

浜田市

防災ハザード マップ



わが家の防災メモ

氏名		電話	
住所			

避難予定先	
家族が離ればなれになった場合の集合場所	

家族構成 連絡先	氏名	生年月日	電話(携帯・会社・学校)	住所	備考

家族の緊急情報	氏名	血液型	持病・アレルギー	常備薬	かかりつけ医療機関
救急メモ	知ってほしい情報 (介護情報・救急隊員への伝言など)				

防災関係機関

浜田市役所
浜田市殿町1番地
TEL：0855-22-2612(代表)

旭支所
浜田市旭町今市637番地
TEL：0855-45-1433

浜田警察署
浜田市黒川町3748番地10
TEL：0855-22-0110

浜田市上下水道部
浜田市殿町1番地
TEL：0855-25-9910

弥栄支所
浜田市弥栄町長安本郷542番地1
TEL：0855-48-2111

浜田市消防本部
浜田市原井町908-11
TEL：0855-22-0119

金城支所
浜田市金城町下来原171番地
TEL：0855-42-1234

三隅支所
浜田市三隅町三隅1434番地
TEL：0855-32-2801

中国電力ネットワーク株式会社
浜田ネットワークセンター
TEL：0120-312-815

必要な緊急連絡先を記入しておきましょう(かかりつけの医療機関・使用中のガス会社など)

緊急時連絡先	氏名	間柄	電話	住所	備考

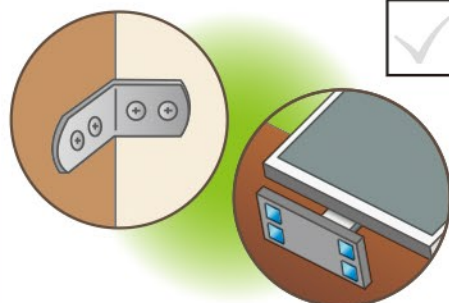
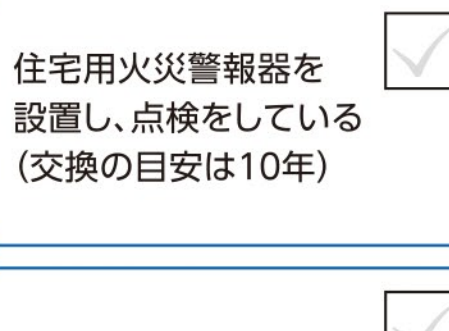
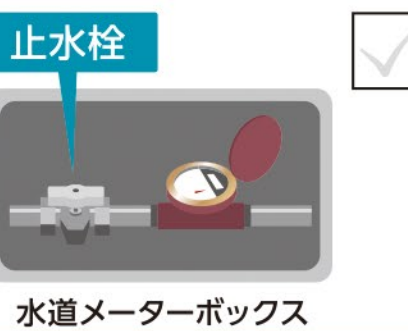
はじめに

この防災ハザードマップは、各種災害（洪水・土砂災害・地震・津波）に対する備えや対処方法等の災害時に役立つ情報をまとめた防災ガイドと、各種災害が発生した場合における浜田市全域の危険箇所等をまとめたハザードマップで構成されています。もしもの時に備え、この防災ハザードマップを活用して次の項目を確認し、普段から目につきやすい場所に保管しておきましょう。

「備え」できていますか？ 危機に備える身近なチェックリスト

毎年9月1日は、関東大震災を教訓として制定された「防災の日」です。この機会に、自然災害や火災に関する「備え」をチェックしましょう。

※防災週間（8月30日～9月5日）にチェックをお願いします。

 ☒	 ☒	 ☒
自宅の洪水、土砂災害や津波の危険性を把握し、家族で避難先を決めている	家具の固定、本や食器の飛び出し防止をしている	食料や飲料水、簡易トイレなどを備蓄している（3日～1週間分程度）
 ☒	 ☒	 ☒
非常持出品の準備をしている	住宅用火災警報器を設置し、点検をしている（交換の目安は10年）	水道メーターボックス
	住宅用消火器を設置している	水道管破損に備え、水道メーターや止水栓の場所を確認している

特に重要な項目のみ記載しています。職員が地域に出向いて説明を行う「出前講座」も随時受け付けていますので、お気軽にご相談ください。

問合せ	防災・防犯に関すること	防災安全課 25-9122
	火災に関すること	消防本部 22-0119

目次

防災ガイド

web版はこちら

「浜田市」→「浜田市防災ハザードマップ」と選択してください。



マップ on しまね

防災情報について	3-4
洪水・土砂災害から身を守る	5-11
地震・津波から身を守る	12-15
火災対策	16
避難生活について	17-18
マイ・タイムライン	89-90
ハザードマップ	
洪水・土砂災害ハザードマップ	19-74
地震ハザードマップ（揺れやすさ、液状化の危険度）	75-76
津波ハザードマップ	77-88

災害が発生したり、発生するおそれがある場合に、市は避難に関する情報を発令します。
また、災害情報や気象情報はテレビやラジオ、各防災関係機関のホームページ等で確認できるので、日頃から情報の入手方法を確認するようにしましょう。

避難情報の入手経路

携帯電話から

情報受信手段	内 容
浜田市防災防犯メール	t-hamada@sg-p.jp 空メールを送信するか、QRコードを読み取って登録してください。 防災情報、気象情報、防犯交通情報
浜田市 公式LINEアカウント	LINEの友達検索画面からID「hamada-city」と検索するか、QRコードを読み取って友達登録してください。 防災情報、気象情報、防犯交通情報
浜田市・江津市応援アプリ いわみる	iPhone・Androidいずれでも対応しています。 浜田市防災防犯メール、各種防災情報、定点カメラ映像、気象情報
Safety tips 観光庁監修 15か国語対応	外国人旅行者向けの防災アプリです。 iPhone・Androidいずれでも対応しています。防災情報、気象情報

テレビから

情報受信手段	内 容
テレビのデータ放送	ご家庭のテレビで気象情報や避難指示等の発令状況、避難所開設情報、河川水位・雨量等を確認できます。防災情報、気象情報 操作方法(例：NHKの場合) 1. NHK総合テレビチャンネルで、リモコンのdボタンを押します。 2. リモコンで「防災・生活情報」を選択します。 3. リモコンで、知りたい情報を選択します。
石見ケーブルビジョン (12ch 防災チャンネル)	防災情報、定点カメラ映像、気象情報、ラジオ放送



