

# 防災ガイドブック

もしものときに備えて！



## 目次

知っていますか？ 避難に関する3つの情報…2

### 地震に備えて

- ① 地震の知識…………… 3
- ② 地震発生！そのときどうする？…………… 4
- ③ 災害の状況に応じて的確に避難…………… 6
- ④ 緊急地震速報とは？…………… 7

### 火災に備えて

- ① 火災発生！そのときあなたは？…………… 8
- ② 避難のためのポイント…………… 9

### 風水害に備えて

- ① 台風と集中豪雨……………10
- ② 気象状況に注意し、早めの対応を……………11
- ③ 土砂災害に気をつけよう……………13

### 原子力災害に備えて

- ① 原子力災害から身を守る……………14

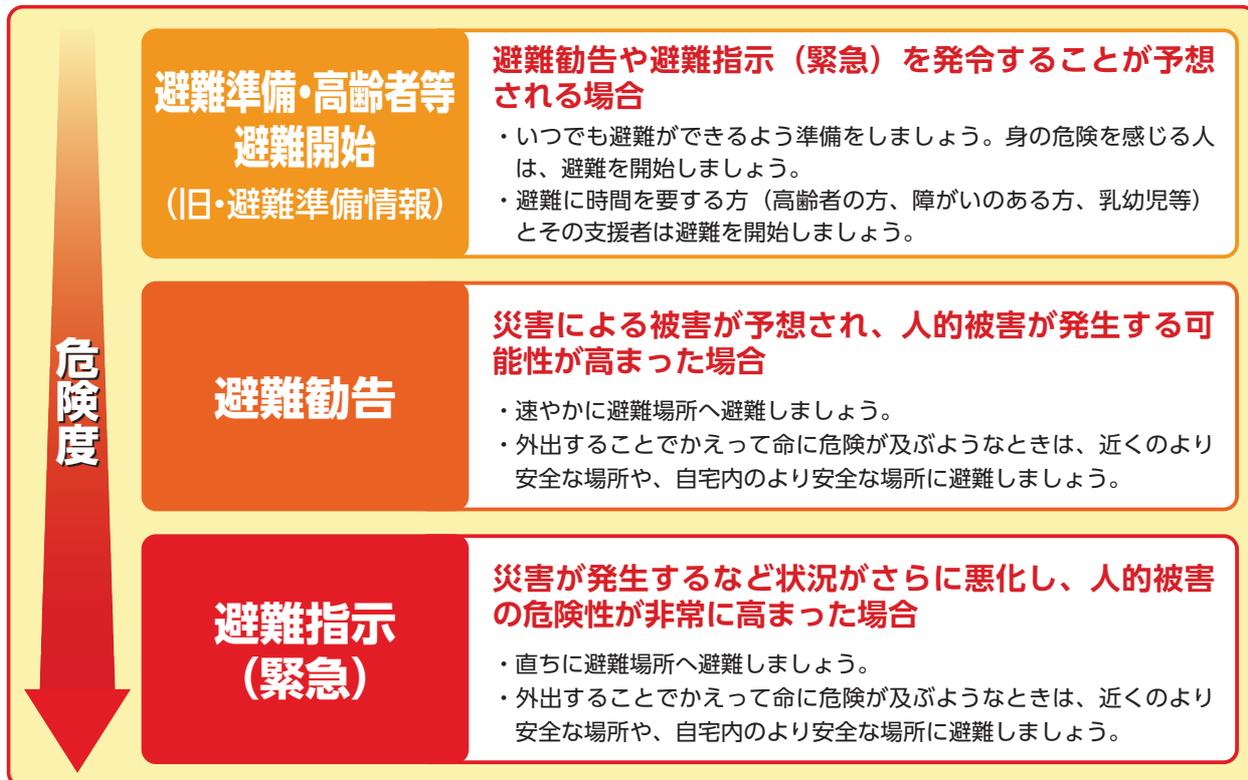
### 自助・共助

- ① 日頃の備え……………15
- ② わが家の安全チェック……………16
- ③ 要配慮者を守るために……………18
- ④ 非常時に役に立つもの……………19



# 知っていますか？ 避難に関する3つの情報

町は、災害が発生したとき、または発生するおそれがあるときに、避難に関する情報を発表します。



※これらの情報が発令されていなくても、身の危険を感じる場合は避難を開始してください。

## メール配信サービス『揖斐川町メール』のご案内

あらかじめ登録していただいた方の携帯電話やパソコンに、町からの防災情報を電子メールでお知らせするものです。この機会にご登録ください。

### 登録方法

1. メール配信を受けたい携帯電話またはパソコンから、登録用メールアドレスに、件名、本文を入力せずにメールを送信します。(空メール送信)  
(空メールを送信できない場合は、件名や本文に文字を入力してください。)
2. 登録案内のメールが届きますので、メール本文に記載された案内に従って登録操作を行ってください。
3. 登録完了のメールが届きましたら、登録完了です。



登録用メールアドレス [t-ibigawacho@sg-m.jp](mailto:t-ibigawacho@sg-m.jp)

QRコード



### ご注意

『揖斐川町メール』は、「[t-ibigawacho@sg-m.jp](mailto:t-ibigawacho@sg-m.jp)」のメールアドレスから配信されます。  
受信するために、「sg-m.jp」のドメインからのメールを受信できるように、迷惑メールフィルターの受信許可設定をお願いします。

このほか、揖斐川町ウェブサイト、音声告知放送、いびがわチャンネル、広報車等を使用し、情報をお伝えします。

お問い合わせ▶▶▶ 揖斐川町総務部総務課 ☎0585-22-2111

# 1 地震の知識

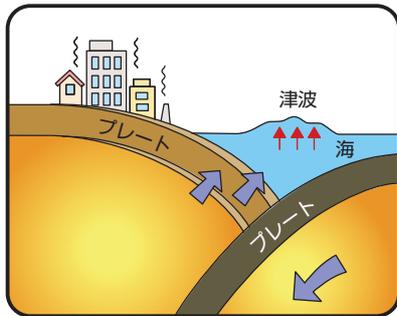
## ● どうして地震は起きるのか？

地球は岩石で構成され、その内部は温度が高くなっているため、岩が溶けた状態で対流を起こしていると考えられています。

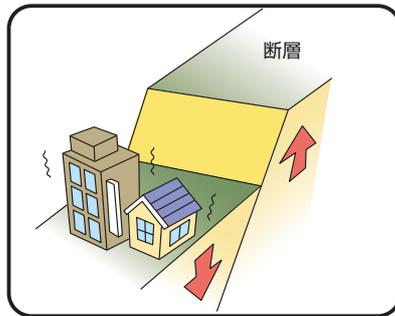
この対流が地球の表面にわき出して固まってプレートとなり、その割れ目を1年間に数センチずつ動かしながら左右に広げていくといわれています。

