

避難情報 警戒レベルの確認

集中豪雨や台風などによって、水害や土砂災害などの災害が発生するおそれがあるとき、どの情報をもとに、どのタイミングで避難をするべきか？それぞれの状況に応じて避難できるよう、災害発生の危険度と住民の方々が取るべき行動を5段階の「警戒レベル」を用いてお伝えします。

避難情報等			防災気象情報		
警戒レベル	避難行動等	自治体発令の避難情報	警報等	警報の危険度分布	指定河川洪水予報
警戒レベル5 命を守るための最善の行動をとる	既に災害が発生している状況です。命を守るための最善の行動をとりましょう。	緊急安全確保 災害が実際に発生していることを把握した場合に、可能な範囲で発令	大雨特別警報 ^{※2}		氾濫発生情報
警戒レベル4 危険な場所から全員避難	速やかに危険な場所から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思われる場合は、近くの安全な場所や、自宅内のより安全な場所に避難しましょう。	避難指示 地域の状況に応じて緊急的又は極めて避難を促す場合等に発令	土砂災害警戒情報	極めて危険 非常に危険	氾濫危険情報
警戒レベル3 危険な場所から高齢者等は避難	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)とその支援者は危険な場所から避難をしましょう。その他の人は、避難の準備を整えましょう。	高齢者等避難	大雨警報 洪水警報	警戒(警報級)	氾濫警戒情報
警戒レベル2	避難に備え、ハザードマップ等により、自らの避難行動を確認しましょう。		大雨注意報 ^{※3} 洪水注意報	注意(注意報級)	氾濫注意情報
警戒レベル1	災害への心構えを高めましょう。		早期注意情報(警報級の可能性)		

※1 各種の情報は、警戒レベル1〜5の順番で発表されるとは限りません。状況が急変することもあります。(ページ内の図表は内閣府・気象庁ホームページより抜粋、編集)
 ※2 大雨特別警報は、洪水や土砂災害の発生情報ではありませんが、災害が既に発生している可能性が高い情報として、警戒レベル5相当情報(洪水)や警戒レベル5相当情報(土砂災害)として運用されます。ただし、大雨特別警報が発表されても、自治体より必ずしも避難発令等されるものではありません。
 ※3 夜間〜翌日早朝に大雨警報(土砂災害)に切り替える可能性が高い注意報は、警戒レベル3に相当します。

自主避難について 危険を感じたらすぐ避難しましょう

局地的集中豪雨のような、突発的な異常気象の場合には、市からの避難情報が間に合わないケースもあります。その際には、身の危険を感じたら安全な場所にいる親戚や知人の家、ホテル、旅館などへ自主的に避難しましょう。

避難に関する2つの情報

災害の危険が迫って居住者の避難が必要になった場合に、避難に関する情報が発令されます。2種類の情報は状況の深刻度に応じて出されるので、各情報に応じた避難行動をとりましょう。

1 高齢者等避難

人的被害の発生する危険性が高まった状況。



- 避難するのに時間がかかる高齢者など災害時要配慮者やその支援者は避難を始めます。
- 通常の避難行動ができる人は、家族との連絡、非常持出品の用意など避難の準備を始めます。

2 避難指示

人的被害の発生する危険性が明らかに高まった状況。



- すべての住民は避難行動を開始してください。指定された避難所への避難が困難なときは、近隣のより安全な場所やより安全な建物、または自宅のより安全な場所に移動してください。
- まだ避難していない住民は直ちに避難します。万一避難する余裕がなければ、命を守る最低限の行動を取ります。



災害時の避難ポイント 安全な避難のために

災害が発生し、家屋内にとどまることが危険な状態になった場合は、落ち着いてすばやく避難する必要があります。その際は、子どもや高齢者などの災害時要配慮者の保護を念頭に置き、近所の一人暮らし高齢者世帯などにも声をかけるなど近隣で協力することが大切です。

