

# 防災のしおり

## 危険回避マニュアル



# はじめに

平成7年に発生した阪神・淡路大震災、平成16年の中越大震災、平成19年の中越沖地震と大きな地震に見舞われた記憶はまだ鮮明であります。このほかにもゲリラ豪雨による災害や平成18年豪雪等々最近の災害は、「忘れたころにやってくる」のではなく、「忘れないうちにやってくる」「追い討ちをかけてやってくる」のが現状です。

町では前述した中越大震災や平成18年豪雪等の経験を踏まえつつ、新潟県地域防災計画や十日町地域広域事務組合消防計画との整合性を図りながら、大幅な計画の見直しを行い、平成19年度末に新しい地域防災計画を策定しました。

今回の見直しに当たって留意した点は、次のようなものがあげられます。

一つ目は、災害予防と減災対策です。災害が起きてからの対策だけでなく、事前の予防にも重点をおき、被害を最小限にすることをめざします。二つ目は地域防災力の強化です。災害時には、公の力による救助支援には限界があります。地域の力いわゆる共助の強化を図ります。そして三つ目は、応急対策と避難環境の整備です。多様化する被災者のニーズに対する避難環境の整備について検討を行いました。

災害時の被害をいかに最小限に食い止めるかは、日ごろからの防災意識の高揚が大切です。そして、災害発生時等万が一のときに重要とされるのが「自助」そして「共助」であります。まずは自分の命は自分自身や家族が守るという意識を持っていただき、次に隣近所や地域の皆さんでお互いを助け合うという精神の醸成が肝要であります。その観点からも今回配布するこの「防災のしおり」をよくご覧いただき、災害の予防、そして減災、さらには被災者の救助等に役立たせていただきたいと思います。

町としても「自助」「共助」と並ぶ重要な柱である「公助」について、消防署や警察等関係機関との連携を密接に図りつつ、応急対応や避難環境の整備等防災体制のいっそうの充実と強化に努める所存でありますので、これからも皆様のご理解とご協力をお願いします。

平成21年3月

津南町防災会議 会長 津南町長 小林三喜男

# CONTENTS [もくじ]

## 第1章 避難及び避難所

- 1 避難の勧告又は指示…………… 2
- 2 安全な避難方法…………… 2
- 3 避難するときの安全な服装… 3
- 4 非常持出品…………… 3
- 5 避難所施設…………… 5

## 第2章 地震対策

- 1 地震から身を守る心得………… 6
- 2 地震が起きたときの対策… 7
- 3 家屋の安全度チェックを… 8
- 4 家の中の安全対策…………… 9
- 5 家の周囲の安全対策…………… 10
- 6 地震の揺れと被害想定………… 11

## 第3章 火災対策

- 1 火災を防ぐ心得…………… 12
- 2 初期消火の3原則…………… 13
- 3 火元別初期消火のポイント… 13
- 4 火災を防ぐ暮らしのヒント… 14
- 5 火災からの安全避難法…… 15
- 6 ☎119番通報…………… 15

## 第4章 風水害対策

- 1 台風・豪雨対策…………… 16
- 2 避難するときの心得…………… 17
- 3 雨や風の強さ…………… 17

## 第5章 土砂災害対策

- 1 台風・豪雨対策…………… 18
- 1 土砂災害…………… 19

## 第6章 その他の事故、災害対策

- 1 家庭用品による中毒…………… 20
- 2 子どもが毒物を飲んだとき… 20
- 3 感電したとき…………… 21
- 4 ガス中毒、酸欠…………… 21

## 第7章 応急手当て

- 1 出血がひどかったら…………… 22
- 2 やけどをしたら…………… 22
- 3 骨折の疑いがあったら…… 22
- 4 意識がなかったら…………… 23
- 5 呼吸がなかったら…………… 23
- 6 意識も呼吸もなかったら… 23

## 第8章 自主防災組織

- 1 災害が発生したら…………… 24
- 2 自主防災組織の役割と活動内容… 24
- 3 自主防災組織ってどんな組織？… 25
- 4 自主防災組織を作ろう…… 26
- 5 自主防災組織の平時の活動は？… 27

