

((!))

わが家の緊急ダイヤル



火事・救助

119

警察

110

愛西市役所 **0567-26-8111**

● 家族の連絡先(携帯電話の番号・メールアドレスなど)

名 前	電話番号など	備 考

● 親戚、会社、学校などの連絡先(携帯電話の番号・メールアドレスなど)

名 前	電話番号など	備 考

● 緊急ダイヤル(災害後の停電、ガス漏れ、火事、断水、ケガの備え)

連絡先	電話番号など	備 考
電 気		
ガ ス		
水 道		
病 院		

災害用伝言ダイヤル171

電話から伝言の録音・再生ができます。
毎月1日・15日、正月三が日(1/1～1/3)、防災週間(8/30～9/5)、防災とボランティア週間(1/15～1/21)に、体験利用ができます。 災害用ブロードバンド伝言板web171 <https://www.web171.jp>

伝言の録音方法

1 7 1

1

(000) 000-000

録音(30秒以内)

伝言の再生方法

2

被災地の方は自宅の電話番号などを、被災地以外の方は連絡を取りたい被災地の方の電話番号を入力。

再生

災害用伝言板

携帯電話各社のホームページのトップ画面にある「災害用伝言板」に伝言を入力できます。

各社のホームページから「災害用伝言板」を開く

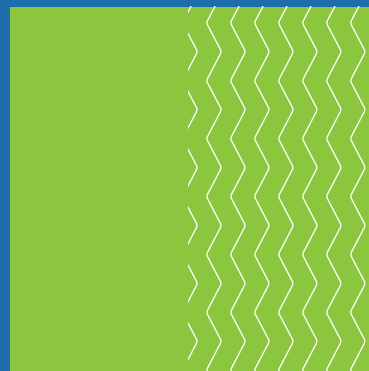
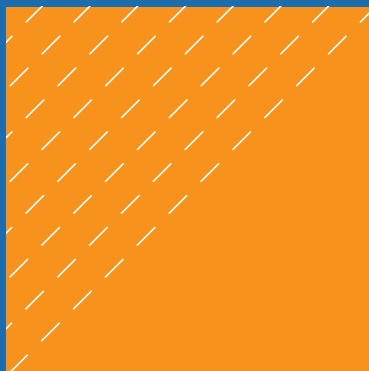
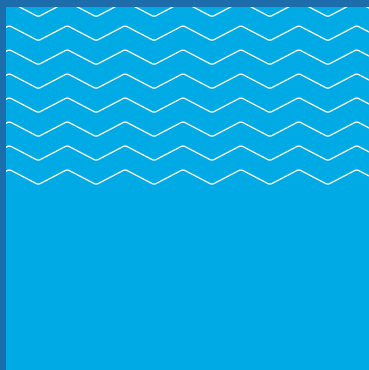
「録音」を選択

伝言を入力(最大100文字)

「確認」を選択

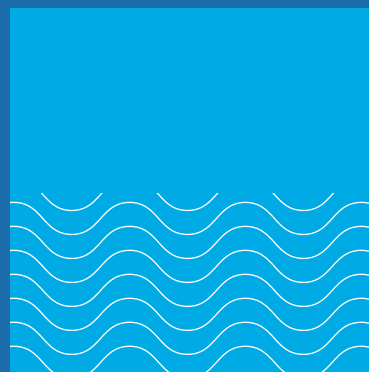
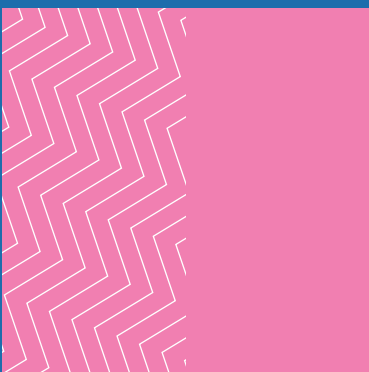
被災地の方の携帯電話の番号を入力し、伝言を見る

自分や家族の身を守り、地域で支え合う



愛西市防災 ハンドブック

AISAI BOUSAI | HAND BOOK



AISAI BOUSAI
HANDBOOK 愛西市防災
ハンドブック

私たちの住むまち、
自宅や学校、職場、駅。
災害ごとの危険性や
避難する場所を地図で
把握しましょう。



洪水ハザードマップ (木曽川水系)

愛西市を流れる木曽川と長良川
で洪水が発生した場合に、浸水
が想定される地域と浸水深を
表示しています。



洪水ハザードマップ (日光川水系)

愛西市を流れる日光川と領内川、
蟹江川で洪水が発生した場合に、
浸水が想定される地域と浸水深
を表示しています。



地震ハザードマップ

南海トラフ地震で予想される震
度や液状化、津波による浸水深
などを表示しています。



スマホ・タブレットで
いつでも情報を確認!



二次元コードから
お入りください。

愛西市防災ハンドブックやハザードマップを
9言語に翻訳してご覧いただけます。
If you download this app, you can read
"AISAI BOUSAI HANDBOOK" in 9 languages.

英語・中国語(繁体字)・中国語(簡体字)・韓国語・タイ語・ベトナム語・
インドネシア語・ポルトガル語・スペイン語
(English, Simplified Chinese, Traditional Chinese, Korean, Thai, Vietnamese, Indonesian, Portuguese, Spanish)



スマホアプリ「Catalog Pocket」
(無料)でも閲覧することができま
す。App StoreやGoogle Playな
どからダウンロードしてください。



このハンドブックで、できること

1

災害の知識を身につける



愛西市で想定される「風水害」と「地震」の情報を分かりやすくまとめました。

2

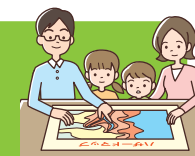
避難のタイミングを見きわめる



マップと合わせて、自然災害が起こったときの、避難すべきタイミングと避難方法を紹介しています。

3

避難生活を考える



災害が起こったときだけでなく、避難後に生活する場所やそのための備えを考えるページを設けました。

4

家族、地域で日ごろの準備



備蓄品や非常用持出品をリストでチェック。避難する場所やルートの確認、緊急連絡先など、家族で話し合ひましょう。

マンガで楽しく学ぼう!

家族みんなで防災に取り組むために

防災は、突然災害が発生したときも落ち着いて行動ができるよう、日ごろから家族で話し合い、備えておくことが大切です。そこでこのハンドブックでは、子どもから大人まで誰でも分かりやすく防災を学べるよう、マンガを用いて災害に備えることの大切さを伝えていきます。



監修／名古屋大学減災連携研究センター 特任教授 博士(環境学) 新井 伸夫



【プロフィール】

神戸大学大学院理学研究科地球学科専攻修士課程修了後、建設会社の技術研究所、シンクタンク、気象情報提供会社を経て、2014年4月より現職。

専門は、地震防災、地域防災、自然災害科学。行政連携や行政と産業界の連携に関する研究・実践の取り組みを実施、市民への啓発活動にも注力している。

愛西市防災ハンドブック

2021(令和3)年3月発行

発行／愛西市

企画政策部 危機管理課

〒496-8555

愛知県愛西市稲葉町米野308番地

TEL.0567-26-8111(代表)

FAX.0567-26-1011

監修／新井 伸夫

名古屋大学減災連携研究センター

特任教授

印刷／サンメッセ株式会社

CONTENTS

目次

- 2 このハンドブックで、できること
- 3 自分たちのいのちは、自分たちで守る
- 5 愛西市で想定される自然災害
- 5 災害時の情報伝達と災害用情報サービス

7 風水害の備えと避難

- 7 風水害の備え はじめの一步!
- 9 台風や豪雨の災害を学ぼう!
- 11 風水害の情報を収集しよう!
- 13 風水害に備えよう!
- 15 避難のタイミングを確認しよう!
- 17 避難行動を計画してみよう!

19 地震の備えと避難

- 19 地震の備え はじめの一步!
- 21 愛西市で起こる地震を知ろう!
- 23 地震に備えよう!
- 25 二次災害に備えよう!
- 27 避難方法を確認しよう!

29 避難施設と避難生活

- 29 避難生活 はじめの一步!
- 31 避難方法を考えよう!
- 33 避難生活での注意点を知ろう!
- 35 さまざまな人に配慮しよう!
- 37 避難生活に備えよう!

裏表紙 わが家の緊急ダイヤル

自分たちのいのちは、 自分たちで守る

「自助」と「共助」で防災力アップ!

災害時は、「自助」「共助」「公助」の3つが連携することが大切です。
自分や家族の身を守り、地域で支え合うことで、
災害の被害を最小限に抑えましょう。



阪神・淡路大震災において 生き埋めや閉じ込めから 救出してくれたのは誰か?

阪神・淡路大震災では、生き埋めや閉じ込められた際、約65%が家族を含む「自助」、約30%が友人や隣人による「共助」によって救出されています。大規模災害が起こったときは、行政自体が被災することも考えなくてはなりません。すぐに消防や警察、自衛隊などが救助にかけつけることが難しいため、家族や住民同士で助け合う姿勢が不可欠です。

助け合えるコミュニティづくりを!

いざというときに地域で助け合うために、普段から協力できる環境や関係を築いておくことが重要です。町内会や消防団、学校のPTA活動など、地域で行われる活動に参加する、近所で声をかけ合うなど、日ごろからコミュニティの絆を育む機会を持ちましょう。

自主防災組織(自主防災会、自主防災連合会)とは?

災害が発生した際、消防などの防災機関が現場に到着して活動を開始するまでの間に、初期活動をして被害を最小限に抑えたり、防災機関の活動をサポートして被害の拡大を防ぐ役割を果たす組織です。
愛西市では、市内全地域で自主防災会が結成されています。万が一に備えて、平常時より地域の自主防災活動に参加しましょう。

自主防災組織の一例

	平常時	災害時の活動
情報班	- 防災知識の普及啓発 - 災害時の情報伝達体制を確認	- 災害情報の収集 - 避難状況の把握 - 地域への広報活動 - 防災機関への被害情報の伝達 - 地域の情報収集と集約
消火班	- 街頭消火器、簡易消火栓、貯水槽などの確認 - 消火器具や機材の保守点検 - 消火訓練の実施	- 出火防止の徹底 - 初期消火活動の実施 - 防災機関への協力
救出救助班	- 応急処置や救出法の技術習得 - 救出救助に関する講習会の実施 - 救急用品の整備 - 避難行動要支援者の所在確認	- 避難行動要支援者の救出支援 - 負傷者発生状況の把握 - 救出救護活動への協力呼びかけ - 医療機関への連絡
避難誘導班	- 避難経路や避難場所の確認 - 避難誘導訓練の実施 - 避難器具の確認	- 避難経路の確認 - 被害の情報収集 - 避難誘導の実施
給食給水班	- 炊き出し訓練の実施 - 非常食料、飲料水の確認 - 炊き出しの用具や方法の確認 - 井戸や給水拠点の確認	- 食料や飲料などの配布協力 - 炊き出しの実施 - 給水活動への協力
衛生班	- 災害時のごみ処理対策の検討 - ゴミ集積場所の設置確認 - 仮設トイレの設置場所検討	- 防疫活動への協力 - ゴミ集積活動の協力呼びかけ - 仮設トイレの設置

自主防災組織育成補助金

愛西市では自主防災訓練を実施した自主防災組織に対して、防災用資機材の購入等に要した費用を補助するための補助金を交付しています。

担当課：危機管理課 (TEL.0567-55-7130)



あいさいちゃん
©AKR Illustr:伊藤彰

愛西市で想定される自然災害



台風や局地的な豪雨などにより、河川のはん濫や洪水につながる危険性があります。最近は、短時間で集中的に雨が降るゲリラ豪雨なども頻発しており、浸水や冠水などが起こることもあります。

詳しくは →P7~18



南海トラフ地震(東海地震、東南海地震、南海地震)と、内陸にある活断層による直下型地震が想定されています。これらの地震では、震度7~5強の揺れが予想されているため、事前の備えが大切です。

詳しくは →P19~28



愛西市は直接海に面していませんが、区域の大半がゼロメートル地帯のため、南海トラフ地震では河川を遡上した津波による浸水により、長期間水が引かないおそれがあります。

詳しくは →P25、28

その他の災害



原子力災害

愛西市は、最も近い原子力施設から100km程度離れ、事故などが起こった際も直ちに避難が必要になることはありませんが、放射能汚染など正しい知識を持つておく必要があります。



武力攻撃・テロなど

武力攻撃やテロ、他国からの弾道ミサイル発射などで命が脅かされるような事態にも、自然災害への備えや避難の知識が役に立ちます。日ごろから備えを心がけましょう。

災害時の情報伝達と災害用情報サービス

災害が起こる前後は、「正しい情報を得ること」が命を守る行動につながります。一つの手段だけでなく、さまざまな方法で防災情報を知ることができるよう、あらかじめ情報の入手方法を知っておきましょう。



テレビ

テレビのdボタンや、クローバーTV映像のテロップで、防災情報を確認できます。

オススメ

NHKデータ放送

NHKの地上デジタル放送(データ放送)で、災害に関する最新情報をチェックしましょう!

