

## 自然災害と避難

あらゆる自然災害からの確に身を守ろう



### 風水害から身を守る

#### ■ 公共機関の情報を聞く

気象庁や自治体の災害情報をしっかり把握しよう。自治体から避難情報が発表されたら安全を確保した上で速やかに避難。

#### ■ 浸水危険箇所を知る

ハザードマップなどで浸水が起きやすい箇所を確認しておき、避難経路などを複数考えておこう。

#### ■ 排水設備の点検と清掃

雨水ますや側溝のまわりのゴミは常日頃から清掃し、水がしっかり排水するように気をつけよう。

#### ■ 簡単な浸水防止

土のう、水のう、止水板などを活用しよう。ゴミ袋に半分程度の水を入れた「簡易水のう」を並べたり、長い板を利用する方法も。

#### ■ 台風は通り過ぎるのを待つ

台風接近時に外にいた場合は、近くの施設で通り過ぎるのを待とう。自宅にいる場合は外出を控えよう。

#### ■ エレベーターは使わない

暴風で電線が切れると停電になり、エレベーターに閉じ込められるおそれがある。台風や大雨のときはなるべく階段を使おう。

#### ■ ひざ下まで水が来る前に避難する

浸水時に歩行可能な水位の目安はひざ下まで。水位が低くても水の勢いで動けなくなることもある。早めに避難を。冠水している道路を移動するときは傘などで地面を探って、溝や穴に転落しないように注意しよう。

#### ■ 地下からより高いところへ避難

地上が冠水すると地下に水が流れ込んで避難が難しくなることがある。地上に出て、2階以上の頑丈な建物に避難しよう。



### 土砂災害から身を守る

#### ■ 土砂災害の前兆を察知しよう

がけ崩れ

がけにひびが入ったり、小石がバラバラ落ちたり、がけから水が湧き出たりする。湧き水が止まる、濁る、地鳴りが聞こえるなど。

地滑り

地面のひび割れや陥没、亀裂や段差の発生、崖や斜面から水が噴き出す、井戸や沢の水が濁る、地鳴り・山鳴りがする、樹木が傾くなど。

土石流

山鳴りがする、急に川の水が濁り、流木がまざり始める。腐った土のおいがする、雨が続けるのに河の水位が下がる、立木が裂ける音や石がぶつかり合う音が聞こえるなど。

#### ■ 避難場所を確認しておく

指定避難場所や連絡方法について、普段から家族で話し合い、避難経路も確認しておこう。避難のときは持ち物を最少限にして両手が使えるようにする。

#### ■ 早めの避難

危険が高まりそうだと感じたら、非常持ち出し袋を用意し、活動しやすい服装に着替えて、いつでも避難できるように準備しよう。

#### ■ 土砂災害危険箇所を知る

ハザードマップで地域の土砂災害危険箇所を確認しておこう。

## 地震のときの安全避難

### 地震災害から身を守る



#### 地震が発生したら

##### ■ 最優先で自分の命を守る

強い揺れで家具の転倒やガラスなどの落下などで命に関わる負傷をする場合もある。物が「落ちてこない・倒れてこない・移動しない」場所に直ちに移動し、自分自身と家族の命を守ることを最優先に考えて行動を。

##### ■ 揺れが収まってから行動する

あわてて外に出ると、転倒、落下物やガラスの破片などで負傷するおそれも。

##### ■ 火元を確認する

火を使っているときには、揺れが収まってから火の始末をする。



##### ■ 出口を確保する

揺れが収まったときにいつでも避難できるように、部屋の窓や戸、玄関のドアを開けて出口を確保する。

##### ■ ガラスや塀、石垣から離れる

屋外にいたら、瓦の落下、ガラスの飛散、ブロック塀や石垣などの崩壊の危険があるので近づかない。

##### ■ 万が一閉じ込められたら

万が一一部屋に閉じ込められたり、身動きできなくなったら、体力の消耗をおさえながら、硬い物でドアや壁を叩き、大きな音を出して自分がいることを知らせよう。



#### 命を守る安全避難

#### 自助

大きな地震が発生すると、思いもよらない危険がいたるところに発生します。地震が起こったとき、どこにいるかによっても、身に迫る危険は大きく異なります。その中を、命を守りながら、安全に避難するために、さまざまな状況での安全避難のポイントを知っておこう。

