

はじめに

# 防災対策は日ごろの備えから!



地震や風水害などの自然災害は、私たち人間の力では食い止めることはできませんが、災害による被害は、日ごろの備えによって減らすことができます。市や県による防災の取り組み（公助）はもちろんですが、**自分のことは自らで守ること（自助）や地域の人たちで助け合うこと（共助）こそ、災害による被害を少なくするためには不可欠です。**

いざというときに備えて、非常持出品の準備や家屋の耐震改修、家具の固定など、まずは身のまわりの安全対策から始めましょう。また、大きな災害が発生した場合、市や県の防災機関による活動には限界があります。こうした場合には、何よりも地域の人たちの協力が必要です。みんなで協力して、災害時にすばやく行動できる体制をつくりましょう。



## 「磐田市防災ファイル」の使い方

- ◎1枚の台紙（表裏）に、災害に関する情報をテーマごとにまとめてあります。
- ◎個々に必要な記事や地図を、抜き差ししながら利用することができます。
- ◎日々刻々と変化する自然災害に対応するため、国や行政から提供される情報（磐田市の広報や新聞記事等）を、随時ファイリングすることにより「わたしのための」「家族のための」「みんなのための」オリジナル防災ファイルを作りあげてみましょう。

**自然災害を完全に避けることは難しいかもしれませんが、しかし、災害による被害を最小限に食い止めるため、「知識」と「準備」を日ごろから備えておくため本ファイルを活用してください。**

# も く じ

## 防災情報編

- 防災情報を入手しましょう……………情報 No.1  
防災情報はどんな方法で確認できるの？
- 避難に関する情報とは？……………情報 No.2  
避難準備情報や避難勧告ってなに？
- これだけは覚えてもらいたい同報無線放送…情報 No.3  
災害時にはどんなサイレンが鳴るの？
- 自主防災活動に参加しましょう……………情報 No.4  
自主防災会の役割ってなに？
- 家族との連絡方法を確認しておきましょう…情報 No.5  
安否確認の手段は？
- 非常持出品・備蓄品を準備しよう……………情報 No.6  
どんなものをどれくらい備蓄すればいいの？
- いざというときの応急手当……………情報 No.8  
私たちができる応急手当ってなに？

## 風水害編

- 集中豪雨から身を守りましょう……………風水害 No.1  
大雨警報や土砂災害警戒情報はいつ発表されるの？  
台風や集中豪雨のときどんな行動をすればいいの？  
避難準備情報や避難勧告のときどうすればいいの？
- 河川の氾濫や土砂災害から  
身を守りましょう……………風水害 No.2  
河川が氾濫しそうなときどうすればいいの？  
土砂災害の種類と前兆現象は？

## 地震編

- 地震の知識を身につけよう……………地震 No.1  
今までにどんな地震が発生しているの？  
東海地震の予知情報ってなに？
- 第4次地震被害想定……………地震 No.2  
第4次地震被害想定ってなに？  
どれくらい揺れるの？被害の大きさは？
- 地震の基礎知識……………地震 No.3  
地震はどうやって発生するの？
- 地震が起きたらどうする？……………地震 No.4  
地震が起きたらどうすればいいの？
- 大きな揺れに備えてわが家の安全対策…地震 No.5  
わが家の耐震対策のススメ……………地震 No.8

## 津波編

- 津波の危険から身を守りましょう……………津波 No.1  
津波から避難するポイント……………津波 No.2

## 付録編

- 主な用語の解説……………付録 No.1  
わが家の防災メモ……………付録 No.2




# 全ての防災対策は正確な情報を入手することから始まります。 まずは「いわたホットライン」に登録しましょう。

携帯電話やパソコンなどのメール機能を利用し、市内における、さまざまな情報を配信するサービスです。気象警報、自然災害による避難所開設や避難勧告・指示といった情報も受信することができます。また、同報無線放送内容については、文字で確認できるため、聞き逃し・聞き漏らしなどがなくなり、情報を正確に把握することができます。

## 登録手順

**手順 1** 空メールを送信 [entry@hotline.city.iwata.shizuoka.jp](mailto:entry@hotline.city.iwata.shizuoka.jp)  
メールを送信してください。(件名・本文なしで結構です)  
QRコードが読み取り可能な携帯電話をお使いの方は、右のQRコードをご利用ください。



登録方法に関するお問い合わせはこちら

コールセンター 営業時間 9:00~18:00 (平日のみ)  
フリーダイヤル  
**0120-670-970**

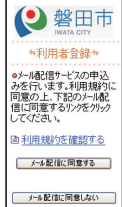
**手順 2** 返信メールを受信 **返信メールが届かない場合**  
「仮登録完了のお知らせ」というメールが届きます。迷惑メール対策などで受信拒否設定をしている場合は、[hotline.city.iwata.shizuoka.jp](mailto:hotline.city.iwata.shizuoka.jp)のドメインからのメールを受信可能にしてください。設定方法は、ご使用の携帯電話の取扱説明書をご覧ください。各携帯電話会社へお問い合わせください。

**手順 3** URLにアクセス

仮登録完了のお知らせ  
ご利用ありがとうございます。  
仮登録が完了致しました。  
下記URLにアクセスして、詳細情報をご登録下さい。  
本登録はコチラからお開きます。  
<https://service.sugmail.com/iwata/m/u/XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX>  
尚、本メールへのご返信はできませんので、ご了承ください。  
磐田市役所

メールを開き、本文中のURLに接続してください。

**手順 4** メール配信に同意



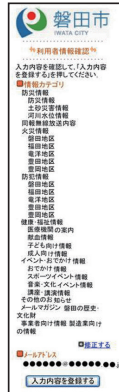
メール配信に同意するをクリックします。

**手順 5** 希望情報を選択



配信を希望する情報を選択し「次の画面に進む」をクリックします。

**手順 6** 入力内容登録



**完了**

**手順 7** 本登録完了のお知らせ  
ご利用ありがとうございます。  
ご入会の手続きが完了致しました。  
今後、最新の情報をメールにてお届け致します。  
※このメッセージには返信できません。利用者情報の変更・削除はコチラ  
<https://service.sugmail.com/iwata/m/u/XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX>  
尚、本メールへのご返信はできませんので、ご了承ください。  
磐田市役所

利用者登録完了画面が表示されるので画面を閉じて結構です。「本登録完了のお知らせ」のメールが届いて登録完了です。

利用情報確認画面を確認し、「入力内容を登録する」をクリックします。



# 防災情報を 入手しましょう

やっ  
て  
み  
よ  
う!

防災情報は、テレビやラジオ、インターネットなどいろいろな方法で受け取ることができます。どこでどんな情報を入手できるのか、日ごろから使って慣れておきましょう。

## メールで防災情報などを入手したいとき **参照** 登録方法は前ページをご覧ください

### 市役所のメール配信サービス「いわたホットライン」

▶ <http://www.city.iwata.shizuoka.jp/shisei/kouhou/service/hotline.php>

いわたホットラインとは、携帯電話やパソコンなどのメール機能を利用して、市民の皆さんにさまざまな情報を配信するサービスです。是非登録してご活用ください。

※登録は無料ですが、配信の登録や変更、削除、メール受信などにかかる通信料やパケット通信費は利用者の負担となります。

## お手軽に防災情報などを入手したいとき

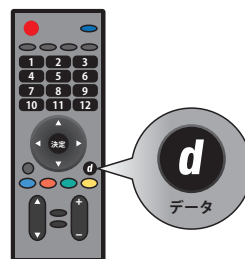
テレビのデータ放送では、天気やニュース、防災情報などを見ることができます。

### ●データ放送を見るには

見たいチャンネルに合わせてリモコンの d(データ、データ連動、連動データなど) と書かれたボタンを押してご覧ください。

※機種によって設定方法が異なるので、詳しくは受信機の取扱説明書をご覧ください。

※設定できないときは、受信機の機種名・型番号をご確認のうえメーカーや購入した電器店などにお問い合わせください。



## お住まいの地域の状況を詳しく知りたいとき

### 静岡県防災GIS情報閲覧ページ

▶ <http://www.pref.shizuoka.jp/bousai/gis/maps.html>

静岡県地震防災センターのホームページに防災GIS情報を閲覧できるページがあります。地図上に推定津波浸水域などの情報が掲載されています。

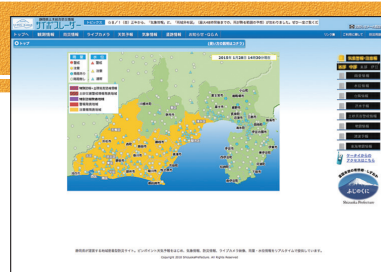


## 雨量や河川水位を詳しく知りたいとき

### サイポスレーダー

▶ <http://sipos.shizuoka2.jp/sipos/index.html>

サイポスレーダーとは、静岡県が運営する地域密着型防災サイトです。ピンポイント天気予報をはじめ、防災情報、雨量・水位情報などをリアルタイムで提供しています。



## 気象情報を詳しく知りたいとき

### 気象庁の高解像度降水ナウキャスト

▶ <http://www.jma.go.jp/jma/index.html>

気象庁のホームページでは、さまざまな気象情報を提供しています。地域の情報をチェックしましょう。





# 避難に関する 情報とは?

知って  
おこう!

