

稲沢市

# 防災のてびき

もしものときの災害に備えて

平成30年度  
改定版



# 家族で防災について話し合おう

実際に地震や風水害、火災が発生したときのことを想定して、各自ですべきことや避難場所・避難所、連絡方法などを家族で話し合っておきましょう。月に一回程度、定期的に繰り返しておけば安心です。

## はじめに

平成23年3月11日に発生しました東日本大震災から早7年が経過しました。また、平成28年4月に発生しました熊本地震や平成30年7月豪雨の発生により、東日本大震災以降も各地に大きな被害をもたらしています。この地方におきましても、南海トラフ地震やスーパー伊勢湾台風などによる大規模な災害が懸念されています。

本市では、地震や風水害に備えるために、避難所・避難場所・防災資機材等の整備、備蓄飲料水・食料等の充実など、市民の皆さまの生命と財産を守るため、災害に強い安心で安全なまちづくりに努めています。

しかしながら、防災・減災の第一歩は、「自分の身は、自分で守る」という、「自助」の精神です。地震は、いつ発生するかわかりません。家具転倒防止や建物の耐震化など、事前の対策をしっかりと行ってください。一方で、大雨や強風は、発生時期や規模をある程度予測することができます。気象情報や避難情報に注意し、早めの避難を心掛けるなど、命を守るための行動を取ってください。

大規模な災害が発生した場合は、電気・ガス・水道などのライフラインの断絶や、道路が寸断されることにより、物資が十分に届かなくなることなどが予想されます。このような事態に備え、最低1週間分の飲料水と食料を備蓄してください。

また、被害を減らすためには、「自助」とともに「向こう三軒両隣」を大切に、身近な方々がお互いに助け合って地域を守っていただく、「共助」が重要です。高齢者、障害者、妊産婦、乳幼児など、災害時に特に配慮が必要な方々を地域で助け合うとともに、地域の自主防災訓練に積極的に参加してください。

この「防災のてびき」は、防災・減災についての関心と知識を持っていただき、家庭や地域、学校や職場などで防災・減災対策をしていただくために作成しました。身近な場所に置き、いざというときに備えるためにご活用いただければ幸いです。

## 家族で話し合うこと

### 1 家族一人ひとりの役割分担を決める

- 日常の防災対策の役割と、災害発生時の役割を決めておく。
- 家族に高齢者や障害者、乳幼児などがある場合には、保護担当者を決める。



### 2 避難場所・避難所、避難経路を確認する

- 地域の避難場所・避難所を確認する。家族が離れ離れになったときの集合場所も決めておく。
- 休日などを利用し、家族で避難経路などの下見をしておく。



### 3 非常持出品をチェックする

- 必要な物がそろっているかチェックする。
- 食料・水の賞味期限や機器の保存状態も忘れずに点検する。



⇒詳しくは4,5ページへ

### 4 危険箇所をチェックする

- 家の内外に危険なところがないかチェックする。
- 危険なところがあったら、修理や補強について検討する。



⇒詳しくは8,18,19ページへ

### 5 家族が離れ離れになったときの連絡方法を確認する

- 災害用伝言ダイヤル「171」の使い方を確認する。
- ⇒詳しくは26ページへ
- 遠方に住む親戚や知人を中継地点にして連絡をとる方法もある。



### 6 防災用具をチェックする

- 消火器や救急箱の置き場所や製造年月日などを確認する。
- 消火器の使い方を覚えておく。
- 応急手当の方法を覚えておく。
- ⇒詳しくは32ページへ

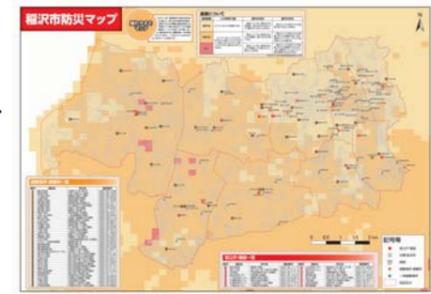


胸骨圧迫30回  
人工呼吸2回

## わが家の防災マップを作りましょう

防災マップとは、主に市などが作成する災害危険予測図のことです。過去の災害記録などをもとに、地震や風水害などが発生した際に想定される危険箇所や範囲、被害の程度、避難場所・避難所などが地図上に記されています。巻末の稲沢市防災マップや手持ちの町内地図などをもとに、より身近な家族独自の防災マップを作ってみましょう。地図を手に家の周囲や避難経路を歩き、危険な看板や橋、水路、ブロック塀などを書き込んでおけば、とっさの対応に役立ちます。

仕事などで別の場所にいる時間が長い人は、その場所から自宅に戻る経路を記した地図を身近に用意しておくことにより安心です。



<b>災害に備える</b>	
家族で防災について話し合おう	1
あなたの家の防災力をチェックしてみましょう	2
非常時の持出品を用意しましょう	4
<b>風水害対策</b>	
風水害の知識	6
風水害に備えましょう	8
<b>地震対策</b>	
地震の知識	10
地震の被害予測図	12
地震の被害予測	14
被害は減らせます	15
地震に備える①	16
地震に備える②	18
地震発生！そのときどうする？	20
<b>火災対策</b>	
火災を予防する	22
<b>災害時の避難</b>	
避難が必要になったら	24
もし帰宅困難者になったら	25
家族との連絡方法を決めておこう	26
<b>地域防災</b>	
自主防災組織の役割	28
要配慮者を支える	30
<b>応急手当</b>	
覚えておきたい応急手当	32
稲沢市防災マップ	巻末
わが家の防災メモ	

# あなたの家の防災力を チェックしてみましょう

評価と点数の付け方

A できている=10ポイント

B 大体できている= 5ポイント

C できていない= 0ポイント

災害に備えて、次の項目を一つずつ点検してみましょう。あなたの家の防災力を把握する材料の一つにしてください。防災力が弱い点があれば、4ページ以降を参考に、防災力を高めるよう家族で取り組みましょう。レーダーチャートの欄に日付を記入し、定期的にチェックしましょう。

①災害に備える			
項目	評価	点数	
<input type="checkbox"/> 防災について家族で話し合いをしている			
<input type="checkbox"/> 被災時の家族の対応を具体的にイメージしている			
<input type="checkbox"/> 避難場所までの避難経路を決めている			
<input type="checkbox"/> 家族が離れ離れになったときの連絡方法を決めている			
<input type="checkbox"/> 非常持出品・備蓄品を準備している			
<input type="checkbox"/> 住んでいる土地の地盤や環境を把握している			
<input type="checkbox"/> 家では避難のための逃げ道を確認している(じまな荷物を置いていない)			
<input type="checkbox"/> 応急手当の方法を覚えている			
<input type="checkbox"/> 災害に備えて保険に加入している			
<input type="checkbox"/> 避難に関する情報の入手方法を知っている			
合計			

②風水害対策 <small>本文6~9ページを参考にしましょう</small>			
項目	評価	点数	
<input type="checkbox"/> 側溝や排水溝を掃除している			
<input type="checkbox"/> 雨どいに落ち葉や土砂が詰まっていない			
<input type="checkbox"/> 雨戸にガタツキやゆるみはない			
<input type="checkbox"/> 屋根の瓦などが落ちたり飛んだりしそうではない			
<input type="checkbox"/> 植木鉢やアンテナなどが風で飛ばないように固定している			
<input type="checkbox"/> 気象情報を日頃からよく確認している			
<input type="checkbox"/> 台風の接近など、気象の変化が予測されているときは外出を控えている			
<input type="checkbox"/> 水害の際の避難の目安を決めている			
<input type="checkbox"/> 洪水ハザードマップを確認している			
<input type="checkbox"/> 水害の際の避難勧告などの意味を理解している			
合計			

④火災対策 <small>本文22~23ページを参考にしましょう</small>			
項目	評価	点数	
<input type="checkbox"/> 住宅用火災警報器を設置している			
<input type="checkbox"/> 防災品や対震機能付きの家電を使っている			
<input type="checkbox"/> ブレーカーの場所を知っており、操作方法がわかる			
<input type="checkbox"/> 消火器を設置していて、使い方を知っている			
<input type="checkbox"/> 119番通報の仕方がわかっている			
<input type="checkbox"/> ごみは指定の日時・場所に出している			
<input type="checkbox"/> たばこは決められた場所で吸っている			
<input type="checkbox"/> 台所のコンロや換気扇をこまめに掃除している			
<input type="checkbox"/> 電気コンセントを定期的に掃除している			
<input type="checkbox"/> 家の周りに燃えやすいものを置いていない			
合計			

⑤地域防災 <small>本文28~31ページを参考にしましょう</small>			
項目	評価	点数	
<input type="checkbox"/> 隣近所とコミュニケーションを取っている			
<input type="checkbox"/> 自治会活動に参加している			
<input type="checkbox"/> 自主防災組織の活動に参加している			
<input type="checkbox"/> 自主防災組織のリーダーを知っている			
<input type="checkbox"/> 防災訓練に参加している			
<input type="checkbox"/> 自宅に要配慮者がいる場合、災害時の対応を関係機関と話し合っている			
<input type="checkbox"/> 隣近所と放火対策を話し合っている			
<input type="checkbox"/> 地域で過去にどのような災害があったかを知っている			
<input type="checkbox"/> 地域内のAED(自動体外式除細動器)の設置場所を知っている			
<input type="checkbox"/> 身近な避難場所を知っている			
合計			

③地震対策 <small>本文10~21ページを参考にしましょう</small>			
項目	評価	点数	
<input type="checkbox"/> 自宅の耐震性能について調査し、地震に対する安全性を確認している			
<input type="checkbox"/> 家の中に家具のない安全なスペースがある			
<input type="checkbox"/> 家具の転倒防止等対策をしている			
<input type="checkbox"/> ガラスに飛散防止フィルムを貼っている			
<input type="checkbox"/> 棚などの上から物が落ちないようにしている			
<input type="checkbox"/> 出入口には物を置いていない			
<input type="checkbox"/> 地震を感じたら、ドアや窓を開ける習慣を身につけている			
<input type="checkbox"/> 緊急地震速報への対応法を理解している			
<input type="checkbox"/> 地震の際の身の守り方を知っている			
<input type="checkbox"/> 地震の際の避難勧告などの意味を理解している			
合計			

