

保存版

# 防災 ハンドブック

今やろう  
平成28年熊本地震  
令和2年7月豪雨  
から学んだこと

熊本県



## はじめに



熊本県知事  
蒲島 郁夫

平成28年熊本地震からの被災者の生活再建と被災地の復興を着実に進める中、令和2年7月豪雨による河川の氾濫や土砂災害によって、県南地域を中心に本県は再び甚大な被害に見舞われました。

今回の災害を受け、本県では、「令和2年7月豪雨からの復旧・復興プラン」を策定し、緑の流域治水を推進するとともに、「誰一人取り残さないくまもと」の思いのもと、被災者・被災地域の一日も早い復旧・復興と、生命・財産を守る地域防災力の強化に全力で取り組んでいます。

大規模な災害が発生した場合に被害を最小限に抑えるためには、行政機関による「公助」だけでなく、自分の身は自分で守る「自助」と地域で助け合う「共助」が重要です。

私から皆さまにお願いしたいことは、災害が起きる前に、とにかく安全な場所に避難していただくということです。特に、風水害や土砂災害から身の安全を確保するには、雨風が強くなる前に早めに避難する「予防的避難」が有効です。

この「防災ハンドブック」では、災害の特徴や避難行動のポイントに加え、日頃から必要な災害への備えなどをわかりやすくまとめています。

皆さまにおかれましては、災害発生に備えた防災対策の参考として、是非、本ハンドブックを御活用ください。

# 目次

# CONTENTS

ごあいさつ	01
風水害から身を守る	03
土砂災害から身を守る	06
地震災害から身を守る	09
津波災害から身を守る	13
高潮災害から身を守る	16
火山(噴火)から身を守る	18
竜巻・落雷から身を守る	21
最新の防災情報を入手する	23
備えて安心 非常持出品と備蓄品	27
地域ぐるみで防災活動	29
もしものときに	31



携帯電話やスマートフォンで  
右のQRコードを読み取り、  
「防災情報くまもと」から、  
最新の情報を確認しましょう。



# 風水害から身を守る

対策の基本は  
情報収集と  
早めの避難



熊本県では、繰り返し台風や豪雨による被害が発生しています。台風や豪雨は、地震と違い、事前に予測が可能であるため、情報を収集し、早めの避難が重要です。

## こうして起こる!風水害発生メカニズム

### 集中豪雨が発生しやすいとき!

- 前線が停滞しているとき  
(特に、梅雨期の終わりごろ)
- 台風が近づいているときや台風が上陸したとき
- 大気の状態が不安定で、次々と雷雲が発生しているとき  
(特に、陽射しの強い夏ごろ)

### 集中豪雨が起こるとどうなるのか?

- 川の水が増え、氾濫することがあります。
- 床上、床下浸水が発生することがあります。
- 道路が冠水することがあります。
- 排水溝や下水管で水が溢れ、地下のスペースなどに水が流れ込むことがあります。



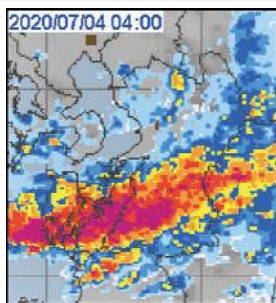
## 風水害発生の事例

【熊本広域大水害】  
平成24年7月12日



【令和2年7月豪雨】  
令和2年7月4日

気象レーダー画像  
(令和2年7月4日)



### 線状降水帯の発生

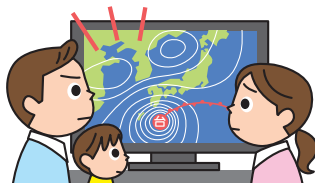
7月3日～4日に球磨川流域に記録的な大雨をもたらした線状降水帯は、長さが約280kmで13時間停滞するなど、2009年以降に九州で発生した線状降水帯のうち、最も規模が大きく、持続時間も最長を記録。

出典：気象研究所ホームページ  
[https://www.mri-jma.go.jp/Topics/R02/021224-2/press\\_021224-2.html](https://www.mri-jma.go.jp/Topics/R02/021224-2/press_021224-2.html)

## 日頃の備え

### 防災情報の収集

- 気象台が発表する土砂災害警戒情報や氾濫危険情報等。
- 市町村が発令する避難情報等。  
防災情報の収集→P23参照



雨がひどくなりそうなときは…

### 早めの予防的避難を!

- 夜間や大雨時は、避難そのものが危険になります。大雨が予想される場合は、**本格的に雨が降り出す前の、明るい時間帯での予防的避難**を心がけましょう!
- 大雨や台風に合わせて、5段階の警戒レベル(次ページ)に応じた避難開始のタイミングや避難行動をまとめるマイタイムラインを作成しておきましょう。

### 避難するときの注意点

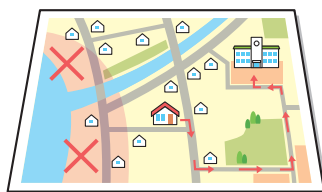
- 1 **安全で動きやすい服装**  
※長靴は水が溜まると動きにくくなるので厳禁!
- 2 **足元に注意**  
※歩行可能な水深は、一般的に大人男性70cm、女性50cmとされています。流れが速い場合は非常に危険です。  
※マンホール、側溝などに注意しましょう。
- 3 **隣近所で声をかけ合って避難**
- 4 **病人や高齢者は背負って避難**
- 5 **子供は大人が手をつないだり、ライフジャケットなどをつける**

### 避難が危険な場合は

- 建物の**2階など、できるだけ安全な**ところに避難しましょう。

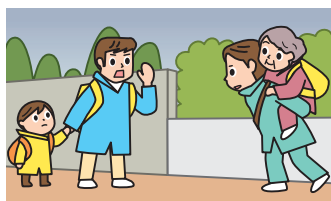
### 地域の危険箇所や避難経路の確認

- 市町村が作成したハザードマップ(防災マップ)などで、お住まいの地域の危険箇所(過去に浸水した場所など)や避難経路をあらかじめ把握、確認しておきましょう。



### マイタイムライン

大雨や台風などの自然災害から自分の身を守るために、あらかじめ避難行動やその準備をまとめておく一人ひとりの防災行動計画。



**DANGER!**  
**危険!**

台風時など、雨風が強い中での以下の行動は大変危険です。**絶対にやめましょう!**

- 田畑の様子を見に行く
- 屋根に上って作業する
- 川や海の様子を見に行く



# 風水害から身を守る

## 5段階の警戒レベルを活用しましょう

- 警戒レベルとは、水害や土砂災害に備えて住民がとるべき行動をお知らせするために、市町村が発令する避難情報等や気象庁等が発表する防災気象情報等の防災情報を、5段階に分けたものです。警戒レベルに応じた行動を、普段から確認しておくことが大切です。
- また、お住まいの市町村が配布している防災マップ（ハザードマップ）を活用して、自宅の災害リスクを確認し、避難場所・経路を決めておきましょう。

警戒レベル	状況	住民がとるべき行動	行動を促す情報	防災気象情報 (警戒レベル相当)
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 (市町村発令)	大雨特別警報 氾濫発生情報 [暴風特別警報※2]
～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 (市町村発令)	土砂災害警戒情報 氾濫危険情報 高潮警報・特別警報
3	災害の おそれあり	危険な場所から高齢者等は避難 ・避難に時間のかかる要配慮者（高齢者・障がい者・乳幼児等）とその支援者は避難 ・高齢者等以外の人も危険を感じたら自主的に避難	高齢者等避難 (市町村発令)	大雨警報 洪水警報 氾濫警戒情報 高潮注意報 [暴風警報※2]
2	気象状況 悪化	自分の避難行動を確認	大雨注意報 洪水注意報 高潮注意報 (気象庁発表)	氾濫注意情報 [強風注意報※2]
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 <警報級の可能性> (気象庁発表)	

(令和3年3月、内閣府から国会に提出された「災害対策基本法等の一部を改正する法律案」等に基づき、熊本県が作成)

※1 レベル5は市町村が災害の状況を確認できるわけではないことから、必ず発令されるものではありません。

※2 暴風特別警報、暴風警報、強風注意報については、参考として記載しています。

### <5段階の警戒レベルと避難行動の関係>

市町村から警戒レベル4「避難指示」や警戒レベル3「高齢者等避難」が発令された場合は、「住民がとるべき行動」に基づき、必要な避難行動をとりましょう。

また、市町村から「避難指示」や「高齢者等避難」が発令されていなくても、発表されている防災気象情報がどの警戒レベルに相当するのを確認し、自ら避難の判断をしましょう。また、明るいうちからの予防的避難を心がけましょう。

# 土砂災害から身を守る

命に関わる災害  
大雨情報に注意し  
早めの避難を!



