



わが家の防災メモ

避難場所のメモ

まずは近くの 指定緊急避難場所へ 避難しましょう	大雨・洪水のとき	土砂災害のとき	地震のとき	津波のとき
指定緊急避難場所				
指定避難所				

家族のメモ／親戚・知人の連絡先

氏 名	生年月日	血液型	持病・常用薬 アレルギーなど	勤務先・学校または携帯電話番号など 連絡先
	T・S・H・R 年 月 日	型 Rh(＋・－)		
	T・S・H・R 年 月 日	型 Rh(＋・－)		
	T・S・H・R 年 月 日	型 Rh(＋・－)		
	T・S・H・R 年 月 日	型 Rh(＋・－)		
	T・S・H・R 年 月 日	型 Rh(＋・－)		

電話がつながりにくい時は 災害用伝言サービスの利用を

災害用伝言ダイヤル171

電話を利用する声の伝言板です。

自分が伝言を録音するとき 相手の伝言を再生するとき

171 にダイヤルする（ガイダンスが流れます）

1 を押す

2 を押す

被災者の方はご自宅の電話番号を、
被災地域以外の方は被災地の方の電話番号を
市外局番から入力してください

1 を押し録音する(30秒) 1 を押すと再生が始まる

9 を押す（終了） 固定電話や公衆電話・携帯電話・PHS・IP 電話が利用可能です

携帯電話各社の災害用伝言版

携帯電話などを利用して安否の登録・確認が可能です。大規模な災害が発生し被災地との連絡が困難になった場合に災害用伝言版が開設されます。

登録方法

確認方法

各社公式サイトトップ画面 災害用伝言版 を選択

登録 を選択

確認 を選択

「無事です」などの状態の
選択と、100文字以内の
コメントを入力する

安否確認したい方の
携帯電話の番号を
入力して検索する

登録 を押して完了

緊急連絡先（市外局番 0146）

警 察 110番	火事・救急車 119番	電 気
静内警察署 新冠駐在所 47-2353	日高中部消防組合 消防署新冠支署 47-2666	北海道電力ネットワーク株式会社 (停電、電柱・電線などの設備に関する問合せ)
静内警察署 節婦駐在所 47-2789	役 場 新冠町役場 47-2111	富川ネットワークセンター 共栄、大狩部、東川、 美宇、太陽、里平、 新和 0120-06-0853
静内警察署 朝日駐在所 47-2042	病 院 新冠町立 国民健康保険診療所 47-2411	静内ネットワークセンター 共栄、大狩部、東川、 美宇、太陽、里平、 新和を除く 0120-06-0854
静内警察署 泉駐在所 49-5022		

2022年版

防災学習 ／ ー ト



お問合せ先
新冠町役場 総務課

〒059-2492 北海道新冠郡新冠町字北星町3番地の2
電話：0146-47-2111 FAX：0146-47-2600



大雨について知っておこう

雨の強さと降り方

雨量や雨の強さを表す用語が、どの程度の雨の降り方を表しているのかを知っておきましょう。

1時間雨量	10～20mm	20～30mm	30～50mm	50～80mm	80mm以上
予報用語	やや強い雨	強い雨	激しい雨	非常に激しい雨	猛烈な雨
降り方のイメージ	 ザーザーと降る雨	 どしゃ降りの雨	 バケツをひっくり返したような雨	 滝のように降る雨	 息苦しくなるような圧迫感がある雨
浸水害・洪水害の発生状況	この程度の雨でも長く続くと災害が発生するおそれがあるため注意が必要	側溝や下水、小さな川があふれる	下水管から雨水があふれる	マンホールから水が噴出する	大規模な災害が発生するおそれが強く、厳重な警戒が必要
土砂災害の発生状況		小規模のがけ崩れが始まる	がけ崩れ、地すべりが起きやすい	土石流が起こりやすい	

大雨・強風に備えよう

大雨に対しどのような対策をとれば良いかを知っておくと、いざというときに落ち着いて行動できます。大雨に関する情報は10日先まで入手することができるため、次の対策を図るよう心がけましょう。

日頃からハザードマップで避難場所や避難経路を確認しておきましょう

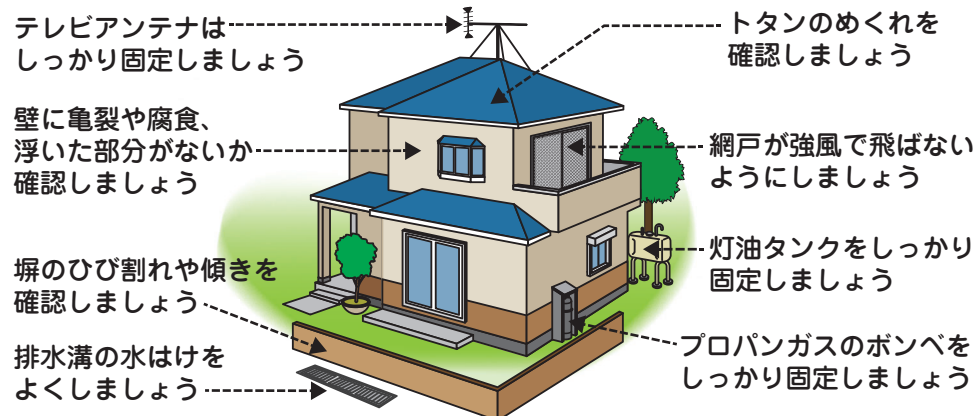


非常持出品、非常備蓄品を定期的に確認しましょう

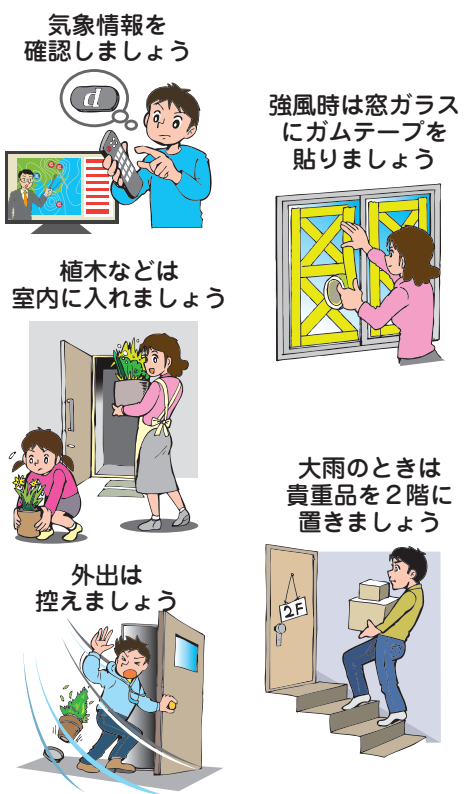
※大雨の影響で断水する可能性があるため、食料・飲料水の用意や風呂に水をためるなどの対策を心がけましょう



家の点検・整備をしましょう



① 危険が近づいてきたら...



② 竜巻から身を守るには...

