

保存版

2019年版

いざというときの災害に備えて

# 防災の手引き



利根町

# 町民の皆さまへ

平成23年3月の東日本大震災,平成27年9月の関東・東北豪雨,平成30年7月の西日本豪雨など,近年,わが国では,大規模な地震の発生,また大型の台風や局地的な集中豪雨による河川の氾濫・浸水,土砂崩れなど激甚災害が発生しております。

本町は,利根川及び小貝川に接しており,大型台風や集中豪雨等によりこれらの河川の氾濫が懸念され,また,首都直下型地震や南海トラフ地震など,広域的に甚大な被害が発生する恐れがあるといわれており,いつ巨大地震が起こるかわからない状況でもあります。

これらの大規模な災害に備えるため,このたび,町民の皆さまにお役立ていただく「防災の手引き」を作成しました。

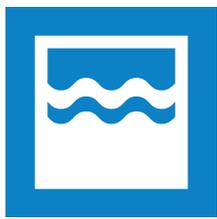
この「防災の手引き」は,災害の種類,災害情報の収集方法等を記載し,日頃からの備えや,いざ災害が起こった際にとるべき行動などを紹介しております。

ぜひ,日頃からご家庭や地域で防災について話し合ってください,災害時における行動にお役立ていただくなど,本書を活用してください。

利根町長 佐々木 喜 章

## 索引

	風水害対策	1 ~ 3
	地震対策	4
	火災対策	5
	応急手当	6
	要配慮者のために	7
	非常時持出品および備蓄品	8
	わが家の防災チェックシート	9
	マイ・タイムライン	10
	わが家の防災メモ	11
	揺れやすさマップ	12・13
	液状化マップ	14・15
	避難場所・避難所一覧	16



# 風水害対策

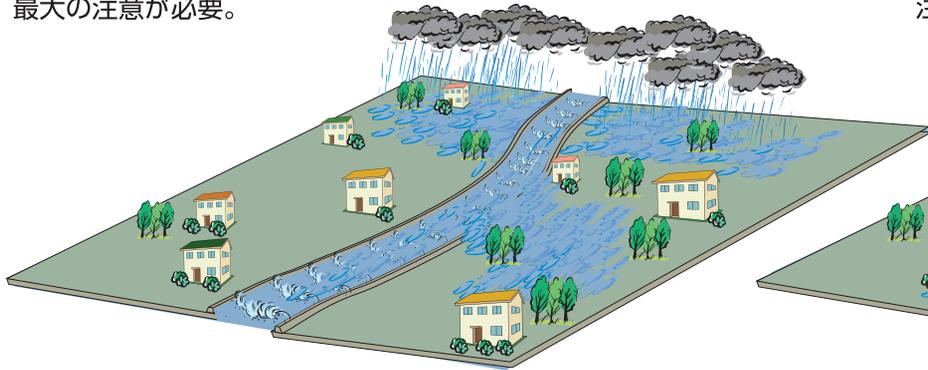
大雨などにより、川の水量の増加や地中にしみこんだ水分などが起因となり、大きな災害に発展する場合があります。事前にその災害の内容を理解し、身近に起こりうる災害に対応しましょう。

## 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、あるいは堤防を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しますので、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。



## 土砂災害

●本町では、土砂災害警戒区域及び特別警戒区域(急傾斜地崩壊危険箇所)として12箇所が指定されており、地震や台風等の大雨により土砂災害が発生するおそれがある場合は、町から避難勧告等を発令する場合がありますので、当該区域付近にお住まいの方はご注意ください。

詳細の区域については、「洪水ハザードマップ」をご覧ください。

●土砂災害警戒情報が発表されていなくても、ふだんと異なる状況「土砂災害の前兆」に気付いた場合には、直ちに周りの人と安全な場所へ避難するとともに、町役場に連絡してください。

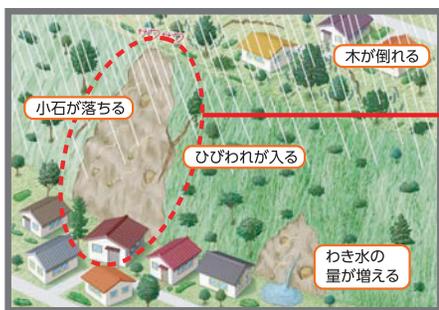
日ごろから危険箇所や避難場所、避難所、避難経路を確認しておくことも重要です。

※土砂災害警戒情報：大雨警報(土砂災害)が発表されている状況で、土砂災害発生の危険度が非常に高まった時に発表される防災情報

※下記は一般的な前兆現象です。すべての場合において必ず起きるといものではありません。ふだんと違い、少しでも身に危険を感じたら避難するようにしましょう。

### がけ崩れ

地中にしみ込んだ水分が土の抵抗力を弱め、雨や地震などの影響によって急激に斜面が崩れ落ちることをいいます。がけ崩れは突然起きるため、人家の近くで起きると逃げ遅れる人も多く、被害者の割合も高くなっています。



