

いざっ というときに役立つ

防災

ハンディガイド

～災害から命を守る～



1 風水害・土砂 1

2 竜巻・落雷 7

3 地震 9

4 津波 12

5 火山噴火 13

6 安否確認 15

7 安心メモ 17

8 イエローページ 18

【編集発行】

一般財団法人 日本防火・危機管理促進協会

この刊行物は、**宝くじ**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。



風水害・土砂災害

風水害・土砂災害から命を守る!

気象情報の違いを知ろう!

- 近年の温暖化に伴い、短時間において発生する記録的な豪雨が増加しています
- 巨大な勢力の台風が全国どこにでも上陸する可能性があります
- 土砂災害（かけ崩れ、土石流、地すべり）は全国で毎年1000件も起こっています

心得1 市区町村で発表しているハザードマップで危険箇所を確認

- 洪水による浸水区域、イエローゾーン（土砂災害警戒区域）やレッドゾーン（土砂災害特別警戒区域）をチェック

心得2 雨が降り始めたら情報を確認

- 避難経路が浸水やかけ崩れのないルートであること
- 市区町村の避難情報をチェック
- 気象庁の「オウキャスト」や国土交通省の「防災情報提供センター」などの情報をチェック

心得3 豪雨になる前の早めの避難

- 夜間で見通しが悪いなど避難場所への移動が危険な場合には、自宅や近隣建物の高い階へ移動
- 地下への避難は危険
- 避難したら安全が確認されるまでもどらない



気象庁の気象注意報・警報

注意報

- 大雨、洪水、暴風などにより災害が起こるおそれがある場合
- 災害に備え、早めの準備を!
 - 避難に時間がかかる場合は、早めの避難行動を!

警報

- 大雨、洪水、暴風などにより重大な災害が起こるおそれがある場合
- 速やかな避難を!

特別警報

- 十数年に一度の大雨等が予想される場合
浸水や土砂災害などの重大な災害が起こるおそれがある場合
- 直ちに安全なところへ避難!
 - 外出が危険な時は家の中の少しでも安全な場所へ移動!

土砂災害警戒情報

- 大雨（土砂災害）警報が発表され、土砂災害の発生の危険度がさらに高まったときに、かけ崩れと土石流の警戒を呼びかける情報

記録的短時間大雨情報

- 災害につながるような猛烈な雨量であることを知らせるための情報

土砂災害の兆候への対応

- 土砂災害の兆候が現れたら、直ちに避難
- 日中からの避難を心がける



● かけ崩れ



- かけにひび割れができる
- 小石がバラバラと落ちてくる
- かけから水が湧き出す
- 湧水が止まる・濁る
- 地鳴りがする

● 地すべり



- 地面にひび割れ・陥没ができる
- がけや斜面から水が湧き出す
- 井戸や沢の水が濁る
- 地鳴り・山鳴りがする
- 樹木が傾く
- 亀裂や段差が発生する

● 土石流



- 山鳴りがする
- 急に川の水が濁り、流木が混ざり始める
- 腐った土の匂いがする
- 雨が降り続けているのに川の水位が下がる
- 立木が裂ける音や石がぶつかり合う音が聞こえる

低 ← 危険度 → 高

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



- 必要に応じて地域の公民館などに避難
- 避難中の食事や生活必需品は自分で用意



避難情報

避難準備・高齢者等避難開始

- 要配慮者が避難を始めなければならない状況
- 人的被害が発生する可能性が高まっている状況



発生時の状況

住民に求める行動

- 高齢者、障害者等避難に時間を要する方は支援者とともに避難場所へ早めに避難を開始
- その他の方は、非常時持ち出し品を用意するなどいつでも避難できるよう準備

避難勧告

- 人的被害が発生する可能性がさらに高まっている状況



避難情報

発生時の状況

住民に求める行動

- 避難場所へ速やかに避難を開始



避難指示 (緊急)

- 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

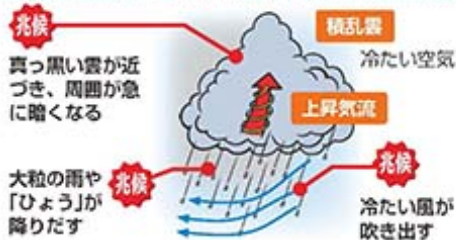


- 避難中の方は確実に避難を完了
- いまだに避難していない方はただちに避難場所へ避難を開始
- 避難する時間的な余裕がない場合は生命を守る最低限の行動を実践

竜巻・落雷から命を守る!

