

災害対策ガイド

～防災ガイド・ハザードマップの見方～

上里町くらし安全課

目次

- | | | | |
|----|-------------------------------------|-----|--------------------------------|
| 1. | <u>はじめに</u> | 10. | <u>風水害対策</u> |
| 2. | <u>避難所・避難場所について</u> | 11. | <u>地震対策</u> |
| 3. | <u>地図で確認</u> | 12. | <u>被害想定</u> |
| 4. | <u>新たな避難情報等</u> | 13. | <u>その他の災害</u> |
| 5. | <u>取るべき避難行動</u> | 14. | <u>平時からの備え</u> |
| 6. | <u>わが家の避難行動</u> | 15. | <u>平時からの備え</u> |
| 7. | <u>自宅での避難生活</u> | 16. | <u>メモ</u> |
| 8. | <u>避難所での生活</u> | | |
| 9. | <u>感染症対策のポイント</u> | | |

はじめに

防災ガイド・ハザードマップは、地震、風水害、火災、雷、大雪など、自然災害のリスク（危険性）を知り、想定される災害に対応するための基礎資料となります。

身の回りにあるリスクを確認し、「マイタイムライン」や「避難行動判定フロー」等を使い、普段から災害時にとるべき行動を自ら考えるために活用してください。

「自らの命は自ら守る（自助）」ため、日頃からの備えに取り組んでください。

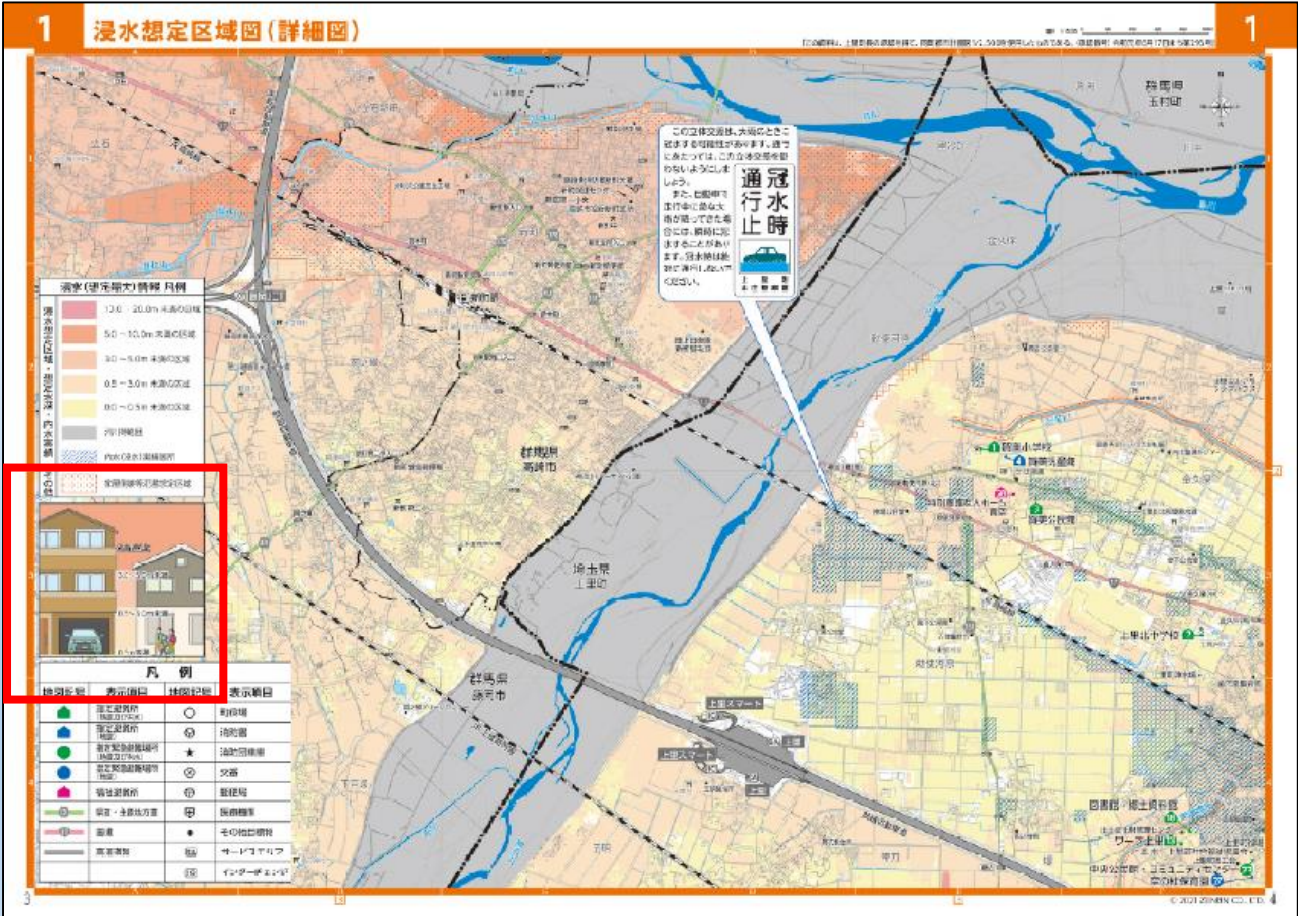
避難所・避難場所について

避難所等一覽

- 避難所とは、災害により自宅が被災するなどした場合に、一定期間避難生活をする事ができる施設です。
- 避難場所とは、切迫して災害の危険から命を守るために一時的に避難する場所です。
[避難生活を送る場所ではないので、非常食や保存水の備えはありません。]
- 地震や洪水など、災害の種類によって取るべき行動は異なります。
- 避難所に必ず避難しなければならないというわけではありません。

[illegible]

地図で確認



浸水想定区域図

■ 自宅周辺の浸水の深さを確認 しましょう。

□は、想定される最大の浸水深を示しています。

色が濃く（赤く）なるほど深く浸水し、3mの浸水で2階建ての1階部分が、5m以上で2階の軒下まで浸水してしまう深さです。

■避難のタイミング

避難の仕方、避難経路、避難先を確認 しましょう！

新たな避難情報等

5段階の警戒レベル

- 令和3年5月、災害対策基本法が一部改正され、警戒レベルの発令基準等が見直されました。

