



# 2次持ち出し品

・袋の中、長方形の物などを取り出しやすいように分類して整理しましょう

**飲料** 1人一日3リットル、最低3日分  
インスタント食品・レトルト食品・バランス食品・  
缶詰・菓子類・アレルギー対応食品など

**衣類** 防寒衣類  
雨具  
タオル  
アルミブランケット

**食料** 食料コンロ  
ガスボンベ  
調理器具  
スプーン・フォーク

**日用品** 歯ブラシ  
ドライシャンプー  
タオル  
ハスケット

**その他** 非常用持ち出し品  
非常用持ち出し品  
非常用持ち出し品

# 風水害に備えよう

でも、どうやって備える???

## 平常時の準備

### 家のまわりを保全する

- ・雨戸や屋根を確認する。
- ・アンテナはしっかり固定する。
- ・鉢植えや、物干しざおなど飛ばされそうなものは  
室内へ移動するか固定する。
- ・プロパンガスのボンベをしっかりと固定する。
- ・ブロック塀や、外壁のひび割れや亀裂は補修する。
- ・排水路が詰まらないよう、普段から清掃する。

### 停電に備える

- ・懐中電灯や、蓄電池ラジオ、予備の電池を  
準備しておきましょう。

### 非常持出品の準備

- ・避難勧告や指示が出たとき、すぐに  
動けるように、貴重品や非常持出品の  
準備をしておきましょう。



### 断水に備える

- ・飲料水を確保する。
- ・浴槽に水を張るなどして、トイレなどの生活用水の  
確保もしておきましょう。

## 被害が心配されるときには・・・

### 気象情報に注意する

- ・テレビやラジオで発表される気象庁からの  
警報・注意報や消防団、警察署、市区町村  
からの情報に注意しましょう。
- ・気象庁が発する情報は、電話(177)でも  
確認することができます。
- ・また、川の氾濫や水位の急化など、  
身近な環境の変化にも注意を。

### 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、むやみに外出しないように。
- ・外出時には天気予報を確認し、少しでも危険を  
感じる場所には近づかないことです。



### 窓ガラスを補強する

- ・外から風でふさいだり、×印にガム  
テープを貼るなどして補強を。
- ・ガラスが飛ばないように、内側から  
カーテンを引く。

### 安全な場所に避難する

- ・被害が想定される場合には、  
事前に子どもや高齢者、病人などを  
安全な場所に避難させておきましょう。

### 家財道具を移動させる

- ・洪水が心配される場合は、家財道具や  
貴重品、生活用品、食料などを  
高い場所へ移動させておきましょう。

# 地震が起きたらどうする？

## 地震発生

- 建物の中にいたら  
まずは自分の身を守る！  
机の下などにもぐり、倒れてくる家具や落下物に注意する。  
ドアや窓を開けて、逃げ道を確保する  
火災を防ぐ！  
揺れがおさまったらコンロの火を消し、ガスの元栓を閉める。
- 外にいたら  
強い風や雨に注意！  
ブロック塀・門柱・自動販売機などは倒れやすいので近寄らない。  
山・崖崩れ、川べり、崖壁に注意！  
山間部の急傾斜地や川べりは、地盤がゆるみ危険。また沿岸地域では  
津波のおそれがあるので、地震を感じたら、ただちに避難する。



1~2分

- 出火していたら初期消火  
機を早く、ガラスの破片などから足を守る。  
家族の安全を確認  
非常持出品を手元に用意する



3分

- 避難所の安全を確認  
特に高齢者などがある避難所には積極的に声をかけ、安否を確認。  
火が出ていたら大声で知らせ、協力して消火する。  
※要領に注意

5分

- ラジオなどで情報を確認  
家族の安全を確認  
車は使用しない(山岳部などの一部地域を除く)。



5~10分

- 電気のブレーカーを切る  
自宅を離れるときは、行き先を聞いたメモを目立つ  
場所に残す

消火・救出活動  
隣近所で協力して消火・救出。  
あわせて消防署等へ通報する。

災害発生から3日間は外からの応援は  
期待できない  
災害情報、被害情報の収集  
された際には入らぬこと

自主防災組織を中心に行動を  
集団生活のルールを守る  
助け合いの心

10分~数時間

~3日くらい

避難生活では



# 風水害に備えよう

危険は急激に迫ってくる!

## 大雨のとき

### 河原では・・・

- 河原などでは、上流の豪雨による急な増水や土砂崩れの  
危険があります。
- 雨のときは川などに近寄らないことが一番です。
- もし、河川にいたときに警報が聞こえたら、すみやかに  
避難しましょう。

### 車の運転中は・・・

- 豪雨の際は、視界が悪いうえに、操作が効かなくなることも、  
できるだけ迂回道路の中心寄りの水が浅い場所を選びながら、  
ゆっくりと高台へ避難しましょう。
- 浸水でエンジンしたら、エンジンを痛めてしまうので、再始動  
させないようにします。

### 路上で浸水してきたら・・・

- 高い建物へ避難しましょう。
- その際、エレベーターは閉じ込められる危険があるので、  
なるべく階段を使って上の階へ上りましょう。

## 土砂災害は前兆に注意を!

こんな現象を見たら・・・聞いたら・・・「早めの避難、日頃の備え」  
土砂災害の多くは雨が原因で起こります。  
1時間に20ミリ以上、または、降り始めから100ミリ以上になったら要注意!

