



非常持出袋
といっしょに
保管しとくと
いいよ!

防災メモ

あらかじめ記入し、家族みんながわかるところにおいておきましょう。

火事・救急 **119**番

警察 **110**番

住所			
氏名		電話	

指定避難所	避難所			
<small>家族が離ればなれになった時の集合場所</small>				

	氏名	電話(会社・学校)	住所	メモ
家族の 連絡先				<small>家族との関係など</small>

	氏名	電話(会社・学校)	住所	メモ
親戚の 連絡先				<small>家族との関係など</small>

	氏名	生年月日	血液型	アレルギー	常備薬	病歴
家族の 救急データ						

	連絡先	電話
緊急 連絡先		



災害用伝言
ダイヤル(171)の
体験利用ができるよ!
試してみよう!

災害用伝言ダイヤル(171)や
災害用伝言板サービスは、毎月1日、15日に
体験利用ができるのでやってみよう!
詳しくは
<https://www.ntt-west.co.jp/dengon/taiken/>

災害用伝言ダイヤル(171)とは?

災害用伝言ダイヤル(171)は、被災地の方の電話番号をキーにして、安否等の情報を音声で登録・確認できるサービスです。
NTT東日本・NTT西日本の加入電話、ISDN、公衆電話、ひかり電話、特設公衆電話、および携帯電話からご利用できます。

伝言の録音	171-1-□□□-□□□-□□□□(相手の電話番号)	伝言保存期間	録音してから48時間
伝言の再生	171-2-□□□-□□□-□□□□(自宅の電話番号)	伝言蓄積数	1電話番号あたり10伝言まで
伝言内容	1伝言あたり30秒以内	利用可能電話	一般電話(プッシュ回線、ダイヤル回線)、 公衆電話、携帯電話(一部除く)等

【企画・制作】



岡山県 危機管理課
〒700-8570 岡山市北区山下二丁目4番6号
TEL. 086-226-7293

【協力】



SOMPOホールディングス
損保ジャパン日本興亜

(公社)地盤工学会
岡山地域 防災教育WG

ももたろう 防災



ぼくたちと
いっしょに
学び
行動しよう!



家族
みんな
で
話し合おう!



自分の
いのちは
自分で
守るんだ!



おもいやり、
助け合いが
大事だね!



日頃から
準備、確認
することが
大切だよ!



岡山県

大地震発生! その時「困った」「助かった」こと

水汲みに初日1時間、
2日目3時間待ち。
寒くて死にそうでした。
しかもポリタンクを
持っていなかったため、
ペットボトル2〜3本しか
確保できなかった。



避難所で子供が泣くので、
他の方に申し訳なく、
車の中で過ごしました。

準備していた食料を
子供がまったく食べてくれず
困りました。

震災前は挨拶程度だった近所の方々と、
震災直後からは助け合い、
辛い状況を乗り越えることができました。
地域のつながりの大切さを感じました。

準備していた非常持出袋を
押し入れの奥に
しまっていたため、
地震発生時に取り出す余裕が
ありませんでした。

学校と連絡がつかず、
子供が
学校にいるのか、
下校途中なのか、
様子が分からなくな
ってしまいました。

トイレが水洗のため
断水で使用できなくなり、
屋外に穴を掘って排便をした。

飲み物が家の冷蔵庫にあったボトル2〜3本だけで、
それを2日間に分けて飲んだ。
自衛隊の給水が始まったのは3日目からだった。

夜に帰宅した時、
停電になっていて真っ暗でした。
カギに付けていたミニ懐中電灯の
キーホルダーが役に立ちました。

車いすのため、
移動する際に道が寸断されていて、
通れる道を探すのが大変だった。
避難所も車いすを使用している
人間には非常に不便だった。



周辺に数カ所
農業用揚水ポンプがあり、
一般にも開放していただいたので、
トイレ用の水などに大変助かった。

電気がないと生活の基本が全くできないと痛感しました。
電気が復旧したときが一番うれしかったです。

空き巣の被害にあいました。
治安が極度に悪化するので、
戸締まりの確認や定期的な見回りを
するべきでした。

避難所の小学校で
校長先生が卒業生を
応援に呼んだり、
トイレの使い方を
決めたりしていました。
避難所でのリーダーの
大切さを感じました。

髪が洗えないことが
予想以上に苦痛だった。
寒い時期だったので
お風呂で暖まれないことも
辛かった。

ガソリンを手に入れるのに
苦労した。
普段から早めに給油したり、
ガソリンスタンドの場所を
確認しておくことが大切と感じた。

水が貴重だったので、
トイレにいくのをかなり我慢した。
体は濡れタオルで拭き、
歯も歯磨き粉を使わずに磨いた。

避難して車中泊していました。
ラジオやワンセグはついたけれど、被害の全容がわかりませんでした。
ライオンが逃げたとか、ショッピングモールが燃えているとか、
デマも流れていました。

東日本大震災、熊本地震を経験された被災者の声

以前購入していた携帯用のバッテリーが
今の携帯電話に対応していなかった。

水道が止まりましたが、
お風呂に水が残っていたので
しばらく助かりました。

子供のオムツがなくて不安だった。
近くのスーパーに5時間並んで
やっと手に入れました。

避難所に同じ支援物資がたくさん届き、
食べ物を腐らすこともありました。



自衛隊の方々による
食事の準備は
非常に早かったですが、
それをもらうのに
1〜2時間立って
並びます。

1日避難したのに、
忘れ物を取りに帰って
津波に飲まれた方が
いました。
警報が解除されるまで、
絶対に戻っては
いません。

大震災を経験された被災者の声に学ぶ

岡山県の災害リスクといざという時の行動

1. 地震……………P5

岡山県でも大地震が起きる可能性があります。
想定される被害や対応の仕方などについて紹介します。

地震発生時の行動……………P7

2. 風水害・土砂災害……………P9

集中豪雨や台風の接近などで過去に何度も被害が出ている災害です。
地域によって異なる災害リスクやとるべき避難行動などについて紹介します。

台風情報が発表されてから避難までの流れ……………P11

3. テロ・武力攻撃など……………P13

最近、大規模テロやミサイル攻撃などのリスクが高まっています。
いざという時の行動などについて紹介します。

避難時の服装……………P15

避難所での生活……………P16

災害への備え

- 1.非常持出品を揃えよう…P17
- 2.非常備蓄品を揃えよう…P19
- 3.家具・家電の転倒防止をしよう…P25
- 4.家の中の安全を確保しよう…P29
- 5.家族で話し合おう…P30

災害から身を守るために知っておくべきこと

- 1.災害に備え知っておくべきこと(風水害・土砂災害)…P35
- 2.住宅の耐震化のすすめ…P36
- 3.地震保険のすすめ…P37
- 4.防災情報を入手しよう…P39

要配慮者利用施設管理者の方へ

避難確保計画の作成が必要です!…P47

岡山県の災害リスクを知る

<揺れなど>

南海トラフ地震…P31

断層型地震…P32

<南海トラフ地震での津波・液状化>

岡山県を襲う津波…P33

液状化…P34

自主防災活動

- 1.自主防災活動の紹介、立ち上げ…P41
- 2.平常時の活動…P43
- 3.災害時の活動…P45

知ってよかった

防災クイズ…P48

代用品活用術…P49

死者数

3,111人

負傷者数

11,745人

建物全壊・半壊

30,817棟

津波の高さ

3.4m



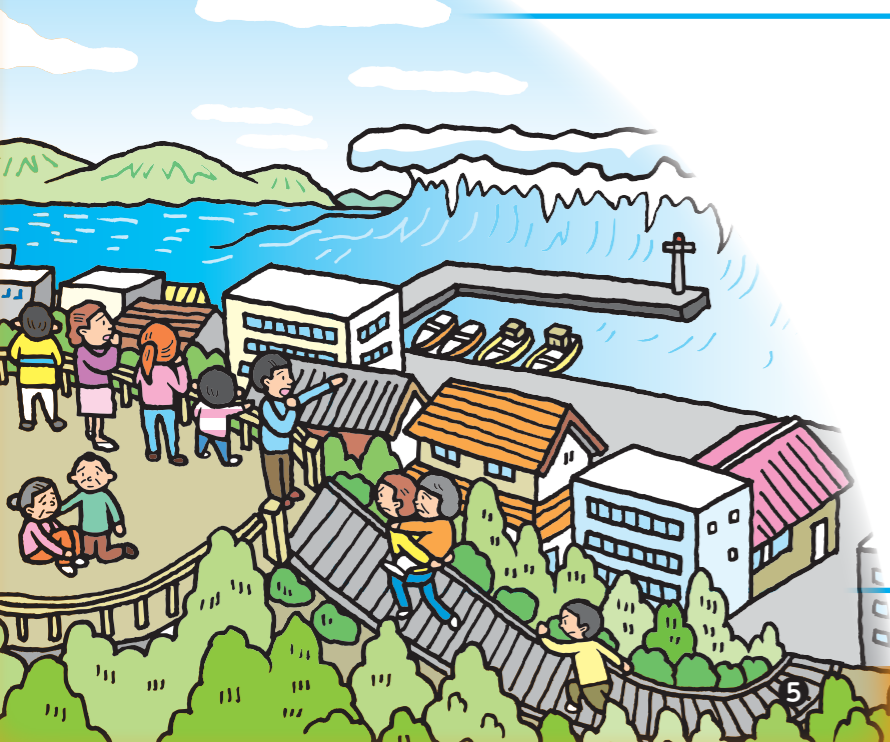
岡山県の災害リスクといざという時の行動

1 地震

大地震の恐怖

●もし大地震が起きたら、日常生活にも大きな影響が予想されます。…最悪の場合

「知らなかった」ではすみません。今から震災に備えましょう。



●南海トラフ地震とは
駿河湾から日向灘沖までのプレート同士が接する海底の溝状の地形を形成する区域を「南海トラフ」といいます。この南海トラフ沿いのプレート境界域を震源とする大規模な地震が「南海トラフ地震」です。南海トラフ地震の発生には周期性があり、昭和東南海地震及び昭和南海地震が起きてから70年以上が経過していることから、南海トラフにおける次の大規模地震の発生時期が迫っていると言われています。

●南海トラフ地震で想定される建物・人的被害

		地震の揺れにより堤防等が破壊される場合	津波の越流により堤防等が破壊される場合
建物被害 (全壊・大規模半壊)	揺れによる	約22,000棟(うち、揺れによる全壊棟数4,690棟)	
	津波による	8,817棟	318棟
死者数	揺れによる	325人	
	津波による	2,786人	40人
負傷者数	揺れによる	7,561人	
	津波による	4,184人	73人

岡山県の災害リスクといざという時の行動

地震発生時の行動 (家庭の場合)

※これは一例です。
身の危険を感じたら、直ちに避難しましょう。

0 緊急地震速報発表

- テレビやラジオなどで放送されるほか、携帯端末などへ発信されます。



1 頭を守り、安全確保

- クッションやバッグ等、身近にあるもので頭を守る。
- 机の下などにもぐり、机の足を持つ。
- あわてて外に飛び出さない。

身近なもので頭を守り、揺れが収まるのを待ちましょう。



5 避難する

- 非常持出品を持って指定の避難所へ移動する。
- 外へ出る際には落下物に注意する。
- 車は使用しない。
- 落ち着いて、忘れ物がないように注意する。
- 戸締まりをしっかりと行う。

津波到達時間: 約2時間 (備前市、瀬戸内市)

※P34参照



2 逃げ道を確保する

- 揺れが収まったら、ドアや窓を開けて、逃げ道を確保する。
- ガラスの破片等が落ちているので、靴やスリッパを履いて移動する。

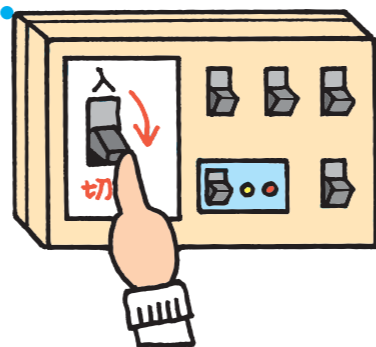


避難する際の注意点

- 津波警報発令中は高台に避難し、絶対に低地に戻らない。
- 震源、津波注意報・警報を確認する。

4 電気のブレーカーを切る

- 漏電などによる火災を防ぎます。



3 火を止める

- 火を使用中なら、火を消しガスの元栓を閉める。(無理して火を消そうとしない。揺れが収まってから火を消す。)
- 出火していたら、初期消火を行う。

オフィスなどの場合

- コピー機、パソコンなどOA機器や什器などが移動してきたり、倒れたりして危険です。机の下に潜り、頭を守りましょう。
- 地震が収まったら、決められた避難マニュアルに従い行動しましょう。



エレベーターの場合

- 全ての階のボタンを押して、最初に止まった階で降りましょう
- 閉じ込められたら非常用のインターフォンで連絡しましょう。



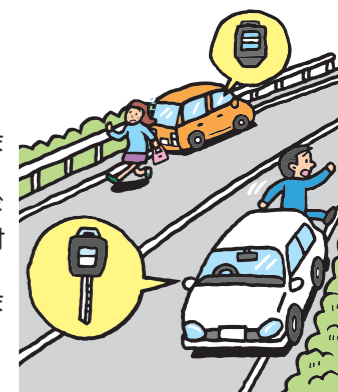
市街地の場合

- 窓ガラスや看板などの落下物に気をつけましょう。
- カバンなどで頭を守りながら、安全な場所に移動しましょう。



運転中の場合

- ハザードランプを灯して、ゆっくりと左側に停車しましょう。
- 車から離れるときには、ドアをロックせずにカギを付けたままにしましょう。
- 車検証を持って避難しましょう。



