



防災ハンドブック



はじめに

防災対策は日ごろの備えから！

地震や風水害などの自然災害は、私たち人間の力では食い止めることはできませんが、災害による被害は、日ごろの備えによって減らすことができます。自治体などによる防災の取り組み（公助）はもちろんのこと、自分のことは自分で守る（自助）や地域の人たちで助け合うこと（共助）こそ、災害による被害を少なくするためには不可欠な取り組みといえます。

本ハンドブックでは、現在の自分や家族の防災力・減災力を把握するために、「減災教室」のページを設けました。防災対策について自分や家族の弱点を見つけ、どうしたらその弱点を克服できるか本ハンドブックで確認し、防災力・減災力を高めましょう。

また、大きな災害が発生した場合、自治体などの防災機関による活動には限界があります。こうした場合には、何よりも地域の人たちの協力が必要です。地域の人たちと協力して、災害時にすばやく行動できる体制をつくりましょう。

もくじ

| | | | |
|--------------------|-----|--------------------|------|
| 避難所・避難場所マップ | P1 | 大雨について知る | P22 |
| 家庭防災 | | 集中豪雨、局地的大雨から身を守る | P23 |
| 減災教室 | P2 | 洪水の危険が迫ったら | P24 |
| 連絡方法等を決めておきましょう | P4 | 土砂災害の危険が迫ったら | P25 |
| 非常持出品等を用意しましょう | P5 | 台風から身を守る | P26 |
| | | 竜巻・落雷に備える | P27 |
| 地域防災 | | 火災対策 | |
| 地域ぐるみで防災対策を | P6 | 火災による被害をなくすために | P28 |
| 要配慮者を支援しましょう | P7 | 原子力災害対策 | |
| 地震対策 | | もし、原子力災害が起きたら | P30 |
| 地震を正しく理解しましょう | P8 | 退避や避難の指示が出たら | P31 |
| 地震発生！ そのときどうする？ | P10 | 災害時の避難 | |
| 大きな揺れを感じたとき | P12 | 災害時の避難のポイント | P32 |
| 家の中の安全対策 | P14 | 女性・子どもの防災対策 | |
| 家の周囲の安全対策 | P15 | 女性・子ども目線の防災対策を | P34 |
| 風水害対策 | | 資料 | |
| 風水害は最も身近に起こる自然災害です | P16 | 非常持出品チェックリスト | P36 |
| 大雨、洪水、土砂災害から身を守る | P18 | 北方町ハザードマップ | ポケット |
| 風水害に日ごろから備える | P20 | | |

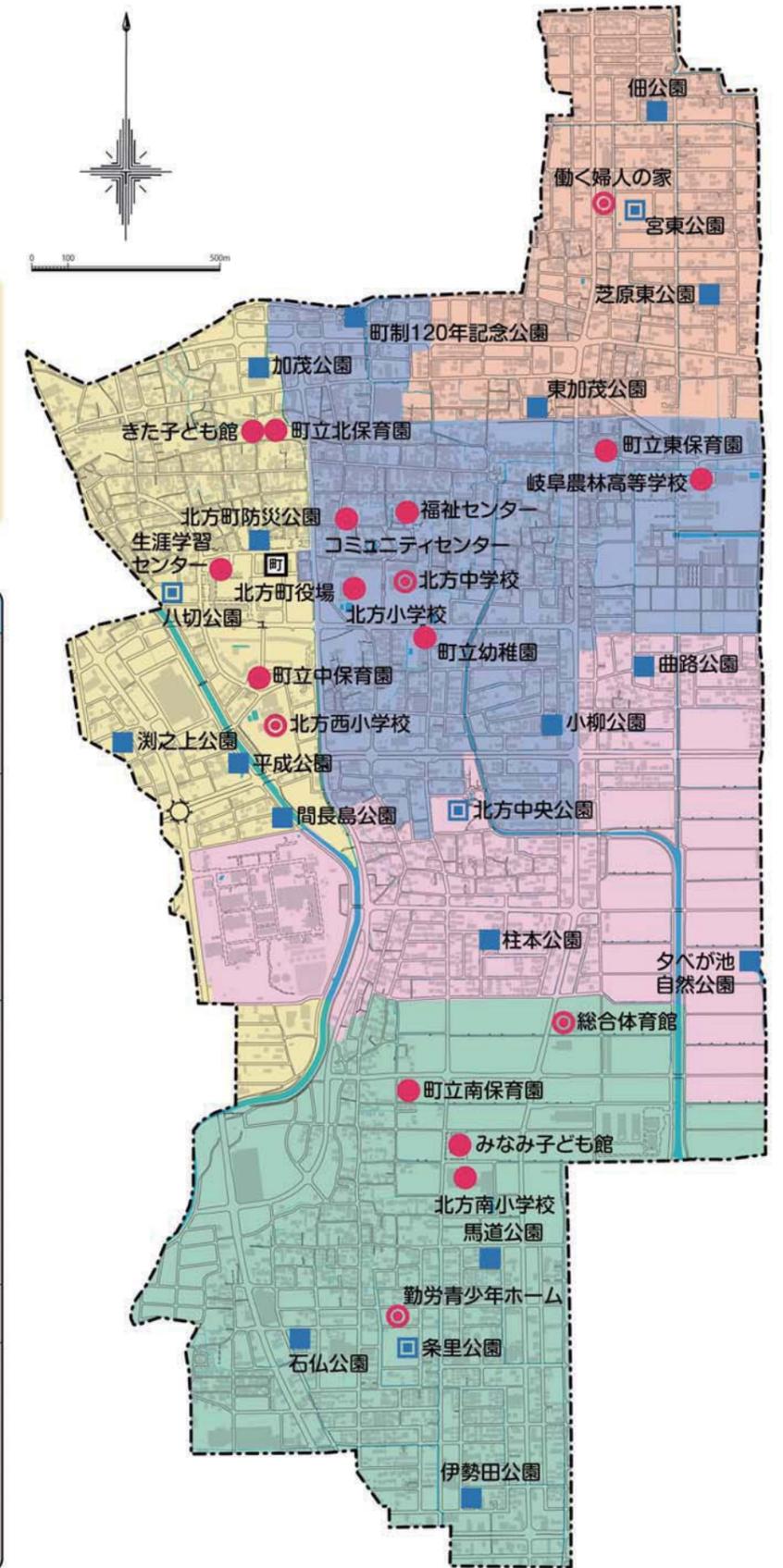
●表紙の写真について

地震：濃尾地震（明治24年）時の町内《長崎大学附属図書館所蔵》
 水害：ダイナ台風（昭和27年）の影響で浸水した町内

避難所・避難場所マップ

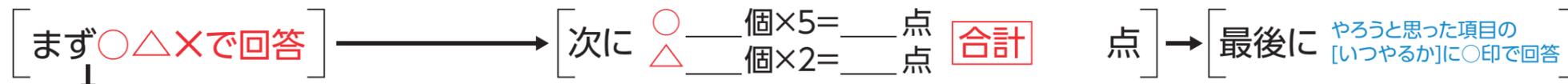
- 指定避難所
- ◎ 指定緊急避難場所兼指定避難所
- 指定避難場所
- 指定避難場所(防災備蓄倉庫)

| エリア区分 | 自治会名 |
|-------|---|
| 第1 | 黒定町、芝原西町 芝原中町、芝原東町 朝日町、若宮町 東加茂 |
| 第2 | 栄町、船町、仲町 千歳町、リバティ北方 駒来町、新町、森町 天王町、本町、石町 大門、清水、地下 一本松、明葉団地 春来町、小柳、天狗堂 |
| 第3 | 加茂町、西町、梅野町 俵町、増屋町、戸羽町 長谷川 ハイツタウン S-1 ハイツタウン S-2 ハイツタウン S-3 ハイツタウン S-4 ハイツタウン A-1 ハイツタウン A-2、4 |
| 第4 | 曲路、柱本 |
| 第5 | 高屋、高屋丸の内 高屋白木1丁目 高屋白木2丁目 高屋白木3丁目 高屋伊勢田1丁目 高屋条里 高屋太子町 |



減災教室

編著:岐阜大学教授高木朗義 企画:一般社団法人Do It Yourself



| Q設問 | ○△× | いつやるか | 関連するページ |
|--|-----|----------------------|------------------|
| Q1 住んでいる町の地震の揺れの大きさを地図で確かめていますか? | | 今 1 1 1 日 週間 か月 年 | ハザードマップ (地震) |
| Q2 地震で揺れても、自分の家は壊れませんか? | | 今 1 1 1 日 週間 か月 年 | P14~15 |
| Q3 地震で揺れても、寝ている部屋や家族が集まる部屋や台所の家具は倒れませんか? | | 今 1 1 1 日 週間 か月 年 | P14 |
| Q4 重い家具や本棚が倒れてこないところ、ガラスや照明が割れて落ちてこないところに、自分や家族は寝ていますか? | | 今 1 1 1 日 週間 か月 年 | P14 |
| Q5 地震で揺れた時や、揺れることがわかった時、頭や体などを守っていますか? | | 今 1 1 1 日 週間 か月 年 | P12~13 |
| Q6 海の近くにいる時に地震で揺れたら、高い場所に避難することができますか? | | 今 1 1 1 日 週間 か月 年 | P13 |
| Q7 災害の時でも使えるように、携帯電話のバッテリーを持っていますか? | | 今 1 1 1 日 週間 か月 年 | P5 P36 |
| Q8 電気・ガス・水道が使えなくても、家族は1週間くらい食べられますか? | | 今 1 1 1 日 週間 か月 年 | P5 P36 |
| Q9 停電しても、1週間くらい灯りと暖房は大丈夫ですか? | | 今 1 1 1 日 週間 か月 年 | P5 P36 |
| Q10 家族が別々の場所で地震にあった時にどうするかなど、地震の時にどうするか、家族で話し合っていますか? | | 今 1 1 1 日 週間 か月 年 | P4 P10~11 P32~33 |

地震から命を守る

地震直後の対応

| Q設問 | ○△× | いつやるか | 関連するページ |
|---|-----|----------------------|------------------|
| Q11 住んでいるところの水害や土砂災害で危険な場所を地図で確かめていますか? | | 今 1 1 1 日 週間 か月 年 | ハザードマップ (洪水) |
| Q12 住んでいるところの水害や土砂災害で危険な場所を自分の目で確かめていますか? | | 今 1 1 1 日 週間 か月 年 | P20 P25 |
| Q13 水害や土砂災害が起こりそうな時、避難所に行くか、高い所に行くか、今の所にいるか、また、そこまでどうやって行くかを決めていますか? | | 今 1 1 1 日 週間 か月 年 | P32~33 |
| Q14 自分や家族で避難を考えるために、雨や川の水位の情報を見えていますか? | | 今 1 1 1 日 週間 か月 年 | P22 |
| Q15 道路に水があふれていて、避難場所へ行くことが危険な時、家で過ごす用意ができていますか? | | 今 1 1 1 日 週間 か月 年 | P23 P32~33 |
| Q16 水害や土砂災害の時にどうするか、家族で話し合っていますか? | | 今 1 1 1 日 週間 か月 年 | P4 P18~19 P32~33 |
| Q17 自治会(町内会)や子ども会、町の掃除、町の運動会に、いつも参加していますか? | | 今 1 1 1 日 週間 か月 年 | P6 |
| Q18 災害の時にどうするか、どんな備えをするか、近所の人と話し合っていますか? | | 今 1 1 1 日 週間 か月 年 | P6 |
| Q19 近所で災害の時に助けが必要な人を知っていますか? | | 今 1 1 1 日 週間 か月 年 | P7 P21 |
| Q20 住んでいる町の防災訓練に、いつも参加していますか? | | 今 1 1 1 日 週間 か月 年 | P6 P21 |

風水害・土砂災害から命を守る情報収集や判断

災害から命を守る近所づきあい

減災教室の有効な使い方 防災・減災が「わかる」→「できる」へ

- 1 減災教室をやってみる**
現在の自分や家族の状況を確認するために、「減災教室」をやってみましょう。
- 2 自分たちの課題を「北方町防災ハンドブック」から学ぶ**
△や×の箇所の「関連するページ」から課題について学びましょう。
- 3 いつまでにやるか決める**
課題の解決方法が分かったら、いつまでにできるようになるか目標を決めましょう。
- 4 解決方法を実践する**
1~4を繰り返して、防災力・減災力を高めましょう!

