

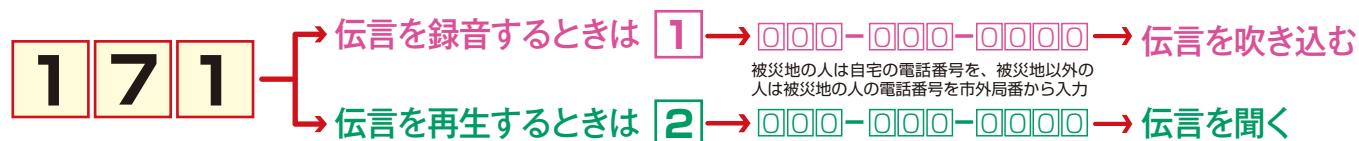
# わが家の防災メモ

火事・救急 **119番**

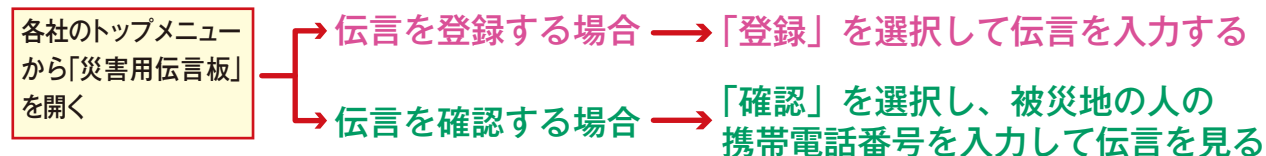
警察 **110番**

災害用伝言  
ダイヤル **171番**

## 災害用伝言ダイヤル171の使い方



## 携帯電話災害用伝言板の使い方



## 緊急連絡先

施設名	所在地	電話番号	FAX
中間市役所	中間市中間1-1-1	244-1111	245-5598
国土交通省遠賀川河川事務所中間出張所	中間市垣生1991-1	245-0154	245-0160
宗像・遠賀保健福祉環境事務所	宗像市東郷1-2-1	0940-36-2045	0940-36-2592
北九州県土整備事務所	北九州市八幡西区則松3-7-1	691-2761	692-9479
折尾警察署	北九州市八幡西区光明1-6-6	691-0110	691-0110
中間交番	中間市長津1-8-1	245-0518	
東中間交番	中間市扇ヶ浦4-2-1	244-4144	
中間市上下水道局	中間市中間1-1-1	245-0542	245-0542
九州電力(株)八幡営業所	北九州市八幡東区西本町1-19-1	0120-986-102	
西部ガス(株)供給管理センター	北九州市小倉北区愛宕1-5-1	592-0919	591-6622

## 防災情報収集リスト

防災メール・まもるくん	河川ダム水位や雨量観測所データ
福岡県消防防災課 <a href="http://www.bousai.pref.fukuoka.jp/">http://www.bousai.pref.fukuoka.jp/</a>	国土交通省 川の防災情報（携帯版あり） <a href="http://www.river.go.jp/">http://www.river.go.jp/</a>
土砂災害の総合情報	災害の総合情報
福岡県砂防課 <a href="http://www.sabo.pref.fukuoka.lg.jp/">http://www.sabo.pref.fukuoka.lg.jp/</a>	気象庁 <a href="http://www.jma.go.jp/">http://www.jma.go.jp/</a>

## 家族・親せき・知人の連絡先

名前	電話番号	携帯電話番号	メモ

## 避難所

一次避難所	家族が離ればなれになったときの 集合場所
二次避難所	

わが家の

# 防災



# BOOK

### ■ 本書の使い方 ■

あなたの家庭ではどのような防災対策をしていますか？  
 災害への対策に「完ぺき」はありません。いつ、どこで災害が発生しても、落ち着いて対応できるように備えておく必要があります。本書は、家庭でやっておきたい防災対策をわかりやすく紹介しています。一度にすべてをやるのではなく、無理のない範囲で少しずつ進めていき、話し合った項目や取り組んだ項目には✓をつけていきましょう。一通り✓がついたら、もう一度最初に戻ります。  
 何度もくり返し、「いざというとき」に備えることが大切です。

# 保存版



中 間 市  
中間市消防署

# 防災は 日ごろの備えから

平成23年3月11日に発生した東日本大震災は、死者・行方不明者約2万人、住宅被害約89万戸（全壊、半壊、一部破損）という甚大な被害をもたらしました。「戦後最大の災害」と言われるこの大震災は、阪神・淡路大震災から16年、新潟県中越地震からわずか7年半しか経っていません。

地震ばかりでなく、台風、集中豪雨、土砂災害、火災など、私たちは常に災害の危険と隣り合わせで生活をしています。「自分の住んでいる地域では地震はないだろう」「台風が近づいてから考えればなんとかなる」などの油断をしていると、ときとして大切な命を奪われることにつながります。

災害の発生を止めることはできませんが、事前に防災対策をしておくことで、被害を軽減させることはできます。いざというときにあなたとあなたの家族を守るため、日ごろから防災対策を行っておきましょう。



地震と津波によってがれきと化した集落（東日本大震災／気仙沼市）



ボランティアの炊き出しに集まった人々（東日本大震災／石巻市）

# 定期的に家庭で 防災について 話し合おう

災害時には、家族全員が協力し合うことが求められます。そのために、日ごろから家族で防災について話し合う機会をもちましょう。防災会議は一度で終わりにするのではなく、月に一回程度、定期的に行うことが大切です。