**レーダーチャートに記入して 「わが家の弱点」を把握し、防災対策を進めましょう**

①災害に備える  点

⑤地域防災  点

②風水害対策  点

④火災対策  点

③地震対策  点

チェック日  年  月  日

①災害に備える  点

⑤地域防災  点

②風水害対策  点

④火災対策  点

③地震対策  点

チェック日  年  月  日

①災害に備える  点

⑤地域防災  点

②風水害対策  点

④火災対策  点

③地震対策  点

チェック日  年  月  日

# 非常時の持出品を用意しましょう

## 非常持出品・非常備蓄品チェックリスト

家族構成によって必要な物や数量は変わってきます。空欄にわが家の必要数を書き込み、チェックリストに沿ってそろえましょう。

また、使用するとき支障のないように、定期的に点検しておきましょう。特に、食料や飲料の賞味期限はこまめにチェックし、期限が切れる前に入れ替えましょう。



### 非常持出品

番号	品名	数量	番号	品名	数量	番号	品名	数量
<b>1.基本品目</b> ●あらゆる家庭に共通して必要。								
1	非常持出袋	1袋	26	サバイバルブランケット	2枚	6		
2	非常食(そのまま食べられるもの)	2食	27	簡易トイレ	2セット	7		
3	飲料水(500ml)	6本	28	ラップ	1本	8		
4	懐中電灯(電池も含む)	2個	29	ガムテープ(布製)	1個	<b>4.高齢者用品</b> ●個々の事情によって必要性が異なる。		
5	頭保護用ヘルメットなど	2個	30	油性マジック(太)	1本	1	紙おむつ	
6	ライター(マッチでも)	2個	31	筆記用具	1セット	2	入れ歯	
7	携帯ラジオ(電池も含む)	1台	32	防災カード*		3	補聴器	
8	軍手・革手袋	2対	<b>2.貴重品類</b> ●個々の事情によって必要性が異なる。			4	介護保険証	
9	タオル	4枚~	1	現金(小銭含む)		5		
10	ビニール袋	20枚	2	車や家の予備鍵		6		
11	トイレトペーパー	1ロール	3	予備メガネ・コンタクトレンズ等		7		
12	ウェットティッシュ	2個~	4	お薬手帳		<b>5.赤ちゃん用品</b> ●個々の事情によって必要性が異なる。		
13	万能ナイフ類	1個	5	携帯電話(充電器含む)		1	粉ミルク	
14	救急セット	1セット	6	預金通帳		2	哺乳瓶	
15	ばんそうこう	10枚~	7	健康保険証		3	離乳食	
16	ガーゼ(滅菌)	2枚	8	運転免許証		4	スプーン	
17	三角巾	2枚	9	パスポート・在留カード等		5	洗浄綿(水コットン)	
18	脱脂綿	適当量	10	印鑑		6	バスタオル	
19	包帯	2巻	11	証書類		7	ガーゼ	
20	消毒薬	1本	12	マイナンバーカード		8	紙おむつ	
21	毛抜き	1本	<b>3.女性用品</b> ●個々の事情によって必要性が異なる。			9	母子手帳	
22	マスク	2枚	1	生理用品(おりものシート)		10	おもちゃ	
23	常備薬・持病薬など	適当量	2	鏡		11	抱っこひも	
24	ロープ(太いもの)10m	1本	3	ブラシ		12		
25	ビニールシート類 2畳	1枚	4	化粧品		13		
			5	防犯ブザー・ホイッスル		14		

\*防災カードとは、本人の氏名や住所、治療中の疾患、常備薬などの個人情報を記入したもの。市のホームページからダウンロードできます。

### 非常備蓄品

番号	カテゴリー	品名	数量	番号	カテゴリー	品名	数量	番号	カテゴリー	品名	数量
1	飲料	飲料水(一人1日3ℓ)		16	食器類	皿(紙・ステンレスなど)		31	生活用品	固形燃料	
2		給水用ポリタンク		17		コップ(紙・ステンレスなど)		32		鍋	
3		アルファ米		18		割り箸		33		やかん	
4	食料	乾パン		19	スプーン		34	アルミホイル			
5		パン缶詰		20	フォーク		35	歯磨きセット			
6		インスタントラーメン		21	上着		36	石けん			
7		缶詰類		22	下着		37	ドライシャンプー			
8		レトルト食品		23	靴下		38	携帯電話の充電器			
9		切り餅		24	タオル		39	新聞紙			
10		スープ		25	バスタオル		40	缶切り			
11		味噌汁		26	毛布		41	ケージ			
12		ビスケット		27	生活用品	雨具(雨合羽など)		42	エサ		
13		キャンディ		28	予備電池		43	チェックリスト			
14		チョコレート		29	カセットコンロ		44	その他			
15		調味料		30	ガスボンベ		45				

## 時間の経過で見る生活必要物資

災害が発生!

指定緊急避難場所へ

発生直後

非常持出品を詰めておいた「非常持出袋」を持ち出す。



被害が甚大!

在宅待機  
または  
指定緊急避難場所へ

「備蓄品」を活用する。



東日本大震災で買い占めなどで入手困難になったもの  
水、レトルト食品、豆腐・納豆、牛乳・乳製品、パン、トイレトペーパー、乾電池

災害が長期化!

指定避難所  
などで生活

「救援物資」の支援を受ける。

東日本大震災の際、被災地が救援物資として希望したもの

《食料》粉ミルク、離乳食、保存食、水、パン、米、野菜、調味料、菓子類

《生活用品》未使用の下着、介護用品、おむつ、生理用品、ウェットティッシュ、雨合羽、乾電池、消毒液、マスク、長靴、常備薬、洗面用具、トイレ掃除用品、ハンガー、段ボール、ラジオ



# 風水害の知識

## 台風

日本列島には毎年多数の台風が接近または上陸し、強風と大雨によりたびたび大きな被害を受けています。台風情報に注意して被害が出ないように備えましょう。

### 台風の大きさと階級分け (気象庁による)

階級	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

### 台風の強さと階級分け (気象庁による)

階級	10分間平均の最大風速
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

### 風の強さと影響 (気象庁による)

10分間の平均風速(m/s)	人への影響
10以上15未満	傘がさせない。
15以上20未満	風に向かって歩けない。
20以上30未満	何かにつかまっていないと、立ってられない。
30以上	屋外での行動は極めて危険。

※表は、ある風速が観測された際の通常の影響を記述していますので、風の吹き方によっては影響が異なる場合があります。風速は、地形や周りの建物などに影響されますので、その場所での風速は、近くにある観測所の値と大きく異なることがあります。



## 集中豪雨

集中豪雨とは、短時間のうちに狭い地域に集中して降る雨のことで、梅雨の終わりごろによく起こります。限られた狭い地域で突発的に降るため、その予測は比較的困難です。中小河川の氾濫や土砂崩れ、崖崩れなどによる大きな被害が予測されます。河川流域や崖付近、造成地などでは気象情報に十分注意し万全の対策を取るようにしましょう。

### 1時間の雨量と降り方 (気象庁による)

1時間雨量(mm)	雨の降り方
10以上20未満	ザーザーと降り、雨音で話し声がよく聞こえない。
20以上30未満	どしゃ降り。側溝や下水、小さな川があふれる。
30以上50未満	バケツをひっくり返したように降り、道路が川ようになる。
50以上80未満	滝のように降り、マンホールから水が噴出する。車の運転は危険。
80以上	雨による大規模な災害が発生する恐れが強く、厳重な警戒が必要。

※表は、この強さの雨が1時間降り続いたと仮定した場合の目安を示しています。また、表に示した雨量が同じであっても、降り始めからの総雨量の違いや、地形や地質などの違いによって、被害の様子は異なる場合があります。



## 気象注意報・警報

### 注意報・警報とは

大雨や強風などの気象現象によって、災害が起こる恐れのあるときには「注意報」が、重大な災害が起こる恐れのあるときには「警報」が、重大な災害が起こる恐れが著しく大きい場合には「特別警報」が発表されます。注意報や警報が発表された場合は、注意・警戒し、命を守るための行動を心掛けましょう。

名古屋地方気象台発表「警報・注意報発表基準一覧表」より

### 注意報・警報の種類と発表基準 (稲沢市の場合)

(平成30年10月25日現在)

種類	発表基準		
特別警報	大雨特別警報	数十年に一度の降雨量となる大雨が予想される場合	
	暴風特別警報	数十年に一度の強さの台風や同程度の温帯低気圧により、暴風が吹くと予想される場合	
	暴風雪特別警報	数十年に一度の強さの台風や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	
	大雪特別警報	数十年に一度の降雪量となる大雪が予想される場合	
警報	大雨警報(浸水害)	表面雨量指数基準	23
	洪水警報	流域雨量指数基準	青木川流域=16.2、大江用水流域=12.6、三宅川流域=7.1、領内川流域=7.1、福田川流域=10.6
		複合基準*1	青木川流域=(14、10.9)、三宅川流域=(8、6.3)、領内川流域=(8、5.7)、福田川流域=(8、9.6)、日光川流域=(18、19.1)
		指定河川洪水予報による基準	木曾川中流[犬山・笠松]、木曾川下流[木曾成戸]、愛知県日光川水系 日光川[戸丸・古瀬]
	暴風警報	平均風速が20m/s以上になると予想される場合	
	暴風雪警報	雪を伴い、平均風速が20m/s以上になると予想される場合	
大雪警報	12時間の降雪の深さが10cm以上になると予想される場合		
注意報	大雨注意報	表面雨量指数基準	11
	洪水注意報	流域雨量指数基準	青木川流域=11.8、大江用水流域=10.1、三宅川流域=5.6、領内川流域=5.6、福田川流域=8.5
		複合基準*1	青木川流域=(10、9.4)、三宅川流域=(5、3.7)、領内川流域=(8、4.5)、福田川流域=(5、5.3)、日光川流域=(5、17)
		指定河川洪水予報による基準	木曾川中流[笠松]、愛知県日光川水系 日光川[戸丸・古瀬]
	強風注意報	平均風速が13m/s以上になると予想される場合	
	風雪注意報	雪を伴い、平均風速が13m/s以上になると予想される場合	
	大雪注意報	12時間の降雪の深さが5cm以上になると予想される場合	
	雷注意報	落雷等により被害が予想される場合	
	濃霧注意報	濃霧によって、見通しが100m以下になると予想される場合	
	乾燥注意報	空気が乾燥し、火災の危険が大きいと予想される場合で、最小湿度が30%で、実効湿度が60%	
	低温注意報	水道管の凍結・破裂による著しい被害が予想される場合で、最低気温がマイナス4度以下になると予想される場合	
	霜注意報	農作物に被害が予測される場合で、最低気温が3度以下になると予想される場合	
着氷・着雪注意報	着氷または着雪が著しく、電線などに被害が起こると予想される場合		

- 土壌雨量指数：土壌雨量指数は、降雨による土砂災害リスクの高まりを示す指標で、土壌中に貯まっている雨水の量を示す指数。(参照URL：http://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/bosai/dojoshisu.html)
  - 流域雨量指数：流域雨量指数は、河川の上流域に降った雨による、下流の対象地点の洪水リスクの高まりを示す指標で、降った雨水が地表や地中を通して時間をかけて河川に流れ出し、さらに河川に沿って流れ下る量を示す指数。(参照URL：http://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/bosai/ryuikishisu.html)
  - 表面雨量指数：表面雨量指数は、短時間強雨による浸水リスクの高まりを示す指標で、降った雨が地表にたまっている量を示す指数。
- \*1 (表面雨量指数、流域雨量指数)の組み合わせによる基準値を表しています。(参照URL：http://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/bosai/hyomenshisu.html)

## 危険な土地にいる場合は早めの避難態勢を

### こんな土地では細心の注意を

- ゼロメートル地帯** 海岸近くのゼロメートル地帯(海拔0m以下の土地)は要注意。高潮によって浸水の被害を受ける危険が大きい。
- 河川敷** 昔、河川敷だった所や河川流域は豪雨によって洪水の危険が。洪水注意報、警報が出たらいつでも避難できる対策を。
- 造成地** 地質・地形が不安定なので、豪雨によって地盤がゆるみ崩れる危険が。水抜き穴から濁り水が出始めたら要注意。
- 扇状地** 豪雨によって山崩れが起こると土石流が扇状地を直撃する。避難の準備は早めに。
- 山岳地帯** 山崩れは集中豪雨ばかりでなく地震によっても発生する。特に樹木の少ない山間部では土石流に要注意。
- 海岸地帯** 満潮のころに台風が接近すると高潮は猛威を振るう。特に低い土地では厳重な警戒が必要。

# 風水害に備えましょう

## 家の内外の風水害対策

### 屋外

台風や豪雨の到来は、予測できるからと安易に考えてはいけません。大雨や強風は、わたしたちに何度も大きな災害をもたらしています。油断せず日頃から十分な対策を立てておきましょう。

#### 雨どい・雨戸

雨どいに落ち葉や土砂が詰まっていないか。継ぎ目のはずれや塗装のはがれ、腐りはないか。雨戸にガタツキや緩みはないか。

#### 屋根

瓦のひび、割れ、ずれ、はがれはないか。トタンのめくれ、はがれはないか。

#### 外壁

モルタルの壁に亀裂はないか。板壁に腐りや浮きはないか。プロパンガスのボンベは固定されているか。

#### ブロック塀

ひび割れや破損箇所はないか。

#### 窓ガラス

ひび割れ、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、外側から板でふさぐなどの処置を。

#### ベランダ

鉢植えや物干し竿など飛散の危険が高い物は室内へ。

#### 側溝

側溝のゴミや土砂を取り除き、雨水の排水をよくしておく。

### 屋内

- 停電に備えて懐中電灯や携帯ラジオなどを準備する。
- 避難に備えて貴重品などの非常持出品を準備する。
- 気象情報や市からの情報に注意する。

- むやみに外出しない。
- 断水などに備えて、飲料水などを確保しておく。
- 浸水などの恐れがある場合は、家財道具や食料品、衣類、寝具などの生活用品を高い場所へ移動する。
- 高齢者や子ども、病人などの要配慮者を安全な場所へ移す。
- テレビのリモコンの“d”ボタンを押して、データ放送を見る。



