



二宮町防災ガイド

防災チェックシート

■ 避難場所・避難所

二宮町避難所マップで避難場所等を確認し、記入しておきましょう。

一時避難場所	津波	地震・大規模火災	洪水	崖崩れ
指定緊急避難場所 (広域避難場所)	津波	地震・大規模火災	洪水	崖崩れ
指定避難所 (広域避難所)				
福祉避難所				
自主防災組織 災害時地区本部				

※避難所での生活は、ストレスや過労から体調を崩すこともあります。自宅が安全なら、住み慣れた自宅に戻り、生活を続けましょう。

■ 非常持出品

1次持出品リスト 避難するときに最初に持ち出すもの

あまり欲張りすぎないことが大切です(男性15kg・女性10kg程度が目安)

<input type="checkbox"/> 貴重品	現金(小銭も準備)、通帳類、証書類、身分証明書、健康保険証、免許証、印鑑等。
<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ	停電に関係なく、正確な情報を得るための必須アイテム。小型で軽く、FMとAM両方聴けるものを用意。予備電池も多めに用意する。
<input type="checkbox"/> 懐中電灯	できれば1人1つを用意。予備の電池と電球も用意。
<input type="checkbox"/> 救急薬品	ばんそうこう、ガーゼ、包帯、消毒薬、解熱剤、胃腸薬、風邪薬、鎮痛剤、絆創膏等。 ※持病のある人は常備薬も忘れずに!
<input type="checkbox"/> 非常食・飲料水	カンパンや缶詰等、火を通さなくても食べられるもの、飲料水、水筒、紙皿、コップ、ナイフ、缶切り、缶抜き、はし、スプーン、フォーク等。
<input type="checkbox"/> その他	下着、上着、靴下、ハンカチ、タオル、ティッシュペーパー、ビニールシート、予備の老眼鏡。 ※乳幼児がいる場合:ミルク、ほ乳びん、おむつ、バスタオル等。

2次持出品リスト ライフライン復旧までの数日間を自活するためのもの(最低3日、できれば1週間分)

<input type="checkbox"/> 食料品	そのまま食べられるか、簡単な調理で食べられるもの。 缶詰やレトルト食品、切り餅、チョコレート、梅干、チーズ、調味料等。 ※アレルギーの方:アレルギーフリーの備蓄食。
<input type="checkbox"/> 水	飲料水は大人数あたり1日3リットルが目安。 飲料水以外に炊事、洗濯、トイレ等に使う生活用水確保のため、風呂の栓は抜かず、寝る前はやかんやポットに水を入れておく。
<input type="checkbox"/> 燃料・その他	卓上コンロ、固形燃料や予備のガスボンベは多めに用意(アウトドア用の携帯コンロも便利)。 携帯(簡易)トイレ、生理用品、ビニール袋、キッチン用ラップ、新聞紙、携帯電話の充電器、使い捨てカイロ、車から100Vを取れるインバーター等。

地震・津波から身を守る

■ 我が家でできる地震対策

家の中には地震が発生すると、危険になる物がたくさんあります。地震のときに屋内の家具が倒れ、避難しようとしたときに出口をふさぐようなこともあり、日頃から家具を固定するなどの安全対策が必要です。また、家の周囲にも地震が発生すると危険なところがたくさんあります。

日頃よりできることから実践し、絶えず見直ししながら安全性を高めていきましょう。

◆住宅の耐震化

昭和56年5月以前に着工された建物は、耐震診断や補強工事を行ってください!

◆屋外の安全対策

- 窓ガラス** 飛散防止フィルムを貼る!
- ベランダ** 植木鉢などの整理整頓!落ちる危険がある場所には物を置かない!
- ブロック・門柱** 土中にしっかりとした基礎がないもの、鉄筋が入っていないものは危険なので補強!

◆屋内の安全対策

- 通路や出入口付近には家具や荷物を置かない!
- 家具と壁や柱の間に空間を作らない!
また、L字金具・連結金具や家具転倒防止器等を利用して転倒や移動を防ぐ!
- 窓はもちろん、食器棚や額縁等のガラスにも忘れずに飛散防止フィルムを貼る!

