

# わが家の 防災

## ハンドブック



真室川町

令和2年6月

保存版

# 大切なことは、命を守ること、助け合うこと。

災害対策では、自助・共助・公助の連携が重要です。平素から災害に備えるため、一人ひとりが、「自分の命は自分で守る」という「自助」の意識を持ち、地域の人同士が助け合う「共助」の体制を、行政機関の支援による「公助」のもと、つくっていきましょう。



## ● 非常時持出品をチェック

- 準備する際に、このリストを参考にチェックしてください。
- 飲料水、非常食、電池などは必ず交換した日を記入しましょう。

品名	交換日	交換日	品名	交換日	交換日
<input type="checkbox"/> マスク	月 日	月 日	<input type="checkbox"/> 雨具	月 日	月 日
<input type="checkbox"/> 体温計	月 日	月 日	<input type="checkbox"/> ティッシュ	月 日	月 日
<input type="checkbox"/> 消毒液 (石けん)	月 日	月 日	<input type="checkbox"/> タオル	月 日	月 日
<input type="checkbox"/> 非常食 ( )	月 日	月 日	<input type="checkbox"/> ビニール袋	月 日	月 日
<input type="checkbox"/> 非常食 ( )	月 日	月 日	<input type="checkbox"/> 衣類	月 日	月 日
<input type="checkbox"/> 非常食 ( )	月 日	月 日	<input type="checkbox"/> 軍手・手袋	月 日	月 日
<input type="checkbox"/> 飲料水	月 日	月 日	<input type="checkbox"/> ライター	月 日	月 日
<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ (電池)	月 日	月 日	<input type="checkbox"/> 医薬品	月 日	月 日
<input type="checkbox"/> 懐中電灯 (電池)	月 日	月 日	<input type="checkbox"/> 健康保険証・免許証コピー	月 日	月 日
<input type="checkbox"/>	月 日	月 日	<input type="checkbox"/>	月 日	月 日

## 避難情報と避難行動

- 豪雨などの警戒段階をわかりやすく伝達するため、気象庁ではレベル1から5までの数値を用いて警戒レベルを発表します。市町村はこうした情報を踏まえながら、「避難準備・高齢者等避難開始」、「避難勧告」、「避難指示」の3種類の避難情報を発令します。
- 真室川町は面積が広大で河川等の地理的条件が地区によって大きく異なるため、こうした情報を参考に各区長さんや消防団などと情報を共有し、避難所の開設を準備しながら、**できるだけ範囲を限定して避難情報を発令します。**
- **新型コロナウイルスへの感染を防止するため、避難所への避難にこだわらず、親戚や知人の家などの安全な場所に避難することも考えておきましょう。**
- 国が示している、状況に応じた取るべき行動は次のとおりです。3ページのフローに沿って、日頃から確認しておきましょう。

気象庁が発表する警戒レベル	町が発令する避難情報	状況・段階	取るべき行動
1	—	自分で災害の危険があると感じる状況です。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・必要に応じ安全な場所に避難しましょう。</li> <li>・避難所に避難する場合は、開設の準備が必要です。町や区長さんに連絡してください。</li> <li>・食糧や生活必需品を持参しましょう。</li> </ul>
2	—	自分で災害の危険があると感じる状況です。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・避難に時間を要する人は避難を開始してください。</li> <li>・避難所に避難する場合は、開設の準備が必要です。町や区長さんに連絡してください。</li> <li>・その他の人は食糧や生活必需品を用意するなど避難の準備を始めましょう。</li> </ul>
3	<b>避難準備</b> 高齢者等避難開始	避難勧告発令の前の段階で、人的被害が発生する可能性が高まっている状況です。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・避難所に開設します。安全なルートを確認しながら避難してください。</li> <li>・状況に応じて、近くの安全な所や自宅内の安全な場所に避難してください。</li> </ul>
4	<b>避難勧告</b>	避難指示発令の前の段階で、人的被害が発生する状況がさらに高まっている状況です。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・避難所に開設します。安全なルートを確認しながら避難してください。</li> <li>・状況に応じて、近くの安全な所や自宅内の安全な場所に避難してください。</li> </ul>
4	<b>避難指示</b>	避難勧告よりも状況が悪化し、危険が切迫している状況または災害が発生している状況です。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・避難所に開設します。安全なルートを確認しながら避難してください。</li> <li>・状況に応じて、近くの安全な所や自宅内の安全な場所に避難してください。</li> <li>・そのいとまがない方は、安全を守る行動をとってください。</li> </ul>
5	警戒レベル5は、災害が発生している状況とされています。		

# 今のうちに、自宅が安全かどうかを確認しましょう!

## 避難行動判定フロー

スタート

あなたがとるべき避難行動は?

