

早めの避難があなたの命を救います

長柄町役場 ホームページ

<https://www.town.nagara.chiba.jp/>



長柄町防災メール

登録アドレス [nagara-town@raiden2.ktaiwork.jp](mailto:nagara-town@raiden2.ktaiwork.jp)

※上記メールアドレスに空メールを送り、返信されたメールに記載されている手順に従って登録をしてください。バーコード対応の携帯電話をご利用の場合、右図からアドレスを読み取ることができます。



インターネットを利用した防災情報

銚子地方気象台

千葉県の天気予報、注意報・警報の発表状況、台風情報、地震情報など  
<https://www.jma-net.go.jp/choshi/>



千葉県防災ポータルサイト

千葉県の防災情報、ハザードマップ、避難所情報、交通情報、ライフライン情報など  
<http://www.bousai.pref.chiba.lg.jp/portal/>



Yahoo! 防災速報

<https://emg.yahoo.co.jp>

ios版



Android版



東京電力パワーグリッド 千葉県の停電情報

千葉県の停電情報  
<http://teideninfo.tepco.co.jp/html/12000000000.html>



☎ 0120-995-007 (停電・電柱・電線など設備に関するお問い合わせ)

東電パワーグリッドコンタクトセンター

「LINE」からサービスエリア内で発生している停電情報や雨雲・雷雨情報をご確認いただけるのと同時に、ご自宅の電気のトラブルや電線の断線および樹木接触等に関するお問い合わせが可能です。



NTT東日本 故障受付サービス

固定電話から：113 固定電話以外：0120-444-113

長生郡市広域市町村圏組合 水道部

長生郡市内の給水事業について  
<http://www.chouseisuidou.jp/index.html>  
0475-23-9491

発行：長柄町役場 総務課 TEL:0475-35-2111(代)  
制作：株式会社ゼンリン 千葉営業所 TEL:043-261-0043  
作成：2020年(令和2年)11月

この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の50万分の1地方図、2万5千分1地形図及び電子地形図25000を使用した。(承認番号 平成29情使、第444-1644号)  
この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の数値地図50mメッシュ(標高)を使用した。(承認番号 平成29情使、第445-819号)  
この地図の作成にあたっては、長柄町長の承認を得て、同町発行の1/2500長柄町地形図を使用して調製したものである。(長企第418号)

# 長柄町 総合 防災 マップ



長柄町





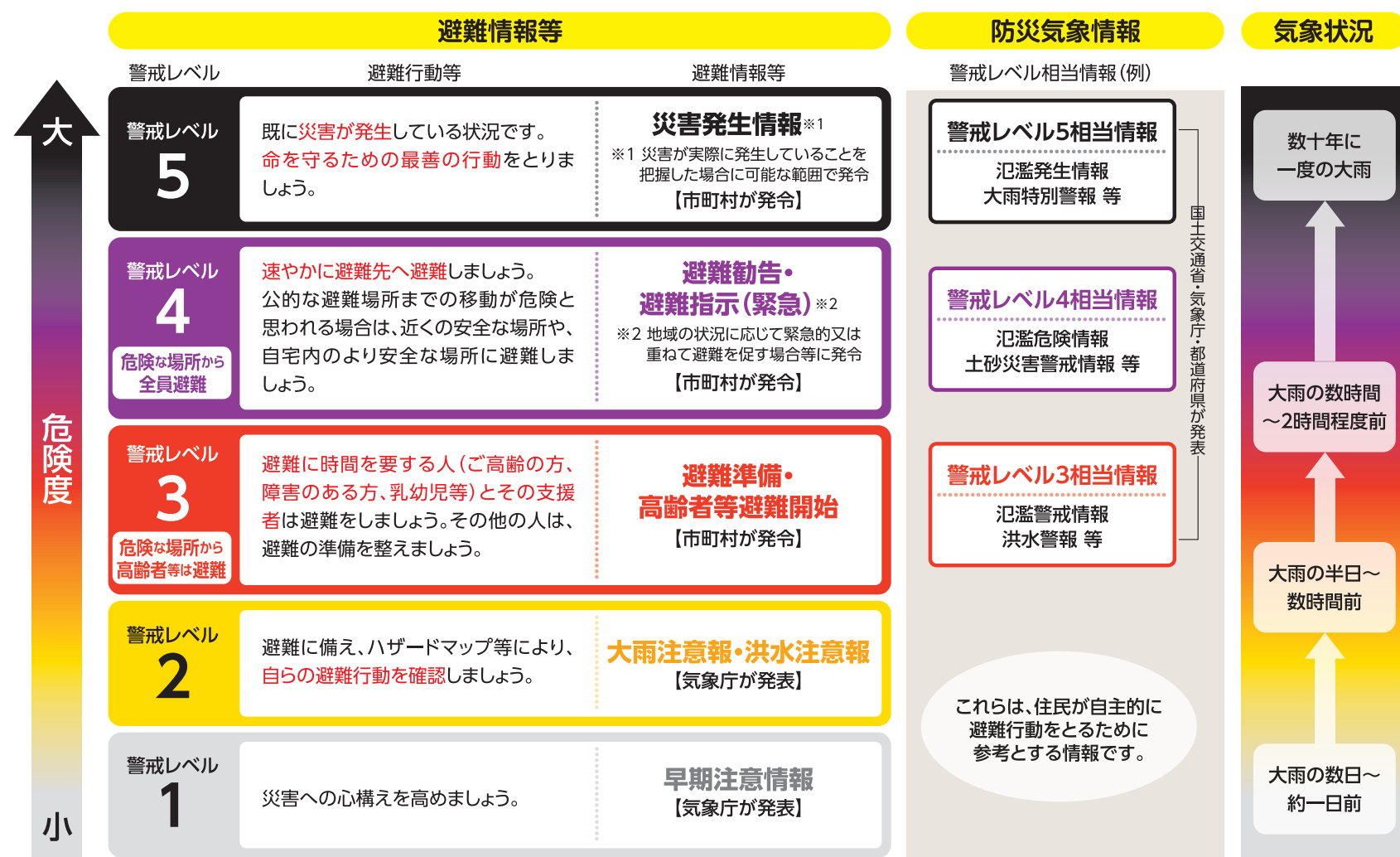
# 目次

避難所等		応急手当	10
避難に関する情報	1	揺れやすさマップ	11
普段からの備え	2	長柄町全体図	12・13
地域の防災対策	3	長柄町防災マップ	14～33
風水害等に備えて	4～7	備蓄品および非常時持ち出し品	34
地震に備えて	8	わが家の防災対策	35
火災に備えて	9	わが家の防災メモ	36

# 避難に関する情報

## 町が出す避難情報と国や県が出す防災気象情報

洪水や土砂災害、河川の氾濫などの際に、5段階の「警戒レベル」を用いた避難勧告や避難指示(緊急)などの避難情報を発信します。警戒レベル3【避難準備・高齢者等避難開始】や警戒レベル4【避難勧告・避難指示(緊急)】等が発令された際には、危険な場所から速やかに避難行動をとりましょう。



# 避難所等

名称	所在地	電話番号	地図座標
福祉センター	桜谷712	30-7200	マップ8-G-2
公民館	桜谷690	35-3242	マップ8-H-2
町民体育館	鶯谷870、鶯谷879-3	—	マップ8-E-3
長柄中学校	山根1500	35-3104	マップ6-B-1
日吉小学校	長富101	35-2507	マップ8-H-2
都市農村交流センター	山之郷70-15	35-0055	マップ2-B-5
梅乃木荘	刑部5	—	マップ7-G-4
千葉県少年自然の家	針ヶ谷1591-40	35-1131	マップ5-D-5
皿木青年館	皿木171	35-2939	マップ1-H-6

名称	所在地	電話番号	地図座標
福祉センター	桜谷712	30-7200	マップ8-G-2

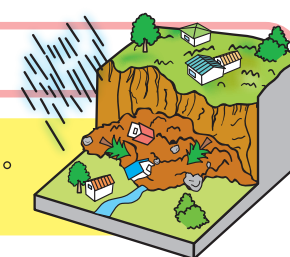
名称	所在地	電話番号	地図座標
福祉センター	桜谷712	30-7200	マップ8-G-2

名称	所在地	電話番号
公立長生病院	茂原市本納2777	34-2121
塩田記念病院(令和3年4月運用予定)	国府里550-1	35-0099

## 特別警報

- 尋常でない大雨や津波等が予想されています。
- ただちに身を守るために最善を尽くしてください。
- 重大な災害が起こる可能性が非常に高まっています。
- 特別警報が出てからの避難では遅いです。



## 特別警報の発表基準

現象の種類	基準
大雨	台風や集中豪雨により数十年に一度の降水量となる大雨が予想され、若しくは、数十年に一度の強度の台風や同程度の温帯低気圧により大雨になると予想される場合
暴風	暴風が吹くと予想される場合
高潮	高潮になると予想される場合
波浪	高波になると予想される場合
暴風雪	数十年に一度の強度の台風と同程度の温帯低気圧により雪を伴う暴風が吹くと予想される場合
大雪	数十年に一度の降雪量となる大雪が予想される場合
津波	高いところで3メートルを超える津波が予想される場合(大津波警報を特別警報に位置づける)
火山噴火	居住地域に重大な被害を及ぼす噴火が予想される場合(噴火警報(噴火警戒レベル4以上)及び噴火警報(居住地域)*を特別警報に位置づける)
地震(地震動)	震度6弱以上の大きさの地震動が予想される場合(緊急地震速報(震度6弱以上)を特別警報に位置づける)

\*噴火警戒レベルを運用している火山では「噴火警報(居住地域)」「噴火警戒レベル4または5」を、噴火警戒レベルを運用していない火山では「噴火警報(居住地域)」「キーワード:居住地域厳重警戒」を特別警報に位置づけています。



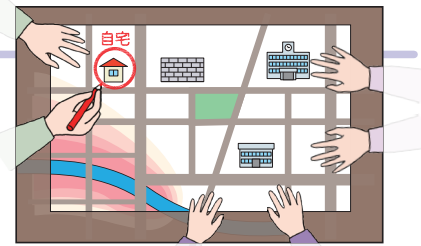
# 普段からの備え

## ハザードマップの使い方

このハザードマップには、普段から災害リスクを認識したうえで、自分が知っておくべき「危険箇所」、「避難所」、「避難経路」、「家族との連絡方法」などの必要な情報を書き込んで、「自分だけのハザードマップ」を作成しましょう。

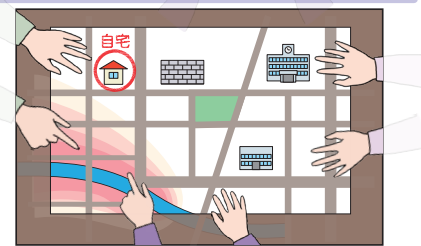
### 1 自分の位置を確認する

まず、自宅の位置に印をつけましょう。



### 2 浸水や土砂災害などの危険な場所を確認する

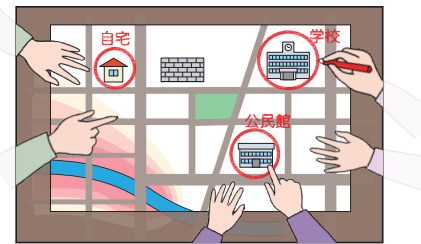
洪水による浸水被害や土砂災害が想定される範囲は、地図面に色分けして表示されています。自宅周辺でこれらの危険な場所を確認してください。



### 3 避難場所を確認する

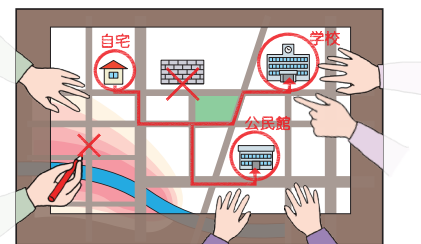
地図には町の避難所が記載されています。自宅から最寄りの避難所の「位置」と「名前」のほかに、どのような災害が起こった時に避難できるのか確認しておきましょう。

※災害の種類によっては利用できない施設があります。



### 4 安全な避難経路を考える

自宅からの最寄りの避難所(3で決めた場所)までの避難経路を考えて書き込んでおきましょう。その際にできるだけ「浸水の危険性がある場所」や「ブロック塀等の危険な場所」を避けて設定しましょう。



### 5 災害時の対応の仕方を話し合う

「自宅周辺の危険箇所」、「避難所」、「避難経路」、「避難の仕方」などについて、家族やご近所の方とあらかじめ話し合っておきましょう。危険が迫った時、自ら避難できる様にしておくことが重要です。

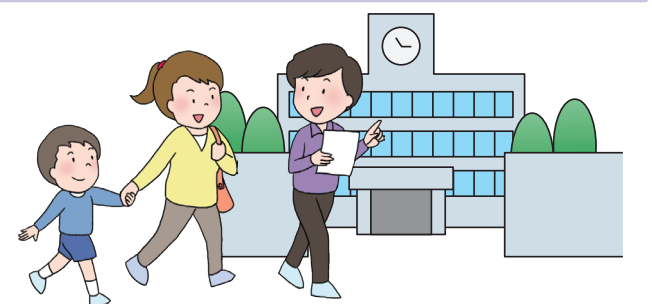
また、支援が必要な方の避難支援や避難の手段などについて話し合っておくことも重要です。



### 6 自分たちの目で避難経路を確認する

2から5までで確認した避難所や避難経路について、実際に家族や近所の人たちと歩いてみましょう。

その際に施設や避難経路の安全性や注意点を確認して記録しておきましょう。



### 7 非常時持ち出し品を準備しておく

「非常時持ち出し品リスト」を参考に、避難するときのために持ち出し品について話し合い、必要なものを準備しておきましょう。



# 地域の防災対策

## 自助・共助・公助の連携(相互協力)

自らの身は自ら守ることで。主に事前の防災対策から、他人に頼れない発災時に、災害での命を左右するのは、自助努力にかかっています。

個人や一家庭の力だけではどうにもならない状況において隣近所同士で助けあうことです。特に、発災直後から避難や後片付けの段階では、必要となります。

### 自助

自分や家族

- 家具の固定、住まいの耐震化
- 飲料水、食料品の備蓄 など

### 共助

隣近所、自主防災組織、災害ボランティアなど

- 防災訓練の実施
- 地域に住む要配慮者に対する支援 など

### 公助

市区町村、都道府県、国、消防、警察、自衛隊など

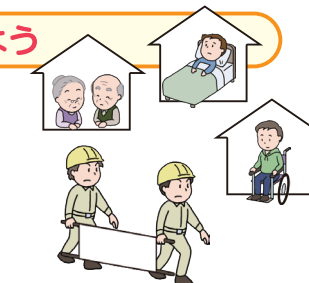
町民の力では、どうにもならない状況での最後の受け皿といえるでしょう。避難所運営をはじめ被災生活から、仮設住宅や給付金など、生活再建段階で力となります。

- 防災対策の推進
- 自助、共助に対する支援 など

## 要配慮者のために

### 災害のとき支援が必要な人に優しく接しよう

突然起きる災害のときに、大きな被害を受けやすいのは要配慮者と呼ばれる人たちです。要配慮者とは、高齢者や子ども、障がいのある人、外国人など配慮が必要な人たちのことです。いざというときは地域のみんなで協力して要配慮者を支援しましょう。



### 高齢者・病人

あらかじめ支援者を決め、複数人に対応し、車いすや担架を使うほか緊急時はおぶって避難します。



### 要配慮者になったつもりで防災環境の点検を

目や耳の不自由な人や外国人に向けた警報・避難方法が正しく伝えられるのか、放置自転車などの障害物は無いかなど、日ごろからの点検が大切です。



### 目の不自由な人

まずは声をかけ、誘導するときは腕を貸してゆっくりと歩きます。できるだけ状況を言葉にして伝えましょう。



### 避難するときはしっかり誘導する

一人の避難行動要支援者\*に複数の住民が支援していかなく、具体的な救援体制を決めておきましょう。隣近所での助け合いがとて大切で。\*要配慮者のうち、避難する際に特に支援が必要な方を避難行動要支援者といいます。



