

# ！ 5段階警戒レベルについて

町民の皆さまが、「自らの命は自ら守る」という意識のもと、自主的な避難を行うために、避難情報が5段階の警戒レベルにより提供されます。日頃からいざという時に備えて、災害時のとるべき行動の確認をお願いします。

5段階警戒レベルについて



それぞれの警戒レベルに相当する情報を、**早めの避難行動の判断**に役立ててください。  
町からの**避難指示等の発令に留意**するとともに、避難指示等が発令されていなくとも**自ら避難の判断**をしてください。  
警戒レベル5の状況では災害が発生して避難できなくなることから、**警戒レベル3や4の段階で避難することが重要**です。

## 水害・土砂災害について、避難情報を5段階に整理しました。

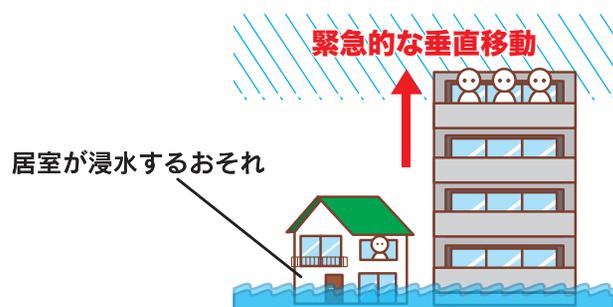
警戒レベル	大雨浸水 低地の浸水や 小さな河川の氾濫	河川氾濫 1級河川などの 大きな河川の氾濫	土砂災害 急傾斜地のがけ 崩れや土石流	住民が取るべき行動	行動を促す情報
5	レベル5 大雨 特別警報	レベル5 氾濫 特別警報	レベル5 土砂災害 特別警報	命の危険 直ちに安全確保!	緊急安全確保 <sup>※1</sup>
～＜警戒レベル4までに危険な場所から必ず避難!＞～					
4	レベル4 大雨 危険警報	レベル4 氾濫 危険警報	レベル4 土砂災害 危険警報	危険な場所から全員避難	避難指示
3	レベル3 大雨警報	レベル3 氾濫警報	レベル3 土砂災害 警報	危険な場所から高齢者等は避難 <sup>※2</sup>	高齢者等避難
2	レベル2 大雨注意報	レベル2 氾濫注意報	レベル2 土砂災害 注意報	自らの避難行動を確認	大雨注意報・氾濫注意報 (気象庁)
1	早期注意情報			災害への心構えを高める	早期注意情報 (気象庁)

※1 町が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令されるものではありません。

※2 警戒レベル3は、高齢者等以外の人にも必要に応じ、普段の行動を見合わせ始めたり危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

### 警戒レベル5（緊急安全確保）の発令で町民がとるべき行動のイメージ

**洪水** 浸水しないよう少しでも高い場所へ移動 など



！ 土砂災害は立退き避難が原則

**土砂災害** 土砂災害の危険がある場所から少しでも離れた場所へ移動 など



※崖から離れた部屋にも土砂が流れ込むおそれ

### 警戒レベル4（避難指示）の発令で町民がとるべき行動のイメージ

**洪水** 浸水しない高い場所へ移動 など



※自宅でも安全確保できると自ら判断する場合は垂直移動・待避も選択可

**土砂災害** 土砂災害の危険がない場所へ移動



# 避難行動判定フロー

平時に  
確認

「自らの命は自ら守る」意識を持ち、  
自宅の災害リスクととるべき行動を  
確認しましょう。

あなたがとるべき避難行動は？

必ず取り組みましょう

防災マップ※1で自分の家がどこにあるか確認し、印をつけてみましょう。

※1 防災マップは浸水や土砂災害が発生するおそれの高い区域を着色した地図です。着色されていないところでも災害が起こる可能性があります。

家がある場所に色が塗られていますか？

いいえ

色が塗られていなくても、周り比べて低い土地や崖のそばなどにお住まいの方は、町からの避難情報を参考に必要に応じて避難してください。

はい

災害の危険があるので、原則として※2、  
自宅の外に避難が必要です。

例外

※2 浸水の危険があっても、  
①洪水により家屋が倒壊又は崩落してしまうおそれの高い区域の外側である  
②浸水する深さよりも高いところにいる  
③浸水しても水がひくまで我慢できる、水・食糧などの備えが十分にある場合は自宅に留まり安全確保をすることも可能です。  
※2 土砂災害の危険があっても、十分堅牢な集合住宅等の上層階に住んでいる場合は自宅に留まり安全確保をすることも可能です。

ご自身または一緒に避難する方は避難に時間がかかりますか？

いいえ

はい

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚や知人はいますか？

はい

警戒レベル3が出たら、**安全な親戚や知人宅に避難**しましょう（日頃から相談しておきましょう）

いいえ

警戒レベル3が出たら、町が指定している**指定避難所に避難**しましょう

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚や知人はいますか？

はい

警戒レベル4が出たら、**安全な親戚や知人宅に避難**しましょう（日頃から相談しておきましょう）

いいえ

警戒レベル4が出たら、町が指定している**指定避難所に避難**しましょう

# ！マイ・タイムライン

マイ・タイムラインとは?⇒水害時の自分の行動を時系列で整理した、自分で作る、自分のための計画表のこと!!

マイ・タイムラインは、台風接近などによって河川の水位が上昇した場合などに、一人ひとりがとる防災行動について、「いつ」「何をするのか」を整理した個人の防災計画です。あらかじめ災害時の自分の行動をシミュレーションしておくことで、急な判断が迫られる災害時に、自分自身の行動のチェックや、避難の判断をサポートするツールとして役立てることができます。

(例)