土砂災害は命に関わる重大な被害をもたらします。梅雨や台風などで短時間にたくさんの雨が降るときには特に注意が必要です。早めに避難しましょう。

## こうして起こる! 土砂災害発生メカニズム

- 土砂災害は、大雨や融雪、地震、火山噴火などによって発生します。
- 梅雨や台風などの雨が**多く降る時期**は、特に注意が必要です。
- 1時間に20ミリ以上、または降り始めてから100ミリ以上の降水量になったら十分な注意が必要です。

**CAUTION!** 注意! げけ下や山すそに住んでいる方は特に注意を!!

### 土砂災害の種類

#### 土石流



長雨や集中豪雨によって、石や土砂が水と一緒に一気に下流へ流れる現象です。

- 山鳴りがする。
- 急に川の流が濁り、流木が混ざっている。
- 土臭いにおいがする。
- 雨が降り続けているのに川の水位が下がる。

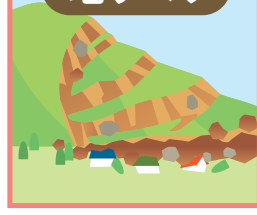
#### がけ崩れ



長雨や集中豪雨によって、斜面が急に崩れ落ちる現象です。

- がけから水が湧き出してくる。
- がけに亀裂が入る。
- がけから小石がバラバラ落ちてくる。
- がけから木の根が切れる等の異様な音がする。
- 樹木が傾く。

#### 地すべり



地下水などが粘土のような滑りやすい地面にしみ込んで、その影響で地面が動き出す現象です。

- 沢や井戸の水が濁る。
- 地面にひび割れができる。
- 斜面から水が湧き出す。
- 家や擁壁に亀裂が入る。
- 樹木や擁壁、電柱が傾く。



# 土砂災害から身を守る

## 土砂災害発生事例

### 熊本県でも、多くの土砂災害が発生しています

発生日	災害名	概要
平成15年	平成15年7月 県南集中豪雨	水俣市深川新屋敷地区や宝川内集地区などで土石流災害が発生 (死者19名)
平成24年	熊本広域大水害	阿蘇地方を中心に河川の氾濫や土砂災害が発生 (死者・行方不明者25名)※
令和2年	令和2年7月豪雨	県南地域を中心に球磨川の氾濫や土砂災害が発生 (死者・行方不明者67名)※

※土砂災害以外による死者・行方不明者を含む

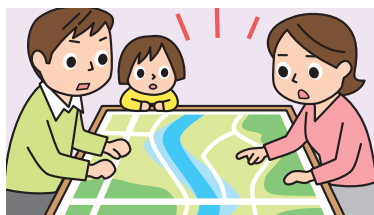


阿蘇市一の宮町手野地区  
平成24年7月12日

- 深夜の豪雨や雷により、避難行動をとることが難しい状況でした。雨が強くなる前に早めに避難しましょう。

## 日頃の備えと早めの避難

- 日頃から、山(斜面)から離れた部屋や2階で過ごすことが重要です。
- 市町村が作成しているハザードマップ(防災マップ)を確認し、自宅が土砂災害警戒区域等にあるかどうかを確認しましょう。
- 避難場所や避難経路を確認しましょう。
- 大雨や台風に着いて、5段階の警戒レベル(5ページ)に応じた避難開始のタイミングや避難行動をまとめるマイタイムラインを作成しておきましょう。
- 気象情報をテレビ・ラジオ・インターネット等で収集しましょう。
- 大雨警報(土砂災害)の危険度分布をインターネットで確認しましょう。
- 明るい時間帯のうちに、避難所や親類宅など安全な場所への早めの予防的避難を行いましょう。





迷わず避難…

**大雨警報や土砂災害警戒情報が発表されたら、市町村からの避難情報に関わらず、避難をしましょう。**

警戒レベル	状況	住民がとるべき行動	行動を促す情報(市町村発令)	防災気象情報(警戒レベル相当)
4	災害のおそれ高い	危険な場所から全員避難	避難指示	土砂災害警戒情報
3	災害のおそれあり	危険な場所から高齢者等は避難	高齢者等避難	大雨警報

深夜の集中豪雨などにより、外に出て避難ができない緊急時には

- 屋内の2階以上の安全を確保できる高さへの「**垂直避難**」や山(斜面)からできるだけ離れた部屋へ避難しましょう。



**土砂災害の警戒区域を確認**

- 「土砂災害情報マップ」では、大雨などにより土砂災害が発生した場合に、生命または身体に危害が生じるおそれがある区域(通称:レッドゾーン、イエローゾーン)を公表しています。
- 「防災情報くまもと」(24ページ)からも確認できます。



熊本県 土砂災害情報マップ

検索

# 地震災害から身を守る

日頃の備えが大切



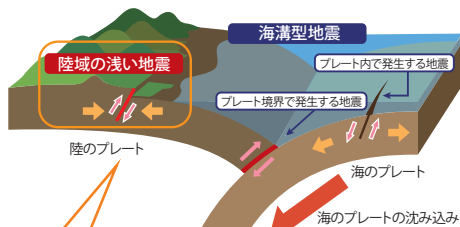
わが国は世界有数の地震国であり、これまで何度も地震に襲われ、大きな被害を受けてきました。地震は突然発生するので、日頃の備えが大切です。

## こうして起こる！ 地震発生メカニズム

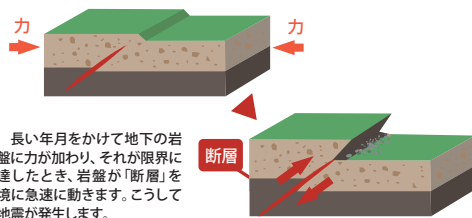
### 日本は世界有数の「地震国」です

- 日本は、世界の陸地の0.3%にも満たない国土ですが、世界で発生する地震の約10%が日本とその周辺で発生しています。
- 海溝やトラフのプレート境界やその付近で発生する地震を**海溝型地震**、陸のプレートの浅い部分で発生する地震を**陸域の浅い地震**と呼びます。
- 地震は突然発生するので、いつ、どこで起こるかを正確に知ることは困難です。

日本列島周辺で発生する地震のタイプ



陸域の浅い地震の発生のしくみ



## 地震災害発生の事例

### 熊本県にも「活断層」があります

(布田川断層帯、日奈久断層帯、人吉盆地南縁断層など)

- これまで日本は何度も地震に襲われ、大きな被害を受けてきました。
- 熊本県でも、地震による死者や負傷者が発生しています。
- これまで繰り返し地震を起こし、今後も地震を起こすと考えられている断層を「活断層」といいます。
- この活断層は熊本県にもあり、備えが必要です。

### 【熊本県の主な地震災害(明治以降)】

1889年(明治22年)7月28日

発生場所：熊本付近

地震規模：M6.3

2016年(平成28年)4月14日、16日

発生場所：熊本地方

地震規模：(4/14)M6.5、(4/16)M7.3

最大震度：(4/14)7、(4/16)7

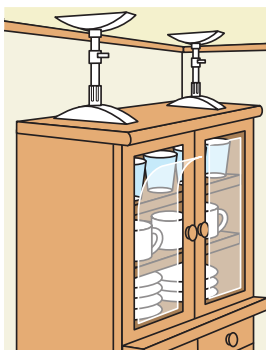


## 日頃の備え

### 備えることで危険は減らせます

#### 家具の固定

- 家具の固定は、今すぐできる地震対策です。家具が転倒や移動をしないように、しっかりと固定しておきましょう。
- 家の中に閉じ込められないように、家具の向きや配置を工夫しましょう。
- ガラスには飛散防止フィルムを貼りましょう。



