

# わが家の防災メモ

わが家の住所 (〒 - )  
住所 TEL

氏名	生年月日	血液型	緊急連絡先	避難場所
	. .	型 RH + -		
	. .	型 RH + -		
	. .	型 RH + -		
	. .	型 RH + -		
	. .	型 RH + -		

家族で決めておく、いざというときの集合場所

## ■親戚・知人の連絡先

氏名	電話番号	住所	メモ 家族との関係など

## ■緊急連絡先

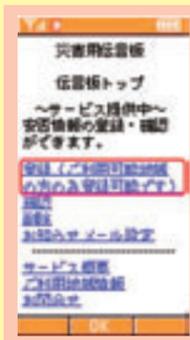
連絡先	電話番号	連絡先	電話番号

## 📍 覚えておきましょう! 災害時の連絡方法

### 携帯電話「災害用伝言板」

大規模な災害が発生した場合、NTTドコモの「iMenu」、au及びTU-KAの「EZ web」、Vodafoneの「Vodafone live!」のトップに「災害用掲示板」が追加され、自らの安否状態を登録することが可能になります。

登録された伝言は、インターネット接続が可能なパソコンや他社の携帯・PHSからも下記のURLで参照できます。



NTTドコモ  
<http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>  
 au及びTU-KA  
<http://dengon.ezweb.ne.jp/>  
 Vodafone  
<http://dengon.vodafone.ne.jp/>

### 災害用伝言ダイヤル「171」

NTTでは、震度6弱以上の地震発生時など、被災地への安否確認電話が集中する場合に「災害用伝言ダイヤル」サービスを開始します。

災害用伝言ダイヤルの開設、登録できる電話番号等運用条件などは、災害後、NTTが決定しテレビやラジオ放送でお知らせしますので、「171」をダイヤルし、利用ガイダンスに従って伝言の録音・再生を行ってください。

#### 伝言の録音方法

171 にダイヤルする

▼ ガイダンスが流れます

録音の場合 1

▼ ガイダンスが流れます

(XXX) XXX-XXXX

#### 伝言の再生方法

171 にダイヤルする

▼ ガイダンスが流れます

再生の場合 2

▼ ガイダンスが流れます

(XXX) XXX-XXXX

みんなで作る防災のまち **永久保存**

# わが家の防災

もしものときに備えて!



富士見町

## はじめに

平成14年4月に当町は、東海地震に関する「地震防災対策強化地域」に追加指定されました。近い将来かなり高い確率で起こると想定される海洋型（プレート境界型）の東海地震や、内陸型地震で30年以内に発生する確率が最も高い糸魚川—静岡構造線断層帯の直下型地震をはじめ、豪雨等による土砂災害など自然災害への防災対策は、行政や防災機関だけでなく、各家庭や地域及び自主防災組織における日常対策や、災害発生直前から発生直後の適切な判断と行動が非常に重要です。

自分たちの住んでいる地域が災害に対してどのような弱点があるのか知っていただき、被害を少しでも減らすため、このガイドブックを身近なところに備えていただくとともに、「災害につよいまちづくり」を目指して、「自分たちのまちは自分たちで守る」「だれにだって かならず できることがある」を合い言葉に、地域で協力しあった防災対策にご活用いただければ幸いです。

平成18年3月

富士見町長 矢嶋 民雄

# 1 阪神・淡路大震災、新潟県中越地震を忘れない

みなさんの記憶の中で、2つの地震は、どのようなかたちで残っていますか。

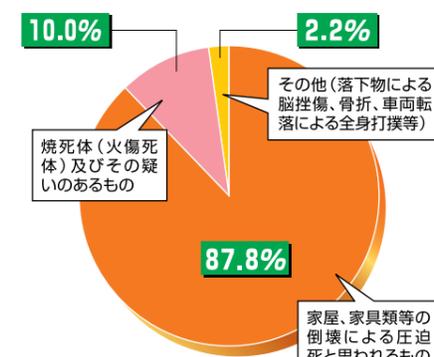
ほとんど薄れてしまっていますか？ それとも、あのとき見た映像や、被災者の声、報道記事などを、今でも覚えていますか？

これを機会に、もう一度思い出してみてください。そして、イメージしてみましょう。あのような災害が、もし、私たちのまちに起きたとしたら…。

地震名	地震発生日	マグニチュード	最大震度	死者(人)	行方不明(人)	負傷者(人)	全壊(棟)	半壊(棟)
阪神・淡路大震災(兵庫県南部地震)	平成7.1.17	7.3	7	6,433	3	43,792	104,906	274,180
新潟県中越地震	平成16.10.23	6.8	7	59	0	4,805	3,175	13,772

(注) 数値は、いずれも消防庁発表より(阪神・淡路大震災については平成15年12月、新潟県中越地震については平成18年2月)

阪神・淡路大震災における死者の発生状況(兵庫・大阪・京都)



(平成7年度版「警察白書」より)

## 目次

### 地震編

- ① 阪神・淡路大震災、新潟県中越地震を忘れない……………1
- ② 富士見町を取り巻く地震環境……………2
- ③ 地震から身を守る(その1 場所編)……………4
- ④ 地震から身を守る(その2 時間編)……………6
- ⑤ 避難のポイント……………7
- ⑥ わが家の安全対策……………8
- ⑦ 月に1度は家庭で防災会議を……………10

### 火災編

- ① 身につけよう! 火災を出さない生活習慣……………12
- ② 火災発生! そのときどうする?……………14
- ③ 火元別初期消火のポイント……………15

### 風水害編

- ① 気象状況に注意し、早めの対応を……………16
- ② 土砂災害に気をつけよう……………18

### 自主防災編

- ① 地域の自主防災活動……………20
- ② 災害時要援護者にやさしいまちづくり……………22
- ③ 知っておきたい応急手当……………24
- ④ 非常時に役に立つもの……………25

### 防災マップ編

- 防災マップ(その1)……………26
- (その2)……………28
- (その3)……………30
- (その4)……………32

阪神・淡路大震災の死者の9割近くが、家屋の倒壊等の下敷きになったことによる窒息死・圧死でした。新潟県中越地震でも、耐震性の低い建物の倒壊が問題となりました。



飛び出すマンホール、倒れる電信柱、持ち上がる水路…災害は、まちの状況を一変させます。

# 2 富士見町を取り巻く地震環境

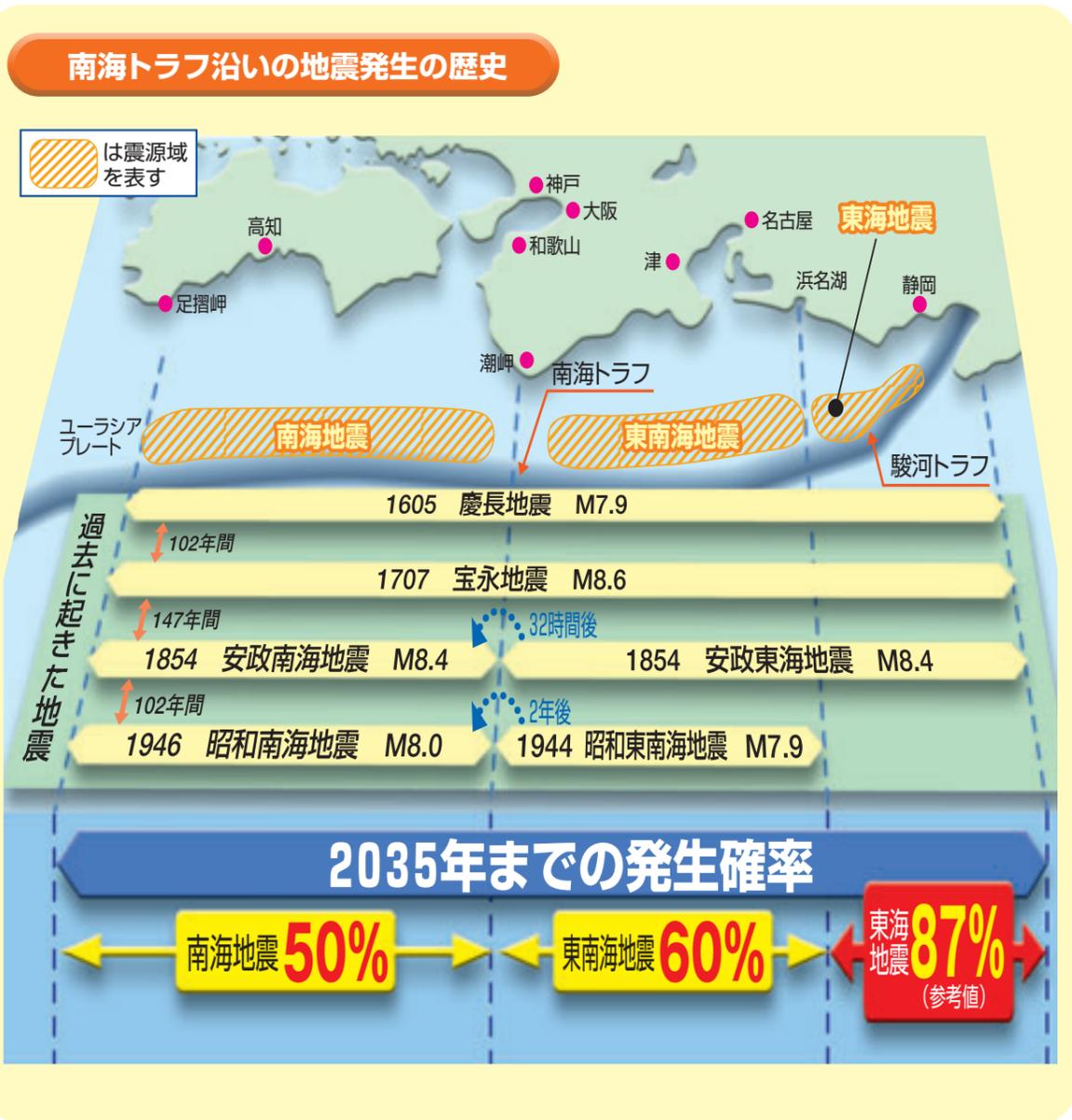
## 東海地震

国では、東海地震が発生した場合に、著しい被害が予想される地域を「地震防災対策強化地域」に指定していますが、富士見町は、この強化地域に該当しています。

駿河トラフから南西に向かってつながる南海トラフに沿った海域では、大規模な地震が100~150年位の間隔で繰り返し発生してきました。ところが、東海地震の震源域では、1854年の安政東海地震以後、約150年間地震が発生していません。このため、「いつ起きてもおかしくない」と言われているのです。国の地震調査研究推進本部では、今後30年以内に東海地震が発生する確率は87%（注1）としています。

