

はじめに

富岡町の皆様へ

東日本大震災と福島第一原子力発電所の事故から、13年が経過し、その後も、日本各地において様々な災害が発生、本年一月一日の能登半島地震では最大震度7の大地震と津波等の被害を見て、あの日の記憶がよみがえった方も多かったのではないのでしょうか。

昔から、「天災は忘れたころにやってくる」と言われておりますが、全国的に見ても、近年は地震災害だけでなく、大雨や大規模な土砂災害の頻度も増しているように感じます。福島県においても、昨年9月の台風13号接近の際には、県内ではじめて線状降水帯が発生し、浜通りに大きな爪痕を残しました。

自然災害を未然に防ぐことは極めて困難ですが、事前に対策をすることにより、その被害を最小限に留めることはできます。

防災の基本は「自分の命は自分で守ること」です。

この防災マップをご覧になって、災害のリスクと備えについて関心を持たれ、ご家族やご近所、職場の仲間などと防災について考えていただくきっかけになりますよう、そして、結果的に一人でも多くの方の命を守ることに繋がりますよう、ご活用ください。

地域の防災力を高める 自助・共助・公助

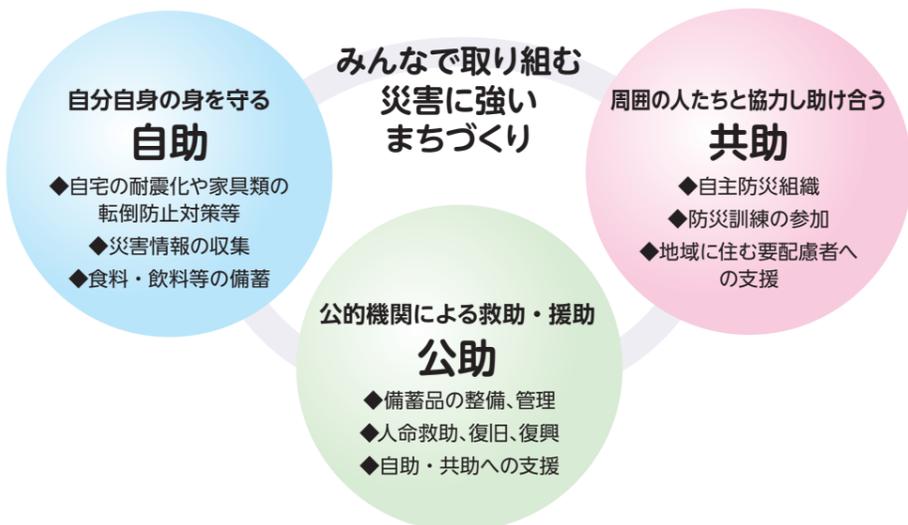
地震や洪水、台風等の自然災害による被害は、わたしたちの日ごろの努力によって減らすことが可能です。

行政による「公助」はいうまでもありませんが、自分の身は自分で守る「自助」、地域や身近にいる人どうしが助け合う「共助」こそが、災害による被害を少なくするための大きな力となります。ただし、身のまわりの人を助けるには、まず自分自身が無事でなければなりません。

「自助」があつての「共助」です。

災害が起きてからでは間に合いません。

いざという時に備え、適切な行動ができるよう日常的に防災を意識しましょう。



出典：内閣府ホームページ(<https://www.bousai.go.jp/index.html>)を加工して作成

家族みんなで防災会議

災害は家族が一緒にいるときに起こるとは限りません。いざというときに慌てず行動できるよう、本書を活用いただき、家族で普段から話し合っておきましょう。

- | | | | |
|---|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> 家具の置き方、工夫していますか? | | <input type="checkbox"/> 避難場所や避難経路確認していますか? | |
| <input type="checkbox"/> 食料・飲料などの備蓄、十分ですか? | | <input type="checkbox"/> 関連お役立ちサイト、把握していますか? | |
| <input type="checkbox"/> 非常用持ち出しバッグの準備、できていますか? | | <input type="checkbox"/> もしもの時の情報収集、していますか? | |
| <input type="checkbox"/> 安否確認方法決まっていますか? | | | |

出典：首相官邸ホームページ(<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/bousai/index.html>)を加工して作成

「避難」って何をすればいい?

ひなん 「避難」って何すればいいの?

町が開設した指定避難所に行くことだけが避難ではありません。「避難」とは「難」を「避」けること。下の4つの行動があります。



※立ち退き避難とは、災害リスクのある場所にいるかたが、そこには命が脅かされるおそれがあることから、その場を離れ安全な場所に移動すること。

「3つの条件」が確認できれば浸水の危険があっても自宅に留まり安全を確保することも可能です

<p>① 家屋倒壊等氾濫想定区域に入っていない (入っていると…)</p> <p>流速が速いため、木造家屋は倒壊するおそれがあります</p> <p>地面が削られ家屋は建物ごと崩落するおそれがあります</p>	<p>② 浸水深より居室は高い</p> <table border="1"> <tr> <td>3~4階</td> <td>5m~10m未満 (3階床上浸水~4階軒下浸水)</td> </tr> <tr> <td>2階</td> <td>3m~5m未満 (2階床上~軒下浸水)</td> </tr> <tr> <td>1階</td> <td>0.5m~3m未満 (1階床上~軒下浸水)</td> </tr> <tr> <td>1階床下</td> <td>0.5m未満 (1階床下浸水)</td> </tr> </table>	3~4階	5m~10m未満 (3階床上浸水~4階軒下浸水)	2階	3m~5m未満 (2階床上~軒下浸水)	1階	0.5m~3m未満 (1階床上~軒下浸水)	1階床下	0.5m未満 (1階床下浸水)	<p>③ 水がひくまで我慢でき、水・食糧などの備えが十分 (十分じゃないと…)</p> <p>水、食糧、薬等の確保が困難になるほか、電気、ガス、水道、トイレ等の使用ができなくなるおそれがあります</p>
3~4階	5m~10m未満 (3階床上浸水~4階軒下浸水)									
2階	3m~5m未満 (2階床上~軒下浸水)									
1階	0.5m~3m未満 (1階床上~軒下浸水)									
1階床下	0.5m未満 (1階床下浸水)									

豪雨時の屋外の移動は車も含め危険です。やむをえず車中泊する場合は、浸水しないよう周囲の状況等を十分に確認して下さい。

内閣府：新たな避難情報に関するポスター・チラシを引用

避難行動ガイド①

警戒レベルについて 警戒レベルは、水害や土砂災害に備えて住民がとるべき行動をお知らせするために5段階にレベル分けしたもので、市区町村が避難情報と合わせて出す情報です。