- ## ■主な変更点

警戒レベル3「避難準備・高齢者等避難開始」

→ 「高齡者等避難」

警戒レベル4「避難勧告・避難指示」→「避難指示」

警戒レベル5「災害発生情報」→「緊急安全確保」

- 町から発令される避難情報（特に警戒レベル3、4）が発令された場合には、速やかに避難行動を取ってください。



取るべき避難行動

避難行動判定フロー



- 特に水害時、居住する地域の災害リスクや住宅の状況等を考慮した上で、取るべき避難行動や避難先を判断できるようにしたものです。
- いざというとき、慌てることのないよう、災害時に取るべき行動について、平時から理解しておくことが重要です。
- フローチャート形式になっていますので、上から順に選択し、自ら取るべき避難行動を確認しておきましょう！
- ☐内の3つのポイントも押さえて検討してみてください。

わが家の避難行動

マイ・タイムライン

■ 台風による大雨の場合など、事前に避難するまでに時間（リードタイム）があります。

■ 早くから情報を収集し、家族間で避難について話し合っておきましょう。

■ 避難所に行くことだけが避難ではありません。自宅の周辺のリスクを確認し、最適な避難行動を取れるよう検討してみてください。

■ □内の心得も参考にしながら、私だけ、私たちだけの「マイ・タイムライン」を作成してください。

マイ・タイムライン

災害時のわが家の行動を書きましょう。
家族で決めた連絡方法、集合場所は裏表紙のメモに書きましょう。

災害発生までの時間	気象情報警戒レベル	〈例〉主な備え	わが家の行動 (左の例を参考に書いてみましょう)
5日前	台風が接近 台風が接近し、大雨や暴風が予想される。	- 災害への心構えを固める - 台風について調べる - 家族の安全の準備を始める - 家族が安全な場所まで避難する	
半日前	大雨が降る 大雨が降る。大雨や暴風が予想される。	- 避難所を調べる - 避難所に行く - 避難所に行く - 避難所に行く	
5時間前	大雨が降る 大雨が降る。大雨や暴風が予想される。	- 避難所に行く - 避難所に行く - 避難所に行く - 避難所に行く	
3時間前	大雨が降る 大雨が降る。大雨や暴風が予想される。	- 避難所に行く - 避難所に行く - 避難所に行く - 避難所に行く	
0時間	大雨が降る 大雨が降る。大雨や暴風が予想される。	- 避難所に行く - 避難所に行く - 避難所に行く - 避難所に行く	

マイ・タイムライン使用時の心得
災害は自然現象であり、マイ・タイムラインのとおり避難すれば常に安全ということではありません。また、想定したとおり避難するとは限りません。右の表も参考に、マイ・タイムラインを作成しましょう！