確認できる災害情報

- 警報・注意報の発表状況
- 台風関連情報
- 河川水位・雨量
- 避難情報の発令状況
- 開設している避難所情報
- 愛西市からの災害情報

災害情報の見方

- ①NHK(3チャンネル)をつける
- ②リモコンのdボタンで、データ放送画面を表示する
- ③「防災・生活情報」を選択して「決定」
- ④確認したい項目を選んで「決定」
- ⑤「愛西市」を選択して「決定」



ラジオ

エフエムななみ(77.3MHz)で、愛西市の災害情報を聴くことができます。ラジオは停電時にも使え、持ち運びも可能なので、災害時に有力な情報伝達手段です。



ウェブ

愛西市のホームページ(<https://www.city.aisai.lg.jp/>)で防災情報を提供しています。



スマートフォンのアプリを活用



Yahoo!防災速報

あらかじめ利用者が設定したエリア(最大3カ所)と現地(アプリ版のみ)の防災情報を、プッシュ通知で受け取ることができます。



[iPhone版]



[Android版]



NHKニュース・防災アプリ

ニュースや天気予報、災害・気象情報を地図で確認できるほか、避難情報も配信されます。



愛西市公式LINEアカウント

事前に友だち登録をしておけば、災害情報が配信されます。



公式アカウント名:愛西市 LINEID: @aisaicity



中部電力・停電情報お知らせサービス

中部電力パワーグリッドが提供するスマートフォン無料アプリでは、台風や地震による広域停電発生時に停電の発生・復旧に関する情報や雷に関する情報などを配信しています。

【お問い合わせ先】 中部電力パワーグリッド(株)津島営業所 (TEL.0120-929-475)



[iPhone版]



[Android版]



同報系防災行政無線・広報車

●同報無線で、防災情報などをお知らせします。
同報無線の放送内容は、**電話(0567-26-0202)**でも確認できます。

●広報車で防災情報をお知らせします。

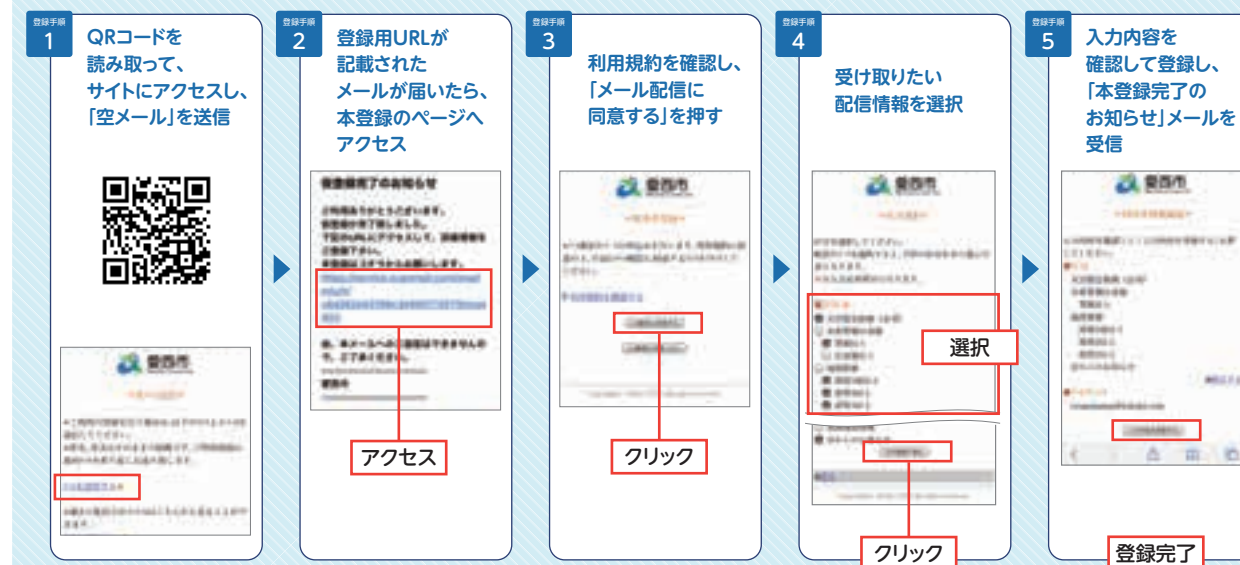


メール

オススメ

■防災メール(事前登録制)

愛西市内・市外を問わず、災害緊急情報、気象警報・注意報、地震情報、津波情報、市からのお知らせを受信できる情報配信サービスです。



問い合わせ

バイザー株式会社 コールセンター TEL.0120-670-970(平日午前9時~午後5時30分)
ヘルプサイト <https://service.sugumail.com/aisai/faq/m/>



■緊急速報メール(事前登録不要)

災害などの緊急時に、市内の基地局エリアにある対応携帯電話に一斉配信されるサービスです。一時的に、市外からの通勤者などへも情報が提供されます。



防災SMS

防災メールが登録できない場合は、ショートメールによる情報配信も行っています。危機管理課(TEL.0567-55-7130)へお問い合わせください。



風水害の備え はじめての一步!

万が一、風水害が起こったときのために、どう備えたらいいの?あさのさん一家と一緒に考えてみよう!



資料1 過去に愛西市で起こった風水害

1976(昭和51)年の豪雨災害

9月8~14日にかけて台風17号が上陸。愛知県でも記録的豪雨が降り、各地で浸水被害が起きました。日光川とその支川の目比川の合流地点(千引橋上流の右岸)では堤防が決壊し、大きな被害が出ました。

床上浸水 1,243戸
床下浸水 295戸



名鉄津島線勝幡駅前の救助活動



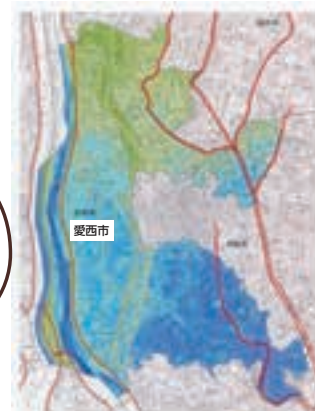
日光川・目比川の合流地点付近が浸水

愛西市で起こる風水害の特徴

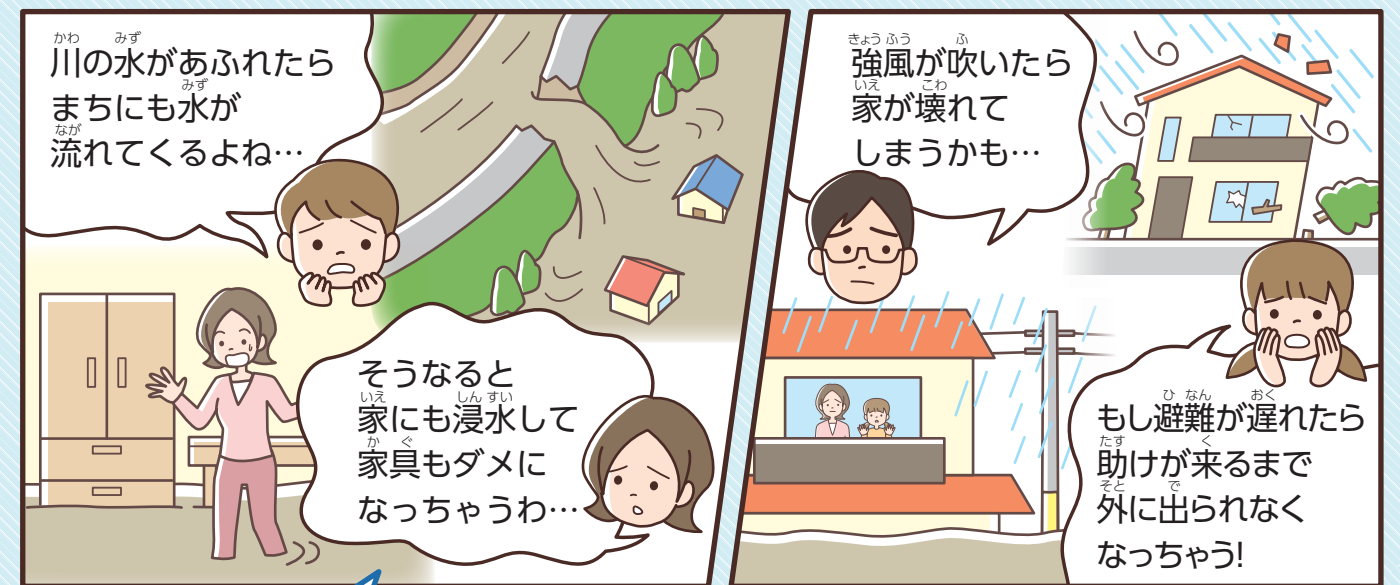
木曽川、長良川、日光川や領内川など、多くの河川がある愛西市は、風水害が起きやすい地域です。また、市内の多くが地面の高さが海の水面より低い「ゼロメートル地帯」のため、浸水すると水が引きにくく、被害が長引くおそれがあります。



みずいろ あおいろ
水色と青色のところは、
うみ ひく いち
海よりも低い位置に
あるんだね



市の標高図



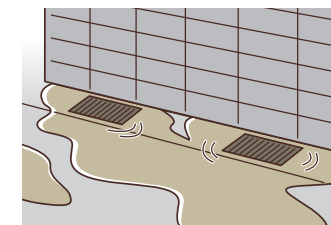
資料2 愛西市で想定されるはん濫の種類

外水はん濫



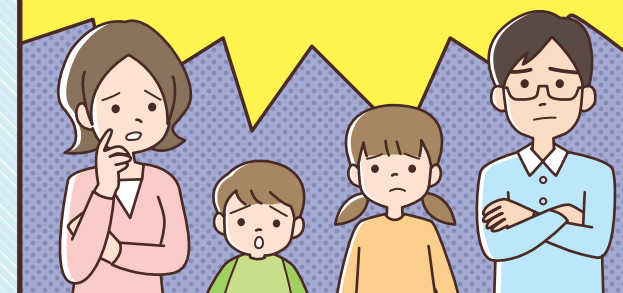
大雨で川の水位が上昇して堤防の上を超えたり、堤防が決壊したりします。大量の水が一気に市街地へ流れ込み、大規模な被害を引き起こします。

内水はん濫



側溝や排水路が雨を河川へ流しきれなくなり、まちの中に水があふれ出します。近くに河川がない都市部でも、被害が増えています。

そうならないためには どうしたらいいの!?

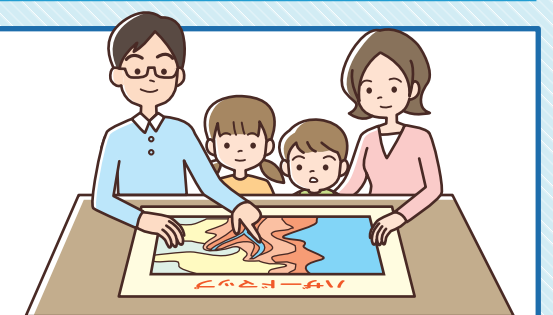


家族でCHECK! ✓

- ☐ 最近の豪雨災害の傾向は? →P10
- ☐ 災害の情報をする方法は? →P11
- ☐ 災害の備えや家の対策は? →P13
- ☐ いつ避難する? →P15
- ☐ 避難するときの注意点は? →P16
- ☐ 避難行動計画はどう立てる? →P17

洪水ハザードマップで確認しよう!

- ☐ 自宅周辺で想定される浸水深は?
- ☐ 最寄りの避難できる場所まで行ける安全な避難ルートは?