#### 消火の備え

- 火災発生に備えて、消火器を準備しておきましょう。

#### 住宅の耐震化

- 耐震診断を受けて、必要な補強をしておきましょう。

#### 家族間での話し合い

- 離れ離れになった場合の安否の確認方法を決めておきましょう。
- 避難場所や避難経路を確認しておきましょう。
- 防災に関する講演会などに家族で参加しましょう。

## 地震が起こったら…

### 「身の安全」を最優先に行動を

#### 屋内にいるとき

- 揺れを感じたら、まず丈夫な机やテーブルなどの下に身を隠しましょう。
- 揺れがおさまるまでは、あわてて外へ飛び出さず、落ち着いて行動しましょう。
- 揺れがおさまったら、あわてずに火の始末をしましょう。
- 割れたガラスなどを踏んでけがをしないように、スリッパや靴を履いて移動しましょう。

#### 屋外にいるとき

- カバンや手荷物などで頭を保護し、公園や空き地など落下物の危険のない安全な場所へ避難しましょう。

#### 車を運転しているとき

- 徐々にスピードを下げ、ゆっくりと道路の左側に車を止めましょう。
- 車を離れるときは、キーをつけたままにして、徒歩で避難しましょう。

#### 電車やバスに乗っているとき

- 座席に座っているときは、頭を保護して姿勢を低くしましょう。
- 立っているときは、転倒しないようにつり革や手すりにしっかりつかまりましょう。



# 地震災害から身を守る

## 地震発生その瞬間

### 地震発生の瞬間は適切な判断が難しい

- 地震が発生すると、身体がこわばって頭が真っ白になり、適切な判断が難しくなります。家族との話し合いや、防災訓練への参加などで、とるべき行動を想定しておくことが大切です。



### 最優先で自分の命を守る

- 強い揺れで家具類が転倒して下敷きになったり、窓ガラスの破片などの落下物が頭を直撃すると、負傷したり命を落としたりする場合があります。まわりの様子を見ながら、3つの安全確保行動(まず低く、頭を守り、動かない)を徹底し、自分自身と家族の命を守ることを最優先に考えて行動しましょう。



## 地震発災時のNG行動

- ガスに引火して爆発する危険があるので、火をつけない。
- 火災の危険があるので、ブレーカーを上げて通電させない。
- 火災や爆発の危険があるので、電気スイッチに触らない。
- 閉じ込められる危険があるので、エレベーターは使わない。
- 電話回線がパンクするので、発災直後に不要不急の電話の使用を控える。
- ケガをする危険があるので、部屋の中を裸足で歩かない。
- ケガをする危険があるので、救出活動はひとりではなく複数で行う。
- 緊急車両の通行の妨げになるので、避難に車は使わない。

# 地震10カ条



大きな地震が起こっても、  
落ち着いて行動しましょう!

1

**まず自分の  
身を守る!**

地震の大きな揺れは1分以上。テーブルや机の下に身をかくし、頭を保護しましょう。

6

**山崩れ、がけ崩れ、  
津波に注意!**

災害が発生しそうな地域の人は、すばやく避難しましょう。

2

**すばやく  
火の始末を!**

小さな火が、大きな災害の原因になります。初期消火が肝心です。やけどをしないよう気をつけましょう。

7

**避難は徒歩で  
持ち物は最小限に!**

自動車を使うと、渋滞を引き起こし、消火・救護救護活動の妨げになります。

3

**戸を開けて、  
出口を確保!**

避難のための出口確保が重要です。2次災害を防ぐために電気・ガス・水道の元栓を閉めて避難しましょう。

8

**自動車は「左」に  
よせて停車!**

カーラジオの情報を聴いて行動しましょう。キーはつけたまま、緊急車両の妨げにならないよう注意しましょう。

4

**あわてて外に  
飛び出さない!**

周囲の状況を確認して、落ち着いて行動しましょう。

9

**百貨店・劇場などでは  
係員の指示に従う!**

大勢の人が集まる場所での災害は、パニックを引き起こしがち。自分勝手な判断はしないこと。

5

**屋外では、危険な  
ものから遠ざかる!**

ブロック塀が倒れたり、窓ガラスや看板などが落ちてくることもあります。

10

**デマに  
まどわされない!**

テレビやラジオのほか市町村、消防、警察などからの正しい情報を得るようにしましょう。

# 津波 災害から身を守る

「すぐに避難」  
が鉄則!

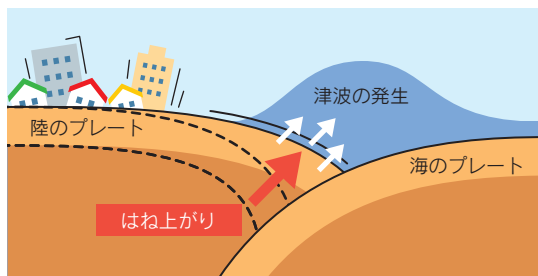
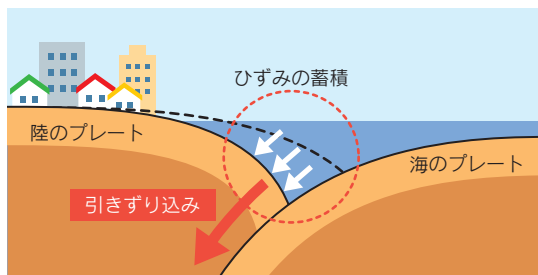


海に囲まれているわが国では、これまで何度も大きな津波に襲われています。地震が起こったら津波にも注意し、速やかに避難できるようにしましょう。

## こうして起こる! 津波発生メカニズム

### 地震が起こったら 津波に注意を!

- 海底下で大きな地震が起こると、海底の地盤が隆起したり、沈降したりします。
- これに伴って海面が変動し、大きな波になって四方に伝播するものが津波です。
- 津波は陸上をかけ上がったたり、川をさかのぼることもあり、大きな被害をもたらします。



## 津波災害発生の事例

### 熊本県でも津波の被害を受けたことがあります

- 海に囲まれている日本では、これまで何度も津波に襲われ、大きな被害を受けてきました。
- 海に面している熊本県でも、津波による被害を受けたことがあり、当時の惨状を伝える供養塔や教訓碑が建てられています。
- 熊本県には、津波による浸水被害を受ける危険性が高い海拔ゼロメートル地帯が広がっており、備えが必要です。

#### 【熊本県の主な津波災害】

744年(天平16年)6月6日

津波種別：沿岸での近地地震による津波

津波高：不明

主な被害：人1520余、田290余町、民家470余

主な地域：天草、芦北、八代

1792年(寛政4年)5月21日

津波種別：眉山の山体崩壊(島原大変)による津波

津波高：10~20m程度

主な被害：死者約5100人

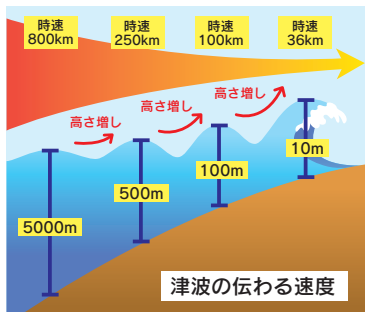
主な地域：玉名、熊本、宇土、天草

# 日頃の備え

## 備えることで危険は減らせます

### 津波の特性を知る

- 津波の速さは海が深いほど速く、**深海ではジェット機並みの速さ**です。
- 津波の高さは海岸や海底の地形などに影響され、**想像以上の高さ**になることもあります。
- 津波は**2回、3回と繰り返し襲って**きます。また、**第1波**が必ずしも最大であるとは限りません。
- 地震の揺れが**小さくても津波が来る**場合もあります。



### 避難の準備

- 避難場所や高台の位置、避難経路を**確認**しておきましょう。
- 避難時にすぐ持ち出せるように、**非常持出品**を準備しておきましょう。



## 津波が発生しそうなときは

### 避難のポイント

- 地震の揺れがおさまったら、**すぐ高台や津波避難場所に避難**しましょう。
- 海岸から、「より遠く」ではなく「**より高い**」場所へ避難しましょう。
- 渋滞中に津波に巻き込まれるおそれがあるので、原則として車は使わず、**徒歩で避難**しましょう。
- 津波は繰り返し襲ってくるので、避難しても気を緩めず、**第2波、第3波に注意**しましょう。
- テレビ、ラジオ、防災行政無線などから**正しい情報**を入手しましょう。





# 津波災害から身を守る

## 津波警報・注意報の種類

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。

※大津波警報を「特別警報」に位置づけています。特別警報については、P25参照。

### 津波てんでんこ教え

東北の三陸地方では、過去に何度も大津波を経験していることから、「津波てんでんこ」という言い伝えがあります。

これは、津波が来たら、人にかまわず「てんでんばらばらに逃げろ」という意味で、わき目もふらずに避難しなければ助からないという教えです。



# 高潮 災害から身を守る

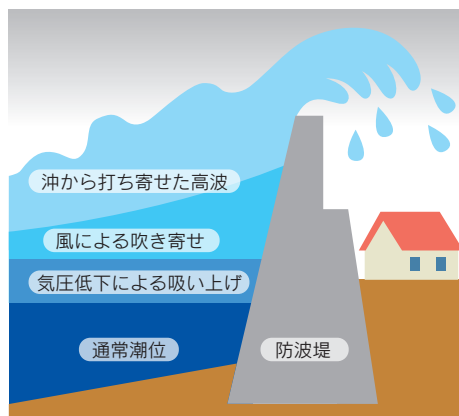
情報収集に努め  
早めの避難を!



