

災害への備え

C-1

災害に備えてしておくことは?

- 4 イメージトレーニング
英会話が苦手な場合は「今度のうちにどうなる?」私などの言葉は子供ができる限り、カッコ、カッコ、水色のない!」でうまくまとめて心の準備をしておきましょう。

5 木造住宅の耐震化
家につながるところがないように耐震部材を受け、外観類似工事をしておきましょう。

6 家具の倒壊防止措置
大きな重い物があると家具が倒れたり転倒事故が発生したりします。カケをしないように留意しておきましょう。

7 駐輪場での話し合い
もし、街に入れるだけなのに見合せるのか、子どもはどう行動すればよいのかなど問題で話し合って決めておきましょう。特に子どもは不安に見えて話を聞きとうと思います。

8 駐避所の確認
「防衛省」、「一般」の駆避所案内・消防署案内・警察署案内などいくつかの経路があります。近所の駆避所を歩いて確認しておきましょう。

9 小さな子どもに身元確認カードを持たせること
誰かと連絡している間に荷物を落すかもしれません。住所や名前、連絡方法、駆避所を記載したカードを持たせましょう。ただし、迷惑な人目に飛ばされかねないカバンのホックなどに入れ注意が必要です。

10 電話が不通になってしまった時の連絡手段
災害によって電話が不通になった場合でも「東日本放送 グイアリ! 171」、各避難施設内の初期の各サービス、携帯メールなどでいくつかの連絡方法があります。この辺りは連絡を取り合ひながら、運営や駅舎などで決めておきましょう。

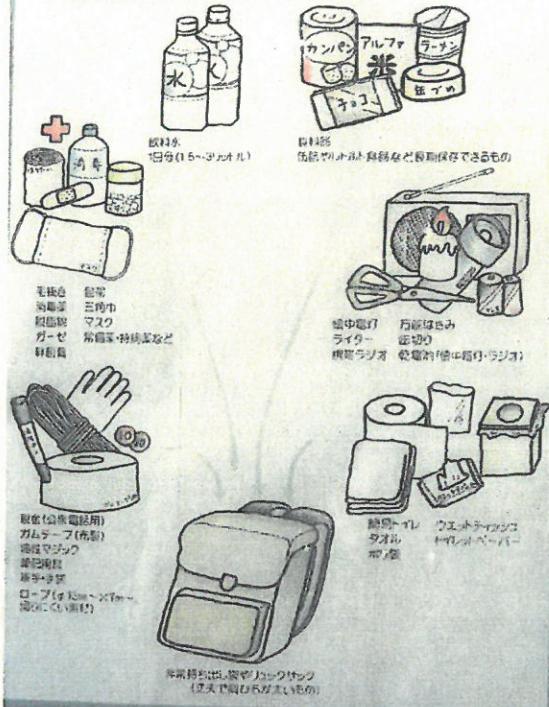
11 各部屋に携帯電話を置いておく
地震時に携帯電話が不使用になります。音声に接続してお子さんでわかる場所に携帯電話を直戍付けておきましょう。

12 水をためておく
貯水する、水を抜くこともトイレを洗すことやお風呂を使うことでもできます。利用料金の割引制度もあります。だからでも毎日毎日生活用水を確保できます。

C-2

非常持ち出し袋には何を入れる？①

- ④ 1人1歳　　成年男性75kg、成年女性60kg、小学生5kgが目安
④ 防衛活動が始まるまでの間に必要な最小限のものだけがよい



C-3

非常持ち出し袋には何を入れる？②

乳幼兒

-

高齡者

- 介連保険証のコピー おむつ
新規え

必需品·貴重品

- 門前 預貯器のコピー
マウント 脱取装置のコピー
仕事 電話機のコピー
病院電話 密輸免許証
予算メガネ コンタクトレンズ等
個人の財産をアサートする個人情報を

女性

- 生産用具・おりものシート
(下着やガーゼの代用品としても使える)
糊
ブラシ

C-4

2次持ち出し品

・庫の中、屋外の街頭など取り出しやすい場所に分散して保管しましょう

- 飲料水
食料 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・バランス栄養食
缶詰・菓子類・アレルギー対応食など



- | | | | |
|-------|------------|--------------------|-----------------------------------|
| 前襟大下部 | 防寒着開襟 | 卓上コロンガスボンバ
固形燃料 | 紙(紙・プラスチックなど)
割り器
スプーン・フォーク |
| 上部 | ラップ
マスク | マスク | マスク |



- An illustration showing a bottle of perfume with a white cap and a smaller bottle of oil or essence next to a rectangular box. The box features a circular emblem with a stylized animal head, possibly a lion or a similar creature, in the center.



-





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

- ・雨戸や屋根を補強する。
- ・アンテナはしっかりと固定する。
- ・鉢植えや、物干しがおなど飛ばされそうなものは屋内へ移動するか固定する。
- ・プロパンバ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強する。
- ・排水路が詰まらないよう、普段から清掃する。

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局からの警報・注意報や消防署、警察署、市区町村からの情報に注意しましょう。
- ・気象台が発表する情報は、電話(177)でも確認することができます。

また、崖の落石や水位の変化など、身近な環境の変化にも注意を。



むやみに外出しない

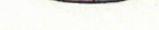
- ・台風が接近しているときや、豪雨の危険性があるときは、むやみに外出しないように。
- ・外出時には天気予報を確認し、少しでも危険を感じる場所には近づかないことです。

