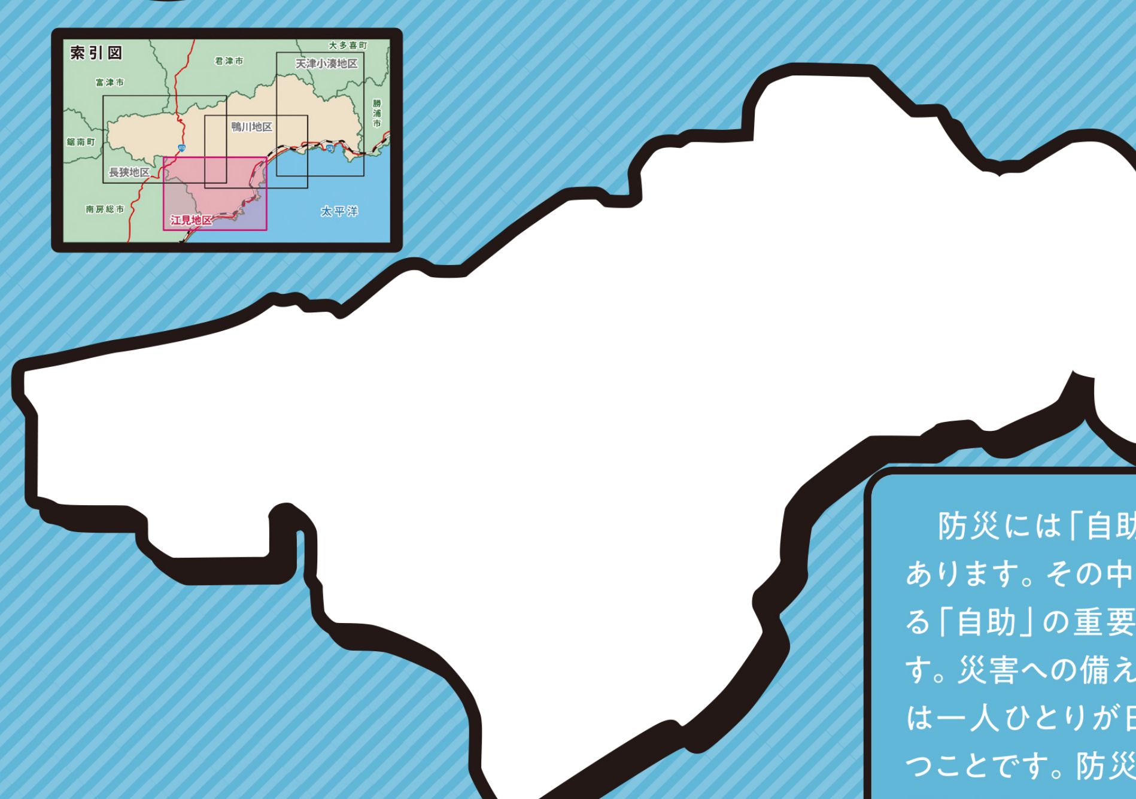
# 鴨川市防災マップ

## 江見地区



防災には「自助・共助・公助」という言葉があります。その中でも、自分の身は自分で守る「自助」の重要性は高いものとなっています。災害への備えとして、もっとも重要なことは一人ひとりが日頃から防災意識を高く持つことです。防災マップを参考に、有事への備えを心がけてください。

## インターネットによる情報収集

### 鴨川市等の防災情報

**鴨川市防災マップWeb版**
https://www.city.kamogawa.lg.jp/site/bousai/265.html

**鴨川市安全・安心メール**
https://www.city.kamogawa.lg.jp/site/bousai/260.html

**安房郡市消防　災害案内メール**
https://fire.mail-dpt.jp/awa/index.php

### 気象情報

**銚子地方気象台**
https://www.jma-net.go.jp/choshi/

**気象庁**
https://www.jma.go.jp/jma/

### 雨量・水位等の情報

**国土交通省　川の防災情報**
http://www.river.go.jp/

**千葉県土砂災害警戒情報システム**
http://dosyabo.bousai.pref.chiba.lg.jp/

### 県内の避難所・ライフライン・交通等の情報

**千葉県防災ポータルサイト**
http://www.bousai.pref.chiba.lg.jp/

発行：鴨川市 総務部 危機管理課　TEL：04-7093-7833　制作：株式会社ゼンリン 千葉営業所　TEL：043-261-0043
作成：2022年（令和4年）3月