竜巻注意情報が発表されたときや、竜巻のきざしを発見したら、

身を守る行動をとりましょう。

屋内にいるとき

窓やカーテンを閉めて窓から離れる。ガラス窓の下や周囲は大変危険。

家の1階の窓のない部屋に移動する。

丈夫な机やテーブルの下に入るなど、身を小さくして頭を守る。



屋外にいるとき

頑丈な建物へ避難する。

避難できないときは物陰に入って身を小さくする。シャッターが開いたら閉める。※物置や車庫・プレハブ(仮設建築物)への避難は危険です！



土砂災害について知っておこう

土砂災害の前ぶれ現象

土砂災害の多くは、地震や大雨が原因で起こります。

1時間に20ミリ以上、または降り始めから100ミリ以上の降雨量になったら十分な注意が必要です。

がけ崩れ

雨や雪解け水、地震などの影響によって急激に斜面が崩れ落ちる現象



土石流

山や川の石や土砂が、大雨などにより、水と一緒に激しく流れ下る現象



地すべり

雨や雪解け水が地下にしみこみ、断続的に斜面が滑り出す現象



!! こんな前ぶれ現象に注意!

次のような前ぶれ現象を察知した場合は、土砂災害が発生する可能性があります。直ちに周りの人と安全な場所へ避難するとともに、役場・消防・警察へ通報してください。

- 山鳴りがする
- 沢や井戸の水が濁る
- 雨が降り続けているのに、川の水位が下がる
- 川の流れが濁り、流木が混ざり始める
- 小石がパラパラ落ちてくる
- がけから水が湧き出てくる
- 普段嗅いだことのない腐った土の臭いがする
- がけや斜面から水が噴き出す
- 地面にひび割れができる
- 斜面のひび割れ、変形がみられる



土砂災害から身を守るために

まわりに「土砂災害警戒区域」があるか確認しましょう

日頃から自分の住んでいる家のまわりや避難場所までの経路に土砂災害警戒区域があるか、ハザードマップで確認しましょう。



雨が降り出したら、「土砂災害警戒情報」に注意しましょう

雨が降り出し、土砂災害警戒情報が発表された場合は、町の避難情報(避難指示)などに従い、速やかに避難しましょう。



!! 避難するときの注意点

- 避難場所へ移動する**立退き避難**が基本です。夜間の避難は危険ですので、明るいうちに避難を完了できるようにしましょう。
- 避難場所や安全な場所へ避難する際、他の土砂災害危険箇所や冠水しやすい道路の通過は避けましょう。また、河川には近づかないようにしましょう。
- 土石流に関しては、溪流に対して**直角方向**にできるだけ溪流から離れましょう。
- 屋外での移動に危険が伴う状況下では、立退き避難がかえって危険であるため、このような場合は、**建物の2階など、より高い階にある山の反対側の部屋で待機してください。**



! 土砂災害警戒区域・土砂災害特別警戒区域とは

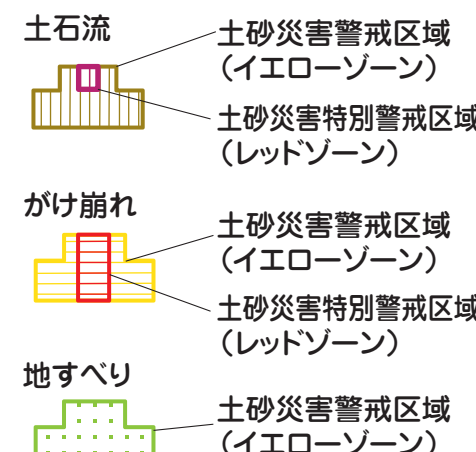
土砂災害警戒区域 (イエローゾーン) とは

土砂災害警戒区域とは、法律に基づき、北海道が土砂災害危険箇所について現地調査を行い、**土砂災害が発生した場合に「住民の生命・身体に危害が生じるおそれがある」土地を指定した区域で、避難体制の整備や土地利用制限などの規制**がかけられます。イエローゾーンと呼ばれることもあります。

土砂災害特別警戒区域 (レッドゾーン) とは

土砂災害特別警戒区域とは、警戒区域のうち、**土砂災害が発生した場合に「建築物が損壊して住民の生命・身体に著しい危害が生じるおそれがある」区域で、一定の土地開発が制限され、居室を有する建築物の構造が規制**されます。土砂災害警戒区域の中でも特に危険な区域で、レッドゾーンと呼ばれることもあります。

