

地震

風水害

原子力

避難と準備



ICHINOMIYA

# 防災

HANDBOOK

チェックしながら、家庭で防災。

令和4年度  
改訂版



一宮市  
ICHINOMIYA CITY

自分たちの住む地域の  
災害リスクや  
最寄りの避難する場所  
について  
地図で確認しましょう。

### 地震のとき

#### 地表震度分布マップ・液状化危険度マップ

強い地震が発生したときに避難する場所を確認しましょう。  
また、南海トラフ地震が発生した場合の、一宮市内各地の  
震度(揺れやすさ)や液状化危険度も確認しましょう。

### 大雨や洪水のとき

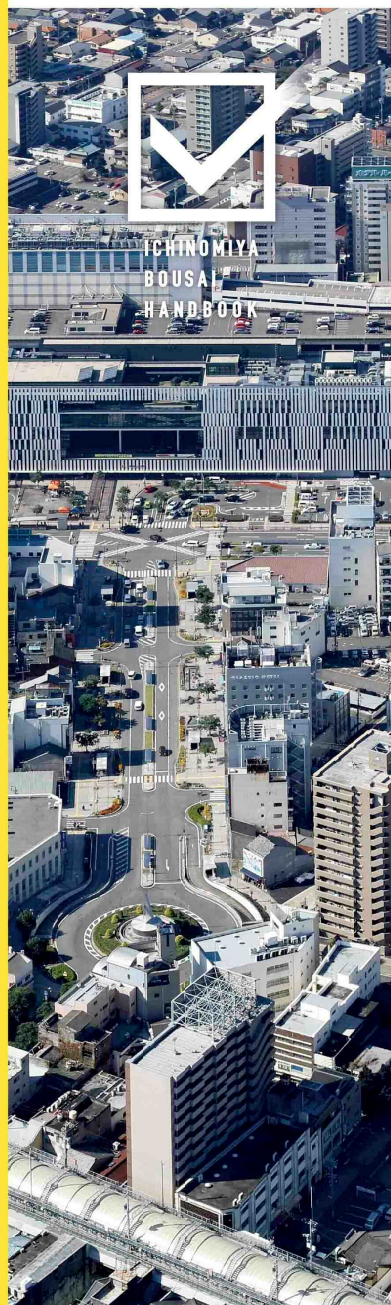
#### 洪水ハザードマップ

大雨や洪水のときに避難する場所を確認しましょう。  
また、木曾川をはじめ、一宮市内を流れる河川について、  
洪水で浸水が想定される地域や洪水時の危険箇所を確認  
しましょう。

### 避難生活のとき

#### 指定避難所/補助避難所マップ

大雨や洪水、地震などによって被災し、自宅に住むことが  
できなくなった場合、一定期間、避難生活をするための  
施設を確認しましょう。  
指定避難所と補助避難所があります。



## ICHINOMIYA 防災 HANDBOOK

読んで、チェックして、  
いざという時に  
備えましょう。

本書は、災害や防災に関する知識を高める  
ことに加え、チェックし必要事項を書き込む  
ことで、日ごろの防災に関する対策を見直す  
ことができます。ぜひ、本書を有効に活用し、  
ご家族やご近所で防災についてしっかりと  
話し合っておきましょう。

このハンドブックの記事は、あくまでも災害における被害を未然に防いだり、軽くし  
たりするための一般的な情報をまとめたもので、常にここに書かれているとおりに  
行動すればよいというものではありません。身に迫る危険をしっかりと把握して、  
最善の方法を選択することができるよう、日頃から心がけてください。

UD  
FONT

・ユニバーサルデザインの視点にもとづいた書体(UDフォント)を使用しています。

一宮防災ハンドブック

平成28年3月発行(令和5年3月一部改訂)

発行／一宮市総合政策部危機管理課  
〒491-8501 愛知県一宮市本町2丁目3番6号  
TEL.0586-28-8955  
FAX.0586-73-9212

印刷／東海図版株式会社

※私丁落丁本はお取り換えいたしません。  
※本誌掲載の写真・記事・イラスト・グラフ地図などの無断掲載および転写を禁じます。  
※本誌に掲載している情報は平成28年2月現在のものです。(一部令和5年2月現在)

## もくじ

- 2 一宮市で想定される災害
- 3 発行にあたって 一宮市長 中野正康
- 4 自分たちの地域は、自分たちで守る
- 6 一宮市の災害用情報サービス

### 災害の種類と備え①

## 地震

- 7 地震の時の避難行動
- 8 南海トラフ地震
- 10 家の中の安全対策
- 11 家のまわりの安全対策
- 12 地震発生時の正しい行動
- 13 火災の備えと避難
- 14 家族でチェック(地震編)

### 災害の種類と備え②

## 風水害

- 15 警戒情報と避難行動
- 16 台風や集中豪雨
- 17 警報の種類と情報伝達
- 18 家のまわりの安全対策
- 19 雨量と河川防災情報
- 20 家族でチェック(風水害編)

### 災害の種類と備え③

## 原子力

- 21 一宮市と原子力施設の距離
- 22 原子力災害とは
- 24 被ばくを避ける行動

## 避難と準備

- 25 避難の心得
- 26 避難するとき
- 28 避難所の生活
- 30 避難行動要支援者への対応
- 31 わが家の防災メモ
- 32 防災のポイント

家庭で準備するもの

# 知って、備えて、 あんしん生活。

P.2  
一宮市って、  
どんな災害が  
起こりそうなの？

P.6  
最新の災害情報は  
どうやって  
入手できるの？

P.8  
南海トラフ地震は  
本当に  
起こるのかな？

P.11  
一宮市でも  
液状化現象は  
起こるの？

P.19  
集中豪雨、  
避難のタイミングは？

P.21  
原子力発電所の事故、  
一宮市も影響があるの？

P.30  
高齢者や外国人には  
どう対応すればいいの？

P.28  
避難の時、  
ペットも連れていけるの？

## 一宮市の防災について

地震、風水害、原子力。  
正しい知識と備えを  
家族みんなで確認し、  
「防災」を日常の一部にしていきましょう。

地勢・地質・気象などの自然条件、人口・都市化の  
状況・産業の集中などの社会条件、さらに過去の  
災害の発生状況、最新の災害予測などを総合的に  
検討し、一宮市で起こり得る災害を想定しました。

### 地震



南海トラフで40年以内にマグニチュード8以上の地震が起こる確率は70～80%程度と予測されており、一宮市でも、いつ巨大地震が起きてもおかしくない状況にあります。一宮市の場合、地震による建物の倒壊・損壊、液状化現象、さらに二次災害としての火災を中心に想定し、災害時の被害を最小にとどめるための備え、避難のポイントなどをご紹介します。

### 風水害



台風や集中豪雨に伴う強風や大雨は、一宮市のどの地域でも起こり得るものです。また、大曾川をはじめ日光川、新川、五条川、青木川などの河川の氾らん、洪水などの災害も広い地域で想定されます。近年は線状降水帯による大雨も多くなり、命を守る行動が必要な豪雨災害も想定されます。こうした傾向も踏まえ、日ごからの備えと避難についてご紹介します。

### 原子力



東日本大震災の二次災害として発生した福島第一原発事故は、今も多くの方々で避難生活を続けなくてはならないほど甚大で深刻な災害でした。一宮市の場合、距離が近い原子力発電所などとしては、静岡県と福井県に計7カ所あることから、原子力災害について、正しい知識と備えについてご紹介します。

### 発行にあたって

平成23年3月に発生し、未曾有の被害をもたらした「東日本大震災」から5年が過ぎました。被災された地域では今なお爪あとが残っております。「南海トラフ地震」が発生した場合には、一宮市内でも広い範囲で強い揺れがおこり、最大震度が6強の揺れと、液状化による被害が想定されております。

「天災は忘れたころにやってくる」と言われます。この「防災ハンドブック」は、『ご自身やご家族の命を守る(自助)』、『隣近所など地域を守る(共助)』を、皆さんでチェックし、実践していただくために作成しました。地図につきましては「風水害」「地震災害」別の避難場所や避難所を記載、連区ごとの一覧表も作成し、もしもの場合に避難する場所をご確認いただけるものとなっております。

もちろん、われわれ市をはじめ、消防、警察、自衛隊といった行政機関による救援活動(公助)も全力を尽くしますが、災害を止めることは誰にもできません。私たち一人一人が、その災害を想定し、備えることが、何より重要なこととなります。この「防災ハンドブック」を、お子さんを交えて家族で話し合う場、地域の皆さんで話し合う場でご活用いただければ幸いです。

