

保存版

シニア世代の

防災の てびき

この冊子は、お住いの市町村が配布するハザードマップ等と一緒に
目に付く場所に保管しておきましょう



はじめに

最近の風水害や地震などの自然災害では、情報伝達や避難行動の遅れが高齢者の被害を大きくしてしまうことが問題になっています。平均寿命の伸びと核家族化が進む現代、高齢者のひとり暮らしや夫婦のみの世帯はますます増えています。

本冊子は、自然災害に対しての平常時の心得、共助の心得、緊急時の心得を具体的に説明しています。手遅れにならない対処法を身につけて、皆さまの防災対策にお役立てください。



写真：平成17年3月 福岡県西方沖地震



写真：平成29年7月 九州北部豪雨

もくじ

平常時の心得編

どの警戒レベルでどう行動するの？	01
気象情報の収集方法を知ろう	02
最寄りの避難場所を確認しておこう	04
住まいについて確認しよう	06
災害時に必要な物を備えよう	08

共助の心得編

地域みんなで助け合おう	10
自主防災組織の活動に参加しよう	12

緊急時の心得編

地震・津波・風水害から身を守るための避難行動を覚えよう	14
災害発生時の行動を確認しておこう	16
災害時の連絡方法を確認しておこう	20

平常時の心得編

どの警戒レベルでどう行動するの？

市町村が発令する避難勧告等の避難情報と気象庁等が発表する防災気象情報が、5段階の警戒レベルで提供されます。最大のポイントは、「**警戒レベル3**」が発令されたら、**高齢者等は避難**。そして、「警戒レベル4」が発令されたら、対象地域の住民は全員避難することです。いざというときの避難行動に役立てましょう。

〈避難情報等〉			〈防災気象情報〉
警戒レベル	避難行動等	避難情報等	〔警戒レベル相当情報(例)〕
警戒レベル5	既に災害が発生している状況です。 <u>命を守るための最善の行動</u> をとしましょう。	災害発生情報 (市町村が発令)	警戒レベル5相当情報 氾濫発生情報 大雨特別警報 等
警戒レベル4	全員避難 速やかに避難先へ避難しましょう。公的な避難場所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や、自宅内のより安全な場所に避難しましょう。	避難勧告、避難指示(緊急) (市町村が発令)	警戒レベル4相当情報 氾濫危険情報 土砂災害警戒情報 等
警戒レベル3	高齢者等は避難 避難に時間を要する人(ご高齢の方、障害のある方、乳幼児等)とその支援者は避難をしましょう。その他の人は、避難の準備を整えましょう。	避難準備・高齢者等避難開始 (市町村が発令)	警戒レベル3相当情報 氾濫警戒情報 洪水警報 等
警戒レベル2	避難に備え、ハザードマップ等により、自らの <u>避難行動を確認</u> しましょう。	洪水注意報 大雨注意報等 (気象庁が発表)	これらは、住民が自主的に避難行動をとるために参考とする情報です。
警戒レベル1	災害への心構えを高めましょう。	早期注意情報 (気象庁が発表)	

- 必ず警戒レベル1～5の順番で発令されるとは限らないので注意しましょう。
- 避難指示(緊急)は状況に応じて緊急的に、又は重ねて避難を促す場合等に発令されます。ただし、必ず発令されるものではありません。
- 災害発生情報は災害の発生を把握した場合に可能な範囲で発令されます。ただし、必ず発令されるものではありません。

気象情報の収集方法を知ろう

災害発生時に、うわさやデマに惑わされず、迅速で的確な行動を取るためには、正確な情報を入手する必要があります。自治体や地元気象台、テレビやラジオなどのメディアが発表する情報を確認するようにしましょう。

正しい防災情報を入手するために

福岡県防災ホームページ

注意報・警報などの発表状況を常時掲載しているほか、雨量や河川の水位の現況など、さまざまな防災情報を確認することができます。

福岡県防災ホームページ 検索



テレビ、ラジオ

ラジオ、テレビは最も即時性に優れたメディアです。地域によってはコミュニティFMやケーブルテレビ放送局が地域に密着した災害情報などを提供しています。

【dボタン(データ放送)】

地上デジタル放送対応のテレビのリモコンに付いているボタンのひとつで、天気予報・災害情報・交通情報などの情報が見られます。(データ放送は無料です)

災害時には、救助活動や災害対応の妨げとなることがありますので、警察、消防、県、市町村などへの不要不急の連絡は控えましょう!

福岡管区気象台ホームページ

福岡県の「天気予報」や最新の「気象警報・注意報」の発表状況、更に自主避難等の判断にも利用できる、スマートフォンにも対応した土砂災害や大雨・洪水に関する危険度分布等を確認することができます。

福岡管区気象台 検索



防災行政無線・広報車

自治体に関する最も信頼できる情報が得られます。防災行政無線の音声は屋内からは聞き取りにくい場合があるため、電話で放送内容を確認できるサービスを提供している自治体もあります。



防災メール・まもるくん



©Cyber Connect2 Co., Ltd.