## 竜巻

### 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。
- 台風、寒冷前線、低気圧などに伴って発生します。
- 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。

### 竜巻発生の前兆

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



### 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・・・

- 大きなガラス窓の下や周囲は危険なので窓から離れます。

#### 屋外にいる時は・・・

- 建物の中に避難します。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ます。
- 電柱や太い樹木であっても倒壊することがあるので近づいてはいけません。

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。  
 ふだんから気象情報に十分注意し、避難の際もみんなで協力しましょう。



## 大雨情報キャッチ

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  
 の発表基準

- 大雨注意報** 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。
- 大雨警報** 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。
- 大雨特別警報** 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。

※上記に併せて、洪水注意報・洪水警報が発表されます。

## 風の強さと吹き方 (平均風速:m/秒)

人への  
 影響

10以上～15未満	15以上～20未満	20以上～25未満	25以上～
風に向かって歩きにくくなる。傘がさせない。	風に向かって歩けなくなり、転倒する人も出る。高所での作業は極めて危険。	何かにつかまっていないと立ってられない。飛来物によって負傷するおそれがある。	屋外での行動は極めて危険。

## 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。

台風の大きさと強さの目安

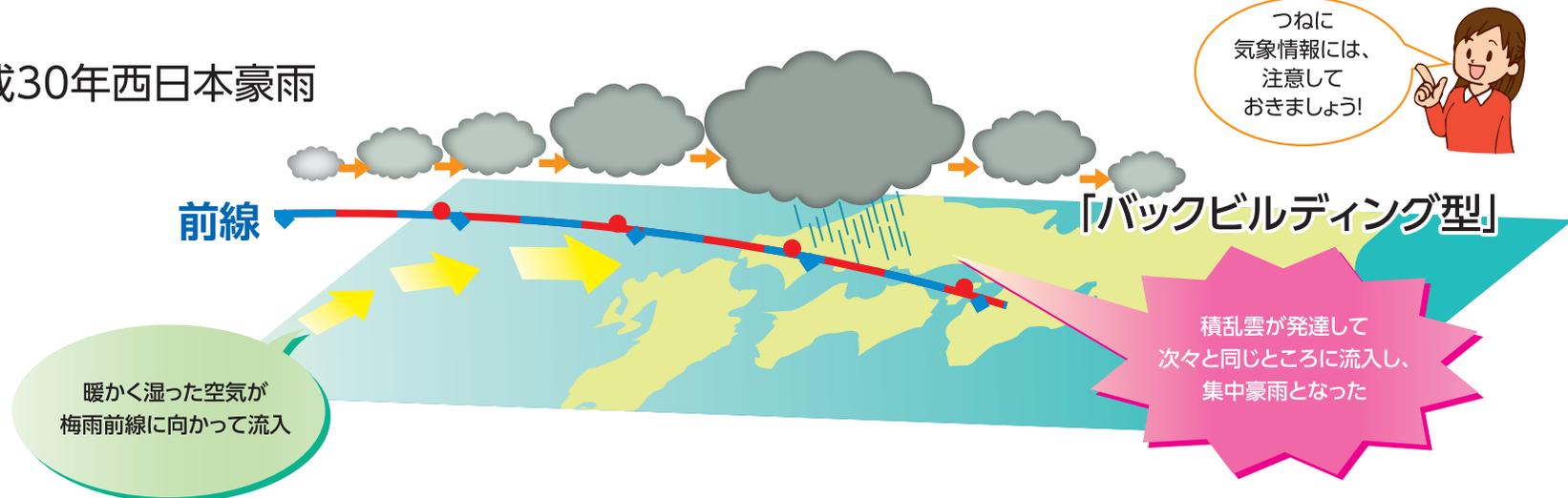
大きさ	風速15m/s以上の半径	強さ	最大風速
大型(大きい)	500km以上800km未満	強い	33m/s以上44m/s未満
超大型(非常に大きい)	800km以上	非常に強い	44m/s以上54m/s未満
		猛烈な	54m/s以上