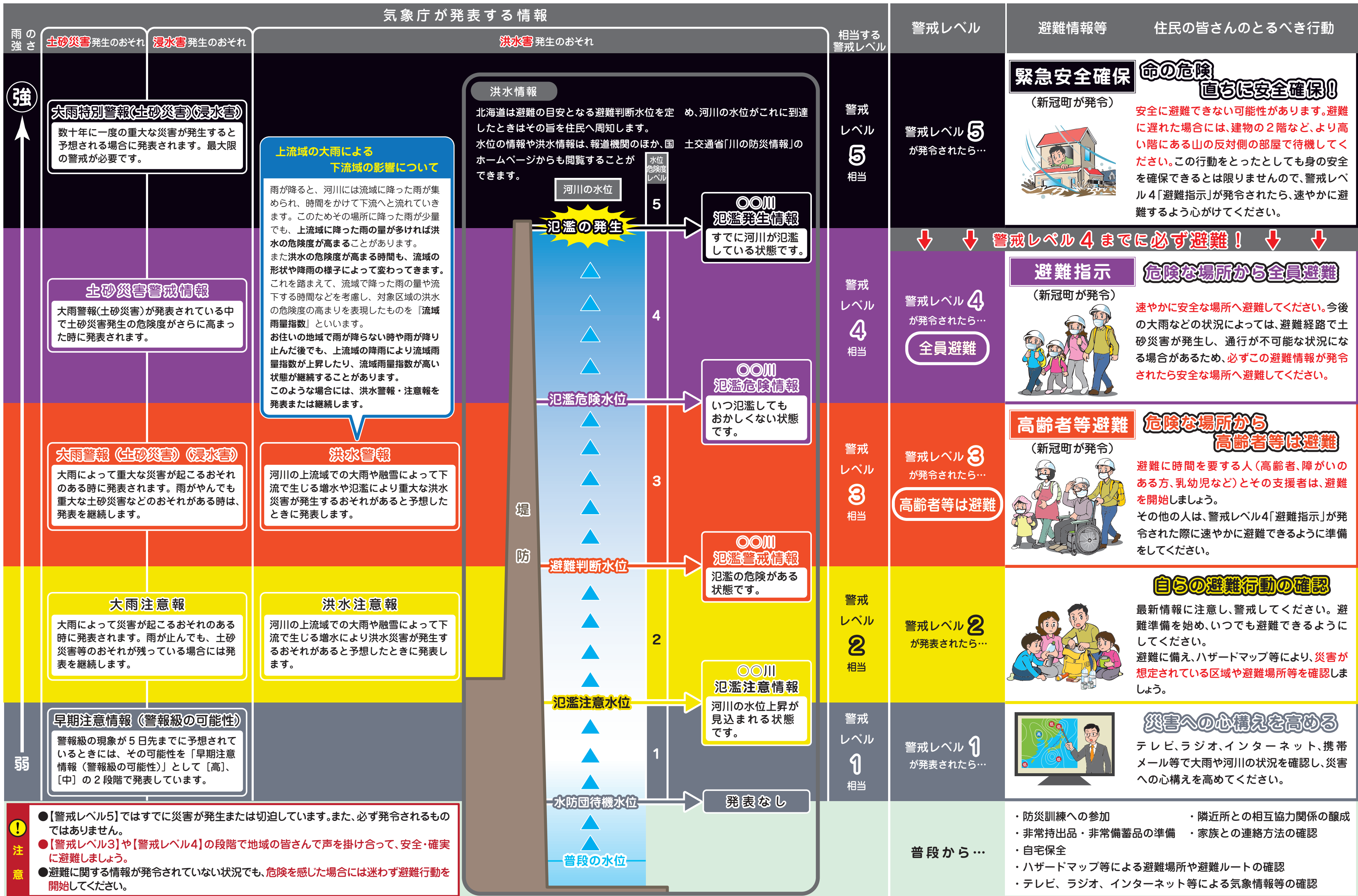
ハザードマップでの表記の仕方





気象情報と避難情報について知っておこう

気象災害から身を守るため、危険度の高まりに応じて**注意報・警戒報・特別警戒報**が段階的に発表されます。また、災害の切迫度に応じて避難情報等が**5段階の警戒レベル**で発表されます。これらの情報がどのような意味なのかを日頃から確認し、いざ発表されたときに速やかに対応できるように心がけましょう。





気象災害時の情報の流れと避難の呼びかけ

大雨などによる被害の発生が予想されるときは、その状況に応じて、町から避難情報等が発令されます。

これらの情報は、テレビやラジオ、インターネット、緊急速報メールや町からの防災情報などによって住民の皆さんに伝えられますので、町からの呼びかけに注意してください。



住民の皆さんへ避難の呼びかけ



避難の判断について知っておこう

適切な避難行動を確認しよう

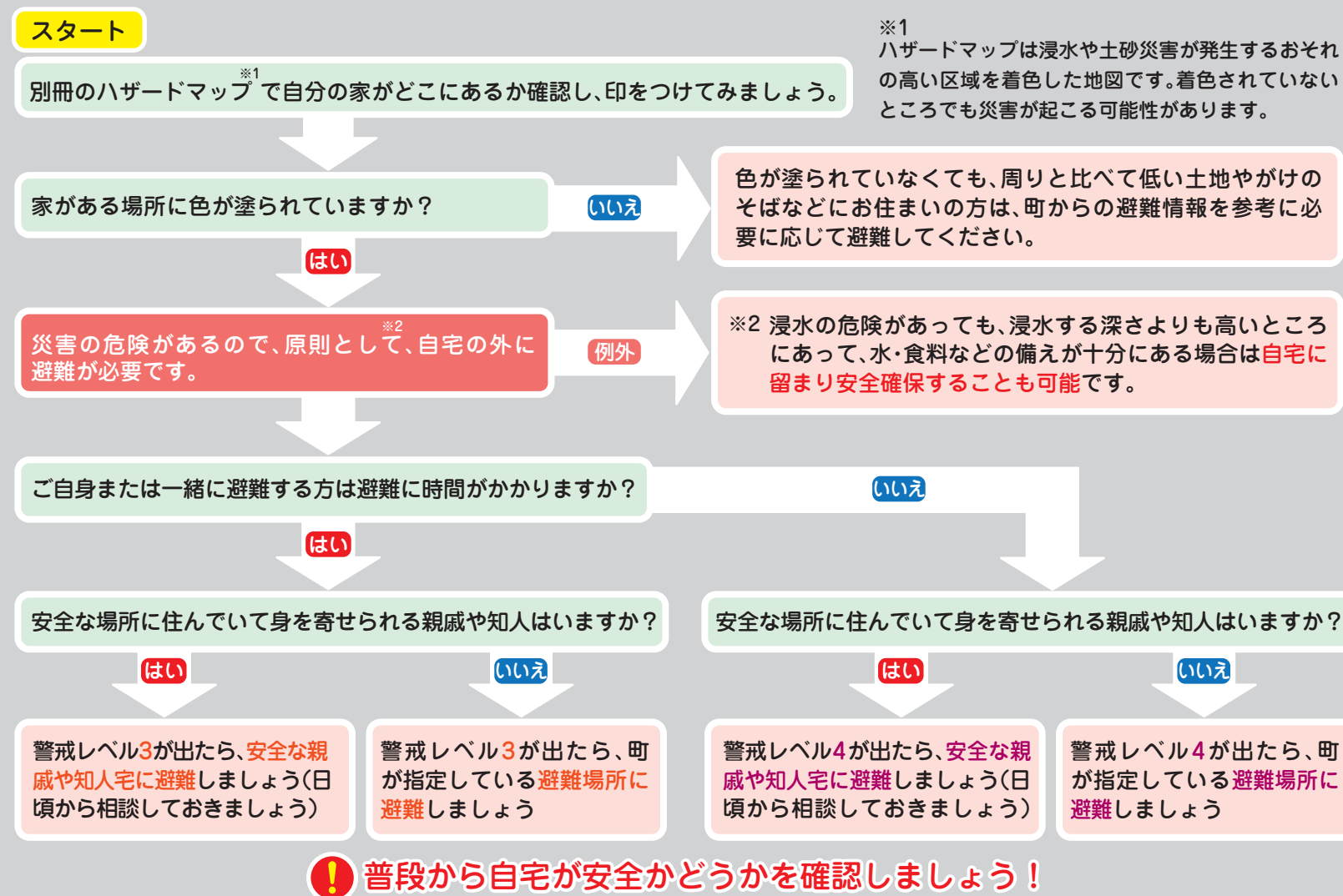
洪水(河川の氾濫)によって市街地や建物、畑が水で覆われることを浸水といい、その深さを浸水深といいます。

一般の建物では、浸水深が0.5m未満の場合は床下浸水、0.5m以上になると床上浸水するおそれがあり、3 m以上では2 階も浸水するおそれがあるため、2 階への避難ができません。

