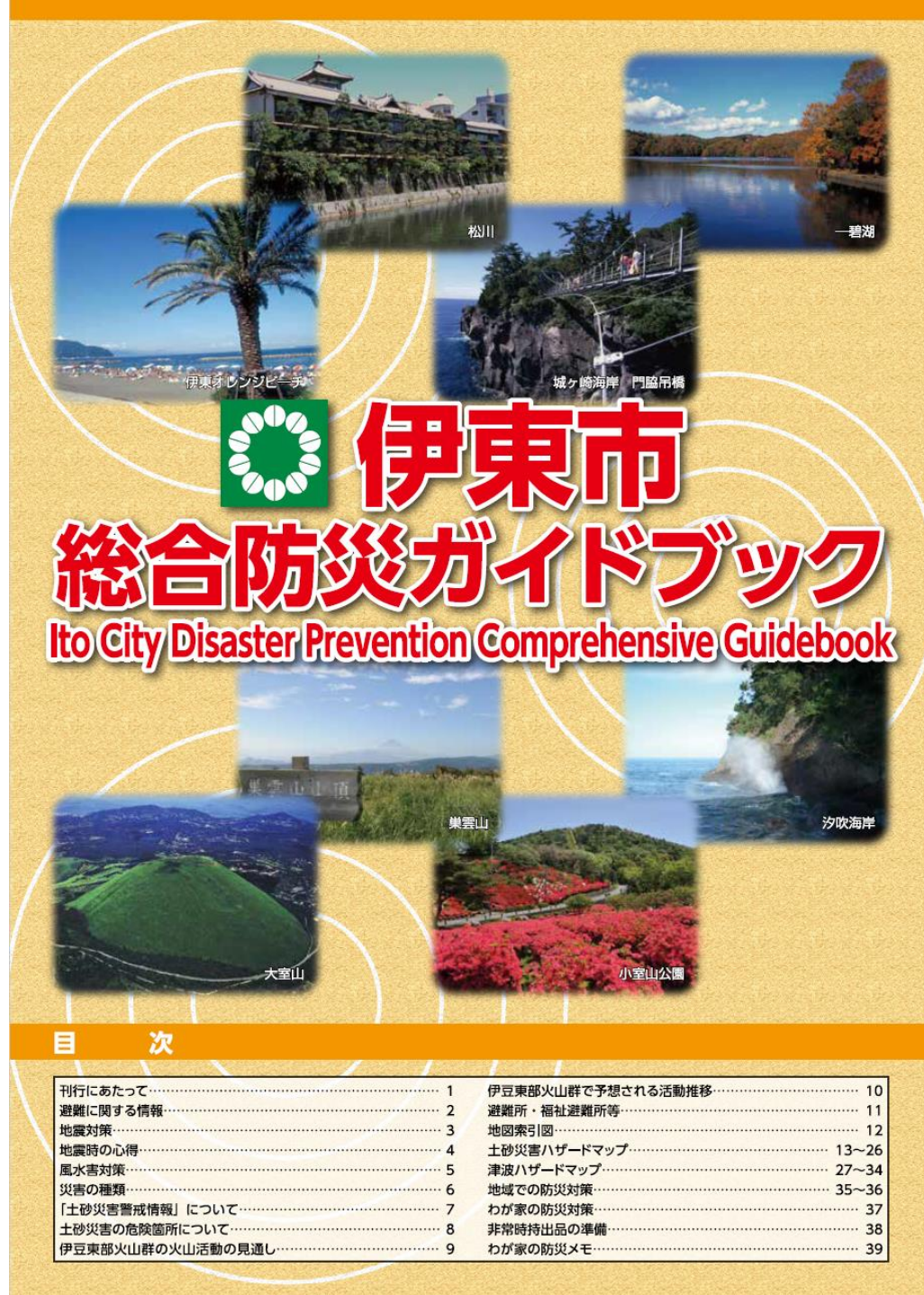




わが家の防災メモ

非常時に連絡しなければならない方などをメモしておく頁です。
事前に電話番号などを記入しておくようにしておきましょう。

住 所						
氏 名			電 話			
避難所	避難所 家族が離ればなれになった時の避難所					
家族の 連絡先	氏 名	電話(会社・学校)	住 所	メモ 家族との関係など		
親 戚 知 連 絡 先	氏 名	電話(会社・学校)	住 所	メモ 家族との関係など		
家族の 救急 用 タ	氏 名	生年月日	血液型	アレルギー	常備薬	病 歴
緊 急 連 絡 先	連 絡 先	電 話	連 絡 先	電 話		
災害用伝言ダイヤルの使い方						
災害用伝言ダイヤルとは？ NTTでは、災害発生時に、被災地への通話がつながりにくい状況の場合、被災地内の安否等の情報を音声で録音、再生する「災害用伝言ダイヤル」を設置します。						
伝言の録音	171-1-0000-00-0000(相手の電話番号)	伝言保存期間	録音してから48時間			
伝言の再生	171-2-0000-00-0000(自宅の電話番号)	伝言蓄積数	1電話番号あたり10伝言まで			

https://www.city.ito.shizuoka.jp/material/files/group/5/Ito-City_Hazard-map_kiji.pdf

～刊行にあたって～

近年、東日本大震災、伊豆大島・広島土砂災害、御嶽山の噴火、関東・東北豪雨など、異常気象により想定以上の災害が発生しています。

本市においても、平成26年10月の台風18号では、総雨量454mm、時間雨量47・5mmという猛烈な雨により、初めて市内全域を対象とした避難勧告を発表しました。

幸いにも大きな被害は発生しませんでした。市民の生命・財産に多大な影響を与える災害となった可能性があります。このため、今後も避難勧告等の情報をいち早く発表することが重要と考えています。

異常気象、地震・津波等の災害に対応するため重要であるのが、日ごろの防災訓練や身近な危険箇所・避難所等の確認です。

本書は、市内における危険箇所や避難所等、各種災害に対する防災情報をまとめたガイドブックとなっています。

ご家族で防災情報を確認していただき、災害時には命を守る行動である早めの「避難」を心掛けていただくようお願いします。

On the Publication

In recent years, abnormal natural phenomena have caused more disasters than expected, including the Great East Japan earthquake, the sediment disasters in Izu Oshima and Hiroshima, the eruption of Mt. Ontake, and the heavy rainfall in the Kanto and Tohoku areas.