## 防災会議のテーマ

### 一人ひとりの役割分担を決める

いざというとき誰が何をするのかを決めておく。高齢者や乳幼児などがある場合は、誰が支援の中心となるかも話し合う。

### 家の外の危険個所を チェックする

→「地震対策①」へ

### 家の中の危険個所を チェックする

→「地震対策①」へ

### 非常持出品の チェックと入れ替え

→「非常持出品・備蓄品を準備しよう」へ

### 災害時の連絡方法や 避難所を確認

いざというとき、どこに避難すべきかを確認。また家族が離ればなれになったときの連絡方法も決めておく。



## 避難ルートを歩いてみよう

休日などを利用して、自宅から避難所まで実際に歩いてみましょう。川のそばやがけに近い道、橋などはできるだけ避け、安全なルートを探してください。災害時の状況によっては、道路が通行止めになる可能性もあるので、複数のルートを見つけておくとうれしいです。





# 非常持出品・備蓄品を準備しよう

非常持出品・備蓄品の準備は防災対策の基本です。リストを参考に、家族構成に合わせて準備しましょう。定期的に食品の賞味期限や電化製品の故障がないかをチェックすることも忘れずに。

## 非常持出品

避難するときに持ち出す最小限の必需品です。重すぎると避難に支障が出るので、必要最低限のものをまとめ、すぐに取り出せるところに保管しておきましょう。

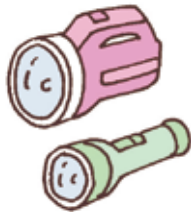
### ヘルメット・防災ずきん

落下物から頭を守るための必需品。必ず家族の人数分用意すること。



### 懐中電灯

停電時や夜間の移動に欠かせない。できれば一人にひとつずつ用意したい。



### 携帯ラジオ

小型で軽く、FMとAMの両方を聴けるものがよい。



### 予備電池

意外に忘れがちなもの。懐中電灯、携帯ラジオ用に、少し多めに用意しておくで安心。



### 非常食

乾パンやアルファ化米など、火を通さずに食べられるものを。



### 水

持ち運びに便利なペットボトル入りを。



### 救急医薬品・常備薬

キズ薬、ばんそうこう、解熱剤、かぜ薬、胃腸薬など。常備薬があれば忘れずに。



### 貴重品

預貯金通帳、現金、健康保険証、免許証など。



### 生活用品

衣類、軍手、ナイフ、ライター、缶切り、簡易トイレなど。



## 非常備蓄品

災害復旧までの数日間を自活するためのものです。できれば5日間は自活できるだけの量を用意しておきましょう。

### 非常食

そのまま食べられるか、簡単な調理で食べられるものを。アルファ化米やレトルトのごはん、缶詰やレトルトのおかず、インスタントラーメン、チョコレートなど。しょうゆや味噌などの調味料も準備しておくで便利。



### 水

飲料水と生活用水を用意する。飲料水は、1人1日3リットルが目安。生活用水はプラスチックのタンクなどに入れて保存しておく。また風呂の水を次に入るまで残しておく習慣をつけると、いざというときに生活用水として利用できる。



### 生活用品

カセットコンロと予備のガスボンベ、毛布、衣類、洗面用具、マスク、トイレトーパー、ビニール袋、使い捨てカイロ、キッチン用ラップ、生理用品など。



### 工具類

家屋が倒壊した場合などに備えて、救出活動に使えるスコップやバール、のこぎり、車のジャッキなどを用意しておく。



## 家族構成に合わせた準備を

非常持出品・非常備蓄品は、マニュアルどおりのものをそろえるだけでは足りません。家族の人数分をそろえることはもちろん、家族構成に合わせて必要なものを考えてみましょう。子どもがいる家庭では、子どもの年齢によって必要なものが変わっていくので、定期的に見直すことも大切です。