プレートが他のプレートの下にもぐり込んでいくとき、その部分で歪みのエネルギーが蓄積され限界に達するとはね返ります。これが**海溝型地震**です。

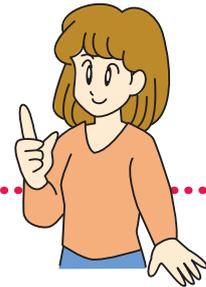
また、プレート同士の押し合いの力が活断層のような地殻の弱い部分で歪みを放出しようとして発生する地震が、特に都市の真下で起きるとき、それを一般に**直下型地震**といいます。



海溝型地震



直下型地震



### マグニチュードと震度の違い

**マグニチュード**  
地震のエネルギーの大きさ

**震度**  
地震の揺れの大きさ

一般的にマグニチュードが大きくても、震源が遠い場合や深い場合は震度が小さく、逆にマグニチュードが小さくても、震源が近い場合や浅い場合は震度が大きくなります。



## ● 地震の震度とは？

(「気象庁震度階級関連解説表」を参考に作成)

震度 0

人は揺れを感じない。



震度 5弱

棚にある食器類、書棚の本が落ちることがある。座りの悪い置物の大半が倒れる。



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 5強

テレビが台から落ちることがある。固定していない家具が倒れることがある。



震度 2

屋内で静かにしている人の大半が、揺れを感じる。



震度 6弱

立っていることが困難になる。壁のタイルや窓ガラスが破損、落下することがある。



震度 3

棚の食器が音を立てることがある。



震度 6強

はわないと動くことができない。耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものが多くなる。



震度 4

ほとんどの人が驚く。眠っている人のほとんどが、目を覚ます。



震度 7

耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものがさらに多くなる。大きな地割れが生じることがある。



## 2 地震発生! そのときどうする?

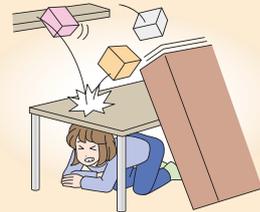
自分や家族の安全を守るためには、地震が発生しても、あわてずに行動できるかがポイントになります。いざというときにパニックにならないように、地震発生から3日間の標準的な行動パターンをしっかりと覚えておきましょう。



地震発生

### 最初の大きな揺れは約1分間

- まずは落ち着いて、自分の身を守る  
机の下などにもぐる。倒れてくる家具や、割れるおそれのある窓ガラスに注意する。  
外にいるときはかばんなどで頭を守る。



2~5分

火元・家族の安全を確認

### 揺れがおさまったら…

- 火元の確認・初期消火
- ドアや窓を開けて、逃げ道を確保
- 靴をはく  
ガラスの破片などから足を守る。
- 出火防止を  
ガスの元栓を閉める。電気ブレーカーを切る。



5~10分

ラジオ等で正しい情報をつかむ

- 家族の安全を確認
- ラジオなどで情報を確認  
震度速報は地震後2分程度で発表される。
- 周囲の様子を確認
- 余震に注意
- 家屋の被害状況を点検  
余震で被害拡大のおそれがあれば、避難の準備
- 非常持ち出し品の用意



約2分後 震度速報



10分~半日

災害の状況に応じて冷静に対応

- 隣近所の安全を確認  
隣近所に声をかけ、互いの安否を確認する。特に、高齢者や障がい者などの要配慮者のみの世帯には積極的に声をかける。
- 消火・救出活動  
隣近所で協力して消火や救出を。自分たちの手に負えない場合は、消防署、警察署へ通報する。
- 子どもを迎えに  
幼稚園や小・中学校に子どもを迎えに行く。自宅を離れるときは、行き先を書いたメモを目立つ場所に残す。
- 周囲に危険が迫っている場合は速やかに避難を  
火災・土砂災害・建物倒壊など、災害の状況に応じて避難を。避難時は、ブロック塀や倒れかけた家屋などに注意する。原則として、避難に車は使わない。

火事だ~!



大丈夫ですか?



半日~3日

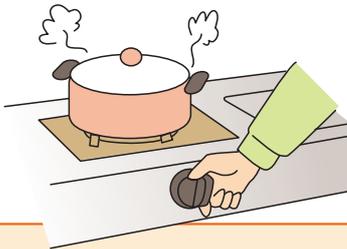
- 自宅や地域の安全が確認できるまで警戒を  
ラジオやテレビなどで正確な情報入手
- 生活必需品は備蓄でまかなう  
災害発生から3日間は家庭での備蓄でしのぐ。
- 壊れた家には入らない
- 避難生活では、集団生活のルールを守る



## ● 屋内にいるときは…

## 料理をしているとき

- まず机の下などにもぐり身の安全確保を。やけど等の危険があるので、無理に火を消そうとしないこと。
- 揺れがおさまったら、落ちついて火の始末。「火を消せ!」と周知することも大事。
- 台所には食器棚や冷蔵庫など、危険がいっぱい。なるべく早く台所から離れる。



## 寝ているとき

- 布団やまくらで頭部を守る。
- 家具が倒れてこないところに身を伏せる。
- 暗やみでは、室内の様子を把握しにくくなるので、ふだんからまくら元には懐中電灯、携帯ラジオを。



## お風呂やトイレに入っているとき

- お風呂場やトイレは、比較的安全な場所といわれている。あわてて外に飛び出さない。
- 入浴中だったら、湯船の中で様子を見る。タイル等の落下物に注意。
- トイレでは、ドアを開け、様子を見る。



## ● 屋外にいるときは…

## 歩いているとき

- 建物からの落下物に注意。バッグなどを持っていたら、それで頭部を保護する。
- 狭い路地やブロック塀、川べりには近づかない。
- 橋や歩道橋の上にいるときは、手すりや柵にしっかりとつかまり、振り落とされないようにする。また、橋は倒壊のおそれがあるので、揺れがおさまったら即座にその場を離れること。
- 切れた電線には、決して触らないこと。



## 車を運転しているとき

- 徐々に速度を落とし、道路の左側に寄せてエンジンを切る。
- 揺れがおさまるまで車外に出ず、ラジオで情報を聞く。
- 車外に出るときは、ロックせずにキーは付けたまま。
- 車検証などの貴重品を忘れずに持ち出し、徒歩で避難を。