## 第9章 情報があなたの命を守ります

- 1 情報の流れ…………… 28
- 2 防災関係機関一覧表（緊急連絡先）… 29
- 3 防災関連情報…………… 29

# 第1章

## 避難及び避難所

—災害発生！ その時どうする。—

### 1 避難の勧告又は指示

災害時、とりわけ地震災害においては、建物崩壊、火災、土砂崩れ等の発生が予想され、災害規模が大きい場合、安全な場所に避難しなければならないこともあります。避難情報は次のとおりです。勧告や指示が出されたら急いで避難してください。

避難情報	発令の際の状況
避難準備情報	●災害時要援護者等の避難行動に補助を要する者が避難行動を開始しなければならない段階であり、人的被害の発生する可能性が高まった状況
避難勧告	●通常の避難行動ができる者が避難行動を開始しなければならない段階であり、人的被害の発生する可能性が明らかに高まった状況
避難指示	●前兆現象の発生や現在の切迫した状況から、人的被害の発生する危険性が非常に高いと判断された状況 ●堤防の隣接地等、地域の特性から人的被害の発生する危険性が高いと判断された状況 ●人的被害の発生した状況

勧告又は指示がなくても、

- 1 土石流、がけ崩れ、地滑りなどの恐れがあるとき
  - 2 建物が倒壊する恐れがあるとき
  - 3 近所で火災が発生し、延焼の恐れがあるとき
  - 4 自宅で火災が発生し、天井まで火が燃え広がったとき
  - 5 危険物が爆発する恐れがあるとき等
- は早めに判断し、自主避難をしてください。

### 2 安全な避難方法

避難するときは混乱防止のため決められたルールと秩序を守り、お互いに協力しあうことが大切です。安全な避難方法は次のとおりです。

- (1) 避難する前に再度、火元や電源の点検をする。余裕があればブレーカーも切る。
- (2) 避難先や安否情報を書いた連絡メモを残す。
- (3) 安全な服を着る。頭や手足の保護も忘れず。
- (4) 荷物は必要最小限にとどめ、背負う。(両手が使えるように。)
- (5) 車は使わず、必ず歩いて避難する。
- (6) 近所の人たちと集団で行動する。
- (7) お年寄りや子どもは手をしっかり握る。(乳幼児は背負う。)
- (8) 塀ぎわ、狭い道、崖や川のそばはできるだけ避ける。
- (9) 指定された避難場所に避難する。

### 3 避難するときの安全な服装

- 1 ヘルメットや防災ずきんをかぶる。…………… 頭を落下物から守る。
- 2 服は長袖、長ズボンを着用する。…………… 材質は燃えにくい木綿製のものを。
- 3 非常持出品はリュックサックに入れて背負う。…… 両手が使えるようにする。
- 4 軍手(手袋)を着用する。…………… ガラスの破片などによる手の怪我を防ぐ。
- 5 靴は底の厚い丈夫なものを履く。…………… ガラスの破片などによる足の怪我を防ぐ。

### 4 非常持出品

いざというときに備えて、家庭に次のような非常持出品を準備しておきましょう。

**一次持出品** 避難するとき最初に持ち出すもの。食料や水は3日分が目安。重さは男性で15kg、女性で10kg程度が限度。あまり欲張りすぎると重量オーバーになり、避難にも支障があるので注意を。できるだけ軽量でコンパクトなものを選ぶことが大切です。

#### 携帯ラジオ (広報無線の戸別受信機も可)



正確な情報を得るための必需品。小型で軽く、FMとAMの両方聞けるものがよい。予備の電池も忘れず。広報無線戸別受信機もFMが聞けるので、災害時の情報収集には有力です。

#### 懐中電灯・ろうそく



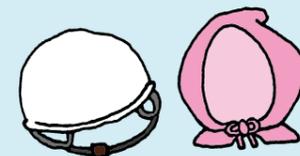
停電時や夜間の移動に欠かせない。マグライトは光りが強く、頑丈で防水性も高いので非常時に強い。予備の電池も多めに。ろうそくは太くて安定のよいものを。

#### 水



水も3日分程度必要。1人1日3ℓを目安として9ℓほど。ペットボトル入りのミネラルウォーターなどが軽くて便利。スチール缶入りはやや重い、頑丈で保存期間も長いのが利点。