平成28年3月 一宮市長 中野正康



# 自分たちの地域は、自分たちで守る。

## 災害時は、「自助」「共助」で乗り切る用意を!

災害時には、「自助」「共助」「公助」の三つが補い合いながら機能することが必要です。

中でも、自分と家族だけでなく、地域全体を守るために市民の皆さんが助け合う姿勢が大切になってきます。



**自助**  
個人・家族  
自分の身は、自分で守る。



**共助**  
地域  
地域の人たちが力を合わせて協力する。

**公助**  
国・県・市などの行政機関  
行政の責任として支援する。

**自主防災組織の必要性**

過去の大規模災害をみても、発生初期は自衛隊、消防、警察など行政の力だけでは救援要請のすべてに対応することは難しい状況と言えます。また、亡くなった方の多くは高齢者など災害時に支援が必要な方で、自らの命を守る「自助」だけでなく、地域で助け合う「共助」の体制づくりが求められています。

約 **80%**

平成7年1月に発生した阪神淡路大震災の際、要救出者約35,000人のうち、約80%にあたる約27,000人の方が近隣住民同士の協力によって救助されました。

(平成15年度防災白書)

約 **60%**

平成23年3月に発生した東日本大震災においては、亡くなった方のうち、約60%が60代以上だったというデータがあります。

(厚生労働省 平成23年人口動態統計)

**地域コミュニティが力を発揮するために。**

大規模災害時に住民同士で助け合うことができる地域にするためには、普段からの「絆づくり」や、地域に暮らすさまざまな分野の方と連携・協力できる環境づくりが重要になってきます。町内会や消防団、老人クラブ、学校、PTAなどの組織と、日ごろから積極的に交流することで協力し合える関係づくりに取り組みましょう。

## 自主防災組織の班編成の一例

編成班名	日常の役割	災害時の役割
総務班	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 全体調整</li> <li>● 他機関との連絡調整</li> <li>● 災害時要援護者の把握</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 全体調整</li> <li>● 他機関との連絡調整</li> <li>● 災害時要援護者の全体把握</li> </ul>
情報班	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 情報の収集・伝達</li> <li>● 広報活動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 状況把握</li> <li>● 報告活動</li> </ul>
消火班	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 器具点検</li> <li>● 防火広報</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 初期消火活動</li> </ul>
救出・救護班	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 資機材調達・整備</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 負傷者などの救出</li> <li>● 救護活動</li> </ul>
避難誘導班	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 避難路(所)・標識点検</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 住民の避難誘導活動</li> </ul>
給食・給水班	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 器具の点検</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 水・食糧などの配分</li> <li>● 炊き出しなどの給食・給水活動</li> </ul>

## 一宮市の 災害用情報 サービス

一宮市では、地震や台風、集中豪雨などの災害に際して、緊急情報や最新情報をスマートフォンや携帯電話、パソコンを活用して提供して提供しています。  
事前登録が必要なものもありますので、一つひとつの内容を確認し、情報を受信できるように登録などの準備が整ったら✓しましょう。

### 災害時緊急情報提供システム あんしん・防災ねっと

地震・台風など災害時の緊急情報やPM2.5(微小粒子状物質)・光化学スモッグの大気環境情報などの情報、認知症などの症状で、高齢者・障害者の方が徘徊により行方不明になった場合に、早期発見をするため、行方不明者の特徴や服装などをメールで配信します。

携帯電話などで利用ができ、あらかじめ登録しておくことで市の災害対策本部が提供する緊急情報などをメールで受信することができます。

「あんしん・防災ねっと」のメールアドレスにアクセスして



**登録手続きを行う。**

<http://ichinomiya-city.site.ktaiwork.jp>



### Twitter 一宮市防災情報

アカウント名 @138\_bousai 一宮市防災情報

URL [https://twitter.com/138\\_bousai](https://twitter.com/138_bousai)

一宮市の公式アカウントです。災害に関する緊急情報や、防災に関する情報を発信します。

### 一宮市道路冠水情報等マップ

<https://hazardon.speccan.jp/#ichinomiya-city>

道路冠水箇所、通行止め道路の情報等、停電情報、避難所の位置情報などを確認できます。



### エリアメール NTTドコモ

### 緊急速報メール au、ソフトバンク、楽天モバイル

NTTドコモ、au、ソフトバンク、楽天モバイルの携帯電話で、緊急性の高い災害関連情報を「緊急速報メール」として回線混雑の影響を受けずに受信できます。

#### 【災害・避難情報】

一宮市が配信元となり、「高齢者等避難」・「避難指示」などの避難に関する情報や「弾道ミサイル情報」・「大規模テロ情報」などの国民保護に関する情報を携帯電話で受信できるサービスです。

#### 【緊急地震速報】

気象庁が配信元となり、「一般向緊急地震速報」を携帯電話やスマートフォンで受信できるサービスです。



「エリアメール」「緊急速報メール」サービスの対応機種で

**受信設定を「ON」にする。**



※対応していない機種もあります。

## ICHINOMIYA BOUSAI HANDBOOK



災害の種類と備え①

# 地震

いつ発生するのか  
わからないのが地震です。  
大地震による被害は人ごとではありません。  
日頃からしっかり備えましょう。

## 地震の時の行動 10のポイント

- ぐらっときたら身の安全を確保する。
- 揺れがおさまってから消火、火の始末をする。
- 室内のガラスの破片に注意する。
- 窓や戸を開け、逃げ道を確保する。
- 落下物に注意し、あわてて外に飛び出さない。
- 避難の前に電気・ガスなどの安全確認をする。  
ブレーカーをOFFにする。ガスの元栓を開める。
- 狭い路地や扉には近寄らない。
- 隣近所の安否を確認する。
- 協力し合って救出・救護する。
- 正しい情報に従い、行動する。



地震

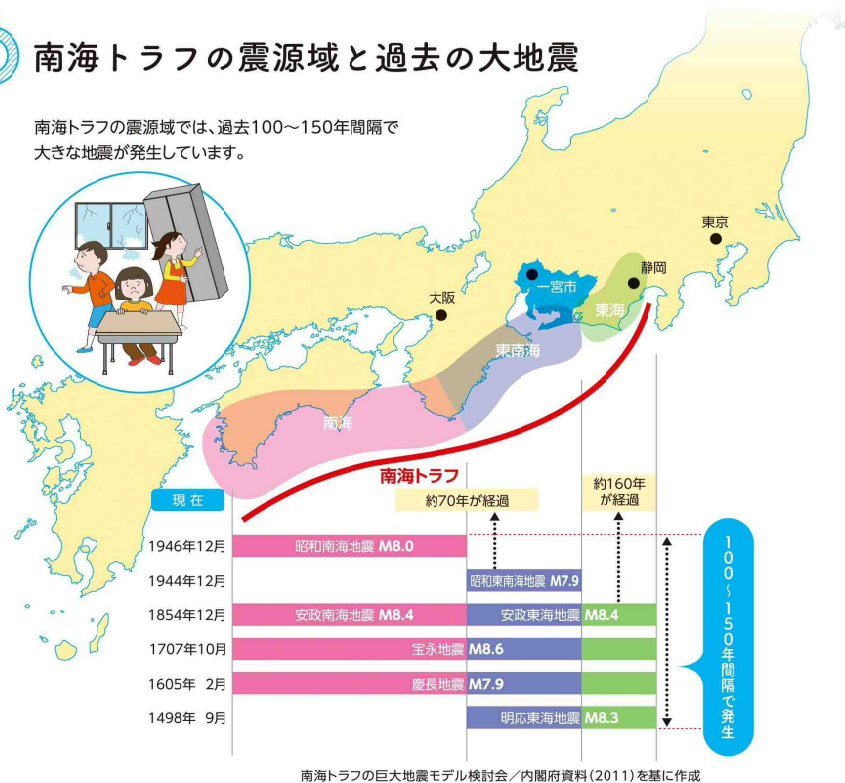
南海トラフ地震



南海トラフとは、静岡県の駿河湾から宮崎県の日向灘まで続く、深さ4,000mの海底にあるくぼみのことです。「南海トラフ地震」とは、東海、東南海、南海という3つのエリアを震源として発生が予想されている地震の総称で、一宮市は東海、東南海地震の影響による被害が想定されています。

南海トラフの震源域と過去の大地震

南海トラフの震源域では、過去100～150年間隔で大きな地震が発生しています。



南海トラフを震源とする大地震は、いつ発生してもおかしくない状況です

「東海」「東南海」「南海」の3つの地震が連動して起こるおそれのある南海トラフ巨大地震は、この地域に大きな被害をもたらす地震として、これまでに繰り返し発生してきたことが明らかになっている海溝型地震です。過去を振り返ってみると、これまでのおおよそ100～150年前後の周期で発生しており、昭和東南海地震、昭和南海地震からすでに相当の期間が経過しているため、現時点でその発生の切迫性が非常に高まっていると考えられています。