ハザードマップ※で自分の家がどこにあるか確認し、印をつけてみましょう。

※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。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。

家がある場所に色が塗られていますか?

いいえ

色が塗られていなくても、周り比べて低い土地や崖のそばなどにお住まいの方は、市区町村からの避難情報を参考に必要に応じて避難してください。

はい

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洪水により家屋が倒壊又は崩落してしまうおそれの高い区域の外側である  
②浸水する深さよりも高いところにいる  
③浸水しても水がひくまで我慢できる、水・食糧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。

※土砂災害の危険があっても、十分堅牢なマンション等の上層階に住んでいる場合は、**自宅に留まり安全確保することも可能**です。

ご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?

いいえ

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

いいえ

警戒レベル3が出たら、**安全な親戚や知人宅に避難**しましょう（日頃から相談しておきましょう）

警戒レベル3が出たら、市区町村が指定している**避難場所に避難**しましょう

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

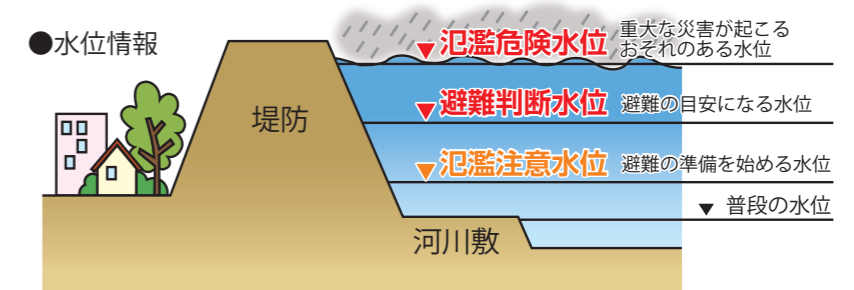
いいえ

警戒レベル4が出たら、**安全な親戚や知人宅に避難**しましょう（日頃から相談しておきましょう）

警戒レベル4が出たら、市区町村が指定している**避難場所に避難**しましょう

# 洪水から身を守る

河川の水位が避難の目安となります。水位観測所の水位の状況に応じて、次のような基準値が定められています。



## 指定河川洪水予報(鮭川が対象)

種類	内容	危険度
氾濫注意情報	水位観測所の水位が、氾濫注意水位に到達し、さらに水位上昇が見込まれるときに発表	※下の方に行くほど、危険度が増す
氾濫警戒情報	水位観測所の水位が、一定時間後に氾濫危険水位に到達が見込まれるとき、あるいは避難判断水位に到達し、さらに水位上昇が見込まれるときに発表	
氾濫危険情報	水位観測所の水位が、氾濫危険水位に到達したときに発表	
氾濫発生情報	氾濫が発生したときに発表	

## 山形県河川・砂防情報システム



「雨量」、「水位」、「気象・水防警報」等の河川・砂防情報がリアルタイムでご覧になれます。

●山形県 川の防災情報〔インターネット〕  
<http://www.kasen.pref.yamagata.jp/>

●山形県 川の防災情報〔携帯電話〕  
<http://www.kasen.pref.yamagata.jp/mobile>

# 土砂災害から身を守る

「土砂災害警戒区域」「土砂災害特別警戒区域」とは、「土砂災害警戒区域等における土砂災害防止対策の推進に関する法律」に基づいて山形県が指定・告示した区域のことです。町のハザードマップで土砂災害区域をご確認ください。

## 土砂災害警戒区域 (通称：イエローゾーン)

土砂災害が発生した場合に、住民の生命または身体に危害が生じるおそれがある区域として指定されます。この区域では、土砂災害から生命を守るため、災害情報の伝達や避難が早くできるように地域防災計画に定められ、警戒避難体制の整備が図られます。