岡山県の災害リスクといざという時の行動

2 風水害・土砂災害



平成16年8月 笠岡市
台風第16号による高潮被害



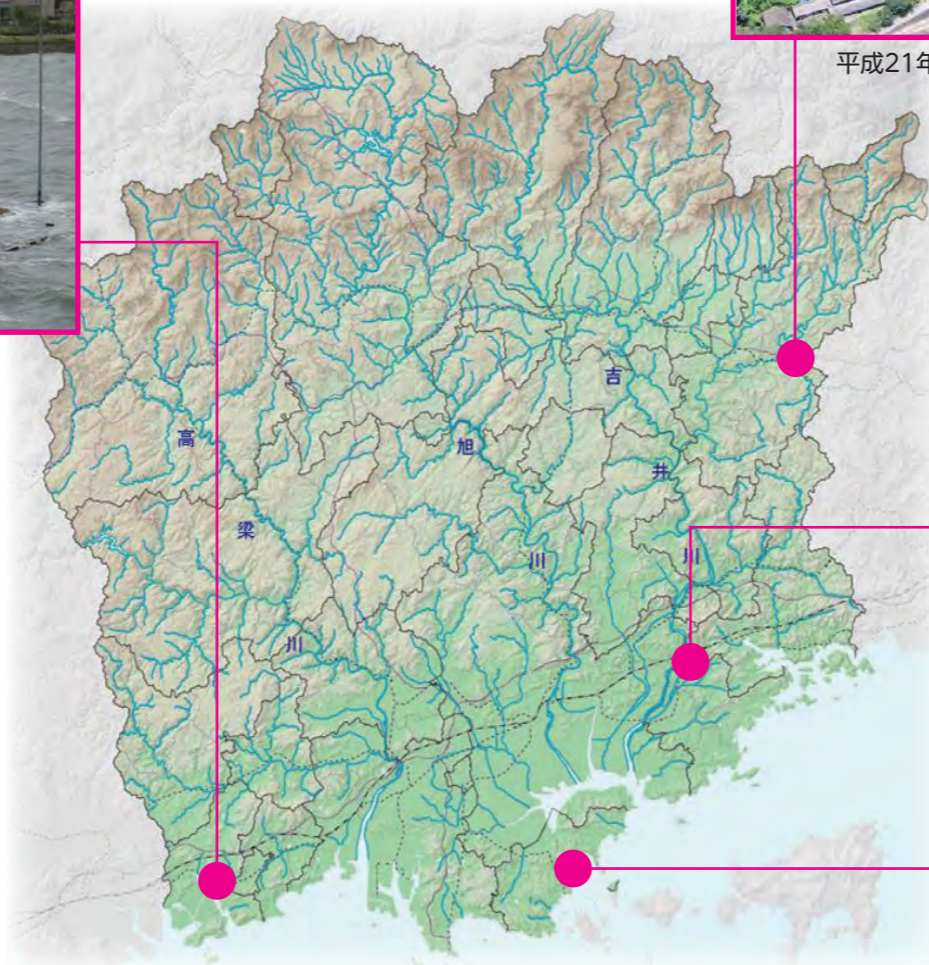
平成21年8月 美作市 台風第9号による土砂災害



平成2年9月 瀬戸内市(旧長船町) 台風第19号による浸水被害



平成16年10月 玉野市 台風第23号による土砂災害



山間部や山裾に住んでいる方は注意!

岡山県の土砂災害

岡山県には崩れやすい性質をもつマサ土が広く分布し、台風等の豪雨により、たびたび土砂災害が発生しています。平成16年10月の台風第23号では玉野市、平成21年8月の台風第9号では美作市において、大規模な土砂災害が発生しました。土砂災害警戒区域等では、特に土砂災害のリスクが高く警戒が必要です。

海岸沿いや県南の低平地に住んでいる方は注意!

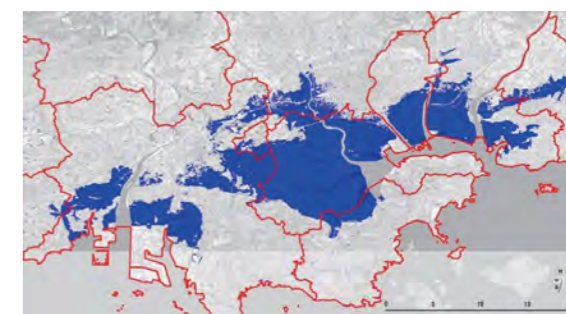
岡山県の高潮被害

台風の接近時には、沿岸部では高潮への警戒が必要です。平成16年8月の台風第16号では大潮期間の満潮と重なり、宇野港で観測開始以来最も高い潮位(255cm)を観測し、沿岸部で甚大な被害が発生しました。

河川沿いや県南の低平地に住んでいる方は注意!

岡山県の浸水被害

岡山平野の多くは、洪水で上流から運ばれた土砂が堆積してできた低平地や干拓地からなり、ゼロメートル地帯が広く分布しており、河川が氾濫すると大きな被害につながります。平成2年9月の台風第19号では県南東部において、甚大な浸水被害が発生しました。



岡山平野ゼロメートル地帯(青色がゼロメートル地帯)
出典:国土交通省 岡山河川事務所ホームページ

岡山県でも
たくさんの
被害が
出ています



岡山県の災害リスクといざという時の行動

台風情報が発表されてから避難するまでの流れ

1 最新情報を随時確認

早め早めの行動が命を守る。
テレビ、ラジオ、気象庁のホームページなどで最新の防災気象情報を収集するように心掛け、時間を追って段階的に発表される「注意報」や「警報」を活用して、早め早めの安全確保行動をとるようにしましょう。避難勧告が出たり、危ないと感じた時は、直ちに避難しましょう。

1 最新情報を随時確認

テレビ、ラジオ、インターネット、防災情報メール等で常に最新情報を確認しましょう。

主な防災気象情報

<警報・注意報>

- 注意報…災害が起こるおそれがあるとき
- 警報…重大な災害が起こるおそれがあるとき
- 特別警報…数十年に一度の豪雨や大津波等が予想され、重大な災害の危険性が著しく高まっているとき

<土砂災害警戒情報>

大雨警報が発表され、土砂災害の危険度が高まった場合に、気象台が都道府県と共同で発表します。

<記録的短時間大雨情報>

現在の降雨がその地域にとって災害の発生につながるような、数年に一度程度しか観測しない雨量であることを知らせるために発表されるものです。

「自分だけは大丈夫」と安易に判断しない！
早め早めの避難を！



2 住まいへの備え

避難勧告が出たら、速やかに行動！「まだ大丈夫」と判断せずすぐに避難をしてください。

万一避難する余裕がない場合は、**屋内安全確保**を。

2 住まいへの備え

台風・風水害に備えて、早めに住まいやその周辺の整備・点検をしましょう。

屋内安全確保

外出することでかえって命に危険が及ぶような状況では、近くの安全な場所への避難や、自宅内のより安全な場所に避難をしましょう。

※P35参照

3 危険箇所や避難所の確認

各市町村のハザードマップで周辺の危険箇所や避難所を確認しておきましょう。

4 非常持出品の用意

停電・断水や避難に備えて非常持出品の用意をしておきましょう。



3 危険箇所や避難所の確認

各市町村のハザードマップで周辺の危険箇所や避難所を確認しておきましょう。

岡山県の災害リスクといざという時の行動

3 テロ・武力攻撃など

テロ・武力攻撃から身を守る行動

正しい情報を把握し、冷静な行動を

武力攻撃やテロなどが迫り又は発生した地域には、市町村の防災行政無線や緊急速報メール等により注意を呼びかけます。こうした事態に遭遇した場合には、正しい情報を把握し、冷静に行動することが大切です。いざという時のために、日頃からどのように対応したらよいか心得ておきましょう。



爆発が起こったら

- とっさに姿勢を低くし、身の安全を守りましょう。
- 周囲で物が落下している場合には、落下が止まるまで、頑丈なテーブルなどの下に身を隠しましょう。
- その後、爆発が起こった建物などからできる限り速やかに離れましょう。
- 警察や消防の指示に従って、落ち着いて行動しましょう。



火災が発生したら

- できる限り低い姿勢をとり、急いで建物から出ましょう。
- 口と鼻をハンカチなどで覆いましょう。



閉じ込められたら

- 明るくするためにライターなどにより火をつけないようにしましょう。
- 動き回って粉じんをかき立てないようにしましょう。口と鼻をハンカチなどで覆いましょう。
- 自分の居場所をまわりに知らせるために、配管などを叩きましょう。
- 粉じんなどを吸い込む可能性があるため、大声を上げるのは控えましょう。



テロ攻撃からの避難

- 突発的に被害が発生することもあるため、攻撃当初は一旦屋内に避難し、その後、状況に応じ行政からの指示に従って適切に避難しましょう。



ミサイル攻撃からの避難

- 屋外にいる場合は、近くの建物の中又は地下に避難しましょう。
- 建物がない場合は、物陰に身を隠すか、地面に伏せて頭部を守りましょう。
- 屋内にいる場合は、窓から離れるか、窓のない部屋に移動しましょう。



化学剤や生物剤攻撃からの避難

- 口と鼻をハンカチで覆いながら、現場から直ちに離れ、密閉性の高い部屋又は風上の高台などに避難しましょう。
- 屋内では、窓を閉め、目張りをして室内を密閉し、できるだけ窓のない中央の部屋に移動しましょう。
- 2階建て以上の建物であれば、なるべく上の階へ避難しましょう。
- 汚染された服、時計、コンタクトレンズなどは速やかに処分しましょう。



核爆発や放射能汚染からの避難

- とっさに遮へい物の陰に身を隠しましょう。近隣に建物があればその中へ避難しましょう。
- 周辺に地下施設があれば地下へ移動しましょう。



岡山県の災害リスクといざという時の行動

避難時の服装

ヘルメットや防災ずきんをかぶる: 頭を落下物などから守る

非常持出袋は背負って走れるぐらいの重さにしよう。



非常持出品はリュックに入れて背負う: 両手が使えようにする (非常持出品についてはP17を参照)