避難情報等 (警戒レベル)				河川水位や雨の情報 (警戒レベル相当情報)	
警戒レベル	状況	住民がとるべき行動	避難情報等	防災気象情報(警戒レベル相当情報)	
				浸水の情報(河川)	土砂災害の情報(雨)
5	災害発生又は切迫	命の危険 直ちに安全確保! ・警戒レベル5は、すでに安全な避難ができず命が危険な状況です。 ・警戒レベル5緊急安全確保の発令を待ってはいけません! ・ただし、警戒レベル5は、市区町村が災害の発生・切迫を把握できた場合に、可能な範囲で発令される情報であり、必ず発令される情報ではありません。	緊急安全確保	5相当 氾濫発生情報	大雨特別警報(土砂災害)
~~~~~ < 警戒レベル4までに必ず避難! > ~~~~~					
4	災害のおそれ高い	<b>危険な場所から全員避難</b> ・警戒レベル4避難指示は、立退き避難に必要な時間や日没時間等を考慮して発令される情報で、このタイミングで危険な場所から避難する必要があります。	避難指示	4相当 氾濫危険情報	土砂災害警戒情報
3	災害のおそれあり	<b>危険な場所から高齢者等は避難</b> ・「高齢者等」は障害のある人や避難を支援する者も含んでいます。 ・さらに、高齢者等以外の人も必要に応じ、普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、自主的に避難するタイミングです。	高齢者等避難	3相当 氾濫警戒情報 洪水警報	大雨警報
2	気象状況悪化	自らの避難行動を確認	大雨・洪水・高潮注意報(気象庁)	2相当 氾濫注意情報	—
1	今後気象状況悪化のおそれ	災害への心構えを高める	早期注意情報	1相当 —	—

※市区町村長は、河川や雨の情報(警戒レベル相当情報)のほか、地域の土地利用や災害実績なども踏まえ総合的に避難情報等(警戒レベル)の発令判断をすることから、警戒レベルと警戒レベル相当情報が出るタイミングや対象地域は必ずしも一致しません。

避難指示等が発令されたら速やかに避難行動をとる必要がありますが、突発的な災害では、発令が間に合わないこともあります。避難指示等が発令されていなくても、警戒レベルに相当する気象情報を認識し、危険を感じたら早めに避難行動をとってください。大切なことは「自分で判断する」ということです。

**警戒レベル5**はすでに災害が発生・切迫している状況です。また、必ず発令されるものではありません。

**警戒レベル3 高齢者等避難**や**警戒レベル4 避難指示**で、地域の皆さんで声をかけあって、安全・確実に避難しましょう。



(ページ内の図表は内閣府・気象庁ホームページより抜粋、編集)

# 避難行動ガイド②

## 避難行動に関する行政発令の避難情報の種類と、住民の皆さまの対応

避難指示などは、災害の種類ごとに避難行動が必要な地域を示して発令しますが、地域やご家庭などの事情によって、「避難指示」を待たずに避難が必要と考えられる場合は、「自主避難」をお願いします。

区分	立退き避難など住民の皆さまの行動
高齢者等避難	・気象情報に注意を払い、立退き避難の必要について考える。 ・立退き避難が必要と判断する場合は、その準備と立退き避難をする。 ・要配慮者(障がい者や高齢者で避難行動が困難な人)は、この段階で立退き避難をする。
避難指示	・非常時持ち出し品をもって、立退き避難をする。 ・立退き避難することが、かえって危険と判断される場合は、屋内で安全を確保する。
緊急安全確保	・既に災害が発生している状況であり、命を守るための最善の行動をとる。 ・町が災害発生を把握していない場合もあり、必ず発令されるものではないことに留意する。

※「自主避難」とは、避難指示などを待たず、自主的に地区集会所、親戚や友人の家などの安全な場所へ避難することです。その際は、出来るだけ必要な食糧、飲物、日用品などを持参するようにしてください。

※雨が降り続いていたら、テレビ・ラジオ・スマートフォン・パソコンなどで最新の気象情報入手しましょう。特に、河川氾濫の浸水想定区域や土砂災害警戒区域にお住まいの方は、自分で早めに判断し、「危ない」と思ったら、直ちに危険な区域から離れる行動(自主避難)することが命を守ることにあります。

## 自主防災組織

### 自主防災組織の活動内容

自主防災組織とは、自治会などの単位で結成されるもので、地域のみなさんが自主的に連携して防災活動を行う団体のことをいいます。災害による被害を最小限におさめるためには、「自分たちの地域は自分たちで守る」という考え方が重要となります。

#### 平常時

災害に備えるために、日頃から地域のみなさんに、防災知識・防災活動の必要性を理解してもらう活動を行います。

- 地域内の安全点検  
地域内の危険箇所や問題点を確認し改善します。
- 防災知識の普及と啓発  
地域住民に防災知識を広め、関心を持ってもらいます。
- 防災訓練  
災害に備え、消防署などの指導のもと訓練を行います。



#### 災害時

人命を守り被害の拡大を防ぐために、地域のみなさんが協力して、火災の初期消火や負傷者等の救出・救護などを行います。

- 初期消火  
近隣の人と初期消火活動を行います。
- 救出・救助  
負傷者などの救出・救助や、応急手当を行います。
- 避難誘導  
避難経路の安全を確認し、住民を避難場所へ誘導します。
- 情報の収集と伝達  
防災関係機関と連絡を取り、情報を住民に伝達します。
- 避難所の管理と運営  
避難所を立ちあげ、運営に協力します。



### 要配慮者への協力

高齢者・乳幼児・傷病者・外国人の方々は、災害時の避難行動や言葉の理解などで大きなハンデを負うことになります。地域のみなさんは日頃からコミュニケーションをとりあって、災害時には相手に適した誘導方法で早めの避難ができるように協力しましょう。

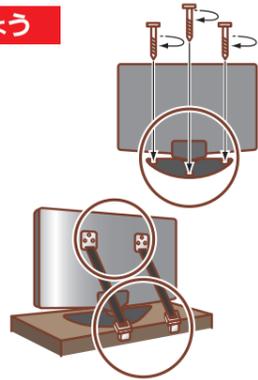
- 高齢者・乳幼児・傷病者・外国人の方には  
高齢者や乳幼児は、手をつなぐ、背負うなどよりしっかり援護します。傷病者には複数の人で対応しましょう。急を要するときは、ひも等を使って背負い、安全な場所へ避難しましょう。外国人の方で言葉が通じない場合には、身振りを交えて誘導します。
- 車椅子を利用する人には  
車椅子を利用する人の場合は、必ず3人で協力し、階段を上がるときは前向きに、下がる時は後ろ向きにして、恐怖感を与えないように配慮しましょう。
- 目の不自由な人には  
まず、「お手伝いしましょうか」などの声をかけましょう。話しかける相手の声が頼りなので、話すときは、はっきりゆっくり、大きな声で話し、誘導するときは、杖をもっていないほうのひじのあたりを軽く触れるか、腕をかして、半歩前くらいをゆっくり歩きましょう。
- 耳の不自由な人には  
話すときは、近くまで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。口頭でわからないようであれば、紙とペンで筆談しましょう。紙やペンがなければ、相手の手のひらに字を書いて筆談しましょう。



