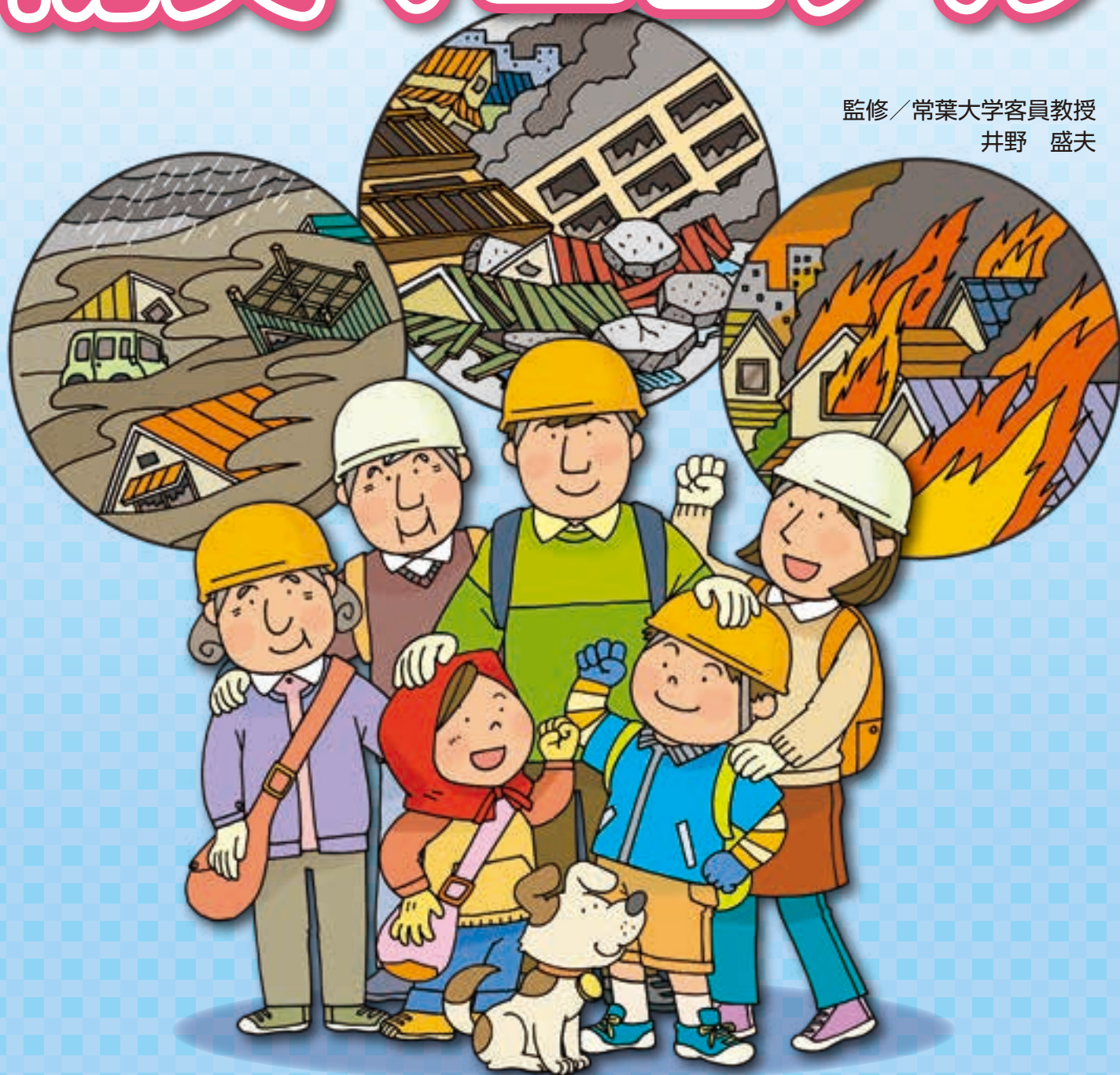


さまざまな災害に備えておきましょう

わが家の 防災マニュアル

監修／常葉大学客員教授

井野 盛夫



壱岐市

壱岐市の過去の災害

壱岐市の災害には、台風、大雨、洪水、火災、地震等があり、主なものは次のとおりです。

風水害

発生年月日	原因	被害概要	備考
昭和31年9月9日	台風12号	被害甚大(家屋全壊・半壊)	災害救助法適用
昭和34年9月17日	台風14号	被害甚大(家屋全壊・半壊)	災害救助法適用
昭和53年9月15日	台風18号	被害甚大(軽症者5名)	
昭和62年8月31日	台風12号	被害甚大(重症者3名・軽症者7名)	
平成9年10月14日	竜巻	死者1名	
平成11年6月29日	集中豪雨	死者1名(土砂災害・床上浸水)	
平成21年7月24日	集中豪雨	死者1名(土砂災害)	

火 災

年次	件数	建築物								被災世帯				被災人員	山林原野		その他件数	死傷者		損害額 (千円)
		件数	焼失面積 (㎡)	全焼		半焼		部分焼		総数	全損	半損	小損		件数	焼失面積 (㎡)		死者 (名)	負傷者 (名)	
				住宅	非住宅	住宅	非住宅	住宅	非住宅											
平成15年	31	12	568	3	1	1	0	4	3	10	3	1	6	20	6	7,300	13	0	5	32,624
平成16年	55	19	1,222	6	0	1	2	7	3	17	5	2	10	43	11	2,000	25	2	6	83,758
平成17年	45	15	1,163	6	0	1	1	4	1	10	4	1	5	29	17	1,100	13	1	3	56,974
平成18年	24	6	415	3	0	0	0	1	0	6	3	1	2	17	5	1,100	13	2	3	24,014
平成19年	38	13	850	3	4	0	0	3	0	13	5	1	7	59	13	2,500	12	0	6	68,807
平成20年	40	14	861	1	3	0	2	3	2	11	1	1	9	38	9	1,800	17	0	6	60,459
平成21年	39	6	457	4	1	0	0	1	0	6	4	0	2	20	18	3,600	15	1	0	22,972
平成22年	30	12	347	2	2	1	1	2	1	9	4	0	5	24	11	2,800	7	1	3	12,662
平成23年	39	14	580	2	4	0	0	3	0	9	2	0	7	19	12	3,100	13	0	4	50,985
平成24年	21	4	468	2	1	0	1	0	0	3	2	1	0	8	4	3,400	13	1	2	40,721

資料：壱岐市消防本部

地 震

発生年月日	名 称	規模(M)	被害中心地	被 害 概 要
1700年4月15日		7	壱岐・対馬	人家破損
2005年3月20日	福岡県西方沖地震	7	福岡市・壱岐市	負傷者2人、建物・港湾施設被害

ご あ い さ つ



壱岐市長
白川 博一

市民の皆さまには、日頃から市政に対し、多大なご理解とご協力を賜り、厚くお礼を申し上げます。さて、皆さまご承知のとおり、平成23年3月11日に発生しました東日本大震災は、マグニチュード9.0という巨大地震であり、未曾有の被害が発生し、多くの尊い人命、財産が失われました。火山列島と言われる日本においては、いつ、どこでこれらの自然災害が発生してもおかしくない状況にあることを私たちは、常に念頭に置かなければなりません。

また、ここ本市においては、梅雨前線による集中豪雨や台風による暴風雨等により、毎年少なからず災害が発生しており、また、実に300年ぶりともいわれる平成17年に発生した福岡西方沖地震では、これまでにない大きな揺れを経験しました。

本市では、これまでの経験を踏まえ、常日ごろから安全・安心のまちづくりのために、防災・減災対策に取り組んできておりますが、被害を最小限に抑えるためには、市民皆さんが防災意識を高めていただくとともに、「自らの身は自分で守る」、「自分の地域は自分たちで守る」という「自助」、「共助」の精神が重要であると考えます。

この冊子は、壱岐市地域防災計画に基づき、防災に関する知識の普及啓発を目的に、災害への備えや災害が発生した場合の対処方法をまとめたものです。日ごろから、身近なところに備えていただき、ご家庭や地域の防災対策にご活用いただきたいと願っております。

平成30年2月

もくじ

プロローグ	
壱岐市の過去の災害	P1
風水害対策	
集中豪雨やゲリラ豪雨から身を守りましょう	P2
土砂災害から身を守りましょう	P4
強い雨風に警戒しましょう	P6
風水害に備えましょう	P7
竜巻から身を守りましょう	P8
高潮から身を守りましょう	P9
地震対策	
地震発生! そのときどうする?	P10
地震による災害を理解しよう	P12
大きな揺れを感じたとき	P14
大きな揺れに備えて	P16
津波対策	
津波の危険から身を守りましょう	P18
火災対策	
火災による被害をなくしましょう	P22
危険を感じたらすぐ避難しましょう	P24
火災に対する備えをしておきましょう	P25
災害時の避難	
災害時の避難のポイント	P26
家族との連絡方法などを決めておきましょう	P28
避難所生活での心得	P29
地域防災	
地域ぐるみで支え合いましょう	P30
避難行動要支援者を支援しましょう	P32
応急手当	
いざというときの応急手当の方法	P34
非常持出品	
準備しておきたい非常持出品は?	P36
指定避難所	
壱岐市の避難施設一覧	P38
防災情報	
防災情報を自分でチェックしましょう	P40

集中豪雨やゲリラ豪雨 から身を守りましょう

集中豪雨は、短時間のうちに狭い地域に集中して降る豪雨のことです。梅雨の終わりごろによく起こります。狭い地域に限られ突発的に降るため、その予測は現状困難です。気象情報や起きている現象から危険レベルを判断し、行動することが重要になってきます。

集中豪雨の危険を知っておきましょう

■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わずかな雨でも、災害が発生するおそれがあります。



■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いても、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。



危険は急激に迫ってくる!

乗り物が危ない!

大雨が降っているときには、路面冠水に遭遇する危険性があります。

想定される危険

- 1 激しい雨で前が見えなくなる**
大雨時は、どれだけ車のワイパーを動かしても、前が見えなくなってしまうことがあります。
- 2 路面冠水の危険**
路面冠水で車のエンジンが停止することがあります。空ぶかしをしてマフラーからの浸水を防ぎましょう。
- 3 車から出られなくなる**
浸水中の車は、水圧でドアが開かなくなります。また、60～70センチまで浸水すると車が浮き始めます。

避難のポイント

- 1 徐々に車のスピードを落とす**
雨で視界が悪い場合、急停車せず、ゆっくりと減速する。
- 2 エンジンが止まってもあわてない**
エンジン保護のため再始動せず、感電防止のため車のキーをオフにする。
- 3 ガラスを破って脱出する**
万が一に備えて、特殊ハンマーを車内に常備すること。あわてずにできるだけ早く、窓を割って脱出する。

このような前兆を確認したら避難しましょう



- ! 川の近くでは、まわりの空が真っ黒になったらすぐに避難する。
- ! 雷鳴や稲妻を確認したら建物内へ避難する。
- ! 冷たい風が吹き出したら注意する。
- ! 大粒の雨やひょうが降り出したら建物内へ避難する。
- ! 雨の日に周囲より低い位置にいる場合は、高い場所へ移動する。
- ! 川の近くで警告のサイレン音がしたらすぐに川から離れる。

浸水などから避難するときの注意点

ポイント
1

動きやすく、安全な服装で

ヘルメットで頭を保護し、靴はひもで締められる運動靴にする。裸足・長靴は厳禁。



ポイント
2

足元に注意

道路が冠水すると足元が見えにくくなり、側溝やマンホールに気づきにくくなる。長い棒などを杖代わりにして歩くと安全。



ポイント
3

単独行動はしない

避難するときは2人以上です。流されないように、ロープで互いを結ぶ。



ポイント
4

深さに注意

歩行可能な水深の目安は約50センチ。水の流れが速い場合は20センチ程度でも危険になる。危ないと判断した場合は、無理をせず、高所で助けを待つ。



ポイント
5

避難行動要支援者に配慮を

高齢者や傷病者は背負い、子どもには浮き輪などを着けて安全を確保する。



防災

チェックポイント

ゲリラ豪雨に注意しましょう!

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。これらの雨は、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。ゲリラ豪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。



防災

チェックポイント

使いこなそう 気象庁のホームページ

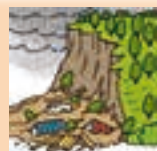
気象庁のホームページでは、さまざまな気象予報が掲載されています。「降水ナウキャスト」情報は、1時間先までの各10分間雨量の分布を予想しています。積極的に活用しましょう。
「レーダー・ナウキャスト(降水・雷・竜巻)」
<http://www.jma.go.jp/jp/radnowc/>

土砂災害から身を守り ましょう

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。家族で家のまわりの危険箇所を確認し、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。

土砂災害の種類と前兆現象

がけ崩れ・山崩れ

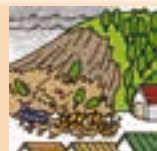


雨水がしみ込んで、やわらかくなった斜面が急に崩れ落ちます。日本で最も多い土砂災害で、人の住む家の近くでも突然起きるため、逃げ遅れて犠牲となる人も多い災害です。

こんな前兆現象に注意!