台風や豪雨の災害を学ぼう！

近年の台風は、強い勢力を保ったまま日本列島に接近・上陸することが多くなり、大雨とともに暴風による被害が目立っています。また、梅雨前線や秋雨前線が停滞することで大雨となり、河川のはん濫や洪水につながります。

台風情報の見方

台風や集中豪雨の状況を知るために、風や雨の様子を表す情報の知識を持ち、ニュースや気象情報を正しく読み取ることが大切です。

風の強さと吹き方

(単位は平均風速 m/秒)

※気象庁「風の強さと吹き方」より

やや強い風	強い風	非常に強い風	猛烈な風
10以上 ～15未満	15以上 ～20未満	20以上 ～25未満	25以上 ～30未満
● 風に向かって歩きにくくなる ● 傘がさせない ● 樹木全体、電線が揺れ始める	● 風に向かって歩けなくなり、転倒する人も出る ● 高所での作業はきわめて危険	● 何かにつかまっていられないと立てられない ● 飛来物により負傷のおそれがある	● 屋外での行動はきわめて危険 ● 走行中のトラックが横転する

30以上 ～35未満	35以上 ～40未満	40以上～
● 多くの樹木が倒れる ● 建物の外装材が広範囲にわたって飛散する		● 住宅の倒壊、鉄骨建造物でも変形するものがある

雨の強さと降り方

(単位は1時間雨量 mm/時間)

※気象庁「雨の強さと降り方」より

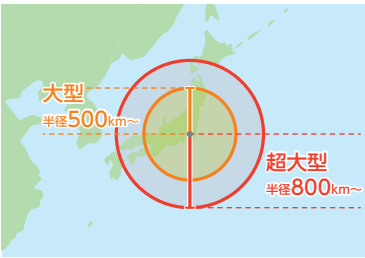
やや強い雨	強い雨	激しい雨	非常に激しい雨	猛烈な雨
10以上～20未満	20以上～30未満	30以上～50未満	50以上～80未満	80以上～
● ザーザーと降る ● 地面一面に水たまりができ、雨の跳ね返りで足元がぬれる	● どしゃ降り ● 傘をさしていてもぬれる ● 寝ている人の半数くらいが雨に気づく ● 自動車ではワイパーを動かしても見づらい	● バケツをひっくり返したように降る ● 道路が川になる ● 高速道路走行時にはハイドロプレーニング現象が起きブレーキが効かなくなる	● 滝のようにゴーゴーと降る ● 傘はまったく役に立たなくなる ● 水しぶきで視界が悪くなり、車の運転は危険	● 息苦しくなるような圧迫感があり、恐怖を感じる ! 東海豪雨(2000年)では時間雨量93mmを観測しました

台風の大きさと強さの目安

台風は、風速15m/秒以上の風が吹く広さで「大きさ」を、最大風速で「強さ」を表します。

※気象庁「台風の大きさと強さ」より

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

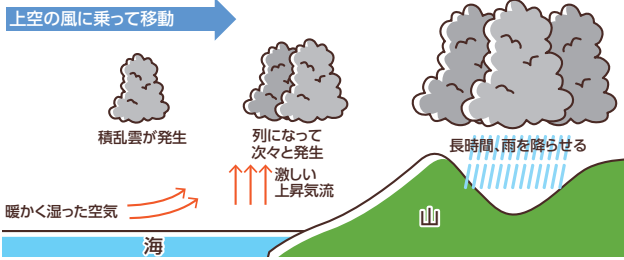


豪雨災害の傾向

近年、日本では1日に100mm以上の雨が降る日数が増加し、大きな被害をもたらす豪雨が毎年のように発生しています。そうした豪雨は予測が難しいため、雨が降るメカニズムを知り、状況に応じた行動をとりましょう。

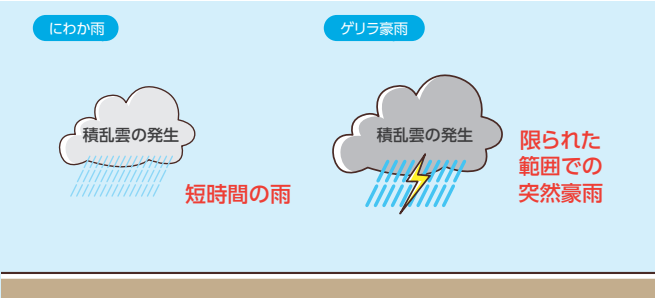
線状降水帯

線状降水帯が発生するメカニズム(イメージ)



発達した雨雲(積乱雲)が次々と発生し、長さ50～300km、幅20～50kmにもなる線状の列をつくります。数時間にわたって豪雨を降らせるため、道路の冠水や土砂災害を引き起こします。

ゲリラ豪雨(局所的大雨)



数10分と短時間に、狭い範囲で数10mm程度の激しい雨をもたらします。一過性ですが、ヒョウや竜巻、落雷を伴うこともあります。

落雷・竜巻の被害

落雷の注意点

雷は、高いものに落ちやすく、落雷を受けると約8割が死に至ります。雷鳴が聞こえたら、速やかに安全な場所へ避難しましょう。

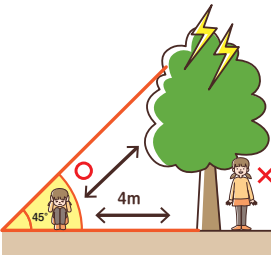
危険な場所

周囲が開けた場所

直接人体に落雷(直撃雷)する可能性が高くなります。(例)グラウンド、ゴルフ場、屋外プール、堤防、山頂など

木のそば・森の中

近くに安全な場所がない場合は、高い物体のてっぺんを45度以上の角度で見上げる範囲で、その物体から4m以上離れたところに退避します。



安全な場所

コンクリートの建物の中に避難するか、車やバス、電車などに乗りましょう。

近くに安全な場所がない時は、この姿勢!

- 地面にしゃがみ込む
- 頭を下げ、できるだけ低い姿勢をとる
- 両手で耳をふさぐ
- 両足のかかとをあわせて、地面から浮かせる



竜巻の注意点

竜巻は、短時間で大きな被害をもたらします。突風や飛来物が避けられる場所に避難し、通過するのを待つようにしてください。

屋内では

- 1階の窓がない場所へ移動
- 窓がある場合は雨戸を閉め、カーテンを引く
- 窓から離れる
- 机の下に入り、低い姿勢で頭を守る



屋外では

- 鉄筋コンクリートなどの頑丈な建物に避難
- 頑丈な建物がない場合は、物陰やくぼみに隠れる



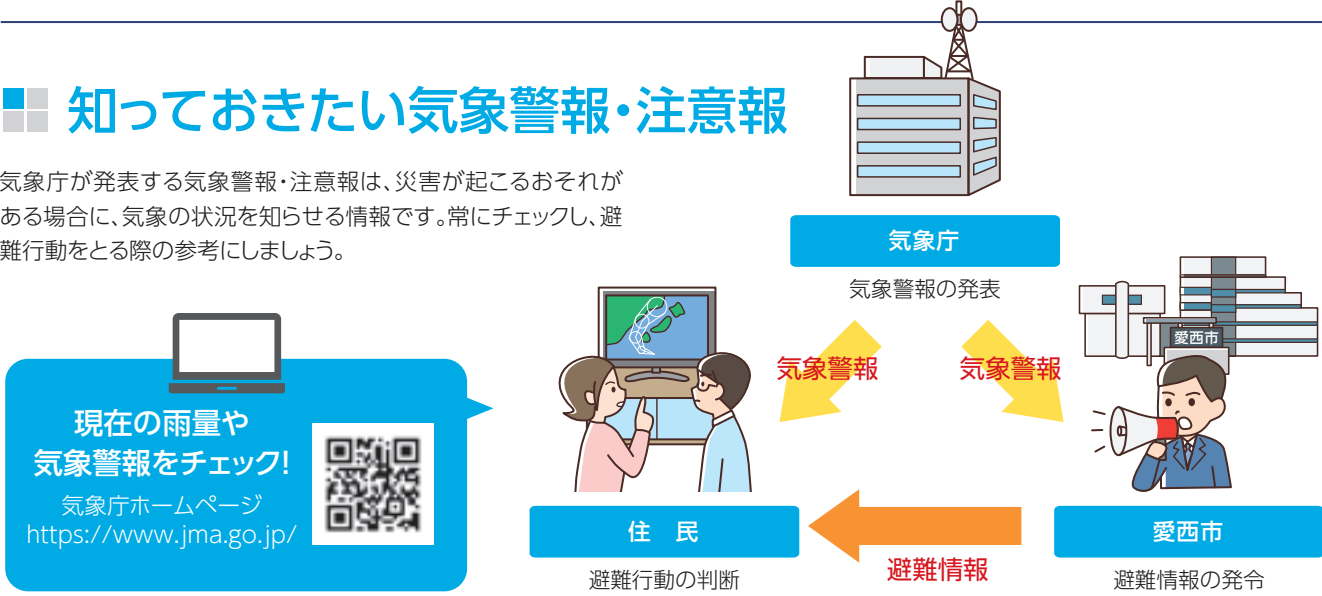


風水害の情報を収集しよう！

風水害の原因となる大雨や台風は、地震のように突然襲ってくるものではなく、いつ、どこで、どのくらいの災害が起こるか、ある程度予測して備えることができます。早めの対策をとれるよう、防災情報の見方を知っておくことが大切です。

知っておきたい気象警報・注意報

気象庁が発表する気象警報・注意報は、災害が起こるおそれがある場合に、気象の状況を知らせる情報です。常にチェックし、避難行動をとる際の参考にしましょう。



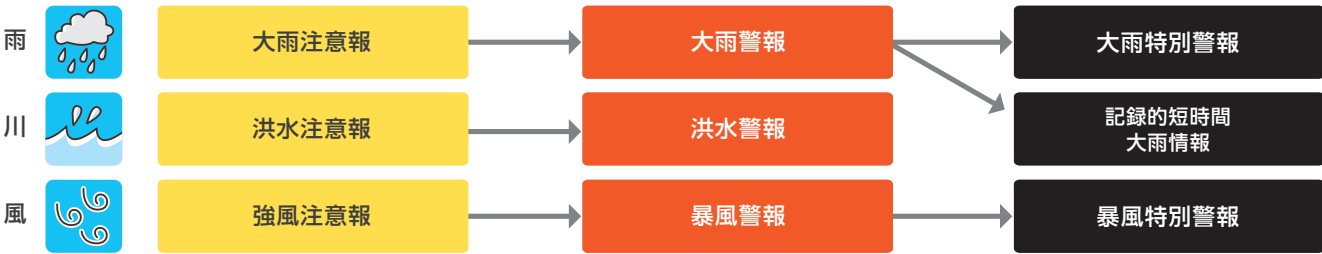
風水害の警戒レベルと避難行動

市民の皆さんが災害発生の危険度を直感的に理解し、的確に避難行動ができるようにするため、避難に関する情報や防災気象情報等の防災情報を5段階の「警戒レベル^(注1)」を用いて伝えています。

警戒レベル	「避難」情報 [愛西市発令]	「雨」の防災情報 [気象庁発表]	「川」の防災情報 [国土交通省・愛知県発表]	住民が取るべき行動
5	緊急安全確保 ^{※1}	大雨特別警報	はん濫発生情報	命を守る最善の行動を
警戒レベル4までに必ず避難！				
4	避難指示 ^(注2)	土砂災害警戒情報	はん濫危険情報	危険な場所から全員避難
3	高齢者等避難	大雨警報／洪水警報	はん濫警戒情報	危険な場所から高齢者等は避難 ^{※2}
2	—	大雨注意報／洪水注意報	はん濫注意情報	自らの避難行動を確認
1	—	早期注意情報	—	災害への心構えを高める

※1 愛西市が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令されるものではありません
※2 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じ、普段の行動を見合わせ始めたり危険を感じたら自主的に避難するタイミングです
(注1) 2020(令和2)年12月末時点の情報に基づいて作成しています
(注2) 避難指示は、2021(令和3)年より避難勧告と一本化し、現行の避難勧告のタイミングで発令します

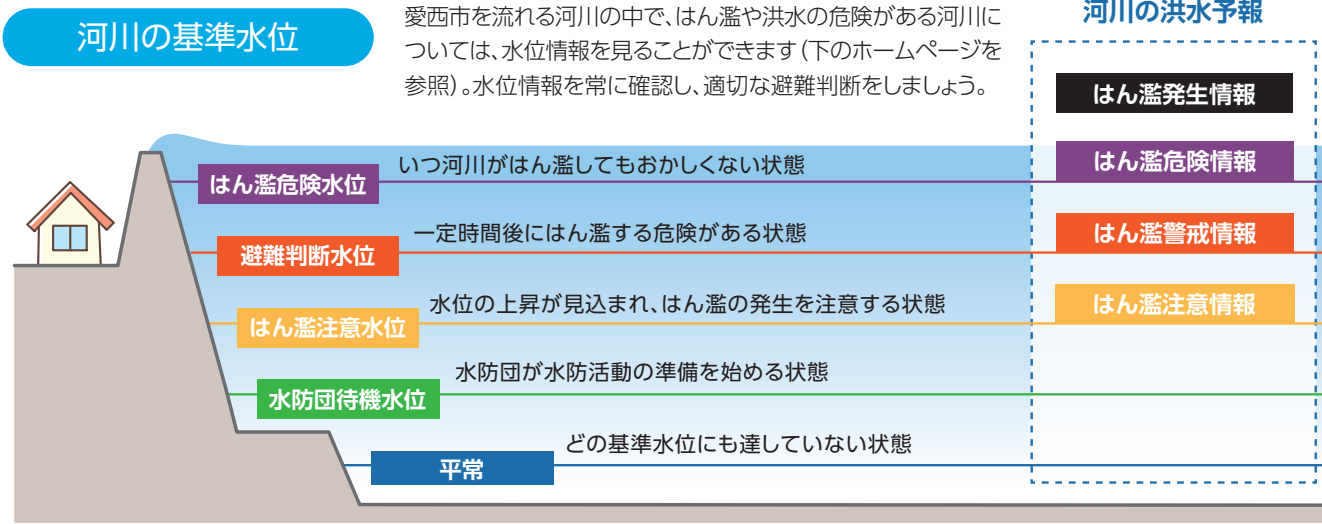
気象警報・注意報の種類



※大雨警報・大雨特別警報には「土砂災害」「浸水害」「土砂災害・浸水害」の3つがあります

河川の危険を知る情報

雨が降り続けているときは、近くを流れる河川の水位情報や洪水予報も参考にするようにしましょう。



河川ごとの洪水予報と避難行動

気象庁は、あらかじめ指定した河川の水位や流量から「指定河川洪水予報」を発表します。水防活動や避難行動を判断する際の参考にしてください。

はん濫発生情報	はん濫が発生。避難が遅れて浸水したら、自宅や近くの安全な建物の2階以上に避難しましょう。
はん濫危険情報	はん濫危険水位に到達。避難行動を行い、身の安全を確保してください。
はん濫警戒情報	避難判断水位に到達。さらに上昇する危険があるため、早めに避難準備をしましょう。
はん濫注意情報	はん濫注意水位に到達。今後、河川の水位上昇が見込まれるため、注意が必要です。

