



氷川町

HIKAWA TOWN



©2009 town HIKAWA
ひかりん
「ひかりん」は熊本県氷川町のPRキャラクターです。

総合防災マップ

Comprehensive disaster prevention map

あなたの大切な人を守るために
備えておいてください

氷川町WEB版ハザードマップ

右のQRコードよりご覧いただけます。



町民の皆さんへ

平成28年4月の「熊本地震」からまもなく5年を迎えようとしています。

未曾有の災害により氷川町の多くの皆さんが不自由な日々を過ごされたものと改めてお見舞い申し上げますとともに、自然災害の脅威を改めて感じさせられたものであります。また昨年7月に発生しました「令和2年7月豪雨」をはじめ、毎年のように各地で大規模な災害が発生し、すでに異常気象が日常となりつつある今、「自分の命も、家族の命も自ら守る」という意識を持つことが必須となってきました。皆さん一人ひとりが「命を守る行動」を心がけ、日頃から災害に対する防災意識を高め、少しでも被害を少なくするよう努めることが重要です。氷川町においては、町民の皆さんが安心・安全に暮らせる災害に強いまちづくりに向けて防災対策に取り組んでいるところです。

しかしながら、大規模災害の発生時には、消防・警察・町等の機関が救助にあたる《公助》の早急な対応には限界があります。被害を最小限に抑えるためには、自分たちの命は自分で守る《自助》、地域や近隣の方が協力して防災活動を行う《共助》による防災活動が最も重要になります。

「氷川町総合防災マップ」は、様々な災害に対する知識と方策をまとめていますので、ご家庭や事業所・学校等での災害対策・避難対策等について話し合う際に活用いただき、町内全地区の自主防災組織の活動にも有効にお役立ていただければ幸いです。氷川町では今後も、適切な情報発信に努めてまいりますので、町民の皆さんには、平時から災害時における【心構え】と【備え】を醸成されますよう、ご理解とご協力をお願いいたします。

令和3年3月 氷川町長 藤本一臣





索引

◇避難所一覧・避難所の利用について	1	◇火災	10
◇防災対策&チェック	2	◇応急手当	11
◇非常時持ち出し品の準備&チェック	3	◇氷川町津波浸水想定マップ	12・13
◇洪水・土砂	4	◇氷川町高潮浸水想定マップ	14・15
◇風水害・台風	5	◇氷川町全体図	16・17
◇防災対策	6	◇MAP1~MAP6	18~29
◇特別警報をご存じですか？	7	◇氷川町砂川浸水想定マップ	30・31
◇地震	8	◇氷川町八間川浸水想定マップ	32・33
◇津波・高潮	9		

発行：氷川町（問い合わせ：総務課 0965-52-7111）
制作・著作：株式会社ゼンリン熊本営業所
作成：令和3年3月

避難所一覧・避難所の利用について

避難場所の種別って??

 指定緊急避難場所 指定避難所	災害が発生し、または発生する恐れがある場合にその危険性から緊急に逃げるための施設。豪雨や地震で被災し、自宅へ戻れなくなった被災者などが一定期間避難生活を送るための施設。
 福祉避難所	高齢者・障がい者・妊産婦・乳幼児・病者等、一般的な避難所では生活に支障を来す人たちのために、何らかの特別な配慮がされた避難所で、必要に応じて開設されます。

※避難先は避難所だけではありません。安全な親戚・知人宅へ避難することも考えてみましょう。

指定緊急避難場所兼指定避難所一覧

地区名	施設名	所在地	電話	map 番号
竜北	竜北福祉センター・竜北体育センター	島地 651	0965-52-5121	3-A-4
	農産加工研修センター	鹿島 1624-1	0965-52-0035	2-F-4
	文化センター	島地 642	0965-52-5860	3-A-4
	竜北中学校	島地 665	0965-52-1504	3-A-4
	竜北東小学校	野津 2336	0965-62-3800	3-C-5
	竜北西部小学校	鹿島 746	0965-52-0268	2-F-4
宮原	常葉保育所	宮原 823	0965-62-2232	5-B-4
	氷川町公民館・宮原体育館	宮原 690-2	0965-62-2516	5-B-4
	宮原小学校	今 762	0965-62-2147	5-B-4
	氷川中学校	今 39	0965-62-2525	5-A-4
	宮原福祉センター	宮原 702-5	0965-62-3456	5-B-4

福祉避難所一覧

地区名	施設名	所在地	電話	map 番号
竜北	竜北福祉センター	島地 651	0965-52-5121	3-A-4
宮原	宮原福祉センター	宮原 702-5	0965-62-3456	5-B-4

上記の福祉避難所は、指定緊急避難場所兼指定避難所にも指定されています。

避難所では限られたスペースでの共同生活となりますので、マナーやルールを守ることが大切です。避難者同士のプライバシーを守りながら、譲り合いの心を持って助け合い、協力、配慮が必要です。

所持品

- ◆避難所には多くの方が避難してこられます。トラブルにならないよう所持品には名前を書きましょう。
- ◆避難所の中から避難しなければならない場合があります。所持品は、1箇所にとりまとめ、すぐに持ち出せるようにしましょう。



