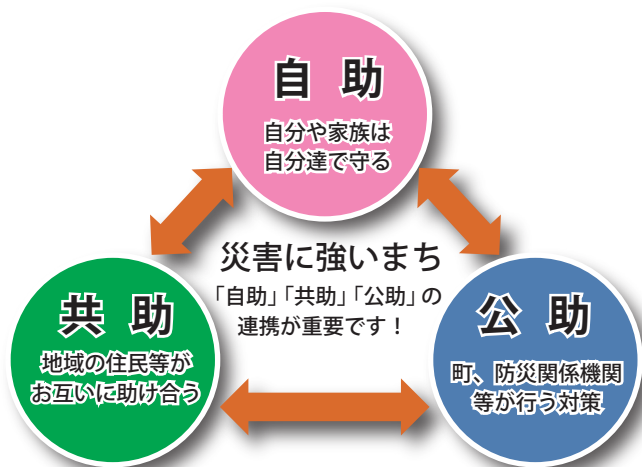


くじゅうくり 防災ガイドブック



災害を乗り越えるためには
～自助・共助・公助の連携～



地震や津波等の災害の発生を防ぐことはできませんが、自助、共助、公助が連携することで、被害を減らすことができます。

特に、大規模災害が発生した場合は、発災直後から様々な活動が必要となり、これらの対策を行政による「公助」のみで行うことは不可能です。

このような状況の中で、被害を軽減し、災害を乗り越えるためには、自分の身は自分で守る「自助」、地域で互いに助け合う「共助」と、行政による「公助」がそれぞれの役割を分担し、連携して災害対策を行うことが必要となります。

目次

災害に備える	1～4
地震に備える	5～6
津波に備える	7～10
風水害に備える	11～12
マイ・タイムラインを作ろう	13～14

災害に備える —自分や家族を守るため—

家族で防災について話し合おう

いざというときにあわてずに適切な行動をとるため、地震や津波、風水害などの災害が起こる前からの準備が重要となります。日頃から、災害への備えや災害時の行動について、家族で話し合っておきましょう。



避難場所、避難経路を想定しよう



災害発生時に安全を確保するための避難先として、自宅や勤務先の近くにある避難場所や、そこまでの経路を確認しておきましょう。また、家族が離ればなれになったときの集合場所も決めておきましょう。

火災や建物の倒壊、浸水状況などによって、避難場所までの経路が利用できなくなる場合もあります。どの地域が安全でどの地域が危険なのかを把握したうえで、複数の避難経路を想定しましょう。

災害発生時の連絡方法を確認しよう

地震などの大規模な災害が起きたときには、多くの人が連絡を取り合おうとするため、電話がつながりにくい状況になります。

そのような状況でも連絡を取り合うために、複数の連絡方法を決めておきましょう。

●災害用伝言ダイヤル「171」

利用
方法

171
にダイヤル
ガイダンスが流れる



録音の場合 **1**
再生の場合 **2**



市外局番から電話番号を入力

被災地の方は自宅の電話番号を
被災地以外の方は被災地の方の電話番号を
(☎☎☎☎) ☎☎-☎☎☎☎

携帯電話等の番号でもご利用いただけます。

●災害用伝言板

NTTドコモ <http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>
KDDI: au <http://dengon.ezweb.ne.jp/>
ソフトバンク <http://dengon.softbank.ne.jp/>

●中継地点をつくる

被災地同士の連絡が取れない場合でも、被災地外との連絡は比較的とりやすい場合があります。そういうときは、被災地外の親類や知人に中継地点となってもらい、連絡を取り合う方法も有効です。

災害情報などを配信する「くじゅうくり安全・安心メール」

●登録方法

- ①事前準備
「anzen@town.kujukuri.chiba.jp」からのメールが受信できるよう携帯電話等の設定を変更してください。
- ②空メールを送信（仮登録）
「kujukuri@entry.mail-dpt.jp」に空メールを送信
- ③仮登録受付メール受信後、本登録
登録受付メールが自動返信されたら、メール本文の URL から本登録ページにアクセスし、図面の指示に従い、本登録してください。

●配信内容

- 【防災・気象情報】
災害情報、緊急情報などを配信
 - 【防犯情報】
犯罪の発生状況、不審者情報などを配信
 - 【行政情報】
町からのお知らせなどを配信
- メールアドレスがあれば、どなたでも無料で登録できます。
※配信の登録や変更、削除、メール受信にかかる通信料は利用者の負担となります。

こちらから
登録アドレス
が読み取れます。



●九十九里町では、災害情報や防犯情報などを発信するため、X、Facebook を利用して情報配信を行っています。
SNSアカウント名 **X (エックス)** : @kujukuri_bousai **Facebook (フェイスブック)** : @kujukuri.bousai

— 3日分、できれば7日分—

家庭内備蓄のススメ

家庭内備蓄をすすめよう

災害発生時には、電気、ガス、水道といったライフラインが止まり、普段どおりの生活が困難となることや、救援物資が届くまで時間がかかることが想定されます。

それぞれの家庭でも3日分、できれば7日分を目安に飲料水や食料などを備蓄しておきましょう。



我が家にあわせた備蓄を

災害時に必要になるものは、家庭の状況によって様々です。家族構成や状況に応じて必要なものを備蓄品に加えましょう。

乳幼児がいる 場合	粉ミルク、ほ乳瓶、離乳食、紙おむつ、 ウェットティッシュ など
高齢者がいる 場合	紙おむつ、常備薬、介護用品、入れ歯、 補助具の予備 など
持病・アレルギー がある場合	症状に応じた薬や食べ物 など
ペットがいる 場合	ケージや餌・水 など

