災害対策マニュアル
組合員向けハンドブック

Ⅰ．地震災害前の対応

１．地震を知る
２．物の備え
３．室内の備え
４．室外の備え

Ⅱ．地震発生直後の対応

１．自宅内にいる場合
（基本事項／寝室／台所／お風呂・トイレ／マンション）
２．自宅から外出している場合・屋内編
（会社／百貨店・スーパー・コンビニ／劇場・ホール・スタジアム／地下街／学校／エレベーター）
３．自宅から外出している場合・屋外編
（住宅地／オフィス街・繁華街／海岸部／川べり／山・丘陵地）
４．外出している場合・乗り物編
（車／鉄道／新幹線／地下鉄／バス／駅・空港／高速道路／トンネル）

Ⅲ．災害発生後の対応

１．揺れが収まったら
（身の安全の確保／避難の判断／避難行動／帰宅困難者／救出・救護）

Ⅳ．その他の災害

１．津波
２．風水害
３．土砂災害
４．火山
５．雪害
６．大雨・暴風
７．テロ・武力攻撃／資料あり

Ⅴ．もしものときに

１．地震10カ条
２．地震発災時のＮＧ行動
３．避難するときの注意点
４．災害伝言ダイヤルと災害用伝言板等
５．避難所と避難場所
６．避難所での心得
７．車中泊
８．連絡先

全国労働金庫労働組合連合会

Ⅰ．地震災害前の対応

１．地震を知る

地域や居住建物によって、地震による揺れの強さが違うことを知りましょう。

(1) 震度とは、地面の揺れの強さで表しますが、同じ地震でも地盤によって、同じ建物でも階によって、揺れの程度が違ってきます。地域で想定されている震度を基に、実際に自宅や職場がどれくらい揺れるのか知っておくことが必要です。

(2) マグニチュードは地震そのものの大きさを表すもので、実際の揺れの強さを意味するものではありません。

表１／人の体感・行動、屋内・屋外の状況
表２／木造建物（住宅）の状況
表３／鉄筋コンクリート造建物の状況
表４／地面・斜面等の状況
表５／ライフライン・インフラ等への影響

２．物の備え

大災害が発生し、インフラが寸断された場合、行政も機敏に動けない状況になります。したがって、支援が届くまでの少なくとも１週間は、誰にも頼らず暮らせるように備えておくことが「備蓄」です。普段から、無くなったら困る物を買い置きして、古い順から使うようにしましょう。

(1) 自宅備蓄

大規模な地震が起きれば、電気・ガス・水道等のライフライン被害や、物資供給の停滞が想定されます。

自宅の倒壊等を免れた場合は、発災後も自宅にとどまって当面生活することが想定されますので、日頃から自宅で生活する上での必要な物を備えておくことが重要です。

(2) 日常備蓄

これまでの災害用備蓄は、乾パンやヘッドライト等、普段使わない物を用意する特別な準備と考えられていました。そのため、管理や継続が難しいと諦めてしまう人も多いと思います。しかし、日頃利用している食料品や生活必需品を少し多めに購入しておく「日常備蓄」なら、簡単に備蓄ができます。

(3) 備蓄の内容

下記に記載の備蓄例は、最小限備えておくべき物の例示です。品目については、各組合員・各家庭の家族構成含めて環境が様々ですから、一人ひとりが自分にあった物を考えて備えましょう。

備蓄例】

● 食品

水（飲料水・調理用）、主食（レトルトご飯、アルファ米、麺類）、主菜（レトルト食品、冷凍食品）、缶詰（魚・野菜・豆類）、野菜ジュース、加熱せず食べられる物（かまぼこ、チーズ）、菓子類（チョコレート）、栄養補助食品、調味料（しょうゆ・塩）、等

● 生活用品

簡易トイレ、ラジオ、カセットコンロ・ガスボンベ、常備薬、懐中電灯、乾電池、ビニール袋、食料包装用ラップ、救急箱、ティッシュペーパー、トイレットペーパー、ウエットティッシュ、生理用品、使い捨てカイロ、ライター、ごみ袋、携帯電話の予備バッテリー、手袋、おむつ、シャンプー（水不要）、タオル、等

(4) 非常用持ち出し袋

避難した場合、当面必要となる最小限の品を納めた袋が非常用持ち出し袋です。中身は、それぞれ自分にとって必要な物を考え、準備することが重要です。

それらをリュック等に入れ、玄関近くや寝室、車の中、物置等に配置しておけば、家が倒壊しても持ち出すことができます。

３．室内の備え

近年の地震による負傷者の 30～50%は、家具類の転倒・落下・移動が原因であり、部屋に物を置かないことが最大の防御につながります。また、家具の下敷きにならないような配置も大切です。

その上で、器具による家具類の転倒・落下・移動防止対策を行えば、怪我のリスクを低くすることができます。

(1) 家具類の転倒・落下・移動による怪我リスクの低下・回避

納戸やクローゼット、備え付け収納家具に収納する等、できるだけ生活空間に家具を置かないようにします。緊急地震速報を聞いたときには、すぐに物を置いていない空間に避難すれば安全です。

(2) 退避経路確保のレイアウトの工夫

ドアや避難経路をふさがないように、家具配置のレイアウトを工夫しましょう。部屋の出入り口や廊下には家具類を置かないように、備え付けの戸棚に収納しましょう。さらに、引き出しの飛び出しに注意し、置く方向を考えましょう。

(3) 火災等の二次災害の防止

家具類がストーブに転倒・落下・移動すると、火災等の二次災害を引き起こす危険があります。また、発火の恐れがある家具・家電にも、転倒・落下・移動防止対策が必須です。

４．室外の備え

家の周りの地形や地質、崖地等の危険な場所､過去の災害とその対策を知ることは、災害対策に必要不可欠です。また、避難場所や避難経路、広い公園等のオープンスペース、公民館、コンビニ等の施設を確認しておきましょう。

いざというときに早めの対応ができ、安全な場所に避難することができます。

(1) 避難先の確認

避難指示が出たり火災の危険が迫ったときは、近くの小・中学校や公園等の集合場所に避難します。集合場所が危なくなったら、大きな公園や広場等の避難場所に移動します。自宅が被害を受け、生活困難な場合は、避難所でしばらく生活することになるため、それぞれの違いを理解しておくことが大切です。