**原則として、避難に車は使用しないでください。**

お年寄りや重傷者など歩行困難な方を伴った避難等、どうしても車を使わなければならない場合以外は、

**歩いて避難しましょう。**

**とっさの状況判断が、生死を左右します**

# 3 災害の状況に応じて的確に避難

地震発生後は、建物の倒壊、火災、津波、土砂崩れ等の災害が発生する可能性があります。ラジオ、テレビ等の情報や、周囲の様子を確認して、そのときの状況に応じた安全な場所に的確に避難するように心がけましょう。

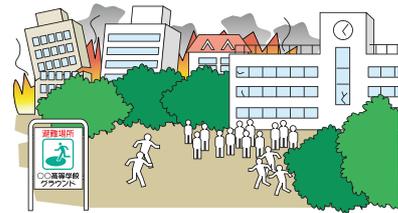
## ● まずは近所の空き地・公園へ

地震発生直後は、近くの公園、広場などで、災害の様子を見ます。



## ● 大火災時は指定緊急避難場所へ

地震による大火災が多発し延焼拡大した場合、熱や煙から生命・身体を守るため、指定緊急避難場所に避難します。



## ● 自宅に戻れないなら指定避難所へ

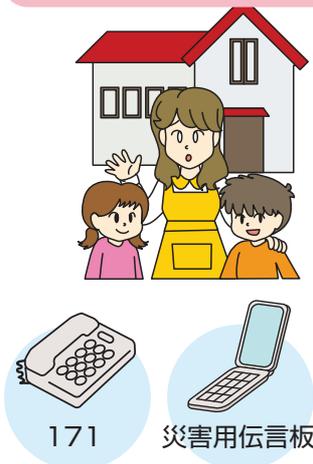
災害の状況が落ち着いた後、家屋の倒壊等で自宅に戻れない場合は、被害のおそれのない指定避難所へ避難します。



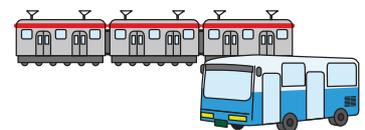
## ● 職場などで地震にあったら、あわてて帰宅しようとしな

まずは、家族の安否確認を

情報を収集して、帰宅できるかどうかの判断を



交通機関は…?



移動時の水や食べもの、トイレは…?



被災地の混乱…  
革靴やハイヒールで長時間歩ける？ etc...



- 帰宅できない場合は、職場にとどまるか、最寄りの避難所へ
- 徒歩での帰宅は、幹線道路を利用（主要なガソリンスタンドやコンビニ等では、帰宅困難者に対する支援（水道・トイレの利用等）を行っています。）

# 減災 ～リスクを限りなくゼロに近づけるために～

私たちは、災害による危険度（リスク）をゼロにすることはできませんが、小さな積み重ねで、ゼロに近づけることはできます。



## 家族への連絡手段や避難先をチェック! →裏表紙参照

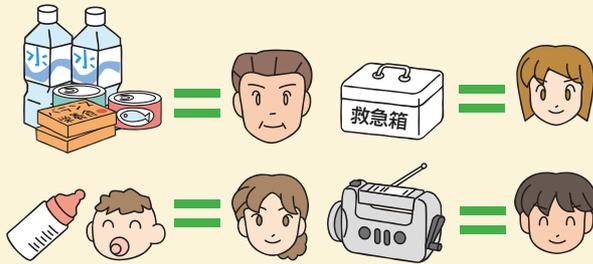
- 家族が離ればなれになったときの連絡方法について確認しておきましょう。
- 最寄りの指定避難所及び指定緊急避難場所を確認し、そこまでの経路に危険な場所がないか、実際に現地を歩いて確かめておきましょう。



避難するときは、大きな字でメモを残すことが大切



## 一人ひとりの役割分担をチェック!



- 火の元担当、非常持出担当など役割を決めておきましょう。非常時だけの担当ではなく、日常生活の中で、就寝前の火の元確認、非常備蓄品の確認を習慣づけましょう。
- お年寄りや乳幼児がいる場合には、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です。

# 4 緊急地震速報とは？

緊急地震速報は、最大震度5弱以上と推定された地震の際に、強い揺れ（震度4以上）が予想される地域名を、事前にお知らせする情報です。

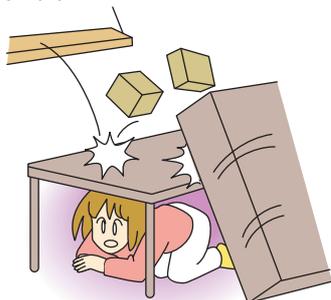
- テレビやラジオ、携帯電話などで伝えられます。
- 地震による強い揺れが始まる数秒～数十秒前に伝えられます（ただし、震源に近い地域では、緊急地震速報の伝達が間に合わないことがあります。）。

## 緊急地震速報を見聞きしたときは……

あわてずに、まず身の安全を確保することが大切です！

### 家庭では

頭部を保護し、丈夫な机の下などにもぐりこむ。あわてて外に飛び出さない。



### 自動車運転中は

あわててブレーキをかけない。ハザードランプを点灯し、ゆっくり停止。



### エレベーターでは

最寄りの階で停止させ、すぐに降りる。



# 1 火災発生!そのときあなたは?

## 早く知らせる



- 発見**
- ① 「火事だーッ」と大声で叫ぶ!!
  - ② 小さな火だと思っても、1人で又は家族だけで消そうとしないことが大切。
  - ③ 動転して声が出なかったら、やかんやなべなどをガンガンたたいて、近所の人たちの助けを求める。



## 通報

いざというときに備えて自宅の電話のそばに119番通報メモをはっておきましょう。



通報するときは「あの、その、早く早く!」では困ります。正確に住所と名前を伝えましょう。

あわてずによく確かめてから通報してください。

119



## ■ 119番通報のポイント 電話機は種類によって違います。

### 公衆電話機から通報の場合

- 緑色の電話
  - ① 受話器をとる→②緊急通報用(赤)ボタンを押す→③119
- 灰色の電話
  - ① 受話器をとる→②119
  - ① 受話器をとる→②10円玉か100円玉かテレホンカードを入れる→③119
- ピンク色の電話
  - ① 裏側又は側面にあるカギ穴にカギを入れて切り替える→②受話器をとる→③119