# 避難に関する情報

## 市が出す避難情報と国や県が出す防災気象情報

洪水や土砂災害、河川の氾濫などの際に、5段階の「警戒レベル」を用いて、避難情報を発令します。警戒レベル3【高齢者等避難】や警戒レベル4【避難指示】が発令された際には、危険な場所から速やかに避難行動をとりましょう。

| 警戒レベル | 避難情報等<br>避難行動等 | 避難情報等<br>避難情報等 | 防災気象情報<br>警戒レベル相当情報（例） | 気象状況 |
|---|---|---|---|---|
| 警戒レベル 5 | 既に災害が発生している状況です。命を守るための最善の行動をとりましょう。 | **緊急安全確保**<br>災害が発生、又は切迫している場合に発令<br>【市町村が発令】 | **警戒レベル5相当情報**<br>氾濫発生情報<br>大雨特別警報 等 | 数十年に一度の大雨 |
| 警戒レベル 4<br>危険な場所から全員避難 | 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。 | **避難指示**<br>地域の状況に応じて緊急的、又は重ねて避難を促す場合に発令<br>【市町村が発令】 | **警戒レベル4相当情報**<br>氾濫危険情報<br>土砂災害警戒情報<br>高潮特別警報<br>高潮警報 等 | 大雨の数時間～2時間程度前 |
| 警戒レベル 3<br>危険な場所から高齢者等は避難 | 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。 | **高齢者等避難**<br>前線や台風が、夜間や明け方に通過・接近すると予想される場合<br>【市町村が発令】 | **警戒レベル3相当情報**<br>氾濫警戒情報<br>洪水警報<br>大雨警報（土砂災害）<br>警報に切り替える可能性が高い旨に言及された高潮注意報 等 | 大雨の半日～数時間前 |
| 警戒レベル 2 | 避難に備え、防災マップ等により、自らの避難行動を確認しましょう。 | **大雨注意報・洪水注意報**<br>【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。 | 大雨の数日～約一日前 |
| 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**<br>【気象庁が発表】 | | |

大　危険度　小

国土交通省・気象庁・都道府県が発表

※各種の情報は、警戒レベル1～5の順番で発表されるとは限りません。状況が急変することもあります。

# 備蓄品および非常時持ち出し品

## 非常時持ち出し品（とっさの場合に持ち出せるようにリュックサックにつめておきたい）

- ☐ 現金
- ☐ 保険証
- ☐ 預金通帳
- ☐ 印鑑
- ☐ 免許証
- ☐ 救急箱・除菌シート・消毒液
- ☐ 胃腸薬・便秘薬・持病の薬
- ☐ 食品
- ☐ アメ・チョコレート
- ☐ 栄養補助食品
- ☐ 飲料水
- ☐ 缶切り
- ☐ レジャーシート
- ☐ この冊子
- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ 懐中電灯
- ☐ 乾電池・モバイルバッテリー
- ☐ ライター・マッチ
- ☐ 下着・靴下・タオル
- ☐ 防寒用ジャケット・雨具
- ☐ 長袖・長ズボン
- ☐ 厚手の手袋・マスク
- ☐ 携帯用カイロ
- ☐ ヘルメット・防災ずきん
- ☐ 体温計
- ☐ カッター
- ☐ 生理用品
- ☐ 歯ブラシ
- ☐ 運動靴

## 備蓄品（少なくとも3日は自力で生活できるように準備）

- ☐ 食品（レトルト食品、アルファ米、缶詰など）
- ☐ 飲料水（一人1日3リットル程度）
- ☐ 給水用ポリタンク・給水袋
- ☐ ティッシュペーパー・ウエットティッシュ
- ☐ 紙皿・紙コップ・割り箸
- ☐ ビニール袋
- ☐ カセットコンロ
- ☐ ラップフィルム
- ☐ 洗面用具
- ☐ 工具セット
- ☐ 携帯トイレ（便袋）

**乳幼児・高齢者がいる家庭**
オムツ　粉ミルク 液体ミルク　常備薬

**女性の場合**
生理用品

## ローリングストック法

**備蓄の新しい方法**

普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法をローリングストック法と言います。ローリングストック法のポイントは、日常生活で消費しながら備蓄することです。また、ローリングストック法は、食料だけでなく、日常使っている生活用品（ウエットタオル、カセットボンベ、乾電池、使い捨てカイロなど）にも応用することができます。
ローリングストック法で備蓄する食料と合わせて備えたいカセットコンロとガスボンベも、日常で使いながら、常にガスボンベは一定量を確保しておきましょう。

# 指定緊急避難場所・指定避難所等一覧

## 指定緊急避難場所

| No | 指定緊急避難場所名称 | 住所 | 電話番号 | 洪水 | 崖崩れ | 土石流及び地滑り | 高潮 | 地震 | 津波 | 大規模な火事 | 内水氾濫 | 火山現象 | 地図座標 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 旧曽呂小学校 | 仲町605−1 | - | ○ | ○ | × | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | B-5 |
| 2 | 江見小学校 | 宮1451−1 | 7092-9120 | ○ | ○ | × | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | B-7 |
| 3 | 鴨川青少年自然の家 | 太海122−1 | 7093-1666 | ○ | × | ○ | ○ | ○ | ○ | × | ○ | ○ | C-8 |
| 4 | 旧江見小学校 | 東江見308 | - | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | E-5 |
| 5 | 曽呂公民館 | 仲町590−1 | 7092-9449 | ○ | ○ | × | ○ | ○ | ○ | × | ○ | ○ | B-5 |
| 6 | 太海公民館 | 太海2030−2 | 7092-0669 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | ○ | ○ | C-8 |
| 7 | 江見公民館 | 東江見376−5 | 7096-1111 | ○ | ○ | ○ | ○ | × | × | × | ○ | ○ | E-5 |
| 8 | 西集会所 | 西747 | 7092-9320 | ○ | ○ | × | ○ | ○ | ○ | × | ○ | ○ | B-2 |
| 9 | 畑青年館 | 畑933 | - | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | ○ | ○ | C-3 |
| 10 | 代集会所 | 代462 | - | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | ○ | ○ | B-6 |
| 11 | 天面善光寺 | 天面163−1 | 7092-2044 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | ○ | ○ | D-7 |
| 12 | 太夫崎集会所 | 江見太夫崎292−2 | - | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | ○ | ○ | D-7 |
| 13 | 吉浦青年館 | 江見吉浦47−1 | - | ○ | × | ○ | ○ | ○ | ○ | × | ○ | ○ | E-6 |
| 14 | 西山集会所 | 西山94 | - | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | ○ | ○ | D-5 |
| 15 | 北区公会堂 | 西江見680−1 | - | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | ○ | ○ | D-4 |
| 16 | 東組集会所 | 江見東真門412−1 | - | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | ○ | ○ | E-4 |

