

あなたの身を守る

避難の知識



財団法人 日本防火・危機管理促進協会

この刊行物は、全くしの社会貢献広報事業として助成を受け作成されたものです。



あなたの身を守る

避難の知識

目次

災害から身を守るために ふだんから「避難」について 考え、備えましょう

～このパンフレットの使い方～

風水害や大地震など、さまざまな災害から身を守るために、スピーディーに反応し、「避難」することが必要です。

このパンフレットは、災害時の避難について書いてあります。適切な「知識」をもち、いざというときの「備え」をしっかり進めてください。

前半に多くの災害に共通する避難のポイントをまとめています。

後半は「風水害」「土砂災害」「地震災害」「津波」など、それぞれとくに注意すべきポイントをまとめています。

皆さんの防災、避難に役立ててください。



共通 自分たちの身の安全は、自分たちで守ろう！……………3～4

- 〈事前準備〉**…………… 3
ハザードマップ、避難場所、避難ルートを確認しましょう／勤務先、通学先での確認・準備も／連絡方法をきめておきましょう
- 〈災害が発生したとき〉**…………… 4
非常持ち出し品、備蓄品の準備／まずは身の安全の確保！ 正確な情報を集めましょう／迅速に避難しましょう／避難したら「戻らない」

風水害から身を守るために！……………5～7

- 風水害対策の第一歩は情報収集から**…………… 5
普段から避難の準備をしておきましょう
避難経路や危険箇所の事前の確認／非常用品の用意／災害防災メールを利用しよう
避難時の注意点…………… 6
①安全で動きやすい服装を／②足元に注意／③隣・近所で声を掛けあって避難／④災害時要援護者の安全確保
避難情報の違いを知っておきましょう…………… 6
自主避難／避難準備情報／避難勧告／避難指示
都市型水害(洪水)の発生要因と避難対応…………… 7
都市型水害(洪水)／避難のポイント
普段からの備えについて…………… 7
水のうの用意／排水口の掃除

竜巻・落雷から身を守るために！…………… 8

“発達した積乱雲”が近づく兆しを把握しておきましょう／避難のポイント

土砂災害から身を守るために！…………… 9

- 土砂災害の種類と前兆現象**…………… 9
がけ崩れ／地すべり／土石流・鉄砲水
土砂災害から避難するためには…………… 10
地域の危険箇所を調べましょう／避難場所や避難経路を確認しましょう／気象情報や災害情報を収集しましょう
土砂災害警戒情報に注意してください！

地震災害から身を守るために！…………… 11

- 自宅・屋内にいるときに発生したら**…………… 11
出口と身の安全を確保／火の始末、電源オフは揺れがおさまってから／室内を歩くときはスリッパが靴で／入浴中や就寝中でもあわてずに
- 屋外にいるときに発生したら**…………… 12
落下物に注意しましょう／運転中は徐々に減速しましょう／地下街では非常灯、誘導灯がたよりです／電車やバスでは乗務員の指示に従いましょう

津波災害から身を守るために！…………… 13

揺れがおさまったら、すぐ避難しましょう／できるだけ、高いところへ避難しましょう／第2波、第3波に注意しましょう／小さな揺れでも大津波の危険があります

自分たちの身の安全は、自分たちで守ろう！

避難の大原則

災害から自分たちの身の安全を守るためには「避難！」が大原則。ここでは、多くの災害に共通する避難のポイントを、(事前準備)と(災害が発生したとき)に分けて紹介します。