時間	河川の状況	警戒レベル	主な備え
3日前	 <b>台風が発生</b> 自分がいるところで降って いなくても、上流で雨が降 れば川の水は増えてくる	<b>LEVEL 1</b> <b>●台風情報(※随時発表)</b> <b>●早期注意情報</b> ・低気圧に関する 気象情報(随時)	<b>最新情報を確認</b> ○テレビ等で天気予報を確認 ○家族全員の今後の予定を確認 ○防災グッズの確認 (不足していれば買い出しへ) ○1週間分の薬を病院に受け取りに行く
2日前	台風が近づいて、雨や風 がだんだん強くなる	<b>LEVEL 2</b> <b>●レベル2大雨注意報・            氾濫注意報</b> ・台風に関する今後の見通し	○家の周りに風で飛ばされそうなものがないか確認 ○家族全員の今後の予定をもう一度確認 ○車等にガソリンを入れておく
1日前	雨が集まって、川の水が だんだん増える	<b>避難行動、避難方法を            確認</b>	<b>ハザードマップなどで避難方法を            確認</b> ○万が一に備え、親戚・知人へ避難の受入について相談 ○ハザードマップで避難場所、避難経路を確認
12時間前	<b>水防団待機水位到達</b> 激しい雨で、川の水がど んどん増えて、河川敷に も水が流れる  <b>氾濫注意水位到達</b> このまま増えると、 川があふれるかも	<b>●レベル2土砂災害注意報</b> <b>●上流域での            レベル3大雨・氾濫警報</b>  <b>●洪水予報発表            (氾濫注意情報)</b>	○携帯電話を充電 ○避難に時間がかかる場合は避難の準備を開始 ○避難所への避難を検討 ○持ち出し品の準備・再確認
5時間前	<b>避難判断水位到達</b>  川の水がいっぱい あふれそう	<b>LEVEL 3</b> <b>●レベル3大雨・氾濫警報</b> <b>●レベル3土砂災害警報</b>  <b>高齢者等は避難！</b> → 行政情報ナビ ※防災タブレット・スマートフォンに通知 ・避難開始の目安になります	<b>高齢者などは早めに避難</b> ○携帯メールなどで避難準備情報を受信 <b>○避難に時間がかかる方は避難を開始(避難場所、親戚宅等)</b> ○テレビ等で洪水予報の確認
3時間前	<b>氾濫危険水位到達</b>  川の水があふれる前に、 安全なところへ逃げなきゃ!!	<b>LEVEL 4</b> <b>●レベル4土砂災害危険警報</b> <b>●レベル4大雨危険警報</b> <b>●レベル4氾濫危険警報</b>  <b>避難指示 発令！</b> → 行政情報ナビ ※防災タブレット・スマートフォンに通知	<b>危険な場所から全員避難</b> ○携帯メールなどで避難指示を受信 <b>○町内の避難所へ避難する</b> <b>または、自宅内の浸水が想定されない            場所で身の安全を確保</b>
0時間	<b>氾濫が発生</b>	<b>LEVEL 5</b> <b>安全確保！</b> <b>緊急安全確保 発令！</b> → 行政情報ナビ ※防災タブレット・スマートフォンに通知	<b>命を守る最善の行動を！</b> ○すでに災害が発生 または 切迫している状況

マイ・タイムライン

必要項目に記載し、チェックしましょう。

### ハザードマップを見て自宅周辺を確認

#### ■洪水（河川）

- ・自宅は洪水浸水等想定区域にあるか
  - ある \_\_\_\_\_ m
  - ない

- ・自宅は家屋倒壊区域にあるか
  - ある
  - ない

#### ■土砂

- ・自宅は土砂災害警戒区域内にあるか
  - ある
  - ない

### 避難するタイミング、避難する場所

実際に避難するときどこへ避難するのか、危険を感じたらどこへ逃げるのか考えてみましょう。

#### ■風水害に関する情報を収集し、危険を感じたり、避難情報を入手したらわが家は、

- 自宅に待機し、状況に応じて屋内安全確保します。
- \_\_\_\_\_ へ立退き避難します。移動時間： \_\_\_\_\_

(※むやみに外出せず、情報収集に努める)

(指定避難所等)

※避難所一覧P15、P16を参照下さい。

## 家族で話し合っシミュレーション

	記入例	マイ・タイムライン	
<p>雨風が強くなる前に行うことを完了させる時期</p> <p>水位等の状況を把握しつつ、避難に要する時間に応じて避難行動を開始する時期</p> <p>身の安全を確保すべき時期</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●家族の今後の予定を確認する。</li> <li>●備蓄品を確認する。</li> <li>●コンタクト用品、薬を準備する。</li> </ul>	<p>いつ、どんな行動をとつたらいいか考えて書き込んでみましょう。</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●植木鉢や物干し竿などを室内に取り込む。</li> <li>●浸水が想定される実家の両親へ連絡する。</li> <li>●ガソリンを入れておく。</li> <li>●貴重品をまとめておく。(現金、通帳、印鑑、重要な書類など)</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●いとこの家に避難させてもらえるか相談する。</li> <li>●隣の1人暮らしのおばあちゃんに声をかける。</li> <li>●携帯電話を充電する。</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●実家の両親を迎えに行く。</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●自宅の2階へ備蓄品を移動する。</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●あらかじめ大事なものを高いところへ避難させる</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●自宅の2階へ移動する。</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●テレビやインターネットで状況を確認する。</li> </ul>		
	<p>すでに災害が発生しているもおかしくない状況</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○テレビ等で洪水情報を確認</li> <li>○外に出ず、自宅内の安全な場所へ待避</li> </ul>	<p>災害が発生する前に!</p> <p>記入例を参考に、避難時の行動を書いてみましょう。家族構成やペットの有無などによって様々なマイ・タイムラインができあがります。</p>	<p>自然が相手だから、マイ・タイムラインどおりに進行するとは限りません。行動の目安として備えましょう。気象情報・避難情報などはこまめにチェックしましょう。</p>

マイ・タイムライン

# ！風水害対策について

大雨や強風は、わたしたちに何度も大きな災害をもたらしています。  
ふだんから気象情報に十分注意し、避難の際もみんなで協力しましょう。

## 大雨注意報・警報の発表基準

### レベル2 大雨注意報

大雨によって災害が起こるおそれがあると予想される場合。

### レベル3 大雨警報

大雨によって**重大な災害**が起こるおそれがあると予想される場合。

### レベル4 大雨危険警報

大雨によって**重大な災害**が起こるおそれが高いと予想される場合。

### レベル5 大雨特別警報

数十年に一度の降雨量となる大雨により、**重大な災害が起こるおそれが著しく大きい状況**と予想される場合。

## 雨の強さと降り方

(1時間雨量：mm)

### 10～20の雨



地面一面に水たまりができ、  
話声が聞き取りにくくなります。

### 20～30の雨



土砂降りの雨のときは、傘をさ  
していても濡れてしまうほどの雨  
です。テレビやラジオなどで今  
後の様子を注意し、長引きそう  
なら避難の心構えをしましょう。