避難先の検討

- 優先 1 避難時に、避難所が過密状態になることを防ぐために、可能な場合は親戚や知人の家、ホテル、旅館などへ避難することを検討しましょう
- 優先 2 上記が難しい場合、市が開設する避難所へ
- 優先 3 避難することが危険な場合は、屋内で安全を確保しましょう

安全に避難するために

◆事前に準備を

普段から避難所までの安全な経路などを確認しておきましょう。



◆持ち物は最小限に

荷物は背負い、両手が使えるようにしましょう。



◆動きやすく安全な服装で

ヘルメットで頭部を保護しましょう。靴はひもでしっかりとめられる運動靴にしましょう。



◆隣近所で声をかけ合って

避難は2人以上で行いましょう。隣近所を誘って集団で避難しましょう。



◆車は使わない

車は数十センチの浸水で浮いてしまいます。他の避難者や緊急車両の妨げにもなり、自分も危険です。



◆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み管内の圧力が上昇して、マンホールのふたが開いてしまう場合があります。浸水が進むなか、マンホールや側溝にはまってしまうと大変危険です。



◆避難所では気象情報に注意を

避難所では相互に協力を。被害の状況や今後の気象状況を確認しましょう。



◆深さに注意

歩行可能な水深は約50センチ。水の流れる場合は20センチ程度でも危険になります。



命を守る最低限の行動とは 垂直避難

危険な状況のなかでの避難はできるだけ避け、安全の確保を第一に考えます。危険が切迫している場合は、指定された避難所への移動(①水平避難)だけでなく、命を守る最低限の行動(②垂直避難)が必要な場合もあります。



浸水による建物倒壊の危険がないと判断される場合には、自宅や近隣建物の2階以上へ緊急的に避難し、救助を待つことも検討してください。

例えば 下記の場合、屋外への移動は危険です。

- 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(50センチ以上)。
- 浸水は20センチ程度だが、水の流れる速度が速い。
- 浸水は10センチ程度だが、用水路などの位置が不明で転落のおそれがある。
- 津波が迫っていて、安全な高台に避難できない。

避難所生活 心得と健康管理

避難所で生活するのは大変不自由なことです。ストレスや疲労から体調を崩してしまうこともあります。また、避難所生活は共同生活となります。マナーとルールを守り、みんなで支え合ひましょう。

共同生活

- 所持品は、1か所にまとめて、余震のときにはすぐに持ち出せるようにしましょう。
- 避難者同士がトラブルにならないためにも、所持品に名前を書いておきましょう。
- 自治組織をつくり、共同での生活ルールを守りましょう。



生活環境を衛生的に

- ゴミは所定の場所へ。
- トイレもきれいに使しましょう。
- 掃除などは定期的に行い、清潔な状態を保ちましょう。



「避難所で過ごす」ということは

阪神・淡路大震災や東日本大震災などでは、長らく避難所暮らしが体力の弱い高齢者等の命を奪ってしまう悲劇が相次ぎました。避難している住民同士で助け合うことはもちろん、支援してくれる医師・看護師といった専門家や相談相手としてのボランティアなどを積極的に活用して、心身の健康を保つように努めましょう。

災害時要配慮者への配慮

- 障がいのある人や高齢者、妊産婦などには、手助けをしましょう。
- 車いすが通行できるよう、バリアフリー化をしましょう。
- おむつ交換や補装具交換が必要ときは、間仕切りやカーテンを設けるなどの配慮をしましょう。
- ちょっとした工夫と配慮で、みんなが生活しやすい環境をめざしましょう。

避難生活における健康管理

東日本大震災のような大規模災害が発生すると、避難生活は相当の長期化が予想されます。不自由な避難所生活においても、できるだけ普段の生活を取り戻すつもりで、体をこまめに動かしながら以下のような病気と事故に注意しましょう。

●一酸化炭素中毒

車の中に避難している場合には、長時間冷暖房をつけっぱなしにしていると一酸化炭素中毒の危険性が高まります。また、狭い屋内でストーブなどを使う場合も同様です。新鮮な空気と入れ替えることが重要です。



