

わが家の緊急防災ナモ

■わが家

(〒 -)	
住所	☎

■家族の連絡先

氏 名	生年月日	血液型	連絡先（携帯電話等）	避難場所
	年 月 日	型	☎	
	年 月 日	型	☎	
	年 月 日	型	☎	
	年 月 日	型	☎	
	年 月 日	型	☎	
	年 月 日	型	☎	

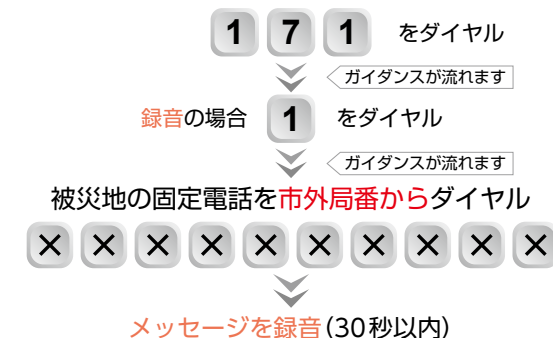
■親戚・知人等の連絡先

氏 名	電話番号	住 所	避難場所
	☎		
	☎		
	☎		
	☎		
	☎		

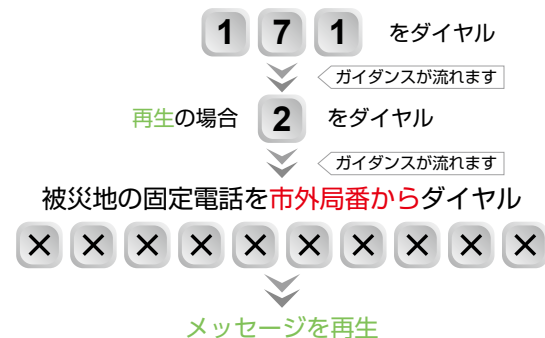
覚えておきたい「災害時の連絡方法」

■災害用伝言ダイヤル「171」

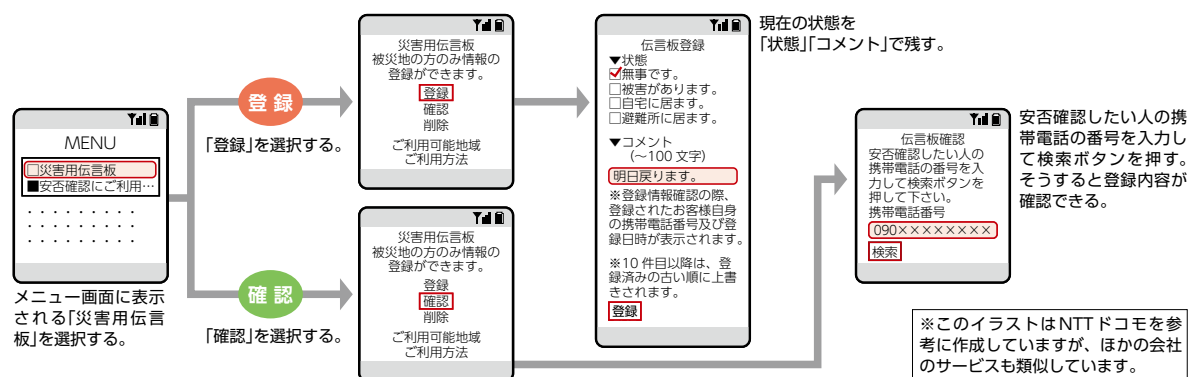
伝言（音声）を録音する



伝言（音声）を再生する



■携帯電話の「災害用伝言板」



小諸市

家庭用防災マニュアル



目 次

●災害に備える

- 非常持出品・備蓄品の準備を…2
- 防災情報を確実に入手 ……3
- 家族で防災について話し合う…4
- 地域ぐるみで取り組む防災…5
- 覚えておきたい応急手当 ……6

●風水害対策

- 集中豪雨から身を守る ……8
- 土砂災害から身を守る ……9
- 台風から身を守る ……10

●地震対策

- 地震の知識を身につける ……12
- 地震が起きたらどうする? ……14
- 家の内外の安全チェック ……16
- 浅間山の火山対策 ……18
- 浅間山の噴火警戒レベル ……19
- 噴火に対する備え ……20

●火山対策

- 浅間山の火山対策 ……18
- 浅間山の噴火警戒レベル ……19
- 噴火に対する備え ……20

●火災対策

- 火事になったらどうする? ……21

●避難

- 避難するときの注意点 ……23
- 避難所生活の注意点 ……25

●ハザードマップ

- 小諸市ハザードマップ ……26

●避難所一覧

- 指定緊急避難場所・指定避難所一覧 ……52

非常持出品・備蓄品の準備を

大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、道路が損壊して防災機関による救援活動が遅れたりする場合があります。災害発生後、数日間は自足できるよう準備をしておきましょう。

非常持出品と非常備蓄品

非常持出品は、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。重すぎると避難の支障になることもあるので、最低限の品をリュックなどにコンパクトにまとめるのがコツです。非常備蓄品は、災害発生から復旧までの数日間を支えるものです。できれば7日分以上を準備しておきましょう。
乳幼児がいる家庭は離乳食や粉ミルク、要介護者がいる家庭はおむつや補助具など各家庭の事情に合わせて準備することも大切です。



非常持出品 ～最低限そろえておきたいもの～

- 懐中電灯**
 できれば一人に一つずつ用意。予備の電池・電球も忘れずに。LEDランタン（LEDの方が長もち）
- 救急医薬品**
 傷薬、ばんそうこう、解熱剤、かぜ薬などのほか、常用薬があれば必ず用意する。
- 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（1人3日分程度）
- 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。
- 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。
- ヘルメット・軍手・タオル・着替え・長ぐつ**
 一人ひとりに準備。着替えの衣類は、長袖・長ズボンの用意を。
- その他**
 マッチ、缶切り、ビニール袋、ウェットティッシュ、生理用品なども家族に合わせて準備を。



非常備蓄品 ～災害後に備えるために～

- 食料品**
 缶詰やレトルト食品など非常食3日分を含む7日分を備蓄。高齢者や子ども、食物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、その事情にあった食料を多めに用意。
- 水**
 飲料水は大人一人あたり1日3リットルが目安で、最低3日分、できれば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**
 カセットコンロや固形燃料、予備のガスボンベなど。
- 工具など**
 消火器、ロープ、バール、はさみ、ジャッキ、スコップなど。
- その他（東日本大震災で役に立ったもの）**
 - ・ホイッスル
 - ・予備の眼鏡・補聴器
 - ・ビニールシート
 - ・台所用ラップ
 - ・ゴミ袋
 - ・新聞紙
 - ・携帯トイレ
 - ・使い捨てカイロ
 - ・厚底スリッパ
 - ・液体ハミガキ
 - ・ドライシャンプー
 - ・ガムテープ
 - ・地図
 - ・さらし
 - ・筆記用具（マジックなど）
 - ・電気を使用しない暖房



食料品の備蓄は「ローリングストック」がおすすめ

消費期限内の食料品を常に備蓄しておくのは大変。おすすめの備蓄法は「ローリングストック（回転備蓄）」です。災害時用に保管している食料品を古いものから定期的に普段の食卓に上らせ、食べた分だけ買い足しましょう。こうすれば賞味・消費期限のチェックにもなり、比較的期限が短いものでも非常食として役立てることができます。

防災情報を確実に入手

地震、噴火、風水害などから身を守るためには、いざというときに備えた防災情報を確実に入手することが大切です。正しい情報をできるだけ多くの伝達経路から入手する環境を整えましょう。