愛西市にある主な川の水位をチェック！

木曽川

☐ 国土交通省
川の防災情報
<https://www.river.go.jp/>

☐ 木曽川下流河川事務所
<https://www.cbr.mlit.go.jp/kisokaryu/>

日光川

☐ 愛知県
川の防災情報
<https://www.kasen-aichi.jp>

☐ 古瀬水位観測所テレホンサービス
TEL.0567-24-4589

©AKR Illustr:伊藤彰



風水害に備えよう！

風水害は、事前に備えをしておくことで、被害を最小限にとどめることができます。平常時からすぐに命を守る行動ができるように、身の回りの備えや心構えをし、災害が起きる前に家屋への被害を防ぐ対策をしましょう。

どこまでできている？ 風水害の備えチェックリスト



自助

- ☐ 洪水ハザードマップを確認している
- ☐ 指定緊急避難場所、指定避難所を確認している
- ☐ 指定緊急避難場所、指定避難所までのルートを確認している
- ☐ 避難時の非常用持出品を準備している
- ☐ 非常用持出品の置き場所を決めている
- ☐ ライフラインが止まった時の備えをしている
- ☐ 家のまわりの風雨対策がしてある
- ☐ 家族で避難行動について話し合いをしている
- ☐ 避難行動計画表(マイ・タイムライン)を作成している
- ☐ 防災訓練に参加している

共助

- ☐ 洪水や浸水の対策について地域で話し合いをしている
- ☐ 地域の自主防災訓練に参加している



家庭での備え

●非常用持出品の準備

最低限必要なものを備えておく



保存食、水、懐中電灯、軍手、ラジオ、乾電池、応急手当用品、ラップ、雨具、貴重品など

詳しくは →P37

- 断水の備え お風呂に水をはり、生活用の水を確保する
- 停電の備え 部屋ごとに懐中電灯を置く
- 浸水の備え
 - ・家財や生活用品を高い場所へ移動させる
 - ・トイレに水を入れたビニール袋を入れ、逆流を防ぐ



家のまわりの準備

窓

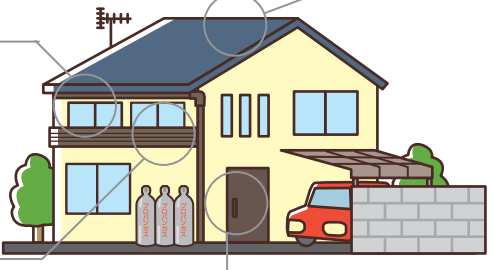
- 飛来物に備えて外側を板でふさぐ
- 内側は×印にガムテープを貼る
- 雨戸が閉まるか確認する

ベランダ

- 物干し竿や鉢植えを室内に入れる
- エアコンの室外機を固定する

玄関まわり

- カーポートの屋根を補強する
- プロパンガスを固定する
- ブロック塀のひび割れや傾きを修理する
- 玄関をふさぐ土のうや止水板を用意する



屋根・壁

- ひび、割れ、はがれを確認する
- アンテナを補強する
- 雨どいの詰まりを取る

簡易水のうの作り方

45Lのゴミ袋を2〜3重にし、半分ほど水を入れて空気抜き口をしっかりと縛ります。

土のうステーションの設置について

市民の皆さんが浸水被害を自衛するための支援として、支所やコミュニティセンターなど市内10カ所に土のうステーションを設置しています。玄関先などに土のうを置いて、雨水の浸水を防ぐことに活用してください。

担当課：危機管理課 (TEL.0567-55-7130)



©AKR Illustr:伊藤彰

災害が起こったときの心構え

路上にいるとき



強風で瓦や看板が飛んできたり、街路樹が倒れたりするので注意



増水した河川や用水路に近づかない



切れた電線には、絶対に触れない



冠水すると、マンホールや側溝のフタが外れる場合があるので、傘などで足元を探りながら移動する

自宅にいるとき



風雨がやむまでは外出を控える。屋根や窓の補修も危険!

風や飛来物で窓が割れることがあるため、窓から離れる



車に乗っているとき



浸水で車がエンストした場合は、ドアが開く水位のうちに車から出て逃げる

道路や線路の下を通るアンダーパスなど、冠水のおそれがある場所には通らない

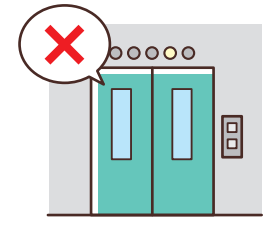


建物内にいるとき

外へ出ず、2階以上の高さに避難する。地下にいたときは、すぐに地上へ出て頑丈な建物へ



停電で閉じ込められるおそれがあるため、エレベーターは使わない



災害FILE

伊勢湾台風被害を教訓に!

1959(昭和34)年に上陸した伊勢湾台風は、愛知県内でも名古屋南部や海部地域、知多地域を中心に、未曾有の大災害を引き起こしました。接近時には、暴風や大雨のほか、海面が異常に上昇する高潮が発生。広い範囲に大規模な浸水をもち、死者は3,000人以上、全半壊や流出した建物は12万3,500戸以上にのぼりました。



台風上陸後の立田南部小学校前の様子 (出典:歴史写真集愛西第1集~愛西市の小学校~)



浸水した立田南部小学校の様子 (出典:歴史写真集愛西第1集~愛西市の小学校~)



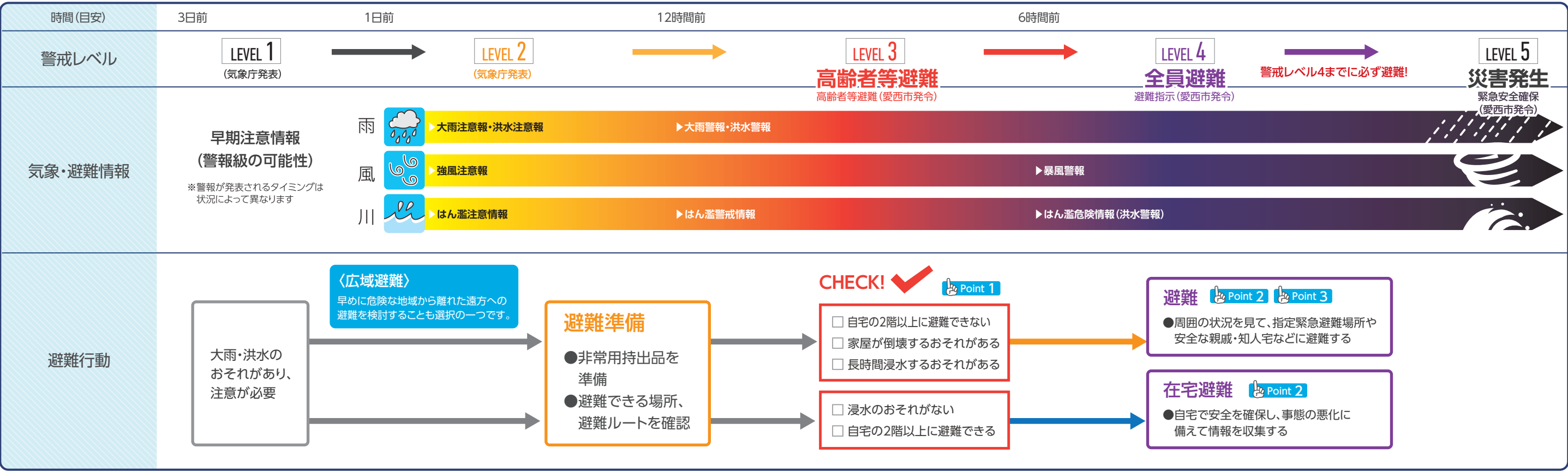
避難のタイミングを確認しよう！

「マイ・タイムライン」とは、風水害の発生に備えて一人ひとりが家族構成や生活環境に合わせあらかじめ作成する避難行動計画のことです。大規模な風水害を想定し、自身や家族のとるべき行動について時間の経過ごとに整理することによって、いざというときにあわてず安全に避難行動をとる助けになります。

避難の判断

- <ステップ1> ハザードマップを用いて、自分の住んでいる地域の水害リスクを調べましょう
- <ステップ2> どのような避難行動が必要なのか、どのタイミングで避難するとよいのかを考え、家族と一緒に時間の経過ごとに整理しましょう

避難の判断には、気象庁や愛西市が発令する警戒レベルを参考にしましょう
あくまで行動の目安と認識し、気象情報や避難情報などはこまめに収集、確認するようにしましょう



避難できる場所を家族でチェック!

わが家の指定緊急避難場所

MEMO

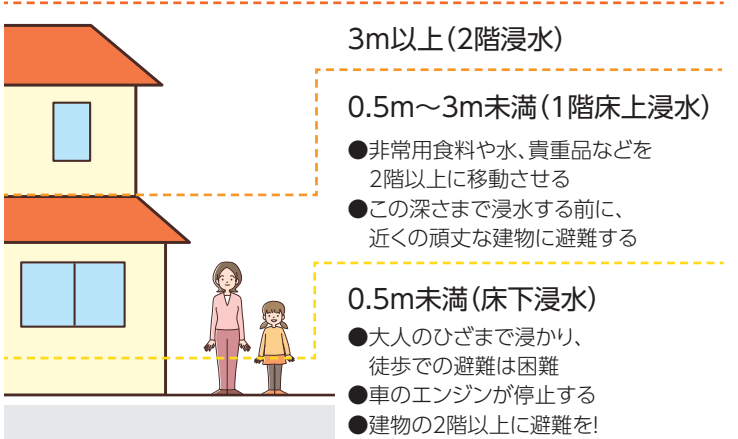
わが家の指定避難所

MEMO

注) 場所によっては避難所の開設や受け入れができない場合もあるため、常に避難所近くの災害状況や、受け入れ可能な人数などの情報を確認することが大切です。また、1カ所だけではなく複数カ所候補を考えておきましょう

Point 1 浸水深の目安

浸水の状況によっては、避難所などへ避難する方が危険な場合もあります。



Point 2 早めの「水平避難」、緊急時の「垂直避難」



Point 3 避難の注意点





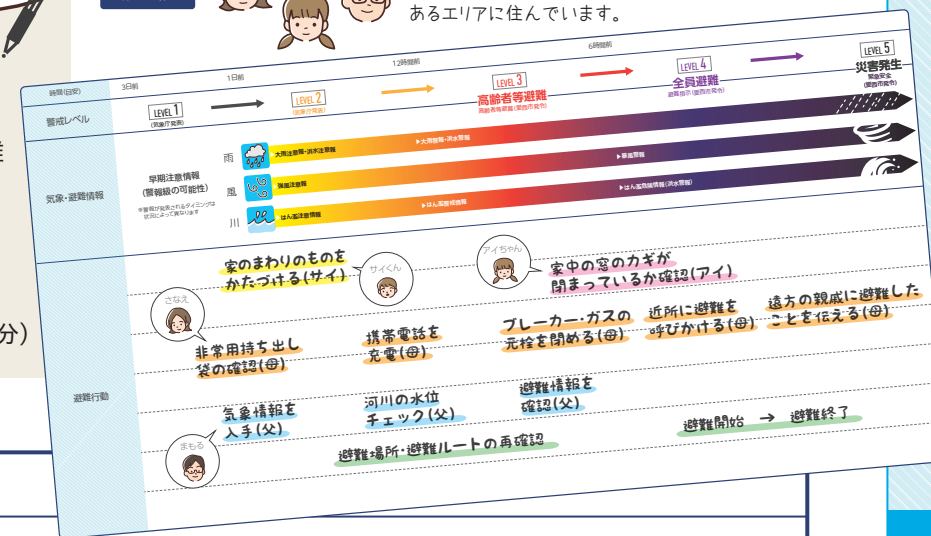
避難行動計画表 家族の名前やそれぞれの場面でとるべき行動を右図の記入例にならって書き込みましょう。

● 自宅付近の浸水想定
(m)

● はん濫の危険がある河川との距離
(川) (m)
(川) (m)

● 避難できる場所までの距離
(m 徒歩で 分、車で 分)

河川のはん濫で3~5mの浸水の可能性があるエリアに住んでいます。



時間(目安)	3日前	1日前	12時間前	6時間前	避難場所・避難ルートのお知らせ
警戒レベル	LEVEL 1 (気象庁発表)	LEVEL 2 (気象庁発表)	LEVEL 3 高齢者等避難 高齢者等避難(愛西市発令)	LEVEL 4 全員避難 避難指示(愛西市発令)	LEVEL 5 災害発生 緊急安全確保 (愛西市発令)
気象・避難情報	早期注意情報 (警報級の可能性) ※警報が発表されるタイミングは 状況によって異なります	雨 大雨注意報・洪水注意報	大雨警報・洪水警報	暴風警報	
風	強風注意報				
川	はん濫注意情報	はん濫警戒情報	はん濫危険情報(洪水警報)		
避難行動					

地震



マンガ
で見る



地震の備え はじめての一步!