(2) 地域の危険度を知る

防災（ハザード）マップは、災害被害の軽減や防災対策のため、被害想定区域や避難場所、避難経路等の情報を表示した地図のことです。自分が住んでいる場所の浸水や土砂災害、液状化の危険性等を確認しておきましょう。

Ⅱ．地震発生直後の対応

１．自宅内にいる場合

【基本事項】

丈夫な机やテーブル等の下にもぐり、机等の脚をしっかりと握る等、安全を確保しましょう。また､頭を座布団等で保護して、揺れが収まるのを待ちましょう。

① 突然大きな揺れに襲われたときは、まずは自分の身を安全に守れるように心がけましょう。
② 戸を開けて、出入り口の確保をしましょう。
③ 棚や棚に乗せてあるもの、テレビ等が落ちてきたりするので、離れて揺れが収まるのを待ちましょう。
④ あわてて戸外に飛び出さないようにしましょう。

【寝室】

揺れで目覚めたら、寝具にもぐりこむかベッドの下に入り､安全を確保しましょう。

① 暗闇では、割れた窓ガラスや照明器具の破片でけがをしやすいので注意しましょう。
② 枕元には、厚手の靴下やスリッパ、懐中電灯、携帯ラジオ等を置き、避難できる準備をしておきましょう。
③ 寝室には、倒れそうなもの等を置かないようにし、頭の上にものが落ちてこない所に寝ましょう。

【台所】

テーブル等の下に身を伏せ、安全を確保し、揺れが収まるのを待ちましょう。

① 無理して火を消しに行くと、調理器具が落ちてきてやけど等をしたりするので、揺れが収まるまで待ちましょう。

② 食器棚や冷蔵庫が倒れてくるだけではなく、中身が飛び出してくることもあるので注意しましょう。
③ コンロの近くの場合、調理器具が滑り落ちてくる場合があるので、コンロから離れ、揺れが収まったら落ち着いて火を消しましょう。
④ 揺れを感じて自動的にガスの供給を停止するガス漏れ遮断器が設置されている場合、特性や使い方を十分に理解しておきましょう。

【お風呂・トイレ】
揺れを感じたらまずドアを開け避難路を確保し、揺れが収まるのを待ちましょう。

① 風呂場ではタイルや鏡、トイレでは水洗用のタンク等が落ちてくることがありますので注意しましょう。
② 入浴中は鏡やガラスの破損によるけがに注意しましょう。
③ 浴槽の中では、風呂のふた等をかぶり、頭部を守りましょう。
④ 揺れが収まるのを待って避難しましょう。

【マンション】
高層階では、地表より揺れが大きくなることがあるので注意しましょう。

① 丈夫な机等の下に身を隠し、揺れが収まるのを待ちましょう。
② 高層階での地震は、揺れ始めは遅く、揺れ出すと長く揺れ、揺れ幅も大きくなる傾向があります。
③ 日頃から非常口の確認をしておきましょう。

２．自宅から外出している場合・屋内編

【会社】
職場ではキャビネットや棚、ロッカー、コピー機等から離れ、頭部を守り、机の下に隠れる等、安全を確保しましょう。

① 窓ガラスが割れることがあるので、窓際から離れましょう。
② ＯＡ機器等の落下に注意しましょう。
③ 常日頃から整理整頓をする等、職場環境を良くしておきましょう。
④ 外へ逃げるときは落下物等に注意し、エレベーターは使わないようにしましょう。

【百貨店・スーパー・コンビニ】
バックや買い物かご等で頭を保護し、ショーケース等、倒れやすいものから離れ、安全を確保しましょう。

① エレベーターホールや比較的商品の少ない場所、柱付近に身を寄せましょう。
② ガラス製品や瀬戸物、その他、陳列棚の商品の落下・転倒に注意しましょう。
③ 慌てて出口に殺到せず、係員の指示に従いましょう。
④ エレベーターが動いていたとしても、エレベーターによる避難はしないようにしましょう。

【劇場・ホール・スタジアム】
バック等で頭を保護し、座席の間に身を隠して安全を確保し、揺れが収まるのを待ちましょう。

① 天井からの落下物や窓ガラス等に注意し、安全な場所に避難しましょう。
② 停電しても誘導灯や非常灯がつくので、慌てずに係員の指示に従いましょう。
③ 慌てて出口や階段に殺到しないようにしましょう。

④　事前に避難口を確認しましょう。

【地下街】

慌てずに、バック等で頭を保護し、安全を確保し､揺れが収まるのを待ちましょう。

①　停電になっても、非常照明がつくまでむやみに動かないようにしましょう。
②　地下街では60メートルごとに非常口が設置されているので、一つの非常口に殺到せずに地上に落ち着いて脱出しましょう。
③　脱出するときは、壁づたいに歩いて避難しましょう。
④　火災が発生しなければ比較的安全なので、慌てずに行動しましょう。

【学校】

教室内では、机の下に潜って落下物等から身を守り安全を確保し、慌てて外に飛び出す等の行動はせずに、教職員の指示に従いましょう。

①　廊下、運動場、体育館等では、中央部に集まってしゃがみましょう。
②　実験室等では薬品や火気に注意し、避難しましょう。
③　通学路が危険な場合もあるので、勝手に帰宅しないようにしましょう。

【エレベーター】

全ての階のボタンを押し、最初に停止した階で降りるのが原則ですが、停止した階で慌てて降りるのではなく、階の状況を見極めるのも大切です。

①　地震の時は同様に閉じこめられている人も大勢いると予想されます。救助にすぐに駆けつけてくれるとは限りません。
②　エレベーターに閉じこめられても、焦らず冷静になって「非常用呼び出しボタン」等での連絡を取る努力をしましょう。

