

わが家の「緊急・救急情報」防災メモ

非常時・緊急時に活用してもらいたいわが家の情報を。災害時に救助の方や、緊急時に救急隊・医療機関などに情報を提供します。連絡してほしい方などの情報を記入しましょう。

わが家の避難先	土砂災害時・洪水時	地震時
家族が離れているときの集合場所	土砂災害時・洪水時	地震時

氏名	連絡先	会社・学校	血液型	かかりつけ医・常備薬

【メモ】※書ききれなかった内容や、知ってほしい情報(介護情報・救急隊員への伝言など)をお書きください。

緊急ダイヤル

消防へ火事・救急・救助の連絡

119

警察へ事件・事故の連絡

110

あなたの無事を伝えましょう

体験利用日:「毎月1日および15日」、「正月三が日」、「防災週間」、「防災とボランティア週間」

171
災害用伝言
ダイヤル

電話を利用して被災地の方の安否情報を確認する「声の伝言板」です。

171

にダイヤル

音量
ガイド
スコープによる
案内

再生は
2

録音は
1

音量
ガイド
スコープによる
案内

被災地の方の固定電話または携帯電話・IP電話の番号をダイヤルしてください。
なお、固定電話の場合には市外局番から入力して頂く必要があります。

0 - - -

音量
ガイド
スコープによる
案内

ガイダンスに従い、
録音(再生)

web 171
災害用伝言板

インターネットを利用して被災地の方の安否情報を確認する「web伝言板」です。

https://www.web171.jp/へ

アクセスまたは
「web171」で検索

QRコード

QRコード

伝言を登録する
被災地の方などの
電話番号を入力

登録／確認

発行 東吾妻町役場

総務課 TEL 0279-68-2111 FAX 0279-68-4900

「この地図は、東吾妻町長の承認を得て、旧東村作成の1/10,000東村全図・旧吾妻町作成の1/10,000吾妻都市計画図・1/2,500吾妻都市計画図を使用し、調製したものである。」
「測量法に基づく国土地理院承認（使用）R 2JHs 293-1076号」
※使用ピクトグラム… JIS Z8210 [洪水/内水氾濫][土石流][崖崩れ・地滑り][大規模な火事][鉄道/鉄道駅]

令和5年3月発行

さまざまな災害に
備えましょう



洪水 / 内水氾濫



土石流



崖崩れ・地滑り



地震



大規模な火事

保存版

東吾妻町



防災 ハザードマップ

～大切な命を守るために～



東吾妻町マスコットキャラクター
水仙ちゃん



写真提供：中之条土木事務所

はじめに

5段階の警戒レベル

本書は、いつ起こるかもしれないさまざまな災害に対し、事前に備えることを目的として作成しました。予測不可能な災害の被害を最小限にとどめるため、日ごろから内容に目を通し理解を深めていきましょう。また、本書の特徴として、災害時に持ち運びができるように冊子型としています。ヒモなどでつるし身近に置き、緊急時に持ち出してご活用ください。

もくじ

はじめに	1	竜巻・雷対策	15
5段階の警戒レベル	2	雪害対策	16
避難行動判定フロー	3	感染症対策	17
マイ・タイムライン	4	非常時持出品・備蓄品	18
災害時の情報伝達	5	避難の方法	19
地域ぐるみで防災に取り組もう	6	避難所等一覧	20
土砂災害対策	7~8	ハザードマップの見方	21
風水害対策	9~10	全体索引図／ハザードマップ凡例	22
揺れやすさマップ	11	ハザードマップ1~11	23~44
地震対策	12~13	ため池ハザードマップ	45~46
火災対策	14	わが家の「緊急・救急情報」防災メモ	裏表紙

ハザードマップの活用方法について

- 住んでいる場所と予想される危険箇所を地図上で確認しましょう
- 避難所を確認しましょう
- 避難経路を考えてみましょう
- 家族や周辺住民と情報を共有しましょう



家族みんなで防災会議

災害は家族が一緒にいるときに起こるとは限りません。

いざというときにあわてず行動できるよう、本書を活用いただき、家族で普段から話し合っておきましょう。

- 家中で一番安全な場所
- 家族一人ひとりの役割分担（安否確認、非常時持出品・備蓄品のチェック）
- 避難所、避難経路（自宅と避難所を確認）
- 自宅付近の災害リスク、危険箇所の確認
- 災害が起ったときの身の守り方
- 家族が離ればなれでいたときの連絡手段、集合場所
- 要配慮者（高齢者、障がい者、乳幼児、妊娠婦など）のサポートと避難方法



高

避難情報等(警戒レベル)			河川水位や雨の情報(警戒レベル相当情報)	
警戒レベル 状況	住民がとるべき行動	避難情報等	防災気象情報(警戒レベル相当情報)	
5 災害発生 または 切迫	命の危険 直ちに 安全確保！	緊急 あんぜんかくほ 安全確保 ※1	5 氾濫 発生情報	大雨 特別警報 (土砂災害)
4 災害の おそれ 高い	危険な場所から 全員避難	避難指示 ※2	4 相当 氾濫 危険情報	土砂災害 警戒情報
3 災害の おそれ あり	危険な場所から 高齢者等は避難	高齢者等 避難 ※3	3 相当 氾濫 警戒情報 洪水警報	大雨警報
2 気象状況 悪化	自らの避難 行動を確認	大雨注意報 洪水注意報	2 相当 氾濫 注意情報	—
1 今後 気象状況 悪化のおそれ	災害への心構えを 高めましょう	早期 注意情報	1 相当 —	—

※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。

※2 避難指示は、これまでの避難勧告のグレーディングで発令されることになります。

※3 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じ普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

警戒レベル5は、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 緊急安全確保の発令を待ってはいけません！