### 30～50の雨



バケツをひっくり返したよう  
な激しい雨のときは、山崩れや  
がけ崩れが起こりやすくなりま  
す。避難の準備をしましょう。

### 50～80の雨



滝のように降り、あたりが水  
しぶきで白っぽくなります。中  
小の河川は氾濫し、水害発生  
の可能性が高まります。

### 80以上の雨



息苦しくなるような圧迫感  
あり、恐怖を感じます。大規模  
な災害が発生する恐れが強く、  
嚴重な警戒が必要です。

## 風の強さと吹き方

(平均風速：m / 秒)

### 10以上～15未満



風に向かって歩きにくくなる。傘がさ  
せない。

### 15以上～20未満



風に向かって歩けない。転倒する人も  
いる。

### 20以上～25未満



しっかりと身体を確保しないと転倒する。  
風で飛ばされた物で窓ガラスが割れる。

### 25以上～



立ってられない。屋外での行動は危険。  
樹木が根こそぎ倒れはじめる。

## 集中豪雨

集中豪雨は、限られた地域に、突発的に短時間に集中して降る豪雨で、梅雨の終わりごろによく発生します。発生は予測が困難で、中小河川の氾濫、土砂崩れ、がけ崩れなどによる大きな被害をもたらすことがありますので、気象情報に十分注意し、万全の対策をとることが必要です。

- テレビ・ラジオなどの気象情報に注意する。
- 早く帰宅し、家族と連絡を取り、非常時に備える。
- 町や防災関係機関の広報をよく聞いておく。
- 飲料水や食料を数日分確保しておく。
- 停電に備え懐中電灯や携帯ラジオを用意する。
- 浸水に備えて家財道具は高い場所へ移動する。
- 非常時持出品を準備しておく。
- 危険な地域では、いつでも避難できるよう準備をする。

つねに気象情報には、  
注意しましょう！



## 竜巻から身を守る

### 竜巻とはこのような現象です

- 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。
- ろうと状や柱状の雲を伴っています。
- 台風、寒冷前線、低気圧などに伴って発生します。
- 短時間で狭い範囲に集中して甚大な被害をもたらします。  
被害は、長さ数km、幅数十～数百mの狭い範囲に集中します。
- 移動スピードが非常に速い場合があります。

過去に発生した竜巻の中には、時速約90km (秒速25m) で移動したものもあります。

### 竜巻の発生時に、よく現れる特徴

- 真っ黒い雲が近づき、周囲が急に暗くなる。
- 雷鳴が聞こえたり、雷光が見えたりする。
- ヒヤッとした冷たい風が吹き出す。
- 大粒の雨や「ひょう」が降り出す。

### 速やかに情報を把握するために

- テレビやラジオの気象情報や町からの防災放送  
などで提供される防災情報に注意してください！





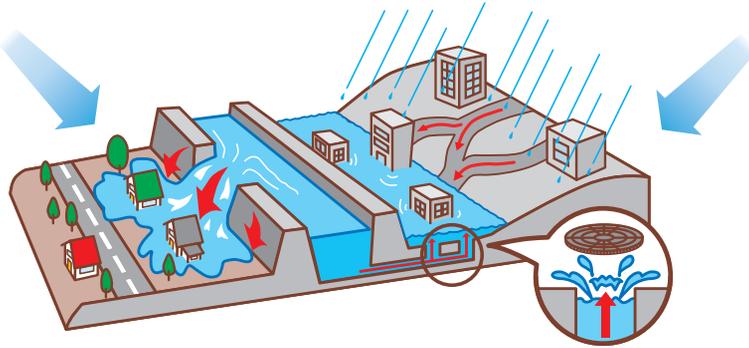
# 洪水・浸水害について

## 氾濫の種類

雨量の増加によってもたらされる氾濫には、川から水があふれたり堤防が決壊して起こる「外水氾濫」と、街中の排水が間に合わず、地下水路などからあふれ出す「内水氾濫」の2タイプがあります。

### 外水氾濫

大雨の水が川に集まり、川の水かさが増し堤防を超える、あるいは堤防を決壊させて川の水が外にあふれておきる洪水。氾濫が起きると一気に水かさが増すため、最大の注意が必要。

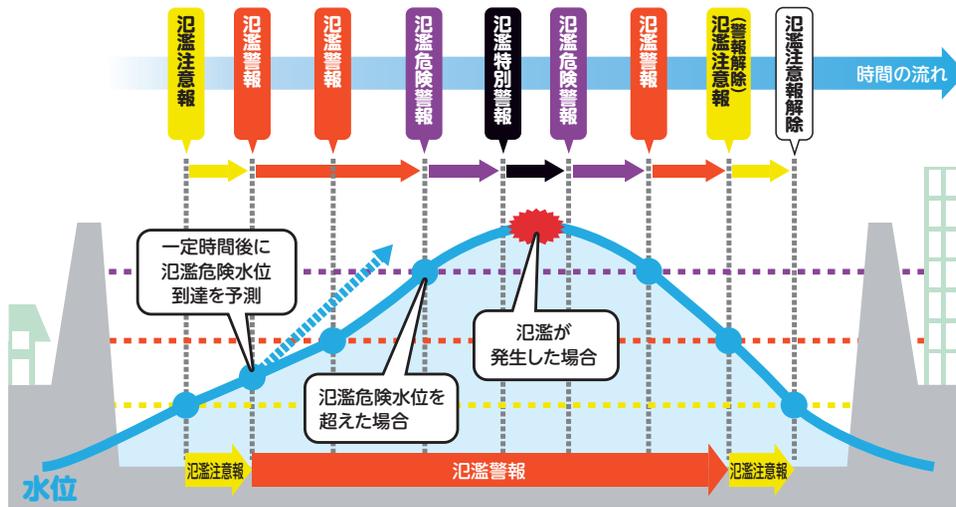


### 内水氾濫

その場所に降った雨水や、周りから流れ込んできた水がはけきれず溜まって起きる洪水。的確なタイミングで警報や避難指示を出すのが難しいため、注意が必要。

## 河川の危険水位と洪水予報

河川ごとに設定された以下の危険水位に応じ、河川管理者と気象庁から洪水予報が発表されます。自治体はこの情報を目安にして、避難に関する情報を発令します。



河川名	金山川	上台川
観測所	金山	上台
氾濫危険水位 (レベル4水位)	2.1	4.1
避難判断水位 (レベル3水位)	2.0	3.7
氾濫注意水位 (レベル2水位)	1.7	2.7
水防団待機水位	1.3	1.6

(単位：m)

