



この防災ノートは、サマージャンボ宝くじの  
収益金を活用して作成しています

# わが家の防災メモ

ご家族で話し合っておきましょ。

避難場所のメモ	洪水のとき	土砂災害のとき	津波のとき	家族の集合場所
	指定緊急避難場所	指定緊急避難場所	津波一時避難場所	
指定避難所	指定避難所	(避難目標地点)		

家族のメモ	家族の名前	生年月日	血液型	持病・常用薬 アレルギーなど	電話(勤務先/学校)	メモ
		M・T・S・H・R 年 月 日	Rh(+-) 型			
		M・T・S・H・R 年 月 日	Rh(+-) 型			
		M・T・S・H・R 年 月 日	Rh(+-) 型			
		M・T・S・H・R 年 月 日	Rh(+-) 型			
		M・T・S・H・R 年 月 日	Rh(+-) 型			

## 防災機関などの緊急連絡先 (市外局番 0139)

- 警察 **110番**
  - 江差警察署 湯ノ岱駐在所 **56-3022**
  - 江差警察署 中須田駐在所 **55-2175**
  - 江差警察署 上ノ国駐在所 **55-2003**
  - 江差警察署 滝沢駐在所 **55-5011**
  - 江差警察署 石崎駐在所 **59-2001**
- 医療機関
  - 上ノ国町立 上ノ国診療所 **55-2017**
  - 上ノ国町立 上ノ国歯科診療所 **55-2203**
  - 上ノ国町立 石崎診療所 **59-2341**
  - 上ノ国町立 石崎歯科診療所 **59-2740**
- 上ノ国町役場 **55-2311**
- 北海道電力 江差ネットワークセンター  
(停電、電柱・電線などの設備に関する問合せ) **0120-06-0914**
- 火事・救急車 **119番**
  - 上ノ国消防署 **55-2071**
  - 上ノ国消防署 湯ノ岱分遣所 **56-3044**
  - 上ノ国消防署 石崎分遣所 **59-2014**

## 災害用伝言サービス

**声の伝言板 災害用伝言ダイヤル 171**  
※固定電話や携帯電話・PHS・IP電話が利用可能です  
**171にダイヤルするとガイダンスが流れます**

録音の場合 **1** を押す 再生の場合 **2** を押す

「被災者」は自分の電話番号を、「被災者以外」は被災者の電話番号を市外局番からダイヤルしてください

**1** 伝言を録音 ※30秒以内 **1** 伝言を再生

**9** 終了 **8** もう1度聞く **9** 別の伝言を聞く

**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を登録・確認が可能です。地震や風水害などで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。

各社公式サイトトップ画面「**災害用伝言版**」を選択

伝言を登録する場合、**登録**を選択 伝言を確認する場合、**確認**を選択

現在の状態を「無事です」などの選択肢から選び、任意で100文字以内の伝言を入力する

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**を選択

もしもに備える

# 防災ノート

上ノ国町 令和3年3月

保存版



## 上ノ国町

〒049-0698 上ノ国町字大留100番地  
電話:0139-55-2311/FAX:0139-55-2025  
<http://www.town.kaminokuni.lg.jp>