３．自宅から外出している場合・屋外編

【住宅地】

強い揺れに襲われると、住宅地の路上には落下物や倒壊物があふれます。

①　住宅地の路地にあるブロック塀や石塀は、強い揺れで倒れる危険があります。揺れを感じたら塀から離れましょう。
②　電柱や自動販売機も倒れてくることがありますので、そばから離れましょう。
③　屋根瓦や二階建て以上の住宅のベランダに置かれているエアコンの室外機、ガーデニング用のプランター等が落下してくることがあります。頭の上も注意しましょう。
④　強い揺れが起きると、耐震性能の低い住宅が倒壊する場合もあります。これにより瓦礫や窓ガラスが道路内に散乱する可能性もありますので、揺れを感じたら周辺の状況に注意しましょう。

【オフィス街・繁華街】

中高層ビルが建ち並ぶオフィス街や繁華街では、窓ガラスや外壁、看板等が落下してくる危険性があります。

①　オフィスビルの窓ガラスが割れて落下すると､時速 40～60 ㎞で広範囲に拡散します｡ビルの外壁や張られているタイル、外壁に取り付けられている看板等が剥がれ落ちることもあります。鞄等で頭を保護し､できるだけ建物から離れましょう。
②　繁華街では、オフィス街には少ない、店の看板やネオンサイン等の落下・転倒物が加わります。強い揺れに襲われた際には十分注意しましょう。

【海岸部】

海岸で強い揺れに襲われたら、一番恐ろしいのは津波です。避難の指示や勧告を待つことなく、安全な高台や避難地を目指し

ましょう 。

① 近くに高台がない場合は３階建て以上の建物をめざし、３階より上に上がります。
② 津波は繰り返し襲って来て、第一波の後にさらに高い波が来ることもあります。いったん波が引いても絶対に戻ってはいけません。
③ 避難標識が整備されている場合には避難する際の目安になります。
④ 海水浴中の場合は、監視員やライフセーバーがいる海水浴場では指示に従って避難しましょう。

【川べり】

津波は水を湛えている川を遡ります。

① 流れに沿って上流側へ避難しても津波は追いかけてきます。流れに対して直角方向に素早く避難します。

【山・丘陵地】

落石に注意し、急傾斜地等、危険な場所から遠ざかりましょう。

① 登山やハイキングで山にいる時に強い揺れに襲われた場合には、まず落石から身を守りましょう。
② 地震で地盤がゆるみ、崩れやすくなっている可能性がありますので、ガケや急傾斜地等、危険な場所には近づかないようにしましょう。

４．外出している場合・乗り物編

【車】

急ブレーキを踏めば予想外の事故を引き起こすことにつながります。

① 揺れを感じたら、急ブレーキは禁物です。ハンドルをしっかり握り、前後の車に注意しながら徐々にスピードを落とし、道路の左側に停車しましょう。
② エンジンを切り、揺れがおさまるまでは車外に出ず、カーラジオから情報を入手しましょう。
③ 避難の必要がある場合は、車のキーはつけたままにし、ドアをロックしないで、窓を閉めましょう。
④ 連絡先を書いたものを見えるところに置き、車検証等の貴重品を持ち、徒歩で避難しましょう。
⑤ 車での避難は、緊急自動車等の妨げになりますのでやめましょう。

【鉄道】

緊急停車に備え、ケガをしないように姿勢を低くしたり、手すりやつり革をしっかり握りましょう。

① 強い揺れを感知すると電車は緊急停車します。
② 座席に座っている場合には、低い姿勢をとって頭部を鞄等で保護し、立っている場合には手すりやつり革をしっかり握って転倒しないようにしましょう。
③ 停車後は、乗務員の指示に従いましょう。

【新幹線】

新幹線は早期地震検知警戒システムが作動して緊急停車します。

① 高速走行している場合が多いので、座席に座っている場合には、前に飛び出さ

ないように座席の間に体を隠し、立っている場合には手すりをしっかり握って転倒しないようにしましょう。
② 停車後は、乗務員の指示に従いましょう。

【地下鉄】

震度５弱程度の揺れを観測した場合に運転を停止し、線路途中なら安全を確認し、低速で最寄りの駅に向かいます。

① 地下鉄の運行速度は時速40～50km程度です。
② 座席に座っている場合には、低い姿勢をとって頭部を鞄等で保護し、立っている場合には手すりやつり革をしっかり握って転倒しないようにしましょう。
③ 停電になっても非常灯が１時間程度は点灯するので慌てずに行動しましょう。
④ 地下鉄によっては高圧電線が線路脇に設置されているので、勝手に線路に飛び降りると大変危険です。
⑤ 停車後は、乗務員の指示に従いましょう。

【バス】

急ブレーキが踏まれる場合もあります。ケガをしないように姿勢を低くしたり、手すりやつり革をしっかり握りましょう。

① 強い揺れを感じた場合に、危険を回避するために急ブレーキが踏まれることもあります。
② 座席に座っている場合には、低い姿勢をとって頭部を鞄等で保護し、立っている場合には手すりやつり革をしっかり握って転倒しないようにしましょう。
③ 停車後は、乗務員の指示に従いましょう。

【駅・空港】

落下物等から身を守り、ホームから転落しないよう、近くの柱付近に身を寄せましょう。

① 混雑して身動きがとれないときは、うずくまって揺れが収まるのを待ちましょう。地下鉄の場合、いち早く地上に出ようとしてパニックになる危険もあります。ホームから線路には絶対に下りず、揺れが収まったら駅員の指示に従いましょう。

【高速道路】

他車等に衝突するのを避けるため、徐々にスピードを落として道路の左側に停車。通行止めになる可能性もあります。ラジオ等で状況を確認しましょう。

【トンネル】

天井や壁面崩落の危険があるので、前方出口が見通せれば低速でトンネルを抜けます。長いトンネル内の場合は左側に寄せて停車し、キーを付けたままで非常口から脱出します。

Ⅲ．災害発生後の対応

１．揺れが収まったら

【身の安全の確保】

まずは周囲を確認し、身の安全を確保しましょう。あわてて行動すると、転倒した家具類、飛び散ったガラスの破片等でケガをする恐れがあります。靴やスリッパを履いて行動しましょう。