● 食べながら備えるローリングストック法

ローリングストック法は、保存食を日常的に消費し、食べた分だけ買い足していく備蓄方法です。

保存食を備蓄したまま、賞味期限が過ぎてしまったなどの失敗を防ぎ、レトルト食品やカップ麺などの食べ慣れた食品も利用して、常に新しい保存食を備蓄する方法です。



非常持ち出し品の例

貴重品	現金、キャッシュカード、預貯金通帳、印鑑、免許証、権利証書、マイナンバーカード
非常食品など	缶詰、栄養補助食品、ミネラルウォーター、水筒、割り箸、プラスチックや紙製の皿・コップ 缶切り、栓抜き、多機能ナイフ、ラップフィルム、乳幼児・高齢者・病人向けの食品
応急医薬品	ばんそうこう、ガーゼ、包帯、三角巾、消毒薬、胃腸薬、鎮痛剤、体温計、解熱剤、目薬、常備薬
生活用品	衣類（下着、上着、靴下など）タオル、ティッシュペーパー、ウェットティッシュ、マスク、軍手、 雨具、ライター、ビニール袋、レジ袋、生理用品、紙おむつ、携帯用トイレ、折りたたみ式水タンク、 ビニール手袋、ドライシャンプー
感染症対策	マスク、石鹸、消毒液、体温計、ビニール手袋、タオル、室内履き、ビニール袋（外履き保管用） ティッシュペーパー、ウェットティッシュ（除菌用）
その他	キャリーバッグ、ブルーシート、携帯ラジオ、携帯電話、充電器（電池式、ソーラー式、手回し式）、 懐中電灯、ＬＥＤランタン、電池、眼鏡、筆記具、アイマスク、大切な思い出の品、ペット用品

非常備蓄品の例

非常食品	飲料水（１人１日３リットル）、缶詰やレトルトのご飯・おかず、アルファ米、栄養補助食品、ドライフード、インスタント食品、梅干、調味料、菓子類
燃料	卓上コンロ、携帯コンロ、固形燃料、ガスボンベ
生活用品	毛布、寝袋、洗面用具、ドライシャンプー、トイレットペーパー、鍋、やかん、ポリ容器、バケツ
生活用水	風呂などへの水の汲み置き、雨水タンク
その他	ラップフィルム、使い捨てカイロ、ビニールシート、ビニール袋、新聞紙、ローソク、ガムテープ、笛、ロープ、バール、スコップなどの工具、自転車、ペットフード

安全に避難するために

避難に関する情報

緊急安全確保	すでに災害が発生している状況です。 直ちに安全を確保するための行動を取りましょう。
避難指示	避難が必要な地域の居住者等は、速やかに危険な場所から避難場所等へ全員避難しましょう。
高齢者等避難	避難に時間を要する方（高齢者、障がいのある方、乳幼児など）、その支援者は避難を開始しましょう。 その他の方は、必要に応じ、外出を控えるなど普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり自主的に避難するタイミングです。

緊急避難場所・避難所一覧

施設区分	施設名	避難できる災害の種類			所在地
		津波	地震	風水害	
避難所	中央公民館	※	○	○	片貝 2915
	県立九十九里高等学校	○	○	○	片貝 1910
	九十九里中学校	○	○	○	片貝 1899-4
	豊海小学校		○	○	不動堂 306
	片貝小学校		○	○	片貝 3193
	九十九里小学校		○	○	小関 1797-1
	東金アリーナ	○			東金市堀上 1361-1
緊急避難場所	国民宿舎サンライズ九十九里	○			真亀 4908
	株式会社メディセオ 九十九里研修センター	○			真亀 4085
	シャロームⅡ	○			片貝 1629
	宗教法人妙智會教団千葉聖地	○			片貝 4184-1
	医療法人社団慈優会 住宅型有料老人ホーム シルバーシャドウ	○			片貝 2705-7
	創価学会九十九里会館	○			片貝 3409
	小関納屋地区津波避難タワー	○			小関 2347-98
	片貝備蓄倉庫兼津波避難施設	○			片貝 2518
	豊海津波避難タワー	○			不動堂 301-1
	作田津波避難タワー	○			作田 4527-1
	鳴浜小学校校庭	○			山武市本須賀 1090

※ 中央公民館は、津波注意報発表時に自主避難場所として開設

大切なのは地域のつながり

大規模な災害時には、行政の対応能力に限界が生じることが考えられます。そのため、近隣の住民や自治区などによる助け合いは不可欠となります。平成7年の阪神・淡路大震災では、救助を必要とする人のほとんどが家族や近隣の方により救出されたといわれています。

いざというときに助け合うためには、日頃からの声のかけ合い、地域の行事への参加などによる地域の人達との関係作りが大切です。

避難行動要支援者を支えよう

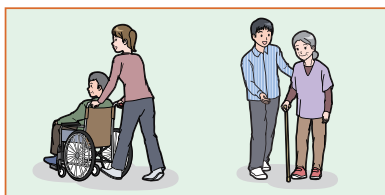
避難行動要支援者とは ➡ 災害時に自力で避難したり、避難情報を入手したりすることが困難な手助けが必要な人のこと

●日頃からの見守りと声掛け



日頃から挨拶をするなど、顔の見える関係作りをし、必要な支援内容などを話し合っておきましょう。

●相手の立場に立って思いやりを



目や耳の不自由な人、車いすを使っている人など、相手の立場に立った支援をしましょう。

●地域での協力支援体制を整える



地域の支援体制を具体的に決めておき、要支援者にも、地域の取り組みを知らせておきましょう。

個別避難計画作成について

個別避難計画とは、高齢者や障害者等の避難行動要支援者一人ひとりの状況に合わせて、災害時に「誰が支援して」、「どこに避難するか」、「避難するときにどのような配慮が必要になるか」などを記載した個別の避難行動計画のことです。

詳しくは、健康福祉課または、社会福祉課までお気軽にご相談ください。

自主防災活動に参加しよう

自主防災組織とは



地域の住民同士が話し合い、いざというときに避難の呼びかけ・誘導、救出・救助、初期消火、避難所の運営などを自主的に行う組織のこと

自主防災組織は、自治区などの単位で防災活動を行う集まりのことで、災害発生時だけでなく平常時においても防災・減災の観点で活動する重要な役割があります。

「きっと誰かが助けてくれる」ではなく、「自分の身は自分で守る」という自助の精神に加えて、「自分たちの地域は自分たちで守る」という共助の精神で、お互いに助け合い、連携・協力して、災害に強いまちづくりをみんなで目指しましょう。

●自主防災組織の活動例

平常時の活動	災害発生時の活動
○防災知識の普及	○情報収集・伝達
○地域の危険箇所の確認	○避難誘導
○防災資機材の整備	○救出・救護
○必要な物資の備蓄	○初期消火
○防災訓練の実施	○避難所運営・給食・給水