## 指定避難所

| No | 指定避難所名称 | 住所 | 電話番号 | 収容人数 | 地図座標 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 旧曽呂小学校 | 仲町605−1 | - | 111 | B-5 |
| 2 | 江見小学校 | 宮1451−1 | 7092-9120 | 201 | B-7 |
| 3 | 鴨川青少年自然の家 | 太海122−1 | 7093-1666 | 198 | C-8 |
| 4 | 旧江見小学校 | 東江見308 | - | 122 | E-5 |
| 5 | 曽呂公民館 | 仲町590−1 | 7092-9449 | 23 | B-5 |
| 6 | 太海公民館 | 太海2030−2 | 7092-0669 | 22 | C-8 |
| 7 | 江見公民館 | 東江見376−5 | 7096-1111 | 26 | E-5 |

## 台風などの風水害時に最初に開設する避難所

| No | 施設名 | 所在地 | 電話番号 | 収容人数 | 地図座標 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 江見小学校体育館 | 宮1451-1 | 7092-9120 | 201 | B-7 |
| 2 | 旧江見小学校体育館 | 東江見308 | - | 122 | E-5 |

※ペット受け入れに対応しているのは旧江見小学校のみ。

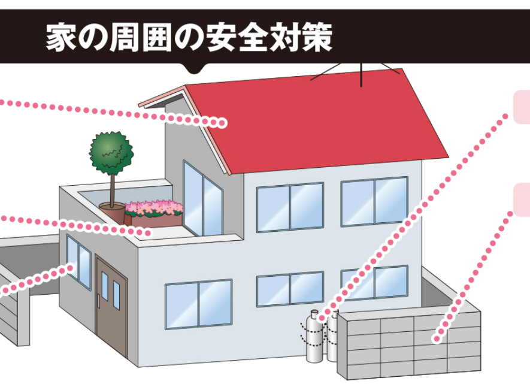
## 津波避難ビル

| No | 地区 | 施設名 | 住所 | 電話番号 | 階建 | 構造 | 避難エリア | 地図座標 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 江見 | 南鴨川シーハイツ | 江見青木102 | 7096-0955 | 13階 | RC | 屋上 | E-6 |
| 2 | | 舟付 | 江見青木65 | 7096-1200 | 3階 | RC | 屋上 | E-6 |
| 3 | 太海 | ホテル海光苑 | 太海110 | 7092-2131 | 4階 | SRC | 屋上 | C-8 |
| 4 | | ブルースカイ鴨川 | 太海1857-3 | 7093-2881 | 10階 | SRC | 1階ロビー | C-8 |
| 5 | | 早稲田大学鴨川セミナーハウス | 太海1619-1 | 7099-0845 | 3階 | RC | 1階ラウンジ | C-7 |
| 6 | | 城西国際大学観光学部 | 太海1717 | 7098-2800 | 5階 | RC | 1階ロビー | C-8 |
| 7 | | ホテル恵比寿 | 太海2345 | 7092-2226 | 4階 | RC | 屋上 | C-8 |
| 8 | | 潮騒リゾート鴨川 | 太海浜73-1 | 7092-1341 | 5階 | RC | 屋上 | C-8 |

※RCは鉄筋コンクリート・SRCは鉄骨鉄筋コンクリートです。
※ホテル海光苑は原則として平日の日中に対応できます。

# わが家の防災対策

## 家の周囲の安全対策



**屋根**
不安定な屋根のアンテナや、屋根瓦は補強しておく。

**ベランダ**
植木鉢などの整理整頓を。落ちる危険がある場所には何も置かない。

**窓ガラス**
飛散防止フィルムを貼る。

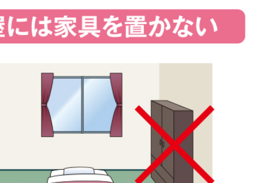
**プロパンガス**
ボンベを鎖で壁に固定しておく。

**ブロック塀・門柱**
土中にしっかりとした基礎部分がないもの、鉄筋が入っていないものは危険なので補強する。ひび割れや鉄筋のさびも修理する。

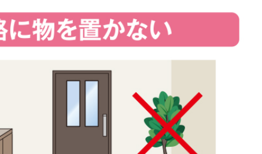
## 家の中の安全対策

**家の中に逃げ場としての安全な空間をつくる**
部屋が幾つもある場合は、人の出入りが少ない部屋に家具をまとめて置く。
無理な場合は、少しでも安全なスペースができるよう配置換えする。

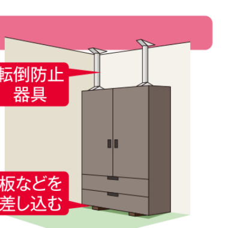
**寝室、子どもやお年寄りのいる部屋には家具を置かない**
就寝中に地震に襲われると子どもやお年寄り、病人などは倒れた家具が凶器や妨げとなってケガや逃げ遅れる可能性があります。



