

# 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!

火事・救急 **119**番

- 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
桂川町役場 Keisen Town Office	☎65-1100	桂川町役場水道課 Water Supply Division, Keisen Town Office	☎65-3241
桂川消防署 Keisen Fire Station	☎65-0321	九州電力飯塚営業所 Kyushu Electric Power, Iizuka Sales Branch	☎0120-986-104
飯塚地区消防本部 Iizuka Fire Department	☎22-7600	福岡県LPガス協会嘉飯支部 Fukuoka LP Gas Association, Kahan Branch	☎23-5085
飯塚警察署桂川交番 Keisen Police Box (Iizuka Police)	☎65-0110	NTT西日本 受付 NTT West Information Desk	☎0120-444-113
飯塚警察署 Iizuka Police Station	☎21-0110		

## ■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	家族が離れ離れになったときの集合場所



ユニバーサルデザイン (UD) の考え方にに基づき、より多くの人へ適切に情報を伝えられるよう配慮した見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。



この冊子は環境に配慮し、古紙配合率 100%の再生紙及び植物油インキを使用しています

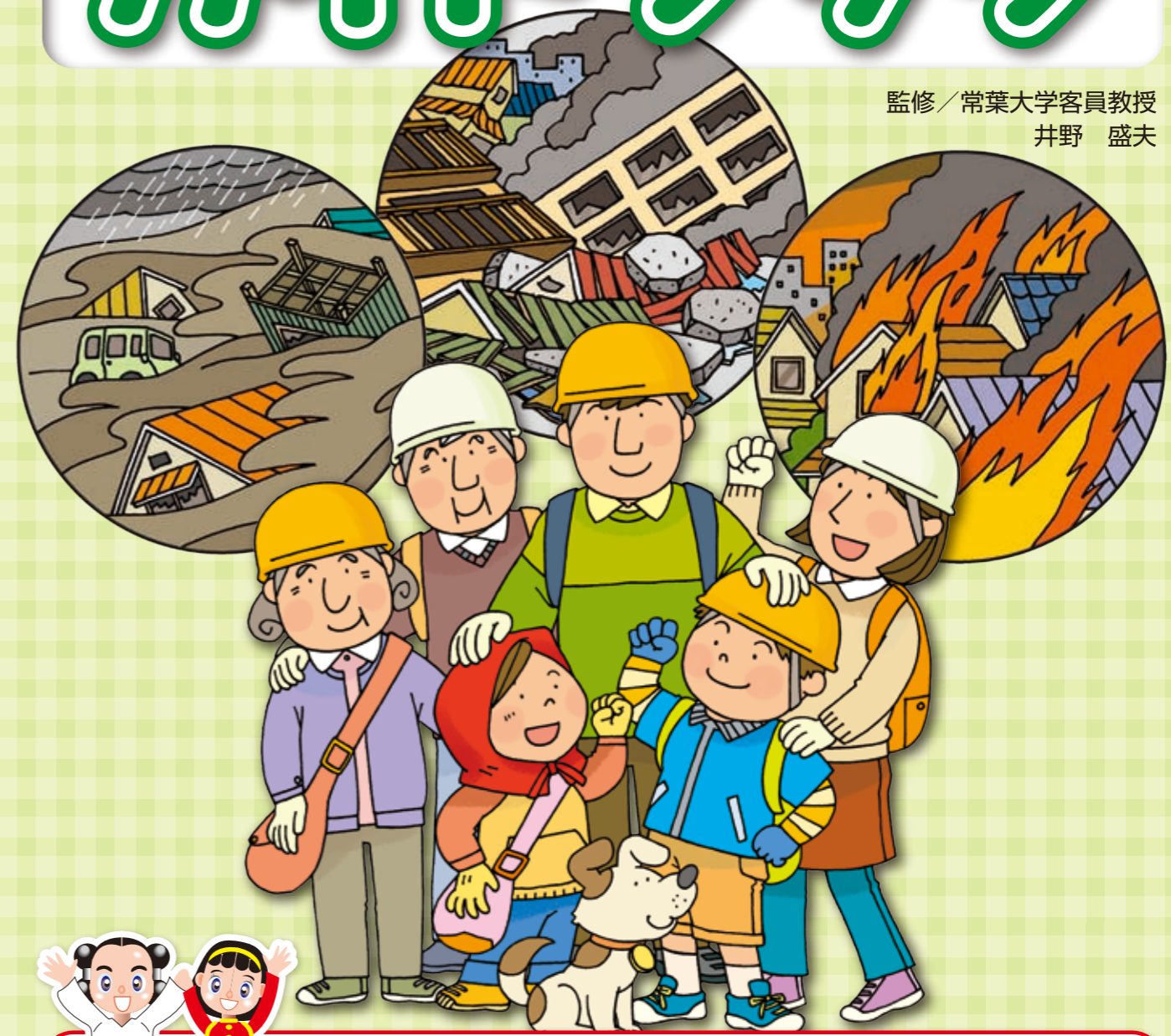
禁無断転載©東京法規出版  
BS011670-018

さまざまな災害に備えておきましょう

保存版

# 防災総合ガイドブック

監修 / 常葉大学客員教授  
井野 盛夫



古代くん・未来ちゃん

いざという時に備えるハザードマップ付き  
…………… 日本語・英語版 ……………



桂川町



プロローグ

# 危機意識を忘れずに災害に備えましょう

## はじめに

平成23年（2011年）3月11日に発生しました東日本大震災から4年が経過しました。

私たちは、この大震災から自然災害の恐ろしさを改めて思い知らされるとともに、防災に対する多くの教訓と課題を学びました。

また、近年は、日本各地で、毎年のように台風や集中豪雨による土砂災害や地震・噴火など、さまざまな自然災害が発生し、尊い人命や財産等が失われています。

このような状況を踏まえ、本町では、町の防災指針である『地域防災計画』の大幅な改訂を行いました。

町民の皆様が安心して暮らせる災害に強い安全なまちづくりに向けて、防災資機材や備蓄食料、飲料水の確保、確実な情報伝達体制の確立、防災行政無線の整備・運用など、災害対策を重要課題と位置付けて、「防災」「減災」に努めて参りたいと考えています。

しかしながら、大規模災害の初期救助においては、行政の手が十分に行き届かないため、町民の皆様お一人おひと

りが日頃から防災への関心を高められ、「自分の命は自分で守る」という『自助』の備えや、地域の方々との関わりを深めながら、お互いに助け合う『共助』の取り組みが大変重要であります。

この『保存版 防災総合ガイドブック』は、平常時からの備えに関して是非知っていただきたい内容をわかりやすくまとめたものです。

身近なところに備えていただき、ご家庭での話し合いや防災への備え、地域における防災のあり方等について話し合いをされる際にご活用いただければ幸いに存じます。

平成27年3月



桂川町長  
井上 利一

## もくじ

### プロローグ

危機意識を忘れずに災害に備えましょう …… P1

### 地震対策

地震発生! そのときどうする? …… P2

大きな揺れを感じたとき …… P4

屋内にいたら/屋外にいたら

大きな揺れに備えて …… P6

家の中の安全対策/家の周囲の安全対策

### 風水害対策

強い雨風に警戒しましょう …… P10

風水害に備えましょう …… P11

集中豪雨やゲリラ豪雨から身を守りましょう …… P12

風水害から命を守る!