よくまでも行動の目安として活用する
計画や避難情報等とともに活用する
情報をもとに、避難行動に活用する

自宅での避難生活

自宅にとどまった場合

- 水や食料、トイレなど、私たちが生活していく上で欠かせないものはたくさんあります。
- 事前に準備しておくには、何がどのくらい必要か考えておく必要があります。
- 必要量を計算し、不足する場合には準備しておいてください。食料は、日頃から食べ慣れているものを多めに買っておき、古いものから消費して補充する「ローリングストック」を上手に活用してください。
- 家財被害対策は、できる範囲で試してみてください。

自宅にとどまった場合の備え

自宅で避難生活を送る場合、まずは **水・食料・トイレ** の備えが必要です。

水 飲料水の備え

1人1日3リットルを目安に
最低3日分、できれば7日分
用意しておきましょう

必要な量を計算してみましょう

家族の人数	必要量
3リットル × 人	× 7日分 = 量

食料 食料の備え

家族1人1日
最低3食分、できれば7日分
用意しておきましょう

ローリングストックを活用しましょう

(1) 食料を少し多く買い置きして貯蔵 合わせて3リットル食品や缶詰なども買い置きしておく

(2) レットル消費分を食料は1週間分を目安に補充する

(3) 賞味期限を短くして(1)に該当

トイレ

災害時の
トイレ対策

携帯トイレは1人1日5枚程度使うと想定して7日分ほど用意

家族の人数	必要量
5回 × 人	× 7日分 = 枚

家財被害対策

家財にある物をすべて家屋への浸水や流入を防ぐ方法(簡易水防工法)は、水害が強い段階では有効です。

浸水を防ぐ！

■**ビニール袋による浸水防止のう**

プラスチック製の容器(3リットルや5リットルの容器)やビニール袋を二重、三層に重ね、中がビニール袋の容器をうしろの水をいれ、口をきつ縛る。

■**納骨水のうやビニール袋の活用**

納骨水のうやビニール袋に入れて連結すれば浸水が防止し、水のうを積み重ねることもできます。

■**止水板**

厚い板、砂袋、重たい段ボール、ローラーなどを壁際に設置します。

■**ポンプター**

水を入れたポンプターをジャンパーシートで敷き込んで使います。

水のうで逆流防止

都市のとことなど、急激な水位の上昇によりトイレが逆流する状態になり、下水が逆流し、トイレや洗面所、洗濯機の前へ逆流などが、水が放出することがあります。そのようなとき、ビニール袋に水を入れた「水のう」を置くことで、逆流を防ぐことができます。

避難所での生活

避難所について

- 避難所には、様々な事情を抱えた方が、ほぼ一斉に避難してきますので、避難所ごとのルールを守ってください。
- 公助（行政）には限界がありますので、一人ひとりが役割分担をするなど、積極的に避難所運営に参加してください。
- 動物アレルギーを持った方も避難されるため、居住スペース内に一緒に避難することはできません。ペットと同行避難される場合には、飼い主の責任で飼育してください。
- 避難所には、女性ならではの問題もあります。ルールやマナーを守ることや避難所運営への女性の参加も重要です。

避難所について

避難所では

ルールを守りましょう

- 起床や就寝の時間、トイレの使い方、喫煙場所と避難所ごとのルールを守りましょう。
- ほかの人の居住スペースに立ち入ったり、のきいたり、大声を致したりするのはマナー違反です。

役割分担して運営に参加しましょう

- 避難所でもできる作業で、清掃、炊き出し、物置の整理など役割分担をしましょう。
- みなさんの助け合いで避難所運営に参加しましょう。

ペットの避難 ～飼い主が確保しておくべきこと～

ペットの同行避難は各避難所にて定められたルールに従いましょう。避難所があるスペースから連れ、決められた場所（ケージ（おけ））等に入らねばならぬ。飼い主が責任を持って避難をしましょう。

■ 災害時の心構え

避難所には、動物が苦手な人やアレルギーを持っている人など様々な人がいるので、周りの人に配慮しましょう。

■ ペットのしつけと健康管理

避難所からケージ（おけ）等に連れさせておき、決められた場所（おけ）で飼育できるようにしておきましょう。予防接種や衛生管理の徹底をお願いします。

■ ペットの避難用品・貴重品の用意

食料、フードやウォーター（おけ）等、避難先での飼育に必要なものを予め用意しておき、持参しましょう。ペット用の避難物資が不足する場合は避難が困難な場合があります。日頃から（できれば3分以上）確認しておきましょう。