避難場所一覧表  
風水害  
土砂災害  
津波  
非常持出品・非常備蓄品  
わが家の防災メモ

避難場所一覧表  
風水害  
土砂災害  
津波  
非常持出品・非常備蓄品  
わが家の防災メモ

## 避難場所一覧表

「名称」欄のマークについて、

は、「指定緊急避難場所」と「指定避難所」を兼ねている施設・場所を、  
は、「指定緊急避難場所」を表しています。

番号	地区	名称	所在地	電話番号	標高(m)	指定緊急避難場所 (×印の災害時は使用不可)				指定避難所
						洪水	土砂	地震	津波	
1	神明	 神明地区集会施設	字湯ノ岱355-2	56-3233	76	●	●	●	●	●
2	湯ノ岱	 湯ノ岱地区複合施設	字湯ノ岱109番地4	56-3034	50	●	●	●	●	●
3	湯ノ岱	 旧湯ノ岱青少年広場	字湯ノ岱1041-1外	-	51	●	●	●	●	-
4	宮越	 宮越地区農業担い手センター	字宮越155-4	-	25	●	×	×	●	●
5	宮越	 旧宮越小学校グラウンド	字宮越158-2外	-	26	●	×	●	●	-
6	早瀬	 早瀬生活改善センター	字早瀬71-1	-	20	×	×	×	●	●
7	桂岡	 桂岡生活改善センター	字桂岡194-4	-	17	●	●	×	●	●
8	中須田	 河北小学校	字中須田920-4	55-2151	11	●	●	●	●	●
9	中須田	 女性活動支援センター	字中須田375-2外	55-2824	10	●	●	●	●	●
10	小森	 小森生活改善センター	字小森246-4	-	12	●	●	×	●	●
11	豊田	 豊田生活改善センター	字豊田126-4	-	12	●	●	×	●	●
12	新村	 ハンノキ地区コミュニティ施設	字新村375	-	6	●	●	●	●	●
13	大留	 大留生活改善センター	字大留228-7	-	3	×	●	×	●	●
14	大留	 上ノ国高等学校	字大留351	55-3766	4	●	●	●	●	●
15	大留	 上ノ国町総合福祉センター	字大留90外	55-2230	3	×	●	●	●	●
16	大留	 上ノ国町スポーツセンター	字大留109-2	55-4002	7	●	●	●	●	●
17	大留	 上ノ国小学校	字大留70-1外	55-2009	2	×	●	●	×	●
18	大留	 上ノ国町民球技場	字大留44-3外	-	2	×	●	●	×	-
19	北村	 北村コミュニティセンター	字北村134-1	-	5	●	●	●	●	●
20	北村	 オコセ地区	字内郷	-	27	●	●	●	●	-
21	向浜	 向浜生活改善センター	字向浜208	-	1	×	●	×	×	●
22	勝山	 上ノ国中学校	字勝山39	55-2028	3	×	●	●	●	●
23	勝山	 花沢公園	字勝山150外	-	7	●	●	●	●	-
24	勝山	 大洞駐車帯(国道228号)	字勝山469-1	-	26	●	●	●	●	-
25	勝山	 夷王山駐車場	字勝山520	-	175	●	●	●	●	-
26	上ノ国	 上ノ国町高齢者能力活用センター	字上ノ国274-7	55-3527	4	●	●	●	●	●
27	原歌	 日本海情報交流館「文珠」	字原歌3	55-3955	40	●	●	●	●	●
28	原歌	 原歌生活改善センター	字原歌72	-	9	●	×	×	●	●
29	原歌	 原歌取付道路(国道228号)	字原歌32-7	-	36	●	●	●	●	-
30	原歌	 宮寿司付近(国道228号)	字原歌134-3外	-	34	●	●	●	●	-
31	大崎	 大崎生活改善センター	字大崎186-1	-	34	●	●	×	●	●
32	木ノ子	 木ノ子児童館	字木ノ子14-2	-	4	●	×	●	×	●