「危険判断能力」を高めましょう …… P14

土砂災害から身を守りましょう …… P16

竜巻から身を守りましょう …… P18

防災メール・まもるくん …… P19

### 火災対策

火災による被害をなくしましょう …… P20

危険を感じたらすぐ避難しましょう …… P22

火災に対する備えをしておきましょう …… P23

### 災害時の避難

家族との連絡方法などを決めておきましょう …… P24

災害時の避難のポイント …… P26

避難所生活での心得 …… P28

### 地域防災

地域ぐるみで支え合いましょう …… P30

桂川町の防災に関する取り組み …… P32

要配慮者を支援しましょう …… P34

### 応急手当て

いざというときの応急手当て …… P36

### 非常持出品

準備しておきたい非常持出品は? …… P38

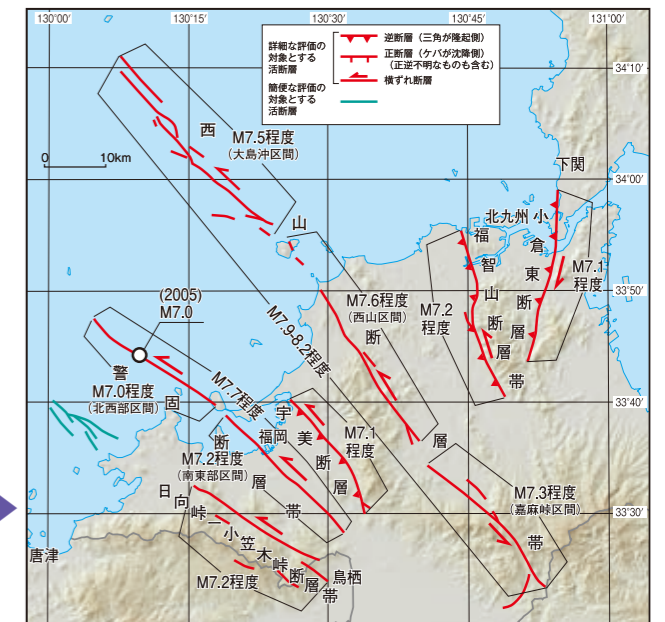
### ハザードマップ

ハザードマップの解説 …… P40

## 福岡県下にも活断層が存在します

1995（平成7）年に発生した阪神・淡路大震災、2011（平成23）年では東日本大震災では大きな被害をもたらしました。福岡県内にもM6.8以上の地震を引き起こす可能性のある活断層が確認されています。このうち桂川町を走向している西山断層帯（大島沖区間、西山區間、嘉麻峠区間）が判明しており、嘉麻峠区間が1つの区間として活動した場合、M7.3程度の地震が発生する可能性があり、嘉麻峠－小笠原断層に沿って左横ずれを主体として3m程度のずれを生じる可能性があると言われています。

### ■活断層の特性(九州北部)



### 九州北部の活断層の特性と想定される地震の規模

出典/「九州地域の活断層の長期評価(第一版)概要」(平成25年2月 地震調査研究推進本部 事務局)

## あの日のあの時を忘れない

台風や豪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、梅雨時期の大雨、突然の集中豪雨と私たちの日常生活にこうした悪天候が襲いかかると、人命を含めて深刻な被害を引き起こします。桂川町では過去にあった風水害で記憶に新しい2012（平成24）年7月11日九州北部豪雨では大きな被害が発生しました。私たちは、常に風水害・土砂災害の危険にさらされています。家族の安全と財産を守るために、日頃からの備えが大切です。

### ■桂川町の被害を及ぼした主な風水害

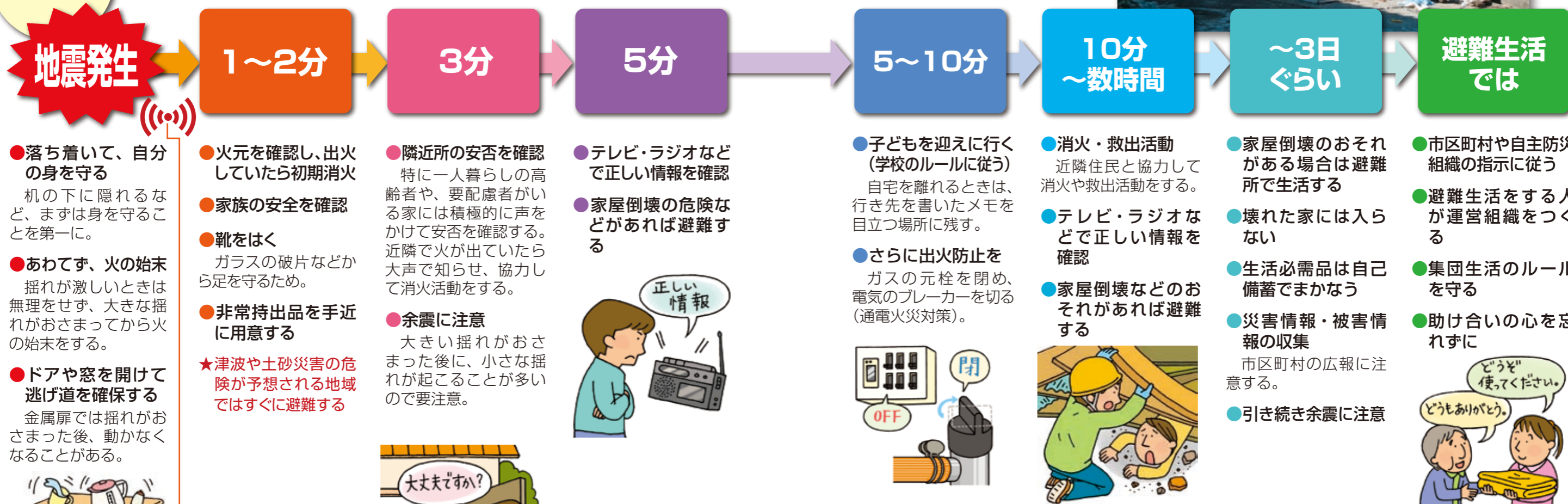
発生時期	災害要因	被害状況
平成15年7月	集中豪雨	住宅関係35戸：一部損壊5戸、土砂流入5戸、床上浸水2戸、床下浸水21戸、非住家2箇所（神社） 土木関係44箇所：道路損壊18箇所、水路9箇所、がけ崩れ等17箇所
平成21年7月	集中豪雨	住宅関係11戸：全壊1戸、一部損壊2戸、床上浸水1戸、床下浸水7戸 土木関係48箇所：道路損壊1箇所、道路冠水22箇所、がけ崩れ25箇所
平成22年7月	集中豪雨	住宅関係1戸：全壊1戸 土木関係10箇所：道路陥没2箇所、がけ崩れ3箇所、道路冠水5箇所
平成24年7月	集中豪雨	住宅関係12戸：一部損壊1戸、床下浸水11戸 土木関係153箇所：護岸ひび割れ1箇所、河川溢水3箇所、土砂崩れ144箇所、ブロック塀倒壊5箇所



# 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。  
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とり、救出を待つ。天井などから無理に脱出するのは危険。



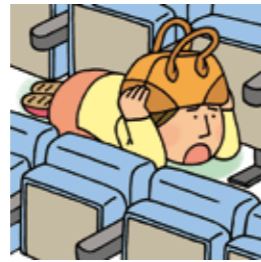
### ■デパート・スーパーでは

- 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。



### ■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60メートルおき出口がある。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、安全な場所へ移動する。



#### 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

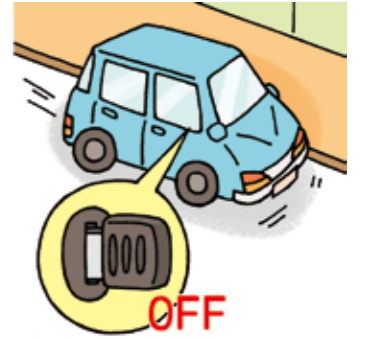
### ■路上では

- 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。
- 緊急時に移動させる場合は緊急車両の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

- 海岸にいたら直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。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。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。





# 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。



## 防災 チェックポイント

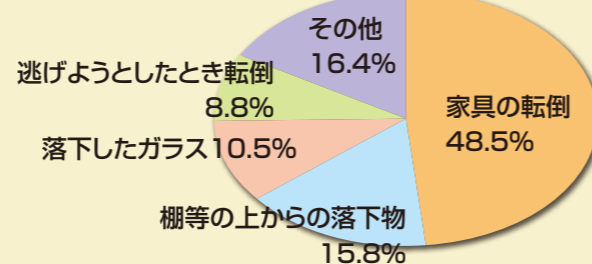
### 家具が転倒するとどうなるの？

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)