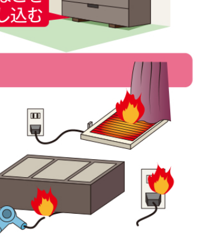
**安全に避難するため、出入口や通路に物を置かない**
玄関などの出入口までの通路に、家具など倒れやすい物を置かない。また、玄関にいろいろ物を置くと、いざというときに、出入口をふさいでしまうことも。



**家具の転倒を防ぐ**
家具と壁や柱の間に遊びがあると倒れやすい。
家具の下に小さな板などを差し込んで、壁や柱によりかかるように固定する。
また、金具や固定器具を使って転倒防止策を万全に。


転倒防止器具
板などを差し込む

**電気火災発生の防止**
大地震が発生した際には、多数の火災が発生し、多くの人が命や財産を失っています。
地震火災の原因の多くは電気が関連しており、電気機器など（電気ストーブ、電気コンロなど）の転倒による出火や、電気復旧時における通電火災（破損した電気コードのショートによる出火など）があります。このような電気火災を防ぐため、感震ブレーカーなどを設置しましょう。



**感震ブレーカー**
あらかじめ設定した震度以上の地震が発生した場合に、自動的に電気の供給を遮断しますので、電気による出火防止に効果的です。

# わが家の防災メモ

| | 家族の名前 | 携帯電話番号 | 連絡先（職場・学校） | 生年月日 | 血液型 | 病歴やアレルギー、常備薬など |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 家族の連絡先 | | | 名前<br>電話番号 | | | |
| | | | 名前<br>電話番号 | | | |
| | | | 名前<br>電話番号 | | | |
| | | | 名前<br>電話番号 | | | |
| | | | 名前<br>電話番号 | | | |

| | 相手の名前 | 電話番号 | 住所 | メモ　※家族との関係など |
|---|---|---|---|---|
| 緊急時連絡先（親戚・知人等） | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

**災害時の連絡方法**

**災害用伝言ダイヤル「171」**
＊「171」をダイヤルし、利用ガイダンスにしたがって伝言の録音・再生を行ってください。
＊録音された伝言は被災地の方の電話番号を知っているすべての方が聞くことができます。
＊提供開始や録音件数等、提供条件についてはNTTで決定し、テレビ・ラジオ等でお知らせします。

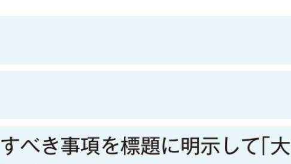
＊詳しくは… NTT東日本災害用伝言ダイヤル

| 伝言の録音方法 | 伝言の再生方法 |
|---|---|
| 171 にダイヤルする | 171 にダイヤルする |
| ガイダンスが流れます | ガイダンスが流れます |
| 録音の場合 1 | 再生の場合 2 |
| ガイダンスが流れます | ガイダンスが流れます |
| (0284)-XX-XXXX | (0284)-XX-XXXX |

被災地内の方も、被災地以外の方も被災地の方の電話番号を市外局番からダイヤルしてください。

# 風水害に備えて

少しでも異常を感じたら、すぐに避難しましょう。



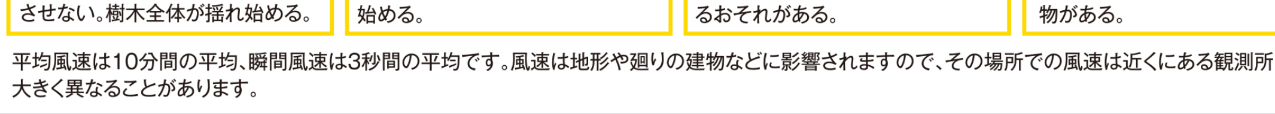
## 大雨情報をキャッチ! こんなときのわが家の安全対策

| | |
|---|---|
| **大雨注意報** | 大雨による土砂災害や浸水害が発生するおそれがあると予想される場合 |
| **大雨警報** | 大雨による重大な土砂災害や浸水害が発生するおそれがあると予想される場合 |
| **大雨特別警報** | 台風や集中豪雨により数十年に一度の降雨量となる大雨が予想される場合、特に警戒すべき事項を標題に明示して「大雨特別警報（土砂災害）」、「大雨特別警報（浸水害）」又は「大雨特別警報（土砂災害、浸水害）」のように発表する。 |