災害の危険が迫って住民の避難が必要になった場合、市は避難に関する情報を発令します。市民の皆さんは各情報に応じた行動を取ってください。

## Point 避難準備情報(要配慮者避難情報)

- 人的被害の発生する危険性が高まった状況です。
- 家族などとの連絡、非常持出品の用意など避難の準備をお願いします。
- 避難に時間がかかる高齢者などの**要配慮者\***は避難所などへ避難してください。

※要配慮者とは、高齢者や子ども、障がい者など災害のときなんらかの手助けが必要な人のことです。(これまでは災害時要援護者といわれていました。)



防災情報編

## Point 避難勧告

- 人的被害の発生する危険性が明らかに高まった状況です。
- 対象地域の住民は、**避難所などへ避難してください。**
- 「まだ、大丈夫」と自己判断せず、**早め早めに対応することが命を守るポイント**です。



## Point 避難指示

- 人的被害の発生する危険性が非常に高まった状況、あるいはすでに人的被害が発生した状況です。
- 対象地域の住民は、**避難をしなければなりません。**
- まだ避難していない住民は、**直ちに避難**してください。
- 万一避難できなければ、**「命を守る最低限の行動」**を取ります。



## 命を守る最低限の行動とは

すでに浸水が始まっているなど、**危険な状況の中での避難行動はできるだけ避け、安全の確保を第一に考えます。**屋外での移動が危険だと判断した場合は、自宅か近隣建物の高所へ移動し、救助を待つことも検討してください。

**避難勧告が発表されていなくても早め早めに行動しましょう**





# これだけは覚えてもらいたい同報無線放送

普段と違うサイレンが聞こえたら直ちに  
身を守る行動をしましょう！

参照 地震No.1、地震No.4、津波No.1、津波No.2

放送の種類	サイレンの音	どんなとき	そのときの行動
東海地震予知情報 (警戒宣言の発令)	45秒サイレン吹鳴後 15秒休止×2回	東海地震発生の恐れがあるとき	大きな地震に備える行動を取りましょう。
緊急地震速報	ポロンポーン・ポロンポーン (緊急地震速報チャイム音)	大きな地震が発生し、大きな揺れがくるまでのわずかな時間	周りの人にも声をかけながら、あわてず身を守りましょう。
大津波警報	3秒サイレン吹鳴後 2秒休止×3回	大津波警報が発表されたとき	海岸、河口付近の方は警報が発表されなくても、大きな地震発生後すぐ避難してください。
津波警報	5秒サイレン吹鳴後 6秒休止×2回	津波警報が発表されたとき	
津波注意報	10秒サイレン吹鳴後 2秒休止×2回	津波注意報が発表されたとき	海岸、河口付近にいる人は、直ちに海岸から離れ、絶対に近づかないでください。

●これらのサイレン音は磐田市ホームページ“防災・救急・いざというときに”から確認できます。

●このほかにもサイレン音の種類があります。詳細につきましては、下記を参照してください。

内閣官房国民保護ポータルサイト国民保護に係わる警報のサイレン音

▶ <http://www.kokuminhogo.go.jp/arekore/shudan.html#siren>

## Point 同報無線が聞こえないのですが……

●同報無線の限界について

「同報無線はやまびこのように音が重なって聞こえたり、家の中ではまったく聞こえないんですが…」という市民の皆さんのご意見を多くいただきます。今の技術では、同報無線だけで正確に情報をお伝えすることができません。市民の皆さんの自分から情報を取りに行く姿勢で同報無線の弱点を補ってください。

●いわたホットラインから同報無線放送の内容が確認できます。

●磐田市ホームページ“防災・救急・いざというときに”から同報無線放送の内容が確認できます。

その他さまざまな防災情報をご活用ください。参照 情報No.1

## 磐田市ホームページから防災情報を見ることができます

磐田市ホームページでは、随時災害に関する緊急情報や避難に関する指示などを更新しております。お住まいの地域の防災に関する情報についても閲覧することができます。是非ご活用ください。

<http://www.city.iwata.shizuoka.jp/>

●磐田市●  
携帯サイト公開中!



防犯や子育て、イベントなど  
情報満載!

緊急・防災・防犯  
について

消防 防犯 同報無線放送内容  
防災・救急・いざというときに

ここから確認できます!



The screenshot shows the Iwata City homepage with various sections. A red box highlights the 'Emergency, Disaster, and Crime' section, which includes links for 'Fire', 'Crime', 'Broadcast Content', and 'Disaster, Emergency, and What to Do in an Emergency'. Other visible sections include 'City Information', 'New Information', and '10th Anniversary'.



# 自主防災活動に 参加しましょう

やっ  
て  
み  
よ  
う!

大災害が発生すると、行政や消防、警察などの防災機関が十分に対応できない可能性があります。そんなとき力を発揮するのが、「自主防災会」です。「自分たちの町は自分たちで守る」という心構えで、**自主防災会の活動に積極的に参加し、災害に強い地域をつくりましょう。**

## 自主防災会の役割

平常時と災害時における自主防災会の役割を把握し、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

役割分担を明確にして訓練等を実施し、緊急時に役立つ活動につなげましょう。

#### 知識の普及

防災についての正しい知識を地域に普及させるために、防災イベントの実施や防災地図の作製などを通じて防災知識の普及をする。



#### 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。



#### 資機材の整備

消火活動、応急手当、救出・救護、避難誘導など、災害時に必要となる資機材を準備し、定期的に点検や使用方法を確認する。



#### 訓練の実施

日ごろから災害を想定し、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、炊き出し訓練など、防災活動に必要な知識や技術を習得する。



### 災害時の活動

#### ● 避難所の準備

避難所施設の状況確認、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、要配慮者の安否確認・援助など。



#### ● 食料・物資関係

備蓄食料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

水の確保・トイレの清掃、ゴミの搬出保管、施設内の清掃など。





# 家族との連絡方法を確認しておきましょう

災害時、最も心配になるのは家族の安否です。東日本大震災では通信回線がつながりにくくなり、安否確認に手間取りました。複数の手段で連絡が取れるようにしておきましょう。

## 学校などでの家族の引き取りルールを確認しましょう

東日本大震災を受け、学校などでは、気象警報や土砂災害警戒情報などが発表されたり、実際に災害が発生したときに備え、帰宅や家族への引き取りルールをつくっています。引き取りルールは各施設によって異なるので、施設に確認して家族全員がわかるようにしておきましょう。

### 学校などで被災した場合

- 家族への連絡体制はどうなっているのか
- 施設の避難誘導體制はどうなっているのか
- 家族への引き渡し方法はどうかしているのか
- すぐに引き取りに行けないときはどれくらい保護してもらえるのか

## 音声・文字による連絡方法を知っておきましょう

### ■音声による連絡方法

震度6弱以上の地震など大きな災害の発生により、被災地へ電話がつながりにくくなったとき利用できるようになる声の伝言板です。

#### ●NTT西日本災害用伝言ダイヤル 171 を使う

携帯電話や公衆電話からもかけられます

171 → 再生 2 → 伝言を聞きたい相手の電話番号をダイヤルする  
XX-XXXX-XXXX → 1 # 再生

伝言 1 → 固定電話の番号をダイヤルする

XX-XXXX-XXXX → 1 # 録音 → 9 # 終了

※携帯電話の番号やIP電話の番号は使えません ※被災地の番号でないと入力できません

※ガイダンスが流れるので、その指示に従って落ち着いて録音・再生をしてください。

●NTTドコモでは、災害用音声お届けサービスという連絡方法があります。

### 公衆電話を利用

災害時、公衆電話は優先的に回線が確保されます。また、災害時には被災地の公衆電話は無料で使えます(国際電話は使えません)。ただし、旧型の公衆電話(グリーンの本体とシルバーのボタン)の場合、10円玉かテレホンカードを入れないと電源が入りません。被災地以外で使用する場合も、テレホンカードや10円玉を持っていると便利です。



### 携帯電話の「災害用伝言板」を利用

ご自身の安否情報を文字で登録することができ、登録された安否情報は携帯電話やパソコンから確認できます。詳細については、各携帯電話会社にお問い合わせください。

### 携帯電話のメールを利用

携帯電話のメールを利用するのも有効です。災害発生直後はつながりにくくなり、相手に届くまでに時間がかかりますが、自分の状況を随時送信しておくことで、災害用伝言板と同じ役割を果たします。

### パソコンのEメールを利用

東日本大震災では、パソコン(インターネット)を使ったEメールは比較的届きやすく、多くの人に活用されました。

## ソーシャルメディアを使って安否確認をしましょう

東日本大震災では、電話がつかない中、SNS(ソーシャル・ネットワーキング・サービス)などのメディアが安否確認に役立ちました。こうしたサービスを家族や友人とともに普段から使い慣れることで、いざというとき複数の方法で連絡を取ることができます。



# 非常持出品・備蓄品を準備しよう

参照 情報No.7を活用しよう

やってみよう!