## 避難行動と避難情報の種類

風水害などの災害が発生する恐れが高まったときは、命を守るための行動（＝避難行動）を取ってください。避難行動には、次の4つの行動があります。災害の種類ごとに危険な場所を把握し、どのような避難行動を取れば良いかをあらかじめ確認しておきましょう。

立ち退き避難			屋内安全確保
① 避難場所・避難所への移動	② 避難場所・避難所以外の安全な場所（親戚や友人の家等）への移動	③ 近隣の高い建物、強度の強い建物等への移動	④ 建物内のより安全な場所（高い場所など）への移動とその場所での待避



災害の危険が迫って人的被害が発生する恐れが高まったときに、市はその緊急度に応じて避難準備情報などを発令します。避難行動が必要な地域を決めて発令しますので、皆さんは、それぞれの情報に適した避難行動を取る必要があります。

災害によっては、市からの情報を待つのではなく、自ら情報を収集し、身の危険を感じた場合は速やかに避難行動を取りましょう。なお、立ち退き避難をすることでかえって命に危険が及ぶような状況※では、屋内の安全な場所などへ移動（屋内安全確保）をした方が安全な場合があります。

### 1. 避難準備・高齢者等避難開始

- 避難に時間を要する人（ご高齢の方、障がいのある方、乳幼児等）とその支援者は避難を開始する。
- その他の人は、非常持出品の用意など避難の準備を整える。

### 2. 避難勧告

- 速やかに避難場所・避難所等へ避難する。
- 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、近くの安全な場所への避難や、自宅内のより安全な場所に避難する。

### 3. 避難指示（緊急）

- まだ避難していない人は、緊急に避難場所・避難所等へ避難する。
- 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、近くの安全な場所への避難や、自宅内のより安全な場所に避難する。

※命に危険が及ぶような状況とは

- ▶ 夜間や急激な降雨で避難路上の危険箇所がわかりにくい
- ▶ ひざ上まで浸水している
- ▶ 浸水は20cm程度だが、水の流れる速度が速い など



## 風水害時の安全な避難のポイント

### 安全な服装で、持ち物は最小限に

ヘルメットで頭を保護。浸水が深い場合、長靴は中に水がたまり歩きにくい。濡れても運動靴を履く。荷物は背負い、両手が使えるようにする。



### 隣近所で声を掛け合って

避難は2人以上でロープでつながって。隣近所を誘って集団で避難する。高齢者や子ども、病人などの要配慮者に気を配る。



### 車は使わない

車は数十センチの浸水で浮いてしまい危険。他の避難者や緊急車両の妨げにもなる。徒歩で避難する。



### マンホールや側溝に注意を

急激な大雨が下水管に流れ込むと管内の圧力が上昇し、マンホールのふたを開けてしまう場合がある。浸水が進む状況では、マンホールや側溝への転落に十分注意する。

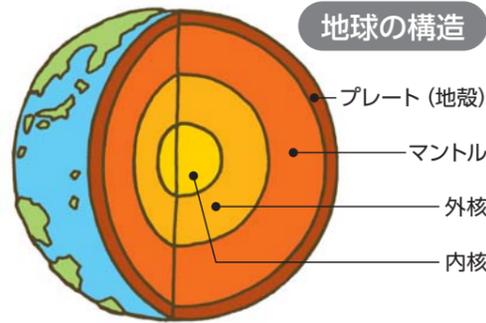


.....普段から避難場所までの安全な経路などを確認しておきましょう.....

# 地震の知識

## 地震はなぜ起こる？

地球は、中心から、核（内核、外核）、マントル、プレート（地殻）という層構造になっていると考えられています。地球の表面を覆っている何枚ものプレートは、その下にあるマントルが対流（核の熱によって、温められた部分が上がり、冷えた部分が下がる）することによって、年に数cm位動いています。プレートがぶつかり合う所では、伸びや縮みなどのひずみが生じ、そのひずみが限界に達したときに地震が起こります。



地球の構造

- プレート（地殻）
- マントル
- 外核
- 内核

トラフ…海洋側プレートが大陸側プレートの下に沈み込む場所

## 日本付近のプレートの分布



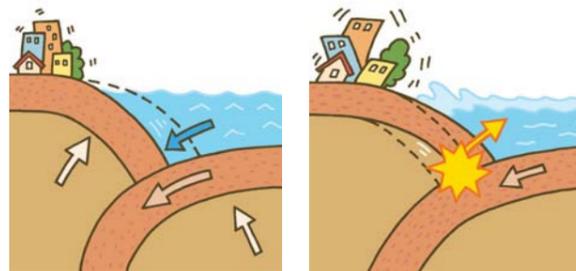
----- 点線は未確定の構造線

## 地震のしくみ

地震には、東日本大震災のような「海溝型の地震」と、阪神・淡路大震災や熊本地震のような「活断層による地震」があります。

### ■海溝型の地震

日本列島が乗っている大陸側のプレートに、海洋側のプレートが毎年数cmもぐり込んでいます。そのときに大陸側のプレートが引きずり込まれ、プレート同士の境目にひずみが蓄積されます。それが限界に達したときに、元に戻ろうと急激に動き、地震が発生します。



海洋側のプレートのもぐり込みにより、大陸側のプレートが引きずり込まれ、境目にひずみがたまっていく。

ひずみが限界に達すると、もとに戻ろうとしてはね上がり、地震が起こる。

### ■活断層による地震

日本列島の乗っている大陸側のプレートが、絶えず他のプレートによって押されているために、その圧力によってプレートが耐えきれなくなり、蓄積されたひずみのエネルギーがプレートの内部で破壊を引き起こし、断層が動き地震が発生します。阪神・淡路大震災などの直下型の内陸地震のほとんどがこのタイプです。日本には過去100万年前に発生または活動し、今後も活動すると考えられる断層（これを活断層という）が約2,000あるといわれています。

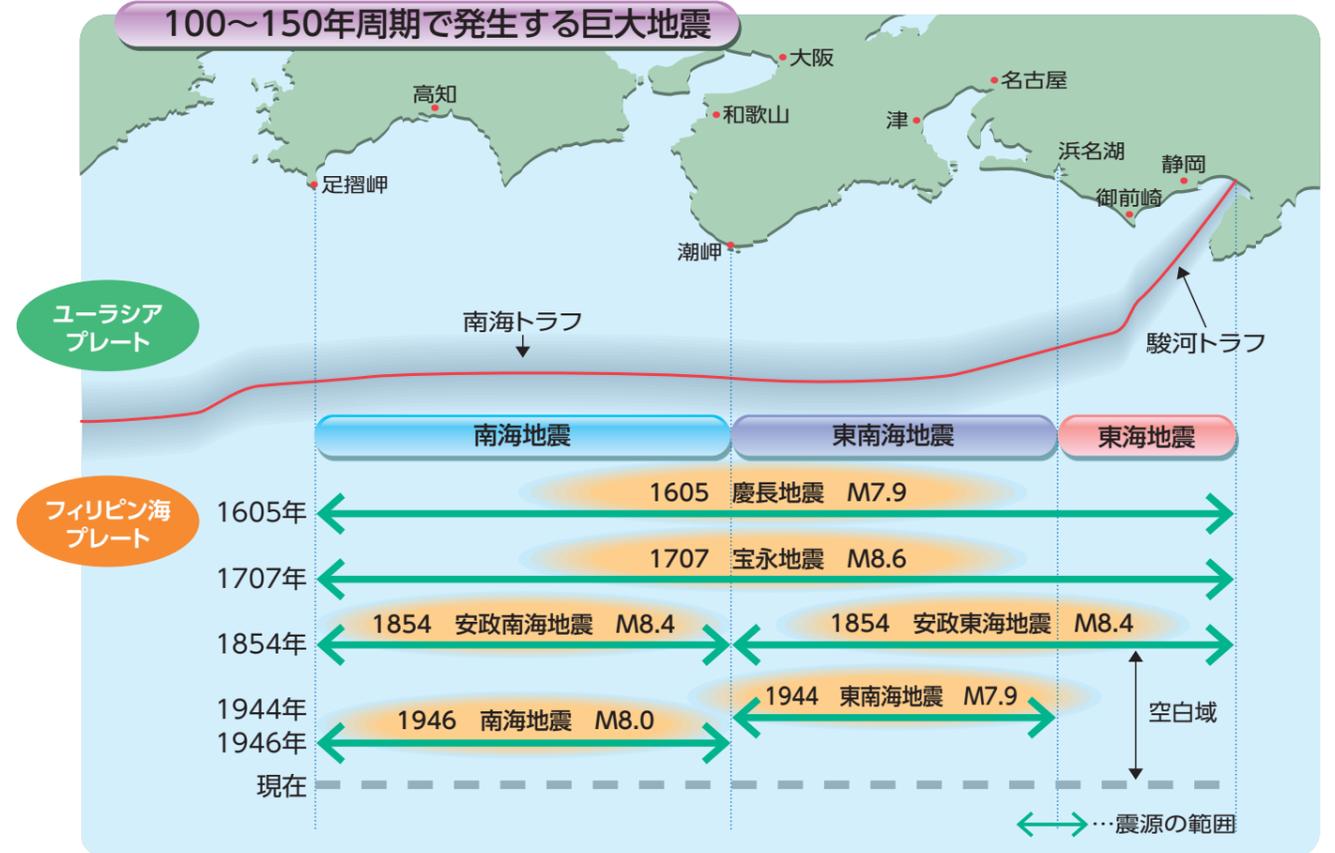


## 繰り返される巨大地震

東海地震、東南海地震、南海地震は、歴史的にも約100年～150年の周期で繰り返し発生していることがわかっています。

特に東海地震の震源域とされている駿河湾沖から御前崎沖にかけては、1854年の安政東海地震以来160年以上にわたって大きな地震が発生していないことから、空白域となっています。このため、プレートの境界には、蓄積されたひずみエネルギーが限界まで達している可能性が高く、いつ発生してもおかしくないといわれています。

### 100～150年周期で発生する巨大地震



### ◆マグニチュードと震度の違い

地震のエネルギーの大きさ（規模）をマグニチュード、各地域での地震の揺れの大きさを震度といいます。一般的にマグニチュードが大きくても、震源が遠い場合や深い場合は震度が小さく、逆にマグニチュードが小さくても、震源が近い場合や浅い場合は震度が大きくなります。



