

地震

いつくるかわからない地震。
日ごろから対処方法を確認し、いざという時の備えを
万全にしておきましょう。

知っておきたい！
地震用語集

緊急地震速報

緊急地震速報は、最大震度5弱以上の揺れが予想されるときに、震度4以上の揺れが予想される地域に対して発表されます。気象庁の発表を受けて直ちに各自治体に設置してある防災行政無線や、テレビ・ラジオのほか、携帯電話（スマートフォンを含む）の「緊急速報メール」などで伝えられます。

J-ALERT（Jアラート/全国瞬時警報システム）

Jアラートは、緊急地震速報、大津波警報、弾道ミサイル情報等、対処に時間的余裕のない事態に関する緊急情報を、人工衛星を用いて国（内閣官房・気象庁から消防庁を経由）から直接地方自治体およびその関連機関に瞬時に伝達することを目的としたシステムです。

緊急
地震速報

地震
発生

グラっときたら…

まず、身を守る！

⇒ 家や学校、職場にいたら…



丈夫な机などの下にもぐり、脚をしっかりと握りましょう。
屋内にいる場合は姿勢を低くし、物や両手で頭を保護しながら揺れがおさまるのを待ちましょう。



建物の傾きによって閉じ込められないよう、玄関や窓を開け、脱出口を確保しましょう。



⇒ 外にいたら…



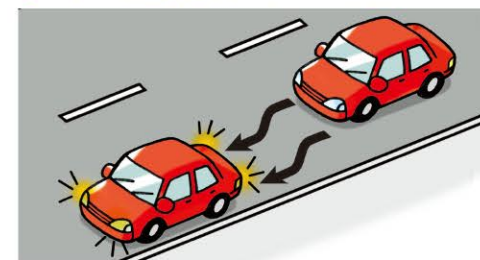
建物や塀、自動販売機などから離れましょう。落下物に備えて持ち物や両手で頭を保護し、公園などの広い場所に避難しましょう。

⇒ エレベーターの中にいたら…



すべての階のボタンを押し、停止した階で降りましょう。閉じ込められたら非常ボタンやインターホンで連絡を取り、救助を待ちましょう。

⇒ 車を運転していたら…



ハザードランプを点灯し、緩やかに速度を落としながら道路の左側に停車しましょう。冷静に周囲の状況を確認し、ラジオで情報を確認しましょう。

⇒ 電車・バスに乗っていたら…



窓から離れ、吊り革や手すりにつかり、急停車や脱線に備えましょう。単独行動は控え、乗務員の指示に従いましょう。

1~3分後

揺れがおさまったら…

身の回りの安全確保



火事などの
二次災害を防ぐ！

コンロなどの火を消しましょう。
火が出てもし落ち着いて初期消火を行いましょう。

室内でも靴や
底の厚いスリッパ
をはく！



家族にケガはないか、足元に注意しながら確認しましょう。

3~5分後

余震に注意しながら…

避難の判断を



火災、家屋倒壊の危険やガス爆発等、二次災害の兆候はないか周囲を確認しましょう。非常持ち出し品を手近に用意しましょう。



テレビ・ラジオ・防災行政無線などで、正しい情報を確認しましょう。

数分～
数時間

地域で協力し合いながら…

応急救護・消火活動



地域ぐるみで協力し合い、応急救護・消火活動を行いましょう。
余震に警戒し、テレビ・ラジオ、防災行政無線などで正しい情報を確認しましょう。

発生から
数日

避難所・自宅待機

しばらくは警戒を



3日間は備蓄品で自活できるよう、日ごろから準備しておきましょう。



引き続き余震に注意しましょう。
町からの広報などで災害情報を確認しましょう。

危険なら…

急いで避難！！

表紙に記載した
わが家の防災メモを確認しましょう！

避難はできるだけ徒歩で持ち物は少なく！

- 動きやすい服、ヘルメット、底の厚い靴、非常持ち出し品。
- 家族への連絡メモを残す。
- ガスの元栓を締める。通電火災を防ぐため、電気のブレーカーを切る。



災害時における要配慮者について

地域で協力しましょう！

高齢者・障がい者・傷病者・妊産婦・乳幼児・児童など、災害時に特に配慮を要する方を「要配慮者」といいます。
このような方々を災害から守るために、地域で協力しましょう。