### 乳幼児がいる家庭

粉ミルク、ほ乳びん、おむつ、離乳食、スプーン、洗淨綿、おんぶひもなど

### 妊婦のいる家庭

脱脂綿、ガーゼ、さらし、T字帯、洗淨綿、新生児用品、母子手帳など

### 要介護者のいる家庭

おむつ、ティッシュ、補助具等の予備、常備薬、障がい者手帳など



## 家の中の安全対策

### 家具を安全に配置する

できるだけ人の出入りが少ない部屋に家具をまとめる。寝る部屋に家具を置く場合は、体の上に倒れてこないように配置する。



### 家具の転倒や落下を防止する措置をとる

家具と壁や柱の間に空間をつくらない。またL字型金具や重ね留め用金具、家具の転倒防止シートなどを利用して転倒や落下を防ぐ。

### 通路や出入り口に荷物を置かない

いざというときの避難路を確保するために、通路や出入り口にはできるだけ荷物を置かないようにする。



### 窓ガラスに飛散防止フィルムをはる

窓はもちろん、食器棚や額縁などに使われているガラスにも忘れずに飛散防止フィルムをはる。

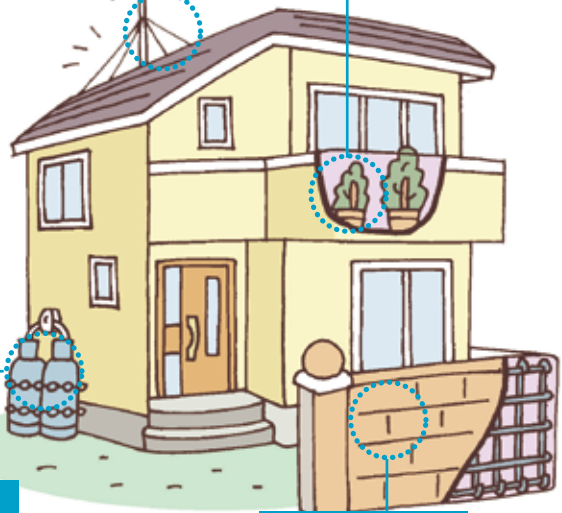
## 家の外の安全対策

### 屋根

- 屋根にひび割れ、ずれ、はがれがあれば補強する。
- アンテナはしっかり固定する。

### ベランダ

- ベランダは常に整理整頓を。
- 鉢植えなどは落下しないよう低い位置に置か固定する。



### プロパンガス

- 鎖でしっかりと固定しておく。

### ブロック塀

- ひび割れや傾きがあれば修理する。
- 土中にしっかりとした基礎部分がないものや、鉄筋が入っていないものは補強する。

## わが家の耐震診断をしよう

あなたの家は、大地震の揺れに耐えられる家ですか？ 以下のチェックポイントに従って、まずは自分でわが家の耐震診断をしてみましょう。ただし、これらはあくまでも目安です。ひとつでも気になる項目があったら、専門家の診断を受けてください。

### Point 1

#### 建築年

建築基準法が改正され、耐震基準が強化されたのは昭和56年6月。それ以降に建てられていればいちおう安心だといえます。

### Point 2

#### 過去の災害履歴

過去に地震・風水害・火災などの災害に見舞われていた場合、外見からはわからないダメージを受けている可能性があります。

### Point 3

#### 地盤

軟弱な地盤に家が建っている場合、同じ震度の地震でも揺れが大きくなります。埋立地、低湿地、造成で盛り土した場所、液状化の可能性のある砂質地盤などは要注意です。



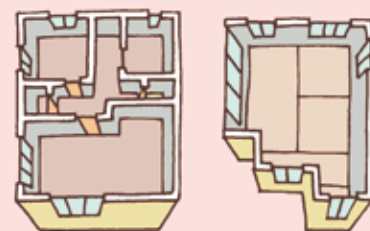
### Point 4

#### 基礎

基礎は建物と一体になって地盤の揺れに抵抗します。鉄筋コンクリート造りの堅固な基礎で、建物としっかり一体になっていれば強い基礎といえます。

### Point 5

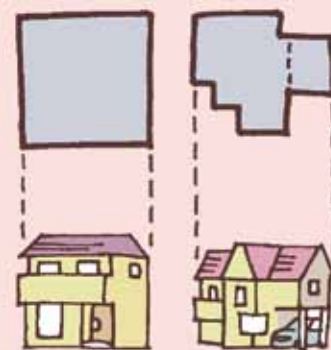
#### 壁



木造住宅は壁が多いほど揺れに強いと考えられます。また、壁が東西南北どの面にも配置されていることも大切。一面がほとんど窓などの造りは要注意です。

### Point 6

#### 形



平面・立面ともに凹凸の少ない単純な形の建物は比較的安全です。凹凸の多い複雑な建物や、大きな吹き抜けがある建物は要注意です。

### Point 7

#### 老朽度

基礎が腐っていたり、シロアリに食われている建物は非常に危険。特に台所や浴室は要チェック。建具の立てつけの悪さ、柱や床の傾きなども老朽化が考えられます。



# 地震発生! そのときどうする

● 落ち着いて、自分の身を守る

地震発生

1~2分

3分

5分

5~10分

10分~数時間

~3日くらい

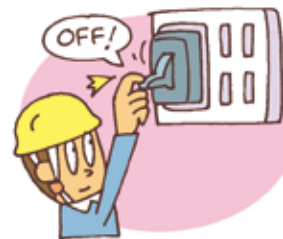
避難生活では

- 非常持出品を準備する
- 隣近所の安全を確認  
一人暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯には積極的に声をかけ、安否を確認する。必要であれば避難の補助を。



余震に注意!

崩れる危険性がある建物には近寄らないこと



- 子どもを迎えに行く
- 家を出る前に出火防止策を  
ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを切る。

- 生活必需品は備蓄でまかなう  
災害発生から3日程度は、外部からの応援は期待できない。
- 災害情報、被害情報の収集  
市の広報に注意する。
- 壊れた家には入らない

- 揺れがおさまったら、火の元を確認  
コンロの火を消し、ガスの元栓を閉める。  
火が出ていたら消火する。
- 家族の安全を確認
- 靴をはく  
ガラスの破片などから足を守る。
- ドアや窓を開けて  
逃げ道を確保する

土砂災害の恐れがある場合はすぐに避難する

- ラジオなどで情報を確認  
間違った情報や噂などにまどわされないように。
- 家屋倒壊などの恐れがあれば避難する  
ブロック塀やガラスに注意する。  
車は使用せず、徒歩で避難する  
(山間部など一部地域を除く)。

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

- 自主防災組織を中心に行動する
- 集団生活のルールを守る
- 助け合いの心で



## 緊急地震速報が出されたら

あわてず、まず身の安全を確保!