予防対策

- こまめに窓を開けるなど、換気をしましょう。
- 暖房機器についている排気口に異常がないか確認しておきましょう。

●エコノミークラス症候群

エコノミークラス症候群とは、長時間足を動かさないでいることで足の静脈に血栓（血の塊）ができ、歩き出した後などに血栓の一部が血流に運ばれて肺や脳の血管をふさいでしまう病気です。肺栓塞や脳卒中を発症するおそれもあります。長時間飛行機に乗った場合などに見られることからこの名がついています。避難所ではできるだけ体を動かすようにしましょう。

予防対策

- できるだけ体を動かしましょう。
- 座ったままでも、足の指やつま先を動かすなど足の運動をしましょう。
- 十分な水分をとり、脱水症状にならないようにしましょう。
- 避難所ではゆったりとした服装で過ごしましょう。



感染症対策

災害が発生した場合の避難所では、密閉した空間の中での集団生活等により新型コロナウイルスをはじめ、インフルエンザや風邪等の感染症のリスクが高まる恐れがあります。

少しでも感染リスクを軽減するために次のことについて、地震や風水害発生時の避難に備えて平時から準備をお願いします。

●避難者の健康状態の確認

避難者の健康状態を確認するため、避難所に入られる際は、ご自宅での体温測定にご協力願います。なお、発熱、咳などの症状がある方は、かかりつけ医に相談し、可能であれば旅館やホテル等での避難も検討してください。

●親戚や知人の家、ホテル、旅館などへの避難の検討

避難時に、避難所が過密状態になることを防ぐために、可能な場合は親戚や知人の家、ホテル、旅館などへ避難することを検討しておいてください。

●手洗い、咳エチケット等の基本的な対策の徹底

避難者は頻繁に手洗いをするとともに、咳エチケット等の基本的な感染対策を徹底しましょう。他の人と2m以上離れ、会話も必要最小限にしましょう。



地域防災 地域ぐるみで支えあう

平常時と災害時における自主防災組織の役割としては、次のようなことが考えられます。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。

平常時の活動

◆防災意識の普及

防災マップの作製、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など。



◆防災巡視・防災点検

各家庭の防災用品の点検、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、パール、大型ジャッキなどの作業道具、非常食品、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。



◆災害時要配慮者対策

災害時要配慮者の把握・見守り、担当者の確認など。



自主防災組織はなぜ必要なのか

自主防災組織とは、地域住民が連携し防災活動を行う組織のことをいいます。日ごろは、防災知識の普及啓発、防火訓練や地域の防災安全点検の実施、防災資機材の備蓄といった活動に取り組みます。そして、いざ災害が起きたときには、避難所の開設・運営、住民の避難誘導、初期消火活動の協力などに従事します。

特に大地震のような大規模な災害時には、交通網の寸断、通信手段の混乱、同時多発の火災などで、自治体や消防、警察なども、同時にすべての現場に向かうことはできません。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。

あなた自身とあなたの町を守るために自主防災活動へ積極的に参加し、「災害に強いまち」をつくりあげましょう。

災害時の活動

●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。



◆避難誘導

地域住民等の安否確認、避難所への誘導、災害時要配慮者の安否確認・援助など。



◆食糧・物資関係

備蓄食糧や救援物資等の避難所への運搬および配布、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。



●情報の収集・伝達

自治体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。



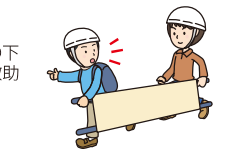
●初期消火活動

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。



地域防災 地域で支えあう避難支援への取り組み

災害が発生したとき、避難に時間がかかったり、自力で安全な場所へ避難することが困難な高齢者や障がいのある人（避難行動要支援者）がいます。このような人が災害時に地域の中で支援を受けられるように名簿を作成し、本人の同意を得たうえで、必要な支援内容などの情報を自治委員や民生委員など（避難支援関係者）に提供しています。こうした避難行動要支援者を災害から守るために、普段の見守りなど、地域で協力し合いながら支援していきましょう。