小さな揺れの時、又は揺れがおさまった後に､窓や戸を開け出口を確保しましょう。

【避難の判断】

正しい情報に基づいた判断をしてください。それがあなたの運命を左右します。

① 災害が発生したときにはデマが飛び交いがちです。噂に惑わされず、テレビ、ラジオ、役場等からの情報に注意し、正しい状況の把握に努めましょう。
② 役場から避難の指示・勧告等が出たら、それに従いましょう。
③ 役場からの指示・勧告等がなくても、身の周辺に危険が迫っていると判断した場合は、ためらうことなく避難しましょう。
④ 消防署、警察等は救急・救助活動等に追われていることが予想されます。災害状況の問い合わせ等はこれらの活動に支障をきたすのでやめましょう。
⑤ 地震時に多くの人が電話をかけると、電話がつながりにくい状況になりますので、電話や携帯電話の使用は控えましょう。

【避難行動／家を出るとき】

避難するときも周囲を確認して下さい。思わぬ事故に遭う恐れがあります。

① 外に出るときも周囲の確認をして下さい。ガラスや看板等が落ちてくる可能性があります。
② 避難する時は、電気のブレーカーを切り、ガスの元栓を閉めましょう。
③ 我が家の安全を確認後、近所にも声をかけて安否を確認しましょう。

【避難行動／火災に遭遇した場合】

火災では煙が死亡要因の多くを占めています。冷静な避難行動をとりましょう。

① 日頃から火災が発生した場合に備えて避難ルートを確認しておきましょう。
② 火災報知設備の警報を聞いたときは、状況を確認するとともに、速やかな行動を心がけましょう。
③ 煙が部屋や廊下に充満してきた場合は、ハンカチやタオル等で口・鼻をしっかり覆い、煙を吸わないよう姿勢を低くして避難しましょう。

【避難行動／避難方法】

避難するときに車を使うと混乱を来す場合があります。

① 避難する時は原則として徒歩で避難しましょう。車を使うと渋滞を引き起こし、消防・救急活動等に支障を来します。
② 普段歩いている道も混乱して、歩きにくくなっている恐れがあります。携帯品は歩きやすいよう背負える範囲のものにとどめ、服装は活動しやすいものにしましょう。
③ 最寄りの小・中学校等が避難所に指定されています。また、さらに危険性がある場合は広域避難場所に避難する。

【帰宅困難者／帰宅の判断】

遠距離を無理に帰宅しようとすると、却って二次災害を引き起こす恐れもありま

す。 むやみに移動しないようにしましょう。

① 通行できる道路が限られ、また駅等には人が押し寄せてパニックが発生する恐れがあり、消防活動等に支障を生じる恐れもあります。
② 家族の安否が心配な場合は、公衆電話、ＮＴＴの災害伝言ダイヤル 171、携帯電話の災害伝言板で家族と連絡をとり、安全が確認できたら、無理に避難する必要はありません。
③ 帰宅することだけを考えるのではなく、状況に応じて、自分がいる地域の救援活動に参加することも考えましょう。

【帰宅困難者／帰宅方法】

地震が起きると普段通っている道路も通行困難になります。普段から自分で帰宅ルートを歩く等して、道路の状況を確認しておきましょう。

① 徒歩で帰宅する場合に備えて、普段から帰宅ルートを確認しておきましょう。災害時に通行止めになったり、混乱が発生する恐れが高いルートは出来るだけ避けましょう。
② 夜は特に足下が見えにくく危険です。特に自宅まで遠距離の人は時間帯もよく考えて行動しましょう。
③ 災害時には、情報提供等を行う帰宅困難者支援施設として、学校や公共施設、コンビニエンスストア、ガソリンスタンド等が指定されるケースが増えてきています。これらの施設も併せて確認しておきましょう。

【救出・救護／初期消火】

強い揺れではまず身の安全を確保してから火を消しましょう。

① 大きな揺れの時は、一度机の下などに身を伏せ、揺れが収まるのを待ってから火を消しましょう。
② 火災になった場合は、周りの人に大きな声で助けを求めるとともに、手近にある消火器等で初期消火をしましょう。
③ もし初期消火ができず天井まで火が広がってしまったら、自分や他の住人の安全を確保するとともに、消防隊や消防団へ助けを求めてください。
④ 消防隊が到着するまで、近所の人たちや自主防災組織の人等と協力して、近隣の住民(特に子供や高齢者等の要援護者)の避難を確認し、バケツリレー等、火災の延焼阻止を試みましょう。

【救出・救護／救出活動・救護活動】

消防による救出活動が困難な場合には、住民たちの協力が必要です。

① 災害が大きくなると、負傷者が多くなり、また道路が通行困難となっているために消防署等による救出活動が間に合わない場合があります。軽いケガ等の処置は、みんながお互いに協力し合って応急救護をしましょう。
② 建物の倒壊や落下物等の下敷きになった人がいたら、意識があるかどうかを確認し、励ましましょう。救出活動には危険が伴う場合があります。できるだけ複数で協力して行いましょう。

Ⅳ．その他の災害

１．津波

海底下で大きな地震が発生すると、断層運動により海底の地盤が隆起、もしくは沈降します。これによって海面が変動し、大きな波となって四方に伝播するものが津波です。

津波は、水深の深いところではスピードが速く、ジェット機（時速 800 ㎞）ほどのスピードで進み、水深の浅い近海に達するとスピードは遅くなり、高さが高くなります。海岸に押し寄せた波は、海岸の地形によっては陸上に駆け上がって、海岸から内陸部にかけて被害をもたらします。また、津波は第１波が最も高いわけではありません。津波は繰り返し押し寄せ、第２波、第３波が最大となることもあります。さらに、引き波で始まるわけではなく、押し波で始まることもあります。

津波注意報を聞いた時には、居住地からの避難は不要ですが、海岸に近づかないようにして下さい。津波警報や大津波警報を聞いたら、すぐに避難して下さい。

●【表６／津波警報・注意報の種類】

２．風水害

近年、全国各地で大雨の被害が相次いでいます。ごく限られた範囲に、短時間に、極めて大量の雨が降る短時間強雨（ゲリラ豪雨）が頻発し、大きな被害が発生しました。また、台風、低気圧や前線、寒気の流れ込みによる竜巻の突風による災害は、日本のどこでも発生する可能性があります。

風水害は地形による影響を大きく受けるため、過去に風水害が発生したことのある地域に住んでいる場合は、必ず防災（ハザード）マップを確認して、避難場所や避難経路等を把握しておきましょう。