#### ●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は、鎖と金具で3か所以上留める。蛍光灯は蛍光灯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



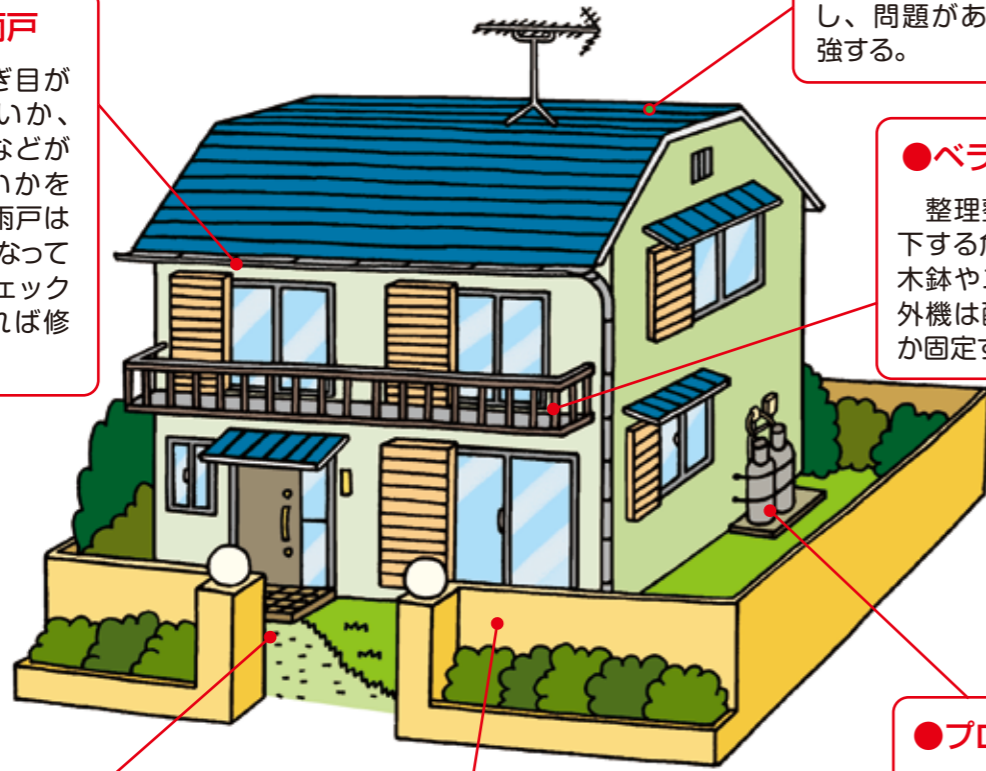
## 家の周囲の安全対策

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。

### ■一戸建ての安全対策ポイント

#### ●雨どい・雨戸

雨どいの継ぎ目ははずれていないか、落ち葉や土砂などが詰まっていないかをチェックする。雨戸はたてつけが悪くなっていないかをチェックし、問題があれば修繕する。



#### ●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換えるか固定する。

#### ●プロパンガス

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。

#### ●玄関まわり

自転車や植木鉢など、出入りの支障となるものは置かない。

#### ●ブロック塀

土中にしっかりとした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。

## 地震に強い家をつくらう

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。自治体では耐震診断や耐震改修にかかる費用の一部を助成する制度がありますので、住んでいる自治体に問い合わせてみましょう。
- 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」  
<http://www.kenchiku-bosai.or.jp/seismic/wagayare.html>

### 防災 チェックポイント



## ■集合住宅の安全対策ポイント

マンションなどの集合住宅では多くの人たちが暮らしているため、一戸建て住宅とは違った防災対策が求められます。いざというときに備えて、自主防災組織を中心に防災訓練や住民同士の話し合い、防災設備の点検などに取り組みしましょう。

### ■玄関

玄関は、脱出口、避難経路として重要な場所。開かなくなった扉をこじ開けられるようにパールなどを用意しておく。



### ■通路

避難や通行の妨げにならないように、自転車などものを置かない。また、類焼防止のため、古新聞や段ボールなどの燃えやすいものを置かない。



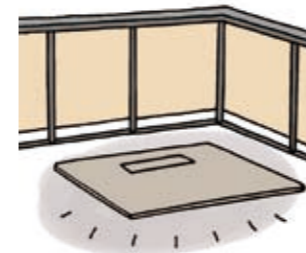
### ■非常階段・非常扉

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くのは厳禁。特に非常扉の前や階段付近には要注意。



### ■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器などの場所を日ごろから確認しておく。消火器の有効期限を表示する。



### ■管理組合からの連絡に注意

防災設備の点検や防災訓練のお知らせなど、管理組合からの連絡には日ごろから注意する。訓練には積極的に参加する。



## 高層マンションでの注意点

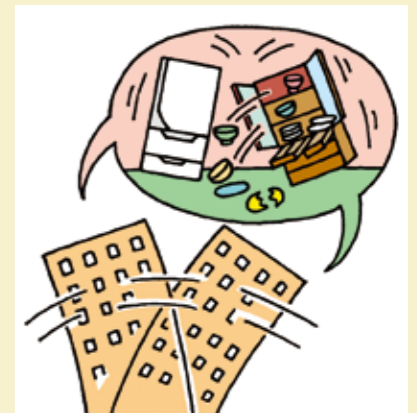
一般的に高層ビルは耐震性が高いといわれていますが、建物が高いゆえに大きく揺れる弱点もあります。居住者はその特性を理解し、しっかり備えることが大切です。

#### ●家具転倒防止策は万全に

高層階(おおむね10階以上)では、揺れが数分続くことがあります。大きくゆっくりとした揺れによって、家具類が倒れたり、ものが落ちたり、大きく動くおそれがあります。できれば収納はつくりつけのクローゼットや、耐震金具を利用するなどして家具の転倒・落下防止策を実施しておきましょう。

#### ●非常備蓄品は多めに準備する

大地震でエレベーターが停止してしまうと、物資を運ぶのが非常に困難です。日ごろから非常備蓄品を多めに用意しておきましょう。



### 防災 チェックポイント



# 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。	樋(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							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。
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。	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。		
40以上							

※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)  
 ※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、暴風が吹くと予想される場合に**特別警報**が発表されます。

## 雨の強さと被害

1時間雨量(ミリ)	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、嚴重な警戒が必要。

(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】

- 山崩れ・がけ崩れ  
山の斜面が急激に崩れ落ちる。瞬時に発生する。
- 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。
- 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。

# 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**  
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。
- 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。
- 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。
- 雨戸**  
がたつきやゆるみなどがあれば補強する。
- 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。

## 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。



# 集中豪雨やゲリラ豪雨

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、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。



### ■下水の排水能力を超える大雨

下水道の雨水排水能力(1時間当たり50ミリ)を大きく超える時間雨量100ミリ以上の豪雨が頻発しています。



### ■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。



## 危険は急激に迫ってくる!

### 地下が危ない!

地下街や地下鉄、地下駐車場など、都会には多くの地下施設があります。これらの場所は出入り口が限定されていたり、地上で起こっている災害の発生に気づきにくいという危険性があります。いったん災害が発生すると、避難や救助などが困難になり被害が拡大します。

#### 想定される危険

- 1 水が急激に地下に流れ込む  
大雨や洪水が起きた場合、地下空間に短時間で水が流れ込んでいきます。
- 2 水圧でドアが開かない  
浸水によってかかる水圧は想像以上に高く、ドアが簡単には開かなくなります。
- 3 ビル全体が停電に  
地下施設の浸水によっては、ビル全体が停電になり、外部と連絡が取れなくなります。