避難行動要支援者の特性

- 1 災害の危険を察知することが困難である。
- 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。
- 3 危険を知らせる情報を受け取ることが正しく理解することができない、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。

避難行動要支援者を守りましょう

●平常時には

日ごろから地域の人たちと避難行動要支援者が交流し協力して、避難行動要支援者の支援体制をつくる必要があります。

1 防災訓練への参加

避難行動要支援者と一緒に避難経路や避難所が確認できます。また、避難時に避難行動要支援者がどのような支援が必要になるのかを知ることができます。



2 避難行動要支援者の身になって防災環境を点検する

放置自転車などの障害物はないか、耳や目の不自由な人や外国人向けの警報や避難の伝達方法はあるかなど、避難行動要支援者に対応した環境づくりをしましょう。



3 日ごろから積極的なコミュニケーションを図る

避難時の支援活動をスムーズにするためには、避難行動要支援者とのコミュニケーションを日ごろから図っておくことが大切です。



●災害時には

避難行動要支援者は、一人では身の安全を確保することが困難です。災害時、地域の人は積極的に声をかけて、手助けしましょう。

1 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対して複数の住民で支援するなど、地域で具体的な体制を決めておきましょう。隣近所で助け合いながら避難するようにしてください。



2 安全に避難できるように支援する

目ที่ไม่自由な人には、階段や障害物を説明しながら進みましょう。耳が不自由な人には、身ぶりや筆談などで正しい情報を伝えましょう。避難行動要支援者が安全に避難できるよう支援しましょう。



3 困ったときこそ温かい気持ちで

非常時にこそ、不安な状況に置かれている人の立場に立ち、支援する心構えを。困っている人や避難行動要支援者に対し、温かいおもいやりの心で接しましょう。



地域で支えあう避難支援への取り組み

防災士について

防災士とは、「自助」「共助」「協働」を原則として、社会の様々な場で防災力を高める活動が期待され、そのための十分な意識と一定の知識・技能を修得したことを日本防災士機構が認証した人のことを言います。

●防災士の役割

防災士は民間の資格のため、災害時の活動に権限や責任はなく、あくまでも個人の意思によるボランティア活動になります。防災に対する知識を高め、志と使命感をもって活動することが期待されています。災害時には防災リーダーとして自発的にボランティアに取り組み、自治体やボランティアの方々や協働して活動していきましょう。

●平常時に期待される防災士の行動

- ・地域・企業・団体での防災啓発活動、救急救命知識の普及活動
- ・防災訓練・避難訓練等の企画・開催
- ・防災計画の立案等

●災害時に期待される防災士の行動

- ・地域での避難誘導・救助活動等の率先行動
- ・避難所の運営・手伝い
- ・ボランティアなどの団体との協働等



より詳しい内容は「認定特定非営利活動法人 日本防災士機構」のHPよりご確認ください。

応急手当 いざというときに備えて

突然の災害では、どのような事態が発生するか誰にも予測できません。けが人が出ても、公的救急機関がすぐに駆けつけられるとは限りませんし、ライフラインもすぐには復旧できないでしょう。そうした場合、重要となるのが事前の知識と備えです。万が一のときにすぐに対処ができるよう、応急手当の方法を覚えておきましょう。

心肺蘇生法の仕方を覚えよう ※感染症に注意して行うこと

人が倒れているときは、一刻を争う場合があります。まずは倒れている人の肩を軽くたたきながら呼びかけ、すばやく状態を観察しましょう。意識がない場合にはすぐに心肺蘇生法を行うと同時に、大声で協力してくれる人を求め、救急車を呼びましょう。