〈事前準備〉

ハザードマップ、避難場所、避難ルートを確認しましょう

お住まいの自治体などが発行しているハザードマップで、災害時の危険箇所や避難場所(避難所)、避難ルートを確認しましょう。

地域によっては、地震や火災、津波、風水害で避難場所が違うことがあります。



写真は新宿区HPより
http://www.city.shinjuku.lg.jp/anzen/su03_00022.html

勤務先、通学先での確認・準備も

勤務先や通学先など、ひんぱんに通う場所でも、避難場所や避難ルートを確認し、避難の準備をしておきましょう。

連絡方法を決めておきましょう

災害用伝言ダイヤルや災害用伝言版など、災害時の連絡手段が充実してきました。

いざというときの連絡方法を、あらかじめ家族などと決めておきましょう。詳しい使い方は、使用されている電話会社にご確認ください。



災害用伝言ダイヤル 171

災害用伝言ダイヤルは、災害時に音声発信が繋がりにくいとき、伝言を録音し、家族などが伝言を再生できるサービスです。

災害用伝言版

災害用伝言版は、災害時に音声発信が繋がらないとき、携帯電話やパソコンなどから「無事です」などの安否情報を伝達できるサービスです。

災害用音声お届けサービス

災害用音声お届けサービスは、携帯電話などから、音声通信に代わってパケット通信により音声メッセージを届ける災害時専用のサービスです。

非常持ち出し品、備蓄品の準備

ふだんから非常持ち出し品や備蓄品を準備しておきましょう。以下は一例です。とくに非常持ち出し品は、避難場所までの距離や体力を考え、持って避難できるだけの量にしましょう。

【非常持ち出し品の一例】

- 現金
- 現金通帳
- 印鑑
- 保険証
- 免許証
- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 予備の乾電池
- ヘルメット・防災ずきん
- 厚手の手袋
- 毛布
- 缶切り
- ライター・マッチ
- ナイフ
- 携帯用トイレ
- 救急箱
- 処方箋の控え
- 胃腸薬・便秘薬・持病の薬
- 生理用品
- 乾パン
- 缶詰
- 栄養補助食品
- アメ・チョコレート
- 飲料水
- 下着・靴下
- 長袖・長ズボン
- 防寒用ジャケット・雨具
- 携帯用カイロ

【備蓄品の一例】

- レトルト食品(ごはん・おかゆなど)・アルファ米
- インスタントラーメン・カップみそ汁
- 飲料水
- 給水用ポリタンク
- カセットコンロ
- ティッシュペーパー・ウェットティッシュ
- ラップフィルム
- 紙皿・紙コップ・割り箸
- 簡易トイレ
- 水のいらないシャンプー
- ビニール袋
- ロープ
- 工具セット
- ほうきとちりとり
- ランタン
- 長靴



持ち出し品、備蓄品ともに避難所まで徒歩10分以内
http://www.fdma.go.jp/bousai_manual/tool/tool.html

〈災害が発生したとき〉

まずは身の安全の確保! 正確な情報を集めましょう

地震や竜巻など、いきなり発生する災害のときは、まず自分の身の安全を確保する。

迅速に避難しましょう

災害が起きてから持ち出し品の準備などにとりかかるとはいけません。一刻も早く避難所などへ避難することです。

避難したら「戻らない」

大事なものを忘れても、取りに帰るのは危険です。安全が確認されるまで、避難場所から自宅などにもどるのはいけません。



風水害から 身を守るために！

情報収集と 日頃の準備

風水害対策の第一歩は情報収集から！

正確な気象情報を集めることで風水害による被害を最小限にとどめることができます。

テレビ・ラジオ・電話(177番)等で情報の収集につとめ、危険を感じる場合には、早めの避難を心がけましょう。

▶気象庁ホームページ
<http://www.jma.go.jp/>



普段から避難準備をしておきましょう

いつでも避難できるよう、次のことを心がけましょう！

避難経路や危険箇所の事前の確認

住まいの地域の過去の浸水実績や浸水想定区域図、洪水ハザードマップを確認して、避難経路や危険箇所を把握しましょう。

▼検索ワードの例

〇〇市 ハザードマップ 検索



非常用品の用意

食料や飲料水、懐中電灯や携帯ラジオなどの非常用品や、非常時に持ち出す貴重品はまとめておきましょう。

※気象庁ホームページにてテキスト「大雨や台風に備えて」が掲載されています。参考にしてみてください。

▼検索ワードの例

気象庁 備えて 検索



災害防災メールを利用しよう

自治体によっては、地震や気象情報等の災害・防災情報を電子メールにより提供するサービスを行っています。詳しくは、お住まいの自治体にお問い合わせください。



お住まいの自治体などに申し込んでおくパソコンや携帯電話に災害・防災・避難情報等が届きます。

防災・避難情報の配信イメージ

避難時の注意点

①安全で動きやすい服装を

・ヘルメットやずきん等で頭を保護する。

・裸足で避難しない。脱げにくい、ひもで締められる運動靴で避難する

※長靴は水が溜まると動きにくくなるので厳禁!



②足元に注意

・水の深さに注意する。

※歩行可能な水深は一般的に男性70cm、女性50cm。水の流れが速い場合はさらに注意が必要!