地震による被害予測

まだ記憶に新しい東日本大震災や阪神淡路大震災の被害と、南海トラフ巨大地震を比較してみましょう。

	地震の規模	最大震度	死者	住宅被害(全壊・焼失)
南海トラフ巨大地震(国の被害想定)	M9クラス	震度7	約32.3万人	約238万棟
熊本地震(平成28年4月)	M7.3	震度7	211人	約8,600棟
東日本大震災(平成23年3月)	M9.0	震度7	15,854人	約105万棟
阪神淡路大震災(平成7年1月)	M7.3	震度7	6,434人	約64万棟

国の被害想定について(平成24年8月公表)

南海トラフで発生するおそれのある地震・津波のうち、あらゆる可能性を考慮した最大クラスのものを想定しています。1000年に一度、あるいはそれよりもっと発生頻度が低いものです。



一宮市の被害予測

揺れの強さ

最大震度 **6強**

市内の一部地域

液状化の危険度

**極めて高い**

市内中心部から西南部にかけての地域

愛知県では、南海トラフで繰り返し発生している地震のうち、発生したことが明らかで規模が大きい5つの地震を重ね合わせ、「過去地震最大モデル」として予測調査を行いました。また、主として「命を守る」という観点で、あらゆる可能性を考慮した最大クラスの地震・津波について、「理論上最大想定モデル」として補足的に想定した結果を公表しました。この予測調査によれば、南海トラフを震源とする東海地震・東南海地震・南海地震が連動して発生した場合、県内の一部の地域で震度7の強い揺れが、また広い範囲で震度6弱以上の強い揺れが想定されています。液状化危険度は尾張西部、西三河南部、東三河を中心とする地域で高くなっています。一宮市では大部分の地域で「震度6弱」と予測され、液状化の可能性は市内中心部から西南部にかけての地域が「極めて高い」と想定されています。

一宮市の主な被害予測結果 [理論上最大想定モデル]

●全壊・焼失棟数(冬夕18時発災)

揺れ	約2,200棟
液状化	約3,000棟
火災	約1,900棟
合計	約7,100棟

●死者数(冬早朝5時発災、早期避難率低の場合)

建物倒壊	約100人
うち屋内収容物移動・転倒、屋内落下物	約10人
合計	約100人

愛知県 平成23年度～25年度 愛知県東海地震・東南海地震・南海地震等被害予測調査結果(平成26年5月)



地震

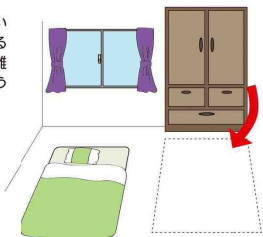
家の中の安全対策



地震の際、家の中の家具や家電製品が危険なものになってしまうことがあります。寝ているところに家具が倒れてきたり、避難しようとしたとき、転倒した家具が出口をふさいでしまったり。そんなケースも想定して、日ごろからの安全対策が欠かせません。

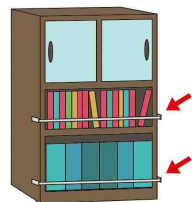
家具の配置を工夫する

倒れた家具で逃げ道をふさがれてしまわないよう、ドア付近に配置しないことがポイントです。また、ベッドやソファでくつろいでいるときに、本棚やタンスが倒れてくる危険性があるので、家具の高さ以上離れるか、寝室には家具を置かないようにしましょう。



本棚

自転車の荷ゴムを本の高さの半分より下のあたりに張ることで、本の出し入れがしやすいまま落下を防ぐことができます。



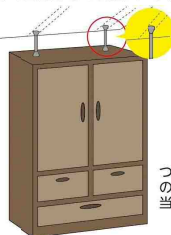
本棚は重い本を下に配置すると安定します。

タンスや棚の転倒防止

背の高い家具は、L字金具やつっぱり棒で固定すると、倒れにくくなります。



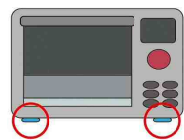
壁の中の横の位置に固定。



つっぱり棒は家具の奥で天井・下地に当たるように。

電化製品を固定する

電子レンジや大型電化製品は、強力なマジックテープや耐震ゲルマットなどの防災用品で滑り落ちないように固定します。



ゲルマットで固定。

通電火災について



電気がストップした後、供給が復旧した時に起こる火災を「通電火災」と言います。電気が復旧した後は、コンセントをいったん全部抜いてから、ブレーカーを上げ通電火災を防ぎましょう。

家具転倒防止のサポートを受けられます。

南海トラフ地震に備え、家具転倒防止金具を取り付けましょう。高齢者世帯など、ご自身での取り付けが難しい家庭はボランティアのサポートを受けることができます。

対象／市内の住宅  
料 金／無料(別途金具代が必要)  
問い合わせ／一宮市危機管理課

☎ 0586-28-8959



地震

家のまわりの安全対策



家の外側、外構なども、大規模な地震が発生すると危険なところがたくさんあります。定期的に見回って安全点検を習慣づけるようにしましょう。また、住まいの耐震化を考慮することも必要です。

屋根

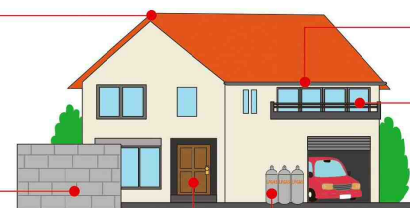
屋根瓦がズレたり、アンテナが不安定になっていたら補強しましょう。

雨どい

継ぎ目が外れていたら修繕を、落ち葉や土砂が詰まっていたら清掃しましょう。

ブロック塀

ひび割れ、傾き、鉄筋の錆びなど老朽化していたら修理しましょう。



玄関まわり  
自転車や植木鉢など出入りの支障になる物を置かないようにしましょう。

プロパンガス  
しっかりとした土台の上に置き、倒れないよう鎖で壁に固定しましょう。

ベランダ

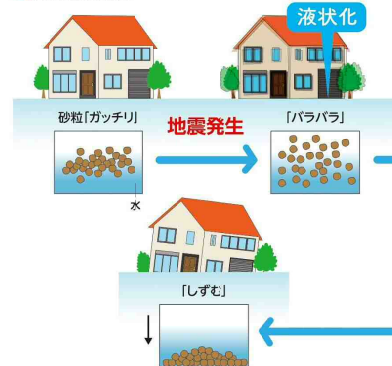
物干し、植木鉢、エアコンの室外機などはしっかり固定。マンションは非常脱出口のまわりに物を置かないようにしましょう。

一宮市でも、液状化の危険はありますか？

はい、あります。地盤の液状化は臨海地域だけのものではありません。液状化とは、水分を含む砂質の地盤が地震で揺れることで液体状態になること。地盤が液状化すると、周囲の地盤が下がりが建物の入口に段差ができたり、家や塀が傾いたりします。また、地中の上下水管やガス管などが寸断されることもあります。特に、昔、湿地や沼地だったところ、河川の近くが液状化しやすいと言われています。



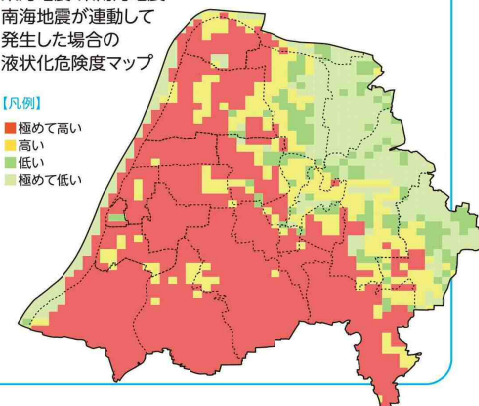
液状化の流れ



東海地震・東南海地震・南海地震が発生した場合の液状化危険度マップ

【凡例】

- 極めて高い
- 高い
- 低い
- 極めて低い










地震

地震発生時の正しい行動



どんな場所においても、地震があったらまずは身の安全を守る行動を。  
実際に揺れている間は、ほとんど身動きできません。  
それでも日ごろから意識していると、危険を避ける行動ができるものです。