東海地震が発生した場合、全国で建物全壊約260,000棟、死者数約9,200人という甚大な被害が予想されている（注2）ため、日ごろからの十分な備えが必要です。

注1：2006.1.1を起点とした確率  
注2：平成15.3.18 中央防災会議「東海地震対策専門調査会」発表



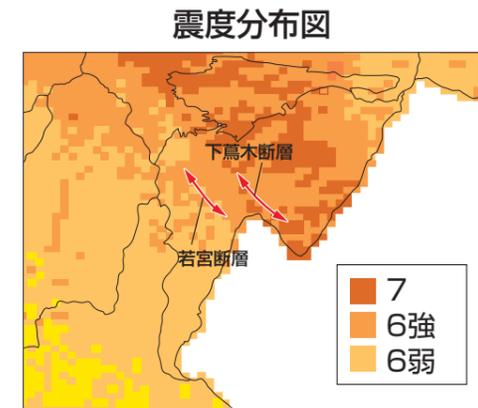
## 糸魚川-静岡構造線断層帯（下葛木断層・若宮断層）

活断層とは、第四紀（約200万年前）から現在までの間に繰り返し地震を発生させ、将来も引き続き活動して地震を発生させることが推定される断層のことをいいます。日本には、活断層が約2,000あるとも言われていますが、その中でも、近い将来に地震を発生させる可能性が高いとされているのが、「糸魚川-静岡構造線断層帯」です。

富士見町には、この断層帯の一部である「下葛木断層」と「若宮断層」があります。すなわち、私たちの直下を震源域とする地震が発生する可能性がある、ということです。

長野県が実施した地震被害想定では、糸魚川-静岡構造線断層帯（中部）で地震が発生した場合、富士見町では、次のような被害が出ると予測しています。

被害区分	想定結果	
建物被害	全壊棟数	3,794棟
	半壊棟数	3,110棟
火災被害	出火件数	16件
	延焼棟数	126棟
人的被害	死者	74名
	重傷者	69名
	避難者	7,343名



・長野県地震対策基礎調査報告書（平成14年3月）より。  
・活断層の位置については、「[新編]日本の活断層-分布図と資料-」（活断層研究会編/東京大学出版会発行）を参考とした。

## 地震の揺れと被害想定

<b>震度0</b>	人は揺れを感じません。	<b>震度5弱</b>	家具が動いたり、食器や本が落ち、窓ガラスが割れることもあります。
<b>震度1</b>	屋内にいる人で揺れを感じる人もいます。	<b>震度5強</b>	タンスなどの重い家具が倒れたり、自動販売機が倒れることもあります。
<b>震度2</b>	屋内にいる人の多くが揺れを感じます。	<b>震度6弱</b>	立っていることが難しく、壁のタイルや窓ガラスが壊れ、ドアが開かなくなります。
<b>震度3</b>	棚の食器が音をたてることがあります。	<b>震度6強</b>	這わないと動くことができません。重い家具のほとんどが倒れ、戸が外れて飛びます。
<b>震度4</b>	眠っている人のほとんどが目を覚まします。歩行中の人も揺れを感じます。	<b>震度7</b>	自分の意思で行動できなくなります。大きな地震割れや地すべり、山崩れが発生します。

次の大地震が発生したときに、一人の犠牲者も出さないために…

# 3 地震から身を守る(その1 場所編)

地震はいつ、どこで、どんなときにおきるかわかりません。大切なのは、どこにいてもいざというときにどうしたらいいか、何をすべきかを日ごろから心得ておくことです。大きな揺れが続くのは、せいぜい1分ぐらいですから、あわてず、焦らず、落ち着いて一人ひとりが自分の身を守るための行動を確認しておきましょう。

## 家の中では…

### 料理中

- 1 グラツときたら、火の始末。「火を消せ!」と大声で叫ぶことも大事。
- 2 ただし、身の安全確保が最優先。大地震を感知するとガスの供給を遮断する装置の整備も進んでいることから、決して無理はしないこと。
- 3 台所には食器棚や冷蔵庫など、危険がいっぱい。なるべく早く台所から離れる。



### 就寝中

- 1 ふとんやまくらで頭部を守る。
- 2 家具が倒れてこないところに身を伏せる。
- 3 暗やみでは、室内の様子を把握しにくくなるので、ふだんからまくら元には懐中電灯、携帯ラジオ、履物を。



### お風呂 トイレ

- 1 お風呂場やトイレは、比較的 안전한場所といわれている。あわてて外に飛び出さない。
- 2 入浴中だったら、湯船の中で様子を見る。タイル等の落下物に注意。
- 3 トイレでは、ドアを開け、様子を見る。



## 外出先では…

### スーパー デパート

- 1 店員の指示に従う。
- 2 こわれやすいもの、倒れやすいものから離れる。
- 3 頭を保護して落下物を避ける。
- 4 エレベーターは使わない。



### 地下街

- 1 揺れが少なく比較的的安全なので、パニックに巻き込まれないように。
- 2 誘導灯に従って出入口を確認しておく。

非常口



### 劇場 映画館

- 1 あわてて出口に殺到しない。
- 2 頭を保護してイスの間に身をかくす。
- 3 デマやパニックに注意。



## 屋外にいるとき

### 路上

- 1 頭を保護して安全な空き地へ避難。
- 2 ブロック塀や自動販売機などから離れる。
- 3 切れて垂れ下がった電線には近づかない。



### がけや 海岸付近

- 1 直ちに安全な場所に避難を。海岸にいる場合は、高台に避難し、津波情報に注意する。
- 2 がけを背にした家は、ふだんから生活の中心をがけから離れた部屋に。



## 乗り物に乗っているとき

### 車を 運転中

- 1 徐々に速度を落とし、道路の左側に寄せてエンジンを切る。
- 2 揺れがおさまるまで車外に出ず、ラジオで情報を聞く。
- 3 車外に出るときはロックせずにキーはつけたまま。
- 4 車検証などの貴重品を忘れずに持ち出し、徒歩で避難を。



ここで、地震情報をお伝えします。……

### 電車

- 1 手すりや吊り革、座席につかまり姿勢を低くする。
- 2 乗務員の指示に従って行動し、勝手に車外に出ない。



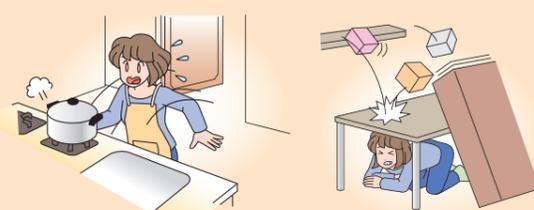
# 4 地震から身を守る(その2 時間編)

自分や家族の安全を守るためには、地震が発生しても、あわてず行動できるかがポイントになります。いざというときにパニックにならないように、地震発生から3日間くらいの標準的な行動パターンをしっかりと覚えておきましょう。

**地震発生**

最初の大きな揺れは約1分間

- 火の始末はすばやく  
大きな揺れの前に、可能ならコンロの火を消し、ガスの元栓を閉める。
- ドアや窓をあけて、逃げ道を確認
- 落ち着いて、自分の身を守る  
机の下などにもぐる。倒れてくる家具や、割れるおそれのある窓ガラスに注意する。



**1~2分**

火元・家族の安全を確認

揺れがおさまったら...

- 火元の確認・初期消火
- 家族の安全を確認
- 靴をはく  
ガラスの破片などから足を守る。
- 出火防止を  
ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを切る。
- 非常持ち出し品の用意



**3分**

ラジオ等で正しい情報をつかむ

約2分後 震度速報

- ラジオなどで情報を確認  
震度速報は地震後おおむね2分で発表される。
- 周囲の様子を確認
- 余震に注意  
大きな地震の後には余震が発生する可能性が大きい。
- 電話はなるべく使わない



**5分**

災害の状況に応じて冷静に対応

- 隣近所の安全を確認  
隣近所に声をかけ、互いの安否を確認する。特に、高齢者や障害者などの災害時要援護者のみの世帯には積極的に声をかける。
- 消火・救出活動  
隣近所で協力して消火や救出を。自分たちの手に負えない場合は、消防署、警察署へ通報する。
- 子どもを迎えに  
保育園や小・中学校に子どもを迎えに行く。自宅を離れるときは、行き先を書いたメモを目立つ場所に残す。
- 周囲に危険が迫っている場合は速やかに避難を  
火災・土砂災害・建物倒壊など、災害の状況に応じて避難を。避難時は、ブロック塀や倒れかけた家屋などに注意する。市街地では、避難に車は使わない。



**数時間~3日くらい**

- 自宅や地域の安全が確認できるまで警戒を  
ラジオやテレビなどで正確な情報を入手。
- 生活必需品は備蓄でまかなう  
災害発生から3日間くらいは家庭での備蓄でしのぐ。外部からの応援を期待しない。
- 壊れた家には入らない
- 避難生活では、集団生活のルールを守る