・水があふれたときは、マンホールや側溝、石

などが危険。杖や長い棒で進行方向を確認しながら歩くようにしましょう。

③隣・近所で声を掛けあって避難

・単独行動はしない。
・はぐれないようロープで互いの体を結んで流されないようにしましょう。




④災害時要援護者の安全確保

・病人や高齢者は背負って避難する。
・子供は大人が手をつないで避難させる。その際、浮き袋を付けるようにしましょう。

避難情報の違いを知っておきましょう

広報車・防災無線・サイレン等を通じて市区町村が出す避難情報には、状況によって違いがあります。

情報の種類	発令時の状況	住民に求める行動
自主避難	●災害の危険が迫っていると自ら判断した場合の避難となります。	●必要に応じて地域の公民館などに避難してください。 ●避難中の食事や生活必需品はご自分で用意してください。
避難準備情報	●避難をするのに時間のかかる要援護者は、避難を始めなければならない状況です。 ●人的被害が発生する可能性が高まっている状況です。	●高齢者、病人、障がい者の方は支援者とともに避難所へ早めの避難を始めてください。 ●非常時持ち出しを用意するなどいつでも避難できるように準備してください。
避難勧告	●通常の避難ができる方についても、避難を始めなければならない状況です。 ●人的被害が発生する可能性がさらに高まっている状況です。	●避難所へすみやかに避難を始めてください。 
避難指示	●災害の前兆現象の発生や切迫した状況から、人的被害が発生する可能性が非常に高まっている状況、または実際に人的被害が発生した状況です。	●避難中の方は確実に避難を完了してください。 ●いまだに避難していない方はただちに避難所へ避難を始めてください。 ●避難の時間的な余裕がない場合は生命を守る最低限の行動をしてください。