## 土砂災害特別警戒区域 (通称：レッドゾーン)

土砂災害が発生した場合に、建築物に損壊が生じ、住民の生命または身体に著しい危害が生じるおそれがある区域として指定されます。この区域では、開発行為の制限、建築物の構造規制や移転勧告等が行われます。

## 自宅の状況を確認しよう

①**自宅が土砂災害のおそれがあるか確認する**  
ハザードマップや県ホームページを活用して土砂災害警戒区域・特別警戒区域を確認しましょう。

↓ 土砂災害警戒区域等に該当する場合

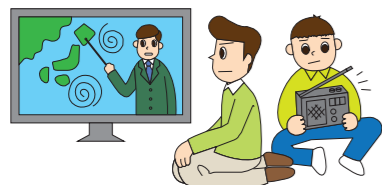
②**避難行動の考え方や水害時避難場所を確認する**  
③**気象情報等に注意し、早めに避難する**

# 水害・土砂災害が実際に起きたら

避難するときは、がけ崩れや地すべり・土石流等の二次災害に警戒し、足元に注意して避難しましょう。

## ●避難までの流れ

### 1. 最新情報を入手する



テレビ・ラジオで気象情報を確認し、最新の災害情報の入手に努めましょう。

### 2. 避難の呼びかけに注意する



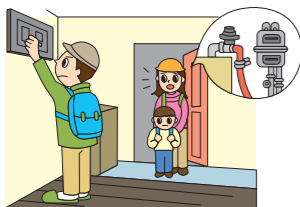
役場や警察署、消防署からの避難の呼びかけに注意しましょう。

### 3. 避難勧告・指示に従う



避難の際は、役場・警察署・消防署・自主防災組織責任者等の指示に従って行動しましょう。

### 4. 避難前の確認



避難前には必ずガスや電気、火の元を消したかを確認しましょう。

### 5. 安全な避難



避難路には高い場所にある道路を選び、浸水箇所では溝や水路に注意しましょう。

### 6. 避難に遅れたら



万一避難が遅れ、危険が迫ったときは、近くの丈夫な建物の高層階に逃げましょう。

## ●避難の心得

### 避難場所を確認



避難する前に、ハザードマップに示された避難場所と道順を確認しておきましょう。

### 複数人で避難



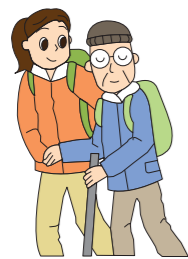
できるだけ一人での避難は避け、複数人で行動しましょう。

### 徒歩による避難



車での避難は、交通渋滞をまねきます。できる限り徒歩で避難しましょう。

### 助け合い



近所の子どもや高齢者、傷病者の避難には積極的に協力し、早めの避難を促しましょう。

### ひと口メモ

水害・土砂災害の被害は、地形と深い関係があるため、過去の被害情報が役立ちます。昔から住んでいる人等に過去にどのような災害があったのか聞いてみましょう。

# 地震発生!その時の行動は!

地震が発生したとき、自分や家族が安全に身を守るには、「あわてずにいかに落ち着いた行動をとることができるか」がポイントになります。被害の規模によりますが、大地震発生から3日間は公的支援が得られない可能性があります。この期間、自分たちで乗り越えられるような行動パターンを覚えておく必要があります。

地震発生

2~5分

### 1. 本震の揺れの目安は1分間程度

- ・丈夫な机の下にもぐるなどして、自分の身を守る
- ・可能であれば、ドアや窓を開けて、逃げ道を確保する
- ・可能であれば、コンロの火を消し、ガスの元栓をしめる