- がけからの水がにごる。
- 小石が落ちてくる。
- 地下水やわき水が止まる。
- がけから音がある。
- 斜面がひび割れる。
- 異様なおいがする。

地すべり

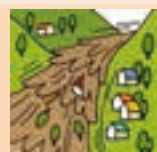


地盤が弱い土地に豪雨が降り、ゆるくなった斜面の一部が、地下水の影響と重力でゆっくり下へ移動する現象です。ひとたび発生すると、家や道路、田畑など広い範囲に被害を与えます。

こんな前兆現象に注意!

- 地面にひび割れができる。
- 家やよう壁に亀裂が入る。
- 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、樹木、電柱が傾く。

土石流



長雨や集中豪雨などで、山腹や谷川の石や土砂がいきにく下流へ押し流されます。いきおいが強く、圧倒的なスピードで、進行方向にあるものを次々とのみ込み、壊していきます。

こんな前兆現象に注意!

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

あなたの住まいは大丈夫? 2つの土砂災害警戒区域

土砂災害警戒区域とは

土砂災害のおそれがある区域

指定されると...

災害情報の伝達や避難が早くできるように県と市では、警戒避難体制が整備される。

土砂災害特別警戒区域とは

土砂災害警戒区域のうち、建築物に損壊が生じ、住民に著しい危害が生じるおそれがある区域

指定されると...

- 住宅地分譲など、特定の開発行為が許可制になる。
- 居室を有する建築物は、構造の安全性について建築確認が必要になる。
- 著しい損壊が生じるおそれのある建築物に対し、移転などが勧告される。

こんな場所では早めの避難を

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。



■傾斜地

傾斜30度以上、高さ5メートル以上の急傾斜地は、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ある。



避難のタイミング

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難しいものですが、前兆現象が見られる場合があります。身近に土砂災害の危険箇所があり、前兆現象（4 ページ参照）を確認した場合は市役所に通報し、早めに避難しましょう。

また県は、現在、土砂災害のおそれがある区域を「土砂災害警戒区域」に、さらにそのなかでも建築物に損壊が生じ、住民に著しい危害が生じるおそれのある区域を「土砂災害特別警戒区域」に指定をすすめています。住まいがある土地が警戒区域に入っていないか確認しておき、家が該当区域にある場合は特に早めに避難するようにしてください。



土砂災害からの避難のポイント

土石流、がけ崩れ、地すべりに大別される土砂災害は、被災すると生命の危険が大変高いため、災害発生前に避難を終えなければなりません。

■ほかの土砂災害危険区域は通らない

避難する際は、ほかの土砂災害危険区域（危険箇所・警戒区域など）は通らないようにしましょう。



■長雨や豪雨に注意

1時間に20ミリ以上、または降り始めからの降雨量が100ミリ以上になったときには、土砂災害が発生するおそれがあるので警戒しましょう。

■前兆現象を知り早めに避難

土砂災害の発生前には、前兆現象がみられることがあります。前兆現象を知ったときは市役所に通報し、すみやかに避難しましょう。

■土石流に直面したときの逃げ方

土石流のスピードは、時速20～40キロととても速く、流れに背を向けて逃げても、追いつかれてしまいます。土砂の流れる方向に対して直角に走って逃げましょう。

■避難の余裕がないときの命を守るための最低限の行動

比較的高い鉄筋コンクリート造などの堅固な建物の2階以上の、斜面とは反対側に位置する部屋に避難しましょう。



防災

チェックポイント

土砂災害警戒情報

大雨などにより土砂災害発生の危険が高まったとき、气象台と県が共同で「土砂災害警戒情報」を発表します。情報が出たら特に注意が必要です。

強い雨風に警戒しましょう

日本では毎年のように台風や集中豪雨による被害が発生しています。しかし、地震と違い、台風や風水害はある程度発生を予測することができます。防災気象情報に注意して、危険が迫る前に早めに避難しましょう。

台風の強さの階級分け	階級	最大風速(m/秒)
	強い	33以上～44未満
	非常に強い	44以上～54未満
	猛烈な	54以上

(気象庁による)

台風の大きさの階級分け	階級	風速15m/秒以上の平均半径
	大型(大きい)	500キロ以上～800キロ未満
	超大型(非常に大きい)	800キロ以上

(気象庁による)

風の強さと被害

平均風速(m/秒)	風の強さ(予報用語)	人への影響	屋外・樹木の様子	走行中の車	建造物	およその瞬間風速(m/秒)
10以上～15未満	やや強い	風に向かって歩きにくくなる。傘がさせない。	樹木全体が揺れ始める。電線が揺れ始める。	道路の吹き流しの角度が水平になり、高速運転中では横風に流される感覚を受ける。	櫓(とい)が揺れ始める。	20
15以上～20未満	強い風	風に向かって歩けなくなり、転倒する人も出る。高所での作業はきわめて危険。	電線が鳴り始める。看板やトタン板が外れ始める。	高速運転中では、横風に流される感覚が大きくなる。	屋根瓦・屋根葺材がはがれるものがある。雨戸やシャッターが揺れる。	30
20以上～25未満	非常に強い風	何かにつかまっていけないと立っていられない。飛来物によって負傷するおそれがある。	細い木の幹が折れたり、根の張っていない木が倒れ始める。看板が落下・飛散する。道路標識が傾く。	通常で運転するのが困難になる。	屋根瓦・屋根葺材が飛散するものがある。固定されていないプレハブ小屋が移動、転倒する。ビニールハウスのフィルムが広範囲に破れる。	40
25以上～30未満					固定の不十分な金属屋根の葺材がめくれる。養生の不十分な仮設足場が崩落する。	50
30以上～35未満						
35以上～40未満	猛烈な風	屋外での行動はきわめて危険。	多くの樹木が倒れる。電柱や街灯で倒れるものがある。ブロック壁で倒壊するものがある。	走行中のトラックが横転する。	外装材が広範囲にわたって飛散し、下地材が露出するものがある。	60
40以上					住家で倒壊するものがある。鉄骨構造物で変形するものがある。	

※平均風速は10分間の平均、瞬間風速は3秒間の平均のこと。

(気象庁による)

※**特別警報**は警報の発表基準をはるかに超える豪雨や大津波等が予想され、重大な災害の危険性が著しく高まっている場合に発表されます。

雨の強さと被害

1時間雨量(mm)	予報用語	雨の降り方
10以上～20未満	やや強い雨	ザーザーと降る。家の中では雨の音で話し声がよく聞きとれない。
20以上～30未満	強い雨	どしゃ降り。小さな川や道路わきの溝から水があふれる。
30以上～50未満	激しい雨	バケツをひっくり返したように降る。道路が川のようになり、山崩れやがけ崩れが起きやすくなる。
50以上～80未満	非常に激しい雨	滝のように降る。マンホールから水がふき出す。
80以上	猛烈な雨	恐怖を感じる。雨による大きな災害が起きる危険があり、厳重な警戒が必要。

(気象庁による)

防災チェックポイント

大雨による主な災害

【外水氾濫】

河川の流量が異常に増加することによって起こる。堤防の決壊や河川の水が氾濫する。

【内水氾濫】

河川の増水や高潮によって排水がはばまれたり、排水が追いつかず用水路や下水溝などがあふれる。

【土砂災害】(4ページ参照)

●がけ崩れ・山崩れ

山の斜面が急激に崩れ落ちる。瞬時に発生する。

●地すべり

比較的ゆるやかな斜面の土壌が滑り落ちる。一度に広範囲で発生する。

●土石流

谷や斜面にたまった土砂や岩石が一気に押し流される。破壊力が大きい。

風水害に備えましょう

家の内外の風水害対策

台風や大雨の到来は予測できるからと安易に考えてはいけません。台風や大雨は私たちに何度も大きな災害をもたらしています。油断せず、日ごろから十分な対策を立てておきましょう。

屋外

●雨どい

継ぎ目はすれや塗装のはがれ、腐りがないか確認。落ち葉や土砂で詰まらせないように掃除しておく。

●屋根

瓦のひび、割れ、すれ、はがれ、トタンのめくれ、はがれがないかを確認。

●外壁

モルタルの壁に亀裂はないか、板壁に腐りや浮きはないか、プロパンガスのボンベは固定されているか、などを確認。

●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。

●雨戸

がたつきやゆるみなどがあれば補強する。

●側溝

側溝のゴミや土砂を取り除き、雨水の排水をよくしておく。

●窓ガラス

ひび割れ、窓枠のがたつきはないか確認。また強風による飛来物などに備えて、外側から板でふさぐなどの処置を取る。

●ブロック塀

ひび割れや破損箇所は補強する。

屋内

台風や大雨が近づいてきたら

- 停電に備えて懐中電灯や携帯ラジオを準備する。
- 避難に備えて貴重品などの非常持出品を準備する。
- 気象情報をテレビ・ラジオで注意深く聞く。
- 断水などに備えて、飲料水などを確保しておく。

- むやみに外出しない。
- 浸水などのおそれがあるところでは、家財道具や食料品、衣類、寝具などの生活用品を2階などの高い場所へ移動させる。
- 高齢者や乳幼児、病人などを安全な場所へ避難させる。



被災後の安全確認

防災チェックポイント

台風や豪雨が去った後は、危険が潜んでいることが多いので、地域ぐるみで協力し合いながら安全に復旧活動しましょう。

- 断線した電線が垂れていたら、木製の棒などで安全な場所へ移す。
- 落下や倒壊しそうな危険物があれば、直ちに補強や除去をする。
- 浸水の被害に遭ったら消毒を念入りにする。
- 水害を受けたら衛生面に注意する。水道水は煮沸し、手の消毒を忘れないなどの注意が必要。

- 活動時にはけがをしないように肌を露出しない服装にする。ヘルメットを着用して落下物に備える。
- 家の中は、風通しをよくして乾燥させる。

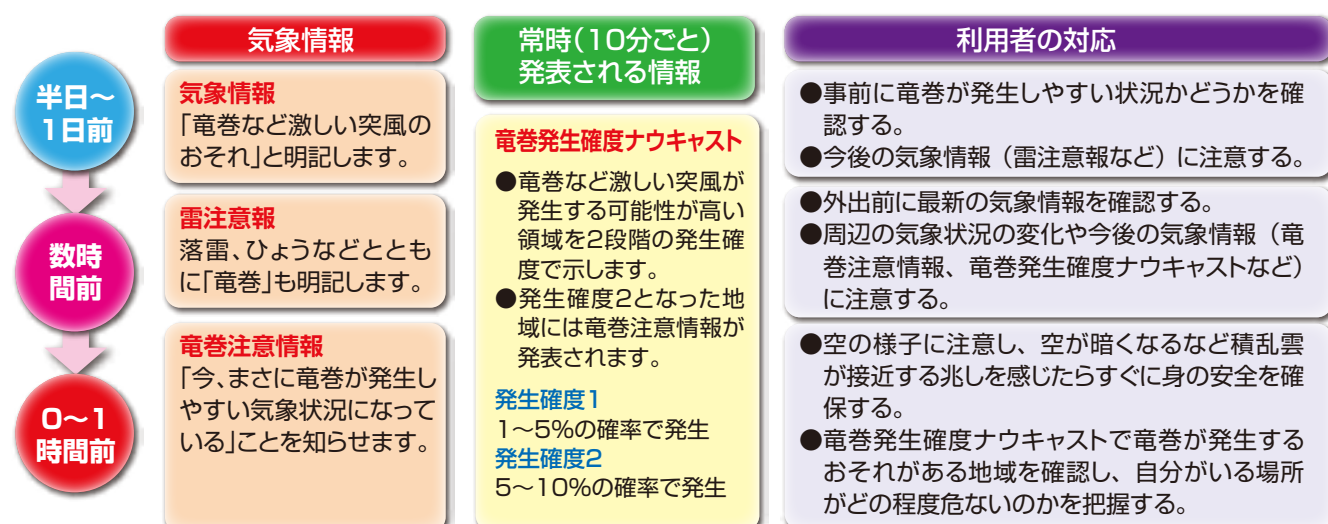


竜巻から身を守りましょう

竜巻は、発達した積乱雲の強い上昇気流によって発生する激しい空気のうず巻きです。うずの直径は数十～数百メートルに及び、しばしば漏斗状または柱状の雲を伴います。風速が毎秒70メートルを超えるような猛烈な風が吹くことがあり、短時間で狭い範囲に集中的に被害をもたらします。