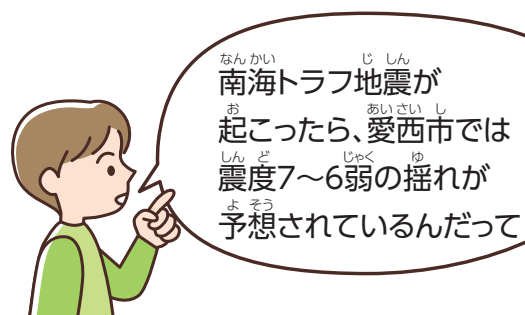
万が一、地震が起こったときのために、どう備えたらいいの？
あさのさん一家と一緒に考えてみよう!



資料1 愛西市で想定される地震

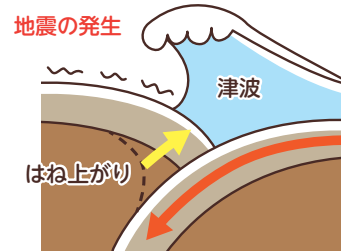
愛西市で起こりうる地震には、海底で起こる海溝型地震と、活断層で起こる内陸型地震があります。

詳しくは →P21



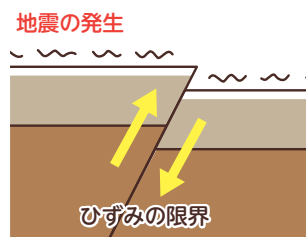
愛西市で想定される主な地震の震源

海溝型地震



陸のプレートの下に海のプレートが潜り込み、陸のプレートが元に戻ろうとはね上がるときに、地震が発生します。揺れの規模が大きく、地震後に津波が発生する可能性があります。

内陸型地震



プレートの運動で岩盤に圧力がかかり、断層がずれて、地震が発生します。私たちが住んでいる地域の直下で発生するため、被害が大きくなります。

資料2

愛西市で起こる地震の被害

愛西市は、“沖積層”という軟弱な地層が広がり、地震によって、地盤の亀裂や沈下、液状化現象などの影響を受けやすい地域です。

揺れが収まった後も
火災や津波とか
いろんな災害が
起こるかも
しれないんだって…



建物の倒壊

建物の倒壊により
道路が寸断され
ることもあります。



液状化現象

建物が傾いたり、
道路が陥没する
ほか、マンホール
が飛び出すこと
もあります。



火災

住宅が密集している場所
では同時に火災が発生
するおそれがあります。



津波

海からの津波が川を
さかのぼり、堤防が
崩壊して浸水が起こ
る場合があります。



じゃあ、さっそく
うちでもやってみようよ!

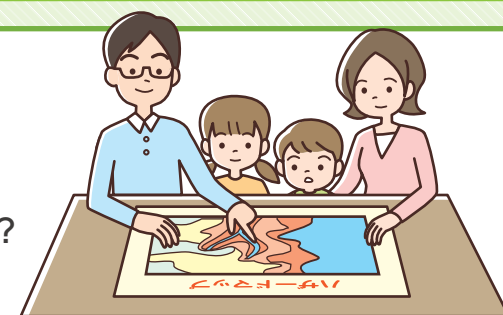


家族でCHECK! ✓

- ☐ 愛西市で起こる地震は? →P21
- ☐ 住宅の地震対策は? →P23
- ☐ 地震が起きたらどうする? →P24
- ☐ 津波が起きたら? →P25
- ☐ 地震後の火災を防ぐには? →P26
- ☐ いつどこへ避難する? →P27

地震ハザードマップで確認しよう!

- ☐ 自宅周辺で想定される震度は?
- ☐ 津波による浸水、液状化の危険は?



©AKR Illustr:伊藤彰



愛西市で起こる地震を知ろう！

愛西市に大きな影響を及ぼす地震には、南海トラフ地震などの海溝型地震と、活断層で起こる内陸型地震があります。特に、東海・東南海・南海地震が連動して起こる「南海トラフ地震」は、甚大な被害があると予想されています。

南海トラフ地震（海溝型地震）

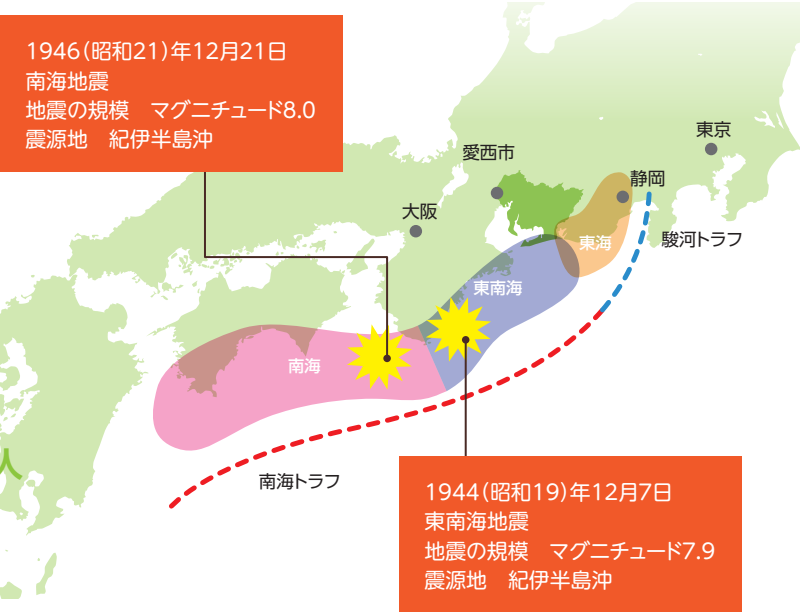
南海トラフは、東海から九州にかけて続くプレートの境界にある溝（トラフ）で、過去に何度も大地震の震源となってきました。

中でも、「東海地震」「東南海地震」「南海地震」が連動して起こった場合、この地域は甚大な被害を受けるといわれます。愛西市では、震度7～6弱の揺れが予想され、震源に近い南部ほど揺れやすくなっています。

●愛西市の人的被害予測（理論上最大想定モデル）
〈冬・深夜（5時）発災〉

死者数 1,052人 | 重傷者数 400人 | 軽症者数 1,390人

【南海トラフの震源域と過去の大地震】

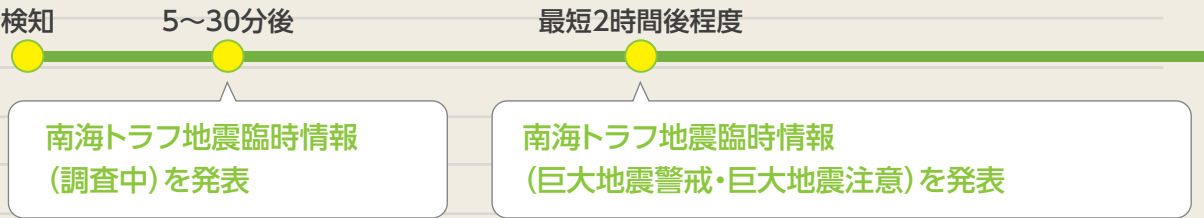


「南海トラフ地震に関する情報」に注目！

「南海トラフ」では、紀伊半島の東側と西側で時間差をもって巨大地震が発生した事例のあることが知られています。また、南海トラフに限らず、巨大地震の発生が想定されている場所で大地震が起こり、それが巨大地震を引き起こした例もそれほど多くはないものの知られています。

そこで、東側か西側のどちらか半分で巨大地震が起こった時、もう片側の人たちに「続いてそちらでも巨大地震が起こるかもしれない」とお知らせする情報が発表されます＜南海トラフ地震臨時情報（巨大地震警戒）＞。また、巨大地震の発生が想定されている地域でマグニチュード7以上の地震が起こった時、「続いて巨大地震が起こるかもしれない」とお知らせする情報が発表されます＜南海トラフ地震臨時情報（巨大地震注意）＞。

いずれも巨大地震が必ず起こるということをお伝えするものではなく、「念のために」という情報です。この情報が発表されたら、あらためて地震への備えの確認など、防災行動をとりましょう。



※お住まいの地域によっては、南海トラフ地震臨時情報（巨大地震警戒）が発表された際は避難が必要な場合があります。情報発表時に愛西市からの呼びかけに従った防災対応をとってください

養老―桑名―四日市断層帯（内陸型地震）

「養老―桑名―四日市断層帯」は、養老山脈の東に位置し、南北に延びる全長約60kmの活断層です。震源が愛知県西部にあり、愛西市でも西寄りの地域では最大震度7、その他の地域でも震度6強～5強が予測されています。

！活断層は現在も把握されていないものも多く、地震はどこでも起こる可能性があります



災害FILE

世界最大級の内陸直下型地震、濃尾地震

1891（明治24）年10月28日に、岐阜県美濃地方や愛知県尾張地方を襲った濃尾地震は、本巣郡根尾谷（現在の岐阜県本巣市根尾）を震源地に、マグニチュード8.0を記録した世界でも最大級の内陸直下型地震でした。根尾断層は全長80kmに及び、根尾谷水鳥地区には最大6mのずれが発生したことで、揺れは東北地方から九州地方まで達し、死者は全国で7,273人となりました。



一宮の惨状（岐阜県図書館蔵）

戦後初の大都市直下型地震、阪神・淡路大震災

1995（平成7）年1月17日、兵庫県南部を震源としたマグニチュード7.3の地震が発生。震度7を記録した神戸市を中心に被害は甚大で、ビルや高速道路が倒壊しました。市内各地では火災が同時に発生しましたが、消防隊の手が回らず放水用の水の確保も困難で延焼地域が広がり、死者・行方不明者6,400人余り、住宅の全半壊は約24万棟にのぼりました。



出典：（一財）消防科学総合センター

国内観測史上最大の東日本大震災

2011（平成23）年3月11日14時46分に発生した東日本大震災は、太平洋プレートと北アメリカプレートの境界で起こった国内最大の海溝型地震です。震源域は、岩手県沖から茨城県沖まで南北約500km、東西約200kmと広大で、マグニチュード9.0を記録。強い揺れの後には、福島県相馬で9.3m以上の巨大な津波が太平洋沿岸部を襲い、震災から3カ月が経った6月20日時点で、死者は約1万5,000人、行方不明者は約7,500人にのぼりました。



出典：（一財）消防科学総合センター

震度7が連続して起こった熊本地震

熊本地震では、2016（平成28）年4月14日にマグニチュード6.5の前震が起こった後、2日後の4月16日に再びマグニチュード7.3の本震が発生。益城町で震度7を観測し、熊本県を中心に九州地方の各地で強い揺れが起こりました。震度7の地震が同一地域で連続して発生するのは、震度7が設定された1949年以降初めてで、それ以降も熊本県から大分県にかけては地震活動が活発になり、震度7～5弱の地震が継続して起こっています。



出典：（一財）消防科学総合センター

液状化現象

地震が起こると、水分を含んでくっついて砂の粒が、振動でバラバラになります。水と砂が混ざった状態となり、それより重いものは沈み、軽いものは浮き上がります。これを「液状化現象」といい、愛西市のほぼ全域が、液状化する危険性がきわめて高い地域とされています。家や樹木が傾いたり、水道管やガス管が破損したりします。





地震に備えよう！

地震によって引き起こされる被害は、日ごろから備えをしておくことで、防ぐことができるものもあります。まずは家族と一緒に、必要なものやいざというときの行動を確認し、できることから備えを始めましょう。

どこまでできている？

☑ 地震の備えチェックリスト

自助

- ☐ 地震ハザードマップで危険な箇所を確認している
- ☐ 指定緊急避難場所、指定避難所を確認している
- ☐ 非常用持出品や備蓄品を準備している 詳しくは →P37~38
- ☐ 消火器を準備している
- ☐ 自宅の耐震性を確かめ、必要な補強をしている
- ☐ 家具は転倒や落下しないように固定している
- ☐ 逃げ道をふさがない家具の配置をしている
- ☐ いざというときの命を守る行動を知っている
- ☐ 災害時の連絡方法などを家族で話し合っている
- ☐ 防災訓練に参加している

共助

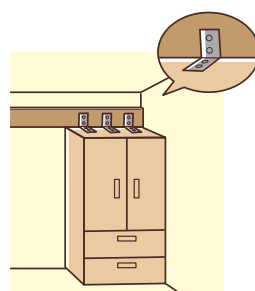
- ☐ 日ごろから近所づきあいができている
- ☐ 地域の自主防災訓練に参加している