浜田市防災行政無線から

情報受信手段	内 容
浜田市防災行政無線 戸別受信機	自宅への設置を希望する場合は、浜田市防災安全課、各支所防災自治課にお問い合わせください。
浜田市防災行政無線 自動電話応答サービス	浜田市防災行政無線の放送内容を、以下の番号に電話することで確認できるサービスです。 0120-058-521

気象庁ホームページから情報入手

大雨により命が奪われる危険性がある場所で、怖いと感じるような雨が降ってきたり、テレビなどで警報・注意報が発表された場合、危険度分布を確認することで、今自分がいる場所から避難する必要があるのかどうかを一目で把握できます。

洪水警報の危険度分布(洪水キキクル)

洪水警報の危険度分布は、大雨による中小河川の洪水災害発生危険度の高まりを5段階に色分けして地図上に示したものです。洪水警報が発表されたとき、どこで危険度が高まっているか把握することができます。



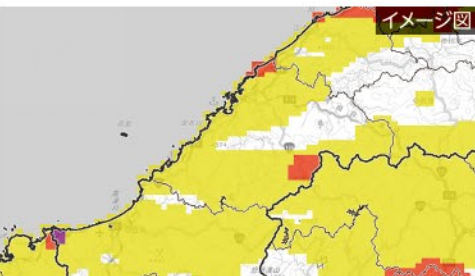
洪水災害の危険度

高	災害切迫【警戒レベル5相当】
危険度	危険【警戒レベル4相当】
低	警戒【警戒レベル3相当】
	注意【警戒レベル2相当】
	今後の情報等に留意

指定河川洪水予報
洪水キキクル
(洪水警報の危険度分布)

大雨警報(土砂災害)の危険度分布(土砂キキクル)

大雨警報(土砂災害)の危険度分布は、大雨による土砂災害発生危険度の高まりを、地図上で1km四方の領域(メッシュ)ごとに5段階に色分けして地図上に示したものです。概ね雨は西から東へ移動します。現状の危険度が低い場合も留意しましょう。



土砂災害の危険度

高	災害切迫【警戒レベル5相当】
危険度	危険【警戒レベル4相当】
低	警戒【警戒レベル3相当】
	注意【警戒レベル2相当】
	今後の情報等に留意

災害時の連絡方法

災害用伝言ダイヤル(171)

災害時には、安否確認、問い合わせなどの電話が急増し、電話がつながりにくい状況が続くときがあります。そのような時、この「NTT災害用伝言ダイヤル」を使って、家族や知人に伝言を録音したり、相手方の伝言を再生したりすることができます。料金は無料です。

電話で録音

① ⑦ ① をダイヤル

録音は ① を入力
(暗証番号を利用した録音は ③ です。)

被災地の方の 電話番号 の番号を入力
携帯電話等の番号でもご利用いただけます。

続けて ① を入力
(ダイヤル式の方はそのままお待ちください。)

メッセージを録音

⑨ を入力して終了

電話で確認

① ⑦ ① をダイヤル

再生は ② を入力
(暗証番号を利用した録音は ④ です。)

被災地の方の 電話番号 の番号を入力
携帯電話等の番号でもご利用いただけます。

① で伝言の再生開始
(ダイヤル式の方はそのままお待ちください。)

繰り返し再生は ⑧
次の伝言の再生は ⑨

再生後のメッセージの録音は ③

災害用伝言ダイヤル「171」
災害用伝言板(web171)
体験利用提供日

- ・毎月1日 及び 15日
- ・正月三が日(1月1日～1月3日)
- ・防災とボランティア週間(1月15日～1月21日)
- ・防災週間(8月30日～9月5日)

※伝言録音時間：30秒
伝言保存期間：体験利用期間終了まで
伝言蓄積数：電話番号あたり20 伝言

洪水・土砂災害から身を守る

とるべき避難行動

5段階の警戒レベルと避難行動

気象状況	気象庁等の情報			警戒 レベル	避難情報 (浜田市が発令)	市民の皆さんがとるべき行動
数十年に 一度の大雨	大雨特別警報	氾濫 発生情報	土砂キキクル (黒)	5	緊急安全確保	●災害がすでに発生しています ●命を守るための最善の行動をとり ましょう
	レベル 5 相当					
	⚠ 警戒レベル4までに避難					
↑	土砂災害 警戒情報	氾濫 危険情報	土砂キキクル (紫)	4	避難指示	●速やかに避難先へ避難しましょう ●公的な避難場所までの移動が危 険と判断した場合は、近くの安全 な場所や自宅内のより安全な場所 へ避難しましょう
	レベル 4 相当					
大雨の 数時間前～ 2時間程度	大雨警報 洪水警報	氾濫 警戒情報	土砂キキクル (赤)	3	高齢者等避難	●避難に時間を要する人(高齢者・障 がいのある人・乳幼児等)とその支 援者は避難しましょう ●その他の人は避難の準備を整え ましょう
	レベル 3 相当					
↑	大雨注意報 洪水注意報	氾濫 注意情報		2	—	●避難に備え、ハザードマップ等か ら自分がとる避難行動を確認しま しょう
	レベル 2 相当					
↑	早期注意情報 (警報級の可能性)	—		1	—	●気象庁が発表する注意情報等を 確認するなど、災害への心構えを 高めておきましょう
	レベル 1 相当					