指定緊急避難場所：災害から命を守るために住民が緊急的に避難する場所

指定避難所：避難した住民等が災害の危険性がなくなるまで必要な期間滞在し、または災害により自宅へ戻れなくなった住民等が一時的に滞在することを目的とした施設

番号	地区	名称	所在地	電話番号	標高(m)	指定緊急避難場所 (×印の災害時は使用不可)				指定避難所
						洪水	土砂	地震	津波	
33	木ノ子	 滝沢小学校	字木ノ子192	58-5036	7	●	×	●	●	●
34	木ノ子	 裏山の高台(大安在地区)	字大安在	-	-	●	●	●	●	-
35	木ノ子	 木ノ子浄水場	字木ノ子615-2外	-	82	●	●	●	●	-
36	木ノ子	 町道木ノ子浄水場線	字木ノ子76外	-	-	●	×	●	●	-
37	木ノ子	 木ノ子郵便局裏山(国道228号)	字木ノ子377-5外	-	38	●	×	●	●	-
38	木ノ子	 光明寺裏山(墓地)	字木ノ子391-1外	-	32	●	●	●	●	-
39	木ノ子	 稲荷神社裏山(国道228号)	字木ノ子475-1外	-	42	●	×	●	●	-
40	木ノ子	 タンコウノ沢線(国道228号)	字木ノ子539-3外	-	46	●	×	●	●	-
41	木ノ子	 滝沢小学校裏山(国道228号)	字木ノ子573-2外	-	46	●	×	●	●	-
42	扇石	 扇石地区多目的集会施設	字扇石84	-	14	●	×	●	●	●
43	扇石	 扇石地区第1避難階段(国道228号)	字扇石656-1外	-	64	●	×	●	●	-
44	扇石	 扇石地区第2避難階段(国道228号)	字扇石671-2外	-	60	●	×	●	●	-
45	扇石	 扇石地区第3避難階段(国道228号)	字扇石257-3外	-	51	●	×	●	●	-
46	扇石	 扇石地区第4避難階段(国道228号)	字扇石278外	-	46	●	×	●	●	-
47	汐吹	 汐吹生活館	字汐吹184-1	-	30	●	●	×	●	●
48	汐吹	 愛宕神社裏(国道228号)	字汐吹637	-	33	●	×	●	●	-
49	汐吹	 照光寺裏(墓地)	字汐吹591-2	-	27	●	×	●	●	-
50	汐吹	 汐吹地区第1避難階段(汐吹地区緑地公園)	字汐吹547-1	-	30	●	×	●	●	-
51	汐吹	 汐吹地区緑地公園	字汐吹566-1外	-	46	●	●	●	●	-
52	汐吹	 汐吹地区第2避難階段(国道228号)	字汐吹88外	-	39	●	×	●	●	-
53	汐吹	 汐吹地区第3避難階段(国道228号)	字汐吹111-8	-	30	●	×	●	●	-
54	石崎	 石崎地区集会施設	字石崎334-2	59-2343	4	●	×	●	●	●
55	石崎	 町道石崎長内線	字石崎	-	27	●	×	●	●	-
56	石崎	 法香寺(墓地)	字石崎454-2	-	-	●	×	●	●	-
57	石崎	 石崎住宅児童公園	字石崎216-3外	-	12	●	×	●	●	-
58	石崎	 旧早川小学校	字石崎331-1	-	19	●	×	●	×	●
59	石崎	 比石の館跡	字館野28-1	59-2354	45	●	×	●	●	-
60	小砂子	 旧小砂子小学校	字小砂子163の2	-	15	●	●	●	●	●

福祉避難所  
障がい者などの要配慮者が安心して生活できる避難場所

名称	所在地	連絡先
特別養護老人ホームかみのくに荘	字勝山24-1	0139-55-3601

①注意 浸水が想定されている区域内にある (洪水)の記号の付いた避難場所は、大雨や河川の水位の状況によって、開設されない場合があります。また、避難後、二次避難を行う場合がありますので、十分注意してください。

# 大雨について知っておきたいこと

## 雨に関する用語や情報の意味を理解しよう

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・警報・特別警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。

### 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高く、嚴重な警戒が必要
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	