### 携帯電話から通報の場合

- 携帯電話からの通報であることを告げる。
- 通報場所が不明の場合は、電柱等で所在、目標を確認して通報する。
- 通報後10分くらいは電源を切らない。(消防署から問い合わせのため呼び出すことがある)

## 早く消す



火の小さいうちに、勇気をもって初期消火に当たる。

- ① 消火は出火から3分以内が勝負。炎を恐れず勇気を出して、落ち着いて初期消火をする。
- ② 初期消火とは、火が天井面に移る前に消火することです(消火器は下から、水バケツは上から消火する。)
- ③ 消火に使うものは消火器や水だけではなく、身近なものを何でも活用して、素早い対応を。

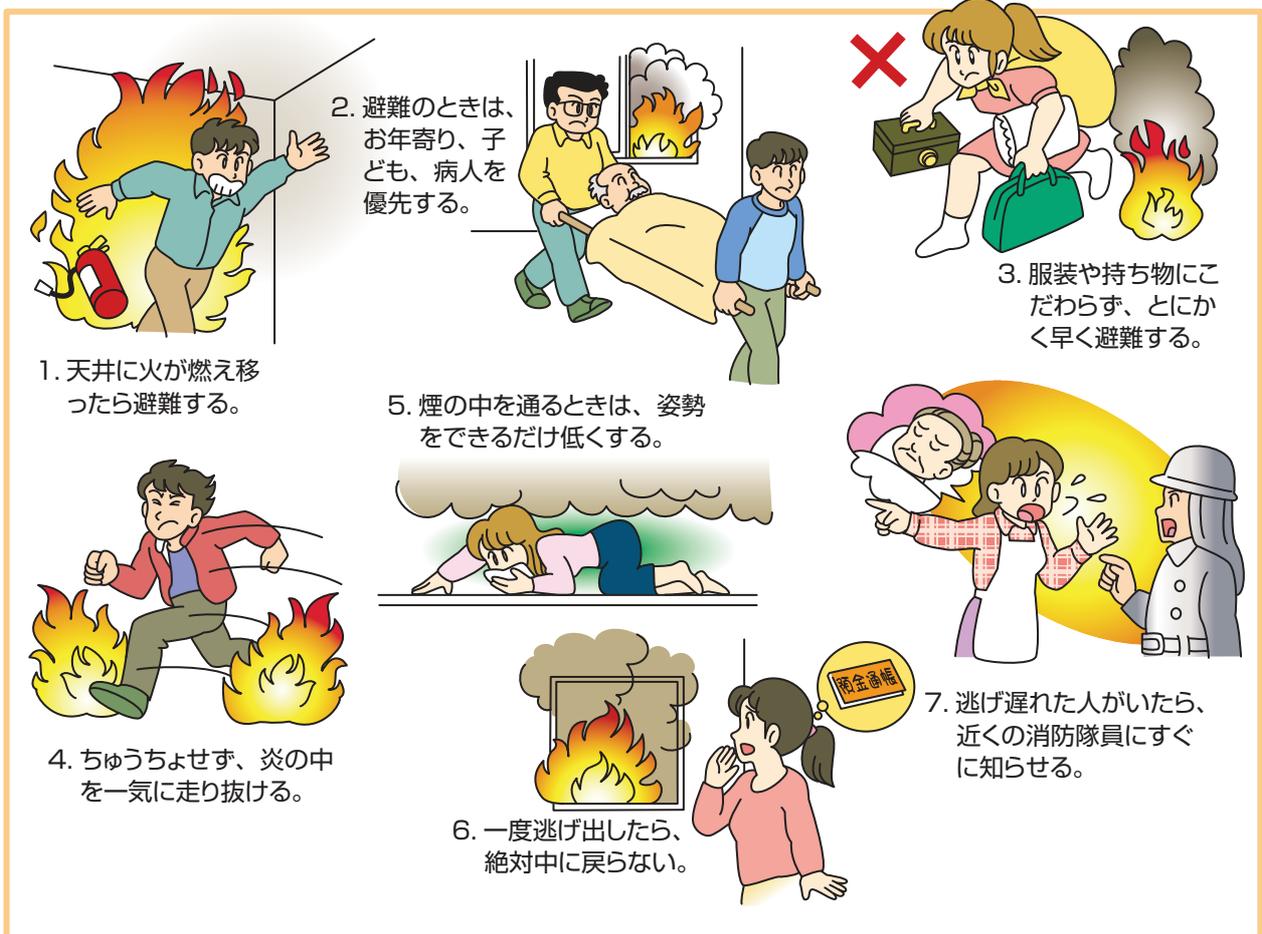
## 早く逃げる



避難は早く安全に。

- ① 天井に火が燃え移ったら、素人の手には負えない。的確に判断して、早めに避難する。
- ② 避難するときは、できるだけ燃えているところの窓やドアを閉める。

## 2 避難のためのポイント



### 「通電火災」とは?

地震による停電が復旧した際に発生する火災を「通電火災」といいます。これは、地震によって破損した電化製品・電気コードや転倒した電気ストーブ等に電気が通うことによって、出火するものです。

避難の際には、必ず家のブレーカーを落としてください。

# 1 台風と集中豪雨

## 台風のおおきさと強さ

### 大型で強い台風とは？

台風のおおきさは「風速15m/秒以上の半径」、強さは「最大風速」で表します。大きな台風ほど広い範囲に影響が及び、強い台風では強風によって中心付近が大きな影響を受けます。

#### 【台風のおおきさ】

階級	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

#### 【台風の強さ】

階級	中心付近の最大風速
強い	秒速33m以上44m未満
非常に強い	秒速44m以上54m未満
猛烈な	秒速54m以上

## 雨の降り方と風の吹き方

気象情報では、よく「1時間雨量○mm」、「風速○m」という表現が出てきます。そのときの雨や風の強さが具体的にはどのようなものなのか、イメージしてみましょう。

（以下は、いずれも気象庁資料を参考にして作成）

### 雨の強さと降り方（1時間雨量：mm）



10以上～20未満	雨の音で話し声がよく聞き取れない。
20以上～30未満	ワイパーを速くしても見づらい。側溝や小さな川があふれる。
30以上～50未満	山崩れ、土砂災害が起きやすくなり危険地帯では避難の準備が必要
50以上～80未満	土石流が起こりやすい。多くの災害が発生する。
80以上～	雨による大規模な災害が発生するおそれが強く、厳重な警戒が必要