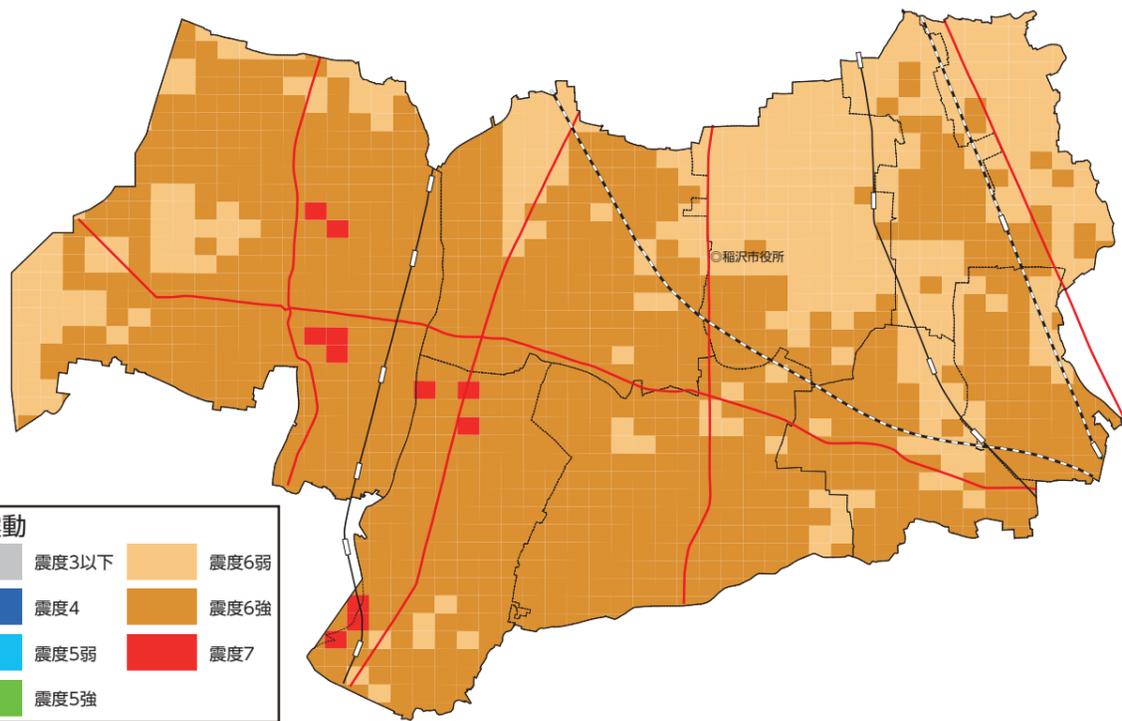
# 地震の被害予測図

稲沢市では、市民の皆さんに地震、液状化に関する危険度を知っていただき、併せて防災意識を高めていただくために、国及び県が公表したデータ等を用いて、地震動マップと液状化危険度予測マップを作成しました。それぞれ、市域を250mメッシュに分割し、各メッシュごとに色分けをしています。

## 地震動マップ

このマップは、愛知県が平成26年5月に公表した、あらゆる可能性を考慮した最大クラスの地震・津波を想定した「南海トラフ最大想定モデルの地震（陸側ケース）」を用いて作成しました。

稲沢市内では、震度6弱～7が予測されています。



## 地震の揺れと被害想定

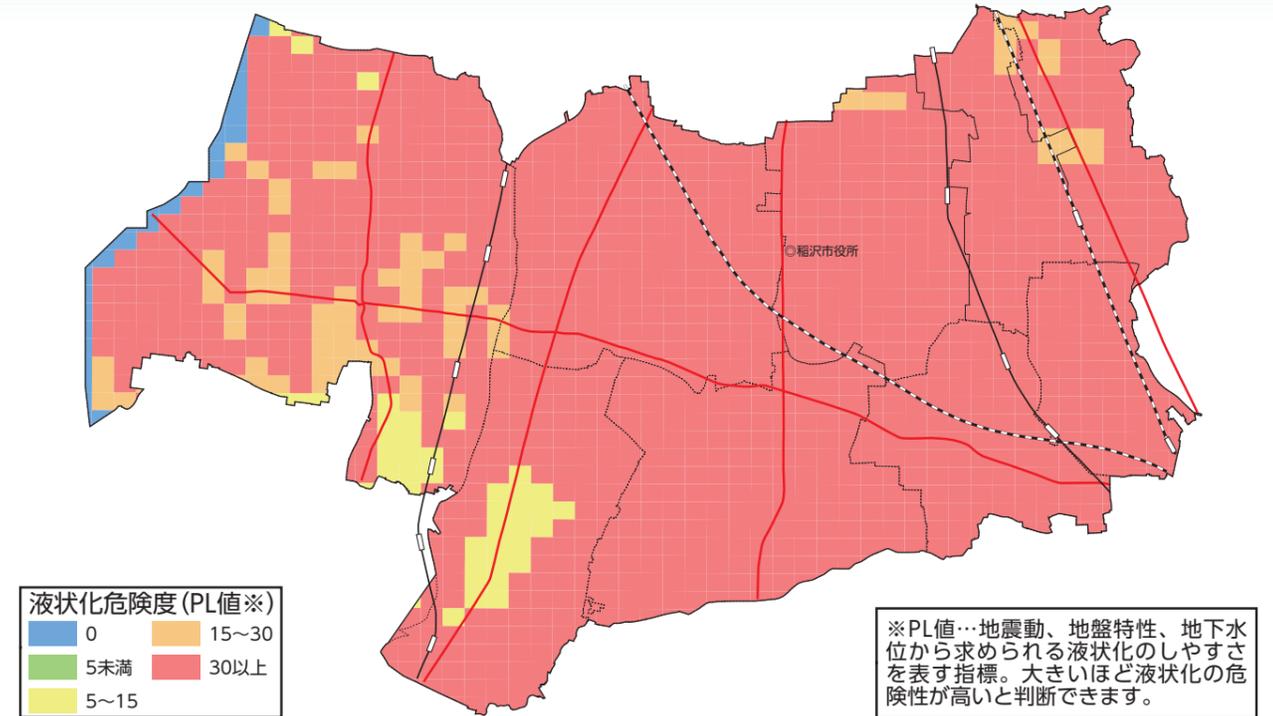
- |  |   |
|--|---|
| <p><b>震度 0</b> 人は揺れを感じない。</p> <p><b>震度 1</b> 屋内で静かにしている人の中には、揺れをわずかに感じる人がいる。</p> <p><b>震度 2</b> 屋内で静かにしている人の大半が、揺れを感じる。つり下がっている電灯などが、わずかに揺れる。</p> <p><b>震度 3</b> 屋内にいる人のほとんどが、揺れを感じる。棚にある食器類が音を立てることがある。</p> <p><b>震度 4</b> 眠っている人のほとんどが、目を覚ます。不安定な置物が、倒れることがある。</p> | <p><b>震度 5弱</b> 棚にある食器類や本が落ちたり、固定していない家具が移動したりすることがある。電柱が揺れるのがわかる。</p> <p><b>震度 5強</b> テレビが台から落ちたり、固定していない家具が倒れたりすることがある。自動車の運転が困難になる。</p> <p><b>震度 6弱</b> 立っていることが困難になる。ドアが開かなくなることがある。</p> <p><b>震度 6強</b> はわないと動くことができない。固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが増える。</p> <p><b>震度 7</b> 揺れにほんろうされ、動くこともできない。固定していない家具のほとんどが移動したり倒れたりし、飛ぶこともある。</p> |
|--|---|



(気象庁「震度階級関連解説表」より作成)

## 液状化危険度予測マップ

このマップは、平成23年8月に設置された、南海トラフの巨大地震モデル検討会において、科学的知見に基づき、南海トラフの巨大地震対策を検討する際に想定すべき最大クラスの地震・津波の検討が進められ、国の中央防災会議が公表した「南海トラフ地震時の最大震度データ」を用いて作成しました。稲沢市内では、全域で液状化現象が発生すると予測されています。

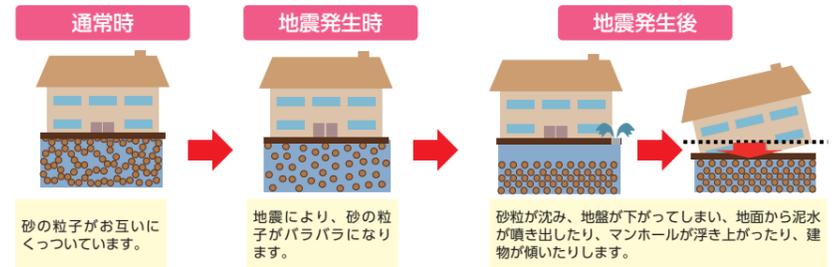


## 液状化について

液状化とは、通常お互いにくっついている砂の粒子が、地震の揺れによってバラバラになり、地盤が下がってしまう現象です。

液状化が起こると、地面から泥水が噴き出したり、水道管やマンホールが浮き上がったり、建物が傾いたりするなど、さまざまな被害が発生します。

### 液状化のメカニズム



# 地震の被害予測

## ■南海トラフ地震被害予測

理論上最大想定モデル(あらゆる可能性を考慮した最大クラスの地震・津波モデル)

想定項目		稲沢市	愛知県	想定条件
全壊・焼失棟数	揺れ	約4,400棟	約242,000棟	冬の午後6時 風速5 (m/s)
	液状化	約1,900棟	約16,000棟	
	浸水・津波	—	約22,000棟	
	急傾斜地崩壊等	—	約700棟	
	地震火災	約2,200棟	約101,000棟	
	合計	約8,500棟	※約382,000棟	
死者数	建物倒壊等	約300人	約14,000人	冬の午前5時 風速5 (m/s) 早期避難率低い
	(うち、屋内収容物移動・転倒、屋内落下物)	(約20人)	(約1,000人)	
	浸水・津波	—	約13,000人	
	(うち、自力脱出困難)	—	(約5,500人)	
	(うち、逃げ遅れ)	—	(約7,100人)	
	急傾斜地崩壊等	—	約70人	
	地震火災	約30人	約2,400人	
合計	※約300人	※約29,000人		

※端数処理のため、合計が、各数値を足した数と一致しません。

5地震参考モデル(南海トラフで発生した規模の大きい5つの地震・津波を重ね合わせたモデル)

想定項目		稲沢市	愛知県	想定条件
ライフライン機能支障	上水道断水人口	約137,000人	約6,306,000人	冬の午後6時 風速5 (m/s) 発災1日後
	下水道機能支障人口	約38,000人	約3,207,000人	
	停電軒数	約58,000軒	約3,406,000軒	
	固定電話不通回線数	約19,000回線	約1,094,000回線	
	都市ガス復旧対象戸数	—	約169,000戸	
	LPガス機能支障世帯数	約4,200世帯	約162,000世帯	

出典:愛知県防災会議地震部会「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

# 被害は減らせます

## ■事前に防災対策を取れば身の安全の確保につながる

南海トラフ地震では、全国の地震の揺れによる死者数は約8万2,000人と想定されていますが、建物の耐震化や、家具等の転倒・落下防止対策などを進めれば、約1万5,000人に減少すると試算されています。

また、津波による死者数が約23万人と想定されていますが、迅速に安全な場所まで避難できれば、死者が5分の1の約4万6,000人に減らすことができると推計されています。

このように地震の揺れと津波の襲来による犠牲者を減少させるには、住宅の耐震化や家具の転倒防止と、地震発生直後の早期避難が最も効果的。つまり事前の防災対策を取れば被害を減らすことができるというわけです。

これらは、南海トラフ地震に関わらず、わが国で起こり得る地震や風水害など、全ての自然災害への対策に当てはまることと言えます。身の安全を確保するためには、まずできることから防災対策を始めましょう。

## こうすれば被害を減らせる!

電気火災を防ぐために感震ブレーカー等を100%設置し、家庭用消火器等の保有率が高まることなどにより初期消火成功率が向上すると

死者  
約9,700人  
減少

・建物の耐震化率が100%  
・家具等の転倒・落下防止対策実施率が100%

死者  
約67,000人  
減少

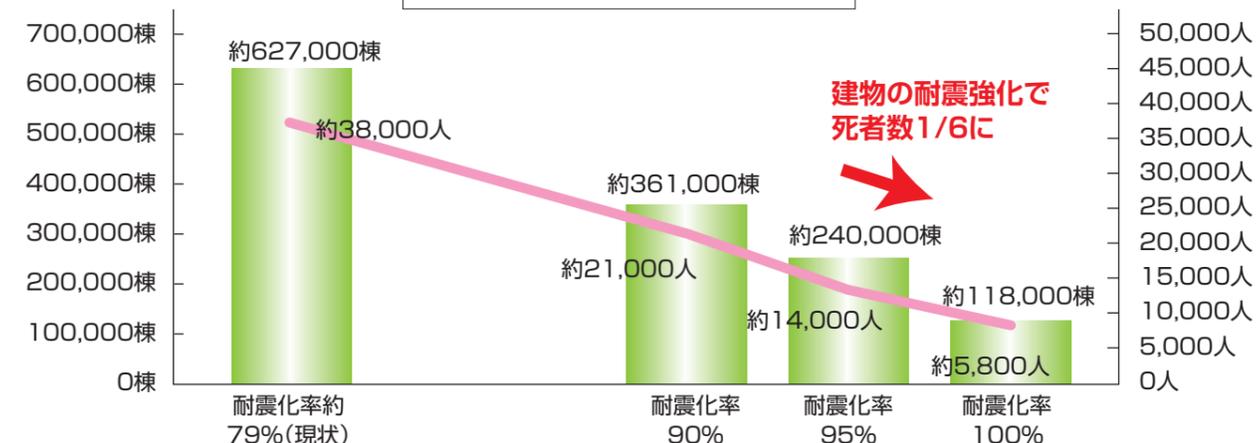
全員が地震の後すぐに避難し、既存の津波避難ビルを有効活用すると

死者  
約184,000人  
減少

対策を実施すると  
死者  
約26万1千人減少!