熊本県では、これまで高潮によって大きな被害を受けています。  
悲劇を二度と繰り返さないために、以下の事項に留意して高潮に備えましょう。

## こうして起こる! 高潮災害発生メカニズム

- 高潮は、台風や低気圧の接近に伴って、海面の高さが通常よりも著しく高くなる現象です。
- その現象は大きく、①気圧低下による吸い上げ、②風による吹き寄せ、の2つの要因に分けられます。気圧が1ヘクトパスカル下がると、約1cmの割合で海面が吸い上げられ、また、強い風に見舞われると、海水が風下側に吹き寄せられ、同時に大きな波も発生します(右図参照)。



## 高潮災害発生の事例

### 【不知火高潮災害】

#### 平成11年9月24日(台風18号)

- 天草諸島を通過して熊本県北部に上陸した台風18号は、八代海周辺に甚大な高潮被害をもたらしました。
- 台風通過時(中心気圧940~950hPa)には、気圧低下による吸い上げ効果で海面は約70cm上昇。風による吹き寄せ効果等に加え、大潮の時期に重なったことから、全体としての潮位は、通常よりも3.5m高くなりました。
- このため、旧不知火町(現・宇城市)松合地区では、低地に海水が一気に流れ込み、12名の尊い人命が失われました。



高潮に襲われた松合地区の被害状況(旧不知火町)



# 高潮災害から身を守る

## 日頃の備え

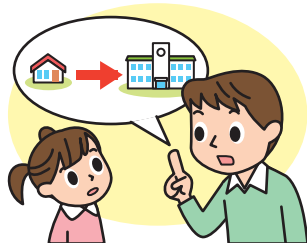
### 高潮の危険度の把握

- 自宅や職場、学校など周辺の危険性について、過去に被害がないかを含めて把握しておきましょう。

### 避難場所・避難経路の確認

- 避難場所や避難経路について、ハザードマップ(防災マップ)など市町村が提供する防災情報をしっかりチェックしておきましょう。

いざというときのために、  
避難方法など家族で  
話し合っておくことが  
重要です!



## 高潮が発生しそうなときは…

### 各種情報を収集し、早めに避難することが重要です

#### 災害のおそれを把握(台風等の接近時)

- 気象台が発表する高潮警報等の情報の入手に努めましょう。

#### 避難情報等に注意

- 市町村が発令する避難情報等(避難指示等)に注意しましょう。

#### 早めの避難が重要

- 高潮の**浸水は急**です。台風や大雨に関する情報に注意を払い、早め早めに避難しましょう。
- 高潮は、普段では**予想できない高さ**にまで**及ぶおそれ**があります。十分な高さのある場所(近くの高台など)に避難しましょう。
- **海岸や河川は危険**です。絶対に近づかないようにしましょう!

警戒レベル3になったら避難を!

危険を感じたら  
早めに自主避難!



# 火山(噴火)から身を守る

火山に関する情報を正しく理解!

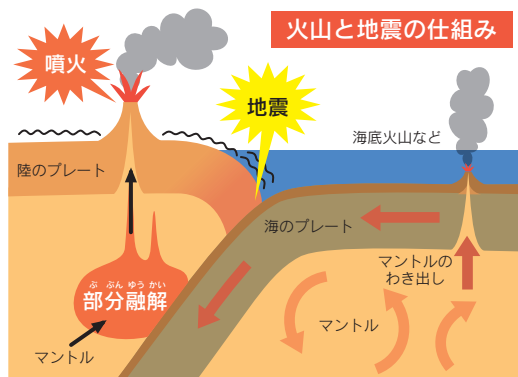


わが国は世界有数の火山国であり、その数は111にのぼります。  
その一つ阿蘇山は、過去に何度も噴火を繰り返し、今も活発に活動する活火山です。

## こうして起こる!噴火のメカニズム

### 噴火のメカニズム

- 火山噴火は、陸や海のプレートや地下のマンツルの動きと深く関わっています。(右図参照)
- 地下深くにあるマンツルは、温度が高い岩で出来ていますが、その一部が溶けて「マグマ」となります。
- このマグマ(溶けた岩石)は、プレート(固い岩石)に圧迫されて、地表に向かって上がってきます。
- これが「噴火」のメカニズムです。



## 噴火災害発生事例

### 【島原 雲仙・普賢岳噴火災害】 噴火活動開始:平成2年11月17日～

#### 島原 雲仙・普賢岳の噴火災害の事例

- 平成2年11月17日、198年ぶりに噴火を開始しました。一連の活動は、約1年間にわたる前駆的な地震活動を経て水蒸気爆発を引き起こしました。
- 続いて半年間の噴煙活動の後、3年9ヶ月に及び溶岩噴出へと発展し、巨大な溶岩ドームを形成しました。この溶岩ドームは、極めて不安定で、局所的に崩落し、火砕流を頻発させました。
- 火砕流の発生は数千回にもおよび、焼失した家屋は820棟、44名もの尊い人命が失われました。



火砕流

#### 熊本県の阿蘇山でも過去に災害が発生しました

- 昭和33年6月 噴石による死者12名
- 昭和54年9月 噴石による死者3名、負傷者11名



# 火山(噴火)から身を守る

## 噴火警戒レベルと対応(避難行動)

**火山に関する情報を正しく理解し、落ち着いて行動しましょう!**

- 気象庁は、平成19年12月1日から、噴火警報及び噴火予報の発表、噴火警戒レベル(下表参照)を導入しました。気象庁から発表される火山に関する情報や市町村から提供される避難情報等に十分留意し、落ち着いて行動しましょう。