Our city issued its first ever evacuation advisory, targeting the entire city, owing to intense rainfall totaling 454 mm and hourly rainfall of 47.5 mm caused by Typhoon No. 18 in October 2014. Fortunately, no serious harm resulted. However, the rains could have caused a disaster, creating a great impact on the lives and property of residents. Therefore, we believe that it is important to continue to promptly disclose information, including issuing evacuation advisories.

Emergency drills, awareness of nearby danger spots and evacuation sites, etc. are important in preparing for abnormal weather, earthquakes, tsunamis, and other disasters.

This book is a disaster prevention guidebook that summarizes disaster prevention information for various types of disasters such as danger spots and evacuation sites in this city.

Make sure you and your family are aware of disaster prevention information and be mindful of making an early evacuation to safeguard your life in case of an emergency.

避難に関する情報

避難勧告等により立ち退き避難が必要な市民に求める行動

発令情報	立ち退き避難が必要な市民に求める行動
避難準備情報	1 (災害時) 要配慮者(※)は、立ち退き避難をする。 2 立ち退き避難の準備を整えたとともに、以後の防災気象情報、水位情報等に注意を払い、自発的に避難を開始することが望ましい。(自主避難の段階から主要な避難所等が開設され始める。) 3 特に、他の風水害と比較して突発性が高く予測が困難な土砂災害については、避難準備が整い次第、土砂災害に対応した開設済みの避難所等へ立ち退き避難することが強く望まれる。
避難勧告	1 立ち退き避難をする。 2 避難所等への立ち退き避難はかえって命に危険を及ぼしかねないと自ら判断する場合には、「緊急待避場所」(近隣のより安全な場所、より安全な建物等)への避難や、少しでも命が助かる可能性の高い避難行動として、「屋内での安全確保措置」(屋内のより安全な場所への移動)をとる。
避難指示	1 避難の準備や判断の遅れ等により、立ち退き避難を躊躇していた場合は、直ちに立ち退き避難する。 2 避難所等への立ち退き避難はかえって命に危険を及ぼしかねないと自ら判断する場合には、近隣のより安全な建物等への避難や、少しでも命が助かる可能性の高い避難行動として、屋内でもより安全な場所へ移動する安全確保措置をとる。 3 津波災害から、立ち退き避難する。