## 最低限備える 「災害時の必需品」を検討する

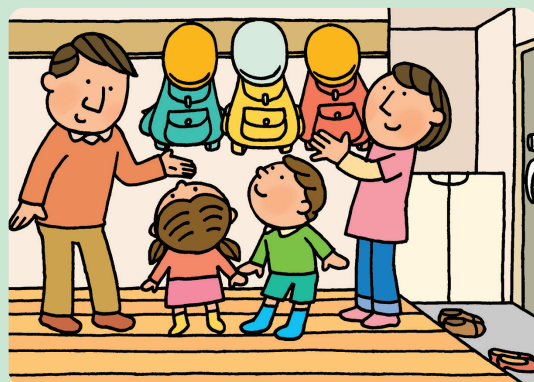
災害は突然発生します。仕事などで外出中に被災して交通機関がストップした場合には、安全が確保されるまで勤務先などにとどまる必要があります。自宅で被災した場合もライフラインが止まってしまえば日常生活に重大な支障を来します。大規模災害で復旧が遅れることもありえます。「自分にとって、わが家にとって」災害時に必要な物を整理し、いざというときに備えましょう。



防災情報編

## 2~3日分備える 「非常持出品」を手近に備える

非常持出品は、建物が倒壊する恐れがあるなど災害の危険が迫って避難する際に自宅から緊急的に持ち出す品々です。避難場所で1~2泊できるくらいの水・食料・生活用品を準備しておきたいところです。とっさの場合ですから、あれこれ物色している余裕はありません。日ごろから非常持出袋などにまとめ、すぐに持ち出せる場所に用意しておきましょう。



## 1週間分以上備える 数日間は「備蓄品」で乗り切る

大規模災害発生時は、道路の損壊などによって物の流れがストップします。被害の程度が大きくなるほど復旧は遅れ、救援物資が届くのに時間がかかります。従来、水や食料品などの備蓄品は3日分程度を備えるよう推奨されてきましたが、これはあくまでも最低限の目安です。東日本大震災の教訓を踏まえ、できれば**1週間分以上は備蓄しておきましょう**。また、備蓄食料のうち3日分はできるだけ調理不要なものを用意しておきましょう。



# 防災用品チェックリスト

※コピーをとって年に1度はご家庭の備蓄品状況を確認してみましょう。

## 非常持出袋に入れておくもの 被災直後から必要な物品。

品名	備品量の目安	チェック	品名	備品量の目安	チェック
飲料水	1人1日3ℓ、最低3日分、できれば7日分以上用意しておきましょう。一部は持出袋に入れておきましょう。		防寒用品 雨具	使い捨てカイロ(1人最低4枚)、毛布、エマージェンシーブランケット 雨合羽など1人最低1枚	
食物	食料は最低3日分。できれば7日分以上用意すると良いです。一部は持出袋に入れておきましょう。		タオル	なるべくたくさん	
嗜好品 お菓子など	適量		トイレ用ペーパー ウェットティッシュ	持出袋に一つずつ	
ラップ類	食品用ラップ フィルム 2本程度		ロウソク ライター(マッチ)	ロウソク3本程度 ライター(マッチ) 一つ	
食器類 缶切り ナイフ	各1セット		電話番号メモ	電話番号帳(記入済み)1冊	
ラジオ 懐中電灯	ラジオ・懐中電灯とも1台以上		保険証 運転免許証 のコピー	各1通	
乾電池	機器にセットされたもの+ 各機器予備分		筆記具 メモ帳	1セット	
救急用品 常備薬	消毒液・包帯・絆創膏、 ガーゼ、お薬手帳のコピー など		現金 預金口座番号 のコピー	現金2万円程度 コピー1枚	
ヘルメット 帽子・靴	各1つ(1足)				

## 備蓄品 長時間の生活に必要な物品。

品名	備品量の目安	チェック
カセットコンロ ガスボンベ	1台	
アルミ箔	3本程度	
携帯電話充電器	1基	
生理用品	多めに	
日用品	各1セット	
衣料 下着	多めに	
補水用具	簡易ウォーターバッグ、空の ペットボトルやポリタンク	
簡易トイレ	1戸に1個 ビニール袋は多めに	
やかん ストーブ	やかん1個 ストーブ1台	

## その他「わが家の備蓄品」を話し合ってみよう!

備蓄品名	数量	備品の理由やポイント	チェック
例) 水を入れる ポリタンク(20ℓ)	5個	家族4人で1日に1人3ℓ使うから7日分で84ℓ	○

## 日頃から外出時などに持ち歩く減災

品名	数量	品名	数量
例) ホイッスル	1個	小型の懐中電灯	1個
ペットボトル	1本	常備薬	数日分

## 家庭で自活するためにも、水、食料とも1週間分以上の備蓄をお願いします。

### 1週間の目安(1人分)

#### 飲料水



1日3リットル×7日=21リットル

#### 食料



3食×7日=21食

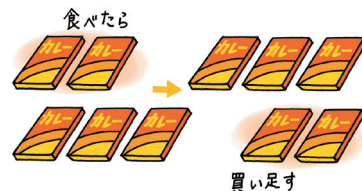
カセットコンロ・カセットボンベ  
あたたかい食事を調理するため  
備蓄しておくといでしょう。



ボンベ1本で1.5リットルの湯が約10回つくれます。

### ローリングストック法(回転備蓄)

日ごろ使う食材や非常用の食料品を、消費しながら備蓄していく方法。また、古いものから先に使うように収納を工夫すると上手に循環できます。飲料水などは、家のスペースを活用し、備蓄していきましょう。



### 食料品の一例

レトルト食品、缶詰、インスタントラーメン、パスタ類、調味料、根菜類(常温で保存できる野菜)、フリーズドライの野菜、ドライフルーツなど

- これらの食材で1週間分の献立ができるか考えてみましょう。
- 缶詰、乾物などの食材は、定期的に消費する習慣をつけましょう。
- 消費したら買い足し、常に新しいものを確保しましょう。
- 缶詰、レトルト食品は、普段から食べ比べてお気に入りの味を見つけてみましょう。

食べ慣れない、おいしくない食事だとストレスになります。非常時だからこそ、普段から食べ慣れているものが気持ちを安定させ、困難を乗り切る力となります。





# いざというときの 応急手当

やってみよう!

災害時は、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。そうした際、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。

**消防署などで実施される講習会に積極的に参加しましょう。**

## 心肺蘇生の仕方を覚えておきましょう

人が倒れていたときには、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。その際、近くの人に119番通報とAEDの手配を依頼する。

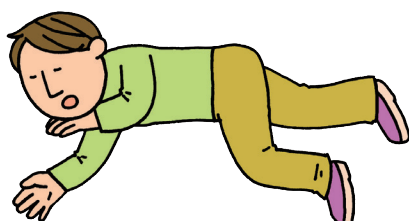


### 2 反応がないときは、呼吸を確認する

傷病者の胸と腹部を見て、上がったり下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。



呼吸がある場合は、体を横向きに寝かせましょう。上の足のひざとひじを軽く曲げ手前に出し、上になった手をあごにあてがい、下あごを前に出して気道を確保する。(回復体位)



### 3 胸骨圧迫を行う

- ① 傷病者の横に両ひざ立ちになる。
- 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、胸が少なくとも5センチ沈み込むよう、圧迫する。
- ④ 1分間に少なくとも100回のテンポで圧迫し、これを30回繰り返す。



### 4 人工呼吸 ※省略しても可

- ① あおむけに寝かせる。
- ② 片方の手のひらを額に、もう片方の手の人さし指と中指を下あごの先に当てて持ち上げ、頭を後ろにそらす。
- ③ 気道を確保したまま傷病者の鼻をつまみ、口を大きく開けて傷病者の口を覆い、約1秒間かけて息を吹き込む。傷病者の胸が持ち上がるのを確認する。



※口と口が直接接触することに抵抗がある場合には、人工呼吸を省略して胸骨圧迫へ。  
※出血や傷があると感染の危険があるため、できるだけ人工呼吸用マスクを使う。

### 5 心肺蘇生法を実施する

「胸骨圧迫を30回、人工呼吸を2回」を1セットとして、この動作をAEDまたは救急隊員が到着するまで繰り返す。

※AEDが到着した場合は、除細動を優先して実施する。



## 覚えておきたい応急手当のポイント

### ●出血

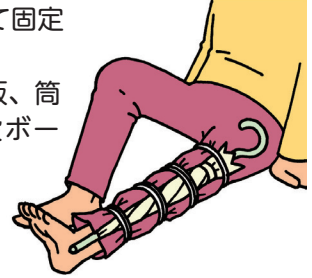
- ①出血部分にガーゼやタオルを当て、その上から手で圧迫する。
- ②傷口は心臓よりも高い位置にする。