ルール

- ◆大災害の際は、町職員やボランティアが不足する場合があります。炊き出し、救援物資の受け取り、防犯対策、トイレ掃除など、共同生活に必要な役割は、みんなで協力しましょう。
- ◆水道が使えない場合は、飲み水や生活用水の確保が必要です。配水ポイントのお知らせや配水車が到着するまで大切に使いましょう。
- ◆障がいのある人や高齢者、妊産婦などには、手助けをしましょう。
- ◆居住スペースは、個人の家と変わりません。要配慮者や乳幼児のいる家庭には特に気を配る必要がありますので、個人のプライバシーを守りましょう。
- ◆ごみは分別し、所定の場所へ持っていきましょう。ごみには封をして、害虫の発生を防止しましょう。
- ◆避難所のトイレは多くの方が使用しますので、トイレットペーパーが詰まる可能性があります。トイレを流す際にルールがある場合は、そのルールを守りましょう。
- ◆避難所は完璧な居住空間ではありません。自分の身は自分で守ることを心がけ、不審者を見つけたら、警察や町職員又は、避難所の管理者、リーダーに連絡しましょう。
- ◆避難所から別の場所へ移動するときは、必ず避難所にいる町職員及び管理者等に一声かけてください。



マナー

- ◆物資が支給される場合は、慌てず、列に並び、落ち着いて自分の順番を待ちましょう。列に並べない要配慮者への気配りも必要です。物資が少ない場合は、ひとり分を複数人で分ける場合もあります。
- ◆掃除は定期的に行い、清潔な状態を保ちましょう。室内は土足厳禁とし、布団を敷くスペースと通路を分けましょう。
- ◆喫煙は、火災防止や受動喫煙防止のため、所定の場所で行いましょう。
- ◆避難所にはペットが苦手な避難者もいます。ペット同伴の方は、飼い主が責任を持って世話をしましょう。



体調管理

【エコノミークラス症候群】

長時間足を動かさないと足の静脈に血栓（血の塊）ができ、歩き出した後などに血栓の一部が血流に運ばれて肺や脳の血管をふさいでしまう病気となります。予防対策としては、体を動かしましょう。座ったままでも足や指のつま先を動かすなど足の運動をしましょう。十分な水分をとり、脱水症状にならないようにしましょう。



【熱中症】

猛暑などで高い温度が長く続き、発汗して水分や塩分を失われる状態や湿度が高い時期に汗が蒸発しないため、体内の熱がこもったままで放出されない状態において、めまい、筋肉痛、頭痛、吐き気、失神、けいれんなどを起こす症状です。

予防対策としては、水分をこまめにとりましょう。塩分もほどよくとりましょう。涼しい服装を心がけましょう。室内でも温度に注意しましょう。日陰を利用しましょう。日傘や帽子を使いましょう。



防災対策&チェック

事前に準備出来ているか、チェック☑しましょう。

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

部屋がいくつもある場合は、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。

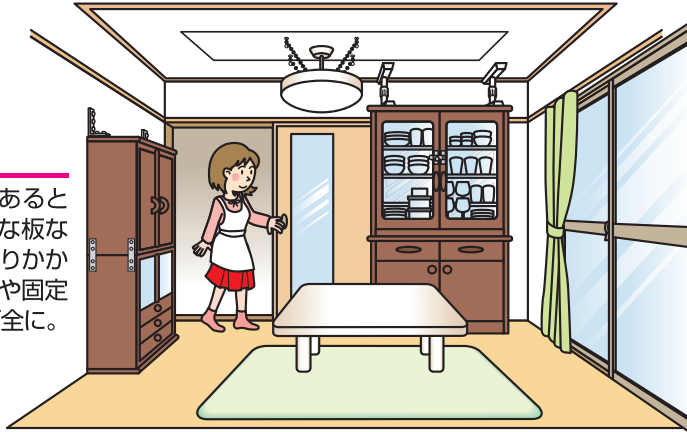
寝室、子どもやお年寄りのいる部屋には家具を置かない

就寝中に地震に襲われると危険。子どもやお年寄り、病人などは逃げ遅れる可能性がある。



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。



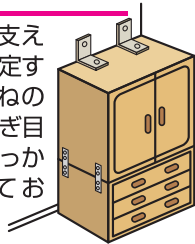
安全に避難するため、出入口や通路にものを置かない

玄関などの出入口までの通路に、家具など倒れやすいものを置かない。また、玄関にいろいろものを置くと、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、落下を防ぐポイント

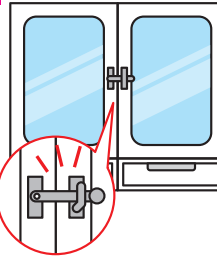
タンス・本棚

L字金具や支え棒などで固定する。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く。



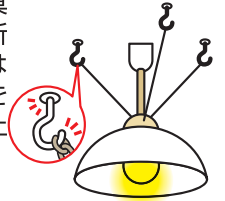
食器棚

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せんなどを敷く。重い食器は下の方に置く。扉が開かないように止め金具をつける。