	揺れている最中	揺れが収まったら
自宅・オフィス	<ul style="list-style-type: none"> <li>●コンロのそばや食器棚から離れる。</li> <li>●ダンス、本棚など、倒れてくるものや重いものから離れる。</li> <li>●窓ガラスからできるだけ離れて柱などにつかまる。</li> <li>●机の下などにもぐり、床にお尻をしっかりと付け、机の脚を両手で握る。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●火の始末をし、ガスの元栓を締める。</li> <li>●避難する場合は必ず電気のブレーカーを落とす。</li> <li>●揺れが小さいうちに、窓やドアを開けて出口を確保する。揺れが大きい場合は身の安全を優先する。</li> <li>●原則、慌てて外に飛び出さない。<sup>*</sup></li> </ul> <p><small>*ただし、古い建物の場合は倒壊する恐れもあるので、避難も考える。</small></p> 
運転中	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ハザードランプをつけてゆっくり原則、車を道路の左に寄せる。</li> <li>●橋の上やトンネルは崩れる可能性があるので注意が必要。出口が近い場合は、通りぬけるほうが安全なこともある。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●緊急車両の通行を邪魔しないよう、コインパーキングなどに移動し、ラジオなどで情報収集する。</li> <li>●車を置いて避難する場合は、緊急移動に備えて鍵はつけたまま、ドアロックは解除する。車内に連絡先を残しておく。</li> </ul> <p>ドアロックを解除</p> 
まち中	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ビルや建物のそばから離れる。</li> <li>●バッグや上着などで頭を守る、その際に手首は内側にして保護する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●公園やグラウンド、空地などに移動する。施設の場合はスタッフの指示に従う。</li> </ul> 

**「避難場所」と「避難所」**

一般的に、避難場所は、緊急に命を守るための場所です。一方、避難所は住宅を失った場合に一定の期間、避難生活をする場所で、小中学校や公民館などの公共施設が該当します。



地震

火災の備えと避難



火災の原因はさまざまですが、いったん火災が市街地全体に拡大してしまつたら、適切に避難することが何より大切です。  
過去の大地震では、多くの方が火災に巻き込まれて亡くなっています。  
地震後に火事を出さないこと、そして適切な初期消火が重要です。

### 1 火災の備え

- 消火器の場所を確認しておく。
- 住宅用火災警報器や感震ブレーカーを設置する。
- カーテンなどの内装材は防災製品を使う。
- 避難の際に通る経路は、いつも整理整頓しておく。
- 家のまわりに燃えやすいものを置かない。
- 町内会などで実施される防災訓練に積極的に参加する。

### 2 火事を起こさない・広げない

**地震の際は「通電火災」に注意!**

地震などの停電から復旧したときに起こる火災を「通電火災」と言います。避難の際は、ブレーカーを落とすことで発火を防ぐことができます。

**初期消火を確実に!**

大きな声で近隣の人たちに知らせながら、協力して早めの消火活動を行いましょう。

**防災のメモ!** 天井まで火が回るなど、火災が発展したら、消火をあきらめて避難行動を。無理をせず、命を守ることを優先しましょう。

### 3 火災・煙からの避難

火災で炎と同じく怖いのが煙です。中でも、一酸化炭素はごく微量の濃度でも頭痛やめまい、けいれんを引き起こします。煙そのもので亡くなるケースも多いため、煙を吸わずに避難することが非常に重要です。

煙を吸わないよう、濡らしたタオルやハンカチで口を覆う。


煙は空気より軽いので、なるべく姿勢を低くして避難する。

煙は天井から溜まっていき、煙の層と空気の層に分かれます。床近くの空気の層は比較的煙が薄く、空気と視界が残っていることが多いです。

煙の中を逃げるときは、短い距離であれば息を止めて一気に走り抜ける。

煙で周囲が見えないときは、床や壁に手をあて、這うように避難する。

防火戸や防火シャッターが作動しても、閉まりかけているところを無理に通らない。あわてず付近にある「<small>く</small>り戸(避難口)」から避難する。







地震

## 家族でチェック!



いざという時、命を守る行動ができること。  
そして、家族や近所の人たちと協力して行動できるように、  
日ごろから備えることが大切です。

できている項目に  
チェック✓/してみましょう

### 地震の備え10項目

- 自宅の耐震性は確保されている。
- 家具は固定されている。
- 家具や本棚が倒れてきそうな場所で寝ていない。
- 揺れたときや緊急地震速報発表の際、頭など身を守る動作をとる。
- 地震対策について、家族で話し合っている。
- 家族が別々の場所で地震にあった場合の連絡方法を決めている。
- 電気・ガス・水道が止まっても、保存食材で家族が3日間以上食べられる。
- 停電しても、懐中電灯などで1週間くらい明かりを維持できる。
- 日ごろから、近所付き合いができています。
- 町内会、子ども会、地域の清掃活動など地域活動に参加している。



まず、現状をチェックします。  
次に、できていない項目に取り組み、全ての項目をチェックできるようにしましょう。

### 防災のメモ 地震発生時に身を守るための行動 「シェイクアウト」を実践!



#### 「まず低く、頭を守り、動かない」

防災関連の専門家は「まず低く、頭を守り、動かない」ことが、地震による被害を減らすためのもっとも適切な行動だと言います。また、地震などの災害に派遣された救助隊は、世界的に普及している地震発生時に身を守るための安全確保行動1-2-3「Drop Cover Hold on」(日本語訳:まず低く、頭を守り、動かない)の重要性を訴えています。シェイクアウトは、地震発生時に自分自身の身を守る方法を身につける大切な機会です。地域や家族で実践しましょう。



## 災害の種類と備え②

# 風水害

台風や集中豪雨は、洪水から浸水へと被害が拡大していきます。  
豪雨への対策はもちろん、避難への備えも必要です。



大雨や洪水のときは、  
市から発表される避難情報に従って早めに避難

避難情報は**5段階**の警戒レベルでお知らせします。  
レベルに応じた適切な行動を取りましょう

※必ずしもこの順番で発令されるとは限りませんのでご注意ください

警戒レベル

1

#### 早期警戒情報

今後気象状況悪化のおそれ

● 災害の心構えを高めましょう。

2

#### 大雨・洪水・高潮注意報

気象状況悪化

● ハザードマップ等で避難行動を確認しましょう。

3

#### 高齢者等避難

災害のおそれ高い

#### 危険な場所から高齢者等は避難

- 身の危険を感じる人は、避難を開始しましょう。必要に応じて普段の行動を見合わせ、いつでも避難ができるよう準備をしましょう。
- 避難に時間を要する人(ご高齢の方、障害のある方、乳幼児等)とその支援者は避難を開始しましょう。

4

#### 避難指示

災害のおそれ高い

#### 危険な場所から全員避難

- 避難場所へ避難をしましょう。
- 地下駐車場など、地下空間にいる人は、速やかに安全な場所へ避難しましょう。
- 外出することでかえって命に危険が及ぶような状況では、自宅内のより安全な場所に避難しましょう。

#### 警戒レベル4までに必ず避難!

5

#### 緊急安全確保

災害発生又は切迫

#### 命の危険直ちに安全確保!

- すでに安全な避難ができず命が危険な状況です。
  - 警戒レベル5の緊急安全確保の発令を待ってはけません!
- ※市町村が災害の状況を確実に把握できるものでない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。





## 風水害 台風や集中豪雨



近年、日本各地で台風や集中豪雨を原因とした災害によって、多くの人命が失われています。一宮市も、昭和47年豪雨、昭和51年豪雨、平成12年東海豪雨、平成20年8月末豪雨など、数々の災害に見舞われてきました。まずは台風と集中豪雨に対する知識を身につけましょう。

### 雨の強さと降り方

台風による大雨はもちろん、近年、特に被害が大きくなっているのが、予測が困難な集中豪雨や線状降水帯です。局地的に短時間で大雨が降る集中豪雨とともに、雷を伴うことが多く、狭い範囲で総雨量が100～数100mmに達します。一宮市には、木曾川、日光川、新川、五条川、青木川などの河川とその支流が流れているため、川の急激な増水に対する注意も必要です。

1時間雨量(mm)	予報用語	災害発生状況
10以上～20未満	やや強い雨	●この程度の雨でも長く続く時は注意が必要
20以上～30未満	強い雨	●側溝や下水、小さな川があふれる
30以上～50未満	激しい雨	●危険地帯では避難の準備が必要 ●都市では下水管から雨水があふれる
50以上～80未満	非常に激しい雨	●マンホールから水が噴出する ●多くの災害が発生する
80以上～	猛烈な雨	●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