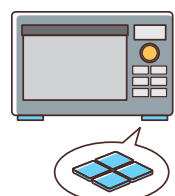
©AKR Illustr:伊藤彰



■ 屋内の地震対策

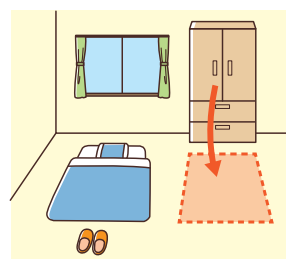


❗ 背の高い家具は、壁の棧にL字金具を取り付けるか、天井の下地に当たるようにつっぱり棒で固定する

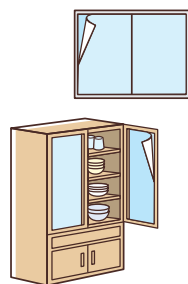


❗ 電化製品は下に耐震ゲルマットなどを置いて固定する

❗ 寝ているところや出入口などに、家具が倒れてこないよう、配置を見直す



❗ 窓ガラスの破片などを踏まないようにスリッパなどを置いておく



❗ 窓や食器棚のガラスにガラス飛散防止フィルムを貼る

住宅の耐震性を調べよう！



©AKR Illustr:伊藤彰

☐ 耐震関連事業

担当課:都市計画課(TEL.0567-55-7126)

- ・木造住宅無料耐震診断
- ・耐震シェルター、防災ベッド設置費補助
- ・木造住宅耐震改修費補助
- ・ブロック塀等撤去費補助
- ・木造住宅除却工事費補助

☐ 家具転倒防止事業

担当課:高齢福祉課

(TEL.0567-55-7116)

- ・対象者は、ひとり暮らし高齢者世帯(※L字金具のみ)

■ 地震が起こったときの心得

自宅にいるとき



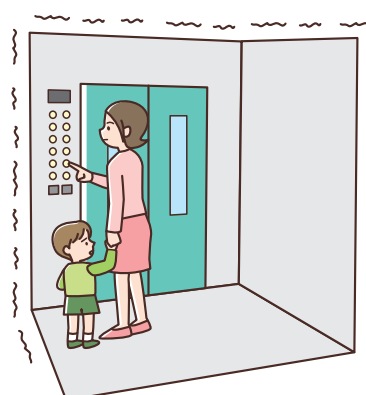
❗ テーブルの下などで身を守るか、窓や家具から離れた場所で低い姿勢をとる



❗ 窓やドア、玄関を開けて、出口を確保する。その際は、靴などをはいて足元をケガしないように注意する



❗ 揺れが収まったら、火の元を確認。出火したら、消火器などで初期消火を行う



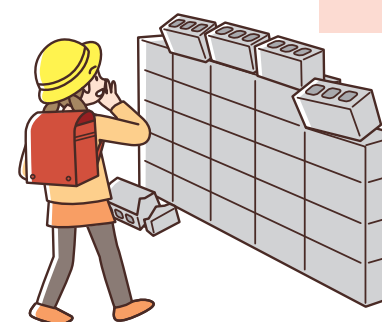
❗ エレベーターではすべての階のボタンを押し、止まった階で降りる。閉じ込められたら、インターフォンで助けを求める

路上にいるとき



❗ カバンなどで落下物から頭を守り、公園などの安全な場所へ避難する

❗ 車は道路の左側に駐車し、揺れが収まるのを待つ。キーを置いたまま、ドアロックをせず避難する



❗ ブロック塀や自動販売機など、倒れそうなものから離れる



Point

命を守る行動「シェイクアウト」

「シェイクアウト」は、地震の際に安全を確保して命を守る動作です。

①姿勢を低くする ②頭・体を守る ③じっとするという3つの動きを身につけましょう。



まずひくく
DROP!



あたまをまもり
COVER!



うごかない
HOLD ON!



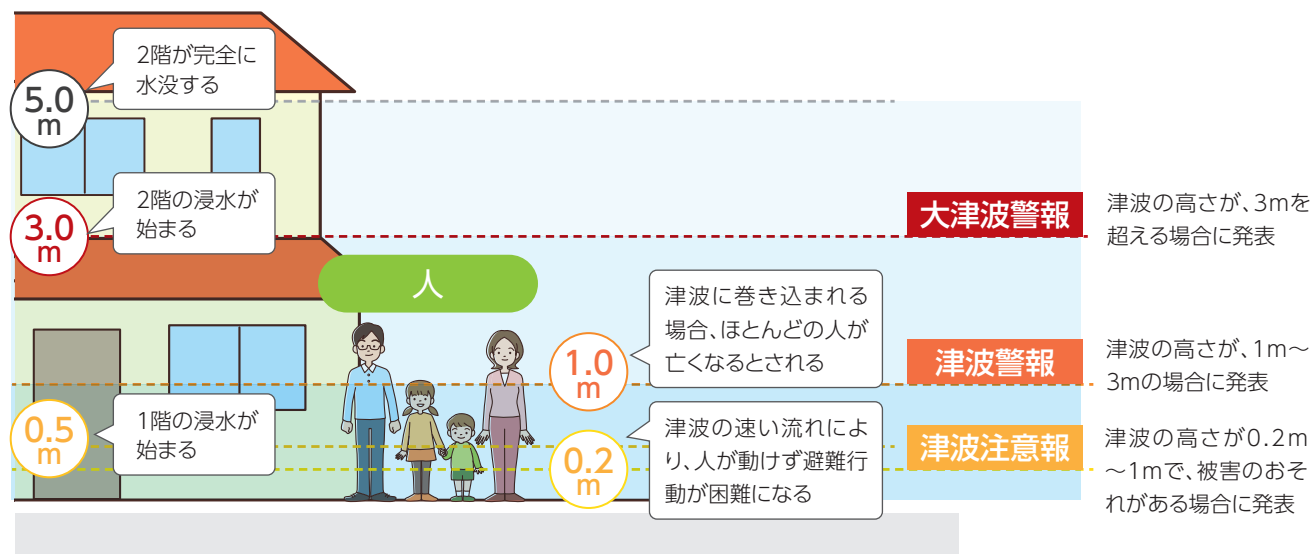
二次災害に備えよう！

東日本大震災で大規模な被害をもたらした津波や、阪神淡路大震災で被害を大きく広げた火災など、揺れをきっかけに起こる災害を“二次災害”といいます。被害をさらに拡大させないよう、正しい知識で二次災害を防ぎましょう。

津波の備え

津波は、川の河口から上流へ逆流（遡上）することがあり、河口から離れた地域でも川沿いに注意が必要です。

木造建物



津波の避難

ハザードマップを確認して、津波が到達する前に津波浸水想定区域外へ避難しましょう。揺れを感じなくても、警報が発表されたら河川から離れて避難してください。

① 水平避難

海を背に河川から離れるように避難（津波による浸水深マップにて避難する方向を確認）

② 垂直避難

安全な建物の2階以上へ避難

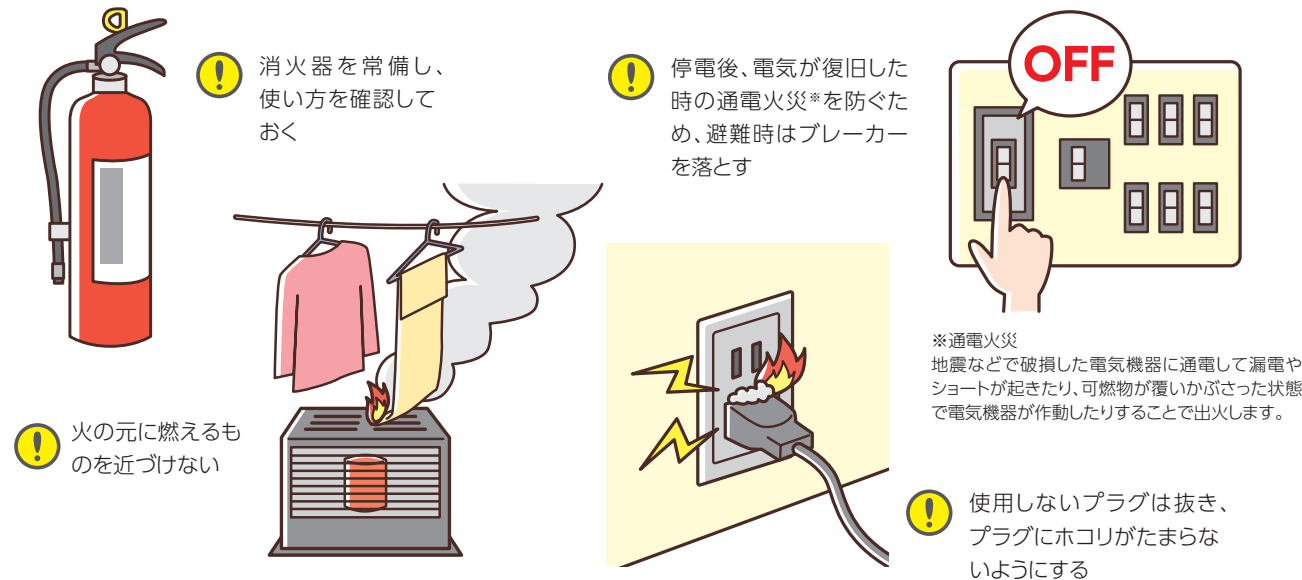
③ 待避

安全な建物の2階以上にいる場合はその場にとどまる



火災の備え

地震発生後は、物が散乱して火災が起こりやすくなります。普段から火災を意識し、地震後は火の元に注意しましょう。



Point

感震ブレーカーで通電火災を防止！

地震後に起こる火災の多くは、電気が原因で出火しています。感震ブレーカーは、設定以上の揺れを感知したときに、電気を自動的に止める器具で、電気による火災防止に有効な方法です。

ボールタイプ
簡易型感震
ブレーカー

火気使用設備・器具等の点検をしましょう

自主防災訓練として消火訓練を実施したり、各家庭において定期的に点検するようにしましょう。

火災からの避難



地震ハザードマップで確認しよう！

ハザードマップには、津波の基準水位や指定緊急避難場所・指定避難所が示されていますので、自宅および周辺の想定される被災状況を確認して、避難する際の参考にしてください。

©AKR Illustr:伊藤彰



避難方法を確認しよう！

巨大地震が発生した場合、地域によっては、揺れの後に河川を遡上した津波による浸水が起こることがあり、すぐに避難が必要になります。状況によって避難の方法や場所も違ってくるため、今から正しい避難行動を考えておくことが大切です。

地震・津波発生時から避難までの行動



約3分後



地震・津波発生時の避難行動

地震発生から約15分後

一次避難

約80分後 (目安)

※地域によって、津波の到達時刻は異なります

二次避難



避難できる場所を家族でチェック!

避難施設には、一時的に命を守るための「指定緊急避難場所」と、一定期間避難生活をするための「指定避難所」の2種類があります。詳しくは →P31

わが家の指定緊急避難場所	わが家の指定避難所
MEMO	MEMO

注) 場所によっては避難所の開設や受け入れができない場合もあるため、常に避難所近くの災害状況や、受け入れ可能な人数などの情報を確認することが大切です。また、1カ所だけではなく複数カ所候補を考えておきましょう



マンガ
で見る



避難生活 はじめての一步!

万が一、災害が起こったときのために、どう備えたらいいの?あさのさん一家と一緒に考えてみよう!



資料1 在宅避難で考えること

在宅避難判断フロー

判断 生活ができるか確認

☑チェックポイント

- ☐ 自宅の家屋に被害があるか?
- ☐ 倒壊のおそれがあるか?
- ☐ 隣家の倒壊などで自宅に影響があるか?
- ☐ 他人のサポートがなければ暮らしていけないか?

不安がなければ自宅にとどまる

在宅避難

指定避難所など

在宅避難を成功させるポイント

- ☐ 住宅の耐震性確保
- ☐ 家具の転倒やガラス飛散の防止

詳しくは →P23

- ☐ ライフライン(電気・ガス・水道)の代替品準備
- ☐ 食料・飲料水の備蓄
- ☐ 体調の管理

詳しくは →P33

- ☐ 防犯対策

詳しくは →P34

- ☐ 正確な情報の入手

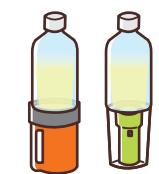


不安に感じたり危険を感じたら...

※応急危険度判定が実施された場合は、判定結果に従ってください



資料2 作ってみよう防災アイテム

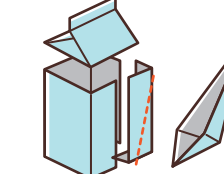
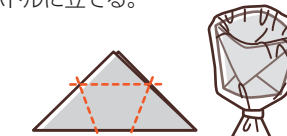


●ペットボトルランタン

懐中電灯の上に水を入れたペットボトルをのせる。細い懐中電灯はコップや飲み口を切ったペットボトルに立てる。

●新聞紙の器

- ①新聞を三角に折り、左右を点線で内側に折る
- ②上部の角を左右に開いて折り、コップを作る
- ③上からポリ袋をかぶせて下で口をしぼる

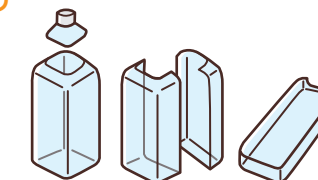


●牛乳パックスプーン

- ①牛乳パックの上部を切り取り、縦4つに切り分ける
- ②角をナナメに切る

●ペットボトルのお皿

- ①2Lペットボトルの飲み口を切り取る
- ②縦1/3に切ってお皿にする



●簡易トイレ

45Lのゴミ袋を2枚重ねて便器を覆って、細かく丸めた新聞紙や猫砂を入れておく。ペット用の消臭剤も有効。



さらに /

家族でCHECK! ✓

- ☐ 避難する場所は? →P31
- ☐ 避難所での体調管理は? →P33
- ☐ ケガの応急処置法は? →P34
- ☐ 配慮が必要な人の備えは? →P35
- ☐ ペットとの避難方法は? →P36
- ☐ 避難生活に必要なものは? →P38

愛西市の支援制度を確認しておこう!