竜巻に関する気象情報を入手しましょう

竜巻が発生しやすい気象状態が予想される場合の気象情報は、段階的に発表されます。こうした気象情報と常時提供される「竜巻発生確度ナウキャスト」（3ページ参照）を組み合わせ、身近な場所での竜巻の発生に備えましょう。



※現在の技術では、竜巻などの発生を事前に予測できない場合があります。また、竜巻注意情報が発表されたからといって、必ず竜巻が発生するわけでもありません。同情報を入手したときは、まずは空の状況を確認し、周辺に危険が迫っているのかどうかを各人が判断することが重要です。

竜巻が迫ってきたら

■住宅内では

- 窓は閉め、カーテンも閉める。
- 雨戸やシャッターを閉める。
- 家の中心部に近い、窓のない部屋に移動する。
- 地下室や建物の最下階に移動する。
- 低い姿勢を取り、両腕で頭と首を守る。



■屋外では

- 近くの頑丈な建物内に避難する。
- 車の中、物置や車庫・プレハブの建物などには逃げない。
- 近くに頑丈な建物がない場合は、水路や溝などくぼんだ場所（急な豪雨に注意）や物陰に身を伏せ、両腕で頭と首を守る。



■ビルなどでは

- 窓のない部屋や廊下へ移動する。
- ガラスのある場所から離れる。
- エレベーターは停止するおそれがあるので乗らない。
- 低い姿勢を取り、両腕で頭と首を守る。



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

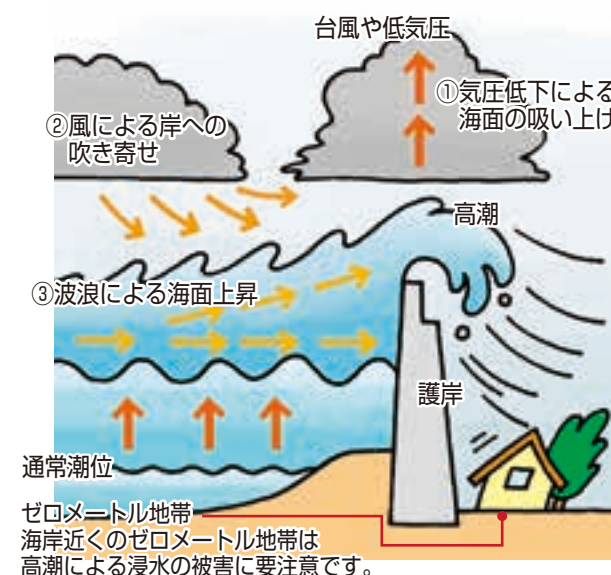
高潮から身を守りましょう

高潮は、台風や猛烈に発達した低気圧が原因で発生し、気圧の低下による吸い上げ効果や同じ風向きで強風が吹き続けることによる吹き寄せ効果により、海面が上昇する現象です。場合によっては1～2日にわたって海面の高い状態が続きます。警報などが出たら、すぐに避難しましょう。

高潮発生の仕組みと危険な場所

■高潮発生の3つの要因

- ① **気圧低下による海面の吸い上げ**
台風や低気圧の中心気圧は周辺より低いため、中心付近の空気が海面を吸い上げる結果、海面が上昇します。
- ② **風による岸への吹き寄せ**
台風による強い風が海岸に向かって吹くと、海水は海岸に吹き寄せられて、海岸付近の海面が異常に上昇します。
- ③ **波浪による海面上昇**
大きな波が海岸に向かって絶え間なく押し寄せると、沖に急速に戻ることができず、岸に近い場所に多量の海水がたまるようになり、海面が上昇します。波が大きいほど、海面の上昇も大きくなります。



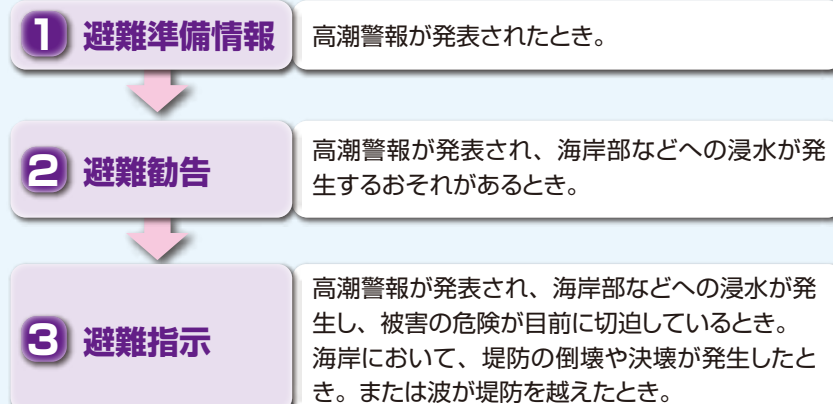
■高波が発生しやすいところ

- ① **南向きの海（太平洋沿岸）**
台風が南側に開いた湾の西側を通過するときは、台風中心の低気圧で海面が持ち上げられた状態になります。
- ② **湾の奥まったところ**
海岸線が、V字型に奥に行くほど狭くなっているところは、持ち上がった海面の逃げ場がなくなり一層持ち上がります。
- ③ **台風の東側**
台風が通過するとき、その東側には南風の暴風により海水が吹き寄せられます。



高潮災害における避難判断基準

災害が発生、または発生するおそれがある場合は、住民に対して避難の準備・勧告・指示を発令します。また、数十年に一度の高潮になると予想される場合に特別警報を発表します。各避難情報に応じた避難行動を取るようにしましょう。

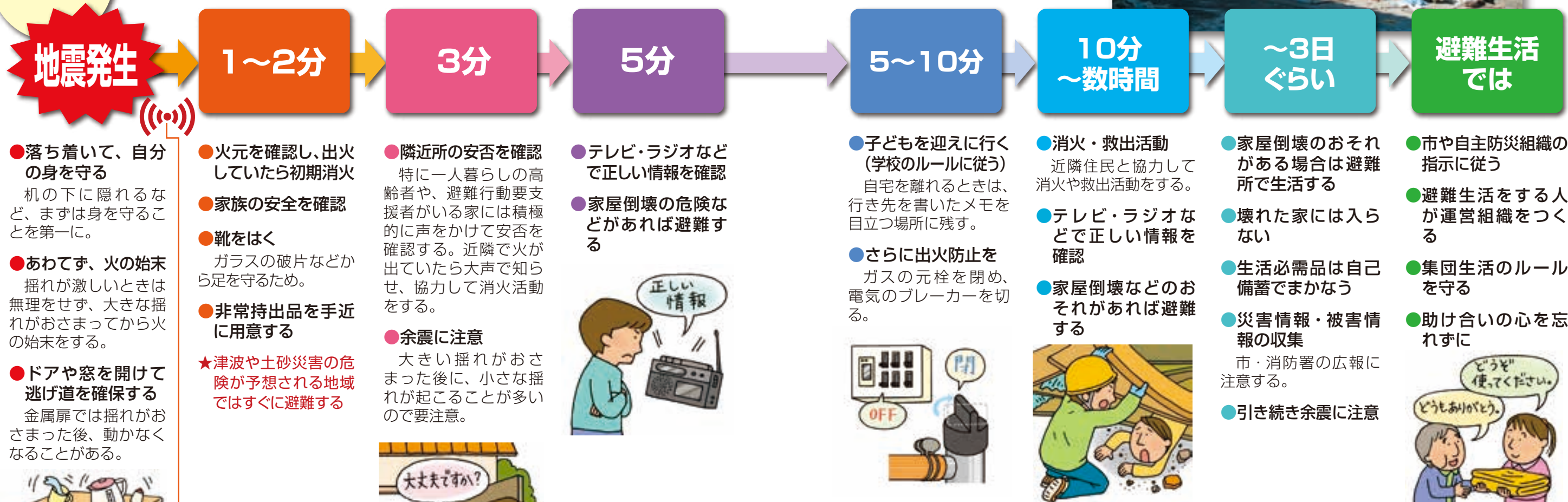


※特別警報が発表されていなくても早め早めの行動をとりましょう。

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弱以上が予想される場合、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。
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



地震による災害を理解しよう

日本は、世界でも有数の“地震国”です。このため地震により多くの災害が起きます。どのような災害が発生するのか知っておきましょう。

①火災

地震で怖いのは、火災です。たとえ小さな揺れでも、必ず火の始末を心がけましょう。1923（大正12）年の関東大地震（関東大震災）のときには、現在の台東区や墨田区を中心とする下町一帯が焼失し、死者・行方不明者が約10万5,000人にのぼるなど、日本の災害史上で最大規模になりました。



阪神・淡路大震災では、長田地区を中心に火災が広がりました

②津波

地震などによって発生した大きな波が、海岸に押し寄せるのが津波です。津波は、その力がとても強いため、人の命を奪うほか、船や港、家など財産を壊すといった被害を発生させます。東日本大震災では、津波によって死者・行方不明者数が1万8,000人以上になりました。



東日本大震災津波により漁船や大型トラックなども内陸まで流されました

■地震の揺れと想定される被害

震度	揺れなどの状況
0	人は揺れを感じない。
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。
2	●屋内で静かにしている人の大半が、揺れを感じる。 ●電灯などのつり下げものが、わずかに揺れる。
3	●屋内にいる人のほとんどが、揺れを感じる。 ●棚にある食器類が音を立てることがある。
4	●ほとんどの人が驚く。 ●電灯などのつり下げものは大きく揺れ、棚にある食器類は音を立てる。 ●座りの悪い置物が、倒れることがある。
5弱	●大半の人が、恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる。 ●棚にある食器類、書棚の本が落ちることがある。 ●固定していない家具が移動することがあり、不安定なものは倒れることがある。
5強	●ものにつかまらなさと歩くことが難しい。 ●棚にある食器類や本で落ちるものが多くなる。 ●固定していない家具が倒れることがある。 ●補強されていないブロック塀が崩れることがある。
6弱	●立っていることが困難になる。 ●固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある。 ●壁のタイルや窓ガラスが破損、落下することがある。 ●耐震性の低い木造建物は、瓦が落下したり、建物が傾いたりすることがある。倒れるものもある。
6強	●はわないと動くことができない。飛ばされることもある。 ●固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが多くなる。 ●耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものが多くなる。
7	●耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものがさらに多くなる。 ●耐震性の高い木造建物でも、まれに傾くことがある。 ●耐震性の低い鉄筋コンクリート造の建物では、倒れるものが多くなる。

「気象庁震度階級関連解説表」より

③がけ崩れや地すべり

埋め立て地や土を盛って地面を高くした土地など、やわらかな地面や急な斜面では、地震の強い揺れによって地盤がゆるんだり崩れたりして、がけ崩れや地すべりが発生することがあります。2004（平成16）年の新潟県中越地震では、地震により道路わきの斜面が崩れて車に乗っていた家族が生き埋めになりました。



地すべりで、線路が宙づりになってしまった鹿島臨海鉄道

④液状化現象

埋め立て地などの砂地盤がゆるく、地下水位が浅いところでは、地震などの揺れによって、地面が泥湿地のような状態になることがあります。液状化が起こると地面から泥水や砂が噴き出したり、地盤の不等沈下が起こり、下水管やマンホールが浮き上がったたり、建物が傾いたりなど、さまざまな被害が生じます。



東日本大震災の際、液状化の被害に見舞われた千葉県浦安市

⑤建物の倒壊

地震の強い揺れにより、多くの建物で、壁のタイルや窓ガラスが割れて、落下したりします。ブロック塀なども倒れます。揺れに弱い造りの建物では倒れたり、つぶれたりします。1995（平成7）年の兵庫県南部地震（阪神・淡路大震災）では、ビルや高速道路まで崩れました。



阪神・淡路大震災により倒壊した阪神高速道路

防災 チェックポイント

不用意に動かず、安全な場所にとどまる

一般的に自宅までの距離が20キロ以上になると「徒歩帰宅は困難」です。危険な状況下での徒歩帰宅は、二次災害に遭う危険性があります。もし帰宅困難に陥ったら、不用意に動かず、ラジオなどで正確な情報を把握しながら、勤務先や学校、一時避難場所など安全な場所で待機しましょう。



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ので、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保する。



■集合住宅では

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



■エレベーターの中では

- 最近のエレベーターは、地震の揺れを感知す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。



■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状態になることもあり危険。店員の指示に従って行動する。