最大震度5弱以上が推定される場合、テレビやラジオ、携帯電話などを通じて緊急地震速報が発表されます。これは、地震の発生直後に、震源近くで地震波をキャッチし、「もうすぐ強い揺れが始まる」ことをすばやく知らせる予報・警報のことです。

緊急地震速報を見聞きしてから強い揺れが来るまでの時間は、数秒から数十秒しかありません。その短い間に、自分の身(特に頭)を守る準備をしましょう。



震源に近い地域では、緊急地震速報が強い揺れに間に合わないことがあります。

## 地震火災を防止するために

地震の二次災害でもっとも恐ろしい火災。地震時の初期消火のタイミングを頭に入れておき、あわてず確実に火の始末をしましょう。

### 地震時の初期消火のタイミング

- | チャンス1  | チャンス2  | チャンス3   |
|--|--|---|
| <b>グラツときたとき</b><br>揺れはじめの瞬間に火を消す。ただし、最近は地震時に自動的にガスの供給が停止されるガスマイコンメーターの設置が進んでいるため、やけどなどの危険を冒してまで火を消す必要はありません。 | <b>大揺れがおさまったとき</b><br>まずはテーブルの下などで身を守り、大きな揺れがおさまってから、火を消します。 | <b>燃えはじめたとき</b><br>万一出火したら、すばやく備え付けの消火器などで消火します。天井まで火が回ってしまったらすみやかに避難します。 |





## 家の中

- テーブルなどの下に隠れて身を守ります。余裕があれば手近の座ぶとんや枕などで頭を保護します。
- 調理中は、可能ならばすぐに火を消します。台所は食器棚や冷蔵庫など危険なものが多いため、揺れがおさまったら火の元を確認してすぐに離れます。
- 集合住宅で、玄関から避難できない場合は、避難ばしごやロープを利用してベランダから脱出します。エレベーターは使わないようにしましょう。



## デパートやスーパーなど

- 手荷物やかごなどで頭を守り、ショーケースの転倒や商品の落下、ガラスの破片などに注意を。
- あわてて出口に殺到するとパニックになり危険です。店員の指示に従って行動しましょう。

## エレベーターの中

- 地震時管制運転装置がついていれば自動的に最寄りの階に停止するので、そこで降ります。停止しない場合は、すべての階のボタンを押し、最初に停止した階で降ります。
- 閉じ込められた場合は、非常ボタンやインターホンで外部に連絡をして救助を待ちます。危ないので無理やり脱出しないように。



## 住宅街

- ブロック塀や石壁、門柱から離れます。
- 屋根がわらやガラスなどの落下物に注意します。
- 切れてたれ下がっている電線にはけっして触れないように。



## 繁華街

- ガラスや看板、ネオンサインなどの落下物に注意を。
- 手荷物で頭を守りながら広場などに逃げます。
- 建物や塀、電柱から離れます。自動販売機の転倒にも注意しましょう。



## 地下街

- 地下街には約60mおきに出口があるので、あわてず大きな柱や壁に身を寄せて揺れがおさまるのを待ちます。
- もし火災が発生したら、ハンカチなどで鼻と口を覆い、壁づたいに体を低くして地上に避難します。



## 電車の中

- 電車は揺れを感じると、自動的に停止します。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とつかまりましょう。
- 勝手に電車の外に出るのは危険です。係員の指示に従って行動しましょう。

## 車の運転中

- 急ブレーキは事故の原因になります。ハンドルをしっかりと握って徐々にスピードを落とし、道路の左側に停止してエンジンを切ります。
- 揺れがおさまるまでは車外には出ないように。
- 車を離れるときはキーをつけたままにします。緊急時に車を移動させることがあるため、ドアロックもしません。



## 帰宅困難に備えて

大地震が発生した場合、交通機関の途絶によって自宅に戻れない「帰宅困難者」になる可能性もあります。勤務先や学校から徒歩で帰宅することを想定し、日ごろから準備しておきましょう。ただし、電車などが復旧するまで不用意に動かず、勤務先や学校などで待機するのが基本です。

### 職場にも防災グッズを用意

携帯ラジオ、ヘルメット、スニーカー、携帯食料、懐中電灯、革手袋、地図、寒暖対策用品など。

### 帰宅地図を用意しましょう

あらかじめ自分なりの帰宅地図を用意しておきましょう。災害の状況によっては、道路が通行不能になる場合もあるので、複数のルートを決めておきます。なるべく、道幅の広い道路を選びましょう。





## 避難のタイミングを見逃さないように

大地震が発生し、家屋内にとどまることが危険な状態になった場合は、すばやく避難する必要があります。「まだ大丈夫」と思うのではなく、少しでも危険を察知したら早め早めに避難するようにしましょう。

### 避難のタイミング

- 市から避難勧告や避難指示が出たとき
- 高齢者など避難に時間がかかる人は避難準備（要援護者避難）情報が出たとき
- 土石流、がけ崩れ、地すべりなどの恐れがあるとき
- 建物が倒壊する危険性があるとき
- 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



## 避難するときはこんな服装で

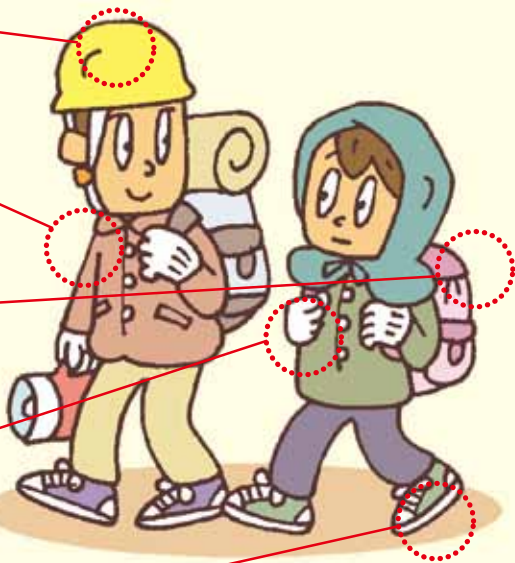
ヘルメット（防災ずきん）をかぶる

長そで・長ズボン着用。  
燃えにくい木綿製品がよい

非常持出品はリュックサックに入れて背負う

軍手や手袋をはめる

靴は底の厚い、はき慣れたものをはく



## 安全な避難のポイント

- 1 避難する前に、もう一度火の元を確かめ、電気のブレーカーを切る
- 2 避難は必ず徒歩で（山間部など一部地域を除く）車やオートバイは禁止
- 3 高齢者や子どもはしっかりと手を握り誘導する
- 4 近所の人たちと集団で避難する
- 5 避難所へ移動するときは、狭い道、塀のそば、川べりを避ける
- 6 避難は指定された避難所へ