### 「噴火警戒レベル」とは?

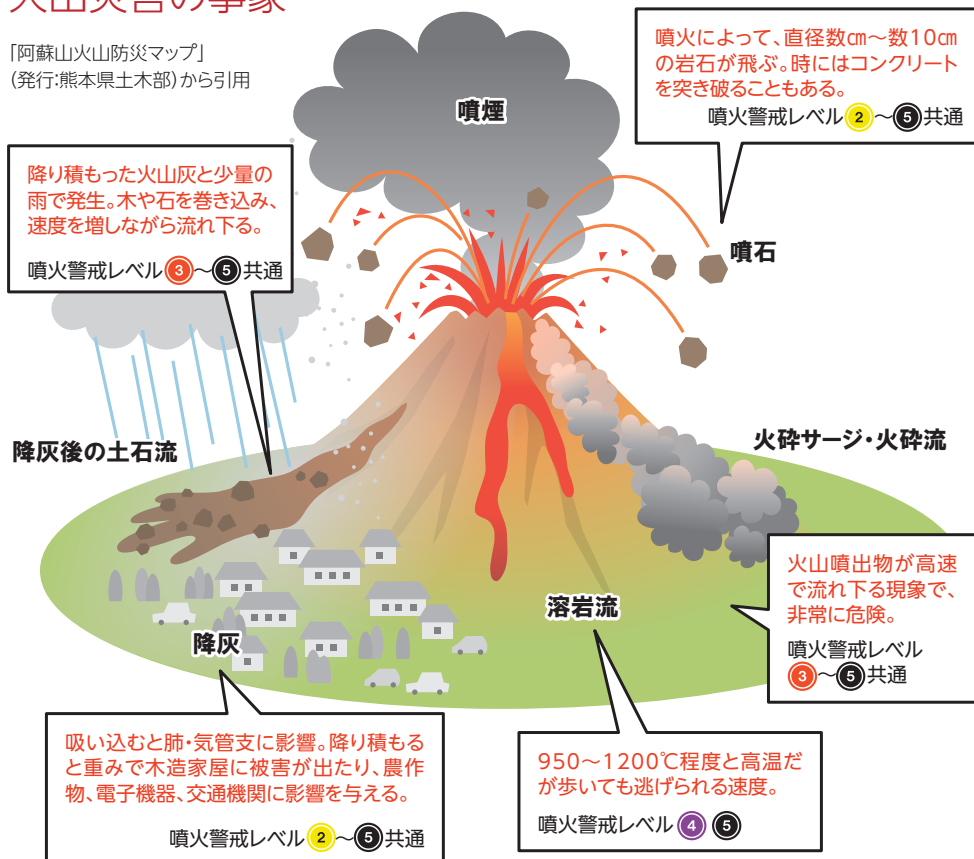
- 噴火警戒レベルとは、噴火時などに危険な範囲や必要な防災対応を、**レベル1からレベル5までの5段階に区分したものです。**
- 各レベルには、**火山の周辺住民、観光客、登山者等**のとるべき防災行動が一目で分かるキーワードを設定しています。

種別	名称	対象範囲	レベル (キーワード)	火山活動の状況	住民等の行動	登山者・入山者 等への対応
特別 警報	噴火警報 (居住地域) 又は 噴火警報	居住地域 及び それより 火口側	⑤ (避難)	居住地域に重大な被害を及ぼす噴火が発生、あるいは切迫している状態にある。	危険な居住地域からの避難等が必要。	
			④ (避難準備)	居住地域に重大な被害を及ぼす噴火が発生すると予想される(可能性が高まっている)。	警戒が必要な居住地域での避難の準備、要配慮者(高齢者や障がい者など)の避難等が必要。	
警報	噴火警報 (火口周辺) 又は 火口周辺 警報	火口から 居住地域 近くまで	③ (入山規制)	居住地域の近くまで重大な影響を及ぼす(この範囲に入った場合には生命に危険が及ぶ)噴火が発生、あるいは発生すると予想される。	住民は通常の生活。状況に応じて要配慮者(高齢者や障がい者など)の避難準備等。	登山禁止や入山規制等危険な地域への立入規制等。
		火口周辺	② (火口周辺 規制)	火口周辺に影響を及ぼす(この範囲に入った場合には生命に危険が及ぶ)噴火が発生、あるいは発生すると予想される。	住民は通常の生活。	火口周辺への立入規制等。
予報	噴火予報	火口内等	① (活火山である ことに留意)	火山活動は静穏。火山活動の状態によって、火口内で火山灰の噴出等が見られる(この範囲に入った場合には生命に危険が及ぶ)。		状況に応じて火口内への立入規制等。

「阿蘇山の噴火警戒レベル」(発行:気象庁)から引用

# 想定される 火山災害の事象

「阿蘇山火山防災マップ」  
(発行:熊本県土木部) から引用



●気象庁では平成27年4月23日から降灰予想を発表しています。

## 1. 発表項目

- ① 定期的(3時間毎)に発表する降灰予定(定時)
- ② やや多量以上の降灰が予測された場合に発表される降灰予報(速報)

## 2. 予報事項

降灰範囲、小さな噴石の落下範囲 など

## 3. 提供方法

気象庁HP

# 竜巻・落雷から身を守る

安全な場所へ  
迅速な避難を!



近年、竜巻や落雷といった災害が増加傾向にあります。

発生する要因など、正しい知識を身につけ、すみやかに避難できるようにしましょう。

こうして起こる!

竜巻・落雷発生のメカニズム

**「発達した積乱雲」が近づく兆しを把握しておきましょう**

- 竜巻・落雷とも**台風・寒冷前線・低気圧**などにより「**発達した積乱雲**」に伴って発生します。

**「積乱雲」が近づく兆候は…**

- 真っ黒い雲が近づき周囲が暗くなる。
- 冷たい風が吹き出す。
- 大粒の雨や「ひょう」が降り出す。



黒い雲(気象庁提供)



ひょう(気象庁提供)

竜巻などの災害発生の事例

- 平成24年5月に茨木県つくば市等で竜巻等の突風などにより、死者3人(うち2人は落雷が原因)及び負傷者58人、建物全壊89棟、建物半壊197棟の被害が発生しました。(東京管区気象台 現地災害調査速報より)
- 竜巻等の災害は日本の**どこでも、季節を問わず**発生します。
- 日頃から身の回りの屋内外の**避難場所・避難方法**を考え、竜巻・落雷が発生したら、身を守るため**すぐに避難**しましょう。



平成24年5月6日 つくば市北上  
(東京管区気象台提供)

## 竜巻が間近に迫ったら…



### 頑丈な建物の中へ避難します

- 避難するときは屋根瓦などの飛来物に注意しましょう。



### 室内では頑丈な机の下に入り身を低くします

- 家の中心部に近い、窓のない部屋に移動しましょう。
- 窓、雨戸を閉め、カーテンを閉めましょう。
- 窓ガラスには絶対近づかないこと。

### 避難できない場合は、物陰やくぼみに身をふせましょう

- 車庫・物置・プレハブ・木の下への避難は大変危険ですので絶対にやめましょう。

## 雷から身を守るには…



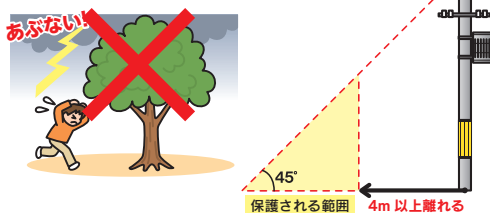
### 雷鳴が聞こえたらすぐ避難

- 雷鳴が遠くても、雷雲はすぐに近づいてきます。
- 屋外にいたら、安全な場所に避難しましょう。



### 建物の中や自動車へ避難

- 建物や屋根付きの乗り物(自動車など)へ避難しましょう。



### 木や電柱から4m以上離れる

- 木や電柱からは4m以上離れてください。
- 右の三角の範囲内であれば比較的危険性は低くなりますが、なるべく早く安全な場所に避難しましょう。
- 近くに避難する場所がない場合には姿勢を低くしましょう。

**DANGER!**  
危険!

雨宿りで木の下に入るのは危険です

# 最新の防災情報を入手する

しっかり情報を入手、状況を把握し避難に備える!



情報収集は、防災対策の第一歩。最新の防災情報を入手し、現状把握や将来予測により、危険を察知し避難のタイミングを逃さないことが重要です。

## テレビ・ラジオ

- 警報や注意報の発表状況はテレビやラジオを通じて知ることができます。最近では、各テレビ局のデータ放送で情報を入手することもできます。



## 熊本県防災情報メールサービス

- 県内の気象注意報・警報、土砂災害警戒情報、地震・津波情報や火山噴火情報(阿蘇山・九重山)のほか、県内各地に設置された河川水位などの情報が、発表後、直ちにメール配信されるサービスです。
- サービスの登録は、次のホームページから行ってください。また、パソコンでも登録できます。



熊本県防災情報メール

検索 

※携帯電話などで迷惑メール防止対策の設定をされている方は、登録される前に [bousaimail@anshin.pref.kumamoto.jp]からのメールが受信できるように設定を行ってください。



## ホームページ「防災情報くまもと」

- 洪水浸水想定区域や土砂災害警戒区域等のハザード情報をはじめ、気象情報や避難指示の発令状況等、避難に関する情報を収集し、避難行動の判断に活用することができます。

### 《主な提供情報》

- ・市町村が発令する避難情報の発令状況
- ・避難所の開設情報
- ・気象情報（注意報、警報、土砂災害警戒情報等）
- ・大雨による土砂災害や洪水等の危険度情報
- ・降水量や河川水位などの観測情報

