

# 災害に備えて

普段から災害に備えて準備をしておきましょう

## ●家族で防災会議をしてみよう

### 家族で話し合うこと

災害は、いつどこで起こるか予測しがたいものです。災害が起こった時、被害を最小限に食い止めるためには日頃からの備えが大切です。万が一に備え、家族の行動、避難所や避難方法、連絡方法などを日頃から家族でよく話し合っておきましょう。

また、災害に備えて家の中と外をチェックし、危険な場所は早めに改善するようにしましょう。



- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 家の付近の浸水状況や、土砂災害のおそれのある箇所の確認 | <input type="checkbox"/> 災害別の避難行動<br>指定されている避難所とそこに行くまでの経路の確認                          |
| <input type="checkbox"/> 災害が起こった時の身の守り方              | <input type="checkbox"/> 家族一人ひとりの役割分担<br>非常時持出品・備蓄品の準備・点検、避難経路の確認、隣近所への連絡などの役割分担を決めておく |
| <input type="checkbox"/> 家族間の連絡方法と、最終的に出会う場所         |  |
- ※乳幼児・高齢者・病人・妊婦のいる家族やペットを飼っている家族は、その避難の方法も話し合しましょう。

## ●我が家の安全対策を確認しましょう

安全と思われる家の中や家のまわりでも、災害時に避難や救助の妨げになったり、落下物によるケガなどの被害を引き起こすおそれがあります。災害に備えて日頃から点検する習慣をつけましょう。

### 家の中の安全対策

<p>家具の転倒、落下防止のため、金具などで固定する。</p>	<p>飛散防止フィルムを貼るなどガラスの飛散を防止する。</p>	<p>重たい荷物は高い所に置かず、床に置いておく。</p>	<p>出入口付近には物を置かず避難口を確保する。</p>
<p>停電に備えて、懐中電灯や携帯ラジオと予備の電池を準備しておく。</p>	<p>住宅用火災警報器、住宅用消火器を設置しておく。</p>	<p>タコ足配線やコードを束ねて使用しない。</p>	

### 家の外の安全対策

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>●アンテナ、看板などは、針金などを使って補強しておく。</li> <li>●壁には亀裂はないか。</li> <li>●板塀にぐらつきや腐れはないか。</li> <li>●農業用水路や、排水溝、雨どいのごみや泥、落ち葉や土砂を取り除いておく。</li> <li>●屋根・外壁・窓ガラス・ブロック塀など日頃から点検しておく。</li> <li>●瓦の割れ、ずれ、はがれがないか。トタン屋根のめくれ、はがれがないか。</li> <li>●窓枠のがたつきはないか、ひび割れはないか。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●物干し竿・植木鉢・自転車などが風で飛ばされないようにする。</li> <li>●プロパンガスボンベが固定されているか確認する。</li> <li>●電気の引込線のたるみや破損があったら電力会社に連絡しましょう。</li> </ul> |
|---|--|



非常時持出品、備蓄品の準備は防災対策の基本です。リストを参考に家族で話し合い準備しましょう。また、食品の賞味期限や電化製品の故障がないかを定期的にチェックしましょう。