■ 地震の揺れと被害

震度4	● 眠っている人のほとんどが目覚ます ● 部屋の不安定な置物が倒れる	震度6弱	● 立っていることが難しい ● 壁のタイルや窓ガラスが壊れ、ドアが開かなくなる
震度5弱	● 家具が移動したり、食器や本が落ちたり窓ガラスが割れることがある	震度6強	● 立ってられず、這わないと動くことができない ● 重い家具のほとんどが倒れ、戸がはずれて飛ぶ
震度5強	● タンスなどの重い家具や、外では自動販売機が倒れることがある ● 自動車の運転は困難	震度7	● 自分の意志で行動できない ● 大きな地割れや地すべり、山崩れが発生する

■ 地震・津波時の行動パターン

大きな地震が発生したら、冷静に対応するのは難しいものです。しかし、一瞬の判断が生死を分けることもあります。

地震が起きてても【あわてず、落ち着いて】行動するために、標準的な行動パターンを覚えておきましょう。

地震発生

1~2分

- ◆地震を感じたら直ちに避難行動へ
強い揺れ(震度5以上)がはじまる数秒から数十秒前に、テレビやラジオ、町の防災行政無線や携帯電話等で「間もなく強い揺れがはじまること」を知らせてくれます。ただし、震源に近い地域では、強い揺れに間に合わないことがあります。
- ◆落ち着いて、自分の身を守る
机の下に隠れるなど、まずは身を守ることを第一に!
- ◆すばやく火の始末
揺れが強い時は無理をせず、大きな揺れがおさまってから火の始末を!
- ◆ドアを開けて逃げ道を確保する
- ◆海岸近くや津波の危険が予測される地域はすぐに避難

3分

- ◆隣近所の安否を確認
特に一人暮らしの高齢者などの避難行動要支援者がいる家には積極的に声をかけ安否確認!(避難した場合は、黄色いハンカチ等を提示)
- ◆余震に注意
大きい揺れがおさまった後にも、大きな揺れが起こることがあるので要注意!

5分

- ◆さらなる火災防止を
ガスの元栓を開け、電気のブレーカーを切る!
- ◆家族を迎えに行く
自宅を離れる時は行き先を書いたメモを自立つ場所に残す!(避難した場合は、黄色いハンカチ等を提示)

10分~数時間

- ◆消火・救出活動・安否確認
近隣住民協力して消火や救出活動等! 家族・隣近所の安否確認!
- ◆ラジオなどで正しい情報を確認
- ◆我が家の安全を確認
家屋倒壊やけがの恐れがある場合はすぐ避難!

~3日ぐらい

- ◆引き続き余震に注意
- ◆生活必需品は備蓄でまかなう
- ◆壊れた家には近づかない
- ◆災害情報・被害情報の収集
近くの災害時地区本部や広域避難所等で情報を入手!
- ◆家屋倒壊の恐れがある場合は指定避難所で生活

■ 津波の危険とは

津波は、海域での大きな地震により海底地形が大きく変動し、直上の海水が大きく盛り上がることで発生します。津波が陸地に達すると、人や建物を巻き込んで多大な被害をもたらします。

◆海岸近くで地震を感じたら直ちに避難

強い地震(震度4程度以上)や長い時間の揺れを感じたら、直ちに海岸から離れ、急いで高台などの安全な場所へ避難しましょう!

◆揺れが小さくても油断はしない

感じた揺れ(震度)と地震の規模(マグニチュード)は別です。小さな揺れでも大きな津波になることもあるので、決して油断してはいけません!

◆津波のスピードは

津波の伝わる速さは、数百km/hにもなる場合があります。津波が見えてからでは逃げ切れません!

◆津波は繰り返し襲ってくる

津波のほうが高くなくなる場合があります。津波が見えてからでは逃げ切れません!

◆正しい情報で冷静な行動を

テレビやラジオ、町の防災行政無線などで正しい情報を入手し、冷静な行動をとります!

■ 津波に関する情報の種類

● 気象庁では、大きな地震が発生した場合、津波が発生するかどうかを解析し、津波による被害が予測される場合には、地震発生から約3分を目ざして「津波警報・注意報」を発表し、津波の到達予測時刻や予想される津波の高さなど津波に関する詳細の情報(津波情報)を発表します。なお、津波による被害のおそれがない時には「津波予報」を発表し、その旨を知らせます。

● 津波警報・注意報は、予測される津波の高さに応じて以下の3種類があります。

種類	発表基準	津波情報で発表する津波高さの予想		津波警報・注意報を見聞きた場合に とるべき行動
		数値での発表 (予想の区分)	巨大地震時の 第1報	
大津波警報	予測される津波の高さが 高いところで3mを 超える場合	10m超 (10m~)	巨大	陸域に津波が襲い、津波の流れに巻き込まれるおそれがあるため、沿岸部や川沿いにいる人は、ただちに高台や避難所・安全な場所に避難する。 警報が解除されるまで安全な場所から離れない。
		10m (5m~10m) 5m (3m~5m)		
津波警報	予測される津波の高さが 高いところで1mを超え、 3m以下の場合	3m (1m~3m)	高い	陸域では避難の必要なし。 海中にいる人はただちに海上から上がり、海岸から離れる。海水浴や磯釣りは危険。 注意報が解除されるまで海に入った海岸に近付いたりしない。
津波注意報	予測される津波の高さが 高いところで0.2m以上、 1m以下で、 津波による災害のおそれ がある場合	1m (0.2m~1m)	(表記しない)	