WEB版「減災教室」

製作：岐阜高専コンピュータ倶楽部

パソコンやスマートフォン、タブレットで使用できます。
WEB版では、学校や地域での防災活動を支援するため、プロジェクター投影や印刷に使える素材も順次拡大します。

http://gensaikyoushitsu.sakura.ne.jp/

(C)2015岐阜大学教授高木朗義&一般社団法人Do It Yourself

ペット編もあります!

ペットの飼い主の方やその家族を対象としています。ペットとの生活の仕方を見直してみよう!

連絡方法等を決めておきましょう

災害時、最も心配になるのは家族の安否です。東日本大震災では通信回線がつながりにくくなり、安否確認に手間取るケースが多くありました。複数の通信手段を使って連絡が取れる確率を少しでも高めるようにしましょう。また、子どもの迎えなどについては学校などに確認しておきましょう。

学校などでの家族の引き取りルールを確認しましょう

東日本大震災を受け、学校や福祉施設などで、気象警報や土砂災害警戒情報などが発表されたり、実際に災害が発生したときに備え、帰宅や家族への引き取りルールをつくっています。引き取りルールは各施設によって異なるので、施設を確認して所定の用紙に記入しておきましょう。

■学校などで被災した場合

- 家族への連絡体制はどうなっているのか
- 施設の避難誘導體制はどうなっているのか
- 保護者への引き渡し方法はどうか
- すぐに引き取りに行けないときはどれくらい保護してもらえるか

施設のメール配信サービスはあるか確認しましょう

地震などの災害発生時には、音声通話が集中することで、電話がつながりにくくなり、家族などの安否確認を取ることが難しくなります。

そんなときに備えて、メール配信サービスを行っている学校や福祉施設などもあります。家族が通っている施設などにメール配信サービスがあるかどうか確認しましょう。

きたがた情報メールを登録しましょう!

町では防犯・防災などの情報を登録していただいた人の携帯電話やパソコンにメール配信しています。右記2次元コードからぜひ登録をお願いします。



2次元コードの読み取りができない場合は、こちらのアドレスから登録してください。

t-kitagata-info@sg-m.jp

パソコンからの登録も可能です。

<https://service.sugumail.com/kitagata-chomin/member/>

ソーシャルメディアを使って安否確認をしましょう

東日本大震災では、電話が繋がらない中、Facebook (フェイスブック) や mixi (ミクシィ) などの SNS (ソーシャル・ネットワーキング・サービス) や、Twitter (ツイッター) などのミニ blog (ブログ) といったメディアが安否確認に役立ちました。こうしたサービスを家族や友人とともに普段から使い慣れておくことで、いざというとき複数の方法で連絡をとることができます。



家族の集合場所を決めておきましょう!

家族と連絡が取れず、自宅が被災した場合を想定し、家族で集合場所を話し合っておきましょう。万一のことを考えて、複数の集合場所を決めておきましょう。

ハザードマップを見て、集合場所を決めましょう

非常持出品等を用意しましょう

東日本大震災では、長期間物資が被災地に届かないという事態に陥りました。また、品不足の心配から買い占めが発生し、被災地への物資供給に悪影響を与えました。このように災害時には生活必需品が入手できなくなる可能性があります。少なくとも1週間以上は救助なしで生活ができるように非常持出品や備蓄品を準備しておきましょう。

1 必ず用意するもの

※家族の人数や年齢によって種類や量が異なります。



非常持出品 ... 災害発生時に最初に持ち出すもの。

《食料》 飲料水、非常食 (乾パン、缶詰など)

《生活用品》 懐中電灯、携帯ラジオ、携帯電話用充電器、マッチ、ライター、ろうそく、タオル、ティッシュ、ナイフ、缶切り、ヘルメット、マスク、衣類 (保温性が高いもの)、雨具 (レインコートなど)、軍手、割り箸、使い捨て食器、救急箱、常備薬、貴重品・現金 (公衆電話用に 10 円玉も)、健康保険証のコピー

備蓄品 (数日~10日分) ... 救援物資が届くまでの間、生活するためのもの。

《食料》 飲料水 (1人1日3L)、非常食

《生活用品》 燃料 (カセットコンロ、予備のガスボンベなど)、毛布、タオルケット、寝袋など、携帯用トイレ、トイレトペーパー、ウェットティッシュ、割り箸、使い捨て食器、ラップ、アルミホイル、洗面用品 (ドライシャンプーなど)、使い捨てカイロ



2 家族構成別で用意するもの

乳幼児がいる場合

粉ミルク、レトルトや缶詰の離乳食、哺乳ビン、スプーン、哺乳ビンの消毒剤、紙おむつ、お尻ふき、着替えの服、抱っこひも、ベビーソープ、バスタオル、医薬品、ガーゼ、爪切り、母子手帳



高齢者がいる場合

レトルト食品 (おかゆなど)、医薬品、老眼鏡、入れ歯と入れ歯ケース、補聴器、湿布薬、つえ、入れ歯用殺菌剤



慢性疾患のある人がいる場合

(食物アレルギー・腎疾患・糖尿病等)

被災後すぐは、体の状態や症状に合った食品が手に入らないことが多いので、普段使っている食品を余分に買っておくようにしましょう。



※食品表示でアレルギー物質と栄養成分を確認するようにしましょう。

3 携帯電話を使いこなす

携帯電話は通話以外にもさまざまな機能を持っており、災害時には「命綱」になります。いざという時のために、必要な備品と機能を確認しておきましょう。



災害時に役立つ機能

- **災害用伝言板**
他社同士でもメッセージを送受信できるほか、宛先を事前に登録しておけば、一斉送信も可能。
- **緊急地震速報**
東日本大震災以降、対応機種が増加。地震の揺れに備えることができる。
- **テレビやラジオ**
ワンセグ対応携帯電話の場合、テレビ番組を受信することができる。ラジオが聴ける機種もあり、これらは停電時もテレビ・ラジオ放送からの情報入手が可能。
- **地図**
地図のサービスを利用することで、学校や公園などの避難所や病院を探すことができる。GPS 機能付きであれば、地図サービスと連携し、現在地から最も近い避難所などを案内してくれるシステムもある。
- **ライトやブザー**
非常時のライトとしても代用できる。ブザー機能があれば周りに助けを求めたいときに役立ちます。

長持ちさせるための備品

- 《予備の電池》
- 《充電器》
電池式：乾電池を入れて充電するタイプ
手動式：手動で発電し充電するタイプ
ソーラー式：太陽光で発電し充電するタイプ
- 《その他》
保護ケース：携帯電話を破損から守るためのケース

※ **緊急時の充電**
携帯電話会社の公式ショップでは、災害発生時に充電サービスを提供している場合があります。近所の公式ショップの場所を普段から確認しておきましょう。

地域ぐるみで防災対策を

災害が発生したとき、交通網の寸断などにより、防災機関が十分に対応できないおそれがあります。そんなときに頼りになるのが「地域ぐるみの協力体制」です。日ごろから地域の防災活動に参加することが、自分の家族や家を守ることにつながります。

自主防災組織とは

自主防災組織とは、地域の人々が自発的に防災活動をする組織です。災害時はもちろん、災害後の避難所の管理・運営なども、その後の復興にも大きな力を発揮します。

北方町では、自治会が中心となって自主防災組織を結成、活動を行っています。



自主防災組織の役割

平常時

災害に備えるための活動をします。

- **防災知識の普及・啓発**
防災訓練や講習会を通じて、正しい防災知識を住民に伝える。
- **地域内の安全点検**
地域内の危険箇所や問題点を洗い出し、改善する。
- **防災訓練**
いざというときのために、地域一丸となって訓練する。



災害時

人命を守り、被害の拡大を防ぐために行動します。

- **初期消火**
出火防止や初期消火活動をする。
- **避難誘導**
住民を避難所など安全な場所に誘導する。
- **救出・救助**
負傷者などを救出し、応急手当をする。
- **情報の収集・伝達**
公的機関と連絡を取り合い、情報を住民に伝達する。
- **避難所等の管理・運営**
避難所等で給食・給水活動などをする。



地域のイベントに参加しよう

仕事や子育てなどさまざまな理由で、日常的に自主防災組織の活動に参加できない場合は、防災訓練などの自主防災組織が主催する催しに参加したり、地域のサークルやボランティア活動、祭りや運動会といった行事に進んで参加し、地域の人々と顔見知りになっておきましょう。日ごろからのつながりが、災害時に大きな力となります。



要配慮者を支援しましょう

突然の災害に見舞われたとき、大きな被害を受けやすいのは、高齢者や子ども、障がい者、傷病者など、何らかの助けが必要な人です。こうした要配慮者を災害から守るために、地域で協力し合いながら支援をしていきましょう。

災害時におけるハンディキャップとは

1 危険を察知しにくい

危険を知らせる警告が聞こえない、見えない視聴覚障がい者など。

2 危険であることを理解・判断しにくい

日本語が分からない外国人、判断力が弱い知的障がい者、乳幼児、地理に疎い旅行者など。

3 危険に対して適切な行動がとれない

肢体が不自由な傷病者・障がい者、高齢者、妊婦など。

平常時にやっておきたいこと

●要配慮者の身になって防災環境の点検を

耳や目の不自由な人や外国人向けの表示はあるか、放置自転車などの障害物はないかなど、要配慮者に対応した環境づくりを心がけましょう。

●日ごろから積極的なコミュニケーションを

どこにどんな状態の要配慮者がいるのか、災害時にどのような支援が必要かを把握するためにも、日ごろからのコミュニケーションが大切です。



●地域での具体的な支援・協力体制を決めておく

一人の要配慮者に対して、複数の住民で支援するなど具体策をあらかじめ考えておきましょう。

災害時にやるべきこと

●すぐに状況を伝える

突然災害が起きれば、誰もが不安になります。筆談や身ぶり手ぶりなど、できる限り要配慮者の状態に合った方法で状況を伝えましょう。

●安全な場所に誘導する

自分の体を守ることができない要配慮者には、すばやく頭などを保護し、安全な場所に誘導します。一人で誘導するのが難しい場合には、まわりの人に協力してもらいましょう。

●困ったときこそ温かい気持ちで対応を

非常時にこそ、不安な状況に置かれている人の立場に立ち、支援する心構えを。温かい思いやりの心で接するようにしましょう。



災害時に手助けが必要な人は

災害時に何らかの手助けを必要とする人やその家族は、日ごろから積極的に防災訓練に参加したり、近隣住民にどんな援助をしてほしいのかを伝えておきましょう。

また、北方町は避難行動要支援者名簿を作成しています。名簿掲載の対象でない方でも、災害時の避難に支援が必要な方は、お申し出いただいたうえで必要な情報を名簿へ登録しておきましょう。