「防災メール・まもるくん」は、福岡県が提供する災害情報等メール配信システムです。災害・防災に関する情報や地域の安全情報をメールでお届けします。登録は無料です(通信料は登録者の負担となります)。



まもるくんの4つの機能

- 1 防災気象情報や避難勧告などの情報
- 2 災害時の安否情報
- 3 地域の安全に関する情報
- 4 福岡県避難支援マップ

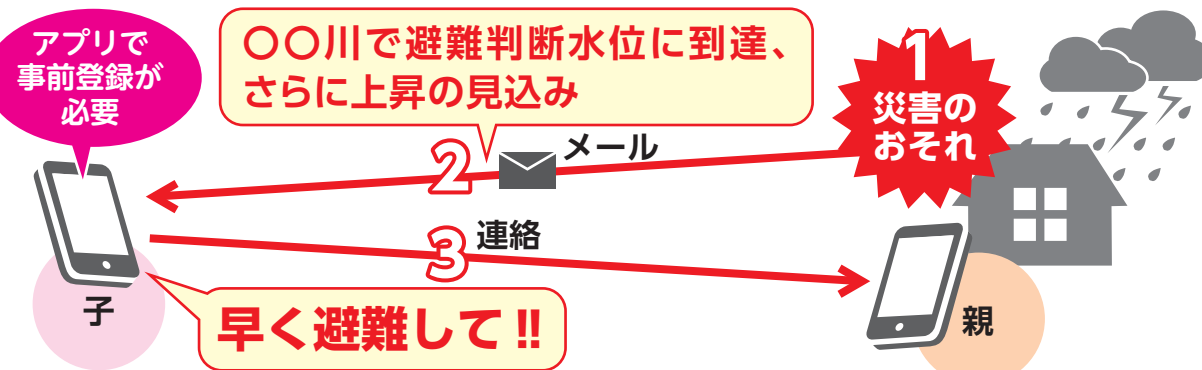
防災メール・まもるくん 検索



逃げなきゃコール

「逃げなきゃコール」とは、事前に登録した離れた場所に暮らす高齢者などの家族に危険が差し迫った場合、家族が直接電話をかけて避難行動を呼びかける取り組みです。

「逃げなきゃコール」のしくみ



スマホ
※NHK(NHK防災アプリ)、ヤフー(株)(Yahoo!防災速報アプリ)、KDDI(株)(登録エリア災害・避難情報メール)の情報配信機能で登録できます。

国土交通省 逃げなきゃコール 検索



最寄りの避難場所を確認しておこう

大地震や風水害などの災害が発生して家屋にとどまることが危険になった場合には、落ち着いてすばやく避難する必要があります。まずは、自宅周辺のハザードマップを入手し、災害時に危険な地域、近くの避難所などを確認し、事前に避難経路を確認しておきましょう。

※自治体によっては、「指定緊急避難場所」と「指定避難所」の名称が異なる場合があります。

指定緊急避難場所（避難場所）

差し迫った災害の危険から逃れ、命を守るために**緊急的に避難する施設や場所**です。地震、津波、洪水、土砂災害などの災害の種別ごとに指定されています。

津波・洪水・土砂災害などの場合には災害に対して安全な学校の建物や高台、地震・大規模火災の場合には災害の危険が及ばない学校のグラウンドなどが指定されます。



津波、洪水、土砂災害などの場合

災害に対して安全な学校の建物、高台など



地震、大規模な火災などの場合

災害の危険が及ばない学校のグラウンドなど

指定避難所（避難所）

自宅が被災して帰宅できなくなってしまった被災者が、**一定の期間、避難生活をおくる場所**です。災害の種別にかかわらず、小・中学校や体育館、公民館などの公共施設等が指定されます。災害時に特別な配慮が必要になる要配慮者（高齢者、障がいのある人、乳幼児など）を優先して受け入れる「福祉避難所」もあります。

福岡県防災ホームページ 検索



●県内の市町村の避難所は福岡県防災ホームページでも確認できます。

在宅避難

災害が発生してライフラインが停止したとしても、自宅建物に倒壊などの危険がなく住み続けられる状態であれば、「在宅避難」を検討しましょう。



わが家オリジナルの防災マップを作ろう！

避難場所までのルートを実際に歩く際、ぜひ挑戦してほしいのが「わが家の防災マップ」作りです。最寄りの避難場所の位置、災害時の危険箇所や防災設備の情報などを記載して、安全な避難経路を設定しましょう。



マップ作成上のチェックポイント

●危険物・危険箇所

がけ・斜面、工場など危険物取扱施設、自動販売機、ブロック塀・石塀、狭い路地、ビル街のガラス窓、看板など屋外広告物 など

●防災設備など

防災倉庫、消火栓・消火器、防火水槽・井戸、公衆電話、公衆トイレ、AEDの設置場所、広い駐車場・広場 など

ハザードマップで確認したいポイント

ハザードマップはお住いの市町村で入手することができます。詳しくは、市町村の窓口にお問い合わせください。

- 自宅が浸水想定区域・土砂災害警戒区域内か確認
- 自宅周辺の浸水想定区域・土砂災害警戒区域の確認
- 自宅からの指定緊急避難場所の位置の確認
- 避難場所に至る経路及び避難経路中の危険箇所の確認