３．土砂災害

集中豪雨や長雨等で地盤がゆるむと、土砂災害（土石流や地滑り、崖崩れ等）が発生しやすくなります。自分の住む地域で土砂災害が発生する可能性がないか、自治体が作成しているハザードマップで確認しておきましょう。防災（ハザード）マップは、自治体の配布物やホームページ等で確認できます。

土砂災害に巻き込まれないようにするためには、気象情報や各自治体から発表される土砂災害警戒情報に注意しましょう。また、土砂災害の前ぶれのような異変を感じた場合は、すぐに周りの人や自治体等に知らせ、安全な場所に避難しましょう。

４．火山

火山災害には、噴石、溶岩流、火砕流、火山灰・火山泥流、火山ガス、等があります。

日本には多くの活火山があり、その活動度によってランクが分類されています。火山の周辺地域に住んでいる場合は、火山災害の危険性を正しく理解し、火山情報に注意しましょう。

火山情報には、「噴火警報」と「噴火予報」があります。噴火警報は、居住地域や火口周辺に影響が及ぶ噴火が予想された場合に、影響範囲を付した名称で発表されます。また、噴火警戒レベルを導入した火山では、噴火警報および噴火予報で噴火警報レベルを発表します。噴火予報は、噴火警報を解除する場合や、火山活動が静穏・平常な状態が続く場合に発表されます。

●【表７／火山災害】

５．雪害

豪雪地帯や山間部で過ごす際に注意すべき災害で、雪崩の発生するおそれのある箇所は「雪崩危険箇所」に指定されています。雪崩は、時速 100～ 200 ㎞ものスピードで斜面を下ってくるため、危険を感じたらすぐに避難しなければなりません。

除雪や降雨の後、天気が良く気温が上がったときや、気温が低く古い雪の上に多量の新設が積もったとき等に発生しやすくなります。「雪崩危険箇所」付近に住んでいる場合、レジャーでスキー場や観光施設、冬山登山等に出かける際は十分に注意しましょう。

６．大雨・暴風

梅雨前線や秋雨前線が停滞することで、しばしば大雨が降ります。また、台風が発生・接近すれば暴風や大雨となり、冠水や河川が氾濫することもあります。最新の気象情報等を常にチェックし、災害から身を守ることが大切です。

７．テロ・武力攻撃／資料あり

政治・行政・経済が集中する場所は、テロや武力攻撃の標的にされる可能性もあります。万が一の場合、防災無線で注意が呼び掛けられますが、テレビやラジオ、後方車両等の情報にも耳を傾け、指示に従いましょう。

【身を守るためには】

(1) 爆発

すぐに姿勢を低くして、頑丈なテーブルの下に身を隠します。

爆発は複数回続く可能性もあるので、安全な場所へ避難しましょう。

(2) 閉じ込められたら

近くにある配管等をたたき、自分の居場所を知らせます。大声を上げることは、粉塵を吸い込んだり、体力の消耗が激しくなるため、最後の手段と考えましょう。

(3) ゲリラ攻撃からの避難

比較的狭い範囲に限定されるのが一般的ですが、被害が拡大する恐れがあります。いったん避難してから、行政機関の指示に従いましょう。

(4) ミサイル攻撃からの避難

着地地域の特定は困難なので、屋外にいる場合は、近隣の頑丈な建物や地下街などに避難し、その後、行政の指示に従いましょう。

(5) 化学剤や生物剤攻撃からの避難

口と鼻をハンカチで覆いながら、その場からすぐに離れ、密閉性の高い屋内や風上の高台等、汚染の恐れのない安全な場所へ避難しましょう。

(6) 核爆発や放射能汚染からの避難

核爆発には、遮蔽物の陰に身を隠し、地下施設や頑丈な建物の中へ避難しましょう。

Ｖ．もしものときに／熊本県防災マニュアルより

１．地震 10 カ条

①　**まず、自分の身を守る！**／地震の大きな揺れは１分以上。テーブルや机の下に身をかくし、頭を保護しましょう。
②　**すばやく火の始末を！**／小さな火が、大きな災害の原因になります。初期消火が肝心です。やけどをしないよう気をつけましょう。
③　**あわてて外に飛び出さない！**／　周囲の状況を確かめて、落ち着いて行動しましょう（瓦や看板が落ちてくるので危険）。
④　**戸を開けて、出口を確保！**／特に、中高層住宅では、避難のための出口確保が重要です。２次災害を防ぐには、ブレーカーは落として避難しましょう。
⑤　**屋外では、危険なものから遠ざかる！**／ブロック塀が倒れたり、窓ガラスや看板などが落ちてくることもあります。
⑥　**百貨店・劇場などでは係員の指示に従う！**／大勢の人が集まる場所での災害は、パニックを引き起こしがち。自分勝手な判断はしないこと。
⑦　**自動車は「左」によせて停車！**／カーラジオの情報を聴いて行動しましょう。キーはつけたまま、緊急車両の妨げにならないよう注意しましょう。
⑧　**山崩れ、がけ崩れ、津波に注意！**／災害が発生しそうな地域の人は、すばやく避難しましょう。
⑨　**避難は徒歩で最小限に！**／自動車を使うと、渋滞を引き起こし、消化・救援救護活動の妨げになります。
⑩　**デマにまどわされない！**／報道機関や市町村、消防、警察などからの情報をキャッチしましょう。

２．地震発災時のＮＧ行動

①　ガスに引火しては爆発する危険があるので、火をつけない。
②　火災や爆発の危険があるので、電気のスイッチにさわらない。
③　電話回線がパンクするので、発災直後に不要不急の電話の使用を控える。
④　ケガをする危険があるので、救出活動はひとりではなく複数で行う。
⑤　火災の危険があるので、ブレーカーを上げて通電させない。
⑥　閉じ込められる危険があるので、部屋の中を裸足で歩かない。
⑦　緊急車両の通行の妨げになるので、避難に車は使わない。