## 非常時持出品・非常備蓄品をチェック

**ローリングストック法** 非常時持出品・備蓄品などで保管する非常食などを、定期的に消費し、その分をあらためて補充することで、「食べながら備蓄する」ということができます。

### 非常時持出品

避難時にまず持ち出すものです。両手が使えるようにリュックなどに入れておきましょう。重さの目安は男性で15kg、女性で10kgが適度です。

- |  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <b>●食料品関係</b><br><input type="checkbox"/> 保存食(乾パン、缶詰など)<br><input type="checkbox"/> 飲料水<br><input type="checkbox"/> 粉ミルク・ほ乳びん<br><small>(赤ちゃんがいる場合)</small><br><b>●貴重品</b><br><input type="checkbox"/> 現金(小銭)<br><input type="checkbox"/> 通帳・印鑑<br><input type="checkbox"/> 身分証明書・カード類 | <b>●衣類関係</b><br><input type="checkbox"/> 衣類・下着<br><input type="checkbox"/> タオル・毛布<br><input type="checkbox"/> 雨具<br><b>●救急医薬品</b><br><input type="checkbox"/> キズ薬・かぜ薬・常備薬<br><input type="checkbox"/> 持病のための薬<br><input type="checkbox"/> 包帯・ばんそうこう | <b>●日用品関係</b><br><input type="checkbox"/> 懐中電灯<br><input type="checkbox"/> マッチ・ライター<br><input type="checkbox"/> ティッシュペーパー<br><input type="checkbox"/> ウェットティッシュ<br><input type="checkbox"/> 携帯ラジオ<br><input type="checkbox"/> 予備の電池(モバイルバッテリー)<br><input type="checkbox"/> 缶切り、栓抜き<br><input type="checkbox"/> 紙皿などの簡易食器 | <input type="checkbox"/> ポリ袋<br><input type="checkbox"/> ヘルメット、帽子<br><input type="checkbox"/> 軍手<br><input type="checkbox"/> マスク、消毒液<br><input type="checkbox"/> 筆記用具<br><input type="checkbox"/> 体温計<br><input type="checkbox"/> 生理用品<br><input type="checkbox"/> おむつ など |
|--|---|--|---|

### 非常備蓄品

災害復旧までの数日間の生活に必要なものです。最低でも3日分、出来れば5日分を準備しておきましょう。

- |   |   |   |                                     |
|---|---|---|-------------------------------------|
| <b>●食料品関係</b><br><input type="checkbox"/> 保存食(乾パン、缶詰など)<br><input type="checkbox"/> 飲料水(1人1日3リットルを目安)   | <input type="checkbox"/> チョコレートなどの菓子類<br><input type="checkbox"/> 調味料 | <b>●燃料関係</b><br><input type="checkbox"/> 卓上(携帯)コンロ<br><input type="checkbox"/> ガスボンベ          | <input type="checkbox"/> 固形燃料       |
| <b>●日用品関係</b><br><input type="checkbox"/> 毛布、寝袋<br><input type="checkbox"/> 洗面用具(歯ブラシ、石けん、ドライシャンプー)<br><input type="checkbox"/> 新聞紙<br><input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ | <input type="checkbox"/> 鍋、やかん<br><input type="checkbox"/> バケツ        | <input type="checkbox"/> 予備のメガネ、補聴器<br><input type="checkbox"/> タオル類(包帯、おむつ、手ぬぐい、風呂敷などに代用) など | <input type="checkbox"/> ラップ、アルミホイル |

## ●自主防災組織とは

自主防災組織は、地域の皆さんが災害に対して協力し合う組織です。自主防災組織を結成し、地域防災活動を行うことで災害に強いまちづくりを目指しましょう。

### 作ろう、参加しよう、育てよう!

大きな災害では、行政や関係機関の対応に時間が掛かることがあります。個人や家族の力だけでは限界があります。日頃の付き合いがある隣組や自治会などで、互いに助け合い、協力し合える体制づくりをしましょう。



### みんなで学ぼう!

防災に関心を持ち、防災に関する知識を身につけましょう。災害が起こったときに予想される事態や対応について話し合しましょう。



### 地域を点検しよう!

地域の皆さんで事前に確認しましょう。  
 ・消火栓の上や防火水そうの近くに、違法駐車や放置自転車などの障害物はありませんか?  
 ・避難所を皆さんが知っていますか?  
 ・避難路に危険な場所はありますか?