いざという時の連絡先など

■ 災害時に家族と連絡がとれない場合は

災害用伝言ダイヤル「171」

電話で録音 電話で再生

171をダイヤル 171をダイヤル

録音は1を入力 再生は2を入力

被災地の方の電話番号を入力
被災地の方の電話番号を入力
被災地の電話番号を入力
被災地の電話番号を入力

続けて1を入力
1で伝言の再生開始

メッセージを録音
メッセージを録音

「9」で終了
繰り返して再生は「8」
次の伝言の録音は「9」

再生後のメッセージの再生は「3」

※NTT 東日本・NTT 西日本の電話から接続時の通話料は無料です。他通信事業者から接続する場合の通話料についてはご契約の各通信事業者にお問い合わせください。

※NTT 東日本・NTT 西日本の電話から接続時の通話料は無料です。他通信事業者から接続する場合の通話料についてはご契約の各通信事業者にお問い合わせください。

「操作説明」(ポケットガイド)
http://www.ntt-east.co.jp/saigai/movie/index.html
http://www.ntt-west.co.jp/saigai/movie/pdf/pocket_pc.pdf

■ 災害情報等メール配信サービス(Twitter・安全安心メール)

Twitter

「災害時の緊急情報」「防災行政無線情報」「防犯など安全安心情報」を、従来のメール配信より迅速かつ、リアルタイムで配信しています。

【アカウント】@ninomiyaousai
二宮町防災・安全安心情報
https://twitter.com/ninomiyaousai

安全安心メール

災害発生時に、いち早く情報を提供すべく、メール配信サービスを行っています。
「QRコード」又は下記にアクセスして行う。

bousai.kngw-ninomiya-town@raiden2.ktaiwork.jp

■ 災害時のハット対策

普段心がけておくこと

- 身元確認ができるものを身につける
飼い主はくられてしまった際に元に戻れるよう、所有者が分かる迷子札やマイクロチップを付けておきましょう。
- 基本的なツマキ
避難所には動物が苦手な人もいます。不要にほえない、人や他の動物を怖がらないようつけておきましょう。
- 健康管理
避難所では他の動物との接触が多くなるため、各種予防接種を定期的に受ける等、健康管理に配慮しましょう。

災害時に備えておくこと

- 約1週間分のフードと水、食器、療法食等
避難所にペット用の備蓄がないため、ドライフードや缶詰等の長期保存できるもの、療法食や薬も準備しましょう。
- ケージやキリーバック、リード
避難所では他人や他のペットの迷惑とならないよう、日頃からケージに慣らしておきましょう。
- ペットシート・トイレ等
排泄物処理用品やおいものついたタオル、ブラシ、好きなおもちゃ等、安心して過ごせるものを準備しましょう。

洪水・土砂災害から身を守る

洪水・水害が発生すると、あふれた水は道路などを流れて、平野部が浸水します。少しの深さの水位でも、流れがあるとそこを歩くことができなくなります。また、水に浸かっている場所では地面が見えなくなり、用水路やマンホールのふたが開いている場所などは非常に危険になります。

■ いつ逃げるのか

気象情報と雨の降り方に注意しましょう

◆ 警報・注意報発表基準表

警報	表面雨量指数基準	土壌雨量指数基準	流域雨量指数基準
大雨	16(浸水害)	114(土砂災害)	12(浸水害)
洪水	12(浸水害)	74(土砂災害)	74(土砂災害)

※流域雨量指数基準 葛川流域:4.7 中村川流域:11.1

◆ 避難情報と警戒レベル

警戒レベル	状況	住民が取るべき行動	行動を促す情報
5	災害発生または切迫	命の危険直ちに安全確保	緊急安全確保
4	災害のおそれ高い	危険な場所から全員避難	避難指示
3	災害のおそれあり	危険な場所から高齢者らは避難	高齢者等避難
2	気象状況悪化	自らの避難行動を確認	気象庁の大雨・洪水注意報など
1	今後気象状況悪化のおそれ	災害への心構えを高める	気象庁の早期注意情報