高齢・寝たきり・傷病
の方のために

緊急の時は、お
ぶって安全な場
所まで避難する。

不安を取り除く
ように声をかける。

気が付いたことがあれば、進んで
手助けをする。



耳の不自由な方のために



手話、筆談、身振りなどの方法で
正確な情報を伝える。

話をする時は口の開け方をハッ
キリとし、相手にわかりやすいよ
うにする。

目の不自由
な方のために

災害時には
声をかけ、情
報を伝える。

誘導する場合は杖を持った手
には触れず、肘の辺りを軽く持つ
てもらい半歩前をゆっくり歩く。

方向や目の前の位置などは、時計
の文字盤の位置を想定して伝える。



身体の不
自由な
方のため

階段では2人以上が必要。
上りは前向き、下りは後ろ向き
にして移動する。

介助者が1人の場合、おぶり紐な
どを利用し、おぶって避難する。



風水害 土砂災害

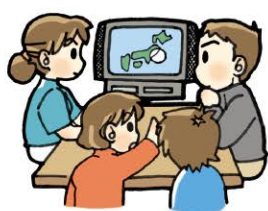
町の大半が山間地域であるため、土砂災害の発生が予想されます。
災害から身を守るため、気象情報等により
早めの避難を行いましょう。

風水害に備える

二次災害の発生にも警戒しながら、足元に注意して避難しましょう！

台風や豪雨は、ある程度の時期や規模などを気象情報から予測できる災害です。普段からテレビ・ラジオ・インターネット等の気象情報に十分注意して、風や雨への対策を立てることが大切です。もしもの場合に備えて避難の流れを確認しておきましょう。災害等が予想される場合は、町から避難勧告や避難指示が防災行政無線や広報車等によって情報伝達されますので、正確な情報を収集し、周囲の安全を確かめながら落ち着いて避難しましょう。

1 最新情報を入手



テレビ・ラジオなどで最新の気象・災害情報を入手し、早めに避難準備をしましょう。

2 呼びかけに注意



町の防災行政無線放送、防災情報メール、消防署、警察署などからの状況連絡や、避難の呼びかけに注意しましょう。

3 避難する場所を確認



避難する前に、ガス、電気、火種を消し、避難する場所を確認。家族が離ればなれになった時の集合場所を決めておきましょう。

4 2人以上で避難



できるだけ1人の避難は避けましょう。また、子どもから目を離さないようにしましょう。

5 助け合って避難



子どもや高齢者、病気の方などは避難に時間がかかるので、早めに避難させましょう。近所の方の救護にも積極的に協力しましょう。

6 安全な避難



浸水がある場合は、溝や水路に落ちないように注意しましょう。かけ地などでは、土砂災害のおそれがあるので十分注意しましょう。

7 避難は徒歩で



緊急車両の妨げや交通渋滞、浸水すると動けなくなるおそれもあるので、車での避難はやめましょう。特別な事情がない限り、避難は徒歩で行いましょう。

8 避難に遅れたら…



避難に遅れ、あらかじめ決めておいた避難する場所まで移動することが危険な場合は、付近のより安全な場所などへ移動しましょう。

浸水時の歩行に注意！

裸足はケガをやすく、長靴は水が入ると歩きづらくなるため、ひもで締められる運動靴を履きましょう！



浸水した場合、水の流れがなくても歩ける深さの目安は、ひざ下(約30cm)くらいまでです。水の深さが腰まであったり、浅くても水の流れが速い場合は無理をせず、高い場所で救助を待ちましょう。

こんな災害にも…
要注意!!

集中豪雨

集中豪雨とは、短時間に集中して狭い地域に強い雨が降る事です。大気的不安定な状態が続いている時などに発生します。台風などと異なり予測が困難であり、突発的に多量の雨が降ることから、河川のはん濫や土砂災害などの被害が起こりやすいので、気象情報に十分注意しましょう。

土砂災害に備える

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！

一般的に土砂災害は、降雨や融雪で地中の水分が増して地盤が緩み、さらに長雨や強い雨が続いた時に発生するとされています。近年、予測しきれない集中豪雨等による土砂災害の危険性が高まっています。土砂災害の1つの要因となる降雨について、注意しておきましょう。また、局所的な地形・地質条件等様々な要因が関係し、発生場所や発生時刻の詳細を予測することが難しい災害です。気象情報や普段と違う前兆現象などが確認された場合は、自主的に安全な場所へ避難しましょう。

土石流 山腹が崩壊して生じた土石等または、溪流の土石等が一体となって流下する自然現象。	がけ崩れ 急傾斜地(傾斜度が30度以上の土地)が崩壊する自然現象。	地すべり 土地の一部が地下水等に起因して滑る自然現象または、これに伴って移動する自然現象。
 山鳴りがする 急に川の水が濁り、流木が混ざりはじめる 雨が降り続けているのに川の水位が下がる 立木の裂ける音がする 異様な臭い(土くさい、物の腐った臭い)がする	 斜面に亀裂ができる 小石がパラパラ落ちてくる がけから水がわき出す わき水が止まる、またはにこる 地鳴りがする	 地面にひび割れや段差ができる 斜面から水がふき出す 井戸の水がにこる 地鳴り、山鳴りがする 樹木が傾く