### 耳の不自由な人

お互いに顔が向き合う形で、大きく口を動かして話しかけます。伝わりにくい場合は、身ぶり・筆談で伝えます。



### 困ったときこそ温かい気持ちで

非常時こそ、不安な状況に置かれている人に優しく接することが大切です。困っている人や要配慮者には思いやりの心を持って支援しましょう。



### 車いす利用者

階段では2人以上で援助し、昇りは前向き、降り後は後ろ向きに移動します。1人の時はおぶって避難します。



### 日ごろから積極的なコミュニケーションをとりましょう

災害のときに円滑な支援活動をするために、日ごろからコミュニケーションをとっていることがとても大切です。



### 旅行者・外国人

孤立させないように話しかけます。通じない場合は、身ぶり手ぶりで伝え、道順などは手で方向を示します。





# 風水害等に備えて

## 大雨情報をキャッチ! こんなときのわが家の安全対策



### 大雨注意報・警報・特別警報(浸水害・土砂災害)の発表基準

下記に併せて、洪水注意報・洪水警報が発令されます。

<b>大雨注意報</b>	大雨によって災害が起こるおそれがあると予想される場合
<b>大雨警報</b>	大雨によって重大な災害が起こるおそれがあると予想される場合
<b>大雨特別警報</b>	台風や集中豪雨により数十年に一度の降雨量となる大雨が予想され、若しくは数十年に一度の強度の台風や同程度の温帯低気圧により大雨になると予想される場合

### 雨の強さと降り方 (単位:mm/時)

10以上~20未満	20以上~30未満	30以上~50未満	50以上~80未満	80以上~
「やや強い雨」 「ザーザーと降る」 雨の音で話し声がよく聞き取れない。	「強い雨」 「どしゃ降り」 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。	「激しい雨」 バケツをひっくり返したような激しい雨。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。	「非常に激しい雨」 滝のように降り、あたりが水しぶきで白くなる。マンホールから水が噴出する。がけ崩れが起こりやすい。多くの災害が発生する。	「猛烈な雨」 息苦しくなるような圧迫感があり、恐怖を感じる雨。雨による大規模な災害の発生する恐れが強く、厳重な警戒が必要。

### 台風

日本には毎年多数の台風が接近あるいは上陸し、たびたび大きな被害をもたらします。台風の接近が予想される際は、台風情報に十分注意し、被害のないように備えることが必要です。

#### 台風の大きさや強さの目安

大きさ	風速15m/秒以上の半径		強さ	最大風速(m/秒)	
	大型(大きい)	500km以上~800km未満		強い	33m/秒以上~44m/秒未満
	超大型(非常に大きい)	800km以上~	非常に強い	44m/秒以上~54m/秒未満	
			猛烈な	54m/秒以上~	

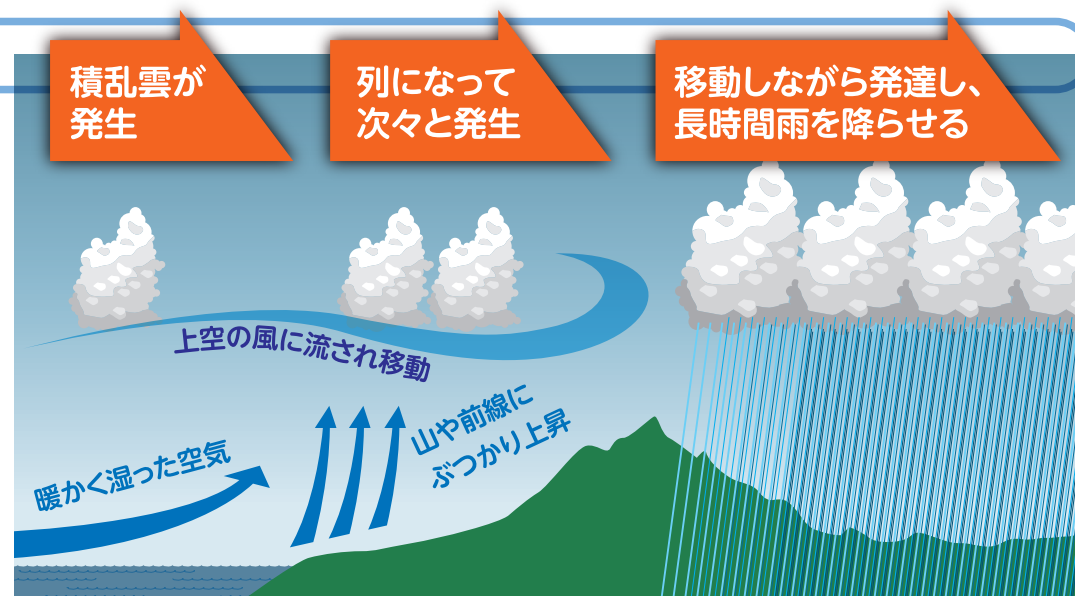
### 集中豪雨

集中豪雨は、前線や低気圧などの影響や雨を降らせやすい地形の効果によって、積乱雲が同じ場所で次々と発生・発達を繰り返すことにより発生します。激しい雨が数時間にわたって降り続き、河川の氾濫や土砂災害などによる大きな被害をもたらすことがありますので、気象情報に十分注意し、万全の対策をとることが必要です。

- ラジオやテレビなどの気象情報に注意をする。
- 非常持ち出し品を準備しておく。
- 飲料水や食料を最低でも3日分、できれば1週間分確保しておく。
- 町や防災関係機関の広報をよく聞いておく。
- 早く帰宅し、家族と連絡を取り、非常時に備える。
- 危険な地域では、いつでも避難できるよう準備をする。
- 停電に備え懐中電灯や携帯ラジオを用意する。
- 浸水に備えて家財道具は高い所へ移動する。

### 線状降水帯とは

次々と発生する発達した雨雲(積乱雲)が列をなした、組織化した積乱雲群によって、数時間にわたってほぼ同じ場所を通過または停滞することで作り出される、線状に伸びる長さ50~300km程度、幅20~50km程度の強い降水をとまなう雨域。線状降水帯の多くは暖候期に発生し、大きな災害の要因となる集中豪雨を引き起こすことがあります。



### 水害時の心得

#### 被害の軽減

扉の下の隙間から污水が入ってくるので、「土のう」や板などで前面を囲み、タオルで隙間をふさぎます。また、ポリタンクなど軽い物は事前に屋内に移しましょう。



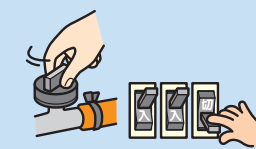
#### 避難の呼びかけに注意を

危険が迫った時には、防災行政無線や広報車などから避難の呼びかけをすることがあります。呼びかけがあった場合には速やかに近所に声掛けしながら避難しましょう。



#### 避難の前に確認を

避難する時は、電気のブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉め、床下の通気口などをふさぎ、戸締りを確認しましょう。



#### 避難所までの移動

車での避難は、歩行者・緊急車両の妨げになります。また、浸水すると動かなくなるので使わないようにしましょう。風雨が激しくなる前に車両または徒歩で避難しましょう。風雨が激しくなってきたときは浸水の恐れがあるので車両ではなく徒歩で避難しましょう。



#### 危険なところには近寄らない

切れた電線のそばなど、危険な場所に近寄らないようにしましょう。また、氾濫水には污水が混ざっているため、子供などがさわらないように気をつけましょう。



#### 動きやすい格好で

動きやすい服装で、軍手をはめ、ヘルメットがある場合はかぶり、はき物は水に浸かっても歩きやすいものを選びましょう。レインコートは上下が分かれているタイプで目立つ色のものがよいでしょう。



#### 水面下は危険です。2人以上で避難を

浸水した場所を歩く時は、長い棒を杖がわりにして、マンホールや側溝がないか水面下の安全を確認し、2人以上での行動を心がけましょう。



#### 歩ける深さ男性約70cm、女性約50cm

洪水の場合、歩ける深さは男性で約70cm、女性で約50cmまで。それ以上になったら高い場所で救助を待ちましょう。



### 川の氾濫等

雨量の増加によってもたらされる氾濫には、川から水があふれたり堤防が決壊して起こる「外水氾濫」と、街中の排水が間に合わず、地下水路などからあふれ出す「内水氾濫」の2タイプがあります。

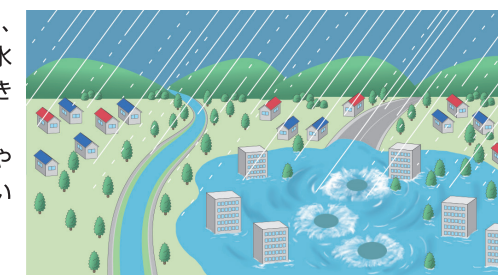
#### 外水氾濫

大雨の水が川に集まり、川の水かさが増し堤防を超える、あるいは堤防が決壊させて川の水が外にあふれておきる洪水。氾濫が起きると一気に水かさが増すので、最大の注意が必要。



#### 内水氾濫

その場所に降った雨水や、周りから流れ込んできた水がはけきれず溜まって起きる洪水。的確なタイミングで警報や避難勧告を出すのが難しいため、注意が必要。



### 浸水の深さについて

浸水の深さ	被害の状況
5.0m~10.0m未満	3階床上浸水~4階軒下浸水
3.0m~5.0m未満	2階床上~軒下浸水
0.5m~3.0m未満	1階床上~軒下浸水
0.5m未満	1階床下浸水

**最大浸水深**

- 5.0m~10.0m 未満の区域
- 3.0m~5.0m 未満の区域
- 0.5m~3.0m 未満の区域
- 0.5m 未満の区域

洪水ハザードマップでは、想定される浸水の深さを色別で示しています。



# 風水害等に備えて

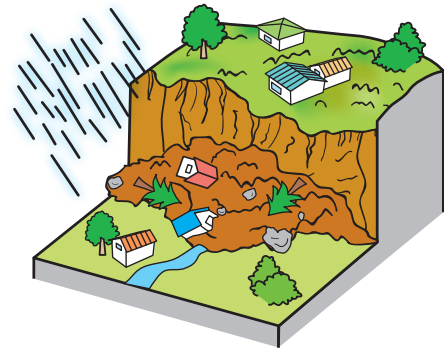
少しでも異常を感じたら、  
すぐに避難しましょう。

## 土砂災害の種類

突発的に発生し、すさまじい破壊力で一瞬にして多くの生命や財産を奪ってしまう土砂災害は、大きく3種類に分けることができます。

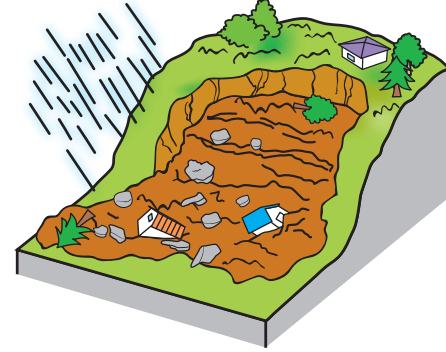
### がけ崩れ・山崩れ

地面にしみ込んだ水分が土の抵抗力を弱め、弱くなった斜面が突然崩れ落ちる。日本で最も多い土砂災害で、人家の近くでも発生するため、逃げ遅れて犠牲になる人も多い。



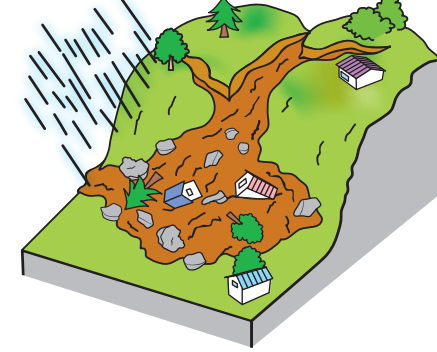
### 地すべり

脆弱な地質の土地に豪雨が降り、ゆるくなった斜面の一部が地下水の影響と重力で下方へ移動する現象。一度に広範囲で発生するために、住宅や道路などに大きな被害をおよぼす。



### 土石流

谷や斜面にたまった土や石、砂などが、大雨による水と一緒に一気に流れ出す。強大な威力と圧倒的なスピードで進行方向にあるものを次々とのみ込み、壊滅させていく。



### 土砂災害から身を守るために

土砂災害の危険がせまったときには、すばやく避難することが大切です。いつもと違う大雨が降っているときには、避難準備をし、避難する覚悟をしてください。以下のような事象はすでに土砂が流れ出ている可能性がありますので、垂直避難など命を守るための避難を開始してください。

- がけからの水がにごる
- 地下水やわき水が止まる
- 斜面がひび割れ、変形がある
- 小石が落ちてくる
- がけから音がする
- 異様なにおいがする

- 地面にひび割れができる
- 井戸や沢の水がにごる
- がけや斜面から水がふき出す
- 家やよう壁に亀裂が入る
- 家やよう壁、樹木、電柱が傾く

- 山鳴りがする
- 雨が降り続けているのに、川の水位が下がる
- 川の水がにごったり、流木が混ざったりする

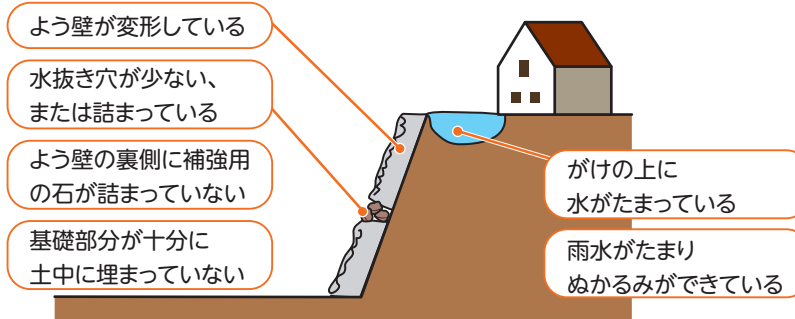
## 危険箇所をチェックしよう

勾配が30度以上あるがけは、大雨により崩れる危険性が高い場所です。また、がけや盛り土の崩落を防ぐためのよう壁も、その構造や築年数の経過によっては崩れる危険性があります。日ごろから家の周囲をよく見て、危険箇所がないかチェックしておきましょう。

### こんながけに注意!!



### こんなよう壁に注意!!



## 土砂災害警戒情報とは

土砂災害警戒情報は、大雨により土砂災害の危険度が高まった時に、気象庁と千葉県が共同で発表する情報です。情報は市町村単位で発表され、町の防災活動や避難勧告等の判断を支援し、住民の皆さんの自主避難の判断にも利用できます。自宅近くが土砂災害(特別)区域に指定されている場合は、非常に危険な状態になりますので、早目に避難をしましょう。

### 気象庁

<http://www.jma.go.jp/jp/dosha/>



### 千葉県土砂災害警戒情報システム

<http://dosyabo.bousai.pref.chiba.lg.jp/>



## イエローゾーン・レッドゾーン

### 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・土砂災害特別警戒区域は、土砂災害防止法に基づき、千葉県が指定しています。

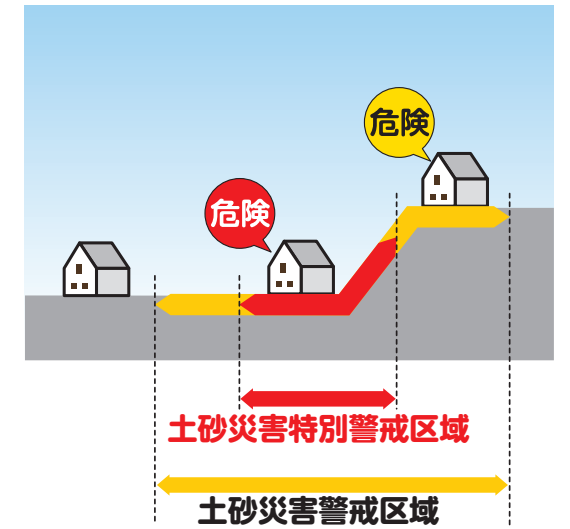
\*土砂災害警戒区域等における土砂災害防止対策の推進に関する法律

### 土砂災害警戒区域 (通称:イエローゾーン)

土砂災害が発生した場合に、住民等の生命または身体に危害が生ずるおそれがあると認められる区域。危険の周知、警戒避難体制の整備が行われます。

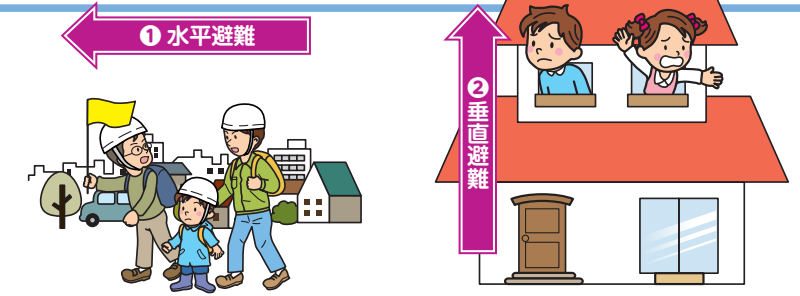
### 土砂災害特別警戒区域 (通称:レッドゾーン)