国土交通省ハザードマップポータルサイト
“わがまちハザードマップ”でも確認できます。

わがまちハザードマップ 検索



ハザードマップの活用法

- 1 ハザードマップはあくまでも特定の想定に基づく被害予測です。想定を上回る被害になる危険性が常にあることを理解しましょう。
- 2 地震のハザードマップも確認し、危険箇所を把握しておきましょう。また、発災時に危険と思われる場所（ブロック塀、狭い道路など）や、地震によって土砂災害が発生する土砂災害警戒区域なども調べておきましょう。

住まいについて確認しよう

阪神・淡路大震災では、被害者の多くが建物の倒壊によって命を落としました。災害に強い、安全な家づくりができているかどうかをよく確認してください。弱い部分があれば、補強するなど早急に対処しましょう。



安全な室内空間を確保するには…

- ✓ ① 寝室にはなるべく家具を置かない
寝ているときに家具が倒れると非常に危険です。なるべく大きな家具を置かないようにしましょう。
- ✓ ② 玄関や通路にもものを置かない
転倒したものが邪魔して扉が開かなくなったり、出入り口をふさいだりします。日ごろから整理整頓しておきましょう。
- ✓ ③ 家具は倒れないように固定する
地震発生時は、家具が一瞬にして凶器に変わることがあります。大きな家具は固定しておきましょう。
- ✓ ④ ガラスに飛散防止フィルムをはる
ガラスは簡単に碎けて飛び散ります。窓ガラスは内側、家具類は外側に飛散防止フィルムをはりましょう。
- ✓ ⑤ 照明器具は落ちないように固定する
天井に直接取りつける照明が安全です。つり下げ式の場合は、鎖と金具を使って必ず固定をしましょう。蛍光灯は蛍光管の両端を耐熱テープで留めましょう。

家の中の安全対策

災害時は、安全なはずのわが家が「危険な場所」に様変わりするおそれがあります。重い家具の転倒や割れたガラス片の飛散などは、けがの危険性を高めるだけでなく、避難の妨げにもなります。日ごろから家具の転倒や落下などを防止する安全対策に取り組みましょう。

安全対策のポイント

● 家具の少ないスペースをつくる

家族が家具の転倒や落下によってけがをしないよう、クローゼットや押し入れなど据え付けの収納スペースを活用し収納することで家具を減らして、安全なスペースを確保する。



● 出入り口や通路に物を置かない

出入り口や通路をふさぎ、避難の妨げになるような場所に物を置かない。家具が倒れたときに備えて向きも考慮する。



● 寝室は家具を減らす

特に子どもや高齢者、障がいのある人などが就寝中に倒れた家具の下敷きにならないよう、寝室にはなるべく背の高い家具などを置かない。



● 家具を固定する

転倒防止のために、L字金具で家具と壁を固定したり、壁に穴が開けられない場合は、つっぱり棒など防災用品を活用する。



● 重い物は下に収納する

重心を安定させるため、重い物は下に、軽い物は上に収納する。また、なるべく棚にすきまをつくらないようにする。



災害時に必要な物を備えよう

大地震などの大規模災害が発生すると、水道や電気などのライフラインや流通機能がマヒすることで避難所生活を余儀なくされたり、長期間の物不足が続いたりするおそれがあります。非常食や飲料水などの災害時に必要な物を日ごろから備えておくことは防災・減災対策の基本です。

非常持出品 すぐに持ち出せるように準備しよう

自宅などに危険が迫ってすぐに避難しなければならないときに緊急的に持ち出す物を非常持出品に準備しましょう。

非常持出品の例 ☒ チェックしましょう

●貴重品 ☒

通帳・保険証・免許証、印鑑や自宅・車などの予備キー、公衆電話で使える10円硬貨。

●情報グッズ ☒

スマートフォン・携帯電話の充電器や予備バッテリー、携帯ラジオ、筆記用具。

●救急用品・衛生用品 ☒

ばんそうこう・消毒薬・胃腸薬などの常備薬、持病の薬、お薬手帳。マスク、簡易トイレ、ウェットティッシュなど。



●避難グッズ ☒

懐中電灯、ヘルメットや防災ずきん。

●飲料水・非常食 ☒

ペットボトル入りのミネラルウォーター。調理なしで食べられる乾パンや缶詰、栄養補助食品。

●生活用品 ☒

手袋、大判ハンカチ、タオル。缶切り、ナイフ、ライター。ビニールシートやポリ袋。雨具や使い捨てカイロなど。

備蓄品 3日分以上の食料と水を備えよう

災害発生後72時間は救助・救援活動が優先されます。また、大規模災害発生時には、人的・物的資源が絶対的に不足するほか、自治体などの行政機関自身も被災して被災地域への支援が遅れるおそれがあります。発災直後は物資の支援が届きにくいことを理解し、食料と飲料水は最低3日分、できれば1週間分を備蓄しましょう。

備蓄品の例 ☒ チェックしましょう

●食料 ☒

お米やアルファ米、レトルト食品や缶詰、カップ麺などを最低3日分、できれば1週間分を準備。おかゆ等やわらかい食品（高齢者用食品）など、硬い物が食べられない人がいる場合は、軟らかくて食べやすい食品を用意しましょう。