服装は長袖、長ズボンを着用する: 材質は燃えにくい木綿などのものを

子供にも子供用の非常持出袋を用意する

子供には迷子札を

手袋(軍手など)を着用する: ガラスの破片などによる手のけがを防ぐ

靴は底が厚くて丈夫な、履きなれたものを: ガラスの破片などによる足のけがを防ぐ、靴擦れを防ぐ



避難所での生活

1 避難所はみんなで協力して運営しましょう

食料の分配やトイレ掃除など、やることはたくさんあります。みんなで協力して共同生活をしましょう。

3 避難所では要配慮者への配慮を

要配慮者(高齢者、障害のある人など)の特性に合わせ、別に避難スペースを設けるなどの配慮を行いましょう。

2 避難所内ではお互いに譲り合きましょう

慣れない避難所での生活は大変ですが、そんな時だからこそ譲り合いの気持ちを持ちましょう。

4 <支援者の方へ> むやみに物資を送らないようにしましょう

個人からの支援物資の受入は非常に手間がかかり、被災地に負担をかけます。義援金を送るなどの対応を考えましょう。

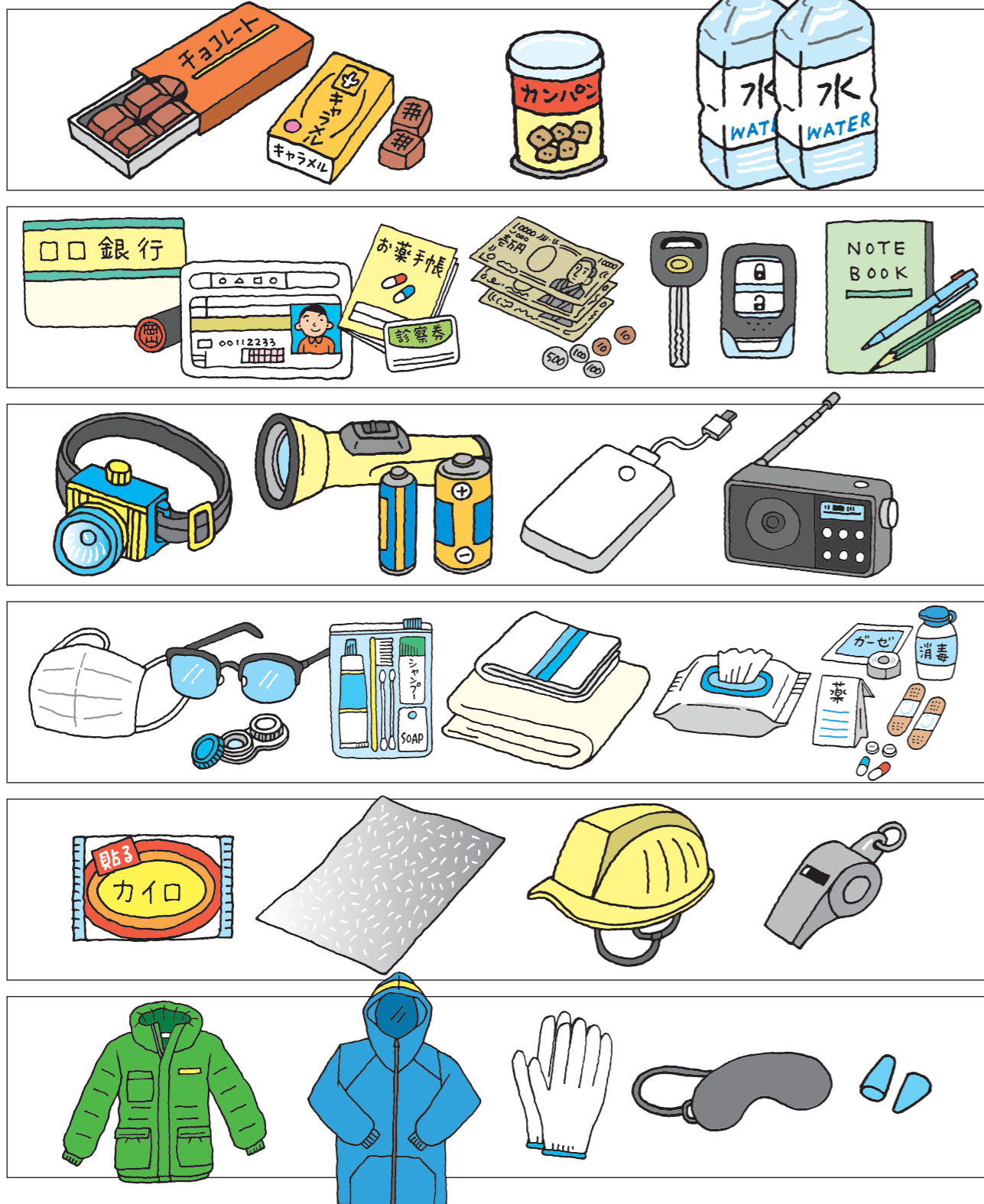


災害への備え

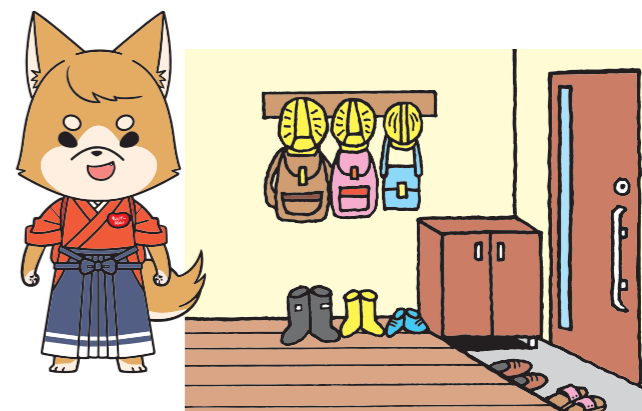
1 非常持出品を揃えよう

避難所で2～3日間過ごす時に必要な備蓄品

非常持出品は、災害の危険が迫り自宅から避難するとき最初に持ち出すものです。
非常持出袋などにまとめ、すぐに持ち出せる場所に用意しておきましょう。



すぐに
持ち出せる
玄関などに
保管しよう!

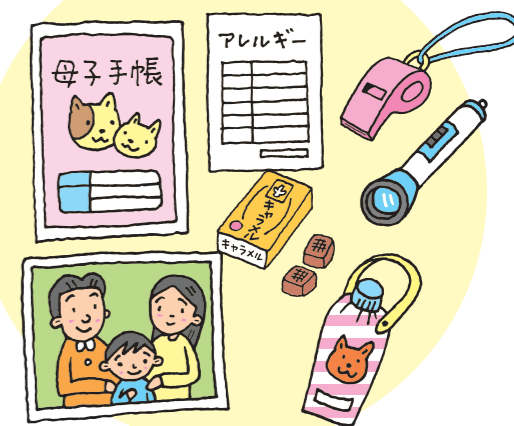


↓非常持出品チェックリスト(例)

- 非常食
- ペットボトルの水
- 通帳・免許証・健康保険証・診察券・お薬手帳・証書類など
- 印鑑(通帳とは別々に保管)
- 現金(小銭も含めて)
- 家・車の合鍵
- 筆記用具(油性ペン・ノート)
- 懐中電灯・電池
- スマートフォンの充電器・予備バッテリー
- FM・AMラジオ
- マスク
- 眼鏡・コンタクトレンズ
- 洗面用具(歯みがき・洗顔セット・タオル大小など)
- ウェットティッシュ
- 医療品(常備薬・消毒液・ばんそうこうなど)
- 使い捨てカイロ
- 防寒保温シート
- ヘルメット・防災ずきん・ホイッスル
- 防寒着・雨カッパ
- 軍手・手袋
- アイマスク・耳栓

!
必要な電話番号は紙に
携帯電話などに記録している電話番号は電池が切れるとわからなくなります。
紙に書いて持っておきましょう

子供用非常持出袋を準備



避難時に子供とはぐれてしまった場合に備えて子供用の非常持出袋を準備しましょう。

- 保護者の連絡先を書いたメモ
- 家族の写真
- 母子手帳のコピーやアレルギーなどの記録
- 最低限の非常食と水
- ホイッスル
- ライト など

災害への備え

2 非常備蓄品を揃えよう

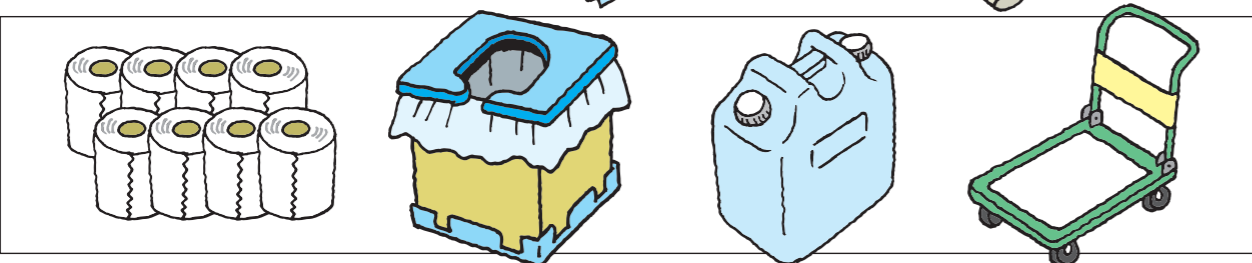
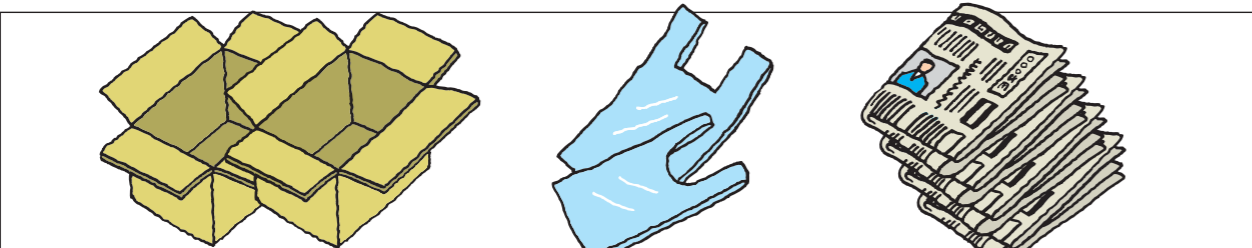
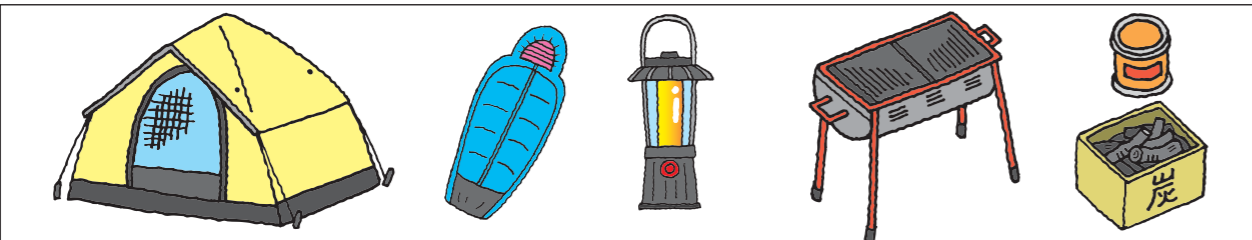
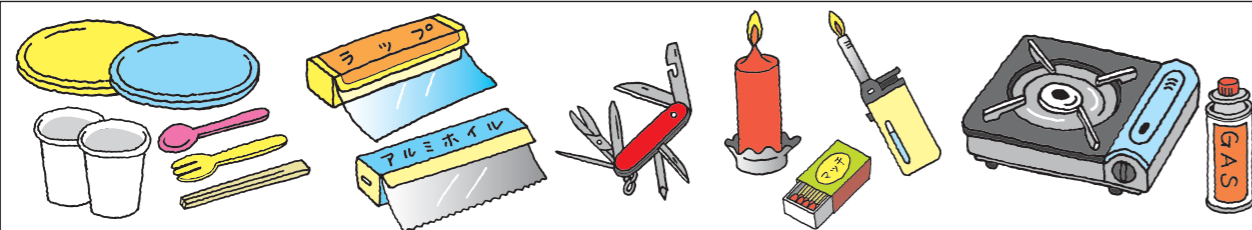
自宅で7日間過ごす時に必要な備蓄品

大災害発生時、支援物資がすぐに届くとは限りません。コンビニなどのお店にも人が殺到し、商品がすぐなくなる可能性もあります。電気、水道、ガスといったライフラインは、大災害発生直後は停止し、利用できなくなることを覚悟しておきましょう。

水・食料は…

非常食は最低でも3日分できれば7日分を備蓄

大規模災害の場合、ライフラインや物流が復旧するまで長期に及ぶことが考えられるため調理に手間がかからないものを各自で十分に用意しておきましょう。賞味期限にも注意を!!



家族みんなで
考え、準備し、
チェックしよう!



↓非常備蓄品チェックリスト(例)

↓数量

↓備考欄

- 水(飲料用1日分は3ℓ×家族の人数)
- 食料(インスタント・レトルト・缶詰 など)
- 食器 (スプーン・フォーク・割りばし・トレイ皿・使い捨てコップ)
- ラップ・アルミホイル
- ナイフ・缶切り・栓抜き
- カセットコンロ・カセットボンベ
- ろうそく・マッチ・ライター
- アウトドア用品 (テント・寝袋・ランプなど)
- バーベキューセット・木炭・固形燃料
- 梱包用ひも・風呂敷
- はさみ・カッター
- 布製ガムテープ
- 裁縫セット
- 着替え
- 洗面・風呂セット
- 段ボール箱
- ビニール袋・ゴミ袋
- 新聞紙
- トイレtpーパー・簡易トイレ
- ポリタンク(給水用)
- 台車・カート(飲料水などの運搬用)

災害への備え 非常備蓄品を揃えよう

5人家族
「岡山さん家」
の非常備蓄品

家族みんなに必要なものと
家族一人一人に必要なものを選びましょう。



↓「岡山さん家」の非常備蓄品リスト 1週間分(例)

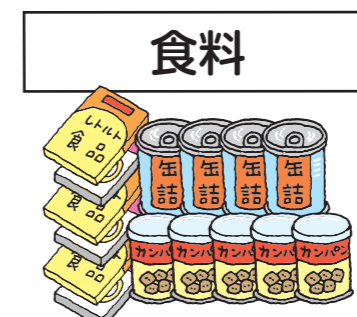
	品名	数量		品名	数量
生活備蓄	LEDランタン	1個/人	排泄備蓄	非常トイレ用凝固剤	35個/人
	ろうそく(マッチ共)	3本		黒ポリ袋(大)	35枚/人
	単3乾電池	10本/人		黒ポリ袋(小)	140枚/人
	携帯用USB充電器	1個		トイレトーパー	2ロール/人
	手動発電ライト、ラジオ	1個		ウエットティッシュ	350枚/人
	アルミ蒸着保温シート	1枚/人		消毒剤(スプレータイプ)	1本/人
	使い捨てカイロ	5枚/人		スプレーボトル(エタノール)	2本
	ブルーシート	3枚		密閉型汚物入れ	1個
	ロープ	2本		防臭袋	1袋/人
	軍手	1組/人		簡易トイレ	1個
	布製ガムテープ	2巻		手指消毒剤(ジェルタイプ)	1本/人
	飲食備蓄	飲料水(500mLサイズ)		28本/人	衛生備蓄
清涼飲料水等(500mLサイズ)		7本/人	ドライシャンプー	1本/人	
米(10Kg入り)		1袋	使い捨てペーパー下着	14枚/人	
カセットコンロ(ガス)		1台	衣類用抗菌消臭スプレー	1本	
カセットガスボンベ 250g		2本/人	ウォータータンク(20L)	2個	
レトルト食品		14個/人	ポリ缶(18L)	2個	
チョコレート		3個/人	屋外用ゴミ箱	1個	
			ゴミ袋	70枚	
		消臭剤	1本		



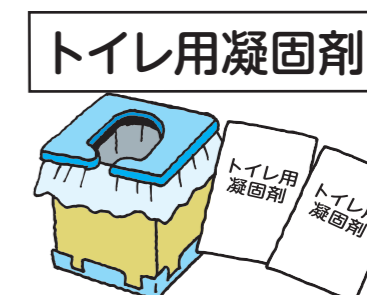
必ず備蓄しておきたいもの



長期保存できるペットボトルが便利です。



調理しなくても食べられる食料を備蓄しましょう。



水道が止まると水洗トイレが使えません。凝固剤を用意しておけば廃棄も楽です。

災害への備え 非常備蓄品を揃えよう

ローリング ストック

災害食の備蓄はローリングストックで!