### 訓練に参加しよう!

いつ災害が発生しても対応できるように、必要な知識や技術を習得しましょう。  
 ・消火器の使い方  
 ・心肺蘇生法  
 (人工呼吸や心臓マッサージの方法、AEDの使用法)



## 筑紫野市災害時等要援護者登録台帳に登録しましょう

近年発生した災害においてたくさんの方々が被害となり、その多くが避難するのに時間を要する高齢者や障がい者などの災害時等要援護者だといわれています。そこで、支援を必要とする災害時等要援護者に対し、日頃の見守り活動などを行うことにより、災害時において可能な範囲で助け合おうというものです。

### 登録の申し出

災害時に支援を要する人は、事前に本人の情報などを登録し、要援護者の支援に必要な情報を地域の行政区長や民生委員・児童委員などに提供しておくものです。登録希望の方は、情報提供に同意できる方になります。希望者は「災害時等要援護者登録申出書兼登録台帳」に必要事項を記入の上、市に提出します。

### 要援護者の範囲

- 高齢者(75歳以上の人)
- 要介護、要支援の認定者
- 療育手帳の障がいの程度がA1、A2、A3の人
- 身体障がい者手帳の障がい等級が1級又は、2級の人
- 精神障がい保健福祉手帳の障がい等級が1級又は、2級の人
- その他、災害時において避難等の一連の行動に支援を要する人

# 災害時の連絡先・避難所などを書き込みましょう!

●家族などの連絡先

名前	緊急連絡先(会社・学校)	住所	生年月日	血液型

●避難所

水害	地震

●離ればなれになったときの家族などの集合場所

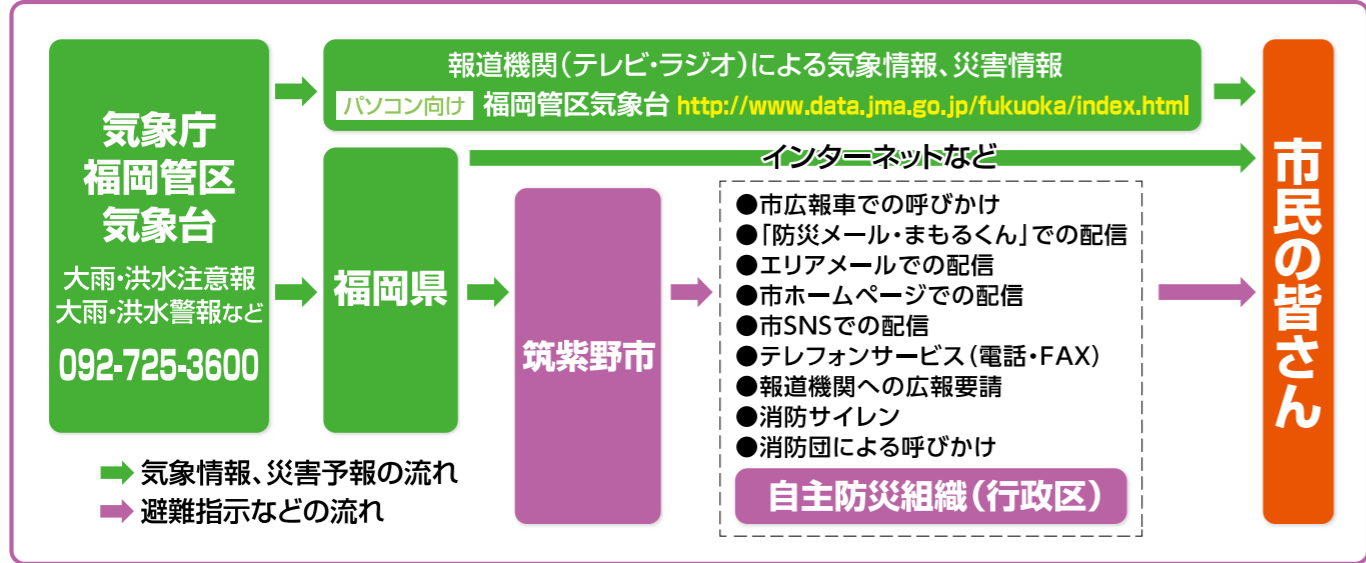
メモ欄

# 市民の皆さんのご協力をお願いします

## ●気象情報・防災情報などの流れ

災害に関する注意報や警報が発表されたら、市からの情報に注意してください。

防災情報  
(気象庁)