## 家の中の安全対策 地震に備えて日頃から家具の固定や配置の見直しで「安全空間」を作っておきましょう。

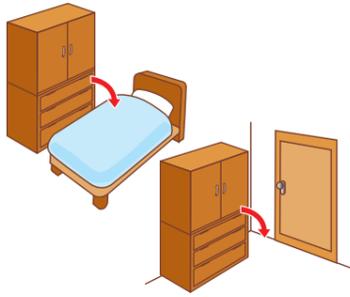
### ！家具や家電は固定しましょう

家具の固定方法はいろいろありますが、正しいやり方で行わなければ効果は期待できません。出来るだけ作りつけにすることを検討しましょう。また、テレビや電子レンジ、パソコンなどの電化製品は、激しい揺れで飛んでくる可能性があります。耐震固定ベルトや耐震マットを使いましょう。



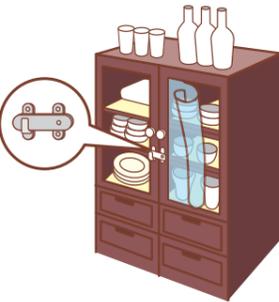
### ！家具は倒れる向きを考えて配置しましょう

「大地震では、家具は必ず倒れるもの」と考えて、万が一倒れてきても安全なように、家具の向きと配置を確認しましょう。また、倒れた家具が避難経路をふさぐことがないように、併せて確認しましょう。



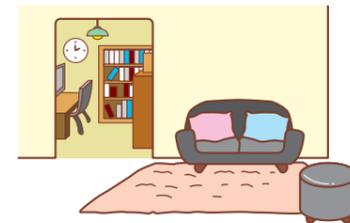
### ！家具の上や中身の物にも注意しましょう

家具本体だけでなく、家具の引き出しや扉、ガラス部分も確認しましょう。収納物が飛び出して身体に当たったり、避難経路に散乱して、ケガをする危険があります。扉が開かないようにとめ金をつけたり、ガラス飛散防止フィルムを貼るなどの対策をとりましょう。また、家具の上や高い位置に重い物を置かないようにしましょう。



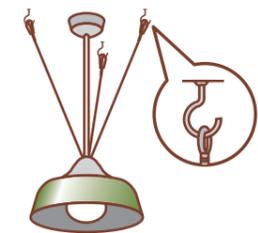
### ！家具部屋をつくりましょう

お子さんやお年寄りのいる部屋の安全を確認しましょう。寝室や子ども部屋など、家族が長時間を過ごす部屋には、できるだけ家具を置かないようにするために、背の高い家具などを一部屋にまとめておくのも有効です。



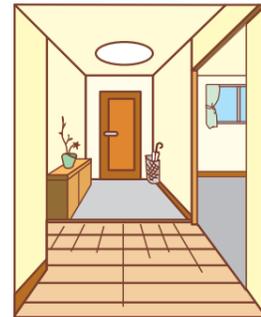
### ！壁・床・天井にも気を配りましょう

壁に飾られた額やオブジェ、天井から吊り下げられた照明は、地震の際にどうなるでしょう。ガラスの破片などが床一面に広がったりしませんか。照明などは出来るだけ作りつけにし、スリッパやズック靴などを使えるように置いておきましょう。



### ！生き残るため、死なないための努力を

『緊急地震速報』を見聞きしても、家の中に安全な場所がなければどうしようもありません。また、逃げようにも逃げられない状態を避けるためにも、安全な避難経路が確保できるよう、日ごろからお部屋の状況に応じた手立てを行いましょう。



## 家の周囲の安全対策 以下のポイントをチェックし、適切に補修を行ってください。

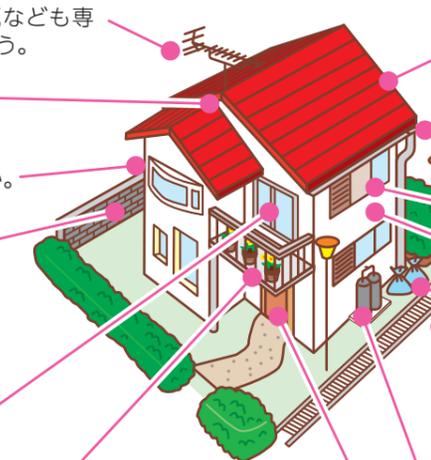
不安定な屋根のアンテナや、瓦なども専門家に頼んで直してもらいましょう。

瓦のひび割れ、ずれ、はがれがないか点検します。

板壁に腐りや浮きはありますか。

どこにでもあるブロック塀。土中にしっかりとした基礎のないもの、鉄筋が入っていないもの、控え壁がないものは危険です。補強しましょう。ひび割れや鉄筋のさびも修理しておきます。

ひび割れ、窓枠のがたつきはないか、チェックします。強風による飛来物が心配なときは、外側から板でふさぐなどの処置を。



トタンのめくれ、はがれのないことを確認します。

雨樋に落ち葉や土砂が詰まっていたり、継ぎ目のはずれや塗装のはがれ、腐りはありませんか。

家の周りは街灯をつけるなどして、できるだけ明るくしておきましょう。

雨戸はがたつきやゆるみを確認します。

モルタルの壁に傷はありませんか。

放火による火災もあとを絶ちません。家の周りやアパートなどの階段の下に燃えやすいものを置かないようにします。ゴミは収集日の朝に出しましょう。

空き家、車庫、物置などにもきちんと鍵をつけ、戸締まりをしっかりするよう心がけておきます。

ガスは、ボンベを鎖で動かないよう固定しておきます。

家を空けるときは、隣近所に声をかけておきましょう。

植木鉢などを整理します。落ちる危険がある場所には、何も置かないようにします。

地域の人みんなで定期的に夜の見回りをするようにしましょう。

出典：消防庁ホームページ防災・危機管理eカレッジを加工して作成 (<https://www.fdma.go.jp/relocation/e-college/index2.html>)



## 準備しておこう 避難場所や避難経路、確認していますか？

### ◆避難場所や避難経路、確認していますか？

いざ災害が起きた時にあわてずに避難するためにも、お住まいの自治体のホームページや国土交通省ハザードマップポータルサイトなどから防災マップやハザードマップを入手し、避難場所、避難経路を事前に確認しておきましょう！豪雨、津波、火山噴火など、災害の種類によって安全な避難場所が異なります。それぞれの災害をイメージして、どのように行動すれば安全に避難できるか家族で考えてみましょう。



### ◆ご家族同士の安否確認方法、決まっていますか？

別々の場所にいるときに災害が発生した場合でもお互いの安否を確認できるよう、日頃から安否確認の方法や集合場所などを、事前に話し合っておきましょう。災害時には、携帯電話の回線がつながりにくくなり、連絡がとれない場合もあります。その際には以下のサービスを利用しましょう。

#### 災害用伝言ダイヤル

局番なしの「171」に電話をかけると伝言を録音でき、自分の電話番号を知っている家族などが、伝言を再生できます。  
※一般加入電話や公衆電話、一部のIP電話からご利用できます。  
※携帯電話・PHSからもご利用できます。

#### 災害用伝言板

携帯電話やPHSからインターネットサービスを使用して文字情報を登録し、自分の電話番号を知っている家族などが、情報を閲覧できます。

## チェックリスト

- 家具は倒れないよう固定されている
- 寝る場所の近くに、倒れそうな家具はない
- 家電製品が落ちたり飛ばないように対策してある
- 万が一、家具が倒れても部屋の出口はふさがれない
- 家具の上に危険なものを置いていない
- 避難経路にコワレモノを飾っていない
- ガラス付きの家具には、ガラス飛散防止フィルムをはっている

出典：内閣府ホームページを加工して作成

出典：首相官邸ホームページを加工して作成

## 津波警報・注意報の分類と、とるべき行動

種類	発表される津波の高さ		取るべき行動	想定される被害
	数値での発表 (予想される津波の高さ区分)	巨大地震の 場合の発表		
大津波警報	10m超 (10m<予想される津波の最大波の高さ)	巨大	沿岸部や川沿いにいる人は、ただちに高台や避難ビルなど安全な場所へ避難してください。	木造家屋が全壊・流失し、人は津波による流れに巻き込まれます。