避難所では・・・

●協働による避難所運営

安全・安心の場
お互いに励まし、助け合う
生活再建を目指す



大切なのは役割分担
運営の様々な仕事を分担
自主性や協力が大切



プライバシーに配慮
高齢者や障害者、妊産婦、乳幼児など
状況に対応した
空間づくり



衛生的な環境づくり
保健対策、健康チェック
ごみ処理のルール



●避難所生活のポイント

定期的に運動を

長時間、同じ姿勢のままでいることで起こる「エコノミークラス症候群」を防ぐために、水分をよく摂り、ストレッチなどで定期的に体を動かしましょう。

心の健康にも要注意

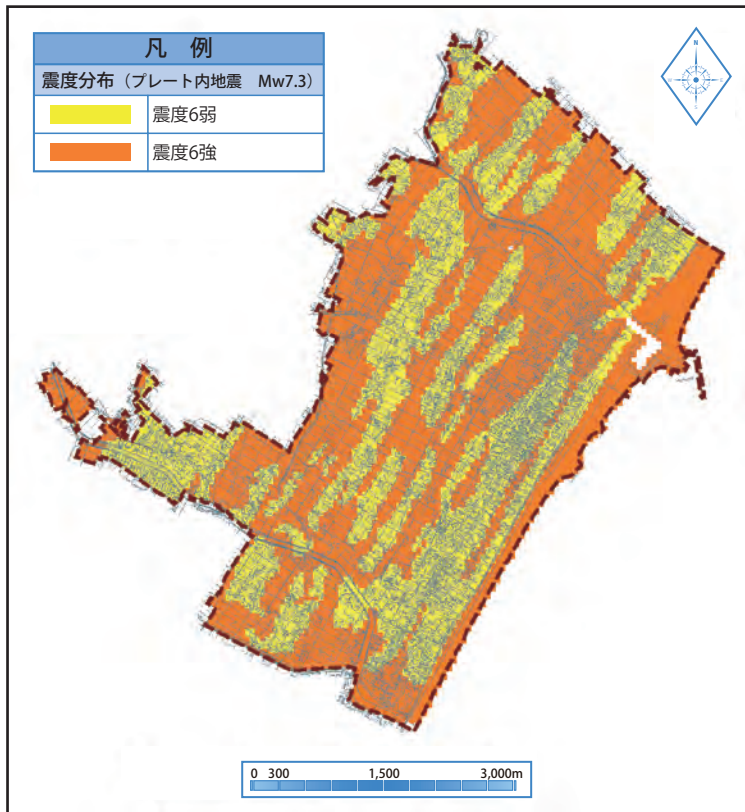
大きな災害は心にも傷を与えます。心の傷は目に見えず、その影響は人それぞれです。不眠や不安など、心の不調を感じたら、周囲の人や医師などに気軽に相談しましょう。

学校との協力・共存

避難所の開設が長期化した場合、開設期間中に学校が再開される場合があります。学校の再開は復興の大きな一歩です。避難所は、学校と協力・共存関係にあることを念頭に生活する必要があります。

地震に備える

九十九里町直下で発生する地震（マグニチュード7.3）では、ほとんどの地域で、震度6弱から震度6強の揺れと予想されています。



●マグニチュードと震度

マグニチュードは、**地震の大きさ**
震 度は、**揺れの強さ**

同じマグニチュードでも、
地盤や震源からの距離により震度が異なる

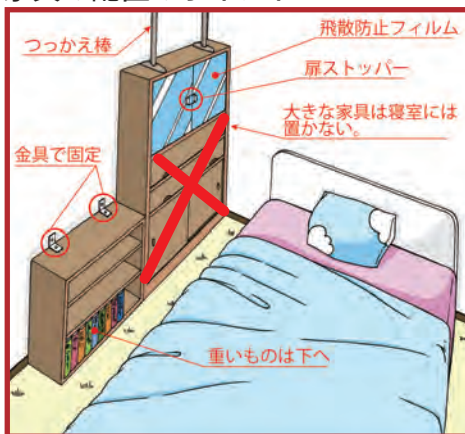
●震度と揺れ

0~4	震度0 人は揺れを感じない 震度1 揺れをわずかに感じる 震度2 屋内にいる大半の人が、揺れを感じる 震度3 屋内にいるほとんどが、揺れを感じる 震度4 ほとんどが驚き、電灯が大きく揺れる
	震度5弱 恐怖を覚え なにか物につかまりたい
	震度5強 物につかまらなないと歩けない
	震度6弱 立っていることが困難
	震度6強 立っていることができず はわないと動けない
震度7	動くこともできず、 飛ばされることもある

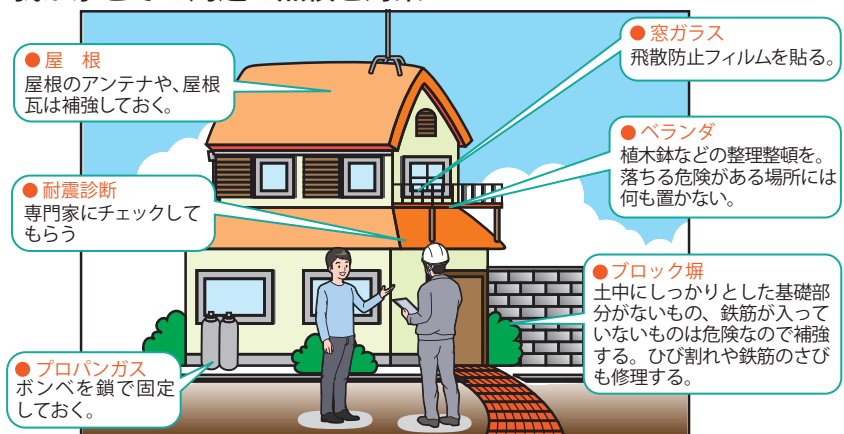
地震に強い家づくり

地震発生時には、ケガをしたり避難できない状況にならないことが大切です。
近年発生した地震では、ケガをした人の半数近くが、家具の転倒・落下によるものとされています。
家具の転倒やその被害は、事前の対策で軽減することができます。地震に強い家づくりに努めましょう。