#### 避難のポイント

**ハザードマップで確認**  
ハザードマップなどを利用して、事前に大雨や洪水時の危険区域を知る。

**天気予報を確認**  
日ごろから天気予報を確認し、大雨や洪水時の地下施設の利用を極力避ける。

### 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

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。

**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。

**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。

# から身を守りましょう

## 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
- ! 川の近くでは警告のサイレン音がしたらすぐに避難する

## 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

### 要配慮者に配慮を

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/>



# 風水害から命を守る!

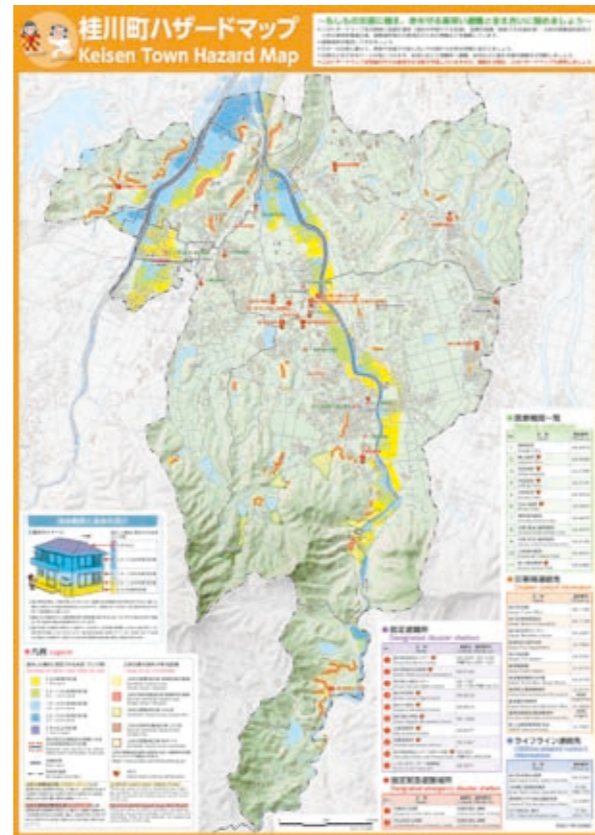
風水害による被害を最小限に抑えるためには、まず風水害に対する正しい知識が必要です。あわせて住まいがある場所で水害や土砂災害などが発生したら、どのような状況になるのか把握しておかなければなりません。風水害に関しては、数多くの気象情報が発表されています。自治体ではそれらを参考にして避難勧告など避難に関する情報を発令します。これらの情報をもつ意味なども理解しておき、いざというときに備えましょう。

## 自宅周辺の災害危険度を知っておきましょう

### ハザードマップを確認しましょう

ハザードマップとは、地域における災害の危険度を示した地図です。例えば、洪水ハザードマップは、予想される浸水深の程度に応じて危険度を色分けし、表示しています。ハザードマップを確認して、自宅付近がどの程度の危険度になっているのか知っておきましょう。

ただし、ハザードマップに掲載された情報は、「特定の想定」に基づく被害予測です。東日本大震災で明らかになったように、想定を上回る被害が出るおそれは十分にあります。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を判断できる能力を養うことが本当の防災対策です。



### 過去の風水害履歴を調べましょう

過去に水田や湿地だった場所、河川の近く、低地などは浸水被害を受けやすいことは容易に想像できます。斜面の近くではがけ崩れなどのおそれもあるでしょう。こうした災害は繰り返し発生します。地域の歴史を図書館で調べるなどして確認してみましょう。地域によっては、風水害が多いことが地名に残っている場合もあります。



### 防災 チェックポイント

こんな土地はこんな災害に注意を!

- 浸水…………… 沖積地、河川敷
- 土砂災害…………… 造成地、崖線（河岸段丘）、扇状地、山地

# 「危険判断能力」を高めましょう

## 防災気象情報に敏感になりましょう

### 多くの防災気象情報がある

大雨や台風の時、気象庁はさまざまな気象情報を発表します。気象情報の種類とそれらの情報がどのような状態を意味しているのか、どのように私たち住民に届けられるのかを知っておくことは大変重要です。

### 主な防災気象情報

- 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きると予想される場合に出される
- 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
- 竜巻注意情報**…………… 竜巻・ダウンバースト（下降噴流）などによる激しい突風が発生しやすいときに発表される



### 危険が迫る前に、早めの避難

自治体では気象庁が発令する気象情報や消防団の監視などを参考に避難に関する情報を発令します。しかし、避難勧告や避難指示などの情報は各世帯の家族構成や土地の地形、降雨状況によって、すべての世帯に最適なタイミングで発令することができません。

場合によっては、避難に関する情報が出されるよりも前に自主的に避難することも必要になります。「危険を察知して自分の命を守る」という危険を判断する能力を身につけることが求められます。

### 適切な避難の判断を!

- 1 局地的大雨などは、気象庁の観測網でとらえられない場合があり、自治体の避難勧告や避難指示が間に合わないおそれがあります。
- 2 危機が迫っているにもかかわらず、まわりが避難していないので大丈夫とってしまうのは間違いです。率先して避難しましょう。
- 3 避難勧告や避難指示が出されたら「まだ大丈夫」と判断せず、すぐ避難しましょう。



### 防災 チェックポイント

#### 被害が心配される時には

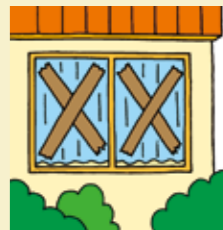
- **気象情報に注意する**  
テレビやラジオ、インターネットで発表される気象庁からの特別警報・警報・注意報や、気象情報に注意する。



- **むやみに外出しない**  
台風が接近しているときや、豪雨の危険性があるときは、外出を控える。外出する際も警報や注意報に注意し、危険な場所には近づかない。



- **窓ガラスを補強する**  
外から板でふさいだり、×印にガムテープをはるなどして補強する。ガラスが割れたときに破片が飛び散らないよう、内側はカーテンをひく。




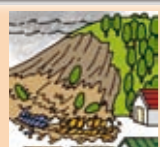
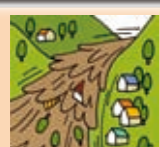


# 土砂災害から身を守り

# 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

<p><b>がけ崩れ</b>(急傾斜地の崩壊)</p> 	<p>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。</p>	<p><b>こんな前兆現象に注意!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●がけからの水がにごる。</li> <li>●小石が落ちてくる。</li> <li>●がけや斜面から水がふき出す。</li> <li>●がけから音がある。</li> <li>●斜面のひび割れ、変形がある。</li> <li>●異様なおいがする。</li> </ul>
<p><b>地すべり</b></p> 	<p>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、鉄道など広い範囲に被害を与えます。</p>	<p><b>こんな前兆現象に注意!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●地面にひび割れができる。</li> <li>●家やよう壁に亀裂が入る。</li> <li>●井戸や沢の水がにごる。</li> <li>●家やよう壁、樹木、電柱が傾く。</li> <li>●地下水やわき水が止まる。</li> </ul>
<p><b>土石流</b></p> 	<p>長雨や集中豪雨などで、山腹や谷川の石や土砂がいきにご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。</p>	<p><b>こんな前兆現象に注意!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●山鳴りがする。</li> <li>●川の水がにごったり、流木がまざったりする。</li> <li>●雨が降り続けているのに、川の水位が下がる。</li> <li>●腐った土のおいがする。</li> </ul>

## 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(イエローゾーン)とは

急傾斜地の崩壊等が発生した場合に、住民等の生命又は身体に危害が生じる恐れがあると認められる区域。

### 土砂災害特別警戒区域(レッドゾーン)とは

急傾斜地の崩壊等が発生した場合に、建物に損壊が生じ住民等の生命又は身体に著しい危害が生じる恐れがあると認められる区域。

土砂災害警戒区域等の最新状況は、福岡県砂防課ホームページで確認できます。  
<http://www.sabo.pref.fukuoka.lg.jp/>

## 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地質・地形が不安定な造成地は、豪雨で地盤がゆるむと崩れる危険性が高い。



#### ■傾斜地

傾斜30度以上、高さ5メートル以上の急傾斜地は、がけ崩れの危険性が高い。樹木の少ない山間部の溪流も土石流の危険性が高い。



## 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。身近に土砂災害警戒区域の危険箇所があり、前兆現象(16ページ参照)を確認した場合は、早めに避難しましょう。

また都道府県は、土砂災害のおそれがある区域を「土砂災害警戒区域(イエローゾーン)」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(レッドゾーン)」に指定しています。住まいがある土地が警戒区域に入っていないかハザードマップで確認しておき、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(急傾斜地の崩壊)、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。