●燃料 ☒

卓上タイプのカセットコンロや固形燃料を用意。予備のカセットガスなどは多めに保管しておきたい。

●その他 ☒

常備薬（処方薬）、お薬手帳、補聴器用電池、入れ歯洗浄剤、老眼鏡、大人用紙おむつ、介護保険証、障害者手帳 など

●飲料水 ☒

水（飲料と煮炊き分）は大人1人1日あたり3リットルが目安。水の配給を受けるためのポリ容器、給水袋も必要になる。

●衣類 ☒

下着や上着、毛布など。季節や地域の状況によって必要な物、数量を決める。

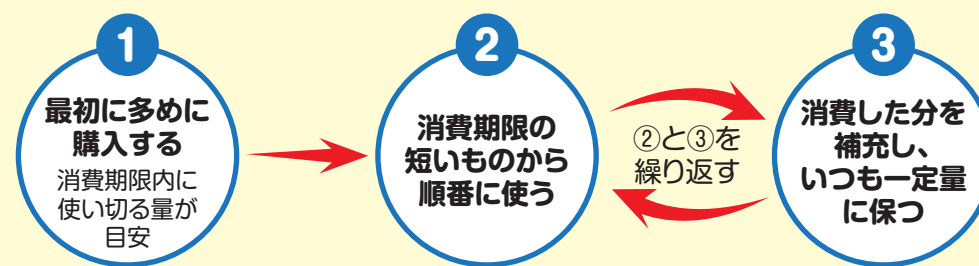
●生活用品 ☒

皿・コップなどの食器類、ラップ、歯磨きセットやせっけん・ドライシャンプーなど衛生用品、ランタン・ろうそくなどの灯り、新聞紙・段ボール・布製ガムテープ、ほうきとちりとり など。



●使いながら備蓄する「ローリングストック（回転備蓄）法」

日常生活で使いながら備蓄品を少しずつ更新していくローリングストック法は、無理なくはじめられる効果的な備蓄の方法です。



地域みんなで助け合おう

ひとり暮らしや寝たきりなどで、災害の危険を察知しにくく、危険に対して適切かつすみやかに行動しづらい人は特に、災害に見舞われたとき、大きな被害を受けてしまいがちです。高齢者の場合、災害時に孤立することが何よりも危険です。避難が必要なときは、地域や近所の人たちと声をかけ合っていっしょに行動するなど、周囲の協力を得ながら避難できる態勢を整えておくことが大切です。



地域ぐるみで助け合いの態勢を整えましょう



地域ぐるみの防災の取り組み

① 自主防災組織に参加する

災害時、公的な救援が不足するときに頼りになるのが、地域の住民で運営する自主防災組織です。ふだんから町内会や自主防災組織と関わりを持ち、身近な地域社会での結束を深めておきましょう。

② いざというときの援助を頼んでおく

災害時に情報を集めたり避難するとき、高齢者だけではすばやく対処することが難しい場合があります。心配な場合はあらかじめ、近所の人や自主防災組織に、家族構成や病気・障がいの有無など自分の状況を知らせ、いざというときの援助を頼んでおきましょう。

③ 防災訓練などのイベントに参加する

定期的に防災訓練に参加しましょう。実際に行ってみると、新たな問題点や改善点が見えてきます。また地域の祭りや運動会などに積極的に参加し、地域の人々と顔見知りになっておきましょう。

ご近所ネットワークをつくりましょう

日ごろから、近所の趣味のグループに参加したり、商店街などで店の人と知り合いになったりして、信頼できるご近所ネットワークをつくっておきましょう。

また、地域の掲示板、広報誌、ホームページなどを通じて、各種講座や地域の催しなどをチェックしてみましょう。



講座やイベントに参加してみましょう

地域の掲示板、広報誌、ホームページなどでは、シニア向けの講座や自治会などが開催する地域のイベントの案内などが掲載されています。気軽に参加でききる機会を利用してみましょう。

日ごろからの顔見知りを増やしましょう

お互いに顔見知りであれば、いざというときにも効果的な支援が期待できます。あいさつや声かけなどを通じて、日ごろからの関係をつくっておきましょう。

必要の人には地域からの支援が受けられます

福岡県内の市町村では、**災害発生時に支援が必要な人(要支援者)**の名簿を作成しています。この「避難行動要支援者名簿」は、地域の自主防災組織や警察、消防などに提供され、災害時の安否確認や避難支援などに役立てられます。