普段から少し多めに食料や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。

食料などを一定量に保ちながら、消費と購入を繰り返すことで、備蓄品の鮮度を保ち、いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることができます。



ローリングストックのメリット

- 備蓄しやすい
普段の生活で使うものを少し多めに購入し、使用するので無理なく始められる。
- 保管場所を忘れない
普段の生活で使うものなので、保管場所を忘れない。
- 消費期限を過ぎることが少ない
普段の生活で使うものなので、消費期限を過ぎることが少ない。(消費期限に注意しましょう。)
- 災害発生時でも、平時に近い生活が送れる
普段の生活で使うものなので、災害発生時でも普段と同じ食べ物、同じ日用品を使うことができる。

ローリングストックしやすい備蓄品(例)

- <食料>
水・米・缶詰(サバ缶、サンマ缶、ツナ缶、フルーツ缶など)・インスタント麺・レトルト食品(カレー、おかゆなど)
・栄養食品(カロリーメイトなど)・甘い物(ようかんなど)
・野菜・果物(冷凍保存、ドライフルーツなど)
- <日用品>
トイレトペーパー・ティッシュ・ラップ・キッチンペーパー・ウェットティッシュ・洗顔料・ボディシート・生理用品など

各家庭の 実情にあった 準備を

一人一人必要な物が異なります。
各家庭の実情に合わせたものを備えましょう。



乳幼児のいる家庭

- 粉ミルク
- ほ乳びん
- 離乳食
- スプーン
- おむつ
- 清浄綿
- おぶいひも
- バスタオルまたはベビー毛布
- ガーゼなど



妊婦のいる家庭

- 脱脂綿
- ガーゼ
- さらし
- T字帯
- 清浄綿および新生児用品
- ティッシュ
- ビニール風呂敷
- 母子健康手帳など



要介護者のいる家庭

- 着替え
- おむつ
- ティッシュ
- 障害者手帳
- 補助具の予備
- 常備薬
- 予備のメガネ
- 入れ歯、入れ歯洗浄剤
- 緊急時の連絡先表など

アレルギーをお持ちの方

家族がアレルギーを持っている家庭は、アレルギーに対応した食品を備蓄しておきましょう。

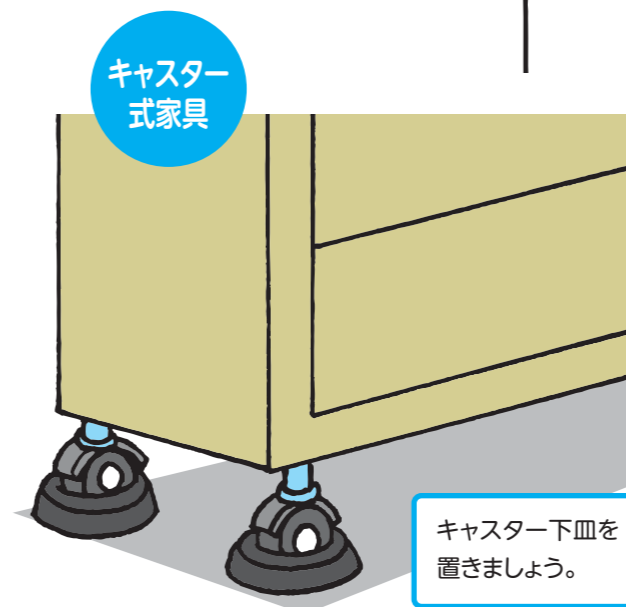
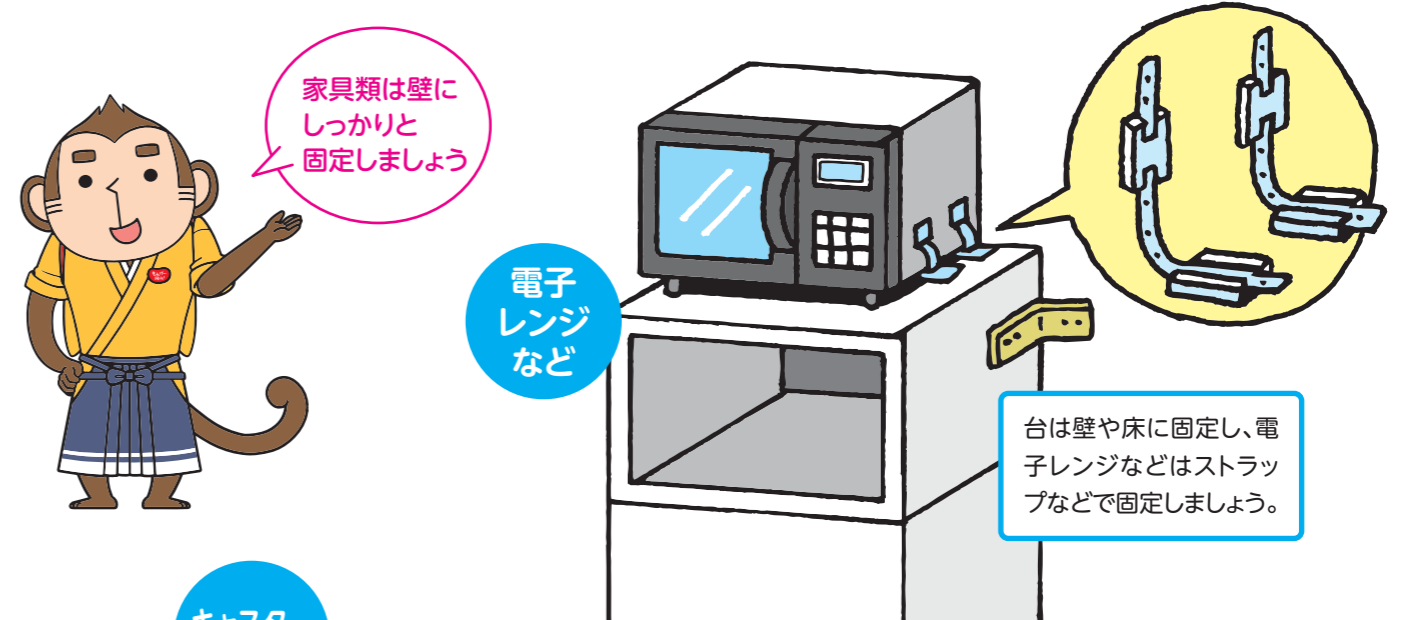
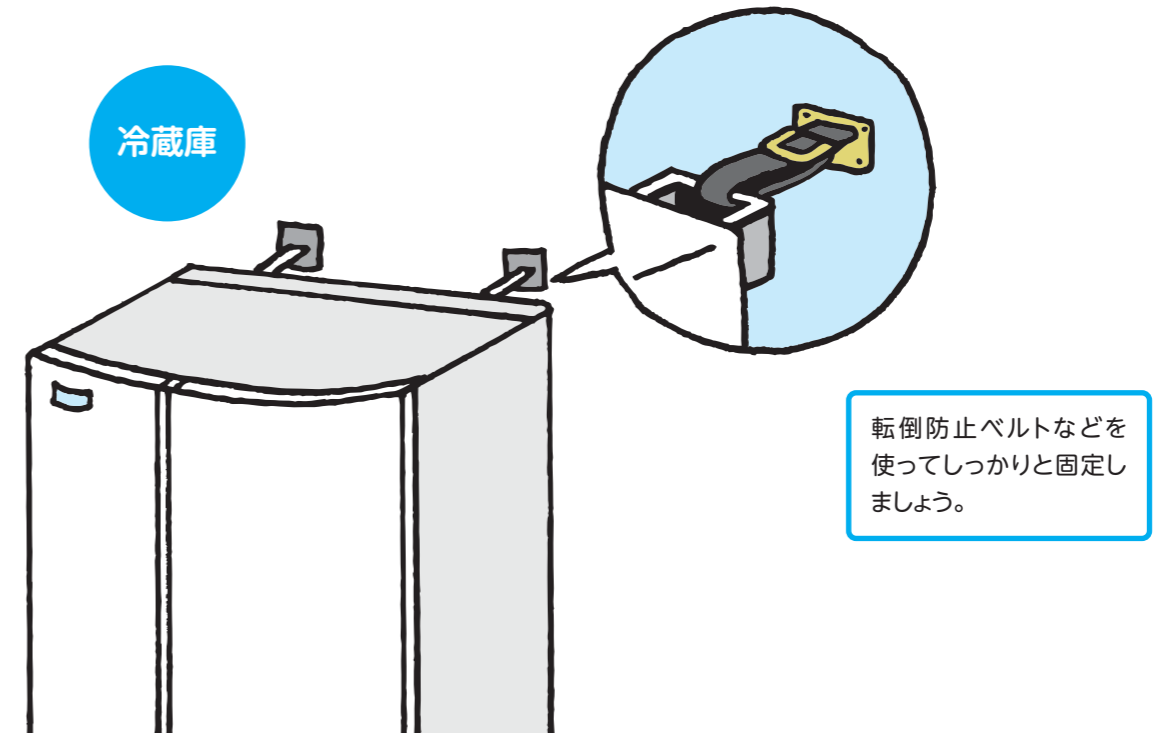
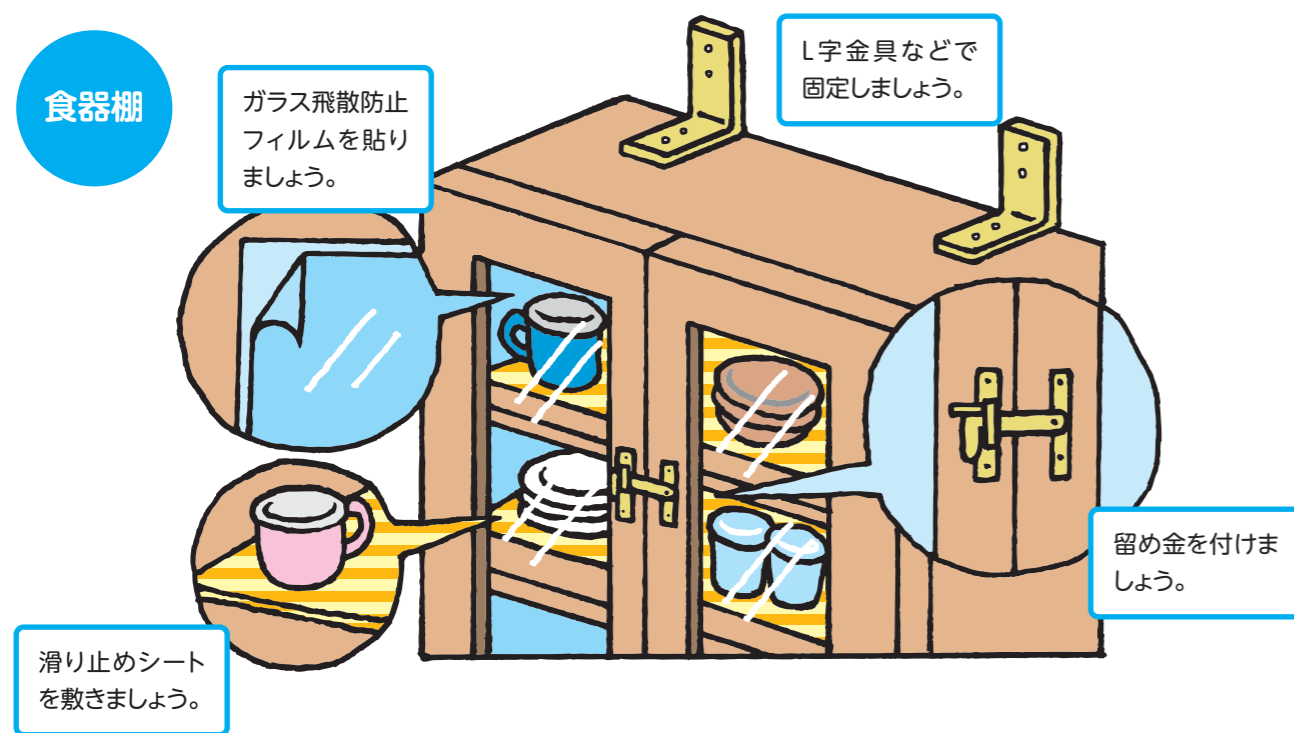
ペットのいる家庭

ペットが迷子にならないための対策をしましょう。

- ケージ
- リード
- ペット用非常食など

災害への備え

3 家具・家電の転倒防止をしよう



家具類固定の注意点

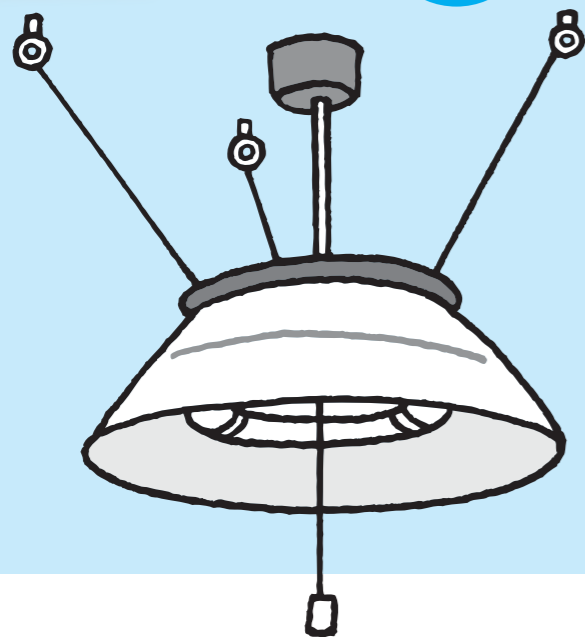
- 家具類の固定に最も適している箇所は壁です。
- 壁の中に入っている角材「間柱、胴縁」に取り付けましょう。

災害への備え 家具・家電の転倒防止をしよう

リビングでは

照明器具

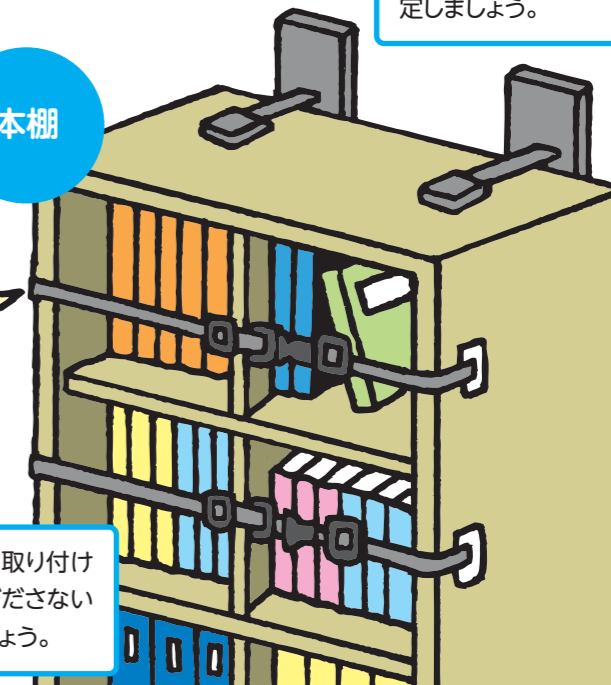
つり下げ式の場合は、ワイヤーなどで補強しましょう。天井に直接取り付けるタイプが安全です。