土砂災害が発生した場合に、建築物に損壊が生じ住民等の生命または身体に著しい危害が生ずるおそれがあると認められる区域。特定の開発行為に対する許可制、建築物の構造規制等が行われます。



## 避難行動のポイント

1. P6の土砂災害の事象に注意し、早めの避難をする。
2. 土石流やがけ崩れの起こる方向に対して横方向に避難(水平避難)する。
3. 夜中や大雨の中など外へ避難を行うのが危険と感じる時は、自宅2階以上の山の反対側の部屋など堅固な建物の上階へ避難(垂直避難)することも考えましょう。
4. 土砂災害警戒情報が発表された場合は、すぐに避難を行う。
5. 記録的短時間大雨情報が発表された場合は、早めに避難を行う。



## 竜巻に関する情報

### 竜巻とはこのような現象です

- 竜巻は、発達した積乱雲に伴って発生する激しい渦巻きです。
- ろうと状や柱状の雲を伴っています。
- 台風、寒冷前線、低気圧などに伴って発生します。
- 短時間で狭い範囲に集中して甚大な被害をもたらします。被害は、長さ数km、幅数十～数百mの狭い範囲に集中します。
- 移動スピードが非常に速い場合があります。過去に発生した竜巻の中には、時速約90km(秒速25m)で移動したものもあります。

### 竜巻の発生時に、よく現れる特徴

- 真っ黒い雲が近づき、周囲が急に暗くなる。
- 雷鳴が聞こえたり、雷光が見えたりする。
- ヒヤッとした冷たい風が吹き出す。
- 大粒の雨や「ひょう」が降り出す。



### もしも「竜巻が間近に迫ってきたら」

すぐに身を守るための行動をとってください。一番良いのは、頑丈な建物の中に避難することです。

#### 屋内にいる時は・・・

- 窓から離れる。大きなガラス窓の下や周囲は危険

#### 屋外にいる時は・・・

- 建物の中に避難する。ただし、物置、車庫、プレハブ(仮設建築物)などは危険なので避ける
- 電柱や樹木は倒壊することがあるので近づかない

## 竜巻注意情報について

### 竜巻注意情報(気象庁)

<http://www.jma.go.jp/jp/tatsumaki/>

竜巻注意情報は、積乱雲の下で発生する竜巻、ダウンバースト等による激しい突風に対して注意を呼びかける情報で、雷注意報を補足する情報として、各地の気象台等が担当地域を対象に発表します。有効期間を発表から1時間とされていますが、注意すべき状況が続く場合には、竜巻注意情報を再度発表します。この情報は防災機関や報道機関へ伝達するとともに、気象庁ホームページの「気象情報」ページでお知らせします。

発達した積乱雲の近づく兆しがある場合には、頑丈な建物内に移動するなど、安全確保に努めて下さい。

### 竜巻発生確度ナウキャスト

気象庁・防災気象情報

#### 常時(10分毎)

ナウキャストで詳細な領域を把握できます。激しい突風が発生する可能性が高い領域を2段階の発生確度で表します。

#### PC

<http://www.jma.go.jp/jp/radnowc/>

#### 携帯電話

<http://www.jma.go.jp/jp/bosaijoho/m/radnowc/>

\*携帯端末でご覧になる場合は、国土交通省防災情報提供センター(携帯端末用)から「気象ナウキャスト」を選択してください。



# 地震に備えて 地震発生! そんなときどうする

## 地震発生時の時間経過別行動マニュアル (室内にいた場合)

### 地震発生

#### 最初の大きな揺れは約1分間

- まず、自分の身を守る (机の下に隠れたり、手近な座布団などで頭を保護する。)
- すばやく火の確認 (揺れが激しいときは無理をしない。)
- ドアや窓を開けて逃げ道を確保
- 室内に居ることが危ないと判断した場合、すばやく屋外の安全な場所に一時避難する



#### 1~2分

#### 揺れがおさまったら

- 火元を確認 (火が出たら、落ち着いて初期消火。※初期消火の限界は炎が天井に燃え移る前まで。)
- 家族の安全を確認 (倒れた家具の下敷きになっていないかを確認。)
- 靴をはく (ガラスの破片の散乱から足を守るため、靴や厚手のスリッパをはく。)
- 避難するときは、屋根がわらの落下やブロック塀・自動販売機などの転倒に注意

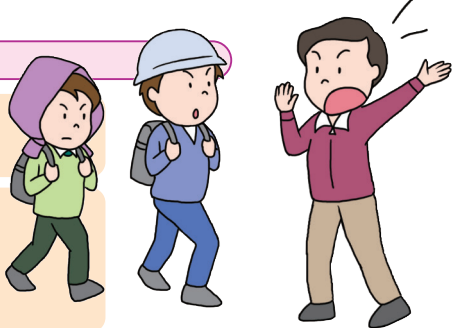
#### みんなの無事を確認 火災の発生を防ぐ

##### 隣近所に声をかけよう

- 隣近所で助け合う (要配慮者の安全確保をする。)
- 行方不明者はいないか
- ケガ人はいないか

##### 出火防止・初期消火

- 初期消火
- 座布団、毛布、大きめのタオルなどの活用
- 消火器を使う
- 漏電・ガス漏れに注意 (ガスの元栓・電気のブレーカーを切る。)
- 余震に注意



#### 3分

#### ラジオなどで正しい情報を

- 大声で知らせる
- 救出・救護
- 防災機関、自主防災組織の情報を確認
- デマにまどわされないように
- 避難時には原則として使用しない
- 電話の使用は控える

#### 5分

#### 協力して消火活動、救出・救護活動を

- 水、食料は蓄えているものでまかなう (最低でも3日間、できれば1週間分備蓄しておく。)
- 災害情報・被害情報の収集
- 無理はしない
- 風呂水をためおきしておく (ただし、乳幼児がいる家庭では浴槽への転落防止のため工夫しましょう。)
- 助け合いの心が大切
- こわれた家には入らない
- 引き続き余震に注意

#### 10分

#### 数時間

#### 3日

## 屋内にいた場合

### 家の中

- 揺れを感じたら、身の安全を確保し、すばやく屋外の安全な場所へ避難する。
- 火の確認はすみやかにする。
- 乳幼児や病人、高齢者など要配慮者、避難行動要支援者の安全を確保する。
- 裸足で歩き回らない。



### デパート・スーパー

- カバンなどで頭を保護し、柱や壁ぎわに身を寄せろ。
- 係員の指示を聞き、落ち着いた行動をとる。
- 商品の落下やショーケースの転倒、ガラスの破片に注意する。

### 劇場・ホール

- カバンなどで頭を保護し、座席の間に身を隠す。
- 係員の指示を聞き、落ち着いた行動をとる。



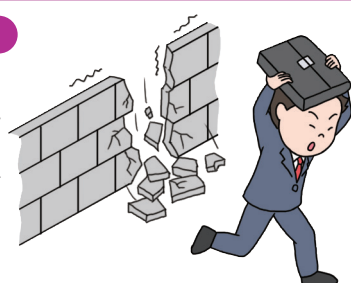
### 集合住宅

- ドアや窓を開けて避難口を確保する。
- 避難にエレベータは絶対使わない。炎と煙に巻き込まれないように階段を使って避難する。

## 屋外にいた場合

### 路上

- その場に立ち止まらず、周りの危険物に注意し、窓ガラス、看板などの落下物から頭をカバンなどで保護して、空き地や公園などに避難する。
- 近くに空き地などがないときは、周囲の状況を冷静に判断して、建物から離れた安全性の高い場所へ移動する。
- ブロック塀や自動販売機などには近づかない。
- 倒れそうな電柱や垂れ下がった電線に注意する。



### 海岸付近

- 高台へ避難し津波情報をよく聞く。注意報・警報が解除されるまでは海岸に近づかない。

### 電車などの車内

- つり革や手すりに両手でしっかりつかまる。
- 途中で止まっても、非常コックを開けて勝手に車外へ出たり、窓から飛び降りたりしない。
- 乗務員の指示に従って落ち着いた行動をとる。



### 車を運転中

- ハンドルをしっかり握り、徐々にスピードを落とし、緊急車両などの通行スペースを確保し、安全を確認して道路の左側に停車する。
- 揺れがおさまるまで冷静に周囲の状況を確認して、カーラジオで情報を収集する。
- 避難が必要なときは、キーはつけたまま、ドアロックをしないで、車検証などの貴重品を忘れずに持ち出し、徒歩で避難する。

# 火災に備えて 火災発生! そんなときどうする

## 初期消火の3原則

1人で消せるだろうと考えず、隣近所に火事を大声で知らせ、すみやかに119番通報を。初期消火で火事を消せなかったら、すばやく避難しましょう。



### 1

#### 早く知らせる

- 「火事だ」と大声を出し、隣近所に援助を求める。声が出なければ、やかんなどを叩き、異変を知らせる。
- 小さな火でも119番に通報する。当事者は消火に当たり、近くの人に通報を頼む。

### 2

#### 早く消火する

- 初期消火の限度は炎が天井に届くまで。
- 水や消火器だけで消そうと思わず、座布団で火を叩く、毛布で覆うなどの手近なものを活用する。

### 火元別初期消火のコツ

#### 油なべ

あわてて水をかけるのは厳禁。消火器がなければ濡らした大きめのタオルやシーツを手前からかけ、空気を遮断して消火を。

#### 石油ストーブ

真上から一気に水をかけて消火 (斜めにかけてと石油が飛び散って危険)。石油が流れてひろがっていくなら毛布などで覆い、その上から水をかけて消火を。

#### 衣類

着衣に火がついたら転げまわって消す方法も。髪の毛の場合なら衣類 (繊維は避ける) やタオルなどを頭からかぶる。



#### 風呂場

風呂場からの出火に気づいても、いきなり戸を開けるのは禁物。空気が室内に供給されて火勢が強まる危険がある。ガスの元栓を締め、徐々に戸を開けて一気に消火を。

#### 電気製品

いきなり水をかけると感電の危険が。まずコードをコンセントから抜いて (できればブレーカーも切る) 消火を。

#### カーテン・ふすま

カーテンやふすまなどの立ち上がり面に火が燃えひろがったら、もう余裕はない。引きちぎり蹴り倒して火元を天井から遠ざけ、その上で消火を。



### 3

#### 早く逃げる

- 天井に火が燃え移った場合は、速やかに避難する。
- 避難するときは、燃えている部屋の窓やドアを閉めて空気を絶つ。
- 一酸化炭素などの有毒ガスを含んだ煙を吸い込まないように低い姿勢でマスク・タオルなどで口をふさいで逃げる。

## 消火器の使い方

### 消火器の使い方

粉末・強化液消火器の場合



### かまえ方

- 風上に回り風上から消す。火災にはまともに正面から向き合わない。
- やや腰を落して姿勢をなるべく低く。熱や煙を避けるように構える。
- 燃え上がる炎や煙にまどわされずに燃えているものにノズルを向け、火の根元を掃くように左右に振る。



## 火災警報器の設置義務化

# 火災予防が一番!!

消防法の改正により、住宅火災警報器の設置が義務付けられました。



### 火災警報器の設置が義務づけられている場所

- 寝室…すべての寝室 (子ども部屋や老人の居室など就寝に使われている場合は対象となります) への設置が必要です。
- 階段…寝室のある部屋の階段の天井などへの設置が必要です。
- 台所…義務ではありませんが、設置を推奨します。



住宅内取付位置図



# 応急手当

## 心肺蘇生法の手順

### 1 意識があるかを確認する

耳元で呼びかけながら軽く肩を叩き、反応の有無を確認します。反応がなければ、助けを呼び、119番通報とAEDの手配を依頼します。



### 2 呼吸の有無を確認する

胸と腹部の動きを見て、「普段どおりの呼吸」をしているか、10秒以内で確認をします。

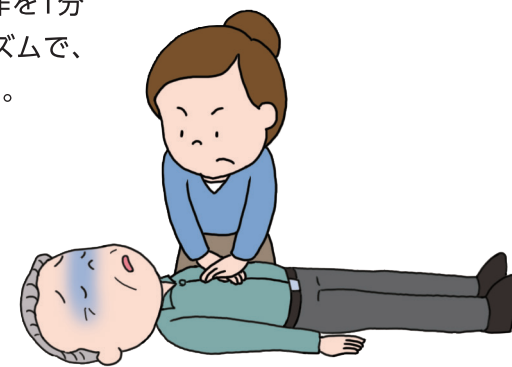
呼吸がある場合には、体を横向きに寝かせ、下あごを前に出して気道を確保し、上側の手の甲に顔をのせます。さらに上側の膝を約90度曲げ、あお向けにならないようにして救急車を待ちます。(回復体位)

### 3 呼吸がなければ胸骨圧迫を行う

呼吸がない場合は、以下の手順で胸骨圧迫を行います。

- 1 傷病者を平らな場所にあお向けに寝かせ、救助者はその横わきに両ひざ立ちになります。
- 2 乳頭と乳頭を結んだ胸の真ん中に片方の手のひらの手首に近い部分を当て、その上にもう一方の手のひらを重ねます。
- 3 ひじを伸ばし、胸が約5cm沈むように押します。この動作を1分間に100～120回のリズムで、絶え間なく30回行います。

小児の場合は両手または片手、乳児の場合は2本の指で、胸の厚さの3分の1程度沈むように押します。



## 出血

- 1 出血している部分にガーゼやタオルを当て、その上から手のひらで圧迫します。(圧迫止血)
- 2 傷口は心臓より高い位置にします。
- 3 負傷者の手当てをする場合は感染を防ぐため、できる限りビニール手袋などを使用するのが好ましいです。

## やけど

- 1 流水で十分冷やします。(患部に直接強い水圧がかからないように注意)
- 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します。
- 3 水ぶくれは破らないようにします。
- 4 冷やしたあとは、消毒ガーゼかきれいな布で保護し、医療機関へ。

## 骨折

- 1 折れた部分に添え木(副木)をあてて固定し、医療機関へ。
- 2 適当な添え木がなければ、板、雑誌、傘、ダンボールなど、身近にあるものを代用しましょう。



### 4 胸骨圧迫の後、人工呼吸を2回行う

胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を繰り返して行います。

<人工呼吸の方法>

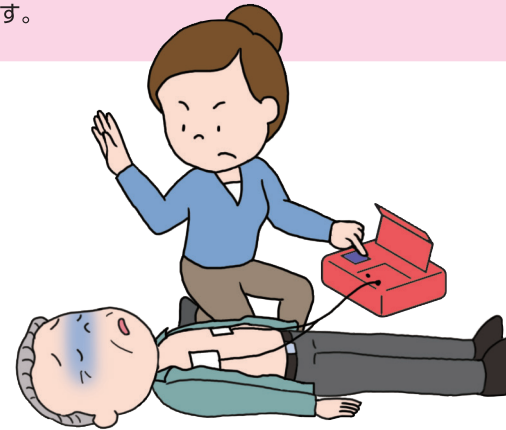
- 1 気道を確保したまま、傷病者の鼻をつまみます。大きく口を開けて傷病者の口をおおい、1秒かけてゆっくりと息を吹き込みます。吹き込みながら胸が上がるのを確認します。
- 2 いったん口を離し、もう1回吹き込みます。

小児・乳児の場合は、口と鼻を同時におおい、1秒かけて息を吹き込みます。  
※口と口の人工呼吸がためられる場合、血液や嘔吐物などにより感染危険がある場合などは、人工呼吸を行わず、胸骨圧迫のみを続けます。