- ☐ 災害発生時における被災支援制度

(証明書の発行) 罹災証明書の発行
担当課: 税務課(TEL.0567-55-7122)
(生活再建の支援) 災害弔慰金、災害障害見舞金等の支給
担当課: 社会福祉課(TEL.0567-55-7115)

避難生活

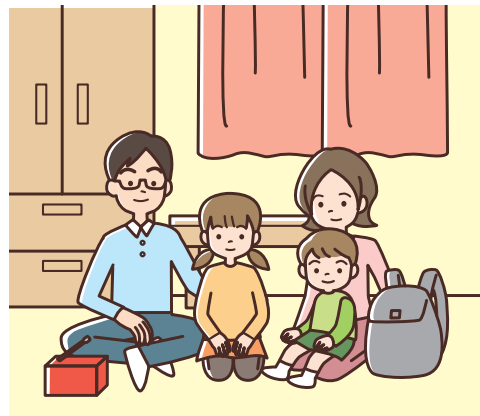


避難方法を考えよう！

「避難」とは「難」を「避ける」ための安全確保行動です。必ずしも避難施設へ行くことが正しい避難とは限りません。自宅の状況によっては、自宅に留まることも避難行動の一つです。「自らの命は自らが守る」という意識を持ち、最適な避難行動を確認しておきましょう。

■ 避難の種類

大規模な災害があった場合、被災状況によっては、避難施設が過密になり、共同生活で心を落ち着かせることが難しく、体調を崩す方も少なくありません。家族構成や状況に合わせて自宅や他の避難先をあらかじめ検討し、「分散避難」することも考えておきましょう。



在宅避難

自宅で過ごすことが継続できる状況なら、住み慣れた場所での在宅避難の方が、ストレスなく生活ができます。在宅避難に備えて、日ごろから住宅の耐震化や備蓄をしっかりしておくことが大切です。



宿泊施設

風水害のように、事前に危険が迫ってくることが分かっている場合は、早めに頑丈な建物の宿泊施設に宿泊することも避難行動の一つです。

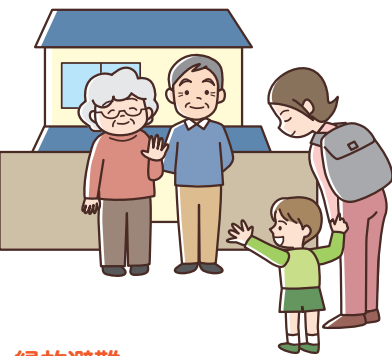
車中泊

建物内が危険な際は、広い場所での車中泊も選択肢の一つです。ただし、車中泊をするときは、エコノミークラス症候群にならないように注意しましょう。



縁故避難

安全な地域の親戚や知人宅へ避難するのも有効です。事前に避難させてくれる場所を確保しておきましょう。



広域避難

早めに危険な地域から離れて遠方への避難を検討することも選択肢の一つです。

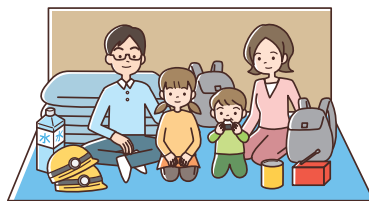
避難施設について

避難施設には、命を守るために逃げ込む「指定緊急避難場所」と、命が助かった後に生活するための「指定避難所」の2種類があります。

※指定緊急避難場所・指定避難所は地域ごとに限定していません。災害時には、状況に応じて危険な箇所を避けるなど、安全な避難を心がけてください

指定避難所

災害の危険性がなくなるまで、避難者が滞在したり、自宅が被災し戻れなくなった被災者が一定期間避難生活をする場所です。



指定緊急避難場所とは…？

災害発生時に、命を守るため、身を守るため、危険から逃れるために一時的に避難する場所です。



©AKR Illustr:伊藤影

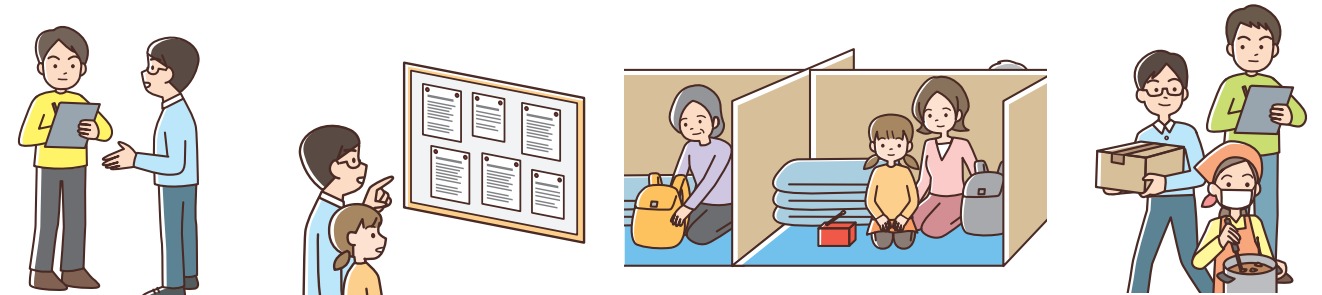
！ 自宅周辺の避難施設をハザードマップを活用して調べておきましょう

■ 指定避難所へ到着した後の流れ

《避難所の運営について》

避難所は、避難所を利用する人や自治会、自主防災組織など地域の人々による自主運営を原則とします。避難所の運営が特定の人々の過度な負担とならないよう、避難所運営に参加しましょう。

※情報登録をしておけば、避難施設にいらなくても救援物資を支給してもらえます



1 連絡先の情報登録

総合受付で、連絡先や家族の情報を登録します。持病や障害、アレルギー、妊娠中など、配慮が必要なことも伝えましょう。

2 家族などの安否確認

避難所内には、掲示板などが設けられ、家族や知人の安否を確認することができます。

3 居住場所の割り当て

家族構成に合わせて、居住スペースが決められます。まわりの迷惑にならないように過ごしましょう。

4 避難所運営に協力

積極的に避難所運営に参加し、割り当てられた役割をしっかりと行いましょう。

Point

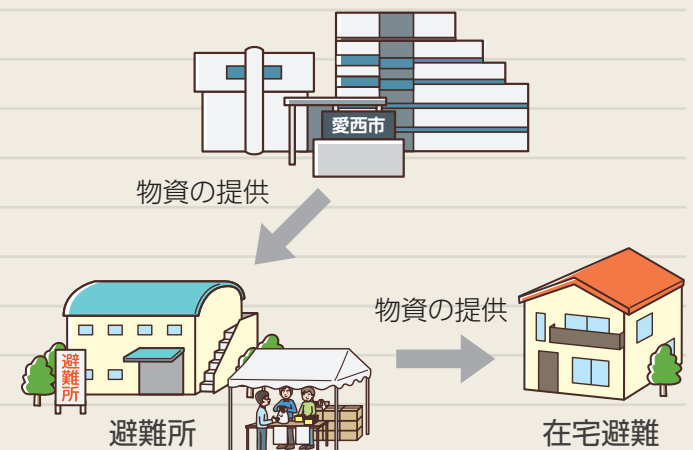


多くの視点を取り入れた避難所運営を

多くの人が暮らす避難所では、衛生面やプライバシーの問題から、特に女性や子どもが心身への大きな負担を感じることがあります。女性専用スペースや乳幼児のいる世帯の場所づくり、孤立を防ぐ交流スペースの確保など、幅広いニーズに応える避難所をつくるためにも、老若男女問わず多くの人が運営に参加できる体制づくりが大切です。

在宅避難者等支援について

発災後には、在宅避難や車中泊などにより、避難所以外で避難している人への支援についても考えなければいけません。避難所の空きスペースを利用して食料や物資、情報を届ける支援を行うには、自治会や自主防災組織など地域の人々の協力が不可欠です。



避難生活



避難生活での注意点を知らう！

避難生活は変化やストレスが大きく体調を崩しやすくなり、多くの人との共同生活の中では、感染症や熱中症、食中毒などの予防が必要です。また、防犯対策もしっかり行っておきましょう。

■ 体調の管理

病気を予防し、健康に過ごすための生活習慣を取り入れましょう。体の変化に注意を払い、体調が悪化したときはすぐに医師に相談してください。



手洗い・うがい・マスク

こまめに手洗いや手指消毒、うがいをし、マスクをして感染症予防を心がける。



検温

毎日検温して体調をチェックする。



睡眠

夜間に十分な睡眠をとり、眠れない時は体だけでも休める。



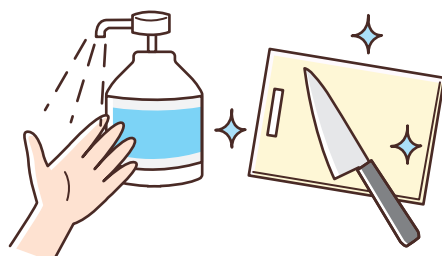
口腔ケア

うがいやティッシュペーパーなどで歯の汚れを取るなどの口腔ケアで、虫歯や歯周病、誤嚥性肺炎を予防する。



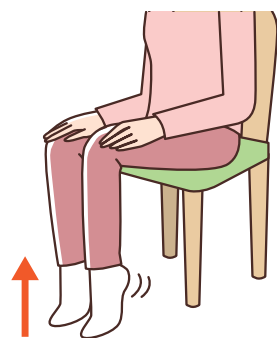
水分補給

熱中症や脱水症を防ぐため、十分に水分を補給する。



食中毒予防

炊き出しでは手指消毒や調理器具の洗浄・消毒を徹底する。



運動

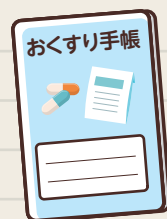
エコノミークラス症候群や体力低下を防ぐため、歩行や足の上げ下げなど、適度に体を動かすようにする。



Point

慢性疾患がある場合は、日ごろから「お薬手帳」の携帯を！

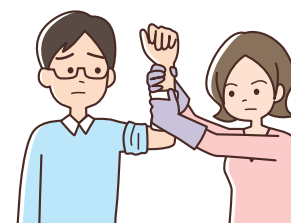
日ごろからの備えとして、常用薬は手元に1週間分程度あるようにし、お薬手帳を持ち歩きましょう。また避難所では、薬を手に入れるのに時間がかかることも考慮して、薬がなくなる前に巡回の保健師に相談しましょう。



■ ケガの応急手当

緊急時には、すぐに医師の治療を受けられるとは限らないため、各自で応急処置の基本を身につけておきましょう。

出血



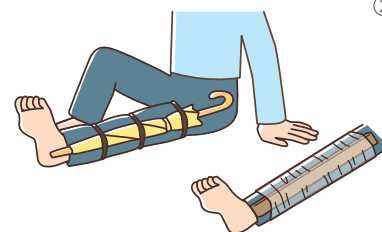
- ①出血部分をガーゼやタオルで圧迫し、心臓よりも高い位置に上げる
- ②血が止まったら、患部をきれいな水で洗い、包帯を巻く
※処置をする人は、感染防止のため、手にビニール手袋やビニール袋をつけて行う

やけど



- ①きれいな冷水で痛みがなくなるまで冷やす。衣服を着ている場合は、衣類ごと冷やす
- ②水疱(水ぶくれ)は破らない
- ③清潔なガーゼか布で患部を保護し、医療機関へ

骨折



- ①棒や板、新聞紙などを折れた部分に当てる
- ②痛くない箇所ではもやテープでとめたり、ラップを巻きつけたりして固定し、医療機関へ

AED・心肺蘇生



- ①AEDの電源を入れ、電極パッドを貼る
- ②傷病者から離れて、ボタンを押す
- ③電気ショック後、胸骨圧迫を30回行う
- ④人工呼吸を2回行う
- ⑤救助が来るまで②～④を繰り返す