照明

チェーンと金具を使って数か所止める。蛍光灯は蛍光管の両端を耐熱テープで止めておく。



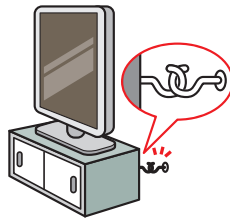
冷蔵庫

扉と扉の間に針金などを巻いて、金具で壁に固定する。



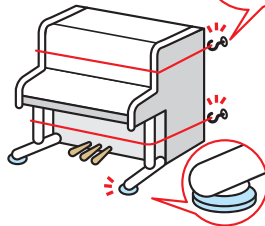
テレビ

できるだけ低い位置に固定して置く(家具の上はさける)。



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する。脚には、すべり止めをつける。



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。

ブロック塀・門柱

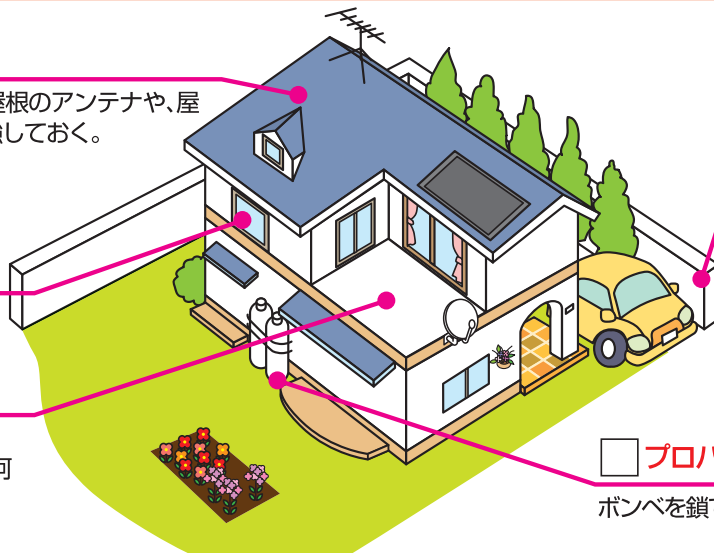
土中にしっかりと基礎部分がないもの、鉄筋が入っていないものは危険なので補強する。ひび割れや鉄筋のさびも修理する。

窓ガラス

飛散防止フィルムをはる。

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。



プロパンガス

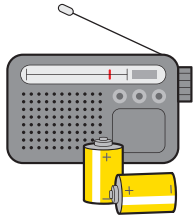
ボンベを鎖で固定しておく。

非常時持ち出し品の準備&チェック

いざというときすぐに持ち出せるように、日ごろから準備・点検しておきましょう。
事前に準備出来ているか、チェック☑しましょう。

非常時 持ち出し品 (例)

携帯ラジオ



- ラジオ
- 電池(多めに用意)

救急医療品



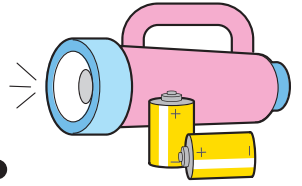
- 常備薬
- 絆創膏
- 傷薬
- 包帯
- 風邪薬
- 胃腸薬
- 鎮痛剤
- マスク

貴重品



- 現金
- 預金通帳
- 印鑑
- 免許証
- 健康保険証
- 権利証書

懐中電灯



- 懐中電灯
(できれば一人にひとつ)
- 電池(多めに用意)



非常食品等

火を通さなくて食べられるもの、食器など

- 非常用食品
- 紙皿
- ミネラルウォーター
- 缶切り
- 水筒
- 栓抜き
- カッターナイフ
- 缶詰
- 紙コップ



その他

- 衣類(下着・上着など)
- 生理用品
- 離乳食
- ウェットティッシュ
- ヘルメット
- ラップフィルム
(止血や食器にかぶせて使う)
- 防災マップ(本書)
- タオル
- 粉ミルク
- 紙おむつ
- ほ乳びん
- カップ
- ライター
- 携帯電話の充電器

非常時用 備蓄品(例)

災害復旧までの数日間(最低3日)を生活できるようにチェック☑しましょう。

飲料水



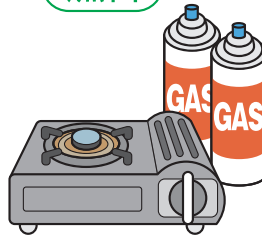
- 飲料水としてペットボトルや缶入りのミネラルウォーター(1人1日3リットルを目安に)
- 貯水した防災タンクなど

非常食品



- お米(缶詰・レトルト・アルファ米も便利)
- 缶詰・レトルト食品
- 梅干し・調味料など
- ドライフーズ・チョコレート・アメ(菓子類など)

燃料



- 卓上コンロ
- ガスボンベ
- 固形燃料

その他



- 生活用水(風呂・洗濯機などに貯水)
- 毛布・寝袋・洗面用具・ドライシャンプーなど
- 調理器具(なべ・やかんなど)
- バケツ・各種アウトドア用品など

定期点検!