## 気象庁が発表する情報

気象庁は災害が発生するおそれがあると予想したときは、警報や注意報を発表して災害に対する警戒や注意を呼びかけます。

数日前から…	気象庁が発表する情報			住民の行動	
	土砂災害発生のおそれ	浸水害発生のおそれ	洪水害発生のおそれ	注意	住民の行動
「気象庁では、大雨に関する(気象)情報を出して警戒を呼びかけています」				気象情報に注意	テレビ・ラジオ・インターネット等で最新の防災気象情報を確認し、災害への心構えを高めてください。 
雨が強くなると…	大雨注意報	大雨注意報	洪水注意報	早めの準備	避難に備え、ハザードマップ等により、自らの避難行動を確認しましょう。 
大雨が降り続けると…	大雨警報(土砂災害)	大雨警報(浸水害)	洪水警報	注意	速やかに避難場所へ避難しましょう。避難場所までの移動がかえって命に危険が及ぶような状況では、近くの安全な場所や、自宅内のより安全な場所に避難しましょう。 
さらに激しい大雨が続くと…	大雨特別警報(土砂災害)	大雨特別警報(浸水害)		直ちに身を守る行動をとる	すでに災害が発生している状況です。命を守るための最善の行動をとりましょう。 

## 洪水予報

北海道は避難の目安となる避難判断水位を定め、各河川の水位がこれに到達したときはその旨を住民へ周知します。水位の情報や洪水予報は、報道機関のほか、国土交通省「川の防災情報」のホームページからも閲覧することができます。



水位危険度レベル	洪水情報	とるべき行動	警戒レベル※
5	〇〇川氾濫発生情報	すでに河川が氾濫している状態です。命を守る最善の行動をとってください。	警戒レベル5相当
4	〇〇川氾濫危険情報	いつ氾濫してもおかしくない状態です。すみやかに避難し、身の安全を確保してください。	警戒レベル4相当
3	〇〇川氾濫警戒情報	氾濫の危険がある状態です。避難情報を確認し、早めの避難を心がけてください。	警戒レベル3相当
2	〇〇川氾濫注意情報	河川の水位上昇が見込まれる状態です。最新情報に注意し、警戒してください。避難準備を始め、いつでも避難できるようにしてください。	警戒レベル2相当
1	発表なし	気象情報等に注意してください。	

※「警戒レベル」に関しては7ページを参照してください。

# 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。

## 避難場所や避難経路を確認しましょう

日頃からハザードマップを見ておきましょう



## 防災グッズを点検しましょう

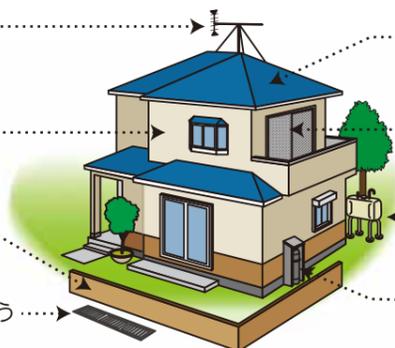
非常持出品、非常備蓄品を定期的に確認しましょう

●大雨の影響で断水する可能性があります。断水に備え、食料・飲料水の用意や浴槽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

- テレビアンテナは……しっかりと固定しましょう
- 壁に亀裂や腐食、浮いた部分がないかを確認しましょう
- 塀のひび割れや傾きを……確認しましょう
- 排水溝の水はけをよくしましょう
- トタンのめくれを確認しましょう
- 網戸が強風で飛ばないようにしましょう
- 灯油タンクをしっかりと固定しましょう
- プロパンガスのボンベをしっかりと固定しましょう



## 危険が近づいてきたら…

気象情報を確認しましょう

強風時は窓ガラスにガムテープを貼りましょう

外出は控えましょう

植木などは室内に入れましょう

大雨のときは貴重品を2階に置きましょう

## ●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す。

- 竜巻注意情報の発表
- 竜巻のきざしを発見

急に冷たい風が吹いてきた

真っ黒い雲が近づいてきた

ゴロ…ゴロ…  
雷の音が聞こえてきた

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

頑丈な建物へ避難する

頑丈な建物へ避難できないときは物陰に入って身を小さくする

シャッターが開いていたら閉める

物置や車庫・プレハブ(仮設建築物)への避難は危険!