## ■建物の耐震性の強化

■揺れによる全壊棟数  
■建物倒壊による死者数(冬・深夜)



出典:中央防災会議「南海トラフ巨大地震の被害想定について(第一次報告)」平成24年8月29日

## ◆自宅の倒壊を防ぐために

稲沢市では、家屋の倒壊による被害を減らすために、昭和56年5月31日以前に着工されているなどの条件を満たした木造住宅を対象に、無料で耐震診断を行っています。また、耐震診断の結果、安全ではないと判断された住宅を対象に、住宅耐震改修費などを補助しています。詳しくは、市役所建築課までお問い合わせください。

# 地震に備える①

## 家の中の安全チェック

### 冷蔵庫 ベルトなどで固定

背部の取っ手にベルトなどを掛けて固定する。メーカー専用のベルト等が別売りされていることが多い。

### 本棚等 L字金具などで固定

壁の強度に注意してL字金具などで固定する。二段重ねの場合は、つなぎ目を金具でしっかり固定しておく。

### 食器棚 食器の飛び出しを防止

扉が開いて食器が飛び出るのを防ぐために、留め金具などを付ける。食器の手前に突っかい棒を渡す。

### 家具の下 ストッパー式器具を併用

家具の下にストッパー式器具などを差し込んで壁に寄り掛かるようにする。L字金具を併用し、上下に対策をすると効果が高い。

### 照明器具 鎖と金具を使って固定

鎖と金具を使って数箇所留める。蛍光灯は落ちないように蛍光管の両端を耐熱テープで留めておく。天井に直接取り付けシーリングタイプの照明が安全。

### 扉付近 物を置かない

扉付近には、いざという時に出入口をふさがないように、家具など倒れやすい物を置かない。

### 窓ガラス等 ガラスの飛散防止

窓ガラスや食器棚、タンスなどのガラスが飛び散るのを防ぐために、飛散防止フィルムを貼る。ガラスの両面に貼ると効果が高い。

### テレビ できるだけ低い位置で

テレビ台をL字金具などで固定する。テレビ本体とテレビ台をボルトなどで固定できるものは固定する。できなければ鎖などで固定する。

### ストーブ 揺れで火が消えるもの

ストーブは対震自動消火装置付きのものを選ぶ。周囲に燃えやすいものを置かないようにする。

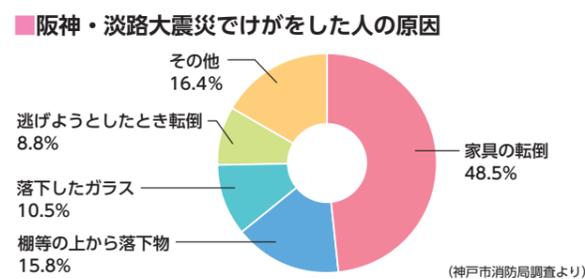
### 購入費用の補助

稲沢市では、家具転倒防止器具の購入費用の一部を補助しています。詳しくは、市役所危機管理課までお問い合わせください。



## 家具転倒防止等の対策を万全に！

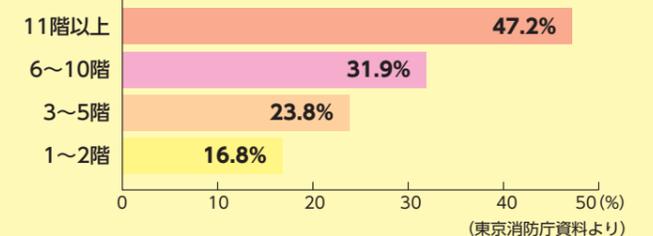
建物が無事でも家具が転倒すると、その下敷きになってけがをしたり、室内が散乱することで逃げ遅れたりする場合があります。家庭での被害を防ぎ、安全な逃げ道を確認するためにも、家具の転倒防止等の対策を実施しましょう。



## ◆ 高層階ほど揺れが大きくなる「長周期地震動」

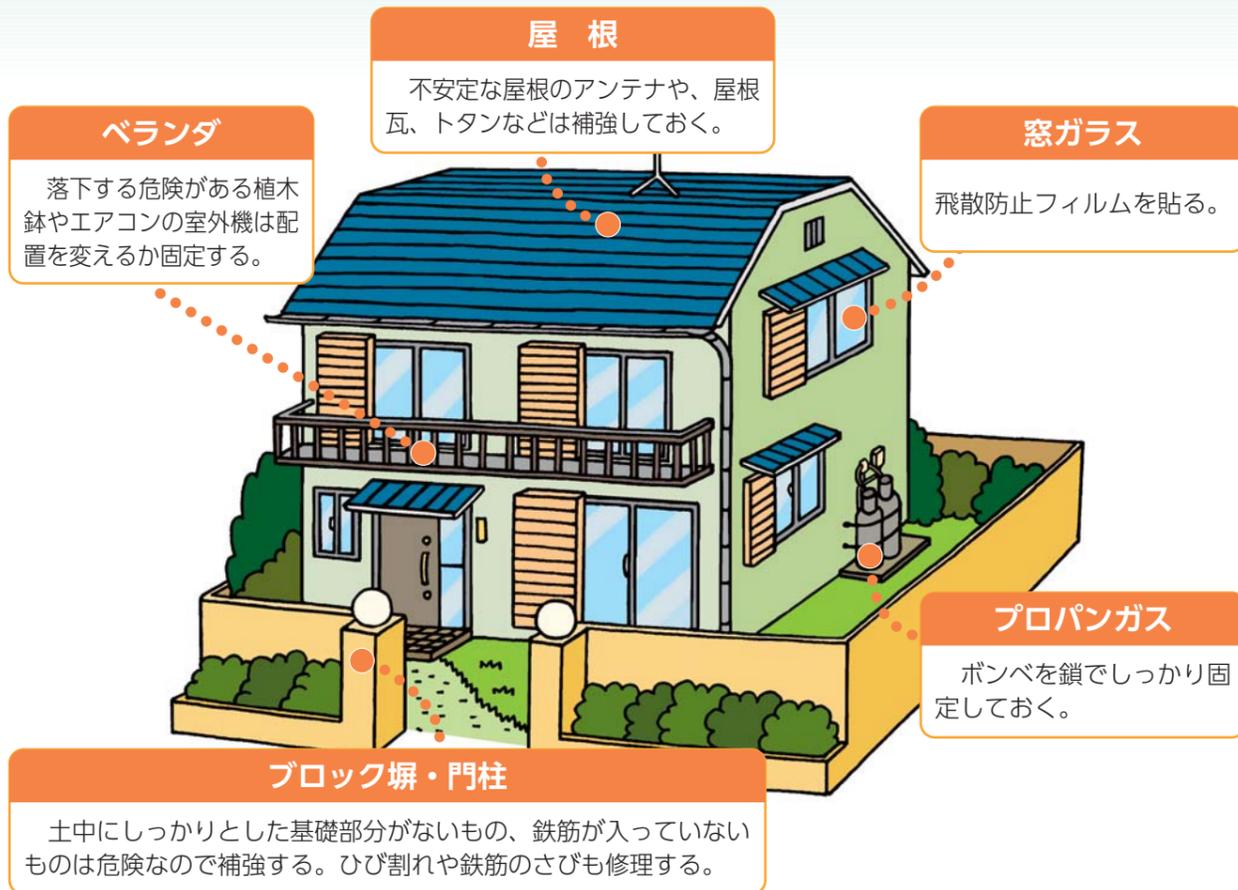
ゆっくりとした周期の揺れで、高層ビルの揺れを大きくする「長周期地震動」。震源から遠く離れても揺れが弱まりにくく、東海地震などの巨大地震で発生しやすいとされています。実際、東日本大震災の地震では、都内の11階以上の高層住宅の約半数で家具の転倒・落下・移動が発生しました(東京消防庁調べ)。高層住宅では、家具類の転倒防止対策をよりしっかりしておく必要があります。

### ■ 東日本大震災における家具の転倒・落下・移動の発生状況(共同住宅階層別)



# 地震に備える②

## 家の周囲の安全チェック



**屋根**  
不安定な屋根のアンテナや、屋根瓦、トタンなどは補強しておく。

**ベランダ**  
落下する危険がある植木鉢やエアコンの室外機は配置を変えるか固定する。

**窓ガラス**  
飛散防止フィルムを貼る。

**プロパンガス**  
ボンベを鎖でしっかり固定しておく。

**ブロック塀・門柱**  
土中にしっかりとした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。

## 集合住宅では

マンションなどの集合住宅では、多くの人たちが暮らしています。そのため、日頃からの防災対策が求められています。いざというときに備えて点検しましょう。

### 玄関

玄関は、脱出口、避難経路として重要。ふさがれては逃げ出すこともできない。開かなくなった扉をこじ開けるためにバールなどの用意を。



### 通路

いざというとき安全に避難できるように、通路には、通行の妨げとなる自転車などの物を置かない。また、類焼防止のために、古新聞や布切れなど、燃えやすい物を置かないように。



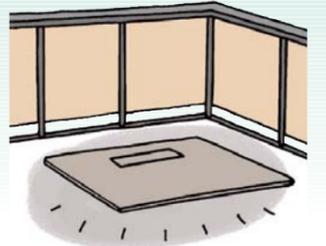
### 非常階段・非常扉

物を置くのは厳禁。特に非常扉の前は要注意。



### ベランダの避難ハッチ (非常脱出口)

日頃から使用方法をよく確認しておく。避難器具の周りに物を置くのは厳禁。また、落下する危険のある物は置かないように。



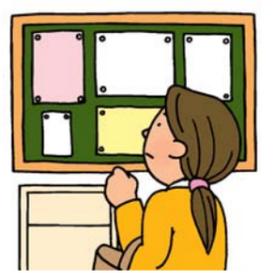
### 防災施設・消火設備

通路など共用部分に置いてある消火器や火災報知器などの消火設備の場所を日頃からよく確認しておく。



### 管理組合からの連絡に注意

防災設備の点検や防災訓練のお知らせなど、管理組合からの連絡には日頃から注意しておく。



## ブロック塀の安全をチェック

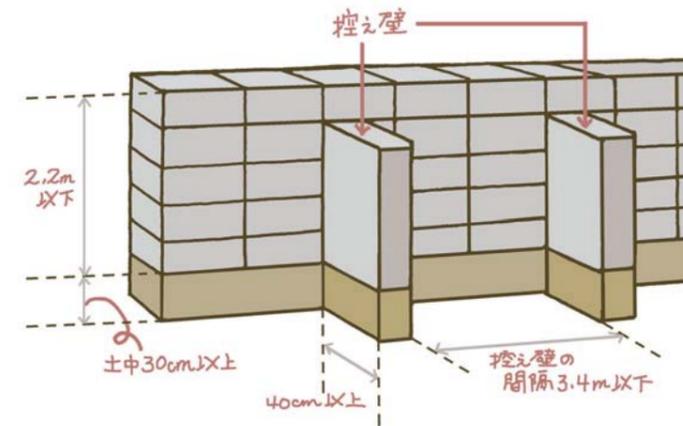
ブロック塀は、建築基準法施行令でつくり方の基準が定められています。自宅のブロック塀が下記の基準に適合しているかチェックしましょう。一つでも適合していない項目があれば、専門家に相談し改善を行う必要があります。