※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。



### ●骨折

- ①折れた部分に副木を当てて固定し、医療機関へ。
- ②適当な副木がなければ、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。



### ●やけど

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



### ●ねんざ

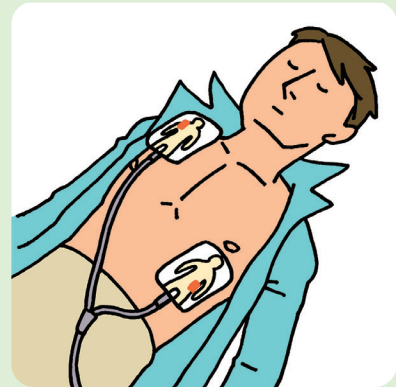
- ①患部を冷やす。
- ②靴をはいたまま、上から三角巾や布で固定する。



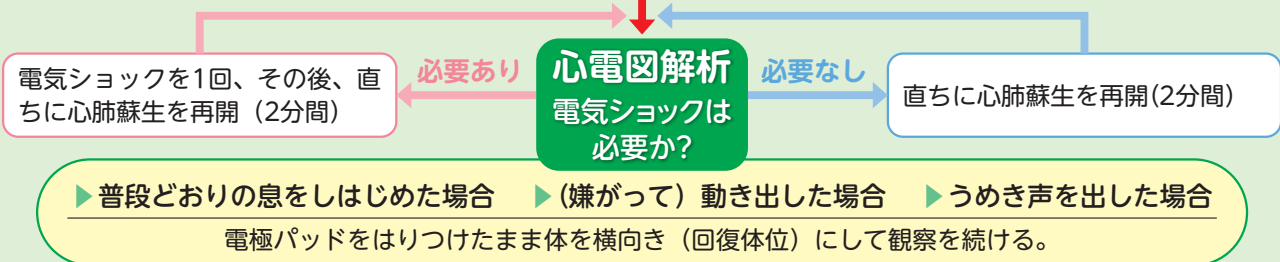
## AEDの使い方

AED（自動体外式除細動器）が到着したら、傷病者に装着し、AEDの音声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。



### AEDの装着



### チェック!

●AEDは2分おきに自動的に心電図解析を始め、そのつど「体から離れてください」などの音声がかかります。傷病者から手を離し、周囲の人にも離れるよう声をかけてください。

●「ショックは必要ありません」のメッセージを、「心肺蘇生をやめてもよい」と誤解しないようにしてください。

### アドバイス

### AEDの設置場所

AEDは、駅、空港、競技場、劇場、役所、学校など人が集まりやすい場所に赤やオレンジ色の専用ボックスに入って設置されています。（磐田市の設置場所は、磐田市ホームページ“防災・救急・いざというときに”人命救助-AEDの設置状況から確認できます。）





# 集中豪雨から身を守りましょう

知っておこう!

参照

磐田市天竜川浸水想定区域マップ  
磐田市太田川浸水想定区域マップ

大雨による災害の恐れがある場合、気象庁はさまざまな防災気象情報を発表します。防災気象情報が出されるタイミングやその意味するところを理解し、いざというときの避難に役立てましょう。



## 大雨などに関する情報と対応

磐田市の基準予想雨量

警報・注意報等

40mm/時間

バケツをひっくり返したように降る。

大雨注意報

警報になる可能性がある場合は、その旨予告。

60mm/時間

滝のように降る。(ゴーゴーと降り続く)

大雨警報

大雨の期間、予想雨量、警戒を要する事項などを発表。

雨量だけではなく、県と気象庁が連携して発表

土砂災害警戒情報

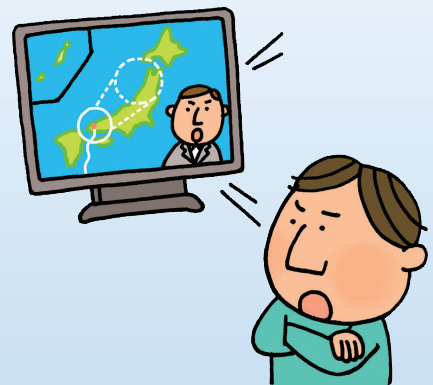
土砂災害の危険度がさらに高まった場合に発表  
避難勧告などの発令、住民の自主避難の判断等の目安となる情報。

340mm/48時間かつ  
148mm/3時間

息苦しくなるような威圧感がある。恐怖を感じる。

大雨特別警報

数十年に一度の大雨となる恐れが大きいときに発表。



風水害編

市はこうした情報や、河川水位、過去の災害における被害状況を総合的に判断して避難に関する情報を発令します。

参照 情報No.2

### ●避難準備情報

- 避難の準備をする。
- 避難に時間がかかる方は避難場所に避難する。

### ●避難勧告

- 避難場所にすぐに避難する。

### ●避難指示

- 直ちに命を守る行動を取る。(避難場所へ避難するか外出することが危険な場合は家の中の安全な場所にとどまる)

## ●早い段階から気を付けること

- 防災気象情報に気を付ける。
- いわたホットライン、テレビ、ラジオなどから最新の情報を入手する。
- 窓や雨戸など、家の外観点検をする。
- 避難場所を確認する。
- 非常持出品を準備する。
- 河川等、危険な場所に近づかない。





# 河川の氾濫や土砂災害から身を守りましょう

知って  
おこう!

## 河川の氾濫に注意しましょう

参照

磐田市天竜川浸水想定区域マップ  
磐田市太田川浸水想定区域マップ

主要な河川が氾濫する恐れがある場合、洪水予報が発表されます。国管理河川は気象庁と国土交通省が、県管理河川は気象台と県がそれぞれ共同して予報を出します。

### ●水位の目安



## 洪水予報の種類と市・住民の対応

大雨の状況	気象情報	住民の行動
○○川氾濫注意情報 (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	
○○川氾濫警戒情報 (洪水警報)	<ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>一定時間後に氾濫危険水位に到達が見込まれる場合</li> </ul>	必要に応じて避難の準備を <b>避難準備情報</b>
○○川氾濫危険情報 (洪水警報)	氾濫危険水位に到達	いつでも避難できる態勢を。必要なら直ちに避難 <b>避難勧告</b>
○○川氾濫発生情報 (洪水警報)	氾濫の発生 (氾濫水の予報)	避難を完了

※洪水については特別警報の対象とならないので、指定河川洪水予報や水位周知河川の水位に応じた防災対策を取りましょう。

## 土砂災害に注意しましょう

参照

磐田市土砂災害特別警戒区域マップ

大雨などの際、たとえ注意に関する情報が発表されていなくても、近隣の斜面の状態に常に注意し、次のような前兆現象に気づいたときには直ちに安全な場所に避難してください。避難所に移動することが危険な場合は、上階かがけから遠い部屋に急いで避難してください。

## 土砂災害の種類と前兆現象

### 土石流

山腹や渓流の土砂が一気に下流へ押し流されます。



- 前兆現象
- 近くで山崩れなどが発生
  - 立木の裂ける音や岩の流れる音がする
  - 渓流の水が急ににごり、流木などがまざる など

### がけ崩れ

雨でやわらかくなった斜面が急激に崩れ落ちます。最も多い土砂災害です。



- 前兆現象
- 斜面に亀裂が走る
  - 小石が斜面からばらばら落下する
  - 斜面から異常な音、山鳴り、地鳴りがする など

### 地すべり

斜面の一部が地下水の影響などでゆっくり下方に移動する現象です。



- 前兆現象
- 地鳴り、家鳴りがする
  - 地面が振動する、亀裂や段差が発生する
  - 木の枝先のすれ合う音がする (風がないとき) など



# 地震の知識を身につけよう

知っておこう!