**警戒レベル4避難指示で
危険な場所から全員避難
しましょう。**

避難に時間のかかる高齢者や障がいのある人は、
**警戒レベル3高齢者等避難で
危険な場所から避難
しましょう。**

避難行動判定フロー

あなたがとるべき避難行動は？必ず取り組みましょう！

自分の家がどこにあるか地図で確認し、印をつけてみましょう。

家がある場所に色が塗られていますか？

はい

災害の危険があるので、原則として、立退き避難（自宅の外に避難）が必要です。

いいえ

色が塗られていなくても、周りと比べて低い土地や崖のそばなどにお住まいの方は、東吾妻町からの避難情報を参考に、必要に応じて避難してください。

例外

※土砂災害の危険があっても、十分堅牢なマンション等の上層階に住んでいる場合は自宅にとどまり安全確保することも可能です。
※浸水の危険があっても、以下の場合は自宅にとどまり安全確保することも可能です。

- ①洪水により家屋が倒壊または崩落してしまうおそれの高い区域の外側である。
- ②浸水する深さよりも高いところにいる。
- ③浸水しても水が引くまで我慢できる、水・食料などの備えが十分にある。

ご自身または一緒に避難する方は避難に時間がかかりますか？

はい

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚や知人はいますか？

はい

警戒レベル3高齢者等避難が出たら、安全な親戚や知人宅に避難しましょう。（日ごろから相談しておきましょう）

いいえ

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚や知人はいますか？

はい

警戒レベル4避難指示が出たら、安全な親戚や知人宅に避難しましょう。（日ごろから相談しておきましょう）

いいえ

いずれの場合も、安全な避難経路を普段から確認しておきましょう！

避難する場合は以下のポイントを確認し安全に避難しましょう！

- ！ 警戒レベル3や警戒レベル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、避難所に行く必要はありません。
- ！ 避難先は小中学校・公民館だけではありません。安全な親戚・知人宅やホテル・旅館に避難することも考えてみましょう。

避難する際は、近所の方にも声を掛け、お互いに助け合いましょう！

マイ・タイムライン

災害時あなたの行動を書きましょう。

家族で決めた避難先・集合場所、連絡方法は裏表紙のメモに書き込みましょう。

災害発生までの時間
(目安)

5日前

気象情報
避難指示等

台風に関する気象情報



台風が近づいて、雨や風がだんだん強くなる

1半日前

大雨注意報・洪水注意報
氾濫注意水位到達



雨が集まって、川の水がだんだん増える

5時間前

避難判断水位到達
高齢者等避難



激しい雨で、川の水がどんどん増えて、河川敷にも水が流れれる

3時間前

氾濫危険水位到達
避難指示



川の水があふれそうになり、いつ氾濫してもおかしくない状態

0時間

氾濫が発生
緊急安全確保



川の水が氾濫

〈例〉主な備えと行動

- ・台風の今後を調べ始める
- ・本書等を見て避難場所、避難手段を確認
- ・家の周りに風で飛ばされるようなものはいかに確認
- ・テレビ、インターネット、携帯メール等で雨や川の様子に注意
- ・避難するときに持っていくものを準備する
- ・家族と連絡を取りあう

- ・住んでいるところと上流の雨の量を調べ始める
- ・本書等で避難場所、避難手段を再確認
- ・川の水位を調べ始める
- ・避難所が開設しているか、インターネットで確認
- ・避難しやすい服装に着替える
- ・携帯電話、スマートフォンを充電する

- ・携帯メール等で高齢者等避難を受信
- ◎高齢者等は避難開始

- ・携帯メール等で避難指示を受信
- ◎安全なところへ移動を始める

全員避難完了!!

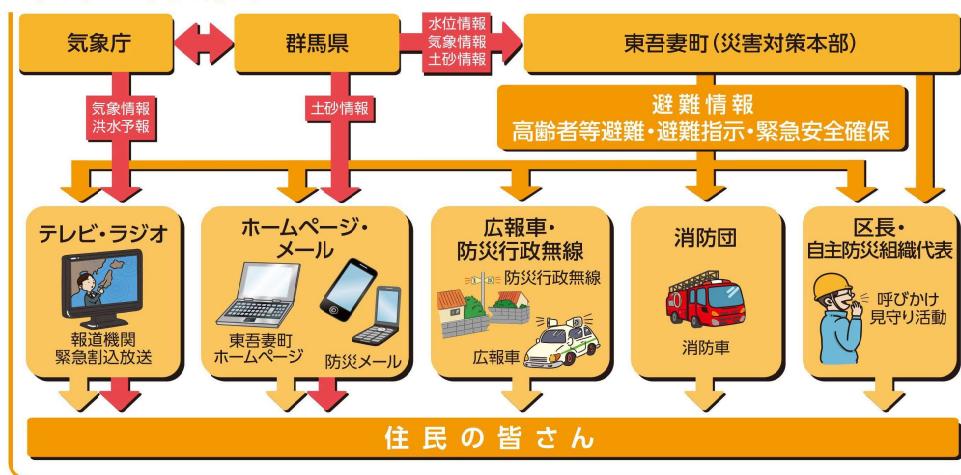
- ・命の危険 直ちに安全確保

わが家の行動計画
(左の例を参考に書いてみましょう)

災害時の情報伝達

地域ぐるみで防災に取り組もう

▼住民への伝達方法



▼全国瞬時警報システム(J-ALERT)について

噴火警報や緊急地震速報、弾道ミサイル情報といった対処に時間的余裕のない事態が発生した場合に国が人工衛星を用いて情報を発信し、防災行政無線で直接住民に伝達するシステムです。

▼「メール配信サービス」に登録をしましょう！

東吾妻町では、携帯電話やスマートフォン、パソコンのメールを利用して、町に関係すると思われる「防犯情報」「気象情報（警報、注意報）」「地震」「火災」等の情報をお知らせします。