非常時持ち出し品は定期的に点検を!

いざというときに支障がないように、食品類の賞味期限や持ち出し用品を定期的に点検しましょう。

避難生活が長引くときに便利なもの

携帯トイレ、使い捨てカイロ、裁縫セット、ガムテープ、地図、さらし、筆記用具(マジックなど)、スコップなど。



熊本地震で役に立ったもの

ポリタンク、ホイッスル、予備の眼鏡・補聴器、ビニールシート、新聞紙、補助用具としてロープ、スコップ、ボールやハンマー、のこぎり、車のジャッキなど。

非常時持ち出し品は、使用するとき支障のないように、定期的に点検しておきましょう。とくに食品や飲料水の賞味期限はまめにチェックし、賞味期限がせまったものから順に入れ替えておきましょう。

洪水・土砂

大雨などにより、川の水量の増加や地中にしみこんだ水分などが起因となり、大きな災害に発展する場合があります。事前にその災害のメカニズムを理解し、身近に起こりえる災害に対応しましょう。

川の氾濫

雨量の増加によってもたらされる氾濫には、川から水があふれたり堤防が決壊して起こる「外水氾濫」と、街中の排水が間に合わず、地下水路などからあふれ出す「内水氾濫」の2つのタイプがあります。

外水氾濫

大雨の水が川に集まり、川の水かさが増し堤防を越える。あるいは堤防を決壊させて川の水が外にあふれておきる。氾濫が起きると一気に水かさが増すので、最大の注意が必要。



内水氾濫

その場所に降った雨水や、周りから流れ込んできた水がはけきれずに溜まっておきる。川の水位が何mに達すれば警報を出すなどの対応が難しいため、注意が必要。



土砂災害

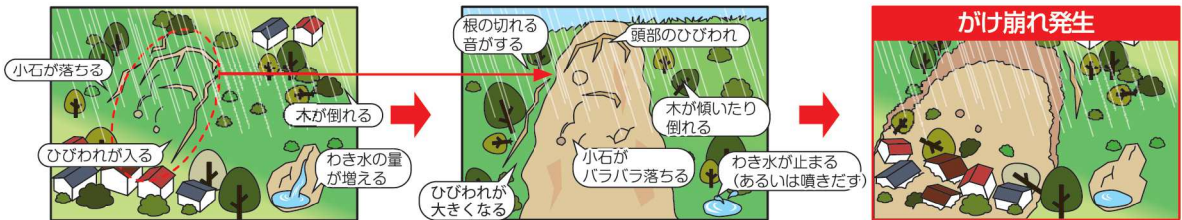
土砂災害警戒情報は、大雨警報(土砂災害)が発表されている状況で、土砂災害発生の危険度がさらに高まったときに熊本県と熊本地方気象台が共同で発表しています。

土砂災害の危険がある地域にお住まいの方は、特に早めの避難が重要ですので、土砂災害警戒情報を避難の参考にしてください。

土砂災害警戒情報が発表されていなくても、下の図のような土砂災害の前兆に気づいた場合には、直ちに周りの人と安全な場所に避難し、氷川町役場までご連絡ください。

がけ崩れ

地中にしみ込んだ水分が土の抵抗力を弱め、雨や地震などの影響によって急激に斜面が崩れ落ちることをいいます。がけ崩れは突然起きるため、人家の近くで起きると逃げ遅れる人も多く、被害者の割合も高くなっています。



土石流

山腹・川底の石や土砂が長雨や集中豪雨などによって一気に下流へと押し流されることをいいます。その流れの速さは規模によって異なりますが、時速20~40kmという速度で一瞬のうちに人家や畑などを壊滅させてしまいます。



地すべり

斜面の一部あるいは全部が、地下水の影響と重力によってゆっくりと斜面下方に移動する現象のことをいいます。一般的に移動土壌量が大きいため、甚大な被害を及ぼします。また一旦動き出すと、これを完全に停止させることは非常に困難です。



※上記は一般的な前兆現象です。すべての場合において必ず起きるといえるものではありません。ふだんと違い、少しでも身に危険を感じたら避難するようにしましょう。

風水害・台風

大雨や強風はわたしたちに何度も大きな災害をもたらしています。
普段から気象情報に十分注意し、避難の際もみんなで協力しましょう。

まずは、確実な情報が大事
その次に迅速な対応



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したときに発表

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したときに発表

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、もしくは、数十年に一度の強度の台風や同程度の温帯低気圧により大雨になると予想される場合に発表

■記録的短時間大雨情報とは・・・数年に一度程度しか発生しないような短時間の大雨を、観測したり、解析したりしたときに、各地の気象台が発表します。熊本県区域の発表基準は、1時間雨量110mmとなっています。