## 避難行動のポイント、危険な場所

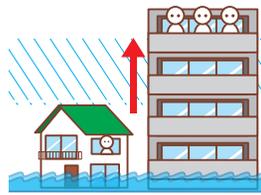
### ！ 浸水が始まる前に早めの避難を

氾濫水は勢いが強く、大人の膝程度の深さで歩行が困難となる。浸水してから自宅外への避難は危険。気象予報や河川洪水予報などの情報をもとに、身の危険を感じたら自主的に避難を開始する。



### ！ 状況に応じた避難を

周囲の状況が危険で避難場所まで移動できない場合は、自宅や近隣の頑丈な建物のできるだけ高い階に避難する。移動途中であっても、危険を感じた場合は、近隣の建物のできるだけ高い階に退避する。



### ！ やむなく浸水の中を歩く際は

裸足、長靴は厳禁。水中で脱げづらい紐靴などが適している。また、氾濫水は濁っているため、水面下が確認できない。長い棒などを杖替わりとし、側溝やマンホール、障害物に注意する。



### ！ 川や用水路に近づかない

降雨が続く不安に思っても、川や用水路、田畑の様子は見に行かない。やむを得ない場合は複数人で行動する。河川の様子の確認は、自治体などのライブカメラ情報を活用する。また、避難の途中も増水した川の近くを通るのは避ける。



### ！ 地下室、地下街は危険

地下にいる場合、地上の様子が把握しづらく、避難経路が限定される。また、地上が冠水すると、一気に水が流れ込んでくる場合もある。停電の可能性も高く、脱出が困難となる。



### ！ アンダーパスは危険

道路や線路の下をくぐるアンダーパスや地下道は、洪水の際、真っ先に浸水する。場所を把握し、迂回路を想定しておく。



(ページ内の図表は気象庁ホームページより抜粋、編集)

### 地下道（アンダーパス）にも警戒！

アンダーパスとは、道路や鉄道など立体交差する場合、その下を通る地下道をいいます。大雨・洪水などにより、アンダーパスの道路は真っ先に浸水してしまいます。地域のアンダーパスの場所を把握し、もしもの時に備えて迂回路を想定しておきましょう。普通自動車の場合、約30cmの浸水で走行困難になります。詳細図の該当箇所には  を表記しております。



# 土砂ハザード情報について

土砂災害警報等が発表されていなくても、ふだんと異なる状況「土砂災害の前兆」に気付いた場合には、直ちに周りの人と安全な場所へ避難してください。日頃から危険箇所、指定避難所、避難経路を確認しておくことも重要です。

## 土砂災害の種類

### がけ崩れ

地中にしみ込んだ水分が土の抵抗力を弱め、雨や地震などの影響によって急激に斜面が崩れ落ちることをいいます。がけ崩れは突然起きるため、人家の近くで起きると逃げ遅れる人も多く、被害者の割合も高くなっています。



- 小石がパラパラ落ちる
- ひび割れが入る
- 木が傾いたり倒れる
- 湧き水が止まる(または吹き出す) など



### 土石流

山腹・谷底の石や土砂が長雨や集中豪雨などによって一気に下流へと押し流されることをいいます。その流れの速さは規模によって異なりますが、時速20~40kmという速度で一瞬のうちに人家や畑などを壊滅させてしまいます。



- 異常な山鳴り・地鳴りがする
- 川の水位が急に下がる
- 急に水が濁る
- 流木が混じる など



### 地すべり

斜面の一部あるいは全部が、地下水の影響と重力によってゆっくりと斜面下方に移動する現象のことをいいます。一般的に移動土塊量が大きいため、甚大な被害を及ぼします。また一旦動き出すと、これを完全に停止させることは非常に困難です。



- 斜面・道路にひび割れ、段差ができる
- 井戸・池・川などの水が濁る など



※上記は一般的な前兆現象です。すべての場合において必ず起きるというものではありません。ふだんと違い、少しでも身に危険を感じたら避難するようにしましょう。

# 土砂災害警報等とは

土砂災害警報等は、大雨警報(土砂災害)が発表されている状況で、土砂災害発生の危険度がさらに高まったときに、町長の避難指示等の判断を支援するよう、また、住民の自主避難の参考となるよう、対象となる町を特定して警戒を呼びかける情報で、県と気象庁が共同で発表しています。

土砂災害警戒区域等にお住まいの方は、特に早めの避難を心がけてください。町からの避難に関する情報に留意するとともに、土砂災害警報等を自主避難の参考にしてください。土砂災害警報等が発表されたときは、気象庁のホームページの土砂災害警戒判定メッシュ情報で土砂災害発生の危険度が高まっている区域をご確認ください。

## 「山形県土砂災害警戒システム」を活用し避難行動に役立てよう!

土砂災害の多くは、大雨が原因で起こります。1時間に20ミリ以上の強い雨が降ったり、降り始めてからの雨量が100ミリをこえると、土砂災害が起こりやすくなるといわれています。

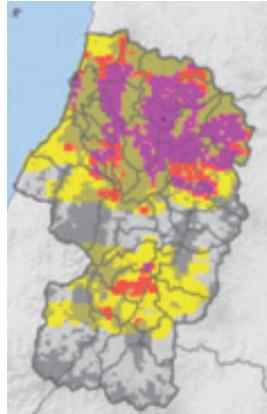
洪水は、大雨よりも少しおくらせて起こります。

また、がけ崩れなどは雨がやんだあとに起こることもありますので、大雨のあとは何日か注意が必要です。

山形県土砂災害警戒システムは気象庁と情報交換し、現在の気象を分析し災害が発生しやすいエリアを1kmメッシュ毎に色別にて掲載しています。

主な掲載内容は右記のとおりです。

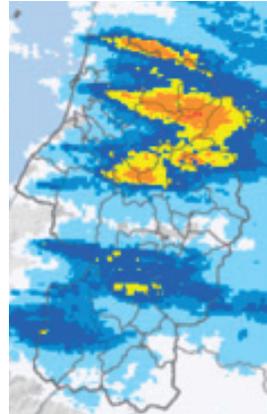
### ○土砂災害危険度



#### ■ 土砂災害危険度

- 土砂災害発生の恐れ【警戒レベル4相当】
- 避難開始の目安【警戒レベル4相当】
- 避難準備開始の目安【警戒レベル3相当】
- 今後の雨量に注意【警戒レベル2相当】
- 除外格子