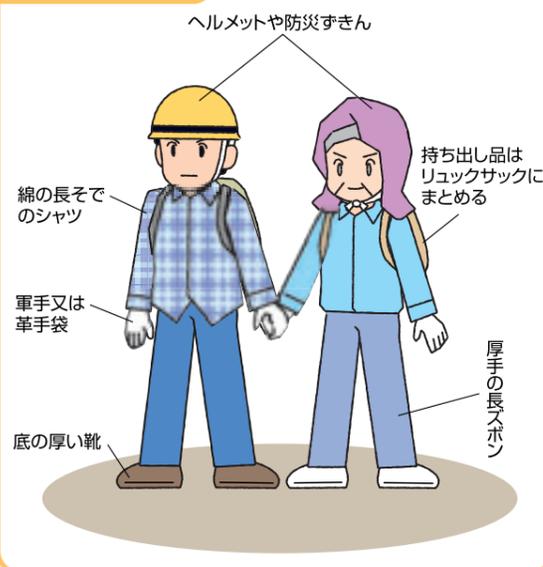
# 5 避難のポイント

## 避難するときの心得

- 1 ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを切る
- 2 持ち出し品は最小限に
- 3 歩いて避難
- 4 一度避難したら、むやみに戻らない



## 避難時の服装



## 避難するときは?

- 町から避難準備情報、避難勧告・指示が出されたときには、速やかに避難行動をとってください。また、誘導員の指示には従ってください。
- 避難するときには、となり近所で声をかけ合って、けが人や閉じこめられた人がいないかを確認しましょう。



**「車中泊」の危険性** ~車中での連泊はできるだけ避ける~  
 新潟県中越地震では、多くの人が車中で避難生活を送りました。しかし、その中から、身体の不調を訴える人が現れ、犠牲者も出ました。その原因は、「エコノミークラス症候群」や「一酸化炭素中毒」といわれています。  
 車中での避難生活を余儀なくされた場合には、次の点に注意してください。

**エコノミークラス症候群**

長時間、狭い空間で体を動かさずにいると、足の静脈が長時間圧迫されて血栓ができ、それが肺まで移動して、肺の血管を詰まらせる病気です。

〈注意点〉

- 定期的に身体を動かすことが大切。
- 水分補給をする。利尿効果のあるコーヒーやアルコールは避ける。
- ゆったりとした服装で過ごす。

**一酸化炭素中毒**

車の排気ガスには一酸化炭素が含まれており、マフラーに穴が空いていたり、積雪によりマフラーがふさがれたりすると、危険です。

〈注意点〉

- 換気をする。
- 他車からの排気ガスを避けるため、車を密集させない。
- エアコンは外気導入にする。

# 6 わが家の安全対策

建物の耐震対策も重要ですが、家の中の地震対策は手軽にできる上に効果はバツグンです。まず第一に家具の転倒や落下を防ぐこと、そして逃げ場になる安全な空間をつくっておくことがポイントです。※塀の防災対策も忘れないでネ!!

## 家具とその上

- 金具の利用  
背の高い家具は、L字型金具で固定。2段・3段重ねの家具は、特に倒れやすいので、平型金具で連結します。
- 転倒防止器具の利用  
天井との間につっぱり棒をつける。また、下に転倒防止板などを差し込んで、壁や柱に寄りかかるように固定します。
- 家具の上  
家具の上にガラスケースなどの割れやすいものは置かないようにしましょう。



## 額縁

ガラス面に飛散防止フィルムを貼っておくと安心です。

## 照明器具

つり下げタイプの場合は、チェーンなどで天井に固定しましょう。

## 窓

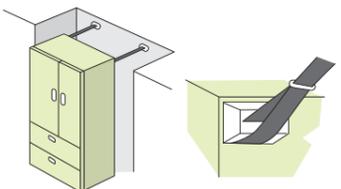
- 逃げ道を確保するとき、すぐに開けられるようにしておきましょう。
- ガラスは飛散防止フィルムを貼るか、網入りガラスにしておくとう安心です。

## バルコニーやベランダ

植木鉢や物干しなど落下の危険が高いものは、落下防止策を取りましょう。

## 冷蔵庫

専用の転倒防止ベルトで固定します。買ったお店やメーカーに問い合わせましょう。

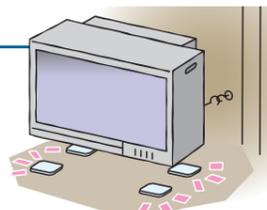


## 台所

火元の近くにフキンや油など、燃えやすいものを置かないようにしましょう。

## テレビ

テレビは家具の上など、高い位置に置かないこと。また、壁面に固定したり、市販の耐震粘着マットを利用します。



## つり棚

重いものは下の棚に移し、落ちても大丈夫なものだけにしましょう。

## ピアノ

専用の転倒防止金具や滑り止めをつけておきましょう。

## 寝室

子どもやお年寄り、病人のいる寝室には、なるべく背の高い家具を置かないようにしましょう。

## 玄関周り

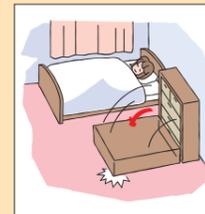
玄関や縁側など外への避難路になるところは、通路に家具や物を置かないようにしてスペースを確保しておきましょう。



**家の中に逃げ場となる安全なスペースがありますか。**  
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、広く安全な空間ができるように配置換えをしておくとう安心です。

**就寝場所や避難路を考えていますか。**

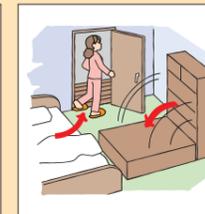
寝室や出入口付近で家具の固定ができない場合には…



就寝位置は転倒方向と重ならないように



家具の転倒範囲内に机などを置く



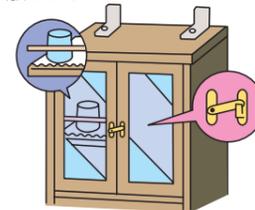
家具が倒れてもドアが開くように

**お年寄りや子どもが逃げ遅れないように考えていますか。**

就寝中に地震に襲われると、子どもやお年寄り、病人などは逃げ遅れる可能性があります。なるべく避難しやすい部屋に移り、背の高い家具などは置かないようにしましょう。

## 食器棚

ガラスが割れ、中のものが飛び出してきました。金具はL字型金具で壁に固定し、開き戸には止め金具をつけましょう。また、中の食器の滑り止めにタオルなどを敷きます。



# 7月に1度は家庭で防災会議を

家族の防災意識を高めるため家庭で防災会議を開きましょう。定期的な話し合いの積み重ねで、いざというときには適切な行動がとれるようになります。また、家族単位だけでなく、ご近所との合同会議がもてれば一層心強いですね。



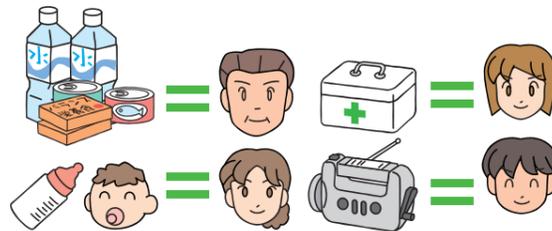
## 家族への連絡手段や避難先をチェック! → p26~33及び裏表紙参照

- 家族が離ればなれになったときの連絡方法について確認しておきましょう。
- 最寄りの避難場所を確認し、そこまでの経路に危険な箇所がないか、実際に現地を歩いて確かめましょう。



## 一人ひとりの役割分担をチェック!

- 火の元担当、非常持出担当などを決めておきましょう。非常時だけの担当ではなく、日常生活の中で、就寝前の火の元確認、非常備蓄品の確認を習慣づけましょう。
- お年寄りや乳幼児がいる場合には、介助・保護担当者を決めておきましょう。ご近所の協力も得られるとさらに安心です。



## わが家の安全チェック! → p8・9参照

- 家具の配置換えや転倒・落下防止対策を行って、家の中の安全なスペースを確保しましょう。
- 家のまわりをぐるっとまわってみましょう。屋根、外壁、塀、プロパンガスボンベなどは大丈夫でしょうか?
- 家(建物)の耐震性について、調べてみましょう。



## 非常持出品などのチェック! → p25参照

- 家族構成を考慮し、わが家にとって必要となる備蓄物資の種類・数量を確認しましょう。
- 備蓄した物資の保存状態や賞味期限を定期的に点検し、必要に応じて交換しましょう。



## 消火器・救急箱のチェック!

- 消火器がどこにあるのか、知っていますか? 使い方についても、みんなで確認しておきましょう。
- 救急箱の中身を確認しましょう。必要なものは揃っていますか? また、包帯や三角巾などを、手にとって、使い方を練習してみましょう。



## 地域の防災活動に参加しよう → p20~23参照

災害時の防災活動は、自治体や消防機関などで全力を挙げて行います。しかし、道路の寸断や通信手段の混乱などで、防災活動が十分に行えないことも考えられます。そんなとき、何といっても頼りになるのは、ご近所の方々です。しかし、それぞれがバラバラに行動したのでは、せっかくの活動も十分な力を発揮することはできません。

災害に備えるためには、「自分たちの住む地域は、自分たちで守る」という自主防災の気持ちが大切です。ふだんから地域の防災上の課題についてみんなで話し合い、コミュニケーションをとる中で、ともに助け合うことのできる環境を整えておきましょう。

### 自主防災組織に参加



### 防災訓練に参加



# 1 身につけよう!火災を出さない生活習慣

放火をのぞけば、ほとんどの火災は火気の取り扱いの不注意や不始末などによる人災です。つまり、ふだん心がけしただけで十分に防げるものです。生活習慣を見直して火災を出さない暮らしを心がけましょう。