	10m (5m<予想される津波の最大波の高さ≤10m)			
	5m (3m<予想される津波の最大波の高さ≤5m)			
津波警報	3m (1m<予想される津波の最大波の高さ≤3m)	高い		標高の低いところでは津波が襲い、浸水被害が発生します。人は津波による流れに巻き込まれます。
津波注意報	1m (0.2m≤予想される津波の最大波の高さ≤1m)	—		海の中では人は速い流れに巻き込まれ、また、養殖いかだが流失し小型船舶が転覆します。

※大津波警報を「特別警報」に位置づけています。

### 津波警報・注意報と避難のポイント

- 震源が陸地に近いと津波警報・注意報が津波の襲来に間に合わないことがあります。強い揺れや弱くても長い揺れを感じたときは、すぐに避難を開始しましょう。
- 津波の高さを「巨大」と予想する大津波警報が発表された場合は、東日本大震災のような巨大な津波が襲うおそれがあります。直ちにできる限りの避難をしましょう。
- 津波は沿岸の地形等の影響により、局所的に予想より高くなる場合があります。ここなら安心と思わず、より高い場所を目指して避難しましょう。

出典：気象庁ホームページを加工して作成

## 津波の時はどうに行動したらいいか？

- 強い揺れや弱くても長い揺れを感じたら、また地震を体で感じなくても「津波警報」等を見聞きしたら、いち早く海岸から離れ、可能な限り高い場所へ避難してください。
- 海水浴等により海岸付近にいる人は、「津波注意報」でも避難が必要です。海からあがる、海岸から離れるなど、すぐに避難を開始してください。
- 避難をする時は、近くの高台や津波避難タワー、津波避難ビルなどに向かってください。
- 第一波の引いた後に家に帰り第二波にのみこまれ被害に遭ったケースや、余震により再度津波が発生するケースもあります。津波警報・注意報が解除され安全が確認されるまでは決して被災地域には立ち入らないでください。
- 津波の災害から身を守るためには、日頃から津波に関する情報を収集したり、津波ハザードマップなどで家の周りの安全な避難場所を確認しておくことが必要です。
- 津波は想像を超える速さ、あるいは想像を超える場所からやってくることを認識しておきましょう。



出典：首相官邸ホームページを加工して作成

### 津波フラッグは避難の合図!!



津波警報等を知る手段に、令和2年夏より新しく津波フラッグが加わりました。海岸で津波フラッグを見かけたら、速やかに避難しましょう。

## もしもの時のため、「津波標識」の確認を

津波の危険がある場所には、津波が襲う危険を示す「津波注意」標識や、避難場所、避難ビルを示す標識が設置されています。海の近くにいるときは、必ず避難経路と合わせて確認しておきましょう。



津波避難場所



津波避難ビル



津波注意

出典：気象庁ホームページを加工して作成

## 地震の時はどうに行動したらいいか？

地震の揺れを感じた場合、あるいは緊急地震速報を見聞きした場合は、あわてずにまずは身の安全を確保してください。そして、落ち着いてテレビやラジオ、携帯電話やスマートフォンのネット通信機能など、様々な手段を使って正確な情報の把握に努めましょう。

### 家庭で屋内にいるとき

- 家具の移動や落下物から身を守るため、頭を保護しながら大きな家具から離れ、丈夫な机の下などに隠れる。
- あわてて外に飛び出さない。
- 料理や暖房などで火を使っている場合、その場で火を消せるときは火の始末、火元から離れているときは無理に火を消しに行かない。



### 人が大勢いる施設(大規模店舗などの集客施設)にいるとき

- あわてずに施設の係員や従業員などの指示に従う。
- 従業員などから指示がない場合は、その場で頭を保護し、揺れに備えて安全な姿勢をとる。
- 吊り下がっている照明などの下から退避する。
- あわてて出口や階段に殺到しない。



### エレベーターに乗っているとき

- 最寄りの階で停止させて、すぐに降りる。



### 屋外にいるとき

- ブロック塀の倒壊や自動販売機の転倒などに注意し、これらのそばから離れる。
- ビルの壁、看板や割れた窓ガラスなどの落下に注意して、建物から離れる。



### 山やがけ付近にいるとき

- 落石やがけ崩れに注意し、できるだけその場から離れる。



### 鉄道・バスに乗っているとき

- つり革や手すりにしっかりとつかまる。



### 自動車運転中

- あわてて急ハンドルや急ブレーキをかけず緩やかに速度を落とす。
- ハザードランプを点灯して周りの車に注意を促し、道路の左側に停止する。



### 大都市で地震に遭遇した時

まずは、身の安全を確保した後、むやみに移動を開始しないことが基本!安全な場所にとどまることを考えましょう。

- 道路では余震で頭上から物が落下してきたり、道中に火災が起こっていたりするなど、数多くの危険が予想されますので、安全な場所からはむやみに移動しないようにしましょう。
- 駅周辺等大混雑している場所では、人が将棋倒しになる集団転倒が起きやすくなります。駅周辺には近づかないようにしましょう。
- 発生3日程度は火災の発生や救助・救急活動優先のため、混乱状態が続きます。まず身を守るために安全な場所にとどまることを考えましょう。



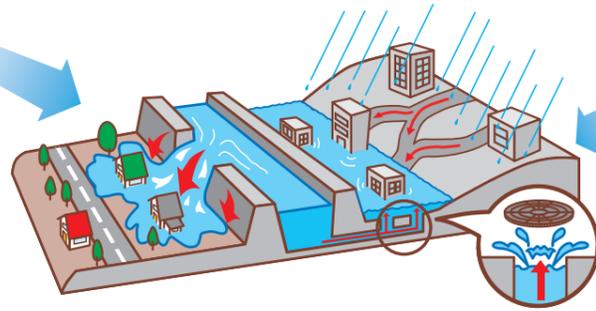
出典：首相官邸ホームページを加工して作成

# 洪水・浸水害について

## 氾濫の種類

### 外水氾濫

河川の水位が上昇し、堤防を越えたり破堤するなどして堤防から水があふれ出す。



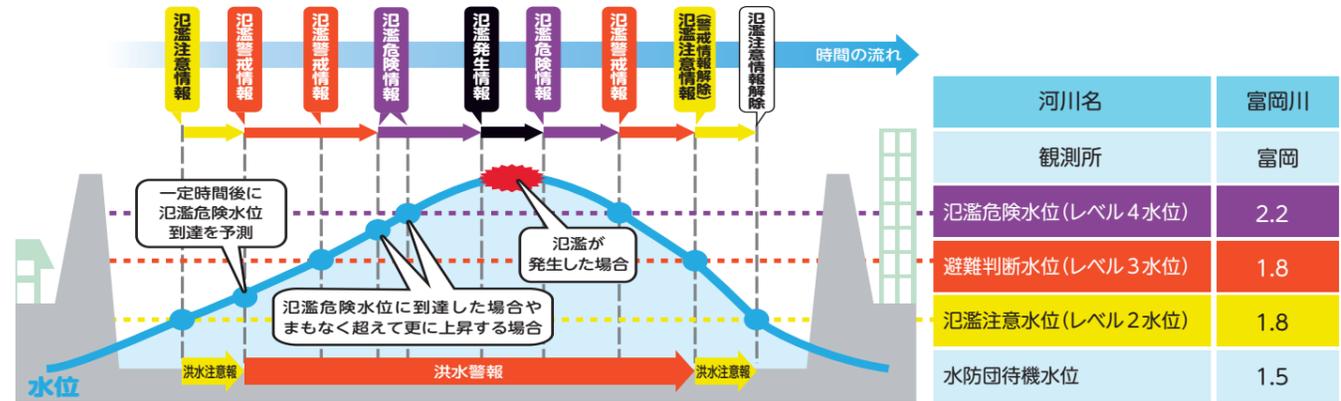
### 内水氾濫

下水道・支川等の雨水排水能力を上回り浸水あるいは河川水位の上昇により、下水道・支川等から河川へ放流できず浸水

出典：国土交通省ウェブサイト(https://www.mlit.go.jp/river/bousai/olympic/)を加工して作成

## 河川の危険水位と洪水予報

河川ごとに設定された以下の危険水位に応じ、河川管理者と気象庁から洪水予報が発表されます。自治体はこの情報を目安にして、避難に関する情報を発令します。



出典：気象庁ホームページを加工して作成

## 避難行動のポイント、危険な場所

- 情報の確認**
  - 雨や台風などの状況を、テレビ・ラジオ・インターネットなどで確認し、最新の気象情報や避難指示等に関する情報を入手しましょう。川の防災情報 <http://www.river.go.jp/>
- 防災責任者の指示に従う**
  - 避難のときは警察・消防・地元の防災責任者などの指示に従って行動しましょう。独断での行動は大変危険です。
- 動きやすい服装、集団での避難**
  - 避難するときは、動きやすい格好で、二人以上での行動を心がけましょう。
- 避難時の歩き方**
  - 避難中はできるだけ浸水していない場所を歩きましょう。避難途中で危険を感じたら、建物の2階以上や近所のビルに避難しましょう。