◆ 雨の強さと降り方

1時間雨量	猛烈な雨	非常に強い雨	強い雨	やや強い雨
80mm以上	50~80mm	30~50mm	20~30mm	10~20mm

予報用語: 思苦しくなるような圧迫感がある、恐怖を感じる。 滝のように降る(ゴゴと降り続く)、バケツをひっくり返したように降る、どしゃ降り、ザーザーと降る

最新の情報と周囲の状況から、今しかないと判断したときが逃げるときです。

避難に対する基本的な考え方

◆ 自らの判断で避難行動を~危険を感じたらすぐ避難しよう~

近年、台風による大雨等により逃げ遅れた住民が被害を受けるケースが多くあります。特に突発的な集中豪雨では、町の避難に関する情報が間に合わない場合もあるため、危険を感じたときには自らが判断し、避難行動をとる必要があります。風水害では、事前に気象情報等入手することができると、正しい情報の入手と早く避難行動をとることが重要です。なお、風水害時避難所では、原則として物資の搬入は行いませんので、必要なものを持参して避難してください。

◆ 屋内安全確保~命を守る最低限の行動とは~

大雨のときには、上記優先①、優先②のように早めに安全な場所へ避難する「立ち退き避難」が原則です。しかしながら、夜間や急な大雨等で家の外に避難することが、かえって危険ときは、崖や川から離れた2階以上の部屋で安全を確保するなど、命を守る最低限の行動をとることが重要です。

◆ 避難情報が発令されたとき

町から避難に関する情報が発令されたとき。

■ どうやって逃げるのか

避難行動判定フロー

あなたがとるべき避難行動は?

ハザードマップで自分の家があるか確認し、印をつけましょう。

●ハザードマップは浸水や土砂災害が発生する恐れの高い区域を着色した地図です。ただし、着色されていないところでも災害が起こる可能性があります。

家がある場所に色は塗られていますか?

はい → 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いの方は、着色されていないところでも災害が起こる可能性が高いため、避難してください。

いいえ → 色は塗られていないが、周囲と比べて低い土地や崖のそばなどにお住いの方は、避難してください。

災害の危険があるので、原則として、自宅の外に避難が必要です。

例外: ※浸水の危険があっても
①洪水により家屋の倒壊又は崩落してしまう恐れのある区域の外側である。
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。
④水・食料などの備えが十分にある場合は自宅に留まり安全確保することも可能です。

◎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が発令されたら、安全な親戚宅や知人宅に避難しましょう。(日頃から確認しておきましょう)

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3が発令されたら、一宮町が指定している指定避難所に避難しましょう。(日頃から確認しておきましょう)

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が発令されたら、一宮町が指定している指定避難所に避難しましょう。(日頃から確認しておきましょう)

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が発令されたら、一宮町が指定している指定避難所に避難しましょう。(日頃から確認しておきましょう)

避難する判断ポイント

◆大雨時には早めの避難

崖の近くや深流に沿って住んでいる人は、大雨の際や土砂災害警戒情報が発表されたときには、早めに近くの風水害時避難場所等の安全な場所に避難しましょう。

◆暗くなる前に避難

夜間に大雨が予測される際には、暗くなる前に避難することが安全です。特に高齢者等の避難行動要支援者がいる場合は、移動時間を考えて早めに行動しましょう。

◆避難情報が発令されたとき

町から避難に関する情報が発令されたとき。

■ 自分自身のタイムラインを作りましょう

目安	72時間前	48時間前	24時間前	台風 圏内	12時間前	影響 発生	4時間前	2時間前	台風 電接近	発生
警戒レベル										警戒レベル5 緊急安全確保
警戒レベル1 早期注意情報(気象庁)										警戒レベル4 警戒指示
警戒レベル2 注意報(気象庁)										警戒レベル3 高齢者等避難
警戒レベル3 高齢者等避難										警戒レベル2 避難指示
警戒レベル4 避難指示										警戒レベル1 早期注意情報(気象庁)
二宮町										
地区 (自主防災組織)										
住民										

※警戒レベルについては町が発令する情報とは異なる場合があります。町が発令する情報とは異なる場合があります。

※このタイムラインは、大規模な洪水や土砂災害等発生した場合に適用される想定です。二宮町・二宮中学校・二宮小学校・二宮立体育園は、自主防災組織として対応します。

◆大地震発生時の避難所は、洪水の避難所とは異なり町が指定する避難所です。二宮町・二宮中学校・二宮小学校・二宮立体育園は、自主防災組織として対応します。

※防災行政無線の情報は「0463-72-0039」で確認できます。