３．避難するときの注意点

①　**電気ブレーカーを落とす**／倒れた家財道具の中に、スイッチが入った状態の電化製品があると、通電再開後、火災の恐れがあります。

② **ガスの元栓を閉める**／ガス管やガス器具が破損していると、復旧したときにガス漏れを起こして爆発の恐れがあります。
③ **安否情報のメモを残す**／避難する際には、自分や家族の安否情報などの張り紙を残し、鍵をかけて移動します。
④ **災害伝言板・ＳＮＳで連絡する**／電話が通じなくなることを想定し、連絡手段を複数用意しましょう。熊本地震では、ＳＮＳも有効でした。

４．災害用伝言ダイヤルと災害用伝言板等

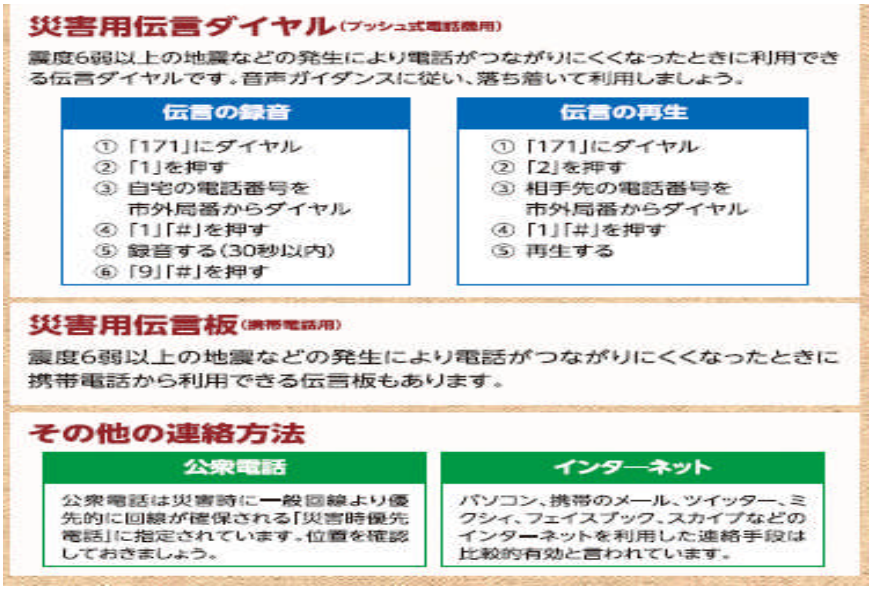
災害用伝言ダイヤル（ 171）は、災害時以外に、体験利用日（毎月１・15 日、正月三が日、防災週間、防災とボランティア週間）等が設定されている。

【ＮＴＴ東日本・ＮＴＴ西日本】

(1) 体験利用日
① 毎月１日・15 日の０～24 時
② 正月３が日（１月１日０時～３日 24 時）
③ 防災週間（８月 30 日９時～９月５日 17 時）
④ 防災とボランティア週間（１月 15 日９時～21 日 17 時）

(2) 提供条件
① 伝言録音時間：30 秒
② 伝言保存期間：体験利用期間終了まで
③ 伝言蓄積数：電話番号あたり 20 伝言

注１：災害が発生した際には体験利用ができない場合がある。
注２：体験利用の開始時間は運用の都合で早まることがある。
注３：伝言蓄積等のセンター利用料は無料。NTT 東日本・西日本の電話から伝言の録音・再生をする場合の通話料は無料。他通信事業者の電話から発信する場合の通話料は各通信事業者に問い合わせる。



５．避難所と避難場所

６．避難所での心得

避難所開設までの例

●下記プロセスは避難所が開設されるまでの一例です。通常は施設の管理担当者が開錠し、開設準備が始まります。しかし発災時は、管理者自身が被災して避難所に来れない、もしくは到着が遅れる可能性もあり、避難者自身が開設準備に当たることもあり得ます。

❶受け入れの準備

●鍵を開け、受け入れの準備を始めます。消防用設備の確認や通信手段が確保できるかなど、施設内と周辺の安全確認をします。

❷配置の検討

●どの場所に何を設置すべきか、居住スペースの配置などを検討。生活できる環境を整えます。

❸受付窓口の設置

●準備ができたら、受付を開始。名簿を作成し、避難者、要配慮者を含む地域の被災者の状況を把握します。

避難所到着後からの例

●下記流れは、避難者が避難所に到着してからの行動の一例です。ただし避難所によって、順序、ルールは異なります。避難所の運営や避難所生活では、ルールを守ることが重要です。避難者同士の助け合い、協力が不可欠になります。

❶連絡先などの申告

●避難所に到着したら、住所・氏名・連絡先を申告し、できるだけ隣近所の人や町内会ごとにまとまって過ごすようにします。帰宅困難者はその旨を申告します。

❷役割分担

●受付や炊き出しなど、割り当てられた係の仕事はしっかり行いましょう。お互いに協力し合って避難所を運営しなければならないことも多くあります。

❸体調管理・衛生管理

●急激な環境変化で体調を崩さないように心がけましょう。
トイレの清掃やゴミ捨て当番などを決めて衛生管理をしましょう。

【要配慮者への思いやり】

要配慮者とは、高齢者、障がい者、乳幼児・妊産婦、外国人等で、周囲の配慮が必要な方たち（要配慮者）がいます。災害直後の街中や地域、あるいは避難施設などで、下記のような配慮ができるよう心がけましょう。

① 体を思うように動かせない方には

自宅でない避難施設にいると、体を思うように動かせない方にとっては、一般の方が感じる以上に生活に不便を感じるものと思われます。周囲からの積極的な声かけ等が求められます。

② 耳が聞こえづらい方には

耳に障がいを抱える方は、避難施設等で、音で伝わる情報を把握できず、孤立する可能性があります。筆談を用いるなどの配慮が必要となります。なお、筆談の際は、要点をわかりやすく伝えるようにしましょう（手のひらに指先で字を書く方法も可）。話をするときは、顔をまっすぐ向け、口を大きく動かしゆっくりと話すようにしましょう。

③ 乳幼児、女性、妊産婦には

避難施設では、乳幼児を抱える親が、周囲に配慮するあまり肩身の狭い思いをすることがあるため、周囲の気遣いが必要です。また、女性は更衣の問題、妊婦は授乳などの不安を抱えています。また、妊娠中の女性や、産後間もないお母さんは、健康面やプライバシーに配慮するよう心がけましょう。