携帯電話やスマートフォン、パソコンをお持ちの方は、下記より登録をお願いします。

1. 登録二次元コードを読み取るか、直接空メールを送信してください。[higashiagatsuma@pasmail.jp]
2. 空メール送信後、登録用URLがメールで返信されますので、本文に記載されているhttpsから始まるURLをクリックしてください。
3. 必要な項目を選択し、登録ボタンを押してください。
4. 「利用規約」の内容を確認し、「同意する」を押してください。
5. 登録完了メールが届いたら登録完了です。



▼POTEKA超高密度気象観測・情報提供サービス「POTEKA(ポテカ)」の設置について

東吾妻町では府県移転に伴い、近年局所的に大雨が多発していることから町内の気象情報を独自に収集できるように超高密度気象観測・情報提供サービス「POTEKA(ポテカ)」を設置いたしました。

実際の気象状況の変化をリアルタイムで把握し、ゲリラ豪雨のような局所的な気象の急変にもすみやかな対応が可能です。また、スマホアプリをダウンロード（各アピリストアから「MyPOTEKA」を検索）すればいつでもどこでも情報を取得できます。防災対策や熱中症予防のほか、イベント時の天候確認などに活用できますので積極的にご利用ください。

◆情報を集めましょう◆

▼テレビ

- ①リモコンのdボタンを押す
- ②「防災・生活情報」を選択する



▼かわみるぐんま

- 群馬県内の河川水位、雨量、ダム、ライブカメラの情報や、予測雨量情報などを確認できます。



▼群馬県水位雨量情報システム

- 群馬県内の雨量・水位・ダム情報などを確認できます。



▼気象庁

- 防災情報、天気、キックル（危険度分布）、大雨・大雪・地震・火山情報などを確認できます。



▼川の防災情報

- カメラ画像、河川の観測水位、水位予測などを確認できます。



地域防災活動の重要性

大規模な災害が発生した場合、行政機関だけで災害に対応することは、極めて困難な状況となります。災害による被害を最小限にとどめるには、自分たちの地域は自分たちで守るという気持ちで、地域の皆さんのが「力」を合わせて行動することが重要です。



自主防災組織を作ろう、参加しよう、育てよう



地域の住民同士が話し合い、いざというときに組織力を発揮できるよう、平常時からみんなで協力し合いながら防災活動に取り組みましょう。

自主防災組織の平常時の主な活動

▼防災知識の普及

地域住民一人ひとりの防災への関心を高めることができます。お祭りや運動会、美化デーなどと併せて防災イベントを実施しましょう。地域の人が多く集まるイベントに防災訓練を組み込むことによって、防災知識の普及につながります。



▼防災点検を行う

地域内の危険箇所や、避難先までの安全経路を確認して、地域オリジナルハザードマップを作成してみましょう。また、防災倉庫の備品の点検や各家庭の防災用品のチェックをしましょう。



▼日ごろからのコミュニケーション

災害時の安否確認や、地域での支援活動をスムーズに行うために、日ごろから地域の方とのコミュニケーションをとりましょう。



▼防災資機材の整備

ヘルメット、消火器、担架、救急医療品、非常用食品、懐中電灯、ロープ、工具品など必要な資機材を準備しましょう。また、日ごろから点検を行い、使い方も確認しておきましょう。



▼どんな防災訓練がある？

- 初期消火訓練 → 地域運動会で水干式ツリー。
炊き出し訓練 → 地域イベント内で炊き出し訓練を行い、みんなで試食。
避難誘導訓練 → ウォーキング大会コースで災害時に危険箇所となりそうな場所の確認。

…その他にも、応急救護訓練や情報収集伝達訓練など防災訓練には種類が多くあります。地域のイベントや東吾妻町の防災訓練に併せて実施しましょう。



自主防災組織の災害時の主な活動

▼ご近所の安否確認

自主防災組織で決めた「集合場所」などでご近所同士の安否確認をしましょう。



▼近所、地域での助け合い

負傷者や倒壊家屋の下敷きになった人たちの救出・救助活動や、火災が発生している場合、初期消火活動を行いましょう。ただし、救出活動や消火活動は危険を伴う場合があるため、決して無理はせず、二次災害に十分注意しましょう。



▼情報収集、伝達

災害に関する正しい情報を地域に伝達しましょう。また、地域の被害状況などを取りまとめましょう。



▼避難誘導、避難所運営

安全な場所への誘導や、災害時要配慮者の安否確認、避難所の開設や運営、衛生管理を行っていきましょう。



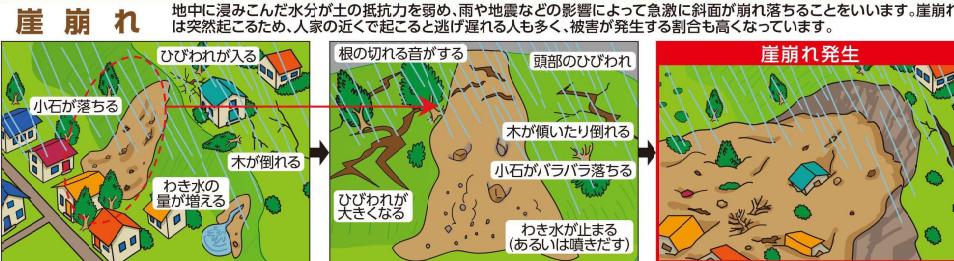
土砂災害対策(1)

土砂災害とは？

土砂災害は、台風、大雨、地震などにより発生しやすくなります。斜面の地表に近い部分が雨水の浸透や地震等でゆるみ、突然崩れ落ちる「崖崩れ」、山腹や川底の石、土砂が長雨や集中豪雨等によって一気に下流へと押し流される「土石流」、斜面の一部あるいは全部が地下水の影響と重力によってゆっくりと斜面下方に移動する「地滑り」があります。また、土砂災害が発生する前には、さまざまな前兆現象が起こるときがあります。