●家具の配置のポイント

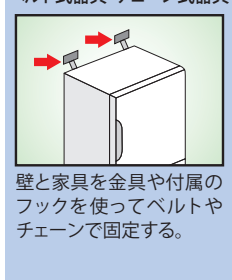


●我が家とその周辺の点検と対策

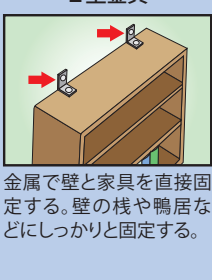


●家具等の備え

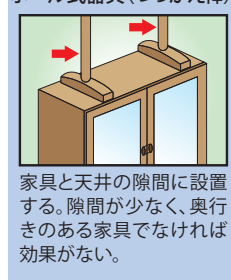
ベルト式器具・チェーン式器具



L型金具



ポール式器具（つかえ棒）



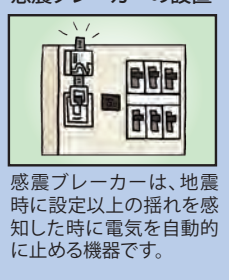
ストッパー式器具・マット式器具



その他



感震ブレーカーの設置



地震が起きたら

まずは身の安全の確保！ あわてずに冷静に行動しよう！

地震発生 安全の確保

緊急地震速報 (※)

地震により震度5弱以上の揺れが予想される場合、テレビやラジオ、携帯電話などを通じて緊急地震速報が発表されます。数秒から数十秒の猶予ですが、周りの人にも声をかけながら、まずは身の安全を確保しましょう。

何よりも大切なのは命

- まず第一に身の安全を確保
- 頑丈な机の下などに入る
- 倒れてくる家具や落下物に注意

3分 安全確認・初動対応

揺れが収まったら

- 家族等の安否を確認
- ドアを開けて、出口を確保

火の始末・火の元確認

- 調理・暖房器具等の消火
- ガスの元栓を閉める
- 出火した場合、落ち着いて消火

閉じ込められたら

- 大声を出して知らせる
- モノを叩いて、音で知らせる

津波に注意

- 津波の危険が予想される場合はすぐに避難!!

5分 避難準備・情報収集

避難の準備

- 非常持ち出し袋を手元に用意
- ヘルメットなどをかぶる

情報収集

- テレビやラジオで正確な情報を得る
- 家屋倒壊の危険があれば避難する

慌てずに外へ

- ガラスなど落下物に注意
- 自宅を出るときはブレーカーを切る
- ブロック塀などから離れる

となり近所の安全確認

- 出火はないか
- 閉じ込められた人はいないか

※ 緊急地震速報を発表してから強い揺れが到達するまでの時間は、数秒から長くても数十秒程度と極めて短く、震源に近いところでは速報が間に合いません。また、ごく短時間のデータだけを使った速報であることから、予測された震度に誤差を伴うなどの限界もあります。

数時間 周辺確認・避難・助け合い

避難する場合

- 自宅を離れる場合はメモを残す
- ブロック塀や危険な建物には近づかない
- 避難場所、家族の集合場所へ

となり近所で助け合い

- となり近所の安否確認
- 出火していたら、消火器などで初期消火
- 要配慮者などを支援

周囲の状況確認

- 被災状況の確認
- 余震に注意

地域で助け合い

- 火災発生時、119番通報し、協力して消火、危険を感じたら、無理せず避難
- 下敷きになった人を協力して救出
- ケガ人の応急手当
- 要配慮者を優先して救出・救護

3日

助けが来るまであきらめない

- 非常持ち出し品や備蓄品でしのぐ
- 危険な建物には入らない
- 正しい情報を入手し、余震に注意
- 帰宅困難の場合、無理して帰らない

避難生活では

- 避難所ではルールを守り、役割を担いながら、避難者同士が互いに協力しながら生活する
- 避難所での生活が長期化する場合、二次持ち出し品を持ち出す
- 助け合いの心で行動する

※ 自宅の被害が軽微または余震などによる二次災害発生の危険性が低い場合は、避難所に避難する必要はありません。

グラツときたら「シェイクアウト」 安全確保行動の1-2-3で身を守る！



まず低く



頭を守り



動かない

(提供：効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議)

津波に備える

津波避難施設について

津波避難施設とは、地震発生から津波到達までの時間的猶予がなく、河川や海岸から遠く離れた高い場所へ避難できない場合に緊急的に避難する施設です。
※令和8年3月に3基の津波避難施設が完成。

1 片貝防災備蓄倉庫兼津波避難施設



避難フロア面積：156.17㎡ 避難床高：5.488 m
収容人数：156人 想定浸水深：1 m

歩行者の津波避難困難者を解消できるよう、屋上階を避難フロアとしました。

また、町の備蓄物資の供給を円滑にすることを目的とし、備蓄物資及び防災資機材を同一箇所管理できる倉庫を整備しました。

2 作田津波避難タワー



避難フロア面積：93.44㎡
収容人数：93人
避難床高：6 m
想定浸水深：2 m

3 豊海津波避難タワー



避難フロア面積：132.04㎡
収容人数：132人
避難床高：6 m
想定浸水深：2 m

津波避難 基本

とにかく
逃げる

「素早い避難は、最も有効で重要な津波対策である」

- ⇒ 想定を超える可能性を考えて、とにかく逃げる
- ⇒ 揺れが収まったら、すぐ行動
- ⇒ 津波警報等発表時、揺れを感じなくても避難
- ⇒ 身を守るために最善をつくす
- ⇒ 逃げることを躊躇せず、率先避難者に

津波避難 原則

より安全な
場所に

「ただちに海岸や河川から離れ、安全な場所に避難する」

- ⇒ 海岸や河川からできるだけ遠く離れた高い場所に避難
- ⇒ ここなら安心と思わず、より安全な場所を目指して避難
- ⇒ 津波警報・注意報が解除されるまで油断しない