※(災害時) 要配慮者 一般用語として、従前は「災害時要援護者」等の呼称を用いていたが、災害対策基本法改正において、「高齢者、障害者、乳幼児その他の災害時特に配慮を要する者」が「要配慮者」として法律上定義されている(災害対策基本法第8条第2項第15号)。

伊東市の防災情報発信について

1. 同報無線 (広報いとう)

市内にあるスピーカーから放送されます。
緊急性の高い情報の場合、サイレンが鳴ります。

2. 伊東市ホームページ

伊東市ホームページの緊急情報の欄に各種災害情報が掲載されます。

3. メールマガジン

登録していただいた携帯電話・パソコンに各種防災情報がメールで届きます。

メールマガジンの登録をお願いします！！

同報無線では、悪天候時には聞こえない場合があります。

伊東市ホームページ又は右のQRコードから登録をお願いします。



4. ケーブルテレビのL字テロップ

CVA、IKCのL字テロップに伊東市の防災情報が流れます。

5. FM いとう

FMいとうから伊東市の防災情報が放送されます。
(周波数：76.3MHz)

6. 緊急速報メール・エリアメール

重要度の高い防災情報が携帯電話に自動で通知されます。

地震対策 地震発生!そんなときどうする

地震発生時の時間経過別行動マニュアル (室内にいた場合)

地震発生

1~2分

3分

5分

10分
数時間
3日

最初の大きな揺れは約1分間

- まず、身を守る安全確保 (手近な座布団などで頭を保護)
- すばやく火の確認 ガスの元栓、コンセント、ストーブ
- 室内に居ることが危ないと判断した場合、すばやく屋外の安全な場所に一時避難する



揺れがおさまったら

- 火元を確認 火が出たら、落ち着いて初期消火。※初期消火の限界は炎が天上に燃え移る前まで。
- 家族の安全を確認 倒れた家具の下敷きになっていないかを確認
- 靴をはく 家の中はガラスの破片が散乱。靴や厚手のスリッパをはく
- 避難するときは、屋根がわら・ブロック塀・自動販売機等要注意



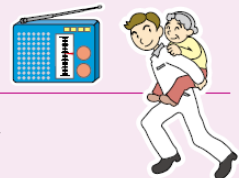
みんなの無事を確認 火災の発生を防ぐ

- 周辺所に声をかけよう ●隣近所で助け合う 要配慮者の安全確保
- 行方不明者はいないか ●ケガ人はいないか
- 初期消火 ●消火器を使う ●座布団、毛布、大きめのタオル等の活用
- 漏電・ガス漏れに注意 ●余震に注意 ●バケツリレー 風呂の水はため置きをしておく (ただし、乳幼児がいる家庭では浴槽への転落防止のため工夫をしましょう)

沿岸部にいた場合は、至急高台に避難して下さい。

ラジオなどで正しい情報を

- 大声で知らせる ●救出・救護 ●防災機関、自主防災組織の情報を確認
- デマにまどわされないように ●避難時に車は原則として使用しない
- 電話は緊急連絡を優先する



協力して消火活動、救出・救護活動を

- 水、食料は蓄えているものでまかなう 3日間の飲料水と食料の備蓄をしておく
- 災害情報・被害情報の収集 ●無理はやめよう ●風呂水をため置きしておく
- 助け合いの心が大切 ●こわれた家に入らない (特に高層マンション居住者等)