## 雨の強さと降り方

| 10以上～20mm/h未満 | 20以上～30mm/h未満 | 30以上～50mm/h未満 | 50以上～80mm/h未満 | 80mm/h以上～ |
|---|---|---|---|---|
| 「やや強い雨」「ザーザーと降る」<br>雨の音で話し声が良く聞き取れない。 | 「強い雨」「どしゃ降り」<br>ワイパーを速くしても見づらい。 | 「激しい雨」<br>バケツをひっくり返したような激しい雨。道路が川のようになる。 | 「非常に激しい雨」<br>滝のように降り、あたりが水しぶきで白くなる。傘は全く役に立たなくなる。 | 「猛烈な雨」<br>息苦しくなるような圧迫感があり、恐怖を感じる雨。 |

## 風の強さと吹き方（平均風速）

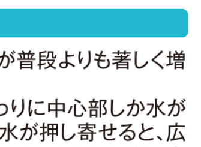

瞬間風速 約20(m/s)
瞬間風速 30(m/s)
瞬間風速 40(m/s)
瞬間風速 50、60(m/s)

| やや強い風10～15m/s | 強い風15～20m/s | 非常に強い風20～30m/s | 猛烈な風30m/s以上 |
|---|---|---|---|
| 風に向かって歩きにくくなる。傘がさせない。樹木全体が揺れ始める。 | 風に向かって歩けなくなり、転倒する人も出る。看板やトタン板が外れ始める。 | 何かにつかまっていないと立っていられない。飛来物によって負傷するおそれがある。 | 屋外での行動は極めて危険。樹木や電柱、街灯、ブロック塀で倒れる物がある。 |

平均風速は10分間の平均、瞬間風速は3秒間の平均です。風速は地形や廻りの建物などに影響されますので、その場所での風速は近くにある観測所の値と大きく異なることがあります。

## 洪水災害

**水害**
水害とは、水によって引き起こされる災害のことです。氾濫（外水氾濫、内水氾濫）も水害と呼ばれます。

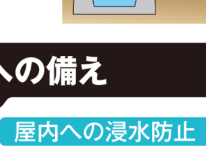


**氾濫**
氾濫とは、雨などにより住宅地や農地などに水が溢れることをいいます。
川から水が溢れることを「外水氾濫」といいます。川から水が溢れるのではなく、住宅地や農地などに降った雨がそのまま溜まって溢れることを「内水氾濫」といいます。

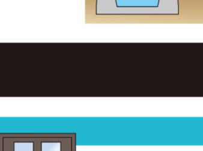
**洪水**
洪水とは、大雨などにより川の水量が普段よりも著しく増えた状態をいいます。
通常時に河原へ行くと広い敷地のわりに中心部しか水が流れていませんが、川幅いっぱいに水が押し寄せると、広い河原も水の下に隠れて見えません。このような異常に水量が増えたときを「洪水」といいます。

<外水氾濫の種類>

**破堤**
洪水や降雨などの外力に対して、堤防が耐えられなくなって崩れる現象です。



**越水**
降雨によって河川の水量が増加し、堤防から水が溢れる現象です。

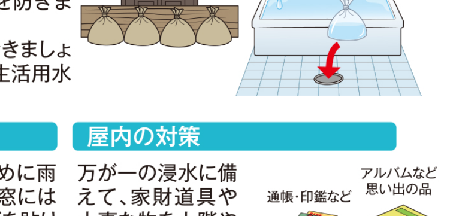


## 風水害への備え

**側溝や雨水ますの清掃**
側溝や雨水ますと集水口を掃除し、雨水がスムーズに流れるようにしましょう。
側溝などの上に物を置かないようにしましょう。

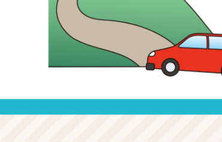
**屋外の対策**
物干し竿や鉢植えなどは家の中にしまうか、しっかりと固定しましょう。
プロパンガスボンベやエアコンの室外機などは、しっかりと固定しましょう。

**屋内への浸水防止**
出入口などに止水板や土のうを置いて、水が入り込まないようにしましょう。
トイレや浴室、洗濯機などの排水口の上に水のうを置き、下水の逆流を防ぎましょう。
浴槽の水は流さずに溜めておきましょう。下水の逆流が防げるほか、生活用水として利用できます。

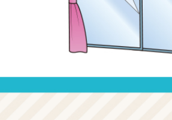


**浄化槽の確認**
土砂や泥の流入を防ぐため、浄化槽の蓋が閉まっているか確認しましょう。
浄化槽のブロアー（ポンプ）の電源を落とし、高い場所に移動させましょう。

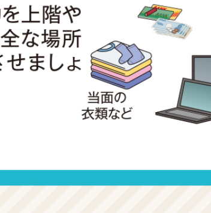
**車の移動**
駐車場が低地や地下にある場合は、車を高台などの安全な場所に移動させましょう。