## 避難を判断するための情報(警戒レベルと防災気象情報)

## マイタイムラインを作成しましょう!

災害が発生するおそれがある時に、「いつ、どのように避難行動」をとるか、取るべき行動・具体的行動(例)を参考にしながら、作成しましょう。

防災気象情報	市が発令する避難情報		緊急度	取るべき行動	具体的行動(例)	そのとき、あなたはどうか?
警戒レベル5相当情報 ●大雨特別警報 ●氾濫発生情報 など	警戒レベル 5	緊急安全確保	高	命の危険 直ちに安全確保!	避難できない場合は、近くの安全な高層階の建物や山の斜面の反対側などへ移動する! 命を守る最善の行動をとる!	身近で災害が発生しているとき ・ ・
警戒レベル4相当情報 ●土砂災害警戒情報 ●氾濫危険情報 など	警戒レベル 4	避難指示		危険な場所から 全員避難!	避難を完了 ・危険な場所から全員避難(立退き避難又は屋内安全確保)する。	避難指示が発令されたとき ・ ・
警戒レベル3相当情報 ●洪水警報 ●氾濫警戒情報 など	警戒レベル 3	高齢者等避難		危険な場所から 高齢者等は避難!	<b>Point</b> 土砂災害や、河川の水位上昇のおそれがある河川沿いにお住まいの方は、早めの避難行動 ・高齢者、障がいのある人、乳幼児など避難に時間を要する人は、避難する。 ・災害危険箇所から離れた安全な場所へ避難する。	高齢者等避難が発令されたとき ・ ・
これらは、住民が自主的に避難行動をとるために参考とする情報です。 国土交通省、気象庁、県が発表します。	警戒レベル 2	大雨注意報 洪水注意報 (気象庁)		自ら避難行動を確認	<b>Point</b> 避難の準備、備えは大丈夫? 気象情報やハザードマップを確認 ・ハザードマップ等により家の付近の災害危険箇所、避難場所や避難経路、避難のタイミング等を再確認する。 ・今後の気象情報に注意する。	気象情報(注意報)が発表されたとき ・ ・
	警戒レベル 1	早期注意情報 (気象庁)	低	災害への心構えを高める	最新の情報をこまめに確認 ・防災気象情報等の最新情報に注意する。	気象情報(早期注意情報)が発表されたとき ・ ・

# 災害が発生したら

## いざという時は…

- ！ 警戒レベル3や4が出たら、危険な場所から避難しましょう。
- ！ 「避難」とは「難」を「避」けることです。安全な場所にいる人は、避難場所に行く必要はありません。
- ！ 避難先は指定避難所だけではありません。安全な親戚・知人宅に避難することも考えてみましょう。