ホームページアドレス <https://portal.bousai.pref.kumamoto.jp/>

防災情報くまもと

検索

<QRコード>



## 熊本県統合型防災情報システム

- 県内の気象情報（注意報・警報、気象レーダー、降水予測等）、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。

ホームページアドレス <http://www.bousai.pref.kumamoto.jp/>

熊本県統合型防災

検索



<QRコード>



携帯電話で確認することもできます。

ホームページアドレス <http://www.mobile.bousai.pref.kumamoto.jp/>



# 最新の防災情報を入力する

## 気象庁が発表する気象情報に注意しましょう!

※気象庁ホームページの情報を基に作成

### 注意報・警報

- 注意報 … 災害が起こるおそれのあるときに発表されます。※16種類(大雨、洪水、強風等)
- 警報 … 重大な災害がおこるおそれのあるときに発表されます。※7種類(大雨、洪水、暴風、高潮等)
- 特別警報 … 警報の発表基準をはるかに超える大雨等が予想され、重大な災害が発生するおそれ著しく高まっているときに発表されます。※6種類(大雨、暴風、高潮等)

### 土砂災害警戒情報(レベル4相当)

- 大雨警報(土砂災害)の発表後、命に危険を及ぼす土砂災害がいつ発生してもおかしくない状況となったとき、市町村長が発令する避難指示等や住民の自主避難の判断を支援するよう、対象となる市町村を特定して警戒を呼びかける情報で、都道府県と気象庁が共同で発表するものです。  
※土砂災害警戒情報等が発表されていない場合、土砂災害の前兆現象など普段と異なる状況がないか、斜面の状況には常に注意を払っておく必要があります。

### 記録的短時間大雨情報

- 数年に一度程度しか発生しないような短時間の大雨が観測または解析されたときに発表されます。
- この情報は大雨警報発表時に、**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、稀に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。**この情報が発表されたときは、お住まいの地域で、あるいは、近くで災害の発生につながる事態が生じていることを意味していますので、**自分の身を守ることを第一に行動するなど、特に警戒が必要です。**

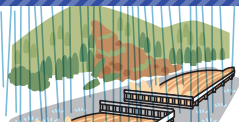
### 台風情報

- 台風情報は台風及び発達する熱帯低気圧の実況と予報からなります。実況の内容は、台風の中心位置、進行方向と速度、中心気圧、最大風速、暴風域などです。予報の内容は、5日先までの各予報時刻の台風の中心位置、中心気圧、最大風速、暴風警戒域などです。

### 緊急地震速報

- 緊急地震速報は、地震波が2点以上の地震観測点で観測され、**最大震度が5弱以上と予測された場合**に発表されます。発表の内容は、地震の発生時刻、発生場所(震源)の推定値、地震発生場所の震央地名、**震度4以上が予測される地域名**です。

## 雨の強さと降り方



※気象庁ホームページの情報を基に作成

1時間雨量 (mm)	予報用語	人の受けるイメージ	屋外の様子	車に乗っていて
10以上～ 20未満	やや強い雨	ザーザーと降る	地面一面に水たまりが できる	ワイパーを速くしても見づ らい
20以上～ 30未満	強い雨	どしゃ降り		
30以上～ 50未満	激しい雨	バケツをひっくり 返したように降る	道路が川のようになる	高速走行時、車輪と路面の 間に水膜が生じブレーキが 効かなくなる (ハイドロプレーニング現象)
50以上～ 80未満	非常に 激しい雨	滝のように降る (ゴーゴーと降り続く)	水しぶきであたり一面 が白っぽくなり、視界が 悪くなる	車の運転は危険
80以上～	猛烈な雨	息苦しくなるような 圧迫感がある。恐怖を 感ずる		

## 風の強さと吹き方



※気象庁ホームページの情報を基に作成

平均風速 (m/s)	風の強さ (予報用語)	人への影響	屋外・樹木の 様子	建造物への影響	おおよその 瞬間風速 (m/s)
10以上～ 15未満	やや強い風	風に向かって歩き にくくなる。	樹木全体が揺 れ始める。	樋(とい)が揺れ始める。	20
15以上～ 20未満	強い風	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。	屋根瓦・屋根葺材がは がれるものがある。	
20以上～ 25未満	非常に強い風	何かにつかまっ ていないと立っ てられない。	細い木の幹が 折れたり、根の 張っていない木 が倒れ始める。	屋根瓦・屋根葺材が飛 散するものがある。	30
25以上～ 30未満				固定の不十分な金属屋 根の葺材がめくれる。	
30以上～ 35未満	猛烈な風	屋外での行動は極 めて危険。	多くの樹木が 倒れる。	外装材が広範囲にわ たって飛散し、下地材が 露出するものがある。 住家で倒壊するもの がある。	40
35以上～ 40未満				50	
40以上～				60	

# 備えて 安心 非常持出品と備蓄品

普段から準備し、持ち出しやすい場所に備える!



いざ、急いで避難しなければならないとき、何をどれだけ持って行くか、とっさに判断できるものではありません。非常用品は日頃から用意しておきましょう。

## 何を用意すればいいの?

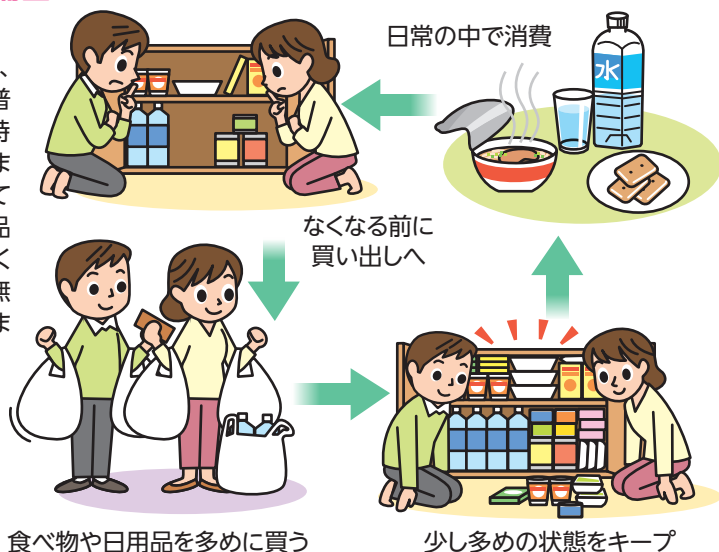
### 自宅で備蓄を

- 熊本地震でも、電気・ガス・水道などのライフライン被害や物資供給の停滞が発生しました。自宅の倒壊などを免れた人は、発災後も自宅で当面生活出来るように、日頃から自宅で生活する上で必要な物を備えておくことが重要です。



### 無駄にならない日常備蓄

- これまでの災害用備蓄は、乾パンや懐中電灯など普段使わない物を用意する特別なことと考えられてきました。しかし、日頃利用している食料品や生活必需品を少し多めに購入しておく「日常備蓄」なら簡単に無駄にならない備蓄ができます。



## 非常持出品

- いざ、避難するときに、さっと持ち出すものです。これだけは、最低限、用意しておきましょう。
- 安全かつ迅速に逃げられるよう、両手が使えるリュックサックなどを「非常用持出袋」として準備し、家族構成などを考え、必要なものを必要な分だけ中に入れ、玄関など、避難時にすぐ持ち出しやすい場所に置いておきましょう。

### 非常持出品チェックリスト

#### 貴重 品類

- 小銭
- 預金通帳
- 印鑑
- 健康保険証・  
免許証等(コピー)

#### 避難 用具

- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 予備の乾電池
- ヘルメット・  
防災ずきん

#### 生活 用品

- 厚手の手袋
- 毛布
- ライター・マッチ
- ナイフ
- 携帯用トイレ
- タオル
- ウェットティッシュ
- マスク
- 消毒薬
- 体温計
- コンタクトレンズ保存液
- メガネ

#### 救急 用具

- お薬手帳
- 常備薬
- 生理用品

#### 非常 食品

- 長期保存食  
(乾パン・缶詰など)
- 栄養補助食品
- アメ・チョコレート
- 飲料水

#### 衣料 品

- 下着・靴下
- 長袖・長ズボン
- 防寒用ジャケット・  
雨具

#### その 他

- 携帯用カイロ

## 備蓄品

- 救助が届くまでの数日間(最低3日間)を自給自足できるよう準備しておくものです。災害後に取り出しやすく運びやすいよう、ケースにまとめ、倉庫、物置、キッチン、押入れなど、いくつかに分けてにして備蓄しておくとう便利です。