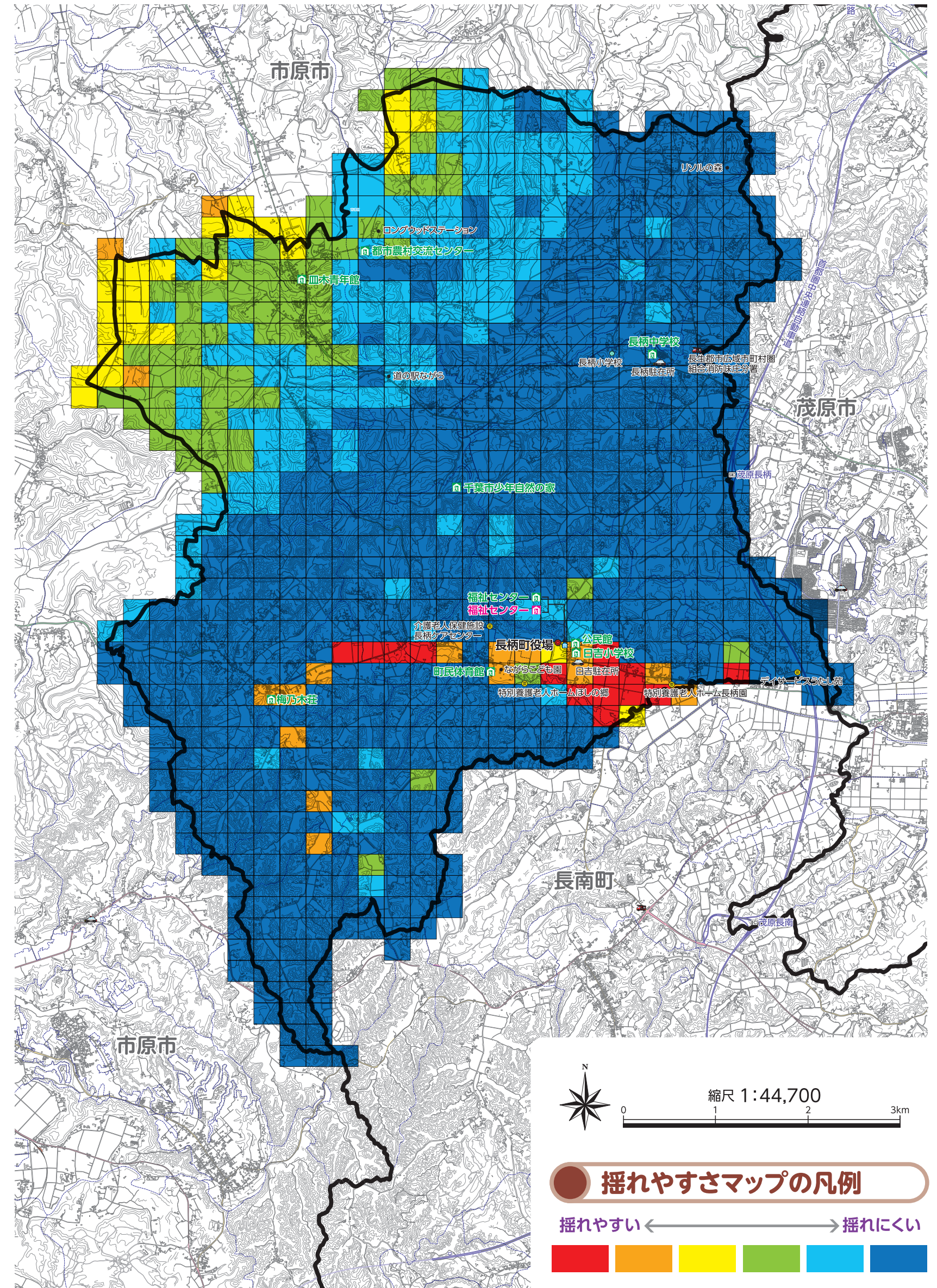
### 5 AEDが到着したら

AEDによる電気ショック(除細動)は、心停止の傷病者の救命に大変有効な手段です。心肺蘇生法を行っている途中でAEDが届いたら、AEDによる応急手当を優先させましょう。電源を入れると音声メッセージとランプで実施すべきことを指示されますので、それに従ってください。

おおそ6歳ぐらまでは、小児用電極パッドを貼ります。小児用電極パッドがなければ、成人用の電極パッドを代用します。

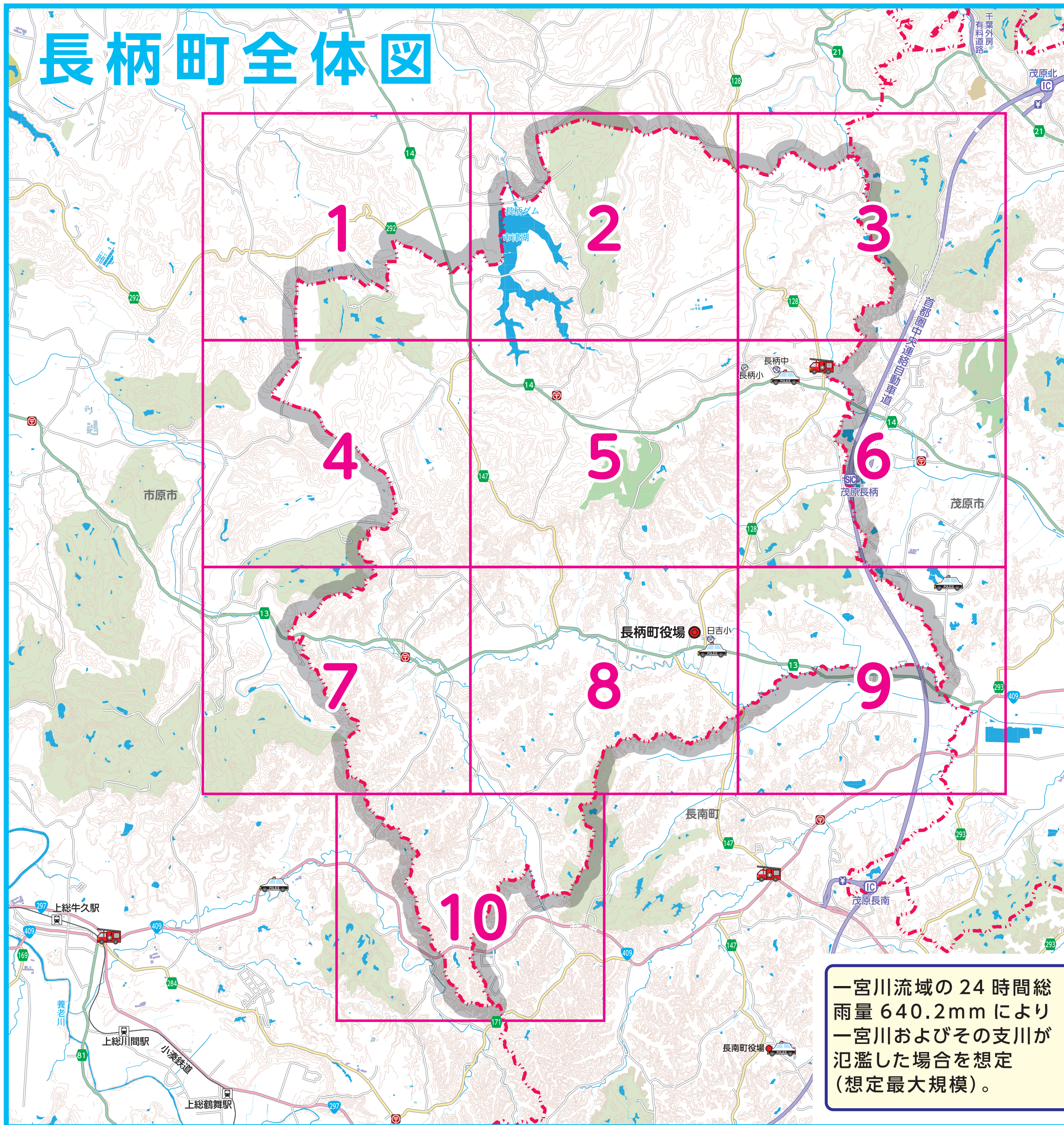


# 揺れやすさマップ

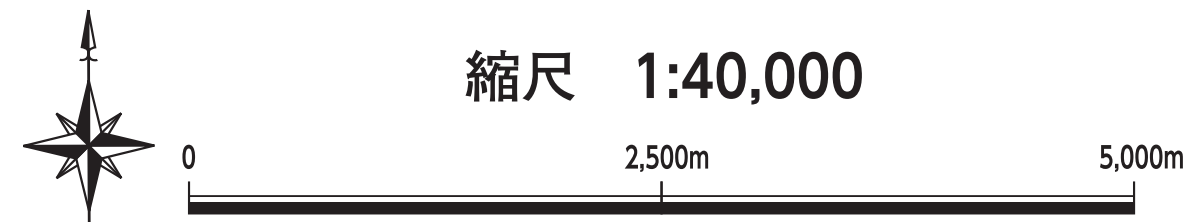




# 長柄町全体図



一宮川流域の24時間総雨量640.2mmにより一宮川およびその支川が氾濫した場合を想定(想定最大規模)。



## 地図凡例

- |  |        |  |      |
|--|--------|--|------|
|  | 避難所    |  | 駐在所  |
|  | 福祉避難所  |  | 消防署  |
|  | 救護所    |  | 医療機関 |
|  | 長柄町役場  |  | 郵便局  |
|  | 要配慮者施設 |  |      |

## 土砂災害凡例

- |                 |  |
|-----------------|--|
| 指定済特別警戒区域(急傾斜)  |  |
| 指定済警戒区域(急傾斜)    |  |
| 指定予定特別警戒区域(急傾斜) |  |
| 指定予定警戒区域(急傾斜)   |  |
| 指定予定特別警戒区域(土石流) |  |
| 指定予定警戒区域(土石流)   |  |

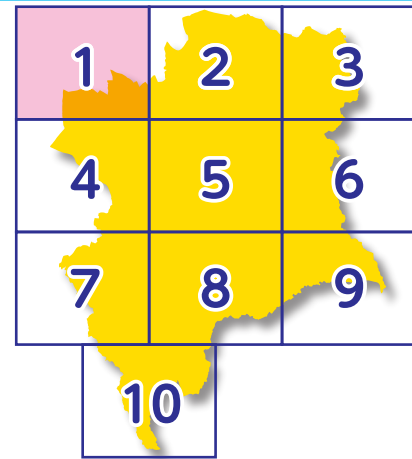
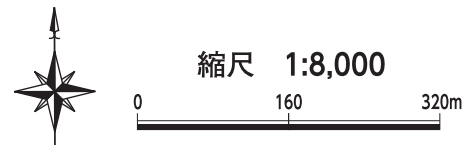
## 浸水想定区域凡例

- |               |  |
|---------------|--|
| ～0.5m未満       |  |
| 0.5m～3.0m未満   |  |
| 3.0m～5.0m未満   |  |
| 5.0m～10.0m未満  |  |
| 10.0m～20.0m未満 |  |

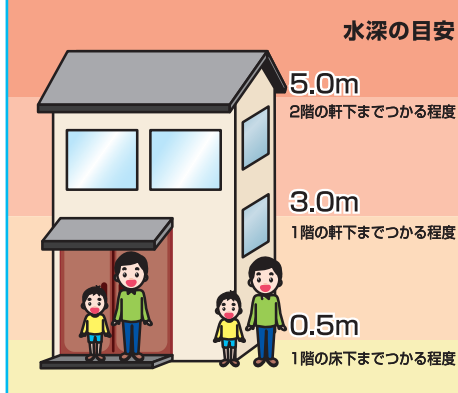
出典:「一宮川洪水浸水想定区域図」(令和元年度千葉県発表)のデータを使用



# 長柄町 防災マップ1



## 浸水深の想定と見方



## 凡例(浸水想定区域)

一宮川洪水(想定最大規模)  
一宮川流域の24時間総雨量640.2mmにより一宮川およびその支川が氾濫した場合を想定(想定最大規模)。

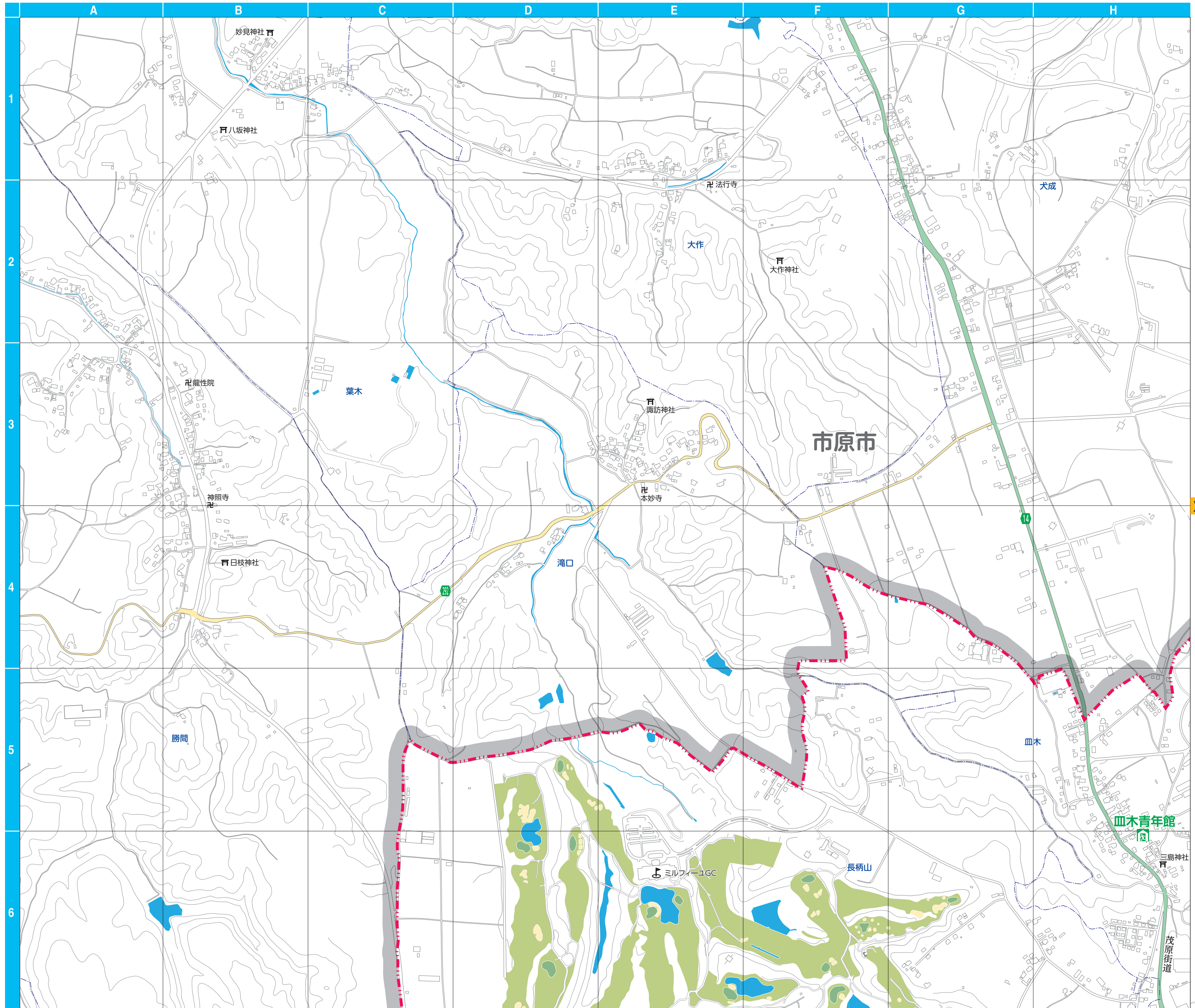
浸水した場合に想定される水深	浸水想定区域
0.5m未満の区域	
0.5m~3.0m未満の区域	
3.0m~5.0m未満の区域	
5.0m~10.0m未満の区域	
10.0m~20.0m未満の区域	

## 凡例(土砂災害)

指定済特別警戒区域(急傾斜)	
指定済警戒区域(急傾斜)	
指定予定特別警戒区域(急傾斜)	
指定予定警戒区域(急傾斜)	
指定予定特別警戒区域(土石流)	
指定予定警戒区域(土石流)	

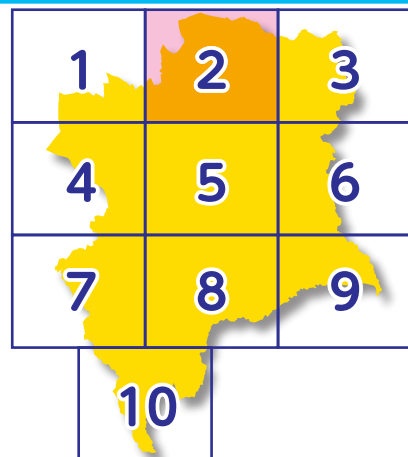
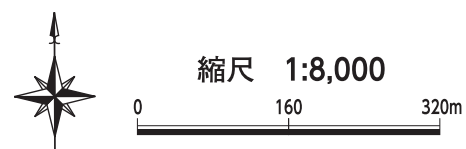
## 凡例