### 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。



（注）「風の強さと吹き方」「雨の強さと降り方」は、気象庁作成の解説表より作成。被害状況等は、地形等の違いによって異なることがあります。

## 2 気象状況に注意し、早めの対応を

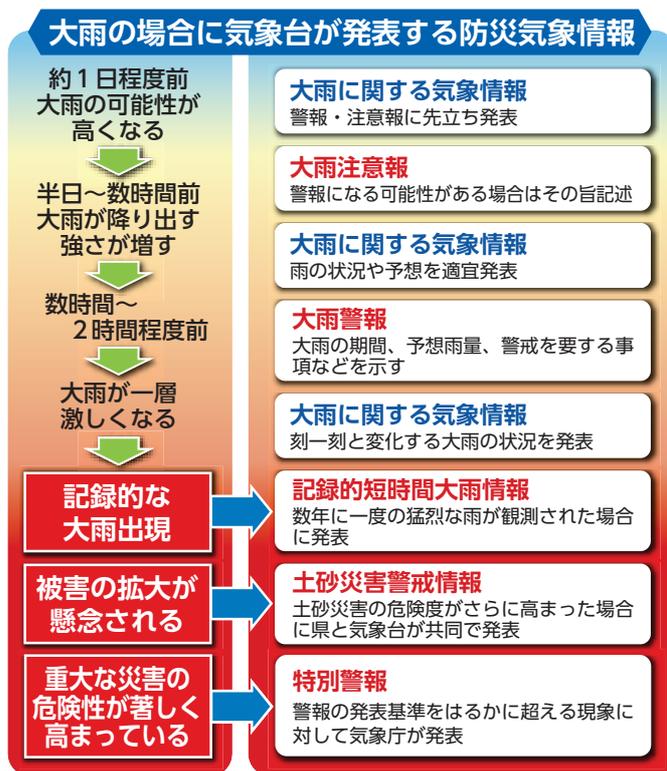
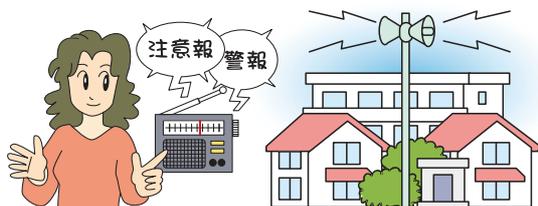
雨や風などの気象条件は、刻々と変化していきます。正しい情報に基づき、家族や地域が力を合わせて対応しましょう。

### 災害から身を守るための情報

気象庁は、風水害や土砂災害を防止・軽減するために、大雨警報などの防災気象情報を発表し、注意や警戒を呼びかけています。

これらの情報のうち、特に注意が必要なものについては、町のメール配信サービス、音声告知放送等でも住民の皆さんにお知らせします。

右図に大雨が予想された場合の各種防災気象情報の内容とタイミングの一例を示します。どんなときにどんな情報が発表されるのかをイメージしてみてください。



(気象庁資料を参考にして作成)

風水害に備えて

### 特別警報が発表されたら直ちに命を守る行動を

特別警報は、気象警報の発表基準をはるかに超える豪雨等が予想され、重大な災害の危険性が著しく高まっている場合において、最大限の警戒を呼びかける情報です。「特別警報」が発表された場合、お住まいの地域は数十年に一度の非常に危険な状況にあります。直ちに安全な場所に避難するなど、命を守る行動をとってください。



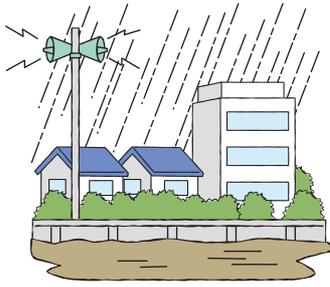
#### 大雨時の外出は控えましょう

台風時など大雨が降っているときに、田畑や河川・水路の様子を見に外出した方が洪水に巻き込まれ、命を落とすという痛ましい事故が多発しています。

ふだん歩き慣れた道や場所でも予期せぬ災害に巻き込まれるおそれがありますので、大雨時は緊急性がなければ外出は控えましょう。



## 大雨が降り出したら



地域の防災情報に注意し、近くの川の水位上昇にも注意しましょう。

がけ地や河川の近くでは、隣近所で声をかけ合い、早めに避難の準備をしましょう。

地域の水防活動に協力しましょう。

## 洪水のときの避難方法

### 川の流れ・土石流に対し直角に逃げましょう

- 近くに川が流れている場合、川が決壊したときに濁流に巻き込まれるおそれがあります。洪水や土石流が発生する前に逃げるのが基本ですが、万が一遭遇した場合には、濁流や土砂の流れる方向に対して直角に、少しでも高い場所へ逃げましょう。



### 時間がない場合は垂直避難を



- 災害時、身に危険が迫っているが、安全な場所まで避難する時間がない場合に、建物内のより高い場所に向かって避難することを「垂直避難」といいます。屋内にとどまっていた方が安全な場合等やむを得ないときは、屋内の2階以上の場所、斜面と反対側の部屋に避難しましょう。

### むやみに歩かない

- 浸水した道路は、水面下が見えず多くの危険が潜んでいます。段差に足をとられて転倒したり、誤って水路に転落したりするおそれがあります。避難するときは、浸水している道路は避けて通行するようにしてください。また、浸水が始まる前に早めに避難することを心がけてください。



# 3 土砂災害に気をつけよう

## 土砂災害警戒区域が指定されています

揖斐川町内には、平成29年7月現在、804箇所の土砂災害警戒区域（うち739箇所は土砂災害特別警戒区域）が指定されています。

大雨による土砂災害は、いつ、どこで発生するか分かりません。危険が迫っているときは、危ない場所には近づかず、早めの避難を心がけてください。

なお、町内の土砂災害警戒区域・特別警戒区域については、「土砂災害ハザードマップ」にてご確認ください。

## 土砂災害警戒区域・土砂災害特別警戒区域とは

### 土砂災害警戒区域の指定「イエローゾーン」

〈土砂災害により住民に危険が生じるおそれがある区域〉



### 土砂災害特別警戒区域「レッドゾーン」

〈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〉



風水害に備えて

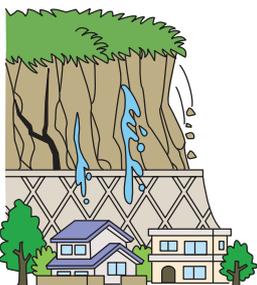
## 土砂災害の種類と前ぶれ

### 崖崩れ

地中にしみ込んだ水分が土の抵抗力を弱め、急激に斜面が崩れ落ちる現象。突発的かつ急速に起こることが多いのが特徴

#### 〔前ぶれ〕

- 小石がバラバラと落ちてくる。
- 崖から水が湧いてくる。
- 崖にひび割れができる。



### 土石流

土石と水が一体となって流れ落ちる現象。昔から「山津波」とか「鉄砲水」といっておそれられている。

#### 〔前ぶれ〕

- 山鳴りや木立の裂けるような音、ふだん聞きなれない大きな音がある。
- 雨が降り続けているのに、川の水が急に減り始める。
- 川の水が濁ったり、流木が流れてくる。