● 津波はとても速い

津波は、深いところではジェット機並みの時速800km、海岸近くでもオリンピックの短距離選手並みの時速36kmで押し寄せる。

● 引き波からとは限らない

地震の起こり方や、震源からの位置関係によっては、潮が引かずに海岸に押し寄せる。

● 津波は繰り返し襲ってくる

津波は、2波、3波と何度も繰り返し襲ってくる。必ずしも第1波が最大ではない。

津波からの避難

津波警報・注意報の種類

危険度						
種 類		津波注意報	津波警報	大津波警報（特別警報）		
津波の高さ	数値での発表 （津波の高さ予想）	1m （0.2～1m）	3m （1～3m）	5m （3～5m）	10m （5～10m）	10m超 （10m～）
	巨大地震の 場合の発表	－	高い	巨大		
取るべき行動		海の中にいる人は、ただちに海から上がって、海岸から離れる。	沿岸部や川沿いにいる人は、ただちに海岸や河川から遠く離れた高い場所に避難する。津波は繰り返し襲ってくるため、警報が解除されるまで安全な場所から離れない。ここなら安心と思わず、より高い場所を目指して避難する。			
		津波の高さに対応した 警戒ラインに避難指示を発令				

津波からの避難方法

災害時の避難方法は、『徒歩』が原則とされていますが、九十九里町の場合は、

町内に高台がなく平坦な地形であり、避難対象地域の外までに相当な距離がある

ことから、『徒歩による避難』を基本としますが、津波到達予想時間までに安全な地域まで避難できないと判断したときや、身体、体力的に困難な場合は、『自動車を利用した避難』についても、可能としています。

なお、津波から避難する場合、避難対象地域を越え、海岸や河川から遠く離れた高い場所まで迅速に避難することを原則としますが、津波到達予想時間までに、避難が間に合わない緊急の場合は、最寄りの津波避難ビル、津波避難タワー等の津波避難施設や、頑丈な建物の上階に緊急避難してください。

自動車を利用して避難するにあたっての注意事項

●直線的避難の実施・直進または左折の基本

- ⇒ 海岸から迅速に遠ざかるため、海岸線から遠く離れた高い場所に直線的に避難
- ⇒ 交通渋滞、交通事故等を起こさないため、交差点はできるだけ直進または左折を基本として通行

●交通マナーの遵守と安全運転

- ⇒ 徒歩避難する方と自動車避難する方が混在するため、交通マナーを守り、慎重に安全運転

●信号機の滅灯・道路上の障害物等

- ⇒ 信号機が滅灯している交差点では、周囲の状況を確認し、慎重に通行
- ⇒ 道路上への障害物の散乱や、道路被害の発生を考慮し、注意深く運転

●複数の避難経路の事前確認

- ⇒ 通行止め等を考慮し、迂回ルートや複数の避難経路を事前に確認

●乗り合わせによる車両台数抑制

- ⇒ 避難する自動車を減らすため、できるだけ乗り合わせによる避難

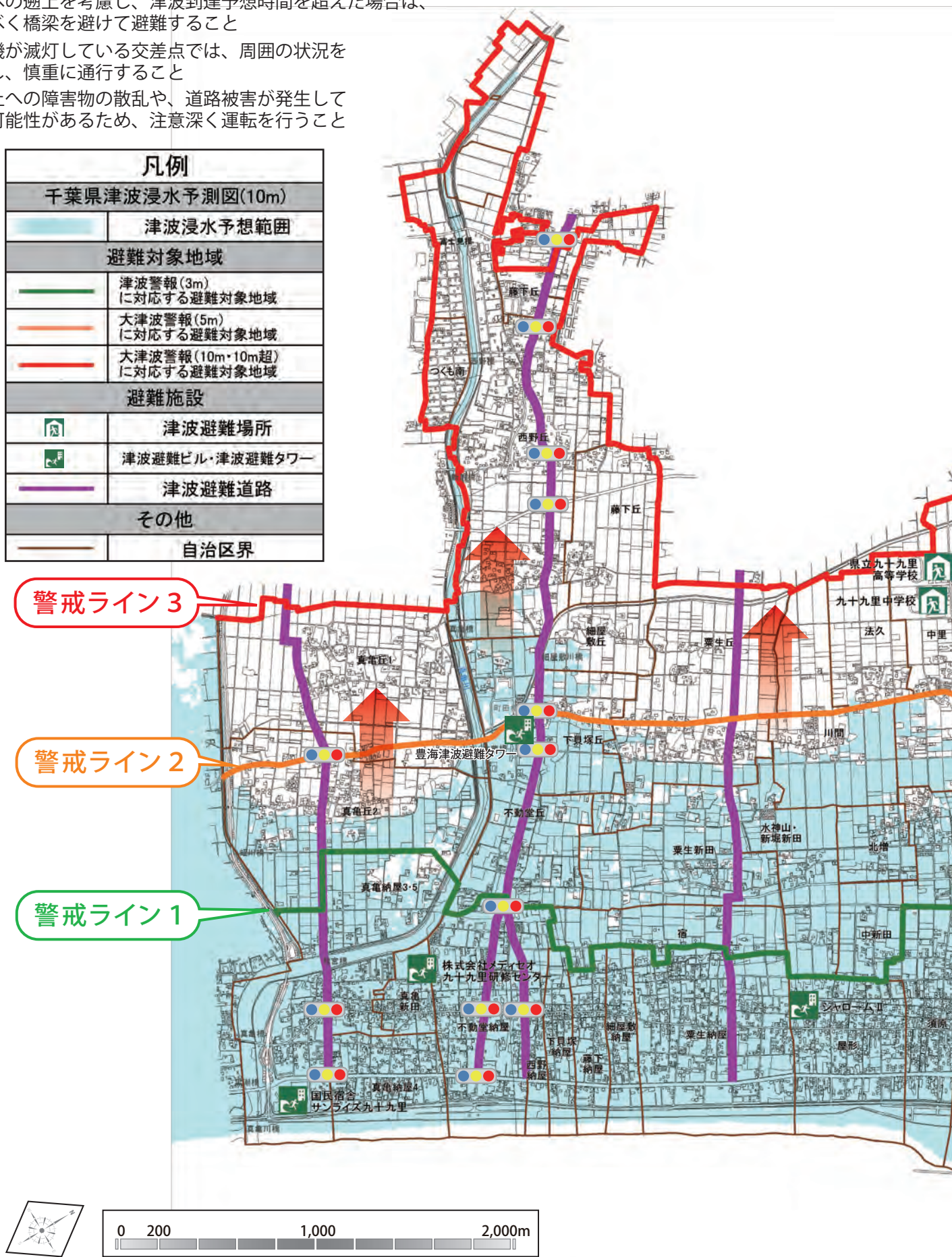
●徒歩避難への切り替え

- ⇒ 渋滞等でも、津波が背後に迫ってきている場合は、徒歩に切り替え、安全な場所に避難
- ⇒ 車両を置いて避難する場合は、道路外の緊急車両や他の避難者の妨げとならない場所に移動
- ⇒ エンジンを止め、キーはつけたまま、窓を閉め、ドアはロックしない