## 避難生活の注意点

自宅を離れて避難所で生活するのはとても不自由なことです。慣れない場所や共同生活がストレスや過労を引き起こし、体調を崩してしまうこともあります。

避難生活は住民どうしの助け合いの心が大切です。災害時こそ、高齢者や子どもなどに気を配り、できるだけ気持ちよく生活できるよう心がけましょう。



## 車中泊の注意点

新潟県中越地震でクローズアップされたのが、車のなかで避難生活を送る「車中泊」の問題です。避難所と比べてプライバシーの確保ができ、暖かく過ごすことはできますが、長時間狭い空間にじっとしていることによる「エコノミークラス症候群」や、車の暖房をつけっぱなしにすることによる「一酸化炭素中毒」などの危険性があります。もし車中泊をしなければいけない場合は、以下の点に注意しましょう。



### エコノミークラス症候群対策

- できるだけ体を動かすよう心がける。
- 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する。
- 十分な水分をとる。
- ゆったりとした服装で過ごす。

### 一酸化炭素中毒対策

- 寒くても、定期的に窓を開けて換気する。
- ほかの車と十分な距離をとって駐車する。
- エアコンは外気を入れながら動かす。



# わが家の風水害 対策

## 風水害対策の基本は情報収集から



台風や豪雨は、襲来時期や規模をある程度予測することができます。日ごろから天気予報を気にかけて、注意が必要なときにはテレビやインターネットで最新の情報を収集するようにしましょう。

注意報は何か災害の起こる恐れのあるときに発令されます。警報は「重大な」災害の起こる恐れのあるときに発令されます。

### 台風



雨や風が強くなってから対策を始めるのは危険がともなうので、台風の接近が予測されたときには早め早めに準備をしましょう。

### 集中豪雨



集中豪雨とは、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。発生の予測が難しく、急激に状況が変化するため、少しでも異常や危険を感じたら、すぐに避難するようにしましょう。

#### ● 台風の大きさと階級分け

階級	風速15m(毎秒)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)

#### ● 台風の強さと階級分け

階級	最大風速(毎秒)
強い	33m以上～44m未満
非常に強い	44m以上～54m未満
猛烈な	54m以上

(気象庁による)

#### ● 風の強さと想定される被害

平均風速(毎秒)	予報用語	想定される被害
10m以上～15m未満	やや強い風	風に向かって歩きにくくなる。取り付けの不完全な看板やトタン板が飛び始める。
15m以上～20m未満	強い風	風に向かって歩けない。転倒する人が出る。ビニールハウスが壊れ始める。
20m以上～25m未満	非常に強い風(暴風)	しっかりと身体を確保しないと転倒する。風で飛ばされた物が窓ガラスが割れる。
25m以上～30m未満		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。
30m以上～	猛烈な風	屋根が飛ばされる。木造住宅の全壊が始まる。

(気象庁による)

#### ● 雨の強さと想定される被害

1時間の雨量(mm)	予報用語	想定される被害
10mm以上～20mm未満	やや強い雨	地面からの跳ね返りで足元がぬれる。長く降り続くときは注意が必要。
20mm以上～30mm未満	強い雨	傘をさしてもぬれる。側溝や下水、小さな川があふれ、小規模のかけ崩れが始まる。
30mm以上～50mm未満	激しい雨	道路が川ようになる。山崩れ、かけ崩れが起きやすくなり、危険箇所では避難の準備が必要。
50mm以上～80mm未満	非常に激しい雨	水しぶきで視界が悪くなる。地下に雨水が流れ込む。土石流が起こりやすい。
80mm以上～	猛烈な雨	大規模な災害が発生する恐れが強い。厳重な警戒が必要。

(気象庁による)

## 平常時の備え

家屋にも浸水や強風への備えが必要です。台風や豪雨が迫ってからの対策は危険なので、日ごろから周囲を点検しておき、自分で改善できないものは専門業者に相談してみましょう。

### 家屋のチェックポイント

#### 屋根

- かわらやトタンのひび割れ、ずれをなくす
- アンテナをしっかりと固定する

#### ベランダ

- 強風に飛ばされそうなものは置かない

#### 窓ガラス

- ひび割れ、破損、ぐらつきがないか確認

#### 屋外の設置物

- プロパンガスのボンベはしっかりと固定する

#### 雨どい

- つなぎ目のはずれ、塗料のはがれがないか確認
- 土砂や落ち葉で詰まらせないように掃除しておく

#### 雨戸

- がたつきがないように補強する

## 過去の被害を参考にしよう

風水害・土砂災害の被害は、地形と深い関係があるため、過去の被害の情報が役立ちます。昔から住んでいる人などに過去にどのような被害があったのか聞いてみましょう。また、ハザードマップで事前に危険箇所を把握しましょう。