土砂災害の前兆・種類

崖崩れ



土石流



地滑り



土砂災害の予防策

日ごろから避難する場所や道筋などを確認しておきましょう。家の近くに崖のある方は、崖の周辺を見回り、次のようなことを心がけましょう。

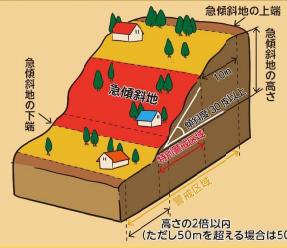


土砂災害対策(2)

土砂災害危険箇所について

土砂災害防止法に基づき群馬県が計画的に基礎調査を実施して、「土砂災害特別警戒区域」と「土砂災害警戒区域」の指定および見直しを行っています。

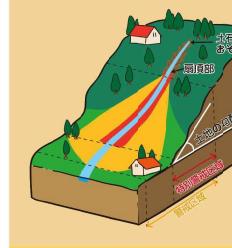
崖崩れ(急傾斜地の崩壊)



土砂災害警戒区域(イエローゾーン)

- ・傾斜度が30度以上で高さが5m以上の区域
- ・急傾斜地の上端から水平距離が10m以内の区域
- ・急傾斜地の下端から急傾斜地の高さの2倍(50mを超える場合は50m)以内の区域

土石流



土砂災害警戒区域(イエローゾーン)

- ・土石流の発生のおそれがある渓流において、扇頂部から下流で勾配が2度以上の区域

地滑り



土砂災害警戒区域(イエローゾーン)

- ・地滑り区域
- ・地滑り区域下端から、地滑りの地塊の長さに相当する距離(250mを超える場合は250m)の範囲内の区域

土砂災害特別警戒区域(レッドゾーン)

土砂災害が発生した場合に、建築物の損壊が生じ住民等の生命または身体に著しい危害が生じるおそれがあると認められる区域
(土石等の移動等により建築物に作用する力の大きさが、通常の建築物が土石等の移動に対して住民の生命または身体に著しい危害が生じるおそれのある損壊を生じることなく耐えることのできる力の大きさを上回る区域)

土砂災害から身を守るために

土砂災害は一瞬のうちに多くの人命や財産を奪う恐ろしい災害です。しかも、その発生を事前に予想することは非常に困難です。土砂災害から身を守るために、日ごろからの備えが大切です。

●住んでいる場所が「土砂災害危険箇所」かどうか確認!

自分の家の土砂災害のおそれのある地区にあるかどうか、確認しましょう。また、避難の際にどこにどのように逃げるのか知っておくことが大切です。ハザードマップで避難所や避難経路を確認しましょう。
※ただし、土砂災害危険箇所でなくても、土砂災害が発生する場合があります。付近に「崖地」や「小さな沢」などがあれば注意しましょう。



●雨が降り出したら「土砂災害警戒情報」に注意!

雨が降り出したら、土砂災害警戒情報に注意しましょう。土砂災害警戒情報は、大雨による土砂災害発生の危険度が高まったときに、市町村長が避難指示などを発令する際の判断や住民の自主避難の参考となるよう、都道府県と気象庁が共同で発表する防災情報です。これは、市町村が警戒レベル4避難指示を発令する目安となる情報で、災害の切迫度が高まっていることを示しています。



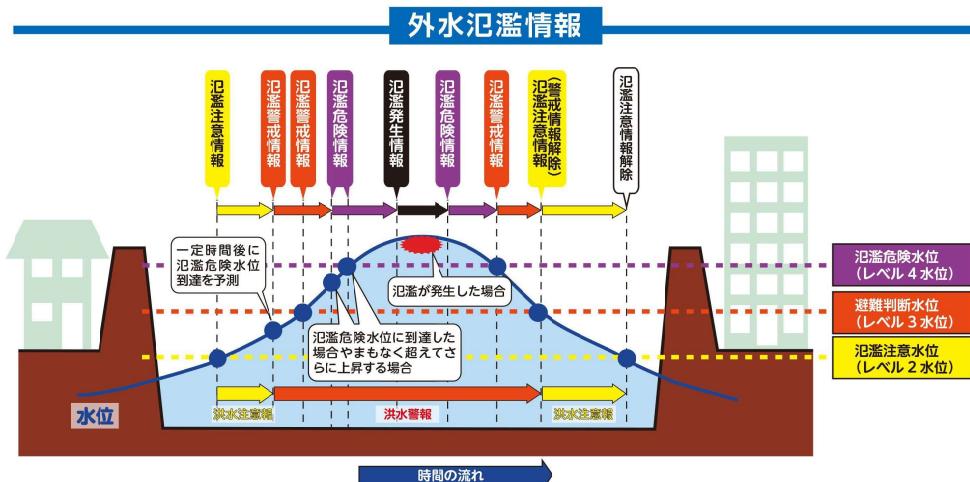
●警戒レベル4で全員避難!

土砂災害警戒情報(警戒レベル4相当情報)が発表されたら、避難指示が発令されいても、土砂災害警戒判定メッシュ情報などを参考にし、家族・親戚や地域内の方々に声掛け合い、早めに近くの避難所など、安全な場所に避難しましょう。特に、高齢者や障がいのある人など避難に時間がかかる人は、移動時間を考えて早めに避難することが大切です。夜中に大雨が予想される場合には、暗くなる前に避難することがより安全です。また、土砂災害の多くは木造の1階で被災しています。どうしても避難先への避難が困難なときは、第二の策として、近くの頑丈な建物の2階以上に緊急避難するか、それも難しい場合は家中でより安全な場所(崖から離れた部屋や2階など)に避難しましょう。



風水害対策(1)

「風水害」とは、強風、大雨、洪水などによる自然災害のことです。これらは、毎年のように全国各地に大きな被害をもたらしています。このような自然災害から身を守るために、さまざまな自然現象について正しい知識を持ち、自分自身への身近な危険として認識し、災害時にとるべき行動を平時から身につけておくことが重要です。