## 1 ストープの周辺に燃えやすいものを置かない

- カーテンや洗濯物に火が燃え移らないように。
- 給油は必ず火を消してから行いましょう。



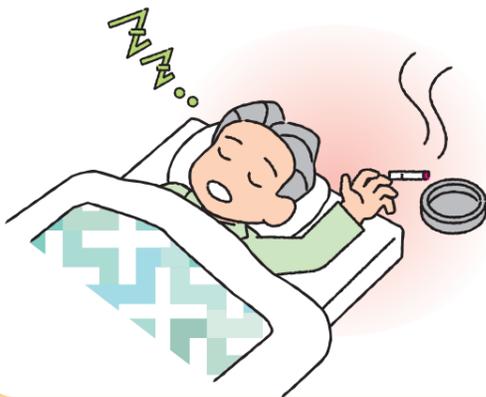
## 2 油料理のときは火のそばを離れない

- 天ぷらやフライ料理のときは、火のそばを離れず、電話や来客のときは火を消しましょう。



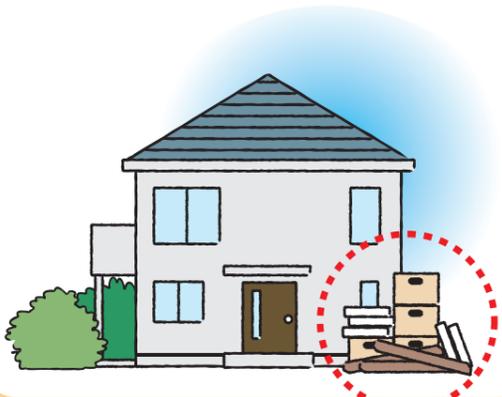
## 3 たばこの投げ捨て、寝たばこはしない

- 火のついたたばこの投げ捨てや、寝たばこは厳禁。
- 灰皿には水を入れておきましょう。



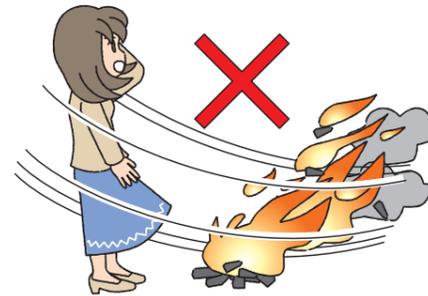
## 4 放火をさせない環境づくりを

- 家の周りに燃えやすいものを置かないように。
- 物置や車庫にはカギをかけておきましょう。



## 5 強風の日にたき火をしない

- たき火をするときはあらかじめ消火用具を用意し、その場を離れない。子どもだけは絶対にさせないように。
- 風がある日は中止しましょう。



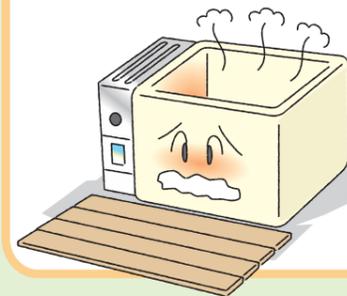
## 6 子どもの火遊びに注意する

- マッチやライターなどは子どもの手の届くところに置かないように。
- 日ごろから火の怖さや正しい使い方を教えておきましょう。



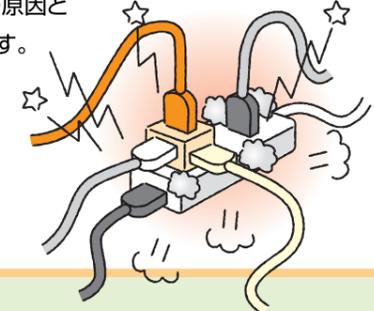
## 7 風呂の空だきをしない

- 点火のときは浴そうに十分な水があることを確かめてからにしましょう。



## 8 コンセントに気をつけて

- たこ足配線はしないように。
- 傷んだコードはすぐに修理・交換しましょう。
- コンセント付近にほこりがたまっていると、火災の原因となります。



## 9 お出かけ前、就寝前に「火の用心」

- ガスの元栓、コタツのコンセント、灰皿など、火の元をしっかりチェックする習慣づけをしましょう。



## 10 消火の備えを万全に

- 台所などに家庭用の消火器を設置し、使い方を覚えておきましょう。
- 地域の防災訓練にも積極的に参加しましょう。



## 2 火災発生!そのときどうする?

### ● 早く知らせる

「火事だあ」と大声を出して隣近所に助けを求めましょう。

小さな火事でも119番。通報がダブってもかまわないので、見たら聞いたら119番へ。

119番  
目〇〇番地  
番〇〇番地  
町〇〇

火事だあ!!

声が出せないときにはヤカンやナベをガンガンたたき、音で緊急を知らせましょう。

火事だあ

### ● 早く消火する

燃えているふすまや障子は蹴り倒し、カーテンは引き落とします。

消火は出火から3分以内が勝負です。炎を恐れず、勇気を出して初期消火をしましょう。

消火器や風呂の残り湯、濡らした毛布やふとんなど、なんでも使って初期消火。



### ● 早く逃げる

天井まで火が燃え広がったら「逃げる!」と声をかけて避難しましょう。

エレベーターは、火の通り道になる危険があります。階段を使って逃げましょう。

避難するときはお年寄りや子ども、病人、障害のある人を最優先にしましょう。

煙の中を逃げるときは、ぬらしたタオルで口をおおい、姿勢を低くしましょう。

## 3 火元別初期消火のポイント

### 電気製品から出火したら

感電の危険あり。必ずプラグを抜くか、ブレーカーを切ってから消火する。



### 油なべに火が入ったら

- 1 ガスの元せんをしめる。
- 2 消火器を使うときは、油が飛び散らないように、なべのふちからかぶせるようにしてかける。
- 3 消火器がないときは、大きなフタを手前からすべらせるようにかぶせて空気を断つ方法や、ぬれシーツなどを一気にかぶせて油温を下げる方法をとる。



### 石油ストーブから出火したら

- 1 ストーブを倒してしまったら、ぬれぞうきんなどを使って引き起こす。無理ならば、そのまま消してもよい。
- 2 消火は、ぬらした毛布などをかぶせてから水をかける。



### カーテン、ふすま、障子などに火がついたら

- 1 火が小さいうちは、水をたたきつけるようにかける。立ち上がっている火には、上のほうをめがけて、半円を描くように水をまく。
- 2 水が間に合わなければ、カーテンはひきちぎり、障子やふすまはけ倒して足で踏んで消してもよい。



# 1 気象状況に注意し、早めの対応を

雨や風などの気象条件は、刻々と変化していきます。正しい情報に基づき、家族や地域が力を合わせて対応しましょう。

## 注意報と警報

注意報	災害がおこるおそれのあることを注意する予報。
警報	重大な災害がおこるおそれのあることを警告する予報。

大雨や洪水などの注意報・警報が発表されたときには、以後の情報に注意し、いざという時のために備えてください。



## ここがポイント事前の備え

### 家庭内では

- ◆ 気象情報を聞きます。
- ◆ 状況によって遠出や外出は中止します。
- ◆ 避難場所について再確認します。
- ◆ 勤務先にいる家族などと連絡をとり非常時に備えます。
- ◆ 家財道具・食料品・ふとん・衣服などの生活に欠かせないものを安全な場所へ移動します。

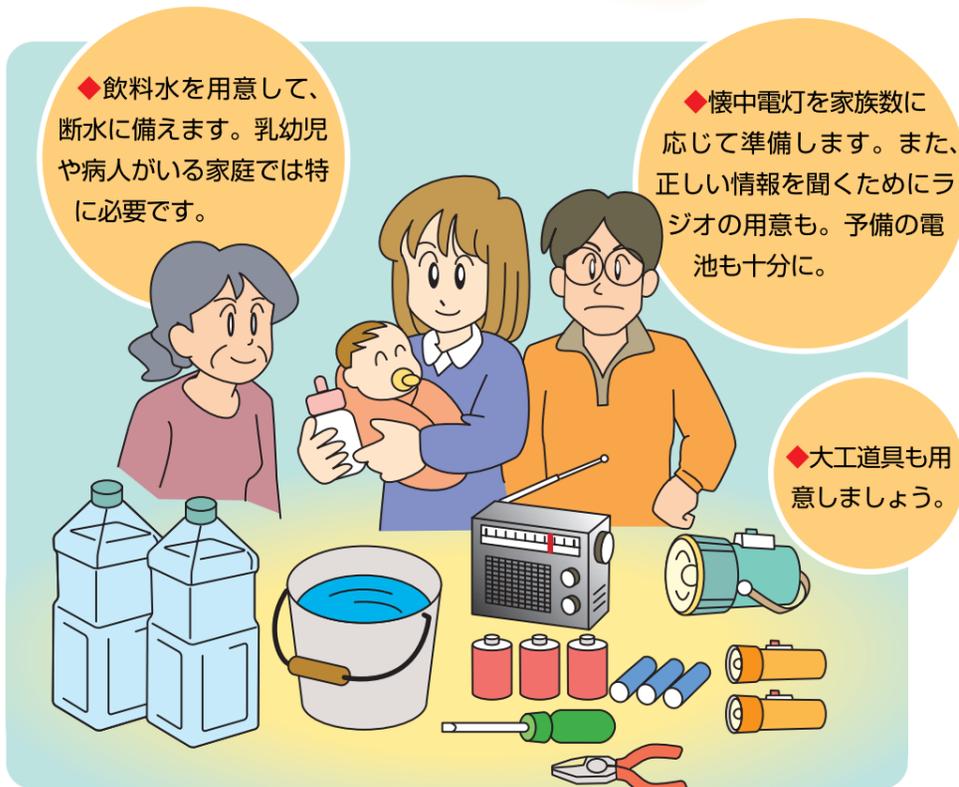


### 用意しておくのは

◆ 飲料水を用意して、断水に備えます。乳幼児や病人がいる家庭では特に必要です。

◆ 懐中電灯を家族数に応じて準備します。また、正しい情報を聞くためにラジオの用意も。予備の電池も十分に。

◆ 大工道具も用意しましょう。



## 大雨が降り出したら



町の防災広報に注意し、近くの川の水位にも注意しましょう。



がけ地や河川の近くでは、隣近所で声をかけ合い、早めに避難の準備をしましょう。



地域の防災活動に協力しましょう。

## 【雨の降り方と風の吹き方】

気象情報では、よく「1時間雨量〇mm」「風速〇m」という表現が出てきます。そのときの雨や風の強さが具体的にはどのようなものなのか、イメージしてみましょう。(以下は、いずれも気象庁資料を参考にして作成)