## 集中豪雨

集中豪雨は、限られた地域に、突発的に短時間に集中して降る豪雨で、梅雨の終わりごろによく発生します。  
 発生の予想は比較的困難で、中小河川の氾濫、土砂崩れ、がけ崩れ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。

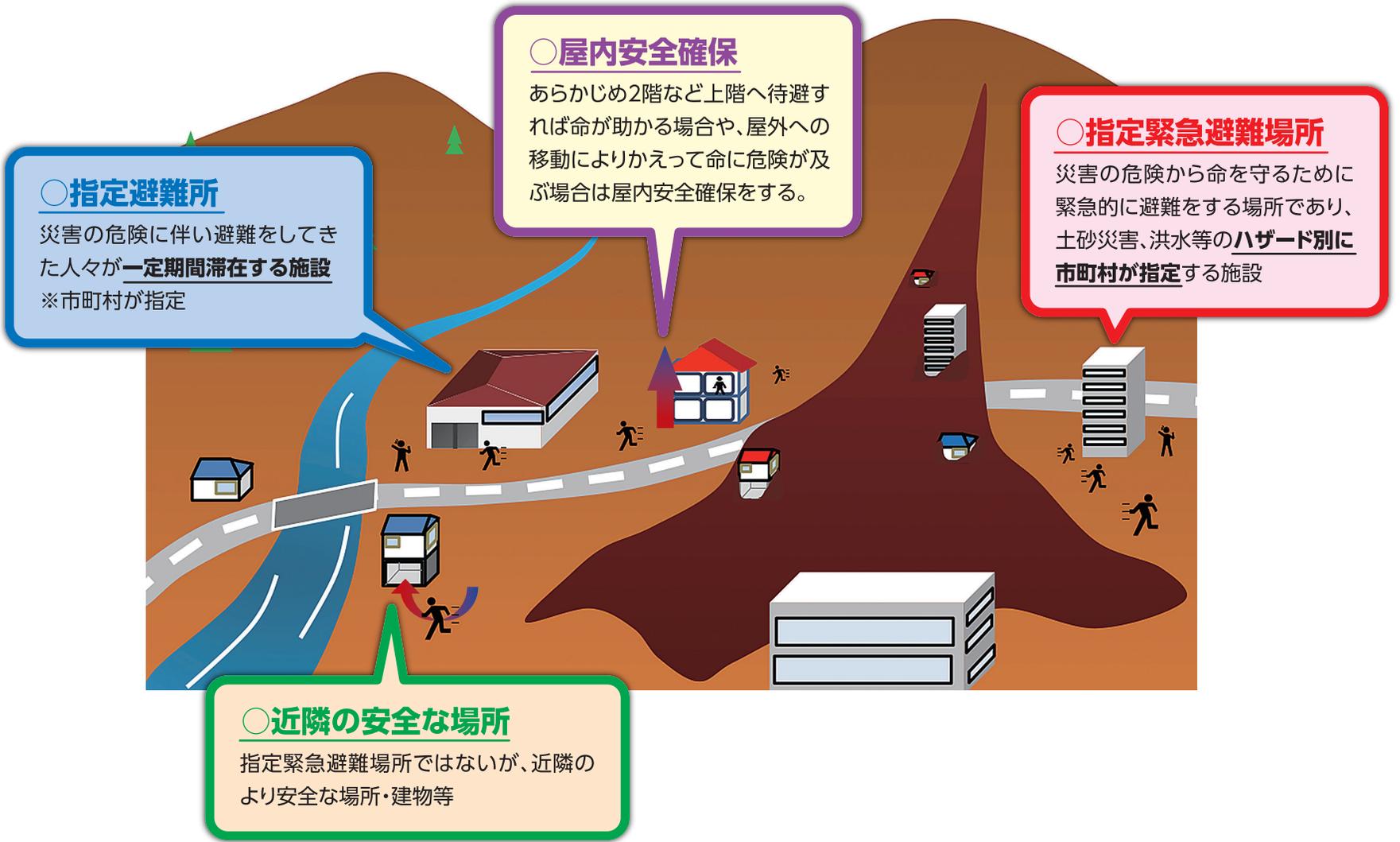
- ラジオやテレビなどの気象情報に注意をする。
- 早く帰宅し、家族と連絡を取り、非常時に備える。
- 町や防災関係機関の広報をよく聞いておく。
- 飲料水や食料品を最低でも3日分、できれば1週間分確保しておく。
- 停電に備え懐中電灯や携帯ラジオを用意する。
- 浸水に備えて家財道具は高い所へ移動する。
- 非常時持出品を準備しておく。
- 危険な地域では、いつも避難できるよう準備をする。