風水害対策(2)

雨の強さと降り方

やや強い雨 ザーザーと降る

地面からの跳ね返りで足元がぬれる

1時間雨量
10mm以上~20mm未満

強い雨 どしゃ降り

傘をさしてもぬれる。ワイパーを速くしても見づらい

1時間雨量
20mm以上~30mm未満

激しい雨 バケツをひっくり返したように降る

道路が川のようになる。高速走行時、車輪と路面の間に水膜が生じブレーキが効かないなる

1時間雨量
30mm以上~50mm未満

非常に激しい雨 滝のようにゴーゴーと降り続く

寝ている人の半数くらいが雨に気がつく。水しぶきであたり一面が白っぽくなり、視界が悪くなる

1時間雨量
50mm以上~80mm未満

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

傘は全く役に立たなくなる。車の運転は危険

1時間雨量
80mm以上~

風の強さと吹き方

やや強い風

風に向かって歩きにくくなる。傘がさせない、樹木全体や電線が揺れ始める



平均風速
10m/s以上~15m/s未満

強い風

風に向かって歩けない。転倒する人もいる。雨戸やシャッターが揺れる



平均風速
15m/s以上~20m/s未満

非常に強い風

何かにつかまつて立ていられない。飛来物によって負傷するおそれがある



平均風速
20m/s以上~30m/s未満

猛烈な風

屋外での行動はきわめて危険。走行中のトラックが横転する。電柱や街灯で倒れるものがある。プロック塀で倒壊するものがある



平均風速
30m/s以上

台風について

熱帯の海上で発生する低気圧を「熱帯低気圧」と呼びますが、このうち北西太平洋または南シナ海に存在し、なおかつ低気圧域内の最大風速(10分間平均)がおよそ17m/s(34ノット、風力8)以上のものを「台風」と呼びます。

■台風の大きさと強さ■

台風のおよその勢力を示す目安として、風速(10分間平均)を基に台風の「大きさ」と「強さ」を表現します。「大きさ」は強風域(風速15m/s以上の風が吹いているか、吹く可能性がある範囲)の半径で、「強さ」は最大風速で区分しています。

さらに、風速25m/s以上の風が吹いているか、吹く可能性がある範囲を暴風域と呼びます。

■大きさの階級分け■

大きさ	風速15m/s以上の半径
大型(大きい)	500km以上800km未満
超大型(非常に大きい)	800km以上

■強さの階級分け■

強さ	最大風速
強い	33m/s以上44m/s未満
非常に強い	44m/s以上54m/s未満
猛烈な	54m/s以上

■台風への備え■

家屋周辺

- 商店などでは看板のぐらつきに注意
- 庭の林植えに注意。室内に入れておく
- 家の周りと一緒に、飛ばされそうなものはすべて室内に取り込むか固定するなどの飛散防止をする

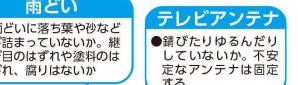
屋根

- 瓦のひびき、われ、ずれ、はがれないか
- トタンよめくれやはがれないか



雨どい

- 雨どいに落ち葉や砂などが詰まっていないか。離さない目ははずれや塗料のはがれ、离れないか



テレビアンテナ

- 積びたりゆるんだりしていないか。不安定なアンテナは固定する

ベランダ

- 植栽や物干し竿など飛散の危険が高いものは室内へ



プロパンガス

- 固定されているか

窓ガラス

- ひびわれ、窓枠のガタツキはないか。また強風による飛来物などに備えて、窓に飛散防止フィルムを貼る。外側から板でふさぐなどの処置をする

揺れやすさマップ

震度分布図

想定地震：関東平野北西縁断層帯主部（マグニチュード8.1）



液状化可能性分布図

想定地震：関東平野北西縁断層帯主部（マグニチュード8.1）



地震対策(1)

地震災害とは？

地震による災害は、建物倒壊、火災の発生、土砂崩れ、液状化現象などがあります。建物倒壊や土砂崩れなどによって道路が通れなくなったり、線路の安全確認により電車が動かなくなったりする交通障害もあります。また停電やガスの停止、水道の断水が起こる場合もあり、電話やインターネットもつながりにくくなります。

地震のときの行動は？

地震の揺れを感じた場合や緊急地震速報を見聞きした場合は、あわてずにまずは身の安全を確保してください。そして落ち着いてテレビやラジオ、携帯電話やスマートフォンなどで正確な情報の把握に努めましょう。

地震発生

1~2分

3分

5分

10分
数時間
3日

最初の大きな揺れは約1分間

- あわてずに身の安全を確保する



揺れがおさまったら

- 火元を確認する 火が出たら、落ち着いて初期消火する
- 家族の安全を確認する 倒れた家具の下敷きになっていないか確認する
- 靴をはく 家の中はガラスの破片が散乱、靴や厚手のスリッパをはく
- 避難するときは、屋根瓦の落下・ブロック塀の倒壊・自動販売機などの転倒に注意する



みんなの無事を確認 火災の発生を防ぐ

- 隣近所に声を掛けよう
- 要配慮者の安全を確保する
- 行方不明者はいないか確認する
- 隣近所で助け合う
- 漏電・ガス漏れに注意する
- 消火器を使う
- 余震に注意する

テレビ・スマートフォン・ラジオなどで正しい情報を確認する

- 防災機関、自主防災組織の情報を確認する
- デマにまどわさないようにする
- 電話は緊急連絡を優先する
- 避難時に車は極力使用しない



協力して消火活動、救出・救護活動をする

- 水、食料は蓄えているものでまかなう
- 灾害・被害情報を収集する
- 壊れた家に入らない
- 近くの人を救出・救護する



屋内にいる場合

家中

- 頭を保護しながら丈夫な机の下などに隠れる
- 火の確認はすみやかにする（ガスの元栓の処置も忘れずに）
- 高齢者や障がい者、乳幼児など要配慮者の安全を確保する
- 裸足で歩き回らないようにする（ガラスの破片などでケガをしないため）