屋内にいた場合

家の中

- 揺れを感じたら、身の安全を確保し、すばやく屋外の安全な場所へ避難する。
- 火の確認はすみやかに(コンセントやガスの元栓の処置も忘れずに)。
- 乳幼児や病人、高齢者など要配慮者の安全を確保する。
- 裸足で歩き回らない(ガラスの破片などでケガをする)。



劇場・ホール

- カバンなどで頭を保護し、座席の間に身を隠し、係員の指示を聞く。あわてず冷静な行動をとる。



デパート・スーパー

- カバンなどで頭を保護し、ショーウィンドウや商品などから離れる。柱や壁ぎわに身を寄せ、係員の指示を聞き、落ち着いた行動をとる。

集合住宅

- ドアや窓を開けて避難口を確保する。
- 避難にエレベーターは絶対使わない。炎と煙に巻き込まれないように階段を使って避難する。

屋外にいた場合

路上

- その場に立ち止まらず、周りの危険物に注意し、窓ガラス、看板などの落下物からカバンなどで保護して、空き地や公園などに避難する。
- 近くに空き地などのないときは、周囲の状況を冷静に判断して、建物から離れた安全性の高い場所へ移動する。
- ブロック塀や自動販売機などには近づかない。
- 倒れそうな電柱や垂れ下がった電線に注意する。



海岸付近

- 高台へ避難し津波情報をよく聞く。注意報・警報が解除されるまでは海岸に近づかない。



電車などの車内

- ハンドルをしっかりと握り、徐々にスピードを落とし、緊急車両等の通行スペースを確保し、道路の左側に止め、エンジンを切る。
- 揺れがおさまるまで冷静に周囲の状況を確認して、カーラジオで情報を収集する。
- 避難が必要ときは、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、徒歩で避難する。

- つり革や手すりに両手でしっかりとつかまる。
- 途中で止まっても、非常コックを開けて勝手に車外へ出たり、窓から飛び降りたりしない。
- 乗務員の指示に従って落ち着いた行動をとる。

地震時の心得

まず身の安全を

地震が発生したら、まずは落ち着いて、机の下に隠れるなどして身の安全を図ります。就寝時には布団や枕で頭部を保護します。



出口の確保

家屋が傾いて、出入口の扉が開かなくなることがあります。ドアや窓を開けて脱出口を確保しましょう。



あわてず避難

外へ避難するときは、あわてず行動します。割れたガラスが散乱しているため、必ず靴を履いて避難しましょう。



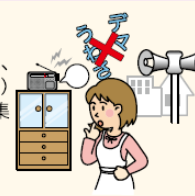
すばやく火の始末

揺れがおさまったら、家族の無事と火の元の確認を行いましょう。火災の発生には十分注意して下さい。



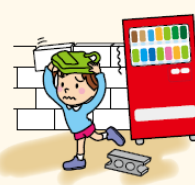
正確な情報を

テレビ・ラジオまたは、同報無線(広報いとう)などで正確な情報を収集しましょう。



安全な避難路で

壊れた家屋やブロック塀、自動販売機などは、倒壊する危険性があります。できるだけ広い道路や場所を選んで避難してください。



◆震度の違いでどのようなになるの? (震度の揺れと被害想定)

0



人は揺れを感じないが、地震計には記録される。

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。

2



屋内で静かにしている人の大半が、揺れを感じる。眠っている人の中には、目を覚ます人もいる。

3



屋内にいる人のほとんどが、揺れを感じる。歩いている人の中には、揺れを感じる人もいます。眠っている人の大半が、目を覚ます。

4



ほとんどの人が驚く。歩いている人のほとんどが、揺れを感じる。眠っている人のほとんどが、目を覚ます。

5



大半の人が、恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる。

6



大半の人が、物につかまらないうまく歩くことが難しく、行動に支障を感じる。

7



立っていることが困難になる。



立っていることができず、はわないと動くことができない。揺れにほんろうされ、動くこともできず、飛ばされることもある。

風水害対策

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。



大雨情報をキャッチ！ こんなときのわが家の安全対策。

大雨注意報・ 警報・特別警報 の発表基準

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。
・1時間に雨量が30mm以上
・3時間に雨量が50mm以上