前兆現象に注意！ 上記のような現象を察知した場合は、土砂災害が直後に起こる可能性があります。直ちに周りの人と安全な場所へ避難するとともに、役場・消防署・警察署等へ通報してください。

土砂災害警戒情報とは

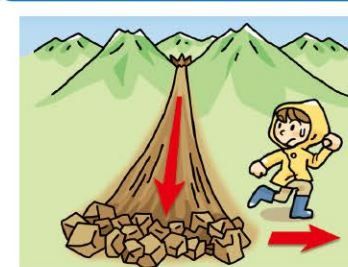
土砂災害警戒情報は、大雨による土砂災害発生の危険度が高まった時、市町村長が避難勧告等を発令する際の判断や、住民の自主避難の参考となるよう、都道府県と気象庁が共同で発表する防災情報です。早期避難の判断に役立ててください。

雨量に注意しましょう



1時間に20ミリ以上、または降り始めから100ミリ以上の降水量になったら、十分な注意が必要です。円筒型のペットボトルの上部を切断し、図のように口を逆さにして接着剤で固定します。目盛りを付ければ簡易雨量計の完成です。
※測る前に目盛りのゼロまで水を入れます。

逃げ方を覚えましょう



土石流は速度が速いため、流れを背にしていたのでは追いつかれてしまいます。土砂の流れる方向に対して直角に逃げるようにしましょう。

早めの避難を心がけましょう



土砂災害に対しては、立退き避難をできるだけ早めに行うことが必要です。危険が切迫した場合は、まず身近な安全な場所に避難しましょう。

防災

災害から家族や大切な人、そして自分を守るために、防災意識を高め、日ごろから災害に備えましょう。

・災害に備える

備えあれば憂いなし。日ごろの備えで災害時でも安心・安全！

災害は突然起こります。家族の被害を最小限に食い止めるためにも、日ごろからの準備が必要です。あらかじめ、どう行動すれば良いか、どこへ避難すれば良いか、どのような情報に注意すれば良いかなど家族で防災について話し合い、災害から身を守りましょう。

まずは… 家族による防災会議！

⇒ 家族の役割分担



災害時に慌てないように、誰が何を持ち出し、乳幼児や高齢者を誰が避難させるか、また火の元の確認を誰が行うかなど、あらかじめ役割分担を決めておきましょう。

⇒ 避難する場所・避難経路の確認



自宅近くの避難所や、身近な安全な場所への道順を確認しておきましょう。目印になるものを覚えておくくと便利です。

⇒ 家の内外を点検整備



家の間取りから、水まわり、ガスの位置、電気のブレーカー、家具の位置などをチェックし、安全対策に努めましょう。

⇒ 住宅の安全チェック

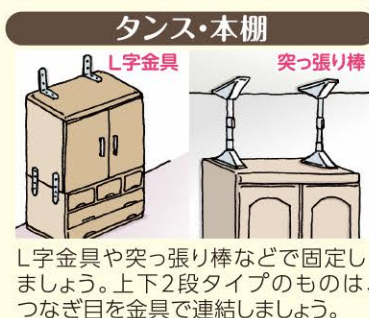
自宅の防災対策について点検し、対策が出来ていれば□にチェックを入れましょう。不備な点がある場合は急いで対策を行いましょう。

- ☐ 屋根のトタンがめくれたり、雨どいの継目がはずれたりしていませんか。
- ☐ 壁の腐食、浮き、亀裂はありませんか。
- ☐ 窓や網戸のがたつきはありませんか。
- ☐ 家屋まわりの排水管や側溝を清掃・点検していますか。
- ☐ 照明器具はしっかり固定していますか。
- ☐ 電気の引き込み線がたるんでいませんか。
- ☐ ベランダにある植木鉢や物干し竿など、落下する恐れはありませんか。

- ☐ 台所、寝室に火災警報器を設置していますか。
- ☐ 家具はしっかりと固定していますか。
- ☐ 棚、タンスなどの上に重い物を置いていませんか。
- ☐ テレビアンテナは支線などで補強していますか。
- ☐ 灯油タンクはしっかりと固定していますか。
- ☐ 消火器を置いていますか。使い方を知っていますか。使用期限は過ぎていませんか。
- ☐ ストープ、ガスレンジなどの火元まわりに燃えやすいものを置いていませんか。
- ☐ 家のまわりに置いている飛ばされたり、破損しそうなものは、固定したり屋内に入れていますか。
- ☐ プロパンガスのボンベは、しっかりと固定していますか。配管はぐらついていませんか。
- ☐ ブロック塀は、ぐらついていませんか。鉄筋は入っていますか。