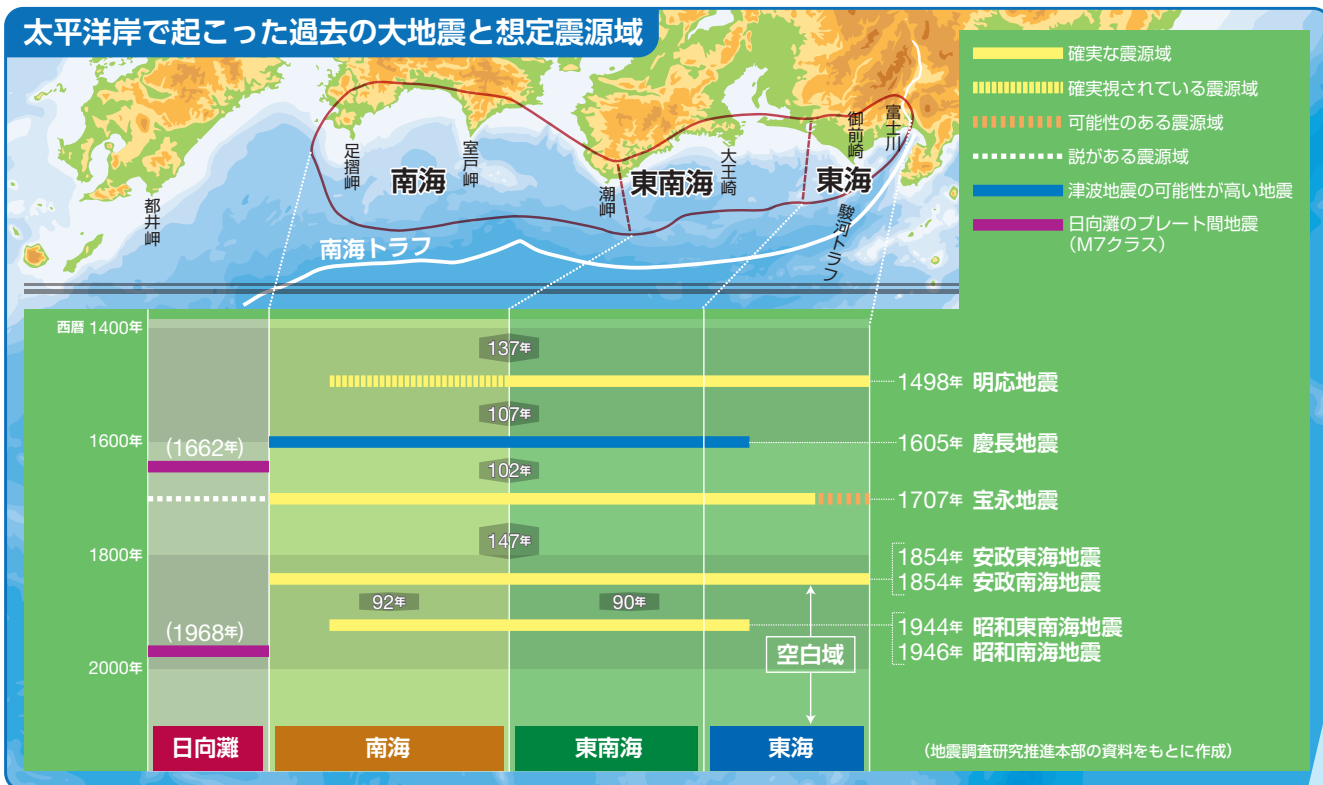
参照 磐田市震度分布マップ

## 繰り返し起こる大地震

日本列島の太平洋岸では、プレートの潜り込みによる地震が繰り返し起こっています。フィリピン海プレートが潜り込む東海から四国にかけての海域では、概ね100年から150年の周期で、ほぼ同じ場所で、ほぼ同じ規模の大地震が繰り返し起こっています。

駿河湾から御前崎沖では、安政東海地震以降いまだ大地震が発生しておらず、地震のエネルギーが蓄積されていると考えられており、近い将来、大地震の発生が予想されています。

### 太平洋岸で起こった過去の大地震と想定震源域



地震編

## Point 東海地震の予知に関する情報の発表

東海地震については、観測機器が他の場所より充実しているため、予知が可能な場合があると考えられています。

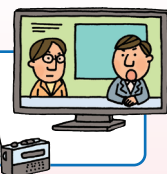
危険度アップ

### 東海地震に関連する調査情報

観測データに異常が現れているが、前兆現象かどうか直ちに評価できない場合に発表されます。

### ご注意ください

テレビやラジオなどの情報に注意し、平常どおり過ごしましょう。



### 東海地震注意情報

前兆現象の可能性が高まったと認められた場合に発表されます。これを受け準備行動を始めます。

### ご注意ください

旅行などは自粛し、非常持出品などを確認しましょう。

### 東海地震予知情報

東海地震が発生する恐れがある場合に発表されます。この発表と同時に警戒宣言が発令されます。

### ご注意ください

十分警戒して、地震の発生に備えてください。津波やがけくずれの避難対象地域の方は安全な場所へ避難しましょう。



# 第4次地震被害想定

静岡県では、東日本大震災の教訓を生かし、今後の防災対策の基礎資料として活用するため、12年ぶりに被害想定を見直し、2つのレベルを想定した「第4次地震被害想定」を策定しました。

磐田市の被害		第3次地震被害想定 (平成13年発表)	第4次地震被害想定 (平成25年発表)		
			レベル1	レベル2	
			発生頻度が比較的高く（駿河・南海トラフでは約100～150年に1回）、発生すれば大きな被害をもたらす地震・津波（東海・東南海・南海 三連動地震）	発生頻度は極めて低いが、発生すれば甚大な被害をもたらす、あらゆる可能性を考慮した最大クラスの地震・津波（南海トラフ巨大地震）	
地震動	震度7の地域	8.5km <sup>2</sup>	参照 磐田市震度分布マップ、磐田市液状化危険度マップ	45.4km <sup>2</sup>	136.6km <sup>2</sup>
	震度6強の地域	54.4km <sup>2</sup>		106.7km <sup>2</sup>	110.8km <sup>2</sup>
津波	浸水面積	1.5km <sup>2</sup>		1.3km <sup>2</sup>	16.1km <sup>2</sup>
	浸水深2m以上の面積	0.3km <sup>2</sup>	参照 磐田市津波避難タワー ・津波避難ビル ・津波高マップ	0.4km <sup>2</sup>	4.8km <sup>2</sup>
	最大津波高	5.1m		6m	12m
	最大津波到達時間	—		15分	19分
建物被害	全壊	約6,000棟		約18,000棟	約27,000棟
	半壊	約13,000棟		約13,000棟	約16,000棟
人的被害	死者	約240人		約500人	約1,900人
	負傷者	約4,200人		約4,700人	約6,500人

※被害が最大となるケースを記載しています。

Point

**みんなで被害を減らしましょう！**

市民の皆さん一人一人が、自分でもできることを一つでも多く実践することが、被害を0に近づけることにつながります。



# 地震の基礎知識

知って  
おこう!

## 地震発生のおくみ

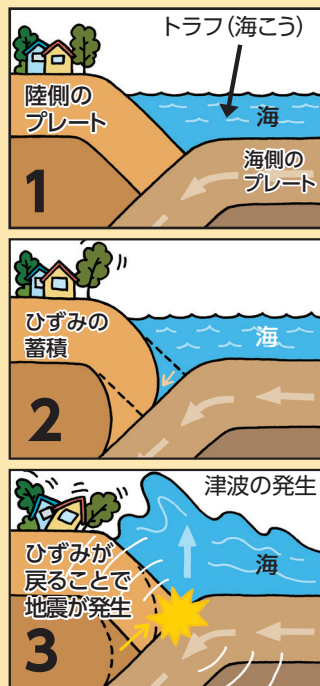
### 海溝型の地震

日本列島が乗っている陸側のプレートに、海側のプレートが毎年数cmもぐり込んでいます。そのときに陸側のプレートが引きずり込まれ、プレート同士の境目にひずみが蓄積されます。それが限界に達したときに、もとに戻ろうと急激に動き地震が発生します。平成23年3月11日の東日本大震災は、プレートの境界域における海溝型地震でした。

### 活断層による地震

陸側のプレートに蓄積されたひずみのエネルギーがプレートの内部で破壊を引き起こし、断層ができて地震が発生します。この断層（活断層）に大きな力が加わると、再び破壊されて地震が発生します。平成7年の阪神・淡路大震災（兵庫県南部地震）は、活断層によって起きた内陸型地震でした。

### 海溝型地震発生メカニズム



海側のプレートが少しずつ陸側のプレートの下にもぐり込む。

陸側のプレートの先端部が引き込まれることでひずみが蓄積する。

ひずみが限界に達した陸側のプレートが跳ね上がり、地震や津波が発生する。

## 地震の揺れと被害想定 (気象庁震度階級表より抜粋)

震度 <b>0</b> 人は揺れを感じない。	震度 <b>1</b> 屋内で静かにしている人の中には、揺れをわずかに感じる人がいる。	震度 <b>2</b> 屋内で静かにしている人の多くが、揺れを感じる。	震度 <b>3</b> 屋内にいる人のほとんどが揺れを感じる。
震度 <b>4</b> 電灯などのつり下げものは大きく揺れ、置物が倒れる。		震度 <b>6弱</b> 壁のタイルや窓ガラスが壊れ、ドアが開かなくなることがある。	
震度 <b>5弱</b> 大半の人が恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる。		震度 <b>6強</b> 固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが多くなる。	
震度 <b>5強</b> 物につかまらなると歩くことが難しい。		震度 <b>7</b> 耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものがさらに多くなる。	