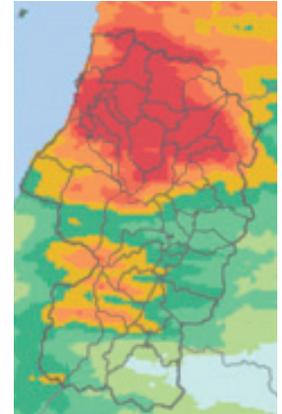
### ○60分雨量分布



#### ■ 60分雨量分布(mm/h)

- 80-
- 50-80
- 30-50
- 20-30
- 10-20
- 5-10
- 1-5
- 0-1

### ○土壌雨量指数分布



#### ■ 土壌雨量指数

- 160-
- 140-160
- 120-140
- 100-120
- 80-100
- 60-80
- 40-60
- 20-40

## 山形県土砂災害警戒システム

スマートフォンや自宅のパソコンなどから下記ホームページにアクセスし確認することができます。

スマートフォン用：右のQRコードから読み取りアクセスしてください。

パソコン用：<https://sabo.pref.yamagata.jp/>



※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です

## 危険箇所内の重要性の高い箇所について

### 特別警戒区域

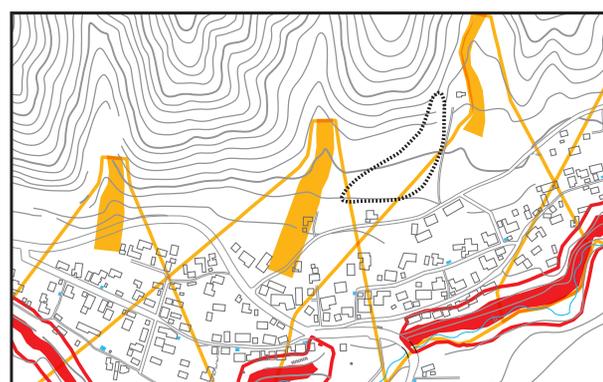
警戒区域のうち土砂災害が発生した場合、建築物に損壊が生じ住民の生命または身体に著しい危害が生ずるおそれがあると認められる土地の区域で、一定の開発行為の制限や居室を有する建築物の構造が規制される土地の区域です。

### 警戒区域

土砂災害が発生した場合、住民の生命または身体に危害が生ずるおそれがあると認められる土地の区域で、警戒避難体制を特に整備すべき土地の区域です。過去の土砂災害による土砂の到達範囲などを勘案して設定されます。

### (凡例)

- 土石流 特別警戒区域
- 土石流 警戒区域
- 急傾斜 特別警戒区域
- 急傾斜 警戒区域
- 地すべり 警戒区域





# 地震対策について 地震発生!そんなときどうする

## 地震発生時のタイムライン

◎緊急地震速報	すぐに身を守る行動をとる 身近にあるもので頭を保護し、倒れてくるものから身を守る。	  	※画像提供 [効果的な防災訓練と 防災啓発提唱会議]
<b>地震発生</b>	最初の大きな揺れは約1分間		
数分	<b>揺れがおさまったら</b> ●火元の確認 火を使っているときは、あわてずに火の始末 ●脱出口の確保 扉や窓を開けて、出口を確保 ●靴・スリッパをはく ガラスの破片や散乱物から足を守る		
5分	<b>みんなの無事を確認 火災の発生を防ぐ</b> ●家族の安全を確認 ●電気のブレーカーをおろす ●ガスの元栓を閉める ●非常用持ち出し袋を用意 すぐに持ち出せる場所に置いておく		
10分	高齢者世帯など隣近所の安否確認 高齢者の世帯、要配慮者のいる世帯などには、積極的に声をかける		
数十分	協力して初期消火、救出・救護活動 周囲に応援を呼びかけて、できるだけ複数で行う 自身の安全を第一に、無理な救出・消火活動は行わない		
数時間～	自宅と周辺の被害状況を確認 自宅とその周辺が無事であれば、環境変化が比較的少ない自宅で避難生活する 自宅にいられない場合は、避難所に避難		

## 地震の時はどのように行動したらいいか?

地震の揺れを感じた場合、あるいは緊急地震速報を見聞きした場合は、あわてずにまずは身の安全を確保してください。そして、落ち着いてテレビやラジオ、携帯電話やスマートフォンのワンセグやネット通信機能など、様々な手段を使って正確な情報の把握に努めましょう。

### 家庭で屋内にいるとき

- 家具の移動や落下物から身を守るため、頭を保護しながら大きな家具から離れ、丈夫な机の下などに隠れる。
- あわてて外に飛び出さない。
- 料理や暖房などで火を使っている場合、その場で火を消せるときは火の始末、火元から離れているときは無理に火を消しに行かない。



### 人が大勢いる施設(大規模店舗などの集客施設)にいるとき

- あわてずに施設の係員や従業員などの指示に従う。
- 従業員などから指示がない場合は、その場で頭を保護し、揺れに備えて安全な姿勢をとる。
- 吊り下がっている照明などの下から退避する。
- あわてて出口や階段に殺到しない。



### 自動車運転中

- あわてて急ハンドルや急ブレーキをかけず緩やかに速度を落とす。
- ハザードランプを点灯して周りの車に注意を促し、道路の左側に停止する。



### 屋外にいるとき

- ブロック塀の倒壊や自動販売機の転倒などに注意し、これらのそばから離れる。
- ビルの壁、看板や割れた窓ガラスなどの落下に注意して、建物から離れる。



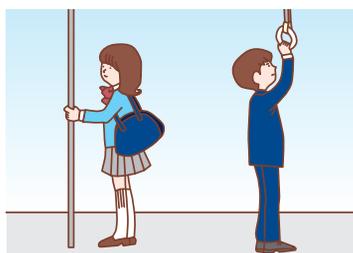
### 山やがけ付近にいるとき

- 落石やがけ崩れに注意し、できるだけその場から離れる。



### 鉄道・バスに乗っているとき

- つり革や手すりにしっかりつかまる。



### エレベーターに乗っているとき

- 最寄りの階で停止させて、すぐに降りる。



# わが家の防災対策

## 家の中の安全対策

●事前に準備出来ているか、チェックしましょう。

### ！ 家の中に逃げ場としての安全な空間をつくる

部屋がいくつもある場合は、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配置換える。



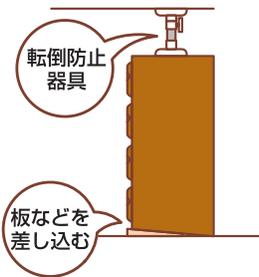
### ！ 寝室、子どもやお年寄りのいる部屋にはできるだけ家具を置かない

就寝中に地震に襲われると家具が倒れるおそれがあり危険。やむをえず置く場合は、なるべく背の低い家具にするとともに、寝ている場所に倒れないよう、また出入口をふさがないように、向きや配置を工夫する。