##### ■ 川のそばにいたら

津波は川下から川上に向かって押し寄せてくる。川の流れに対して直角方向にすばやく避難しよう。海が見えない場所でも油断せずに。

##### ■ 落下物・倒壊物に注意

住宅地では屋根瓦やエアコンの室外機、植木鉢などの落下や石垣やブロック塀の倒壊などで命を落とす危険が。繁華街やオフィス街では、看板やガラスの破片などの落下に備え頭を守ろう。

##### ■ 土砂崩れ・道路の異変に注意

地形によっては地盤が緩んで、土砂崩れ、落石の恐れがある。道路のひび割れや陥没なども起こりえる。特に夜間の避難の際には十分に異変に注意しよう。

##### ■ 地下にいたら

地下街で停電が起きると、パニックが起こる危険が高まる。地下街では60m ごとに非常口が設置されているので、ひとつの非常口に殺到せず、壁伝いに歩いて避難しよう。

##### ■ ひび割れたビルは危険

ひびが入ったビルから落下する外壁やタイルで命を落とすおそれもある。ビルの柱や耐震壁がひび割れていたら、倒壊の危険があるので近づかないこと。

##### ■ 冬場の避難

防寒対策を十分にしておき、避難後の寒さに備えよう。冬はストーブなどの使用により火災の危険もあるので、火災に注意して避難しよう。

##### ■ 海辺にいたら

すぐに近くの高台や津波避難ビルに移動しよう。それがない場合には、より高い建物へ。監視員やライフセーバーがいる海水浴場では、指示に従って避難しよう。

##### ■ 切れた電線に注意

切れたり、垂れ下がっている電線は、電気が通っている場合があり、感電の危険がある。絶対に触らないこと。電線に樹木や看板などが接触していたら、近づかないこと。

##### ■ 人混みにいたら

人混みで走り出したりすると、その行動がパニックを引き起こし、事故になる危険がある。不正確な情報などに惑わされず、まわりの人に心遣いしながら行動を。

##### ■ 火災になったら

命に関わる火災の煙。ハンカチなどで口、鼻を覆い、できるだけ低い姿勢で、煙を吸わないようにして移動しよう。煙で前が見えない場合は壁伝いに避難しよう。

##### ■ 夜間の避難

夜間の避難は、見通しが悪いので危険。停電時には懐中電灯を使い、しっかりと目で確認しながら、広い道を通行するなどして避難しよう。

##### ■ 次の避難できる場所を考えておく

避難した場所に新たな危険が及ぶこともある。次に逃げられる場所があるところに避難することを、普段から心にとめておこう。

## 大災害のときは助け合って命を守ろう

住民同士 助け合うことで  
多くの命を救える



大災害の際には、住民同士が助け合わなければ、被災の混乱を乗りきることはできない。自分や家族だけが助かれればいいということではなく、まわりの人と力を合わせて、一人でも多くの人を助けることで被害を軽減することができる。

### ■ 迷わず協力を頼む

倒れている人に声をかけて反応がない場合には、大声で「誰か来てください。人が倒れています！」と近くの人に協力を頼もう。付近に AED（自動体外式除細動器）があれば、持って来てもらおう。

### ■ 助け合って救助する

柱や梁などにはさまれている人を発見したら、まわりの人にも声をかけ、力を合わせて助けよう。意識があるかどうかを確認し、励ますことも大切。車に積んであるジャッキなども活用できる場合もある。

### ■ 応急救護を行う

大災害では負傷者が多くなるが、道路が通行できなくなり、救急車の到着が遅れたり困難になり、救出活動が間に合わないことも考えられる。軽い怪我などの処置を身に付けておけば、多くの人々の救護に貢献できる。

## 4つの備え 今すぐ備えよう

### 1 物の備え

生きのびるために何より必要なのは水と食料。  
そして最低限の生活必需品だ。  
もし水が出なくなったら、もし孤立したら、もし1週間流通がストップしたら…など、「もしも」のときを想像し、いつやって来るかわからないそのときのために、備蓄をしよう。