大規模店舗や集客施設にいるとき

- つり下がっている照明などの下から避難する
- あわてて出口や階段に殺到しない

エレベーターに乗っているとき

- 最寄りの階で停止させて、すぐに降りる

屋外にいる場合

路上

- ブロック塀や自動販売機には近づかない、ビルの壁、看板や割れた窓ガラスなどの落下に注意する
- 頭をカバンなどで保護する



車を運転中

- あわてて急ハンドルや急ブレーキをかけず徐々に速度を落とす
- 避難するときは、キーはつけたまま、ドアロックもしない
- 車検証などの貴重品を忘れずに持ち出す

山や崖付近にいるとき

- 落石や崖崩れに注意し、できるだけその場から離れる

地震対策(2)

震度と揺れの状況

この表は、ある震度が観測されたときに、その周辺で発生する揺れなどの現象や被害の目安を示したものです。

震度4

- ほとんどの人が驚く。
- 電灯などのつり下げ物は大きく揺れる。
- 座りの悪い置物が倒れることがある。



震度6弱

- 立っていることが困難になる。
- 固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある。ドアが開かなくなることがある。
- 壁のタイルや窓ガラスが破損、落下することがある。
- 耐震性の低い木造建築は、瓦が落したり、建物が傾いたりすることがある。倒れるものもある。



震度5弱

- 大半の人恐怖を覚え、物につかまないと感じる。
- 棚にある食器類や本が落ちることがある。
- 固定していない家具が移動したり、不安定なものは倒れることがある。



震度5強

- 物につかまないと歩くことが難しい。
- 棚にある食器類や本など落ちるものが多くなる。
- 固定していない家具が倒れることがある。
- 補強していないブロック扉が崩れることがある。



震度6強

- はまないと動くことができない。飛ばされることもある。
- 固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが多くなる。
- 耐震性の低い木造建築は、傾くものや、倒れるものが多くなる。
- 大きな地割れが生じたり、大規模な地滑りや山体の崩壊が発生することがある。



震度7

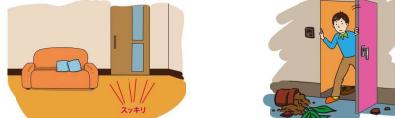
- 耐震性の低い木造建築は、傾くものや、倒れるものさらに多くなる。
- 耐震性の高い木造建築でも、まれに傾くことがある。
- 耐震性の低い鉄筋コンクリート造の建物では、倒れるものが多くなる。



わが家の安全対策

●家中に逃げ場としての安全な空間をつくる 出入口や通路にものを置かない

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て置く。玄関などの出入口までの通路に、家具などを倒れやすいものを置かない。



●寝室、子どもや高齢者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危険。子どもや高齢者、障がい者、乳幼児などは逃げ遅れる可能性がある。枕元には枕、懷中電灯、笛などを入れた袋を用意する。倒れた家具が妨げとなって逃げ遅れる可能性があるので、倒れそうな家具は置かない。



家の中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と連結しておく。

食器棚

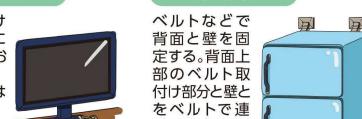
L字金具などで固定し、棚板には滑りにくい材質のシートやふきなどを敷く。重い食器は下の方に置く。扉が開かないように止め金具をつける。

テレビ

できるだけ低い位置に固定しておこう。家具の上は避け。

冷蔵庫

ベルトなどで背面と壁を固定する。背面上部のベルト取付け部分と壁とをベルトで連結すると効果が高くなる。



家の耐震診断をしよう

あなたの家は、大地震の揺れに耐えられる家ですか？以下のチェックポイントにしたがって、家の耐震診断をしてみましょう。

1つでも気になる項目があれば、専門家の診断を受けてください。

- 昭和56年5月末までに建てられた家ですか？
- 過去の地震でダメージを受けたことがありますか？
- 埋立地、低湿地造成で盛り土をした場所、液状化の可能性がある土地に建っていますか？
- 木造住宅の場合、基礎は鉄筋コンクリートで建物土台としっかり一体になっていますか？
- 凸凹の多い複雑な形状になっていたり、大きな吹き抜けがあったりしませんか？

地震に弱い住宅を耐震化するには、建替えか耐震改修をする必要があります。また、耐震改修を行う場合は、事前に耐震診断を行いましょう。

- ①耐震診断・・・建築士に依頼し、住宅の図面と現地を調査して、どこが弱い部分なのかを確認します。
- ②耐震改修設計・・・耐震診断で住宅の弱い部分を把握したら、補強工事を行うための設計を行います。基礎や壁の補強をしたり、屋根を軽い材料に取り替えるなど建築士から設計内容の説明を受けましょう。また、住宅の耐震性を強くする補強工事の他に、自分の身を守る「耐震シェルター」や「防災ベッド」を設置するだけの簡易な改修もあります。
- ③耐震改修工事・・・建設会社や工務店に依頼して、建築士が行った設計を基に工事を行います。設計を行った建築士も工事監理者として工事に携わってもらい、設計書のとおりに工事が行われているか確認してもらいましょう。

火災対策

初期消火の原則！

1人で消せるだろうと考えず、隣近所に火事を知らせ、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。声が出なければ鍋ややかんなどを叩き、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

- 出火から3分以内が消火できる限界。
- 水や消火器だけで消そうと思わず、座布団で火を叩く、毛布で覆うなど手近のものを活用する。

火元別初期消火のコツ

油鍋

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する。

浴室

浴室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。ガスの元栓を閉め、徐々に戸を開けて一気に消火する。

電気製品

いきなり水をかけると感電の危険がある。まずコードをコンセントから抜いて消火する。(できればブレーカーも下ろす)