屋外にいるとき

急な風が吹いてきたら、身を小さくして地面に伏す

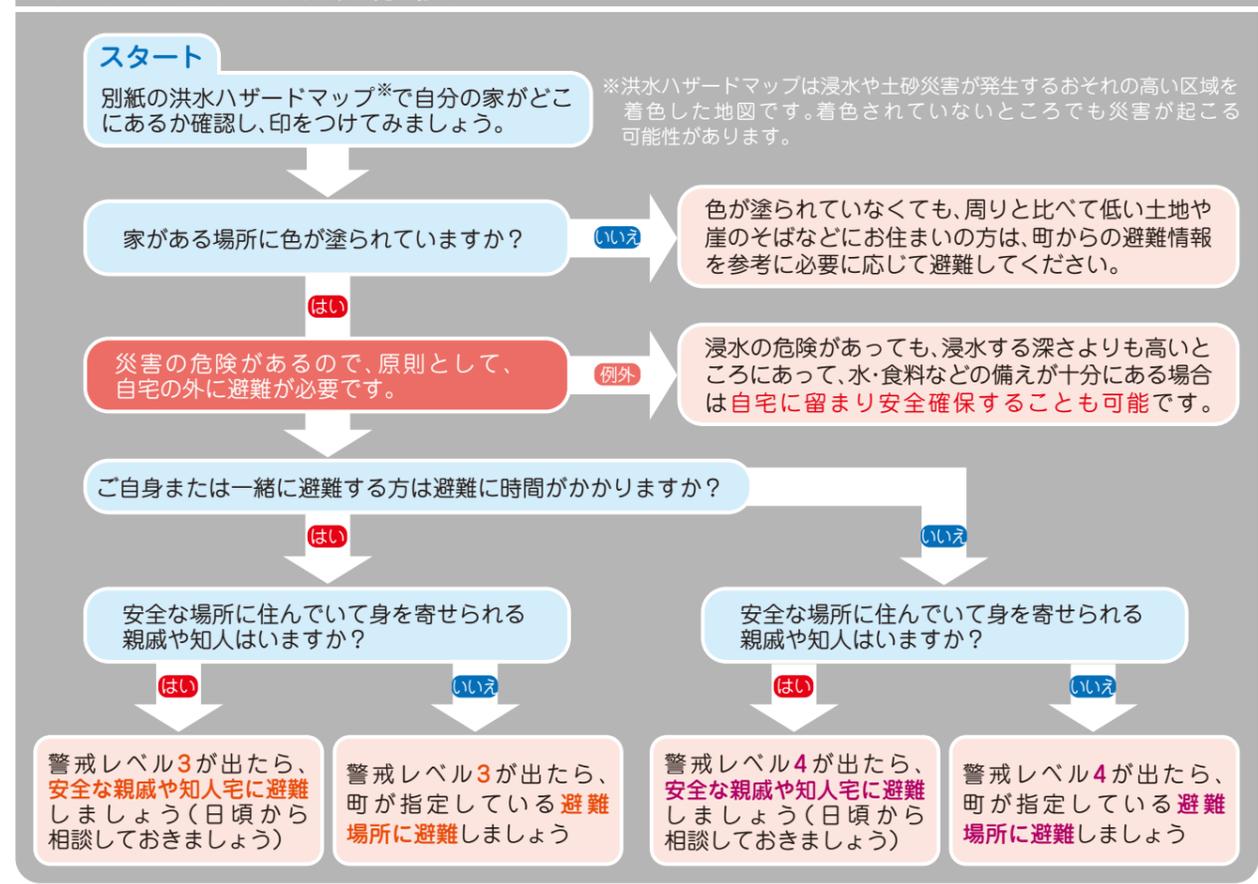
# 避難の判断について知っておきたいこと

## 洪水時の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、3m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。**別紙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、下の図でいざというときの避難行動を普段から確認しておきましょう。

