

いざというときのために…

# あんぜん あんしん ファイル

ご家庭の目立つ場所に置いてご活用ください。



ひなん  
わが家の避難場所

①

②

ひなん  
避難する際に気をつけること・箇所

名  
前



# 地震から身を守る安全対策10ヶ条

## まず自分自身の安全を!

テーブルの下などに身をかくし、ケガから身を守りましょう。また、家具などには転倒対策をしておきましょう。

## すばやく火の始末を!

使用中の火は素早く確実に消しましょう。火元付近には燃えやすいものを置かない習慣を心掛けましょう。

## 戸を開けて避難出口の確保を!

振動によりドアが開かなくなることがあります。避難口を確保するために出口は開けておきましょう。

## 火が出たらすぐ消火を!

万一出火してもあわてずに消し止めましょう。また、日頃から消火訓練を行なっておきましょう。

## あわてて外に飛び出さない!

落下物などによりケガをする可能性があります。落ち着いて周りの状況を良く確かめてから行動しましょう。

## 狭い路地やブロック塀には近づかない!

ブロック塀や自販機などは倒壊の恐れがあります。避難時にも近づかないように気をつけましょう。

## 避難は徒歩で、荷物は最小限に!

車での避難は危険な上に、緊急出勤の妨げになる場合があります。なるべく徒歩で、また非常持ち出し品は最小限のものをリュックなどに入れて避難しましょう。

## 山崩れ、がけ崩れに注意!

住んでいる地域の自然環境を把握しましょう。山崩れやがけ崩れなどの危険のある地域では早めに避難しましょう。

## 正しい情報を!

デマや噂など間違った情報に惑わされないよう、テレビやラジオから正しい情報を入手して、落ち着いて行動しましょう。

## みんなで協力を!

負傷者が多数の場合、病院等に対応できないこともあります。お年寄りや体の不自由な人、ケガ人などに声をかけたり応急手当をするなど、みんなで助け合いましょう。



# 風水害(台風・大雨)に備えて

風水害とは、集中豪雨などによって外水氾濫、内水氾濫で起こる浸水災害等をいいます。集中豪雨は狭い地域に限られ突発的に降るため、予期することは比較的困難ですが、事前に対策をとっておくことで被害を最小限にとどめることができます。いざというときに備えて、家庭や地域ぐるみで日ごろから対策をとるようにしましょう。

**外水氾濫** 河川の水が堤防の外などに流れ出すこと。

**内水氾濫** 処理しきれない水が、水路や側溝から溢れ出すこと。

## 家の内外の風水害対策

- 水害を想定して日頃から土のうなどを準備しておきましょう。
- 水が出た場合はすぐ高い場所に移動しましょう。
- 水圧でドアが開かなくなることがあるので早めに戸外へ避難しましょう。
- 日ごろから側溝や近くを流れる川を掃除しておきましょう。
- 浸水に備えて家財道具は安全な場所へ。



## 風の強さと吹き方

平均風速 (m/秒)	予報用語	建造物の被害
10~15	やや強い風	取り付けの不完全な看板やトタン板が飛び始める。
15~20	強い風	ビニールハウスが壊れ始める。
20~25	非常に強い風 (暴風)	鋼製シャッターが壊れ始める。風で飛ばされた物でガラスが割れる。
25~30		ブロック塀が壊れ、取り付けの不完全な屋外外装材がはかれ、飛び始める。
30~	猛烈な風	屋根が飛ばされたり、木造住宅の全壊が始まる。

## 雨の強さと降り方

1時間雨量 (ミリ)	予報用語	災害発生状況
10~20	やや強い雨	この程度の雨でも長く続くときは注意が必要。
20~30	強い雨	側溝や下水、小さな川があふれ、小規模の崖崩れが始まる。
30~50	激しい雨	山崩れ・崖崩れが起きやすくなり、危険地帯では避難の準備が必要。
50~80	非常に激しい雨	マンホールから水が噴出する。土石流が起こりやすい。多くの災害が発生する。
80~	猛烈な雨	雨による大規模な災害が発生するおそれ強く、厳重な警戒が必要。