### 備蓄品チェックリスト

#### 食料 品

- レトルト食品(ごはん・おかゆ等)・  
アルファ米
- インスタントラーメン・カップみそ汁
- 飲料水

#### 生活 用品

- 給水用ポリタンク
- カセットコンロ
- ティッシュペーパー・ウェットティッシュ
- ラップフィルム
- 紙皿・紙コップ・割り箸
- 簡易トイレ
- 水不要のシャンプー
- ビニール袋
- ロープ
- 工具セット
- ほうき・ちりとり
- 長靴



# 地域ぐるみで 防災活動

地域でしっかり  
話し合い、災害時の  
役割を決めておく



突然起こる災害。犠牲者を少しでも減らすためには、近隣住民の助け合いが極めて重要です。あなたの地域にも自主防災組織をつくり、災害に備えましょう。

## 共助の要「自主防災組織」

- 右の表は、阪神・淡路大震災のときに、生き埋めになったり閉じ込められた人が誰に救助されたかを示したものです。おおよそ9割の方が自力・家族(自助)、もしくは、近所の人などの助け合い(共助)で助かっています。
- 大規模な災害では、消防・警察・自衛隊などの公的機関による救助(公助)には限りがあります。このため、命を守るために、『自助』『共助』が極めて重要になります。
- 自主防災組織とは、「自分たちの地域は自分たちで守る」ことを目的に、結成された共助の組織をいいます。少しでも災害の被害者を減らせるよう、それぞれの地域で結成しておく必要があります。

【生き埋めや閉じ込められた際の救助】

救助者	割合
自力	34.9%
家族	31.9%
友人・隣人	28.1%
その他	0.9%
救助隊	1.7%
その他	0.9%

自助：共助：公助 = 7：2：1

兵庫県南部地震における火災に関する調査報告書(日本火災学会)



## 自主防災組織の活動

- 平時からの防災活動や災害時の避難行動などについて、自主防災組織等を中心に地区住民が協議し、自主的に地区防災計画を作成します。
- 令和2年7月豪雨では、地区住民が自主防災組織として協力し、避難したことで、多くの命が救われた事例がありました。このような「地域ぐるみで命を守る」取り組みが大切です。

## 自主防災組織の主な活動

### 平常時

- 地区防災計画の作成・見直し
- 防災訓練、防災意識の啓発
- 地域の災害危険箇所の把握 など

### 災害時

- 地域住民の安否確認
- 避難誘導や避難所の運営
- 応急救護
- 炊き出しや給水 など



## 活動している組織の紹介

### 相良村「十島区自主防災組織会」の取り組み

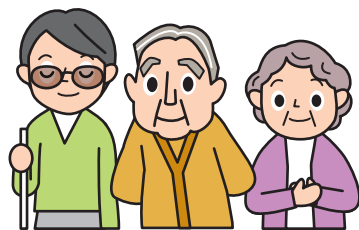
- 令和2年7月豪雨で、氾濫した球磨川のそばで水位を記録し続けたことで異変に気づき、全戸を回って避難を呼びかけたことで、地区が床上2m超の浸水に襲われる中で、犠牲者を1人も出ませんでした。

### 「黒髪校区第4町内自主防災クラブ」の取り組み

- 災害時要援護者支援マップを活用し、住民が避難場所へ集合する際の道順の確認や避難誘導訓練などを実施しています。また、「一人暮らし見守り表」を作成し、災害時の支援のみならず、日々の生活での支援も行っています。

## 避難に支援を要する人たちを守るために (避難行動要支援者)

- ひとたび災害が発生すると、高齢者や障がい者などが避難できずに、犠牲になる可能性があります。災害時にひとりで避難することが難しく、何らかの手助けを要する人は「**避難行動要支援者**」と呼ばれ、高齢者、障がい者のほか、難病患者の方なども含まれます。



- こうした人たちを守るには、**平日頃から地域の避難行動要支援者の把握を行っておく**ことが大事です。災害時には、地域住民が協力し、支援しましょう。

### 平常時の支援

- 車いすで移動しやすいなど、高齢者や障がい者などが住みやすい環境を整備する
- 日頃のコミュニケーションを通じ、地域で支援が必要な人を把握しておく
- 災害時の情報伝達や支援体制など、具体的支援方法を確認しておく
- 防災訓練や講習会へ参加し、災害時の対応の仕方を学ぶ

### 災害時の支援

- 災害の現状や今後の見通しなどについて適切に情報提供する
- 避難行動要支援者の立場に立った丁寧な避難誘導に心掛ける
- 避難行動要支援者が孤立しないよう、声かけなどを心掛け温かい気持ちで接する



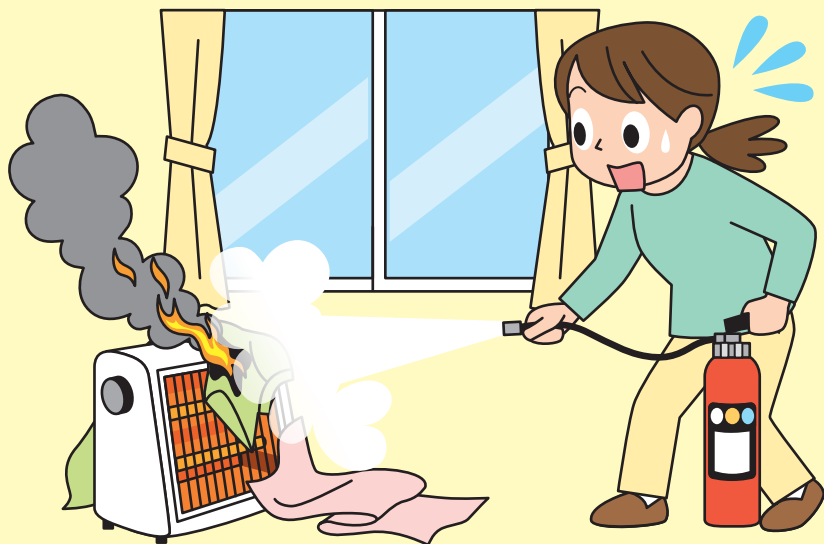
# もしものときに

今やろう。  
災害から身を守る全てを。



もしも今、大地震が起きたら。そのとき、家にいたら？真夜中だったら？ひとりでいたら？今正しい知識を得よう。一つひとつの小さな備えが、あなたを守る盾になる。

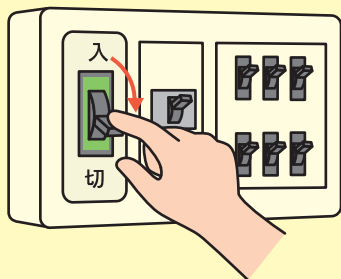
## 避難するときの注意点



## 火災の原因をつくらない

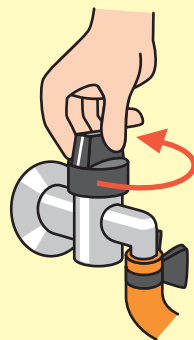
- 阪神・淡路大震災の死因の約10%が焼死ということからもわかるように、初期消火はとても重要です。火災を発見した場合は、火が小さいうちに消火器や水バケツなどで消火します。消火活動では自分の身の安全が第一ですので、炎が天井に届くなど、身の危険を感じたら消火活動をやめて避難します。