■会場・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。



■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

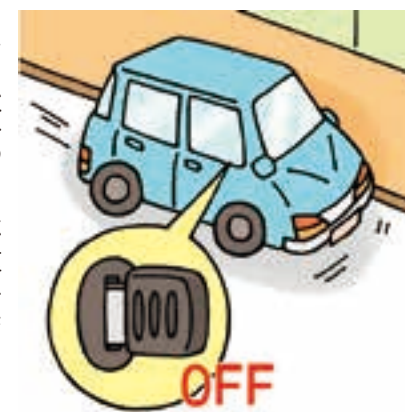
■路上では

- 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。
- 緊急時に移動させる場合は緊急車両の運行に支障にならないよう考慮する。
- 車を離れるときは車検証など貴重品を持ち、キーはつけたままでロックはしない。



■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

- 海岸にいたら直ちに高台や近隣の高い建物や、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。



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、原則車での避難はやめましょう。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。みんなが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。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。



大きな揺れに備えて

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、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。できることから実践し、たえず見直ししながら安全を高めていきましょう。

■家の中の安全対策ポイント

■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置く。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を換える。



■寝室や子ども・高齢者・障害者がいる部屋には、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、障害者など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する。どうしても置かざるを得ないときには食器棚や家具、テレビなどは固定する。



■出入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講じる

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、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ものは、鎖と金具で3か所以上留める。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。

●窓ガラス

飛散防止フィルムを屋内側にはる。

●カーテン

防災加工されたものを使う。

●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、家具の下に板などをはさみ、壁面にもたれさせる。二段重ねの場合は、つなぎ目を金具で連結する。

●テレビ

できるだけ低い位置に置き、金具やロープ、装着マットなどで下面・柱・壁に固定する。

●暖房器具

ストーブなどの暖房器具は、対震自動消火装置のあるものかどうか確認する。

防災 チェックポイント 寝室や出入口付近で家具を固定できない場合には



寝ている位置に家具が倒れてこないように、向きを工夫する



自分の上に家具が倒れてこないように、机などで防御する



家具が倒れてもドアが開くような位置・向きにする

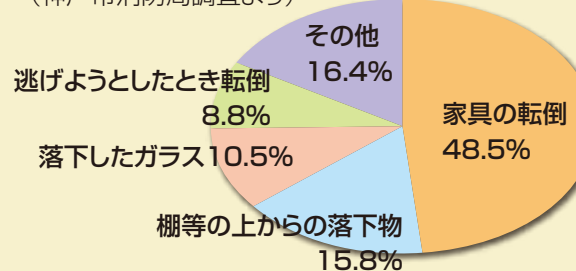
防災 チェックポイント

家具が転倒するとどうなるの？

建物が無事でも家具が転倒すると、その下敷きになってけがをしたり、室内が散乱することにより逃げ遅れてしまう場合があります。家庭での被害を防ぎ、安全な逃げ道を確保するためにも、家具の転倒・落下防止対策を実践しておきましょう。



■阪神・淡路大震災でけがをした人の原因 (神戸市消防局調査より)



津波の危険から身を守りましょう

津波は非常におそろしい自然災害です。東日本大震災では、岩手・宮城・福島3県で亡くなった人の9割超が、津波による溺死でした。必ず避難しましょう。

津波って？

海底で起きた地震が原因で、海水が陸地に押し寄せる波のことです。津波が海岸を上っていくときに、地形によっては数十メートルの高さまでかけのぼることもあります。東日本大震災では、津波が陸地を駆けのぼった高さとして岩手県宮古市で40.5メートルを記録しました。



おそろしい津波の破壊力

津波はおそろしい力で人や家のみ込み、陸地に押し寄せる波だけでなく、海へと引き返す波もとても強力で、何度もくり返し押し寄せます。また、危険なのは沿岸部だけに限りません。東日本大震災では、津波が宮城県の北上川を15キロ以上もさかのぼっていたことが確認されています。こうした河川の沿岸でも十分に気をつける必要があります。

■津波の強度による被害程度

津波強度	津波波高	木造家屋	石造家屋	鉄筋コンクリート家屋
5	32m			全面破壊
4	16m			
3	8m		全面破壊	
2	4m	全面破壊		
1	2m			
0	1m	部分的破壊	持ちこたえる	持ちこたえる

■津波による主な被害



●人的被害

津波は多くの人命を奪うが、地震発生直後、直ちに避難できれば被害は減らせる。

●家屋被害

木造住宅は浸水によって流され、鉄筋の建物でも破壊されることがある。

●船舶被害

漁船などは陸上に打ち上げられることがある。そうすると船が破壊されると同時に船自体が巨大な凶器となる。

●火災被害

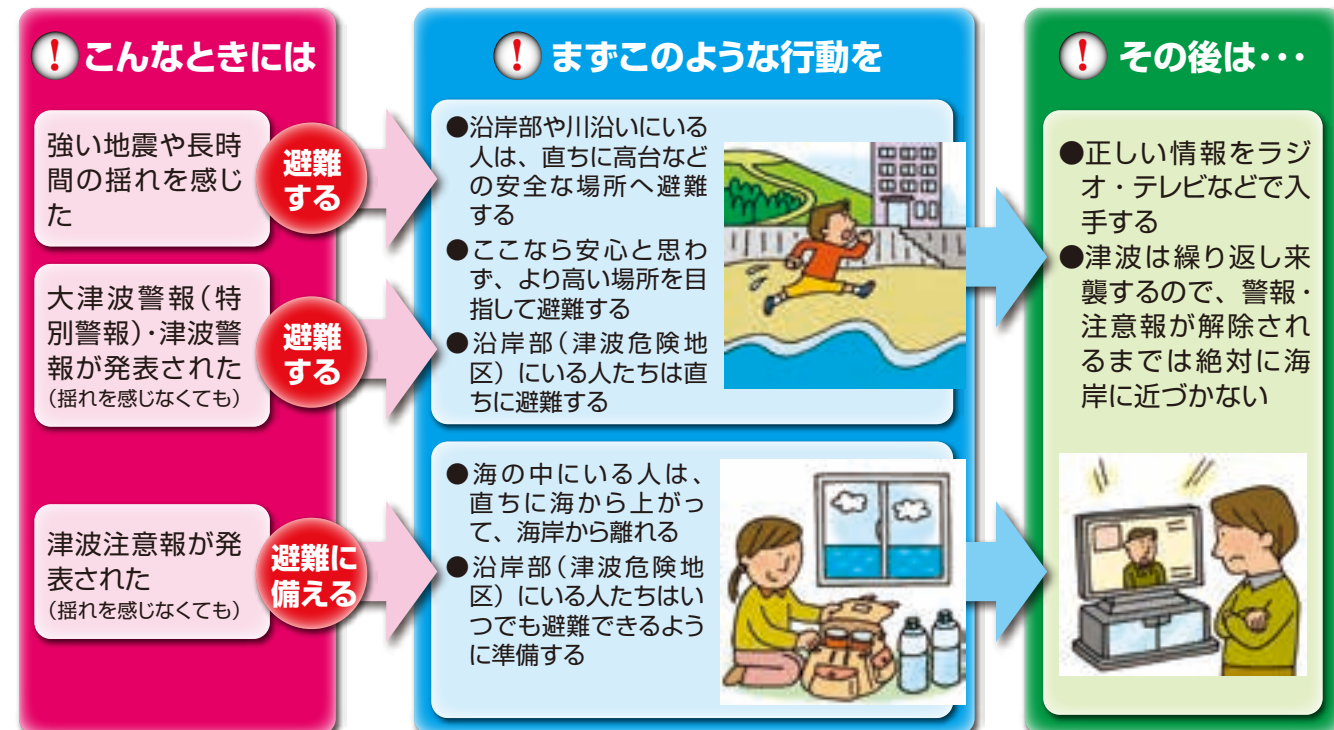
東日本大震災では、津波が襲った気仙沼市などの市街地で火災が多発。使用していた火やショートした電気が、津波や揺れで漏れた油などに引火した可能性があると考えられている。

●農地被害

農地に海水が浸水して土壌が塩分を含むと、農作物を育てられなくなる。大きな津波では農地ごと流失することもある。

津波から命を守る対応チャート

津波から身を守るには「逃げる」しかありません。チャートに従って、自分の命を守るためのシミュレーションをしましょう。



■津波に関する警報・注意報

大津波警報（特別警報）・津波警報・注意報は、2013（平成25）年3月7日から変わりました。東日本大震災の教訓を踏まえて、マグニチュード8を超える巨大地震の場合は、その海域における最大級の津波を想定して、大津波警報や津波警報を発表します。最初の津波警報では、予想される津波の高さを数値で示さず、「巨大」「高い」という言葉で発表して避難を促すことに重点を置きます。津波の予想高は第2報以降で発表します。また、高さの区分もこれまでの8段階から5段階に集約されました。

警報・注意報の分類		予想される津波の高さ		
		高さの区分	数値での発表（発表基準）	巨大地震の場合の表現
特別警報	大津波	10m<高さ	10m超	巨大
		5m<高さ≤10m	10m	
		3m<高さ≤5m	5m	
警報	津波	1m<高さ≤3m	3m	高い
津波注意報		20cm≤高さ≤1m	1m	（なし）

■津波や津波避難に関する標識を覚えておこう！

日本では津波や津波避難に関する表示マークを定めています。津波の危険があったら、まず「津波避難場所」を目指し、それが難しい場合は「津波避難ビル」の最上階に避難しましょう。

津波注意（危険地域）



「地震が起きた場合、津波がおそってくる危険性が高い地域」を表しています。

津波避難場所



「津波に対して安全な退避場所・高台」を表しています。

津波避難ビル



「まわりに高台がない場合に利用する。津波から避難できる高さ・耐震性のあるビル」を表しています。

津波から避難する5つのポイント

ポイント1 地震の揺れの程度で自ら判断しない



揺れがそれほどなくても津波が起きるケースは、過去にもしばしばありました。明治三陸地震津波(1896年)では、沿岸で震度3程度だったにもかかわらず、大津波が押し寄せました。津波の危険地域では小さい揺れでも、揺れを感じなくても、津波警報等で地震の発生を知ったら、まず避難を最優先にしましょう。

ポイント2 「津波がない」という俗説を信じない



日本海中部地震(1983年)では、遠足で浜辺に来ていた小学生らが津波にさらわれました。この地震が発生するまでは「日本海では津波はない」という俗説が信じられており、警戒心が足りなかったと指摘されています。根拠のない俗説に命をゆだねることなく、気象庁の津波情報に耳を傾けましょう。

ポイント3 避難の際に車は使わない



原則として、車で避難しない。東日本大震災や北海道南西沖地震(1993年)では、地震直後に車で避難した人が続出、道路が渋滞して、車ごと津波にのみ込まれて命を落とした人も多く出ました。

ポイント4 「遠く」よりも「高く」へ



すでに浸水が始まって、安全な高台に避難できないときは、「遠く」よりも早く「より高い」場所に逃げるのが原則です。ただ、その場合でも、できるだけ海岸から離れた場所を選びましょう。

ポイント5 引き潮がなくても津波は襲う



津波の前には潮が引くとよく言われますが、前触れとして必ず引き潮があるとは限りません。引き潮がなくても、押し波が襲ってくることもあります。

津波に対する日ごろの備え

1 家族会議や避難訓練を

津波が発生したとき、どこに避難し、どう連絡を取り合うのか、家族で事前に話し合っておきましょう。指定の避難場所や避難ビルの位置、そこに到達するためのルートは複数確保できるのかなども事前に共通認識をもっておきましょう。地域の防災訓練に家族で参加し、避難にかかる時間などを確認しておきましょう。



2 防災危険箇所マップを確認する

市では、津波の被害のおそれのある区域や避難場所を示した防災危険箇所マップを作製し、全戸に配布しています。日頃から自宅周辺の状況を確認しておきましょう。ただし、実際の津波浸水域が必ずしも防災危険箇所マップの想定と一致するとは限りません。



東日本大震災で役立った避難のための三原則

原則1 「想定にとらわれるな」

相手は自然、その想定を超える事態も当然あり得ます。

原則2 「最善を尽くせ」

「ここまで来ればもう大丈夫だろう」ではなく、そのときできる最善の対応行動をとりましょう。

原則3 「率先避難者たれ」

まず自分が率先して避難しましょう。その姿を見て、ほかの人も避難し、結果的に多くの人を救うことにつながります。

「岩手県釜石市の津波防災教育」より

3 避難に備えて非常持出品の準備を

避難時にすぐ持ち出せるように、非常持出品をリュックサックなどにまとめておきましょう。貯金通帳などの貴重品もできる範囲で一緒にしておけば、いざというときあわてて取りに戻らずに済みます。



津波対策の心得10か条

1 小さな揺れでも油断禁物!