### 崖崩れの前兆

- ・崖から水がわき出ている。
- ・地下水や湧水が止まる。
- ・斜面のひび割れ、変形がある。
- ・崖から小石がくづり落ちてくる。
- ・崖から音が出る。
- ・異様なにおいがする。

### 土石流の前兆

- ・山鳴りする。
- ・急に川の流れが変わったり、  
洪水が増えている。
- ・雨が降り続けているのに、  
川の水位が下がる。

### 地すべりの前兆

- ・地面にひび割れができる。
- ・井戸や沢の水が濁る。
- ・崖や斜面から水が噴き出る。
- ・家やようへきに亀裂が入る。
- ・家やようへき、樹木、電柱が傾く。



前兆があれば、  
むだ足踏りで避難せよ!

雨の強さと降り方、風の強さと吹き方



**やや強い雨**  
 風速10m/秒以上～15m/秒未満  
 ・風に向かって歩速にくくなる  
 ・傘がさせない  
 ・樹木全体が揺れる  
 ・電線が揺る

**やや強い雨**  
 雨量10mm/日以上～20mm/日未満  
 ・地面からの蒸気返りで足元が濡れる  
 ・地面一面に水たまりができる

**非常に強い風（暴風）**  
 風速20m/秒以上～30m/秒未満  
 ・しっかりと身体を確保しないと、転倒する



**猛烈な風**  
 風速30m/秒以上～  
 ・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始める

**激しい雨**  
 雨量30mm/日以上～50mm/日未満  
 ・傘をさしていても濡れる  
 ・道路が川のようになる



**猛烈な雨**  
 雨量80mm/日以上  
 ・傘は全く役に立たなくなる  
 ・水しぶきであたり一面が白っぽくなり、視界が悪くなる

災害が発生し、家にいることが危険な場合は、すみやかに避難する必要があります。その際、子どもや高齢者などの保護を念頭に置き、ご近所の一人暮らし高齢者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。

避難のタイミング

- ・市区町村から避難勧告や避難指示が出たとき。
- ・地震などで建物が倒壊する危険や津波、土石流、がけ崩れ、地すべりなどの恐れがあるとき。
- ・自宅や近隣で火災が発生し、延焼の恐れがあるとき。
- ・危険物が爆発する恐れがあるとき。

避難するときは…

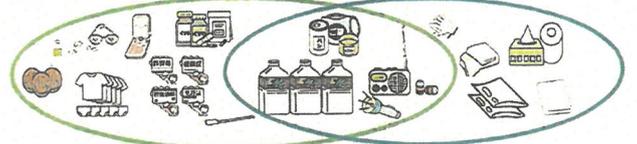
避難は後歩で、荷物は最小限に

- ・ヘルメットなどで頭を守り、活動しやすい服装(長袖・長ズボン)にする。
- ・靴は底の厚い、はき慣れたものにする。
- ・非常持出品は両手が使えるようリュックサックに入れる。



人によって持出品の中身は様々です。何が必要かリストにし、災害に備えましょう！

- | 非常持出品<br>(避難する時、最初に持ち出すもの)の例  | 非常備蓄品<br>(避難先で過ごすためのもの)の例  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● 自分に必要なもの(メガネ、傘、現金、携帯電話)</li> <li>● 身元証明書</li> <li>● 貴重品(通帳、印鑑など)</li> <li>● 現金 など</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 食料・飲料水3日分(常温で長期保存ができる、調理不要)</li> <li>● ビニール袋</li> <li>● 軍手</li> <li>● 携帯ラジオ</li> <li>● トイレ用ペーパー</li> <li>● 寝物</li> <li>● せっけん など</li> </ul> |



避難時のポイント

- ・避難する前に火元確認、ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーも落とす。
- ・外出中の家族には避難先を記したメモを目立つ場所に貼る。
- ・「災害伝言ダイヤル171」の利用  
 <メッセージを録音> 171-1 → 自分の家の電話番号 など  
 <メッセージを再生> 171-2 → 自分の家の電話番号 など
- ・狭い道や障害物は、互が落ちてきたり、ブロック塀が倒れたりするので近寄らない。ガラスや看板が多い場所も気をつける。



自分たちの町は自分たちで守る！  
 ～平常時にすべきことは？～

1 地域住民への防災知識の普及と啓発

防災対策においては、住民一人ひとりが防災に関心を持つことが重要です。みんなが集まれる楽しいイベントを開催してみましょう。

活動例

- 防災に関するパンフレットやチラシ・地図の作成および発行
- 防災講演会・映画上映会の開催
- 地域のお祭りや運動会での防災イベントの実施



2 地域内の安全点検

防災の基本は、自分の住む町をよく知ることです。地域内の危険箇所や防災上の問題点を洗い出し、改善すべき点があれば、対策を立てて解決しましょう。

点検ポイント

- 各家庭の防災用品の点検
- 燃えやすい物の放置状況
- 違法駐車や放置自転車の状況
- ブロック塀や看板、自動販売機など倒れやすいものの点検
- 崖、壁、堤防などの状態



3 防災資機材の準備と点検

防災資機材は災害発生時に活躍します。地域の実情に応じて準備しましょう。また、日ごろからの点検や使い方の確認も忘れずにしましょう。

主な資機材

- ヘルメット
- 消火器
- 担架
- 救急セット
- 非常食品
- ロープ
- 防水シート
- 電池式メガホン
- テント
- 炊飯用具
- はしこ
- 強力ライト
- 毛布
- 軍手
- ハンマー、パール、スコップ、ノコギリなどの作業道具 など

4 防災訓練

防災訓練は、いざというときに的確な対応をとるために欠かせないものです。地域の人たちの参加を積極的に呼びかけ、地域一丸となって防災訓練を行いましょう。

防災訓練の種類

- 初期消火訓練
- 避難誘導訓練
- 救出・救護訓練
- 給食・給水訓練
- 情報収集・伝達訓練 など