雨の強さと降り方

時間雨量 (mm)	10 以上～20 未満	20 以上～30 未満	30 以上～50 未満	50 以上～80 未満	80 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
人の受けるイメージ	ザーザーと降る。	どしゃ降り。	バケツをひっくり返したように降る。	滝のように降る。(ゴーゴーと降り続く)	息苦しくなるような圧迫感がある。恐怖を感じる。

風の強さと吹き方

平均風速 (m/秒)	10 以上～15 未満	15 以上～20 未満	20 以上～25 未満	25 以上～30 未満	30 以上～
予報用語	やや強い風	強い風	非常に強い風		猛烈な風
人への影響	風に向かって歩きにくくなる。傘がさせない。	風に向かって歩けなくなり、転倒する人も出る。高所での作業はきわめて危険。	何かにつかまっていなくて立っていられない。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。	

台風の大きさと強さ

台風は、毎年のように日本に襲来し、きわめて大きな災害をもたらすことがあります。

台風の接近が予想される際は、台風情報に十分注意し、被害のないように備えることが必要です。

大きさ	風速 15m/秒 以上の半径	強さ	最大風速
大型 (大きい)	500km 以上～800km 未満	強い	33m/秒 以上～44m/秒 未満
超大型 (非常に大きい)	800km 以上	非常に強い	44m/秒 以上～54m/秒 未満
		猛烈な	54m/秒 以上

集中豪雨

集中豪雨は、限られた地域に、突発的に短時間に集中して降る豪雨で、梅雨の終わりごろによく発生します。発生の予測は比較的困難で、中小河川の氾濫、土砂崩れ、がけ崩れなどによる大きな被害をもたらすことがありますので、気象情報に十分注意し、万全の対策をとることが必要です。

- ◆ラジオやテレビなどの気象情報に注意する。
- ◆町や防災関係機関の広報をよく聞いておく。
- ◆停電に備え懐中電灯や携帯ラジオを用意する。
- ◆非常時持出品を準備しておく。
- ◆早く帰宅し、家族と連絡を取り、非常時に備える。
- ◆飲料水や食料を数日分確保しておく。
- ◆浸水に備えて家財道具は高い場所へ移動する。
- ◆危険な地域では、いつでも避難できるよう準備をする。

つねに気象情報には、注意しておきましょう！



地下道(アンダーパス)にも注意！

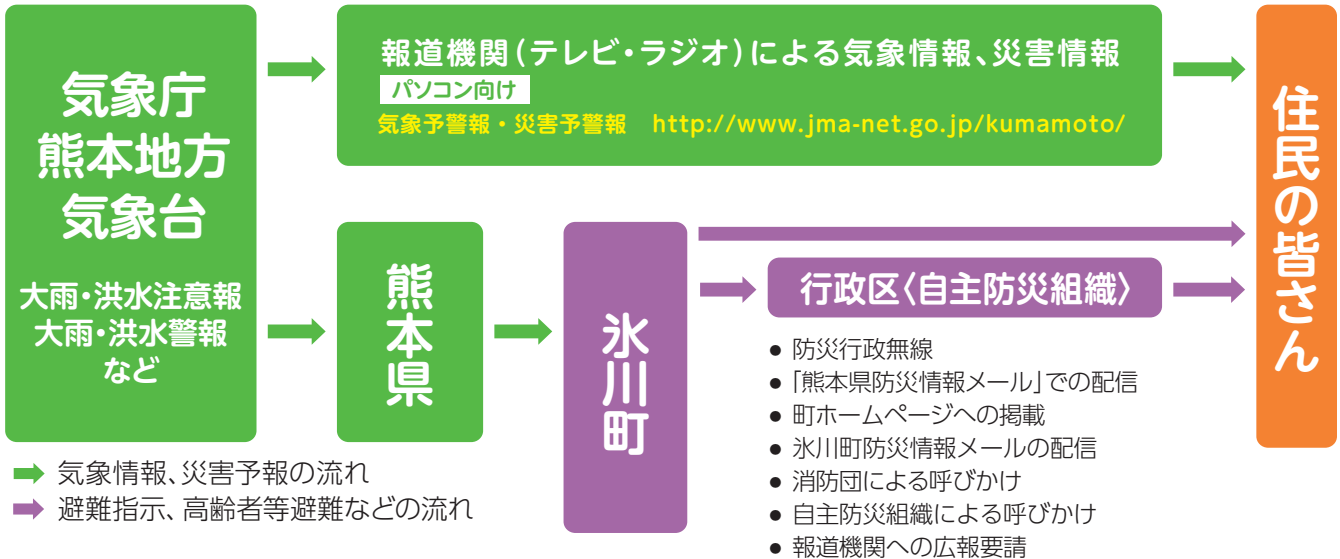
アンダーパスとは、道路や鉄道など立体交差する場合、その下を通る地下道をいいます。大雨・洪水などにより、アンダーパスの道路は真っ先に浸水してしまいます。普通自動車の場合、約30cmの浸水で走行困難になりますので注意が必要です。

防災対策

町では、皆さんの生命に危険が及ぶと判断した場合警戒レベルに応じて、「高齢者等避難」、「避難指示」、「緊急安全確保」を発令し、皆さんに避難を促します。避難勧告などを発令するときは、様々な状況を総合的に判断して発令します。