小さな揺れでも大津波のおそれがあるので気をつけましょう。



6 満潮時は要注意!

満潮時は水位が高くなり、津波がより高くなるので被害が大きくなります。



2 より遠く、より高い場所へ避難する!

海岸で揺れを感じたら「より遠く」「より高い」場所へ避難しましょう。



7 正しい情報をすぐ入手する!

告知放送やテレビ・ラジオなどで正しい情報をすみやかに入手しましょう。



3 津波の速さは想像以上!

早いときには、揺れから数分で津波が押し寄せます。揺れを感じたら、直ちに避難しましょう。



8 河川に近づかない!

津波は川をさかのぼりますので、河川には近づかないようにしましょう。



4 津波はくり返し押し寄せる!

津波は2波、3波と何度も襲ってきます。第1波より2波目、3波目に大津波がくることもあります。



9 海岸に近づかない!

注意報・警報が解除されるまでは、絶対に海岸に近づかないようにしましょう。



5 津波の前に潮が引くとは限らない!

地震の起こり方や海岸の形によっては、津波の前に「引き潮」が起こらない場合もあるので注意しましょう。



10 家族へ行く先を伝える!

海に遊びや釣りに行くときには、家族へ行く先を伝えておきましょう。



防災コラム ■「津波てんでんこ」とは?

「地震があったら、家族のことさえ気にせず、てんでんばらばらに、自分の命を守るために一人ですぐに避難せよ。一家全滅、共倒れになることを防げ」という教えです。津波に苦しめられてきた三陸地方に残る津波被害から子孫を残すため

の知恵です。「津波てんでんこ」は、家族それぞれが避難していることを信じあえていれば、いざというとき、一人ひとりが避難することに専念できるという意味で、「家族の絆」なくして「津波てんでんこ」は成り立ちません。



火災による被害をなくしましょう

火災による被害をなくするためには、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想定しておくことも大切です。被害を最小限におさえるために、家族、地域ぐるみで防火意識を高めましょう。

火災への備え

- 就寝中など火災に気づきにくい状況でも、火災による煙や熱を感知して音声などの警報を発することで、火災を早く発見することができる住宅用火災警報器を設置する。

- 被害の拡大を防ぐために消火器を備えておく。



もし出火したら…

■火災発生！ 初期対応の3原則を覚えよう

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。ただ状況によって優先順位は異なりますので、逃げ遅れないように、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。声が出ない場合は、非常ベルを鳴らすか、やかんや鍋など音の出るものをたたかなどして異常を知らせる。
- どんなに小さな火事でも必ず119番に通報する。

行動2 早く消す！

- 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、座布団や毛布など手近なものを利用する。

行動3 早く逃げる！

- 天井まで火が燃え広がったら消火は困難。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。

消火器の使い方を覚えておきましょう

■消火器取り扱い訓練のときは、積極的に参加して体験しましょう。

■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 熱や煙を避け、炎には真正面から向き合わない。
- ④ 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

消火器の種類

- 有効な使用用途を確認する

レバー

- 変形、破損はないか

キャップ

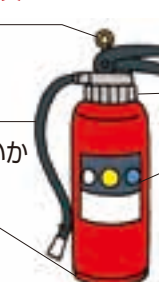
- 変形やゆるみはないか

シール

- 使用期限内か、使用期限年数を調べて書き加える

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



覚えておこう！ 火元別の消火方法

■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て噴射する。
- 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。



■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。



■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。



■電気器具

- いきなり水をかけると感電の危険がある。コンセントかブレーカーを切り、消火器で消火する。



■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。



■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、ほうきや木の枝でたたいて消し、その後、水でしっかり消火する。



■たばこ

- 寝たばこなどにより、布団などの綿製品が焦げた場合は、消したつもりでも見えないうちに火種が残り、再び燃えだすことがあるので、浴槽などにつけ完全に消す。



逃げるタイミングは天井への延焼！

避難する目安は、天井まで火が燃え移ったとき。火が天井に燃え移るまでの間は初期消火に努めますが、もし炎が天井に燃え移ったら、けっして自分で消火をしようとせず、迷わずすぐに避難してください。



防災

チェックポイント

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(無理な場合は、ネクタイや衣類で代用する)。
- 短い距離なら息を止め、一気に走り抜ける。
- 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。



危険を感じたらすぐ避難しましょう

もっとも大切なのは、身の危険を感じたときに一刻も早く避難することです。服装や持ち物などにこだわらず、次のポイントを押さえながら、できるだけ早く避難してください。また、一度逃げ出したら、絶対に戻らないようにしましょう。

■2階から脱出するときは

ロープや縄ばしごを使って避難する。シーツやカーテンをつないだものでも代用できる。やむを得ず飛び降りるときは、布団やマットレスなどクッションになるものを落としそこを目がける。



■ビルにいるときは

上の階から出火した場合は、階段を使って下へ逃げる。下の階から出火した場合は、外階段から逃げる。もし下へ逃げられないときは、屋上の風上側で救助を待つ。エレベーターは絶対使わない。



■閉じ込められたときは

ドアのノブが熱い場合、廊下は高温状態の危険性もある。危険な場合はドアから出ず、ぬらしたタオルなどをドアのすき間などに埋めて防御し、窓を開けて逃げ遅れたことを外の人に知らせる。



■炎の中を通るときは

迷わずに一気に走り抜ける。ぬらしたシーツを体全体に巻きつけると効果的。

■スーパーなどでは

スーパーやホテルなどの商業施設で火事になったときは、店内の放送や誘導員の指示に従う。避難口がわからない場合は、誘導灯に従って壁づたいに避難する。

防災 チェックポイント

安全に避難するための7ポイント

- 1 天井に火が燃え移ったら、すぐに避難。
- 2 高齢者、子ども、病人を優先。
- 3 服装などにこだわらず、できるだけ早く避難。
- 4 ちゅうちょは禁物。一気に走り抜ける。
- 5 煙の中を逃げるときは、できるだけ姿勢を低く。
- 6 いったん逃げ出したら、再び中には戻らない。
- 7 逃げ遅れた人がいたら、消防隊にすぐ知らせる。

■住宅用防火機器を活用しよう

火災の発生を早く知らせる

〈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ます。すべての住宅に設置が義務づけられています。



火災防止に

〈安全装置付調理器具〉

異常な加熱や火が消えた際に、自動的にガスの供給を止めます。



火災の被害を最小限に

〈防災品〉

火がついても燃え広がりにくい製品。カーテンやカーペット、寝具、エプロンなど。

〈住宅用消火器〉

小型で軽量タイプもあります。

〈簡易自動消火装置〉

火災の熱を感知すると、自動的に薬剤を放出します。

〈住宅用スプリンクラー装置〉

火災の熱を感知すると、部屋全体に放水します。



火災に対する備えをしておきましょう

ほとんどの火災は、わたしたちが注意することで防ぐことができます。火災を防ぐためのポイントをきちんと学び、日ごろからみんなで注意し合うようにしましょう。

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する。



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、吸殻を捨てるときは必ず水につける。



4 子どもの火遊びに注意

子どもには火の安全な扱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 ストープのまわりを整理

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、たこ足配線をしたりしない。コードの上にも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。



7 風が強い日に たき火はしない

風が強い日や空気が乾燥しているところでのたき火は危険。必ず水を用意して、たき火の後は完全に消火したことを確認する。



防災 チェックポイント

「119」のかけ方を覚えておこう。 通報時に伝える内容は、 下記を参考に。

- 1 火災であることを伝える
- 2 火災現場の場所（住所や目印・ビルの名前）
- 3 何が燃えているか
- 4 けが人や逃げ遅れている人がいるか
- 5 かけている電話番号（携帯電話の場合は携帯電話の番号）
- 6 通報者の名前

〈携帯電話から通報する場合〉

携帯電話からの119番通報件数は、その普及に伴い年々増加しています。GPS機能付きの携帯電話からの通報については、「発信地表示システム」により通報者の直近住所が示されるので場所の特定がしやすくなりましたが、建物内からの通報の場合、位置情報の精度が落ちて場所の特定が難しいことがあります。携帯電話から通報するときは、次の点に注意してください。

- 近くの目標物（学校・公民館・信号機・ビル・店舗・コンビニなど）を確かめてから通報する。
- 自動車からの通報は、安全な場所に停車してからかける。
- 途中で切れないように注意する。
- 携帯電話からの通報は場所の特定が重要。あせらず、的確に伝える。

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避難行動要支援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。

自主避難について～危険を感じたらすぐ避難しましょう

最近都市部において頻繁に見られる局地的集中豪雨のように、突発的な異常気象の場合には、市からの避難情報が間に合わないケースもあります。その際には、身の危険を感じたら安全な場所にいる家族や知人の家、避難所などへ自主的に避難しましょう。

避難に関する2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 高齢者等避難

人的被害の発生する危険性が高まった状況



- 避難するのに時間がかかる高齢者などの避難行動要支援者は避難を始めます。
- 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始めます。

2 避難指示

人的被害の発生する危険性が明らかに高まった状況



- すべての住民は指定された避難場所に避難を始めます。

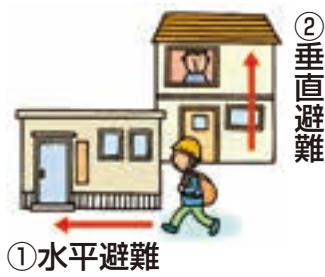


- 避難中の住民は直ちに避難を完了してください。
- まだ避難していない住民は直ちに避難します。万一避難する余裕がなければ、**命を守る最低限の行動**を取ります。

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。

■命を守る最低限の行動とは

危険な状況のなかでの避難はできるだけ避け、安全の確保を第一に考えます。危険が切迫している場合は、指



定された避難場所への移動（①水平避難）だけでなく、**命を守る最低限の行動**（②垂直避難）が必要な場合もあります。

例えば

- 夜間や急激な降雨で避難路の危険箇所がわかりにくい
- ひざ上まで浸水している（50センチ以上）
- 浸水は20センチ程度だが、水の流れる速度が速い
- 浸水は10センチ程度だが、用水路などの位置が不明で転落のおそれがある
- 津波が迫っていて、安全な高台に避難できない

垂直避難：屋外への移動は危険です。浸水による建物倒壊の危険がないと判断される場合には、自宅や近隣建物の2階以上へ緊急的に避難し、救助を待つことも検討してください。

安全に避難するために

■事前に準備を

普段から避難場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

他の避難者や緊急車両のさまたげになり、数十センチの浸水で車が浮いてしまい自分も危険です。



■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

避難場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50センチ以下。水の流れが速い場合は20センチ程度でも危険となります。



家族との連絡方法など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。複数の通信手段を使って連絡が取れる方法を少しでも多く作りましょう。

音声・文字による連絡方法を知っておきましょう

■音声による連絡方法

震度6弱以上の地震など、大きな災害の発生により、被災地へ電話がつながりにくい状況になった場合に利用できるような声の伝言板です。

●NTT災害用伝言ダイヤル 171を使う

※使い方は41ページを参照してください。

●公衆電話を使う

災害時、公衆電話は一般回線より優先的に回線が確保されます。また、災害時には被災地の公衆電話は無料で使えます(国際電話は使えません)。



■文字による連絡方法

震度6弱以上の地震など、大きな災害が発生した場合に、携帯電話のネット上に「災害用伝言板」が緊急に設けられます。

●携帯電話のメールを活用

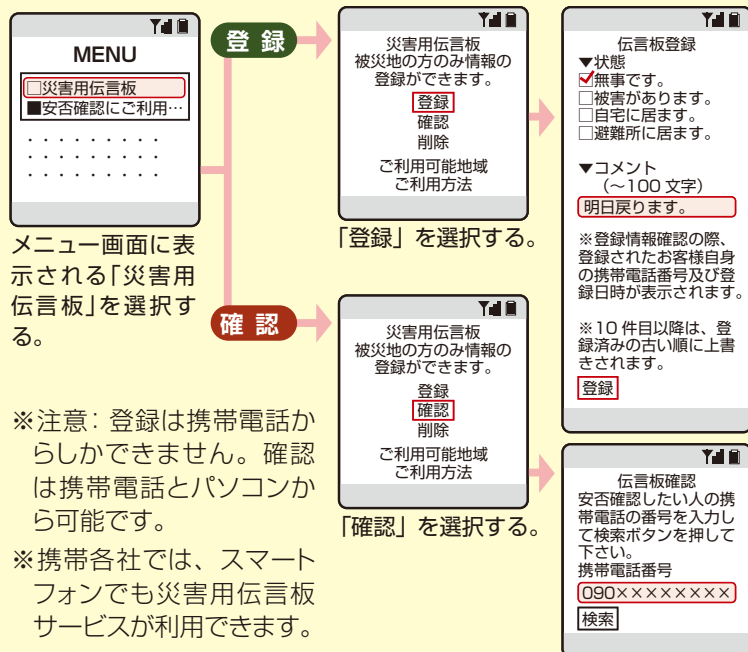
災害発生直後はつながりにくくなり、相手に届くまでに時間がかかりますが、自分の状況を随時送信しておくことで、災害用伝言板と同じ役割を果たします。