石油ストーブ

真上から一気に水をかけて消火する。(斜めにかけると石油が飛び散って危険) 石油が流れで広がっていくようなら毛布などで覆い、そのまま水をかけて消火する。

衣類

着衣に火がついたら軽めまわって消すのも方法。髪の毛の場合なら衣類(化繊は避ける)やタオルなどを頭からかぶる。

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広がったら、もう余裕はない。火元を天井から遠ざけ、そのまま水をかけて消火する。

3 早く逃げる

- 天井に火が燃え移った場合は、すみやかに避難する。
- 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断つ。



消火器の使い方

粉末・強化液消火器の場合



自宅の火災予防

火災警報器の設置義務化

消防法に基づき、住宅用火災警報器の設置が義務づけられました。火災による死傷者をなくすためにも設置しましょう。

火災警報器の設置場所

寝室

すべての寝室への設置が必要です。(子ども部屋や高齢者の部屋など就寝に使われている場合は対象となります)

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。

住宅内取付位置図



注意：住宅用火災警報器は電池式のものが主流です。電池の寿命は5年から10年といわれていますので、早めに交換しましょう。

消火器の構え方

- 風上に回り風上から消す。火事にはまともに正面から立ち向かわないようにする。
- やや腰を落と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せ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。



竜巻・雷対策

竜巻対策

発達した積乱雲からは、竜巻、ダウンバースト、ガストフロントといった、激しい突風や雷をもたらす現象が発生します。竜巻は、積乱雲に伴う強い上昇気流により発生する激しい渦巻きで、多くの場合、漏斗(ろうと)状または柱状の雲を伴います。



- 屋外では
- ・頑丈な構造物の物陰に入って、身を小さくする
 - ・物置や車庫、プレハブの中には入らない
 - ・シャッターを閉める
 - ・電柱や太い木には近づかない

- 屋内では
- ・窓から離れる
 - ・窓やカーテンを閉める
 - ・丈夫な机やテーブルの下に入って、身を小さくして頭を守る
 - ・家の1階の窓の少ない部屋に移動する



竜巻に遭遇した人からは次のような声を聞きます。
このような場合には、あなたの身に危険が迫っています。

- ・雲の底から地上に伸びる漏斗(ろうと)状の雲を見た。
- ・飛散物が筒状に舞い上がるのを見た。
- ・ゴーという音がしたのでいつもと違うと感じた。
- ・気圧の変化で耳に異常を感じた。

雷対策

雷は、大気中で大量の正負の電荷分離が起こり、放電する現象です。

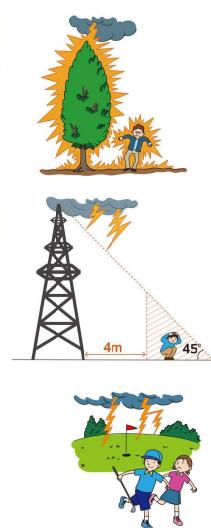
「雷」から身を守るには…

雷は、雷雲の位置次第で、海面、平野、山岳など場所を選ばずに落ちます。近くに高いものがあると、これを通って落ちる傾向があります。グラウンドやゴルフ場、屋外プール、堤防や砂浜、海上などの開けたところや、山頂や尾根などの高いところなどでは、人に落雷しやすくなるので、できるだけ早く安全な空間に避難してください。鉄筋コンクリートの建物、自動車(オープンカーは不可)、バス、列車の内部は比較的安全な空間です。

安全な空間に避難できない場合は…

近くに安全な空間がない場合は、電柱、煙突、鉄塔、建築物などの高い物体のてっぺんを45度以上の角度で見上げる範囲で、その物体から4m以上離れたところ(保護範囲)に退避します。高い木の近くは危険ですから、最低でも木のすべての幹、枝、葉から2m以上は離れてください。姿勢を低くして、持ち物は体より高く突き出さないようにします。雷の活動が止み、20分以上経過してから安全な空間へ移動します。

遠くで音がしたらすでに危険な状態です！
安全な場所へ移動しましょう。



雪害対策

大雪対策

大雪災害が発生した場合には公助だけでは対応が困難なことから、自助・共助での取り組みが非常に重要になります。まずは、家庭内や地域で大雪時の対応について話し合い、あらかじめ大雪に備えましょう。

車で外出する場合の備え

運転中に吹雪や地吹雪等により視界が悪くなったり視界が真っ白になり何も見えない状況(ホワイトアウト)になった場合は、早めに停車帯やコンビニエンスストアなどへ移動しましょう。雪道を運転する際には、スコップやバッテリーのブースターケーブル、スタック時のための牽引用ロープの他、事故などにより車に閉じ込められる場合に備え、防寒用のブランケットなども入れておくと安心です。車内で救助を待つときには、マフラー周辺に雪が積もったままエンジンをかけると、排気ガスが車の中に入り一酸化炭素中毒の危険性が生じるので、原則エンジンを切りましょう。

路面凍結に注意

信号交差点

信号交差点のある箇所では、車が発進や停止を繰り返すことによって、庄雪や凍結路面が摩擦熱で解けて、タイヤとの間に水滴ができるため、路面が非常に滑りやすくなることがあります。

橋梁(橋げた)

橋梁区間では、ほかの区間とは異なり夜間に橋の下からも熱が奪われる所以、路面の温度が低下しやすく、他の路面が凍っていないなくても橋の上だけは凍結していることがあります。



トンネルなどの出入口

トンネルなどの出入口は日陰になることが多い、局所的に路面が凍結している場合があります。周囲が雪景色の場合には、トンネルの中と外での明るさが極端に異なることで状況が見えにくくなることを踏まえ、トンネル出入口付近での突然の路面変化に備え、走行には注意しましょう。