本棚

ベルトなどで壁に固定しましょう。

ベルトなどを取り付けて、本が飛びださないようにしましょう。



照明器具

本棚

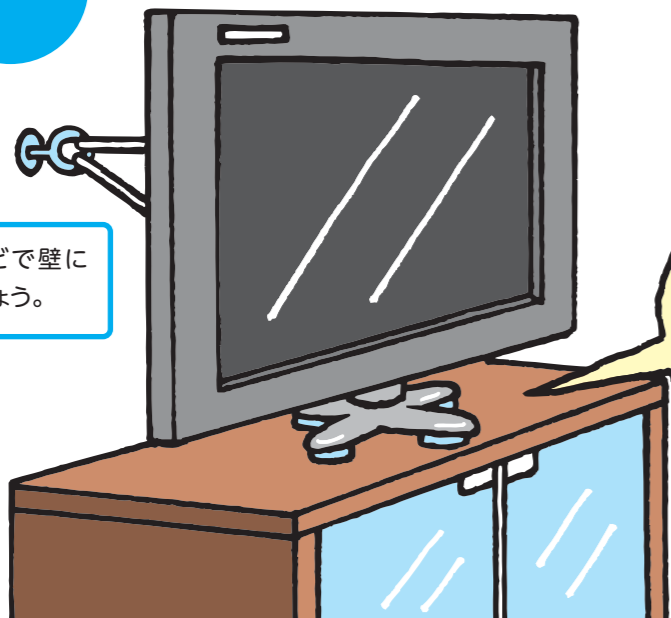


テレビ

テーブル
ヤイス

テレビ

ロープなどで壁に固定しましょう。

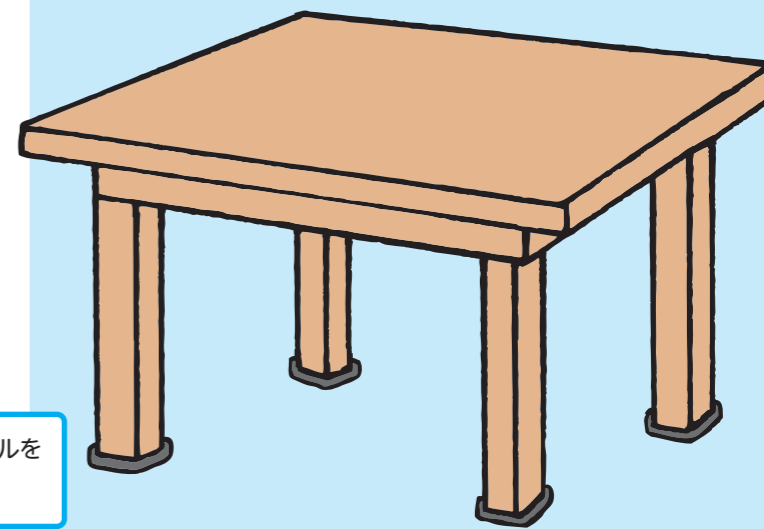


粘着マットなどの滑り止めを付けましょう。



テーブル
ヤイス

滑り止めシールを貼りましょう。



災害への備え

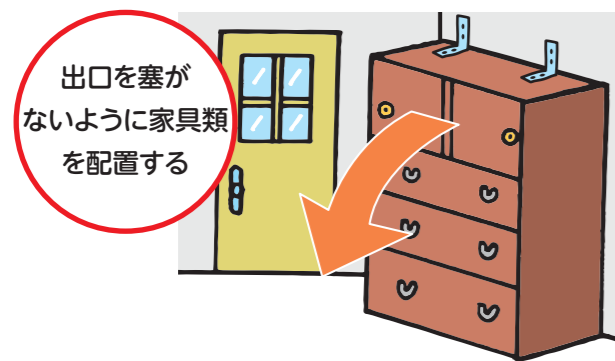
4 家の中の安全を確保しよう



部屋が複数ある場合は、人の出入りが少ない部屋に家具をまとめて置きましょう。



地震が発生した時に、家具の下敷きにならないように倒れてくるような家具類は置かないようにしましょう。



万一、地震で家具が倒れても逃げ道を塞がないような配置にしましょう。家具類の固定をしましょう。



安全に避難できるよう、玄関など出入り口までの通路に倒れやすい家具類や物を置かないようにしましょう。



食器棚や額縁などのガラスにも飛散防止フィルムを貼りましょう。



災害への備え

5 家族で話し合おう

災害はいつ襲ってくるか分かりません。

災害の発生に備え、各自の役割分担や連絡方法、避難方法などをあらかじめ話し合っておきましょう。



家族で決めておく事

1 各自の役割分担を決める

お父さんは家の安全確認、お母さんは備蓄品の確認を行うなど、家族の役割を決めておきましょう。

2 連絡方法を決める

災害伝言ダイヤルの使い方を練習しておきましょう。電話が不通になる場合に備えて安否確認の方法は複数用意しましょう。

3 避難方法を決める

あらかじめ避難場所を決めておけば、家族と再会できる可能性が高くなります。

4 避難する時近所のだれに声をかけるか決める

近所の人と話し合っておき、避難時に隣近所ではだれと一緒に避難をするか決めておきましょう。



安否確認の方法

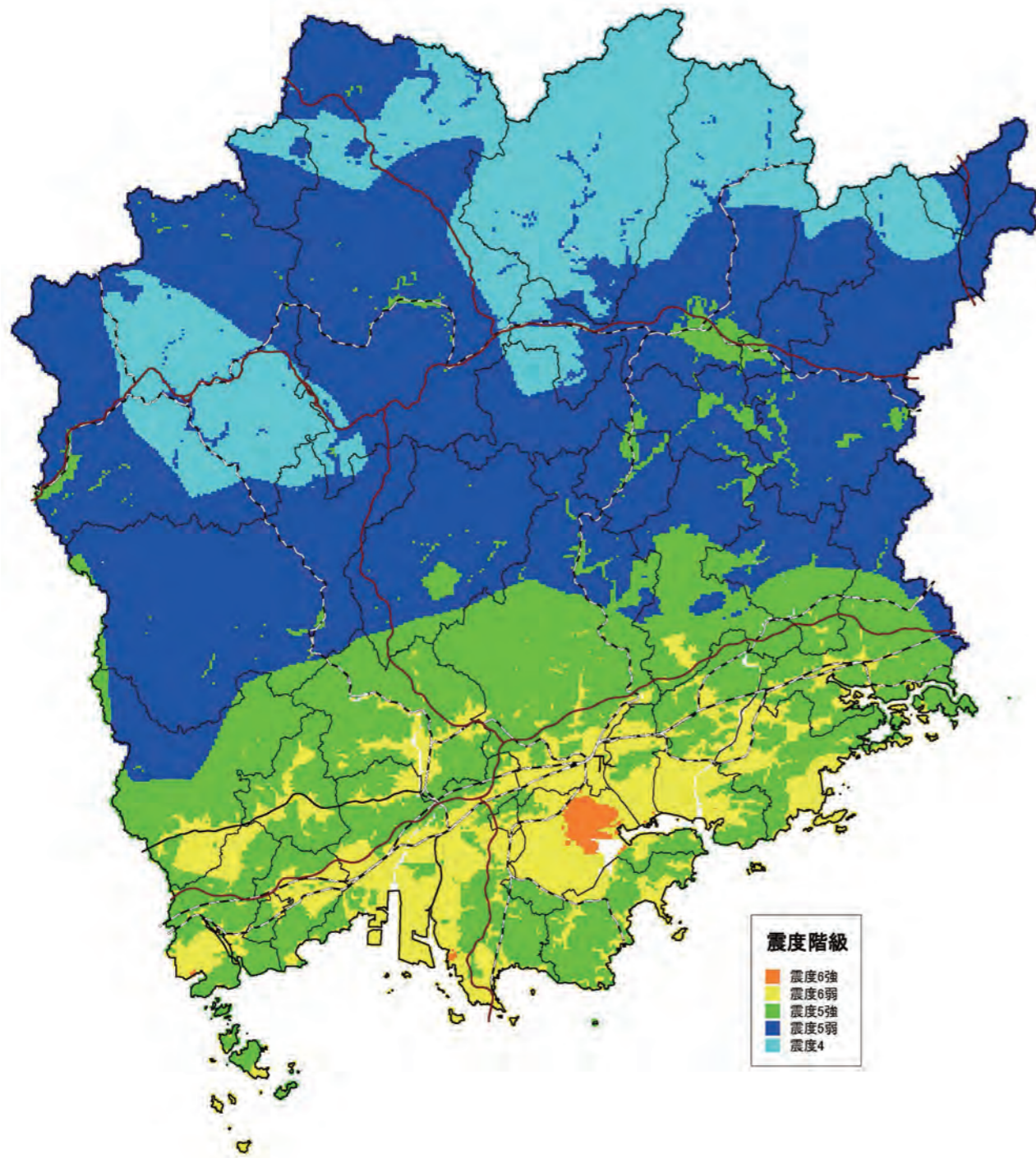
- 災害発生時、被災地エリア間の電話はつながりにくくなります。そんな時でも、被災地エリア外の電話は比較的つながりやすくなっています。
- 遠方の親戚や知人に連絡を取ることを決めておけば、安否確認に役立ちます。

岡山県の災害リスクを知る

<揺れなど>

【南海トラフ地震】

●岡山県の想定最大震度

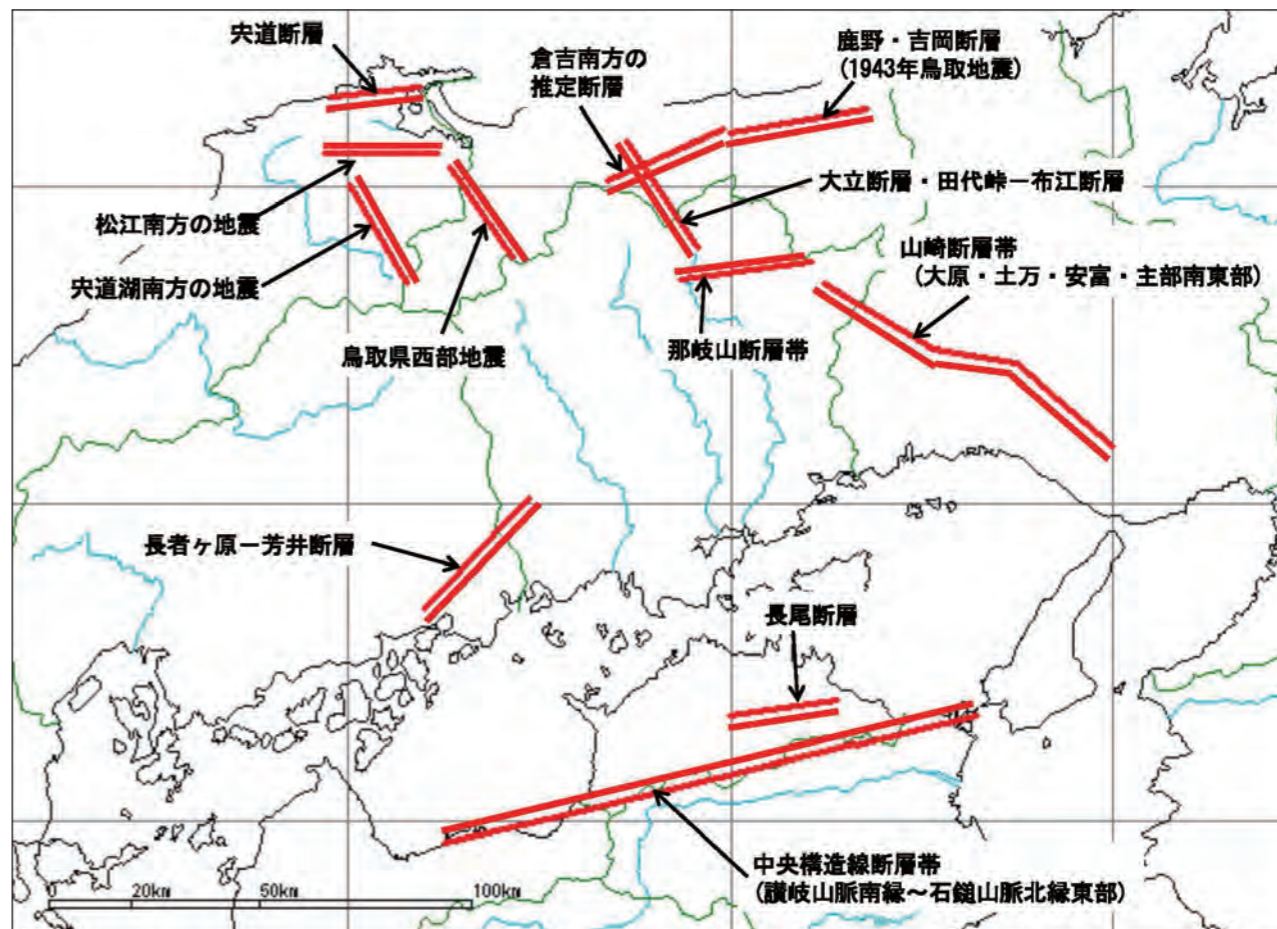


今後30年以内に、マグニチュード8～9クラスの規模の南海トラフ地震が、約70%の確率で発生すると言われています。県は、国が検討したマグニチュード9クラスの南海トラフ地震の発生モデルケースを基に、県内の震度が最大になる条件で被害想定を行いました。(平成25年7月公表)