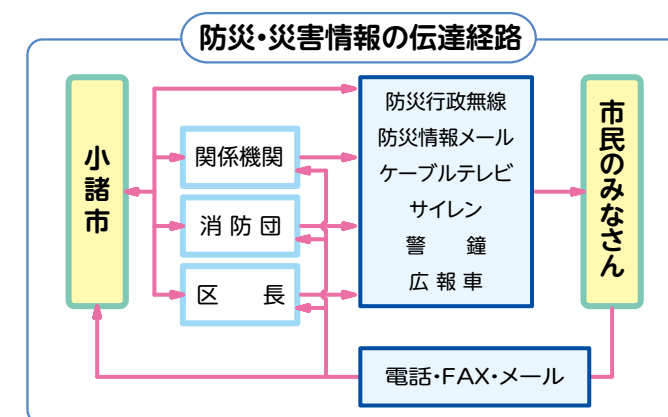
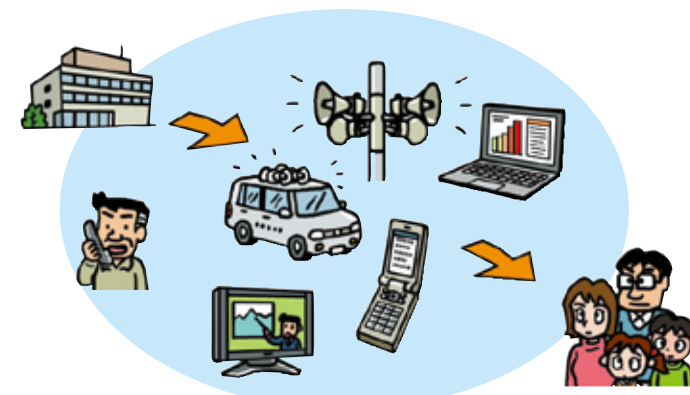
防災気象情報に注意

台風の接近、前線の停滞、大気の状態が不安定な時期で大雨が予想される際には、テレビ、ラジオ、インターネットなどで気象情報をこまめに確認しましょう。長野県が提供するホームページ「長野県河川砂防情報ステーション」では、さまざまな気象に関する情報が入手できます。また「長野県河川砂防情報ステーション」では、携帯電話などに防災情報メール配信の登録も可能です。

長野県河川砂防情報ステーション
<http://www.sabo-nagano.jp/dps/pages/DispManager.jsp?disp=000000>

さまざまな広報手段

市では、災害による避難勧告や避難指示、交通規制などを発令した際には、防災行政無線、緊急速報メール、ケーブルテレビ、サイレン、警鐘、広報車、区長さんを通じての呼びかけ、ホームページ、SNSなどさまざまな広報手段を使って、防災・災害情報を市民のみなさんへお知らせします。



防災行政無線からの放送内容を確認できます

防災行政無線からの放送を聞き逃したときや放送内容を知りたいときは、市役所、消防署、警察署からの放送内容をご家庭の電話から確認できます。
なお、回線数に限りがありますので、話し中の場合は掛け直してください。
☎0120-910-285 ※携帯電話からは利用できません。

市のホームページ <http://www.city.komoro.lg.jp/>
市のホームページ「防災行政無線情報」 <http://www.city.komoro.lg.jp/category/bunya/bousai/bousaimusen/>

防災関係機関連絡先			関係機関名	電話番号
市役所	小諸市役所	0267-22-1700	長野都市ガス（株）東信支店	0267-68-5252
	消防	小諸消防署	中部電力（株）佐久営業所	0120-984-522
	警察	小諸警察署	NTT東日本	113
火山観測	気象庁 浅間山火山防災連絡事務所	0267-22-0110	佐久地方事務所	0267-63-3111
		0267-45-2167	佐久保健福祉事務所	
		0267-45-7551	佐久建設事務所	0267-82-3101

家族で防災について話し合う

災害のリスクをゼロにすることはできませんが、減らすことはできます。防災は家族みんなで協力して取り組むことが大切です。実際に災害が発生したときのことを想定し、日ごろから家族で防災会議を開きましょう。

家庭での防災会議は定期的に

家族の防災意識を高め、それを持続させるためにも、家庭での防災会議は、月1回を目安に定期的に行いましょう。各自の役割分担を決めたり、離ればなれになったときの連絡方法を決めたりして、いざというときに落ち着いて、適切な行動ができるようにしておきましょう。また、一度決めたことを定期的な防災会議で確認したり、見直したりすることも大切です。

家族で話し合うこと

1 家族一人ひとりの役割分担を決める

- 日常の防災対策の役割と、災害発生時の役割を決めておく。
- 家族に高齢者や障がい者、乳幼児などがある場合には、介助者や保護者を決めておきましょう。ご近所の協力も得られるとさらに安心。



2 避難場所、避難経路を確認する

- 地域の避難場所を確認する。家族が離ればなれになったときの集合場所も決めておく。
- 休日などを利用し、家族で避難経路などの下見をし、危険箇所がないか確認しておく。



3 家族が離ればなれになったときの連絡方法を確認する

- 災害用伝言ダイヤル「171」の使い方を確認する。
- 遠方に住む親戚や知人を中継地点にして連絡をとる方法もある。



4 危険箇所をチェックする

- 家の内外に危険なところがないかチェックする。
- 危険なところがあったら、修理や補強について検討する。



※地震対策 (P16～17) 参照

5 非常持出品をチェックする

- 家族の構成を考えて必要な物が揃っているかチェックする。
- 機器の保存状態や食べ物の賞味期限も忘れずに点検する。



6 防災用具をチェックする

- 消火器、救急箱の置き場や製造年月日などを確認する。
- 消火器の使い方を覚えておく。
- 応急手当の方法を覚えておく。



わが家のハザードマップをつくりましょう

ハザードマップとは、主に市が作成する災害危険予測図のことです。過去の災害記録などをもとに、風水害などが発生した際に想定される危険箇所や避難場所などが地図上に記されています。配布されたハザードマップや手持ちの地図などをもとに、より身近な家庭独自のハザードマップをつくりましょう。地図を手に家の周囲や避難経路を歩き、危険な看板や橋、水路、ブロック塀などを書き込んでおけば、とっさの対応に役立ちます。仕事などで別の場所にいる時間が長い人は、その場所から自宅に戻る経路を記した地図を用意しておくともっと安心です。

地域ぐるみで取り組む防災

大災害で公的支援が遅れる場合などに頼りになるのは、地域住民が主体となる「自主防災組織」です。要配慮者（高齢者、子ども、障がい者、傷病者や外国人など手助けが必要な人）への対応も含め、地域で協力しましょう。

自主防災組織の活動に参加しましょう

平常時の活動

自主防災組織の活動でまず重要なのは、防災上の知識、活動の必要性や重要性を一人ひとりに理解してもらうことです。



防災知識の普及

防災講習会の開催など、住民一人ひとりが防災に関心を持つような取り組みをする。

防災巡視・点検

地域内の危険箇所や防災上の問題点を洗い出し、改善すべき点は対策を立てて解決する。

防災資機材の整備・点検

地域の実情に応じて、消火用具や避難・救出のための防災資機材を整備・点検する。

防災訓練

いざというときに的確な対応ができるよう、地域の人たちに参加を呼びかけ、防災訓練を実施する。

災害時の活動

自主防災組織では、非常時の応急活動の目標として、主に次のような活動を想定しています。



情報の収集・伝達

公的防災機関と連携し、災害に関する正しい情報を住民に伝える。

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・救助活動を行う。

初期消火活動

消防隊や消防団が到着するまでの間、火災の拡大延焼を防ぐ。

医療救護活動

負傷者の応急手当を行い、救護所へ移送する。

避難誘導

地域の住民を避難所などの安全な場所に誘導する。

給食・給水活動

食料や飲料水、応急物資などを配分。必要に応じて炊き出しなども行う。

要配慮者にやさしいまちづくりを

要配慮者の身になって防災環境の点検を

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。



避難するときはしっかり誘導する

ひとりの要配慮者に対して複数の住民で支援するなど、地域で具体的な救援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。