避難所	
福祉避難所	
救護所	
要配慮者施設	
医療機関	
駐在所	
消防署	
長柄町役場	

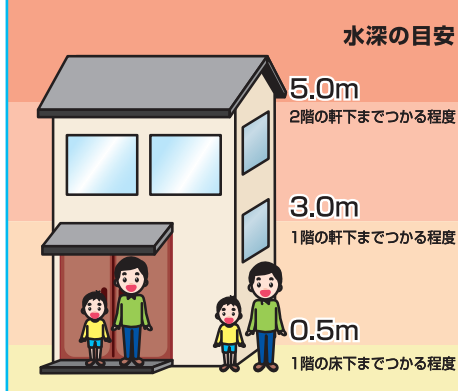




# 長柄町 防災マップ2



## 浸水深の想定と見方



## 凡例(浸水想定区域)

一宮川洪水(想定最大規模)  
一宮川流域の24時間総雨量640.2mmにより一宮川およびその支川が氾濫した場合を想定(想定最大規模)。

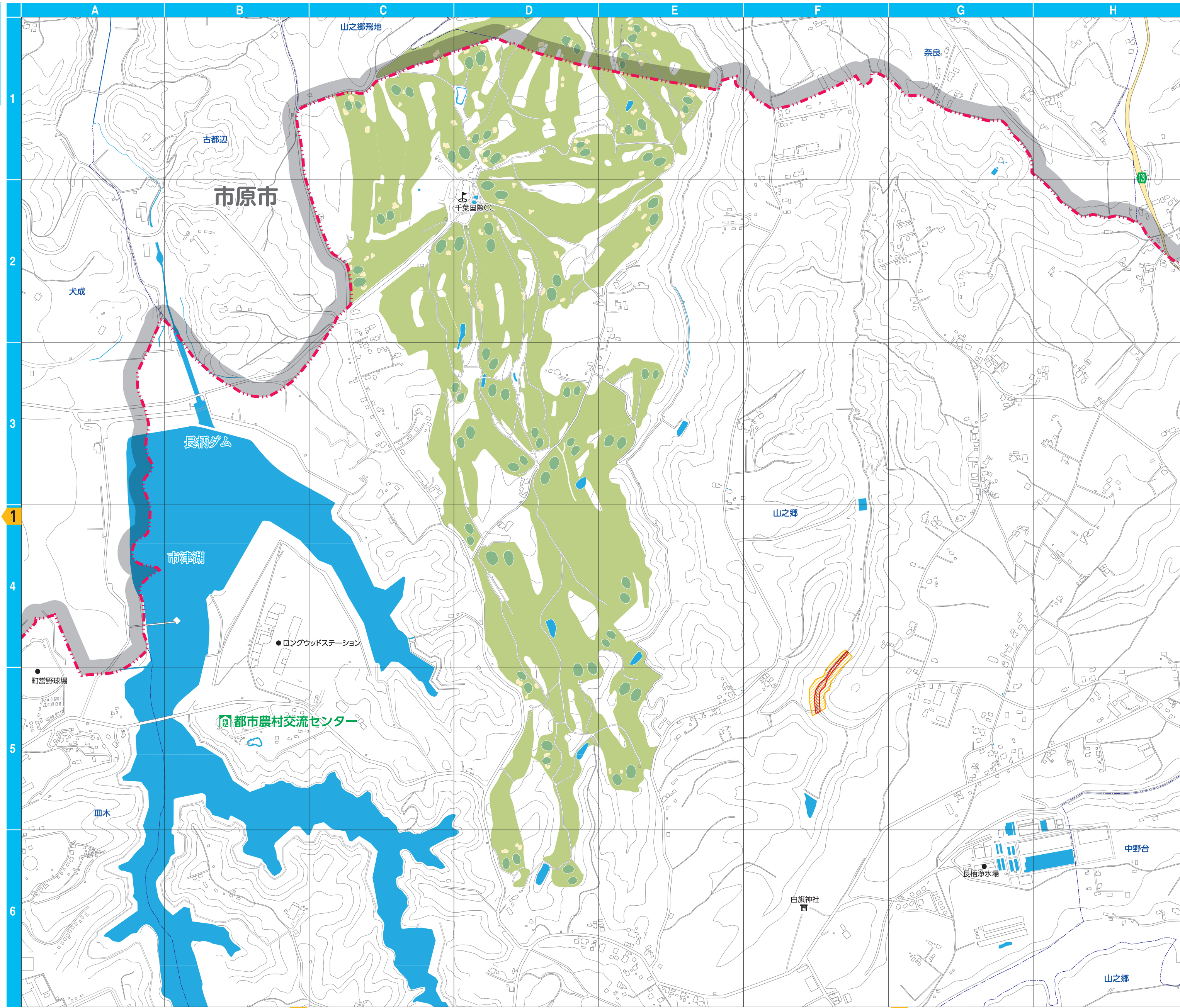
浸水した場合に想定される水深	浸水想定区域
0.5m未満の区域	
0.5m~3.0m未満の区域	
3.0m~5.0m未満の区域	
5.0m~10.0m未満の区域	
10.0m~20.0m未満の区域	

## 凡例(土砂災害)

指定済特別警戒区域(急傾斜)	
指定済警戒区域(急傾斜)	
指定予定特別警戒区域(急傾斜)	
指定予定警戒区域(急傾斜)	
指定予定特別警戒区域(土石流)	
指定予定警戒区域(土石流)	

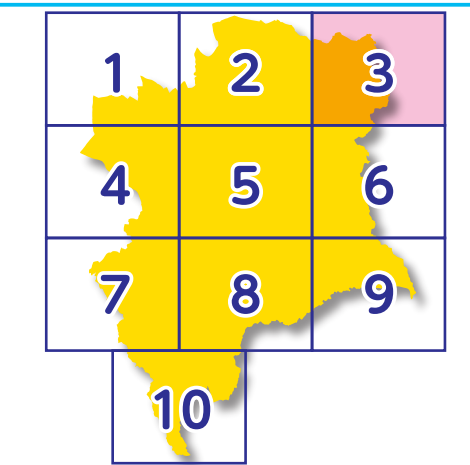
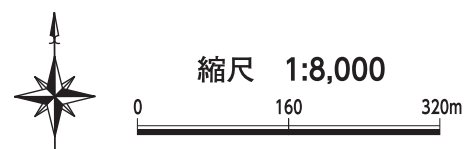
## 凡例

避難所	
福祉避難所	
救護所	
要配慮者施設	
医療機関	
駐在所	
消防署	
長柄町役場	

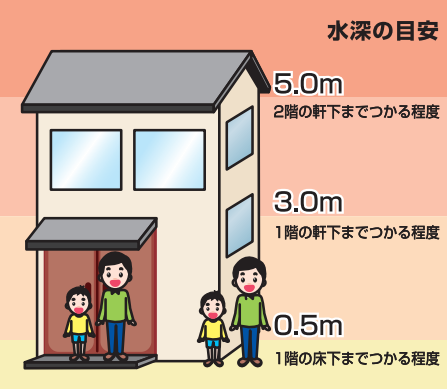




# 長柄町 防災マップ3



## 浸水深の想定と見方



## 凡例 [浸水想定区域]

一宮川洪水(想定最大規模)  
一宮川流域の24時間総雨量640.2mmにより一宮川およびその支川が氾濫した場合を想定(想定最大規模)。

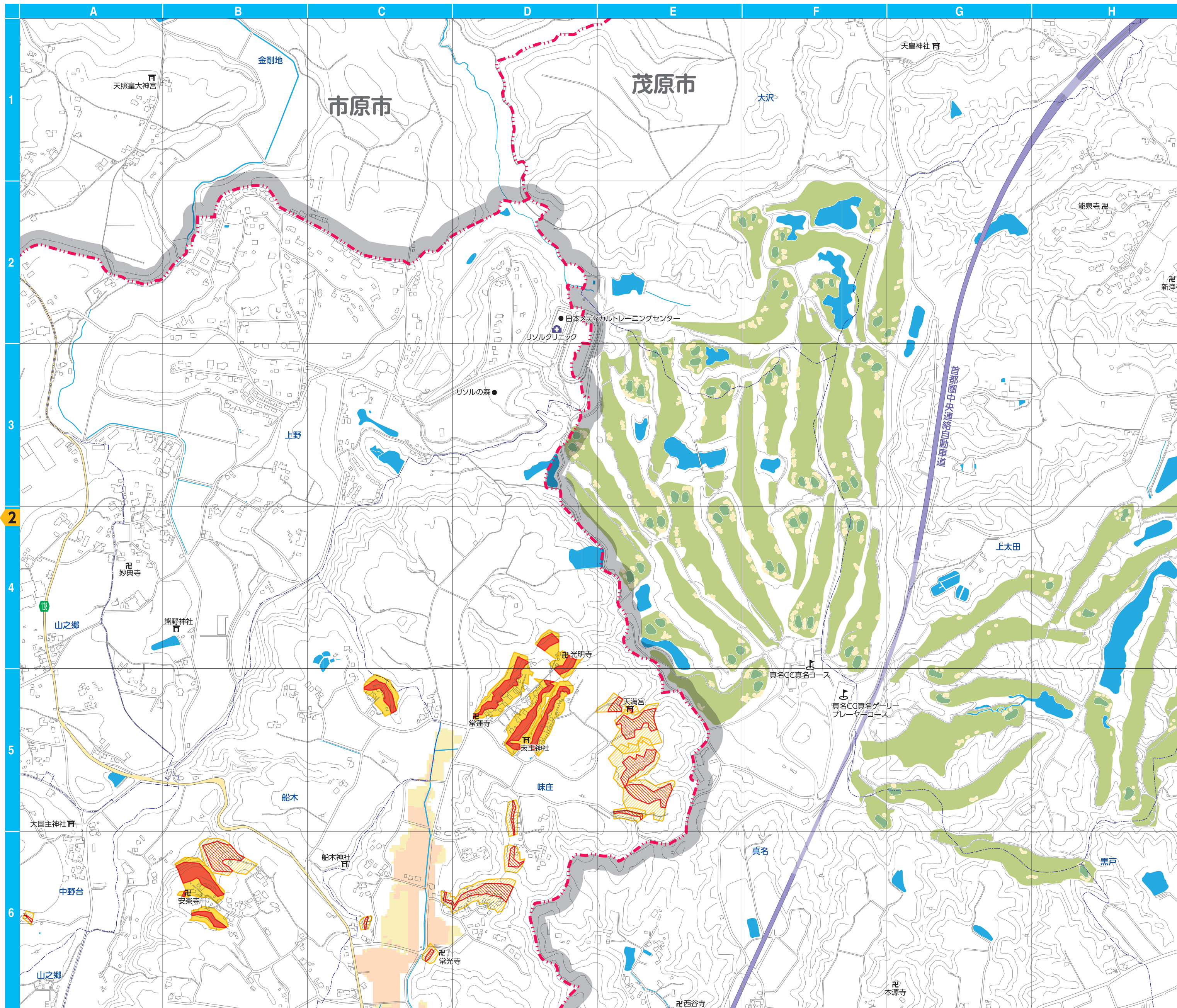
浸水した場合に想定される水深	浸水想定区域
0.5m未満の区域	
0.5m~3.0m未満の区域	
3.0m~5.0m未満の区域	
5.0m~10.0m未満の区域	
10.0m~20.0m未満の区域	

## 凡例 [土砂災害]

指定済特別警戒区域(急傾斜)	
指定済警戒区域(急傾斜)	
指定予定特別警戒区域(急傾斜)	
指定予定警戒区域(急傾斜)	
指定予定特別警戒区域(土石流)	
指定予定警戒区域(土石流)	

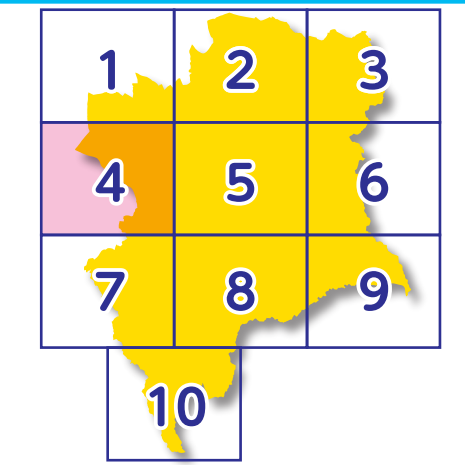
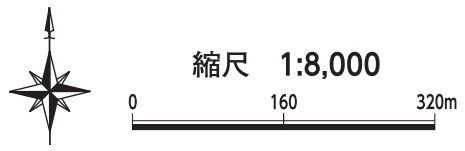
## 凡例

避難所	
福祉避難所	
救護所	
要配慮者施設	
医療機関	
駐在所	
消防署	
長柄町役場	





# 長柄町 防災マップ4



### 浸水深の想定と見方

水深の目安

- 5.0m: 2階の軒下までつかる程度
- 3.0m: 1階の軒下までつかる程度
- 0.5m: 1階の床下までつかる程度

### 凡例(浸水想定区域)

一宮川洪水(想定最大規模)  
一宮川流域の24時間総雨量640.2mmにより一宮川およびその支川が氾濫した場合を想定(想定最大規模)。

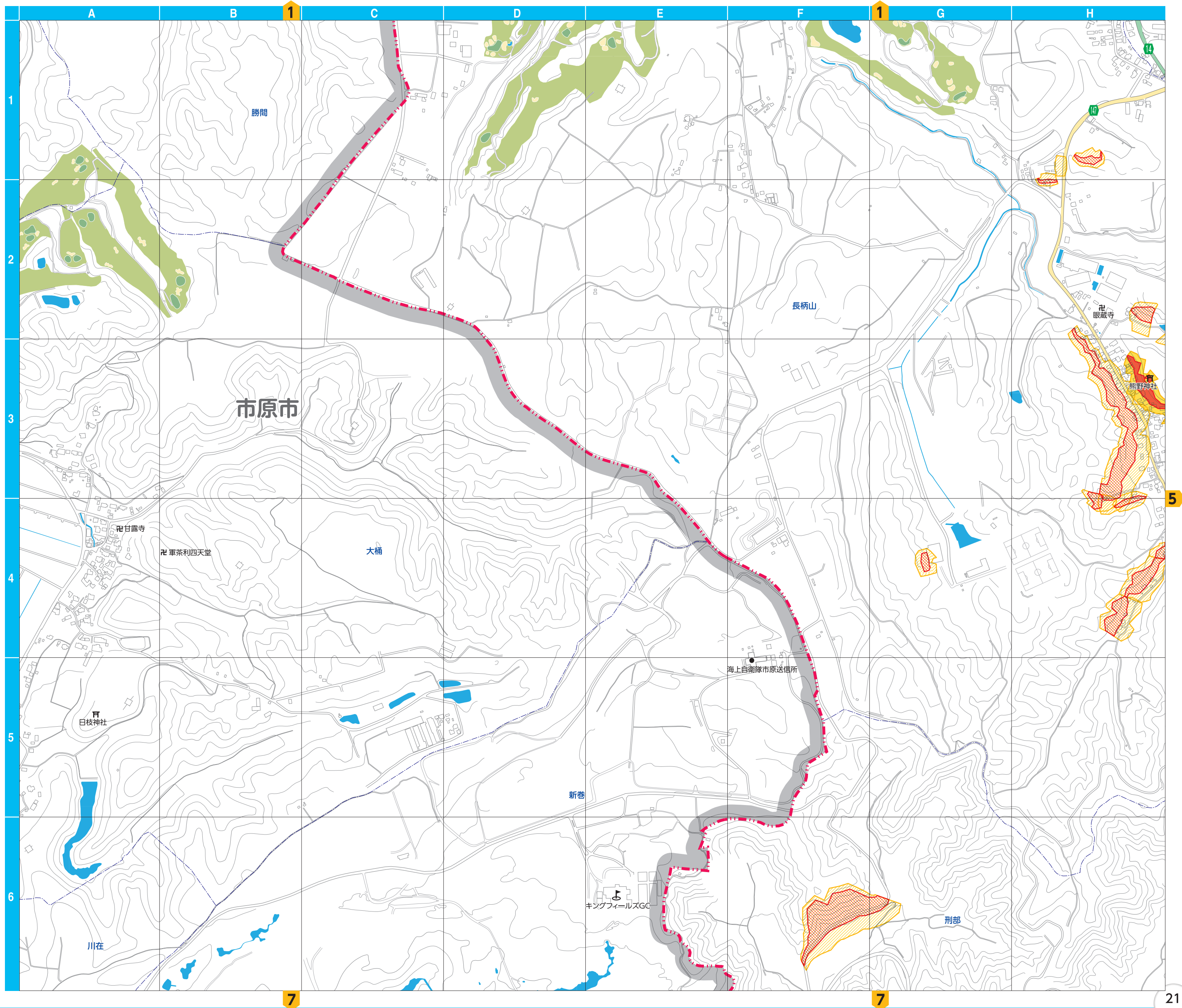
浸水した場合に想定される水深	浸水想定区域
0.5m未満の区域	
0.5m~3.0m未満の区域	
3.0m~5.0m未満の区域	
5.0m~10.0m未満の区域	
10.0m~20.0m未満の区域	