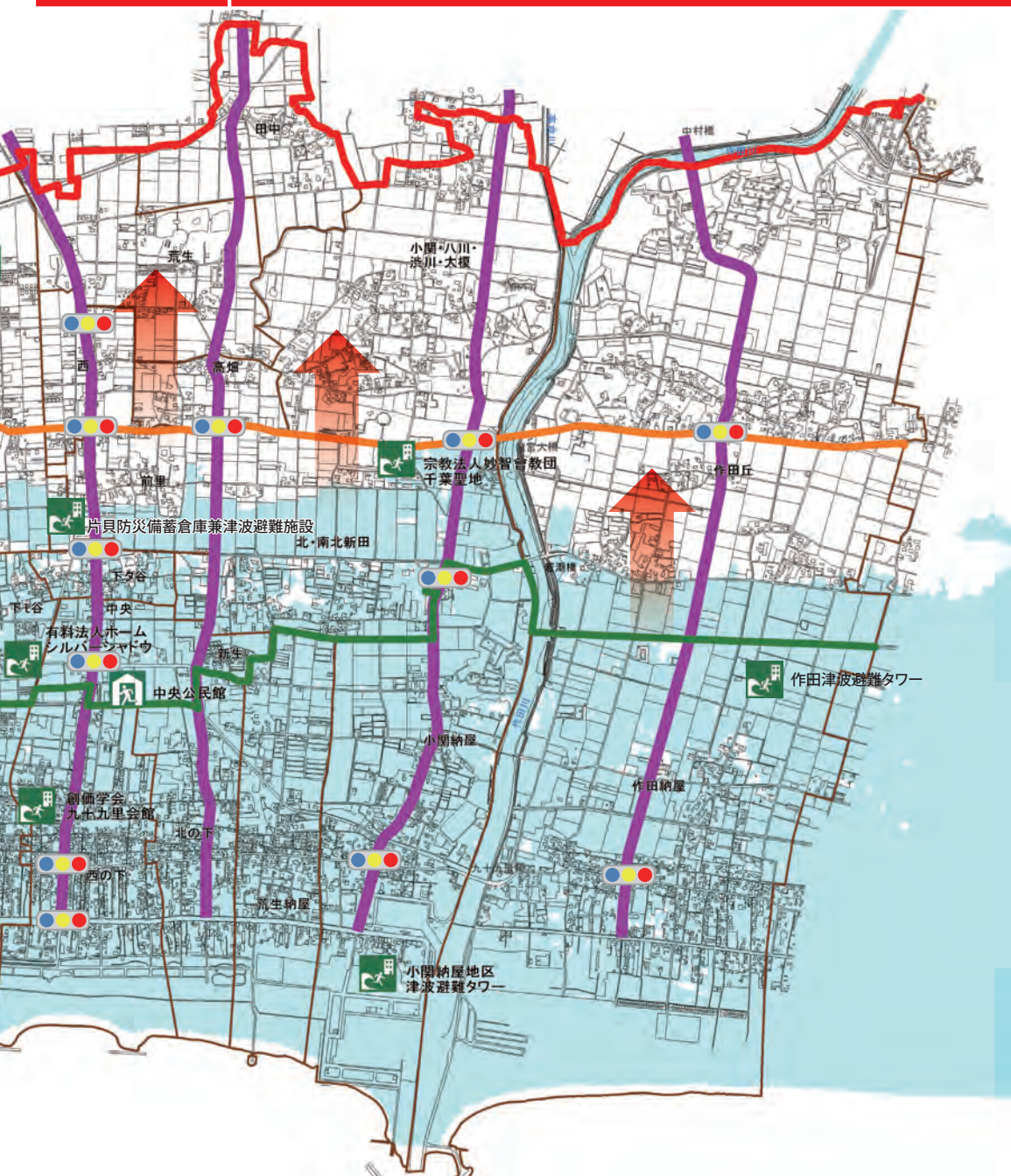
津波避難地図

- 河川への遡上を考慮し、津波到達予想時間を超えた場合は、なるべく橋梁を避けて避難すること
- 信号機が滅灯している交差点では、周囲の状況を確認し、慎重に通行すること
- 道路上への障害物の散乱や、道路被害が発生している可能性があるため、注意深く運転を行うこと

凡例	
千葉県津波浸水予測図(10m)	
	津波浸水予想範囲
避難対象地域	
	津波警報(3m) に対応する避難対象地域
	大津波警報(5m) に対応する避難対象地域
	大津波警報(10m・10m超) に対応する避難対象地域
避難施設	
	津波避難場所
	津波避難ビル・津波避難タワー
	津波避難道路
その他	
	自治区界



津波警報等の種類	避難対象地域	避難場所
津波注意報 (1m)	○居住地域の浸水のおそれは小さいため避難対象地域は定めない。	中央公民館 (自主避難)
津波警報 (3m)	○沿岸16自治区（警戒ライン1） 【該当自治区】 真亀納屋3・5、真亀納屋4、真亀新田、不動堂納屋、西野納屋、下貝塚納屋、藤下納屋、細屋敷納屋、粟生納屋、屋形、須原、西の下、北の下、荒生納屋、小関納屋、作田納屋	九十九里中学校 九十九里高等学校
大津波警報 (5m)	○県道122号飯岡片貝線、県道123号一宮片貝線（準県）より海側（警戒ライン2） 【該当自治区】 真亀丘（一部）、真亀納屋3・5、真亀納屋4、真亀新田、不動堂丘（一部）、不動堂納屋、西野納屋、下貝塚丘（一部）、下貝塚納屋、藤下納屋、細屋敷納屋、粟生丘（一部）、粟生新田、粟生納屋、宿、川間（一部）、水神山・新堀新田、北増、中新田、中里（一部）、下モ谷、下タ谷、中央、屋形、須原、西の下、西（一部）、前里、新生、北・南北新田、北の下、荒生納屋、小関・八川・渋川・大榎（一部）、小関納屋、作田丘（一部）、作田納屋	九十九里中学校 九十九里高等学校 (町外) 東金アリーナ 他
大津波警報 (10m、10m超)	○町全域（警戒ライン3）	(町外) 東金アリーナ 豊成小学校 鳴浜小学校 他