**窓の対策**
飛来物による破損から守るために雨戸を閉めましょう。雨戸がない窓にはガラス貫通防止用フィルムなどを貼りましょう。



**屋内の対策**
万が一の浸水に備えて、家財道具や大事な物を上階や高くて安全な場所に移動させましょう。


アルバムなど思い出の品
通帳・印鑑など
当面の衣類など
家電製品

# 土砂災害に備えて

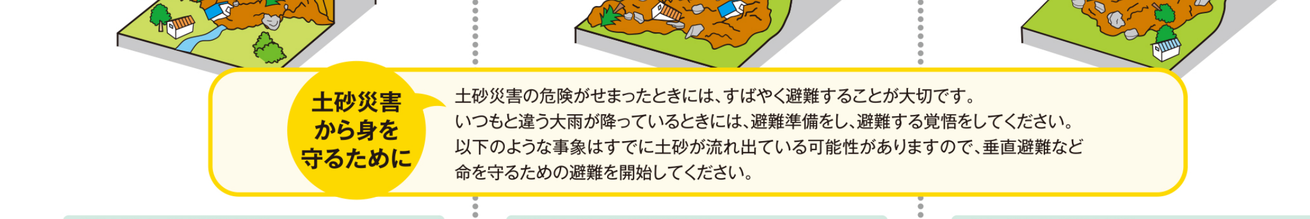
## 土砂災害の種類

突発的に発生し、すさまじい破壊力で一瞬にして多くの生命や財産を奪ってしまう土砂災害は、大きく3種類に分けることができます。

**がけ崩れ**
集中豪雨や地震などにより地盤が緩み、抵抗力の低下や浮石の抜け出しが生じて瞬時に斜面が崩れ落ちる現象。突発的に起こり、崩れ落ちるスピードが速いため、人家の近くで起きると逃げ遅れる人も多く、死者の割合が高い。

**地すべり**
比較的緩やかな斜面において、地中の滑りやすい層（粘土・泥岩などをふくむ地層）の地盤が地下水の影響などを受けて、ゆっくりと動き出す現象。一度に広い範囲が動くため、ひとたび発生すると人家、道路、田畑などに大きな被害を及ぼしたり、川をせき止めて洪水等を引き起こす原因になることもある。

**土石流**
渓流に貯まった土砂が、長雨や集中豪雨などによって一気に下流へ押し流される現象。時速20km～40kmと自動車なみの速度で流れ、破壊力がとても大きいため、人家や田畑を押し流し大きな被害をもたらす。



**土砂災害から身を守るために**
土砂災害の危険がせまったときには、すばやく避難することが大切です。
いつもと違う大雨が降っているときには、避難準備をし、避難する覚悟をしてください。
以下のような事象はすでに土砂が流れ出している可能性がありますので、垂直避難など命を守るための避難を開始してください。

**がけ崩れの前兆現象**
- ●がけにひび割れができる
- ●小石がパラパラと落ちてくる
- ●がけから水が湧き出る
- ●湧き水が止まる
- ●湧き水が濁る
- ●地鳴りがする

**地すべりの前兆現象**
- ●地面がひび割れたり陥没したりする
- ●がけや斜面から水が噴き出す
- ●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

**土石流の前兆現象**
- ●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
- ●雨が降り続いているのに川の水位が下がる
- ●立木がさける音や石がぶつかり合う音が聞こえる

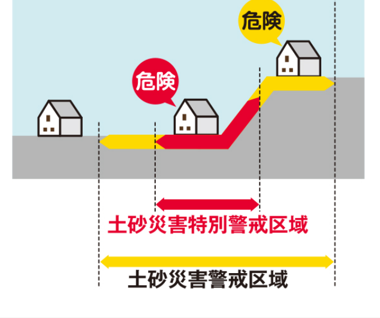
一部内閣府広報誌より引用　http://www.bousai.go.jp/kohou/kouhoubousai/h27/79/pdf/bs15summer.pdf

## イエローゾーン・レッドゾーン

**土砂災害警戒区域・土砂災害特別警戒区域**
土砂災害警戒区域・土砂災害特別警戒区域は、土砂災害防止法※に基づき、千葉県が指定しています。
※土砂災害警戒区域等における土砂災害防止対策の推進に関する法律

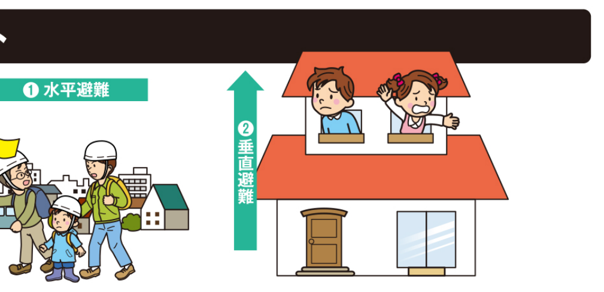
**土砂災害警戒区域（通称：イエローゾーン）**
土砂災害が発生した場合に、住民等の生命または身体に危害が生ずるおそれがあると認められる区域。危険の周知、警戒避難体制の整備が行われます。

**土砂災害特別警戒区域（通称：レッドゾーン）**
土砂災害が発生した場合に、建築物に損壊が生じ住民等の生命または身体に著しい危害が生ずるおそれがあると認められる区域。
特定の開発行為に対する許可制、建築物の構造規制等が行われます。



## 避難行動のポイント

1. 上記の土砂災害の事象に注意し、早めの避難をする。
2. 土石流やがけ崩れの起こる方向に対して横方向に避難（①水平避難）する。
3. 大雨の中など外へ避難を行うのが危険と感じる時は、自宅2階以上の山の反対側の部屋など堅固な建物の上階へ避難（②垂直避難）することも考慮しましょう。
4. 土砂災害警戒情報が発表された場合は、すぐに避難を行う。
5. 記録的短時間大雨情報が発表された場合は、早めに避難を行う。