気象情報・防災情報などの流れ

災害に関する注意報や警報が発表されたら、町からの情報に注意してください。



避難の準備

警戒レベル	状況	住民が取るべき行動	行動を促す情報
5	災害発生 又は切迫	命の危険 直ちに安全確保!	緊急 安全確保※1

<警戒レベル4までに必ず避難!>

4	災害の おそれ高い	危険な場所から全員避難	避難指示
3	災害の おそれあり	危険な場所から 高齢者等は避難※2	高齢者等避難
2	気象状況 悪化	自らの避難行動を確認	大雨・洪水・ 高潮注意報 (気象庁)
1	今後気象状況 悪化のおそれ	災害への心構えを高める	早期注意情報 (気象庁)

※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令されるものではない

※2 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じ、普段の行動を見合わせたり危険を感じたら自主的に避難するタイミングである

特別警報をご存知ですか？

特別警報は、大規模な災害の発生が切迫していることをお知らせする新しい警報です。普段からの備えと早め早めの行動があなたや身近な人の命を守ります。

特別警報の発表基準

現象の種類	基準	
大雨	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、若しくは、数十年に一度の強度の台風や同程度の温帯低気圧により大雨になると予想される場合	
暴風	数十年に一度の強度の台風や同程度の温帯低気圧により	暴風が吹くと予想される場合
高潮		高潮になると予想される場合
波浪		高波になると予想される場合
暴風雪	数十年に一度の強度の台風と同程度の温帯低気圧により雪を伴う暴風が吹くと予想される場合	
大雪	数十年に一度の降雪量となる大雪が予想される場合	

※表中の“数十年に一度”の現象に相当する降水量等の客観的な指標は気象庁ホームページで公表しています。

大津波警報などを特別警報に位置づけます

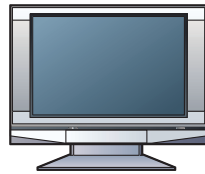
現象の種類	基準
津波	高いところで3メートルを超える津波が予想される場合(大津波警報を特別警報に位置づける)
火山噴火	居住地域に重大な被害を及ぼす噴火が予想される場合 「噴火警報(居住地域)」又は「噴火警報(噴火警戒レベル4または5)」を特別警報に位置づける)
地震(地震動)	震度6弱以上の大きさの地震動が予想される場合 (緊急地震速報(震度6弱以上)を特別警報に位置づける)

特別警報が発表されたら

- ◆尋常でない大雨や津波などが予想されています。
- ◆重大な災害が起こる可能性が非常に高まっています。
- ◆ただちに身を守るために最善を尽くしてください。

命を守るために情報の収集に努めてください

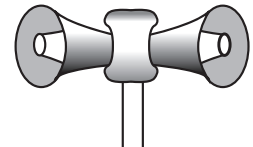
特別警報は、自治体や報道機関を通じて伝えられます。テレビやインターネット、自治体から発信される情報の収集に努めてください。



テレビ・ラジオ



インターネット・気象庁ホームページ



防災行政無線・広報車

「特別警報が発表されない」は
「災害が発生しない」ではありません。
特別警報が発表されないからといって
安心することは禁物です。

「特別警報」については、気象庁ホームページに詳細が掲載されていますので、ご確認ください。

気象庁

気象庁ホームページ

<http://www.jma.go.jp/jma/index.html>

特別警報について

<http://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/tokubetsu-keiho/>



携帯・スマートフォン用
QRコード

地震

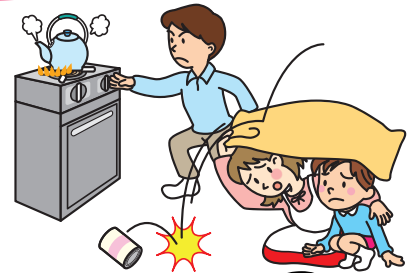
地震発生時の時間経過別行動マニュアル

地震発生

1~2分

最初の大きな揺れは約1分間

- ◆まず、身を守る安全確保 手近な座布団などで頭を保護
- ◆すばやく火の確認 ガスの元栓、コンセント
- ◆大きな揺れの場合は、身の安全を確保し、すばやく屋外の安全な場所に一時避難する



揺れがおさまったら

- ◆火元を確認 火が出たら、落ちて初期消火
- ◆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
- ◆靴をはく 家の中はガラスの破片が散乱。靴や厚手のスリッパをはく
- ◆避難するときは、屋根瓦・ブロック塀・自動販売機等に注意
- ◆津波などの危険が予想される地域はすぐ避難