④ 子どもには

子どもは遊ぶことでストレスを発散させます。気持ちを表出できるような空間や時間などを確保し、気分転換が図れるようにしましょう。

⑤ 外国人・旅行者には

生活文化の違いや、日本語も理解できずに、不安を抱え孤立する可能性があります。身振り、手振りで話しかけ、孤立させないようにしましょう。また、語学ボランティアの他、避難者のうち、言葉が多少分かる方の協力を募るなどして対応しましょう。

７．車中泊

① 喚起を行いましょう。

窓を閉め切り、エンジンをつけたまま過ごすと、一酸化炭素中毒や酸欠になる恐れがあります。定期的に喚起するよう心がけましょう。

② 周囲へ配慮を。

駐車場でも、周りにも車中泊の方がいる場合も多いため、周囲をよく見て行動することが大切です。特に、音や光、においに対して気を配りましょう。

③ 夏場は要注意。

夏場は特に、熱中症や脱水症状に気をつけましょう。日陰の場所を探したり、サンシェードを利用するなどの対策が効果的です。

④　給油は早めに。

車中泊では車内で過ごす時間が長く、予想以上にガソリンを消費してしまいます。早めに給油を行い、常に満タンの気持ちでいることが大切です。

⑤　防犯対策は万全に。

車上荒らし等の被害が発生する恐れがあるため、ドアロックは必ず行いましょう。また、車内の目隠し対策はしっかりと行い、プライバシーを保護しましょう。

⑥　定期的に姿勢をかえる。

ずっと同じ姿勢でいると、エコノミークラス症候群に陥ってしまう危険性があります。適度に運動を行い、しっかりと水分補給を行う等対策することが大切です。

※　エコノミークラス症候群

食事や水分を十分にとらない状態で、車などの狭い座席に長時間座っていて足を動かさないと、血行不良が起こり、血液が固まりやすくなります。その結果、血のかたまり（血栓）が血管の中を流れ、肺に詰まって肺血栓等を誘発する可能性があります。

※　予防のためには、

①　時々、軽い体操やストレッチ運動を行いましょう。

②　こまめに水分をとりましょう。

③　アルコールを控え、禁煙しましょう。

④　ゆったりとした服装をし、ベルトをきつく締めないようにしましょう。

⑤　かかとの上げ下ろし運動をしたり、ふくらはぎを軽く揉んだりしましょう。

⑥　眠るときには足を上げましょう。

８．連絡先

①　自宅住所	／	メ　モ
②　自宅電話番号	／	
③　携帯電話番号	／	
④　勤務先電話番号	／	
⑤　単組電話番号	／	
⑥　家族電話番号①	／	
⑦　家族電話番号②	／	
⑧　家族電話番号③	／	
⑨　（　　）電話番号	／	
⑩　（　　）電話番号	／	
⑪　（　　）電話番号	／	

【表１／人の体感・行動、屋内の状況、屋外の状況】

震度階級	人の体感・行動	屋内の状況	屋外の状況
0	人は揺れを感じないが、地震計には記録される。	－	－
1	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。	－	－
2	屋内で静かにしている人の大半が、揺れを感じる。眠っている人の中には、目を覚ます人もいる。	電灯などのつり下げ物が、わずかに揺れる。	－
3	屋内にいる人のほとんどが、揺れを感じる。歩いている人の中には、揺れを感じる人もいる。眠っている人の大半が、目を覚ます。	棚にある食器類が音を立てることがある。	電線が少し揺れる。
4	ほとんどの人が驚く。歩いている人のほとんどが、揺れを感じる。眠っている人のほとんどが、目を覚ます。	電灯などのつり下げ物は大きく揺れ、棚にある食器類は音を立てる。座りの悪い置物が、倒れることがある。	電線が大きく揺れる。自動車を運転していて、揺れに気付く人がいる。
５弱	大半の人が、恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる。	電灯などのつり下げ物は激しく揺れ、棚にある食器類、書棚の本が落ちることがある。座りの悪い置物の大半が倒れる。固定していない家具が移動することがあり、不安定なものは倒れることがある。	まれに窓ガラスが割れて落ちることがある。電柱が揺れるのがわかる。道路に被害が生じることがある。
５強	大半の人が、物につかまらないと歩くことが難しいなど、行動に支障を感じる。	棚にある食器類や書棚の本で、落ちるものが多くなる。テレビが台から落ちることがある。固定していない家具が倒れることがある。	窓ガラスが割れて落ちることがある。補強されていないブロック塀が崩れることがある。据付けが不十分な自動販売機が倒れることがある。自動車の運転が困難となり、停止する車もある。
６弱	立っていることが困難になる。	固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある。ドアが開かなくなることがある。	壁のタイルや窓ガラスが破損、落下することがある。
６強	立っていることができず、はわないと動くことができない。揺れにほんろうされ、動くこともできず、飛ばされることもある。	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。	壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する建物が多くなる。補強されていないブロック塀のほとんどが崩れる。
7		固定していない家具のほとんどが移動したり倒れたりし、飛ぶこともある。	壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する建物がさらに多くなる。補強されているブロック塀も破損するものがある。

震度階級	木造建物（住宅）	
	耐震性が高い	耐震性が低い
５弱	－	壁などに軽微なひび割れ・亀裂がみられることがある。
５強	－	壁などにひび割れ・亀裂がみられることがある。
６弱	壁などに軽微なひび割れ・亀裂がみられることがある。	壁などのひび割れ・亀裂が多くなる。 壁などに大きなひび割れ・亀裂が入ることがある。 瓦が落下したり、建物が傾いたりすることがある。倒れるものもある。
６強	壁などにひび割れ・亀裂がみられることがある。	壁などに大きなひび割れ・亀裂が入るものが多くなる。 傾くものや、倒れるものが多くなる。
7	壁などのひび割れ・亀裂が多くなる。 まれに傾くことがある。	傾くものや、倒れるものがさらに多くなる。