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。
・1時間に雨量が60mm以上(平坦地以外)
・3時間に雨量が100mm以上(平坦地)

大雨特別警報
台風や集中豪雨により数十年に一度の降雨量となる大雨が予測され、若しくは数十年に一度の強度の台風や同程度の温帯低気圧により大雨になると予想される場合

上記に併せて、洪水注意報・洪水警報が発表されます。

特別警報について

気象庁は、平成25年8月30日に「特別警報」の運用を開始しました。

警報の発表基準をはるかに超える豪雨や大津波等が予想され、重大な災害の危険性が著しく高まっている場合、新たに「特別警報」を発表し、最大限の警戒を呼びかけます。

特別警報が出た場合、お住まいの地域は数十年に一度しかないような非常に危険な状況にあります。周囲の状況や伊東市から発表される避難指示・避難勧告などの情報に留意し、ただちに命を守るための行動をとってください。



雨の強さと降り方

(1時間雨量:mm)

10以上～20未満	20以上～30未満	30以上～50未満	50以上～80未満	80以上～
雨の音で話し声がよく聞き取れない。	ワイパーを速くしても見づらい。側溝や下水、小さな川が溢れる。	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。	マンホールから水が噴出する。土石流が起こりやすい。多くの災害が発生する。	雨による大規模な災害の発生する恐れが強く、最悪な警戒が必要。

風の強さと吹き方

(平均風速:m/秒)

10以上～15未満	15以上～20未満	20以上～25未満	25以上～
風に向かって歩けなくなる。傘がさせない。	風に向かって歩けない。転倒する人もいます。	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。	立ってはいられない。屋外での行動は危険。樹木が根こそぎ倒れはじめる。

台風

日本には毎年多数の台風が接近あるいは上陸し、たびたび大きな被害をもたらします。

台風の接近が予想される際は、台風情報に十分注意し、被害のないように備えることが必要です。

■台風の大きさや強さの目安

大きさ	風速15m/s以上の半径	強さ	最大風速
大型(大きい)	500km以上800km未満	強い	33m/s以上44m/s未満
超大型(非常に大きい)	800km以上	非常に強い 猛烈な	44m/s以上54m/s未満 54m/s以上

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。発生の予測は比較的困難で、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。

- ラジオやテレビなどの気象情報に注意をする。
- 早く帰宅し、家族と連絡を取り、非常時に備える。
- 市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3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。



災害の種類

大雨などにより、川の水量の増加や地中にしみこんだ水分などが起因となり、大きな災害に発展する場合があります。事前にその災害のメカニズムを理解し、身近に起こりえる災害に対応しましょう。

川の氾濫

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越える、あるいは堤防が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しますので、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に溜まっておきる洪水。的確なタイミングで警報や避難勧告を出すのが難しいため、注意が必要。



土砂災害

土砂災害警戒情報が発表されてなくても、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するとともに、市役所などの関係機関に連絡してください。日ごろから危険箇所や避難場所・避難経路を確認しておくことも重要です。

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。



土石流

山腹・川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破壊させてしまいます。



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。一般的に移動土壌量が大きいので、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。



※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。

「土砂災害警戒情報」について

土砂災害警戒情報とは

土砂災害警戒情報は、降雨による土砂災害の危険が高まったときに、伊東市が避難勧告等を発令する際の判断や、自主避難の参考となるよう、静岡県と気象庁が共同で発表している防災情報です。

大雨のときには、土砂災害警戒情報に注意しましょう

土砂災害警戒情報は、テレビ・ラジオのほか、気象庁ホームページ、静岡県の砂防部局などのホームページなどでも確認できます。

雨が降り出したら、大雨警報や土砂災害警戒情報等の防災気象情報に注意しましょう。土砂災害警戒情報が発表されたら、伊東市が発表する避難勧告等に注意し、いつでも避難できるよう準備しましょう。