1 反応があるかを確認する

反応がなければ、大きな声で助けを求める。その際、119番通報とAEDの手配を依頼する。



2 反応がないときは、呼吸を確認する

傷病者の胸と腹部を見て、上がったりがったりしていれば「呼吸あり」。動いていなければ「呼吸なし」（心停止）と判断し、すぐに胸骨圧迫を行う。



3 胸骨圧迫を行う

- 1 傷病者の横に向ひざ立ちになる。
- 2 胸の真ん中に片方の手のつけ根を置き、他方の手をその上に重ねる。
- 3 ひじを伸ばし、胸を5センチ圧迫する。
- 4 1分間に100回の速さで圧迫し、これを30回繰り返す。



感染防止のために

- 1 ①自分のマスクがあれば着用しましょう。
- 2 ②意識や呼吸の確認は、倒れている人の顔と応急手当を行う方の顔があまり近づきすぎないようにします。呼吸の確認は、胸とお腹の動きを見て行います。
- 3 ③胸骨圧迫を開始する前に、倒れている人の口と鼻に、布やタオル、マスクなどがあればかぶせましょう。
- 4 ④応急手当を行う方が複数いれば、一人は部屋の窓を開けたりして、室内の換気しましょう。

倒れている人が大人の場合 → 胸骨圧迫のみを行い、人工呼吸は行わないでください。

倒れている人が子どもの場合 → 人工呼吸の訓練を受けており、それを行う意思がある家族等は、胸骨圧迫に加えて人工呼吸を行います。人工呼吸用マウスピース（一方向弁付）等があれば、活用しましょう。

救急隊に引き継いだ後は

- 1 ①口元にかぶせた布やタオル、マスクなどは、直接触れないようにして廃棄しましょう。
- 2 ②石けんを使い、手と顔をしっかりと洗いましょう。
- 3 ③うがいをしましょう。

応急手当のポイント

◆出血

- 1 ①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。
 - 2 ②傷口は心臓より高い位置にする。
- ※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。

◆やけど

- 1 ①流水で冷やす。
- 2 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 ③水疱（水ぶくれ）は破らない。
- 4 ④冷やした後は消毒ガーゼをかききれいな布で保護し、医療機関へ。

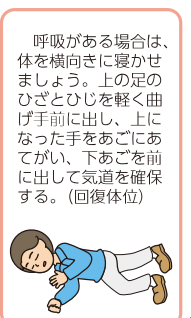
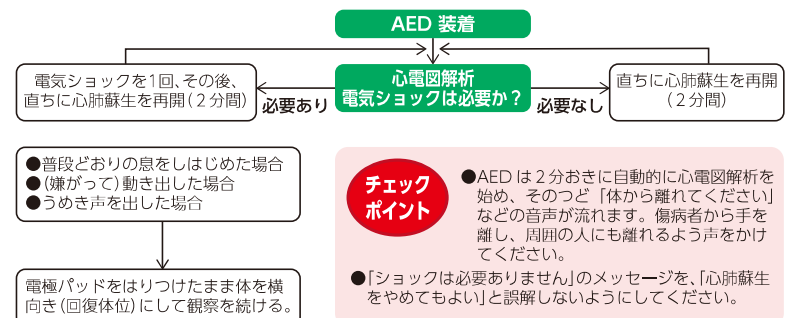
◆骨折・ねんざ

- 1 ①折れた部分やねんざした部分に添え木を当てて固定し、医療機関へ。
- 2 ②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。その上からテープでとめてもよい。

AEDの使い方

AED（自動体外式除細動器）が到着したら、傷病者に装着し、AEDの指示に従って操作してください。現場にAEDがある場合は、AEDを優先的に使用しましょう。

- AEDとは、心停止状態にある心室細動を電気ショックによって除去（除細動）し、心臓を正常な状態に戻す装置です。
- 自動的に傷病者の心電図を解析し除細動の必要性を判断したうえで、音声メッセージにより必要な処置を指示します。
- 心停止から5分以内の除細動の実施が、心停止状態の傷病者の蘇生・社会復帰の確率を高めます。救急現場にAEDがある場合には、落ち着いてAEDを使いましょう。