## あなたがとるべき避難行動は？



## ！知っておくべき避難の5つのポイント

- 避難とは「難」を「避」けること。安全な場所にいる人まで避難場所に行く必要はありません。
- 避難先は、町の避難場所だけではなく、安全な親戚・知人宅に避難することも考えてみましょう。
- マスク・消毒液・常備薬など、できるだけ自ら携行しましょう。
- 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。
- 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、浸水しないよう周囲の状況等を十分確認してください。

「自らの命は自らが守る」意識を持ち、適切な避難行動をとります。感染症が心配される中でも、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。



# 警戒レベルに応じたとるべき行動

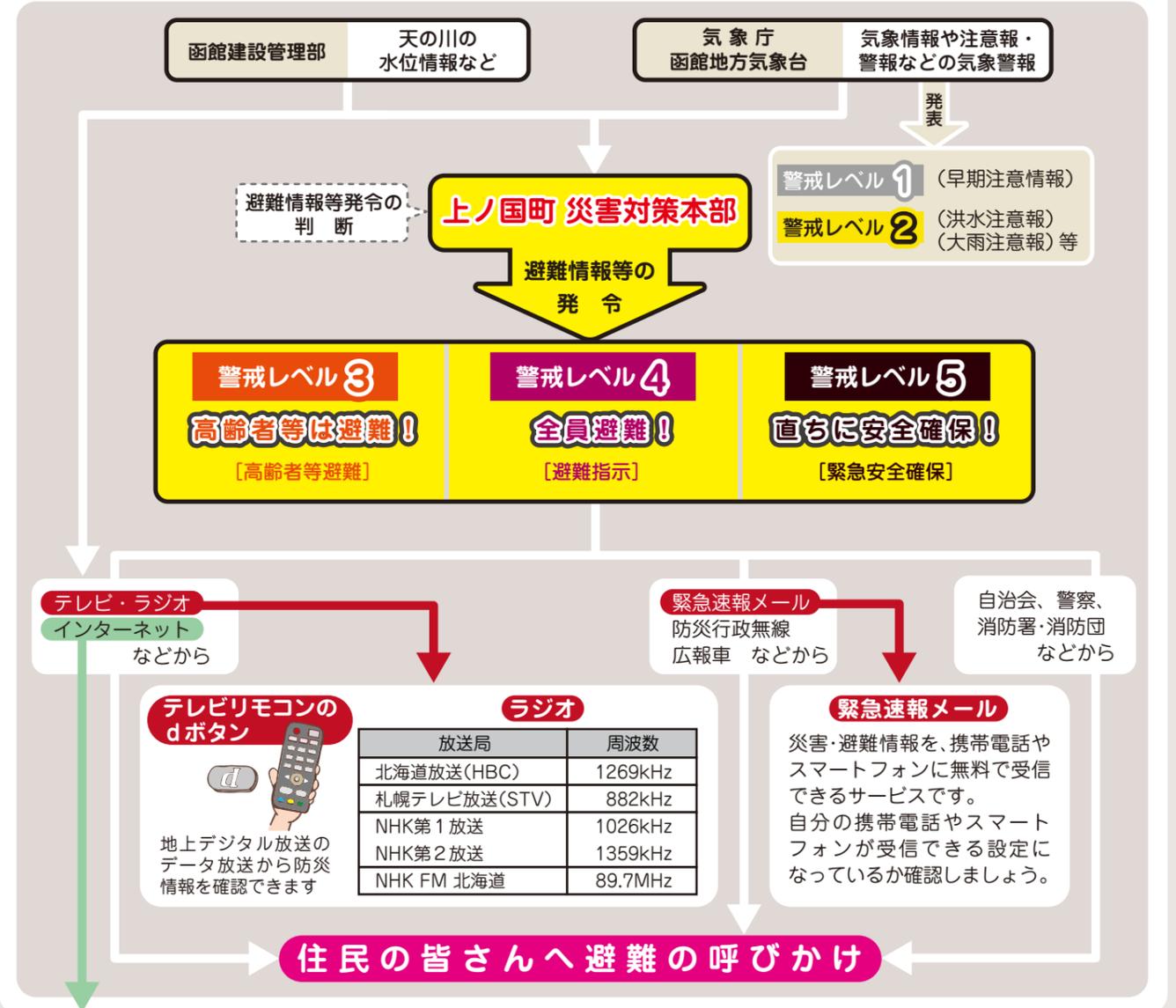


**注意**

- 【警戒レベル5】ではすでに災害が発生しています。また、必ず発令されるものではありません。
- 【警戒レベル3】や【警戒レベル4】の段階で地域の皆さんで声を掛け合って、安全・確実に避難しましょう。

# 水害時の情報の流れと避難の呼びかけ

洪水等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、緊急速報メールや広報車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。



インターネットによる 災害情報 はこちらから

<p><b>気象庁</b> <a href="https://www.jma.go.jp/">https://www.jma.go.jp/</a></p>	<p><b>札幌管区気象台</b> <a href="https://www.jma-net.go.jp/sapporo/">https://www.jma-net.go.jp/sapporo/</a></p> <p>北海道全体の気象情報を発表しています。</p>	<p><b>レーダー・ナウキャスト (降水・雷・竜巻)</b> <a href="https://www.jma.go.jp/jp/radnowc/">https://www.jma.go.jp/jp/radnowc/</a></p> <p>レーダー観測などをもとに、降水、雷、竜巻の予報を提供しています。</p>	<p><b>降水短時間予報</b> <a href="https://www.jma.go.jp/jp/kaikotan/">https://www.jma.go.jp/jp/kaikotan/</a></p> <p>局地的に短時間で降る雨の予報を30分おきで6時間先まで提供しています。</p>