### 凡例(土砂災害)

指定済特別警戒区域(急傾斜)	
指定済警戒区域(急傾斜)	
指定予定特別警戒区域(急傾斜)	
指定予定警戒区域(急傾斜)	
指定予定特別警戒区域(土石流)	
指定予定警戒区域(土石流)	

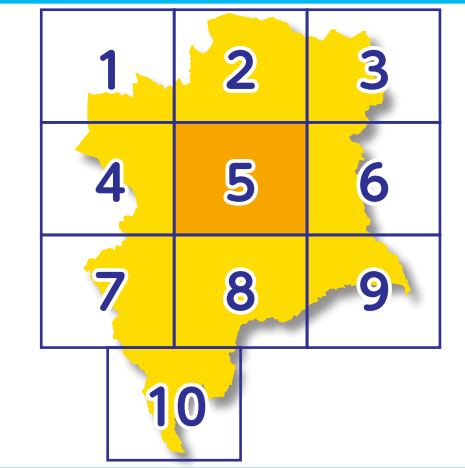
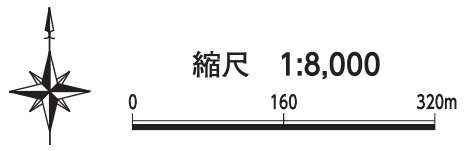
### 凡例

避難所	
福祉避難所	
救護所	
要配慮者施設	
医療機関	
駐在所	
消防署	
長柄町役場	





# 長柄町 防災マップ5



### 浸水深の想定と見方

水深の目安

- 5.0m  
2階の軒下までつかる程度
- 3.0m  
1階の軒下までつかる程度
- 0.5m  
1階の床下までつかる程度

### 凡例【浸水想定区域】

一宮川洪水(想定最大規模)  
一宮川流域の24時間総雨量640.2mmにより一宮川およびその支川が氾濫した場合を想定(想定最大規模)。

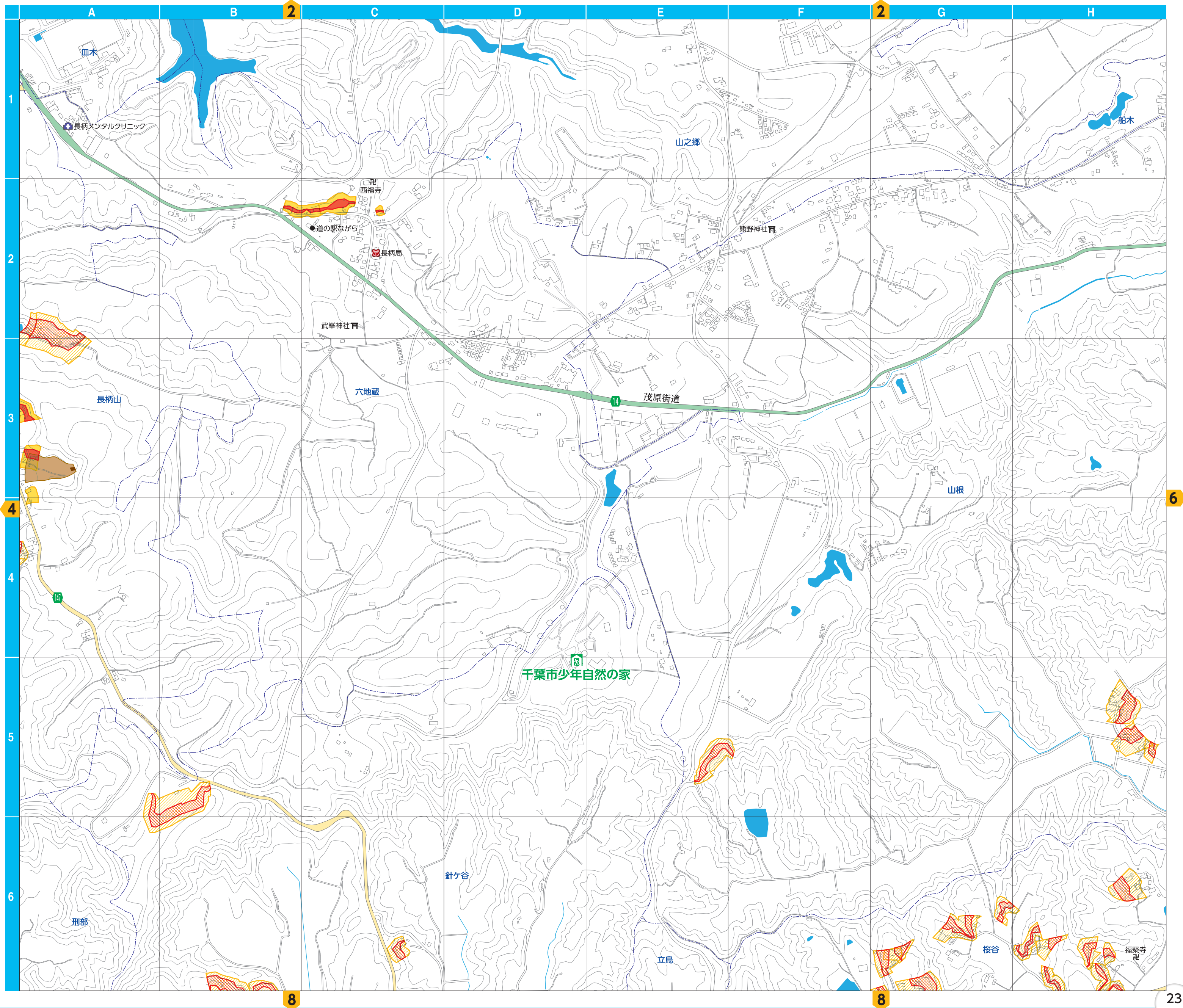
浸水した場合に想定される水深	浸水想定区域
0.5m未満の区域	
0.5m~3.0m未満の区域	
3.0m~5.0m未満の区域	
5.0m~10.0m未満の区域	
10.0m~20.0m未満の区域	

### 凡例【土砂災害】

指定済特別警戒区域(急傾斜)	
指定済警戒区域(急傾斜)	
指定予定特別警戒区域(急傾斜)	
指定予定警戒区域(急傾斜)	
指定予定特別警戒区域(土石流)	
指定予定警戒区域(土石流)	

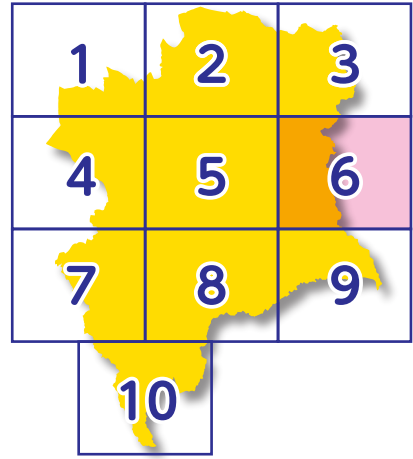
### 凡例

避難所	
福祉避難所	
救護所	
要配慮者施設	
医療機関	
駐在所	
消防署	
長柄町役場	

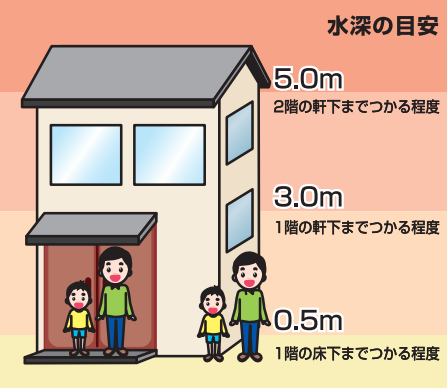




# 長柄町 防災マップ6



## 浸水深の想定と見方



## 凡例(浸水想定区域)

一宮川洪水(想定最大規模)  
一宮川流域の24時間総雨量640.2mmにより一宮川およびその支川が氾濫した場合を想定(想定最大規模)。

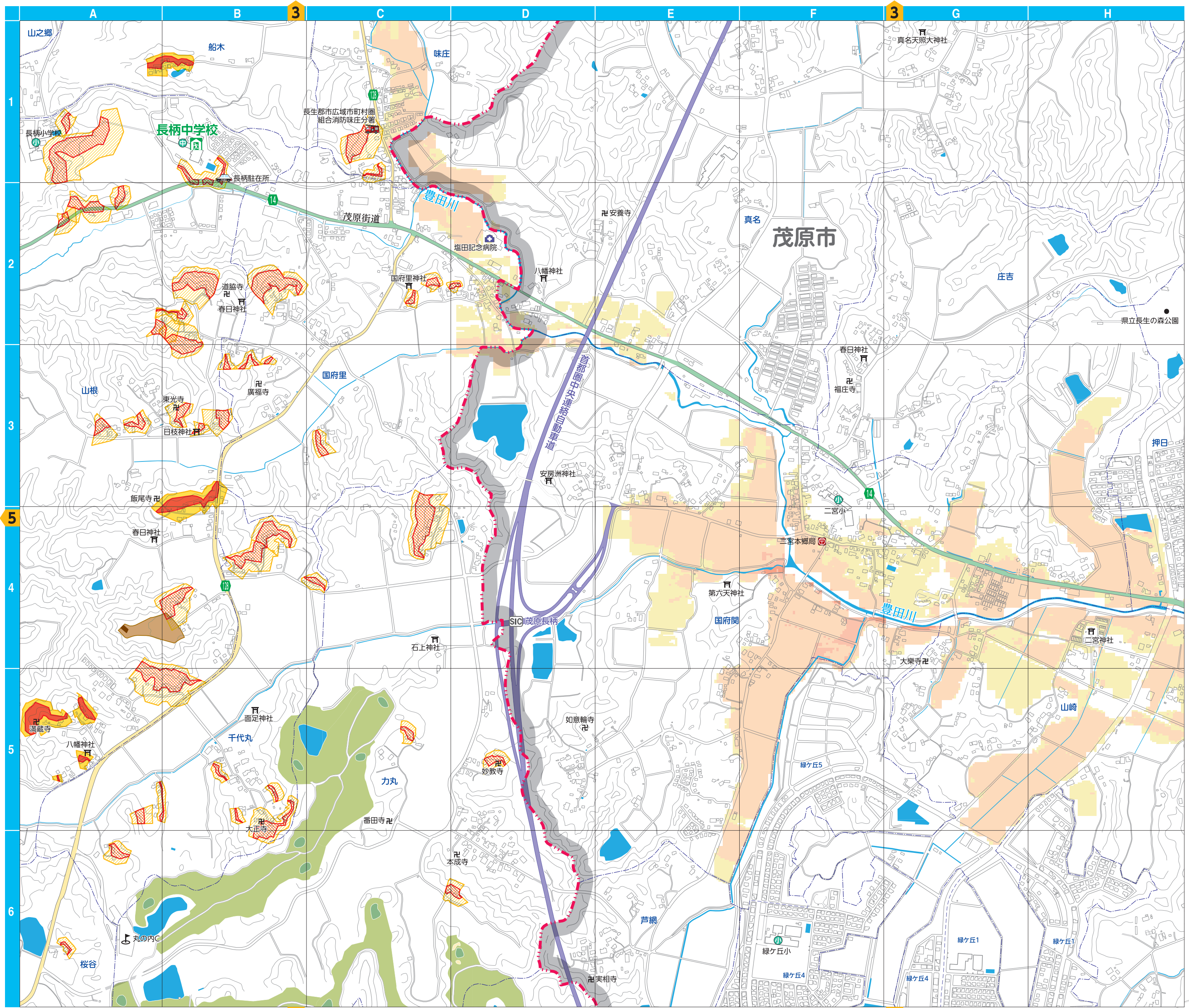
浸水した場合に想定される水深	浸水想定区域
0.5m未満の区域	
0.5m~3.0m未満の区域	
3.0m~5.0m未満の区域	
5.0m~10.0m未満の区域	
10.0m~20.0m未満の区域	

## 凡例(土砂災害)

指定特別警戒区域(急傾斜)	
指定警戒区域(急傾斜)	
指定予定特別警戒区域(急傾斜)	
指定予定警戒区域(急傾斜)	
指定予定特別警戒区域(土石流)	
指定予定警戒区域(土石流)	

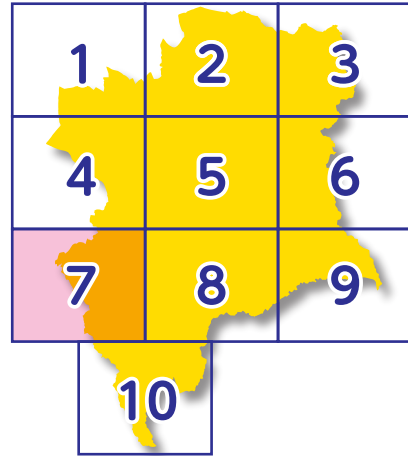
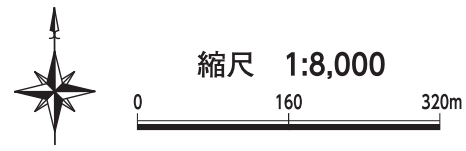
## 凡例

避難所	
福祉避難所	
救護所	
要配慮者施設	
医療機関	
駐在所	
消防署	
長柄町役場	

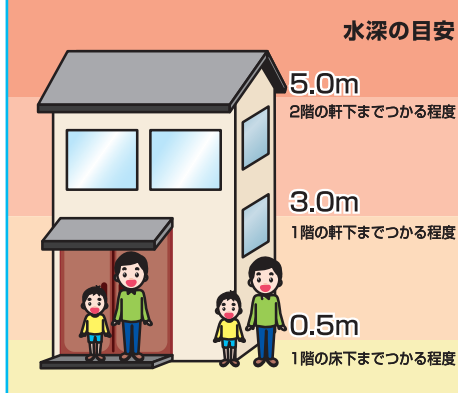




# 長柄町 防災マップ7



## 浸水深の想定と見方



## 凡例(浸水想定区域)

**一宮川洪水(想定最大規模)**  
一宮川流域の24時間総雨量640.2mmにより一宮川およびその支川が氾濫した場合を想定(想定最大規模)。

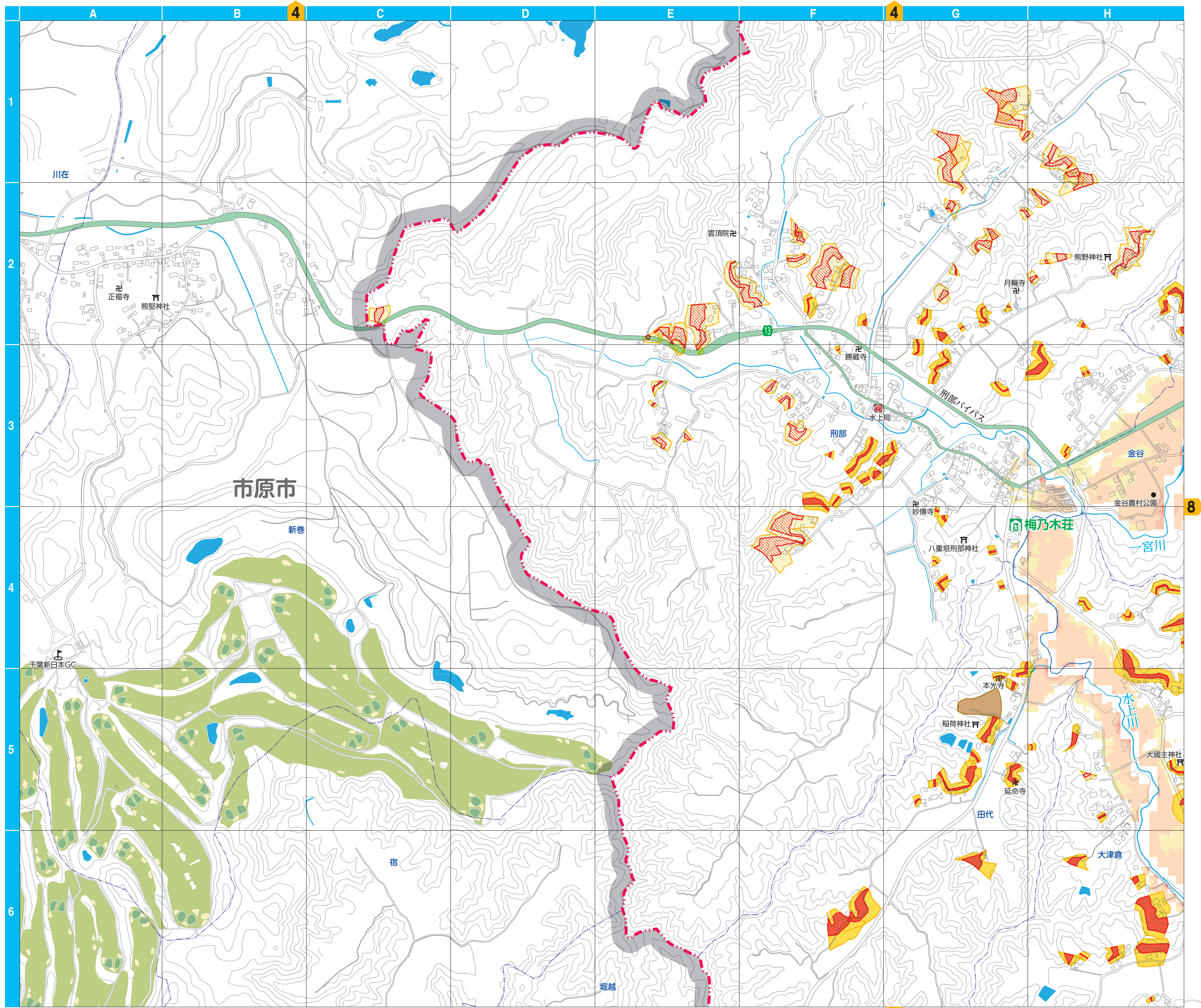
浸水した場合に想定される水深	浸水想定区域
0.5m未満の区域	
0.5m~3.0m未満の区域	
3.0m~5.0m未満の区域	
5.0m~10.0m未満の区域	
10.0m~20.0m未満の区域	