### ■ほかの土砂災害警戒区域は通らない

避難する際は、ほかの土砂災害警戒区域(イエローゾーン・レッドゾーン)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、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

### 土砂災害危険情報

大雨などにより土砂災害発生の危険が高まったとき、都道府県と気象庁が共同で「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。

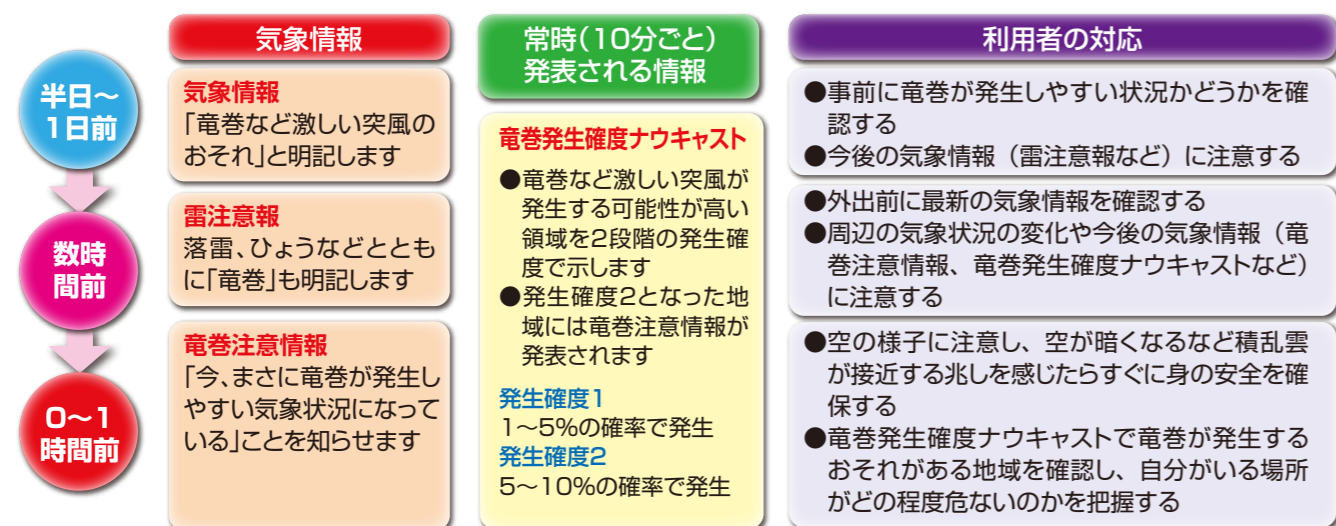


# 竜巻から身を守りましょう

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」を組み合わせて、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。



### ■オフィスビルなどでは

- 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

## 「防災メール・まもるくん」

「防災メール・まもるくん」とは福岡県が提供する災害情報メール配信システムです。

携帯電話やパソコンのメール機能を利用して、防災情報や地域の安全情報をお届けします。受信する情報の種類や程度は登録時に選択でき、あとで変更することもできます。

登録は無料です。メール受信やホームページ閲覧などの通信料は利用者の負担となります。

### 配信される情報

- 防災気象情報、避難勧告などの防災情報
- 災害時の安否情報通知
- 地域の安全に関する情報
- 福岡県避難支援マップ

### 「防災メール・まもるくん」へのアクセス方法

#### ● パソコンからアクセスする場合

<http://www.bousai.pref.fukuoka.jp/mamorukun/>

#### ● 携帯電話各キャリアからのアクセス方法

i-mode	i-メニュー ⇨ メニューリスト ⇨ 地域別メニュー ⇨ 九州・沖縄メニュー ⇨ タウン情報/行政 ⇨ 福岡県庁 ⇨ 防災メールまもるくん
Yahoo!ケータイ	Yahoo!ケータイ-メニュー ⇨ 九州・沖縄メニュー ⇨ 行政タウン情報/行政 ⇨ 福岡県庁 ⇨ 防災メールまもるくん
EZweb	EZ-トップメニュー ⇨ エリア ⇨ 九州 ⇨ 行政サービス ⇨ 福岡県庁 ⇨ 防災メールまもるくん

#### ● QRコードを利用してアクセスする場合



#### ● 携帯電話にアドレス（URL）を送る

携帯電話またはパソコンから下記のアドレスへ空メールを送ると、登録用URLがメールで届きますので、そのURLにアクセスすると登録が完了します。迷惑メール防止対策の設定をされている方は、登録前に下記のアドレスからのメール受信が可能ないように設定をおこなってください。

[mamoru@bousaimobile.pref.fukuoka.lg.jp](mailto:mamoru@bousaimobile.pref.fukuoka.lg.jp)



# 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、使用限界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ところに火種が残り、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す。



## ■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。

## ■地下街にいるときは

壁際に身を寄せ、煙からすばやく逃げる。出口は約60メートルごとにあるので、壁づたいに避難する。パニックに巻き込まれないよう係員の誘導に従う。

## ■デパートなどでは

デパート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。

# 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、吸殻を捨てる時は必ず水につける。



## 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。



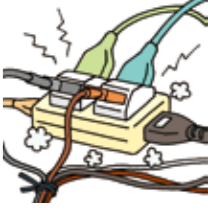
## 5 ストープのまわりを整理

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。また、風習や伝統行事、学校教育などの目的を除き、たき火や野焼きを禁止している地域があるので、消防署などに確認する。



## 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。
- 高速道路では、まず「上り」か「下り」かを確かめ、道路わきの小さな看板の数字があれば伝える。
- 携帯電話からの通報は場所の特定が命。あせらず、的確に伝える。

## 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。



# 家族との連絡方などを

# 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。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、子どもの迎えなどをどうするのかなどを学校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は、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、施設に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

東日本大震災では、音声通話の回線がつながりにくくなり、家族などの安否確認がなかなか取れないという事態が起きました。今後も災害時は、音声通話の回線がつながりにくくなるおそれがあります。

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。

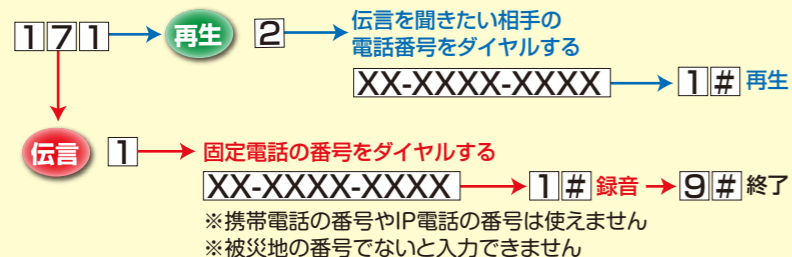
## 音声・文字による連絡方法を知っておきましょう

### ■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にする声の伝言板です。

#### ●NTT災害用伝言ダイヤル 1711 を使う

携帯電話や公衆電話からもかけられます



※ガイダンスが流れるので、その指示に従って落ち着いて録音・再生をしてください。

### ●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)。ただし、旧型の公衆電話(緑色の本体とシルバーのボタン)の場合、10円玉かテレホンカードを入れないと電源が入りません。被災地以外で使用する場合も、テレホンカードや10円玉を持っていると便利です。



## 防災 チェックポイント

### 家族で体験利用してみよう

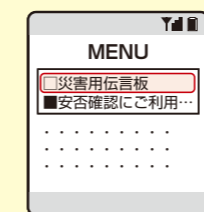
いざというときに備えて、年に一度は家族で災害用伝言ダイヤルや災害用伝言板を体験利用してみましょう。また各電話会社では、掲載日以外のときも体験できるケースがありますので、各電話会社のホームページで確認してください。