### 「マグニチュード」と「震度」の違い

地震のエネルギーの大きさをマグニチュード、各地域での地震の揺れの大きさを震度といいます。東日本大震災では地震の規模を示すマグニチュードは9.0を記録しました。この地震により、宮城県栗原市で震度7を観測。宮城、福島、茨城、岩手の4県を中心に、東北から関東にかけた広範囲で震度6弱以上の揺れに見舞われました。





# 地震が起きたらどうする？

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。しかし、一瞬の判断が生死を分けることもあります。地震が起きても「あわてず、落ち着いて」行動するために、以下の行動パターンを覚えておきましょう。



## 地震発生

### 緊急地震速報

強い揺れ（震度5弱以上）が始まる数秒から数十秒前に、同報無線、いわたホットライン、テレビやラジオなどで「もうじき揺れること」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
- 火の始末はすばやく
- ドアや窓を開けて、逃げ道を確保する

## 1～2分

津波、山・がけ崩れの危険が予想される地域はすぐ避難

- 火元を確認、出火していたら初期消火
- 家族の安全を確認
- 靴をはき、割れたガラス片等に注意し、いったん屋外に避難する
- 非常持出品を手近に用意する

## 3分

- 隣近所の安全を確認  
特に一人暮らし高齢者などがある世帯には積極的に声をかけ、安否を確認する
- 余震に注意

## 5分

- ラジオなどで情報を確認
- 電話はなるべく使わない
- 家屋倒壊などの恐れがあれば避難し、被害がなければ自宅へ戻る



## 5～10分

- 子どもを迎えに  
自宅を離れるときには、行き先を書いて！
- さらに出火防止を！  
ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを切る



## 10分～数時間

- 消火・救出活動  
隣近所で協力して消火や救出を

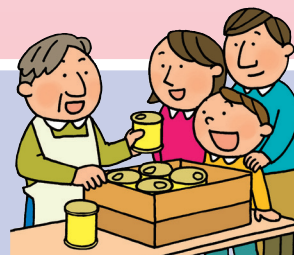


## ～3日くらい

- 生活必需品は備蓄でまかなう
- 災害情報、被害情報の収集
- 壊れた家には入らないこと
- 引き続き余震に警戒する

## 避難生活では

- 自主防災会等を中心に行動を
- 集団生活のルールを守る
- 助け合いの心を忘れずに
- 要配慮者に心づかいを





# 大きな揺れに備えて わが家の安全対策

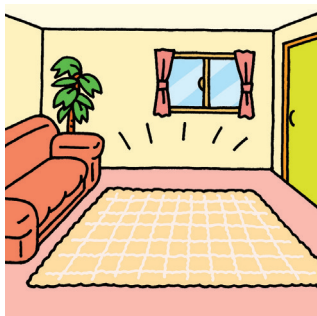
やってみよう!

## 家の中の安全対策ポイント

家の中には地震のときに危険となるものがたくさんあります。室内の家具が倒れ、いざ避難しようとしたときに家具が出入り口をふさぐようなこともあり、**日ごろから家具を固定するなどの安全対策が必要です**。できることから実践し、たえず見直しながら安全を高めていきましょう。

### ● 家の中に、家具のない安全なスペースを確保する

部屋が複数ある場合は、人の出入りが少ない部屋に家具をまとめて置く。無理な場合は、少しでも安全なスペースができるように配置を換える。



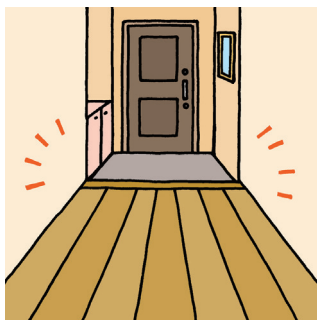
### ● 寝室や子ども・高齢者・障がい者がいる部屋には、倒れそうな家具を置かない

就寝中に地震が発生した場合、子どもや高齢者、障がい者などは倒れた家具が妨げとなって逃げ遅れる恐れがあるので注意する。どうしても置かざるを得ないときには食器棚や家具、テレビなどは固定する。



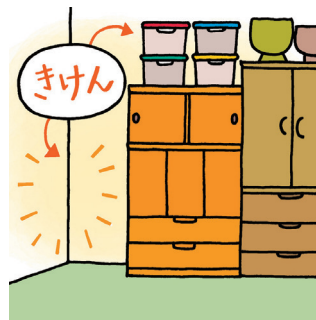
### ● 出入り口や通路にはものを置かない

いざというとき安全に避難できるように、玄関などの出入り口やそこに至る通路には倒れやすいものを置かない。



### ● 家具の転倒や落下を防止する対策を講じる

家具と壁や柱の間に遊びがあると倒れやすくて危険。また、家具の上に落ちやすいものを置かない。



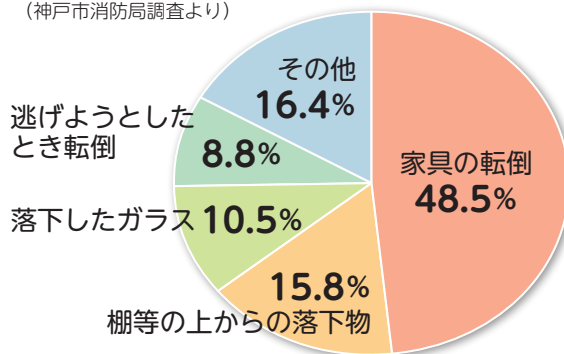
## 家具が転倒するとどうなるの？

建物が無事でも家具が転倒すると、その下敷きになってけがをしたり、室内が散乱することにより逃げ遅れてしまう場合があります。家庭での被害を防ぎ、安全な逃げ道を確認するためにも、家具の転倒・落下防止対策を実践しておきましょう。



### ■ 阪神・淡路大震災でけがをした人の原因

(神戸市消防局調査より)





# わが家でできる安全対策

## 食器棚

扉が開かないよう金具等をつけ、扉が開いても中の食器が飛び出すのを防ぐ。

## 照明器具

1本のコードでつるすタイプのは、鎖と金具で3か所以上留める。蛍光灯は蛍光管の両端を耐熱テープで留めておく。直付けタイプがより安全。

## 住宅用火災警報器

煙や熱を感知すると警報音で知らせてくれる。消防法改正により家庭でも設置が義務付けられた。

## 窓ガラス

飛散防止フィルムを屋内側にはる。

## カーテン

防災加工されたものを使う。

## 本棚・タンスなど

なるべく壁面に接近させておき、上部をL字型金具で固定するか、家具の下に板などはさみ、壁面にもたれさせる。二段重ねの場合は、つなぎ目を金具で連結する。

## テレビ

できるだけ低い位置に置き、金具やロープ、粘着性マットなどで下面・柱・壁に固定する。

## 暖房器具

ストーブなどの暖房器具は、対震自動消火装置のあるものかどうか確認する。

## 寝室や出入り口付近で家具を固定できない場合には



寝ている位置に家具が倒れてこないように、向きを工夫する



自分の上に家具が倒れてこないように、机などで防御する



家具が倒れてもドアが開くような位置・向きにする

## 一戸建て住宅の安全対策ポイント

家の周囲にも災害が発生すると危険なところがたくさんあります。日ごろから危険箇所の点検を心がけましょう。

### 雨どい・雨戸

雨どいの継ぎ目がはずれていないか、落ち葉や土砂などが詰まっていないかをチェックする。雨戸はたてつけが悪くなっていないかをチェックし、問題があれば修繕する。

### 屋根

屋根瓦やアンテナが不安定になっていないか確認し、問題がある場合は補強する。

### ベランダ

整理整頓し、落下する危険がある植木鉢やエアコンの室外機は配置を換えるか固定する。

### 玄関まわり

自転車や植木鉢など、出入りの支障となるものは置かない。

### ブロック塀

土中にしっかりと基礎部分がないもの、鉄筋が入っていないものは補強する。ひび割れや傾き、鉄筋のさびがある場合は修理する。

### プロパンガス

倒れないように、しっかりと土台の上に置き、鎖で壁面に固定しておく。

## 集合住宅の安全対策ポイント

マンションなどの集合住宅では多くの人たちが暮らしているため、一戸建て住宅とは違った防災対策が求められます。いざというときに備えて、自主防災会を中心に防災訓練や住民同士の話し合い、防災設備の点検などに取り組みしましょう。

### 玄関

玄関は、脱出口、避難経路として重要な場所。開かなくなった扉をこじ開けられるようにバールなどを用意しておく。



### 通路

避難や通行の妨げにならないように、自転車などものを置かない。また、類焼防止のため、古新聞や段ボールなどの燃えやすいものを置かない。



### 非常階段・非常扉

いざというときに安全に避難できるように、通行の妨げになるようなものを置くのは厳禁。特に非常扉の前や階段付近には要注意。





# わが家の耐震対策のススメ

やってみよう!