  - 浸水している場合には下水道のマンホールや側溝等への転落のおそれがあり危険ですので注意しましょう。
- 隣近所への呼びかけ**
  - お年寄りや子供、病気の人は早めの避難が必要です。近所のお年寄りや子供、病気の人の避難に協力しましょう。情報伝達や避難場所をとりまとめておくとう便利です。
- 車での避難は危険**
  - 自動車が水に浸かると動かなくなったり、水圧で扉が開かなくなったりして大変危険です。自動車での避難は特別の場合を除きやめましょう。
- 橋や川の近くは危険**
  - 川が増水している場合には、川の流が速く、橋が壊れたり流されたりして非常に危険ですので、近寄らないようにしましょう。
- 川や用水路を見に行かない**
  - 大雨の時に、川や用水路の様子を見に行ったことで流されて被害に遭う場合があります。大雨時には絶対に川や用水路を見に行くことはやめましょう。

出典：国土交通省ウェブサイトを加工して作成

# 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。

まずは、  
確実な情報が大事  
その次に迅速な対応



## 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測される場合

#### 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測される場合

## 雨の強さと降り方

予報用語	1時間雨量(mm)	人の受けるイメージ	人への影響	屋内(木造住宅を想定)	屋外の様子	車に乗っていて
やや強い雨	10以上 20未満	ザーザーと降る。	地面からの跳ね返りで足元がぬれる。	雨の音で話し声が良く聞き取れない。	地面一面に水たまりができる。	—
強い雨	20以上 30未満	どしゃ降り。	傘をさしていてもぬれる。	寝ている人の半数くらいが雨に気がつく。	道路が川のようになる。	ワイパーを速くしても見づらい。
激しい雨	30以上 50未満	バケツをひっくり返したように降る。	傘は全く役に立たなくなる。		高速度走行時、車輪と路面の間に水膜が生じブレーキが効かなくなる。(ハイドロレーニング現象)	
非常に激しい雨	50以上 80未満	滝のように降る。(ゴゴゴと降り続く)			水しぶきであたり一面が白っぽくなり、視界が悪くなる。	車の運転は危険。
猛烈な雨	80以上	息苦しくなるような圧迫感がある。恐怖を感じる。				

## 風の強さと吹き方

予報用語	平均風速(m/s)	およその時速	速さの目安	人への影響	屋外・樹木の様子	走行中の車	建造物	およその瞬間風速(m/s)	
やや強い風	10以上 15未満	~50km	一般道路の自動車	風に向かって歩かなくなる。傘がさせない。	樹木全体が揺れ始める。電線が揺れ始める。	道路の吹流しの角度が水平になり、高速運転中では横風に流される感覚を受ける。	樋(とい)が揺れ始める。	20	
強い風	15以上 20未満	~70km	高速道路の自動車	風に向かって歩けなくなり、転倒する人も出る。高所での作業はきわめて危険。	電線が鳴り始める。看板やトタン板が外れ始める。	高速運転中では、横風に流される感覚が大きくなる。	屋根瓦・屋根葺材がはがれるものがある。雨戸やシャッターが揺れる。	30	
非常に強い風	20以上 25未満	~90km		何かにつかまっていられない。飛来物によって負傷のおそれがある。	細い木の幹が折れたり、根の張っていない木が倒れ始める。看板が落下・飛散する。道路標識が傾く。	通常で運転するのが困難になる。	屋根瓦・屋根葺材が飛散するものがある。固定されていないプレハブ小屋が移動、転倒する。ビニールハウスのフィルム(被覆材)が広範囲に破れる。	40	
猛烈な風	30以上 35未満	~125km	特急電車	屋外での行動は極めて危険。	多くの樹木が倒れる。電柱や街灯で倒れるものがある。ブロック壁で倒壊するものがある。	走行中のトラックが横転する。	固定の不十分な金属屋根の葺材がめくれる。養生の不十分な仮設足場が崩落する。	外装材が広範囲にわたって飛散し、下地材が露出するものがある。住家で倒壊するものがある。鉄骨構造物で変形するものがある。	50
	35以上 40未満	~140km							
	40以上	140km~							

## 竜巻から身を守る

### 竜巻の発生・接近を確認した時の退避行動



屋内の退避行動  
雨戸、窓、カーテンを閉める。  
窓からはなれる。



屋外の退避行動  
屋内に退避する。  
—大雨や雷に遭う可能性も高いので、早めに退避!  
—一人が集まる屋外行事、テントの使用、高所・クレーン・足場等での作業をしている場合は、早めに避難!

出典：気象庁リーフレット「竜巻から身を守る!〜自ら身を守るために〜」(http://www.jma.go.jp/jma/kishou/books/tatsumaki201408/index.html)を一部抜粋して作成しています。

## 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。

- テレビ・ラジオなどの気象情報に注意する。
- 早く帰宅し、家族と連絡を取り、非常時に備える。
- 町や防災関係機関の広報をよく聞いておく。
- 飲料水や食料を数日分確保しておく。
- 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。

つねに気象情報には、  
注意して  
おきましょう!



### 地下道(アンダーパス)に注意!

アンダーパスとは、道路や鉄道など立体交差する場合、その下を通る地下道をいいます。大雨・洪水などにより、アンダーパスの道路は真っ先に浸水してしまいます(普通車の場合、約30cmの浸水で走行が困難)。アンダーパスのある場所では、無理せず迂回しましょう。

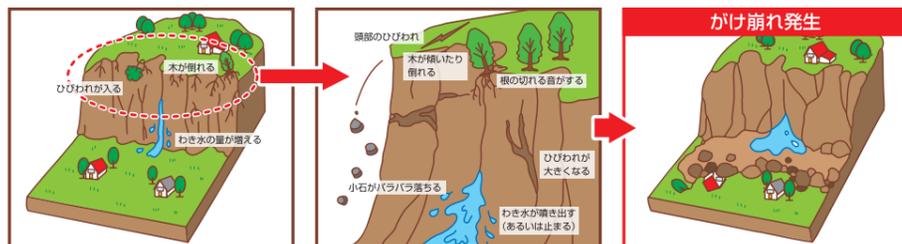
# 土砂災害について

## 土砂災害の種類

土砂災害は、大きく分けてがけ崩れ(急傾斜地の崩壊)、土石流、地滑りの3種類に分類される。

### がけ崩れ(急傾斜地の崩壊)

雨などの影響によって、土の抵抗力が弱まり、急激に斜面が崩れ落ちる現象。ひとたび人家を襲うと逃げ遅れる人も多く、死者の割合も高い。



### 土石流

山腹や溪床を構成する土砂石礫の一部が雨などによって水と一体となり、一気に下流へ押し流される現象。流速 20～40km/h で一瞬のうちに人家などを壊滅させてしまう。



### 地すべり

斜面の土塊が地下水などの影響により、すべり面に沿ってゆっくりと斜面下方へ移動する現象。一般的に広範囲に及び移動土塊量が大いため甚大な被害を及ぼす可能性が高い。