### 雨の強さと降り方 (1時間雨量: mm)

10以上~20未満	雨の音で話し声がよく聞き取れない。
20以上~30未満	ワイパーを速くしても見づらい。側溝や、小さな川があふれる。
30以上~50未満	山崩れ、がけ崩れが起きやすくなり危険地帯では避難の準備が必要。
50以上~80未満	滝のように降る。土石流が起こりやすい。多くの災害が発生する。
80以上~	雨による大規模な災害の発生するおそれ強く、厳重な警戒が必要。

### 風の強さと吹き方 (平均風速: m/秒)

10以上~15未満	風に向かって歩きにくくなる。傘がさせない。
15以上~20未満	風に向かって歩けない。転倒する人もいる。
20以上~25未満	しっかりと身体を確保しないと転倒する。風で飛ばされた物で窓ガラスが割れる。
25以上~	立ってられない。屋外での行動は危険。樹木が根こそぎ倒れはじめる。



## 2 土砂災害に気をつけよう

危険箇所に指定された区域は台風や集中豪雨・地震によって被害を受けることが考えられます。地域で十分気をつけましょう。

また、土砂災害は、雨がやんでからも発生することがありますので、油断しないようにしましょう。



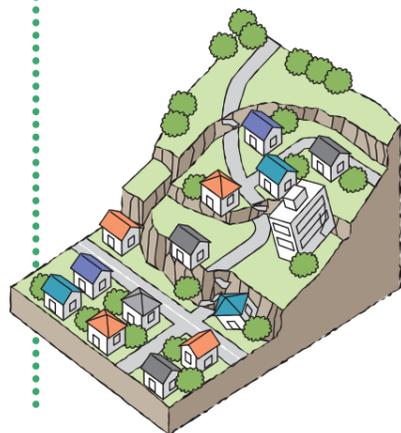
### こんな土砂災害に注意しましょう

#### 地すべり

粘土などのすべりやすい層を境に、その上の土がそっくり動き出す現象。

##### 〔前ぶれ〕

- 地面にひび割れができる。
- 地面の一部が陥没したりする。
- 沢や井戸の水が濁る。
- がけや斜面から水が噴き出す。

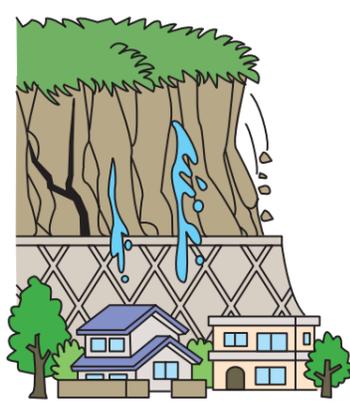


#### 斜面崩壊

がけ崩れ、山崩れなどの現象。突発的かつ急速におこることが多いのが特徴。

##### 〔前ぶれ〕

- 小石がバラバラと落ちてくる。
- がけから水が湧いてくる。
- がけにひび割れができる。



#### 土石流

土石と水が一体となって流れ落ちる現象。昔から「山津波」とか「鉄砲水」といって恐れられています。

##### 〔前ぶれ〕

- 山鳴りや木立の裂けるような音がしたり、異様な土の匂いがする。
- 雨が降り続けているのに、川の水が急に減り始める。
- 川の水が濁ったり、流木が流れてくる。



### 梅雨や台風の時期には十分警戒を

長雨や大雨により地面に大量の水がしみ込み、弱くなった斜面が崩れるため、がけ崩れのほとんどは、梅雨や台風の時期に発生します。

一般的に、1時間に20ミリ以上、又は降り始めから100ミリ以上の雨が続いたら、がけ崩れの危険性が高くなります。梅雨や台風の時期には十分な警戒が必要です。



### 注意したい場所は？

#### 扇状地

山間部の集中豪雨からの土石流に要注意。早めに避難の準備を。



#### 造成地

地盤がゆるみ崩れる危険が。水抜き穴から濁り水が出始めたら要注意。



#### 山岳地帯

集中豪雨や地震による山崩れに用心したい。特に木の少ない山間部は土石流に対する警戒が必要。



#### 河川敷

昔、河川敷だったところや河川の流域は、洪水についての対策を万全に。



# 1 地域の自主防災活動

## ● 地域住民による初期救助活動の重要性

阪神・淡路大震災では、家屋の倒壊等により多くの犠牲者が出ましたが、その一方で、生き埋め状態の中からたくさんの人たちが救出されています。

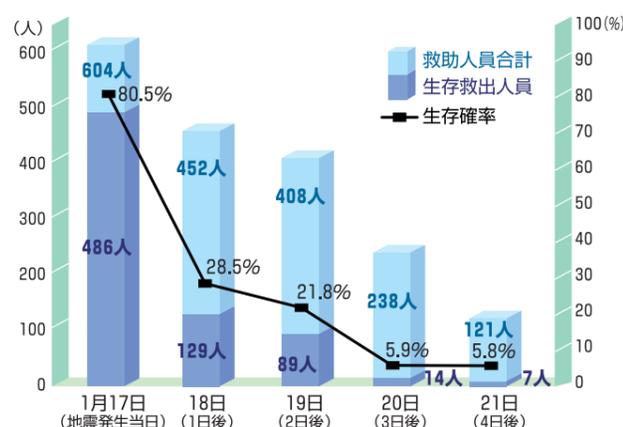
生き埋めになった人を早急に救出することができれば、その分、その人の生存率は高まります。表1は、神戸市消防局管内における日別救助人員と生存確率を示したものです。これによると、地震発生当日に救助された方は、その8割が生命をとりとめましたが、1日経過すると生存確率は3割以下に落ち込んでしまいます。

阪神・淡路大震災では、被害が甚大かつ広範囲にわたったことによる救助件数の増大に加え、建物の倒壊物が道路の障害物となり、交通渋滞を引き起こしたため、消防救助隊の到着が遅れました。このため、初期段階における救助活動は、地域住民の皆さんの手で行われました。その結果、多くの人を救うことができたのです。表2は、それを示す一例です。

災害という混乱期においては、何よりも自らの防災力、地域の防災力が重要になります。何よりも大切なあなたの生命、あなたの大切な人の生命を守るために、自主防災組織などの地域防災活動に参加しましょう。

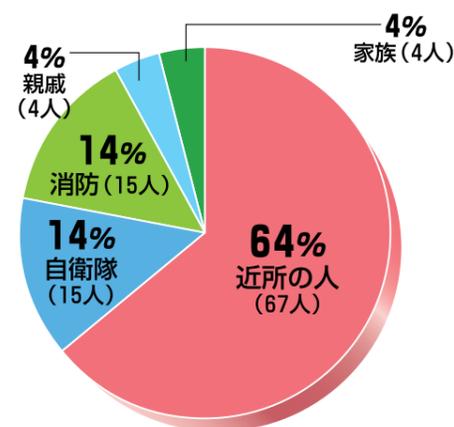


表1 阪神・淡路大震災における日別救助人員状況



「阪神・淡路大震災における消防活動の記録」(神戸市消防局 編集 / (財)神戸市防災安全公社・東京法令出版(株) 発行)より

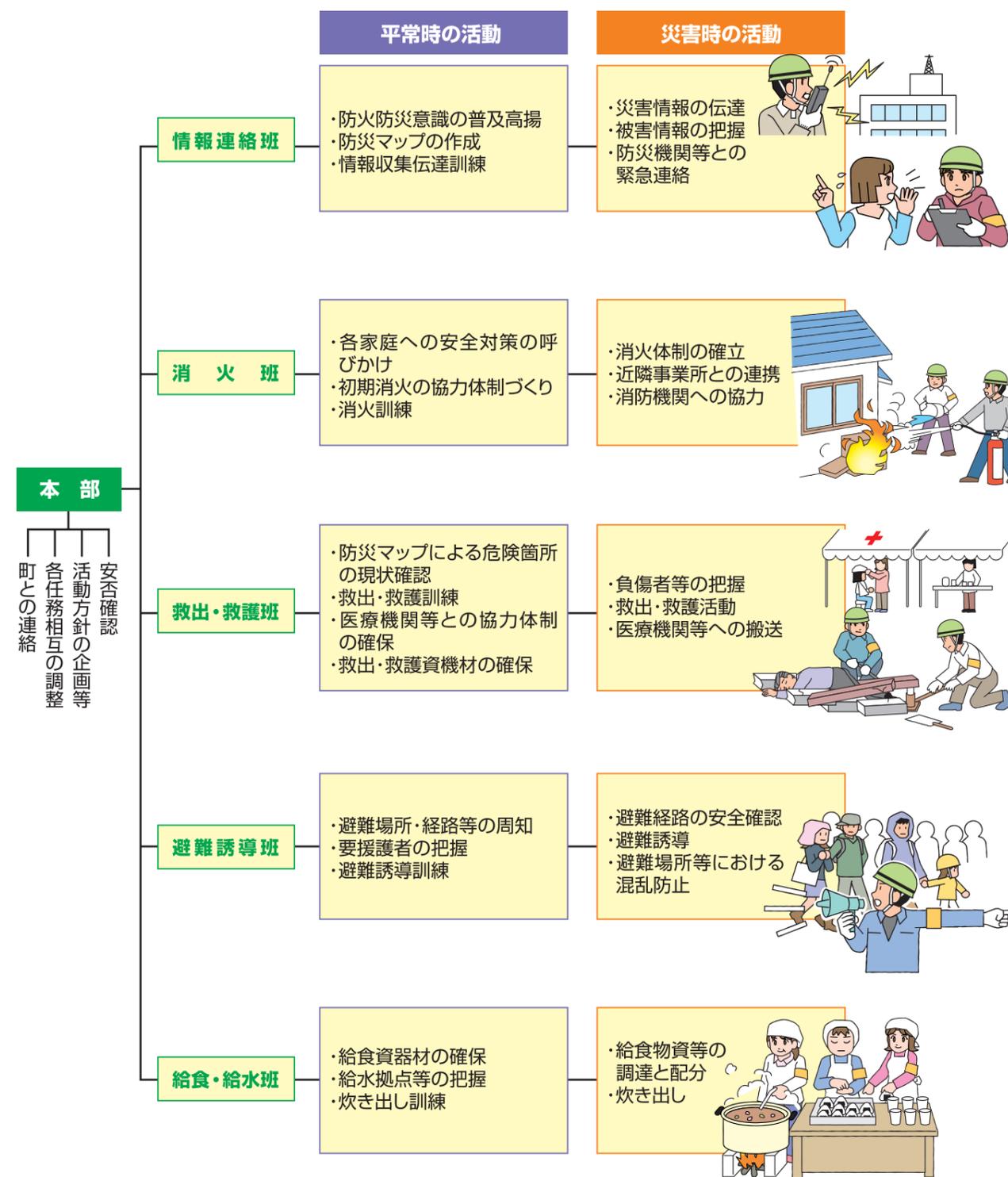
表2 人命救助をした人の内訳(東灘区における調査結果)