避難方向

避難対象地域を越えて、より安全な場所に避難

風水害に備える

新しい防災気象情報の情報体系とその名称

	河川氾濫 1級河川などの 大河川の氾濫	大雨 低地の浸水や 大河川以外の氾濫	土砂災害 急傾斜地のがけ崩れや 土石流	高潮 海水面の上昇や 波の打上げによる浸水	(警戒レベルごとの) 住民が とるべき行動
警戒レベル 5相当	レベル5 氾濫特別警報	レベル5 大雨特別警報	レベル5 土砂災害特別警報	レベル5 高潮特別警報	命の危険 直ちに安全確保！
----- <警戒レベル4までに危険な場所から かならず避難！> -----					
警戒レベル 4相当	レベル4 氾濫危険警報	レベル4 大雨危険警報	レベル4 土砂災害危険警報	レベル4 高潮危険警報	危険な場所から全員避難
警戒レベル 3相当	レベル3 氾濫警報	レベル3 大雨警報	レベル3 土砂災害警報	レベル3 高潮警報	避難に時間を要する人は早めに 避難、避難の準備など
警戒レベル 2	レベル2 氾濫注意報	レベル2 大雨注意報	レベル2 土砂災害注意報	レベル2 高潮注意報	避難行動を確認(避難場所や避難 ルート、避難のタイミングなど)
警戒レベル 1	早期注意情報				災害への心構えを高める

その他の防災気象情報

特別警報が発表されたら、ただちに命を守る行動を！

暴風	特別警報	数十年に一度の暴風が吹くおそれ	記録的短時間大雨情報	
	警 報	暴風による重大な災害の発生するおそれ	数年に一度しか発生しない短時間の大雨	
	(強風)注意報	強風による災害の発生するおそれ	竜巻注意情報	
			激しい突風に注意	
			その他、複数の注意報、警報等が気象状況により、発表されます。	

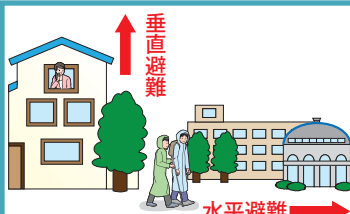
雨と風の強さ

雨	やや強い雨 ザーザーと降る 長く続くときは注意 1時間に 10～20mm	強い雨 どしゃ降り 側溝や小さな川があふれる 1時間に 20～30mm	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 1時間に 30～50mm	非常に激しい雨 滝のように降る 傘は全く役にたたなくなる 1時間に 50～80mm	猛烈な雨 息苦しくなるような圧迫感 恐怖を感じる 厳重な警戒が必要 1時間に 80mm 以上
	やや強い風 風に向かって歩きにくくなる 樹木・電線が揺れ始める 傘がさせない 平均風速 10～15m/s	強い風 風に向かって歩けなくなる 電線が鳴り始める 雨戸やシャッターが揺れる 平均風速 15～20m/s	非常に強い風 何かにつかまらなと立ってられない 飛来物により負傷するおそれがある 屋根瓦・屋根葺材が飛散するものがある 平均風速 20～30m/s	猛烈な風 屋外での行動は危険 樹木が倒れる 走行中のトラックが横転する 平均風速 30m/s 以上	

危険が迫る前に、早めの避難

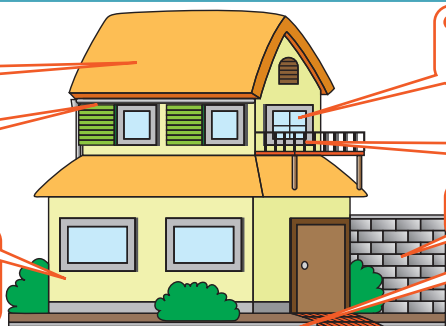
災害が迫ったとき、置かれた状況は一人ひとり違います。自宅や自宅周辺の状況、そのときの降雨や浸水状況などに応じて、危険が迫る前に早めに避難しましょう。

●風水害の避難のポイント

動きやすい服装で	足元に注意	避難は複数人で	深さに注意	
はだし、長靴は危険 長靴は脱げやすく危険 なので、紐で締められる 運動靴で避難しまし ょう。	水面下では、マンホール のふたがあいていたり、 側溝に気づかないことが あります。長い棒など で、安全確認しながら避 難しましょう。	一人で行動するのは危険 です。ご近所に声をかけ てみんなで行動しましよ う。特に子供からは目を 離さないようにしましょう。	歩ける深さは50cmくら いまで、水深が深い場合 は、無理に移動せず、自 宅の2階など高い場所に 垂直避難しましょう。	

家屋の被害を抑える

風水害による家屋の被害を抑えるために、日頃から家の周りの点検や整備を行いましょう。

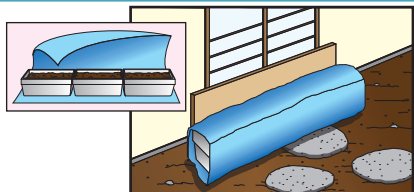


- 屋 根
瓦のひび・ずれなどはないか。
トタンのめくれ・はがれはないか。
- 雨どい・雨戸
雨どいに落ち葉や土砂が詰まっ
ていないか。継ぎ目はずれや塗装
のはがれ、腐りはないか。雨戸に
ガタツキやゆるみはないか。
- 外 壁
モルタルの壁に亀裂はないか。板壁
に腐りや浮きはないか。プロパンガ
スのボンベは固定されているか。
- 窓ガラス
ひび割れ、窓枠のガタツキはな
いか。外側から板でふさぐ。
- ベランダ
鉢植えや物干し竿など飛散の
危険が高いものは室内へ。
- ブロック塀
ひび割れや破損箇所はないか。
- 側溝
目詰まりしていないか。
雨水が速やかに排出される。