安全な場所に避難する

- ・被災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

- ・浸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。



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、河川にいる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あります。できるだけ道路の中心寄りの水が少ない場所を選びながら、ゆっくりと高台へ避難しましょう。浸水でエンストしたら、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。
- ・崖から小石がバラバラ落ちてくる。
- ・崖から音がする。
- ・異様においがする。



土石流の前兆

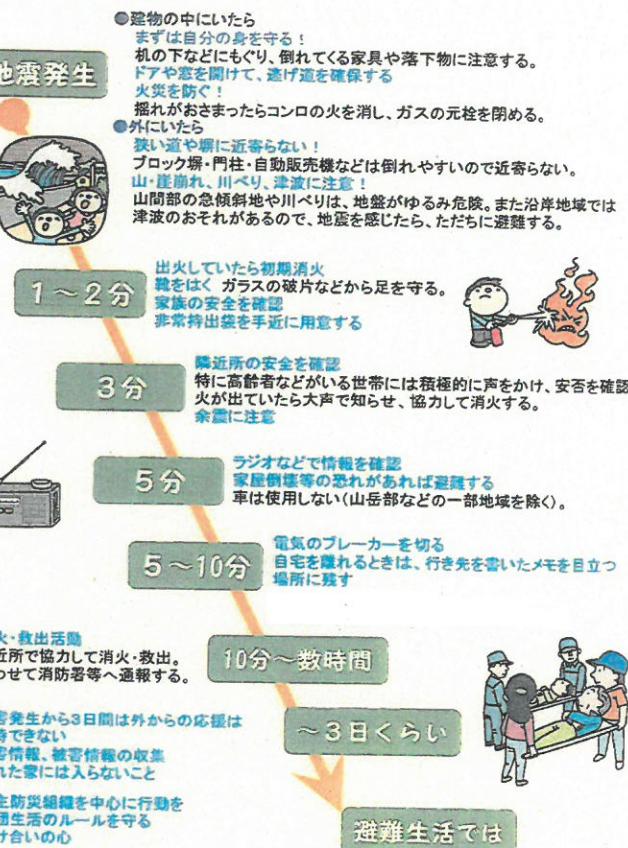
- ・山鳴りがある。
- ・急に川の流れが濁ったり、流木が混ざっている。
- ・雨が降り続いているのに、川の水位が下がる。



地すべりの前兆

- ・地面にひび割れができる。
- ・井戸や沢の水が高まる。
- ・崖や斜面から水が噴き出す。
- ・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。

地震が起きたらどうする？



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、河川にいる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あります。できるだけ道路の中心寄りの水が少ない場所を選びながら、ゆっくりと高台へ避難しましょう。浸水でエンストしたら、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。
- ・崖から小石がバラバラ落ちてくる。
- ・崖から音がする。
- ・異様においがする。



土石流の前兆

- ・山鳴りがある。
- ・急に川の流れが濁ったり、流木が混ざっている。
- ・雨が降り続いているのに、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。
- ・井戸や沢の水が高まる。
- ・崖や斜面から水が噴き出す。
- ・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。

雨の強さと降り方、風の強さと吹き方



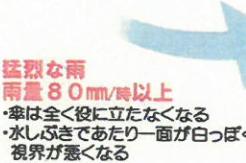
やや強い雨
風速10m/秒以上～15m/秒未満
・風に向かって歩きにくくなる
・傘がさせない
・樹木全体が揺れる
・電線が鳴る

やや強い雨
雨量10mm/時以上～20mm/時未満
・地面からの跳ね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

猛烈な雨
雨量30mm/時以上～50mm/時未満
・傘をさしても漏れる
・道路が川のようになる

猛烈な雨
雨量80mm/時以上
・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



C-10 避難に関する知識

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…

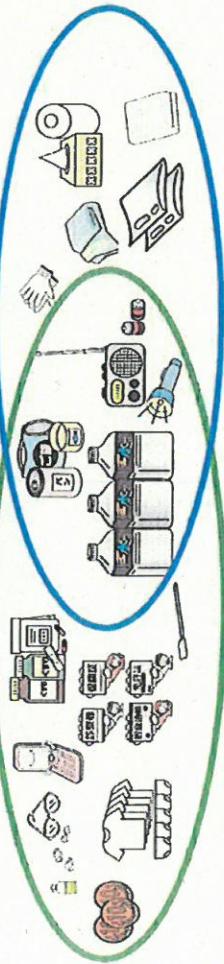


避難は徒步で、荷物は最小限に

- ・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。
- ・非常持出袋は両手が使えるようリュックサックに入れる。

人によつて持出袋の中身は様々です。何が必要カリリストにして、災害に備えましょう!

- 非常持出品
(避難する時、最初に持ち出さるもの)
（被災地資材が届くまでの数日間を生活するために）の物
- 自分に必要なもの（マグネット、常備薬、日用品、携帯電話、ビニール袋、身分証明書、貴重品（通帳、印鑑など）、現金など）
 - 食料、飲料水3日分（常温で長期保存ができる、開封不要）
 - タオル
 - 携帯ラジオ
 - 手錠
 - トイレットペーパー
 - セッカ（など）



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
- ・狭い道や狭い場所では、瓦が落ちてきたり、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。

C-11 自主防災

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关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
○自家用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
○壁、壁、堤防などの状態
○産業施設の状況

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、日々から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 ○はしご ○強力ライト ○毛布 ○軍手
○ハンマー、バール、スコップ、ノコギり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。
防災訓練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 ○給食・給水訓練
○初教出・救援訓練 ○収集・伝達訓練
○情報収集