●パソコンのEメールを利用

東日本大震災では、パソコン(インターネット)を使ったEメールは比較的届きやすく、多くの人に活用されました。

●携帯電話の「災害用伝言板」を利用

※このイラストはNTTドコモを参考に作成していますが、ほかの会社のサービスも類似しています。



現在の状態を「状態」「コメント」で残す。

安否確認したい人の携帯電話の番号を入力して検索ボタンを押す。そうすると登録内容が確認できる。

避難所生活での心得

避難所で生活するのは大変不自由なことです。ストレスや疲労から体調を崩してしまうこともあります。また、避難所生活は共同生活となります。マナーとルールを守り、みんなで支え合いましょう。

共同生活

- 所持品は、1か所にまとめて、余震のときにはすぐに持ち出せるようにしましょう。
- 避難者同士がトラブルにならないためにも、所持品に名前を書いておきましょう。
- 自治運営組織をつくり、共同での生活ルールを守りましょう。

生活環境を衛生的に

- ゴミは所定の場所へ。
- トイレもきれいに使いましょう。
- 清掃などは定期的に行い、清潔な状態を保ちましょう。



避難行動要支援者への配慮

- 障害のある人や高齢者、妊産婦などには、手助けをしましょう。
- 車いすが通行できるよう、バリアフリー化をはかりましょう。
- おむつ交換や補装具交換が必要なときは、間仕切りやカーテンを設けるなどの配慮をしましょう。
- ちょっとした工夫と配慮で、みんなが生活しやすい環境をめざしましょう。

避難生活における健康管理

東日本大震災のような大規模災害が発生すると、避難生活は相当の長期化が予想されます。不自由な避難所生活においても、できるだけ普段の生活を取り戻すつもりで、体をこまめに動かしながら以下のような病気と事故に注意しましょう。

■感染症

冬季の場合には、集団生活をする避難所では風邪やインフルエンザやノロウイルスなどの感染症が広がりやすくなります。

予防対策

- こまめに、うがいや手洗いを励行しましょう。
- できるだけマスクを着けましょう。
- 下痢をしている人は脱水状態にならないよう水分補給を心がけましょう。



■エコノミークラス症候群

エコノミークラス症候群とは、長時間足を動かさないでいることで足の静脈に血栓(血の塊)ができ、歩き出した後などに血栓の一部が血流に運ばれて肺や脳の血管をふさいでしまう病気です。肺栓塞や脳卒中を発症するおそれもあります。

予防対策

- できるだけ体を動かしましょう。
- 座ったままでも、足の指やつま先を動かすなど足の運動をしましょう。
- 十分な水分をとり、脱水症状にならないようにしましょう。
- 避難所ではゆったりとした服装で過ごしましょう。

■一酸化炭素中毒

車の中に避難している場合には、長時間冷暖房をつけっぱなしにしていると一酸化炭素中毒の危険性が高まります。また、狭い屋内でストーブなどを使う場合も同様です。



予防対策

- こまめに窓を開けるなど、換気をしましょう。
- 暖房機器についている排気口に異常がないか確認しておきましょう。

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、電話がつながらない中、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。

	第1集合場所	第2集合場所	第3集合場所
名称			
備考			

地域ぐるみで支え合い ましょう

自主防災組織の役割

平常時と災害時における自主防災組織の役割としては、次のようなことが考えられます。いざというときに組織力を発揮できるよう、平常時からみんなで協力し合いながら防災活動に取り組みましょう。

平常時の活動

防災知識の普及

防災マップの作製、防災講習会・映画上映会の開催、地域のお祭りや運動会などでの防災イベントの実施など。



防災巡視・防災点検

各家庭の防災用品の点検、防災倉庫の備品や消防水利の確認、燃えやすいものの放置状況、ブロック塀や石垣、看板、自動販売機など、倒れやすいものの点検など。



防災資機材の整備

ヘルメット、消火器、担架、ハンマー、バール、大型ジャッキなどの作業道具、非常食品、救急医薬品等の防災資機材や備蓄品の管理など。



防災訓練の実施

災害時の本部開設訓練（役割の確認）、避難所開設・運営訓練、避難誘導訓練、初期消火訓練、応急救護訓練、情報収集・伝達訓練、給食（炊き出し）訓練など。



避難行動要支援者対策

高齢者や障害者等の把握・見守り、担当者の確認など。

防災

チェックポイント

自主防災組織はなぜ必要なのでしょう？

自主防災組織とは、地域住民が連携し防災活動を行う組織のことをいいます。日ごろは、防災知識の普及啓発、防災訓練や地域の防災安全点検の実施、防災資機材の備蓄といった活動に取り組みます。そして、いざ災害が起きたときには、避難所の開設・運営、住民の避難誘導、初期消火活動の協力などに従事します。
特に大地震のような大規模な災害時

には、津波の襲来、交通網の寸断、通信手段の混乱、同時多発の火災などで、自治体や消防、警察なども、同時にすべての現場に向かうことはできません。そのような事態に備え、地域住民が連携して地域の被害を最小限におさえることが自主防災組織の役割です。
あなた自身とあなたのまちを守るために自主防災活動へ積極的に参加し、「災害に強いまち」をつくりあげましょう。

災害時の活動

避難所の開設・運営への協力

避難所の開設

施設管理者と避難所の解錠・開設、避難所施設の状況確認、避難者誘導・受け入れ、避難者名簿の作成、避難者の居住場所と業務の割り振りなど。

避難所を開設する場合は、市は各避難所ごとに職員を派遣し駐在させる。



避難誘導

地域住民等の安否確認、避難所への誘導、避難行動要支援者の安否確認・援助など。



食料・飲料水・物資関係

備蓄食料・飲料水や救援物資等の避難所への運搬および配布、炊き出しなど。



衛生管理

雑用水確保・トイレの清掃、ゴミの搬出保管、施設内の清掃など。

情報の収集・伝達

自治体などと連絡を取り合い、災害に関する正しい情報を住民に伝達する。



初期消火活動

出火防止のための活動や消火器、消防水利の確保、バケツリレーなどによる初期消火活動など。



救出活動

負傷者や倒壊した家屋などの下敷きになった人たちの救出・救助活動など。



医療救護活動

負傷者の応急手当、救護所への搬送など。



避難行動要支援者を 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、障害者、傷病者、外国人などのなんらかの手助けが必要な人（避難行動要支援者）です。こうした避難行動要支援者を地震や水害、火災から守るために、地域で協力し合いながら支援していきましょう。

避難行動要支援者とは

「避難行動要支援者」とは、災害が起きたとき、あるいは起きそうなときに、何らかの支援がないと自らの安全を確保できない人たちを指します。

■想定される主な避難行動要支援者

- 高齢者（一人暮らし高齢者、高齢者のみの世帯など）
- 介護を要する人
- 障害者（身体障害者、知的障害者、精神障害者など）
- 難病患者、傷病者
- 乳幼児・妊婦
- 外国人 など



■避難行動要支援者の特性

- 1** 災害の危険を察知することが困難である。

- 2** 自分の身に危険が差し迫っていても、支援者に助けを求めることができない、もしくは困難である。

- 3** 危険を知らせる情報を受け取ることや正しく理解することができない、もしくは困難である。

- 4** 危険を知らせる情報を受け取っても、それに対応して行動することができない、もしくは困難である。


防災

チェックポイント

ご近所に支援が必要な人がいませんか？

市では、避難行動要支援者への支援体制の整備に取り組んでいます。その一環として、災害時に支援が必要な人の把握に努めているところです。
災害発生時における避難行動要支

援者への支援では、安否確認が何より重要となり、近隣協力者をはじめ民生委員や自主防災組織関係者など地域住民の協力が不可欠となります。災害時には積極的に協力しましょう。

避難行動要支援者を守りましょう！

■平常時には

日ごろから地域の人たちと避難行動要支援者が交流し協力して、避難行動要支援者の支援体制をつくる必要があります。

1 防災訓練への参加

避難行動要支援者と一緒に避難経路や避難所を確認します。また、避難時に避難行動要支援者がどのような支援が必要となるのかを知ることができます。



2 避難行動要支援者の身になって防災環境を点検する

放置自転車などの障害物はないか、耳や目の不自由な人や外国人向けの警報や避難の伝達方法はあるかなど、避難行動要支援者に対応した環境づくりをしましょう。



3 日ごろから積極的なコミュニケーションを図る

災害時の支援活動をスムーズにするためには、避難行動要支援者とのコミュニケーションを日ごろから図っておくことが大切です。



■災害時には

避難行動要支援者は、一人では身の安全を確保することが困難です。災害時、地域の人々は積極的に声をかけて、手助けしましょう。

1 避難するときはしっかり誘導する

一人の避難行動要支援者に対して複数の住民で支援するなど、地域で具体的な体制を決めておきましょう。隣近所で助け合いながら避難するようにしてください。



2 安全に避難できるように支援する

目が不自由な人には、階段などの障害物を説明しながら進みましょ。耳が不自由な人には、身ぶりや筆談などで正しい情報を伝えましょ。避難行動要支援者が安全に避難できるように支援ましょ。



3 困ったときこそ温かい気持ちで

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。困っている人や避難行動要支援者に対し、温かいおもいやりの心で接ましょ。



いざというときの応急 手当ての方法

突然の災害では、どういう事態が発生するかが誰にも予測できません。けが人が出ても、公的な救急機関がすぐに駆けつけられるとは限りませんし、ライフラインもすぐには復旧できないでしょう。そうした際、重要となるのが事前の知識と備えです。万が一のときにすぐに対処ができるよう、応急手当ての方法を覚えておきましょう。

心肺蘇生の仕方を覚えておきましょう

人が倒れていたときには、一刻を争う場合があります。まずは倒れている人の肩を軽くたたきながら呼びかけ、すばやく状態を観察しましょう。意識がなく、呼吸が感じられない場合にはすぐに心肺蘇生を行うと同時に、大声で協力してくれる人を求め、救急車を呼びましょう。



1 反応があるかを 確認する

反応がなければ、大きな声で助けを求める。その際、近くの人に119番通報とAEDの手配を依頼する。



2 反応がないときは、 呼吸を確認する

傷病者の胸と腹部を見て、上がったり下がったりしていれば「呼吸あり」。動いていなければ「呼吸なし」（心停止）と判断し、すぐに胸骨圧迫を行う。



呼吸がある場合は、体を横向きに寝かせましょう。上の足のひざとひじを軽く曲げ手前に出し、上になった手をお腹にあてがい、下あごを前に出して気道を確保する（回復体位）。



3 胸骨圧迫を行う

- ① 傷病者の横に両ひざ立ちになる。
- ② 胸の真ん中に片方の手のつけ根を置き、他方の手をその上に重ねる。
- ③ ひじを伸ばし、少なくとも胸が5センチ沈み込むよう、圧迫する。
- ④ 1分間に100回の速さで圧迫し、これを30回繰り返す。



4 人工呼吸 ※省略しても可

- ① あおむけに寝かせる。
- ② 片方の手のひらを額に、もう片方の手の人さし指と中指を下あごの先に当てて持ち上げ、頭を後ろにそらす。
- ③ 気道を確保したまま傷病者の鼻をつまみ、口を大きく開けて傷病者の口を覆い、1秒かけてゆっくりと息を吹き込む。傷病者の胸が持ち上がるのを確認する。



※口と口が直接接触することに抵抗がある場合には、人工呼吸を省略して胸骨圧迫へ。
※出血や傷があると感染の危険があるため、できるだけ人工呼吸用マスクを使う。

5 心肺蘇生法を実施する

「胸骨圧迫を30回、人工呼吸を2回」を1セットとして、この動作をAEDまたは救急隊員が到着するまで繰り返す。

※AEDが到着した場合は、除細動を優先して実施する。（35ページ参照）



覚えておきたい応急手当てのポイント

■出血

- ① 出血部分にガーゼやタオルを当て、その上から手で圧迫する。
 - ② 傷口は心臓よりも高い位置にする。
- ※感染を防ぐため、ビニール手袋やビニール袋を使用するのが望ましい。



