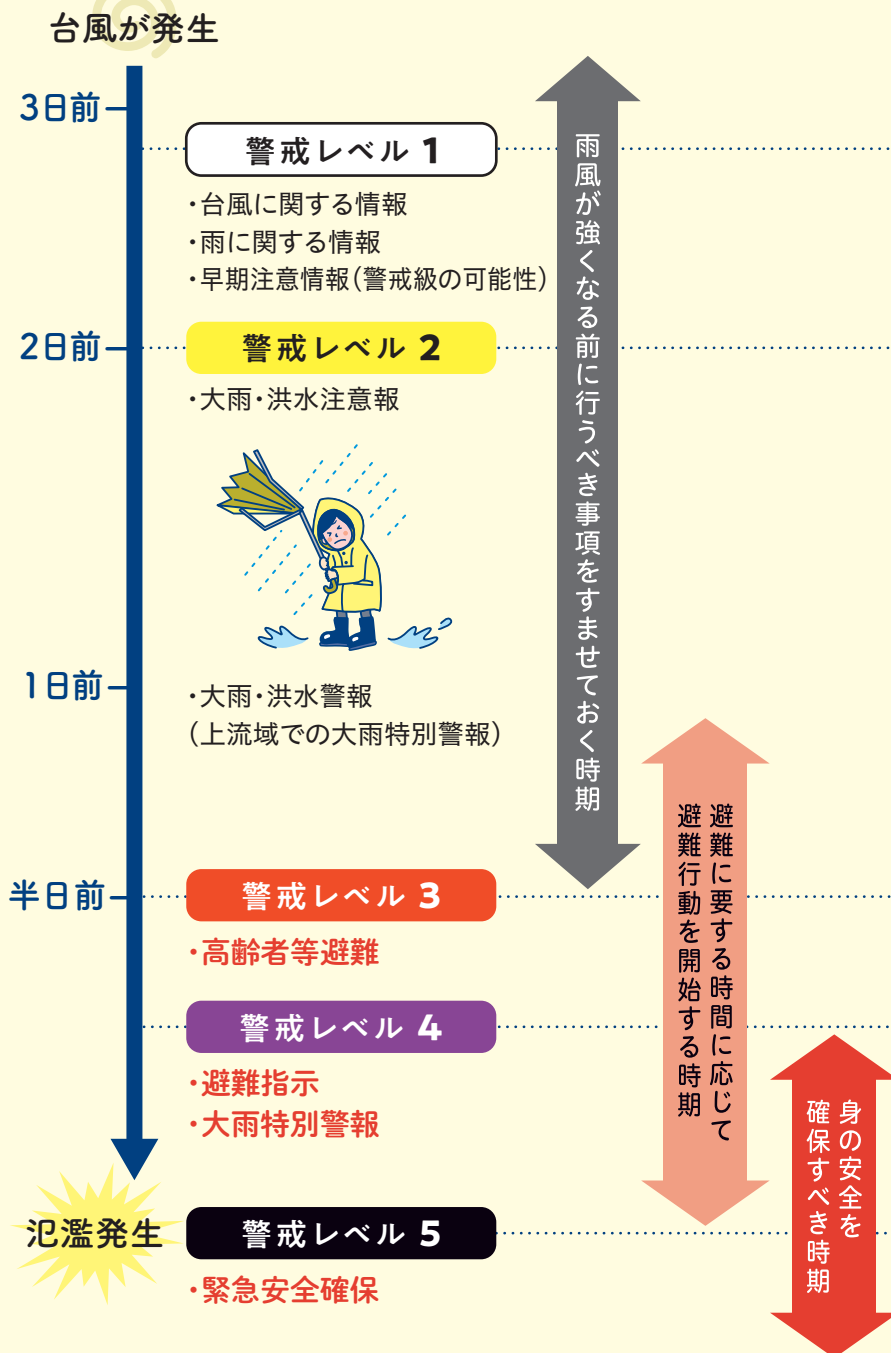


余裕を持って安全に避難するために、いざという時の自分の行動を考えておきましょう。
一人ひとりで、家族で、地域で、それぞれのルールを決めておくとういでしょう。

避難についてみんなで話し合おう



マイ・タイムラインシートを作成



〈 以下は広告スペースです 〉

車のトラブルお任せください。

確かなロードサービスの提供

クリエイティブ
Creative株式会社

24時間 レッカーサービス 事故・故障・バイクから大型トラックまで

前橋市上細井町2056-6
TEL 027-219-0731

Creative株式会社 検索

マイ・タイムライン 備えの例

- ▶ 今後の台風情報を調べ始める



- ▶ 1週間分の薬を病院に受け取りに行く
- ▶ 家の周りに風で飛ばされるようなものはないか確認する
- ▶ 地域の気象情報や災害情報を調べ始める

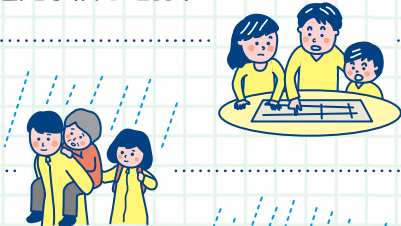


防災に関する情報はリモコンの「dボタン」からも確認できます

※dボタンの位置はメーカーによって異なります



- ▶ 避難する時に持って行くものを準備する
- ▶ 携帯電話を充電する
- ▶ ハザードマップで避難所、避難手段を確認する



- ▶ 安全なところへ避難する

❗ 「避難」とは「難」を「避」けることです。
安全な場所にいる人は、避難所に行く必要はありません

❗ 避難先は小中学校・公民館などだけではありません。
安全な親戚・知人宅に避難することも考えてみましょう



〈以下は広告スペースです〉



福対協

労働者福祉事業団体は
皆様の生活を
バックアップいたします

生命保険募集代理店業
損害保険代理店業
不動産・建設業