【表２／木造建物（住宅）の状況】

【表３／鉄筋コンクリート造建物の状況】

震度階級	鉄筋コンクリート造建物	
	耐震性が高い	耐震性が低い
５強	－	壁、梁（はり）、柱などの部材に、ひび割れ・亀裂が入ることがある。
６弱	壁、梁（はり）、柱などの部材に、ひび割れ・亀裂が入ることがある。	壁、梁（はり）、柱などの部材に、ひび割れ・亀裂が多くなる。
６強	壁、梁（はり）、柱などの部材に、ひび割れ・亀裂が多くなる。	壁、梁（はり）、柱などの部材に、斜めや X状のひび割れ・亀裂がみられることがある。 １階あるいは中間階の柱が崩れ、倒れるものがある。
7	壁、梁（はり）、柱などの部材に、ひび割れ・亀裂がさらに多くなる。 １階あるいは中間階が変形し、まれに傾くものがある。	壁、梁（はり）、柱などの部材に、斜めや X状のひび割れ・亀裂が多くなる。 １階あるいは中間階の柱が崩れ、倒れるものが多くなる。

【表４／地盤・斜面等の状況】

震度階級	地盤の状況	斜面等の状況
５弱	亀裂や液状化が生じることがある	落石やがけ崩れが発生することがある。
５強		
６弱	地割れが生じることがある。	がけ崩れや地すべりが発生することがある。
６強	大きな地割れが生じることがある。	がけ崩れが多発し、大規模な地すべりや山体の崩壊が発生することがある。
7		

【表５／ライフライン・インフラ等への影響】

ガス供給の停止	安全装置のあるガスメーター（マイコンメーター）では震度５弱程度以上の揺れで遮断装置が作動し、ガスの供給を停止する。 さらに揺れが強い場合には、安全のため地域ブロック単位でガス供給が止まることがある※。
断水、停電の発生	震度５弱程度以上の揺れがあった地域では、断水、停電が発生することがある。
鉄道の停止、 高速道路の規制等	震度４程度以上の揺れがあった場合には、鉄道、高速道路などで、安全確認のため、運転見合わせ、速度規制、通行規制が、各事業者の判断によって行われる。（安全確認のための基準は、事業者や地域によって異なる。）
電話等通信の障害	地震災害の発生時、揺れの強い地域やその周辺の地域において、電話・インターネット等による安否確認、見舞い、問合せが増加し、電話等がつながりにくい状況（ふくそう）が起こることがある。そのための対策として、震度６弱程度以上の揺れがあった地震などの災害の発生時に、通信事業者により災害用伝言ダイヤルや災害用伝言板などの提供が行われる。
エレベーターの停止	地震管制装置付きのエレベーターは、震度５弱程度以上の揺れがあった場合、安全のため自動停止する。運転再開には、安全確認などのため、時間がかかることがある。

【表６／津波警報・注意報の種類】

種類	発表基準	想定される被害と取るべき行動
大津波警報	予想される津波の高さが高いところで３ｍを超える場合。	木造家屋が全壊・流失し、人は津波による流れに巻き込まれます。 沿岸部や川沿いにいる人は、ただちに高台や避難ビルなど安全な場所へ避難してください。
津波警報	予想される津波の高さが高いところで１ｍを超え、３ｍ以下の場合。	標高の低いところでは津波が襲い、浸水被害が発生します。人は津波による流れに巻き込まれます。 沿岸部や川沿いにいる人は、ただちに高台や避難ビルなど安全な場所へ避難してください。
津波注意報	予想される津波の高さが高いところで０．２ｍ以上、１ｍ以下の場合であって、津波による災害のおそれがある場合。	海の中では人は速い流れに巻き込まれ、また、養殖いかだが流失し小型船舶が転覆します。 海の中にいる人はただちに海から上がって、海岸から離れてください。

【表７／火山災害】

噴石	爆発的な噴火によって岩石が吹き飛ばされることがあります。小さな噴石でも、体に直接当たると大けがをする危険性があるため、噴火口から２㎞以上離れるか、丈夫な建物の中に避難しましょう。
溶岩流	高温の溶岩（マグマ）が斜面を流れくだる現象です。溶岩流が沼地や川に流れ込むと激しい二次爆発を引き起こすこともあります。
火砕流	数百度の岩石やその破片が、斜面を高速で流れくだる現象です。火砕流の特徴は、極めてスピードが速いことで、遅いものでも時速100～200㎞に達します。
火山灰・火山泥流	噴火によってマグマや岩石が細かく砕けたものが、火山灰として風に運ばれて飛んできます。降り積もった火山灰は、雨が降ると土石流のようになって流木等を巻き込みながら下流に流れることがあります。
火山ガス	火口やふもとでは、地面から有毒な「火山ガス」が吹き出すことがあります。火山ガスの中には臭いがないものもあるため、火山ガスがたまりやすい低地などには、地優位看板等が設置されています。そのような看板を見かけたら、近づかないようにしましょう。

【テロ・武力攻撃資料】

弾道ミサイル落下時の行動

国民保護ポータルサイト

ミサイルが日本に落下する可能性がある場合、国は「Jアラート」を活用して防災行政無線で特別なサイレン音とメッセージを流すほか、緊急速報メール等による情報提供を行います。

Jアラート

【例】直ちに避難。直ちに避難。直ちに建物の中、又は地下に避難して下さい。ミサイルが落下する可能性があります。直ちに避難して下さい。

もしメッセージが流れたら

落ち着いて、直ちに行動してください。

屋外にいる場合

近くの建物の中や地下に避難する。

（注）できれば頑丈な建物が望ましいものの、近くになければ、それ以外の建物でも構いません。

建物がない場合

物陰に身を隠すか、地面に伏せて頭部を守る。

屋内にいる場合

窓から離れるか、窓のない部屋に移動する。

近くにミサイル落下！

●屋外にいる場合：口と鼻をハンカチで覆い、現場から直ちに離れ、密閉性の高い屋内または風上へ避難する。

●屋内にいる場合：換気扇を止め、窓を閉め、目張りをして室内を密閉する。

政府の最新情報はこちらもチェック

首相官邸ホームページ www.kantei.go.jp/

首相官邸

Twitterアカウント 首相官邸災害・危機管理情報 @Kantei_Saigai