※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える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。

出典：国土交通省ウェブサイトを加工して作成

## 土砂災害の警戒区域

土砂災害防止法に基づき、都道府県は調査を実施し、土砂災害のおそれのある区域を以下の通り指定しています。

### 土砂災害 特別警戒区域(レッドゾーン)

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じるおそれがある区域

### 土砂災害 警戒区域(イエローゾーン)

住民等の生命又は身体に危害が生じるおそれがある区域

出典：国土交通省ウェブサイトを加工して作成

## 避難行動のポイント

### 豪雨になる前に!

- お住まいの地域に土砂災害警戒情報(警戒レベル4相当情報)が発表されたら、自治体からの警戒レベル4避難指示の発令に留意し、土砂キキクル(大雨警報(土砂災害)の危険度分布)などを参考にし、地域内の方々に声をかけあい近くの避難場所など、安全な場所に避難しましょう。特に、お年寄りや障害のある人など避難に時間がかかる人や、夜中に大雨が想定される場合は、警戒レベル3高齢者等避難が発令されたタイミング等で早めに避難することがより安全です。
- 土砂災害の多くは木造の1階で被災しています。浸水などで避難場所への避難が困難なときは、近くの頑丈な建物の2階以上や、家の中でより安全な場所(がけから離れた部屋や2階など)に移動しましょう。
- 普段から避難訓練に参加し避難に慣れていれば避難行動を起こしやすくなります。市町村などがおこなう土砂災害の避難訓練に参加しましょう。

出典：首相官邸ホームページを加工して作成

# 火災対策について

## 住宅防火

### いのちを守る10のポイント

#### ◆4つの習慣



1 寝たばこは絶対にしない、させない



2 ストープの周りに燃えやすいものを置かない

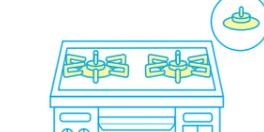


3 こんろを使うときは火のそばを離れない



4 コンセントはほこりを清掃し、 unnecessary プラグは抜く

#### ◆6つの対策



1 火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろ等は安全装置の付いた機器を使用する



2 火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類及びカーテンは、防災品を使用する



3 お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく



4 火災の早期発見のために、住宅用火災報知器を定期的に点検し、10年を目安に交換する



5 火災を小さいうちに消すために、消火器等を設置し、使い方を確認しておく



6 防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う

出典：消防庁ホームページを加工して作成

## 消火器の使い方

消火器は、火災の起きている場所の近くまでは片手または両手で搬送し、消火に安全な場所、概ね7、8メートルまで近づきます。そこで操作をしないと運んでいる間に誤射し、火災現場に到着した時には、放射し終わってしまうこともあります。消火器が重く、片手で運べない人は、両手で抱えるように搬送し、障害物にぶつけないよう気をつけて運びます。

①消火器の使い方は、まず最初に黄色の安全ピンを引き抜きます。②次にホースを外し火元に向けます。③そしてレバーを強く握って放射します。消火器が重いときは、消火器を置いたままレバーを握って放射する方法もあります。



放射の際は、火の根元をねらって、手前からほうきで掃くように消火剤を放射して下さい。消火剤を効果的に放射するため、また、自分の身を守るために消火器は風上から放射します。室内においては、逃げ道を確保し、出入り口を背に放射します。放射時間や放射距離は、本体に必ず表示してありますので確認してください。

ホースは、先端を持ちましょう。ホースの途中を持つとホースの圧力などからねらいが定まらず、的確な場所に放射できない恐れがあります。



出典：消防庁ホームページ防災・危機管理eカレッジを加工して作成(https://www.fdma.go.jp/relocation/e-college/index2.html)



# ！原子力災害

原子力災害が起きたときは、放射線被ばくを避けるために適切に行動することが大切です。放射性物質や放射線は、目に見えず、においもなく、五感では感じられないため、正確な情報を入手して、町・県などの指示に従って落ち着いて行動することが大切です。

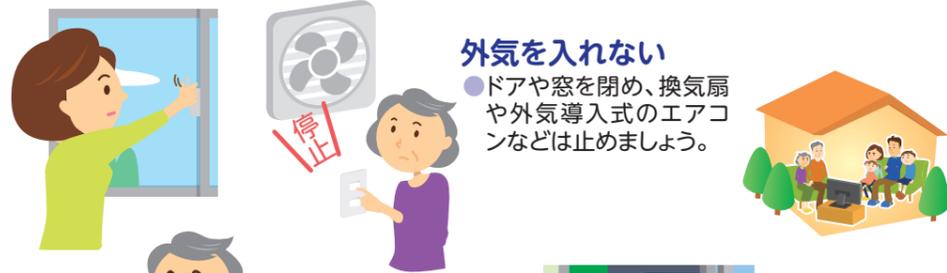
## まずは、正確な情報を入手

- 町や県から発表される、発電所の状況や避難の情報を確認しましょう。



## 屋内退避の指示が出たら

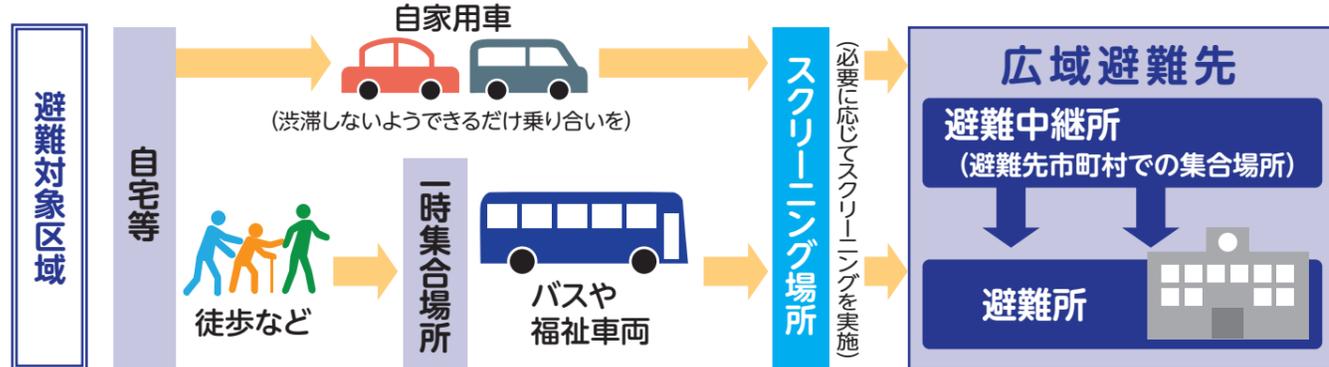
- すぐに屋内に入り、すべての窓やドアを閉めてください。



## 広域避難の指示が出たら

- 各市町村の避難先と避難ルートは、県で指定されています。  
**富岡町の広域避難先は、郡山市です。**
- 広域避難先への避難ルートは、風向きや道路状況等を踏まえ、お知らせします。
- 原則、自家用車での避難ですが、自家用車による避難が難しい場合は、町内に開設される一時集合場所からバス等により郡山市へ避難します。
- また、自家用車で避難する際は、渋滞しないよう、近所の方向士などでできるだけ乗り合いをしてください。

### 避難先までの避難手順



## 避難するときの注意点

### 引き続き正確な情報を入手

- テレビやラジオのスイッチを入れ、正確な情報を確認しましょう。



### 電気・元栓・戸締りを確認

- コンセントを抜いて電源を消灯しましょう。
- ガスの元栓を閉め、火気は消火しましょう。
- 戸締りをしましょう。



### マスクなどを着用

- 内部被ばくを防ぐため、外衣、帽子、マスクなどを着けましょう。



### 協力して避難

- 近所の人に声をかけ、高齢者などには手を貸してお互いに協力しあって避難しましょう。



### 持ち物は最小限に

- 貴重品は身につけ、最小限の持ち物を持参しましょう。

⇒災害の「備え」チェックリスト(P23)



## 安定ヨウ素剤

- 安定ヨウ素剤は、原子力災害時に放射性ヨウ素が放出された場合に備えて服用するものです。
- 服用にあたっては、副作用が起きる場合もあるので、町などの指示に従いましょう。
- なお、原子力災害では、放射性ヨウ素以外の放射性物質が放出されるおそれがあるため、屋内退避や避難等をあわせて行う必要があります。