### 地すべり

すべりやすい地層を境に、その上の土がそっくり動き出す現象

#### 〔前ぶれ〕

- 地面にひび割れができる。
- 地面の一部が陥没したりする。
- 沢や井戸の水が濁る。
- 崖や斜面から水が噴き出す。



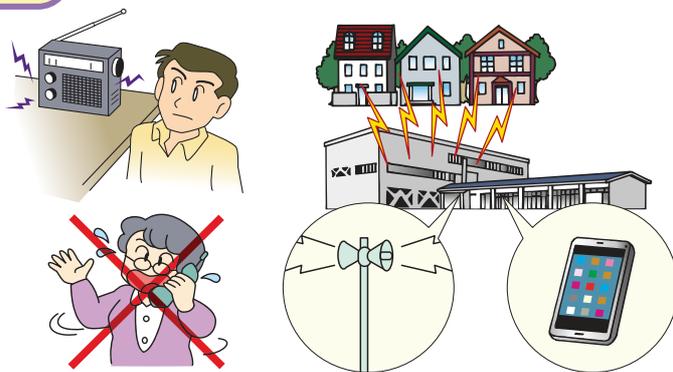
土砂災害は、大雨のときだけでなく、雨がやんでからも発生する可能性がありますので、油断しないようにしましょう。

# 1 原子力災害から身を守る

原子力災害とは、原子力施設から大量の放射性物質が放出され、周辺の人や環境に影響を及ぼす災害です。原子力災害から身を守るため、放射性物質や被ばくなどについて正しい知識・対処法を身につけましょう。

## 正しい情報を入手しましょう

- テレビやラジオから正確な情報を入手しましょう。町は、メール配信サービス、音声告知放送などで災害情報をお知らせします。
- うわさやデマに振り回されないようにしましょう。
- 電話による問い合わせは控えましょう。



## 屋内退避の指示が出たら…



- 屋外にいるときに屋内退避の指示が出た場合は、すぐにマスクを着用し（持参していない場合はハンカチでも可。水でぬらして口と鼻を覆う）、速やかに屋内に移動しましょう。
- 髪などをよく払ったうえで屋内に入り、そしてすぐに顔や手を洗い、うがいをしましょう。



- 換気扇やエアコンを止め、全ての窓やドアを閉めましょう。サッシ部や排気口部にガムテープなどを貼り密閉するとさらに効果的です。
- 外出先で着た服はビニール袋に入れ、しっかり口を閉めましょう。
- 食品が入った容器はふたをし、又はラップをかけましょう。



## 避難の指示が出たら…

- まず、対象地区、集合場所やその時間など、指示の内容をよく確認しましょう。
- ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを切りましょう。戸締りも忘れずに。
- 帽子や上着、マスクなどを着用し、肌の露出をできる限り避けましょう。



# 1 日頃の備え

## ●月に1度は家庭で防災会議を

家族の防災意識を高めるため家庭で防災会議を開きましょう。定期的な話し合いの積み重ねで、いざというときには適切な行動がとれるようになります。また、家族単位だけでなく、地域ごとでの合同会議がもてれば一層心強いですね。

### 防災会議のテーマ

非常時の家族同士の連絡方法

家族がバラバラに離れているときに発生したら

電話は不通。交通網はマヒの中での連絡方法  
避難場所とそこへ行く道順など

家族防災マニュアルを作成しておこう



家の中の安全な場所を確認しておく

おち合う場所を決めておく

火の始末（担当を決めておく）

非常持ち出し品の分担を決めておく

※これらすべてを家族全員で話し合い、万一の災害に備えたいものです。

## ●地域ぐるみで防災対策を

大災害が発生したとき、通信手段の混乱や交通網の寸断などにより、防災関係機関が十分に対応できない可能性があります。

そんなときに頼りになるのが「地域ぐるみの協力体制」です。でも、いざというときに一人ひとりがバラバラの行動をとっていたのでは、せっかくの活動も十分な力を発揮することはできません。

「みんなの地域はみんなで守る」という自主防災の心構えを持ち、日頃から地域活動に参加しましょう。

- ◆自主防災組織をつくる
- ◆防災リーダーを育てる
- ◆消火方法を身につける
- ◆応急救護方法を身につける



### 自主防災組織とは

自主防災組織とは、地域の人々が自発的に防災活動を行うための組織をいいます。災害時の避難所の管理・運営などのほか、その後の復興にも大きな力を発揮しています。

損斐川町では、情報共有及び自主防災組織育成のパートナーとして、町内の防災士等と連携し、地域の防災リーダーを対象とした研修等を実施し、防災力の知識・技能の向上を図るとともに、地域ぐるみの自主防災組織づくりを推進します。

自助  
・  
共助

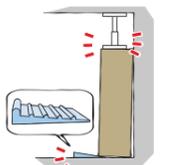
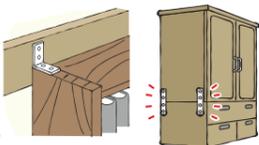
## 2 わが家の安全チェック

家の中の地震対策は手軽にできる上に効果はバツグンです。

まず第一に家具の転倒や落下を防ぐこと、そして逃げ場になる安全な空間をつくっておくことがポイントです。

### 家具とその上

- 金具の利用  
背の高い家具は、L型金具で固定。2段・3段重ねの家具は、特に倒れやすいので、平型金具で連結します。
- 転倒防止器具の利用  
天井との間につっぱり棒をつける。また、下に転倒防止板などを差し込んで、壁や柱に寄りかかるように固定します。
- 家具の上  
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しましょう。