# 家族で防災会議を開こう！

災害はいつ襲ってくるかわかりません。家族の安全を確保し、被害を最小に食い止めるためにも、日ごろから家族そろって防災について話し合い、いざというときに備えましょう。

## みんなの役割分担を決めておこう！

日ごろの防災の役割と、災害が起きたときの役割を決めておきましょう。

- ①火の始末
- ②出口の確保
- ③非常持ち出し品の確認
- ④隣近所への連絡 など



## 家の内外の安全対策を！

家の各部屋や外の安全を日ごろから点検しておきましょう。

- ①家具の転倒防止
- ②避難経路の確保
- ③窓ガラス・屋根・ブロック塀・プロパンガス等の安全対策 など



## 非常持ち出し品の確認を！

避難するときに持ち出す最小限の必需品がコンパクトに整理してあるか、定期的に点検しましょう。また、非常食の賞味期限も忘れずにチェックするようにしましょう。



## わが家の避難場所を決めよう！

災害時に家族が離れ離れになったときの連絡先や避難場所を確認しておきましょう。



## 避難する際の服装

### ●服装

長袖、長ズボンを着用しましょう。

### ●手の保護

手袋を着用しましょう。

### ●靴

履き慣れた、そのの厚い丈夫な靴を履きましょう。

### ●リュックサック、カバン

非常持ち出し品はリュックサックなど、手が自由に使えるものに入れるようにしましょう。

### ●ヘルメットの着用

頭を保護するものをかぶりましょう。





## “いざというときのために” わが家の連絡先メモ

氏名	電話	住所
	☎	
	☎	
	☎	
	☎	
	☎	
	☎	

## 非常持ち出し品チェックリスト 男性は15kg、女性は10kgを目安に、荷物を必要最小限にまとめましょう。

### ●貴重品類

ひとまとめしておきましょう。

現金
通帳、カード類
免許証、健康保険証、保険証書 <small>等</small>
カギ <small>等</small>

### ●情報関連用品等

ラジオは、持ち運びやすく、FM・AMを聞けるものを用意しましょう。

携帯ラジオ
携帯電話、充電器
懐中電灯
予備の電池 <small>等</small>

### ●衣類

丈夫で動きやすく、燃えにくいものを用意しましょう。

防寒具
下着類
雨ガッパ
手袋、タオル、ハンカチ <small>等</small>

### ●食料品

調理せずに食べられるもの、栄養価の高いものを用意しましょう。また、保管物の使用期限に注意しましょう。

缶詰、缶パン
飲料水
お菓子類
缶切り、栓抜き、割り箸 <small>等</small>

### ●医療品

応急手当に必要なものや、普段飲んでいる薬なども用意しましょう。

常備薬
ばんそうこう
消毒液、脱脂綿、キズ薬
三角巾、包帯 <small>等</small>

### ●その他

乳幼児用品、介護用品
生理用品
ビニールシート
ナイフ、マッチ、ライター
洗面用具、裁縫道具、筆記用具 <small>等</small>

# 災害時の声の伝言板 災害用伝言ダイヤル 「171」

## ●伝言の録音方法

※音声ガイダンスに従って利用してください。

171 → 1 → 被災地の人の電話番号 (市外局番から) → 伝言を吹き込む (30秒以内)

## ●伝言の再生方法

171 → 2 → 被災地の人の電話番号 (市外局番から) → 伝言を聞く

★171は“伝言ダイヤルを忘れてイナイ?”と覚えておきましょう。

●被災地内の方も、被災地外の方も被災地の方の電話番号を市外局番からダイヤルしてください。●録音された伝言は被災地の方の電話番号を知っている方が聞くことができます。(一般加入電話・公衆電話・携帯電話等からご利用になれます。)

## 防災関係機関

高山村役場	☎ 245-1100
高山村保健福祉総合センター	☎ 242-1200
須坂市消防本部	☎ 245-0119
須坂市消防署高山分署	☎ 248-0119

須坂警察署	☎ 246-0110
須坂警察署高井駐在所	☎ 245-2349
須坂警察署山田駐在所	☎ 242-2618
須坂建設事務所	☎ 245-1670