### 台風について

一宮市で想定される台風による災害は風害と水害で、二つが複合して大きな災害になることがあります。

**台風の風** 風速15～20m/秒で歩行者の転倒や交通障害、建物の損壊、農作物の被害などが起こります。最大風速が40m/秒を超えると電柱の倒壊など、より深刻な被害につながります。

**台風の雨** 数時間から数日の短期間に大量の雨が広範囲で降るため、河川の増水や堤防の決壊による洪水などのおそれがあります。

地図の白い点線の円が予報円で、台風の入る確率が70%の範囲を表します。

台風の予報円



### 近年の風水害による被害



**平成12年9月11～12日・東海豪雨**  
激しい雨が長時間降り続き、多くの箇所では河川から水があふれるなど市内の広範囲が浸水しました。

**平成20年8月末豪雨**  
一宮市の中心部を中心に時間雨量100mmを超える猛烈な豪雨で、市内全域で多数の家屋浸水の被害がありました。



## 風水害 警報の種類と情報伝達

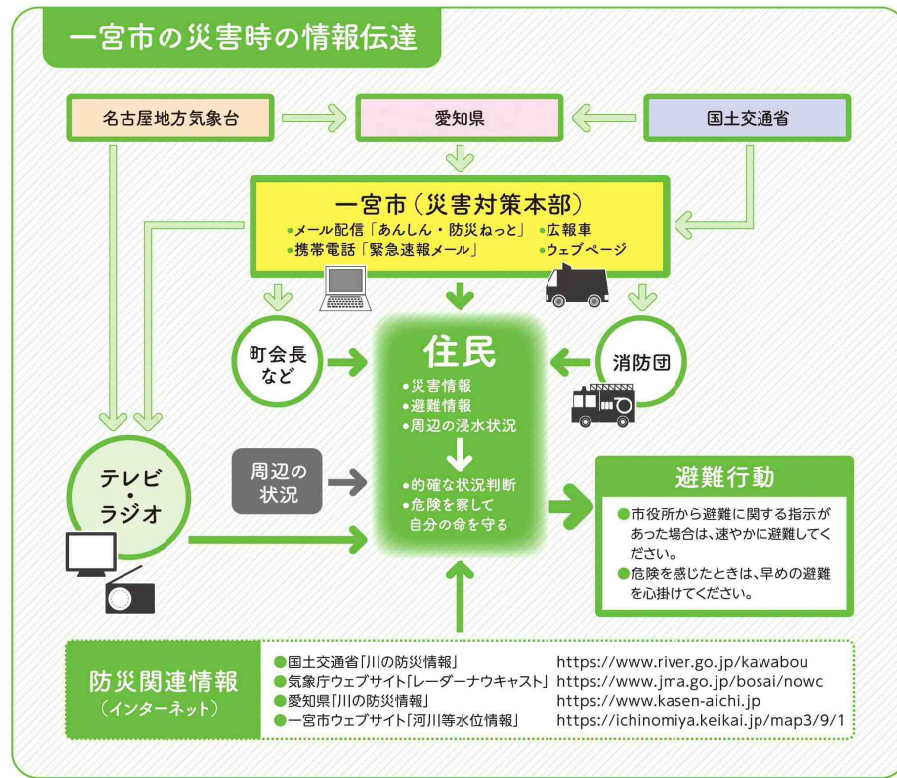


平成12年9月の東海豪雨のときには、市全域で1,800戸余りの家屋が、床上または床下浸水の被害に遭いました。その中で、水害時の避難場所を知らなかったという方は半数にも及びました。避難情報、事前の情報の把握がいかに重要であるかがわかります。

### 警報の流れ



### 一宮市の災害時の情報伝達

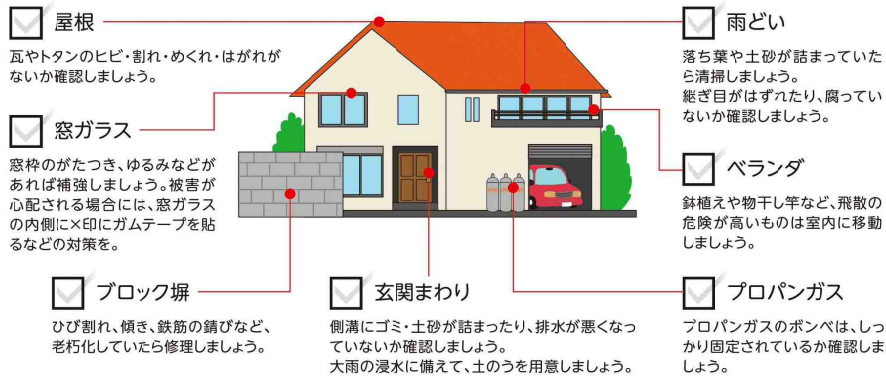




## 風水害 家のまわりの安全対策



風水害の場合、雨はもちろんですが、台風などの強風への用心も忘れてはなりません。風で飛ばされるもの、風に飛ばされてぶつかってくるもの、両方に注意した対策が必要です。また、大雨の場合は土のうを用意するなど、屋内への浸水対策も怠らないようにしましょう。



## 風水害のとき、注意すること



### 洪水時の避難



### 避難するときの服装



## 風水害 雨量と河川防災情報



雨が降り出したら、どの程度の雨なのかをチェックしてみましょう。また、普段から雨の降り方や川の水位などに注意し、危険を感じたり、警報が発令されたら早めの避難を心がけましょう。



### 注意報・警報の種類と雨量

#### 大雨・洪水注意報

大雨や洪水による被害が予想される場合

3時間雨量 → 40mm以上

#### 大雨・洪水警報

大雨や洪水による甚大な災害が予想される場合

3時間雨量 → 90mm以上

※その他、河川の水域基準などを複合的に判断し発令されます。

### 洪水予報の種類と基準

危険度 ← 低 → 高

#### はん濫注意情報

基準地点の水位が「はん濫注意水位」(レベル2)に達し、さらに水位の上昇が見込まれる場合に発表されます。

#### はん濫警戒情報

一定時間に「避難判断水位」(レベル3)に到達し、さらに水位の上昇が見込まれる場合、あるいは「はん濫危険水位」(レベル4)に到達が見込まれる場合に発表されます。

#### はん濫危険情報

基準地点の水位が「はん濫危険水位」(レベル4)に到達した場合に発表されます。

#### はん濫発生情報

はん濫が発生(レベル5)に到達した場合に発表されます。





## 風水害 家族でチェック!



台風や集中豪雨による洪水・浸水は、時間の経過とともに状況が悪化していく傾向があります。そのため、早めの避難行動がとれるかどうかが重要になってきます。

できている項目に  
チェック✓していきましょう

### 風水害の備え10項目

- 洪水ハザードマップや高潮ハザードマップを確認している。
- 歩いて地域の浸水危険箇所を確認している。
- 指定緊急避難場所を確認している。
- 避難方法、避難ルートを確認している。
- 高齢者等避難、避難指示など避難情報の違いがわかっている。
- 水平避難、垂直避難、待避を理解し、状況に応じて避難ができる。
- 地域の防災訓練に積極的に参加している。
- 洪水・浸水災害の対策について、家族で話し合っている。
- 近所の避難行動要支援者(一人で避難できない人)を知っている。
- 洪水・浸水災害の対策について、地域や近所で話し合っている。



まず、現状をチェックします。

次に、できていない項目に取り組み、全ての項目をチェックできるようにしましょう。

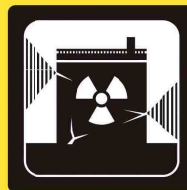
### 防災のメモ

#### 命を守る最低限の行動

洪水・浸水などによる危険な状況のなかでの避難はできるだけ避け、安全の確保を第一に考えます。危険が切迫している場合は、指定された避難場所への移動(①立ち退き避難)だけでなく、命を守る最低限の行動(②屋内安全確保)が必要な場合もあります。

①立ち退き避難  
②屋内安全確保  
屋外への移動が危険で、浸水による危険がないと判断される場合は、自宅や近隣建物の2階以上へ緊急的に避難し、救助を待つことも検討してください。