名簿登録対象者に該当しないが、避難する際に不安のある方は、お住まいの市町村に問い合わせしてみましょう。



なるほどポイント

地域同士のつながりが、災害時に大きな力になるのね。自分でできることは何か、地域の人に助けてもらった方がよいことは何かを、改めてよく考えてみようかな。

自主防災組織の活動に参加しよう

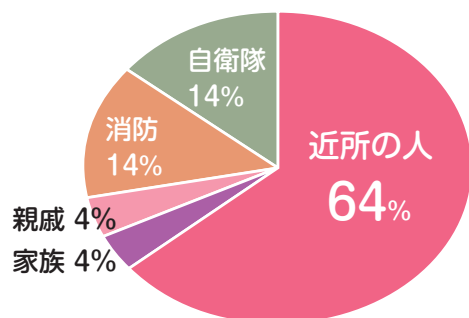
大規模災害が発生したとき、公的機関による支援が届くまでの間、近所の人たちが協力して初期消火活動や救出活動に当たらなければなりません。災害時、頼りになるのは地域住民の助け合いである「共助」です。地域に暮らす私たちは、お互いに助けたり、助けられたりする関係にあります。いざというときに備え、自主防災組織の活動に参加しましょう。

※自主防災組織の活動については、回覧板、公民館の掲示物などで確認できます。ご不明な場合は、お住まいの市町村の防災部署へお問い合わせください。

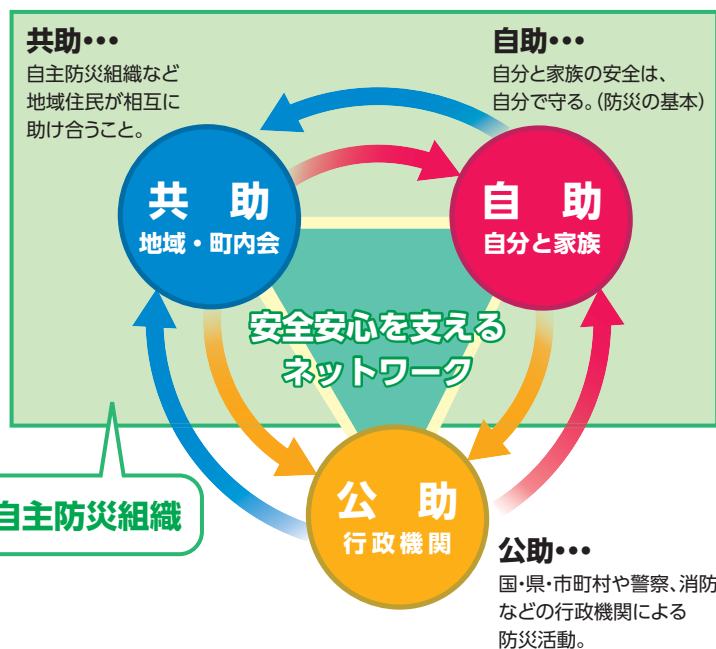
※活動の活性化のため、地域の多くの意見をまとめられ、防災に積極的な関心のあるリーダーが求められています。

●人命救助をした人の内訳

自主防災組織は、地域住民が自発的に防災活動をする組織です。阪神・淡路大震災の際、がれきの下から救出された人の6割以上が「近所の人」によって助け出されたという調査結果もあります。「自分たちのまちは自分たちで守る」という心構えで自主防災組織に積極的に参加し、災害に強いまちづくりを目指しましょう。



『1995 年兵庫県南部地震による人的被害(その5)神戸市東灘区における人命救助活動に関する聞き取り調査』宮野道雄(大阪市大)他1996年日本建築学会大会学術講演梗概集)



平常時の活動

防災知識の普及・啓発

防災についての正しい知識を地域住民に普及させるために、防災講演会といった防災に関連したイベントなどを実施します。



地域内の防災環境の点検

防災の基本は自分たちの住むまちを知ることです。地域内の危険箇所や防災上の問題点を洗い出し、優先順位を決めて改善します。



防災資機材の整備・点検

災害発生時の各種活動に使用する資機材を準備します。日ごろから不備や故障などがないか点検し、正しい使用法を身につけます。



防災訓練の実施

いざというときに正しい行動が取れるように、災害の発生を具体的に想定した防災訓練を定期的開催します。



災害時の活動

情報の収集・伝達

気象台や「防災メール・まもるくん」などから情報を収集するほか、公的防災機関と連絡を取り合い、災害に関する正しい情報を住民に伝達します。また、地域の被害状況などを取りまとめて防災機関に報告します。



救出活動

負傷者や倒壊した家屋の下敷きになった人などを救出・救助します。危険を伴うため、二次災害に十分注意しながら作業に当たります。



初期消火活動

出火防止や初期消火に取り組み、危険な火災現場から住民を避難誘導します。消火活動は消防隊や消防団が到着するまでの間、火災の延焼拡大を防ぐのが目的です。



避難誘導活動

住民を避難場所などの安全な場所に誘導します。避難経路は災害の状況によって変化するので、防災機関などからの正確な情報に基づいて安全に誘導します。



福岡県内の自主防災組織における活動事例

道幅の点検



消防車が入るか確認

用水路のチェック (洪水時には危険か?)