### こんな土地はこんな災害に注意

- 浸水 沖積地、河川敷
- 土砂災害 造成地、扇状地、山地





# 被害が心配されるときには

## 風が強いとき

### 屋内では



風圧や飛来物で窓ガラスが割れ、破片が吹き込む危険があります。内側からガムテープを×にはり、カーテンを閉めておきましょう。

### 路上では



看板が飛んだり、街路樹が倒れたりする危険があるので、近くの建物の中に避難しましょう。ただし、大雨をとまなう場合には、地下室や地下街には逃げ込まないように。

## 大雨のとき

### 屋内では

床下・床上浸水の危険があります。家具や貴重品などを2階へ移動させましょう。



### 車の運転中は



豪雨で視界が悪く、操作ができなくなる危険もあります。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ときには、無理に再始動させるとエンジンを傷めてしまいます。

### 河原では



急な増水や土砂災害の危険があるので、川などには近づかず、すぐに避難しましょう。そこで雨が降ってなくても、サイレンなどの警報が聞こえたらすぐに逃げてください。

遠賀川中間観測所の水位がはん濫注意水位(3.70m)を超え、その後も水位の上昇が見込まれる場合には、なかもコミュニティ無線で「遠賀川が増水しています。注意してください。」と放送し、注意を呼びかけます。

## 土砂災害は前兆に注意を

土砂災害は発生すると大きな被害を引き起こします。長雨や大雨のときに次のような現象を確認したら、早めに避難し、防災機関に通報しましょう。

### がけ崩れ

- ・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
- ・小石がばらばら落ちてくる
- ・がけから音がする
- ・異様なにおいがする など

### 土石流

- ・近くで山崩れなどが発生
- ・立木の裂ける音や岩の流れる音がする
- ・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、流木が交ざる など

### 地すべり

- ・地鳴り、家鳴りがする
- ・根の切れる音がする
- ・地面が振動やひび割れをする
- ・家やよう壁、道路に亀裂が入る
- ・家やよう壁、樹木、電柱が傾く など

※大雨で土砂災害の危険性が高まったとき、自主避難の判断の参考になるよう「土砂災害警戒情報」が発表されることがあります。ただし、情報が発表されていなくても、普段と異なる状況に気づいたらすぐに避難してください。

## 危険を察知したら、とにかく**早期の避難**を心がけてください

### 風水害からの避難の注意点

#### 動きやすく安全な服装で

ヘルメットや防災ずきんで頭を保護。靴は長靴よりもひもでしめられる運動靴に。



#### 深さに注意

歩行可能な水深は、約50cm。水の流れが速ければ、20cm程度でも要注意。無理をせず、高所で救助を待つ。



#### 隣近所で声を掛け合い、**集団で避難する**

単独行動はしない。はぐれないようにお互いの体をロープで結ぶ。



#### 災害時要援護者の**安全を確保**

高齢者や傷病者などは背中に背負い、子どもには浮き袋をつけさせる。



#### 足元に注意

水面下にはマンホールや側溝などの危険が。長い棒をつえ代わりに突き、確認しながら歩く。



### 命を守る最低限の行動を

風水害からの避難は、避難所などへの「水平避難」か、階上への「垂直避難」のいずれかが基本です。危険が切迫している場合は、指定された避難所への移動だけでなく、命を守る最低限の行動が必要な場合もあります。



たとえば次のような状況で、建物倒壊の危険がないと判断される場合は、自宅や近隣建物の2階以上へ緊急一時避難し、救助を待つことも検討してください。

- 避難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、水の流れが速い

### 避難に関する情報に応じた行動を

#### ● 避難準備(要援護者避難)情報

避難するのに時間がかかる要援護者(高齢者や障がい者など)は、指定された避難所への避難行動を開始する。要援護者の避難を支援する人は支援行動を開始する。

#### ● 避難勧告

避難対象地域内のすべての住民は、指定された避難所への避難行動を開始する。

#### ● 避難指示

避難中の住民は、避難をただちに完了する。まだ避難していない住民は、ただちに避難行動に移る。もし避難する余裕がなければ建物の高所に移るなど命を守る最低限の行動をとる。



# わが家の火災予防 対策

## 主な出火原因別 防火のポイント

住宅火災の原因で多いものを挙げました。あらためて自分の生活を振り返り、日ごろから火災の予防を心がけるようにしましょう。

### コンロ

- 油料理の際はその場を離れない(天ぷら油は約360℃以上になると自然発火する)
- 周囲や上部に燃えやすいものを置かない
- 調理中は着衣への引火に注意する



### ガス・石油器具

- ストープで洗濯物を干かささない
- 周囲に燃えやすいものを置かない
- 給油は完全に火が消えたことを確認してから



### 放火

#### 敷地・建物への侵入を防ぐ

- 門扉・車庫・物置など、夜間の施錠管理を心がける
- 玄関や窓に防犯ブザーを設置する
- 建物や敷地に死角の要因となる物の整理整頓をする
- 死角となる個所に侵入監視センサーなどを導入する
- 防犯ブザーやセンサーなどが作動した場合の初動対応について把握しておく
- ふるさと見回り隊などの警戒パトロールに参加する
- 玄関先を明るくするための照明器具の導入を進める
- 長期間留守にする場合には、新聞配達を止めるようにする
- 長期間留守にする場合には、近隣住民への声かけをする
- チェーンロックを使用する
- インターホンシステムを導入する
- 建物外壁の不燃化と補修をする