### ！ 家具の転倒を防ぐ

家具と壁や柱の間に遊びがあると倒れやすい。家具の下に小さな板などを差し込んで、壁や柱によりかかるように固定する。また、金具や固定器具を使って転倒防止策を万全に。



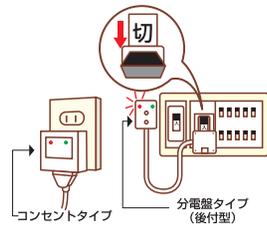
### ！ 安全に避難するため、出入口や通路にもものを置かない

玄関などの出入口までの通路に、家具など倒れやすいものを置かない。また、玄関にいろいろなものを置くと、いざというときに、出入口をふさいでしまうことも。



### ！ 電気火災発生の防止

地震による火災の原因の多くは電気に関連。電気ストーブや電気コンロの転倒や、停電復旧時の通電火災(破損した電気コードのショートによる出火など)がある。電気火災を防ぐためには、感震ブレーカーの設置が有効。



### ！ 手の届くところに防災品を備える

夜間就寝時、停電になると周囲の確認ができず危険。地震の場合はガラスが散乱したり、部屋に閉じ込められることもある。普段寝る場所から手の届くところに懐中電灯やスリッパ、ホイッスルを。



## 家具の転倒、落下を防ぐポイント

●事前に準備出来ているか、チェックしましょう。

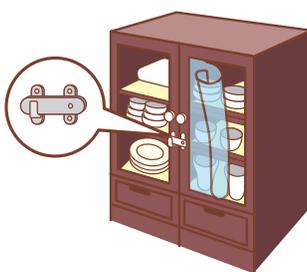
### タンス・本棚

L字金具や支え棒などで固定する。二段重ねの場合はつなぎ目を金具でしっかり連結しておく。



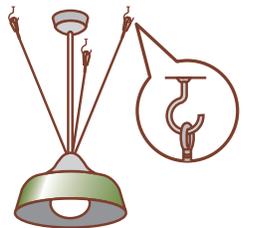
### 食器棚

L字金具などで固定し、棚板には滑りにくい材質のシートやふきんなどを敷く。重い食器は下の方に置く。扉が開かないように止め金具をつける。



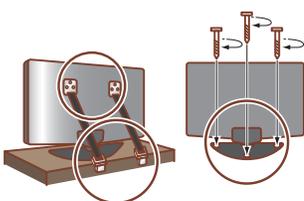
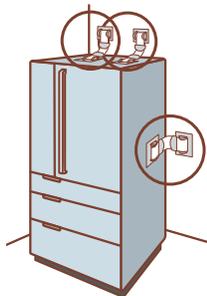
### 照明

チェーンと金具を使って数箇所止める。蛍光灯は蛍光管の両端を耐熱テープで止めておく。



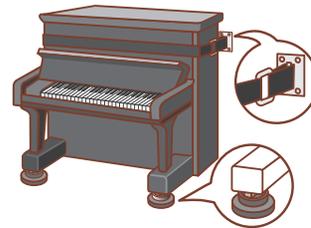
### 冷蔵庫

所定の取り付け場所(運搬用取っ手など)を転倒防止ベルトで壁や柱に固定する。



### テレビ

テレビ台とテレビを直接固定するのが有効。脚などに専用の取り付け箇所がある場合はボルト等で取り付け、そうでないものは転倒防止ベルトなどで固定する。



### ピアノ

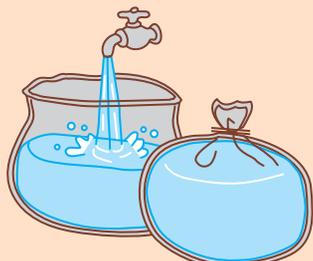
本体にナイロンテープなどを巻きつけ、取りつけた金具などで固定する。脚には、すべり止めをつける。

## 住宅の浸水被害を防ぐには

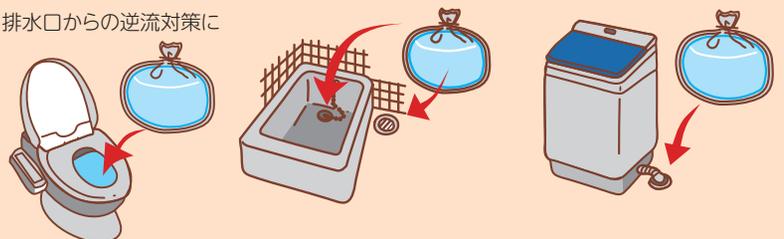
浸水深が小さいときは、家庭にあるものを使って、水の侵入口となるところを塞ぐことで水の侵入を減少させることができます。トイレなどの逆流防止にも有効です。\*実施の際には避難の妨げにならないように気を付けてください。

### 「水のう」の作り方

40L程度のゴミ袋を二重にして半分程度の水を入れる  
空気を抜いて口をしぼる



排水口からの逆流対策に



段ボール等に入れて並べる



長めの板状のものと組み合わせる  
て止水板に



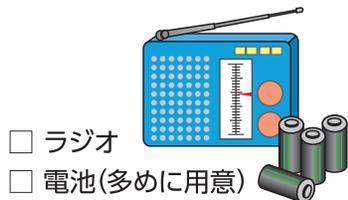
土を入れたプランターをレジャーシートなどで包むのも有効

# 非常時持出品・備蓄品

## 非常時持出品(例)

事前に準備できているか、チェック☑しましょう。

### 携帯ラジオ



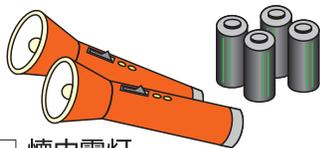
- ラジオ
- 電池(多めに用意)

### 非常食品等



- 非常用食品  
(缶詰・レトルト食品)
- ミネラルウォーター

### 懐中電灯



- 懐中電灯  
(できれば一人にひとつ)
- 電池(多めに用意)