その他、危険箇所及び避難経路確認(まち歩きによる確認)、無線通信訓練、保存食の炊き出し訓練(試食)など行っています。

避難行動要支援者の避難訓練

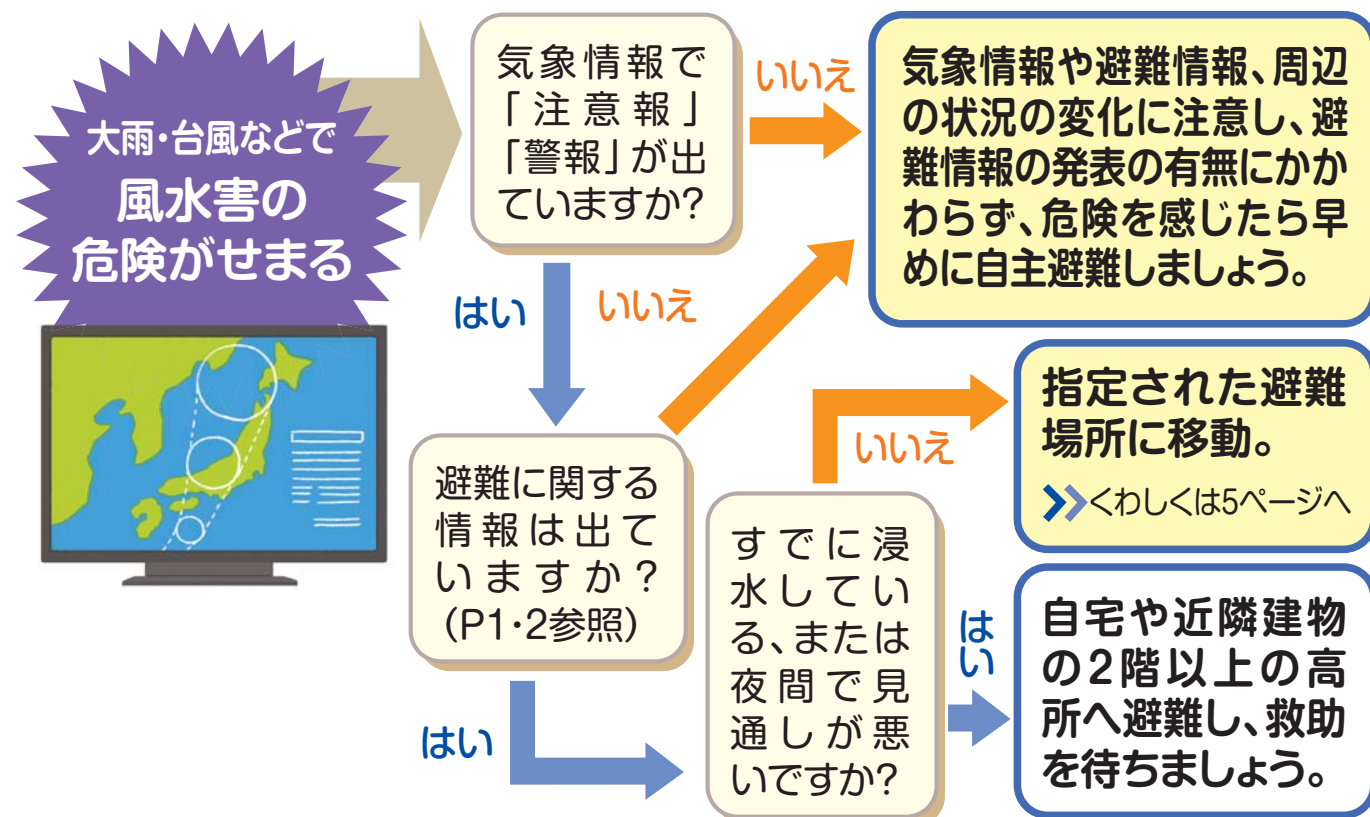


地震・津波・風水害から身を守るための避難行動を覚えよう

最近の被害では、情報伝達や避難行動の遅れが高齢者の被害を大きくしています。「避難場所は知っている」「自分だけは大丈夫」などと過信せず、改めて防災に関する知識や情報を見直してみましょう。



風水害の場合の避難行動パターン



地震・津波発生時の避難行動パターン



災害発生時の行動を確認しておこう

風水害や地震などの危険が迫っているまさにそのときの判断・行動が、生死を分けることがあります。災害時の対応をしっかりと確認しましょう。

大雨・台風による風水害の危険がせまったら…

危険な状況での避難はできるだけ避け、安全の確保を第一に考えましょう。危険が切迫している場合は、指定された避難場所等への移動(立ち退き避難)だけでなく、近隣の安全な建物などへの避難や、屋内のより安全な場所への移動(屋内安全確保)が必要な場合もあります。



自宅の場合

例えば、こんな場合は

- 夜間や急激な降雨で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(50センチ以上)。
- 浸水は20センチ程度だが、水の流が速い。
- 浸水は10センチ程度だが、用水路などの位置が不明で転落のおそれがある。

- 避難場所への移動が危険と思われる場合は、近くのより安全と思われる建物(最上階が浸水しない建物、川沿いでない建物等)に移動しましょう。
- 外出すら危険と思われる場合は、建物内のより安全と思われる部屋(上層階の部屋、山からできるだけ離れた部屋)に移動しましょう。