### チェック①

高さは2.2m以下になっているか。

### チェック②

ひび割れ、傾きなどはないか。鉄筋がさびていないか。



### チェック③

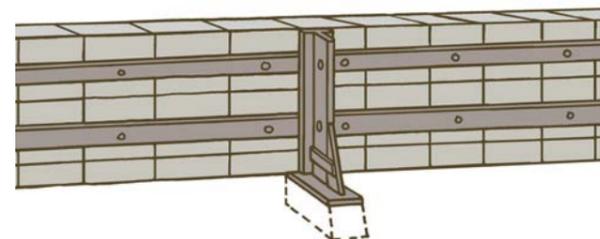
支えとなる控え壁は、3.4m以下の間隔で設けてあるか。長さは40cm以上あるか。

### チェック④

ブロックの厚さは10cm以上 (塀の高さが2.0mを超える場合は15cm以上) あるか。

### ■ブロック塀の対策について

既存のブロック塀を補強する際は、帯鋼を取り付けて鋼柱を立て、柱にはL型アンクルを使用するなどの補強を。



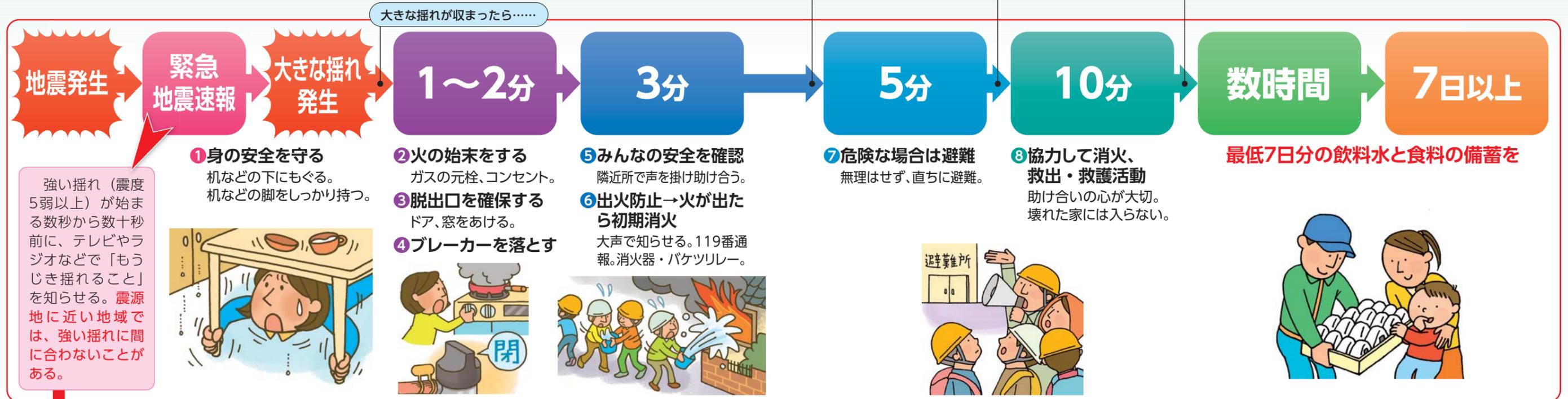
稲沢市ではブロック塀等の倒壊による被害や避難時等の通行の妨げとなることを防止するため、ブロック塀等の撤去工事の費用の一部を補助する制度がありますのでご利用ください。

詳しくは、市役所建築課までお問い合わせください。



# 地震発生! そのときどうする?

## 時間経過別行動ポイント



強い揺れ（震度5弱以上）が始まる数秒から数十秒前に、テレビやラジオなどで「もうじき揺れること」を知らせる。震源地に近い地域では、強い揺れに間に合わないことがある。



## こんな場所にいたら…

### 屋内

- 家中**
  - 机などの下にもぐる（無理なら座布団などで頭を守る）。
  - ガラス片が危険なため、素足で歩かない。
  - 火の始末は速やかに。
- ビル・オフィス**
  - 机や作業台の下にもぐる。
  - ロッカーなど大型備品の転倒、OA機器の落下に注意。
- デパート・スーパー**
  - バッグなどで頭を保護。
  - ショーウィンドーや売り場から離れ、壁際に。
  - 係員の指示に従う。
- 集合住宅**
  - ドアや窓を開けて、避難口を確保。
  - エレベーターは絶対使用しない。避難は階段で。

### 屋外

- 路上**
  - バッグなどで頭を保護し、空き地や公園などに避難。
  - ガラスや看板などの落下物に注意。
  - 建物、ブロック塀、自動販売機などには近寄らない。
- 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す。
  - 道路の左側に車を寄せ、エンジンを切る。
  - やむを得ず道路上に車を置いて避難するときは、キーは付けたままに。
  - 車検証や貴重品は忘れずに持ち出す。
- 電車などの車内**
  - つり革、手すりに両手でしっかりとつかまる。
  - 勝手に車外へ飛び出さず、係員の指示に従う。

### 津波の危険から身を守ろう

**■海岸付近では**  
東日本大震災では、大津波が発生し、東北・関東地方の太平洋沿岸地域を中心に甚大な被害をもたらしました。従来の予測をはるかに超える津波によって、街ごと飲み込まれてしまい、多くの尊い命が奪われてしまいました。それでも、すぐ高台やコンクリート造りの丈夫な建物の上層階に逃げて助かった人たちも数多くいました。いざというときに備えて、津波を理解し、津波から自分や家族の命を守りましょう。

#### 津波から命を守る対応チャート

こんなときには	まずこのような行動を	その後は…
強い地震や長時間の揺れを感じた	避難する	正しい情報をラジオ・テレビ・同報無線・広報車などで入手する。津波は繰り返し襲来するので、警報・注意報が解除されるまで海岸には絶対に近づかない。
津波警報が発表された（揺れを感じなくても）		
津波注意報が発表された（揺れを感じなくても）	避難に備える	海水浴や磯釣りはすぐに中止し、素早く陸上の安全な場所へ避難する。津波危険地区にいる場合は、いつでも避難できるように準備する。



# 火災を予防する

地震で怖いのが二次災害としての火災です。阪神・淡路大震災では大規模な市街地火災が発生しました。津波に起因する「津波火災」が沿岸部で目立った東日本大震災でも、地震の揺れに起因する「地震火災」が1都10県で135件発生しています（総務省消防庁資料「地震火災から命を守るために」）。

大規模に燃え広がる恐れのある地震火災を防ぐためには、まず各家庭から火災を出さないことが重要です。万一出火しても、初期段階で消し止めて延焼を防がなければなりません。

## もし出火したら...

### ■火災発生！ 初期対応の3原則

出火の現場に居合わせたらまず「通報」、それから「初期消火」「避難」の順番で行動するのが原則です。ただ状況によって優先順位は変わりますので、逃げ遅れないように、慌てず冷静な判断を心掛けましょう。

#### 行動① 大声で知らせる！

- 大きな声で「火事だー！」と叫び、隣近所に知らせる。声が出ない場合は、非常ベルを鳴らすか、やかんや鍋など音の出るものをたたくなどして異常を知らせる。
- どんなに小さな火事でも必ず119番に通報する。



#### 行動② 初期消火

- 火がまだ横に広がっているうちは消火が可能。
- 消火器や水だけでなく、座布団や毛布など手近なものを利用する。



#### 行動③ 早く逃げる！

- 火が背の高さを超えたら消火は困難。無理せず早めに避難する。
- 可能ならば、燃えている部屋の窓やドアを閉め、空気を遮断してから避難する。



### ■地震時の初期消火のタイミング

大きな地震が発生したら、身を守ることが最優先です。大きな揺れを感知して、ガスの供給を自動的に停止するガスマイコンメーターが普及していますので、やけどなどの危険を回避するためにも無理に火を消すことはやめましょう。ただし、揺れが収まったら直ちに火を消して、ガスの元栓を閉めましょう。

初期消火が可能とされているのは、火が背の高さを超えるまでです。火が背の高さを超えたら、素人では消火できません。すぐに煙を吸わないよう注意しながら避難し、消火活動は現場に到着する消防隊に任せましょう。

#### 大きな揺れが収まったとき

テーブルの下などで身を守り、揺れがおさまってから火を消します。



#### 燃え始めたとき

万一出火したら、備え付けの消火器などで素早く消火します。大声で「火事だ！」と叫び、隣近所に火事が起こっていることを知らせます。



### ◆通電火災を防ぐ

地震時の火災で注意したいのが「通電火災」です。これは停電した電気が復旧する際に起こる火災です。倒れた電気器具に通電して周囲のものに火が付いたり、ガスが漏れている場所で電気器具に通電して発火したりします。通電火災を防止するために次のことを心掛けましょう。

- 大きな揺れの後は、念のため使用中の電気機器類のスイッチを切る。
- 避難をする時には、ブレーカーを落とす。
- 地震後に機器を使用する際には、ガス漏れや配線器具の損傷の有無などの安全確認をしてから。



## 覚えておこう！ 火元別の消火方法

### コンロ

- 油鍋に水をかけるのは厳禁。
- 消火器は離れた位置から、鍋の全面を覆うように噴射する。
- 消火器がない場合は、シーツやバスタオルをぬらして手前からかぶせ、空気を遮断する。



### 衣類

- 着衣に火が付いたら、転げまわって火を消す。風呂場に残り湯があれば、浴槽に飛び込む。



### ストーブ

- 消火器は直接火元に向けて噴射する。
- 消火器がない場合は、シーツや毛布などをぬらして手前からすべらせるようにかぶせ、空気を遮断する。



### 電気器具

- いきなり水をかけると感電の危険がある。コンセントかブレーカーを切り、消火器で消火する。



### カーテン・ふすま・障子

- カーテンは燃え広がる前に水をかける。できればレールから引きちぎり消火する。
- ふすまや障子などはけり倒して、踏み消す。その後、水をかけてしっかり消火する。



### たき火

- 消火器を使う。消火器がない場合は水や土で消す。
- 水の準備ができていない場合は、ほうきや木の枝でたたいて消し、その後、水でしっかり消火する。



### たばこ

- 寝たばこなどにより、布団などの綿製品が焦げた場合は、消したつもりでも見えないところに火種が残る、再び燃えだすことがあるので、浴槽などにつけ完全に消す。



### 逃げるタイミングは背の高さを超えたら！

避難する目安は、火が背の高さを超えたとき。火が背の高さを超えるまでの間は初期消火に努めますが、もし炎が背の高さを超えたら、決して自分で消火をしようとせず、迷わずすぐに避難してください。



### ◆本当に恐ろしいのは煙です！

火災で発生する煙には、一酸化炭素などの有毒ガスが含まれています。吸い込むと中毒などにより命を落とす危険性があるので、次のポイントに気を付けながら避難しましょう。

- ぬらしたタオルやハンカチなどで、口と鼻を覆う（無理な場合は、ネクタイや衣類で代用する）。
- 短い距離なら息を止め、一気に走り抜ける。
- できるだけ姿勢を低くする。
- 視界が悪いときは壁伝いに避難する。



# 避難が必要になったら

災害が発生したとき、または発生する恐れがあるときは、状況に応じて避難が必要となります。市から避難勧告が出たとき、火災により延焼の危険があるとき、洪水などの危険地域にいるときなどは速やかに避難しましょう。