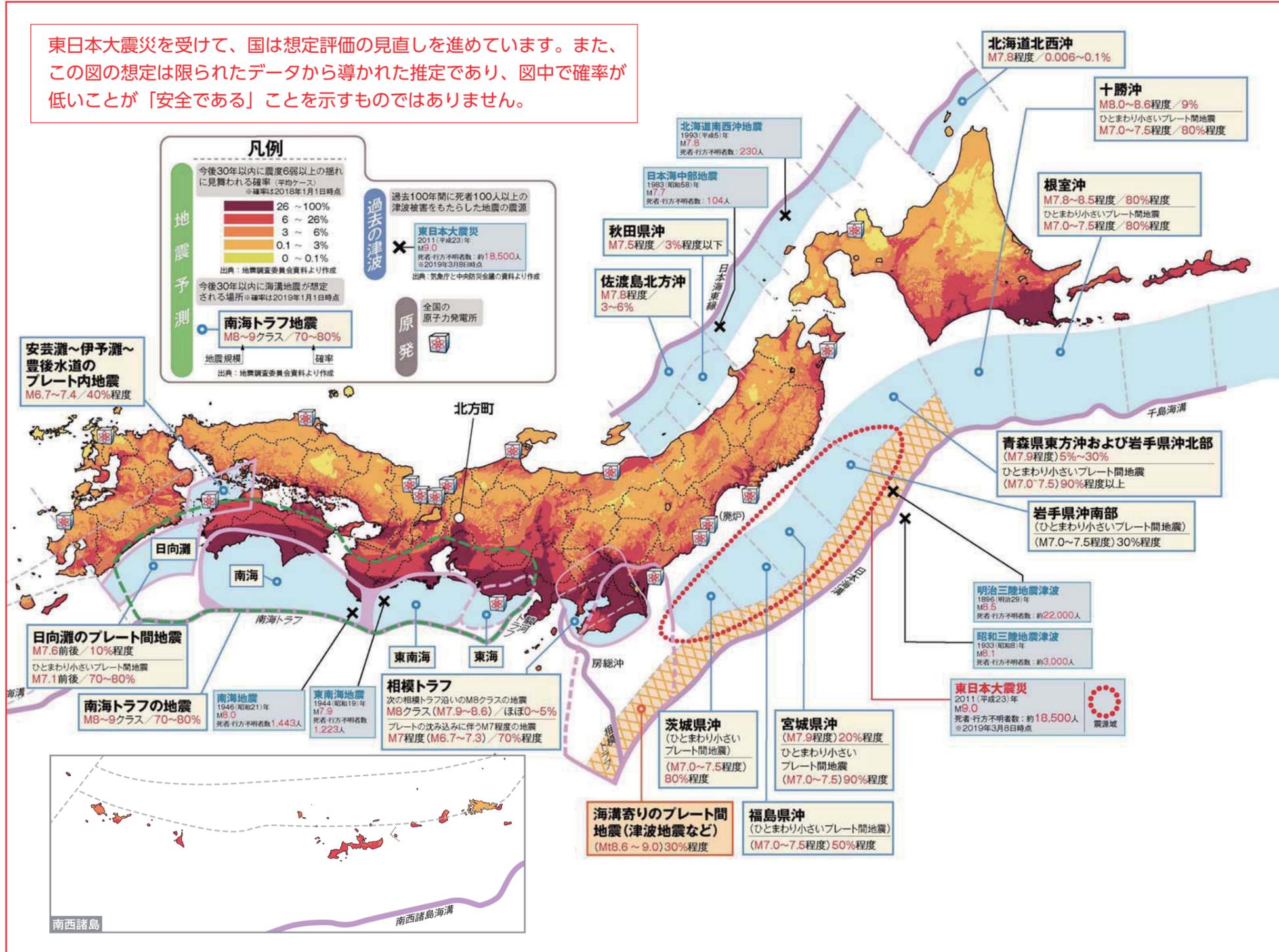
地震を正しく理解しましょう

今後の地震予測

国は、今後30年間にどの程度の確率で地震が発生するかを下図のように公表しています。人口の多い太平洋岸をはじめ、全国で発生するおそれがあります。特に、南海トラフ巨大地震が発生すると、揺ればかりでなく、関東から九州までの広範囲に津波が達すると予測されています。



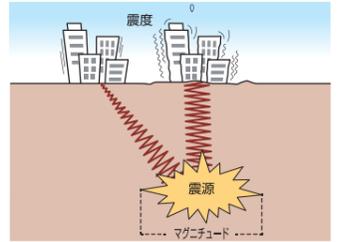
東日本大震災を受けて、国は想定評価の見直しを進めています。また、この図の想定は限られたデータから導かれた推定であり、図中で確率が低いことが「安全である」ことを示すものではありません。



マグニチュードと震度

マグニチュード (M) とは「地震のエネルギーの大きさ (規模)」を指します。東日本大震災のマグニチュードは9.0で、国内観測史上最大の規模でした。マグニチュードは1大きくなるとエネルギーは32倍になり、東日本大震災のエネルギーは阪神・淡路大震災の1,000倍以上になります。

一方、震度とは「地面の揺れの大きさ」を指します。同じ地震でも、震源からの距離や地盤の違いによって揺れの大きさは変わります。



●最近の主な地震のマグニチュードと震度

| 発生年月日 | 地震名 | M | 最大震度 |
|-------------|---------------------|-----|------|
| 1995年1月17日 | 兵庫県南部地震 (阪神・淡路大震災) | 7.3 | 7 |
| 2000年10月6日 | 鳥取県西部地震 | 7.3 | 6強 |
| 2004年10月23日 | 新潟県中越地震 | 6.8 | 7 |
| 2007年7月16日 | 新潟県中越沖地震 | 6.8 | 6強 |
| 2011年3月11日 | 東北地方太平洋沖地震 (東日本大震災) | 9.0 | 7 |
| 2016年4月14日 | 平成28年熊本地震 | 6.5 | 7 |
| 2016年4月16日 | | 7.3 | 7 |
| 2018年9月6日 | 平成30年北海道胆振東部地震 | 6.7 | 7 |

●地震の揺れと想定される被害

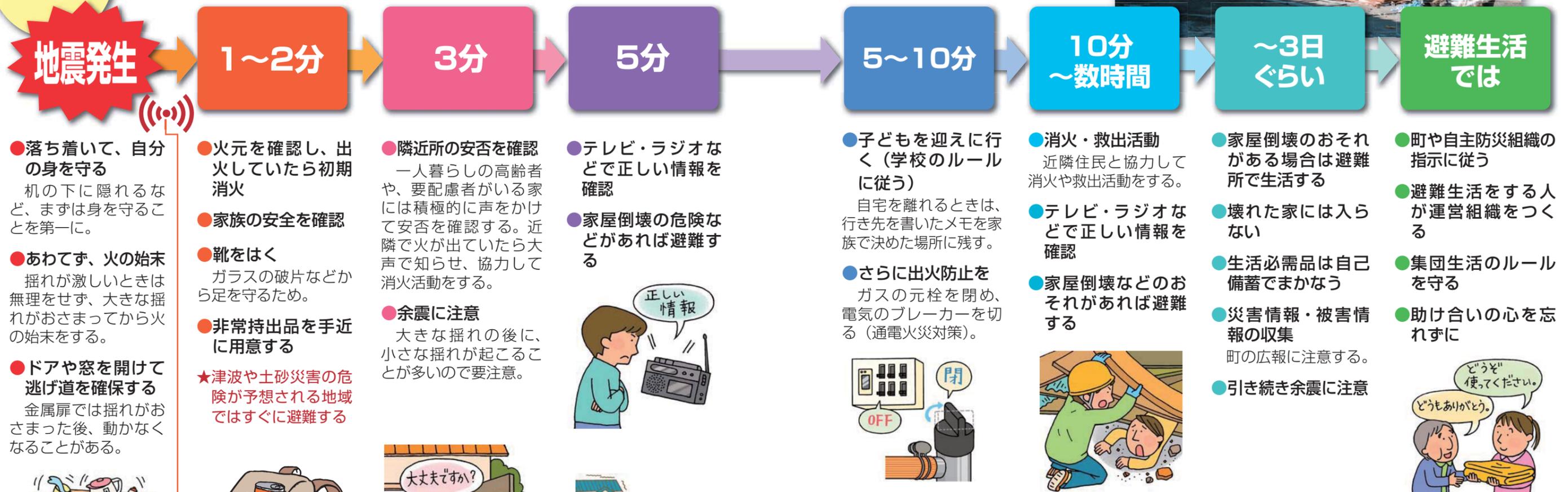
| | |
|-------------|---|
| 震度0 | ●人は揺れを感じない。 |
| 震度1 | ●屋内で静かにしている人の中には、揺れをわずかに感じる人がいる。 |
| 震度2 | ●屋内で静かにしている人の大半が揺れを感じる。 ●つり下がっている電灯などがわずかに揺れる。 |
| 震度3 | ●屋内にいるほとんどの人が揺れを感じる。 ●棚にある食器類が音を立てることがある。 |
| 震度4 | ●ほとんどの人が驚く。 ●つり下げてある物は大きく揺れ、棚にある食器類は音を立てる。 |
| 震度5弱 | ●棚にある食器類、書棚の本が落ちることがある。 ●まれに窓ガラスが割れて落ちることがある。 |
| 震度5強 | ●物につかまらなると歩くことが難しい。 ●固定していない家具が倒れることがある。 |
| 震度6弱 | ●立っていることが困難になる。 ●壁のタイルや窓ガラスが破損、落下することがある。 |
| 震度6強 | ●はわないと動くことができない。 ●固定していない家具のほとんどが移動、倒れるものが増える。 |
| 震度7 | ●揺れにほんろうされる。 ●固定していない家具のほとんどが移動したり倒れたりし、飛ぶこともある。 |

※気象庁震度階級関連解説表より作成

地震発生! そのときどうする?

大きな地震が発生したとき、冷静に対応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。いざというとき「あわてず、落ち着いて」行動するために、行動パターンを覚えておきましょう。

地震発生時の行動パターン



緊急地震速報を活用して身を守ろう!

- 最大震度5弱以上が推定される場合、テレビやラジオ、携帯電話などを通じて緊急地震速報が発表されます。
 - 速報発表から揺れが来るまでの時間は、数秒から数十秒ぐらいです。
 - 速報は的中するとは限りませんが、自分の身を守るため、最大限に活用しましょう。
- ※震源に近い地域では、緊急地震速報が強い揺れに間に合わないことがあります!



避難するときはこんな服装で

ヘルメット(防災ずきん)をかぶる

長そで・長ズボン着用。動きやすい服を着る。近隣で火災が発生していたら、燃えにくい木綿製品がよい

軍手や手袋をはめる

非常持出品はリュックサックに入れて背負う

靴は底の厚い、はき慣れたものをはく



大きな揺れを感じたとき

屋内にいたら

■自宅では

- テーブルやベッドの下などにもぐって身を守る。適当な場所がないときは、手近のクッションなどで頭を保護する。
- 料理中は、可能ならすぐに火を消す。キッチンには食器棚や冷蔵庫など危険が多いため、できるだけ早く離れる。
- 大きな揺れがおさまったら、すぐにドアや窓を開けて逃げ道を確認する。



■集合住宅では

- ドアや窓を開けて逃げ道を確認する。
- 避難にエレベーターは絶対使わない。



■エレベーターの中では

- 最近のエレベーターは地震の揺れを感じると自動的に最寄りの階に停止するのでそこで降りる。自動で停止しない場合は、すべての階のボタンを押し、停止した階で外に出る。
- 万が一、閉じ込められた場合は、非常ボタンやインターホンで外部と連絡を取り、救出を待つ。天井などから無理に脱出するのは危険。



■デパート・スーパーでは

- 商品の落下やショーケースの転倒、ガラスの破片に注意する。柱や壁際に身を寄せ、手荷物で頭を守る。
- あわてて出口に殺到するとパニックになることもあり危険。店員の指示に従って行動する。



■劇場・ホールでは

- 座席の間にうすくまり、かばんや衣類で落下物から頭を守る。
- 頭上に大きい照明などがある場合には、その場から移動する。
- 係員の指示に従い、冷静に行動する。



■地下街では

- 地下街は比較的安全と言われている。あわてて外に逃げるのではなく、大きな柱や壁に身を寄せ、揺れがおさまるのを待つ。
- 地下街には約60mおきに出口がある。あわてず落ち着いて行動する。
- 火災が発生したら、ハンカチなどで鼻と口を覆い、体を低くして壁づたいに地上に向かう。