避難所での生活

避難所には様々な事情を抱えた人が避難し、限られた空間で多くの人が集団で生活することになり、以下のような問題が起こります。ルールやマナーを守って共同生活を営むことが大切です。

避難所での問題

- 子どもを一人でトイレに行かされたり、おぼろげにみるのが怖かった。
- 子どもがうるさいと、文句を言ったりおどめつけられる人がいた。
- 生理用品など女性用物資を男性スタッフが配給してくれていたが、「欲しい」と言いづらかった。
- 避難生活の問題から自分を守るための注意点

避難所では、こうした問題から女性ならではの悩みがあります。避難所運営に、女性も積極的に参加しましょう。

- ▲ 人口につき1人1泊の場所や避難所1人で出歩かない
- ▲ 知らない人からの声掛けに注意する
- ▲ 過度せず、我慢せずに意見を伝える
- ▲ 出かけるときは周りに声をかけてから

感染症対策のポイント

感染症対策について

- 避難所にはたくさんの方が避難してくるため、新型コロナウイルス感染症を含む、感染症対策も必要です。
- 避難する前に検温を実施し、特に体調が優れない場合には避難所以外の避難先についても検討してください。
- 避難所に避難する場合には、マスクの着用や手指消毒、検温にご協力をお願いします（ルールに従っていただけない場合には、入所をお断りする場合があります）。
- 避難所に入所した後でも、日常的な感染症対策を実施し、「うつらない・うつさない」を心掛けてください。

感染症対策

ウイルス等の感染症が収束しない中でも、災害時には**危険な場所にいる人は避難することが原則**です。

適切な避難行動をとるために…
知っておくべき**5**つのポイント

- 1 **避難とは『難』を『避』けること**
自宅での安全確保が可能な人は、感染のリスクを負ってまで避難所に行く必要はありません。
- 2 **避難先は学校・公民館だけではありません**
避難所が調状となることを防ぐため、安全な場所に仲間・知人宅に避難することも検討しましょう。
- 3 **マスク・消毒液・体温計が不足しています**
避難所の備蓄には限りがあるため、できるだけ自ら携帯してください（消毒液はウェットティッシュでも可です）。
- 4 **避難場所、避難所の変更・増設を確認**
本書発行後に情報が変わ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。
- 5 **豪雨時の屋外の移動は車も含め危険です**
やむをえず車中泊をする場合は、漏水しないよう周囲の状況等を十分確認してください。

避難先では感染症予防に努めましょう

- **避難所に入る前に**
感染の拡大を半減させることが非常に重要です。避難所に入る前に、避難所の状態を確認し、必要に応じて検温チェックを行ってください。
- **手洗いをこまめに**
食事や、トイレなど共有部分に利用した後は、石けんなどで手を洗ってください。消毒液が不足している場合は、アルコール消毒剤を使用しましょう。
- **咳エチケットの徹底**
感染拡大の予防のため、咳や痰が出てもマスクを着用しましょう。
- **換気の実施**
可能な限り、定期的に換気を行ってください。換気の際は、窓を開け、ドアを開け、換気扇を回してください。
- **「3密」(密集・密着・密閉)の回避**
避難所内でも、密集・密着・密閉の状況は避けましょう。向かい合わせではなく、背を向けて座ったり、段ボールなどの障子を取り付けたりして、密着を避けましょう。また、換気扇を回すなどして、密着・密着を避けましょう。
- **日々の健康状態をチェック**
避難所に到着後、体調の変化を確認し、必要に応じて保健所のスタッフに相談しましょう。

16

地震対策

地震対策

地震発生

最初の大きな揺れは約1分間

- 身の安全を確認する

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）
- 身の安全を確認（倒れた家具が不衛生になっていないかを確認）
- 靴を脱ぐ（床の中はガラスの破片が散乱し、靴を穿つと足に怪我が起きる）
- 避難する（窓ガラスの落下・ブロック塀の倒壊・自動販売機などの転倒に注意）