### 救急医療品



- 常備薬
- きず薬
- かぜぐすり
- 鎮痛剤
- ばんそうこう
- 包帯
- 胃腸薬

### 衛生用品



- マスク
- 消毒液(石けん等)
- 体温計
- 使い捨てのビニール手袋
- ウェットティッシュ、ティッシュ
- ペーパータオル

### 貴重品



- 現金(小銭も)
- 印鑑
- 資格確認書
- マイナンバーカード
- 預貯金通帳
- 免許証
- 権利証書

### その他

- 衣類  
(下着・上着など)
- 生理用品
- 缶切り
- 紙皿
- 水筒
- ヘルメット
- 防災マップ(本書)
- 携帯充電器
- タオル
- 紙おむつ
- 栓抜き
- 紙コップ
- カップ
- ライター
- ラップフィルム  
(止血や食器にかぶせて使う)
- 手袋(軍手)

### 乳幼児のいるご家庭

- 液体ミルク  
(又は粉ミルク+  
軟水や蒸留水)
- 離乳食
- 哺乳瓶
- 紙おむつ
- おしりふき
- おもちゃ  
(お気に入りのもの)
- 母子健康手帳



## 非常時用備蓄品(例)

発災後3日間~1週間を生活できるようにチェック☑しましょう。

### 飲料水



- 飲料水としてペットボトルやミネラルウォーター(1人1日3リットルを目安に)又は貯水した防災タンクなど

### 非常食品



- お米(アルファ化米など)
- 缶詰・レトルト食品
- 梅干し・調味料など
- ドライフーズ・チョコレート・アメ(菓子類など)
- 野菜ジュース

### 燃料



- 卓上コンロ
- ガスボンベ
- 固形燃料

### その他

- 生活用水  
(風呂・洗濯機などに貯水)
- 毛布・寝袋・洗面用具・  
ドライシャンプーなど
- 調理器具(なべ・やかんなど)
- バケツ・各種アウトドア用品など
- 携帯用トイレ
- トイレトペーパー
- ごみ袋

※上記と併せて季節に応じた災害への備えをしましょう。(夏：熱中症対策 冬：防寒対策など)

## ローリングストックについて

備蓄専用の保存食なども大切ですが、普段から少し多めに食料品や日用品を買っておき、使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の備蓄を自宅に確保しておくことをローリングストックと言います。日常生活の中に、非常備蓄を上手に組み込みましょう。

—対象品目の例—  
ペットボトルの水や飲み物、レトルト食品、  
インスタント食品、お菓子、乾麺、缶詰、乾物、漬物  
カセットコンロのボンベ、ウェットティッシュ、  
トイレトペーパー、食品用ラップ、ビニール袋、  
乾電池、使い捨てカイロ



# わが家の「緊急・救急情報」防災メモ

非常時・緊急時の連絡先などを「メモ」しておくページです。家族みんなで話し合い、記入してください。

## 家族の集合場所

集合場所	避難所・避難場所	連絡方法

## 家族の連絡先及び救急情報

氏名	続柄	電話番号(自宅・携帯)	電話番号(会社・学校)	生年月日	血液型	救急情報(持病・アレルギー・常備薬)
					型	
					型	
					型	
					型	
					型	
					型	
					型	
					型	

## 親族・知人の連絡先

氏名	間柄	電話番号

## かかりつけ医療機関

医療機関名	電話番号

## 火災がおきてしまったときの対処法

### 第1に

家族や隣近所に火災を知らせ、援助（初期消火・119番通報）または避難を呼びかける。

### 第2に

自分で消火できそうな炎（天井の高さまでが限度）ならば、消火器・浴槽の水や水道水・濡らした大きめのタオルを炎ではなく燃えている物にかけて無理せずに消火活動。しかし、天井に火が回るまで約2分30秒！限界を感じたら速やかに避難を！！



※火災で1番恐ろしいのは、炎より『煙』です。煙を吸い込んでしまうと意識を失い、一酸化炭素中毒や窒息によって命に危険がおよびます。煙が充満する前に避難し、避難後も戻ることのないようにしましょう。

### 通報時のPoint

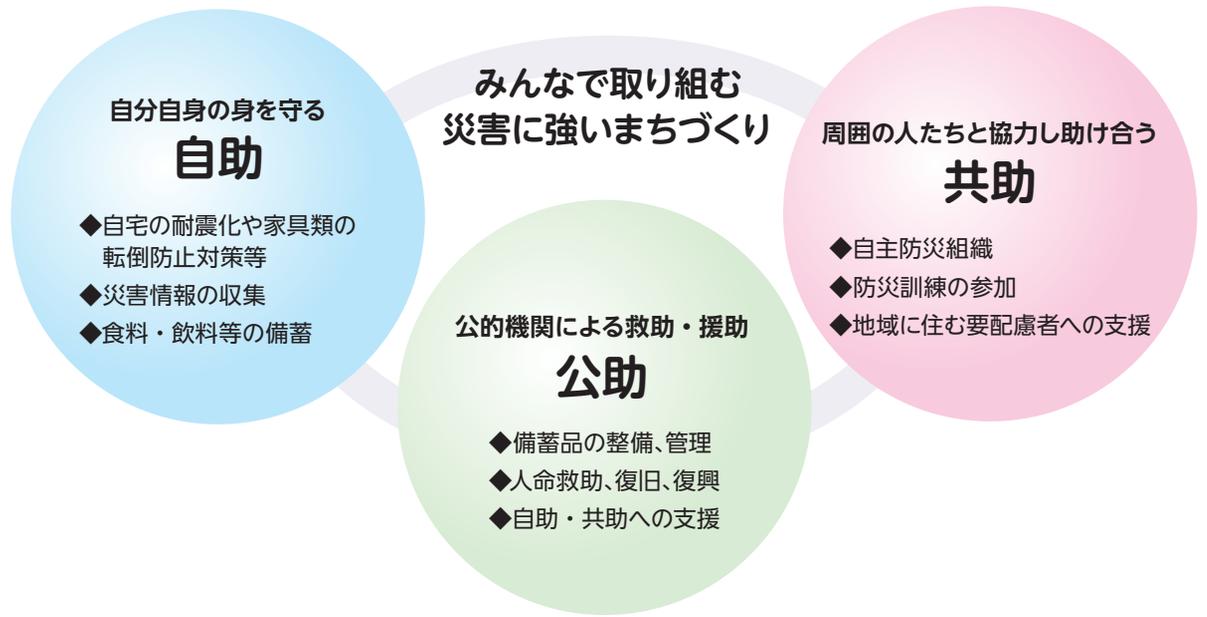
- 1 火事なのか救急なのかはっきりと伝えましょう
- 2 場所の確認（例：金山町大字〇〇△△番地です。近くには〇〇工場があります。）
- 3 何が燃えているのか（例：1階の台所にあるガスコンロから出火です。）
- 4 逃げ遅れや家族構成（例：〇人家族で逃げ遅れはいません。）