室内の安全対策

自宅の家具も災害時には凶器となり得ます。家具をしっかりと固定しましょう！



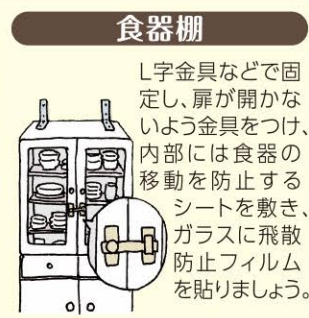
L字金具や突っ張り棒などで固定しましょう。上下2段タイプのものは、つなぎ目を金具で連結しましょう。



できるだけ低い位置に置き、金具や耐震マットなどで固定しましょう。



冷蔵庫ストッパー等を用いて冷蔵庫の天板、または側板と壁を固定しましょう。



L字金具などで固定し、扉が開かないよう金具をつけ、内部には食器の移動を防止するシートを敷き、ガラスに飛散防止フィルムを貼りましょう。

・地震ハザードマップ ・土砂災害ハザードマップ

非常持ち出し品

家庭には、3日分以上の水・食料を備蓄(ローリングストック)しましょう！

⇒ 防災バッグを用意する！

玄関などに置いておき、避難する時にまず持ち出すものです。あれもこれも揃えて重くなりすぎると避難に差し支えるので、自分の家庭には何が必要かをじっくり考えてまとめるのがポイントです。

- ☐ **非常食** アルファ米、レトルト食品、インスタント食品、乾パンや缶詰、アメ、チョコレートなど、火を使わなくても食べられるもの
- ☐ **飲料水** 持ち運びできるペットボトル入りのもの
- ☐ **懐中電灯** 予備の電池も忘れずに用意しましょう
- ☐ **携帯ラジオ** AM・FM、両方聞けるものが便利です
- ☐ **医療品** ばんそうこう、消毒液、常備薬、持病薬、おくすり手帳など
- ☐ **衣類** 下着や靴下など、季節によっては防寒具・雨具・長ぐつなども用意しておきましょう
- ☐ **貴重品** 現金、預金通帳、キャッシュカード、印鑑、保険証、運転免許証、公衆電話を利用するための10円玉など
- ☐ **その他** 軍手、ロープ、ヘルメット、缶切り、携帯用ナイフ、ティッシュ、洗面用具、衛生用品など

⇒ 必要に応じて準備しましょう

- ☐ **子どものために**
 - ☐ 粉ミルク・ほ乳びん
 - ☐ おんぶひも
 - ☐ 持病薬
 - ☐ 介護用品
 - ☐ ベビーフード・おやつ
 - ☐ 絵本・おもちゃ
 - ☐ 簡易トイレ
 - ☐ 予備のメガネや補聴器
 - ☐ 紙おむつ・おしりふき
 - ☐ など
 - ☐ 大人用紙おむつ
 - ☐ 障害者手帳
 - ☐ など
- ☐ **お年寄り、身体の不自由な方のために**

⇒ 避難生活に備える！

避難生活に備え、備蓄品として用意しておきましょう。

- ☐ **食料品** 米や簡単な調理で食べられるものを1人最低3日分 ※アレルギー物質を含む食品に注意しましょう。
- ☐ **飲料水** 1人1日3リットルを目安に3日分
- ☐ **食器・箸類** フォーク・スプーン・紙コップ・紙皿・ナイフ・はさみ・缶切りなど
- ☐ **カセット** カセットボンベの買い置きをしましょう
- ☐ **トイレ・洗濯用水** ポリタンクや浴そうに水道水をためておきましょう
- ☐ **マッチ・ろうそく・ライター** 持ち運びができ、すぐに着火できるもの

⇒ こんな物も便利です！

東日本大震災や阪神・淡路大震災では、このような物も役に立ちました！

- ☐ キッチン用ラップ・アルミ箔(断水時の食器代わりに)
- ☐ ドライシャンプー・ウェットティッシュ・除菌用アルコール(断水時に)
- ☐ 七輪(調理や暖房代わりに) / □ランタン(照明代わりに)
- ☐ 段ボール(パーティションや簡易ベッド、防寒対策に) / □使い捨てカイロ
- ☐ 新聞紙(骨折時の添え木や防寒対策、折って食器代わりに)
- ☐ 生理用品(止血用ガーゼや包帯代わりに) / □油性ペン(連絡・伝言に使用)
- ☐ キャリーカート(ものを運ぶため) / □バール(救出や脱出に使用)
- ☐ ビタミン剤(野菜不足を補うため) / □チョコレートやキャラメル(糖分補給に)
- ☐ 調味料(塩・脱水防止/酔・疲労回復) / □ペットのえさ
- ☐ 簡易トイレ・ペット用トイレ(トイレ代わりに)