外出先の場合

外にいたら…

強風による飛来物に注意し、倒壊の危険がない建物の2階以上に避難しましょう。



建物の中だったら…

むやみに外へは出ず、2階以上の高さへ避難して気象情報に注意します。また、エレベーターは停電などで閉じ込められる危険があるので、使わないようにしましょう。

地下街だったら…

豪雨の場合は地下に雨水が流れ込んだり、下水があふれたりする危険があります。すぐに地上に上がり、高い建物へ逃げ込みましょう。

水辺だったら…

水辺を離れ、すみやかに高台へ避難します。車に乗っていた場合は、高台へ向かいましょう。浸水などでエンストしたときは無理に再始動せず、その場に置いて逃げましょう。

風水害から身を守るために

風水害の危険が迫ったとき、要配慮者が身の安全を確保するためには、家族などの支援者のサポートを受けながら正確な情報を把握して、早め早めの行動を心がけることが重要です。

① 正確な情報の入手

- ラジオやテレビなどで最新の気象情報入手しましょう。
- 市町村が発令する避難に関する情報(警戒レベル3*「避難準備・高齢者等避難開始」、警戒レベル4「避難勧告」「避難指示(緊急)」)にも注意しましょう。

※くわしくは1ページへ



② 早め早めの行動を

- テレビなどの気象情報だけでなく、実際に自宅周辺の雨の降り方や浸水の状況にも注意しましょう。
- 危険を感じたら、非常持出袋を用意して避難の準備を始めるなど、意識して早め早めの行動をとるようにしましょう。



③ 避難の呼びかけに注意

- 危険が予想される状況になった場合、市町村や消防団などが避難の呼びかけをすることがあります。避難の呼びかけがあったら、すぐに避難を始めましょう。
- すでに浸水が始まっていたり、夜間で見通しが悪かったりして外に出るのがかえって危険な場合もあります。状況の変化に応じて、自宅の2階以上のより安全な場所へ避難することも考えましょう。(屋内安全確保)



④ 隣近所で声をかけあって、早めの避難

- 災害から命を守るための最善の方法は災害を避けることです。とにかく早めの避難を心がけましょう。
- 避難する際は、隣近所で声をかけあい、お互いに助けあいましょう。



地震が起きたその瞬間にすべきこと

大地震が起きたら、冷静に行動することはとても難しいでしょう。地震の対応として「火の始末・出口の確保」は大切ですが、それらは揺れがおさまった後に行っても遅くはありません。まずは「身を守る」ことを優先しましょう。

避難アドバイス 緊急地震速報

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。

速報から強い揺れが来るまでの時間は、数秒から数十秒くらいです。その間に自分の身を守ることを優先して行動しましょう。

ただし震源に近い地域では、速報が揺れに間に合わないことがあります。



自宅の場合

地震発生

とにかく身を守る!



グラッと揺れたら、まずは丈夫な机などの下にもぐって落下物や倒れてくる家具などから身を守りましょう。揺れがおさまるまで、しっかりと身の安全を確保しましょう。

揺れがおさまったら...

- ①火の始末、ガスの元栓を閉める。
- ②瓦や看板、ガラスなどが上から落ちてくるおそれがあるので、あわてて外に出ない。
- ③地震でゆがみ、開かなくなることもあるので、ドアや窓を開けて、出口を確保。
- ④テレビ・ラジオなどで正確な情報を集め、避難のタイミングを図る。

外出先の場合

外にいたら...

ガラスや看板などの落下物、塀や自動販売機の転倒に注意。手荷物で頭を守り、広場などへ避難しましょう。

エレベーターの中だったら...

すべてのボタンを押し、停止した階で降りましょう。閉じ込められた場合は、非常ボタンやインターホンで外部に連絡を取りましょう。

地下街だったら...

壁や太い柱に身を寄せ、揺れがおさまるまで待ちます。出口は60mごとにあります。

災害時帰宅支援ステーションを利用する

徒歩帰宅者を支援するため、自治体と支援協定を結んだコンビニエンスストア、ファミリーレストラン、ガソリンスタンドなどが「災害時帰宅支援ステーション」のサービスを提供します。水道水の提供、トイレの使用、沿道情報、休憩の場の提供などのサポートが受けられます。



津波のおそれがあると分かったら...

海岸沿いに住んでいなくても、沿岸で仕事をしたり、旅行したり、移動で通過することがあります。誰でも津波から避難する方法を知っておく必要があります。



海の近くにいる場合は
すぐに避難を!

地震の揺れを感じたり、津波警報・注意報が発表されたりしたら（揺れを感じなくても）、海岸から離れ、すばやく高台や高いビルなどの安全な場所に避難しましょう。

なるほどポイント

旅先などで津波の危険にさらされることも考えられるな……。自分には関係ないと思っていたけど、津波避難のことも知っておかないと!