雪道の歩き方

坂道や横断歩道、バスやタクシーの乗降場所は特に注意しましょう！

重心をやや前に、なるべく両手をあげて体のバランスを安定させることで転倒を防ぐことができます。急に走ったり、歩く速度を変えるときは特に滑りやすくなるので気をつけましょう。降り積もった雪よりも踏み固められて庄雪や氷となつた道の方が滑りやすくなっています。そのため、たくさんの人や車が通る場所は特に注意が必要です。スニーカーや革靴、ハイヒールは雪道で滑りやすいためとても危険です。雪道では、撥水性・防水性に優れており、底が軟らかいゴム製で深い溝がある滑りにくい靴をはくことが大切です。

大雪が降った場合

除雪作業の注意点

雪かきスコップなどの除雪用具を用意しましょう。また、作業中は転倒や屋根雪の落下に注意しましょう。県・市町村は、所管する幹線道路を中心に、除雪作業を行います。住民の皆さんには、自助・共助の精神に基づき自宅付近の除雪を行うなど通行の確保、孤立・閉じ込め状況の解消に協力してください。ただし、個人敷地内も含め、除雪した雪は事故やケガの元になりますので道路に出さないでください。

落雪に注意しましょう

屋根の雪が解け始めると、大きなかたまりになって落下する場合があり大変危険です。可能な限り屋根の雪を下ろすか、下に物を置かないようにしましょう。また、通行者に注意を呼び掛ける表示もしましょう。歩行等通行中は足元に注意するとともに、頭上にも十分注意してください。



備蓄をしましょう

積雪により外出できなくなる場合に備え、水(1人1日3リットルが目安)、食料、灯油等の備蓄を確認しましょう。特別な非常食に限らず、普段から購入しているものを少し多く買い置きすることで十分です。(最低3日分・推奨7日分)



外出は控えましょう

積雪時には不要不急の外出は極力控えてください。自動車等により雪が踏み固められると除雪が遅れ、交通障害の原因となります。



感染症対策

ウイルス等の感染症が収束しない中でも、**災害時には**

危険な場所にいる人は避難することが原則

「自らの命は自らが守る」意識を持ち、適切な行動をとりましょう。

知っておくべき 5 つのポイント

1 避難とは「難」を「避」けること

自宅での安全確保が可能な人は、感染のリスクを負ってまで避難所に行く必要はありません。

2 避難先は学校・公民館だけではありません

避難所が過密状態となることを防ぐため、安全な場所に住む親戚・知人宅に避難することも検討しましょう。

3 マスク・消毒液・体温計が不足しています

避難所の備蓄には限りがあるため、できるだけ自ら携行してください。
(マスクがない場合にはタオル・ハンカチ等、消毒液はウェットティッシュでも代用できます)

4 避難所の変更・増設を確認

本書発行後に情報が変わることがあります。あらかじめ東吾妻町のホームページ等で確認してください。

5 豪雨時の屋外の移動は車も含め危険です

避難先への経路など周囲の安全確認を十分に行ってください。

避難先では感染症予防に努めましょう

・避難所に入る前に

感染の拡大未然に防ぐことが非常に重要です。
避難所に入る前に、発熱の有無など体調をチェックしましょう。

・手洗い、うがいをこまめに

食事前や、トイレなど共有部分に触れた後は、石けんと水で手洗いしましょう。水を十分に確保できない場合は、アルコール消毒液などで代用しましょう。

・咳工チケットの徹底

飛沫感染の予防のため、咳などが出ていても屋内ではマスクを着用しましょう。

・換気の実施

可能な限り、定期的に換気を行いましょう。
換気は季節を問わないでの、寒暖差への防寒対策が必要です。

・「3 密」(密閉・密集・密接) の回避

避難者同士 2m 程度の距離を保ちましょう。向かい合わせではなく背中合わせに座ったり、段ボールなどの間仕切りを利用すると、飛沫感染の予防になります。また食事時間をずらすなどして、密集・密接を避けましょう。

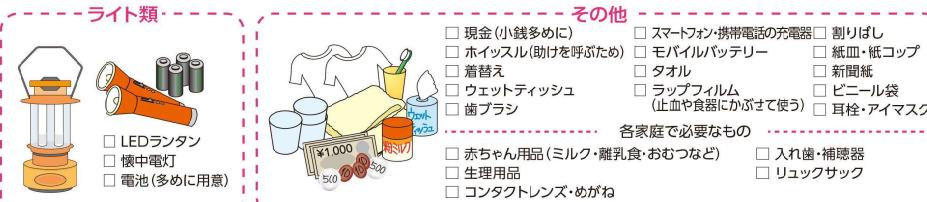
・日々の健康状態をチェック

定期的に体温を測定し、体調の変化を感じた場合にはすぐに避難所のスタッフに相談しましょう。

非常時持出品・備蓄品

非常時持出品(例)

いざというときすぐに持ち出せるように、日ごろから準備・点検しておきましょう。



非常時備蓄品(例)

災害復旧までの数日間 (最低限3日、推奨7日) を生活できるようにしましょう。



避難するときはこんな格好で



帰宅困難に備えよう

大地震が発生した場合、交通機関の途絶によって自宅に戻れない「帰宅困難者」になる可能性があります。勤務先や学校から徒歩で帰宅することを想定し、日ごろから準備しておきましょう。

防災グッズを用意する

携帯ラジオ、ヘルメット(防災ズキン)、スニーカー、非常用食品、懐中電灯、革手袋、地図、寒暖対策用品など。

家族との連絡方法を決めておく

地震が発生すると、家族や親戚とは簡単に連絡をとることができません。事前に以下のようないくつかの項目に関して、家族全員で確認しておくことが重要です。

帰宅地図を用意する

災害の状況によっては、道筋が通行不能になる場合があるので、複数の帰宅ルートを決めておくといいでしょう。

災害時の安否確認の方法

災害時に家族の安否確認をする方法は、以下の通りです。

- 家族の集合場所
- 歩行帰宅する場合のルート