### 額縁

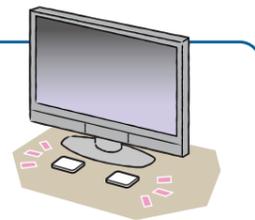
ガラス面に飛散防止フィルムを貼っておくと安心です。

### 照明器具

つり下げるタイプのは、チェーンなどで天井に固定しましょう。

### テレビ

テレビは家具の上など、高い位置に置かないこと。また、市販の耐震粘着マットを利用します。



### つり棚

重いものは下の棚に移し、落ちても大丈夫なものだけにしましょう。

### ピアノ

専用の転倒防止金具や滑り止めをつけておきましょう。

### 寝室

子どもやお年寄り、病人のいる寝室には、なるべく背の高い家具を置かないようにしましょう。

### 玄関周り

玄関や縁側など外への避難路になるところは、通路に家具や物を置かないようにしてスペースを確保しておきましょう。

### 窓

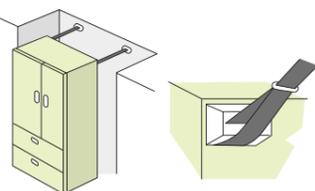
逃げ道を確保するとき、すぐに開けられるようにしておきましょう。

### バルコニーやベランダ

手すりの上に植木鉢を置かないようにしましょう。

### 冷蔵庫

専用の転倒防止用ベルトで固定します。買ったお店やメーカーに問い合わせましょう。

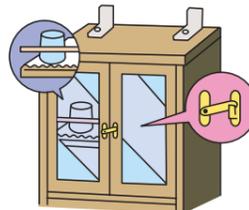


### 台所

火元の近くにフキンや油など、燃えやすいものを置かないようにしましょう。

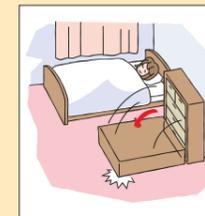
### 食器棚

ガラスが割れ、中のものが飛び出てきます。金具はL字金具で壁に固定し、開き戸には止め金具をつけましょう。また、中の食器の滑り止めにタオルなどを敷きます。



**家の中に逃げ場となる安全なスペースがありますか。**  
部屋がいくつもある場合は、人の出入りの少ない部屋に家具をまとめ、広く安全な空間ができるように配置換えをしておくと安心です。

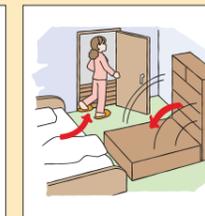
**就寝場所や避難路を考えていますか。**  
寝室や出入り口付近で家具の固定ができない場合には…



就寝位置は転倒方向と重ならないように



家具の転倒範囲内に机などを置く

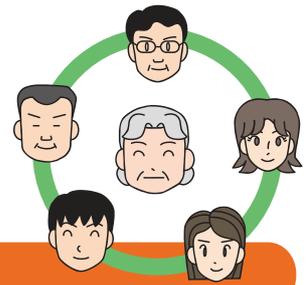


家具が倒れてもドアが開くように

**お年寄りや子どもが逃げ遅れないように考えていますか。**  
就寝中に地震に襲われると、子どもやお年寄り、病人などは逃げ遅れる可能性があります。なるべく避難しやすい部屋に移り、背の高い家具などは置かないようにしましょう。

# 3 要配慮者を守るために

年齢や障がい、言葉の壁などによって、災害発生時の対応に何らかの手助けが必要な人を要配慮者といいます。近年の災害では、特に高齢者の深刻な被害が多く、大きな社会問題となっています。要配慮者を守るために、地域が一丸となって取り組んでいきましょう。

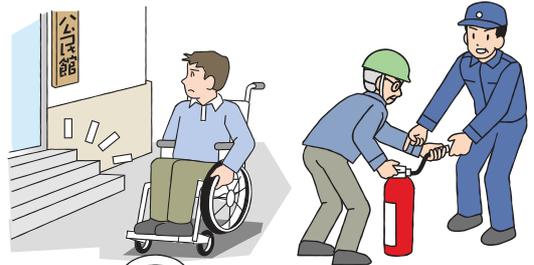


## 要配慮者が安心して暮らせる環境づくり

### 要配慮者の立場をふまえた防災対策を

要配慮者の人々に対して、情報伝達の際にはどういった情報が正確に伝わるのか、避難誘導等を行う際にはどんな障がいがあるのかなど、要配慮者の立場に立って考え、防災環境や防災体制を改善していきましょう。

そのためには、要配慮者の方にも積極的に防災訓練に参加していただくことが大切です。



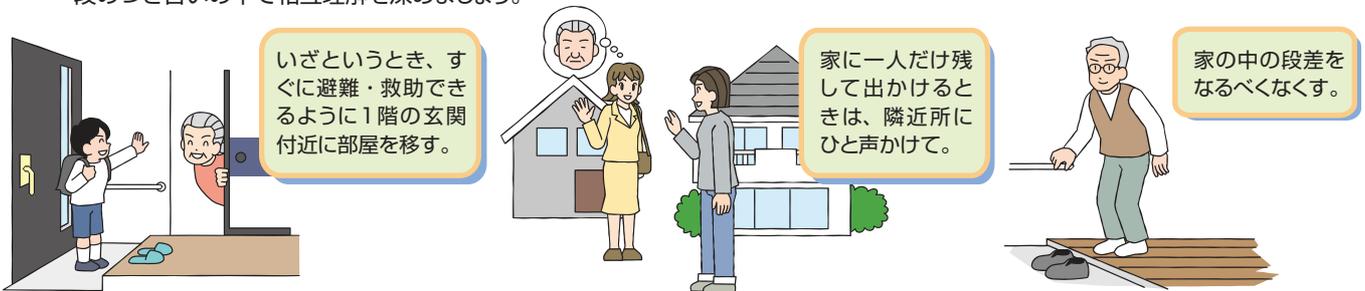
### 日頃から地域でのコミュニケーションを

日常の支援活動こそが、要配慮者への配慮につながる防災対策そのものといってもいいでしょう。日頃からコミュニケーションを図り、プライバシーや個人情報に配慮しつつ、地域ぐるみでの支援体制を整えましょう。



### 家庭の中での習慣づけを

家庭内のちょっとしたことで、要配慮者に合わせた防災対策はできるものです。また、隣近所の協力は不可欠ですから、普段のつき合いの中で相互理解を深めましょう。



いざというとき、すぐに避難・救助できるように1階の玄関付近に部屋を移す。

家に一人だけ残して出かけるときは、隣近所にひと声かけて。

家の中の段差をなるべくなくす。

## 要配慮者を避難誘導する際のポイント

災害発生という非常時には、身体・言語に不自由のある人ほど、状況の変化に対してより大きな不安を抱くものです。そんなときこそ、思いやりの心で接し、その人の立場に立った支援を心がけましょう。