## 電気ブレーカーを落とす

- 倒れた家財道具の中にスイッチが入った状態の電気製品があると、通电再開後、火災のおそれがあります。



## ガスの元栓を閉める

- ガス管やガス器具が破損していると、復旧したときにガス漏れを起こして爆発のおそれがあります。



## 安否情報のメモを残す

- 避難する際には、自分や家族の安否情報などの貼り紙を残し、鍵をかけて移動します。



## 災害伝言板・SNSで連絡する

- 電話が通じなくなることを想定し、連絡手段を複数用意しましょう。熊本地震では、SNSも有効でした。



## 避難所



### 避難所とは

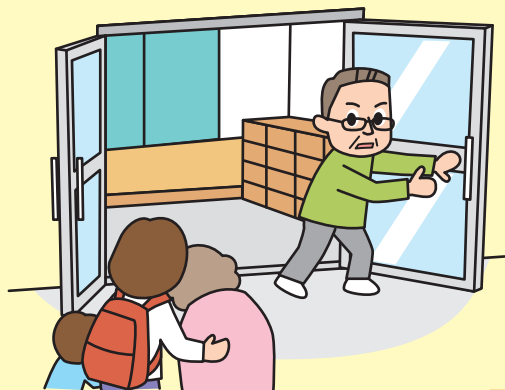
- 避難所は、自宅に居住できなくなった被災者を一時的に受け入れる場所で、市町村が指定しています。お住いの地域の避難所を確認しておきましょう。
- また、市町村が指定する指定避難所には救援物資が届けられます。

### ※避難場所との違い

避難場所は、一時的に地域全体が避難する場所で、大きな公園や緑地・高台などを市町村が指定しています。

## 避難所開設までの例

- 下記プロセスは避難所が開設されるまでの一例です。通常は施設の管理担当者が開錠し、開設準備が始まります。しかし発災時は、管理者自身が被災して避難所に来れない、もしくは到着が遅れる可能性もあり、避難者自身が開設準備に当たることもあり得ます。

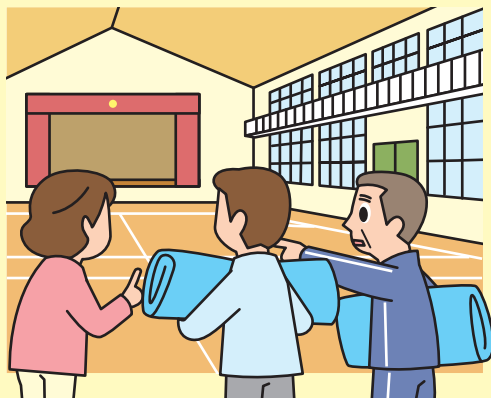


### ①受け入れの準備

- 鍵を開け、受け入れの準備を始めます。消防用設備の確認や通信手段が確保できるかなど、施設内と周辺の安全確認をします。

### ②配置の検討

- どの場所に何を設置すべきか、居住スペースの配置などを検討。生活できる環境を整えます。



### ③受付窓口の設置

- 準備ができれば、受付を開始。名簿を作成し、避難者、要配慮者を含む地域の被災者の状況を把握します。



## 避難所生活の心得

### 避難所でのマナーとルール

- 避難所の生活では、ほかの人の居住スペースに立ち入ったり、のぞいたり、大声を上げたり、決められた場所以外で喫煙するのはマナー違反。ルールを守り、避難者もできる範囲で役割分担して助け合いながら生活しましょう。また避難所では、要配慮者への心配りも必要です。



### ペットと避難

- 普段から、ペットのしつけや健康管理(ワクチン接種等)、首輪や迷子札の装着をしておくことが大切です。また、予めペットの受入れ可能な避難所を確認しておきましょう。
- 避難所でペットとの同行避難が可能な場合は、キャリーバックやケージ、ペット用の非常持出品を持って避難しましょう。
- 避難所では、避難所に動物が苦手な人、動物アレルギーの人がいる可能性もありますので、鳴き声や臭いなど、普段以上に周囲への配慮が必要です。避難所が定めたルールに従い、飼い主が責任を持って世話をしましょう。また、動物もストレスを感じて体調不良や病気が発生しやすくなります。体調に気を配り、不安を取り除くよう心がけましょう。

<QRコード>



※「災害、あなたとペットは大丈夫？」(環境省ホームページ)

[https://www.env.go.jp/nature/dobutsu/aigo/2\\_data/pamph/h3009a.html](https://www.env.go.jp/nature/dobutsu/aigo/2_data/pamph/h3009a.html)

## 避難所における感染症・食中毒対策

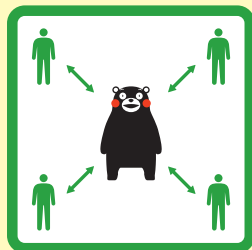
- 避難所において感染症の発生および感染拡大を防止するため、被災者、ボランティア、関係者の方々は、咳エチケットやマスクの着用、手洗いを徹底しましょう。特に、新型コロナウイルス感染症への対策として、マスク、消毒液（又はウェットティッシュ）、タオル、体温計などは、あらかじめ自分で用意しておきましょう。



- 避難所での生活が長期化する可能性を踏まえて、次の点に注意が必要です。
  - ・避難所のトイレや床の清掃などの衛生管理を徹底しましょう。
  - ・生ものは避けて、加熱したものを食べるようにしましょう。
  - ・調理したものは、早めに食べましょう。
  - ・食品は、冷蔵庫または温度が上がらない冷暗所に保管しましょう。



三密を避け、手洗い、換気などを行いましょう。



くっつかないモン  
#KeepDistance



手を洗うモン  
#WashHands



換気をするモン  
#OpenWindow



## 避難所到着後からの例

- 下記流れは、避難者が避難所に到着してからの行動の一例です。ただし避難所によって、順序、ルールは異なります。避難所の運営や避難所生活では、ルールを守ることが重要です。避難者同士の助け合い、協力が不可欠になります。



### ①連絡先などの申告

- 避難所に到着したら、住所・氏名・連絡先を申告し、できるだけ隣近所の人や町内会ごとにまとまって過ごすようにします。帰宅困難者はその旨を申告します。



### ②役割分担

- 受付や炊き出しなど、割り当てられた係の仕事はしっかり行いましょう。お互いに協力し合って避難所を運営しなければならぬことも多くあります。



### ③体調管理・衛生管理

- 急激な環境変化で体調を崩さないように心がけましょう。トイレの清掃やゴミ捨て当番などを決めて衛生管理をしましょう。

## 要配慮者への思いやり

- 要配慮者とは、妊婦・子ども・高齢者・外国人のほか、障害のある方などです。「ヘルプマーク」などの周囲の方に援助や配慮を必要としていることを知らせるマーク等を身につけている方など、要配慮者には思いやりと支援を心がけましょう。



### 女性・妊婦

- 女性は更衣などの問題、妊婦は授乳などの不安を抱えています。また妊娠中の女性や産後まもないお母さんは、健康面やプライバシーに配慮する必要があります。



### 子ども

- 子どもは遊ぶことでストレスを発散させます。気持ちを出出できるような空間や時間などを確保し、気分転換が図れるようにしましょう。



### 高齢者

- 高齢者は、不便があっても自分から言い出せないことがあります。明るい声で頻繁に話しかけ、孤立感や不安感を抱かせないように配慮しましょう。



### 外国人

- 生活文化の違いや言葉を理解できずに、不安を抱えてしまうかもしれません。できるだけゆっくり、文を短く、簡単な言葉で言い換えながら、情報を伝えましょう。

## 公的機関の連絡先

連絡先	TEL	連絡先	TEL
消防署(消防・救急車)		電力会社	
警察署		ガス会社	
市町村		水道局	
		病院	

## 災害用伝言ダイヤル(プッシュ式電話機用)

震度6弱以上の地震などの発生により電話がつながりにくくなったときに利用できる伝言ダイヤルです。音声ガイダンスに従い、落ち着いて利用しましょう。

### 伝言の録音

- ① 「171」にダイヤル
- ② 「1」を押す
- ③ 自宅の電話番号を  
市外局番からダイヤル
- ④ 「1」[#]を押す
- ⑤ 録音する(30秒以内)
- ⑥ 「9」[#]を押す

### 伝言の再生

- ① 「171」にダイヤル
- ② 「2」を押す
- ③ 相手先の電話番号を  
市外局番からダイヤル
- ④ 「1」[#]を押す
- ⑤ 再生する

## 災害用伝言板(携帯電話用)

震度6弱以上の地震などの発生により電話がつながりにくくなったときに携帯電話から利用できる伝言板もあります。

## その他の連絡方法

### 公衆電話

公衆電話は災害時に一般回線より優先的に回線が確保される「災害時優先電話」に指定されています。位置を確認しておきましょう。

### インターネット

パソコン、携帯のメール、ツイッター、ミクシィ、フェイスブック、スカイプなどのインターネットを利用した連絡手段は比較的有効とされています。