■ 避難時の防犯対策

これまでの自然災害では、被災地で窃盗などの犯罪が起こっています。最低限の防犯対策をしておきましょう。



ひとりで行動しない

避難所や自宅から外出するときは、家族や知人と一緒に行動する。

貴重品は持ち歩く

盗難に遭わないよう、貴重品は肌身離さず持つ。

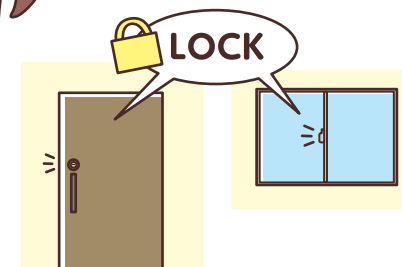


防犯ブザーを携帯する

危険が迫ったときに大きな音が出る防犯ブザーや笛などを持ち歩く。

ドアや窓を施錠する

自宅で避難する場合は、ドアや窓、車はカギをしておく。



詐欺や悪質商法に注意する

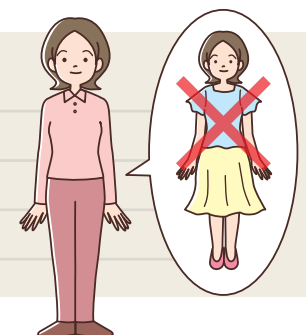
災害に便乗した犯罪や詐欺に巻き込まれないように、来客には慎重に対応する。



Point

女性のための防犯対策

女性を狙った犯罪に遭わないよう、女性と分かるような服装は避ける、帽子を被るなどの対策で身を守りましょう。下着も、人目のある場所でも干しやすいカップ付きインナーなどがおすすめです。



避難生活



さまざまな人に配慮しよう！

多くの人が訪れる避難所では、思いやりや配慮を持った支援が必要です。誰にとっても安全・安心な避難所であるために、みんなで協力し、支え合える環境をつくりましょう。

■ 配慮が必要な人

避難生活で配慮が必要な人には声をかけ、協力しながらそれぞれに必要な支援をしてください。

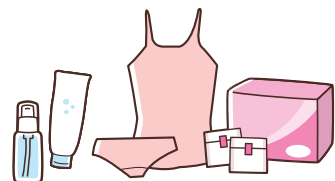


女性・妊婦

仕切りを用いて着替えや授乳などのプライバシーに配慮しましょう。

女性・妊婦の備え

- ☐ 髪留め
- ☐ 生理用品
- ☐ カップ付きインナー
- ☐ 栄養補助食品
- ☐ 化粧水やメイク落とし など



障害がある人

肢体が不自由な人

移動せずに着替えやトイレができるよう、間仕切りなどを活用してプライバシーを確保しましょう。



耳が不自由な人

口の動きが分かるように話しかけたり、身振りや筆談を交えて会話しましょう。



高齢者

できるだけ段差をなくして転倒を防いだり、食事の受け取りやトイレを優先したり声をかけてサポートをしましょう。

高齢者の備え

- ☐ 入れ歯、洗浄液
- ☐ 老眼鏡、メガネ、補聴器
- ☐ 大人用オムツ
- ☐ 常備薬、お薬手帳
- ☐ 障害者手帳 など



目が不自由な人

通路に物を置かないようにしたり、放送やハンドマイクなどを活用して、音声で情報を伝えましょう。

☐ コミュニケーションボードを活用しましょう

市内の指定避難所には、避難所運営において必要な物品やマニュアルなどをまとめた避難所ボックスと要配慮者のコミュニケーションツールとなるコミュニケーションボードを配置しています。子どもや高齢者、耳が不自由な人とのコミュニケーションをとる際に活用しましょう。

☐ 避難行動要支援者名簿の活用について

上記の配慮が必要な方の中には、災害時に自力の避難が難しく支援が必要な方もいるため、高齢者・障害者等を中心とした「避難行動要支援者名簿」を作成し避難支援に活用できるよう自主防災会会長等へ提供しています。発災時に備えて「自助」「共助」を中心とした地域防災力を生かした体制づくりに努めましょう。



©AKR Illustr:伊藤彰

■ 外国人への対応

近隣に外国の方が住んでいる場合は、日ごろからコミュニケーションをとり、防災情報を知る方法を伝えておくとう安心です。

避難時の対応

身振り手振りで最寄りの指定緊急避難場所まで誘導します。日本語が分かる人にも、日常会話で使う普通の日本語よりも簡単なやさしい日本語に言い換えると、危険が伝わりやすくなります。避難所においても、ゆっくりとやさしい日本語で声をかけ孤立しないように配慮しましょう。



情報収集ツール

Safety tips (観光庁)

<https://www.jnto.go.jp/safety-tips/eng/index.html>

外国人旅行者向けの4言語対応(英語、中国語(簡体字・繁体字)、韓国語)災害時情報提供サイト。緊急地震速報などがプッシュ通知で提供されるアプリもあります。



Japan Visitor Hotline (日本政府観光局)

365日24時間体制で、事故・病気の緊急時案内や災害案内に英語、中国語、韓国語で対応しています。

多言語コールセンター
TEL.050-3816-2787

VoiceTra (ボイストラ)
[無料多言語翻訳アプリ]

アプリをダウンロードしたスマートフォンに話しかけると、外国語に翻訳してくれる多言語音声翻訳アプリです。現在は世界31言語に対応しています。



[iPhone版]



[Android版]

■ ペットとの避難

在宅避難の準備や、はぐれたときの備えをしておきましょう。避難所へ連れて行く際は、避難所のルールに従ってください。

避難所での注意点

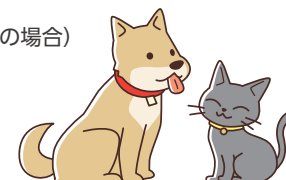
あらかじめ指定の避難所がペットを受け入れているか、確認しておきましょう。避難所では、受付でペットの情報も登録しておきます。

- ペットは指定の場所につなぐか、リードをつけてケージの中で飼う
- 飼育場所は清掃や消毒などをこまめに行い、清潔に保つ
- 熱中症やガレキによる足のケガに注意する

はぐれた時の備え

犬は首輪に鑑札と狂犬病予防注射済票をつけ、迷子札やマイクロチップで身元確認ができるようにしましょう。ペットの写真は、検索する時に役立ちます。

- ☐ 鑑札と狂犬病予防注射済票(犬の場合)
- ☐ 連絡先を書いた迷子札
- ☐ マイクロチップ
- ☐ 首輪



- トイレは指定の場所を守り、後始末をしっかりとる
- ストレスを軽減するため、屋外で散歩やブラッシングをする

準備しておくもの

- ☐ ペットフード、水、おやつ(1~2週間分)
- ☐ リード
- ☐ 簡易ケージ
- ☐ 簡易トイレ、ポリ袋
- ☐ ペットシート、猫砂、防臭袋
- ☐ ペットと飼い主の写真
- ☐ 常備薬、療法食



避難生活に備えよう！

避難所にある食料や備蓄品には限りがあり、大きな災害では不足することもあります。避難生活の備えは自分で用意しておくようにしましょう。家族に何が必要か考え、それぞれに合った備えをしてください。

非常用持出品の準備

家族一人に一つずつ、リュックサックに最小限の生活必需品を入れ、玄関の近くや車の中、屋外の物置など、避難時に持ち出せる場所に置いておきましょう。



まずはコレを準備！

たすかるバッグ

愛西市では、簡単・手軽に作れる防災用の持ち出しバッグとして「たすかるバッグ」を作ることを推奨しています。中身はすべて100円ショップやホームセンターでそろえることができます。各家庭ですぐに持ち出せるよう準備しておきましょう。



- | | | | |
|--|------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ 水2L×2本 | ☐ 三角巾×2 | ☐ 雨具 | ☐ 老眼鏡 |
| ☐ お茶500ml×1本 | ☐ 応急手当用品 | ☐ タオル | ☐ 常備薬等 |
| ☐ アルファ化米×6 | ☐ ティッシュペーパー | ☐ マット兼保温シート | ☐ ラップ |
| ☐ 缶詰×2 | ☐ 笛 | ☐ ボディシート | ☐ カイロ |
| ☐ 乾パン×3 | ☐ 携帯ラジオ | ☐ 口腔ケアウェットシート | ☐ 筆記用具 |
| ☐ チョコレート(袋詰め)×2 | ☐ 懐中電灯 | ☐ 現金少々(小銭含む) | ☐ 携帯電話の充電器 |
| ☐ 割りばし | ☐ 軍手 | ☐ 運転免許証 | ☐ マスク |
| ☐ コップ | ☐ 乾電池 | ☐ 健康保険証 | ☐ アルコール消毒液 |
| ☐ 皿 | ☐ 下着×2 | ☐ 銀行口座の写し | ☐ 体温計 |

その他こんなものも…

家族で共用するもの

- | | |
|--|---------------------------------|
| ☐ 手動で発電できる充電器 | ☐ 小型ナイフ |
| ☐ ロウソク、ライター、マッチ | ☐ ブランケット |
| ☐ 簡易トイレ | ☐ 新聞紙 |
| ☐ ビニール袋 | ☐ 生理用品 |

避難時に身につけるもの

- ☐ ヘルメット、防災頭巾
- ☐ 歩きやすい靴



各自で持っておくもの

防水のため、ファスナー付きビニール袋などに入れておきましょう。

- ☐ 年金手帳、障害者手帳*
- ☐ お薬手帳*
- ☐ 土地などの権利証書*
- ☐ 印鑑
- ☐ 家族の写真*

※はコピーでも可



備蓄品の準備

電気、水、ガスなどのライフラインが止まったときを想定し、最低でも3日、できれば1週間～10日間家族が過ごせる備蓄をしておきましょう。

家族構成や食の好みなどを考え、必要な量や献立を考えてみましょう

食料・飲料水

常温で長期間保存しやすいものを準備。加熱やお湯が必要ないものに加え、卓上コンロなどで日常に近い食事できるようにしましょう。



- | | |
|---|--|
| ☐ 水(調理用も含め、1人1日3Lが目安) | ☐ 缶詰(果物、豆類など) |
| ☐ 野菜ジュースやスポーツドリンク | ☐ 加熱が必要ないもの(魚肉ソーセージ、チーズなど) |
| ☐ 主食(白米、アルファ化米、レトルトごはん、乾麺、パスタなど) | ☐ 調味料(醤油、めんつゆ、塩、レトルトソースなど) |
| ☐ 主菜(レトルト食品、肉・魚類の缶詰など) | ☐ 栄養補助食品(スティックタイプ、ゼリータイプなど) |
| ☐ 汁物(カップスープ、カップ味噌汁など) | ☐ 菓子類(チョコレート、ナッツ類など) |

食品アレルギーを持つ人は食品の入手が困難になるのでしっかり準備しておきましょう

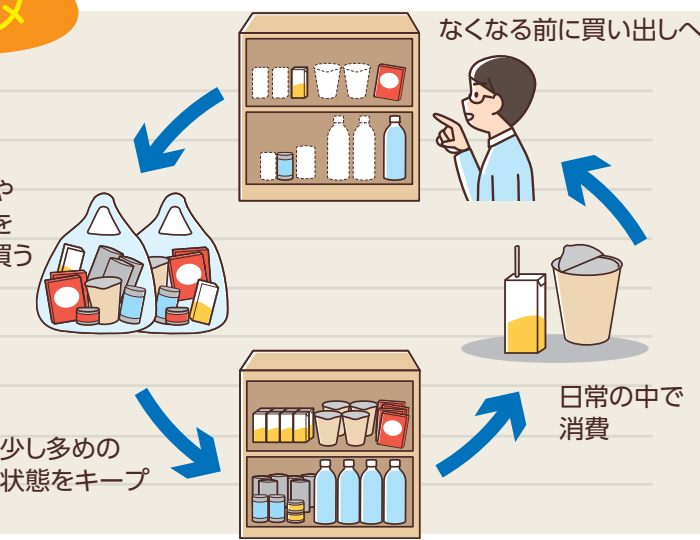
Point

食料品や日用品は「ローリングストック」で備蓄！

「ローリングストック」とは、普段から食べているものを少し多めに買って置き、食べた分だけ買い足して常に食材を備蓄しておく方法です。防災のために特別なものを用意するのではなく、日常で食べ慣れた食材を準備でき、古いものから消費して鮮度も保つことができます。

オススメ

食べ物や日用品を多めに買う



生活用品

水・電気・ガスの復旧までの、生活に必要な物をそろえます。給水袋に使える大型ポリ袋など、工夫次第で多用途に使えるものがあると便利です。

ライフラインの代替品

- ☐ 生活用水(ポリタンクや風呂に溜めておく)
- ☐ 簡易トイレ
- ☐ 懐中電灯、ランタン、予備電池
- ☐ 手動の発電機
- ☐ ロウソク、ライター、マッチ
- ☐ カセットコンロ、ガスボンベ



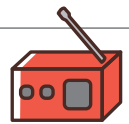
薬・衛生用品

- | | |
|------------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ 救急箱、常備薬 | ☐ 使い捨てコンタクトレンズ |
| ☐ ティッシュペーパー | ☐ 生理用品 |
| ☐ トイレットペーパー | ☐ オムツ、介護用品 |
| ☐ ウェットティッシュ | |
| ☐ アルコール消毒 | |
| ☐ マスク | |



情報収集ツール

- ☐ ラジオ
- ☐ モバイルバッテリー



修繕用品

- ☐ ガムテープ
- ☐ ロープ、ビニールテープ
- ☐ ビニールシート
- ☐ 軍手



その他

- ☐ 大型ポリ袋、ビニール袋
- ☐ 密閉できるポリ袋
- ☐ ラップ、アルミホイル
- ☐ 使い捨て手袋(ニトリルやラテックス素材)
- ☐ 使い捨てカイロ