みんなの無事を確認 火災の発生を防ぐ

- 避難者の安全確認 ●電話で助けを要する
- 火元を確認 ●火災を確認 ●火災を確認
- 火元を確認 ●火災を確認 ●火災を確認

テレビ・ラジオなどで正しい情報を

- 避難場所などの情報を確認
- デマにまどわされないように ●避難時に車は必ず使用しない
- 避難は早急避難を優先する

協力して消火活動、救出・救護活動を

- 水、金銭財物などを持っていく
- 火災、避難場所の位置 ●避難場所を確認
- 近所の人を救出・救護

屋内にいた場合

一階居室

- 揺れを感じたら、机の下などでの身の安全を確認する。
- 火の発生はすみやかに、消火器やガス栓の元栓を閉める。
- 机の下に隠れ、両手両足を災害対策の安全を確認する。
- 床に落ちておぼつかないよう、ガラスの破片などで怪我をする。
- できるだけ屋外の安全な場所へ避難する。

二階居室

- ドアや窓を閉めて避難口を確認する。
- 避難時にエレベーターは絶対に使用しない。
- 火災による煙と煙に巻き込まれ、息を止めて避難する。
- 避難時にエレベーターは絶対に使用しない。
- 火災による煙と煙に巻き込まれ、息を止めて避難する。

屋外にいた場合

路上

- 壁ガラス、看板などの落下物から頭をガードする。
- 建物から離れ、安全な場所へ避難する。
- 道路の両側を歩行する。
- 道路の両側を歩行する。

車を運転中

- ハンドルをしっかりと握り、急やにスピードを落とす。緊急避難時の通行スペースを確保し、道路の状況を確認、エンジンを切る。
- 揺れが収まるまで冷静に周囲の状況を確認して、カーナビなどで目的地を確認する。
- 避難が必要と判断したら、一時停止する。
- （ナビが壊れた場合）車を運転するのを止めて、安全な場所に停車する。

地震が発生した場合

- 地震はいつ発生するかわかりません。揺れがおさまるまで身の安全を確保し、落ち着いて行動してください。
- 家族や隣近所の無事を確認し、協力して助け合いましょう。火災の発生する恐れがあります。初期消火で対応できない場合には、速やかに119番通報してください。
- 情報収集に努め、安全な場所に避難してください。
- 余震が発生する場合がありますので、ブロック塀や高い建物の近くを通る場合には十分注意してください。