いざというときに備えて

応急手当

非常持出品 準備しておきたい非常持出品


非常持出品は家族構成を考えて必要な分だけ用意し、避難時にすぐに持ち出せる場所に保管しておきましょう。災害発生時に最初に持ち出す非常持出品と、災害から復旧するまでの数日間を支える非常備蓄品を分けて用意しておきましょう。

非常持出品～災害発生時に最初に持ち出すもの～

- ◆懐中電灯**
 できれば一人に一つずつ用意。予備の電池も忘れずに(発電式のものもある)。
 
- ◆携帯ラジオ**
 小型で軽く、AMとFMの両方を聞けるもの。最近では手動で充電できるものや、携帯電話の充電ができるものなどがあり便利。
 
- ◆非常食・水**
 缶詰や乾パンなど、火を通さずに食べられるもの。水はペットボトル入りが便利。
 
- ◆貴重品**
 多少の現金、預貯金通帳、印鑑、健康保険証、住民票のコピーなど。公衆電話を利用するための10円玉も。
 
- ◆救急医薬品**
 傷薬、ばんそうこう、解熱剤、かぜ薬などのほか、常備薬品やお薬手帳があれば必ず用意する。
 
- ◆その他**
 ヘルメット、下着類、軍手、ライター、ナイフ、ティッシュなど。
 

非常備蓄品～復旧するまでの数日間を支えるもの～


- ◆食料品**
 缶詰やレトルト食品など非常食3日分を含む数日分を備蓄。高齢者や子ども、アレルギー体質者など配給される食事をとるのが難しい家族がいる場合には、その事情に合った食料を多めに準備。
- ◆燃料**
 卓上コンロや固形燃料、予備のガスボンベなど。
- ◆水**
 飲料水は大人一人あたり1日3リットルが目安で、最低3日分は用意する。水の配給を受けるためのポリ容器などもあると便利。
- ◆その他**
 簡易トイレ、毛布、寝袋、ラップ、食器類、使い捨てカイロ、マスク、シート、照明器具、筆記用具、予備のメガネなど。
- ◆工具**
 ロープ、パール、はさみ、のこぎり、ジャッキ、スコップなど。



感染症対策のために！ 非常用持出袋に追加すべき物

非常食や飲料水などだけでなく、感染を予防するため、こうした持ち物も事前に非常用持出袋に入れておくようにしましょう。

- ◆マスク**
- ◆ウェットティッシュ**
- ◆記録用ノート**
- ◆石鹸・ハンドソープ**
- ◆筆記用具**
- ◆ビニール袋(大小)**
- ◆体温計**
- ◆家庭での常備薬**
- ◆手指消毒用アルコール**



※非常備蓄品は、家族全員がわかる場所に保管しましょう。

? 準備をしておかないとどうなる?

大規模災害が発生した場合、水道施設などが使用できなくなったり、道路の損壊などにより防災機関による救援活動がすぐにできないおそれがあります。災害発生後の数日間は非常備蓄品で生活できるよう準備をしておきましょう。



わが家の防災メモ

あらかじめ記入し、家族みんながわかる場所に置いておきましょう

緊急時は落ち着いて！

火事・救急 119番

- ①火事か、救急かを伝える。
- ②自分の名前と住所を伝える。住所がわからなければ、目印となる建物を伝える。
- ③何が燃えているのか、傷病者はどんな状態なのかを伝える。
- ④安全な場所で救急車・消防車を待つ。
- ⑤AEDが使える状態か判断する。

●緊急連絡先

連絡先	電話番号	連絡先	電話番号
豊後大野市役所	22-1001	電力会社	
消防署・分署		水道局	
警察署		かかりつけの病院	
ガス会社			

●家族の連絡先

家族の名前	連絡先(勤務先・学校など)	電話番号	携帯電話番号

●親戚・知人の連絡先

名前	電話番号	携帯電話番号	メモ

●家族のデータ

名前	生年月日	血液型	アレルギー	持病	常備薬

●避難所

指定避難所	家族が離れ離れになったときの集合場所