岡山市・倉敷市・笠岡市で最大震度6強、他の地域でも県南部を中心に広い範囲で震度5強以上の強い揺れが想定されています。

【断層型地震】

●岡山県周辺の活断層



県内に被害をもたらす地震は、南海トラフ地震だけではありません。南海トラフ地震で強い揺れが見込まなかった県北部地域などでも、大きな被害をもたらす可能性がある断層型地震のリスクがあります。(熊本地震も発生確率が低いと認識されていた。)

岡山県では、県周辺の活断層を震源とする地震のうち、県内で震度6弱以上の強い揺れが発生し、大きな被害が生じるおそれのある7つの地震について、被害想定を行っています。(平成26年5月公表)

●断層型地震の想定被害

断層名	マグニチュード	県内最大震度	主な市町村	建物全壊(棟)	死者数(人)	最大避難者(人)
長者ヶ原-芳井断層	7.4	6強	倉敷市・笠岡市	856	40	21,672
山崎断層帯	8.0	6強	美作市・奈義町	604	33	5,680
大立断層・田代峠-布江断層	7.2	6強	真庭市・鏡野町	340	20	3,868
那岐山断層帯	7.6	6強	津山市・鏡野町・奈義町	209	12	2,078
倉吉南方の推定断層	7.2	6強	真庭市	113	6	1,442
中央構造線断層帯	8.0	6弱	岡山市・倉敷市・笠岡市	291	5	11,018
鳥取県西部地震	7.3	6強	新見市・真庭市	17	0	150

岡山県の災害リスクを知る

<南海トラフ地震での津波・液状化>

【岡山県を襲う津波】

●最大津波高*

関係市	津波の越流により堤防等が破壊される場合	地震により堤防等が破壊される場合
岡山市(中区)	2.4m	1.8m
岡山市(東区)	2.8m	2.5m
岡山市(南区)	2.6m	2.6m
倉敷市	3.2m	3.2m
玉野市	2.9m	2.8m
笠岡市	3.4m	3.2m
備前市	3.0m	2.9m
瀬戸内市	3.0m	2.8m
浅口市	2.8m	2.8m

*津波高=満潮位+津波の高さ

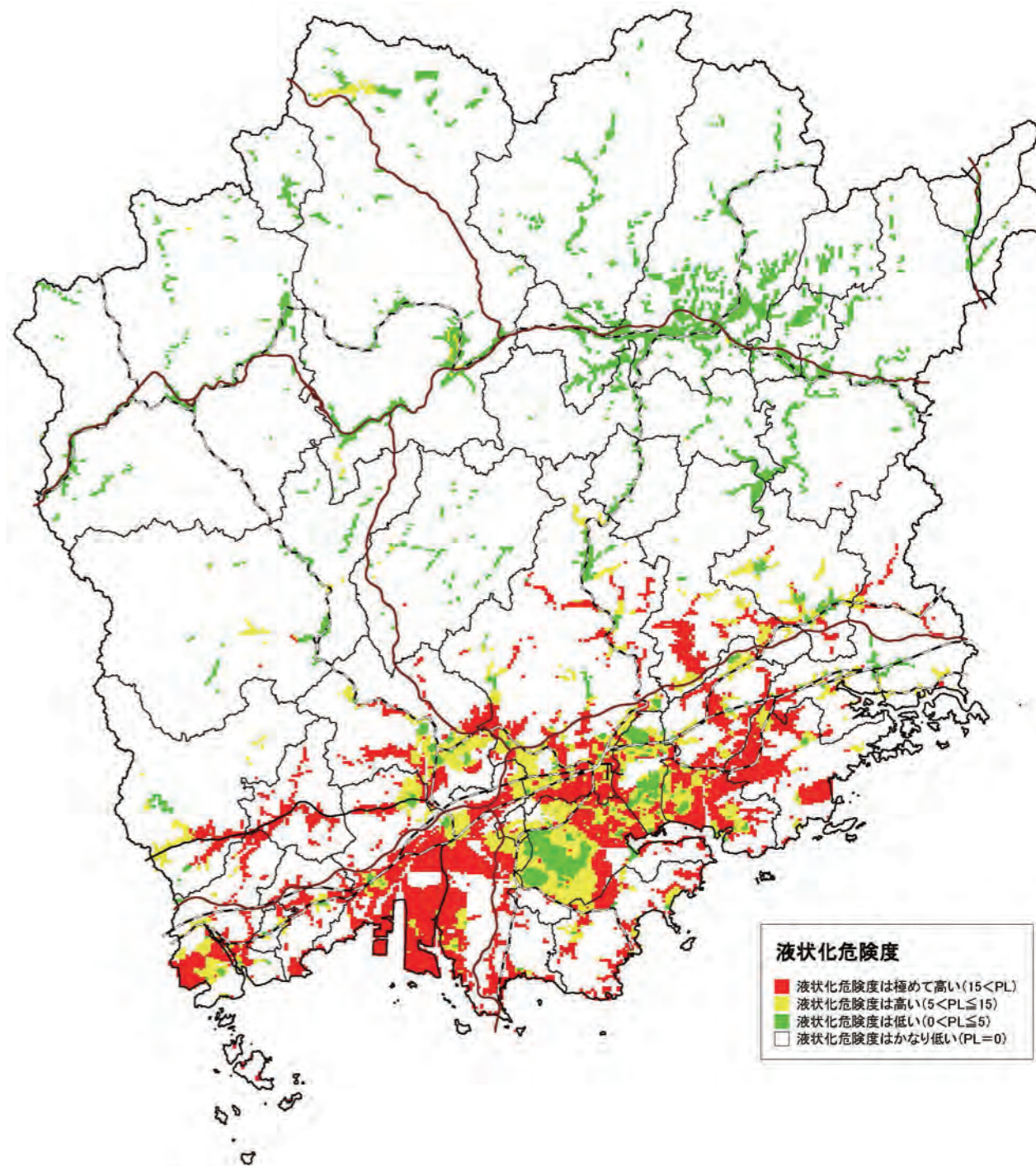
●海面変動影響時間 第1波到達*

関係市	主な地点	影響開始時間
岡山市	児島湾締切堤防	2時間50分
倉敷市	下津井漁港	2時間27分
玉野市	山田港	2時間18分
笠岡市	笠岡港	3時間22分
	金風呂漁港(島しょ部)	3時間58分
備前市	寒河港	2時間9分
	大多府漁港(島しょ部)	1時間56分
瀬戸内市	錦海塩田	1時間58分
浅口市	寄島漁港	4時間12分

*地震発生直後の海面水位+20cm水位変動が起きるまでの時間

【液状化】

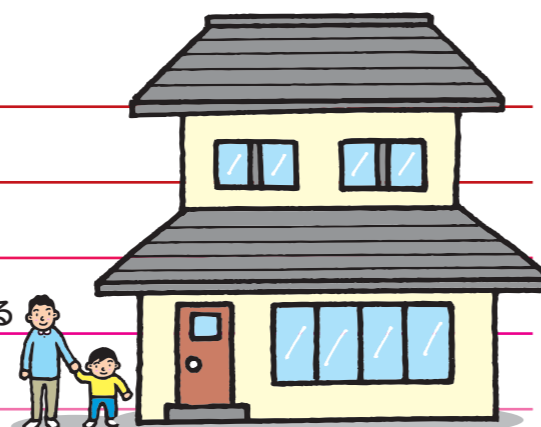
●岡山県の液状化分布図



液状化危険度

- 液状化危険度は極めて高い(15<PL)
- 液状化危険度は高い(5<PL≤15)
- 液状化危険度は低い(0<PL≤5)
- 液状化危険度はかなり低い(PL=0)

- 5.0m** 2階建程度の建物が水没する
- 3.0m** 木造家屋のほとんどが全壊する
- 2.0m** 木造家屋の半数が全壊する
- 1.0m** 津波に巻き込まれるとほとんどの人が亡くなる
- 0.3m** 避難行動が取れなくなる



避難する際の注意

- ・南海トラフ地震では津波到達までに、2時間程度かかると予測しており、戸締まりや火の始末などを落ち着いて準備し、安全な経路で避難することが大切です。一方、岡山を襲う地震は南海トラフ地震とは限りません。海辺や河口付近で地震が起きた場合は、直ちに離れ、気象庁の津波警報・注意報を確認して適切に行動しましょう。
- ・津波は何度も襲来し、第1波が最大とは限りません。津波警報・注意報が解除されるまでは戻らないようにしましょう。

*内閣府「南海トラフの巨大地震モデル検討会」による検討ケースの内、岡山県内で最も影響が大きいケースの場合。

液状化とは、地震の揺れによって水を含む土が泥水化する現象です。埋立地や河口など水分を多く含んだ砂質の地盤で発生する現象で、砂が噴き出したり、地盤沈下や陥没が起きたりして、住宅や水道管、道路、堤防・護岸に大きな被害をもたらします。

液状化危険度の高い場所は、古くから多くの干拓や埋立事業が行われてきた県南海岸付近の地域に広く分布していますが、県北や内陸部でも昔の河道付近や盛土の造成地などの地域では、液状化被害に注意が必要です。

災害から身を守るために知っておくべきこと

1 災害に備えて知っておくべきこと(風水害・土砂災害)

避難に関する3つの情報

市町村は、災害が発生する危険性が高まった場合に、区域を示して避難勧告等を発令します。市町村から発令される避難情報には、以下のものがあります。



避難準備・高齢者等避難開始
 避難勧告や避難指示(緊急)を発令することが予想される場合
 ●避難に時間を要する人(高齢者、障害のある人、乳幼児等)とその支援者は避難を開始しましょう。
 ●その他の人は、避難の準備を整えましょう。

避難勧告
 災害による被害が予想され、人的被害が発生する可能性が高まった場合
 ●速やかに避難場所へ避難をしましょう。



避難指示(緊急)
 災害が発生するなど状況がさらに悪化し、人的被害の危険性が非常に高まった場合
 ●まだ避難していない人は、緊急に避難場所へ避難をしましょう。
 ●外出することで、かえって命に危険が及ぶような状況では、屋内安全確保も検討しましょう。

命を守るために最低限必要な行動

屋内安全確保(垂直避難)

危険な状況のなかでの避難はできるだけ避け、安全の確保を第一に考えます。危険が切迫している場合は、命を守るために最低限必要な行動をとってください。

自分の命を守るのは自分であるという認識を!



例えば

- 夜間や激しい降雨で避難経路上の危険箇所がわかりにくい
- 流れがあり、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、水の流れる速度が速い
- 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



立ち退き避難(水平避難)

指定された避難場所への移動

立ち退き避難が難しい場合

屋外への移動は危険です。浸水による建物倒壊の危険がないと判断される場合には、屋内の2階以上(土砂災害の場合は、斜面と反対側の部屋)へ緊急的に一時避難し、救助を待つことも検討してください。



2 住宅の耐震化のすすめ

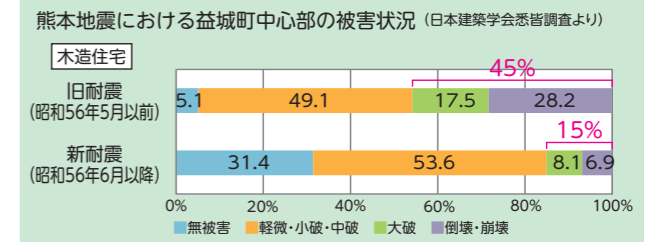
Step.0 地震が起きたらどうなるの?

震度6弱以上の地震が起きると、立つことが困難になり、外へ避難することが難しくなります。耐震性のない建物は倒壊や瓦の落下といった被害を受けたりします。



Step.1 地震が起きた時に危ない家ってどんな家?

昭和56年(1981年)5月31日以前の建物は古い基準(旧耐震基準)による旧耐震建築物と呼ばれ、地震に弱い建築物の可能性があります。熊本地震でも多くの旧耐震建築物が倒壊等の被害を受けました。特に震源に近い益城町中心部では約半数もの旧耐震建築物が大破・倒壊・崩壊の被害を受けています。旧耐震建築物の耐震性は耐震診断をすることでわかります。まずは耐震診断をしてみましょう。



Step.2 住宅を耐震化しよう

耐震診断で耐震性が低いと判断された場合、耐震化するため耐震補強を実施します。耐震補強では、地震が起きても倒壊しないように、位置を検討しながら耐震壁や筋交い等による補強方法を検討し、耐震性を満たすための補強計画を策定します。計画に沿った形で工事を行うと、耐震補強完了です。



診断や補強を行う際に補助金が支給されます!

市町村補助窓口連絡先 まで問い合わせください。

災害から身を守るために知っておくべきこと

3 地震保険のすすめ

地震が原因で火災が起きて家が燃えてしまったんです…

えっ!

火災保険は加入しているけど地震保険は加入していないから地震が原因の火災は火災保険では補償されない!?

地震保険に加入しておけばよかった…

ショック!

地震保険の必要性

地震への「経済的な備え」となるのが地震保険です。地震保険は“地震等による被災者の生活の安定に寄与すること”を目的とする制度であり、政府と損害保険会社が共同で運営しています。

地震・噴火またはこれらによる津波(以下「地震等」といいます。)による損害は、火災保険では補償の対象となりません!