■学校・勤務先では

学校にいるとき

- 先生や校内放送の指示に従う。
- 教室にいるときは、すぐ机の下にもぐり、机の脚をしっかり持つ。
- 本棚や窓から離れ、安全な場所に移動する。



職場にいるとき

- 窓際やロッカー、資料棚などから離れて、机の下などに入り身を守る。
- 揺れがおさまったらガス湯沸かし器などのスイッチを切るなど、火元を確認する。



屋外にいたら

■路上では

- 手荷物などで頭を守り、広場などへ移動する。
- 繁華街ではガラスや看板などの落下物に注意。住宅街ではブロック塀や門柱から離れる。
- 自動販売機の転倒にも注意する。
- 落ちるおそれを想定して、橋の上からはすぐに避難する。



■車の運転中は

- 急ブレーキは事故のもと。徐々にスピードを落とし、道路の左側に停止してエンジンを切る。
- 揺れがおさまるまでは車外に出ず、カーラジオなどで情報を確認する。
- 車を置いて避難する場合は、できるだけ道路外の場所に移動する。
- やむを得ず道路上に置いて車を離れるときは車検証など貴重品を持ち、キーはつけたまま（あるいはキーを置いたまま）でロックもしない。



■電車やバスの中では

- 停車の衝撃に備え、つり革や手すりにしっかりとつかまる。
- 網棚からの荷物の落下に備え、手荷物で頭を保護する。
- 勝手に車両から降りず、係員の指示に従う。



■海岸・がけ付近では

- 海岸にいたら、ただちに高台や近隣の高い建物、指定の避難場所へ逃げる。
- がけ付近にいたら、崩れる危険性のある場所からすぐに離れる。



■駅のホームでは

- 掲示板や看板などの落下物に注意する。
- 改札口に殺到するとパニックになる。大きな揺れがおさまるまで、近くの柱に寄り添い、構内アナウンスに従う。



防災 チェックポイント

車で避難しないように！

地震発生時は、消防車などの緊急車両の通行を確保することが大切です。車を使って避難すると、緊急車両や避難する人たちの邪魔になり、混乱を大きくしてしまいます。山間部の土砂災害危険地域や歩行困難な高齢者や病人のいる家族など、どうしても車を使わなければならない場合以外は、徒歩で避難しましょう。



家の中の安全対策

家の中には意外に危険なものがたくさんあります。地震のときに室内の家具が倒れたり、割れたガラス片が落下したり——。また、いざ避難しようとしたときに家具が出口をふさぐようなこともあり、日ごろから家具を固定するなどの安全対策が必要です。

家の中の安全対策のポイント

●家の中に、家具のない安全なスペースを確保する

部屋が複数ある場合は、人の出入りが少ない部屋に家具をまとめておく。無理な場合は、少しでも安全なスペースができるように配置換えをする。



●寝室や子ども・高齢者・傷病者がいる部屋には、倒れそうな家具を置かない

就寝中に地震が発生した場合、子どもや高齢者、傷病者は倒れた家具が妨げとなって逃げ遅れるおそれが高いため注意。どうしても置かざるを得ないときは固定する。



●出入り口や通路にはものを置かない

いざというとき安全に避難できるように、玄関などの出入り口やそこに至る通路には倒れやすいものを置かない。



●家具の転倒や落下を防止する対策をとる

家具と壁や柱の間に遊びがあると倒れやすくて危険。また、家具の上に落ちやすいものを置かない。



●食器棚

扉が開かないよう金具をつけ、内部には柵やすべり止めをつけて、扉が開いても中の食器が飛び出すのを防ぐ。

●照明器具

1本のコードでつるすタイプのは、鎖と金具で数か所留める。蛍光灯は蛍光管の両端を耐熱テープで留めておく。直付けタイプがより安全。

●住宅用火災警報器

煙や熱を感知すると警報音で知らせてくれる。消防法改正により家庭でも設置が義務付けられた。

●本棚・タンスなど

なるべく壁面に接近させておき、上部をL字型金具で固定するか、家具の下に板などはさみ、壁面にもたせさせる。二段重ねの場合は、つなぎ目を金具で連結する。

●窓ガラス

飛散防止フィルムを室内側にはる。

●カーテン

防災加工されたものを使う。

●テレビ

できるだけ低い位置に置き、金具やロープ、装着マットなどで柱・壁に固定する。

●暖房器具

ストーブなどの暖房器具は、対震自動消火機能のあるものにする。



家の周囲の安全対策

家の周囲にも災害が発生すると危険なところがたくさんあります。日ごろから気にかけて、危険箇所の点検を心がけましょう。

家の周囲の安全対策のポイント

●屋根

屋根瓦やアンテナが不安定になっていないか確認し、問題がある場合は補強する。

●ベランダ

整理整頓し、落下する危険がある植木鉢やエアコンの室外機は配置を変えるか固定する。

●玄関まわり

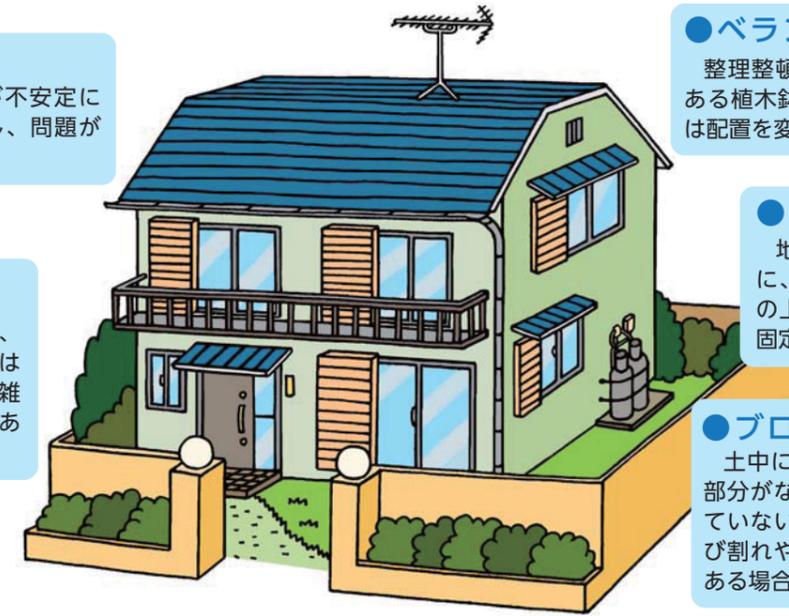
自転車や植木鉢など、通行に支障となるものは置かない。古新聞・古雑誌などは放火の危険があるため放置しない。

●プロパンガス

地震で倒れないように、しっかりとした土台の上に置き、鎖で壁面に固定しておく。

●ブロック塀

土中にしっかりと基礎部分がないもの、鉄筋が入っていないものは補強する。ひび割れや傾き、鉄筋のさびがある場合は修理する。



集合住宅の安全対策のポイント

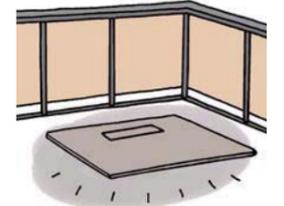
●通路・非常階段・非常口

いざというときに安全に避難できるように、通行の妨げになるようなものを置かない。特に非常扉の前は要注意。



●ベランダの避難ハッチ(非常脱出口)

日ごろから使用方法をよく確認しておく。避難器具のまわりにものを置くのは厳禁。



●防災用具・防火設備

通路などの共用部分に置いてある消火器や火災報知機などの場所を日ごろから確認しておく。



●自治会、役場等からの連絡に注意

防災設備の点検や防災訓練のお知らせなど、自治会、役場等からの連絡には日ごろから注意する。



地震に強い家をつくろう 防災チェックポイント

阪神・淡路大震災では、亡くなられた人の約9割が自宅の倒壊による圧死や窒息死でした。大切な家族や自分の命を守るためには、地震に強い家に住むことが一番です。

- 住んでいる建物の耐震強度を確認しましょう。
- 木造住宅の場合、シロアリ被害などで木材が腐っている場合もあります。点検して、必要があれば修理をしましょう。
- インターネットでも簡易な耐震診断法を紹介しています。一般財団法人 日本建築防災協会「誰でもできるわが家の耐震診断」

日本建築防災協会 誰でもできるわが家の耐震診断

検索



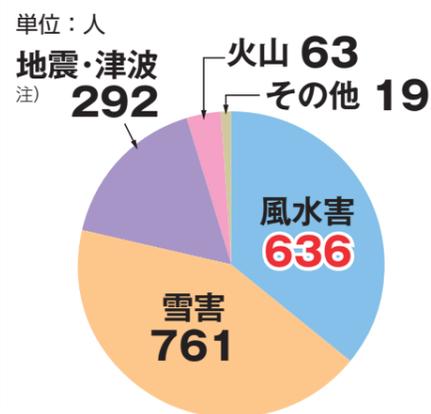
風水害は最も身近に起こる自然 災害です

日本は、地理的、地形的、気象的諸条件から、地震や津波に加え、台風、豪雨、豪雪などの自然災害が発生しやすい国土となっています。

台風がもたらす雨は大量の雨が短時間（数時間から数日）のうちに広い範囲に降るため、河川が増水したり堤防が決壊したりして水害（浸水や洪水）が起こることがあります。また、雨により山やがけが崩れたり、土石流が発生するなど土砂災害も起こります。近年は雨による土砂災害の犠牲者が自然災害による死者数の中で大きな割合を占めるようになってきました。

そのため、日ごろから風水害に対する備えと、いざというときにどうすればよいかを知っておく必要があります。

自然災害による
死者・行方不明者内訳
(平成 20~29 年)
[平成 30 年版防災白書]



注) 東日本大震災の発生により、地震・津波の死者・行方不明者が大幅に増えました。風水害が危険な自然災害であることを理解いただくため、平成 23 年の地震・津波の死者・行方不明者をカウントしない場合の円グラフを掲載しています。

※地震・津波の死者・行方不明者数の中には震災関連死による死者数も含む。

集中豪雨 (局地的大雨) →P23

短時間に狭い範囲で非常に激しい雨が降り続く。洪水や内水氾濫など大きな災害を引き起こす。

落雷 →P27

発達した積乱雲から、地上物に達する放電現象。

建物や木に落ちて火災を発生させたり、人を直撃する危険性もある。

土砂災害 →P25

「がけ崩れ」「土石流」「地すべり」の3種類がある。ひとたび発生すると人命を奪う危険性が高い。

河川の氾濫 →P24

大雨等により河川の水位が上昇し、堤防から水があふれたり、堤防が決壊して起こる現象。大量の水が早い速度で一気に流れ込み、住宅の浸水や倒壊等の被害が広範囲に及ぶ。

台風の風 →P26

北西太平洋上で年間30個程度が発生し、例年このうち数個が日本列島に上陸する。最大瞬間風速30m/秒超で屋根瓦が飛ばされ、60m/秒超では家屋に何らかの被害が生じる。