※気象状況の急激な変化によっては、いきなり大雨警報が発表されたり、避難指示が発令されることもあります。

命をまもるための避難

- 明るいうちに

夜間の避難は危険!
大雨、高潮などのピークが夜間になることが予測される場合は、明るいうちに避難を。
- 大雨になる前に

大雨の中の避難は危険!
台風や集中豪雨が予想される場合は、道路の冠水などによる避難経路の遮断を想定し、早め
の避難を。
- 高齢者等は早めに

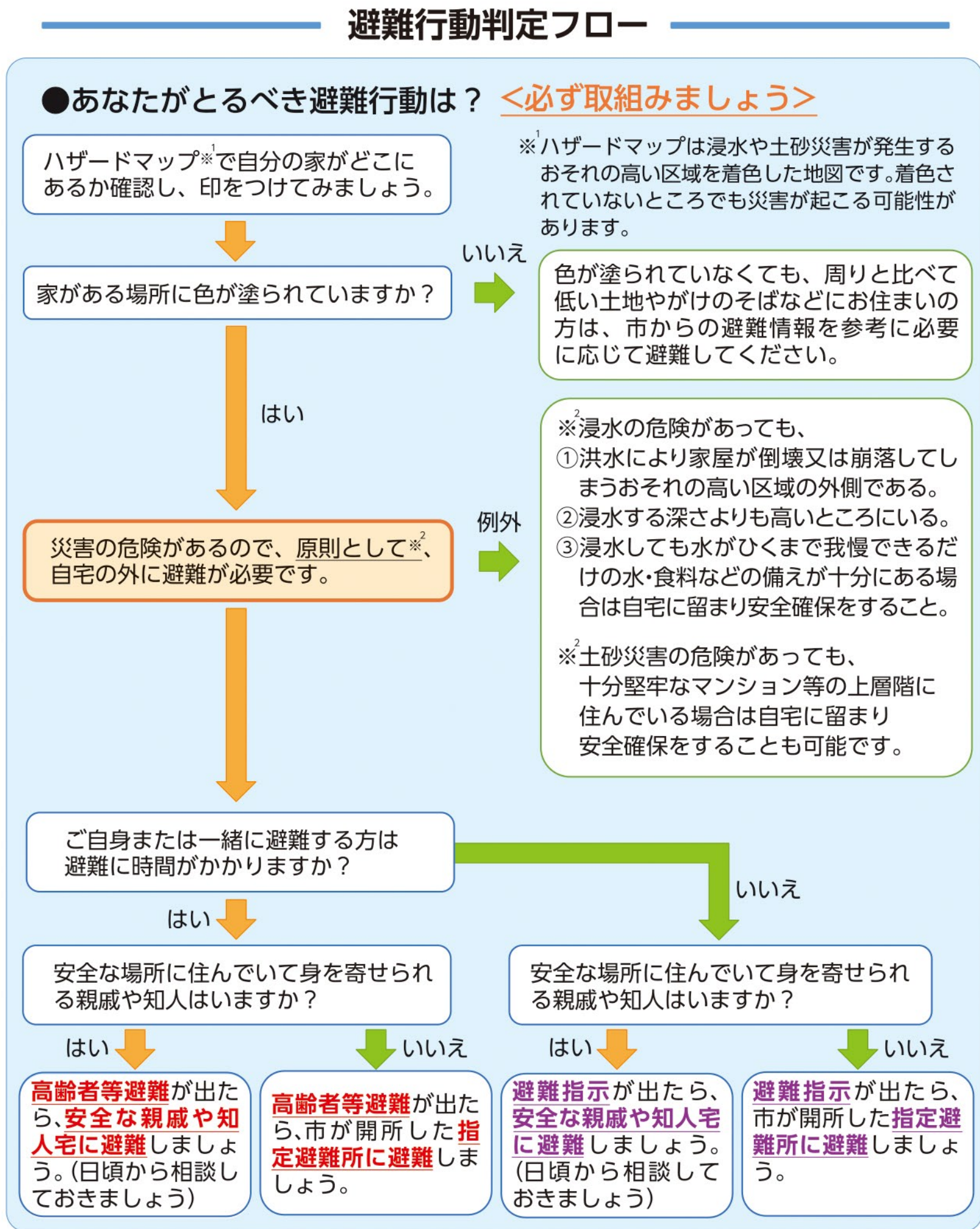
迅速な避難が難しい!
避難に時間がかかるため、早めの行動が大切。
近所に高齢者や配慮の必要な方がいたら、声をかけて避難に協力を。

- 避難するときは
- 近所で声を掛け合って避難する。
 - 車はなるべく使わない。
 - 道路が水で隠れてしまったところは歩かない。
- 避難時の服装
- 頭部を守るもの
 - 目立つ色のカップ
 - 運動靴※長靴は水が入ると歩きにくくなる
 - 手袋

ハザードマップと一緒に「避難行動判定フロー」を確認しましょう

「自らの命は自らが守る」意識を持ち、
自宅の災害リスクととるべき行動を確認しましょう。

平時に
確認



洪水・土砂災害から身を守る

河川の水位が上昇し、氾濫の危険性が高まった場合は、河川を管理する県や気象庁が共同で、水位や防災に関する情報（警戒レベルなど）を発表します。市は、この情報を目安にして、雨の降り方などを総合的に判断した上で避難指示等の避難に関する情報を発令します。

とるべき避難行動(洪水)



洪水予報の発表基準

洪水予報の発表基準と避難情報の段階、及び各水位観測所の基準水位

警戒レベル	洪水予報	発表基準 (避難情報の段階)	洪水予報河川の 基準水位観測所	水位周知河川等の 主な水位観測所			
			周布川	下府川	浜田川	三隅川	
			中場 水位観測所 (浜田市穂出町)	府中橋 水位観測所 (浜田市上府町)	浜田大橋 水位観測所 (浜田市殿町)	三隅 水位観測所 (浜田市三隅町三隅)	
5	氾濫発生情報 (洪水警報)	氾濫の発生 (緊急安全確保相当)					
4	氾濫危険情報 (洪水警報)	氾濫危険水位に到達 (避難指示相当)	3.10m	5.40m	2.00m	5.70m	
3	氾濫警戒情報 (洪水警報)	一定時間後に氾濫危険水位に到達が見込まれる場合、あるいは避難判断水位に到達し、さらに水位の上昇が見込まれる場合 (高齢者等避難相当)	2.90m	4.50m	1.70m	5.20m	
2	氾濫注意情報 (洪水注意報)	氾濫注意水位に到達し、さらに水位の上昇が見込まれる場合	2.10m	3.60m	1.60m	3.00m	
1		水防団待機水位に到達	1.80m	2.10m	1.10m	2.50m	

とるべき避難行動(土砂災害)



避難時に注意すること

まずは事前の確認!
土砂災害から避難するためには、事前に危険箇所を確認し、災害の前兆現象を知っておくことが大切です。
ハザードマップを使って確認しておきましょう。

寝る場所にも注意!
就寝中に発生する場合があります。日頃から、がけから離れた2階の部屋に寝るなど土砂災害に備えましょう。

土石流は直角に逃げる!
がけ崩れの前兆現象を発見したら、斜面からできるだけ遠くに逃げましょう。土石流の場合は渓流を渡る事をさけ、土砂の流れる方向に対して直角に逃げるようにしましょう。