■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

竜巻・落雷の兆候



“落雷” 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



竜巻被害の範囲と進路



“竜巻” 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

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

電柱や樹木の下には逃げない



緊急地震速報を受けたとき

■あわてず、まず身の安全を確保!

● 屋内で受信した場合

- 丈夫な机の下や、物が落ちてこない、倒れてこない場所などで身を伏せる

● 車を運転中に受信した場合

- ハザードランプをつけて減速し、車を左側に寄せる
- 急ブレーキをかけない

● 電車内で受信した場合

- 座席に座っているときは頭を保護して姿勢を低く
- 立っているときはつり革や手すりによりしっかりとつかまる

● デパートや地下街で受信した場合

- チャイム音が流れて、地震への注意の呼びかけがある
- ガラスケースから離れる
- 頭を守り、落下物に備える
- むやみに外に出ようとすると、多くの人が階段に殺到して危険



- 直下型の地震の場合、緊急地震速報を受信する前に地震が発生します!

地震発生直後の行動

■揺れを感じたときは、「身の安全」を最優先に!

● 屋内にいるとき

- 出口と身の安全を確保
- 火の始末、電源オフは揺れが収まってから
- 歩くときはスリッパが靴で
- 風呂場やトイレではドアを開けて、閉じ込めを防ぐ

● 屋外にいるとき

- 瓦や割れたガラス、看板など落下物に注意
- 昇り自動販売機などが倒れてこないか注意
- 電柱、ブロック塀なども危険
- カバンや手荷物などで頭を保護し、安全な場所に避難

● 地下街にいるとき

- 地上よりも揺れに強い
- 揺れが収まってから、非常灯、誘導灯を頼りに最寄りの階段から地上に避難

● 車を運転しているとき

- ハンドルをしっかりと握り、徐々に速度を落とし、路肩に停車
- 車から離れるときは、キーをつけたまま、ドアをロックせずに避難
- 車検証を持ち、連絡先のメモを残す



震度と人の体感・行動

震度階級	人の体感・行動
4	<ul style="list-style-type: none"> ●ほとんどの人が驚く ●歩いている人のほとんどが、揺れを感じる ●眠っている人のほとんどが目覚ます
5弱	<ul style="list-style-type: none"> ●大半の人が、恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる
5強	<ul style="list-style-type: none"> ●大半の人が、物につかまらなさと歩くことが難しいなど、行動に支障を感じる
6弱	<ul style="list-style-type: none"> ●立っていることが困難になる
6強 7	<ul style="list-style-type: none"> ●立っていることができず、はわないと動くことができない ●揺れにほんろうされ、動くこともできず、飛ばされることもある

※震度7は、阪神・淡路大震災、新潟県中越地震、東日本大震災、熊本地震で観測されています。



- 「地震が起きたら津波」と意識する
- 第2波、第3波にも注意
- 小さな揺れでも大津波の危険あり

予想される津波の高さ

数値での発表
巨大地震の場合の発表

10m超

(10m→)

5m

(3m~5m)

3m

(1m~3m)

1m

(20cm~1m)

巨大

大津波警報

津波警報

注意報
津波

表記しない

とるべき行動

- 揺れが収まったら、すぐに高台や津波避難ビルに避難!
- 沿岸部や川沿いにいる人は、ここなら安心と思わず、より高い場所を目指して避難を
- 津波警報が解除されるまでは戻らない

- ただちに海岸から離れる

- 万が一の場合の避難場所や避難路を火山防災マップなどで確認しておく
- 噴火時の風下側では、火山灰や小さな噴石が風に流されて遠方まで降るため、のどや肺、目を傷めないように注意

噴火警報・噴火予報

- 気象庁は、全国111の活火山を対象に噴火警報・予報を発表



噴火警報・噴火予報の違い

種別	レベル	名称	キーワード	火山活動の状況	行動規制等
予報	1	噴火予報	活火山であることに留意	火山活動は静穏。火山活動の状態によって、火口内で火山灰の噴出等が見られる	特になし（状況に応じて火口内への立入規制等）
警報	2	噴火警報（火口周辺） 又は 火口周辺警報	火口周辺規制	火口周辺に影響を及ぼす噴火が発生、あるいは発生すると予想される	火口周辺への立入規制等
	3		入山規制	居住地域の近くまで重大な影響を及ぼす噴火が発生、あるいは発生すると予想される	登山禁止・入山規制等、危険な地域への立入規制等
特別警報	4	噴火警報（居住地域） 又は 噴火警報	避難準備	居住地域に重大な被害を及ぼす噴火が発生すると予想される（可能性が高まってきている）	警戒が必要な居住地域での避難の準備、要配慮者の避難等が必要
	5		避難	居住地域に重大な被害を及ぼす噴火が発生、あるいは切迫している状態にある	危険な居住地域からの避難等が必要