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、温かい思いやりの心で接しましょう。



日ごろから積極的なコミュニケーションを

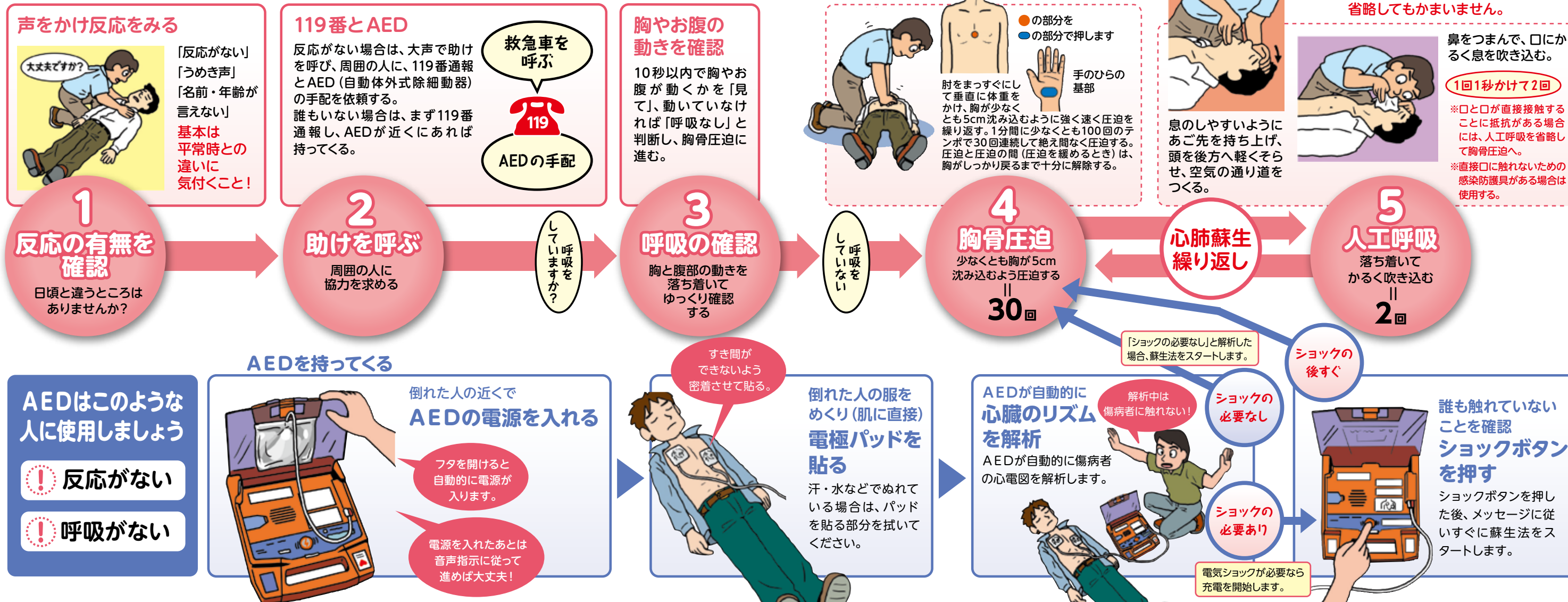
災害時の支援活動をスムーズにするためには、要配慮者とのコミュニケーションを日ごろからはかっておくことが大切です。



覚えておきたい応急手当

応急手当を始める前に… 傷病者へ応急手当を行うときは、周囲の安全を確認してから傷病者に近づき、応急手当しやすい安全な場所へ移動した後に実施します。

心肺蘇生法5つのポイント！



救命講習を受講しよう
救急車が119番通報を受けてから現場に到着するまで、全国平均で約8分かかります。この8分間、傷病者の生命を大きく左右するのです。しかし、人工呼吸や胸骨圧迫などの救命技術は、訓練をしなければ身につけません。救命講習は、消防署で実施しています。みんなで積極的に受講し、応急手当の方法を正しく身につけましょう。

出血がひどかったら

①傷口を圧迫する（圧迫止血）
出血している部分にガーゼやタオルを当て、その上から手のひらで圧迫する。また、感染を防ぐため、できる限り、ビニール手袋やビニール袋を使用するのが望ましい。

②傷口を心臓より高くする
傷口は心臓よりも高い位置まで上げましょう。

止血法

骨折の疑いがあったら

①動かさないようにして、傷や出血の手当を
◆骨折の見分け方
□けがをしたところが不自然に変形している。
□腫れて、痛みが激しい。
□骨が突き出ている。疑わしいときは、骨折したものとして手当を。

②患部を固定する
副木を当て、骨折した部分の上と下の関節を固定して、骨折したところが動かないようにする。手近で代用できるものを使う。

③安静にして、早めに医療機関へ

◆代用副木
かさ 板切れ
※ダンボールや雑誌でもよい。

やけどをしたら

①早く水で冷やす
できるだけ早く、やけどした部分を水で冷やす。痛みや熱さを感じなくなるまで十分冷やすのがコツ。

②患部にガーゼを当てがう
冷やした後は、やけどした部分を清潔なガーゼ、または布などで軽く包み、その状態で医療機関へ。

③水疱（水ぶくれ）をつぶさないように
水疱ができたときは、なるべくつぶさないようにする。

◆手足のやけどを冷やすとき、流水を直接当てると刺激が強すぎる場合、流しっぱなしの水道の下に洗面器などを置き、そこに浸ける。
◆衣服を着ているときは、衣服を着たまゝの状態でも冷やす。
◆氷やアイスパックを使って冷やすと、冷やしすぎてしまい、かえって悪化することがあるので注意する。
◆広範囲にやけどをした場合は、やけどの部分だけでなく体全体が冷えてしまう可能性があるため、冷却は10分以内にとどめる。

集中豪雨から身を守る

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。限られた地域に突発的に降るため、現状では予測は困難です。気象情報だけでなく、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です。

集中豪雨の危険を知っておく

●短時間で危険な水位

河川、溪流、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ないくても、川の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。



このような前兆現象に注意！

- 空が真っ黒になったり、雷鳴や稲妻を確認したら建物内へ避難する。
- 大粒の雨やひょうが降り出したら建物内へ避難する。
- 冷たい風が吹き出したら注意する。
- 川の水かさが増したり、色が濁ってきたらすぐに避難する。

雨の強さと降り方

1時間の雨量	予報用語	雨の降り方	災害発生状況
10～20mm	やや強い雨	ザーザーと降る。	長く続く時は注意が必要。
20～30mm	強い雨	どしゃ降り。	側溝や小さな川があふれ、小規模のがけ崩れが始まる。
30～50mm	激しい雨	バケツをひっくり返したように降る。	山崩れ・がけ崩れが起きやすくなり危険地帯では避難の準備が必要。
50～80mm	非常に激しい雨	滝のように降る（ゴーゴーと降り続く）。	土石流が起こりやすい。多くの災害が発生。
80mm以上	猛烈な雨	息苦しくなるような、圧迫感がある。恐怖を感じる。	雨による大規模な災害の発生するおそれ強く、厳重な警戒が必要。