- 日常備蓄
- 最少限備えたい生活用品
- 備蓄品のリスト作りとチェック
- 非常用持ち出し袋の準備
- 備蓄5つのポイント

### 3 室外の備え

安全避難のために、家のまわりの状況や危険をよく知っておこう。避難経路を調べ、事前に時間を変えて何度か歩いてみよう。

- 住んでいる地域について知る
- 避難先を確認する
- 地形を知る
- 地域の危険度を知る
- 身を守る場所を知る

### 2 室内の備え

家具などの下敷きにならないように転倒・落下・移動を防いでおくとともに、ガラスの飛散防止対策もしておく  
と安心だ。  
通路が物でふさがらないようにしておこう。

- 家具転倒防止対策
- 照明、テレビや電子レンジなど重量物の落下防止対策
- キャスター付き家具の移動防止対策
- 吊り戸棚などの収納物飛び出し防止対策
- 食器棚のガラスや窓ガラスの飛散防止対策
- 引き出しの飛び出し防止対策
- 建物の耐震化
- 出火・延焼を防ぐ防火対策

### 4 コミュニケーションという備え

災害時には、地域住民同士の助け合いが重要。普段から近隣の方々とあいさつを交わし、町内会などが主催する行事や防火防災訓練に参加して付き合いの輪を広げておこう。

- 家族で災害について話し合おう
- 防災ネットワークを育もう
- マンションの災害対策
- 安否確認と情報収集
- 防火防災訓練に参加しよう

## いざというときのための日常備蓄

災害は時も場所も  
選ばずやって来る

### 備えよう！日常備蓄

大きな災害が起こり、インフラが破壊されると、行政も機能しなくなることがある。支援が届くまで、少なくとも1週間は自力で暮らすことができるように「備蓄」したい。なくなったら困る物を買置きして、古い順から使うようにするのが、「日常備蓄」の考え方。各々の生活スタイルに応じて、自宅で避難生活を送るために備えておくべき品目や量を自分たちで考え、備えておこう。家族の備えは最低3日分、できれば1週間分を備蓄しよう。日頃から消費期限などをチェックし、廃棄を極力減らせるように、食べたり使ったりしながら備えよう。

#### ■食品

- 水（飲料用、調理用など）  
1人1日2ℓ×家族の人数×3~7日
- 主食（レトルトご飯、乾麺、即席麺、無洗米など）
- 主菜（缶詰、レトルト食品、冷凍食品）
- 缶詰（果物、小豆など）
- 野菜ジュース
- 加熱せず食べられる物（かまぼこ、チーズなど）
- 菓子類（チョコレートなど）
- 栄養補助食品
- 調味料（しょうゆ、塩など）

#### ■生活用品

- 生活用水
- 簡易トイレ
- 充電式などのラジオ
- 懐中電灯
- ポリ袋
- 常備薬
- 乾電池
- 食品包装用ラップ
- ティッシュペーパー
- カセットコンロ・カセットボンベ
- トイレトーパーパー
- 除菌ウェットティッシュ
- 使い捨てカイロ
- ライター
- ラテックス手袋

### 非常時に持ち出すものを準備

万が一自宅が損傷したり、流失するような事態が迫っているときには、必要最低限の物を持って避難することで精一杯になることを想定しておかなくてはならない。そのような危険な状態では命を守ることが最優先になるため、避難所まで持ち歩ける必要最低限の物を入れた「非常用持ち出し袋」を準備しておきたい。

#### ■非常用持ち出し袋の中身

- 水
- 食品（最低3日分）
- 衣類・下着
- レインウェア
- ひもなしのズック靴
- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 電池・携帯充電器
- 防災用ヘルメット・防災頭巾
- ライター
- ろうそく
- 救急用品（ばんそうこう・消毒液・包帯・常備薬など）
- 軍手
- 毛布
- 使い捨てカイロ
- 洗面用具
- 歯ブラシ・歯磨き粉
- タオル
- ペン・ノート