### 平成30年西日本豪雨



# 避難行動(安全確保行動)の考え方

- 避難は数分から数時間後に起こるかもしれない自然災害から命を守るための行動です。
- 避難行動は「立ち退き避難(従来の水平避難)」と「屋内安全確保(従来の垂直避難、待避)」があります。
- あらかじめ、避難すべきエリア、避難行動をとるべきタイミング、とるべき避難行動を災害ごとに明確にしておきましょう。



# 自治体が避難勧告等により住民に対して求める行動

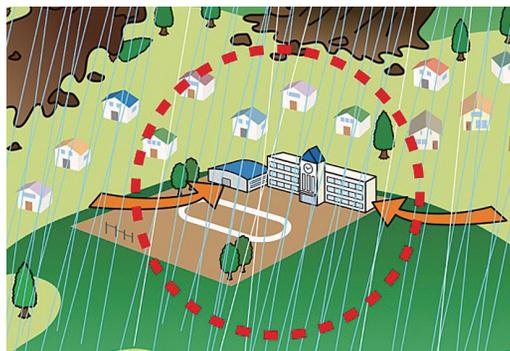
## 避難準備・高齡者等避難開始

- 避難に時間のかかる要配慮者とその支援者は立ち退き避難してください。
- その他の人は立ち退き避難の準備を整えるとともに、今後の防災気象情報、水位情報等に注意を払い、自発的に避難を開始することが望ましい行動です。



## 避難勧告

- 予想される災害に対応した指定緊急避難場所へ速やかに立ち退き避難してください。
- 指定緊急避難場所への立ち退き避難はかえって命に危険を及ぼしかねないと自ら判断する場合には、「近隣の安全な場所」への避難や、少しでも命が助かる可能性の高い避難行動として、「屋内安全確保」を行ってください。



## 避難指示(緊急)

- 既に災害が発生していてもおかしくない極めて危険な状況となっており、未だ避難していない人は、予想される災害に対応した指定緊急避難場所へ緊急に避難してください。
- 指定緊急避難場所への立ち退き避難はかえって命に危険を及ぼしかねないと自ら判断する場合には、「近隣の安全な場所」への避難や、少しでも命が助かる可能性の高い避難行動として、「屋内安全確保」を行ってください。



※避難勧告等は市町村が発令するため、必ずしも(この順番で)段階的に発令されるものではありません。



# 地震対策

## 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、身を守る安全確保 手近な座布団などで頭を保護。
- 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。



揺れがおさまったら

- 火元を確認 火が出たら、落ちていて初期消火。※自分の身長以上に達するまでが消火できる目安。
- 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 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、屋根がわら・ブロック塀・自動販売機等に注意

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
  - 行方不明者はいないか ●ケガ人はいないか

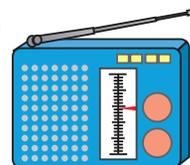


出火防止初期消火

- 初期消火 ●消火器を使う
- 座布団、毛布、大きめのタオル等の活用
- 漏電・ガス漏れに注意 ガスの元栓・電気ブレーカーを切る
- 余震に注意
- バケツリレー 風呂の水はため置きをしておく  
(ただし、乳幼児のいる家庭では浴槽への転落防止のため工夫しましょう)

ラジオなどで正しい情報を

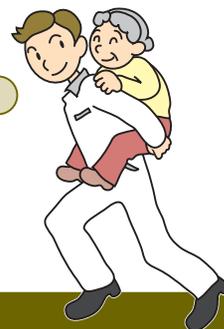
- 大声で知らせる ●救出・救護 ●防災機関、自主防災組織の情報を確認
- デマにまどわされないように ●避難時に車は原則として使用しない ●電話は緊急連絡を優先する



- さらに出火防止を ガスの元栓を閉め、電気ブレーカーを切る(通電火災対策)。

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 ●無理はやめよう ●風呂水を貯めおきしておく
- 助け合いの心が大切 ●こわれた家に入らない



## 屋内にいた場合

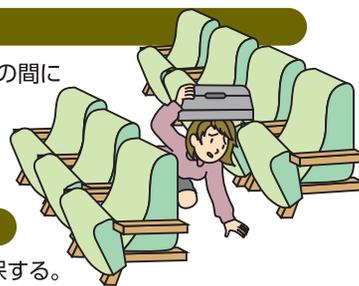
家の中

- 揺れを感じたら、身の安全を確保する。
- 火の確認はすみやかに(コンセントやガスの元栓の処置も忘れずに)。
- 乳幼児や病人、高齢者など要配慮者の安全を確保する。
- 裸足で歩き回らない(ガラスの破片などでケガをする)。