家庭でできる簡易水防

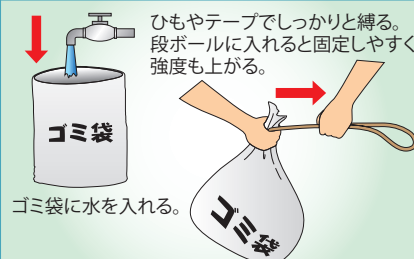
浸水が浅い場合には、土のう（なければ水のう）を設置することで、浸水防止に活用できます。

簡易水防①
プランター＋ビニールシート



簡易水防②
簡易水のう ＋ 止水板





ゴミ袋に水を入れる。
ひもやテープでしっかりと縛る。
段ボールに入れると固定しやすく
強度も上がる。

竜巻が迫ってきたら

●屋内にいる場合

窓のそばは危険

- ①雨戸、シャッター、カーテンを閉める
- ②窓や、ドア、外壁から離れる
- ③頑丈なものの陰に入って身を守る
- ④中心部に近い窓の無い部屋に移動する

●屋外にいる場合

車庫やプレハブへの避難は危険

- ⇒ 頑丈な建物の中に避難
- ⇒ 避難できない場合は、物陰やくぼみに身をふせる



雷が迫ってきたら

周囲より高い場所に 落ちやすい

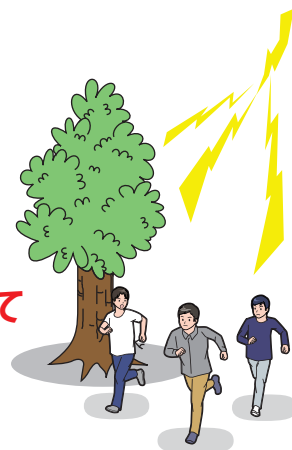
グラウンドや砂浜などの開けた
場所では人に落ちやすい

近くにある高い物をつたって 落ちる傾向がある

木や電柱など高い物のそばは危険

●雷鳴が聞こえたらすぐ避難する

- ⇒ 建物の中や、自動車、バスなどの屋根のある
乗り物に避難



マイ・タイムラインを作ろう（風水害）

マイ・タイムラインとは

災害が発生した際に「いつ」、「何をするのか」を整理した個人の防災計画です。

住民一人ひとりがとる防災行動を時系列に整理し、あらかじめ取りまとめることで、急な判断が迫られる災害時に自分自身の行動のチェックリスト、また判断サポートツールとして役立てることができます。

作成方法1 自宅の状況を確認しましょう。

ハザードマップ等を確認し、自宅周辺の災害の危険性や、避難経路、危険箇所の把握をしておきましょう。

作成方法2 避難場所・避難方法・避難経路を確認しましょう。

災害時の避難場所の位置を確認し、避難経路を考えましょう。

避難所だけではなく安全な場所にある親戚・知人宅に避難することも検討してください。避難場所までの移動時間も把握しておきましょう。

作成方法3 避難するタイミングを決めましょう。

風水害が発生する可能性がある場合は、5段階の「警戒レベル」が発令されます。

「警戒レベル5相当（特別警報）」の段階では、安全に避難することができません。

「警戒レベル4相当（危険警報）」のうちに、危険な場所から全員避難する必要があります。また、高齢者など避難に時間がかかる方は、「警戒レベル3相当（警報）」で早めに避難することが必要です。

避難場所・移動方法

避難場所	移動方法

家族や親戚、支援してくれる方の情報

氏名	続柄	連絡先	備考（勤務先等）

警戒レベル (とるべき行動)	避難情報等	防災気象情報	私と家族の行動 (自分や家族の行動チェックリストを作成しよう。)
警戒レベル1	早期注意情報		例：非常用持ち出し品・備蓄品の確認 ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
警戒レベル2	自主避難等	大雨注意報・ 氾濫注意報等	例：避難場所、避難経路を再確認 ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
警戒レベル3	高齢者等避難	大雨警報・ 氾濫警報等	例：避難に時間がかかる人は避難開始する。 テレビ・ラジオ・自治体からの情報を得る。 ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
警戒レベル4	避難指示	大雨危険警報・ 氾濫危険警報等	例：避難開始 ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
警戒レベル5	緊急安全確保	大雨特別警報・ 氾濫特別警報	命の危険、直ちに安全を確保!!

避難者カード（個人単位）

整理 番号	
----------	--

登録処理	確認
入 所	
退 所	

避難者カード

避難所名		入所年月日時間	年 月 日 時 分
住 所			自治会
ふりがな 氏 名	生年月日	性別	健康状態等
	大・昭・平・令 年 月 日	☐ 男 ☐ 女	☐ 良好 ☐ けが ☐ 病気 ☐ 要援護（高齢者、障害者、妊産婦など）
電 話	自宅：（ ） 携帯：（ ）		
避難手段	☐ 徒歩 ☐ 自転車・オートバイ ☐ 自動車（車種： No.： ）		
家屋被害	☐ 被害あり ☐ 被害なし ☐ 不明	ペット	☐ 有（種類： ） ☐ 無
緊急連絡先 （親族など）	住所： 氏名：（続柄： ） 電話：（ ）		
安否情報	あなたの家族は全員連絡が取れましたか？ ☐ 全員連絡が取れた ☐ まだ取れていない → どなたですか？（ ）（ ）		
特記事項 （病気等の留意点など）			
安否確認について、住所・氏名を公表してもよいですか？		☐ はい ☐ いいえ	

※太枠の中を記入してください。変更が生じた場合は申し出てください。

退所年月日時間	年 月 日 時 分	
転 出 先	☐ 自宅 ☐ 親族・友人宅 ☐ 仮設住宅 ☐ その他	住所： 氏名： 電話：（ ）

（避難所記入欄）

備考

いただいた個人情報は適切に管理し本町の避難支援の範囲内で利用するとともに、避難元・避難先自治体等関係行政機関へ提供します。