#### ヘルメット防災ずきん



屋根瓦や看板、ガラスなどの落下物から身を守るため。避難路は思わぬ転倒事故も多いので必ず用意を。

#### 非常食



最低3日分は用意したい。カンパンや缶詰など保存期間が長く、火を通さなくても食べられるものが便利。赤ちゃんがいる場合は、粉ミルクなども忘れずに。

#### 衣類



下着、上着、靴下、ハンカチ、タオルなど。赤ちゃんがいる場合は紙おむつなども。

## 生活用品



ライター（マッチ）、軍手（革手袋）、紙皿、紙コップ、ナイフ、缶切り、栓抜き、ティッシュ、おしぼり（ウェットティッシュ）、ラップフィルム（止血や汚れた食器にかぶせて使える）、ビニールシート、生理用品など。赤ちゃんがいる場合は哺乳びんなども。

## 通帳類・証書類・印鑑・現金



預金通帳、健康保険証、免許証など。住所録のコピーがあると便利。現金は紙幣だけでなく、公衆電話用の10円硬貨も必ず用意したい。

## 二次持出品

災害復旧までの数日間を自活するための非常備蓄品、最低でも3日分、できれば5日分用意を。何度かに分けて運ぶことができるので、非常食や水などは多めにストックしておくとうい。

## 非常食



そのまま食べられるか、簡単な調理ですむものが便利。定期的な期限を確認し、古いものから食べて、いつも新しいものを補充しておく。

## 生活用品



燃料は短期間なら卓上コンロや固形燃料で十分。ガスボンベも多めに用意を。その他、洗面具、スリッパ、トイレットペーパー、生理用品、ビニール袋、ラップ、新聞紙、ロープなど。

## 救急薬品・常備薬



ばんそうこう、ガーゼ、包帯、三角巾、体温計、消毒薬、解熱剤、胃腸薬、かぜ薬、鎮痛剤、目薬、マスク、とげ抜きなど。持病のある人は常備薬も忘れずに。

## 水



一般的な保存期間の目安は缶入りで3～5年、ペットボトル入りで1～3年程度（冷暗所に置いた場合）。随時、保存期間の確認を。飲料用だけでなく生活用水の確保も忘れずに。

## その他 避難生活が長引く場合があると便利なもの



なべ（コッヘル）、携帯トイレ、使い捨てカイロ、裁縫セット、雨具、ガムテープ、地図、さらし（包帯、おしめ、手拭い）、ロープ、風呂敷などにも使えて便利）、筆記用具（マジックなど）、スコップ、文庫本など。子どもがいる場合は教科書、ノート、ぬいぐるみなども。

## 5 避難所施設

町の指定避難所は次のとおりです。避難所が地域内で不足する場合は、町内の他地域の避難所をあて、それでもなお不足の場合は、災害時相互応援協定締結市町村等に受け入れ依頼する予定です。自分の地域の避難場所を確認しておきましょう。また、避難に際しては、できるだけ集団で行動しましょう。

地区	該当集落	避難所施設		
		名称	住所	電話番号
下船渡中央地区 上野・三里地区	大割野、割野、正面 正面住宅団地、陣場下 美雪町、大船団地 芦ヶ崎、段野団地 上野、上田小池、田中 反里、小下里 リバーサイド信濃	津南中体育館及びグラウンド	正面	765 - 2227
		町総合センター	正面	765 - 5776
		津南小体育館及びグラウンド	正面	765 - 2009
		こぼと保育園	正面	765 - 3004
		中津川運動公園	大割野	765 - 5776
		津南中等体育館及びグラウンド	大割野	765 - 2315
		ひまわり保育園	大割野	765 - 2568
下船渡北部地区 貝坂地区	下船渡本村、十二ノ木 上段、駒返り、卯ノ木 貝坂	北部保育園	十二ノ木	765 - 3281
		十二ノ木集落センター	十二ノ木	765 - 3821
		津南小体育館及びグラウンド	正面	765 - 2009
上郷地区	大井平、亀岡、逆巻 子種、宮野原、朴木沢 小池、上加用、下加用 今井、灰雨、足滝、羽倉 越手、寺石、穴山 百ノ木、出浦 下日出山	上郷中体育館及びグラウンド	逆巻	766 - 2005
		上郷小体育館及びグラウンド	宮野原	766 - 2044
		上郷保育園	逆巻	766 - 2001
外丸地区	樽田、押付、小島、巻下 外丸、辰ノ口、鹿渡 鹿渡新田	外丸小体育館及びグラウンド	外丸	765 - 2142
		外丸保育園	外丸	765 - 2016
		三箇小体育館及びグラウンド	鹿渡	763 - 2051
中津地区	船山新田、船山、 中深見、秋成、反里口 石坂、見玉、太田新田 穴藤	中津小体育館及びグラウンド	中深見	765 - 3030
		中津保育園	中深見	765 - 2377
		船山公民館	船山	765 - 4182
		反里口公民館	反里口	765 - 4171
		見玉集落センター	見玉	765 - 3641
秋山郷地区	逆巻、見倉清水川原 結束、前倉、大赤沢	大赤沢小体育館及びグラウンド	大赤沢	767 - 2201
		結束克雪管理センター	結束	767 - 2200
津南原地区	朴ノ木坂、越渡、米原 所平、大場、堂平 源内山、美穂、豊郷 津原	津南原小体育館及びグラウンド	米原	765 - 2605
		旧こぼと保育園津南原分園	堂平	765 - 2064
		所平克雪管理センター	所平	765 - 3305
芦ヶ崎地区	赤沢、谷内 谷内ファームハイツ 岡、相吉、城原、中子 大谷内、横根	芦ヶ崎小体育館及びグラウンド	谷内	765 - 3341
		わかば保育園	谷内	765 - 3555
		赤沢集落センター	赤沢	765 - 4192
		相吉集落センター	相吉	765 - 4191
		中子集落センター	中子	766 - 2747