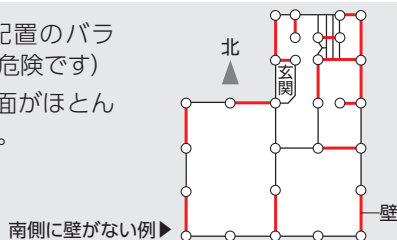
大地震の発生に備えて、建物や土地の安全性などをチェックし、事前に安全対策をしておきましょう。**建物の耐震化は、私たちの命を守る最も有効な手段です。**

## わが家の耐震診断をしましょう

昭和56年5月31日以前に建てられた建物は現行の耐震基準を満たしていない建物が数多くあると考えています。

特に、下記のような建物は耐震性が低い場合があります。

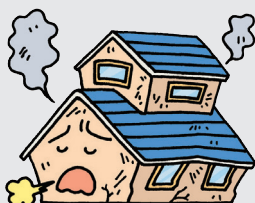
- 壁の配置（壁の配置のバランスが悪い住宅は危険です）
- 1階部分のある一面がほとんど窓になっている。



- 建物の形（平面図が長方形に近いほど耐震性が高くなります）
- 建物の平面図が凹凸が多い複雑な形をしている。



- 老朽度（建物が古くなると耐震性が低くなります）
- 基礎の腐食、白アリ被害があった。
- 建具の立てつけが悪い。



- 災害履歴（建物に外見ではわからないダメージを受けている恐れがあります）
- 過去に風水害や火災に見舞われたことがある。



## わが家の耐震補助制度

『プロジェクトTOUKAI (東海・倒壊) -0(ゼロ)』は、昭和56年5月31日以前に建設された木造住宅の耐震化を促進し、震災時における人命の安全を確保するため進めている事業です。

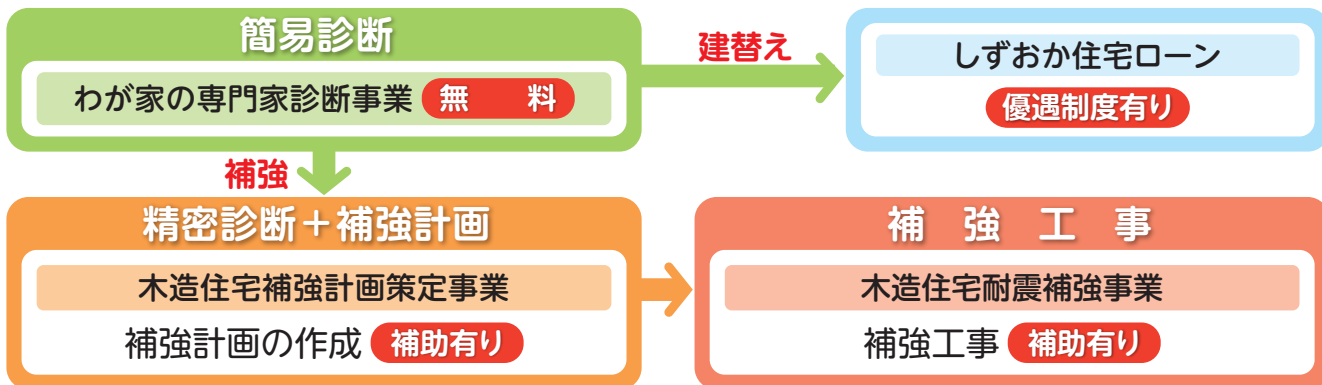
専門家による無料診断や、耐震補強工事費の助成を行っています。

**対象：昭和56年5月以前に建築された木造住宅**

**Point**

※補助申請は事業に着手する前に行ってください。事後申請は補助の対象になりません。

### ■プロジェクト『TOUKAI-0』フロー



### その他の補助制度

- 木造以外の住宅の耐震診断に対する補助制度
- 危険なブロック塀の撤去・改善に対する補助制度
- 家具等固定に対する補助制度

詳しいお問い合わせは

磐田市建築住宅課  
電話 0538-37-4899

詳しいお問い合わせは

磐田市危機管理課  
電話 0538-37-4903





# 津波の危険から身を守りましょう

知って  
おこう!

参照

磐田市津波避難タワー・津波避難ビル・津波高マップ

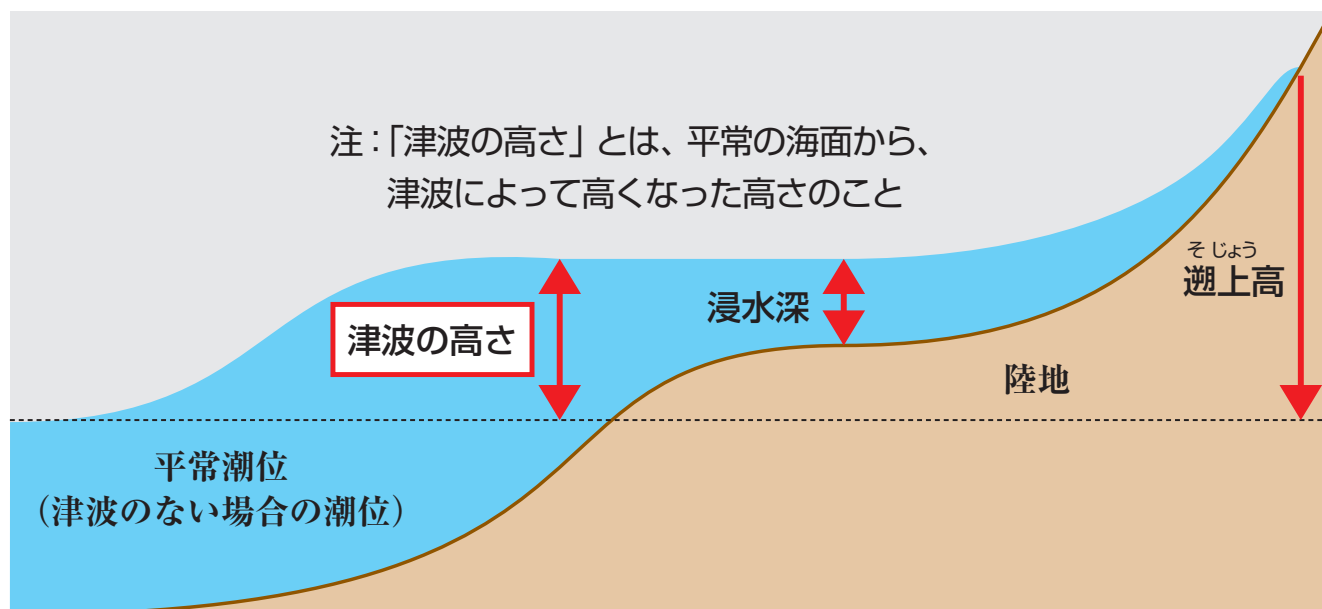
東日本大震災の津波は東北地方から関東地方の太平洋沿岸に甚大な被害をもたらしました。津波から身を守るには、唯一「逃げる」しかありません。揺れを感じなくても津波注意報や警報が発表されたらとにかく高い場所に避難してください。

## Point 津波に関する警報・注意報

大津波警報（特別警報）・津波警報・注意報は、東日本大震災の教訓を踏まえて、マグニチュード8を超える巨大地震の場合は、その海域における最大級の津波を想定して発表します。最初の津波警報では、予想される津波の高さを数値で示さず、「巨大」「高い」という言葉で発表して避難を促すことに重点を置きます。津波の予想高は津波情報により公表します。

警報・注意報の分類	予想される津波の高さ			想定される被害
	高さの区分	数値での発表(発表基準)	巨大地震の場合の表現	
津波注意報	20cm~1m	1m	(なし)	<ul style="list-style-type: none"> <li>海の中では人は速い流れに巻き込まれる。</li> </ul>
津波警報	1m~3m	3m	高い	<ul style="list-style-type: none"> <li>標高の低いところでは津波が襲い、浸水被害が発生する。</li> <li>人は津波による流れに巻き込まれる。</li> </ul>
大津波警報(特別警報)	3m~5m	5m	巨大	<ul style="list-style-type: none"> <li>木造家屋が全壊・流出し、人は津波による流れに巻き込まれる。</li> </ul>
	5m~10m	10m		
	10m~	10m超		

津波編



# 津波から避難するポイント

津波は地震発生後、あっという間にやってくる場合があります。海岸にいるときに強い地震や長い時間の揺れを感じたら、**津波警報の有無にかかわらず、一刻も早くその場を離れて、高台などの安全な場所に避難しましょう。**