■やけど

- ① 流水で冷やす。
- ② 衣服の上からやけどをした場合は、無理に脱がさずそのまま冷やす。
- ③ 水疱（水ぶくれ）は破らない。
- ④ 冷やした後は消毒ガーゼかきれいな布で保護し、医療機関へ。



■骨折

- ① 折れた部分に添え木をあてて固定し、医療機関へ。
- ② 適当な添え木がなければ、板、筒状にした週刊誌、傘、段ボールなど身近にあるもので代用する。その上からテープでとめてもよい。



■ねんざ

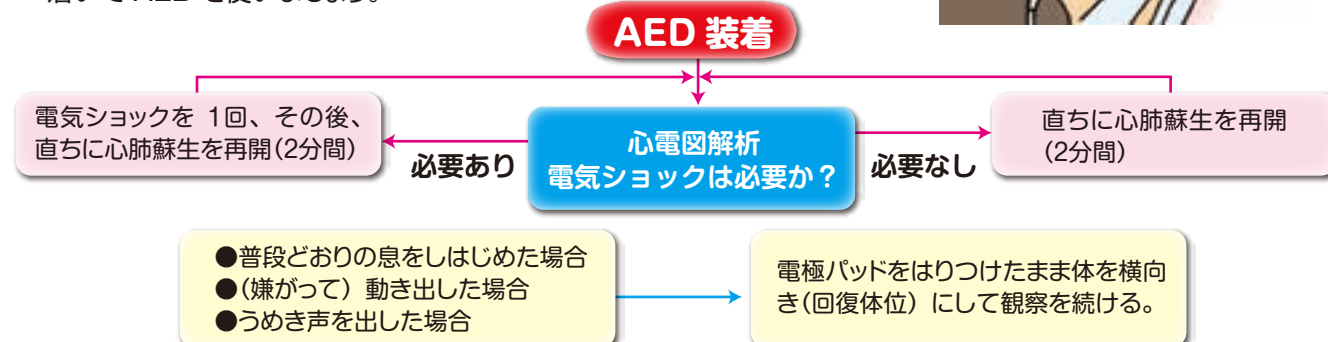
- ① 患部を冷やす。
- ② 靴をはいたまま、上から三角巾や布で固定する。



AEDの使い方

AED（自動体外式除細動器）が到着したら、傷病者に装着し、AEDの指示に従って操作してください。現場にAEDがある場合は、AEDを優先的に使用しましょう。

- AEDとは、心停止状態にある心室細動を電気ショックによって除去（除細動）し、心臓を正常な状態に戻す装置です。
- 自動的に傷病者の心電図を解析し除細動の必要性を判断したうえで、音声メッセージにより必要な処置を指示します。
- 心停止から5分以内の除細動の実施が、心停止状態の傷病者の蘇生・社会復帰の確率を高めます。救急現場にAEDがある場合には、落착いてAEDを使いましょう。



チェック!

- AEDは2分おきに自動的に心電図解析を始め、そのつど「体から離れてください」などの音声流れます。傷病者から手を離し、周囲の人にも離れるよう声をかけてください。
- 「ショックは必要ありません」のメッセージを、「心肺蘇生をやめてもよい」と誤解しないようにしてください。

アドバイス

AEDの設置場所

AEDは、空港、役所、学校など人が集まりやすい場所に赤やオレンジ色の専用ボックスに入って設置されています。消防署では出前講座による講習会を行っていますので、その機会に経験しておきましょう。

準備しておきたい非常 持出品は？

非常持出品は家族構成を考えて必要な品と分量を用意し、避難時にすぐに取り出せる場所に保管しておきましょう。災害発生時に最初に持ち出す非常持出品と、災害から復旧するまでの数日間を支える備蓄品を分けて用意しておきましょう。

非常持出品～災害発生時に最初に持ち出すもの～

懐中電灯
できれば一人に一つずつ用意。予備の電池も忘れずに(発電式のものもある)。

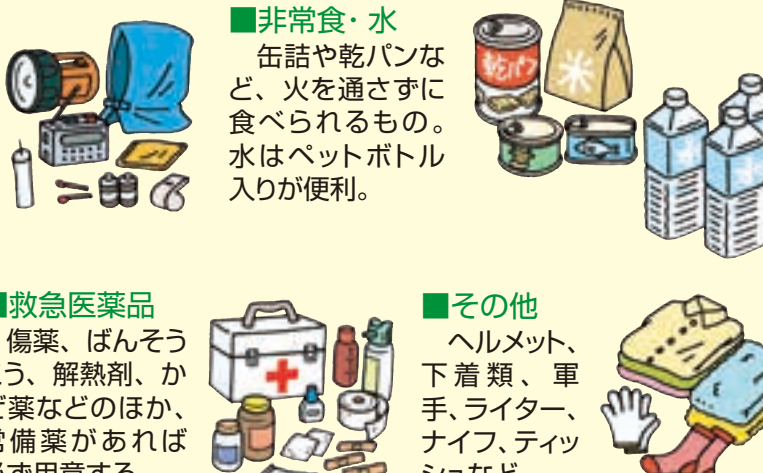
携帯ラジオ
小型で軽く、AMとFMの両方を聞けるもの。最近では手動で充電できるものや、携帯電話の充電ができるものなどがあり便利。

非常食・水
缶詰や乾パンなど、火を通さずに食べられるもの。水はペットボトル入りが便利。

貴重品
多少の現金、預貯金通帳、印鑑、健康保険証、住民票のコピーなど。公衆電話を利用するための10円玉も。

救急医薬品
傷薬、ばんそうこう、解熱剤、かぜ薬などのほか、常備薬があれば必ず用意する。

その他
ヘルメット、下着類、軍手、ライター、ナイフ、ティッシュなど。



備蓄品～復旧するまでの数日間を支えるもの～

食料品
缶詰やレトルト食品など非常食3日分を含む7日以上を備蓄。高齢者や子ども、アレルギー体質者など配給される食事をとるのが難しい家族がいる場合には、その事情に合った食料を多めに準備。

水
飲料水は大人一人あたり1日3リットルが目安で、7日分は用意する。水の配給を受けるためのポリ容器などがあると便利。

燃料
卓上コンロや固形燃料、予備のガスボンベなど。

工具
ロープ、バール、はさみ、のこぎり、ジャッキ、スコップなど。

その他
簡易トイレ、毛布、寝袋、ラップ、食器類、使い捨てカイロ、マスク、シート、照明器具、筆記用具、予備のメガネなど。
※備蓄品は、家族全員がわかる場所に保管しましょう。



準備をしておかないと
どうなる？

大規模災害が発生した場合、水道施設などが使用できなくなったり、道路の損壊などにより防災機関による救援活動がすぐにできないおそれもあります。災害発生後の数日間は自足できるよう準備をしておきましょう。



非常持出品チェックリスト

品 名	点検日記入欄	品 名	点検日記入欄
☐ 非常食		☐ ナイフ、缶切り、栓抜き	
☐ 飲料水		☐ ティッシュ (ウェットタイプも)	
☐ 携帯ラジオ (予備の電池)		☐ タオル	
☐ 懐中電灯 (予備の電池・電球)		☐ ビニール袋	
☐ ヘルメット・防災ずきん		☐ 上着・下着	
☐ 救急医療品		☐ 軍手	
☐ 常備薬		☐ シート	
☐ 貴重品 (預貯金通帳、印鑑など)			
☐ 現金			
☐ 健康保険証のコピー			
☐ 住民票のコピー			
☐ ろうそく・ランタン			
☐ ライター (マッチ)			

備蓄品チェックリスト

品 名	点検日記入欄	品 名	点検日記入欄
☐ 食品 (缶詰、レトルト食品、ドライフーズなど)		☐ ラップ・アルミホイルなど	
☐ 食品 (調味料、スープ、みそ汁など)		☐ ウェットティッシュ、トイレットペーパーなど	
☐ 食品 (チョコレート、あめなど)		☐ マスク、使い捨てカイロなど	
☐ 水 (1人あたり1日3リットル、7日分)		☐ 簡易トイレ	
☐ 燃料 (卓上コンロ、固形燃料、予備のガスボンベなど)		☐ 予備のメガネ、補聴器など	
☐ 毛布、タオルケット、寝袋など		☐ 工具類 (ロープ、バール、スコップなど)	
☐ 洗面用品			
☐ 鍋・やかん			
☐ 簡易食器 (わりばし、紙皿、紙コップなど)			

こんな用意もしておきましょう

乳幼児のいる家庭
ミルク、ほ乳びん、離乳食、スプーン、おむつ、洗浄器、おぶいひも、バスタオルまたはベビー毛布、ガーゼなど

妊婦のいる家庭
脱脂綿、ガーゼ、さらし、T字帯、洗浄器および新生児用品、ティッシュ、ビニール風呂敷、母子健康手帳など

要介護者のいる家庭
着替え、おむつ、ティッシュ、障害者手帳、補助具の予備、常備薬、予備のメガネ、緊急時の連絡先表など

壱岐市の避難施設一覧

地区名	番号	施設・場所名	住所	管理担当 連絡先	対象とする異常な現象の種類 (該当箇所＝１)							指定避難 所との 重複 (重複＝ １)	想定収容人数
					洪水	崖崩れ 土砂災害 等	高潮	地震	津波	大規模な火事	内水氾濫	火山現象	
武生水	①	壱岐文化ホール	郷ノ浦町本村触445	0920-45-1111	1	1	1	1		1			2,647
	②	盈科小学校	郷ノ浦町本村触589	0920-45-1202	1	1	1	1	1	1			1,511
	③	郷ノ浦中学校	郷ノ浦町本村触75	0920-45-1202	1	1	1	1	1	1			1,920
	④	大谷公園体育館	郷ノ浦町田中触1223	0920-45-1111	1	1	1	1	1	1			1,094
	⑤	壱岐高等学校	郷ノ浦町片原触88	0920-47-0082	1	1	1	1	1	1			1,483
渡良	⑥	渡良小学校	郷ノ浦町渡良南触365	0920-45-1202	1	1	1	1	1	1			864
大島	⑦	三島小学校	郷ノ浦町大島815	0920-45-1202	1	1	1	1	1	1			466
	⑧	大島僻地保健福祉館	郷ノ浦町大島607		1	1	1		1	1			85
長島	⑨	長島老人憩いの家	郷ノ浦町長島672	0920-48-1111	1	1	1		1	1			50
	⑩	旧三島小学校長島分校	郷ノ浦町長島45	0920-45-1202	1	1	1	1		1			210
原島	⑪	原島老人憩いの家	郷ノ浦町原島487－２	0920-48-1111	1	1	1		1	1			74
	⑫	旧三島小学校原島分校	郷ノ浦町原島305	0920-45-1202	1	1	1	1		1			215
柳田	⑬	柳田小学校	郷ノ浦町柳田触885	0920-45-1202	1	1	1	1		1			661
沼津	⑭	沼津地区公民館	郷ノ浦町長峰本村触836－３		1	1	1	1	1	1			219
	⑮	沼津小学校	郷ノ浦町小牧東触184	0920-45-1202	1	1	1	1	1	1			821
志原	⑯	志原小学校	郷ノ浦町大原触115	0920-45-1202	1	1	1	1	1	1			680
初山	⑰	初山地区公民館	郷ノ浦町初山東触237－２		1	1	1	1	1	1			197
	⑱	初山小学校	郷ノ浦町初山西触807－１	0920-45-1202	1	1	1	1	1	1			688
	⑲	旧初山中学校	郷ノ浦町初山西触802	0920-45-1202	1	1	1	1	1	1			836
	㉑	郷ノ浦町デイサービスセンター	郷ノ浦町坪触3099	0920-48-1111	1	1	1	1	1	1			893
勝本浦	㉒	壱岐西部開発総合センター	勝本町西戸触182－５	0920-45-1111	1	1	1	1	1	1			1,627
	㉔	勝本地区公民館	勝本町勝本浦211－３	0920-45-1111	1	1		1		1			296
	㉕	勝本小学校	勝本町坂本触262	0920-45-1202	1	1	1	1	1	1			976
	㉖	勝本中学校	勝本町仲触1846	0920-45-1202	1	1	1	1	1	1			1,509
	㉗	西部地区老人憩いの家	勝本町勝本浦389	0920-48-1111	1	1				1			103
	㉘	勝本町漁村センター	勝本町勝本浦575-61	0920-42-1180	1	1				1			270
勝本在部	㉙	勝本町ふれあいセンターかざはや	勝本町大久保触1736－２	0920-48-1111	1	1	1	1	1	1			1,219
	㉚	霞翠小学校	勝本町西戸触550	0920-45-1202	1	1	1	1	1	1			969
	㉛	壱岐商業高等高校	勝本町新城西触282	0920-42-0205	1	1	1	1	1	1			945
	㉜	勝本海洋センターB＆G体育館	勝本町新城西触1694	0920-45-1111	1	1	1		1	1			808
	㉝	新城地区老人憩いの家	勝本町北触37	0920-48-1111	1	1	1		1	1			144
鯨伏	㉞	立石地区老人憩いの家	勝本町立石南触583	0920-48-1111	1	1	1		1	1			120
	㉟	湯本地区公民館	勝本町布気触818－10	0920-45-1111	1	1				1			305
	㊱	鯨伏小学校	勝本町立石南触1137－10	0920-45-1202	1	1		1		1			799
	㊲	旧鯨伏中学校	勝本町布気触818-1	0920-45-1202	1	1				1			812
	㊳	布気地区老人憩いの家	勝本町百合畑触398	0920-48-1111	1	1	1		1	1			132