## 避難行動8つのポイント

### POINT 1

避難する前に再度火元をチェック（ブレーカーも落とす）。



### POINT 2

家には連絡メモを残しておく。



### POINT 3

各自防災カード\*を身につける。



### POINT 4

ヘルメットや防災頭巾で頭を保護。



### POINT 5

車は使わず、原則徒歩で避難。



### POINT 6

高齢者や子どもの手はしっかり握る。



### POINT 7

狭い道、塀際、川べりなどは避けて避難。



### POINT 8

できるだけ集団で、避難場所等へ。



### 避難するときはこんな服装で!

ヘルメットや防災頭巾で頭を保護

長袖、長ズボンで

化学繊維より燃えにくい木綿製品を

軍手（革手袋）を着用

非常持出品はリュックサックなどに入れ、両手を使えるように

靴底が厚いはき慣れたものを



\*防災カードとは、本人の氏名や住所、治療中の疾患、常備薬などの個人情報を記入したもの。市のホームページからダウンロードできます。

### ◆家族の集合場所を決めておこう

自宅が被災した場合を想定して、近くの避難所などを家族の集合場所に決めておきましょう。万一のことを考えて、集合場所は複数決めておきましょう。集合場所を決める際には、被災者が殺到して相手を見つけにくくなる可能性も想定して、例えば「〇〇公園」だけでなく「〇〇公園の大きな時計の下」などと具体的に決めておきましょう。連絡方法については、26、27ページを参考にしてください。



### 子どもの引き取りをどうするか確認する

東日本大震災は下校時間や放課後にあたる時間に発生しました。災害はいつ起こるかわかりません。子どもが学校へ行っているときにはどうするのか、子どもの引き取りをどうするのかなどを学校に確認し、その対処法を子どもとも話し合っておきましょう。

### 〈学校などに確認しておきたい点〉

- 家族への連絡体制
- 保護者への引き渡し方法
- 子どもの避難誘導体制



# もし帰宅困難者になったら

## 不用意に動かず、安全な場所にとどまる

危険な状況下での徒歩帰宅は、二次災害に遭う危険性があります。もし帰宅困難に陥ったら、電車などが復旧するまで不用意に動かず、ラジオなどで正確な情報を把握しながら、勤務先や学校、一時避難場所など安全な場所で待機することが基本です。

なお、東京都の調査では、午後6時に大地震が発生した場合、自宅までの距離が20kmを超えると「翌朝までの徒歩帰宅は困難」とされています。



## 徒歩帰宅する際のポイント

自宅まで徒歩で帰宅する場合は、以下のポイントに注意しながら、身の安全を第一に考えて行動しましょう。

### ヘルメット、手袋、底の厚い運動靴を着用

革靴で長距離を歩くのは困難なため、履き慣れた運動靴を職場などに備えておきます。



### なるべく道幅の広い道路を選ぶ

ガラスなどの落下物の危険がある箇所、高架下、線路などは避け、広い道を選びます。また、落下物から頭を守るため、道の真ん中を歩くようにしましょう。

### 災害時帰宅支援ステーションを活用する

災害発生時には、徒歩帰宅者を支援するため、公共施設のほか、郵便局、コンビニエンスストア、ファーストフード店、ガソリンスタンド、ファミリーレストランなどが「災害時帰宅支援ステーション」として、水道水の提供、トイレの使用、地図・ラジオ等による情報の提供などをします。



\*災害時帰宅支援ステーションに貼られているステッカーを目印に

### 防災グッズを準備する

ラジオ、食料、飲料、懐中電灯、地図、マスク、タオル、寒暖対策用品、携帯電話の充電器、小銭などを勤務先などに用意しておきましょう。



## 東日本大震災では、約515万人が帰宅困難者に

東日本大震災では発生当日に首都圏の交通網が寸断され、首都圏では約515万人が帰宅困難になり勤務先や公共施設などで夜を明かしたとみられています。

今後、南海トラフ地震が発生した場合、愛知県では最大93万人もの帰宅困難者の発生が予想されています。そのような事態を想定し、日頃から準備をしておくことが大切です。



### 3大都市圏で予想される帰宅困難者の数

首都圏*1	埼玉県	約 67万人
	千葉県	約 82万人
	東京都	約390万人
	神奈川県	約110万人
1都3県合計		約650万人
中部圏*2	愛知県	約 86万~93万人
関西圏*3	京都地区（観光地）	約 39万人
	大阪地区（ビジネス地区）	約203万人
	神戸地区（商業地）	約 31万人

\*1 中央防災会議の首都直下地震の被害想定による  
1都4県（茨城県、埼玉県、千葉県、神奈川県）では、約640万~約800万人と想定されている

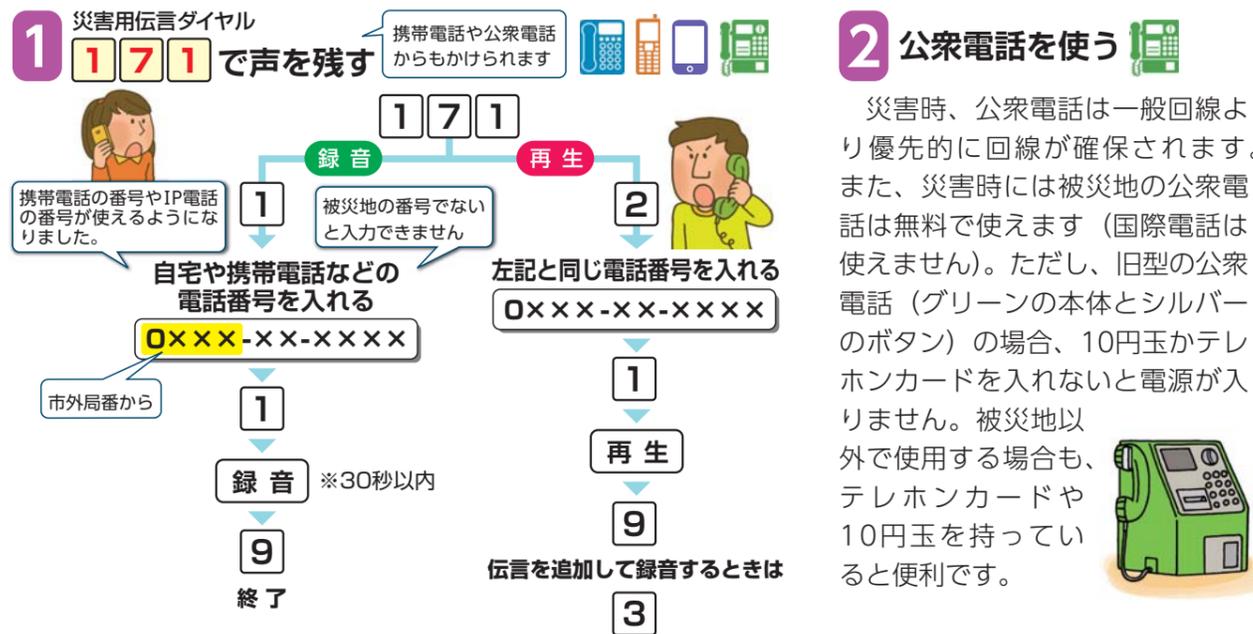
\*2 愛知県防災会議の南海トラフ地震の被害想定による

\*3 関西広域連合協議会の「災害時の昼間流入人口問題の解決に向けて」から各地での直下地震の被害想定による

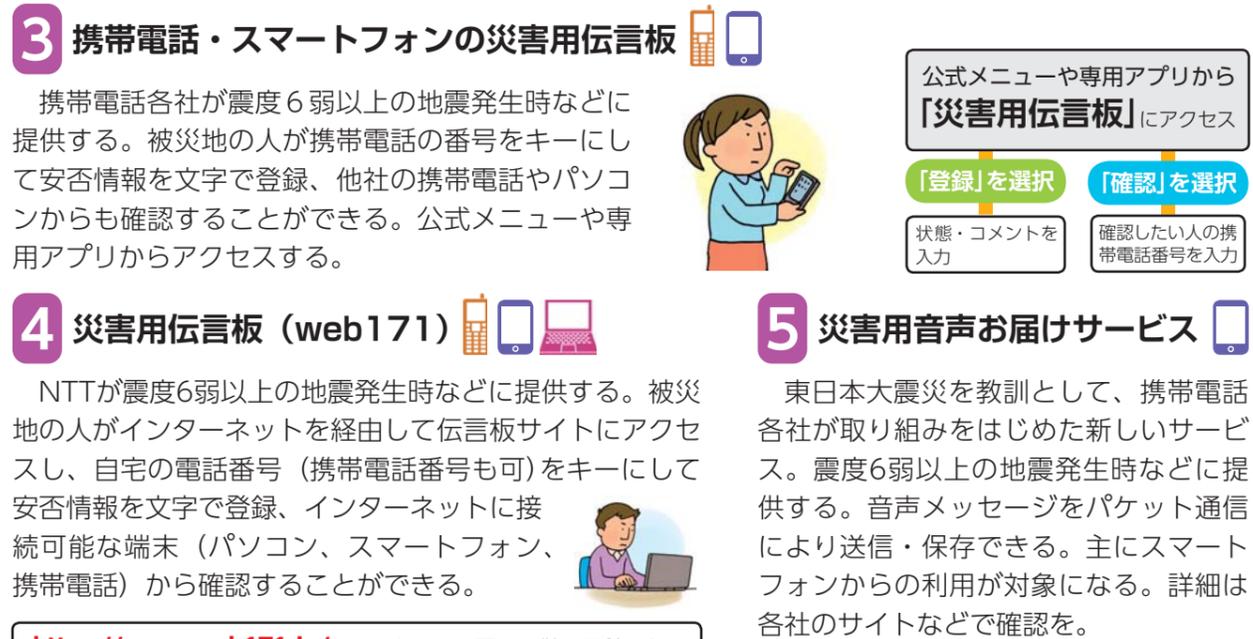
# 家族との連絡方法を決めておこう

災害時、最も心配になるのは家族の安否です。多くの場合、仕事や学校などで家族は日中離れて生活しています。人は誰も家族の無事を確認できなければ安心できません。東日本大震災でも通信回線がつながりにくくなり、安否確認に手間取るケースがほとんどでした。大災害は、ライフラインの一つである通信にも大きな打撃を与えます。しかし、通信手段が全滅を免れてさえいれば、時間はかかっても安否情報を伝えることは可能です。その際に有効なのは、複数の通信手段を使って連絡が取れる確率を少しでも高めることです。

## 音声による連絡方法



## スマートフォンなどによる連絡方法



## その他利用できる連絡方法

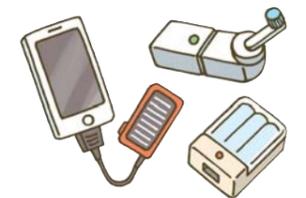
- 遠隔地の中継点  
災害時であっても、被災地から被災地外への電話は比較的つながりやすいと考えられている。遠隔地の知人・友人などを経由して情報伝達ができるように連絡中継点を決めておくことも有効。
- Eメール  
インターネット回線を利用したメール。東日本大震災ではEメールは比較的届きやすく、多くの人に利用された。
- 携帯メール  
携帯回線を利用したメール。災害発生直後はつながりにくかったり、相手に届くまでに時間がかかったりするところがあるものの、音声通話に比べるとつながりやすいと考えられている。
- ソーシャル・ネットワーキング・サービス  
Facebook（フェイスブック）やLINE（ライン）などのSNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）や、twitter（ツイッター）などのミニブログサービスが安否確認に活用できる。こうしたサービスを家族や友人とともに普段から使い慣れておくと、いざというときに役立つ。