土砂災害の場合、屋内安全確保を行っても家屋全体が倒壊、流失、埋没する危険性があるため、早めに立ち退き避難を始めましょう。

※屋内安全確保…自宅の斜面と反対側の2階等、可能な限り安全な場所への移動(避難行動)です。
※立ち退き避難…避難所への移動、自宅から安全な場所(公共施設、親戚、友人宅等)、近隣の堅牢で高い建物等への移動(避難行動)です。

洪水・土砂災害から身を守る

日頃からの備え(備蓄品)

大規模な災害が発生すると、道路・鉄道等の被害により物流が止まり、物資が不足する事態も予想されます。食料品や生活に必要な物品を最低3日分(できれば1週間分)準備しておきましょう。

日頃から、大規模災害時には、電気・ガス・水道などのライフラインが止まることを想定して、次のような備蓄品を準備しておきましょう。

飲料水・生活用水

- ☐ 3日分の飲料水の備蓄
(1人×3リットル×3日)
- ☐ 生活用水 ☐ 水筒



停電への備え

- ☐ 懐中電灯(大型／小型)
- ☐ 予備の電池



食料品など

- ☐ 3日分の食料の備蓄
- ☐ レトルト食品 ☐ 缶詰 ☐ おやつ
- ☐ 紙コップ ☐ ラップ ☐ 簡易食器
- ☐ はし、スプーン等 ☐ 缶切り
- ☐ 粉ミルク



医薬品など

- ☐ 救急用品(消毒液、傷薬、ガーゼ、包帯、ばんそうこう) ☐ 常備薬
- ☐ カット綿 ☐ はさみ
- ☐ ピンセット ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ 体温計



情報

- ☐ 携帯電話・充電器
- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ ポータブルラジオ



燃料の備え

- ☐ 卓上カセットコンロ
- ☐ ボンベ
- ☐ 固形燃料



衣類等・衛生用品

- ☐ 衣類 ☐ タオル ☐ ティッシュ
- ☐ マスク ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 除菌シート ☐ 生理用品 ☐ 軍手
- ☐ 紙おむつ ☐ 簡易トイレ ☐ ゴミ袋
- ☐ トイレットペーパー ☐ 歯磨き用品



その他

- ☐ ライター ☐ ランプ
- ☐ 寝袋 ☐ ローソク
- ☐ 筆記具・マーカーペン
- ☐ ガムテープ ☐ 笛
- ☐ 新聞紙 ☐ ロープ



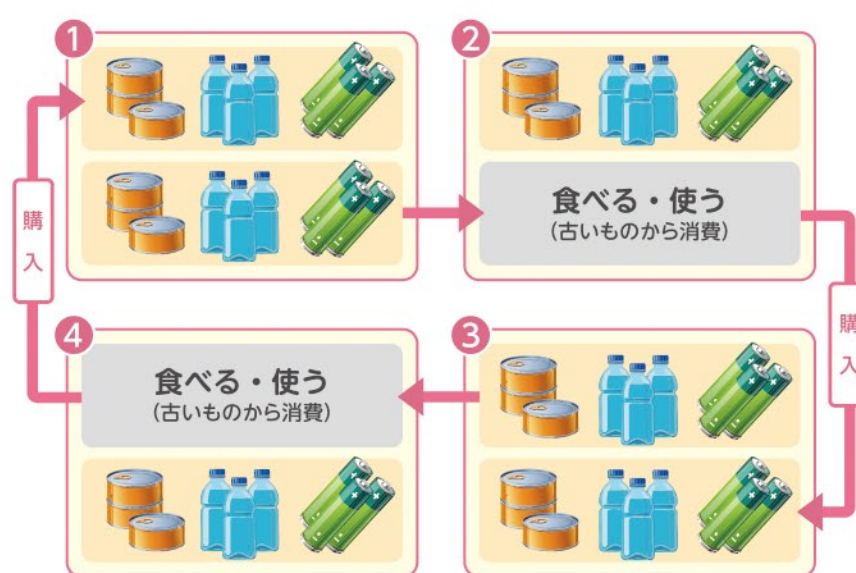
ローリングストック法による食料品・日用品備蓄

日頃から自宅で利用しているものを少し多めに備えることで、災害時に自宅である程度生活することが可能となります。

常温保存が可能な飲料水・カップめん・缶詰・乾物・レトルト食品・おやつなど、普段利用している物を少し多めに備えましょう。

また、トイレットペーパーなどの日用品も余分に備えましょう。

必要分より多めに備え、日常の中で随時消費補充する備蓄方法なので特別な準備は必要ありません。このような備蓄方法を「ローリングストック法」といいます。



日頃からの備え(非常持出品)

夜間の避難の際、足元を照らす「懐中電灯」をはじめとして、「替えの下着」などが必要です。家族1日分程度の非常食を自分で用意しましょう。

避難時の服装例

- ・長そで・長ズボン・カップ
常に両手が使えるように、
傘ではなくカップを用意しましょう
- ・リュックサック(防災バッグ)
- ・運動靴(長靴は避難に不向きです)
- ・ヘルメット・軍手



食料品など

- ☐ 飲料水
- ☐ 非常食



衣類など

- ☐ 上着・下着
- ☐ タオル
- ☐ 洗面用具



貴重品

- ☐ 預金通帳
- ☐ 印鑑
- ☐ 現金
- ☐ マイナンバーカード
- ☐ 身分証明書



日用品など

- ☐ 懐中電灯(予備電池・電球)
- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ 携帯電話
- ☐ 充電器



乳幼児がいる家庭

- ☐ ミルク・哺乳瓶 ☐ 離乳食
- ☐ スプーン ☐ おむつ
- ☐ 洗浄綿 ☐ ガーゼ
- ☐ おぶい紐 ☐ バケツ
- ☐ ビニール袋 ☐ 石けん
- ☐ バスタオルまたはベビー毛布など



妊婦がいる家庭

- ☐ 脱脂綿 ☐ ガーゼ
- ☐ サラシ ☐ T字帯
- ☐ 洗浄綿 ☐ 新生児用品
- ☐ ティッシュ ☐ 新聞紙
- ☐ ビニール風呂敷
- ☐ 母子手帳 ☐ 石けん