# 自助・共助・公助/自主防災組織、要配慮者への協力

## 地域の防災力を高める 自助・共助・公助

地震や洪水、台風等の自然災害による被害は、わたしたちの日ごろの努力によって減らすことが可能です。行政による「公助」だけではなく、自分の身は自分で守る「自助」、地域や身近にいる人どうしが助け合う「共助」こそが、災害による被害を少なくするための大きな力となります。ただし、身のまわりの人を助けるには、まず自分自身が無事でなければなりません。「自助」があつての「共助」です。災害が起きてからでは間に合いません。いざという時に備え、適切な行動ができるよう日常的に防災を意識しましょう。



出典：内閣府ホームページを加工して作成

## 自主防災組織、要配慮者への協力

### 自主防災組織の活動内容

自主防災組織とは、行政区などの単位で結成されるもので、地域のみなさんが自主的に連携して防災活動を行う団体のことをいいます。「自分たちの地域は自分たちで守る」という考え方が重要となります。

#### 平常時

災害に備えるために、日頃から地域のみなさんに、防災知識・防災活動の必要性を理解してもらう活動を行います。

- 地域内の安全点検**  
地域内の危険箇所や問題点を確認し改善します。
- 防災知識の普及と啓発**  
地域住民に防災知識を広め、関心を持ってもらいます。
- 防災訓練**  
災害時に備え、町の総合防災訓練への参加や地域での訓練を行います。



#### 災害時

人命を守り被害の拡大を防ぐために、地域のみなさんが協力して、火災の初期消火や負傷者等の救出・救護などを行います。

- 初期消火**  
近隣の人と初期消火活動を行います。
- 救出・救助**  
負傷者等の救出・救助や、応急手当を行います。
- 避難誘導**  
避難経路の安全を確認し、地域の住民を避難場所へ誘導します。
- 情報の収集と伝達**  
防災関係機関と連絡を取り、情報を住民に伝達します。
- 避難所の管理と運営**  
開設された避難所の運営を行います。



### 要配慮者への協力

高齢者・乳幼児・傷病者・障がい者・外国人の方々は、災害時の避難行動や言葉の理解などで大きなハンデを負うことになります。日頃からコミュニケーションをとりあって、災害時には相手に適した誘導方法で早めの避難ができるように協力しましょう。

■**高齢者・乳幼児・傷病者 外国人の方には**  
高齢者や乳幼児は、手をつなぐ、背負うなどよりしっかり援護します。傷病者には複数の人で対応しましょう。外国人の方で言葉が通じない場合には、身振りを交えて誘導します。



■**車椅子を利用する人には**  
車椅子を利用する人の場合は、必ず3人で協力し、階段を上がる時には前向きに、下がる時は後ろ向きにして、恐怖感を与えないように配慮しましょう。



■**目の不自由な人には**  
まず、「お手伝いしましょうか」などの声をかけましょう。話すときは、はっきりゆっくり、大きな声で話し、誘導するときは、杖をもっていないほうのひじのあたりを軽く触れるか、腕をかし、半歩前くらいをゆっくり歩きましょう。



■**耳の不自由な人には**  
話すときは、近くまで寄って相手にまっすぐ顔を向け、口を大きくはっきり動かしましょう。口頭でわからないようであれば、紙とペンで筆談しましょう。紙やペンがなければ、相手の手のひらに字を書いて筆談しましょう。



# 避難行動ガイド

町では、町民の皆さまの生命に危険が及ぶと判断した場合、「高齢者等避難」「避難指示」を発令し、町民の皆さまに避難を促します。避難指示等を発令するときは、様々な状況を総合的に判断して発令します。

## 避難とは・・・

避難は、災害から命を守るための行動であり、避難行動には次のような方法があります。

### 屋外が安全で移動できる状態のとき

指定避難所・指定緊急避難場所への移動。

警戒区域等内の自宅などから安全な場所への移動。  
(親戚や友人の家など)

近隣の強固で高い建物などへの移動。

### 屋外が危険な状態のとき

建物内の安全な場所での待避。  
(家屋内での垂直移動)

やむを得ず、家屋内に留まった場合、安全を確保する避難行動として、洪水対策では建物の2階以上高いところへ、土砂災害対策では、斜面と反対方向の高い階への移動が有効です。

### 避難指示等の種類と、町民の皆さまの対応

避難指示等は、災害の種類ごとに避難行動が必要な地域を示して発令しますが、地域やご家庭などの事情によって、「避難指示」を待たずに避難が必要と考えられる場合は、「**自主避難**」をお願いします。

区分	町民の皆さまの対応
避難指示	<ul style="list-style-type: none"> <li>避難がまだの人は、直ちに避難をする。</li> <li>避難をすることが、かえって危険と判断される場合は、屋内で安全を確保する。</li> </ul>
高齢者等避難	<ul style="list-style-type: none"> <li>気象情報に注意を払い、避難の必要について考え、避難が必要と判断した場合は自主避難をする。</li> <li><b>要配慮者(障がい者や高齢者で避難行動が困難な人と、その支援者)は、この段階で避難をする。</b></li> </ul>

※「**自主避難**」とは・・・避難指示等を待たず、自主的に避難施設、親戚や友人の家などの安全な場所へ避難することです。その際は、出来るだけ必要な食料、飲み物、日用品などを持参するようにしてください。

## 避難行動の留意点

### ！ 避難するときの服装

- ヘルメット、帽子等をかぶる。
- 非常持ち出し袋はリュックサックに入れて背負う。  
(両手が使えるように)
- 長袖・長ズボンを着用する。
- 軍手や手袋をはめる。
- 靴は底の厚い、履き慣れたものを着用する。
- やむを得ず夜間に避難の際は懐中電灯を持つ。



### ！ 避難時のポイント

- 避難する前にもう一度火元を確認する。
- ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを落とす。
- 持ち出す荷物は最小限にする。
- 近所の人に声をかけ、複数人で行動する。
- 避難する時は、狭い道やブロック塀、自動販売機のそば、川べり、ガラスや看板の多い場所を避ける。
- 決められた最寄りの避難場所へ徒歩で移動する。
- 子ども、障がい者、高齢者など避難行動要支援者がはぐれないよう配慮をしながら避難する。