都市型水害(洪水)の発生要因と避難対応

集中豪雨などで、雨水が短時間で急激に河川や下水道に溜まることで発生します。



避難のポイント

川や橋へは絶対に近づかないでください。

車を運転の際は、高台へゆっくりと移動してください。いざとなったら車を置いて逃げましょう。

閉じ込められる恐れがあります。エレベーターは使用しないでください。

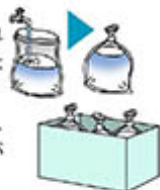
一般の住宅では2階に、集合住宅では上層階に避難しましょう。

地下に逃げないでください。

普段からの備えについて

水のうの用意

ゴミ袋を2枚重ね、水を入れて口を縛ります。段ボール箱などに入れて使うと効果的です。水のうの中に空気が入ると、水に浮かんでしまうので注意が必要です。



排水口の掃除

玄関前やベランダにある排水溝は、落ち葉や土などで詰まりやすくなっています。こまめに掃除しましょう。



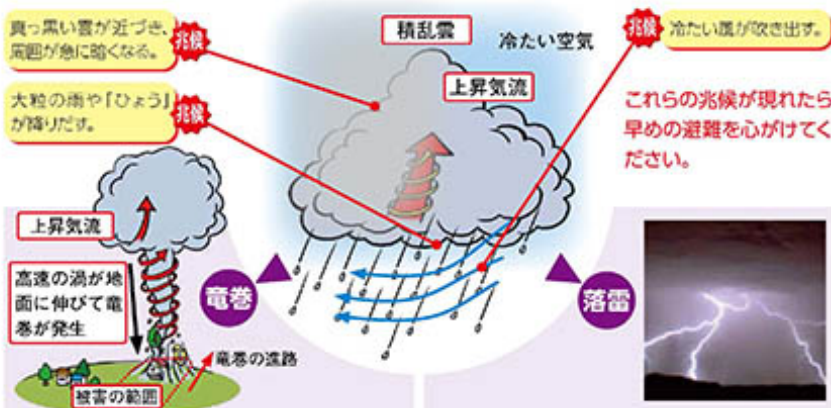
竜巻・落雷から身を守るために！

迅速な避難が重要

近年、竜巻や落雷といった災害が増加傾向にあります。発生する要因を知り、すみやかに避難できるようにしましょう。

“発達した積乱雲”が近づく兆しを把握しておきましょう

竜巻・落雷とも台風・寒冷前線・低気圧などにより“発達した積乱雲”に伴って発生します。



これらの兆候が現れたら早めの避難を心がけてください。

避難のポイント

移動スピードが速く、短時間で狭い範囲に集中して被害をもたらします。

プレハブの建物の中には逃げない。頑丈な建物の中の物陰で、身を低くする。

電柱や樹木の下には逃げない。

避難のポイント

周りより高い所や開けた場所、木の側などは危険です。

雷鳴が聞こえたら、すぐに避難する。

避難する建物がない場合は、木や電柱などから4m以上離れて、身を低くする。



室内では家の1階でテーブルの下に入り身を低くする（窓ガラスの下には行かない）。



建物の中や自動車の中に避難する。

土砂災害から 身を守るために！

土砂災害は突発的に発生します！

土砂災害は、大雨や融雪、地震、火山噴火によって発生します。とくに、梅雨や台風などの雨が長く降る時期は、注意が必要です。

**前兆現象に
気付こう！**

土砂災害の種類と前兆現象

こんな兆候が現れたら、早めに避難しましょう！

兆候

がけから流れてくる水が濁る。
がけから水がわき出している。
がけの上から小石がパラパラ落ちてくる。
がけに割れ目や裂け目ができている。



兆候

ため池、水田、用水路、井戸水の急激な減水。
傾斜に段差や亀裂が生じている。
石積みの斜面の局所的な崩落。
局所的な沈下、隆起、亀裂の発生。



兆候

木立の倒れる音、巨大な石の流れが聞こえる。
深流付近で落石や斜面の崩壊(の兆候)が発生。
雨降きなのに、川の水位が急激に減少する。
川の流水が急に濁りだし、流水等が混ざりだす。



(国土交通省「土砂災害警戒避難」に関する前兆現象情報の活用のおり方について」を出版としてイラスト作成)

土砂災害から避難するためには

土砂災害から避難するためには、事前に危険箇所や避難場所を確認しておくこと、気象情報を確認しておくことが大事です。

地域の危険箇所を調べましょう

土砂災害情報マップや土砂災害危険区域図(ハザードマップ)で危険箇所を確認しておきましょう。土砂災害情報マップや土砂災害危険区域図は、お住まいの地域の市・区役所で入手できます。

お住まいの市・区役所のホームページからも、ハザードマップが閲覧・ダウンロードできる場合があります。右の図は新潟県羽市市の洪水・土砂災害ハザードマップです。



▼検索ワードの例

〇〇市 防災マップ 検索

避難場所や避難経路を確認しましょう

避難場所や避難の道順など、日頃から地域のみならず確認しておきましょう。

地域の防災訓練に参加すると、避難経路や避難場所が体験・確認できます。年に一度は参加しましょう。

▼検索ワードの例

〇〇町 防災訓練 検索



気象情報や災害情報を収集しましょう



テレビ・ラジオ・パソコン・携帯電話などで気象情報に気を配り、近所の方々などとも連絡を取り合しましょう。

▲気象協会ホームページ

▼国土交通省災害情報センター 携帯サイト



携帯電話のQRコードでアクセスできます。

土砂災害警戒情報に注意してください！

気象庁と各都道府県は、2008年(平成20年)2月1日から土砂災害警戒情報を発表しています。主に、がけ崩れと土石流の発生の危険について、テレビやラジオでお知らせします。発表されたら、**市区町村の避難勧告等に注意**してください。警戒情報が出てなくても、周囲のがけの状況が普段と異なる場合は**直ちに自主避難**をしてください。