要介護者がいる家庭

- ☐ 着替え ☐ おむつ
- ☐ ティッシュ ☐ 障害者手帳
- ☐ 補助具などの予備 ☐ 常備薬(お薬手帳)など

外国人の例

- ☐ パスポート
- ☐ 在留カード



ペットがいる家庭

- ☐ ペットフード
- ☐ ふん尿の始末用品
- ☐ ケージ



その他

- ☐ 常備薬 ☐ 雨具
- ☐ お薬手帳 ☐ マスク
- ☐ 消毒液 ☐ 体温計



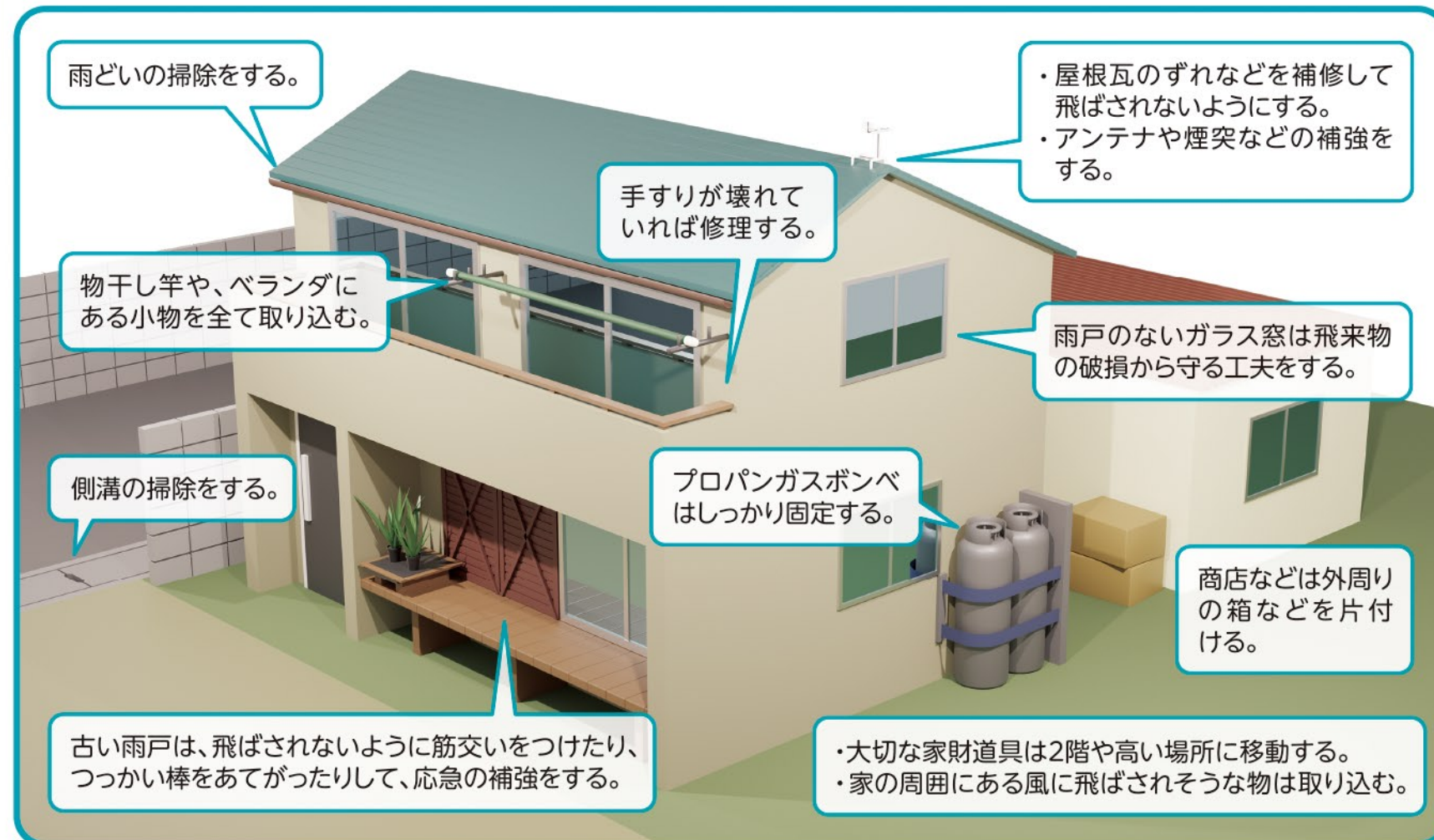
洪水・土砂災害から身を守る

地震・津波から身を守る

日頃からの備え(風水害に備えて屋外を点検)

個人の生命や財産を守るためには、皆さん一人ひとりはもちろん、家族が協力して災害に備えておく必要があります。地震や水害などに備えて、ご自宅の屋外・屋内、周囲について、災害に対する安全性を点検しておきましょう。

災害に備えて屋外を点検



側溝や雨水ますの掃除を

- 道路沿いの「側溝」や「雨水ます」の上に物を置かないようにしましょう。
- 側溝や雨水ますが詰まると、道路冠水や住宅浸水の原因になります。日頃から清掃をしましょう。