みんなの無事を確認 火災の発生を防ぐ

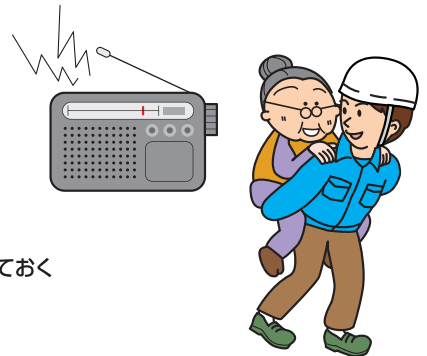
- ◆隣近所に声をかけよう ◆避難行動要支援者の安全確保 隣近所で助け合う ◆行方不明者はいないか ◆ケガ人はいないか
- ◆出火防止 初期消火 ◆初期消火 消火器を使う バケツリレー 風呂の水はため置きをしておく ◆漏電・ガス漏れに注意 ◆電気のブレーカーを下ろす・ガスの元栓を閉める ◆余震に注意

3分

5分

ラジオなどで正しい情報を得る

- ◆救出・救護を
- ◆町や防災機関、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 ◆電話は緊急連絡を優先する



10分
数時間

協力して消火活動、救出・救護活動

- ◆水、食料は蓄えているものでまかなう 3日間の飲料水と食料の備蓄をしておく
- ◆災害・被害情報の収集 ◆無理はやめよう
- ◆助け合いの心が大切 ◆壊れた家に入らない

3日

屋内にいた場合

家の中

- ◆揺れを感じたら、身の安全を確保し、すばやく屋外の安全な場所へ避難する。
- ◆火の確認は速やかに(コンセントやガスの元栓の処置も忘れずに)。
- ◆高齢者等の避難行動要支援者の安全を確保する。
- ◆裸足で歩き回らない(ガラスの破片などでケガをする)。

集合住宅

- ◆ドアや窓を開けて避難口を確保する。避難にエレベーターは絶対に使わない。炎と煙に巻き込まれないように階段を使って避難する。



デパート・スーパー

- ◆カバンなどで頭を保護し、ショーウィンドウや商品などから離れる。柱や壁ぎわに身を寄せ、係員の指示に従い、落ちていた行動をとる。

劇場・ホール

- ◆カバンなどで頭を保護し、座席の間に身を隠し、係員の指示に従う。
- ◆あわてずに冷静な行動をとる。

屋外にいた場合

路上

- ◆その場に立ち止まらず、窓ガラス、看板などの落下物から頭をカバンなどで保護して、空き地や公園などに避難する。
- ◆近くに空き地などが無いときは、周囲の状況を冷静に判断して、建物から離れた安全性の高い場所へ移動する。
- ◆ブロック塀や自動販売機などには近づかない。
- ◆倒れそうな電柱や垂れ下がった電線に注意する。

車を運転中

- ◆ハンドルをしっかりと握り、徐々にスピードを落とし、緊急車両などの通行スペースを確保し、道路の左側に止め、エンジンを切る。
- ◆揺れがおさまるまで冷静に周囲の状況を確認して、カーラジオで情報を収集する。
- ◆避難が必要なときは、キーはつけたまま、ドアロックもしない。車検証などの貴重品を忘れずに持ち出し、徒歩で避難する。

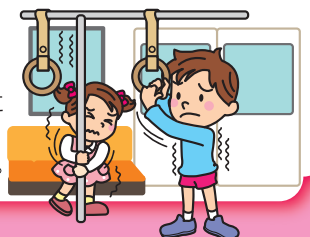
海岸付近

- ◆高台へ避難し津波情報をよく聞く。注意報・警報が解除されるまでは海岸に近づかない。



電車などの車内

- ◆つり革や手すりに両手でしっかりつかまる。
- ◆途中で止まっても、非常コックを開けて勝手に車外へ出たり、窓から飛び降りたりしない。
- ◆乗務員の指示に従って落ち着いた行動をとる。



津波・高潮

津波・高潮・ 波浪の警報・ 注意報

気象庁では、津波による災害の発生が予想される場合に、地震が発生してから約3分後を目途に津波警報(大津波、津波)または津波注意報を発表します。

また、高潮・波浪による災害の発生が予想される場合には、高潮・波浪警報または高潮・波浪注意報を発表します。

津波警報・注意報の種類

※大津波警報は特別警報に位置づけられています。

種類	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	木造家屋が全壊・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、ただちに高台や避難ビル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、ただちに高台や避難ビル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。

高潮・波浪予報の種類

種類	発表の基準
高潮警報	予想される潮位が2.3m以上である場合。
高潮注意報	予想される潮位が1.9m以上2.3m未満である場合。
波浪警報	波の高さは、2.5m以上である場合。
波浪注意報	波の高さは、1.5m以上2.5m未満である場合。



火災

1人で消せるだろうと考えず、隣近所に火事を知らせ、すみやかに119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。

初期消火の3原則

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。声が出なければやかんなどを叩き、異変を知らせる。
- 小さな火でも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

- 出火から3分以内が消火できる限度。
- 水や消火器だけで消そうと思わず、座布団で火を叩く、毛布で覆うなど手近なものを活用する。

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。

ストーブ

消火器は直接火元に向けて噴射する。石油ストーブの場合は粉末消火器で。消火器がない場合は、水にぬらした毛布などを手前からすべらせるようにかぶせ、空気を遮断する。

衣類

着衣に火がついたら転げまわって消すのも方法。髪の毛の場合なら衣類（化繊は避ける）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広がったら、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。

粉末・強化液消火器の場合

消火器の使い方



安全ピンに指をかけた上引き抜く。

ホースをはずして火元に向ける。

レバーを強く握って噴射する。

消火器のかまえ方

- 風上に回り風上から消す。炎にはまともに正対しないように。
- やや腰を落して姿勢をなるべく低く。熱や煙を避けるように構える。
- 燃え上がる炎や煙にまどわされずに燃えているものにノズルを向け、火の根元を掃くように左右に振る。

火災予防が一番!!