洪水の正しい避難行動は、「浸水が始まる前に避難する」ことです。浸水の中の避難は大変危険です。

別冊の「洪水ハザードマップ」で、自宅や職場などの浸水等の状況を確認し、下の図からいざというときの避難行動を確認しておきましょう。

あなたがとるべき避難行動は？

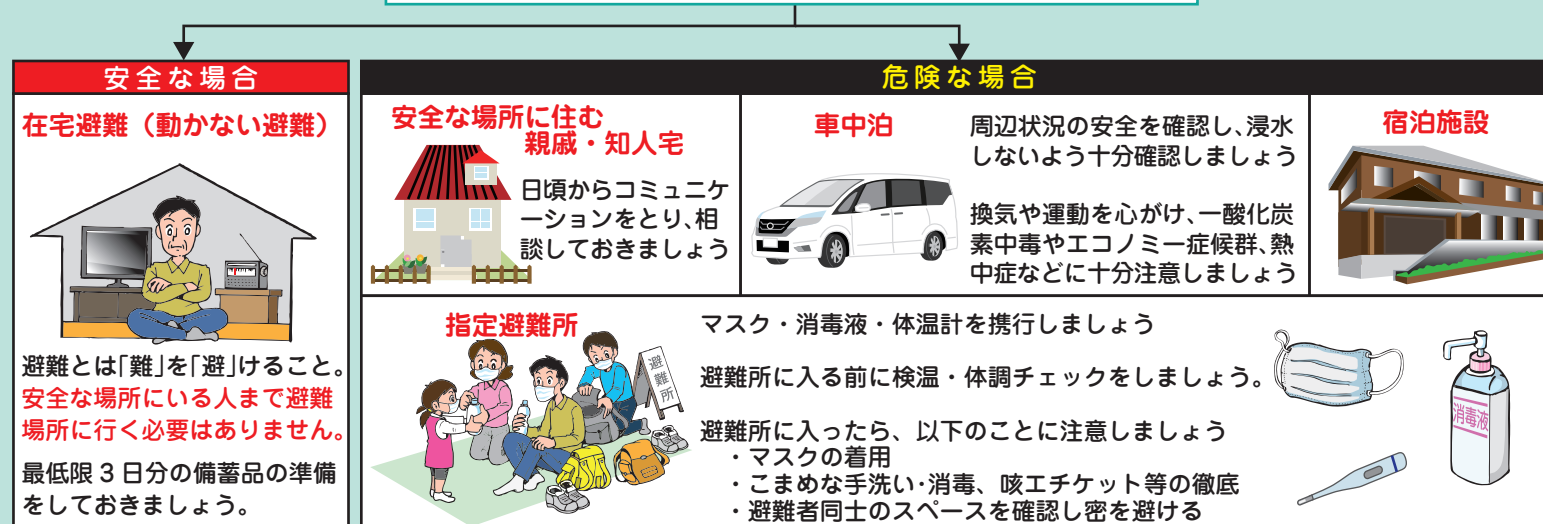


新型コロナウイルスなどの感染症流行中の避難について

感染症が心配される中での避難所では、感染リスクが高まるおそれがあります。
感染拡大を防ぐため、**分散避難**の検討や避難時の**衛生用品の携行**についてご協力をお願いいたします。

避難情報が発令された場合の分散避難の検討

自宅が安全かどうか、日頃からハザードマップで確認しましょう



※在宅避難や車中泊をするときも、最寄りの避難所に行き、避難者名簿に記入をしましょう。

※町が指定する避難場所が変更・増設されている可能性があります。災害時には町のホームページ等で確認してください。



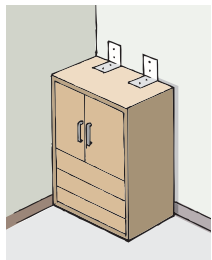
地震の心得

わが家の地震対策

家具類の転倒・落下・移動防止の対策をしましょう

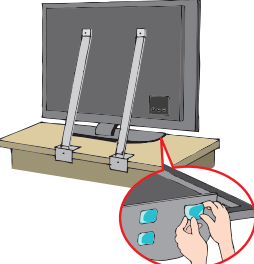
タンス・本棚

L字金具や支え棒などで固定します。二段重ねの場合はつなぎ目を金具でしっかり連結しておきましょう。



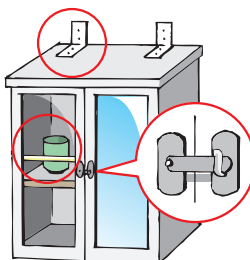
テレビ・パソコン

転倒防止バンドなどでテレビ台とテレビを固定したり、粘着パッドをテレビの足に貼り付けて固定します。



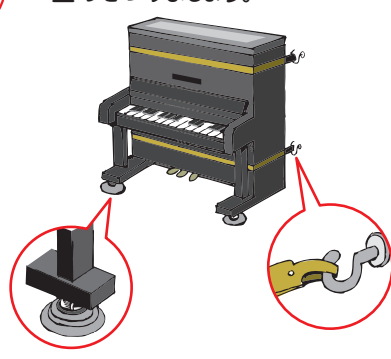
食器棚

L字金具などで固定し、棚板には滑りにくい材質のシートやふきんなどを敷きましょう。重い食器は下に、軽い食器は上の方に置き、扉が開かないように止め金具をつけましょう。



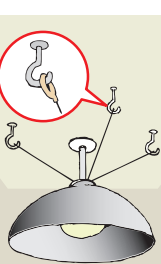
ピアノ

本体にナイロンテープなどを巻きつけ、取りつけた金具などで固定します。脚にはすべり止めをつけましょう。



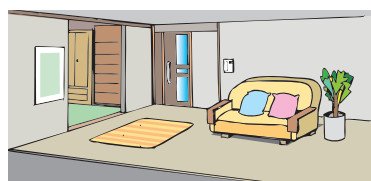
照明

チェーンと金具を使って数カ所止めます。蛍光灯は蛍光管の両端を耐熱テープで止めておきましょう。



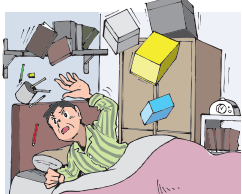
安全な家具の配置を考慮し、安全な空間を作りましょう

安全に避難するため、廊下や部屋の出入口付近などの避難の妨げになるような場所、火気の周辺には、大型の家具や家電など倒れやすいものを置かないようにし、けがの防止や避難に支障のないような家具の配置にしましょう。また、玄関にいろいろなものを置くと、いざというときに出入り口をふさいでしまうため、整理整頓を心がけましょう。可能であれば、人の出入りが少ない部屋に家具をまとめて、家の中に逃げ場としての安全な空間を作りましょう。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しましょう。



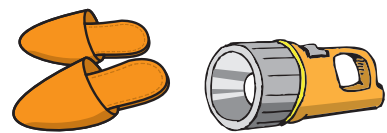
寝室や子供・お年寄りのいる部屋には家具を置かない！

就寝中に地震に襲われると危険です。子供やお年寄り、病人などは逃げ遅れる可能性があります。どうしても置く場合は、寝ているところに家具が倒れてこないように配置に注意しましょう。