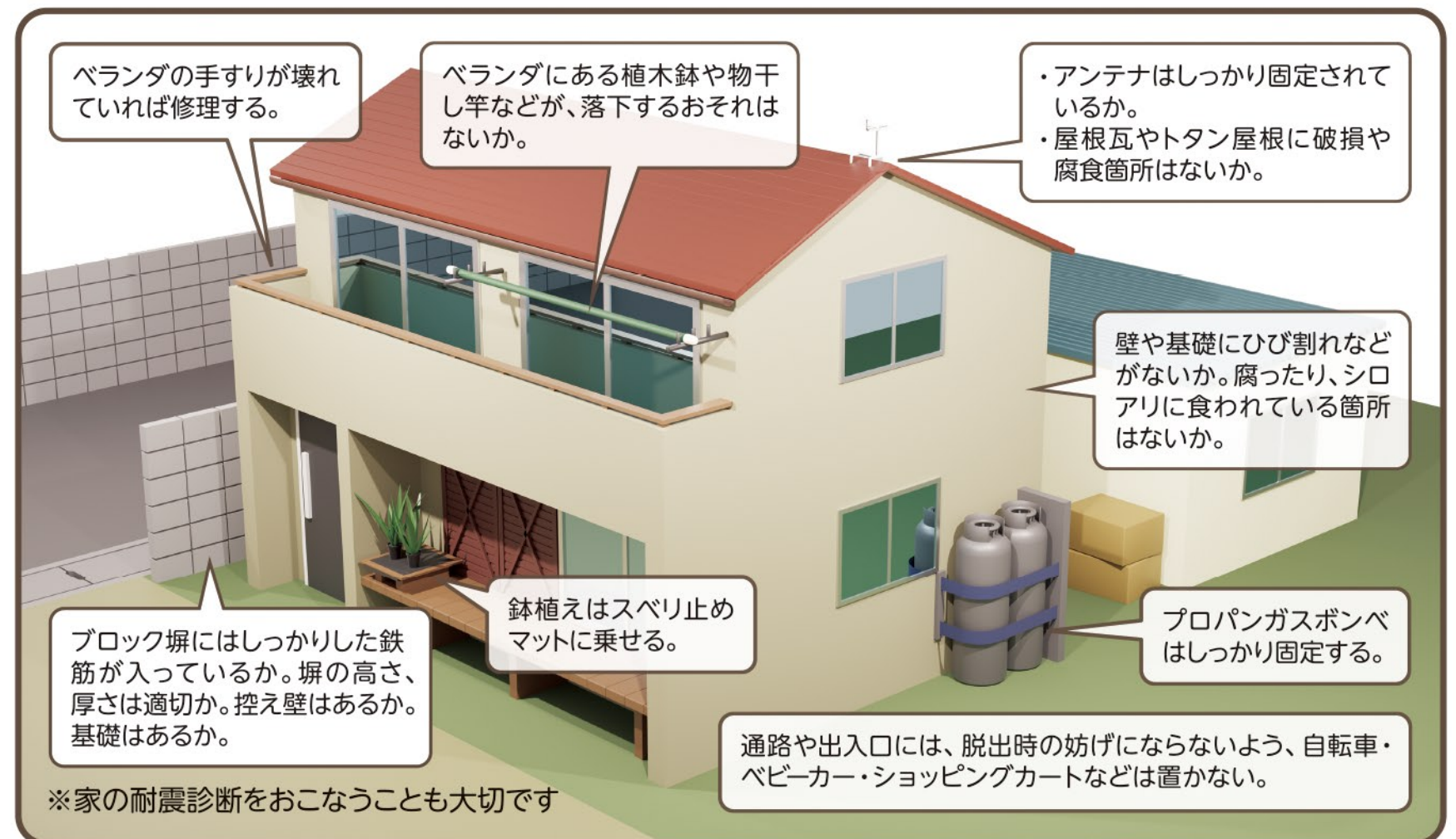
身近なものでできる水害対策

家庭にあるものを土のうや止水板のかわりに使用することで、浸水を軽減することができます。

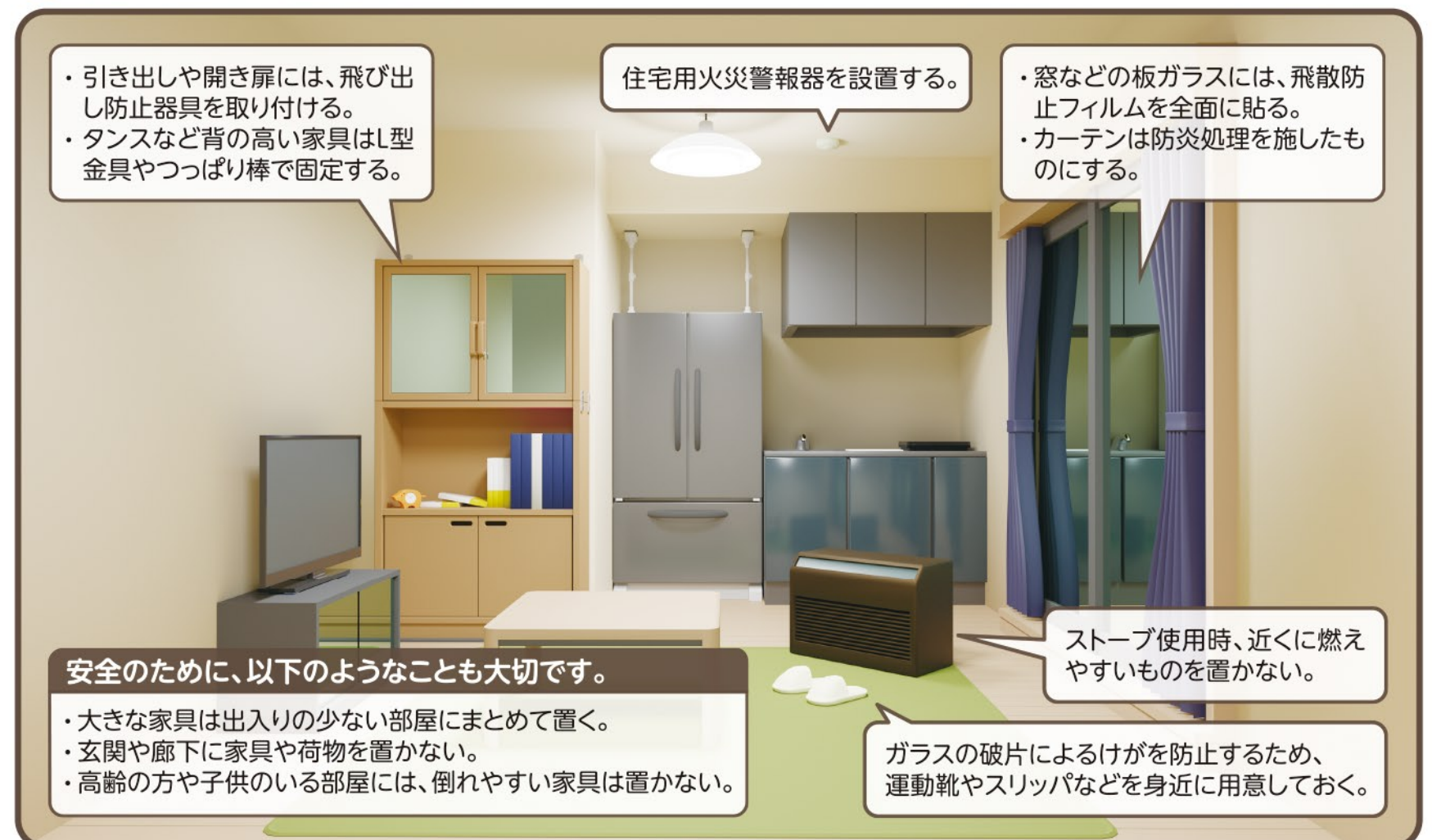


日頃からの備え(地震に備えて自宅の屋内外を点検)