※気象庁資料より抜粋

土砂災害から身を守る

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

土砂災害は発生前に避難を

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



土砂災害の種類と前兆現象

がけ崩れ



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

！こんな前兆現象に注意！

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

地滑り

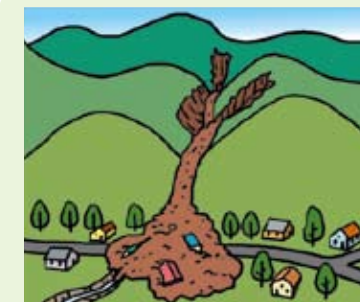


比較的にゆるやかな斜面において、地中の粘土層などの滑りやすい面が地下水などの影響で、ゆっくりと動きだす現象です。一度に広範囲で発生するために、住宅や道路、鉄道などに大きな被害をおよぼします。

！こんな前兆現象に注意！

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

土石流



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

！こんな前兆現象に注意！

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

台風から身を守る

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

台風の状況と気象情報

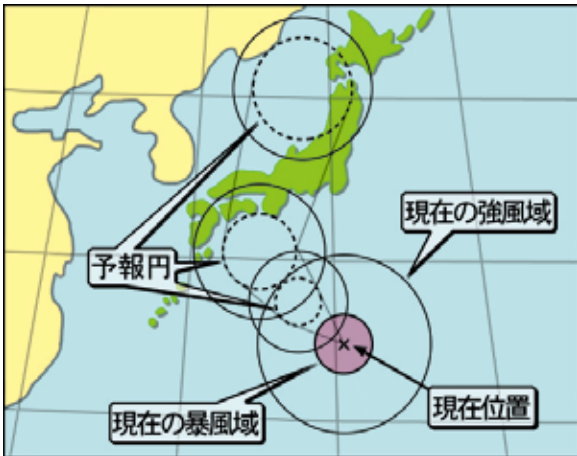
台風の状況	気象庁の気象情報	地元気象台の気象情報
台風発生	熱帯低気圧に関する情報 台風情報 現在の状況(3時間ごと) 最大72時間先までの予報(6時間ごと)	台風に関する気象情報 (以後、暴風などの状況を適宜発表)
台風接近	暴風域に入る確率の発表 72時間以内に暴風域に入る確率が0.5%以上の地域に対して6時間ごとに発表	強風、大雨注意報など
台風上陸	台風情報(1時間ごと) 台風の中心が日本の海岸線から300km以内に入った場合 「台風○号は、○日○時ごろ、○○市付近に上陸しました」	暴風、大雨警報など 土砂災害警戒情報 (重大な土砂災害のおそれがある場合) 特別警報 (数十年に一度の大災害が起きると予想される場合)

台風の強さ

強さ	最大風速
強い	33m/秒以上～44m/秒未満
非常に強い	44m/秒以上～54m/秒未満
猛烈な	54m/秒以上

台風の大きさ

大きさ	風速15m/秒以上の半径
大型(大きい)	500km以上～800km未満
超大型(非常に大きい)	800km以上



※気象庁による

風の強さと吹き方

平均風速(m/秒)	10以上～15未満	15以上～20未満	20以上～25未満	25以上～30未満	30以上～35未満	35以上～40未満	40以上
予報用語	やや強い風	強い風	非常に強い風		猛烈な風		
人への影響	風に向かって歩きにくくなる。傘がさせない。	風に向かって歩けなくなり、転倒する人も出る。	何かにつかまってい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。		屋外での行動はきわめて危険。		
屋外・樹木の様子	樹木全体が揺れ始める。電線が揺れ始める。	電線が鳴り始める。看板やトタン板が外れ始める。	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。		多くの樹木が倒れる。電柱や街灯で倒れるものがある。ブロック塀で倒壊するものがある。		
走行中の車	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。	高速運転中では、横風に流される感覚が大きくなる。	通常の速度で運転するのが困難になる。		走行中のトラックが横転する。		

雨風が強まってきたときは

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

■ 早めの避難を

最新の気象情報を確認する



避難に関する情報を確認する



浸水などが予想されたら早めに避難する

隣近所に声を掛け合って、できるだけ集団で避難する



雨風が強まってきたときの対応の流れ

家の外の確認

飛ばされそうなもの、流されそうなものをしまう など

家の中の確認

窓ガラスの破損に備え、内側からテープをはる
カーテンを閉める など



大事な家財などを高い場所(2階など)に移動させる

簡単な浸水対策

土のうで入り口を囲む
タオルで窓のすき間をふさぐ など



家族の居場所を確認する

離れていたら安否を確認
避難を事前に連絡

避難の準備をする

持出品の用意。避難先、避難路の確認

竜巻が迫ってきたら

■ 住宅内では

- 窓を閉め、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。



■ 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。



■ 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。



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

地震の知識を身につける

日本は世界有数の地震国で、昔から多くの被害を受けています。現在の日本列島は地震の活動期に入ったという見方もあります。事前の防災活動に役立てるために、地震の知識を身につけておきましょう。

地震発生のしくみ

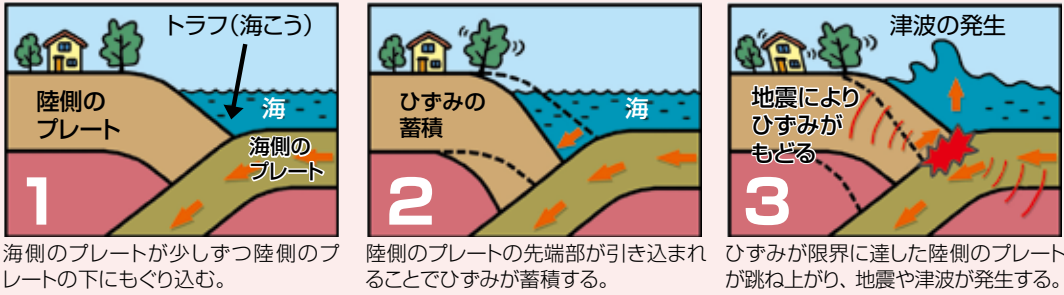
海溝型の地震

日本列島が乗っている大陸側のプレートに、海側のプレートが毎年数cmもぐり込んでいます。そのときに大陸側のプレートが引きずり込まれ、プレート同士の境目にひずみが蓄積されます。それが限界に達したときに、もとに戻ろうと急激に動き地震が発生します。平成23年3月11日の東日本大震災は、プレートの境界域における海溝型地震でした。

活断層による地震

プレートに蓄積されたひずみのエネルギーが、プレートの内部で破壊を引き起こし、断層ができ地震が発生します。平成7年の阪神・淡路大震災は、プレートの内部における内陸型地震でした。

海溝型地震発生メカニズム



地震の揺れと被害想定

(気象庁震度階級表より作成)

震度0: 人は揺れを感じない。

震度1: 屋内で静かにしている人の中には、揺れをわずかに感じる人がいる。

震度2: 屋内で静かにしている人の多くが、揺れを感じる。

震度3: 屋内にいる人のほとんどが、揺れを感じる。

震度4: ほとんどの人が驚く。電灯などのつり下げ物は大きく揺れる。座りの悪い置物が、倒れることがある。

震度5弱: 大半の人が、恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる。棚にある食器類や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。

震度5強: 物につかまらないうちで歩くことが難しい。棚にある食器類や本で落ちるものが増える。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。

震度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。ドアが開かなくなることがある。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。

震度6強: はわな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、倒れるものが増える。耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものが増える。大きな地割れが生じたり、大規模な地すべりや山体の崩壊が発生することがある。