けが防止の対策をしましょう

散乱物でけがをしないように、リビングや寝室等にスリッパやスニーカーなどを用意しておきましょう。また、停電に備えて懐中電灯をすぐ使える場所に置いておきましょう。



食器棚や窓ガラスなどには、ガラスの飛散防止フィルムを貼っておきましょう。

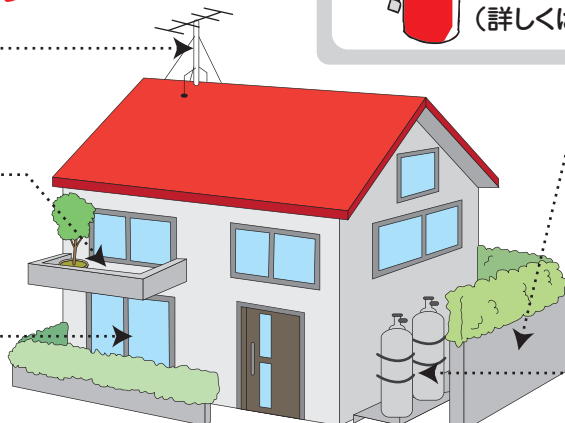


家屋や塀の強度を確認しておこう

屋根
不安定なアンテナや屋根は補強しておきましょう

ベランダ
植木鉢などの整理整頓をし、落ちる危険がある場所には何も置かないようにしましょう

窓
飛散防止フィルムをはりましょう

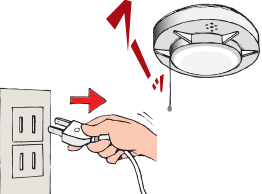


ブロック塀・門柱
土中にしっかりとした基礎部分がないもの、鉄筋が入っていないものは危険なため補強しましょう
ひび割れや鉄筋のさびも修理しておきましょう

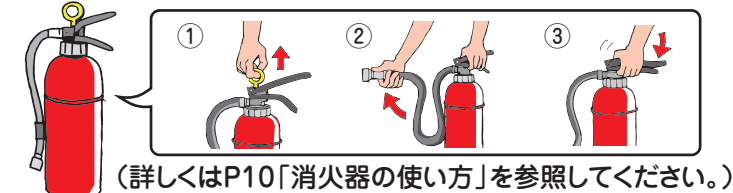
プロパンガス
ボンベを鎖で固定しておきましょう

火災発生の防止・早期発見対策と消火の備えをしましょう

火災の早期発見のために住宅用火災警報器を設置しましょう。また、普段使用しない電気器具は差込みプラグをコンセントから抜いておきましょう。



火災の発生に備えて風呂の水のくみ置きや消火器の準備をし、消火器の使い方を覚えておきましょう。

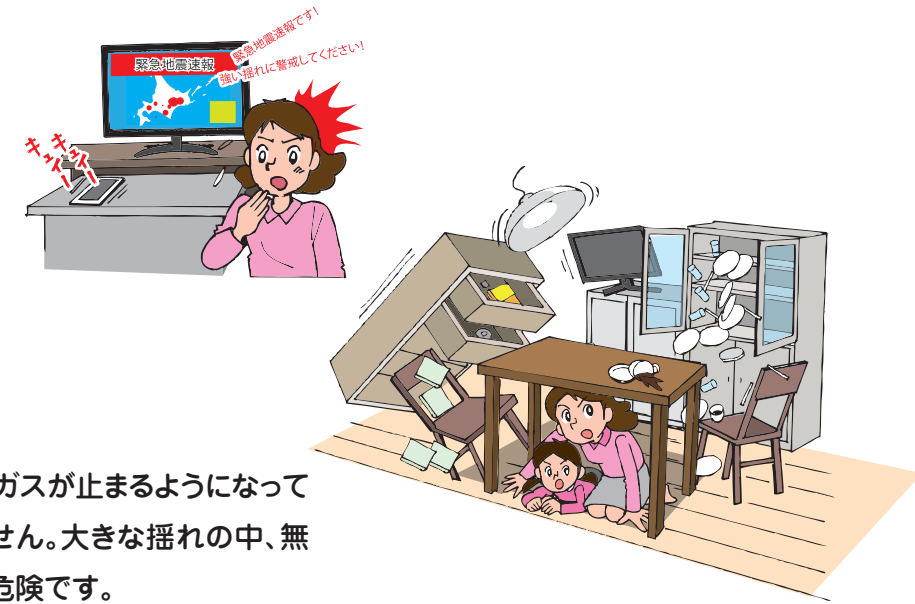


地震が起きたらとるべき行動

地震発生 ～ 2分

グラッと来たら 身の安全の確保

強い揺れを感じたり、緊急地震速報を受けたときは、まずは自分の身の安全を最優先に守るように心がけましょう。丈夫なテーブルの下や、物が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」空間に身を寄せ、揺れがおさまるまで様子を見ましょう。



現在は震度5弱以上の揺れを感知すると、自動的にガスが止まるようになっているので、慌ててコンロの火を止める必要はありません。大きな揺れの中、無理に消そうとするのはやけどをする恐れがあり大変危険です。

2分 ～ 5分

揺れがおさまったら 火の始末・出口の確保

揺れがおさまったら、火の始末を行いましょう。出火したときは、落ちついて消火します。必ず消火器を備え、すぐに使用できるところに置いておきましょう。また、消火器の使用方法は、日頃から確認しておきましょう。

(詳しくはP10「消火器の使い方」を参照してください。)

屋内で転倒・落下した家具類やガラスの破片などに注意し、スリッパなどを履きましょう。余震に備え、ドアを開けるなど出口を確保しましょう。また、窓ガラス、看板などが落ちてくる危険があるので外に飛び出さないようにしましょう。



5分 ～ 10分

わが家の安全確認・避難の準備

わが家の安全を確認後、近隣の安否を確認しましょう。倒壊家屋や転倒家具などの下敷きになった人がいたら、近隣で協力し、救出・救護しましょう。

テレビやラジオなどから正しい情報を得ましょう。余震で被害拡大のおそれがある場合はすぐに避難を開始します。避難する場合には、電気のブレーカーを落とし、ガスの元栓を開けてから避難しましょう。外出中の家族のために避難先や安否情報を書いたメモを残すことも大切です。



！ 津波浸水想定区域内に自宅などがある場合

強い揺れや、弱くてもゆっくりとした長い揺れを感じたら、「**すぐに避難**」を心がけてください。**津波が来るおそれがあります**ので、揺れがおさまったら電気のブレーカーを落としてすぐに避難を開始しましょう。テレビやラジオの情報を待っていると逃げ遅れることがありますので、**避難しながら情報を確認しましょう**。



地震の心得

こんなときに地震に遭ったら…

スーパーなど

手荷物やかごなどで頭を守り、ショーケースの転倒や商品の落下、ガラスの破片などに注意しましょう。



エレベーター

乗っているときはすべての階のボタンを押し、最初に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して救助を待ちましょう。危ないので無理矢理脱出しないようにしましょう。

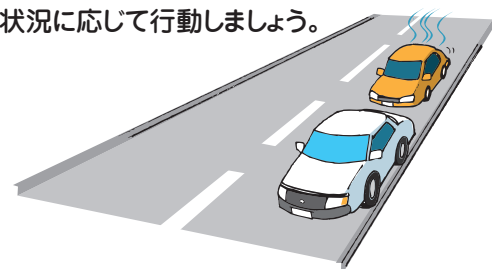
山やがけの近く

山全体が大きく崩れたり、余震により土砂崩れが起きることもあるため、落石に注意し、ただちに平らで安全な場所へ避難しましょう。



車の運転中

大地震が起こると、ハンドルをとられて運転が困難になるため、急ブレーキをかけず徐々に減速し、道路の左側に寄せて駐車します。カーラジオなどで地震情報や交通情報を聞いて、その情報や周囲の状況に応じて行動しましょう。



電車やバスの中

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しょう。立っているときは、つり革や手すりにしっかりつかまり、転倒を防止しましょう。線路内は感電したり、他の電車にひかれるおそれがあるので、乗務員の指示があるまで車外に出ないようにしましょう。