住宅用火災警報器の設置義務化

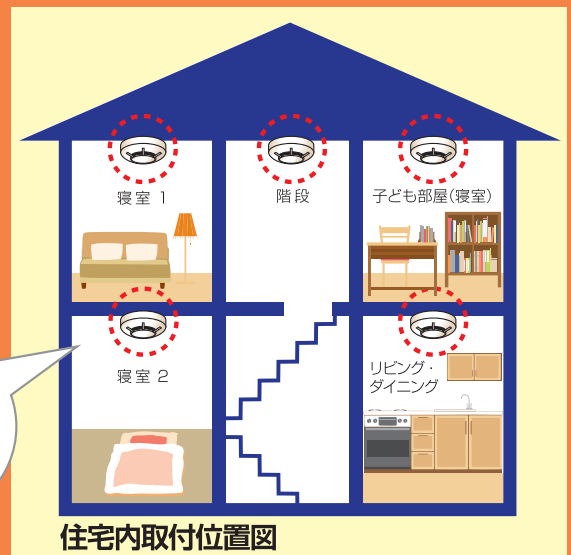
消防法の改正により、住宅用火災警報器の設置が義務付けられました。

火災による死傷者を無くすためにも設置しましょう。

火災警報器の設置場所

- 寝室…すべての寝室（子供部屋や老人の居室など就寝に使われている場合は対象となります）への設置が必要です。
- 階段…寝室のある部屋の階段の天井などへの設置が必要です。
- 台所…台所への設置もおすすめします。

※あなたの家の警報器、設置から10年以上過ぎていませんか！



住宅内取付位置図

応急手当

心臓が止まってしまうような重大な事故は、いつ、どこで、何が原因でおこるか分かりません。心臓と呼吸が止まってから時間の経過とともに救命の可能性は急激に低下しますが、救急隊を待つ間に居合わせた人が心肺蘇生などを行うと救命の可能性が2倍程度に保たれることがわかっています。日本では、119番通報があつてから救急車が現場に駆けつけるまでに平均して8分ほどかかります。事故などにあつた人が心肺停止になったとき、その人を助けるためには、そばに居合わせた人が応急手当を行うことが重要となります。

心肺蘇生法

●事故などにより傷病者が心肺停止状態になった場合、現場に居合わせた人は救急車が来るまでに、速やかに心肺蘇生などを行う必要があります。

1 意識確認

●意識がなければ、助けを呼び、119番通報とAEDを周りの人に要請する。



2 呼吸確認

●胸と腹部の動きを見ます。動いていなければ、心停止と判断します。



3 胸骨圧迫

●胸の真ん中に手を置く。
●肘を伸ばし、胸が少なくとも5cmしむむように圧迫する。



4 人工呼吸 (※省略可能)

●気道を確認したまま患者の鼻をつまみ、患者の口をおおい、1秒かけて息を吹き込む。
●2回行う。
●自信がない、抵抗がある場合は省略してよい。



5 心肺蘇生法

●胸骨圧迫30回、人工呼吸2回を、到着した救急隊と交代するまで繰り返す。
●人工呼吸を省略した場合は胸骨圧迫のみ繰り返す。



AEDの使い方

●心肺蘇生法の実施者は心肺蘇生法を継続し、他の人がAEDを操作しましょう。
●AEDは音声がついているので音声にしたがって操作しましょう！！

1 電源 ON

※ボックスを開けると自動で電源がONになる機種もある。



2 パット装着

●心臓を挟むようにパットを貼る。
※パットに図が描いてあります。
※下記使用上の注意参照



3 心電図解析

●AEDが心電図を解析する。
●パットが装着されたら、自動で心電図を解析するので、周りの人に「離れて!」と指示を出す。
●ショックが必要かどうか注意して聞く。



4 電気ショック

●ショックが必要なとき再度「離れて」と指示し、周囲の安全を確認後、ショックボタンを押す。
●ショックが不要なとき⑤心肺蘇生法に進む。



5 心肺蘇生法再開



みんなでチェック

AEDとは???

自動体外式除細動器のこと。
ひとことでは、初めの人でもできる電気ショックの機器。



《使用上の注意》

- 体が濡れていたらタオルで水分を拭きとってから使用する。
- 胸部にペースメーカーや貼り薬がある場合はその部分を避けてパットを貼る。
- 小さな子供(乳児も含む)には小児用パットを使用しますが、ない場合は成人用を使用してもよい。