津波から逃げる時の注意点

注意

- ①地震の揺れが小さくても津波は来るので、とにかく避難を最優先する。
- ②原則として避難に車は使わない。*
- ③「遠く」よりも「高いところ」へ逃げる。
津波避難ビルがあれば、そこに避難する。
- ④引き潮がなくても津波は襲う。自己判断は禁物。

*津波避難の車利用については、自力での避難が難しい要配慮者に限るといった地域における取り決めを確認しましょう。

災害時の連絡方法を 確認しておこう

災害発生直後の被災地では電話はつながりにくくなります。家族や知人の安否確認には電話会社が提供する災害用伝言サービスなどを利用しましょう。いざというときに正しく使えるように普段から使い方などを確認しておきましょう。

電話会社が提供する「災害用伝言サービス」

災害用伝言ダイヤル(171)

安否情報(伝言)を音声で録音(登録)し、全国からその音声を再生(確認)できます。「171」に電話をかけ、ガイダンスに従って操作しましょう。

「171」にダイヤルする

伝言を残す(録音)

「1」を押しましょう

被災地の人は自宅や携帯電話などの電話番号を入力しましょう

「1」を押しましょう

「録音」しましょう(30秒以内)

伝言を聞く(再生)

「2」を押しましょう

伝言を聞きたい被災地の人の電話番号を入力しましょう

「1」を押しましょう

「再生」が始まります

災害用伝言板(web171)

インターネットを利用して被災地の人の安否確認ができます。パソコンやスマートフォンなどから伝言板サイトにアクセス、連絡を取りたい電話番号(携帯電話番号も可)を入力して安否情報(伝言)を登録・確認しましょう。

web171

検索



その他利用できる連絡方法

公衆電話

災害時、公衆電話は一般回線よりも優先的に回線が確保されます。被災地では無料で利用できます。近年公衆電話の数が減っているため、普段から設置場所を把握しておく必要があります。



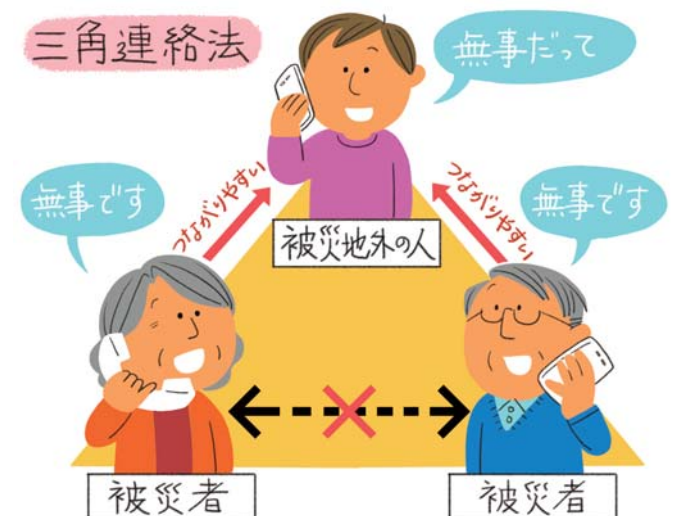
メールやSNSなど

スマートフォン・携帯電話のメールやSMS(ショートメッセージサービス)、FacebookやLINEなどのSNS(ソーシャルネットワーキングサービス)なども有効です。普段から使い慣れておきましょう。



被災地外の連絡中継点(三角連絡法)

災害時、被災地から被災地外への電話は比較的つながりやすいため、離れた場所に住む家族や親戚・知人などを中継点にして連絡を取る方法もあります。



携帯電話・スマートフォンの活用について (ここでは、以下「携帯電話など」)

携帯電話などは被災後には、特につながりにくくなりますが、避難する際などにあると家族との連絡が取りやすくなります。シニア向けの携帯電話などの場合は、ボタンひとつ押すだけでつながるようになっている種類もあります。携帯電話などを持っている人は、緊急地震速報が届くように設定し、家族や親戚、近所の人、病院(かかりつけ医)などの番号をあらかじめ登録しておきましょう。

また、普段はあまり携帯電話などを使わない人も、いざというのために充電しておくようにしましょう。

書き込み式 わが家の防災メモ

あらかじめ記入し、家族みんなが分かるところに置いておきましょう。

火事・救急
119番

警察
110番

災害用伝言ダイヤル
171番

※使い方は本文20ページをご参照ください。

緊急連絡先

連絡先	名称／☎電話番号	連絡先	名称／☎電話番号
市町村	／☎	水道局	／☎
ガス会社	／☎	かかりつけ医	／☎
電力会社	／☎	かかりつけ薬局	／☎

家族の連絡先

名 前	自宅又は携帯の電話番号	勤務先・学校／☎電話番号
	／☎	／☎
	／☎	／☎
	／☎	／☎

支援者・ご近所の連絡先

名 前	電話番号	名 前	電話番号
	／☎		／☎
	／☎		／☎

洪水・土砂災害時の避難先等記入欄

災 害	避難場所・避難先	避難のタイミング

(記入例)

災 害	避難場所・避難先	避難のタイミング
洪水 (〇〇川の氾濫)	A 小学校	氾濫危険情報 (警戒レベル4相当情報 (洪水))
土砂災害	B 公民館、 そこまで逃げられない場合は C マンション	土砂災害警戒情報 (警戒レベル4相当情報 (土砂災害))

洪水・土砂災害の災害別に、最寄りの指定緊急避難場所や近隣の安全な場所などをメモしておきましょう。避難を判断する際に参考にする「警戒レベル相当情報」もあらかじめ決めておきましょう。