- 毎月1日・15日
- 正月三が日 (1月1日から1月3日まで)
- 防災とボランティア週間 (1月15日から1月21日まで)
- 防災週間 (8月30日から9月5日まで)

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。

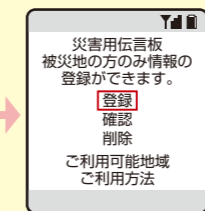
### ■文字による連絡方法

#### ●携帯電話の「災害用伝言板」を利用

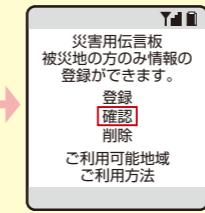


メニュー画面に表示される「災害用伝言板」を選択する。

※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。

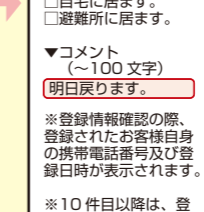


「登録」を選択する。



「確認」を選択する。

現在の状態を「状態」「コメント」で残す。



※登録情報確認の際、登録されたお客様自身の携帯電話番号及び登録日時が表示されます。

※10件目以降は、登録済みの古い順に上書きされます。

※登録

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。

※注意：登録は携帯電話からしかできません。確認は携帯電話とパソコンから可能です。

※携帯各社では、スマートフォンでも災害用伝言板サービスが利用できます。

#### ●携帯電話のメールを活用

携帯電話のメールを活用するのも有効です。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。



## 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。

	第1集合場所	→	第2集合場所	→	第3集合場所
名称					
備考					



# 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、市区町村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(要配慮者避難)情報

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要配慮者やその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 避難勧告

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。

### 3 避難指示

人的被害の発生する危険性が非常に高まった状況、あるいはすでに人的被害が発生した状況



- 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



① 立ち退き避難

② 屋内安全確保

定された避難場所への移動(①立ち退き避難)だけでなく、**命を守る最低限の行動**(②屋内安全確保)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上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

**屋内安全確保**：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

車は数十センチ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。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。



## 防災

### チェックポイント

スマートフォンを活用して避難情報を入手しましょう

東日本大震災では、Facebook(フェイスブック)やTwitter(ツイッター)を活用して、交通機関の運行状況や安全な避難場所などの情報を入手するとともに、携帯電話より画面の大きいスマートフォンで、地図情報を確認しながら、無事に帰宅した人たちが多かったといえます。

東日本大震災以降、ツイッターやフェイスブックで防災情報を発信する自治体も出てきました。ある自治体ではスマートフォン向けの防災アプリケーションを配信し、

災害時の電話回線などの乱れや通信状態に関係なく、避難場所や避難行動情報を確認できるようにしました。

災害時は刻々と状況が変化しますので、ソーシャルメディア上に流れてくる情報は常に正しいとは限りません。デマや根拠のない噂の可能性もあります。自治体の発信する情報なら、個人のものより信頼性が高いといえます。平常時から居住地や勤務地などの自治体の情報を定期的に受け取るように設定しておきましょう。



# 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。



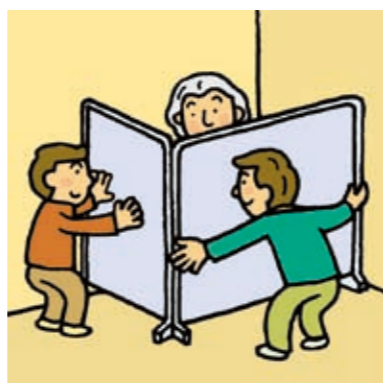
## 生活環境を衛生的に

- 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。



## 要配慮者への配慮

- 障がいのある人や高齢者、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、バリアフリー化をしましょう。
- 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。



## 防災

### チェックポイント

### 「避難所で過ごす」ということは

自宅を離れて避難所で生活するのは大変不自由なことです。ストレスや過労から体調を崩してしまうこともあります。実際、阪神・淡路大震災や東日本大震災などでは、長らく避難所暮らしが体力の弱い高齢者等の命を奪ってしまう悲劇が相次ぎました。避難している住民同士で助け合うことはもちろん、支援してくれる医師・看護師といった専門家や相談相手としてのボランティアなどを積極的に活用して、心身の健康を保つように努めましょう。

## 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（けっせん 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。せんそく 肺血栓や脳卒中を発症するおそれもあります。長時間飛行機に乗った場合などに見られることからこの名がついています。避難生活ではできるだけ体を動かすようにしましょう。