## スクリーニング (避難退域時検査)

- スクリーニングは、身体の表面に放射性物質が付着していないかを確認する検査です。
- 放射性物質放出後の避難となった場合、スクリーニング場所でスクリーニングを実施しますので、町の指示に従ってください。



## 飲食物の摂取制限

- 一定以上の放射性物質濃度が検出された飲食物には、摂取制限が行われます。情報をしっかりと入手し、適切に対応してください。



# 非常用持ち出し袋および備蓄品

## 災害の「備え」チェックリスト に✓を入れて確認しましょう。

### 非常用持ち出し袋 避難の際に持ち出すもの！

- |                                                                               |                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 水                                                    | <input type="checkbox"/> 軍手                                            |
| <input type="checkbox"/> 食品<br>(ご飯(アルファ米など)、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パンなど：最低3日分の用意！) | <input type="checkbox"/> 洗面用具                                          |
| <input type="checkbox"/> 防災用ヘルメット・防災ずきん                                       | <input type="checkbox"/> 歯ブラシ・歯磨き粉                                     |
| <input type="checkbox"/> 衣類・下着                                                | <input type="checkbox"/> タオル                                           |
| <input type="checkbox"/> レインウェア                                               | <input type="checkbox"/> ペン・ノート                                        |
| <input type="checkbox"/> 紐なしのズック靴                                             | <b>感染症対策にも有効です!!</b>                                                   |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯(※手動充電式が便利)                                      | <input type="checkbox"/> マスク                                           |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ(※手動充電式が便利)                                     | <input type="checkbox"/> 手指消毒用アルコール                                    |
| <input type="checkbox"/> 予備電池・携帯充電器                                           | <input type="checkbox"/> 石けん・ハンドソープ                                    |
| <input type="checkbox"/> マッチ・ろうそく                                             | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ                                     |
| <input type="checkbox"/> 救急用品<br>(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)                        | <input type="checkbox"/> 体温計                                           |
| <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ                                              | <b>一緒に持ち出そう!!</b>                                                      |
| <input type="checkbox"/> ブランケット                                               | <input type="checkbox"/> 貴重品<br>(通帳、現金、パスポート、運転免許証、病院の診察券、マイナンバーカードなど) |

### 子供がいる家庭の備え

- |                                       |                                   |                                |
|---------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ミルク(キューブタイプ) | <input type="checkbox"/> 子供用紙オムツ  | <input type="checkbox"/> 抱っこひも |
| <input type="checkbox"/> 使い捨て哺乳瓶      | <input type="checkbox"/> お尻ふき     | <input type="checkbox"/> 子供の靴  |