危険を感じたら自主的に避難することも重要です。



土砂災害から身を守るための3つのポイント

1. 普段から地域の危険度を把握

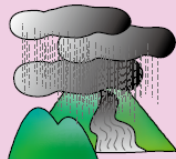
急傾斜地や渓流の付近など、土砂災害によって生命や身体に危害を生じるおそれがあると認められる場所は、静岡県が土砂災害危険箇所や土砂災害警戒区域等に指定しています。土砂災害のハザードマップ等を参照して、お住まいの場所が土砂災害危険箇所・土砂災害警戒区域等にあたるかどうか、あらかじめ確認してください。



2. 雨が降り出したら情報に注意

雨が降り出したら、伊東市から発表される情報とともに、土砂災害警戒情報、大雨警報・注意報の発表状況にも注意してください。また、土砂災害警戒判定メッシュ情報を使って、お住まいの場所の土砂災害発生危険度の高まりを確認してください。※土砂災害警戒判定メッシュとは地面に溜まった雨量により土砂災害の危険度を判定しているものです。気象庁のホームページから確認できます。

<http://www.jma.go.jp/jp/doshamesh/>（気象庁土砂災害判定メッシュ URL）



3. 早めの避難行動が重要

土砂災害警戒判定メッシュ情報において、土砂災害警戒情報や大雨警報の基準に到達した領域（メッシュ）では、土砂災害危険箇所・土砂災害警戒区域等の外の少しでも安全な場所へ避難することが基本です。周囲の状況や雨の降り方にも注意し、伊東市からの避難に関する情報がなくても、危険を感じたら躊躇することなく自主避難をお願いします。

避難をしようとしたときに、激しい雨や暴風のために屋外を移動することがかえって命に危険を及ぼす状況となっているなど、どうしても避難できない場合は、頑丈な建物の2階以上のがけや沢筋からなるべく離れた部屋に退避することも有効です。



※気象庁ホームページより一部を抜粋して掲載

土砂災害の危険箇所について（伊東市）

1. 土砂災害危険箇所（355カ所）

○土砂災害が発生する可能性のある箇所

名称	箇所数	静岡県	伊東市	説明
土石流危険渓流		5,163カ所	105カ所	土石流の発生するおそれのある渓流で、人家などに被害を及ぼすおそれのある渓流
急傾斜地崩壊危険箇所		13,064カ所	248カ所	傾斜度30度以上、高さ5メートル以上の急傾斜地で、人家などに被害を及ぼすおそれのある箇所
地すべり危険箇所		354カ所	2カ所	地すべりの発生するおそれのある箇所で、人家などに被害を及ぼすおそれのある箇所
合計		18,581カ所	355カ所	

2. 土砂災害警戒区域等（上記355カ所中、252カ所）

○土砂災害警戒区域等（伊東市：252カ所【平成27年4月現在】）

伊東市には355カ所の「土砂災害危険箇所」があります。当面はこれら危険箇所内の重要性の高い箇所について、土砂災害防止法に基づき、静岡県が計画的に基礎調査を実施し、「土砂災害警戒区域」及び「土砂災害特別警戒区域」の指定を行っていく予定です。

（1）土砂災害警戒区域（通称：イエローゾーン）

土砂災害が発生した場合に、住民等の生命又は身体に危害が生ずるおそれがあると認められる区域で、当該区域における土砂災害を防止するために警戒避難体制を整備すべき区域。

（2）土砂災害特別警戒区域（通称：レッドゾーン）

土砂災害警戒区域のうちで、土砂災害が発生した場合に、建築物に損壊が生じ、住民等の生命又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区域。この区域内では、特定の開発行為に対する許可制や、居室を有する建築物の構造規制等が行われます。

※土砂災害警戒区域等は静岡県が毎年指定を行っており、最新の指定状況については、静岡県熱海土木事務所企画検査課（電話 0557-82-9171）又は伊東市危機対策課（電話 0557-36-0111）までお問い合わせください。