災害に備えて屋外を点検



災害に備えて屋内を点検



地震・津波から身を守る

家具類の安全対策

大きな地震では、家具の転倒や食器等の散乱により、避難が遅れたりケガをしたりすることもあります。これらのケガを防ぐために、自宅の家具にL型金具等を取り付け、家具の転倒防止を行いましょう。壁への穴あけ等が難しい賃貸住宅では、つっぱり棒や粘着性マットなどを効果的に使用して備えましょう。

➡ すぐできる転倒防止対策

- 家具の下に滑り止めマットを敷く。
- 重いものを下に、軽いものを上に収納して倒れにくくする。



- 家具と天井の隙間を、弱粘着性のマットを挟んだダンボール箱などでつめ、天井と箱の隙間は2cm以内にする。



家具類の転倒防止

● タンスなどの大型家具



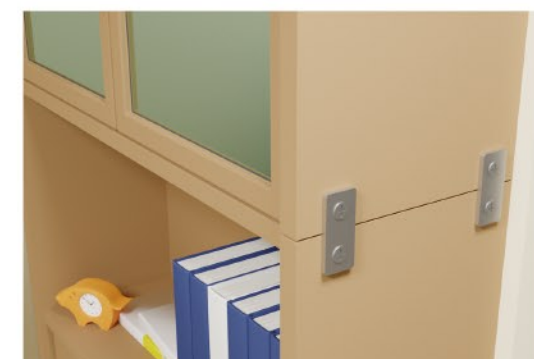
L型金具やベルト式器具などで家具と壁を固定する。

● 液晶テレビ



テレビ本体とテレビ台をボルトなどで固定する。

● その他の転倒防止対策



二段重ねの家具は、連結固定器具で上下を連結して一体化させる。



ストッパー式器具で家具を壁側に傾斜させる。



テレビ本体とテレビ台をストラップ式器具や粘着性マットなどで固定する。



引き出しや開き扉には、飛び出し防止器具を取り付ける。



家具と天井の間をつっぱり棒などで固定する。



テレビ本体と壁や柱をロープとヒートン(金具)などを利用して連結する。



本棚などには、落下を防ぐテープや器具を取付けるか、すべり止めシートを敷く。

地震が起きた場合、いる場所や時間の経過とともに取るべき行動が変わってきます。大きな揺れを感じたら、まずは身の安全を守り、揺れがおさまってから行動しましょう。

また、最近は強い揺れが来る前、あるいは強い揺れが来た後に、緊急地震速報が発表されます。緊急地震速報を見聞きしたときは、まわりの人に声をかけながら、周囲の状況に応じて、あわてず、まずは身の安全を確保しましょう。

地震発生時の避難行動

➡ 一斉安全確保(シェイクアウト)



地震の揺れから身を守る「安全行動①-②-③」

- ① まず低く … 強い揺れで自分が倒れる前に体勢を低くして地面に近づく。
- ② 頭を守り … 固定された机やテーブルの下に入って(なければ腕や荷物で)頭を守る。
- ③ 動かない … 揺れが止まるまで動かず、じっとしている。慌てて外に出ない。

※イラスト提供：効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議

🔊 緊急地震速報とは？

地震計でとらえたデータを解析し、到達時刻や震度を予想し、強い揺れが来る前に可能な限り早く知らせるシステム。

※震源に近いところでは速報が間に合わなかったり、予測された震度に誤差を伴う可能性があります。

予想震度 **4** 以上で
テレビ・ラジオ・携帯電話
などを通じて発表

自宅や建物内にいる場合

➡ 揺れを感じたら

火元を確認

- 揺れているときに火を消すのはナベなどが倒れて、ヤケドのおそれがあり危険。
- 揺れがおさまったらすべての火を消す。
- 避難するときはガスの元栓を閉め、電気ブレーカーを切る。

落ち着いて行動する

- 慌てて外に飛び出さない。
- 割れたガラスの破片などでケガをしないように運動靴等を履く。

出口を確保する

- 玄関や窓を開けて出口を確保する。
- 玄関や窓が再び閉まらないように、手近なものをはさみこんでおく。

➡ 揺れがおさまったら

家族の安否を確認

- 声をかけて家族の安否を確認する。
- 離れている家族とは、あらかじめ決めておいた方法で安否を確認する。(集合場所に集まる、災害用伝言ダイヤルの利用(P4参照)、親戚への伝言など)

近所の人々の安否を確認

- 近所の人に声をかけて安否を確認する。
- 身体の不自由な方やお年寄りには特に注意を払う。
- マンションの場合は、エレベーターに人が取り残されていないか確認する。
- なるべく複数人で集まって避難する。

正しい情報を入手する

- テレビやラジオ、防災行政無線などから正しい情報を入手する。
- デマやうわさに惑わされない。

外出先にいる場合

揺れを感じたら

道路・路地

- ブロック塀や自動販売機、電柱など転倒・倒壊のおそれがあるもののそばから離れる。
- 窓ガラスや看板などの落下物に注意し、頭をカバンなどで保護する。

運転中

- 徐々にスピードを落とし、道路の左側に停車してエンジンを切る。
- 揺れがおさまるのを待ち、カーラジオ等で情報入手する。
- 避難するときはキーはつけたままにし、ドアをロックしない。

繁華街・大きな建物

- 商品棚から離れ、柱や壁際に身を寄せる。
- 最新のビルや地下街は、耐震性が高いので、無理に外には出ない。
- 店舗では場内放送や係員の指示に従って行動する。

電車・バス

- 立っている場合はつり革、手すりにつかまり、緊急停車・急ブレーキに備える。
- 座っている場合は姿勢を低くして頭部を守る。
- 乗務員の指示に従う。

地下街

- 停電時は、非常照明がつくまで落ち着いて待つ。
- 館内放送や係員の指示に従い、落ち着いて避難する。
- 火災発生時は、ハンカチなどで口と鼻を覆い、壁伝いに這うようにして移動する。

エレベーター内

- すべての階のボタンを押し、最初に停止した階で降りる。
- 閉じ込められた場合は、非常用電話で助けを求める。

津波発生時の避難行動 (P77・78参照)