被害想定

地震による被害

■地震分布図

町内の震度分布を示しています。

■建物全壊棟数図

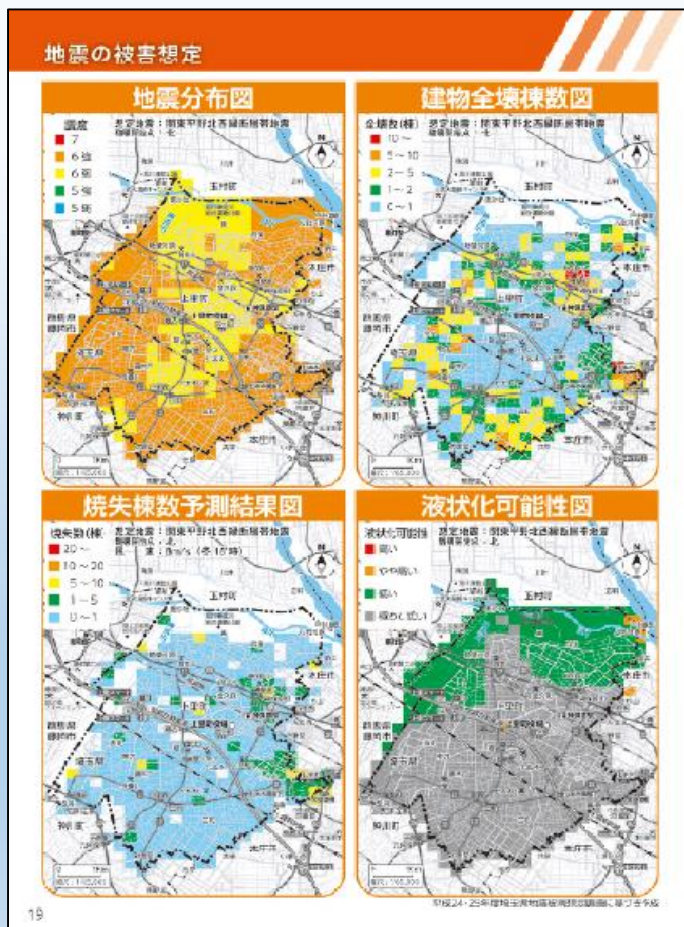
建物が全壊する恐れがある予測棟数を示しています。

■焼失棟数予測結果図

建物が消失する恐れがある予測棟数の結果を示しています。

■液状化可能性図

液状化の可能性を示していますが、町内全域で低くなっています。



その他の災害



火災・竜巻・雷・大雪

■火災対策

火災が発生していることを周囲に知らせ、119番通報します。

■ 竜巻対策

突然発生する恐れがありますので、窓ガラスの近くなど、危険な場所から離れて身の安全を確保してください。

雷对策

高い木や建物の近くには近寄らないで身の安全を確保してください。

■大雪対策

隣近所と協力して除雪作業を行うようにしてください。

平時からの備え

わが家の安全対策

- 寝室から玄関口までの間に、大きな家具など置いて避難経路をふさがないようにします。
- L字型の固定金具や突っ張り棒でとめるなど、高い場所からの家具の転倒落下を防止します。
- 屋根やブロック塀など、危険個所がないかチェックし、必要な対策を実施します。
- 特に、昭和56年以前の旧耐震基準で建築されている場合は、耐震補強工事を実施してください。



平時からの備え

非常時持出品・備蓄品

- 食料や飲料水は、保存年限が切れる前に消費し、その分を新たに補充して常に一定量を保存する「ローリングストック」を実践しましょう。
- ローリングストックを活用することで、無駄を出さず、いざというときに賞味期限切れで使えなくなることを防止します。
- ☐にあるような格好で、周辺の状況に注意しながら避難しましょう。



わが家の「防災・緊急情報」メモ

わが家の連絡先 上里町の住所番…0495

氏名	電話番号(携帯電話)	会社・学校	住所	家族・アドレス	市・町・区	郵便番号

家族で決めた集合場所

家族で決めた連絡方法

情報を入力しよう

防災行政無線

町では、町民の生命・身体及び財産を脅かす災害や地震・洪水・気象条件等緊急時の
重要情報を、屋外スピーカーから一斉に発信しています。聞き取りにくい場合は、
放送内容を聞き直すことができる「電話応答サービス」もあります。ぜひご利用
ください。

防災情報メール

災害や気象状況により、防災行政無線の放送が困難な場合があります。放送内容をもう一度確認したい向けに、あらかじめ登録した携帯電話やパソコンに電子メールでお知らせするメール配信サービスです。ぜひ、ご登録ください。
上里町 防災情報メールを受信したい携帯電話またはパソコンから、
「s-bousei@mbb.ne.jp」へメールを送信し、登録します。

LINE

LINE株式会社が開発するコミュニケーションアプリ「LINE」で、災害情報などの緊急情報も発信しています。
■利用方法 「上里町LINE公式アカウント」のご利用には、「LINE」をスマートフォンなどにインストールし、上里町を「友だち追加」することが必要です。右側のサイトから、お手持ちの端末に「LINE」アプリをインストールしてください。
■災害時「LINE」のインストールが済みの方は「LINE」の「友だち追加」の方法で上里町を「友だち追加」してください。
①メニューの「友だち追加」を「QRコード」を選択し、
「QRコード」を読み取り、上里町を「友だち追加」してください。
②メニューの「友だち追加」で「二次元コード」を選択して、右側の二次元コードを読み取ると、友だち追加できます。

テレビで情報提供

はろけの防災
①リモコンのボタンを押す
②「防災・生活情報」を選択する

ラジオで情報提供

コミュニティFM
コミュニティFMラジオは、
「はろけFM」では、災害
が発生した場合、または
災害が発生する恐れがある
場合に、町が発信する緊急
情報を放送します。
放送時間をFM4で告知
してお知らせください。

インターネットで調べよう

気象情報・警報・
避難情報・災害
大町手帳、洪水警報
の発表状況
お天気情報
地震情報
など

川の防災情報

カメラ映像、河
川の観測水位、
水位予報など

防災情報センター

リアルタイム映像、
リアルタイム
レーダーなど

お問い合わせ：上里町役場 暮らし安全課 TEL：0495-35-1226

わが家の「防災・緊急情報」

- 事前に家族で話し合っておき、集合場所や連絡方法について書き込みましょう。
- 防災行政無線は、天候等の気象条件により、聞き取りづらい場合があります。聞き逃してしまった場合にも、電話で放送内容を聞くことができる「電話応答サービス」を運用していますので、是非ご利用ください。
- 町では、事前に登録したメールアドレスに、防災行政無線と同様の防災や防犯に関する情報を発信する「防災情報メール」の登録を推進しています。避難情報等も配信しますので、是非ご登録ください。

メモ

[illegible]