#### 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。



### 脱水症状



### ■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。新鮮な空気と入れ替えることが重要です。

#### 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。





## 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。



#### 防災訓練の実施

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。



#### 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。



#### 要配慮者対策

要配慮者の把握・見守り、担当者の確認など。



## 災害時の活動

### 避難所の開設・運営への協力

#### 避難所の開設

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、避難者の居住場所と業務の割り振りなど。



#### 避難誘導

地域住民等の安否確認、避難所への誘導、災害時要援護者の安否確認・援助など。



#### 食糧・物資関係

備蓄食糧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

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える。



### 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

負傷者の応急手当て、救護所への搬送など。





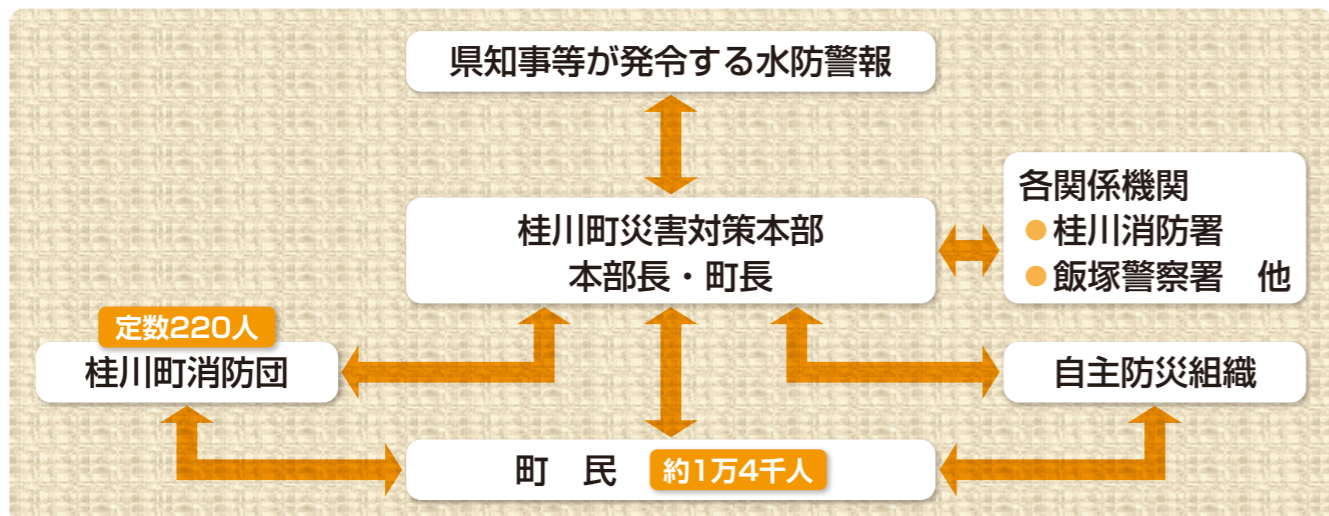
# 桂川町の防災に関する

桂川町では、桂川町地域防災計画に基づき、地震災害が風水害、土砂災害などによる被害軽減のため、様々な防災対策に取り組んでいます。

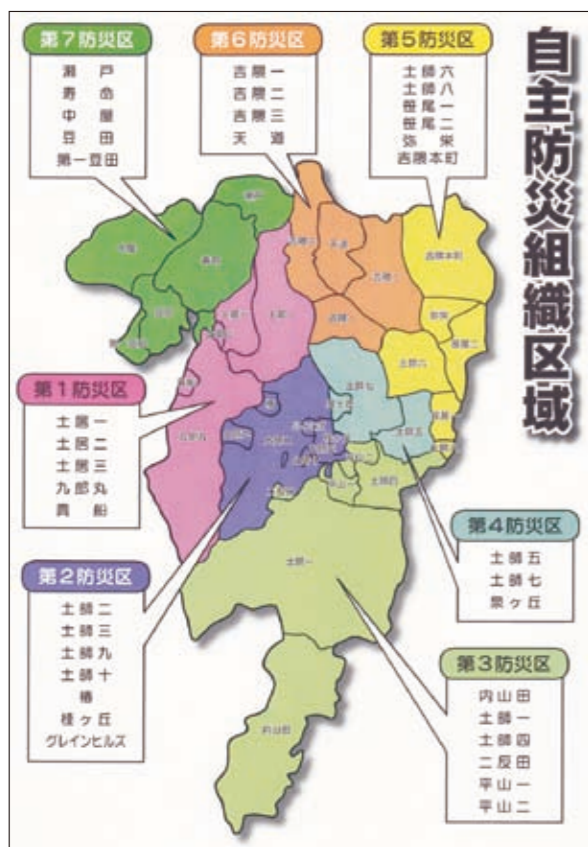
## 自主防災組織 平成24年4月～9月の間に町内全地域で設立済み

**内容** 地域住民が連携し、防災活動を行う地域の自主的な防災組織設立。緊急時に連絡・避難ができる隣近所の体制づくり、手助けが必要な人も一緒に避難できる体制づくり、防災に対する心構えなどの啓発、防災訓練の実施など。

## 災害時伝達図及び消防組織図



## 自主防衛組織区域



## 自主防災組織はなぜ必要なのでしょうか？

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めます。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。

# 取り組み

## 防災倉庫、防災用資機材 平成25年3月までに設置、配布済み

**内容** 災害時に各地区で活用できる資機材等を準備し、各行政区及び防災区に配布。

## 桂川町水防器材・資材一覧表

(H26.4.1)

種別	所属別	器 材															
		ナタ	かま	エブ	ペンチ	くわ	ツルハン	とび口	ノコ	ハンマー	かき板	懐中灯	発電機	照明灯	掛矢	スコップ	一輪車
桂川町管理	水防倉庫	2	12	28	7	4	7	3	6	7	16	6	1	2	10	28	5
	建設事業課	1	2	5	2	2	5	1	2	4	5	1			2	3	
	防災倉庫												2				
自主防災組織管理	防災倉庫											35	7			70	
計		3	14	33	9	6	12	4	8	11	21	42	10	2	12	101	5

種別	所属別	資 材																
		ビニールシート	土のう			クイ	板	竹	荒縄	ナイロンロープ	トラロープ	番小	線大	水ポンプ	中ポンプ	ハンドマイク	誘導灯	難燃毛布
桂川町管理	水防倉庫	3.6×5.4	5枚	340	680	1,900	150			200m	4巻	6巻						
	建設事業課	5.4×5.4	6枚															
	防災倉庫	5.4×7.2	16枚															
自主防災組織管理	防災倉庫	3.6×5.4	2枚			500							2式					
計		107枚		6,920		150			10巻	39巻	6巻	2式	70個	70個	140枚			

●水防倉庫の位置：桂川町大字土居424番地1（車庫棟一階） ●防災倉庫（町管理）の位置：桂川町役場駐車場  
●防災倉庫（自主防災組織管理）の位置：町内各行政区（※公民館・集会所等）

## 防災行政無線 平成25年4月から運用開始

**内容** 災害による避難勧告等の防災情報や行政情報、各地域の情報を放送。

## 新型消防ポンプ自動車更新 平成25年11月、新型消防ポンプ自動車4台を配備済み

## 桂川町保有車両一覧表

種別	所属別	消防自動車	指令車	ダンプ・軽トラック	バス	乗用車 (バン・ワゴン車)	軽	障害者用 リフト付車	給食車	計
町				4	6	4	22	1	1	36
消防団		4	1							5
計		4	1	4	6	4	22	1	1	41

## 避難行動要支援者名簿(行政・民生委員・自主防災組織) 平成25年度作成済み

## 今後の防災に関する取り組み

- 桂川町地域防災計画の策定……………平成26年度中
- 土砂災害警戒区域を追加した新ハザードマップ作製……………平成26年度中



# 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、外国人などのなんらかの手助けが必要な人（要配慮者）です。こうした要配慮者を地震や水害、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。

## 要配慮者とは

「要配慮者」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。

### ■想定される主な要配慮者

- 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
- 障がい者（身体障がい者、知的障がい者、精神障がい者など）
- 難病患者、傷病者
- 乳幼児・妊婦
- 外国人 など



### ■要配慮者の特性

1 災害の危険を察知することが困難である。



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。



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。



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？

市区町村では、要配慮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、地域福祉関係者の協力を得て、災害時に支援が必要な人の把握に努めているところもあります。

災害発生時における要配慮者への支援では、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。

## 要配慮者を守りましょう！

### ■平常時には

日ごろから地域の人たちと要配慮者が交流し協力して、要配慮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

要配慮者と一緒に避難経路や避難所が確認できます。また、避難時に要配慮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 要配慮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、要配慮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、要配慮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

要配慮者は、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

一人の要配慮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う。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う。要配慮者が安全に避難できるよう支援しましょう。



#### 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。困っている人や要配慮者に対し、温かいおもいやりの心で接しましょう。





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。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、上になった手をあごにあてがい、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

- 傷病者の横に両ひざ立ちになる。
- 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。
- 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。
- 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

- あおむけに寝かせる。
- 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。
- 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。



## 覚えておきたい応急手当てのポイント

### ■出血

- 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。
- 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

- 流水で冷やす。
- 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。
- 水疱(水ぶくれ)は破らない。
- 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

- 折れた部分に添え木をあてて固定し、医療機関へ。
- 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

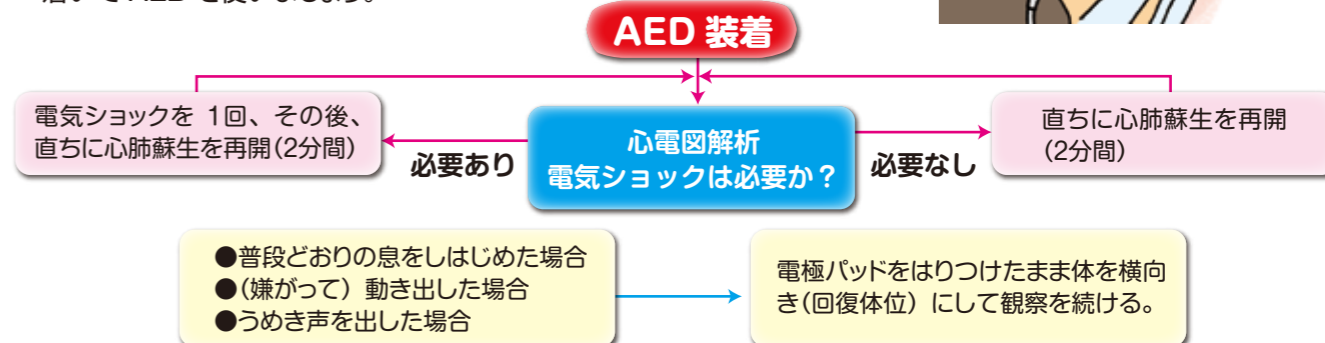
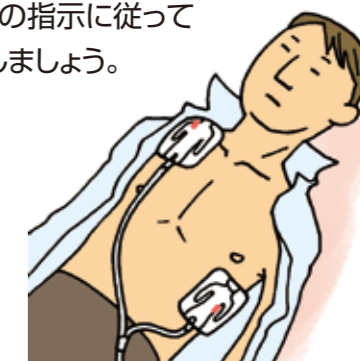
- 患部を冷やす。
- 靴をはいたまま、上から三角巾や布で固定する。