#### ■非感染症対策グッズ

- マスク
- 手指消毒用アルコール
- 石けん・ハンドソープ
- ウェットティッシュ
- 体温計

#### ■まとめておきたい大切なもの

- 現金
- 貯金通帳
- 免許証・マイナンバーカード
- 健康保険証・診察券
- お薬手帳
- 年金手帳
- 印鑑
- 家族の写真

#### ■乳児がいる家庭の備え

- おむつ
- お尻拭き
- ミルク
- 使い捨て哺乳瓶
- 離乳食
- 携帯カトラリー
- 抱っこひも
- ネックライト
- 子どもの靴

#### ■高齢者がいる家庭の備え

- 大人用紙パンツ
- 杖
- 補聴器
- 入れ歯
- 入れ歯洗浄剤
- 持病の薬
- お薬手帳のコピー
- 男性用吸水パッド
- デリケートゾーン洗浄剤

#### ■女性の備え

- 生理用品
- サニタリーショーツ
- おりものシート
- 中身の見えないゴミ袋
- 防犯ブザー／ホイッスル

## 避難所生活の心得 思いやりと協調

### 避難所のルールとマナー

避難所では、ルールを守り、避難者もできる範囲で役割分担して、助け合いながら生活しよう。避難所には配慮が必要な人たちも多く生活している。他者への心配りを忘れずに。みんなが不安やストレスを抱えている避難生活。お互いに思いやりを持って、いたわり合いながら生活したい。

#### ■ プライバシーを守る

居住スペースはそれぞれの家と同じ。女性や子どもがいる家庭や要配慮者には気を配りながら、プライバシーを尊重しよう。

#### ■ トイレをきれいに

トイレは多くの人が利用するので、それぞれの施設の指示に従って使用しよう。断水の場合はトイレトペーパーを流さないなど、しっかりと注意を守って清潔に保ちたい。

#### ■ 水の確保

水道が使えないときは、施設の管理担当者の指示に従い、飲み水や生活用水を確保する。井戸水を飲用に使う場合は必ずろ過、煮沸しよう。

#### ■ 防犯対策

自分の身は自分で守ることを心がけ、怪しい人を見かけたら、警官や施設の担当者に連絡しよう。

#### ■ 物資の配給

状況によっては一人分の食料や物資を何人かで分け合わなければならないこともある。我れ先にと焦らず、列に並べない要配慮者への思いやりも忘れずに、自分の順番を待とう。

#### ■ 炊き出しは衛生管理をしっかり

調理や盛りつけの時、トイレの後、食事の前には石けんでしっかり手を洗おう。調理器具も作業が変わる度に洗浄と消毒を行う。

#### ■ 食中毒の予防

一年を通じて食中毒は発生する。手洗い、食器の洗浄をしっかり行うことが原則。水が使えないときには、使い捨て容器にラップを敷いて使おう。

#### ■ 環境変化による体調不良に注意する

環境の急な変化で体調を崩さないように気をつけよう。夏は水分補給を心がけ、冬は効率的に暖がとれるように工夫する。狭いスペースで運動不足にならないよう、積極的に体操などで身体を動かそう。

#### ■ 衛生的に

土足禁止にして、通路と居住スペースは分けよう。ゴミ捨て場所を決め、悪臭やハエなどが発生しないよう、ゴミはしっかり封をしよう。

#### ■ 喫煙ルールを守る

周囲の人に迷惑がかからないよう、喫煙できる場所を決める。喫煙者は受動喫煙や火災に十分気をつけよう。

#### ■ ペットの世話

避難所のルールに従って、飼い主が責任を持って世話を行う。

#### ■ 感染症の予防

風邪、インフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなるので、こまめに手指の消毒、うがいを行おう。

#### ■ 睡眠と消灯

避難所では睡眠不足で体調を崩すことがある。みんなが眠れるように協力し合おう。暗さが不安なときは懐中電灯に白いポリ袋をかぶせて簡易的なランタンを作ったりして、周囲に迷惑がかからないように明かりをとるなどの工夫も。

#### ■ 熱中症の予防

真夏の避難所は熱中症に注意しよう。こまめに水分・塩分を補給し、通気性の良い吸湿・速乾の衣服で暑さをしのごう。