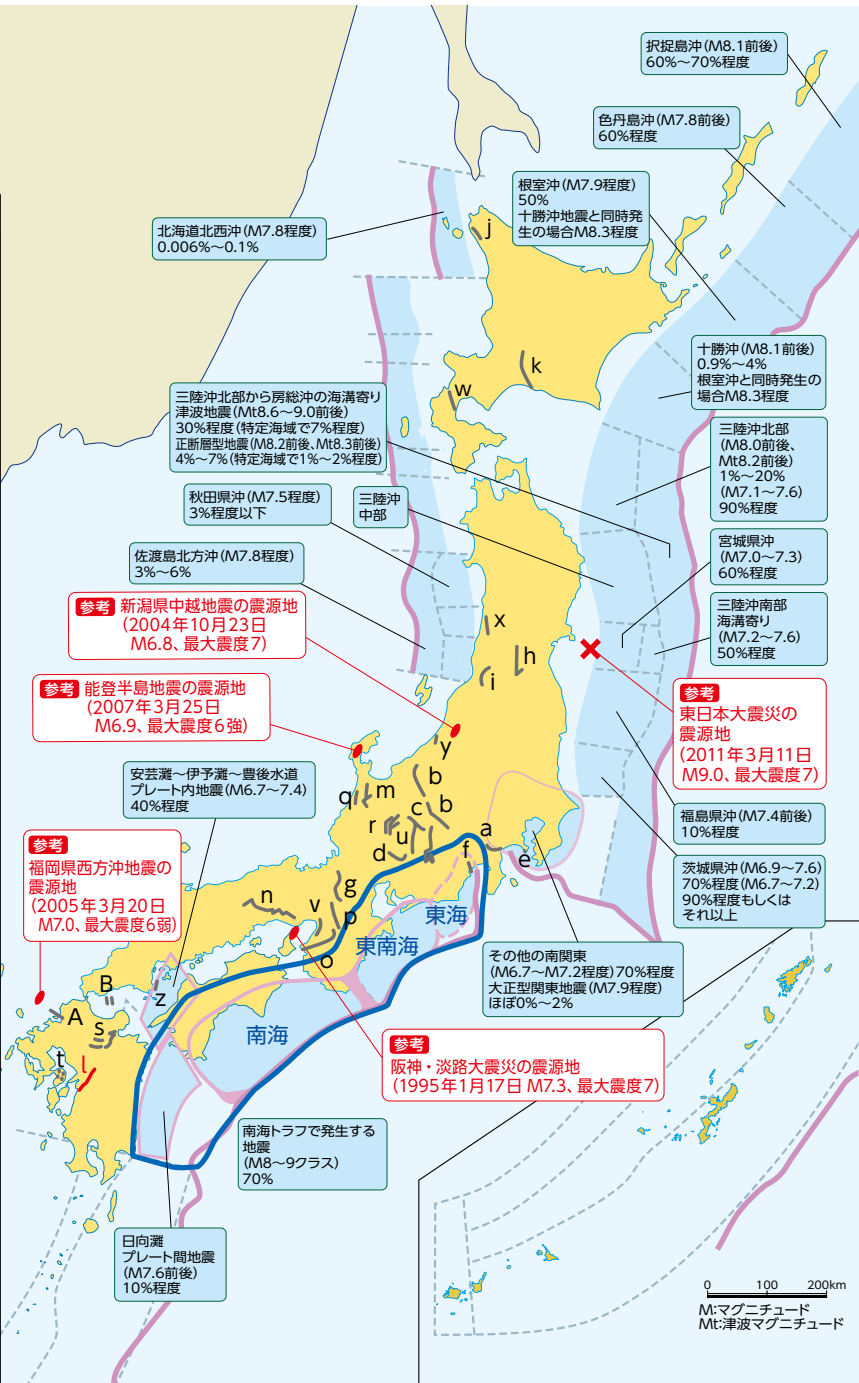
震度7: 耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものが増える。耐震性の高い木造建物でも、まれに傾くことがある。耐震性の低い鉄筋コンクリート造の建物では、倒れるものが増える。

全国で想定されている大地震

国は、今後30年間に国内で発生すると思われる地震の発生確率を公表しています。海側プレート周辺で起きる南海トラフ地震などの「海溝型地震」に加え、陸側プレート内部の活断層を震源とする「内陸直下型地震」も数多く予想されています。

今後30年以内に大地震が発生する確率

断層帯名	地震規模 (M)	発生確率 (30年以内)
a 神縄・国府津-松田断層帯	7.5程度	0.2%~16%
b 糸魚川-静岡構造線断層帯 (牛伏寺断層を含む区間)	8程度 (7.5~8.5)	14%
c 境峠・神谷断層帯 (主部)	7.6程度	0.02%~13%
d 阿寺断層帯 (主部: 北部)	6.9程度	6%~11%
e 三浦半島断層帯 (主部: 武山断層帯)	6.6程度、もしくはそれ以上	6%~11%
〃 (主部: 衣笠-北武断層帯)	6.7程度、もしくはそれ以上	ほぼ0%~3%
f 富士川河口断層帯	8程度 (8.0±0.5)	0.2%~11%
g 琵琶湖西岸断層帯	7.8程度	0.09%~9%
h 山形盆地断層帯 (北部)	7.3程度	0.003%~8%
i 楯形山脈断層帯	6.8程度	0.3%~5%
j サロベツ断層帯	7.6程度	4%以下
k 石狩低地東縁断層帯 (南部)	7.7程度以上	0.2%以下
l 布田川・日奈久断層帯 (布田川区間)	7.6程度	ほぼ0%~0.9%
〃 (日奈久区間)	7.5程度	ほぼ0%~6%
〃 (八代海区間)	7.3程度	ほぼ0%~16%
m 飯波平野断層帯・呉羽山断層帯 (東部)	7.0程度	0.04%~6%
〃 (西部)	7.2程度	ほぼ0%~5%
n 山崎断層帯 (主部: 北西部)	7.7程度	0.09%~1%
o 中央構造線断層帯 (金剛山地東縁)	6.9程度	ほぼ0%~5%
〃 (和泉山脈南縁)	7.6~7.7程度	0.06%~14%
p 奈良盆地東縁断層帯	7.4程度	ほぼ0%~5%
q 森本・富樫断層帯	7.2程度	ほぼ0%~6%
r 高山・大原断層帯 (国府断層帯)	7.2程度	ほぼ0%~5%
s 別府-一万山断層帯 (大分平野-由布院断層帯: 西部)	6.7程度	2%~4%
〃 (大分平野-由布院断層帯: 東部)	7.2程度	0.03%~4%
t 雲仙断層群 (南西部: 北部)	7.3程度	ほぼ0%~4%
u 木曾山脈西縁断層帯 (主部: 南部)	6.3程度	0%~4%
v 上町断層帯	7.5程度	2%~3%
w 黒松内低地断層帯	7.3程度以上	2%~5%以下
x 庄内平野東縁断層帯 (南部)	6.9程度	ほぼ0%~6%
y 高田平野断層帯 (高田平野東縁断層帯)	7.2程度	ほぼ0%~8%
z 安芸灘断層群 (主部)	7.0程度	0.1%~10%
A 警固断層帯 (南東部)	7.2程度	0.3%~6%
B 周防灘断層群 (主部)	7.6程度	2%~4%



マグニチュードと震度の違い

地震のエネルギーの大きさをマグニチュード、各地域での地震の揺れの大きさを震度といいます。東日本大震災では地震の規模を示すマグニチュードは9.0を記録しました。この地震により、東北から関東にかけた広範囲で震度6弱以上の揺れに見舞われました。



地震が起きたらどうする？

地震発生

最初の大揺れは1分間

- 落ち着いて、自分の身を守る

1～2分

揺れがおさまったら

- 火の始末はすばやく
- ドアや窓を開けて、逃げ道を確保する
- 火元を確認、出火していたら初期消火
- 家族の安全を確認
- 靴などをはく

3分

- ラジオなどで情報を確認
- 非常持出品を手近に用意する
- 余震に注意

5分

- 電話はなるべく使わない
 - 家屋倒壊などの恐れがあれば避難する
 - 隣近所の安全を確認
- 特に一人暮らしの高齢者など要配慮者がいる世帯には積極的に声をかけ、安否を確認する。