①立ち退き避難

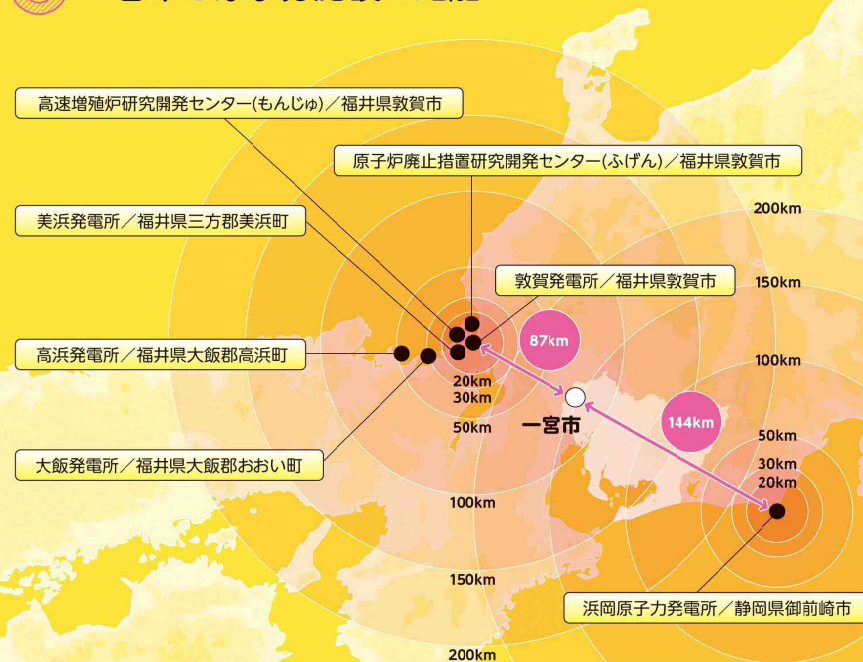


### 災害の種類と備え③

# 原子力

一宮市は、最寄りの敦賀発電所でも87km離れており、原子力災害の危険性は比較的低い地域と言えます。しかし、万一来備え、正しい知識と情報を得よう心がけましょう。

### 一宮市と原子力施設の距離





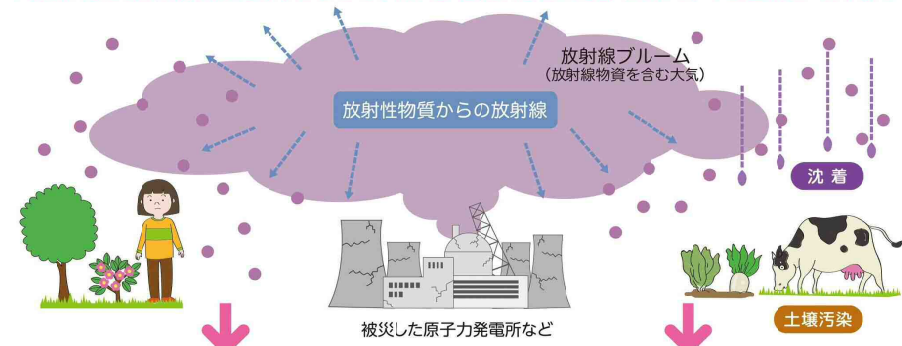
# 原子力 原子力災害とは



原子力災害は、原子力発電所などから放射性物質や放射能が大量に漏れ、拡散し、一般の人々に影響を及ぼすことです。放射性物質の濃度は距離が離れると薄くなる傾向があります。最寄りの敦賀原子力発電所から約87キロ離れている一宮市は、他の地域に避難する必要性は低いものと考えられますが、発生した場合に備え、日ごろから正しい知識や備えをしておきましょう。

## 「被ばく」と「汚染」

「被ばく」とは放射線を受けることで、「外部被ばく」と「内部被ばく」の2種類があります



放射線物質

**外部被ばく**

体の外部から放射線を受けること

放射線物質

吸入

放射線物質の摂取

放射性物質となった食べ物

**内部被ばく**

呼吸や飲食によって体内に取り込んだ放射性物質からの放射線を、体内の組織や臓器が受けること

「汚染」とは放射性物質が皮膚や衣服に付着した状態

### 被ばくは伝染しません!

万一、被ばくした場合でも、その人が放射線を出すことはないのです、人から人へ伝染することはありません。

### 汚染は洗って取り除く!

放射性物質が体や衣類に付いた場合は、髪や体を洗う、洋服を洗濯するなどすれば取り除くことができます。

ほとんどの人が経験したことがない災害だからこそ、正しい情報を把握しましょう

放射能汚染は目に見えないため、特に食べ物による被ばくについてはわからないことが多く、事故が収束した後も風評被害などの問題が考えられます。ほとんどの人が経験したことがないことなので、客観性が第一。偏った媒体からのみ情報を得るのではなく、テレビ・ラジオ・防災無線・インターネットなど、さまざまな媒体からまんべんなく情報を得て、取捨選択する冷静な判断を心がけましょう。

## 原子力災害から身を守る基本の行動

原子力災害が発生したら、主にブルーム(放射性物質を含む大気)に関する情報に注意し、状況に応じて、自宅などの屋内避難をしましょう。

### 時間の流れと行動



### 放射能、放射線、放射性物質とは

放射線を出す能力を「放射能」と言い、この能力をもった物質のことを「放射性物質」と言います。放射線は目に見えず、匂いもありませんが、測定することは可能で、避難など対策の目安にすることができます。

#### 放射能・放射線の単位

放射能	ベクレル (Bq)	放射能の強さを表す
放射線量	シーベルト (Sv)	放射線が人体に与える影響の程度を表す

1Sv = 1,000mSv(ミリシーベルト)  
= 100万μSv(マイクロシーベルト)

出典:資源エネルギー庁「原子力2010」



## 原子力 被ばくを避ける行動

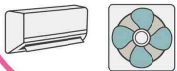


原子力災害による被ばくを避けるためには、目に見えない放射性物質にふれないことが大切です。そのための行動を「屋内避難」と言います。

### 屋内避難（建物の中に入る）

放射性物質を含む空気を吸い込むことを防ぐと同時に、放射性プルームからの外部被ばくを軽減します。「屋内避難」指示が出たら、自宅や職場、最寄りの公共施設などの建物の中に速やかに入り、次の指示があるまで外出は控えましょう。

エアコンや換気扇など、外気と空気を循環させるものを止める。



外出から帰ったら顔や手を洗い、うがいをする。



ドアや窓はすべて閉める。



外出時の衣服を着替え、着替えた衣類はビニール袋に入れて保管する。



テレビやラジオなどの新しい情報をチェックする。



電話での問い合わせは控える。



食品はフタをしたり、ラップをかけるなどして冷蔵庫で保管する。



# 避難と準備

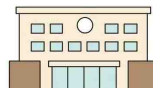
「避難」は、災害の状況や目的によって行動が異なります。そこで、避難の基本を知り、いざというときに、より安全な行動がとれるよう備えましょう。

## 在宅避難について

避難って何すればいいの？

小中学校など避難所に行くことだけが避難ではありません。「避難」とは「難」を「避」けること。下の4つの行動があります。

行政が指定した避難場所への立退き避難



小学校・中学校

自ら携行するもの  
・マスク  
・消毒液  
・体温計  
・スリッパ等

安全な親戚・知人宅への立退き避難

普段から災害時に避難することを相談しておきましょう。  
※ハザードマップで安全かどうかを確認しましょう。



普段からどう行動するか決めておきましょう

安全なホテル・旅館への立退き避難



通常の宿泊料が必要です。事前に予約・確認しましょう。

屋内安全確保



豪雨時の屋外の移動は車も含め危険です。やむをえず車中泊する場合は、浸水しないよう周囲の状況などを十分に確認してください。



# 避難と準備

## 避難するとき



地震と風水害では避難行動が異なり、避難場所もそれぞれに設置されます。また、災害直後は「指定緊急避難場所」、その後の避難生活を送る場合は「指定避難所」などとなります。日ごろから、このハンドブックに備え付けてある避難マップを確認し、災害時に安全で確実な避難ができるよう準備しておきましょう。



### 地震の場合

<b>地震発生</b>	<b>揺れがおさまる</b>	<b>避難の判断</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 落ち着いて自分の身を守る。</li> <li>● ドアや窓を開けて逃げ道を確保する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● すみやかに火の始末をする。(コンセントやガスの元栓の処理も忘れずに)</li> <li>● 余震に注意しながら、隣近所の安全を確認する。</li> <li>● ラジオなどで正しい情報を確認する。</li> </ul>	<p><b>危険あり</b> 指定緊急避難場所へ避難 隣近所で声をかけ、自力で避難できない人を支援するなど、助け合いながら避難しましょう。</p> <p><b>危険なし</b> 自宅生活の継続</p>

### 風水害の場合

<b>大雨発生</b>	<b>早めの避難</b>	<b>緊急避難</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● テレビやラジオで正確な情報を収集する。</li> <li>● 一宮市など行政から発表される避難情報(高齢者等避難、避難指示)に注意しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 避難の方法には「水平避難」「垂直避難」「待避」の3種類があり、状況に応じて適切な判断をしましょう。</li> <li>● 「水平避難」の場合は、近所で声を掛け合って、早めに指定緊急避難場所へ避難することが重要です。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 大雨や洪水などで自宅が浸水して危険な場合は、避難所への道も浸水している可能性も大きいので、無理して避難所へ向かわず、自宅や近所の2階など、少しでも安全を確保できる場所に緊急避難してください。</li> </ul>