地区名	番号	施設・場所名	住所	管理担当 連絡先	対象とする異常な現象の種類 (該当箇所＝１)							指定避難 所との 重複 (重複＝ １)	想定収容人数
					洪水	崖崩れ 土砂災害 等	高潮	地震	津波	大規模な火事	内水氾濫	火山現象	
芦辺	㊴	壱岐島開発総合センター	芦辺町諸吉大石触197	0920-45-1111	1	1		1		1			894
	㊵	芦辺小学校	芦辺町芦辺浦546	0920-45-1202	1		1	1	1	1			517
	㊶	芦辺体育館	芦辺町芦辺浦524	0920-45-1111	1		1	1	1	1			512
	㊷	芦辺浦住民集会所	芦辺町芦辺浦85－３	0920-45-1111	1	1		1		1			268
	㊸	芦辺保育所	芦辺町諸吉大石触665	0920-48-1111	1	1	1	1	1	1			285
八幡	㊹	八幡小学校	芦辺町諸吉南触1565	0920-45-1202	1	1		1		1			880
	㊺	八幡保育所	芦辺町諸吉本村触1300	0920-48-1111	1	1		1		1			292
田河	㊻	旧芦辺中学校	芦辺町諸吉二亦触1886	0920-45-1202	1	1		1		1			1,363
	㊼	田河小学校	芦辺町諸吉二亦触1659	0920-45-1202	1	1	1	1		1			860
	㊽	田河幼稚園	芦辺町諸吉二亦触1670	0920-45-1202	1	1	1			1			211
那賀	㊾	芦辺中学校	芦辺町中野郷西触400	0920-45-1202	1	1	1		1	1			962
	㊿	那賀小学校	芦辺町中野郷西触174	0920-45-1202	1	1	1	1	1	1			863
	㋀	那賀地区公民館	芦辺町中野郷西触362	0920-45-1111	1	1	1	1	1	1			259
	㋁	那賀幼稚園	芦辺町住吉山信触1007	0920-45-1202	1	1	1		1	1			178
箱崎	㋂	旧箱崎中学校	芦辺町箱崎大左右触2323	0920-45-1202	1	1	1			1			1,071
	㋃	箱崎小学校	芦辺町箱崎釘ノ尾触652	0920-45-1202	1	1	1	1	1	1			834
	㋄	箱崎幼稚園	芦辺町箱崎釘ノ尾触652	0920-45-1202	1	1	1	1	1	1			156
	㋅	箱崎僻地保健福祉館	芦辺町箱崎釘ノ尾触1293番地	0920-48-1111	1	1	1	1	1	1			105
瀬戸	㋆	瀬戸小学校	芦辺町箱崎大左右触315	0920-45-1202	1	1	1	1		1			858
	㋇	瀬戸幼稚園	芦辺町箱崎大左右触920	0920-45-1202	1			1		1			291
	㋈	箱崎地区公民館	芦辺町箱崎大左右触924	0920-45-1111	1	1				1			259
	㋉	芦辺クオリティライフセンターつばさ	芦辺町箱崎中山触2548	0920-48-1111	1	1		1		1			1,177
石田	㋊	石田農村環境改善センター	石田町池田東触671－１	0920-45-1111	1	1	1	1		1			800
	㋋	石田スポーツセンター	石田町石田西触1264－４	0920-45-1111	1	1	1	1		1			1,677
	㋌	石田小学校	石田町石田西触1238	0920-45-1202	1	1	1	1		1			1,337
	㋍	石田中学校	石田町石田西触1547	0920-45-1202	1	1	1	1		1			1,175
	㋎	石田町総合福祉センター	石田町石田西触1486－１	0920-48-1111	1	1	1	1	1	1			638
筒城	㋏	筒城小学校	石田町筒城西触191	0920-45-1202	1	1	1	1	1	1			722
	㋐	筒城地区公民館	石田町筒城西触157	0920-45-1111	1	1	1		1	1			283
	㋑	筒城浜ふれあいセンター	石田町筒城仲触1885	0920-48-1111	1	1		1		1			996
久喜	㋒	久喜地区住民センター	石田町久喜触181	0920-45-1111	1	1	1			1			500

○避難所とは
災害の恐れや、災害によって自宅で生活ができない人が一時的に生活できる施設です。被災者などを滞在させるために必要かつ適切な規模がある施設が指定されます。

○避難場所とは
切迫した災害の危険から逃れ、身の安全を確保することができる場所です。地震、洪水、土砂災害、火災など災害の種類ごとに指定されています。災害の種類によって異なる場合がありますので注意しましょう。

防災情報を自分でチェックしましょう

防災情報は、災害から身を守るために欠かすことのできない情報です。地震や大雨などで災害の危険を感じたときは、避難などの目安にするためにも、防災情報を自分でチェックするようにしましょう。

防災情報の入手方法

■壱岐市メール配信サービス

1 壱岐市では、さまざまな種類のお知らせを携帯電話、スマホ、パソコンなどにメールで情報提供しています。

- ①市からのお知らせ
市民に情報を提供する場合にメールにより知らせします。
- ②防災メール
台風、大雨、地震などの災害時、必要に応じて市から発令する避難準備・高齢者等避難開始、避難勧告、避難指示（緊急）などをメールにより知らせします。
- ③火災メール
火災が発生した場合、市民に情報をメールにより知らせします。
- ④防犯・交通安全メール
電話、はがきなどで詐欺未遂が発生、または被害が実際に発生した場合、被害の拡大を防ぐことを目的としメールにより知らせします。また、交通事故防止を目的とし、車の運転、歩行中の注意喚起をメールにより知らせします。
- ⑤健康情報メール
インフルエンザ、食中毒などが発生した場合、その情報をメールにより知らせします。
- ⑥学校情報メール
壱岐市の小・中・高校の関係者に情報提供する場合メールによりお知らせします。
例：台風の影響等で休校やバスの運行状況に変更がある場合
- ⑦大気汚染注意情報メール（PM2.5、光化学オキシダント）
大気の状態が規定値以上となり、人体に影響がある場合にメールにより知らせします。



2 メールでの配信を受け取る場合は、登録が必要です。

登録方法については、別紙「登録方法」の手順で壱岐市のホームページにアクセスし登録してください。

「空メール送信」は次の方法で出来ます。

- ①QRコードはこちら⇒
- ②直接アドレスを入力し送信する場合
⇒ iki-mail@emp.ikk.jp



（登録後、メールが受信できない場合）
迷惑メール対策などで指定受信を行っている方は、このアドレスを登録してください。
iki-mail@city.iki.nagasaki.jp
ドメインを指定する方は、このアドレスを登録してください。
@city.iki.nagasaki.jp

■風水害・土砂災害の情報

ナックス(NAKSS)長崎県河川砂防情報 <http://www.kasen-sabo.pref.nagasaki.jp>

お天気Web九州 <http://www.jwaq.gr.jp>

気象庁ホームページ <http://www.jma.go.jp>

■緊急速報メール

壱岐市内にいる緊急速報メール対応携帯電話の利用者に対して、避難勧告などの本市が独自で配信する緊急情報を配信します。あくまでも緊急情報のみの配信ですので、大雨・洪水警報などの一般的な気象情報は配信しません。

対象携帯電話事業者

- NTT ドコモ（エリアメール）
- au
- ソフトバンク
- メールアドレスの登録不要
- 月額使用料・通信料・情報料なども不要
- 緊急速報メール受信時は、専用の着信音でお知らせし、自動的に携帯画面に情報が表示されます。

■壱岐市ケーブルテレビ

告知放送

災害等緊急情報については、告知放送（屋外拡声器・個別受信機）やケーブルテレビでお知らせします。全国瞬時警報システム（J-アラート）やFM ラジオを受信できます。

■ソーシャルメディアなど

東日本大震災では、facebook（フェイスブック）やtwitter（ツイッター）などのSNS（ソーシャルメディア）が地域の状況把握や安否確認にも役立ちました。デマに流れられないよう、参考程度に見るとよいでしょう。

緊急時の連絡先

●火事・救急のとき

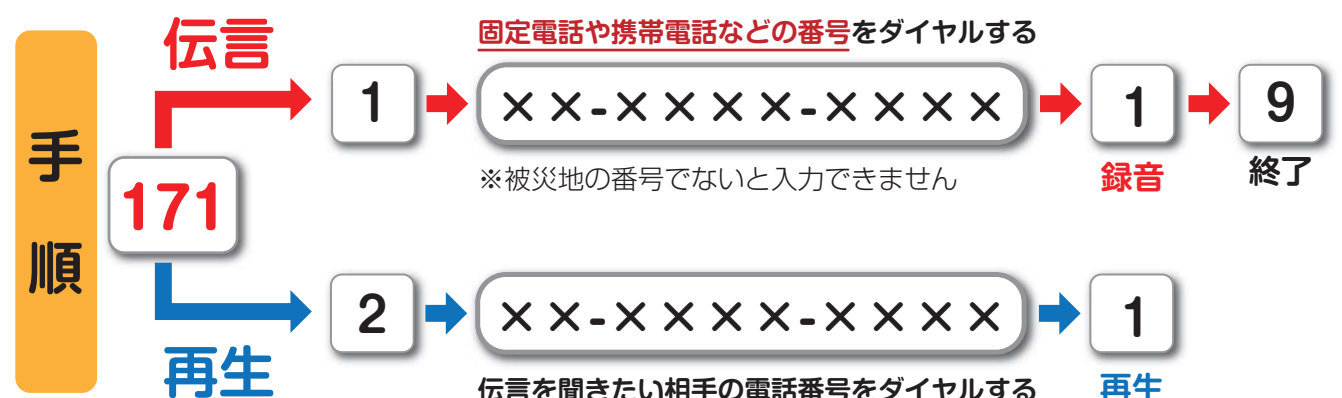
119 番
緊急通報は落ち着いて行いましょう。火事か救急かを伝え、名前や住所（わからなければ目標となる建物など）、状況などを話してください。救急車や消防車は安全な場所で待ちましょう。

●事故・事件発生のとき

110 番
事故や事件が発生したときに通報する番号です。時間がたつと解決が困難になる場合が多いので、なるべく事故（事件）発生から時間をおかずに通報するようにしましょう。

●災害用伝言ダイヤル

171 番
災害時は一般の電話がつながりにくくなります。安否の確認などには、NTTの災害用伝言ダイヤルサービスを活用しましょう。
※携帯電話や公衆電話からもかけられます



防災関係機関

名 称	電話番号	FAX	所 在 地
壱岐市役所総務部危機管理課	48-1111	48-1553	壱岐市郷ノ浦町本村触 562
壱岐市消防本部・消防署	45-3037	45-0992	壱岐市芦辺町中野郷西触 411-2
壱岐警察署	47-0110	47-0110	壱岐市郷ノ浦町本村触 551
壱岐海上保安署	47-0508	47-2363	壱岐市郷ノ浦町郷ノ浦 648-5
壱岐振興局総務部総務課	47-1111	47-4809	壱岐市郷ノ浦町本村触 570
壱岐振興局保健部（壱岐保健所）	47-0260	47-6357	壱岐市郷ノ浦町本村触 620
長崎県庁危機管理課	095-824-1111	095-821-9202	長崎市尾上町 3-1
九州電力（株）壱岐配電事業所	☎0120-986-202	45-3849	壱岐市芦辺町諸吉大石触 427-4

※市外局番 0920

わが家の防災メモ

あらかじめ記入し、家族みんなが
わかる場所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

■緊急連絡先

連絡先	電話番号	連絡先	電話番号
市区町村（防災担当課）		電力会社	
消防署・分署		水道局	
警察署		かかりつけの病院	
ガス会社			

■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

一時避難場所	家族と連絡が取れないときの集合場所