インターネットからは、静岡県統合基盤地理情報システムにて確認できます。

<https://www.pref.shizuoka.jp/kensetsu/ke-350/>（静岡県砂防課 URL）

地域での防災対策

共助の心得

災害では、高齢者をはじめ、乳幼児、傷病者、障がい者などの要配慮者が被害を受ける場合が多くなっております。このため、自主防災組織を中心に、普段から近所にいるお年寄りや小さな子どもたち、障害のある方などのことも考えながら、災害が発生した場合にはみんなで協力して、救出・救護ができるように準備しておきましょう。

目の不自由な人

目が不自由な人を誘導するときは、声をかけながら、肘のあたり（杖を持っている場合は持っていない方の肘）に軽く触れるか腕をかけて、半歩くらい前をゆっくり歩きましょう。



耳が不自由な人

耳が不自由な人と話すときは、近くに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。また、筆談も有効です。



肢体の不自由な人

それぞれの人に適した誘導方法で臨機応変に対処しましょう。車椅子の場合は、階段では必ず3人で協力して、背中を下に向け恐怖感を与えないようにしましょう。



妊婦・乳幼児

妊婦や乳幼児を抱える母親などには、困っていることがないかすんで声をかけましょう。



外国人・旅行者

外国人など言葉の通じない人には身振り手振りで誘導しましょう。また、自分が旅行しているときは非常口の確認をしましょう。



まちぐるみの助け合い

消火活動

地震発生直後は、火災の発生、拡大を防ぐために、近隣の人と協力し合い、迅速に消化にあたりましょう。



救出・救護活動

建物の倒壊や、落下により下敷きになった人がいたら、みんなで声をかけあい、協力し合って救出活動にあたりましょう。軽いけがなどの処置は、お互いに協力し合って応急救護をしましょう。



地域ぐるみで防災を

自主防災組織とは？

大規模な災害時には、建物の倒壊、道路の寸断や交通渋滞、通信手段の混乱などから、市役所や防災関係機関だけの力では十分な防災活動ができないことが考えられます。そんなとき頼りになるのは、住民自身が自発的につくる防災のための組織（自主防災組織）です。

ふだんから自治会の集まりなどを利用して、防災についてよく話し合い、わがまちを災害から守るための自主防災組織をつくっておきましょう。

その活動を通じて、住民同士の連帯感と防災意識を高めておくことが、災害に強いまちづくりになります。

活動内容と役割分担

平常時の活動

- 防災知識の普及
正しい知識を身につけるため、防災訓練や講習会を通じて防災知識の普及を図る。
- 地域内の防災環境の確認
災害が発生したときに、地域内に被害の拡大につながる原因はないか確認する。
援助の必要なお年寄りや身体の不自由な人を把握しコミュニケーションをとっておく。

災害時の活動

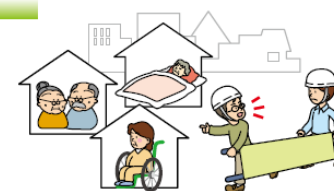
- ・災害に関する情報の収集と情報伝達に協力しましょう。
- ・出火防止及び初期消火活動に協力しましょう。
- ・避難経路・避難場所の安全確認と誘導。お年寄りや身体の不自由な人への対応に協力しましょう。
- ・応急救護態勢を整え、負傷者の救出、救護所への搬送に協力しましょう。
- ・水や食料を配分し、給食・給水活動に協力しましょう。



地域の「要配慮者」への支援

お年寄り等や障がいのある方は、生命の安全を守るための迅速かつ的確な行動がとりにくく、災害時の対応が困難な立場にあります。

普段からコミュニケーションをはかり、災害時にはすぐ駆け付け、行動を共にしてあげましょう。



わが家の防災対策

家の中の安全対策

1 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。



2 寝室、子供やお年寄りのいる部屋には家具を置かない

就寝中に地震に襲われると危険。子供やお年寄り、病人などは逃げ遅れる可能性がある。



3 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。



4 安全に避難するため、出入口や通路にもものを置かない

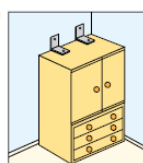
玄関などの出入口までの通路に、家具など倒れやすいものを置かない。また、玄関にいろいろものを置く、いざというときに、出入口をふさいでしまうことも。