身の危険を感じて自主避難する場合は、災害対策本部に連絡を

体が不自由な方や高齢者など自力で避難できない方の避難援助

問い合わせ

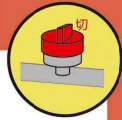
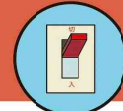
災害対策本部  
☎ **0586-72-1330**  
(災害対策本部設置時のみ)  
※災害時は、夜間や閉庁時でも職員が待機しています。  
一宮市総合政策部危機管理課  
☎ **0586-28-8959**

### 防災のメモ

避難の前に確認、二次災害を防止しよう。

避難の際、火災などの二次災害を防止するために、家を空ける前には以下のことを確認しましょう。

- 空き巣や火災の延焼を防ぐために、家の戸締まりを忘れずに!
- 家を出るときには、ガスや水道の元栓を閉めましょう。
- 避難の際に停電していた場合は、電気が復旧したときに、倒れた電化製品に通電して火災が発生することがあります。電気のブレーカーは必ずOFFにして避難しましょう。



### 避難所の種類とポイント

<b>指定緊急避難場所</b> 災害が発生、または発生する恐れがある場合、その危険から命を守るために緊急避難する施設・場所。災害の種類に応じてあらかじめ指定された避難場所。		<b>避難所</b> 自宅などに住むことができない方が、一定期間、避難生活をするための施設。	
<b>地震発生時</b>	<b>風水害発生時</b>	<b>指定避難所</b>	<b>補助避難所</b>
地震発生時に、周囲の建物や建築物の倒壊から身を守るために緊急避難する場所です。	河川はん濫による洪水や浸水などの被害が予想される場合に、水害から命を守るために緊急避難する施設です。	災害により自宅に戻れなくなった場合に、一定期間、避難生活するための施設です。多くの避難者をただちに受け入れるための資機材や非常用通信手段の整備を行い、食糧・生活必需品の配布などの救援活動の中心的な役割を果たす避難所として市が施設を指定します。	指定避難所だけでは対応できない場合に、補助的な避難所として利用することを想定している施設です。



### 災害用伝言ダイヤル 171

一般電話、公衆電話、携帯電話から利用可能

大規模災害時にNTTが提供する音声伝言板です。録音は、1伝言あたり30秒以内、保存は48時間です。(蓄積できる本数は提供時に決定します。)

#### 利用方法

171にダイヤルする。つながったら「ガイダンス」に従って、伝言の録音・再生を行います。



#### 伝言の録音

- 1 171にダイヤル→「ガイダンス」
- 2 1を押す→「ガイダンス」
- 3 録音した人・家の電話番号(市外局番から)を押す。



#### 伝言の再生

- 1 171にダイヤル→「ガイダンス」
- 2 2を押す→「ガイダンス」
- 3 録音を聞きたい人・家の電話番号(市外局番から)を押す。



NTT伝言ダイヤル以外にも、携帯電話事業者各社が提供する、文字による伝言板や災害用伝言板機能を使えるSNSサイトもあります。大切なのは、どんな状況でも確実に連絡が取り合えること。家族みんなに最適な方法を決めておきましょう。





## 避難と準備

# 避難所の生活



避難所は、地域の人々の安全を確保し、生活を再建するための地域の防災拠点として機能します。  
 避難所を利用する場合は、ルールを守るよう心がけるとともに、  
 当番に参加するなど避難所の運営に協力するようにしましょう。

## 避難所での生活支援

避難所は、災害で住居に被害を受けた人や、電気、水、ガスなどライフラインの機能が低下して生活が困難になった人が生活できるよう必要な支援を行う場所です。  
 自宅など、避難所以外の場所に滞在する人でも、生活に支援が必要な場合は利用できます。



生活場所の提供

水・食糧、物資の提供

衛生的環境の提供

生活・再建情報の提供

避難所は、避難所を利用する人全員が協力して運営します。

年齢や性別に関係なく、避難所を利用する人々で役割分担をし、より多くの人が避難所の運営に参加するようにしましょう。



## 避難所利用の際は、必ず家族（世帯）ごとに情報登録

自宅など避難所以外の場所に滞在する被災者も含め、避難所を利用するすべての人の情報を登録します。  
 障害者、難病・アレルギー・その他慢性疾患のある方、妊娠中や乳幼児を連れている方、宗教上の理由や言語などで特に配慮が必要な方などは登録の際に申し出ます。  
 避難所を退所する場合は、必ず受付に申し出ましょう。

（様式39） 避難所入居者票

氏名	性別	年齢	住所	電話番号	備考
山田 太郎	男	45	〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1	03-1234-5678	
山田 花子	女	42	〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1	03-1234-5678	
山田 次郎	男	15	〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1	03-1234-5678	
山田 美咲	女	12	〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1	03-1234-5678	
山田 健太	男	8	〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1	03-1234-5678	
山田 真由美	女	5	〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1	03-1234-5678	

犬や猫などのペット情報も登録しましょう。



【別紙2】 ペット登録台帳

ペット名	種類	性別	年齢	登録日	登録者	備考
プー太郎	犬	♂	3歳	2023.05.01	山田太郎	
ミモちゃん	猫	♀	2歳	2023.05.01	山田花子	

## 防災のメモ

### 避難所は、地域の防災拠点

避難所は、自宅など避難所以外の場所に滞在する被災者も含めた生活支援を行う地域の拠点施設として、一宮市の災害対策本部から必要な支援を受けて運営されます。食糧や物資などの配給を受けるため、一宮市の災害対策本部と定期的に連絡をとることはもちろん、保健師、福祉部門や衛生部門の職員などの支援、被災者の心身の健康管理も行います。



## 避難所での生活のルール



### 防火

出入口や階段、通路などに、避難の妨げとなるような物を置かないようにしましょう。  
 ストープなどの暖房器具は転倒防止をし、燃えやすいものから離れた場所で使用しましょう。使用の際は、換気にも注意します。



### 運営

避難所の運営に必要なことを話し合うため、利用する人の代表者などで避難所運営委員会を組織します。  
 具体的な業務は、避難所を利用する人などで編成する各運営班が行います。積極的に参加するようにしましょう。

### 総合受付

避難所には総合受付が設けられ、各種手続きや相談受付を行います。



### 食糧・物資

配給は、避難所以外の場所に滞在する避難者にも等しく行われます。  
 避難所に入る際には正しく登録しましょう。



### トイレ

避難所の利用者全員が清潔に使用するよう心がけましょう。  
 トイレの清掃は、避難所を利用する人が交代で行います。



### ごみ

家族のごみはまとめておき、分別して指定された場所へ出しましょう。



### たばこ・酒

避難所の敷地内は禁煙です。飲酒も控えましょう。



## 避難所生活とペット

他の利用者の理解と協力のもと、責任を持って飼育し、利用者全員が快適に暮らせるよう心がけましょう。



- ペットは指定の場所につなぐ、または檻（ケージなど）の中で飼う。
- 飼育場所は飼い主が常に清潔にし、必要に応じて消毒する。
- ペットの食糧は原則として飼い主が用意する。
- 屋外の指定された場所で排便させ、後始末もしっかりと。
- 運動やブラッシングは、必ず屋外で行う。

日頃からの備え

- 迷子札、マイクロチップをつける。
- ケージに馴らすなどのしつけ。
- 持病のあるペットの薬のメモ。







# 避難と準備

## 避難行動要支援者への対応



「避難行動要支援者」とは、高齢者、障害者、外国人などの要配慮者のうち、災害から自分の身を守るために安全な場所に避難するなどの、災害時の行動を取るのに支援を必要とする人たちです。  
過去の災害では、高齢者が被害者の中で高い割合を占めています。  
被害を減らすために、地域の防災活動において、避難行動要支援者の支援体制づくりが重要な課題となっています。

### 避難支援のポイント

 <p><b>高齢者・病人など</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 複数の人で対応します。</li> <li>● 緊急のときは、おぶって避難します。</li> </ul>	 <p><b>肢体の不自由な方</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 障害に合わせた誘導方法を確認します。</li> <li>● 車椅子の場合、階段は必ず3人以上で援助をして上りは前向き、下りは後ろ向きで移動します。</li> </ul>
 <p><b>目の不自由な方</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 「お手伝いしましょうか」などと、まず声をかけましょう。</li> <li>● 誘導するときは、杖を持ったほうの手を取らない。肩や腕を貸す形で、半歩くらい前をゆっくりと。</li> </ul>	 <p><b>耳の不自由な方</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 話すときは近くで相手に顔を向け、口は大きくはっきり動かして話します。</li> <li>● わからないようであれば、紙とペンで筆談を。手のひらに指先で字を書いて筆談することも有効です。</li> </ul>
<p><b>知的障害や精神障害のある方</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 落ち着いて行動できるよう、穏やかな声で安心できるような声かけで避難誘導してください。</li> <li>● 1人での対応が難しい場合は、応援を呼んでください。</li> <li>● パニックを起こしているときは、優しく声をかけ、できるだけ静かな空間に誘導し、落ち着くまで見守ってください。怒ったり、力づくで抑えることは逆効果です。</li> <li>● 避難するときは、具体的な言葉で指示し、一緒に行動してください。</li> </ul>	<p><b>外国人</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 日本語がある程度理解できる人であれば、避難所までのルートなど必要な情報を提供します。</li> <li>● 日本語がほとんど理解できない人の場合、周囲が避難所まで誘導する必要があります。</li> </ul>  <p>P.32-P.33の5カ国語版「命を守るために、これだけは覚えよう!」を活用してください。</p>