5～10分

- 自宅を離れるときには、行き先を書いて！
- さらに出火防止を！(ガスの元栓を閉める。電気のブレーカーを切る。)

10分～数日間

- 消火・救出活動
- 隣近所で協力して消火や救出を。あわせて消防署などへ通報する。

～3日くらい

- 生活必需品は備蓄でまかなう
- 災害情報、被害情報の収集
- 壊れた家には入らない
- 引き続き余震に警戒する

避難生活では

- 自主防災組織などを中心に行動を
- 集団生活のルールを守る
- 助け合いの心を

緊急地震速報

強い揺れ(震度5弱以上)が始まる数秒から数十秒前に、テレビやラジオなどで「もうじき揺れること」を知らせてくれます。ただし、震源に近い地域では、強い揺れに間に合わないことがあります。

土砂災害などの危険が予想される地域はすぐ避難



大きな地震が発生したら、冷静に対処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。地震が起きても「あわてず、落ち着いて」対処するための行動パターンを覚えておきましょう。



屋内にいたら

家の中

- 大きな揺れを感じたら、テーブルの下に隠れ、身を守ることを最優先に。
- 無理をして火を消そうとしない。
- 裸足で歩き回らない(ガラスの破片などでけがをする)。
- 乳幼児や病人、高齢者など要配慮者の安全確保を。



デパート・スーパー

- ショーケースの転倒、商品の落下、ガラスの破片に注意。衣類や手荷物で頭を守る。
- 店員の指示に従って落ち着いて行動する。



集合住宅

- 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

- 地震時管制運転装置がついているエレベーターは、自動的に最寄りの階に停止するので、停止した階で降りる。装置がついていなければ、すべての階のボタンを押し、停止した階で外に出る。
- 閉じ込められたとき、非常ボタンやインターホンで連絡をとり、救出を待つ。



劇場・ホール

- 座席の間にうずくまり、カバン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、その場から移動を。
- 係員の指示に従い、冷静な行動を。



屋外にいたら

路上

- ブロック塀や自動販売機などから離れる。
- 倒れそうな電柱や垂れ下がった電線に注意する。
- 繁華街などでは落下物に注意する。
- 頭をカバンなどで保護して、空き地や近くの公園などに避難する。



車を運転中

- 徐々にスピードを落とし、道路の左側に停車する。
- 揺れがおさまるまで車外には出ず、カーラジオなどで情報を収集する。
- 避難が必要なときは、キーはつけたまま、ドアロックもしない。車検証などの貴重品を忘れずに持ち出し、徒歩で避難を。



電車などの車内

- 将棋倒しや網棚からの落下物に注意し、つり革や手すりにしっかりつかまる。
- 座っているときは、足をふんばって上体を前かがみに。雑誌やカバンなどで頭を保護する。
- 勝手に降車せず、乗務員の指示に従って落ち着いた行動を。



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、机の脚をしっかりと持つ。
- 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。



家の内外の安全チェック

家の中の安全対策

家具のない安全なスペース

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配置換えをしましょう。



寝室や子ども、高齢者、病人のいる部屋

就寝中に地震が発生した場合、子ども、高齢者、病人などは倒れた家具がさまたげとなって逃げ遅れる可能性があるため、十分に注意をしましょう。



出入り口や通路

安全に避難できるように、玄関など出入り口までの通路に、家具や倒れやすい物を置かない。また、いろいろな物を置くと、いざというときに出入り口をふさいでしまうこともあります。



家具の転倒・落下を防止しましょう

■収納に工夫を

- 重いものは下に、軽いものは上に収納する。
- 本棚などは、隙間をブックエンドで固定するなど、なるべく空間をつくらない。



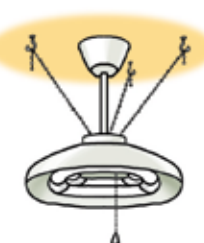
■置き方に工夫を

- 家具の下部の前方に板を入れ、壁にもたれ気味に置く。
- 就寝場所に家具が倒れてこないように配置する。
- 家具の上にガラスケースなどの割れやすいものは置かないようにする。
- テレビは家具の上など高い位置に置かない。また、市販の耐震粘着マットなどを利用する。



■照明器具の補強を

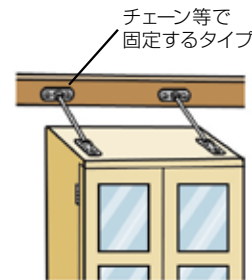
- 天井に直接取り付けるタイプの照明が安全。
- つり下げ式の場合は、鎖と金具を使って数か所留めて補強する。
- 蛍光灯は蛍光管の落下を防止するため、両端を耐熱テープで止めておくなどすると安全です。



■耐震金具を利用しましょう

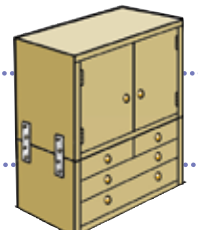
●転倒防止金具・ポール

壁・柱・鴨居と家具を固定するタイプと、床などに固定するタイプとがある。家具や室内の状況によって選ぶ。



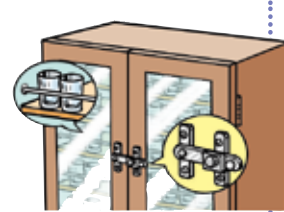
●重ね留め用金具

重ねた上下の家具を固定し、上の家具の落下を防ぐ。



●扉・引き出し開放防止金具

扉・引き出しが開かないようにする。さらに、収納物の落下を防止するために、棚板に滑り止めにふきんなどを敷いたり、木やアルミの棒による飛び出し防止枠を付けると安心です。



冷蔵庫などの家電製品には専用の転倒防止金具が用意されている場合があります。取扱説明書を読んで活用を。

家の周囲の安全対策

ベランダ

- 植木鉢や物干しざおなど、落下の危険性があるものは防止策を。
- ベランダから避難できるように常に整理整頓をしましょう。

屋根

- アンテナはしっかりと固定する。
- 屋根がわらのチェックを。ひび割れ、すれ、はがれがある場合は補強をしましょう。

ガラス

- 飛散防止フィルムをはる。
- 食器棚や額縁などに使われているガラスにも飛散防止フィルムをはっておくと安全です。

ブロック塀

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

プロパンガス

- ボンベを鎖でしっかり固定しておきましょう。

★自分の住まいの安全性を知るために耐震診断を受け、必要に応じて耐震改修（補強）を行うことも大切です。昭和56年の建築基準法改正以前に建てられた住宅の耐震診断・耐震改修に対する補助事業があります。詳細は、建設課へお問い合わせください。

寝室や出入り口付近で家具を固定しにくい場合には



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

浅間山の火山対策

浅間山は、標高2,568mの雄姿と四季折々の美しさから多くの人々に親しまれていますが、世界有数の活火山でもあります。浅間山と共生していくために、日ごろから高い防災意識をもっておくことが大切です。

浅間山と噴火の特徴

浅間山の特徴

浅間山は複雑な形成史を持つ複合火山で、黒斑火山、仏岩火山、軽石流の順に生じ、数千年前から前掛火山が形成され、山頂部の釜山は現在も活動中です。有史以来の活動はすべて山頂噴火で、火口内の地形は火山活動に応じて変動しています。火口は常時噴気しており、西側山腹の地獄谷にも硫気孔があります。

爆発型（ブルカノ式）噴火が特徴で、災害対策基本法第63条により火口から4km以内を警戒区域として規制しており、噴火警戒レベルに応じて登山道に限り立ち入りを認めています。（詳細はP19参照）

天仁噴火（1108年）や天明噴火（1783年）といわれる大規模噴火があり、最近でも小・中規模噴火が発生しています。（2004年 中規模噴火、2009年 小規模噴火、2015年 ごく小規模噴火）