## その他、災害時に役立つ携帯電話の機能

- 緊急地震速報  
東日本大震災以降、対応機種が増加。非対応の携帯電話もあるので、確認が必要。
- テレビやラジオ  
テレビを見れたり、ラジオを聞けたりするものもあり、これらは停電時もテレビ・ラジオ放送からの情報入手が可能。
- 地図  
地図のサービスを利用することで、避難場所・避難所や病院を探すことができる。GPS機能付きであれば、地図サービスと連携し、現在地から最も近い避難場所等を案内してくれるシステムもある。
- ライトやブザー  
カメラ用ライトは懐中電灯代わりになる。ブザー機能があればホイッスルの代わりになる。

## 防災グッズを準備する

- 予備の電池
- 充電器



電池式の充電器：乾電池を入れて充電するタイプ  
手動式の充電器：手動で発電し充電するタイプ  
ソーラー式充電器：太陽光で発電し充電するタイプ

## 緊急時の充電

携帯電話会社の公式ショップでは、災害発生時に充電サービスを提供している。近所の公式ショップの場所を普段から確認しておこう。

## 稲沢市から市民の皆さんへの主な避難情報の広報手段

- 1 同報系防災行政無線から
- 2 市広報車から
- 3 市ホームページから
- 4 テレビ（データ放送）から
- 5 携帯電話事業者からの緊急速報メールから
- 6 「緊急情報配信システム」のメールから（下記参照）

## 緊急情報配信システムへ登録しましょう

災害が発生したときや発生しそうな時に、稲沢市から防災情報をメールでお知らせします。防災情報以外にも、「パトネットあいち」や気象情報を受信することができます。

以下のURLもしくは、QRコードを読み取って、登録サイトにアクセスして、登録してください。

【URL】 <https://service.sugumail.com/inazawa/>



市民の皆さん

# 自主防災組織の役割

自主防災組織とは、地域住民が自主的な防災活動を行う組織のことです。大規模な災害が発生したときは、電話が通じなくなったり道路が寸断したりして、消防などの防災関連機関の活動が制限されます。そのような事態に備え、地域住民が連携して地域の被害を最小限に抑えることが自主防災組織の役割です。

## 平常時の活動

### 防災知識の普及

防災講習会・映画上映会の開催、地域のお祭りや運動会などでの防災イベントの実施、防災マップの作成など。



### 防災巡視・防災点検

防災倉庫の備品や消防水利の確認、燃えやすいものの放置状況、ブロック塀や石垣、看板、自動販売機など、倒れやすいものの点検など。



### 防災資機材の整備

ヘルメット、消火器、担架、ハンマー、バール、大型ジャッキなどの作業道具、非常食、救急医薬品等の防災資機材や備蓄品の管理など。



### 防災訓練の実施

避難所開設・運営訓練、避難誘導訓練、初期消火訓練、応急救護訓練、情報収集・伝達訓練、給食（炊き出し）訓練など。



### 要配慮者対策

要配慮者の把握・見守り、担当者の確認など。詳しくは30ページへ。



## 災害時の活動

### 避難誘導

地域住民等の安否確認、避難所への誘導、要配慮者の安否確認・援助など。



### 初期消火活動

出火防止のための活動や消火器、消防水利の確保、バケツリレーなどによる初期消火活動など。



### 救出活動

負傷者や倒壊した家屋などの下敷きになった人たちの救出・救助活動など。



### 医療救護活動

負傷者の応急手当、救護所への搬送など。



## 避難所の開設・運営への協力

### 避難所の開設

避難所の開設、避難所施設の状況確認、避難者誘導・受け入れ、避難者の居住場所と業務の割り振りなど。



### 情報の収集・伝達

市などと連絡を取り合い、災害に関する正しい情報を住民に伝達する。



### 食料・物資の管理

備蓄食料や救援物資等の避難所への運搬及び配布、炊き出しなど。



### 衛生管理

水確保・トイレの清掃、ゴミの搬出・保管、施設内の清掃など。



### ◆ 自主防災組織への補助制度

稲沢市では、自主防災組織が防災訓練を実施する場合や、防災資機材などを購入する場合の費用を補助しています。補助制度を積極的に活用し、地域の被害の軽減を図りましょう。詳しくは、市役所危機管理課までお問い合わせください。

# 要配慮者を支える

突然の災害に襲われたときに、被害を受けやすいのは高齢者や子ども、障害者、傷病者、外国人など、周囲からなんらかの手助けが必要になる人（要配慮者）です。こうした要配慮者を災害から守るために、日頃から要配慮者の立場に立ってまちづくりを進め、災害発生時には積極的に支援しましょう。



## 要配慮者の特性

1 災害の危険を察知することが困難である。



3 危険を知らせる情報を受け取ることができず、正しく理解することができない、もしくは困難である。



2 自分の身に危険が差し迫っていても、支援者に助けを求めることができない、もしくは困難である。



4 危険を知らせる情報を受け取っても、それに対応して行動することができない、もしくは困難である。



## 平常時の支援

### 要配慮者の身になって防災環境を点検する

放置自転車などが車いす利用者の避難の妨げにならないか、耳や目の不自由な人や外国人は警報や避難の情報を正確に受け取ることができるのかなど、要配慮者の身になって地域の環境を確認し、改善しましょう。



### 日頃から積極的なコミュニケーションを

災害時にスムーズに支援活動をするためには、要配慮者とのコミュニケーションを日常的に図っておくことが大切です。



### 防災訓練に参加してもらう

要配慮者や家族などの支援者も一緒に防災訓練に参加してもらいましょう。そうすることによって、災害時に必要な支援がより明確になり、そのために解決すべき課題も見えてくるでしょう。



## 災害時の支援

### 適切に情報を伝えて安心させよう

突然の災害に見舞われれば誰も不安になります。周囲の状況を把握しにくい要配慮者であればなおさら強く不安を感じるでしょう。要配慮者を安心させるために、すぐに声を掛けて現在の状況、今後の見通しなどを伝えましょう。耳の不自由な人とは筆談する、日本語を理解できない外国人には身振り手振りを交えて伝えて伝えましょう。



### 避難するときはしっかり誘導しよう

自分の体を守る行動が難しい要配慮者の場合、素早く頭などを保護し、安全な場所に誘導しましょう。車いすを利用して一人で対応することが困難なときは、周りの人に協力してもらいましょう。



### 困ったときこそ温かい気持ちで接しよう

非常時だからこそ、より強く不安を感じている人の気持ちを思いやり、温かい気持ちで対応しましょう。避難所などでは特に、頻りに声を掛けて、孤立させないようにしましょう。



## 避難誘導のポイント

### 高齢者や傷病者

- 複数の支援者で対応する。
- 緊急のときはおんぶして避難する。



### 目の不自由な人

- つえを持つ手と反対側の肘の辺りを軽く触れるか、腕や肩を貸して半歩くらい前をゆっくり進む。
- 階段などの障害物の存在を、その手前で伝えながら誘導する。



### 耳の不自由な人

- 口を大きく動かし、はっきりと話す。
- 身振りや筆談などで正確な情報を伝える。



### 車いすを利用している人

- 階段では2人以上で援助する。上りは前向き、下りは後ろ向きで移動し、恐怖感を与えないようにする。
- 支援者が1人の場合は、おんぶひもなどを利用し、おんぶして避難する。



### 外国人

- 身振り手振りを交えて話し掛け、孤立させないようにする。



# 覚えておきたい応急手当

突然の災害では、けが人が出ても救急車がすぐに駆け付けられるとは限らず、広域災害になるとライフラインもすぐには復旧しません。そんなときに重要になるのが、事前の知識と備え。万一のときに自分で対処できるよう、応急手当の方法を覚えておきましょう。

<p><b>出血</b></p> <p>●出血部分にガーゼやタオルを当て、その上から手で圧迫する。 ※感染を防ぐため、ビニール手袋やビニール袋を使用するのが望ましい。</p> 	<p><b>やけど</b></p> <p>①流水で冷やす。 ②衣服の上からやけどをした場合は、無理に脱がさずそのまま冷やす。 ③水疱（水ぶくれ）は破らない。 ④冷やした後は消毒ガーゼかきれいな布で保護し、医療機関へ。</p> 	<p><b>骨折</b></p> <p>●折れた部分に添え木を当てて固定し、医療機関へ。 ※適当な添え木がなければ、板、筒状にした週刊誌、傘、段ボールなど身近にあるもので代用する。</p> 
---	--	--

## 人が倒れていたら（心肺蘇生法の手順）

<p><b>手順 1</b></p> <p><b>反応があるか確認</b></p> <p>何らかの「応答」や「しぐさ」がない。</p> 	<p><b>手順 2</b></p> <p><b>119番通報とAEDの手配</b></p> <p>反応がなければ大きな声で「119番通報して、救急車を呼んでください」「AEDを持ってきてください」と近くの人に依頼する。</p>	<p><b>手順 3</b></p> <p><b>呼吸を確認する</b></p> <p>胸と腹部の動きを見て、普段どおりの呼吸があるかどうかを見る。</p>
--	--	--

**手順 4**

**正常な呼吸がない場合は、直ちに心臓マッサージ（胸骨圧迫）を行う。強く！速く！絶え間なく！**

呼吸がないか、異常な呼吸（しゃくりあげるような不規則な呼吸）があるときは、直ちに心臓マッサージ。

心臓マッサージをする場所は「胸の真ん中」が目安

5cm 圧迫

100回/分

<b>強く</b> 胸が、少なくとも5センチは沈むように（小児・乳児は、胸の厚さの約1/3）	<b>絶え間なく</b> 中断は、最少に	<b>速く</b> 1分当たり、100～120回のテンポで
---	-------------------------	----------------------------------

**人工呼吸ができる場合は**

まず気道を確保する  
片手で傷病者の額を押さえながら、もう一方の手の指先をあごの先端に当てて持ち上げる。

↓

**胸骨圧迫30回**  
**人工呼吸2回**

**心臓マッサージ（胸骨圧迫）を30回**  
1分間当たり100～120回のテンポ

これを交互に繰り返す +

**人工呼吸を2回**  
1回1秒かけて吹き込む

**!** 人工呼吸を行う際には、できるだけ感染防護具を使ってください。感染防護具を持っていない場合、持っていないが準備に時間がかかりそうな場合、口と口が直接接触することに躊躇がある場合等は、人工呼吸を省略して心臓マッサージ（胸骨圧迫）に進んでください。  
※窒息、溺水、小児の心停止などの場合は、人工呼吸を組み合わせることが望ましいとされています。

**手順 5**

**AEDが到着したら**

電気ショック後、直ちに**手順 4**の心肺蘇生を再開します。

AEDは、心停止した心臓に電気ショックを与え、心臓の脈拍を正常に戻す救急器具です。電源を入れて（ふたを開けると電源が入る機種もあります）電極パッドを装着し、音声ガイドに従ってください。誰でも簡単に扱えます。

**!** 除細動ボタンを押すときは、「みんな離れて」と声を出し、手振りも使って離れるように指示します。



# 稲沢市防災マップ

防災に対する関心と知識を持っていただき、日頃からの備えにつなげていただくことを目的に作成しました。地震の揺れやすさや、浸水の危険度などを確認し、家庭や地域、学校や職場などでの備えの必要性を身近なものとして考え、災害対策を推進してください。

「日本医師会 救急蘇生法サイト」より引用

# わが家の防災メモ

火事・救急 **119番**

警察 **110番**

## ●緊急連絡先

連絡先	電話番号	連絡先	電話番号
稲沢市役所	0587-32-1111	稲沢市上下水道庁舎	0587-21-2181
稲沢市消防本部	0587-22-0119	稲沢市民病院	0587-32-2111
稲沢警察署	0587-32-0110		
ガス会社			
電気会社			

## ●家族・親戚・知人などの連絡先

氏名	電話番号(会社・学校など)	住所	メモ

## ●避難所・避難場所

自宅からの避難所・避難場所		名称	電話番号
住所			

### 会社・学校などからの避難所・避難場所

氏名	場所	氏名	場所

## ●家族の救急用データ

氏名	生年月日	血液型	アレルギー	治療中の疾患	常備薬