地震保険は、地震等を原因とする火災・損壊・埋没・流失によって損害が生じた場合に、建物・家財それぞれ最大で火災保険の保険金額の50%まで補償することができる保険です。

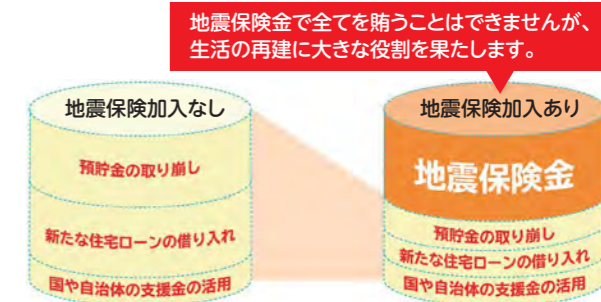
損害の原因	火災保険	地震保険
地震・噴火またはこれらによる津波	×※1	○
上記以外	○	×

地震保険に未加入の場合、二重ローンのリスクがあります。

地震や津波で自宅が全壊しても、住宅ローンはなくなりません。また、住宅再建のためには、新たな住宅ローンを組まざるを得ません。

地震によって被る経済的な負担は、地震保険に加入しておくことで軽減することができます。

被災者生活再建支援法に基づき、地震によって住宅が全壊して建て替えた場合、被災者生活再建支援金が支給されますが、支給額は最大300万円であるため、生活再建に必要な費用全てを賅うには不十分です。

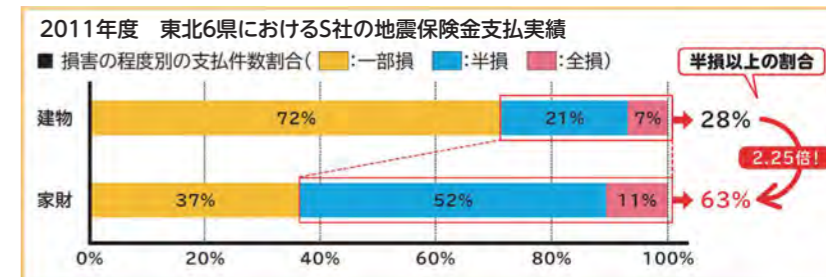


「家財の地震保険」の必要性

地震保険には、「建物の地震保険」と「家財の地震保険」があることを知っていましたか?地震と聞くと、倒壊などの「建物」の損害をイメージしがちですが、食器棚が転倒して食器が割れるなど、「家財」が損害を受けることも多くあります。

「家財」は「建物」よりも損害の程度が大きくなりやすい

近年、耐震性の高い建物が増えてきており、建物に損害が生じなくても家具類の転倒等で家財に大きな損害が発生する割合が高くなっています。



「家財」は意外と高額

生活の中で徐々に増えていく家財。震災後に一度に買い揃えるとなると、思っている以上に大きな負担となります。

「建物の地震保険」に加入しているだけでは、「家財」の損害は補償されません。「地震の被害が大きくなりやすい家財も地震保険に加入しておく」ことで、しっかり準備しておくことができます。

(例)世帯主年齢38歳・4人家族のケース(平成27年4月現在)

父	200万円	■衣類(背広・普段着など) ■寝具類(布団・パジャマなど) ■身の回り品(腕時計・バッグ・靴など)
母	400万円	■衣類(外出着・普段着など) ■寝具類(布団・パジャマなど) ■身の回り品(腕時計・バッグ・靴など)
子ども	130万円	■衣類(普段着・運動着など) ■寝具類(布団・パジャマなど) ■学用品(文具・図書など) ■玩具類(ゲームなど)
家族共通	570万円	■家具(応接セット・タンス・戸棚など、テレビ・ステレオ・エアコンなど、じゅうたん・カーテンなど) ■台所用品 ■洗濯機・掃除用品 ■趣味・娯楽用品(カメラ・ビデオ・パソコンなど、書籍・スポーツ用品・自転車など) その他
合計	約1,300万円	

水災の保険について

台風や暴風雨などにより発生する洪水、高潮、土砂崩れ。これらの災害による住宅被害の多くは、火災保険に水災補償をつけておくことで補償されます。最近では、突然の水量増加に行き場を失った下水などが溢れる被害も増えており、多くの方が水災の危険と隣りあわせに暮らしているといっても過言ではありません。火災保険のオプションとして水災補償をつけることを検討しましょう。

災害から身を守るために知っておくべきこと

4 防災情報を入手しよう

防災情報の 入手方法

災害時には、いち早く正確な情報を得ることが重要。
テレビ(ケーブルテレビ)、ラジオ(コミュニティFM)、防災行政無線、緊急速報メール、
ツイッター等のSNS、広報車・消防団による広報に加え、
次のような情報源がありますので、積極的に活用しましょう。

テレビから入手

デジタルデータ放送(リモコンの「d」ボタンを押す)からも、リアルタイムで情報を入手することができます。(発信情報:気象情報、河川水位や潮位などの観測情報、避難情報、土砂災害危険度情報など) ・放送事業者 NHK岡山放送局



パソコンから入手

岡山県総合防災情報システム おかやま防災ポータル

県内の気象情報(注意報・警報、気象レーダー等)、雨量情報、土砂災害危険度情報、河川水位情報、河川カメラ情報等をリアルタイムで確認することができます。

- 検索サイト 検索 「おかやま防災ポータル」を選択
- URLを入力 <http://www.bousai.pref.okayama.jp/bousai/>

岡山県防災マップ

洪水、土砂災害、地震による危険度情報や市町村のハザードマップ一覧を掲載しています。

- URLを入力 <http://www.gis.pref.okayama.jp/bousai/>



携帯電話・スマートフォンから入手

岡山県総合防災情報システム おかやま防災ポータル

県内の気象情報(注意報・警報、気象レーダー等)、雨量情報、土砂災害危険度情報、河川水位情報、河川カメラ情報等をリアルタイムで確認することができます。

- 検索サイト 検索 「おかやま防災ポータル」を選択
- URLを入力 <http://www.bousai.pref.okayama.jp/bousai/>

次のQRコードを読み取っても接続できます。→



おかやま防災情報メール

登録いただいた方のスマートフォンや携帯電話に、県内の気象情報などの情報をメールでお送りするサービスです。



おかやま防災ポータル



気象情報



観測情報



土砂災害危険度情報



ハザードマップ(岡山市 洪水・土砂災害)

おかやま防災 情報メール 登録の手順



かんたん
登録が
オススメ!

1 空メール の送信

QRコードを読み取り、サイトの指示
に従って空メールを送信する。
in@bousai.pref.okayama.jp



2 登録メール の受信

登録メールが届いたら、
登録用URLを選択してサイトに接続します。

3 登録サイトで 「かんたん登録」、「詳細登録」の いずれかを選択し登録する。

サイトの指示に従って登録します。

登録前の注意事項

- 迷惑メール対策設定により県からのメールが届かない場合があります。
「mail_service@bousai.pref.okayama.jp」
を受信できるように設定を変更してください。
- システムは、事前に通知することなく、一時的に
遅延又は中断されることがあります。

※登録は無料ですが、通信料が別途かかります。

自主防災活動

1 自主防災活動の紹介、立ち上げ

自主防災組織とは

自主防災組織とは、地域住民が自主的な防災活動を行う組織です。
 平時には、防災知識の普及啓発、防災訓練や地域の防災安全点検の実施、防災資機材の備蓄・点検といった活動に取り組みます。
 また災害時には、初期消火、住民の避難誘導、負傷者の救出・救護、避難所の運営などを実施します。



自主防災組織を立ち上げよう

自主防災組織は、地域住民が組織の結成に合意し、規約、組織、活動内容を定め立ち上げます。
 立ち上げにあたっては、今後の活動を行っていく上で、市町村との連携が重要となってくることから、市町村の担当者に事前に相談しましょう。
 なお、自主防災組織は地域の防災活動を効果的に行える規模が望ましいことから、多くの組織は自治会や小学校区を単位として結成されています。



自主防災組織における役割分担

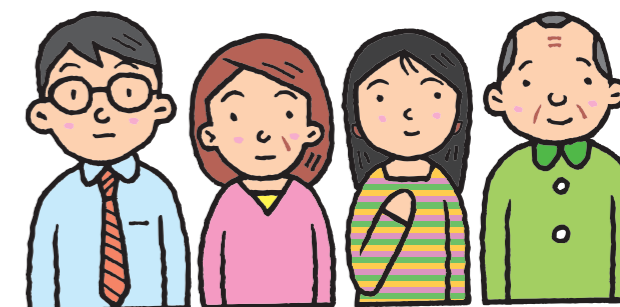
班の編成例

※少人数の組織では、
 大まかな役割分担を決めておけば
 十分です。

班名	日常の役割	災害時の役割
総務班	全体調整等	全体調整、他機関との連絡調整
初期消火班	器具点検等	初期消火等
避難誘導班	避難路点検等	避難誘導活動等
救出・救護班	資機材整備等	救出・救護活動等
情報班	広報活動等	状況把握等
給食・給水班	器具の点検等	給食・給水活動

役員を選出

会長、副会長、各班長などの役員の人選を行います。
 その際、女性の意見を尊重する観点から、女性を積極的に登用しましょう。



組織の規約作成

自主防災組織の活動を行うためには、規約を定める必要があります。
 規約には以下の点を記載します。

- 組織の名称、目的、活動拠点、活動範囲
- 事業
- 会員
- 設置する役員、選任方法、任期
- 会費その他経理に関すること

活動計画案の作成

年間の活動計画を立てることが必要です。
 また、予算の執行計画も併せて作成します。
 難しく考えず、まずはできることや皆さんが参加しやすいことから始めてみましょう。

自主防災活動

2 平常時の活動

平常時の取組

災害は、突然起こります。いざというときにしっかりと対応できるよう、平常時からさまざまな準備をしておくことが大切です。

地域における活動

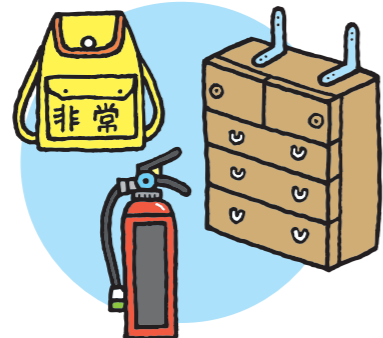
地域における日常の防災活動としては、学習会の開催、広報誌の発行、防災マップの作成、危険箇所の点検、資機材の整備・点検などがあります。

家庭内の安全対策

地域で声をかけあって、家庭内の安全対策を進めることも重要です。家庭内の転倒防止器具の設置、消火器の設置、非常持出袋の用意などを地域全体で進めましょう。

地域ぐるみの防災意識の向上

地域の防災意識の向上は、非常に重要な取組みです。地域ぐるみでの話し合いはもちろん、県や市町村が開催する研修会等へ積極的に参加しましょう。



災害避難カードの作成

災害避難カードは、災害時にとるべき避難行動や緊急連絡先等を記載したもので、一人ひとりの行動指針となります。避難すべき場所や緊急連絡先等を平常時から十分に認識しておくため、あなたの自治会や自主防災組織でも災害避難カードを作成し、災害時に慌てることなく、あらかじめ定めた避難行動をとれるよう、備えておきましょう。自治会等の中で話し合いながら、地域の実情に合ったやり方で作成してください。

●載せておきたいこと(例)

- 氏名・住所・年齢・性別・血液型・アレルギー情報、患っている病気、必要な薬
- 緊急連絡先(最低2カ所)・避難所(家族の集合場所)・配慮が必要なこと

●災害避難カード(例)

災害避難カード		大 避難場所
しめい氏名	緊急避難先	避難所
住所	一緒に避難する人	
生年月日	性別	血液型
緊急連絡先 ①		
緊急連絡先 ②		
緊急連絡先 ③		

防災活動

災害時に効果的に活動をするには、日ごろからの防災訓練が欠かせません。行政や地域の学校、事業者などとの連携を図り、市町村や消防などの協力を得て、さまざまな事態を想定した消火や避難誘導、応急処置などの訓練を計画的に実施し、実践的な災害対応力を養いましょう。

訓練の例

初期消火訓練

消火器、濡れた布や毛布、バケツリレーによる消火訓練など、住民が実際に参加し、協力し合えるような訓練を行います。

救護・救出訓練

消防署や日本赤十字社などの指導のもと、負傷者への応急手当の方法、AEDの使用方法などを学びます。また、倒壊した家屋からの救出を想定した圧迫物の除去、負傷者の搬送訓練を行います。

避難誘導訓練

防災マップなどを用い、あらゆる被災状況を想定して実行します。災害の種類・規模、被害状況、地域の特性などにより、避難誘導の方法が違います。また、要配慮者の支援など、状況に即した誘導の検討も必要です。

給食・給水訓練

電気・ガス・水道が止まり、水や食料の供給が困難な事態を想定して行います。炊き出しで大人数の食事を効率的に作る工夫や、衛生面の配慮も必要です。

避難所運営訓練

市町村が作成した避難所運営マニュアルを活用し、避難所の開設、運営訓練を行います。主な訓練項目は、避難者の受付や配置、避難所運営委員会の開催、情報の収集などです。

情報収集訓練

安否確認、被災状況の情報収集や伝達、生活関連情報の収集と周知を行います。事前にどのような情報を収集し、どのように伝達するかを整理しておきます。



自主防災活動

3 災害時の活動

応急活動

地震発生からの時間経過と自主防災活動例

経過	状況	自主防災活動
	地震発生	
1~2分後	揺れがおさまる	
3分後		隣近所で助け合い
5分後		地域内の被害情報収集(情報班) 市町村からの情報を住民へ伝達
10分後~数時間	火災発見 家屋の倒壊発見 負傷者発見	初期消火活動(消火班) 救出活動(救出・救護班) 負傷者の応急救護・搬送
~避難所閉鎖	避難生活	避難者による避難所運営