● **災害時たすけあい隊(災害時要援護者支援制度)**  
市では、災害時の避難の際に支援が必要な方を台帳に登録する「災害時たすけあい隊(災害時要援護者支援制度)」を実施しています。登録条件など詳しくは、**一宮市福祉総務課 ☎0586-28-9015** またはお近くの民生委員・児童委員までお問い合わせください。

### 非常連絡先

	会社名	電話番号		名前	電話番号
電気			学校		
ガス			町内会		
電話					

## わが家の防災メモ

救助や避難に役立ちます!   
コピーして、家族全員が保管しておきましょう。

大切な個人情報が含まれています。取り扱いには十分に注意しましょう!

	あなたのこと	家族のこと	家族のこと	家族のこと	家族のこと	家族のこと
氏名						
続柄						
生年月日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
性別	男・女	男・女	男・女	男・女	男・女	男・女
血液型	型 + -	型 + -	型 + -	型 + -	型 + -	型 + -
身長・体重	cm kg	cm kg	cm kg	cm kg	cm kg	cm kg
携帯電話番号						
メールアドレス						
職場・学校名						
職場・学校の電話番号						

家族の避難場所*1		家族の避難所*2	
-----------	--	----------	--

\*1 避難場所は、緊急に命をを守るための場所です。

\*2 避難所は住宅を失った場合に一定の期間、避難生活をする場所で、お近くの小中学校の屋内運動場や武道場になります。

親戚・知人の氏名		親戚・知人の電話番号	
----------	--	------------	--

その他、家族のかかりつけの病院(電話番号)や疾病歴・アレルギー・常備薬など

ペットの名前			
種類		性別	
生年月日	年 月 日	体重	kg
習慣・特徴			
持病・アレルギー			

避難と準備

避難と準備

# 命を守るために、これだけは覚えよう！

**English** To protect yourself, remember this!

**中文** 记住以下几点，保护您的生命！

**Português** Para proteger sua vida, aprenda ao menos isso!

**한국어** 생명을 지키기 위해, 이것만은 기억하십시오.

## 地震が起きたら、 まず低く！頭を守って！じっとする！

**English** If an earthquake hits : Get down! Protect your head! Remain still!

**中文** 发生地震了，首先要蹲下来！保护头部！静等！

**Português** Quando acontecer um terremoto, Primeiro abaixe-se! Proteja sua cabeça! Não se mova!

**한국어** 지진이 발생하면, 먼저 몸을 낮추자! 머리를 보호하자! 가만히 있자!

### [シェイクアウト訓練]

地震が起こったときに、身を守るための基本的な行動です。いざというときのために、自宅にいるときだけでなく、外出先などでも練習するようにしましょう。



## 食糧は3日以上備えましょう

**English** Always have 3 or more days worth of food and water ready.

**中文** 准备好足够三天以上吃的粮食

**Português** Reserve alimentos para mais de 3 dias.

**한국어** 식료품은 3일분이상 준비하십시오.

### [ローリングストック法]

いつも使う食べものや飲み物を多めに買って置いて、使った分を買って足しておくことにより、消費期限切れすることなく備えることができます。



## 避難するときは、近くの小・中学校へ

**English** If you need to evacuate, proceed to the nearest elementary or junior high school.

**中文** 到附近的小学或中学去避难

**Português** Quando for se refugiar, vá para as escolas (primário ou ginásio) mais próximas.

**한국어** 대피할 때는, 가까운 초·중학교로.

### [小・中学校は指定避難所になっています]

大きな地震が起こったときには、防災資機材が備わっている「指定避難所」へ避難しましょう。



## 水が来たら、高いところへ逃げる

**English** If water is coming, move to higher ground.

**中文** 发大水了，往高处跑

**Português** Caso haja inundação, fuja para um lugar alto.

**한국어** 물이 차오르면, 높은 곳으로 피할 것.

### [命を守る最低限の行動]

危険が迫っているときは、避難所への移動(水平避難)だけでなく、高い場所へ移動(垂直避難)し、命を守る行動が必要な場合もあります。



# 家庭で準備するもの



非常用品は、状況に合わせて2種類を用意します。  
家族の人数、構成に合わせて余裕を持った準備を心がけましょう。

すぐに持ち出せる

## 非常持出品

できれば、家族全員に1つずつリュックサックを用意します。  
とっさに持ち出せるよう、目につくところに備えておきましょう。

- |   |                                    |  |
|---|------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 貴重品・現金         | <input type="checkbox"/> タオル       | <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー・ウェットティッシュ |
| <input type="checkbox"/> 免許証・健康保険証・権利証書 | <input type="checkbox"/> 懐中電灯・予備電池 | <input type="checkbox"/> 下着・着替え              |
| <input type="checkbox"/> 携帯電話・充電器       | <input type="checkbox"/> ホイッスル     | <input type="checkbox"/> ビニール袋               |
| <input type="checkbox"/> 飲料水            | <input type="checkbox"/> 小型ナイフ     | <input type="checkbox"/> 筆記用具(油性ペン)          |
| <input type="checkbox"/> 非常食            | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ     | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ             |
| <input type="checkbox"/> ヘルメット・防災ずきん    | <input type="checkbox"/> マッチ・ライター  | <input type="checkbox"/> スリッパ                |
| <input type="checkbox"/> 軍手             | <input type="checkbox"/> 予備のメガネ    | <input type="checkbox"/> 医薬品                 |
| <input type="checkbox"/> マスク            | <input type="checkbox"/> 雨具・雨合羽    | <input type="checkbox"/> 除菌スプレー・感染症対策用品      |

自宅または避難先での避難生活に備える

## 非常備蓄品

救援物資が届くまで自活できるよう、食糧品、  
消耗品は一人3日以上、できれば1週間分を用意しましょう。

- |  |                                       |  |
|--|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 缶詰・レトルト食品     | <input type="checkbox"/> 毛布・寝袋・タオルケット | <input type="checkbox"/> 生理用品・介護用品など     |
| <input type="checkbox"/> お菓子類          | <input type="checkbox"/> マット・シート      | <input type="checkbox"/> 洗面用具・石けん        |
| <input type="checkbox"/> インスタント食品・スープ類 | <input type="checkbox"/> トイレットペーパー    | <input type="checkbox"/> 卓上コンロ・予備のガスボンベ  |
| <input type="checkbox"/> わりばし、紙のコップ・皿  | <input type="checkbox"/> 折りたたみ式ポリタンク  | <input type="checkbox"/> キッチン用ラップ・アルミホイル |
| <input type="checkbox"/> 飲料水           | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ        | <input type="checkbox"/> ゴミ袋             |
| <input type="checkbox"/> 下着・衣類(ジャージなど) | <input type="checkbox"/> 鍋・やかん        | <input type="checkbox"/> 裁縫セット・工具類       |



### 乳幼児のいる家庭 (3日~1週間分を目安に)

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> ベビーフード        | <input type="checkbox"/> おやつ             | <input type="checkbox"/> 母子手帳          |
| <input type="checkbox"/> ほ乳びん          | <input type="checkbox"/> おむつ(圧縮袋に入れておく)  | <input type="checkbox"/> おもちゃ(音が出ないもの) |
| <input type="checkbox"/> スティックタイプの粉ミルク | <input type="checkbox"/> おしりふき・ウェットティッシュ |  |



### ペットのいる家庭 (3日~1週間分を目安に)

- |   |   |                                     |
|---|---|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> フード、飲料水、食器     | <input type="checkbox"/> バスタオル、くし、ブラシ、ガムテープ | <input type="checkbox"/> 動物の写真、健康メモ |
| <input type="checkbox"/> 排泄用品、猫砂、ペットシート | <input type="checkbox"/> キャリーバッグ、簡易ケージ      | <input type="checkbox"/> 引き綱、首輪、迷子札 |