大規模噴火の象徴「天明の噴火」

天明3（1783）年に発生した噴火は、死者1,400人以上、倒壊家屋1,000棟以上という大きな被害をもたらしました。この噴火は「天明の噴火」と呼ばれ、大規模噴火の象徴ともされています。このような規模の噴火は、過去二千年の間に3回記録されています。明治以降では、天明規模の噴火の発生はありませんが、将来的に発生する可能性はあります。

浅間山の今を知るために

市のホームページ「活火山・浅間山を知り、火山と共生するために」

<http://www.city.komoro.lg.jp/category/bunya/bousai/kanrenjyouhou/asamayama/>
噴火警戒レベルや登山規制、浅間山火山防災マップなどの情報が入手できます。

気象庁

<http://www.jma.go.jp/jp/volcano/>
浅間山を含む全国の火山の噴火警報や噴火予報を知ることができます。

国土交通省「利根川水系砂防事務所」

<http://www.ktr.mlit.go.jp/tonesui/>
<http://www.sakuken-asama.jp/>
浅間山の最新の監視カメラ映像などが見られます。

浅間山倶楽部ポータルサイト

<http://asamayama.info/>
登山者の入下山登録（※登山届ではありません）、浅間山の防災気象情報、観光情報などのサービスが利用できます。

浅間山の噴火警戒レベル

噴火警戒レベルは、火山活動の状況に応じて「警戒が必要な範囲」と防災機関や住民などの「とるべき防災対応」を5段階に区分して、気象庁が発表する指標です。浅間山では、浅間山火山防災協議会（県、市町村、気象台、砂防部局、火山専門家などで構成）により、噴火警戒レベルに応じた避難開始時期・避難対象地域を設定しています。

浅間山の噴火警戒レベル

種別	名称	対象範囲	噴火警戒レベル (キーワード)	火山活動の 状況	防災対応	想定される現象等
特別 警 報	噴火警報 (居住地域) または 噴火警報	居住地域	5 (避難)	居住地域に重大な被害を及ぼす噴火が発生、あるいは切迫している状態にある。	危険な居住地域から避難等が必要。	●天仁天明クラスの噴火発生、火砕流等が居住地域に到達。 ●中噴火が頻発し、天仁天明クラスの噴火が切迫している。 ●積雪期に中噴火に伴う火砕流が発生し、融雪型火山泥流が居住地域に到達、または到達すると考えられる。
		及び それより 火口側	4 (避難準備)	居住地域に重大な被害を及ぼす噴火が発生すると予想される（可能性が高まっている）。	警戒が必要な居住地域での避難準備、要配慮者の避難等が必要。	●中噴火が継続的に発生し、天仁天明クラスの噴火の発生が予想される。 ●噴火継続中の有感地震発生や顕著な地殻変動等により、天仁天明クラスの噴火の発生が予想される。 ●積雪期に中噴火が発生し、居住地域に影響する融雪型火山泥流の原因となる火砕流が発生した可能性がある。
警 報	噴火警報 (火口周辺) または 火口周辺警報	火口から 居住地域 近くまで	3 (入山規制)	居住地域の近くまで重大な影響を及ぼす噴火が発生、あるいは発生すると予想される。	住民は通常の生活。状況に応じて要配慮者の避難準備。防災対応の範囲を拡大（4kmを超える範囲で注意喚起、一時規制等） 登山禁止（火口から4km以内規制）	●山頂火口から中噴火が発生し、4km以内に噴石や火砕流が到達。 ●中噴火が切迫している。
		火口周辺	2 (火口周辺規制)	火口周辺に影響を及ぼす噴火が発生、あるいは発生すると予想される。	住民は通常の生活。火口周辺立入禁止（火口から概ね2km以内規制）	●山頂火口から小噴火が発生し、2km以内に噴石や火砕流が到達。 ●小噴火の発生が予想される。
予 報	噴火予報	火口内等	1 (活火山であることに留意)	火山活動は静穏。火山活動の状態によって、火口内で火山灰の噴出等が見られる。	火口付近立入禁止（火口から概ね500m以内規制）	●火山活動は静穏、状況により山頂火口から500m以内に影響する程度の噴出の可能性あり。

注）浅間山は、火口から4km以内を警戒区域として立ち入りを禁止しています。ただし、噴火警戒レベルに応じて、以下の登山道に限り立ち入りを認めています。
レベル1：火口から概ね500mの地点に至る登山道（前掛山山頂まで登山可能）
レベル2：火口から概ね2kmの地点（賽の河原分岐点）に至る登山道（賽の河原分岐点まで登山可能）
規制区域内では、生命に危険が及ぶ可能性があります。

噴火に対する備え

浅間山の噴火によって、居住地域に影響を及ぼす可能性が高い現象は「降灰（火山灰）」です。また、「火砕流」や「融雪型火山泥流」にも注意が必要です。

火山灰についての注意ポイント

- 火山灰は風で遠くまで運ばれます。また、風向きによってさまざまな方向に降るので、風の強さや方向に注意しましょう。
- 家の窓やドアをしっかりと閉め（場合によっては隙間をテープなどでふさいで）、火山灰の侵入を防ぎましょう。コンピューターなど精密機器の故障の原因になります。
- なるべく外出しないようにしましょう。やむを得ず外出する場合は、マスクやゴーグルなどで、のどや目を守りましょう。大きな健康被害につながることは少ないですが、ぜんそくや気管支炎などの方は注意が必要です。
- 堆積した火山灰によって道路が滑りやすくなり、車、バイクや自転車のブレーキが利きにくくなります。また、タイヤで巻き上げられた火山灰によって視界も悪くなります。運転の際は十分に注意しましょう。
- 火山灰は、とがった結晶質の構造をしているため、ワイパーなどでこすると車のフロントガラスに傷がつくおそれがあります。多量の水で洗い流すようにしましょう。

※火山灰とは、火口からの噴出物の一種で大きさによって名称が異なります。直径2mm未満のものを「火山灰」、直径2～64mmを「火山礫」、それ以上を「噴石」または「火山岩塊」といいます。

「火砕流」と「融雪型火山泥流」

噴火により、火口から噴出した高温の岩塊、火山灰、軽石などが高温のガスと混合し、山の斜面を流れ落ちてくる現象を「火砕流」といいます。

浅間山山頂付近に雪が積もっている時期に高温の火砕流が発生すると雪が溶け、土砂、火山灰などと一緒に、斜面を高速で流れ下る現象を「融雪型火山泥流」といい、流れる泥流の速度は時速60kmにも達します。とても到達が早く、約15分で居住地に、約30分で市街地に到達するものとシミュレーションされています。

融雪型火山泥流イメージ



融雪型火山泥流避難に関する心得

- 沢筋や低地など危険度が大きい地域では、早めに避難する（自らの判断に基づく自主避難）。
- 近くに高台など高所がない場合は、泥流の力に耐えうる丈夫な建物に避難する。
- 危険箇所を通らず泥流の流れに直角に近くの高台など高所に避難をする。
- 屋外に泥流が到達している場合、または、すぐそばまで迫っている場合は、屋外には出ず建物の2階以上に避難する。

火事になったらどうする？

火事の現場にいたら、通報・初期消火・避難が大切です。出火直後なら通報と初期消火を優先しますが、そのために逃げ遅れては大変です。危険を感じたら、すみやかに避難しましょう。

行動1 通報

大声で「火事だ!」と叫ぼう

- 大きな声で叫び、隣近所に知らせる。声が出ない場合は、非常ベルや音の出るものをたたく。
- どんなに小さな火事でも119番通報を。
- いざというときに備えて自宅の電話のそばに住所や目標物を書いた119番通報メモをはっておきましょう。
- あわてずによく確かめてから通報してください。
- 通報するときは、正確に住所と名前を伝えましょう。