### たばこ

- 寝たばこは絶対にしない
- 大きめの灰皿を使い、常に水を入れておく
- 吸い殻はくすかごに捨てず、水をかけて生ごみと一緒に捨てる



### 火遊び

- ライターやマッチは子どもの手の届かない場所に置く
- 花火をするときは必ず大人と一緒に
- 子どもだけを残して外出しない



### 電気器具

- 通電しているコンセントやプラグにほこりをためない
- たこ足配線をしない
- コードの上に重いものを載せない



#### 自宅周辺に燃えやすいものを置かない

- 可燃物は部外者の目に届かない場所に整理整頓する
- ごみの回収日を把握しておく
- ごみ回収のルールを徹底する
- 自転車などのカゴに物を放置しないようにする
- 車両などのボディカバーは防災製品を使用する
- 新聞やチラシはこまめに取り込む



## 住宅用防災機器を利用しましょう

火災予防を目的に作られた製品を家の中にそろえ、「火災が発生しにくい環境」を整えましょう。

### 住宅用火災警報器(住警器)を設置する

消防法により、すべての住宅に住警器の設置が義務付けられています。既設住宅でも平成23年6月までに、すべての市町村で条例によって義務化されました。住警器は、住宅火災からの「逃げ遅れ」を減らす切り札ですから、まだ設置していないお宅は、早めに設置するようにしましょう。



### 防災品を購入する

住宅火災の多くは、布団やカーテン、衣類といった室内の繊維製品に着火して燃え広がります。防災品は、繊維製品などを燃えにくく改良したもので、認定品にはラベルが表示されています。



### 初期消火の3原則

#### 通報

- 大きな声で「火事だ!」と叫び、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いて知らせること。
- 小さな火でも必ず119番に通報する。



#### 初期消火

- 備え付けの消火器のほか、水や座ぶとんなど身近なものを活用して消火する。



#### 避難

- 火が天井に届いてしまったら、まよわず避難する。
- 避難するときは可能な限り燃えている部屋の窓ガラスやドアを閉めて空気を遮断する。



### 生活のなかに防火の習慣を

#### ● 寝る前に必ず火の元を確認

ガスの元栓、こたつのコンセントなど、寝る前に火の元を点検する習慣をつけましょう。



#### ● 高齢者の部屋は1階に

高齢者や子ども、傷病者の部屋はできるだけ外に逃げやすい1階にしましょう。



### 消火器の使い方を覚えておきましょう

#### 1

安全ピンを上  
強く引き抜く



#### 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 風上にまわり、風上で構える
- 2 屋内では出入り口を背後にして、避難路を確保する
- 3 やや腰をおとして低く構える
- 4 熱や煙を避け、炎には真正面から向き合わない
- 5 炎を狙うのではなく、火の根元を掃くようにホースを左右に振る





# 自主防災組織に参加しよう

大災害が発生したとき、交通網の寸断などにより、消防や警察などの公共機関が十分に対応できない可能性もあります。そんなときに力を発揮するのが「自主防災組織」です。

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組織です。「自分たちのまちは自分たちで守る」という心がまえで、積極的に自主防災組織の活動に参加し、災害に強いまちをつくりましょう。



## 平常時の活動

### ● 地域内の防災環境の確認

災害発生時に、地域内に被害の拡大につながる原因がないか、また一人暮らしの高齢者世帯など援助を必要としている人がいないかなどの確認を行う。



### ● 防災訓練の実施

災害を想定して訓練を行い、消火器の使用法や応急手当など、防災活動に必要な知識や技術を習得する。



### ● 防災知識の普及

防災地図や防災カルテの作成、防災新聞の発行、防災講演会、防災イベントなどを通して、住民一人ひとりが防災に関心をもち、準備するよう取り組む。



### ● 防災資機材の整備

災害発生時に必要とされる資機材を、地域の実情に応じて準備しておく。また、定期的に点検や使い方を確認する。



## 災害時の活動

### ● 初期消火

### ● 避難誘導

### ● 安否確認

### ● 救出・救助

負傷者の救出、救護所への搬送など。



### ● 情報の収集・伝達

災害に関する正しい情報の収集とその伝達を行う。

### ● 避難所の管理・運営

水や食料などの配分、炊き出しなどの給食・給水活動。



# 災害時要援護者を災害から守ろう

突然の災害に見舞われたとき、大きな被害を受けやすいのは、高齢者や乳幼児、障がい者、傷病者など、なんらかの手助けが必要な人（災害時要援護者）です。災害時要援護者を災害から守るために、地域で協力し合いながら支援していきましょう。