出典: 「1995年兵庫県南部地震による人的被害(その5)神戸市東灘区における人命救助活動に関する聞き取り調査」宮野道雄(大阪市大)他  
「1996年度大会(近畿)学術講演梗概集」(社)日本建築学会より

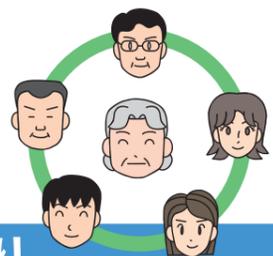
## ● 自主防災組織の構成と活動内容

自主防災組織は、迅速かつ効果的な活動ができるように部(班)の構成を行います。以下の例を参考に、あなたの地域でも自主防災活動を積極的に進めましょう。



## 2 災害時要援護者にやさしいまちづくり

年齢や障害、言葉の壁などによって、災害発生時の対応に何らかの手助けが必要な人を災害時要援護者といいます。阪神・淡路大震災の犠牲者でもっとも多かったのは高齢者でした。災害時要援護者を守るために、地域が一丸となって取り組んでいきましょう。

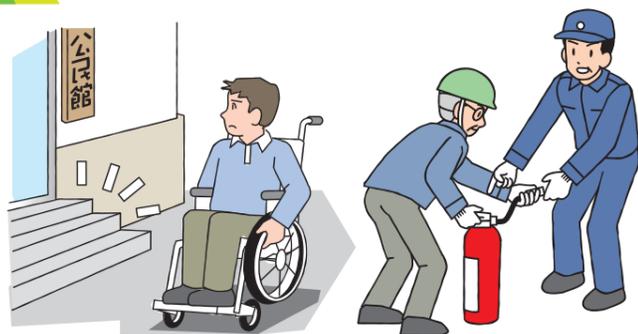


### ● 災害時要援護者が安心して暮らせる地域づくり

#### 要援護者の身になって防災対策を

要援護者の人たちに対して、情報伝達の際にはどうやったら情報が正確に伝わるのか、避難誘導等を行う際にはどんな支障があるのかなど、要援護者の立場に立って考え、防災環境や防災体制を改善していきましょう。

そのためには、要援護者の方にも積極的に防災訓練に参加していただくことが大切です。



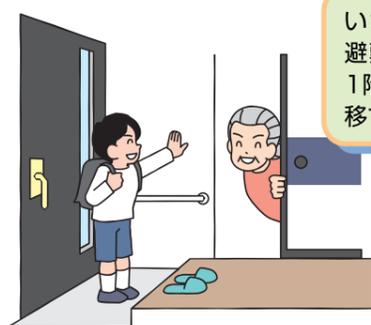
#### 日ごろから地域でのコミュニケーションを

日常の支援活動こそが、要援護者対策そのものといってもいいでしょう。日ごろからコミュニケーションをもち、プライバシーや個人情報に配慮しつつ、地域ぐるみでの支援体制を整えましょう。



#### 家庭の中での習慣づけを

家庭内のちょっとしたことで、要援護者対策はできるものです。また、隣近所の協力は不可欠ですから、普段のつき合いの中で相互理解を深めましょう。



いざというとき、すぐに避難・救助できるように1階の玄関付近に部屋を移す。



家の中の段差をなるべくなくす。

家に一人だけ残して出かけるときは、隣近所にひと声かけて。



### ● 要援護者を避難誘導する際のポイント

災害発生という非常時には、身体・言語に不自由のある人ほど、状況の変化に対してより大きな不安を抱くものです。そんなときこそ、思いやりの心で接し、その人の立場に立った支援を心がけましょう。



#### 高齢者・傷病者

- 複数の人で対応。
- 緊急時には、おぶったり、担架を使ったりする。



#### 目が不自由な人

- 杖を持つ手と反対側の肘のあたりに軽く触れ、ゆっくりと誘導。
- 誘導先の障害物や道路状況等を説明しながら進む。



#### 耳が不自由な人

- 口を大きく動かし、はっきり、ゆっくり話す。
- 筆談、身ぶりなどで伝える。



#### 外国人

- まずは身ぶり手ぶりで意思の疎通を図る。
- 外国語が分からないからといって、逃げてしまわないこと。孤立させないことが大切。



#### 車いすの人

- 階段では二人以上で支援を。上りは前向き、下りは後向きで。
- 救援者が一人しかいないときは、おぶいひもを使って背負う。

### 3 知っておきたい応急手当

災害発生時の混乱状態では、救急車はすぐにはやってきません。専門的な治療はともかく、初期段階の応急手当は、負傷者のそばにいる人が行わなければならないのです。  
あなたの大切な人の生命を救うことができるよう、応急手当の方法を身につけておきましょう。

#### 覚えておきたい応急手当のポイント

##### ●出血がひどいときは

きれいなガーゼやハンカチなどを傷口に当て、手で圧迫する。(感染症予防のため、ビニール袋に手を入れて押さえるなど、血液に直接触れないように注意する。)



##### ●骨折の疑いがあったら

1 患部を動かさないようにして手当をする。  
2 患部に副木(なければ板やダンボール、かさ、雑誌などでもよい)をあてて固定し、早めに医療機関へ。



##### ●やけどをしたら

1 急いで水道水などの流水で冷やす。  
2 衣服の上からやけどをした場合は、無理に脱がさず、そのまま冷やす。水ぶくれはつぶさない。  
3 冷やした後は清潔なガーゼなどで軽く包み、急いで医療機関へ。



### 意識のないときは119番!

- 1 肩を叩きながら耳元で「大丈夫ですか」「もしもし」などと呼びかける。
- 2 意識がなければ「だれか来て!」と助けを求め、119番通報を依頼。一人きりの場合は自ら通報を。

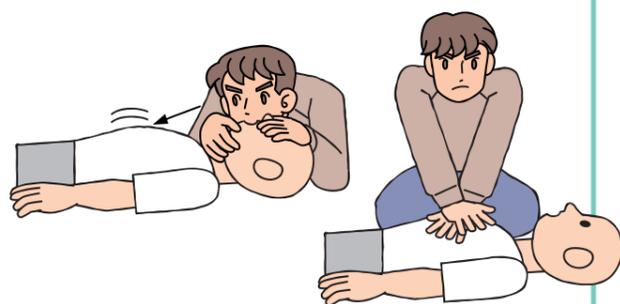


#### 救命講習を受講しよう

救急車が119番通報を受けてから現場に到着するまで、全国平均で約6分かかります。この6分間、傷病者の生命を大きく左右するのです。

かけがえのない命を救うためにも、人工呼吸や心臓マッサージ及びAED(自動体外式除細動器)などの救命技術を身につけましょう。

救命講習は、消防署で実施しています。みんなで積極的に受講し、応急手当の方法を正しく覚えましょう。



### 4 非常時に役に立つもの

災害時に備えて準備しておくものは、家族構成を考えて必要数をそろえ、保管しておきましょう。また、非常持出品は、リュックサックなどの非常持出袋に入れて保管し、それ以外の備蓄品とは分けておきましょう。

#### 最低限準備しておくべきもの(非常持出品)

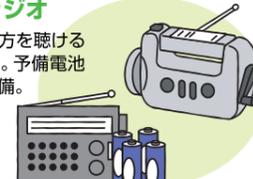
##### ●懐中電灯

できれば1人に1つ用意を。予備電池・電球もあわせて準備。ヘッドランプも便利です。



##### ●携帯ラジオ

AM・FM両方を聴けるものを用意。予備電池も多めに準備。



##### ●救急医薬品

消毒薬、包帯、絆創膏、かぜ薬、解熱剤、胃腸薬など。常備薬があれば、必ず準備。



##### ●非常食及び飲料水

調理の不要な缶詰、乾パンなど、3日分を用意。水はペットボトルで準備を。



##### ●現金・貴重品

現金には、公衆電話の活用を考慮して、10円硬貨も入れておくこと。貴重品は、預金通帳、健康保険証、免許証のコピーや印鑑など。



##### ●ヘルメット・軍手・タオル・着替え(上着・下着)

一人ひとりに準備。着替えの衣類は、長袖・長ズボンを用意。



##### ●その他

ライター・マッチ、ろうそく、ナイフ、缶切り、ビニール袋、ティッシュ、ウェットティッシュ、ビニールシート、生理用品など。乳幼児やお年寄りがある家族は、ほ乳瓶、粉ミルク、紙おむつなども忘れずに。