家具の転倒、落下を防ぐポイント

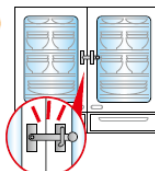
タンス・本棚

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。



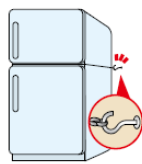
食器棚

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。重い食器は下に、軽い食器は上の方に置く。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。



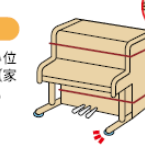
冷蔵庫

2ドアの場合は、扉と扉の間に針金などを巻いて、金具で壁に固定する。



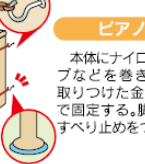
テレビ

できるだけ低い位置に固定して置く(家具の上はさける)。



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。



家の周囲の安全対策

屋根

不安定な屋根のアンテナや、屋根瓦は補強しておく。

ベランダ

植木鉢などの整理整頓を。落ちる危険がある場所には何も置かない。



窓ガラス

飛散防止フィルムを貼る。

ブロック塀・門柱

土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危険なので補強する。ひび割れや鉄筋のさびも修理する。

プロパンガス

ボンベを鎖で固定しておく。

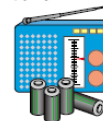
非常時持出品の準備

いざというときすぐに持ち出せるように、日ごろから準備・点検しておきましょう。

非常時持出品(例)

携帯ラジオ

予備の電池は多めに用意。



救急医薬品

常備薬、絆創膏、傷薬、包帯、風邪薬、胃腸薬、鎮痛剤など。



貴重品

現金、預貯金通帳、印鑑、免許証、健康保険証、権利証書など。



懐中電灯

できれば1人に1つ。予備の電池も忘れずに。



非常食品

カンパン・缶詰など火を通さなくても食べられるもの、非常用食品、ミネラルウォーター、缶切り、栓抜き、紙皿、紙コップ、水筒など。



その他

下着・上着などの衣類、タオル、生理用品、粉ミルク、離乳食、紙おむつ、ウェットティッシュ、合羽、ヘルメット、ライター、ラップフィルム(止血や汚れた食器にかぶせて使う)、笛、ハザードマップなど。



非常時用備蓄品(例)

非常時用備蓄品は、災害復旧までの数日間(最低3日分)を生活できるように準備しておきましょう。

飲料水

飲料水は1人1日3リットルを目安に。ペットボトルや缶入りのミネラルウォーター。また、防災タンクにためておく。



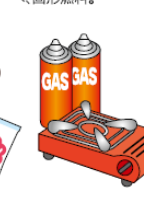
非常食品

米(缶詰やレトルト、アルファ米も便利)、缶詰やレトルトのおかず、ドライフーズ、チョコレート・アメなどの菓子類、梅干し、調味料など。



燃料

卓上コンロ、ガスボンベ、固形燃料。



その他

生活用水(風呂や洗濯機に備蓄。幼児に注意して)、毛布・寝袋、洗面用具、ドライシャンプー、なべ、やかん、防災タンク(ポリタンク)、バケツ、各種アウトドア用品など。



非常時持出品は定期的に点検を!

いざというときに支障のないように、食品類の賞味期限や持出品の不備を定期的に点検しましょう。

避難生活が長引くときに便利なもの

携帯トイレ、使い捨てカイロ、裁縫セット、ガムテープ、地図、さし、筆記用具(マジックなど)、スコップなど

阪神・淡路大震災で役に立ったもの

ポリタンク、予備の眼鏡、補聴器、ビニールシート、新聞紙などや、補助用具としてロープ、スコップ、バールやハンマー、のこぎり、車のジャッキなど

非常時持出品は、使用するとき支障のないように、定期的に点検しておきましょう。とくに食品や飲料水の賞味期限はまめにチェックし、賞味期限が切れたものから順に入れ替えておきましょう。