**高齢者・傷病者**  
 ・複数の人で対応。  
 ・緊急時には、背負ったり、担架を使ったりする。

**目が不自由な人**  
 ・杖を持つ手と反対側の肘のあたりに軽く触れ、ゆっくりと誘導。  
 ・誘導先の障害物や道路状況等を説明しながら進む。

**耳が不自由な人**  
 ・口を大きく動かし、はっきり、ゆっくり話す。  
 ・筆談、身ぶりなどで伝える。

**車いすの人**  
 ・階段では2人以上で支援を。上りは前向き、下りは後向きで。  
 ・救援者が1人しかないときは、背負う。

**外国人**  
 ・まずは身ぶり手ぶりで意思の疎通を図る。  
 ・外国語が分からないからといって、逃げてしまわないこと。孤立させないことが大切。

自助・共助

# 4 非常時に役に立つもの

災害時に備えて準備しておくものは、家族構成を考えて必要数をそろえ、保管しておきましょう。また、非常持ち出し品は、リュックサックなどの非常持出袋に入れて保管し、それ以外の備蓄品とは分けておきましょう。

## 最低限準備しておくべきもの（非常持ち出し品）

### ●懐中電灯

できれば1人に1つ用意を。予備電池・電球もあわせて準備。



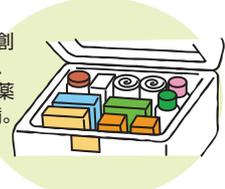
### ●携帯ラジオ

AM・FM両方を聴けるものを用意。予備電池も多めに準備。



### ●救急医薬品

消毒薬、包帯、絆創膏、かぜ薬、解熱剤、胃腸薬など。常備薬があれば、必ず準備。



### ●非常食及び飲料水

調理の不要な缶詰、乾パンなど、3日分を用意。水はペットボトルで準備を。



### ●現金・貴重品

現金には、公衆電話の活用を考慮して、10円硬貨も入れておくこと。貴重品は、預金通帳、健康保険証、免許証のコピーや印鑑など。



### ●ヘルメット・軍手・タオル・着替え（上着・下着）

一人ひとりに準備。着替えの衣類は、長袖・長ズボンを用意。



### ●その他

ライター・マッチ、ろうそく、ナイフ、缶切り、ビニール袋、ティッシュ、ウェットティッシュ、ビニールシート、生理用品など。乳幼児やお年寄りがある家族は、ほ乳瓶、粉ミルク、紙おむつなども忘れずに。



## 被災後の生活のために準備しておきたいもの（災害用備蓄品）

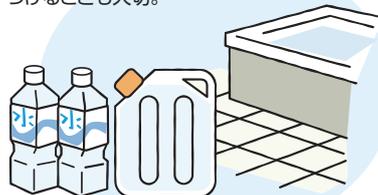
### ●食料

缶詰、レトルト食品、カップ麺、栄養補助食品など。非常食3日分を含め、7日分を目安に確保しておく。



### ●水

1人1日当たり3リットルを目安に、3日分の備蓄を。ペットボトル、ポリタンクへの汲み水のほか、風呂桶への貯水を習慣づけることも大切。



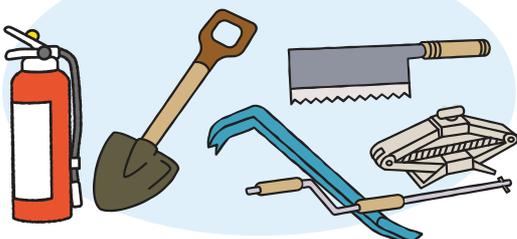
### ●カセットコンロなど

予備ボンベも忘れずに。野外バーベキュー用品（木炭・固形燃料）もあわせて備蓄も便利。



### ●消火・救助用品

消火器、のこぎり、スコップ、バール、車のジャッキなど。



### ●その他（東日本大震災等で役に立ったもの）

- ・ホイッスル
- ・予備の眼鏡・補聴器
- ・ビニールシート
- ・ビニールラップ
- ・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
- ・裁縫セット
- ・ガムテープ
- ・地図
- ・さらし
- ・筆記用具（マジックなど）など

※大規模災害の発生直後は、ライフラインの損壊等により、救援物資がすぐには届かないことも考えられます。被災から最低3日分、可能な限り7日分の非常食及び飲料水を準備しておく必要があります。

# わが家の防災メモ

わが家の住所	(〒      —      ) 住所	TEL
--------	------------------------	-----

	氏 名	生 年 月 日	血 液 型	緊 急 連 絡 先	避 難 場 所
家族の連絡先		. .	型 RH + -	☎	
		. .	型 RH + -	☎	
		. .	型 RH + -	☎	
		. .	型 RH + -	☎	
		. .	型 RH + -	☎	
		. .	型 RH + -	☎	

## ■ 親戚・知人の連絡先

氏 名	電 話 番 号	住 所	メ モ 家族との関係など

## i 覚えておきましょう! 災害時の連絡方法

### 携帯電話「災害用伝言板」

災害時は携帯電話各社の公式サイトトップ画面に「災害用伝言板」の案内が表示され、自らの安否状態を登録することが可能になります。

登録された伝言については、インターネット接続が可能なパソコンや他社の携帯・PHSからも下記のURLで確認できます（スマートフォンでのご利用については、各社のサイトにてご確認ください）。

- NTTドコモ
- <http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>
- KDDI (au)
- <http://dengon.ezweb.ne.jp/>
- SoftBank
- <http://dengon.softbank.ne.jp/>
- ワイモバイル
- <http://dengon.ymobile.jp/info/>

### 災害用伝言ダイヤル「171」

NTTでは、震度6弱以上の地震発生時など、被災地への安否確認電話が集中する場合に「災害用伝言ダイヤル」サービスを開始します。

災害用伝言ダイヤルの開設、登録できる電話番号等運用条件などは、災害後、NTTが決定しテレビやラジオ放送でお知らせしますので、「171」をダイヤルし、利用ガイダンスに従って伝言の録音・再生を行ってください。

#### 伝言の録音方法

- 1 7 1 にダイヤルする
- ▼ガイダンスが流れます
- 録音の場合 **1**
- ▼ガイダンスが流れます

(X X X) X X X - X X X X

NTT西日本 <http://www.ntt-west.co.jp/dengon/>

#### 伝言の再生方法

- 1 7 1 にダイヤルする
- ▼ガイダンスが流れます
- 再生の場合 **2**
- ▼ガイダンスが流れます

(X X X) X X X - X X X X