冠婚葬祭・パーティー
記念品・贈答品

株式会社 群馬福祉対策協会

〒371-0852 群馬県前橋市総社町総社2905-5

 **0120-30-3356**

TEL:027-253-3001 / FAX:027-253-4355

ふくしま未来



日頃からの心がけで いざ!というときも安心

主に災害時に使用する「**非常食**」だけでなく、日常に使用し、災害時に使えるものを「**ローリングストック**」としてバランスよく備えることが大切です。また、外出中に災害が発生することを考えて、普段から持ち歩く飲料水やチョコレートなどの「**持ち歩き用品**」も備えておきましょう。



備蓄食品を上手に選ぼう

- 家庭にある食品をチェック



- 栄養バランスを考え、家族の人数や好みに応じた備蓄内容・量を決定

- 賞味期限が切れる前に消費し、消費したものは買い足す



❗ 災害直後は炭水化物ばかりになりがちです。エネルギー源となる炭水化物はとても重要ですが、栄養バランスを考慮しないと、体調不良や病気になる可能性があります。そんな時に役立つのは、**缶詰**。魚介の缶詰やコンビーフなどは、長期保存ができる上、手軽にたんぱく質をとることができるのでおすすめです。



出典元：農林水産省ホームページ「災害時に備えた食品ストックガイド」より内容を抜粋し、編集・作成

いつでも！誰でも！どこからでも！

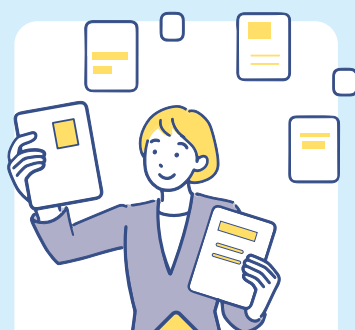
前橋市

暮らしのガイドブック

電子ブック案内



電子ブックはこんなときに活用できます



このまちの
手続きを知りたい



友だちに
地元の特徴を伝えたい



外出時に
防災情報が気になった



地元目線の
観光情報を知りたい



冊子が
見つからない

ブックマークは
こちらから