#### 被災後の生活のために準備しておくべきもの(災害用備蓄品)

##### ●食料

缶詰、レトルト食品、カップ麺、栄養補助食品など。非常食3日分を含め、7日分を目安に確保しておく。



##### ●水

1人1日当たり3リットルを目安に、備蓄を。ペットボトル、ポリタンクへの汲み水のほか、風呂桶への貯水を習慣づけることも大切。



##### ●カセットコンロなど

予備ボンベも忘れずに。野外バーベキュー用品(木炭・固形燃料)もあわせて備蓄も便利。



##### ●消火・救助用品

消火器、のこぎり、スコップ、バール、車のジャッキなど。

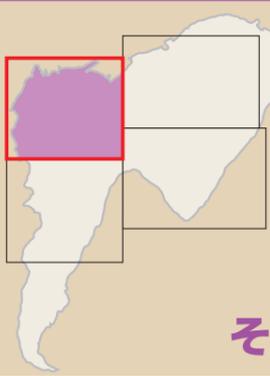


##### ●その他(阪神・淡路大震災で役に立ったもの)

- ・ホイッスル
- ・予備の眼鏡・補聴器
- ・ビニールシート
- ・ビニールラップ
- ・新聞紙
- ・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)
- ・大き目のビニール袋 など

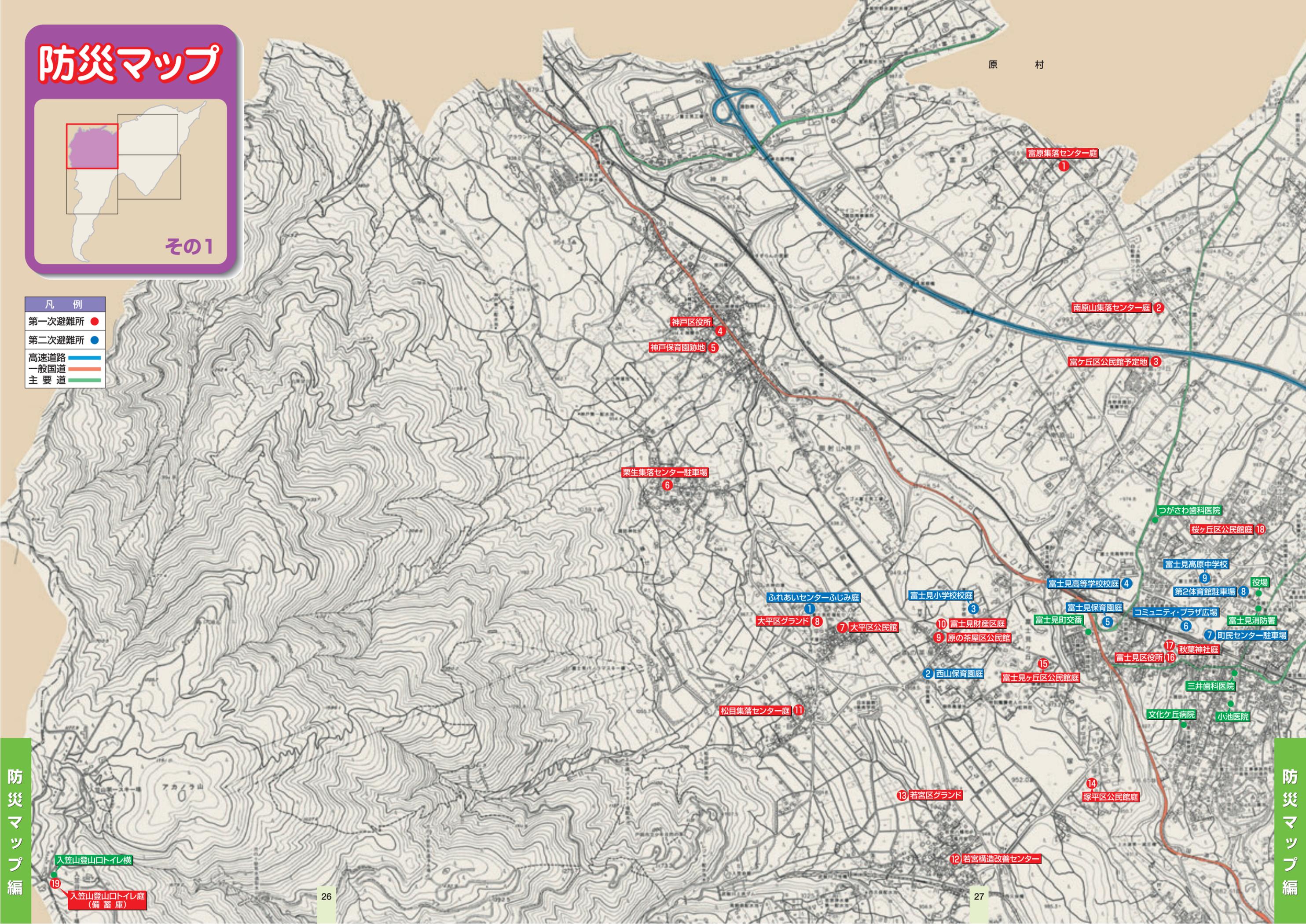
※大規模災害の発生直後は、ライフラインの損壊等により、救援物資がすぐには届かないことも考えられます。発災から最低3日分の非常食及び飲料水を準備しておく必要があります。

# 防災マップ



その1

凡 例	
第一次避難所	●
第二次避難所	●
高速道路	—
一般国道	—
主要道	—



原 村

富原集落センター庭 1

南原山集落センター庭 2

富ヶ丘区公民館予定地 3

神戸区役所 4

神戸保育園跡地 5

栗生集落センター駐車場 6

ふれあいセンターふじみ庭 1

大平区グランド 8

7 大平区公民館

10 富士見財産区庭

9 原の茶屋区公民館

富士見高等学校校庭 4

富士見保育園庭 5

コミュニティ・プラザ広場 6

7 町民センター駐車場

17 秋葉神社庭

富士見区役所 16

15 富士見ヶ丘区公民館庭

文化ヶ丘病院

小池医院

富士見高原中学校 9

第2体育館駐車場 8

役場

富士見消防署

桜ヶ丘区公民館庭 18

つがさわ歯科医院

13 若宮区グランド

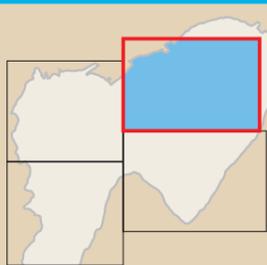
14 塚平区公民館庭

12 若宮構造改善センター

19 入笠山登山トイレ横

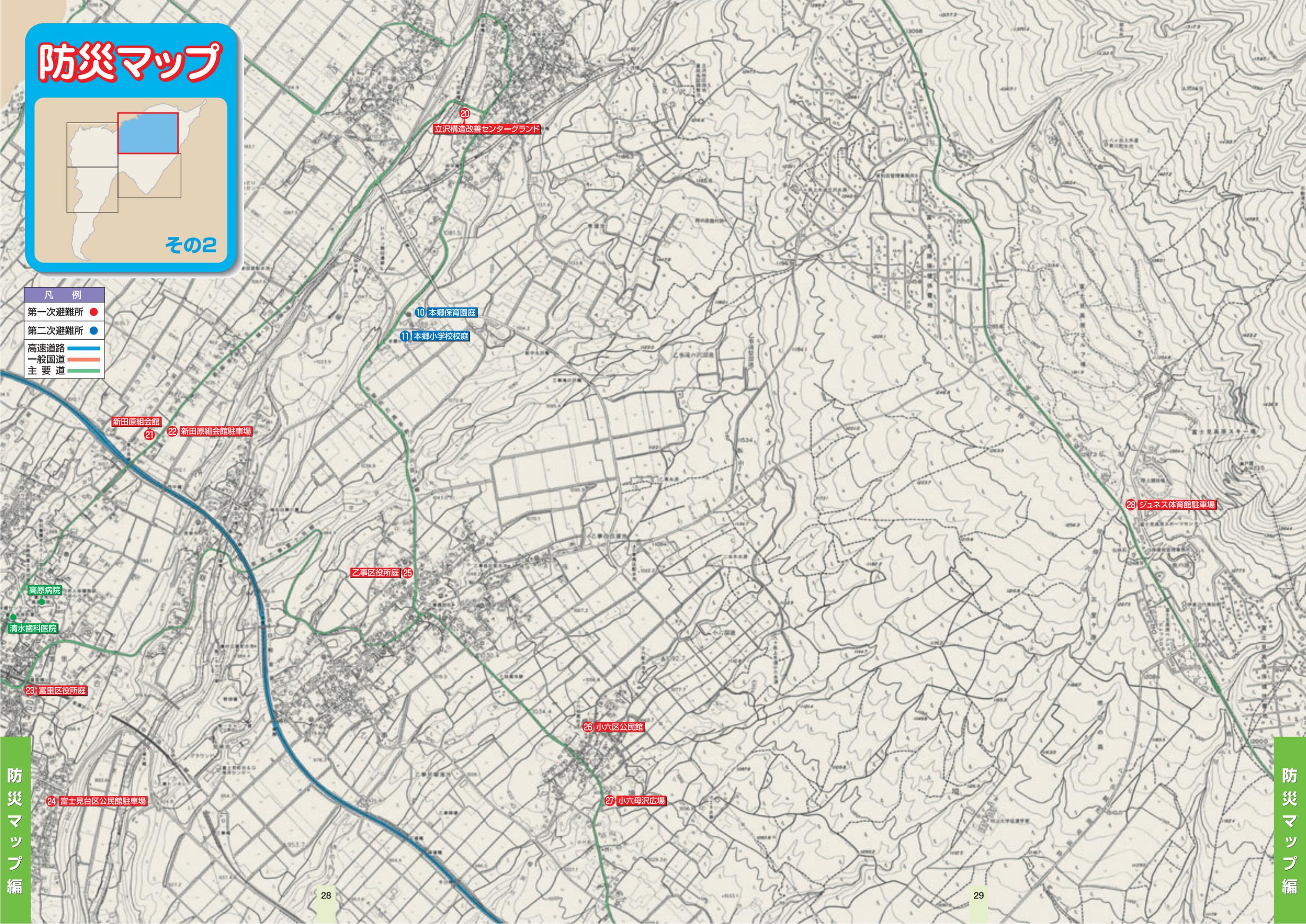
入笠山登山トイレ庭 (備蓄庫)