### 避難する場合は…

#### 正確な情報収集と自主的避難を

テレビ、ラジオ、インターネット等での気象情報や雨の降り方、家周辺の状況に注意し、危険を感じたら自主的に避難しましょう。

#### 避難する前に

電気のブレーカーを落とし、ガスなどの火元を閉め、親戚や知人などに避難する旨を連絡しましょう。

#### 一人暮らしのお年寄りには気配りを

一人暮らしの高齢者には積極的に声をかけ、安否確認し、必要であれば一緒に避難しましょう。

#### 速やかに避難しましょう

市や消防団などから避難の呼びかけがあった場合は、あせらずに避難しましょう。

#### 動きやすい格好、2人以上での避難を

長靴は水が入ってきたときに歩きにくく危険です。裸足やスリッパも禁物です。運動靴をはきましょう。

#### やむを得ず浸水した道路を通る場合は

長い棒で足元を確認し、側溝や水路、マンホールなどに落ちないように十分注意しましょう。

#### 車での避難は控えて

車での避難は緊急車両の通行の妨げにもなります。やむを得ない場合を除き、徒歩で避難しましょう。

#### もし、逃げ遅れたら…

万が一危険が迫ったときは、近くの頑丈な建物の階上に避難しましょう。無理に出歩くと危険です。

## 避難所では…

### 避難所では落ち着いた行動を

避難所では、市職員の指示に従ってください。市や、テレビ・ラジオからの情報を聞いて、落ち着いて行動してください。

### 避難生活の心得

性別で役割分担を固定したり、一部の人のみに負担が集中しない、また、女性、要配慮者等に配慮をして、できることをみんなで分担・協力しましょう。

### 感染症対策

日常的に手洗い・うがいをし、マスク着用などの感染症対策を心掛けましょう。

### エコミークラス症候群の予防(深部静脈血栓症/肺塞栓症)

**エコミークラス症候群とは？**

- 長時間同じ姿勢でいると、血行不良が起こり、血液が固まりやすくなり、肺に詰まると肺塞栓症などを誘発します。
- 災害時にがれきなどの下敷きとなり、長時間体を圧迫されていた方、車中で同じ姿勢をとっていた方など危険です。

**エコミークラス症候群の予防運動**

足の指でグー、パーを繰り返す

足の力を抜いて足首を回す

ふくらはぎを軽くもむ(1時間に1度、20~30回のかかとの上下運動)

### ペットの避難について

ペットは、飼い主と一緒に避難する同行避難が基本となります。避難所では屋内への持ち込みは禁止で、屋外での飼育となり、飼い主が全責任をもって管理することになります。ペットホテルや預かっていただける安全な知人宅など日頃から預け先などを準備・確認しておきましょう。

### 日頃の備え ペットのしつけと健康管理

- 住まいや飼養場所の防災対策
- ペットのしつけと健康管理
- ペットが行方不明にならないための対策
- ペット用の避難用品や備蓄品の確保
- 情報収集と避難訓練

## 地図で水害(P9,P10参照)、土砂災害(P11,P12参照)の危険性を確認

あなたの家の位置は、家屋倒壊等氾濫想定区域(早期に立退き避難が必要な地域)に含まれていますか?

はい → 自宅外の安全な場所へ避難

いいえ → あなたの家の位置は、浸水する区域に含まれていますか? また、家は何階建てですか?

浸水深の目安	建物の階数
5.0m 以上	3階部分まで水没のおそれ
3.0~5.0m 未満	2階部分まで水没のおそれ
0.5~3.0m 未満	1階部分まで水没のおそれ
0.5m 未満	床下浸水のおそれ

浸水しない(浸水する区域に含まれていない)

### とるべき行動

#### 自宅外の安全な場所へ避難

洪水や土砂災害時には、大変危険な状況になることが想定されます。災害発生前の早めの避難が必要です。

#### 自宅に待機

自宅の安全な場所に待機することが可能です。川の近くなど不安がある方は、早めに自宅外の安全な場所へ避難しましょう。

#### がけ崩れ

斜面から離れる

#### 土石流

谷筋に対して垂直に逃げる

※屋外への避難が困難な場合は、自宅2階以上の山と反対側の部屋へ

あなたの家の位置は、土砂災害の区域に含まれていますか?

がけ崩れ、土石流

- 土砂災害特別警戒区域
- 土砂災害警戒区域

QRコード [福岡県]

はい → 自宅外の安全な場所へ避難

いいえ → 自宅に待機

### 立退き避難(水平避難)

- 予想される浸水が2階の床面(3m)以上の場合
- ※浸水深0.5m以上になると歩くのは危険
- 土砂災害による家屋倒壊などのおそれがある場合

### 屋内安全確保(垂直避難)

- 予想される浸水が2階の床面(3m)未満の場合
- 屋外への避難がかえって危険な場合

夜間に大雨が予想される場合は、明るい時間帯に事前の避難を心がけてください。