## 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、落ち着いて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、駅、空港、競技場、劇場、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。各地の消防署などでの講習会にも参加しておきましょう。



# 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分だけ用意し、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

できれば一人につき一つ用意。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、ボール、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
<input type="checkbox"/> 非常食		<input type="checkbox"/> ナイフ、缶切り、栓抜き	
<input type="checkbox"/> 飲料水		<input type="checkbox"/> ティッシュ(ウエットタイプも)	
<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ(予備の電池)		<input type="checkbox"/> タオル	
<input type="checkbox"/> 懐中電灯(予備の電池・電球)		<input type="checkbox"/> ビニール袋	
<input type="checkbox"/> ヘルメット・防災ずきん		<input type="checkbox"/> 上着・下着	
<input type="checkbox"/> 救急医療品		<input type="checkbox"/> 軍手	
<input type="checkbox"/> 常備薬		<input type="checkbox"/> シート	
<input type="checkbox"/> 貴重品(預貯金通帳、印鑑など)			
<input type="checkbox"/> 現金			
<input type="checkbox"/> 健康保険証のコピー			
<input type="checkbox"/> 住民票のコピー			
<input type="checkbox"/> ろうそく・ランタン			
<input type="checkbox"/> 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
<input type="checkbox"/> 食品(缶詰、レトルト食品、ドライフーズなど)		<input type="checkbox"/> ラップ・アルミホイルなど	
<input type="checkbox"/> 食品(調味料、スープ、みそ汁など)		<input type="checkbox"/> ウエットティッシュ、トイレトペーパーなど	
<input type="checkbox"/> 食品(チョコレート、あめなど)		<input type="checkbox"/> マスク、使い捨てカイロなど	
<input type="checkbox"/> 水(1人あたり1日3リットル、7日分)		<input type="checkbox"/> 簡易トイレ	
<input type="checkbox"/> 燃料(卓上コンロ、固形燃料、予備のガスボンベなど)		<input type="checkbox"/> 予備のメガネ、補聴器など	
<input type="checkbox"/> 毛布、タオルケット、寝袋など		<input type="checkbox"/> 工具類(ロープ、ボール、スコップなど)	
<input type="checkbox"/> 洗面用品			
<input type="checkbox"/> 鍋・やかん			
<input type="checkbox"/> 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



## ハザードマップについて

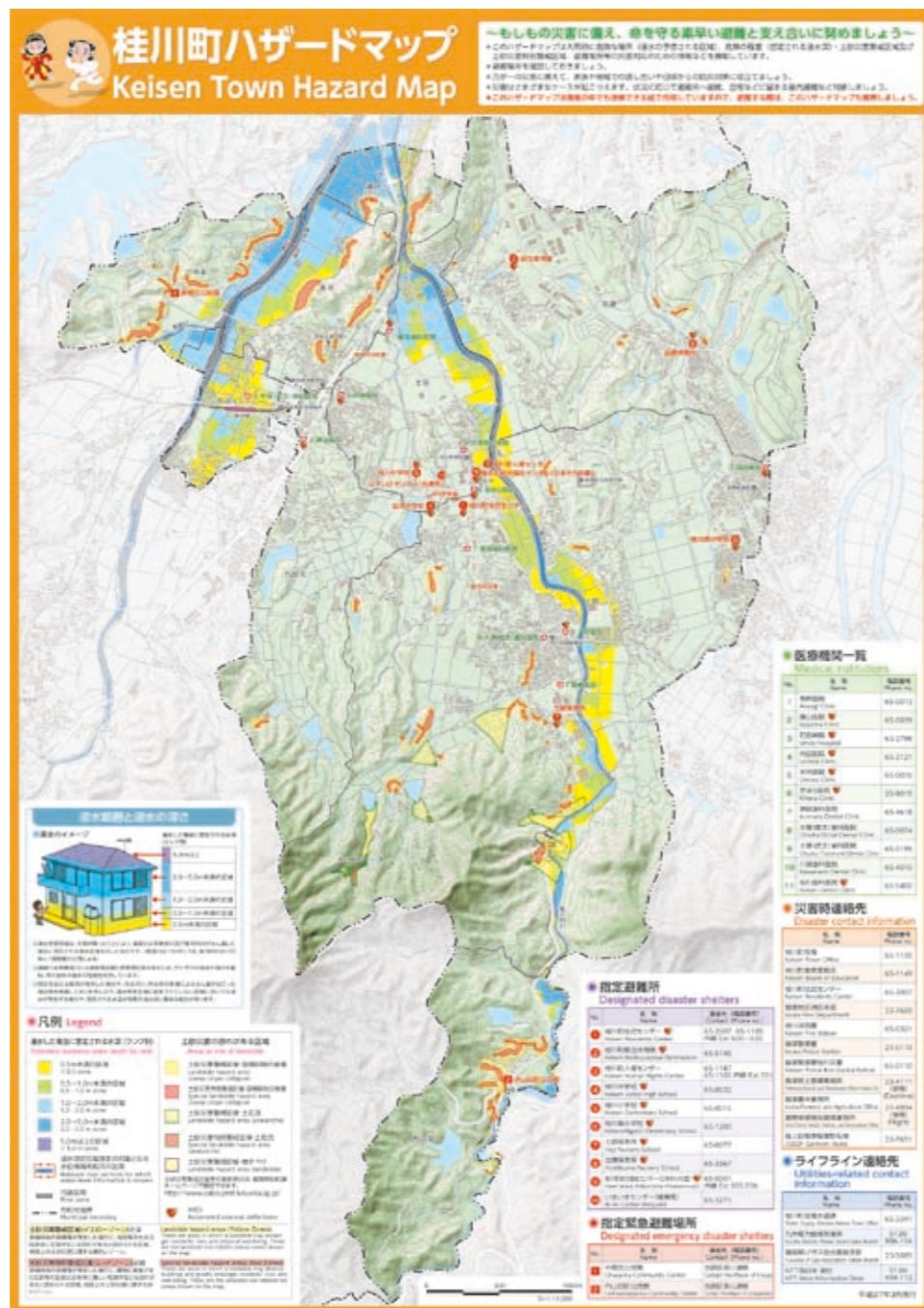
ハザードマップは、洪水・土砂災害の危険性があるところを住民の皆さまに日頃から起こりそうな場所等を把握していただき、自ら危険を感じたらすばやく安全に避難できることを主な目的に、被害の拡大範囲及び被害程度、さらに、避難場所等の情報を地図上に図示したものです。

いざという時に備え、ハザードマップをご確認の上、日頃から避難所や避難場所、避難時の心得をご家族の皆さんや地域の皆さんで話し合ひましょう。

また避難の際にハザードマップを携帯できるように雨風の中でも使用できる紙を使用しております。

※浸水想定はあくまでも目安となります。実際には、雨の降り方や土地の形状、道路や下水道の状況などにより、ハザードマップの想定のとおり浸水するとは限りません。また、想定区域に指定されていない場所でも浸水する可能性がありますので、大雨等の時には現地の状況によって、早めに避難いただきますようお願いいたします。

※土砂災害警戒区域等とは、『土砂災害防止法』に基づいて指定された、土砂災害警戒区域（イエローゾーン）及び土砂災害特別警戒区域（レッドゾーン）のことを示します。土砂災害警戒区域（イエローゾーン）は、土砂災害のおそれがある区域のことです。また、土砂災害特別警戒区域（レッドゾーン）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のことを言います。土砂災害を未然に防ぐためには、住まいや働く場所のまわりの土砂災害の危険性のある区域を知り、あらかじめ土砂災害に対する備えを考えておくことは大変重要です。



平常時はこのポケットに  
ハザードマップを保管しておきましょう



古代くん・未来ちゃん

桂川町ハザードマップ  
避難するときは、一緒に持ち出しましょう