## 津波から避難する4つのポイント

### 1 地震の揺れの程度で自ら判断しない

揺れがそれほどなくても津波が起きるケースは、過去にもしばしばありました。明治三陸地震(1896年)では、沿岸で震度3程度だったにもかかわらず、大津波が押し寄せています。津波の危険地域では小さい揺れでも、揺れを感じなくても、まずは避難を最優先にしましょう。

### 2 避難の際に車は使わない

原則として、**車で避難するのはやめましょ**う。東日本大震災の地震の直後、沿岸部各地では避難しようとする車で渋滞が発生。そのために津波にのみ込まれて命を落とした人が多数出ました。



### 3 てんでバラバラに逃げよう

東日本大震災では震災直後、沿岸地域に居住する家族を迎えに行き、津波に巻き込まれた方が少なくありません。

あらかじめ家族で避難行動を話し合っておき、それぞれがちゃんと避難するという信頼関係を築いておきましょう。

### 4 “遠く” よりも “高く” に

すでに浸水が始まってしまった場合などは、思うように避難できないことが予想されます。そんな場合は、**遠くよりも高い場所**、例えば近くの高いビルなどに逃げ込みましょう。津波避難タワーや津波避難ビルがあれば、そこに避難しましょう。

## Point 津波避難タワーや津波避難ビルを知っておこう！

津波から身を守る大原則は「**高台に逃げる**」ことです。しかし、さまざまな理由で津波から身を守ることが難しい場合があります。そんなときは、緊急避難施設として津波避難タワーや津波避難ビルが選定されています。どこにあるのかなど、事前にチェックしておきましょう。

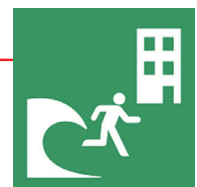
参照

磐田市津波避難タワー・津波避難ビル・津波高マップ



## 津波避難タワーや津波避難ビルが有効です！

磐田市に想定されている津波は、到達時間が短く避難に十分な時間がとれません。沿岸地域に高台がない磐田市にとって、有効な避難場所になります。



# 主な用語の解説

知って  
おこう!

## あ)

### • アルファ化米 (あるふあまい)

お米を炊き上げた後、乾燥させたもの。お湯か水を注ぐだけで、煮炊きせずにご飯ができあがる。軽量でコンパクトなため非常食や保存食として優れている。食物アレルギーに配慮した製品もある。磐田市では、災害時自宅から非常食を持ち出せない人のために約20万食を備蓄。

### • いわたホットライン

携帯電話やパソコンのメールを利用し、防災情報のほか、さまざまな情報を受け取ることができる。

お問い合わせ 情報システム課：0538-37-4818

参照 登録手順

## か)

### • 警報 (けいほう)

重大な災害が起こる恐れのあるときに、概ね3～6時間前に発表。ただし、短時間の強い雨に関する大雨警報・洪水警報については概ね2～3時間前に発表。

参照 情報No.3、風水害No.1、風水害No.2、津波No.1

## さ)

### • 災害図上訓練 (DIG) (さいがいつじょうくんれん)

参加者が大きな地図に避難場所や防災倉庫の位置、危険箇所などを書き込みながら、地域の災害対策について話し合うもの。DIGはその手法の一つであり、ゲーム感覚で災害時の対応を考えることができる。

### • 指定避難所 (していひなんじょ)

地震や津波などにより、自宅が被災して生活することができない人が避難生活をする場所。主に学校等の公共施設が各地区程度に指定されている。避難者により運営組織を編成して避難生活を運営する。

### • 心的外傷後ストレス障害 (PTSD)

#### (しんてきがいしょうごすとれすしょうがい)

震災などの強烈なショック体験や強い精神的ストレスが心の傷となって、時間がたってからも恐怖感、無力感、悪夢、眠れないなどのさまざまなストレス障害を引き起こす疾患。

(このようなつらい症状が続いているときは、専門機関に相談してください。)

### • ソーシャル・ネットワークキング・システム (SNS)

インターネット上で共同社会を形成し、利用者同士がさまざまな形で意見を分かち合うことができる会員制サービス。

## た)

### • 第3次地震被害想定 (だい3じじしんひがいそうてい)

阪神・淡路大震災から得られた教訓や災害対策の現状及び研究成果などを被害想定に反映し、平成10年度から12年度までの3か年をかけ策定。

参照 地震No.2

### • 第4次地震被害想定レベル1 (だい4じじしんひがいそうていレベル1)

100年～150年に一度の頻度で発生し、大きな被害をもたらす地震。

参照 地震No.2

### • 第4次地震被害想定レベル2 (だい4じじしんひがいそうていレベル2)

千年～数千年に一度の頻度で発生し、甚大な被害をもたらす地震。

参照 地震No.2

### • 注意報 (ちゅういほう)

災害が起こる恐れのあるときに発表。短時間の強い雨に関する大雨注意報・洪水注意報については概ね2～3時間前に発表。

参照 情報No.3、風水害No.1、風水害No.2、津波No.1

### • 東海地震 (とうかいじしん)

静岡県の中西部を震源域に発生すると考えられている地震。また、日本で唯一予知が可能かもしれないと言われている地震。

参照 地震No.1

### • 東海地震注意情報 (とうかいじしんちゅういじょうほう)

観測された現象が東海地震の前兆現象である可能性が高まった場合に発表。(少し余裕がある)

参照 地震No.1

### • 東海地震予知情報 (とうかいじしんよちじょうほう)

東海地震が発生する恐れがあると認められ、「警戒宣言」が発せられた場合に発表される情報。(切迫している)

参照 情報No.3、地震No.1

### • 東南海地震 (とうなんかいじしん)

愛知県沖から三重県沖を震源として発生すると考えられている地震。

参照 地震No.1

### • 特別警報 (とくべつけいほう)

数十年に一度の雨量や、雪量、風が吹く等が予想される場合に発表する。(津波については、3メートルを超えると予想される場合、大津波警報を特別警報扱いとする。)

参照 情報No.3、風水害No.1、津波No.1

### • 土砂災害警戒情報 (どしゃさいがいけいかいじょうほう)

大雨による土砂災害発生危険度が高まったとき、市町村長が避難勧告等を発令する際の判断や住民の自主避難の参考となるよう、都道府県と気象庁が共同で発表する防災情報です。

参照 風水害No.1

### • トラフ

海底の溝。

参照 地震No.3

## な)

### • 南海地震 (なんかいじしん)

和歌山県沖から高知県沖にかけて発生すると考えられている地震。

参照 地震No.1

### • 南海トラフ地震 (なんかいとらふじしん)

駿河湾から九州東方沖まで続く深さ4,000メートル級の海底の溝を震源とした地震。(東海、東南海、南海の3つが同時に発生するマグニチュード9クラスの地震を南海トラフ巨大地震と呼ぶ。)

参照 地震No.1、地震No.2

## は)

### • 避難所運営ゲーム (HUG) (ひなんじょうんえいげーむ)

避難所の運営を模擬体験するもので、平成19年に静岡県が開発した。指定避難所の体育館や教室に見立てた大きな紙に、避難者に見立てたカードを配置していき、カードをどれだけ適切に配置できるか、また避難所で起こるさまざまな出来事にどう対応していくかを考えることができる。

### • 避難場所 (ひなんばしょ)

自主防災会が定めた公園や広場、公会堂などの安全な場所で、大規模災害発生時にご近所の皆さんが避難や集合に使う場所。

### • 防災・減災 (ぼうさい・げんさい)

防災とは、災害を未然に防止し、災害が発生した場合における被害の拡大を防ぎ、災害の復旧を図る取り組み。しかし、災害による被害を完全になくすことは不可能で、地域の防災力を上回る災害が起こった時、その被害を最小限に食い止めるための取り組みを減災という。



# 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ようにしておきましょう。

緊急通報は落ち着いて!

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
磐田市役所 危機管理課	0538-37-2114	電力会社	
消防署・分遣所		かかりつけの病院	
磐田警察署	0538-37-0110	磐田市役所 道路河川課	0538-37-4808
ガス会社			

## 家族の緊急連絡先

携帯電話の電話帳機能は、バッテリーが切れると使用できなくなります。いざという時に備え、連絡先を書き留めておきましょう。

名前	職場/学校	血液型	携帯電話/メールアドレス
			携帯
	電話		メールアドレス
			携帯
	電話		メールアドレス
			携帯
	電話		メールアドレス
			携帯
	電話		メールアドレス

## 災害時の緊急連絡先

●警察 110 ●消防・救急 119 ●磐田市消防署 0538-37-0119

●磐田市災害対策本部(本 庁・危機管理課) 0538-37-2114

支部(福田支所・市民生活課) 0538-58-2370

支部(竜洋支所・市民生活課) 0538-66-9100

支部(豊田支所・市民生活課) 0538-36-3150

支部(豊岡支所・市民生活課) 0539-63-0020

磐田市防災ファイルに関するお問い合わせ先

●磐田市総務部危機管理課 0538-37-2114