路上

切れて垂れ下がっている電線は感電の危険があります。また、ガス漏れしていると思われる場所や、道路が液状化したり陥没しているところには絶対に近づかないようにしましょう。また、倒れてくるおそれがありますので、ブロック塀や自動販売機などには近寄らないようにしましょう。



車から避難する場合は…

- 交差点を避け、道路の左側に寄せて駐車しましょう。
- エンジンを止め、エンジンキーはつけたままにします。ドアはロックせず、窓は開けておきましょう。
- 貴重品は車内に残さないようにしましょう。
- 名前、連絡先、どこに向かって避難したかを書いたメモをフロントガラスから見えるところに残しておきましょう。



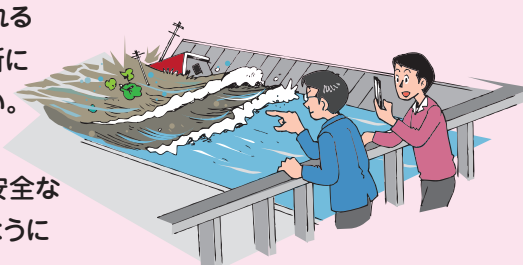
大きな揺れや火災が発生したら すばやく避難しましょう！

沿岸部では、大きな揺れを感じたり、津波警報が出されたら、高台などの安全な場所にすばやく避難しましょう。また、地域に大規模な火災などの危険がせまり、身の危険を感じたら、指定緊急避難場所や指定避難所に避難しましょう。



避難したあとは…

海岸や河口、山やがけの近くには絶対に様子を見に行かないようにしましょう。特に津波の場合は繰り返し襲ってきたり、1波目より2波目の方が大きな津波がくる可能性があるため、警報や注意報が解除されるまでは安全な場所にとどまってください。また、避難場所に避難しても、より安全な場所に避難するように心がけてください。



火災が発生したら…

①火事を見つけたら 大声で知らせる

「火事だ！」と大声を出して、隣近所にいち早く知らせましょう。すぐ消火できず、火が広がってしまう可能性もあります。小さな火でも119番に通報しましょう。



②初期消火を試みる

ボヤでおさまるのは、出火から3分以内が限度です。消火器だけに頼らず、座布団で火を叩く、濡れた毛布で火を覆うなど、身の回りの物を用いた様々な手段で消火を試みましょう。



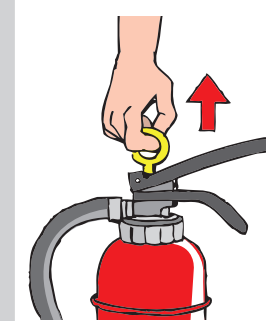
③すばやく逃げる

天井に火が燃え移ったり、自分の手に負えない場合は初期消火を中断し、煙を吸い込まないように低い姿勢でただちに避難しましょう。



消火器の使いかた

- ①黄色の安全ピンを引きます。
- ②ホースを外し、ホースの先端を持って火元に向けます。
※ホースの途中を持つと、放射の圧力などから狙いが定まらず、的確に放射できないおそれがあります。
- ③レバーを強く握って放射します。
※消火器が重い場合、消火器を置いたままレバーを握って放射する方法もあります。
- ④火の根元をねらい、手前からほうきで掃くように薬剤を放射します。
※自分の身を守りつつ効果的に放射するために、風上から放射します。室内で放射する場合は、出入り口を背にして逃げ道を確認します。



通報をするときは…

冷静に、火災やけが・病人等の状況をできるだけわしく伝えましょう！

- | | | | | | |
|-----------|---|----------------------|---------|---|-------------------------|
| 火事？救急？ | ≫ | 火事が救急の別をハッキリと伝えましょう。 | 建物の種類は？ | ≫ | 木造かビルか、また階数なども伝えましょう。 |
| 場所をハッキリと！ | ≫ | 住所の他に、目標物なども伝えましょう。 | けが人などは？ | ≫ | 事故や病気・けがの様子をくわしく伝えましょう。 |

地震が来る前に家族で決めておくべきこと

自宅は安全か確認しましょう

自宅は安全な土地にあるのか、また建物の耐震性について確認しておきましょう。

地域の危険性を把握しておきましょう

ハザードマップで自分の住む地域の危険度を確認しておきましょう。

家族で話し合っておきましょう

- 地震が発生したときの出火防止や初期消火など、家族の役割分担を決めておきましょう。
- 外出中に家族が帰宅困難になったり、離れ離れになった場合の安否確認の方法や集合場所を決めておきましょう。
- 家族で避難場所や避難経路を確認しておきましょう。
- 普段のつきあいを大切にすると、隣近所との協力体制を話し合っておきましょう。





津波の心得

津波ハザードマップで確認しましょう

津波から命を守るには、ためらわず避難をすることが大事です。そのためには、どこが安全でどこが危険か、またどこにどのように避難するのかを事前に津波ハザードマップで確認し、津波に関する知識を身につけておくことが大切です。

住んでいる地域の津波の危険性は？

津波ハザードマップに表記してある浸水区域の津波レベルは「最大クラス津波(L2津波)」で、発生頻度は極めて低いものの、発生すれば甚大な被害をもたらす津波を設定しています。新冠町に襲来する全ての津波がハザードマップのとおり範囲で浸水するわけではありませんが、自分が住んでいる地域がどの程度津波の影響を受けるのかを把握し、津波に対する心構えを持つようにしましょう。

住んでいる地域の避難目標地点・避難場所・避難経路は？

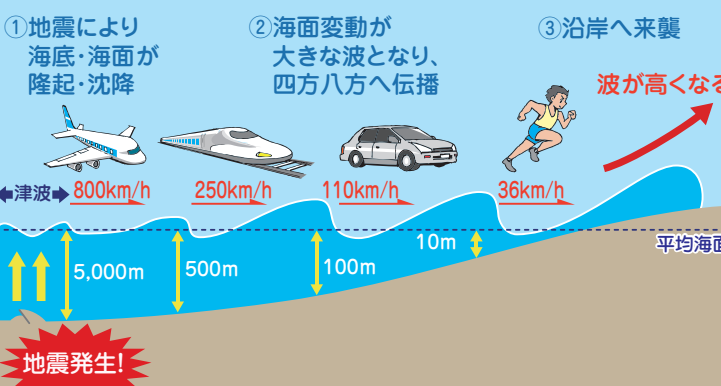
自宅、学校、職場から一番近くの避難目標地点や避難場所を確認し、その場所までの経路が安全であるか確認しましょう。またその避難目標地点や避難場所が高い場所なのかを確認しましょう。



津波に関する知識を身につけましょう

津波の速さ

津波の速さは、沖合ではジェット機なみの速さで伝わります。水深が浅くなるにつれて速度は弱まりますが、それでも深さ10mの海岸近くでは、短距離走選手なみの速さで陸上に押し寄せるので、普通の人が走って逃げ切れるものではありません。津波から命を守るためには、津波が海岸にやってくるのを見てから避難を始めたのでは間に合いません。実際に津波が見えなくても、迅速に避難することが大事です。