① 水平避難
② 垂直避難

## 土砂災害警戒情報とは

土砂災害警戒情報は、大雨により土砂災害の危険度が高まった時に、気象庁と千葉県が共同で発表する情報です。情報は市町村単位で発表され、市の防災活動や避難勧告等の判断を支援し、住民の皆さんの自主避難の判断にも利用できます。自宅近くが土砂災害（特別）警戒区域に指定されている場合は、非常に危険な状態になりますので、早目に避難をしましょう。

**気象庁**
http://www.jma.go.jp/jp/dosha/

**千葉県土砂災害警戒情報システム**
http://dosyabo.bousai.pref.chiba.lg.jp/

# 地震に備えて

地震発生!そんなときどうする

## 地震発生時の時間経過別行動マニュアル（室内にいた場合）

**地震発生**

**最初の大きな揺れは約1分間**
- ●まず、自分の身を守る（机の下に隠れたり、手近な座布団などで頭を保護する。）
- ●すばやく火の確認（揺れが激しいときは無理をしない。）　●ドアや窓を開けて逃げ道を確保
- ●室内に居ることが危ないと判断した場合、すばやく屋外の安全な場所に一時避難する

**1～2分**

**揺れがおさまったら**
- ●火元を確認（火が出たら、落ち着いて初期消火。※初期消火の限界は炎が天井に燃え移る前まで。）
- ●家族の安全を確認（倒れた家具の下敷きになっていないかを確認。）
- ●靴などをはく（ガラスの破片の散乱から足を守るため、靴や厚手のスリッパをはく。）
- ●避難するときは、屋根瓦の落下やブロック塀・自動販売機などの転倒に注意

**3分**

**みんなの無事を確認 火災の発生を防ぐ**

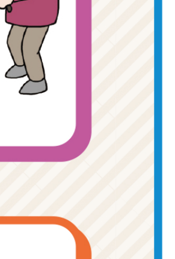
| | |
|---|---|
| 隣近所に声をかけよう | ●隣近所で助け合う（要配慮者の安全確保をする。）<br>●行方不明者はいないか　●ケガ人はいないか |
| 出火防止・初期消火 | ●初期消火　●消火器を使う　●座布団、毛布、大きめのタオルなどの活用<br>●漏電・ガス漏れに注意（ガスの元栓・電気のブレーカーを切る。）　●余震に注意 |

**5分**

**ラジオなどで正しい情報を**
- ●大声で知らせる　●救出・救護　●防災機関、自主防災組織の情報を確認　●デマにまどわされないように
- ●避難時に車は原則として使用しない　●電話の使用は控える

**10分 数時間 3日**

**協力して消火活動、救出・救護活動を**
- ●水、食料は蓄えているものでまかなう（最低でも3日間、できれば1週間分備蓄しておく。）　●災害情報・被害情報の収集
- ●無理はしない　●風呂水を貯めおきしておく（ただし、乳幼児のいる家庭では浴槽への転落防止のため工夫しましょう。）
- ●助け合いの心が大切　●こわれた家には入らない　●引き続き余震に注意



# 火災に備えて

火災発生!そんなときどうする

## 初期消火の3原則

1人で消せるだろうと考えず、隣近所に火事を大声で知らせ、すみやかに119番通報を。
初期消火で火事を消せなかったら、すばやく避難しましょう。

**① 早く知らせる**
- ●「火事だ」と大声を出し、隣近所に援助を求める。
- ●ただちに119番に通報する。当事者は消火に当たり、近くの人に通報を頼む。

**② 早く消火する**
- ●初期消火の限度は炎が天井に届くまで。
- ●水や消火器だけで消そうと思わず、座布団で火を叩く、毛布で覆うなどの手近な物を活用する。

**火元別初期消火のコツ**

**油なべ**
あわてて水をかけるのは厳禁。消火器がなければ濡らした大きめのタオルやシーツを手前からかけ、空気を遮断して消火を。

**石油ストーブ**
真上から一気に水をかけて消火（斜めにかけると石油が飛び散って危険）。石油が流れてひろがっていくようなら毛布などで覆い、その上から水をかけて消火を。

**衣類**
着衣に火がついたら転げまわって消す方法も。髪の毛の場合なら衣類（化学繊維は避ける）やタオルなどを頭からかぶる。

**風呂場**
風呂場からの出火に気づいても、いきなり戸を開けるのは禁物。空気が室内に供給されて火勢が強まる危険がある。ガスの元栓を締め、徐々に戸を開けて一気に消火を。

**電気製品**
いきなり水をかけると感電の危険が。まずコードをコンセントから抜いて（できればブレーカーも切る）消火を。

**カーテン・ふすま**
カーテンやふすまなどの立ち上がり面に火が燃えひろがったら、もう余裕はない。引きちぎり蹴り倒して火元を天井から遠ざけ、その上で消火を。

**③ 早く逃げる**
- ●天井に火が燃え移った場合は、速やかに避難する。
- ●避難するときは、燃えている部屋の窓やドアを閉めて空気を絶つ。
- ●一酸化炭素などの有毒ガスを含んだ煙を吸い込まないように低い姿勢でマスク・タオルなどで口をふさいで逃げる。