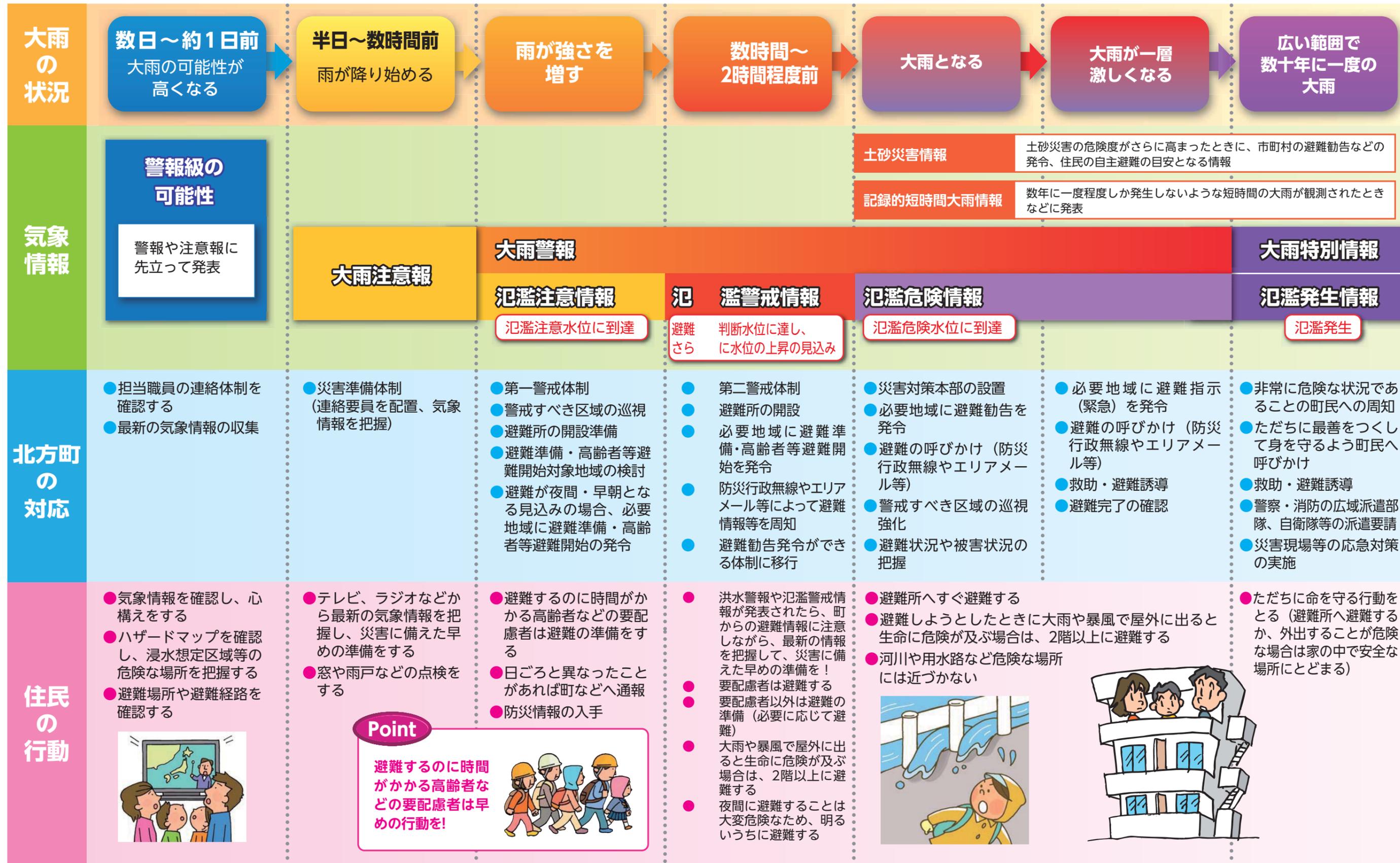
竜巻 →P27

突発的に発生し、風速70m/秒以上の猛烈な風が吹く。強い上昇気流を伴う渦巻きが地表にあるものを吹き飛ばしながら進む。



大雨、洪水、土砂災害から身を守る 大雨などに関する情報と避難行動ポイント

身のまわりにある災害の危険を事前に確認し、気象情報等を活用して、早め早めに避難するなど、安全を図るために行動することを心がけましょう。



風水害に日ごろから備える

風水害対策の基本は情報収集

大雨や台風するとき、気象庁や地元の気象台はさまざまな気象情報を発表します。気象情報の種類や内容を理解し、日ごろから天気予報を気にかけるように心がけましょう。



主な気象情報の種類

- 注意報 災害のおそれがあるときに発表される
- 警報 重大な災害のおそれがあるときに発表される
- 特別警報 数十年に一度の大災害が起こると予想される場合に発表される
- 土砂災害警戒情報 土砂災害のおそれがあるときに発表される
- 台風情報 台風が発生したときに発表される

自宅の風水害危険度を知る

自宅の風水害危険度を知るためには、洪水ハザードマップ（以下、ハザードマップという）が役立ちます。ハザードマップは、予想される浸水の深さに応じて危険度を色分け表示していますので、自宅付近がどの程度の危険度になっているか確認しましょう。

ただし、ハザードマップに記載された情報は、「特定の想定」に基づくひとつの予測です。ハザードマップを活用して防災意識を高めることは重要ですが、頼り切ってしまうのは危険です。いざというときに自ら危険性を判断できる能力を養うことが重要です。



ハザードマップの確認ポイント

- 自宅付近の危険な場所
- 避難所の位置やそこに至る経路
- 過去の災害場所
- 浸水箇所

こんな土地は要注意です

浸水災害に注意

- 平坦地
河川が運んできた土砂が堆積してできた「平坦地」や、過去の河川の氾濫により土砂が堆積してできた土地などは冠水しやすい。
- 河川敷
昔、河川敷だった土地は浸水する危険性が高い。

土砂災害に注意

- 造成地
丘陵を切り崩してつくられた造成地は、豪雨で地盤がゆるむと崩れる危険性がある。
- 扇状地
山間部で土石流が発生すると、山のふもとの扇状地が被害を受けるおそれがある。
- 山間部
傾斜30度以上、高さ5m以上の急傾斜地は、がけ崩れの危険がある。樹木の少ない山間部の渓流は土石流の危険も。

平常時の家屋のチェックポイント

- 屋根
瓦やトタンのはがれ、ずれなどをチェック。アンテナの固定も。
- 外壁・塀
ひび割れ、破損などを点検し、あれば補修しておく。
- 窓ガラス
窓枠のがたつき、ゆるみなどあれば補強する。
- ベランダ
鉢植えや物干しざおなど飛散の危険が高い物は室内へ。
- 雨どい
継ぎ目のはずれ、塗料のはがれなどを確認。落ち葉や土砂が詰まっていたら取り除く。
- 屋外の設置物
プロパンガスのボンベはしっかり固定する。強風で飛ばされたり、浸水で流されたりしそうなものがないか確認する。
- 地下室・地下駐車場
浸水を防ぐ止水板や土のうを用意しておく。

いざというときの避難に備えるチェックリスト

●避難行動に時間がかかる要配慮者の場合

- 日ごろから防災について家族や支援者と話し合ひましょう。
- 家族や支援者と相談して、避難所までの避難経路をあらかじめ決めておきましょう。
- 家族や支援者と一緒に、避難所まで実際に歩いてみましょう。
- 家族や支援者との連絡方法を確認しておきましょう。
- 家族や支援者と一緒に、地域の防災訓練に参加しましょう。
- 非常持出品を準備しておきましょう。
- 家族や支援者とともに、町が取り組む避難支援対策に協力しましょう。



●通常の避難行動ができる人の場合

- 日ごろから防災について家族と話し合ひ、災害時の役割分担などを決めておきましょう。
- 避難所まで実際に歩いてみましょう。
- 家族との連絡方法を確認しておきましょう。
- 地域の防災訓練に積極的に参加しましょう。
- 非常持出品を準備しておきましょう。
- 日ごろから近所付き合いを密にし、近隣の要配慮者支援に協力しましょう。



大雨について知る

日本は雨の多い国です。梅雨の時期には、毎年、各地で集中豪雨によるさまざまな被害が発生しています。大雨による災害のおそれがある場合、気象庁はさまざまな気象情報を発表します。気象情報等をこまめに確認し、いざというときの避難に役立てましょう。

雨量と雨の強さ

| 1時間雨量 (mm) | 10以上～20未満 | 20以上～30未満 | 30以上～50未満 | 50以上～80未満 | 80以上～ |
|--------------|---------------------|--------------------------|---|-------------------------|-------------------------------|
| 予報用語 | やや強い雨 | 強い雨 | 激しい雨 | 非常に激しい雨 | 猛烈な雨 |
| 人の受けるイメージ | ザーザーと降る | どしゃ降り | バケツをひっくり返したように降る | 滝のように降る (ゴーゴーと降り続く) | 息苦しくなるような圧迫感がある恐怖を感じる |
| 人への影響 | 地面からの跳ね返りで足元がぬれる | 傘をさしていてもぬれる | 傘は全く役に立たなくなる | | |
| 屋内 (木造住宅を想定) | 雨の音で話し声が良く聞き取れない | 寝ている人の半数くらいが雨に気がつく | | | |
| 屋外の様子 | 地面一面に水たまりができる | 道路が冠水して川のようになる | 水しぶきであたり一面が白っぽくなり、視界が悪くなる | | |
| 車に乗っていて | | ワイパーを速くしても見づらい | 高速走行時、車輪と路面の間に水膜が生じブレーキが効かなくなる (ハイドロプレーニング現象) | 車の運転は危険 | |
| 災害発生状況 | この程度の雨でも長く続く時は注意が必要 | 側溝や小さな川があふれ、小規模のがけ崩れが始まる | 山崩れ・がけ崩れが起きやすくなり危険地帯では避難の準備が必要 | マンホールから水が噴出する土石流が起こりやすい | 雨による大規模な災害の発生のおそれが強く、厳重な警戒が必要 |

気象情報を確認しよう

●国土交通省「川の防災情報」

HP <http://www.river.go.jp/kawabou/ipTopGaikyo.do>

河川の水位と雨量の状況、浸水想定区域図を確認できます。

●岐阜県「川の防災情報」

HP <http://www.kasen.pref.gifu.lg.jp/>

岐阜県域の雨量・水位情報、河川の状況等をリアルタイムで確認できます。

●気象庁「高解像度降水ナウキャスト」

HP <http://www.jma.go.jp/jp/highresorad/>

気象レーダーの観測データを利用して、5分毎の30分先までの降水の予報が250m解像度で確認できます。

●岐阜県「ぎふ土砂災害警戒情報ポータル」

HP <http://alert.sabo.pref.gifu.lg.jp/>

土砂災害警戒情報を補足する情報や雨量計のデータが確認できます。

集中豪雨、局地的大雨から身を守る

近年、狭い範囲に短い時間で強い雨を降らせる「局地的大雨」や「集中豪雨」によって、人の命が奪われるケースが起きています。局地的大雨は、発生の予測が難しいことから、通称「ゲリラ豪雨」と呼ばれています。局地的大雨による水害の特徴としては、「河川の氾濫」「急な増水」「低い土地が水に浸かる」などがあります。河川に遊びに行くときは、天気予報などで局地的な雨の心配がないか確かめるなど十分に注意しましょう。

集中豪雨の危険性について

■短時間で危険な水位

河川、溪流、下水管、用水路などは、激しい雨が降ることやまわりから雨が流れ込むことで、数分から数十分で危険な状態となります。



■注意報や警報が出ない雨でも災害が発生する

大雨や洪水の警報・注意報の発表基準に達していないにもかかわらず、大雨でも、災害が発生するおそれがあります。



■水が地下に流れ込む

地下街や地下駐車場は出入口が限定されていたり、地上で起こっている災害に気づきにくいという危険性があります。



■離れた場所の雨でも影響する

自分のいる場所で強い雨が降ってなくても、上流で降った雨が流れてきて、危険な状態になる場合があります。



「集中豪雨」と「局地的大雨」

| | |
|---------|---|
| 集中豪雨とは | 同じような場所で数時間にわたり強く降り、100mmから数百mmの雨量をもたらす雨です。積乱雲が同じ場所で次々と発生・発達を繰り返すことにより起き、重大な土砂災害や家屋浸水等の災害を引き起こします。 |
| 局地的大雨とは | 急に強く降り、数十分の短時間に狭い範囲に数十mm程度の雨量をもたらす雨です。単独の積乱雲が発達することによって起き、大雨や洪水の注意報・警報が発表される気象状態でなくても、急な強い雨のため河川や水路等が短時間に増水するなど、急激な状況変化により重大な事故を引き起こすことがあります。 |

道路の冠水に注意

近年多発する局地的大雨により、低い土地にある道路が冠水し、進入した車両が動けなくなる事故が全国的に発生しております。水の深みにはまると、エンジンが停止し、水圧や電気系統の故障でドアや窓が開けられず、脱出できなくなるおそれがあります。