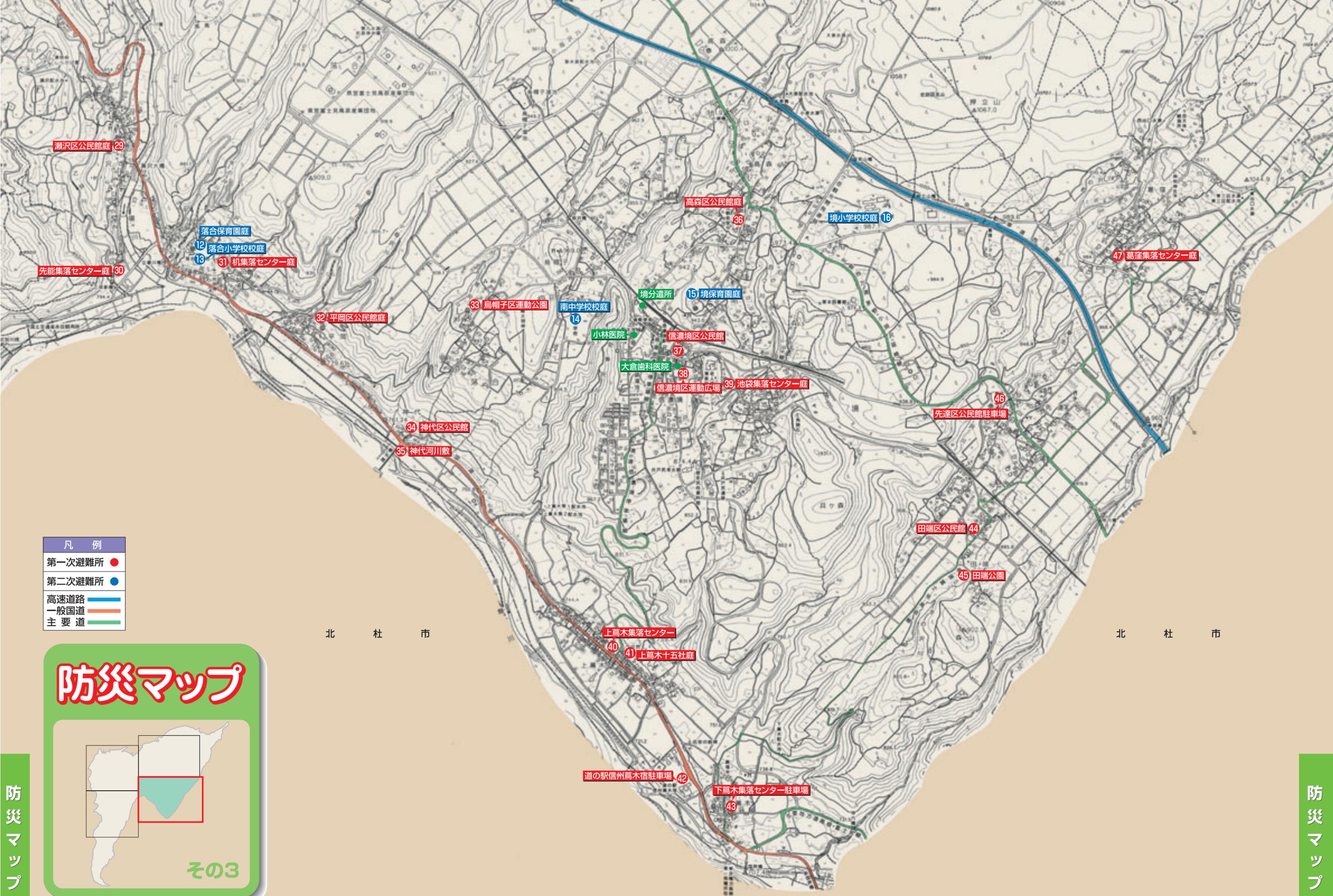
# 防災マップ



その2

- 凡例
- 第一次避難所 ●
  - 第二次避難所 ●
  - 高速道路
  - 一般国道
  - 主要道





凡 例	
第一次避難所	●
第二次避難所	●
高速道路	—
一般国道	—
主要道	—

# 防災マップ

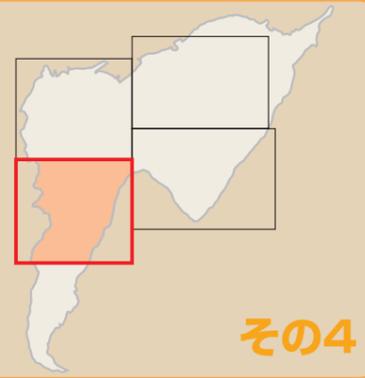
その3

# 富士見町の避難所一覧

※原則として、各集落とも安否確認のため第一次避難所に集合し、避難所として適当であれば、その場所を避難所とします。  
 避難所として不適当であると判断した場合は本部の指示により第二次避難所へ移動していただきます。  
 ※場合によっては、区長又は自主防災組織の長の判断で第二次避難所への避難もあります。

避難地区	第一次避難所		第二次避難所	
	避難施設	避難場所	避難施設	避難場所
神戸地区	4 神戸区役所	5 神戸保育園跡地		
栗生地区	6 栗生集落センター	6 栗生集落センター駐車場		
大平地区	7 大平区公民館	8 大平区グランド		
松目地区	11 松目集落センター	11 松目集落センター庭		
原の茶屋地区	9 原の茶屋区公民館	10 富士見財産区庭		
若宮地区	12 若宮構造改善センター	13 若宮区グランド		
木の間地区	48 木の間区公民館	49 木の間区運動場	1 ふれあいセンターふじみ	1 ふれあいセンターふじみ庭
花場地区	50 花場区公民館	50 花場区公民館庭	2 西山保育園	2 西山保育園庭
休戸地区	51 真澄富士見事業所	51 真澄富士見事業所庭	3 富士見小学校	3 富士見小学校校庭
横吹地区	52 横吹集落センター	52 横吹集落センター庭		
とちの木地区	53 とちの木集落センター	53 とちの木集落センター庭		
塚平地区	14 塚平区公民館	14 塚平区公民館庭		
富士見ヶ丘地区	15 富士見ヶ丘区公民館	15 富士見ヶ丘区公民館庭		
入笠地区		19 入笠山登山口トイレ庭(備蓄庫)		
富士見地区	16 富士見区役所	17 秋葉神社庭	4 富士見高等学校	4 富士見高等学校校庭
南原山地区	2 南原山集落センター	2 南原山集落センター庭	5 富士見保育園	5 富士見保育園庭
富原地区	1 富原集落センター	1 富原集落センター庭	6 コミュニティプラザ	6 コミュニティプラザ広場
富里地区	23 富里区役所	23 富里区役所庭	7 町民センター	7 町民センター駐車場
富士見台地区	24 富士見台区公民館	24 富士見台区公民館駐車場	8 第2体育館	8 第2体育館駐車場
桜ヶ丘地区	18 桜ヶ丘区公民館	18 桜ヶ丘区公民館庭	9 富士見高原中学校	9 富士見高原中学校校庭
富ヶ丘地区		3 富ヶ丘区公民館予定地		
乙事地区	25 乙事区役所	25 乙事区役所庭	10 本郷保育園	10 本郷保育園庭
立沢地区	20 立沢構造改善センター	20 立沢構造改善センターグランド	11 本郷小学校	11 本郷小学校校庭
新田地区	21 新田原組会館	22 新田原組会館駐車場		
下葛木地区	43 下葛木集落センター	43 下葛木集落センター駐車場		
上葛木地区	40 上葛木集落センター	41 上葛木十五社庭		
	42 道の駅信州葛木宿	42 道の駅信州葛木宿駐車場		
神代地区	34 神代区公民館	35 神代河川敷	12 落合保育園	12 落合保育園庭
平岡地区	32 平岡区公民館	32 平岡区公民館庭	13 落合小学校	13 落合小学校校庭
机地区	31 机集落センター	31 机集落センター庭		
先能地区	30 先能集落センター	30 先能集落センター庭		
瀬沢地区	29 瀬沢区公民館	29 瀬沢区公民館庭		
烏帽子地区	33 烏帽子区公民館	33 烏帽子区運動公園	14 南中学校	14 南中学校校庭
小六地区	26 小六区公民館	27 小六母沢広場		
高森地区	36 高森区公民館	36 高森区公民館庭		
信濃境地区	37 信濃境区公民館	38 信濃境区運動広場		
池袋地区	39 池袋集落センター	39 池袋集落センター庭	15 境保育園	15 境保育園庭
田端地区	44 田端区公民館	45 田端公園	16 境小学校	16 境小学校校庭
先達地区	46 先達区公民館	46 先達区公民館駐車場		
葛窪地区	47 葛窪集落センター	47 葛窪集落センター庭		
八ヶ岳地区	28 ジュネス体育館	28 ジュネス体育館駐車場		

# 防災マップ



その4

- 凡例
- 第一次避難所 ●
  - 第二次避難所 ●
  - 高速道路
  - 一般国道
  - 主要道