実際の災害時の状況

阪神・淡路大震災では、日ごろの住民同士の付き合いが深く、地域活動が活発な地域ほど効果的な応急活動ができていたようです。対照的に、住民の結束が弱く地域活動が活発でなかった地域では、自主防災活動がなされないまま、被害が拡大したところもありました。



応急活動のポイント

応急時には、日ごろの訓練などで得た知識や経験をもとに、あらゆる事態に早急に対処が必要です。そのため、いち早く組織の活動拠点を確保し、役員が常駐する体制を確立します。



避難経路・避難方法の選択

避難誘導時は、複数の避難経路から、いまどこが安全で、どこが危険なのかを把握し、最も安全なルートを選択します。



避難所の運営

被災により自宅等で生活ができなくなった場合や、避難勧告等により避難を余儀なくされた場合は、市町村が開設した避難所で妊産婦や乳幼児、高齢者、障がい者など、様々な立場の方と助け合いながら、一定期間、共同生活を送らなければなりません。しかも、避難所となる体育館等は、住居としての機能が不十分なため、生活環境の確保や健康への配慮など、普段の生活とは異なる様々な課題への対処も必要になります。

また、近年の大規模な地震災害の教訓から、行政主体の避難所運営は難しいことが明らかとなっており、避難所の良好な生活環境確保の観点からも、避難者自らによる主体的な運営が求められています。

このため、行政と住民が連携して避難所運営訓練を行うなど、災害時に避難所を円滑に運営するための体制整備を進めておくことが重要です。

避難所運営で知っておいてほしいこと

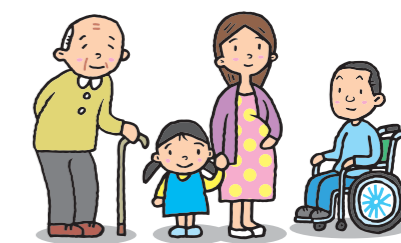
避難者はお客ではありません

避難所は被災者を中心に運営します。みんなで協力し合い、1日も早く以前の生活に戻ることを目指しましょう。行政は避難所運営の支援を行います。



避難者の中には配慮が必要な人がいます

高齢者・障害のある人・難病患者・傷病者等の体調が悪くならないように、スペースの確保や避難者全員で見守る体制づくりが重要です。



女性や子どもの視点から避難所を考えよう

女性や子どもに配慮することで、多くの人々が安心して過ごすことができる環境が維持できます。



避難者は避難所の外にもいます

避難者は避難所にいる人だけではなく、車中・テント生活者等、避難所以外の場所に滞在する人にも支援が必要です。



健康維持は衛生への配慮から

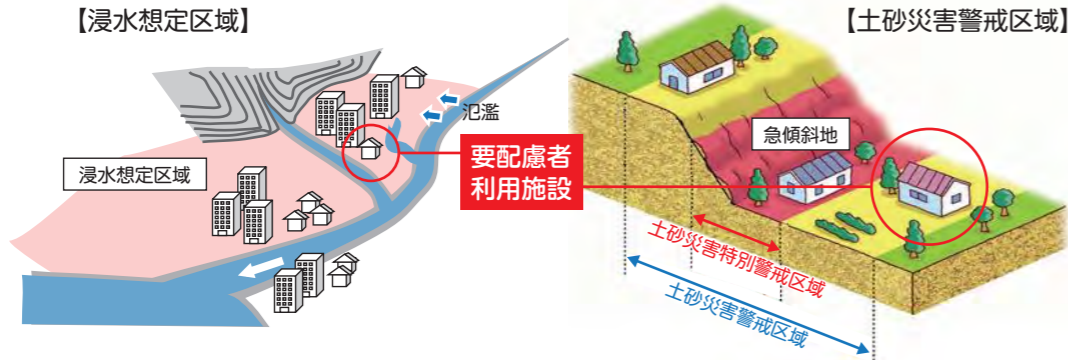
ライフラインの途絶や集団生活といった条件の避難所では、感染症、食中毒等のリスクが高まります。このため、トイレの衛生対策をはじめ、うがい、手洗いの励行など、発災直後から衛生管理に徹底して取り組む必要があります。



避難確保計画の作成が必要です!

1. なぜ計画を策定しないといけないの?

近年発生した山口県の土砂災害や岩手県の浸水被害では、多くの要配慮者が犠牲になっています。このため、水防法、土砂災害防止法が改正され、浸水想定区域や土砂災害警戒区域にあり、市町村地域防災計画にその名称及び所在地が定められた要配慮者利用施設の管理者等に、避難確保計画の作成・避難訓練の実施が義務付けられました。



2. 要配慮者利用施設とはどんな施設なの?

社会福祉施設、学校、医療施設その他の主として防災上の配慮を要する方々が利用する施設です。

3. 計画には何を定めるの?また、定めた後は何をしないといけないの?

「避難確保計画」には、水害や土砂災害が発生するおそれがある場合に、施設利用者の円滑かつ迅速な避難の確保を図るため、必要な事項を定めます。計画の作成後は、計画に沿って避難訓練を実施しなければいけません。



避難確保計画に定める内容(例)

- 防災体制
防災体制確立の判断時期及び役割分担
- 情報収集・伝達
収集する主な情報及び収集方法
- 避難誘導
避難場所、避難経路、避難誘導方法
- 避難の確保を図るための施設の整備
情報収集伝達及び避難誘導の際に、使用する資機材一覧
- 防災教育及び訓練の実施計画
- 緊急連絡先一覧表、緊急連絡網

避難確保計画の作成、避難訓練の実施

- ①要配慮者利用施設における避難確保計画作成の手引き別冊の「作成支援編」を参考に、「様式編」の様式を元にして、避難確保計画を作成します。
- ②作成した避難確保計画を市町村に提出して下さい。
- ③避難確保計画の記載内容に従い、避難訓練を実施して下さい。



内閣府 HP: <http://www.bousai.go.jp/oukyu/hinankankoku/index.html>
国土交通省 HP: <http://www.mlit.go.jp/river/bousai/main/saigai/jouhou/jieisuibou/bousai-gensai-suibou02.html>

知っててよかった 防災クイズ

あなたの防災知識は正しいですか?

Q1

全て地震の時に必要なものですが、大きな地震の直後、命を守るために最も重要なものは何ですか?

- ①水
- ②懐中電灯
- ③笛

Q2

あなたが家にいる時に大地震が起きた場合、最初にとる行動で正しいのは?

- ①ドアや窓を開ける
- ②ガスの元栓を締める
- ③机の下に隠れる

Q3

地震発生直後の避難方法で、最も正しいものは?

- ①近所の人と声を掛け合って避難する
- ②一人で身軽に避難する
- ③できるだけたくさん荷物を持って避難する

Q4

あなたがスーパーマーケットにいる時、大地震が来た場合にとる行動で正しいのは?

- ①買い物かごをかぶってうずくまる
- ②コンクリートの柱の下に避難する
- ③非常口から逃げる

Q5

家にいる時に大地震が発生し、自分より体重の重い人が倒れて動けなくなっています。

- ①毛布で全体をくるんで運ぶ
- ②ひもをわきの下に巻いて運ぶ
- ③ジャンパーを着せて襟を引っ張って運ぶ

Q6

地震発生後、柱に足が挟まれて長時間身動きできず苦しんでいる人がいます。あなたがとるべき行動で正しいのは?

- ①柱を持ち上げ、助け出す
- ②そのままにして救助隊の到着を待つ
- ③挟まれている足をマッサージする

Q7

災害時、ビニール袋の正しい使い方は次のうちどれ?

- ①膨らませて防災頭巾の代わりに使う
- ②水を入れて火元に投げつけ、火を消す
- ③頭からかぶり火災のときの煙を吸わないようにする

Q8

激しい雨が続き水が溢れて道路や床下に氾濫し始めました。家族そろって避難することにしましたが正しい行動は?

- ①車を避けるため道路の端を歩く
- ②元気な人を先頭に急ぎ足で歩く
- ③高齢者・子どもを真ん中に縦に一列になってゆっくり歩く

Q9

海岸にいる時に揺れを感じました。この時にとるべき正しい行動は?

- ①海の様子を観察する
- ②津波注意報、津波警報を聞く
- ③すぐに高台や高いビルに避難する

Q10

1981年より前に建てられた家に住んでいる方々へ次のうち間違っているのは?

- ①瓦屋根で重いから地震にも強い
- ②耐震性確保のため、専門家に耐震診断を依頼
- ③寝室に高い家具を置かない様にし、家具は壁や相互に連結・固定

答

Q1: ③笛 / 最悪のケース、自分が生き埋めになり脱出できない場合、所在を知らせるため最も重要となります。阪神淡路大震災では、3万5千人の方が生き埋めとなり自分で脱出できない状況に陥ったといわれています。Q2: ③机の下に隠れる / 震度6~7クラスだと、全く何もできません。下手に動いてケガをしないように、机の下などに身を隠して揺れがおさまるのを待ちましょう。Q3: ①近所の人と声を掛け合って避難する / 単独行動は危険を伴うことがあります。また、たくさん荷物は避難の妨げとなる場合があります。Q4: ①買い物かごをかぶってうずくまる / スーパー等の買い物かごは以外にも強度があります。とにかく、頭を守ることが肝心です。Q5: ①毛布で、全体をくるんで運ぶ / 脇の下だと力の及ぶ所が狭いため、ヒモもジャンパーも強い力がないと運べない。第Q6: ②そのままにして、救助隊の到着を待つ / 長時間、足や腕などが重い物の下敷きになっていると、体内に毒素が発生する。急に取り除くと、毒素が血液めぐり心臓停止などを引き起こすことがある。これが、クラッシュシンドロームといわれる症状です。Q7: ③頭からかぶり、火災の時などに煙を吸わないようにする / 空気を入れてかぶると2~3分呼吸できます。煙を2呼吸吸うと意識不明でその場に倒れてしまうことがあります。Q8: ③高齢者・子どもを真ん中に、縦に一列になってゆっくり歩く / 道路の端は、側溝・マンホールの蓋が外れているなど危険。先頭の人が、安全を長い棒などで確認しながら着実に前に進む。元気な人が、高齢者や子供を背負ったり、前後の人をロープで結んで避難する。Q9: ③すぐに、高台や高いビルに避難する / 津波は引き波無しでおこることも、地震発生から2~3分で襲ってくることもあります。海岸で揺れを感じたら、すぐに高い所に避難しましょう。Q10: ①瓦屋根で重いから地震にも強い / 瓦屋根で屋根の重い住宅は、台風には強いが重心が高いため地震に弱い。

知ってよかった 代用品活用術

覚えておこう!災害時に役立つ代用品活用術。

新聞紙

骨折時の添え木になります

新聞紙を重ねて、板のようにして、骨折した骨の両側の間接まで覆うようにして当てて使います。



服の下に入れると断熱材になります

寒いときには、上着の下に新聞紙を入れると、空気の層ができて暖かくなります。



毛布の代わりになります

毛布や掛け布団がない場合には、新聞紙を掛けるだけでも、かなり暖かくなります。



ラップ

体の保温に使えます

新聞紙をお腹に巻き、その上からラップを巻き付けると、体温を逃がさず保温できます。



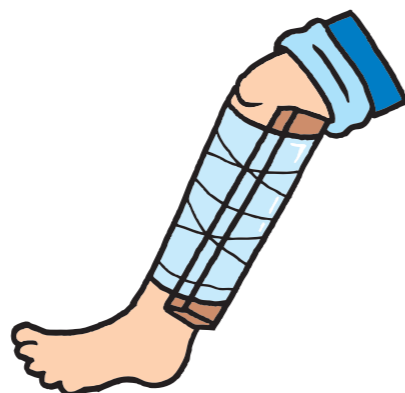
止血後の患部の保護に使えます

止血した後、ラップを巻きます。ラップは気密性が高いので患部の保護に有効です。



添え木の固定に使えます

骨折した際の添え木を固定するのに有効です。ずれないようにぐるぐるに巻いて固定します。



ポリ袋

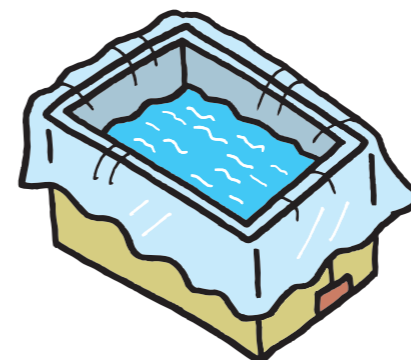
感染から身を守ります

キズの応急手当では、感染防止のためのゴム手袋の代用品として使えます。



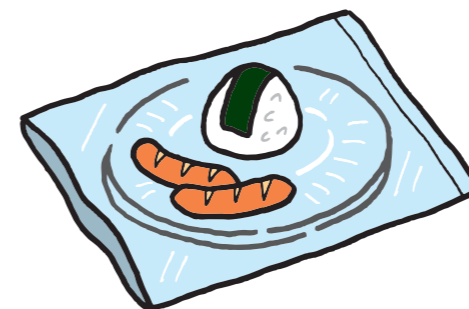
水を清潔に運べます

清潔なポリタンクやペットボトルが無い場合、ポリ袋を容器にかぶせて運べば清潔です。



食器をくるんで食事に使えます

食器をくるんで使えば、食器を洗わなくて済みます。紙の食器も毎食捨てては不足します。



大きめのハンカチ

マスクになります

災害時には、大量の粉塵が飛散します。大判ハンカチを鼻・口に当てると、簡易のマスクになります。



添え木の固定に使えます

骨折した際の、棒や板などの添え木の固定に使えます。添え木がずれないように数カ所固定します。



三角巾として使えます

腕の骨折には、添え木で固定した上で三角巾として肩から吊ります。