### 2. 落ち着いて周りを確認

- ・ガスの元栓、ブレーカーをOFF、初期消火
- ・家族の安全を確認
- ・靴をはく（ガラスの破片などから足を守る）

5~10分

### 3. 避難準備を開始する

- ・非常持出袋を確認（ムリに探さない!）
- ・ラジオをつけて被害情報を確認
- ・電話はなるべく使用しない（回線が制限）

10分~数時間

### 4. 隣近所と協力して避難開始

- ・隣近所に声をかけて、お互いの安否を確認
- ・協力し合って消火・救援活動を行う
- ・お年寄りや要援護者の人には積極的に協力する

1日~3日間位

### 5. 避難所生活では

- ・災害用伝言ダイヤル※などを活用し、離れた家族に連絡
- ・食料は備蓄でしのぎ、外部からの応援を期待しない
- ・壊れた家の中に入らない
- ・集団生活のルールを守り、助け合い、譲り合う



### ※災害用伝言ダイヤル

災害時は電話回線が制限され、電話が非常に通じにくくなります。離れた家族や知人に対してメッセージを残し、聞くことができるのがこのサービスです。

### 災害用伝言ダイヤル

171

伝言録音は 伝言再生は

171

171

1

2

市外局番からの電話番号 市外局番からの電話番号



## ●MEMO: 地震の揺れと被害想定 (参考: 気象庁震度階級関連解説表)

震度0	震度1	震度2	震度3	震度4
人は揺れを感じない。	屋内にいる人の一部がわずかな揺れを感じる。	屋内にいる人の多くが揺れを感じる。釣り下がっている電灯などが揺れる。	屋内にいるほとんどの人が揺れを感じ、棚の食器などが音をたてることもある。	眠っているほとんどの人が目を覚ます。部屋の不安定な置物が倒れる。歩行中の人も揺れを感じる。
震度5弱	震度5強	震度6弱	震度6強	震度7
家具の移動や食器や本が落ちたり、窓ガラスが割れることがある。	タンスなど重い家具や、外では自動販売機が倒れることがある。車の運転は困難。	立っていることが困難。壁のタイルや窓ガラスが壊れ、ドアが開かなくなる。	立ってられない。はわないと動けず、家具のほとんどが倒れ、戸が外れてとぶ。	自分の意思で行動できない。大きな地割れや地すべり、山崩れが発生する。

# 避難情報を確認しよう

- 大規模な地震やミサイル攻撃などの影響があると国が判断した場合は、全国一斉の全国瞬時警報システム（Jアラート）と連動し、町内93箇所の防災放送からサイレンと音声で伝達します。地震の場合は本町にて**震度5弱**以上の地震が想定された場合に放送される設定としています。
- 町が発令する避難情報は、防災放送やホームページの他、町から通信事業者へ情報を提供することにより、テレビ・ラジオ・携帯電話各社で提供している緊急速報メールなどでも確認できます。
- 豪雨の場合や深夜など、情報が十分に伝わらない場合や、地区を限定しても範囲が広すぎる場合などには、**防災放送に限らず**町広報車や区長さん、消防団、消防車等によりお伝えすることがあります。
- 防災放送を屋内で確認するには限界があります。聞き取れなかった場合は、**防災放送確認ダイヤル（☎62-3388）**にて、放送から5時間先まで確認できます。
- 避難情報の例としては以下のとおりです。

## 例) 警戒レベル4、避難勧告の場合

- (サイレンを鳴らします。)
- 緊急放送、緊急放送、警戒レベル4、避難勧告。
- こちらは、真室川町です。
- 〇〇地区に洪水に関する警戒レベル4、避難勧告を発令しました。
- 〇〇川が氾濫するおそれのある水位に到達しました。
- 危険な場所にいる方は、速やかに避難を開始してください。
- 避難所への避難が危険な場合は、近くの安全な場所に避難するか、屋内の高い所に避難してください。(繰り返し)

# 新型コロナウイルス感染症対策について

## ◆避難所の開設について

災害の大きさや種類、感染の**状況によって避難所を開設する場所を決定**し、上記のように様々な方法でお知らせします。

## ◆親戚や友人の家などへの避難を検討する

**避難所が密集場所になることを防ぐため、親戚や友人の家などの安全な場所に避難することも考えておきましょう。**

## ◆マスクや体温計などを持参する

避難するときは、マスクや体温計など、感染症予防に必要なものを持参しましょう。また、食糧や水、毛布など、避難生活に必要なものは事前に準備しておきましょう。

**感染拡大を防ぐため、皆様のご協力をお願いします。**