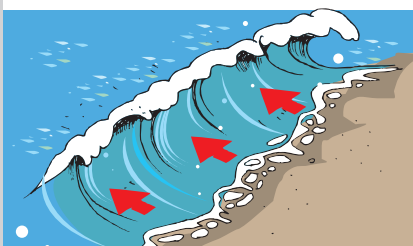


津波の高さは50cmでも危険

50cmの津波でも、秒速およそ2mで海底の砂や砂利を巻き上げてやってくると、身体には0.3トンの力が働きます。そうすると立っていられずに転倒し、津波と一緒に流されてしまいます。

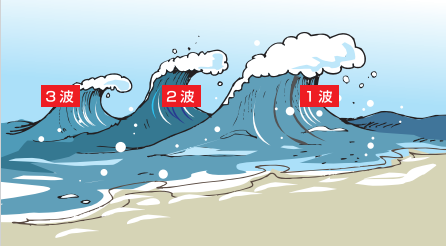
押し波と引き波

津波は引き波で始まる場合もあります。先に引き波が来た時は、潮が引いて、普段見えない海底が現れたりしますが、それを津波と知らず近寄ると、次に来る押し波にさらわれる危険があります。津波警報が発表されたら迅速に避難することが大事です。



繰り返り襲ってくる津波

津波は1回限りではなく、2波、3波と何度も繰り返して来ます。必ずしも第1波が一番高いとは限らず、第2波、第3波あるいは第1波から数時間以上経過してから最大の波が到来することもあるので、津波警報が解除されるまで海岸や河川に近づくことはせず、高台の避難場所にとどまることが大事です。



津波の破壊力

浸水深が2mになり、そのときの流速が毎秒4mを超えると、木造住宅ごと流されるおそれがあります。



迅速な避難をするために

日頃からの避難場所・避難経路の確認

日頃から、どの経路でどこへ避難するか、身近にある危険な場所はあるかを確認し、家族や地域で避難方法などについて話し合っておきましょう。津波到達時間が5分程度で襲来する場合もあるため、ハザードマップでいち早く避難できる高台を確認しておくことも大切です。

また、隣近所などの身近に避難のお手伝いが必要な人が居ないかも確認しておきましょう。



避難情報に従いましょう

避難に関する情報を無視するのは、きわめて危険な行為です。必ず従いましょう。いつでもハザードマップに示された区域が浸水するとは限りません。津波警報が発表されたら、その時その時に合った避難が行えるように備えておきましょう。また、役場が被災する可能性もあるため、避難情報が発令される前に津波が襲来する場合があります。

どんな状況でも情報を掴めるように携帯ラジオ等を常備しておきましょう。



津波警報・注意報を知っておこう

気象庁は、津波による災害の発生が予測される場合には、地震発生後約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。

気象庁が発表する津波警報等の発表基準と高さの予想の区分

	発表基準	発表される津波の高さ		想定される被害と取るべき行動
		数値での発表 (津波の高さ 予想の区分)	巨大地震の 場合の発表	
大津波警報	予想される津波の高さが高いところで3mを超える場合	10m超 (10m<予想高さ)	巨大	木造住宅が全壊・流失し、人は津波による流れに巻き込まれます。 沿岸部や川沿いにいる人は、ただちに高台や堅牢な建物のできるだけ上の階など安全な場所へ避難してください。 
		10m (5m<予想高さ≤10m)		
		5m (3m<予想高さ≤5m)		
津波警報	予想される津波の高さが高いところで1mを超え、3m以下の場合	3m (1m<予想高さ≤3m)	高い	標高の低いところでは津波が襲い、浸水被害が発生します。人は津波による流れに巻き込まれます。 沿岸部や川沿いにいる人は、ただちに高台や堅牢な建物のできるだけ上の階など安全な場所へ避難してください。
津波注意報	予想される津波の高さが高いところで0.2m以上1m以下の場合であって、津波による災害のおそれがある場合	1m (0.2m≤予想高さ≤1m)	(表記しない)	海の中では人は速い流れに巻き込まれます。また、養殖いかだが流失し小型船舶が転覆します。 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。

津波警報・注意報と避難のポイント

マグニチュード8を超えるような巨大地震の場合は、「巨大」という言葉を使った大津波警報で、非常事態であることを伝えます。「巨大」「高い」という言葉での発表は**非常事態**です。東日本大震災のような津波が来ると思って、一刻も早く避難してください。



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。大津波警報や津波警報が発表されているときには、観測された津波の高さを見て、これが最大だと誤解しないように、津波の高さを数値で表さずに「観測中」と発表する場合があります。
※津波は何度も繰り返り襲ってきて、あとから来る津波の方が高くなる場合があります。

震源が陸地に近いと津波警報・注意報が津波の襲来に間に合わないことがあります。強い揺れや弱くても長い揺れを感じたときは、すぐに避難を開始しましょう。

地震発生後、予想される津波の高さが20cm未満で被害の心配がない場合、または津波注意報の解除後も海面変動が継続する場合には、「津波予報(若干の海面変動)」を発表します。

津波は沿岸の地形などの影響により、局所的に予想より高くなる場合があります。ここなら安心と思わず、より高い場所を目指して避難しましょう。津波は長い時間繰り返り襲ってきます。津波警報・注意報が解除されるまでは、避難を続けましょう。



東日本大震災の津波避難行動の教訓

- 安全に避難するには**早期避難**が重要
- 避難の呼びかけや**率先避難**が避難をうながす要因になる
- 迅速に避難した人は、**津波襲来に対する意識が高い**
- 「家族を探す」「忘れ物をとりに自宅へ戻る」などの行動が**避難を妨げる**
- 車で避難した人の1/3が**渋滞に巻き込まれ被害にあった**





非常持出品・非常備蓄品を備えよう

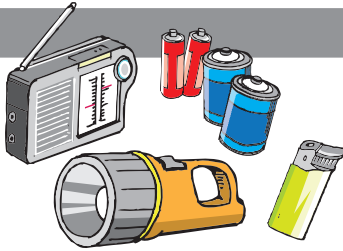
非常持出品

非常時にまず最初に持ち出すもの

できるだけ身軽に避難できるようにするため、非常持出品は避難に必要な物品や貴重品に限りましょう。
非常持出品は、リュックサック等に入れて避難するときの通り道、玄関、寝室等に置いておきましょう。

ラジオ・照明器具

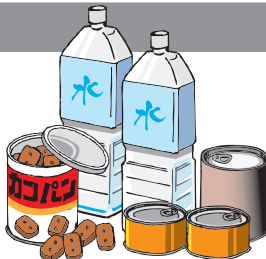
携帯ラジオ、懐中電灯、ヘッドライト、予備の電池、ライター・マッチなど



非常用食品

缶詰・カンパンなど火を通さずに食べられるもの、水など

※家族の人数に応じ、持ち出し可能な量を用意してください



貴重品

現金（小銭も準備）、通帳、免許証、健康保険証のコピー、携帯電話 など



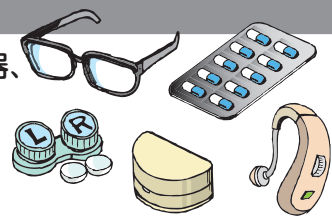
衣類、救急・衛生用品

上着、下着、タオル、軍手、雨具、スリッパ、マスク、消毒液、体温計、ばんそうこう、ウェットティッシュ など



各自必要なもの

メガネ、コンタクトレンズ、補聴器、入れ歯、普段飲んでいる薬、お薬手帳のコピー など



移動に必要なもの

ハザードマップ、リュックサック、運動靴 など



非常備蓄品

災害復旧までの数日間(最低3日間)生活できるように備えておくもの

災害発生直後、飲料水や食料等は入手することが困難な状況が想定されます。またライフラインが途絶えた場合を想定し、数日間(最低3日間)を生活できるように各家庭で備えておきましょう。