<p><b>川の防災情報</b> <a href="https://www.river.go.jp/">https://www.river.go.jp/</a></p> <p>リアルタイム雨量・水位の情報を提供しています。水防警報、洪水予報やダム放流も通知します。</p>	<p><b>北海道防災情報</b> <a href="http://www.bousai-hokkaido.jp/">http://www.bousai-hokkaido.jp/</a></p> <p>北海道の防災に関する情報を発表しています。</p>	<p><b>北海道土砂災害警戒情報システム</b> <a href="http://www.njwa.jp/hokkaido-sabou/">http://www.njwa.jp/hokkaido-sabou/</a></p> <p>土砂災害による被害の防止・軽減のための情報を発表しています。</p>	<p><b>上ノ国町ホームページ</b> <a href="http://www.town.kaminokuni.lg.jp/">http://www.town.kaminokuni.lg.jp/</a></p>

避難場所一覧表  
風  
水  
害  
土  
砂  
災  
害  
津  
波  
非常持出品・非常備蓄品  
わが家の防災メモ

避難場所一覧表  
風  
水  
害  
土  
砂  
災  
害  
津  
波  
非常持出品・非常備蓄品  
わが家の防災メモ

# 土砂災害について知っておきたいこと

## いろいろな土砂災害

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！

下記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・消防署・警察署へ通報してください。

### 小石がパラパラ落ちてくる



### 山鳴りがする



### 斜面にひび割れができる



### がけの斜面から水が噴き出す



### がけから水がわき出る



### 地面にひび割れができる



### 川の流が濁り、流木が混ざり始める



### 雨が降り続けているのに、水位が下がる



### 沢や井戸の水が濁る



## 土砂災害から身を守るために

まわりに**土砂災害(特別)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(特別)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、避難の準備をし、町の避難情報などに従い、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**立ち退き避難**が基本です。
- 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の通過は避けましょう。
- 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、立ち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階などのより高い階にある山の反対側の部屋に待機**しましょう。