# 津波に備えて

*津波から命を守るためには、*
*「強い揺れ、弱くてもゆっくりとした長い揺れを感じたら」・・・ただちに避難!!*
*「揺れが無くても津波警報を見聞きしたら」・・・ただちに避難!!*

## 津波警報・注意報

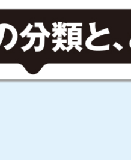
津波による災害の発生が予想される場合には・・・

地震発生 → 発生後約3分で → ●大津波警報 ●津波警報 ●津波注意報 を発表します。 → その後 → ●予想される津波の高さ ●津波の到達予想時刻 等の情報を発表します。

## 津波に関する情報

**津波警報の発表後**

沖合や沿岸の観測点で観測した津波の高さや到達時刻を発表します。
- ●高い津波が来る前は、津波の高さを「観測中」として発表します。
- ●沖合で観測された津波の情報をいち早く伝えます。



「津波の高さ」は津波がない場合の海面からの高さです。津波が陸上で崖などを駆け上った高さは、海上の津波の高さの何倍にも達することがあります。

## 津波警報・注意報の分類と、とるべき行動

| | 発表される津波の高さ<br>数値での発表（津波の高さの予想区分） | 発表される津波の高さ<br>津波の規模の表現 | とるべき行動 | 想定される被害 |
|---|---|---|---|---|
| 大津波警報 | 10m超（10m<予想高さ） | 巨大 | 防災マップの津波浸水想定区域内の住民や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。<br>津波は繰り返し襲ってくるので、津波警報が解除されるまで安全な場所から離れないでください。 | 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る。 |
| | 10m（5m<予想高さ≦10m） | | | |
| | 5m（3m<予想高さ≦5m） | | | |
| 津波警報 | 3m（1m<予想高さ≦3m） | 高い | ここなら安心と思わず、より高い場所を目指して避難して下さい! | 標高の低いところでは津波が襲い、浸水被害が発生する。人は津波による流れに巻き込まれる。 |
| 津波注意報 | 1m（20cm≦予想高さ≦1m） | （表記しない） | 海の中にいる人は、ただちに海から上がって、海岸から離れてください。津波注意報が解除されるまで海に入ったり海岸に近付いたりしないでください。 | 海の中では人は速い流れに巻き込まれる。養殖いかだが流失し小型船舶が転覆する。 |

※津波警報等の発表時には、各区分の高い方の値を、予想される津波の高さとして発表します。　（※気象庁ホームページを参照）

「巨大」という言葉を見たり聞いたりしたら、東日本大震災クラスの津波が来ると思って、ただちにより高い場所に避難しましょう!

## 津波からの避難

*防災マップの津波浸水想定区域内にいる人は危険を感じたら、市からの避難情報を待たずに避難してください!*

**地震の揺れを感じたら!**
- ●強い地震のとき
- ●弱くても長時間の地震のとき

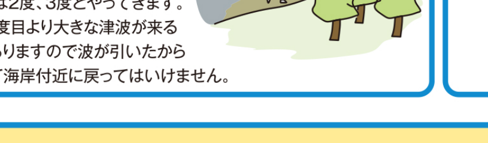
**海岸付近にいた場合 ただちに海岸から離れて!**
堤防より内陸側へただちに移動

**正しい情報の入手**
「津波の心配なし」が確認できない限り避難!

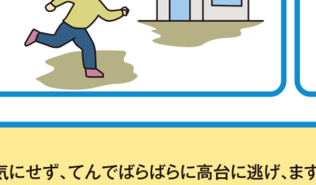
**津波注意報・津波警報がでたら!** → **ただちに避難!**

**安全な場所へ**
- ●津波到達まで時間がある場合は、浸水想定区域外の避難所などへ。
- ●時間がない場合は、津波避難ビルや近くの高いところへ。

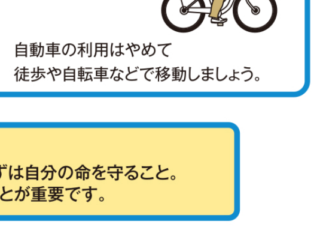
*周囲の状況に応じてあわてずに身の安全を確保し、避難行動をとりましょう。*



ただちに高台に避難し、津波情報をよく確認しましょう。
※津波は2度、3度とやってきます。また、1度目より大きな津波が来ることもありますので波が引いたからといって海岸付近に戻ってはいけません。



近くに高台がないときは堅牢な高い建物に避難しましょう。



自動車の利用はやめて徒歩や自転車などで移動しましょう。

**津波てんでんこ**
津波被害の多い三陸地方の教訓。
津波が起きたら、家族が一緒にいなくても気にせず、てんでばらばらに高台に逃げ、まずは自分の命を守ること。
※各々が最適な行動をとるためには、日頃より家庭や地域でよく話し合い、訓練することが重要です。