海岸や海に近い場所で地震を感じたら、揺れへの対応に加え、津波に注意しましょう。

- 「強い揺れ」や「弱くても長い揺れ」を感じたり、「津波警報」「津波注意報」を見聞きしたら、すぐに避難を始め、高台など安全な場所へ避難しましょう。
- 津波は何度も発生し、あとから来る津波の方が高くなる場合があります。
- 「津波警報」「津波注意報」が解除されて安全が確認されるまでは、決して海岸に近づかないようにしましょう。
- あらかじめ津波に対応した「緊急避難場所」への経路を確認しておきましょう。

津波標識の種類



津波に対応した緊急避難場所



津波注意



津波注意



津波注意

住宅防火 いのちを守る10のポイント

出典：消防庁

4つの習慣



6つの対策



通電火災を防ぐ

近年の大規模な地震の際に発生した火災は、電気による出火が大きな割合を占めています。

通電火災を防ぐため、避難するときは必ず電気のブレーカーを切りましょう。

感震ブレーカーは、強い揺れを感知すると自動的にブレーカーを落として電気を止める機器です。破損した電化製品の電気配線が通電時に発火して発生する「通電火災」を防ぐことができます。また、感震ブレーカーには、コンセントで遮断するものもあります。自宅の環境に応じて選択しましょう。なお、感震ブレーカーを設置する際は、停電時に点灯する非常用電灯を用意してください。

避難生活について

大規模な災害が発生した場合、自宅または市が開設する避難所で避難生活を送ることになります。

避難生活

在宅避難

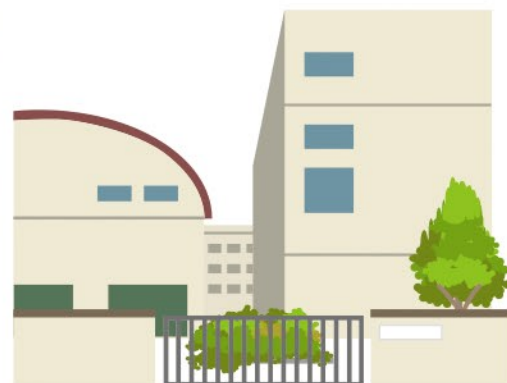
発災後など自宅で住み続けることが可能な場合、自宅で生活を送ることが基本となります。平常時に備蓄していた食料、飲料水、簡易トイレ等で生活を送ります。



避難所への避難

自宅を離れて避難所で生活することは、慣れない避難生活となることからストレスや過労などにより体調を崩してしまうことも考えられます。

少しでも負担を減らすため避難所では決められたルールを守り、避難生活者同士で協力して支え合うことが大切です。



避難所生活の心得

生活ルールを守りましょう

- 起床や就寝の時間、トイレの使い方、喫煙場所、ペット同伴の可否など避難所のルールを守りましょう。
- ほかの人の居住スペースに立ち入ったり、のぞいたり、大声をあげたりするのはマナー違反です。



食物アレルギー等の方々

- 日頃から自分が食べられる食料を備蓄しておくようにしましょう。
- 自分が食べられる食料が備蓄されているか事前に確認しておきましょう。
- 被災したときに食物アレルギーであることが周りの人に分かってもらえるように工夫しましょう。



役割分担して運営に参加しましょう

- 避難者もできる範囲で、受け付けや清掃、炊き出し、物資の配布など役割分担をしましょう。
- 助け合いながら避難所運営に参加しましょう。



高齢の方や障がいをお持ちの方

- 避難する場所を事前に確認して、まわりの人に災害時に避難の協力をしてもらえるよう日頃からコミュニケーションをとっておきましょう。

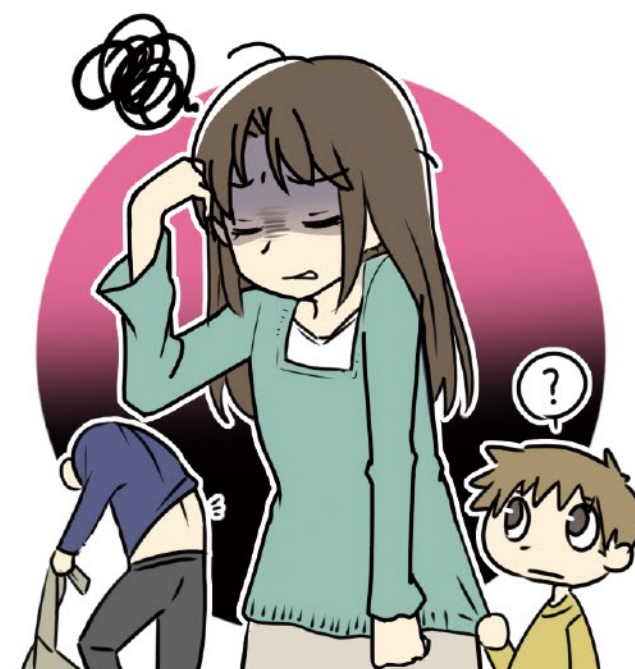


犯罪に気を付けましょう



- 避難所では窃盗や詐欺、性犯罪、押し売りなどの犯罪に注意して、怪しい人を見かけたら、警察官や施設担当者に連絡しましょう。

女性の方々



- 更衣室の利用方法、衣類や生理用品・薬などの物資の配布、女性専用の洗濯場所やトイレなど女性への配慮が必要です。避難所の運営などに女性の意見を活かしていくことが重要です。

健康や衛生の管理に気を付けましょう

- エコノミークラス症候群を予防するために、適度な運動と水分補給をしましょう。
- かぜやインフルエンザ等の感染症を予防するため、手指のアルコール消毒・手洗い・うがいをしましょう。換気、マスク、十分な睡眠をとることも大切です。
- 熱中症予防のため、水分補給、室温調整、衣服の工夫をしましょう。
- 食中毒の予防のため、手洗い、消毒、賞味・消費期限の確認をしましょう。
- トイレや浴室などの衛生を保ちましょう。



ペットのしつけと備蓄品の確保



- ペットとの同行避難に備えて、日頃からケージに入ること、首輪等に慣らしておくこと、決められた場所での排泄、犬の場合は「待て・おいで」、むやみに吠えない等、ペットのしつけをしておきましょう。
- また避難先においてはペットの飼育に必要なものは、基本的に飼い主が用意する必要があるため、ペットのための食料や飼育用具などを準備しておきましょう。