飲料水・食料品

カップ麺、レトルトご飯、缶詰、レトルト食品、冷凍食品など
水は1人1日3ℓが目安



調理器具

カセットコンロ、ガスボンベ、やかん、なべ、おたまなど



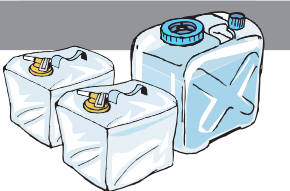
洗面用具

水がなくても洗える
ドライシャンプーなどもあるとよい



生活用水

断水になった時のために、風呂やポリ容器に貯水しておくのもよい



寒さ・暑さ対策

身体を温める：

ポータブルストーブ（電池式・ガスボンベ式）、

使い捨てカイロ、サバイバルシート、防寒着、手袋、帽子、毛布など

身体を冷やす：

冷却シート、瞬間冷却材など



長期保存できる日用品や生活必需品

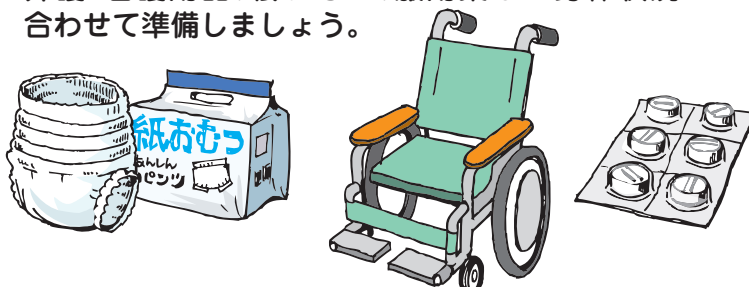
ティッシュペーパー、トイレットペーパー、ラップ、予備電池、予備ガスボンベなど、災害時に入手困難になる可能性があるため、長期保存できるものは多めに備えておく



！ 家族構成に合わせて準備しましょう

高齢者や身体の不自由な方がいる家庭

介護・看護用品、紙おむつ、服用薬など身体状況に合わせて準備しましょう。



赤ちゃんがいる家庭

粉ミルク、液体ミルク、ほ乳びん、おむつやミネラルウォーターなど。お子さんの状況によっては離乳食やスプーンも準備しましょう。



停電に備えましょう

夜間、周りが見えない！

懐中電灯（LEDライト）、ランタンなどを必ず乾電池と一緒に備えましょう。ろうそくは火災を招くおそれがあるため使用は控えましょう。

家電が使えない！

家電製品の使えない状況を想定して調理手段を備えましょう。（P13「非常備蓄品」参照。）
また、テレビやパソコンが使えず情報収集ができなくなるため電池で動くラジオを備えましょう。

冷暖房器具が使えない！

冷暖房器具が使えない状態でも、暖（涼）をとる手段を備えましょう。（P13「非常備蓄品」参照）

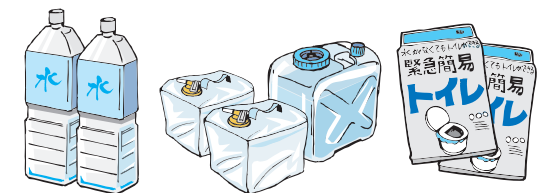
携帯電話に充電できない！

乾電池式充電器（乾電池も一緒に準備）とモバイルバッテリーを備えておくことで安心です。

停電復旧時の火災を防ぐため、ブレーカーを落とし、復旧後に戻すようにしましょう。

断水した！

停電による給水ポンプの停止などによる断水に備えましょう。（飲料水の備蓄、常に風呂に水をはっておく、給水された水を入れるポリ容器や、水を使わない簡易使い捨てトイレを備えておく）



物が買えない！売っていない！

停電が起きてからでは、店に人が殺到し、商品が不足するため欲しいものが買えません。また停電が復旧しても物流が途絶えているため、食料品や日用品がしばらく買えない可能性も高いです。災害時に役立つものや普段から必要不可欠なものを事前に多めに備えておくことは非常に重要です。
また、ガソリンも普段から残量が1/3ほどになったら給油するようにしておくことで安心です。

備えよう！ペットの災害対策

災害は突然起こります。いざというとき、あなたの家族とペットが安全に避難でき、一緒に暮らせるよう、心構えと日頃からのしつけ、避難生活の備えが大切です。

災害時のペット対策の心得と準備

災害時は何より人命が優先され、ペットについては飼い主の「自助」が基本となります。ペットが飼い主と離れ離れになり、放浪、繁殖等で公衆衛生上の問題を発生させることがないよう、あらかじめ備えが必要です。

飼い主が準備・確認しておくこと

- ・ペットを連れていくことができる避難所の確認
- ・避難所での必要品の準備
- ・家族間の連絡、ご近所との連携

ペットのために準備しておくもの

- ・飲料水・フード（最低5日分、できれば7日分は確保）
- ・常備薬、健康や病気の記録
- ・食器
- ・首輪・リード（伸縮しないもの）
- ・ペットシート
- ・排泄物の処理用具（新聞紙、ビニール袋）
- ・トイレ用品（猫の場合は猫砂など）
- ・キャリーケース、ケージ（犬、猫）



災害時にペットと一緒に避難する際のお願い

同行避難について

災害時にペットと共に避難所まで安全に避難することを『同行避難』といいます。（※避難所でペットと同室で避難することを意味するものではありません。）
避難所で生活するようになってからは避難所の定めたルールやマナーを守ってください。
避難先によっては、ペットの受け入れが難しい場合もありますので、万が一のときの預かり先を確保しておくことも大切です。

周囲の理解について

避難所には動物の好きな方も、苦手な方も、アレルギーの方もいます。ペットは指定された飼養管理場所でのみ飼育しながら飼い主が責任を持って飼養管理するとともに、日頃から災害に対する準備をしておきましょう。ルールやマナーがきちんとしていないと受け入れることが難しい場合があります。

日頃からの備え

- 所有を明示しておきましょう
 - ・マイクロチップ
 - ・連絡先を書いた迷子札、首輪
 - ・鑑札と狂犬病予防注射済票（犬）
- 健康管理に気をつけましょう
 - ・毎年1回の狂犬病予防注射（義務）及び定期的なワクチン接種
 - ・体を清潔に保つ
 - ・寄生虫の予防、必要に応じて不妊（避妊去勢手術）措置など
- 避難所で生活できるように、しつけを普段からしておきましょう
 - ・人や他の動物、音、物を怖がらず、他の人や動物といとも落ち着いていられる。
 - ・ケージやキャリー、段ボールの中に入ることを嫌がらない。
 - ・決められたところで排泄ができる。