洪水の危険が迫ったら

大雨に関する情報について

大雨警報等の発表基準

*1(表面雨量指数,流域雨量指数)の組み合わせによる基準値を表しています。

| 種類 | 内容 | 北方町基準(岐阜地方気象台) |
|------------|--|--|
| 注意報 | 大雨注意報 | 表面雨量指数基準 18 土壌雨量指数基準 96 |
| | 洪水注意報 | 流域雨量指数基準 糸貫川流域=7.6 複合基準*1 - 指定河川洪水予報による基準 - |
| 警報 | 大雨警報(浸水害) | 表面雨量指数基準 35 土壌雨量指数基準 - |
| | 洪水警報 | 流域雨量指数基準 糸貫川流域=9.5 複合基準*1 - 指定河川洪水予報による基準 長良川中流(忠節・墨俣)、揖斐川中流(岡島・万石・山口) |
| 記録的短時間大雨情報 | 大雨警報発表時に、現在の降雨がその地域にとって災害の発生につながるような、稀にしか観測しない雨量であることを知らせるために発表 | 1時間雨量 100mm |
| 大雨特別警報 | 台風や集中豪雨により数十年に一度の降雨量となる大雨が予測され、もしくは数十年に一度の強度の台風や同程度の温帯低気圧により大雨になると予想される場合に発表 | |

洪水に関する情報～川の水位と氾濫に関する情報

河川の水位が避難の目安となります。水位観測所の水位の状況に応じて、次のような基準値が定められています。

●水位情報



洪水予報河川(長良川・揖斐川・根尾川)
水位周知河川(伊自良川・糸貫川)

| 種類 | 内容 | 危険度 |
|--------|---|------------------|
| 氾濫注意情報 | 水位観測所の水位が、氾濫注意水位に到達し、さらに水位上昇が見込まれるときに発表 | ※下の方に行くほど、危険度が増す |
| 氾濫警戒情報 | 水位観測所の水位が、一定時間後に氾濫危険水位に到達が見込まれるとき、あるいは避難判断水位に到達し、さらに水位上昇が見込まれるときに発表 | |
| 氾濫危険情報 | 水位観測所の水位が、氾濫危険水位に到達したときに発表 | |
| 氾濫発生情報 | 氾濫が発生したときに発表 | |

自宅の状況を確認しよう

- ①自宅が洪水による浸水のおそれがあるか確認する
洪水ハザードマップや町ホームページを活用して浸水想定区域等を確認しましょう。
↓ 浸水想定区域に該当する場合
- ②指定避難所を確認する
- ③気象情報等に注意し、早めに避難する

土砂災害の危険が迫ったら

土砂災害の被害を軽減するためには、普段から土砂災害に対する備えが必要です。家族や地域ぐるみで危険箇所や区域を確認し、災害に備えて避難経路や避難場所について話し合っておきましょう。

土砂災害は発生前に避難を

土砂災害は、突発的に発生し、すさまじい破壊力で一瞬にして生命や財産を奪ってしまいます。土砂災害の発生を予測するのは困難ですが、前兆現象が見られる場合があります。丘陵を切り崩した造成地や傾斜地など身近に土砂災害の危険箇所や区域があり、前兆現象を確認した場合は、早めに避難しましょう。



土砂災害の種類と前兆現象

がけ崩れ



地面にしみ込んだ水分が土の抵抗力を弱め、弱くなった斜面が突然崩れ落ちるのががけ崩れです。突発的に起こり、瞬時に崩れ落ちるので、逃げ遅れる人も多く、被害が大きくなります。

! こんな前兆現象に注意!

- がけからの水がにごる。
- 地下水やわき水が止まる。
- 斜面のひび割れ、変形がある。
- 小石が落ちてくる。
- がけから音がある。
- 異様なにおいがする。

地滑り



比較的ゆるやかな斜面において、地中の粘土層などの滑りやすい面が地下水などの影響で、ゆっくりと動きだす現象です。一度に広範囲で発生するために、住宅や道路、鉄道などに大きな被害をおよぼします。

! こんな前兆現象に注意!

- 地面にひび割れができる。
- 井戸や沢の水がにごる。
- がけや斜面から水がふき出す。
- 家やよう壁に亀裂が入る。
- 家やよう壁、樹木、電柱が傾く。

土石流



谷や斜面にたまった土や石、砂などが、大雨による水と一緒に一気に流れだして起こります。破壊力が大きく、また流れる速度も速いため、大きな被害をもたらします。

! こんな前兆現象に注意!

- 山鳴りがする。
- 雨が降り続けているのに、川の水位が下がる。
- 川の水がにごったり、流木がまざる。
- 腐った土のにおいがする。

台風から身を守る

台風が接近して災害発生のおそれが高まった場合には、台風情報とあわせて大雨、洪水、暴風などの防災気象情報が発表されます。情報に注意し、早めの対策や避難を心がけましょう。一般的に、1時間に20ミリ以上、または降り始めから100ミリ以上の雨が続いたら、がけ崩れの危険性が高くなります。

■ 台風の状況と気象情報

| 台風の状況 | 気象庁の気象情報 | 地元気象台の気象情報 |
|--|---|---|
| <p>台風発生</p> <p>↓</p> <p>台風接近</p> <p>↓</p> <p>台風上陸</p> | <p>熱帯低気圧に関する情報 熱帯性低気圧が24時間以内に台風になると予想される場合に発表</p> <p>台風情報 現在の状況(3時間ごと) 最大72時間先までの予報(6時間ごと)</p> <p>5日進路予報 3日(72時間)先も引き続き台風であると予想される時、5日(120時間)先までの台風の進路を発表(6時間ごと)</p> <p>暴風域に入る確率の発表 72時間以内に台風の暴風域に入る確率が0.5%以上である地域に対して発表(3時間ごと)</p> | <p>台風に関する気象情報 (以後、暴風などの状況を適宜発表)</p> <p>強風、大雨注意報など</p> <p>暴風、大雨警報など</p> <p>土砂災害警戒情報 (重大な土砂災害のおそれがある場合)</p> <p>特別警報 (数十年に一度の大災害が起きると予想される場合)</p> |

雨風が強まってきたときは

大雨や台風などが接近してきた場合、おおまかに以下のような流れの対応を考えましょう。

■ 早めの避難を

最新の気象情報を確認する



避難に関する情報を確認する



浸水などが予想されたら早めに避難する

隣近所に声を掛け合って、できるだけ集団で避難する



雨風が強まってきたときの対応の流れ

家の外の確認

飛ばされそうなもの、流されそうなものをしまう など

家の中の確認

窓ガラスの破損に備え、内側からテープをはる
カーテンを閉める など

大事な家財などを高い場所(2階など)に移動させる

簡単な浸水対策

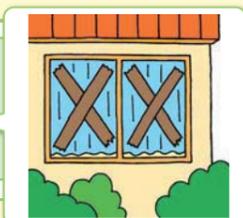
土のうで入り口を囲む
タオルで窓のすき間をふさぐ など

家族の居場所を確認する

離れていたら安否を確認
避難を事前に連絡

避難の準備をする

持出品の用意
避難先、避難路の確認



竜巻・落雷に備える

竜巻の前兆現象を確認したら

竜巻は、発達した積乱雲に伴って発生する激しい渦巻きです。短時間に狭い範囲に集中して建物などに被害をもたらします。竜巻気象情報が発表されたら、頑丈な建物内に移動するなどして身の安全を確保しましょう。



■ 竜巻注意情報の発表タイミング

| | |
|--------|---|
| 半日~1日前 | 「気象情報」を発表 「竜巻など激しい突風の恐れ」と明記します |
| 数時間前 | 「雷注意報」を発表 落雷、ひょうなどとともに、「竜巻」も明記します |
| 0~1時間前 | 「竜巻注意情報」を発表 今まさに竜巻の発生しやすい気象状況になっていることをお知らせします |

竜巻発生

実際に竜巻が接近してきたときの周囲の変化

- 1 空が急に暗くなる
- 2 大粒の雨や「ひょう」が降る
- 3 漏斗状の雲が目撃される
- 4 「ゴー」というジェット機のような音が聞こえる
- 5 飛散物が筒状に舞い上がる
- 6 気圧の変化で耳に異常を感じる

雷が迫ってきたら

雷も発達した積乱雲に伴って発生します。野外で活動していて雷が近づいてきた場合などは、建物の中に避難しましょう。

■ 雷鳴が聞こえたらすぐ避難する

- 鉄筋コンクリートの建物や自動車、バスなど屋根のある乗り物へ避難する。



■ 建物の中では、すべての電化製品、天井・壁から1m以上離れるとより安全

■ 落ちやすい場所がある

- 周囲より高い場所や物に落ちやすい。
- ゴルフ場や砂浜、グラウンドなど開けた場所や山頂などでは人に落ちやすい。
- 近くにある高い物をつたって落ちる傾向がある。
- 木のそばは危険。



■ 竜巻が迫ってきたら

屋内にいる場合

- ◆ 窓ガラスから離れる
- ◆ 雨戸、窓、カーテンを閉める
- ◆ 窓のない部屋に移動する
- ◆ 丈夫な机やテーブルの下に入って身を守る



屋外にいる場合

- ◆ 物置や車庫、プレハブの中は危険
- ◆ 電柱や樹木のそばも危険
- ◆ 頑丈な建物の物陰などに入り、身を小さくする
- ◆ 建物がなければ、水路などくぼんだところに身を伏せて両腕で頭や首を守る



■ 近くに安全な場所がないときは

- 電柱、煙突、鉄塔、建築物などの高い物体のてっぺんを45度以上の角度で見上げ、4m以上離れた範囲(保護範囲)に避難する。
- 高い木の近くでは、すべての幹、枝、葉から2m以上離れる。
- 姿勢を低く保ち、持ち物は体より高く突き出さない。
- 雷の活動がやみ、20分以上経過したら安全な場所へ移動する。



雷の前兆

- 1 積乱雲が発達する
- 2 空が暗くなる
- 3 突風が吹く
- 4 激しい雨が降る

火災による被害をなくすために

火災による被害をなくすためには、日ごろから火災を発生させないよう注意するのはもちろんですが、万が一出火したときにどのように行動すべきか覚えておくことも大切です。被害を最小限に抑えるために、家族、地域ぐるみで防火意識を高めましょう。

もし出火したら…

出火の現場に居合わせたらまず「通報」、それから「初期消火」「避難」の順番で行動するのが原則です。ただし、優先順位は状況により異なります。出火直後なら「通報」と「初期消火」の優先順位が高くなりますが、そのために逃げ遅れては大変です。あわてず冷静な判断を心がけましょう。



行動1 早く知らせる

- 大きな声で「火事だー！」と叫び、隣近所に知らせる。声が出ないときは、非常ベルや、やかんや鍋など音が出るものをたたく。
- どんなに小さな火事でも必ず119番通報する。



行動2 初期消火

- 火がまだ横に広がっているうちは消火が可能。
- 消火器や水だけでなく、毛布など手近なものを利用する。

覚えておこう！ 火元によって消火方法が異なる

コンロ

- 油鍋に水をかけるのは厳禁。
- 消火器は離れた位置から鍋の全面を覆うように向け噴射する。
- 消火器がない場合は、シーツやバスタオルをぬらして手前からかぶせ、空気を遮断する。