## 凡例(土砂災害)

指定済特別警戒区域(急傾斜)	
指定済警戒区域(急傾斜)	
指定予定特別警戒区域(急傾斜)	
指定予定警戒区域(急傾斜)	
指定予定特別警戒区域(土石流)	
指定予定警戒区域(土石流)	

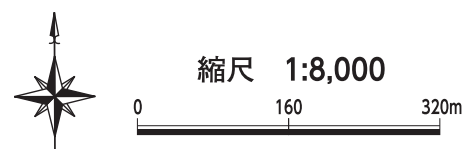
## 凡例

避難所	
福祉避難所	
救護所	
要配慮者施設	
医療機関	
駐在所	
消防署	
長柄町役場	

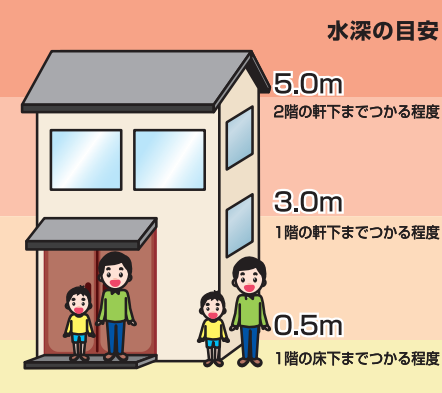




# 長柄町 防災マップ8



## 浸水深の想定と見方



## 凡例 [浸水想定区域]

**一宮川洪水(想定最大規模)**  
一宮川流域の24時間総雨量640.2mmにより一宮川およびその支川が氾濫した場合を想定(想定最大規模)。

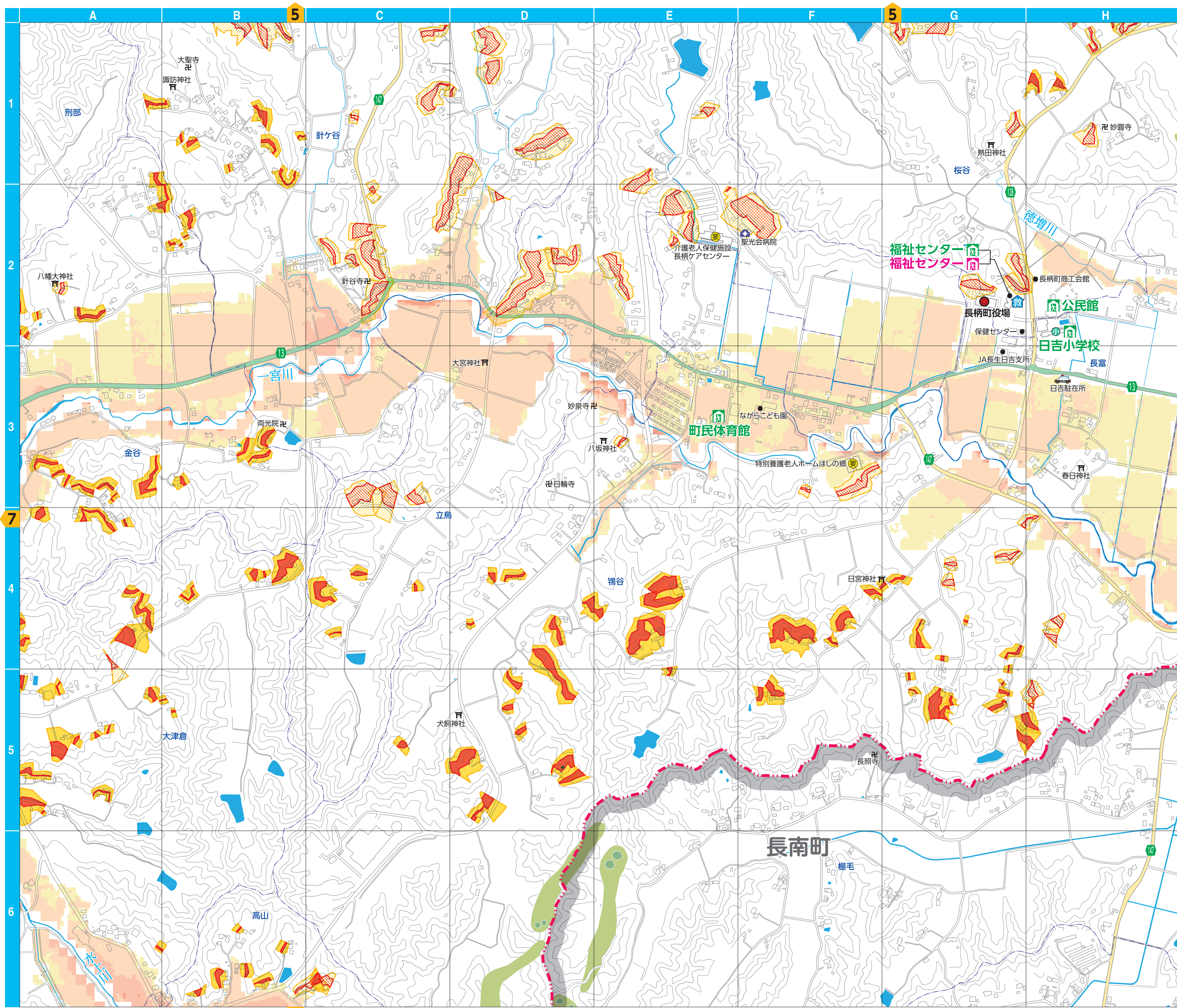
浸水した場合に想定される水深	浸水想定区域
0.5m未満の区域	
0.5m~3.0m未満の区域	
3.0m~5.0m未満の区域	
5.0m~10.0m未満の区域	
10.0m~20.0m未満の区域	

## 凡例 [土砂災害]

指定済特別警戒区域(急傾斜)	
指定済警戒区域(急傾斜)	
指定予定特別警戒区域(急傾斜)	
指定予定警戒区域(急傾斜)	
指定予定特別警戒区域(土石流)	
指定予定警戒区域(土石流)	

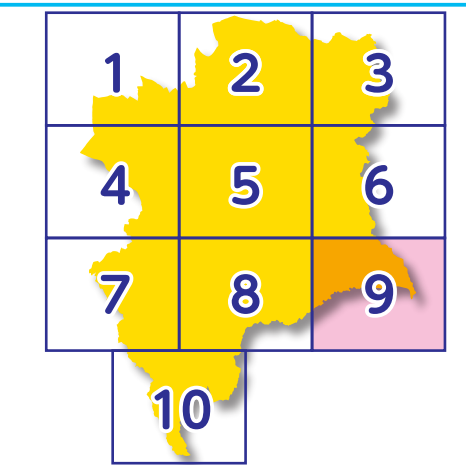
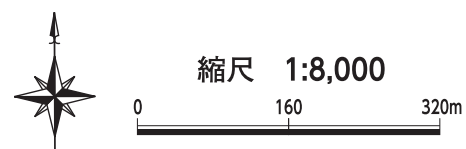
## 凡例

避難所	
福祉避難所	
救護所	
要配慮者施設	
医療機関	
駐在所	
消防署	
長柄町役場	

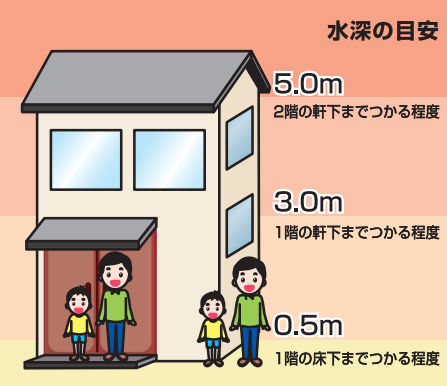




# 長柄町 防災マップ9



## 浸水深の想定と見方



## 凡例(浸水想定区域)

**一宮川洪水(想定最大規模)**  
一宮川流域の24時間総雨量640.2mmにより一宮川およびその支川が氾濫した場合を想定(想定最大規模)。

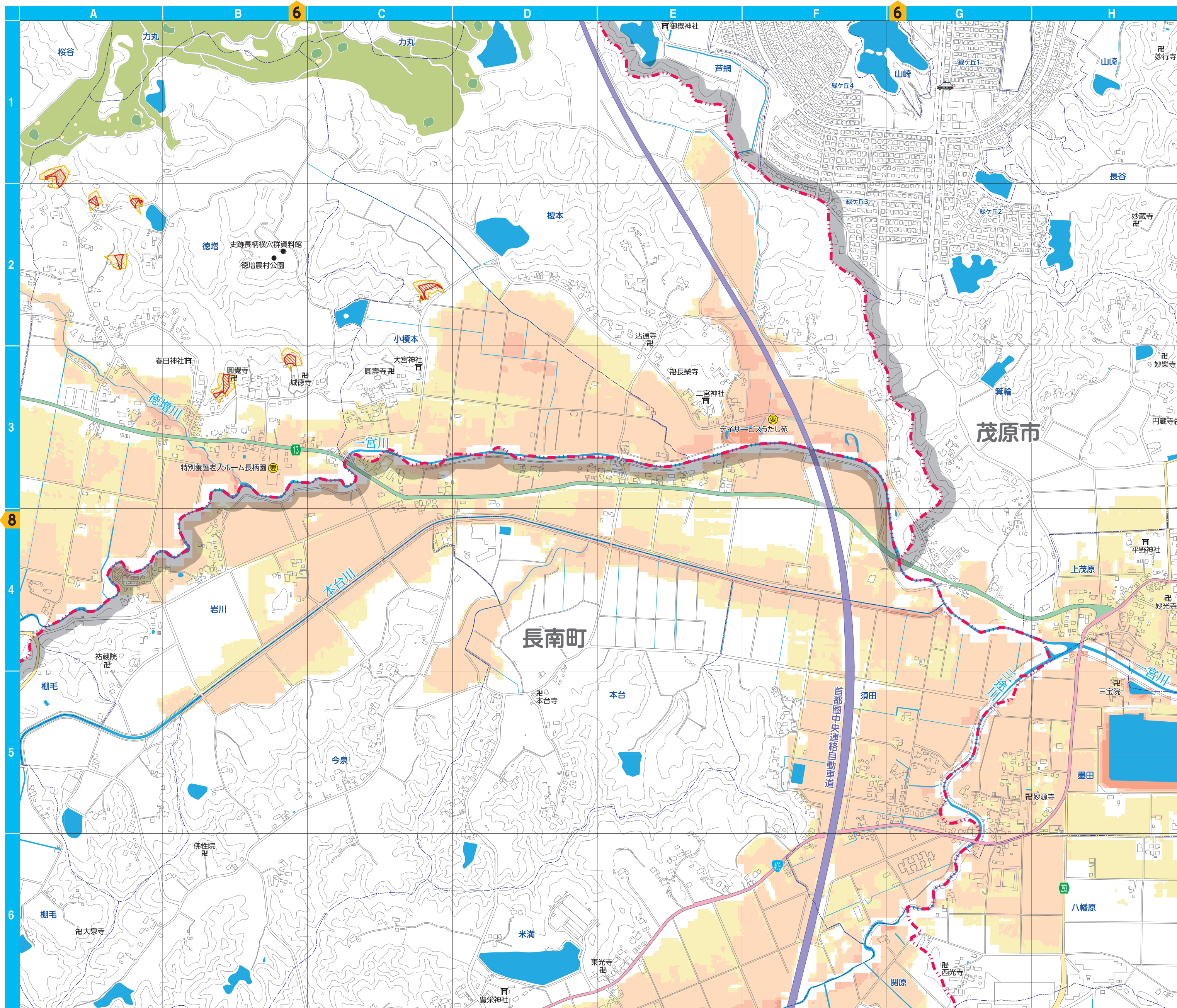
浸水した場合に想定される水深	浸水想定区域
0.5m未満の区域	
0.5m~3.0m未満の区域	
3.0m~5.0m未満の区域	
5.0m~10.0m未満の区域	
10.0m~20.0m未満の区域	

## 凡例(土砂災害)

指定済特別警戒区域(急傾斜)	
指定済警戒区域(急傾斜)	
指定予定特別警戒区域(急傾斜)	
指定予定警戒区域(急傾斜)	
指定予定特別警戒区域(土石流)	
指定予定警戒区域(土石流)	

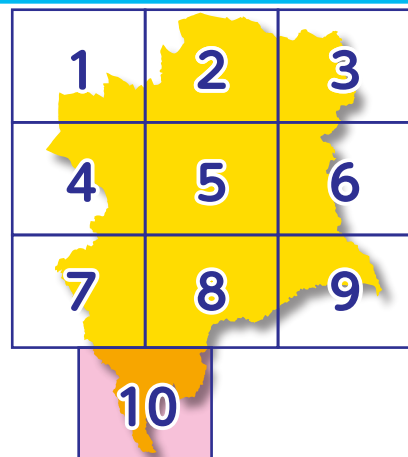
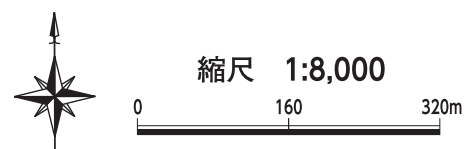
## 凡例