▼気象庁ホームページ



！情報利用上の注意！

土砂災害警戒情報は、降雨の状況から予測可能な土砂災害を対象としています。技術的に予測困難である地すべり等は、発表対象外となっていますので注意してください。

▲土砂災害警戒情報の例

地震災害から 身を守るために！

落下物に 注意！

自宅・屋内にいるときに発生したら

出口と身の安全を確保

窓やドアを開け、出口を確保します。あわてて外に出ると、割れたガラスなどが降ってきたり、棚が倒れたり、思わぬケガをします。

丈夫なテーブルやデスクの下などに避難するか、頭部をかばんなどで保護するなど、身の安全を確保してください。



火の始末、電源オフは 揺れがおさまってから

ガスは大きな揺れで供給がとまるしくみが普及しています。

揺れがおさまり安全になってから元栓を閉めましょう。

避難する時は、できるかぎり電化製品のプラグは抜いておきましょう。火事の発生を防止します。



室内を歩くときはスリッパか靴で

足をケガすると避難やその後の生活にたいへんな支障が生じます。

割れたもので足をケガしないよう、室内の移動にはスリッパや靴をはいてください。



入浴中や就寝中でもあわてずに

入浴中は、浴室のドアが開まらないようにします。揺れがおさまってから衣類を身につけます。

寝ているときは、布団などで頭を保護します。揺れがおさまり移動するときは、暗闇のなかで、足をケガすることのないよう注意します。



屋外にいるときに発生したら

落下物に注意しましょう

瓦や割れたガラス、看板などが落下してこないか、棚や自動販売機などが倒れてこないか注意してください。

電柱なども危険ですから離れてください。

かばんや手荷物などで頭を保護し、頑丈なビルなどに避難します。



運転中は徐々に減速をしましょう

急ブレーキは事故のもとです。徐々に減速し、道路の左側に駐車します。

避難の必要があるときは、キーはつけたまま、ドアをロックせずに避難します。

車を離れるときは、連絡先を見やすいところに残し、車検証などの貴重品は持って出ます。



地下街では非常灯、誘導灯が たよりです

地下は地上よりも揺れに強いといわれています。照明器具や天井の落下に注意し、あわてずに対処します。

停電時も、非常灯や避難のための誘導灯が点灯します。揺れがおさまってから、もよりの階段から地上に避難します。



電車やバスでは乗務員の指示に 従いましょう

座席に座っているときは、頭部を保護して姿勢を低くします。

立っているときは、つり革や手すりにかたくつかまって転倒を防止します。

勝手に車外に出ると二次災害につながります。乗務員の指示にしたがいましょう。



津波災害から 身を守るために！

すぐに
避難が鉄則

揺れがおさまったら、 すぐ避難しましょう

震源の位置次第では、揺れてからわずか数分で津波が到達することがあります。

揺れがおさまってからすぐに避難します。持ち出し品の準備などはやめましょう。



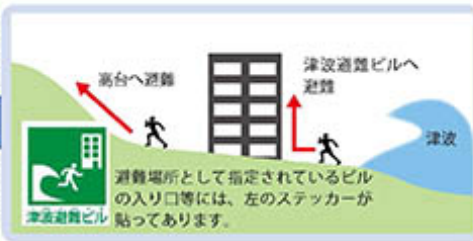
宮城県気仙沼市のJR大船渡線釜折唐桑駅前に乗り上げた巻き網漁船「第18共徳丸」（全長約60メートル、330トン）。津波で気仙沼漁港から北約500メートルまで流された。

できるだけ、高いところへ 避難しましょう

東日本大震災では、津波が4kmも内陸に押し寄せた地域がありました。

高台や津波避難ビルに指定された高くて頑丈な建物など、可能な限り高いところへ避難します。

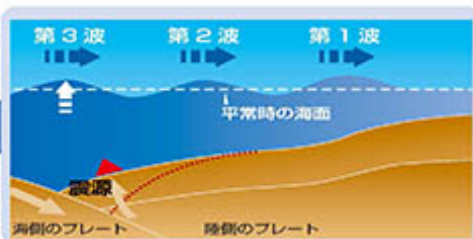
▶検索ワードの例 市 津波避難ビル 検索



第2波、第3波に 注意しましょう

津波は海岸や海底の地形によって複雑な動きをします。

地形によっては第1波よりも第2波や第3波の方が高くなる場合もあります。津波警報や注意報が解除されるまでは警戒してください。



小さな揺れでも 大津波の危険があります

揺れが小さくても、津波が小さいとは限りません。1960年のチリ地震による津波のように、日本では揺れを感じなくても、大津波が来たこともあります。正確な情報を収集してください。



写真左は津波に飲み込まれた陸地（右上は魚魚）、写真右は津波の前で溺が引いた岸壁。（写真：八戸市HP www.city.hachinohe.aomori.jp/）

MEMO

危機管理ハンドブック④ 災害時の自助編 あなたの身を守る避難の知識

監修 中野 章 明治大学名誉教授、明治大学危機管理研究センター研究代表
編集発行 財団法人日本防火・危機管理促進協会
〒105-0001 東京都虎ノ門2丁目9番16号 日本消防会館4階
Tel 03-3593-2823
Fax 03-3593-2832
URL <http://www.boukakk.or.jp/>

印刷 株式会社アイネット
発行 2013年1月

宝くじは、
地方自治体の公共事業等に
幅広く使われています。

ワクワク、
ドキドキ。

あなたに夢を。街に元気を。

クーちゃん

宝くじ

宝くじの収益金は、
病院や検診車、図書館や動物園、
災害に強い街づくり、
緑あふれる公園、美術館など、
皆様の暮らしに役立てられています。