## 土砂災害警戒区域・土砂災害特別警戒区域

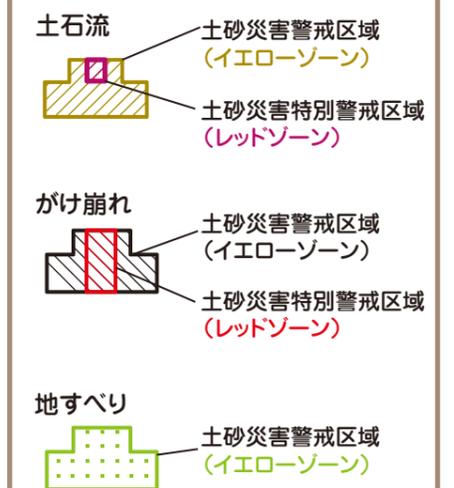
### 土砂災害警戒区域（イエローゾーン）とは

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



# 津波に備えよう

## 津波に対する心構え

### 津波の特徴

#### 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、普通の人々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切です。



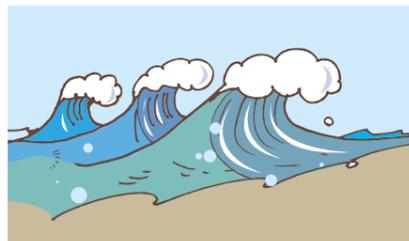
#### 押し波と引き波

津波は引き波で始まる場合もあれば、押し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。



#### 繰り返し襲ってくる津波

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、高台の避難所にとどまることが大切です。



### 津波の威力

#### 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。そうすると立ってられずに転倒し、津波と一緒に流されてしまいます。

#### 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。



## 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



## 迅速な避難をするために

### 避難場所・避難経路を確認しておきましょう

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分程度で来襲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。

津波警報が発表されたら、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。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。



## 地震が起きたらとるべき行動

地震発生	身の安全の確保	揺れがおさまったら 火の始末・出口の確保	わが家の安全確認・避難の準備
強い揺れを感じたら、まずは自分の身を安全に守れるように心がけましょう。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おそれがあり大変危険です。	揺れがおさまったら、火の始末を行いましょう。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。消火器の使用方法は、日頃から確認しておきましょう。また余震に備え、ドアを開けるなど出口を確保しましょう。	家族や隣近所の安全を確認しましょう。余震で被害拡大の恐れがある場合はすぐに避難を開始しましょう。避難する場合には、電気のブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉め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は

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。揺れがおさまってから、テレビなどで情報を確認せず、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。避難しながら情報を確認しましょう。

※地震の揺れは小さくても大津波の危険性があります。明治三陸地震津波(明治29年)では、震度3程度だったにもかかわらず、予想に反して大津波が発生しました。

# 非常持出品・非常備蓄品を備えよう

## 非常持出品

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、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



### 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

下着、上着、タオル、軍手、雨具、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

## ！ 備えるときの注意点

備蓄した食品のうっかり賞味期限切れを防ぐために…  
**ローリングストック法** のすすめ



保存用の食品を備蓄しておくことは大切なことですが、いつの間にか賞味期限が切れていて破棄したり、賞味期限が迫ってあわてて保存食を食べなければいけないということに陥ったりします。そこで、**日常の中に食料備蓄を取り込むローリングストック法**という考え方があります。ローリングストック法は、**日常的に食材・加工品を少し多めに購入し、賞味期限が近いものから消費します。そして、消費した分だけを買ひ足すことで、常に一定量の備蓄をしておくという方法**です。この方法のメリットは、備蓄量を一定に保ちながら消費と購入を繰り返すので、備蓄品の鮮度が保たれ、いざという時でも日常生活に近い食生活を送ることができることです。食品の備蓄の目安は、最低でも家族人数分×3日分です。飲料水の備蓄も同様で、定期的に料理などに使うことで循環させていきます。



## 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、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。



## ！ 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、プレーカーの電源を落とし、復旧後に電源を入れるようにしましょう。

### 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**、常にお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。