劇場・ホール

- カバンなどで頭を保護し、座席の間に身を隠し、係員の指示を聞く。
- あわてず冷静な行動をとる。



デパート・スーパー

- カバンなどで頭を保護し、ショーウィンドウや商品などから離れる。柱や壁ぎわに身を寄せ、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無いときは、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。



車を運転中

- ハンドルをしっかりと握り、徐々にスピードを落とし、緊急車両等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、ドアロックもしない。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。

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。



# 火災対策

## 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

- 出火から3分以内が消火できる限度。自分の身長以上に達するまでが消火できる目安。
- 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。

#### 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。

#### 石油ストーブ

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

#### 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(できればブレーカも切る)消火を。

#### 衣類

着衣に火がついたら転げ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・タオル等で口をふさいで逃げる。
- いったん避難したら、再び中には戻らない。



### 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



安全ピンに指をかける上に引き抜く。



ホースをはずして火元に向ける。



レバーを強く握って噴射する。

#### かまえ方

- 風上に回り風上から消す。火災にはまともに正対しないように。
- 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!!

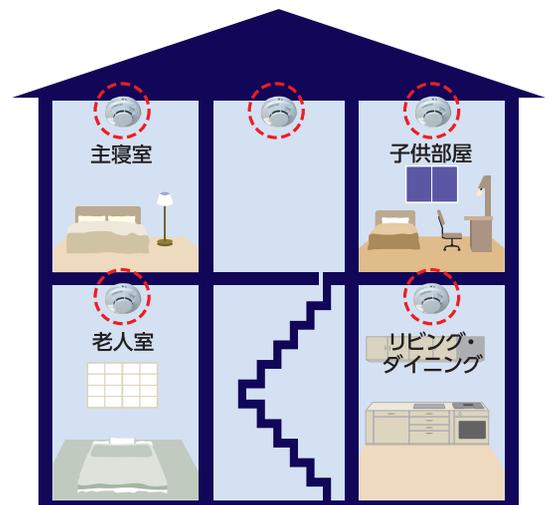
消防法の改正により、  
住宅火災警報器の  
設置が義務付けられました。



警報器

#### 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(子供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

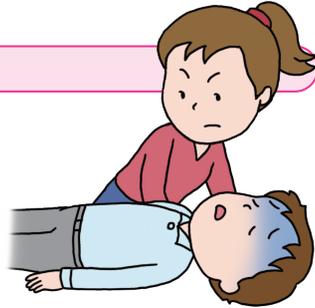
### 1 周囲の安全を確認後、反応があるかを確認する

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。



呼吸がある場合は、体を横向きに寝かせ、上の足のひざとひじを軽く曲げ手前に出します。下あごを前に出して気道を確保し、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

普段どおりの呼吸がない場合は、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 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、胸全体が約5cm沈むように胸を押します。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・乳児の場合は、胸の厚さの3分の1程度沈むように押します。

## 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。

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。

おおよそ6歳ぐらいまでは、小児用電極パットを貼ります。小児用電極パッドがなければ、成人用の電極パットを代用します。



## 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

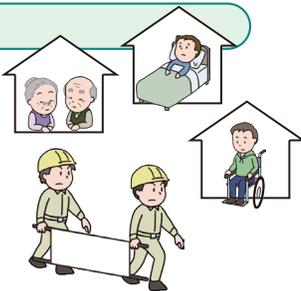
- 1 折れた部分に添え木(副木)をあてて固定し、医療機関へ。
- 2 適当な添え木がなければ、板、雑誌、傘、ダンボールなど、身近にあるものを代用しましょう。



# 要配慮者のために

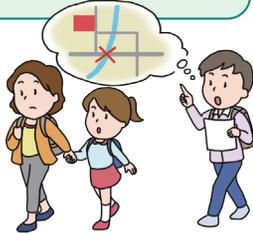
## 災害のとき援護が必要な人に優しく接しよう

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みんなで協力して要配慮者を支援しましょう。



## 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。



## 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くなど、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も大切です。

\*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。



## 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必要です。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。



## 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。



## 高齢者・病人

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



## 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。



## 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。



## 車いす利用者

階段では2人以上で援助し、昇りは前向き、降りに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。



## 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、身ぶり手振りで伝え、道順などは手で方向を示します。



## 自助・共助・公助の連携(相互協力)



**自助** 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。

**共助** 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。

**公助** 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。