電気器具

- いきなり水をかけたり、泡消火器の使用は感電の危険がある。コンセントかブレーカーを切り、粉末消火器で消火する。

衣類

- 着衣に火がついたら、転げまわって火を消す。風呂場に残り湯があれば、浴槽に飛び込む。



カーテン・ふすま・障子

- カーテンは燃え広がる前に水をかける。できればレールから引きちぎり消火する。
- ふすまや障子などはけり倒して、踏み消す。その後、水をかけてしっかり消火する。

ストーブ

- 消火器は直接火元に向けて噴射する。
- 消火器がない場合は、シーツや毛布などをぬらして手前からすべらせるようにかぶせ、空気を遮断する。

たき火

- 消火器を使う。消火器がない場合は水や土で消す。
- 水の準備ができていない場合は、ほうきや木があればたたいて消し、その後、水でしっかり消火する。



行動3 早く逃げる

- 火が背の高さを超えたら初期消火は困難。無理せず早めに避難する。
- 可能ならば、燃えている部屋の窓やドアを閉め、空気を遮断してから避難する。



火災を防ぐために

1 放火対策を万全に

ゴミは指定日の朝に出すなど、家のまわりに燃えやすいものを置かない。車庫、物置などの戸締まりも忘れずに。



2 コンロから離れない

コンロのまわりに燃えやすいものを置かない。火がついているコンロから離れるときは、必ず消すこと。



3 寝たばこ、ポイ捨ては厳禁

火がついたたばこを放置しない。喫煙するときには深い灰皿を使い、吸殻を捨てる時は必ず水にさらす。



4 子どもの火遊びに注意

子どもには火の正しい使い方や怖さを教える。子どもの手の届くところにマッチやライターを置かない。



5 ストーブのまわりを整理

衣類や布団など、ストーブのまわりに燃えるものを置かない。家具のそばにストーブを置かない。近くで洗濯物を乾かすのも危険。



6 配線まわりはきれいに

複数のコードをまとめたり、たこ足配線をしない。コードの上にものを載せるのも危険。コンセントまわりは定期的に掃除する。



消火器の使い方を覚えておこう

消火器の使い方

- 1 安全ピンに指をかけ、上に引き抜く。
- 2 ホースをはずして火元に向ける。
- 3 レバーを強く握って噴射する。



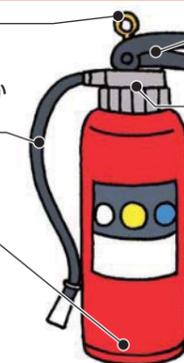
消火器の構え方

- 1 火の風上にまわり、風上から構える。
- 2 やや腰を落として低く構える。
- 3 炎を狙うのではなく、火の根元を掃くように左右に振る。



消火器は定期的に点検を！

- **安全ピン**
 - ・変形、破損はないか
 - ・封印は切れていないか
- **ホース**
 - ・ひび割れ、ゆるみ、劣化はないか
- **本体・底部**
 - ・サビや変形はないか
- **シール**
 - ・使用期限内か
- **レバー**
 - ・変形、破損はないか
- **キャップ**
 - ・変形やゆるみはないか
- **ゲージがついている場合**
 - ・圧力を示す針が規定内にあるか
- **消火器の種類**
 - ・有効な用途を確認する



本当に恐ろしいのは煙です！

火災で発生する煙には、一酸化炭素などの有毒ガスが含まれています。吸い込むと中毒などにより命を落とす危険性があるので、次のポイントに気をつけながら避難しましょう。

- ぬらしたタオルやハンカチなどで口と鼻を覆う。
- 短い距離なら息を止め、一気に走りぬける。
- できるだけ姿勢を低くする。
- 視界が悪いときは壁づたいに避難する。

もし、原子力災害が起きたら

原子力災害とは、原子力施設から放射性物質が漏れ、周辺に被害が生じることをいいます。放射性物質とは放射線を出す物質のことで、放射線を出す能力を放射能といいます。原子力災害の程度は人間が感じ取ることができないため、放射性物質に関する基本的な知識と正しい対処法を身につけることが重要です。

■正確な情報を入手してください

原子力施設で事故等が発生した場合、自治体などはテレビ・ラジオなどの報道機関を通して、住民に必要な情報をすみやかに知らせます。

情報収集のポイント

●防災行政無線や広報車などの情報に注意する



●テレビやラジオから正確な情報を入手する



●デマに惑わされないようにする



●問い合わせのための電話は控える



●自主防災組織で内容を確認する



■防護対策が必要になります

防護対策とは、放射線や放射性物質が大量に放出された際に、周辺住民などの被ばくをできるだけ低減するために講じられる措置です。

住民が受けると予想される線量が一定の指標を超えるような場合に、数時間以内に「屋内退避」や「避難」といった指示や、一定期間のうちに当該地域から離れる「一時移転」といった指示が出ます。



防災

チェックポイント 外部被ばく、内部被ばくから身を守る

外部被ばくから身を守るには…

- 距離による防護
できるだけ遠くに離れる
- 遮蔽による防護
コンクリートなどの建物の中に入り、放射線をさえぎる
- 時間による防護
放射線を受ける時間を短くする

内部被ばくから身を守るには…

- 吸引防止
マスクやハンカチで口をふさぐ
- 摂取防止
汚染された水や食べ物をとらない

退避や避難の指示が出たら

屋内退避の場合

■屋内退避について

屋内退避は、比較的容易にできる対策です。放射性物質の吸引抑制や、放射線を遮へいすることにより、被ばく低減を図ります。屋内退避は、避難の指示等が国などから行われるまでの間、被ばくのリスクを減らしながら待機する場合に行います。

また、避難や一時移転の実施が難しい場合に、国及び自治体の指示によって行います。その場合、一般的に遮へい効果や気密性が比較的高いコンクリートの建物への屋内退避が有効です。



■屋内退避で取るべき行動

屋内退避の指示が出たら、すみやかに自宅などの建物内に入り、ドアや窓を閉めて次の対策を取ってください。

- 換気扇やエアコンは止める
- ドアや窓を全部閉める
- 外から帰ってきた人は、うがいのほか、手や顔を洗い、衣服を着替える
- ペットは屋内に入れる
- 電話による問い合わせなどは控える
- 着替えた衣服はビニール袋に保管し、他の衣服と区別する
- テレビやラジオ、広報車や防災行政無線で伝えられる情報に注意する
- 屋内の食品にはふたをしたり、ラップをかける



避難および一時移転の場合

■避難および一時移転について

避難および一時移転は、一定量以上の被ばくを受ける可能性がある場合に実施される対策です。放射性物質や放射線の放出源から離れることにより、被ばく低減を図ることが目的です。このうち避難は、空間放射線量率等が高かったり、高くなるおそれがある地点から速やかに離れるため緊急で実施されます。また、一時移転は、緊急の避難が必要な場合と比べて空間放射線量率等は低いものの、日常生活を続けた場合の無用な被ばくを低減するため、一定期間のうちに、その地域から離れるために実施されます。



■避難等の際に取るべき行動

避難の指示が出たら、まず指示の内容をよく確認し、あわてず落ち着いて行動してください。また、どこの区域の人が対象か、一時集合場所はどこか、いつ集まるのかなどについて正しく情報を把握しましょう。

- テレビやラジオ、広報車や防災行政無線などで正確な情報を把握する
- 貴重品を持って、持ち物は最小限に抑え、帽子や上着、長ズボンを着用する(体表面の露出をできる限り少なくすることがポイント)
- 戸締まりを忘れずに。避難先や安否情報を書いたメモを家族で決めた場所に残す。
- 近所にも声をかけて、徒歩で一時集合場所に集まる
- ガスの元栓を閉め、電気器具のコンセントを抜く



災害時の避難のポイント

災害が発生し、家屋内にとどまることが危険な状態になった場合は、落ち着いてすばやく避難する必要があります。その際には、子どもや高齢者などの要配慮者の保護を念頭に置き、近所の一人暮らし高齢者世帯などにも声をかけるなど近隣で協力することが大切です。

自らの判断で避難行動を～危険を感じたらすぐ避難しましょう

近年、台風による大雨等により逃げ遅れた住民が被害を受けるケースが多くあります。特に突発的な集中豪雨では、市町村の避難に関する情報が間に合わない場合もあるため、危険を感じたときには自らが判断し、避難行動をとる必要があります。

風水害では、事前に気象情報等を入手することができるため、正しい情報の入手と早めに避難行動をとることがとても重要です。

優先 ①

早めに安全な親せき・知人宅、自治会館等へ避難

優先 ②

市町村が開設する指定緊急避難場所（避難所）へ避難

優先 ③

避難することが、かえって危険なときは屋内安全確保

避難に関する3つの情報

災害の危険が迫って居住者の避難が必要になった場合に、避難に関する情報が発令されます。3種類の情報は状況の深刻度に応じて出されるので、各情報に応じた避難行動をとりましょう。

1 避難準備・高齢者等避難開始

- 避難するのに時間がかかる高齢者などの要配慮者やその支援者は避難を開始します。
- 通常の避難行動ができる人は、家族との連絡、非常持出品の用意など避難の準備を整えとともに、気象情報などに注意を払い、自主的に避難を始めます。



2 避難勧告

- 速やかに避難所へ避難します。
- 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、近くの安全な場所への避難や、自宅内のより安全な場所に避難します。



3 避難指示（緊急）

- まだ避難していない人は、緊急に避難所へ避難します。
- 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、近くの安全な場所への避難や、自宅内のより安全な場所に避難します。



Point 特別警報が発表されていなくても早め早めの行動をとりましょう。

「命を守る避難行動」～水平避難と垂直避難

大雨のときには、上記優先①、優先②のように早めに安全な場所へ避難する「水平避難」が原則です。

しかしながら、夜間や急な大雨等で家の外に避難することが、かえって命に危険を及ぼしかねないときは、近隣の安全な場所への避難や、少しでも命が助かる可能性の高い避難行動として、屋内でもがけや川から離れた2階以上のより安全な場所（部屋）へ移動し安全を確保（垂直避難）することが重要です。



安全に避難するために

■事前に準備を

普段から避難所までの安全な経路などを確認しておきましょう。



■持ち物は最小限に

荷物は背負い、両手が使えるようにしましょう。



■動きやすく安全な服装で

ヘルメットで頭部を保護しましょう。靴はひもでしっかりしめられる運動靴にしましょう。



■車は使わない

車は数十cmの浸水で浮いてしまいます。他の避難者や緊急車両のさまたげにもなり、自分も危険です。



■隣近所で声をかけ合って

避難は2人以上でしましょう。隣近所を誘って集団で避難しましょう。



■マンホールや側溝に注意を

急激な大雨が下水管に流れ込み管内の圧力が上昇して、マンホールのふたが開いてしまう場合があります。浸水が進むなか、マンホールや側溝にはまってしまうと大変危険です。



■避難所では気象情報に注意を

避難所では相互に協力を。被害の状況や今後の気象状況を確認します。



■深さに注意

歩行可能な水深は約50cm。水の流が速い場合は20cm程度でも危険となります。



みんなで共同して避難所の運営を行いましょう

大規模災害時において、多くの住民が被災するなか、避難所を自治体が主体となって運営することは困難であると想定されています。

このため、すべての避難者が安心して、良好な生活環境のもとで避難生活を送ることができるよう、避難者を含む地域の方々が主体となって、お互いに助け合い、力を合わせて避難所の運営をすることが重要となります。

また、避難所での生活は不自由が多く、疲労やストレスから体調を崩してしまうこともありますので、体調管理には十分気を付けましょう。



共同作業のポイント

避難所では食事の準備・片づけ、物資の配布、共有スペースやトイレの掃除など、さまざまな作業を行っていかねばなりません。そのため次のようなポイントに留意しましょう。

- 個人の能力・特技を生かしましょう。
- 一つの活動（作業）において、性別が偏らないよう、男女がともに活躍できるようにしましょう。
- 日中、夜間、休日等いろいろな時間帯に対応できるようにしましょう。
- みんなが公平に作業を行えるようにローテーションを組みましょう。
- 障がいのある人や高齢者、妊娠している人などには協力しましょう。