行動2 初期消火

出火直後が勝負

- 火が横に広がっているうちならまだ消火は可能。
- 消火器や水だけでなく、毛布や座ぶとんなど、身近なものを最大限に活用しましょう。
- 消火は出火から3分以内が勝負です。火を恐れず勇気を出して、落ち着いて初期消火をしましょう。
- 初期消火とは、火が天井面に移る前に消火することです。

行動3 避難

危険を感じたらすぐ避難

- 避難するときは、できれば燃えている部屋の窓やドアを閉めて空気を遮断。すみやかに行動を。



火元別の消火方法を覚えておきましょう

ストーブ

- 消火器は直接火元に向けて噴射する。石油ストーブの場合は粉末消火器で。
- 消火器がない場合は、水にぬらした毛布などを手前からすべらせるようにかぶせ、空気を遮断する。



電気機器

- コンセントがブレーカーを切り、粉末消火器で消火する。泡消火器などは感電のおそれがあるので使用しないようにしましょう。



カーテン・ふすま・障子

- 火が小さいうちは、水をたたきつけるようにかける。立ち上がっている火には、上のほうをめがけて、半円を描くように水をまく。
- カーテンなどは上に燃え広がる前の対処が重要。火がついたら、引きちぎってから消火する。
- ふすまや障子などはけり倒し、足で踏んで消す。その後、水をしっかりかけて消火しましょう。



コンロ（天ぷら油）

- まずコンロの火を消す。水をかけるのは厳禁。
- 粉末消火器はなべの全面を覆うように、強化液消火器はなべのふちに向け噴射する。
- 消火器がない場合は、ぬらしたシーツやバスタオルを手前からかぶせ、空気を遮断する。



たき火

- 消火器を使う。消火器がない場合は水をかける。水の準備ができないときは、近くのほうきや木でたたいて消し、その後、水をしっかりかけて消火しましょう。



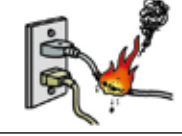
逃げるタイミングは天井への延焼!

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、もし火が天井に燃え移ったら、決して自分で消火をしようとせず、迷わずすぐに避難をしてください。

消火器の使い方を覚えておきましょう

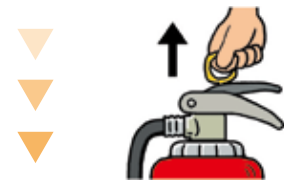
消火器の種類

消火器には、どんな種類の火事に適しているかを示すラベルが表示されています。火災種別に合った消火器を選びましょう。一般の家庭の場合は、万能タイプの粉末消火器か強化液消火器が便利です。

火災の種類・ラベルの色	普通火災	油火災	電気火災
	木材・紙など一般可燃物による火災 	灯油・ガソリンなどが燃える火災 	電気設備など感電の恐れがある火災 
消火器の種類	白 ○	黄色 ●	青 ●
粉末消火器	○	○	○
強化液消火器	○	○	○
泡消火器	○	○	×

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 レバーを強くにぎって噴射する



構え方

- ① 火の風上に回り、風上から構える。
- ② やや腰をおとして低く構える。
- 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ふる。

※ノズルを炎の上に向けると炎が広がるだけ。燃えている「物」に付けること。
※粉末消火器の放射時間は小型（1.5kg～3.5kg）のもので12秒～18秒です。



点検のポイント

安全ピン

- 変形、損傷はないか
- 封印は切れていないか

ホース

- ひび割れ、劣化、ゆるみはないか

本体・底部

- サビや変形はないか

使用期限

- 使用期限がすぎているか

レバー

- 変形、損傷はないか

キャップ

- 変形やゆるみはないか

ケージがある場合

- 圧力を示す針が規定値内にあるか



住宅用防災機器を活用しましょう

火災の発生を早く知る

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。消防法により、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

異常な過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防災品。カーテン、カーペット、寝具やエプロンなど。

住宅用消火器

小型で軽量タイプの消火器です。

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設備

火災の熱を感知すると、部屋全体に放水します。



避難するときの注意点

災害が発生し屋内にいたことが危険な状態になった場合は、落ち着いて避難する必要があります。その際は、子どもや高齢者などの要配慮者の保護を念頭に置き、近所で声を掛け合うなど協力することが大切です。

避難に対する基本的な考え方

避難は自ら判断を

災害が迫ったとき、置かれた状況は一人ひとり違います。それぞれが自ら判断し、適切な行動を取らなければなりません。



命を守る最低限の行動を

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

例えば

- 土砂災害の危険がある地域に住んでいる
- 堤防の決壊で家屋消失・浸水の危険がある地域に住んでいる
- 子どもや高齢者など家族に要配慮者がいる

とにかく早期の避難を心がけてください

- 夜間や急激な降雨で避難経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（50cm以上）
- 浸水は20cm程度だが、水の流れる速度が速い
- 浸水は10cm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

②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階以上へ緊急的に一時避難し、救助を待つことも検討してください

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、各情報に応じた避難行動が求められます。

① 避難準備情報



- 人的被害の発生する危険性が高まった状況です。
- 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です。
- 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です。
- 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。

安全に避難するために

事前に準備を

ふだん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。



深さに注意

歩行可能な水深は約50cm。水の流が速い場合は20cm程度でも危険です。



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を。



側溝に注意を

浸水が進むなか、側溝にはまってしまうと大変危険です。近づかないようにしましょう。

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。



隣近所で声を掛け合って

避難は2人以上で。隣近所を誘って集団で避難しましょう。



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、危険です。



避難所では気象情報に注意を

避難所では相互に協力を。被害の状況や今後の気象情報を確認します。

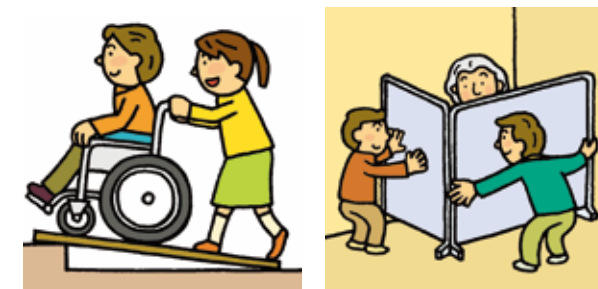


避難所生活の注意点

被災後の避難所での生活は不自由なことが多く、疲労やストレスから体調を崩してしまうこともあります。共同生活のルールやマナーをきちんと守り、お互いに支え合いましょう。

共同生活

- リーダー、副リーダーを置き、避難所運営のためのルールや各自の役割分担を決めましょう。
- 一部の人だけに負担がかからないようにみんなでできることを分担し協力しましょう。
- 障がいのある人や高齢者、妊娠している人には、協力しましょう。



生活環境を衛生的に

- 室内の整理整頓やトイレの清掃・消毒などは定期的に行い、衛生管理には、十分に注意しましょう。
- 避難所のゴミは分別して定期的に収集し、避難所外の閉鎖された場所で管理しましょう。
- 環境の変化に伴い、アレルギー症状が出やすくなりますので、症状が出た場合にどうするか日頃から考えておきましょう。



健康管理

感染症対策

- こまめに、うがいや手洗いをしましょう。
- 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。
- 調子が悪い場合は早めに伝えたり、部屋をわけるなど、感染の拡大を予防しましょう。



一酸化炭素中毒対策

- 一酸化炭素中毒のおそれがあるので、換気のよくない場所や、窓など空気取り入れ口の近くで、燃料を燃やす装置を使用してはいけません。一酸化炭素は無臭無色であり、低い濃度で死亡する危険があります。暖房を使用する場合には、換気に心がけましょう。

エコノミークラス症候群対策

- 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。