避難所	
福祉避難所	
救護所	
要配慮者施設	
医療機関	
駐在所	
消防署	
長柄町役場	

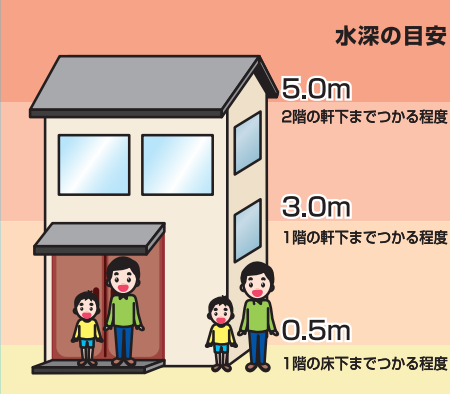




# 長柄町 防災マップ10



## 浸水深の想定と見方



## 凡例(浸水想定区域)

一宮川洪水(想定最大規模)  
一宮川流域の24時間総雨量640.2mmにより一宮川およびその支川が氾濫した場合を想定(想定最大規模)。

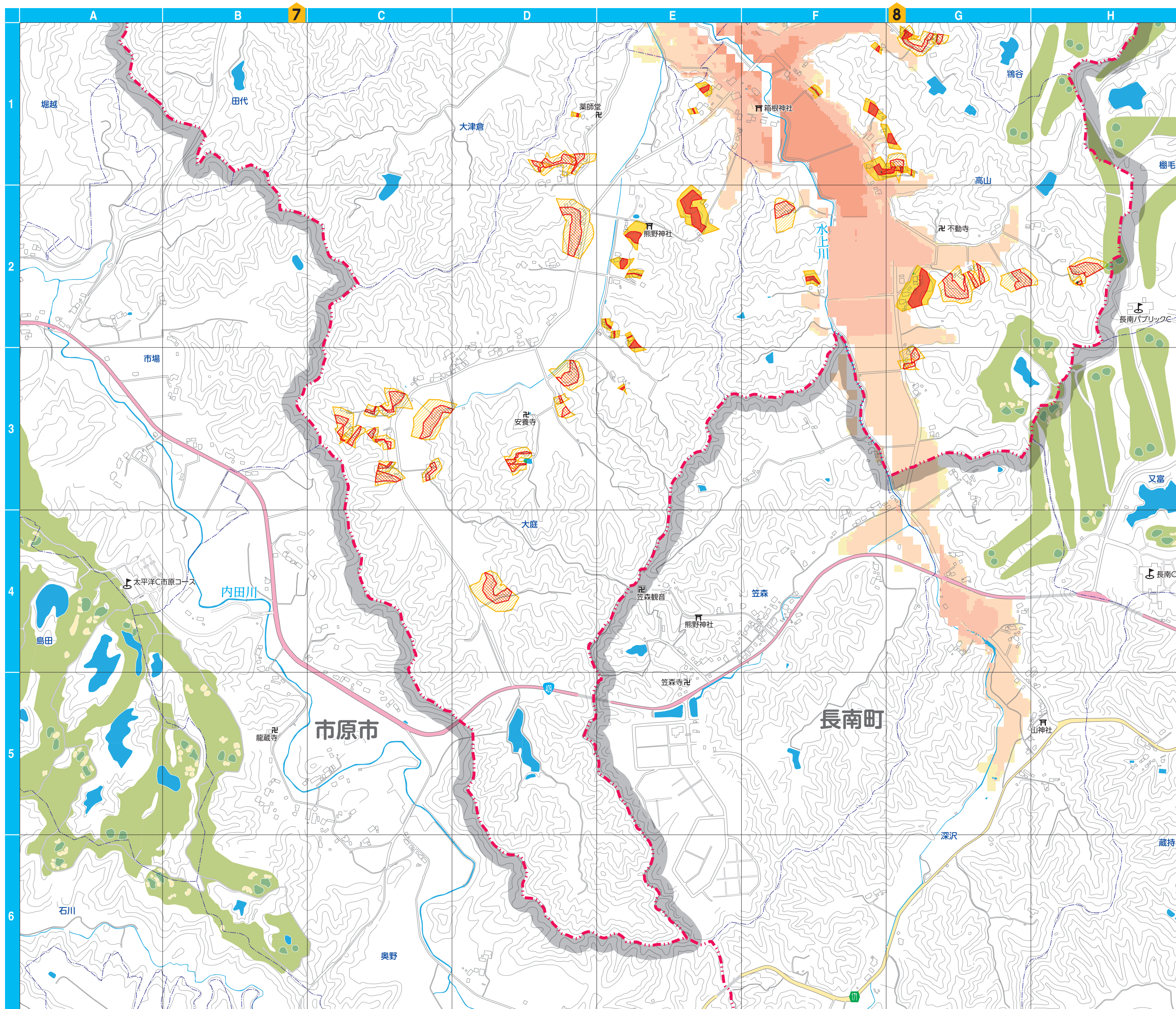
浸水した場合に想定される水深	浸水想定区域
0.5m未満の区域	
0.5m~3.0m未満の区域	
3.0m~5.0m未満の区域	
5.0m~10.0m未満の区域	
10.0m~20.0m未満の区域	

## 凡例(土砂災害)

指定済特別警戒区域(急傾斜)	
指定済警戒区域(急傾斜)	
指定予定特別警戒区域(急傾斜)	
指定予定警戒区域(急傾斜)	
指定予定特別警戒区域(土石流)	
指定予定警戒区域(土石流)	

## 凡例

避難所	
福祉避難所	
救護所	
要配慮者施設	
医療機関	
駐在所	
消防署	
長柄町役場	





# 備蓄品および非常時持ち出し品

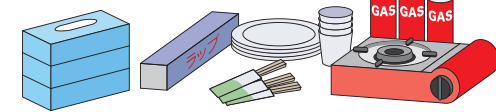
## 非常持ち出し品 (とっさの場合に持ち出せるようにリュックサックにつめておきたい)

- |  |                                    |  |
|--|------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 現金            | <input type="checkbox"/> アメ・チョコレート | <input type="checkbox"/> 乾電池・モバイルバッテリー |
| <input type="checkbox"/> 保険証           | <input type="checkbox"/> 栄養補助食品    | <input type="checkbox"/> ライター・マッチ      |
| <input type="checkbox"/> 預金通帳          | <input type="checkbox"/> 飲料水       | <input type="checkbox"/> 下着・靴下・タオル     |
| <input type="checkbox"/> 印鑑            | <input type="checkbox"/> 缶切り       | <input type="checkbox"/> 防寒用ジャケット・雨具   |
| <input type="checkbox"/> 免許証           | <input type="checkbox"/> レジャーシート   | <input type="checkbox"/> 長袖・長ズボン       |
| <input type="checkbox"/> 救急箱・除菌シート・消毒液 | <input type="checkbox"/> 防災の手引き    | <input type="checkbox"/> 厚手の手袋・マスク     |
| <input type="checkbox"/> 胃腸薬・便秘薬・持病の薬  | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ     | <input type="checkbox"/> 携帯用カイロ        |
| <input type="checkbox"/> 食品            | <input type="checkbox"/> 懐中電灯      | <input type="checkbox"/> ヘルメット・防災ずきん   |



## 備蓄品 (少なくとも3日は自力で生活できるように準備)

- |  |                                  |
|--|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 食品(レトルト食品、アルファ米、缶詰など) | <input type="checkbox"/> カセットコンロ |
| <input type="checkbox"/> 飲料水(一人1日3リットル程度)      | <input type="checkbox"/> ラップフィルム |
| <input type="checkbox"/> 給用水ポリタンク・給水袋          | <input type="checkbox"/> 洗面用具    |
| <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー・ウエットティッシュ   | <input type="checkbox"/> 工具セット   |
| <input type="checkbox"/> 紙皿・紙コップ・割り箸           |                                  |
| <input type="checkbox"/> ビニール袋                 |                                  |



### 乳幼児・高齢者がいる家庭

- オムツ
- 粉ミルク
- 液体ミルク
- 常備薬

### 女性の場合

- 生理用品

## ローリングストック法

### 備蓄の新しい方法

普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法をローリングストック法と言います。ローリングストック法のポイントは、日常生活で消費しながら備蓄することです。また、ローリングストックは、食料だけでなく、日常使いできている生活用品(ウエットタオル、カセットボンベ、乾電池、使い捨てカイロなど)にも応用することができます。ローリングストックで備蓄する食料と合わせて備えたいカセットコンロとガスボンベも、日常で使いながら、常にガスボンベは一定量を確保しておきましょう。

### 冷蔵庫・冷凍庫の食材を活用

食パンや野菜等は自然解凍により食べる事も可能。



冷蔵庫に食材を買い置きし、冷凍庫にもご飯や食パン、野菜、冷凍食品等の備蓄を。

氷は溶かして飲料水として活用も可能。



停電時、クーラーボックスや保冷剤等を活用して食材の保存を。

### 調理器具の備え

カセットボンベ1本で約60分使用可能。

1ヶ月で約15本必要(1日30分使用の場合)。



カセットコンロ・ボンベ  
停電時等、冷蔵庫の食材や非常食を調理するために必須。

### ローリングストック法で備蓄した非常食を活用

#### ローリングストック法

定期的(1ヶ月に1、2度)に食べて、食べた分を買い足し備蓄していく方法。食べながら備えるため、消費期限が短いレトルト食品等も非常食として扱えます。



#### その他備蓄しておく良いもの

乾麺(ラーメン・パスタ等)  
ゆで時間の短いものを。



缶詰め

野菜や果物の缶詰で栄養を。



フリーズドライ食品(スープ等)

スープ類は食欲が無い時でも摂取可能。

### その他のアイデア

乾物  
ミネラル・食物繊維の補給を。

漬物  
伝統的な保存方法で。

家庭菜園  
庭やベランダ等も活用して菜園を。



\*上記の日数・組み合わせは一例です。ローリングストック法等で1週間分の非常食を蓄えておくことでより安心です。  
\*1週間分の飲料水、また生活用水も備えましょう。飲料水は1人1日3リットル×家族分の準備を。

参考文献：一般財団法人 日本気象協会ホームページ「トクする! 防災」 / 内閣府ホームページ「防災情報のページ」

# わが家の防災対策

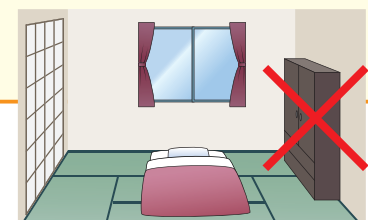
## 家の中の安全対策

### 家の中に逃げ場としての安全な空間をつくる

部屋が幾つもある場合は、人の出入りが少ない部屋に家具をまとめて置く。無理な場合は、少しでも安全なスペースができるよう配置換える。

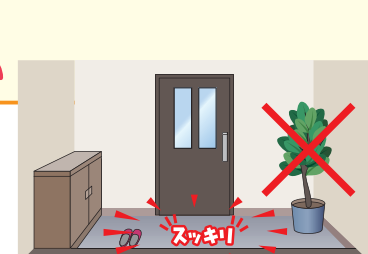
### 寝室、子どもやお年寄りのいる部屋には家具を置かない

就寝中に地震に襲われると子どもやお年寄り、病人などは倒れた家具が凶器や妨げとなってケガや逃げ遅れる可能性があります。



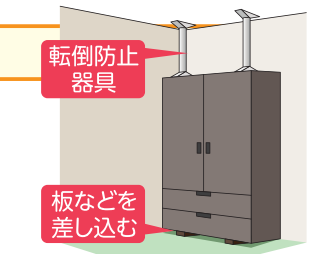
### 安全に避難するため、出入口や通路にものを置かない

玄関などの出入口までの通路に、家具など倒れやすいものを置かない。また、玄関にしているものを置くと、いざというときに、出入口をふさいでしまうことも。



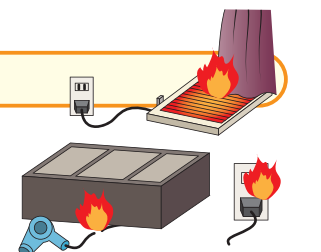
### 家具の転倒を防ぐ

家具と壁や柱の間に遊びがあると倒れやすい。家具の下に小さな板などを差し込んで、壁や柱によりかかるように固定する。また、金具や固定器具を使って転倒防止策を万全に。



### 電気火災発生防止

大地震が発生した際には、多数の火災が発生し、多くの人が命や財産を失っています。地震火災の原因の多くは電気が関連しており、電気機器など(電気ストーブ、電気コンロなど)の転倒による出火や、電気復旧時における通電火災(破損した電気コードのショートによる出火など)があります。このような電気火災を防ぐため、感震ブレーカーなどを設置しましょう。

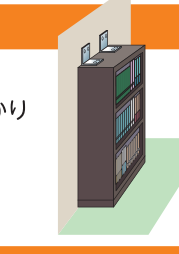


感震ブレーカー  
あらかじめ設定した震度以上の地震が発生した場合に、自動的に電気の供給を遮断しますので、電気による出火防止に効果的です。

## 家具の転倒、落下を防ぐポイント

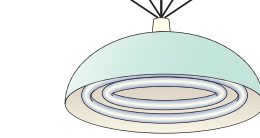
### タンス・本棚

L字金具や支え棒などで固定する。二段重ねの場合はつなぎ目を金具でしっかり連結しておく。



### 照明

チェーンと金具を使って数箇所止める。蛍光灯は蛍光管の両端を耐熱テープで止めておく。



### ピアノ

脚にピアノ用の転倒防止器具を。



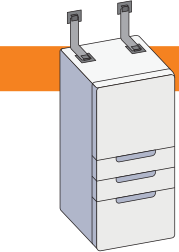
### 食器棚

L字金具などで固定し、棚板には滑りにくい材質のシートやふきんなどを敷く。重い食器は下に、軽い食器は上の方に置く。扉が開かないように止め金具をつける。



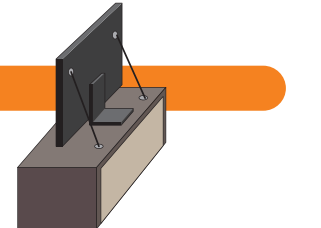
### 冷蔵庫

転倒防止器具で壁に固定する。



### テレビ

できるだけ低い位置に固定して置く(家具の上はさける)。



## 家の周囲の安全対策

### 屋根

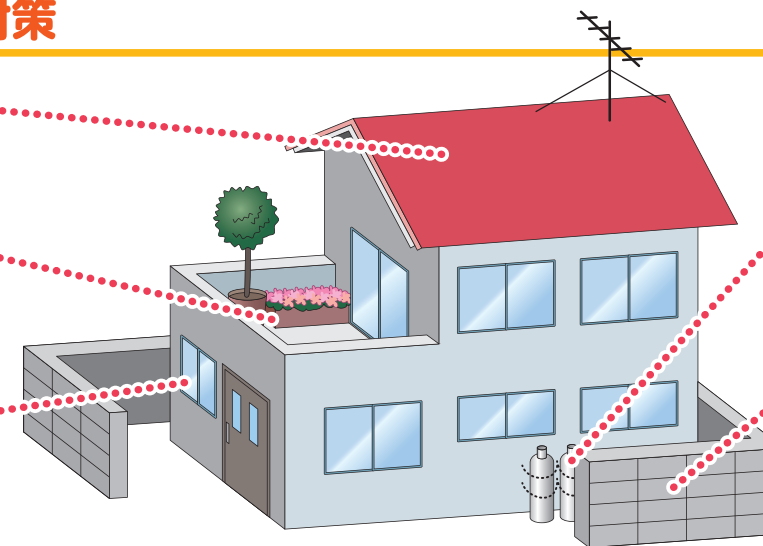
不安定な屋根のアンテナや、屋根瓦は補強しておく。

### ベランダ

植木鉢などの整理整頓を。落ちる危険がある場所には何も置かない。

### 窓ガラス

飛散防止フィルムを貼る。



### プロパンガス

ボンベを鎖で壁に固定しておく。

### ブロック塀・門柱

土中にしっかりと基礎部分がないもの、鉄筋が入っていないものは危険なので補強する。ひび割れや鉄筋のさびも修理する。



# わが家の防災メモ

非常時に連絡しなければならない方などをメモしておく頁です。  
事前に電話番号などを記入しておきましょう。

住所			
氏名		電話	

避難所	地震の時	避難所 家族が離ればなれになった時の避難所	
	水害の時①	避難所 家族が離ればなれになった時の避難所	
	水害の時②	避難所 家族が離ればなれになった時の避難所	

	氏名	電話(会社・学校)	住所	メモ
家族の連絡先				

	氏名	電話(会社・学校)	住所	メモ
親戚知人の連絡先				

	氏名	生年月日	血液型	アレルギー	常備薬	病歴
家族の救急用データ						

	連絡先	電話	連絡先	電話
緊急連絡先				

## 災害用伝言ダイヤル(171)の使い方

### 災害用伝言ダイヤルとは?

NTTでは、災害発生時に、被災地への通話がつながりにくい状況の場合、被災地内の安否等の情報を音声で録音、再生する「災害用伝言ダイヤル」を設置します。

伝言の録音	171 - 1 - 0xxxx - xx - xxxxx(電話番号)	伝言内容	1伝言あたり30秒以内
伝言の再生	171 - 2 - 0△△△ - △△ - △△△△(電話番号)	伝言保存期間	録音してから48時間
ダイヤルする電話番号	被災地域の方は自宅の電話番号を、または連絡をとりたい被災地域の方の電話番号を市外局番からダイヤルしてください。	伝言蓄積数	1電話番号あたり10伝言まで
		利用可能電話	一般電話(プッシュ回線、ダイヤル回線)、公衆電話、携帯電話(一部除く)等