## 災害時要援護者との交流を密にする

日ごろから近隣に住む災害時要援護者とあいさつを交わすなど交流を深めておく。また、プライバシーや本人の意思などに配慮しながら、支援のニーズを聞いておく。



## 災害時要援護者を把握する

近くに災害時要援護者が住んでいるかどうかを把握しておく。もし災害時要援護者がいれば、「要援護者台帳」への登録に協力してもらおう。



## 防災環境を点検する

避難路は車いすで通れるか、目の不自由な人にとって障害物がないかなど、災害時要援護者の身になって確認する。



## 一緒に防災訓練に参加する

災害時要援護者と一緒に防災訓練を行う。その際、災害が起きたときの安否確認や避難支援など、具体的な救援体制を決めておく。



## 困ったときは温かい気持ちで

災害時の混乱や被害が大きいつきほど、困っている人に温かい思いやりをもって接するようにしましょう。



## 災害時要援護者を誘導するポイント



### ● 目が不自由な人

- ひじにつかまってもらい、歩行速度に気をつけながら支援者が先に立って誘導する
- 進むべき方向は「○時の方向です」と時計の針で表現する

### ● 車いすを利用している人

- 階段は3人以上で援助を。上りは前向き、下りは後ろ向きで移動する

### ● 耳が不自由な人

- 口を大きく動かし、ゆっくりはっきりと話す
- 身振りや筆談、携帯電話の画面表示などで正確な情報を伝える



# 人が倒れていたなら (心肺蘇生法の仕方)

## 1 反応を確認する

耳元で呼びかけながら軽く肩をたたき、反応の有無を確認する。反応がなければ助けを呼び、119番通報とAEDの手配を依頼する。

## 2 反応がないときは呼吸を確認する

傷病者の胸と腹部を見て、上がったたり下がったりしていれば「呼吸あり」。動いていなければ「呼吸なし」(心停止)と判断し、**すぐに胸骨圧迫を行う**。

呼吸がある場合は、体を横向きに寝かせ、上の足のひざとひじを軽く曲げ手前に出す。上になった手をあごにあてがい、下あごを前に出して気道を確保する(回復体位)。



## 3 胸骨圧迫を行う

1 傷病者を平らな場所におお向けに寝かせ、救助者はその横わきに両ひざ立ちになる。

2 胸の真ん中に片方の手のひらの手首に近い部分を当て、その上にもう一方の手のひらを重ねる。

3 ひじを伸ばし、胸全体が少なくとも5cm沈むように胸を押す。この動作を1分間に少なくとも100回のリズムで、絶え間なく30回連続で行う。



乳児の場合は2本の指で、胸の厚さの3分の1程度沈むように押す。

## 4 呼吸がなければ人工呼吸を行う(2回) ※省略可能

1 おお向けに寝かせる。

2 片方の手のひらを額に当て、もう片方の手の人さし指と中指を下あごの先に当てて持ち上げ、頭を後ろにそらす。



3 気道を確保したまま傷病者の鼻をつまむ。大きく口を開けて傷病者の口をおおい、1秒かけてゆっくりと息を吹き込む。吹き込みながら胸が上がるのを確認する。



4 いったん口を離し、もう1回吹き込む。

●口と口が直接接触することに抵抗がある場合などは、胸骨圧迫だけを繰り返す。

## 5 心肺蘇生法を行う

胸骨圧迫を30回、人工呼吸2回を1セットとして、この動作を救急隊またはAEDが到着するまでくり返す。



小児・乳児の場合も、人工呼吸を2回、胸骨圧迫を30回の割合でくり返す。

## AEDが届いたら

電気ショック(除細動)は、心停止の傷病者の救命に大変有効な手段です。心肺蘇生法を行っている途中で、「AED(自動体外式除細動器)」が届いたら、AEDによる応急手当てを優先させましょう。電源を入れると音声メッセージとランプで実施すべきことを指示されますので、それに従って操作してください。

## AEDを設置している公共施設

- 中間市役所
- 中間市消防署
- 東部出張所
- ハピネスなかま
- 中間市体育文化センター
- 中間市営野球場
- 市宮庭球場(ジョイパルなかま)
- 中間市武道館(天道館)
- 生涯学習センター
- 子育て支援センター
- 中央公民館
- 働く婦人の家
- 市民図書館
- なかまハーモニーホール
- 保健センター
- 底井野小学校
- 中間東小学校
- 中間小学校
- 中間北小学校
- 中間南小学校
- 中間西小学校
- 中間中学校
- 中間北中学校
- 中間東中学校
- 中間南中学校
- 中間市児童センター(親子ひろばリンク)
- 中間市北学童保育所
- さくら保育園



# 緊急時の連絡ガイド

## 緊急時の連絡は…



消防指令室

「火事ですか、救急ですか」

「火事です」「救急です」

「場所はどこですか」「何か目標はありますか」

「〇〇市〇〇町〇〇番です」「〇〇ホールの前です」

「何が燃えていますか?」「どうしましたか」

火災や事故の状況、傷病者の状態を、見たまま簡潔に伝える

「あなたの名前、電話番号を教えてください」

「〇〇〇〇〇〇です。電話番号は……」



通報者



## 携帯電話から119番にかけるときの注意点

- 通報場所や電波状態によっては、隣接する他市町村の消防につながることがあります。この場合、該当する地域の管轄に転送しますので、自分のいる場所を伝えて係員の指示に従ってください。
- 車を運転中に携帯電話を使用することは法律で禁止されています。必ず安全な場所に停車してから電話をかけてください。

## 災害時の家族の安否確認は…

### ● 災害用伝言ダイヤル「171」を利用する

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の集中が予測される場合に、災害用伝言ダイヤルサービスを開始します。事前契約は不要で、サービスの開始はテレビなどで知らせます。(使い方は裏表紙を参照)

### ● 携帯電話の「災害用伝言板」を利用する

携帯電話各社は、大規模災害発生時に災害用伝言板サービスを提供します。被災地の人の安否情報を伝言板に登録でき、登録された伝言は、同じ会社の携帯電話はもちろん、他社の携帯電話やPHS、パソコンからも見ることができます。(使い方は裏表紙を参照)

### ● 「公衆電話」を利用する

大規模災害時で広範囲にわたり停電が発生している場合には、公衆電話は無料で通話(国内のみ)できます。

#### 緊急通話用ボタン付き電話

緊急ボタンを押すか、コインを入れて通話(通話後コインは返却されます)

#### デジタル電話

カードを挿入しなくても受話器をとるだけで通話が可能

### ● 遠隔地に連絡中継点をつくる



災害時であっても、被災地から被災地以外の場所への電話は比較的つながりやすいと考えられます。そこで、遠隔地の親せきや友人などに依頼して、連絡中継点になってもらう方法も有効です。