必要な支援の違いを把握しましょう

避難所には年齢も被災状況も異なるさまざまな人が避難しています。そのため、一部の人の考えだけでは、良好な避難所運営は行えません。

避難者それぞれの必要な支援の違い、特に男女のニーズの違いを把握するために、さまざまな意見を幅広く聞くことが大切です。

健康管理

- 感染症対策として、こまめにうがい手洗い、マスク着用をしましょう。
- エコノミークラス症候群対策として、できるだけ体を動かしたり、水分を十分取り、脱水症状にならないようにしましょう。
- 一酸化炭素中毒のおそれがあるので、換気のよくない場所で燃料を燃やす装置を使用してはいけません。暖房等を使用する場合は換気をこころがけましょう。

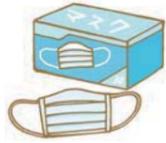
女性・子ども目線の防災対策を

災害時があると便利なアイテム

女性特有のニーズに合った備えも必要です。災害時があると便利なアイテムを紹介します。自宅用の非常持出袋に合わせて入れましょう。

マスク

ほこり対策や感染症などの病気まん延の防止になるほか、お化粧ができないときにも大活躍します。



スキンケア用品、化粧品など

化粧品・リップクリーム・ハンドクリーム・シートタイプのメイク落としやヘアゴムなど。災害時に、スキンケア用品やメイク落としシート、基礎化粧品などが届くことは困難な状態になるので、あらかじめスキンケア用品一式を揃えておきましょう。



パンティライナー (おりものシート)

災害時は、下着をこまめに着替えることができます。下着の汚れ防止にもなります。



生理用品 (1週間分)

いつも利用しているものを1週間分は準備しておきましょう。避難所に用意されていないかったり、数が足りないこともあります。



ウェットティッシュ・赤ちゃんのおしりふき

顔や身体拭き用があるなど何かと便利です。また、赤ちゃんのおしりふきは大判で肌触りがやさしいので、顔・身体問わず使うことができ、枚数も多いので気軽に使えるのも利点です。



マウスウォッシュや歯間ブラシなど

口腔ケアは被災地での病気予防にもつながります。マウスウォッシュや歯間ブラシなどがあると便利です。また、むし歯予防には歯ブラシでブラッシングすることが大切です。歯ブラシも用意しておきましょう。



キャリーバッグ・キャリーカート

水など重いものを運んだり、離れた場所への移動に便利です。



保温ポット

お湯をもらうのに役立ちます。また、赤ちゃんがいるママにはとても便利なアイテムになります。



ストール

寒さ対策や目隠しなどに使えます。



カイロ

女性は特に身体を冷やさないことが体調管理につながります。また、赤ちゃんがいるママには離乳食を温めることにも使えます。



水のいらないシャンプー

災害時、なかなかお風呂に入れないときでも清潔に保つために重宝します。



防臭袋・ビニール袋

おむつやゴミ、汚れたもの入れと何かと役に立ちます。災害時は、ゴミの収集も普段どおりには行われないので、防臭袋は生ゴミ入れにも使えます。また、洗剤と一緒に下着などを入れて洗濯にも使えて重宝します。



外出時に被災したら

まず、身の安全を図る

子どもと一緒に外出中に地震が起きたときは、まず身の安全を図りましょう。余裕があれば自分の周囲を見渡して、落ちてきたり崩れてきたりしそうなものがない、安全な場所を探しましょう。



人混みの中では抱きかかえる

人混みの中では必ず、赤ちゃんを抱きかかえて避難しましょう。危険を感じたら大きい声で、赤ちゃんがいることを伝えましょう。



ベビーカーなどに抱っこひもを入れておく

大きな地震が発生すると、アスファルトの道路に地割れが起きたり、地面が陥没したりして、ベビーカーのまま避難することができなくなるおそれがあります。そんな場合に備えて、抱っこひもやおんぶひもを必ずベビーカーに入れておきましょう。



手を離さない

子どもの手を離さないようにしましょう。



むやみに移動せず、状況を確認する

交通機関や周囲の被害状況の確認、二次災害に巻き込まれる危険性を考慮のうえで、帰宅するか、その場にとどまるかを判断する必要があります。



子どもと一緒に災害に備える



公衆電話の使い方を教える

いま、ほとんどの子どもが公衆電話の使い方がわからないといえます。公衆電話自体が見当たらなくなっていますが、是非とも子どもの通学路などで見つけて教えておきましょう。

アウトドアに慣れる

非常食などを持ってキャンプやピクニックへ出かけてみましょう。野外で調理体験をするなど遊び感覚で学ぶことで、日常生活の違いに慣れさせておきましょう。その際、和式トイレや野外のトイレを使って慣れさせておくのも大切です。

非常食を食べてみる

アルファ米やレトルト食品、缶詰などさまざまな種類があります。非常食ごとの調理の仕方や、子どもが食べたがらないものもあるので事前の確認になります。家族が食べられるものを用意することができます。

非常用トイレを試す

キャンプに出かける際は、非常用トイレや目隠し、消臭スプレー、段ボール、凝固剤なども併せて用意しましょう。いざ使用してみようとするときや処理の仕方がわからないことがあります。

危険箇所をチェックする

子どもと一緒に通学路にある古い木造住宅やブロック塀、狭い路地など危険箇所をチェックしましょう。道路がふさがれた場合の避難所までの複数の避難ルートを確認しておきましょう。

外出時には家族に行き先を伝える

救助や安否確認に役立つだけでなく、家族の居場所がわかれば災害時の不安が大きく解消されます。

災害時に気をつけたい乳幼児の食事について

日ごろ飲み慣れている粉ミルクや食べ慣れている食品の用意が大切です。

離乳食について

- 災害時、離乳食は大変手に入りにくくなるので、自宅での買い置きが不可欠です。また、今が5~6か月の「ゴックン期」なら、7~8か月の「モグモグ期」向けのレトルト商品などを用意するのがポイントです。
- 缶詰などを使えば、離乳食メニューの幅が広がります。
- 離乳食は、密閉式ビニール袋を利用して水やミルクと食材を混ぜてもむだけでつくれます。
- 離乳食は残っても保管しないで捨てましょう。
- 離乳食がない場合、離乳を始めたばかりであれば母乳や粉ミルクで栄養をまかなうようにします。
- 避難所では、離乳食用のレトルト商品は手に入りにくいので、大人が食べるお弁当を水やお湯で薄味にし、ごはんや芋などを潰して食べさせましょう。
- アレルギー対応食品は避難所では手に入りにくいので、自宅での買い置きが不可欠です。
- 避難所で離乳食用のレトルト商品の配給がある場合は、アレルギー表示を確認しましょう。



ミルクについて

- ミルクをつくるときに使うお湯は必ず煮沸しましょう。
- お湯が用意できないときには、衛生的な水で粉ミルクを溶かしましょう。
- フォローアップミルクには水に溶けやすいものがあるので、お湯がないときの代替品として利用できます。
- 硬水は消化不良を起こしやすいので、軟水を用意しましょう。
- ミルクは授乳ごとに準備し、残ったミルクは処分しましょう。
- アレルギー疾患用ミルクを必要とする場合は、避難所では手に入りにくいので、自宅での買い置きが不可欠です。
- カセットコンロがあるとガスが止まってもミルク用のお湯が準備できます。避難所内は火気厳禁という場合が多いので、使用前に確認しましょう。
- 哺乳瓶・コップを煮沸消毒や薬液消毒できないときは、衛生的な水でよく洗って使いましょう。
- 哺乳瓶用の消毒薬がある場合は、哺乳瓶がしっかり浸かる分量の水と哺乳瓶用消毒薬を密閉式ビニール袋に入れ、しっかり閉じてから袋ごとよく振って消毒します。



自宅のトイレを災害時に使う方法 (例) ※水を流せない場合

- 1 まず、トイレの止水栓を閉める(水が出ないようにする)。そして、貯水タンクの水をレバーで流さないようにする。
- 2 ゴミ袋を便座の下にかぶせてから便座を下ろして、便座にもう1枚ゴミ袋をかぶせる。
- 3 くしゃくしゃにした新聞紙をゴミ袋の中に敷き詰める。
- 4 用を足す。
- 5 消臭効果のあるもの(猫砂・おがくず、消臭剤や凝固剤など)があれば、上からかける。
- 6 便座にかぶせたゴミ袋を取り出し、空気を抜いて口を強く縛る。
- 7 ベランダ等で一時保管し、市町村の指示に従って処分する。

非常持出品チェックリスト

家族構成にあった品物と量を考えて用意しましょう（5 ページ参照）。定期的に点検することも忘れずに。

●非常持出品（とっさの場合に持ち出せるようにリュックにつめておきたい）

| 品名 | チェック日 | 品名 | チェック日 |
|---------------|-------|---------------------|-------|
| 飲料水 | | 衣類(保温性が高いもの) | |
| 非常食(乾パン、缶詰など) | | 雨具(レインコートなど) | |
| 懐中電灯(予備の乾電池) | | 軍手 | |
| 携帯ラジオ(予備の乾電池) | | ナイフ、缶切り | |
| 携帯電話用充電器 | | 割り箸、使い捨て食器 | |
| マッチ、ライター | | レジャーシート | |
| ろうそく | | 救急箱 | |
| タオル | | 常備薬 | |
| ティッシュ | | 貴重品・現金(公衆電話用に10円玉も) | |
| ヘルメット | | 健康保険証のコピー | |
| マスク | | | |

●非常備蓄品（少なくとも3日は自力で生活できるように準備）

| 品名 | チェック日 | 品名 | チェック日 |
|------------------------|-------|------------------|-------|
| 飲料水(1人1日3L) | | 割り箸、使い捨て食器 | |
| 非常食(レトルト食品、アルファ米、缶詰など) | | ラップ、アルミホイル | |
| 非常食(チョコレート、あめなど) | | 洗面用品(ドライシャンプーなど) | |
| 燃料(カセットコンロ、予備のガスボンベなど) | | 使い捨てカイロ | |
| 毛布、タオルケット、寝袋など | | | |
| 携帯用トイレ | | | |
| トイレトーパー、ウエットティッシュ | | | |

使いながら備蓄する

「ローリングストック法」で常時保存

- 最初に多めに購入する。消費期限内に使い切る量が目安。
- 消費期限の短いものから順番に使う。
- 消費した分を補充し、いつも一定量に保つ。

②と③を繰り返す

ローリングストックは、食料品だけでなく、生活用品にも使えます。ラップ、ホイル、ビニール袋など日常生活でよく使うものを「買い置き」し、使った分だけ買い足すと、いざというときにあわてません。

ラップ、アルミホイル、ビニール袋(小)、トイレトーパー

この冊子は、各家庭でよく読んでいただき、災害発生時にすぐ利用できる場所に保管してください。

わが家の防災メモ

あらかじめ記入し、家族みんなが
わかるところに置いておきましょう。

緊急通報は落ち着いて!



- ①火事か、救急かを伝える
- ②自分の名前と住所を伝える。住所がわからなければ、目印となる建物を伝える
- ③何が燃えているのか、傷病者はどんな状態なのかを伝える
- ④安全な場所で救急車・消防車を待つ
- ⑤AEDが使える状態か判断する

防災行政無線の直近内容確認番号

322-1199

■緊急連絡先

| 連絡先 | 電話番号 | 連絡先 | 電話番号 |
|-------|----------|-----------|--------------|
| 北方町 | 323-1111 | 中部電力岐阜営業所 | 0120-924-148 |
| 本巣消防署 | 324-0119 | ガス会社 | |
| 北方警察署 | 324-0110 | かかりつけの病院 | |

■家族の連絡先

| 家族の名前 | 連絡先(勤務先・学校など) | 電話番号 | 携帯電話番号 |
|-------|---------------|------|--------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

■親戚・知人の連絡先

| 名前 | 電話番号 | 携帯電話番号 | メモ |
|----|------|--------|----|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

■家族のデータ

| 名前 | 生年月日 | 血液型 | アレルギー | 持病 | 常備薬 |
|----|------|-----|-------|----|-----|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

■避難場所

| 指定避難所・指定避難場所 | 家族が離れ離れになったときの集合場所 |
|--------------|--------------------|
| | |