| <input type="checkbox"/> 離乳食          | <input type="checkbox"/> 携帯用お尻洗浄機 |                                |
| <input type="checkbox"/> 携帯カトラリー      | <input type="checkbox"/> ネックライト   |                                |

### 女性の備え

- |                                  |                                     |                                      |
|----------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 生理用品    | <input type="checkbox"/> サニタリーショーツ  | <input type="checkbox"/> 防犯ブザー/ホイッスル |
| <input type="checkbox"/> おりものシート | <input type="checkbox"/> 中身の見えないごみ袋 |                                      |

### 高齢者がいる家庭の備え

- |                                  |                                   |                                       |
|----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 大人用紙パンツ | <input type="checkbox"/> 入れ歯      | <input type="checkbox"/> デリケートゾーンの洗浄剤 |
| <input type="checkbox"/> 杖       | <input type="checkbox"/> 入れ歯用洗浄剤  | <input type="checkbox"/> 持病の薬         |
| <input type="checkbox"/> 補聴器     | <input type="checkbox"/> 男性用吸水パッド | <input type="checkbox"/> お薬手帳のコピー     |

### 備蓄品

お家に備えておくもの！

- 食料や水(最低3日分!出来れば1週間分)×家族分  
保存期間の長いものを多めに買って置き、消費したら補充するという習慣にしていれば、常に食料の備蓄が可能!
- 生活用品  
例えば、ティッシュ、トイレットペーパー、ラップ、ゴミ袋、ポリタンク、携帯用トイレ…など

ほかにも、家庭で必要なものは日ごろから備えておきましょう。

監修/内閣府政策統括官(防災担当)、内閣府男女共同参画局

「災害の「備え」チェックリスト」(首相官邸ホームページ) (<https://www.kantei.go.jp/jp/content/000064513.pdf>)を加工して作成

# わが家の「緊急・医療情報」防災メモ

非常時・緊急時に連絡してほしい方や、利用してもらいたい、わが家の情報です。災害時に救助の方や、緊急時に救急隊・医療機関などに情報を提供します。

## 家族の集合場所

氏名	避難所・避難場所	連絡方法

## 家族の連絡先及び医療情報

氏名	続柄	電話番号(自宅・携帯)	電話番号(会社・学校)	生年月日	血液型	医療情報(持病・アレルギー・常備薬)
					型	
					型	
					型	
					型	
					型	

## 親族・知人

氏名	続柄	電話番号

## かかりつけ医療機関

医療機関名	電話番号

## 緊急ダイヤル

消防へ火事・救急・救助の連絡

119

警察へ事件・事故の連絡

110

海上の事件・事故の連絡

118

## 災害用伝言ダイヤル「171」

災害時には電話がつながりにくくなります「171」に電話をかけると、伝言の録音や再生ができます



## 避難施設の種類

### 指定緊急避難場所

災害発生後の一時避難場所として、学校のグラウンド・公園・公共施設などを指定しています。

### 指定避難所

災害による家屋の倒壊などで、居住場所を確保できなかった人たちの収容保護を目的として、物資の運搬・集積・炊事・宿泊などの利便性を考慮したうえで、学校・公民館・公共建築物などを指定しています。

## 指定緊急避難場所・指定避難所一覽

指定緊急 避難場所	指 定 避難所	施設・場所名	住 所	管理担当 電話番号 (0240-)	対象とする異常な現象の種類						
					洪水	崖崩れ 土石流 地滑り	高潮	地震	津波	大規模な 火事	内水 氾濫
○		杉内集会所	上手岡字茂手木168-1	22-2111	○	×	○	○	○	○	○
○		上手岡多目的集会所	上手岡字下千里64	22-2111	○	○	○	○	○	○	○
○		高津戸多目的集会所	本岡字清水前107	22-2111	○	○	○	○	○	○	○
○		下千里集会所	上手岡字下千里349-2	22-2111	○	○	○	○	○	○	○
○		大菅集会所	大菅字蛇谷須204-4	22-2111	○	×	○	○	○	○	○
○		旧富岡第二小学校 (体育館)	本岡字王塚36-60	23-7555	○	○	○	○	○	○	○
○		王塚集会所	本岡字王塚373-1	22-2111	○	○	○	○	○	○	○
○	○	文化交流センター 「学びの森」	本岡字王塚622-1	22-2626	○	○	○	○	○	○	○
○		赤木多目的集会所	本岡字赤木275-1	22-2111	○	×	○	○	○	○	○
○		本町集会所	本岡字本町14	22-2111	×	○	○	○	○	○	×
○		上郡山多目的集会所	上郡山字上郡17	22-2111	○	×	○	○	○	○	○
○		清水集会所	上郡山字清水51	22-2111	○	○	○	○	○	○	○
○		太田集会所	上郡山字太田238	22-2111	○	○	○	○	○	○	○
○		下郡山集会所	下郡山字真壁327-1	22-2111	○	○	○	○	○	○	○
○		西原集会所	仏浜字西原	22-2111	○	○	○	○	○	○	○
○	○	富岡小中学校(体育館)	小浜字中央237-1	23-7555	×	○	○	○	×	○	×
○	○	富岡小中学校 (体育館除く)	小浜字中央237-1	23-7555	○	○	○	○	○	○	○
○	○	総合福祉センター	中央1-8-1	22-5522	○	○	○	○	○	○	○
○	○	総合スポーツセンター (総合体育館)	小浜481	22-2690	○	○	○	○	○	○	○
○	○	総合スポーツセンター (武道館)	小浜481	22-2626	○	○	○	○	○	○	○