「音声メッセージ」で伝えたい、確認したい

■災害時、通常の電話はつながりにくくなります。日頃から家族との安否確認手段を話し合っておきましょう

災害用伝言ダイヤル「171」

- 171をダイヤル
- 録音は1、再生は2を押す
- 相手先電話番号を市外局番から押す
- 伝言を録音または再生



災害用音声お届けサービス

- 携帯電話やスマートフォンから家族の携帯電話番号を入力すると、録音した音声メッセージが相手の携帯電話に送信される



「文字メッセージ」で伝えたい、確認したい

災害用伝言板 web171

- インターネットで「web171」にアクセス
- あらかじめ決めた電話番号を入力し、安否メッセージを登録・確認



携帯電話の災害用伝言板

- 各携帯電話通信会社が提供する災害用伝言板
- メッセージの登録は自分の通信会社サイトから
- メッセージの検索/確認は他社の番号も可能

■「災害用音声お届けサービス」「災害用伝言板体験サービス」で体験ができます。

サービス提供期間

- 毎月「1日」「15日」
- 正月三が日(1月1日正午～1月3日午後11時)
- 防災週間(8月30日～9月5日)
- 防災とボランティア週間(1月15日～1月21日)

家族のこと

●氏名 ●生年月日 ●続柄 ●血液型

●連絡先 (住所・電話番号・携帯番号・メールアドレス・勤務先・学校名など)

●氏名 ●生年月日 ●続柄 ●血液型

●連絡先 (住所・電話番号・携帯番号・メールアドレス・勤務先・学校名など)

●氏名 ●生年月日 ●続柄 ●血液型

●連絡先 (住所・電話番号・携帯番号・メールアドレス・勤務先・学校名など)

●待ち合わせ場所・家族の決めごと

自分のこと

●氏名 ●生年月日 ●血液型

●住所

●連絡手段 (電話番号・携帯番号・メールアドレス)

●医療情報 (かかりつけの病院・治療中の疾患・服薬中の薬など)

●勤務先

●注意が必要な食品

災害時のお役立ち情報

WEB サイト

- 内閣府 防災情報
- 厚生労働省 感染症情報
- 総務省消防庁
- NHK 気象・災害情報
- 国土交通省 災害・防災情報
- 日本赤十字社
- 気象庁 防災情報
- 日本損害保険協会

避難時の注意点

避難時全般

- 安全で動きやすい服装を
- 声を掛け合って

風水害 土砂災害

- 川や橋に近づかない
- 水の深さに注意。歩行可能な水深は一般的に男性70cm、女性50cm
- 車を運転の際は、高台へゆっくり移動
- いざとなったら車を置いて逃げる
- 台風などで満潮と高潮が重なると、潮位がさらに上昇し、被害が大きくなる
- 浸水想定区域外へ早めの避難
- 大雨などで外に出るのが危険な場合は、建物の2階以上に逃げる
- 地下に逃げない

電 巻

- 傾いた建物の中で身を低くする

落 雷

- 雷鳴が聞こえたら建物の中や自動車の中へ逃げる

地 震

- 電気のブレーカーを落とす
- エレベータは使用しない
- 玄関先に避難場所のメモを貼る
- 狭い道路や古い建物を避けて逃げる

津 波

- すぐに高台や津波避難ビルに逃げる
- 警報が解除されるまでは戻らない

火山噴火

- 噴石等がある時は、傾いた建物の中へ
- ヘルメットやマスクを着用
- 長そで、長ズボンを着用




**宝くじは、
みなさまの豊かな
暮らしに
役立っています。**



宝くじは、図書館や動物園、学校や公園の整備をはじめ、
少子高齢化対策や災害に強い街づくりまで、
さまざまなかたちで、みなさまの暮らしに役立っています。

一般財団法人 日本宝くじ協会は、宝くじに関する調査研究や
公益法人等が行う社会に貢献する事業への助成を行っています。

 **日本宝くじ協会**
<http://the.takemoku.or.jp/>