※該当集落はおよその目安です。災害の状況により、安全な避難場所へ避難してください。

# 地震対策

## 1 地震から身を守る心得

地震が起きたらどうすべきか。地震発生時の行動の基準を身につけておかないと、被害をむやみに拡大することになります。冷静な行動を心掛けましょう。

### 1 まずわが身の安全を図りましょう。

何よりも大切なのは命です。地震が起きたら、テーブルの下などに隠れ、身の安全を確認しましょう。2階にいたら階下に降りない方が安全です。



### 2 すばやく火の始末をしましょう。

「火を消せ！」とみんなで声をかけあい、落ち着いて火元を消し、火災を防止しましょう。



### 3 非常脱出口を確保しましょう。

建物がゆがみドアが開かなくなると危険です。逃げ道を確保しましょう。



### 4 火が出たらまず消火しましょう。

「火事だ！」と大声で叫び、みんなで協力して初期消火に努めましょう。



### 5 外へ逃げるときはあわてずに。

外に逃げるときは、瓦やガラスなどの落下物に注意し、落ち着いた行動をとります。



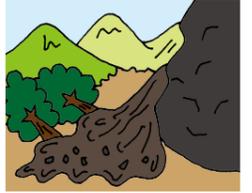
### 6 狭い路地、塀ぎわ、崖や川べりに近寄らない。

ブロック塀、門柱、自動販売機などは倒れやすいので要注意です。



### 7 山崩れ、がけ崩れに注意しましょう。

危険な場所で地震を感じたら、速やかに避難しましょう。



### 8 避難は徒歩で、荷物は最小限に。

指定された避難場所に徒歩で避難を。車は使わないようにしましょう。



### 9 みんなが協力しあって応急救護を。

お年寄りや身体の不自由な人、けが人などに声をかけ、みんなで助け合いましょう。



### 10 正しい情報をつかみ、余震を恐れないようにしましょう。

うわさやデマに振り回されないようにしましょう。テレビやラジオで正しい情報をつかみましょう。



## 2 地震が起きたときの対策

自分がいる場所によって、いろいろなケースが考えられます。その場所にあった最善な対策を決めておくことが大切です。

### 1 家の中にいたら

- ・揺れを感じたら、テーブル等の下に隠れ、身を守りましょう。(余裕があれば、手近の座布団などで頭を保護する。)
- ・裸足で歩き回らない。(ガラスの破片などでけがをする。)
- ・火の始末は速やかに。(コンセントやガスの元栓の処置も忘れずに。)
- ・乳幼児や病人、お年寄りなどの災害弱者の安全確保を。



### 2 デパート・スーパーにいたら

- ・カバンなどで頭を保護し、ショーウィンドウや商品から離れる。
- ・柱や壁際に身を寄せ、係員の指示を聞き、落ち着いた行動を。
- ・避難にエレベーターは絶対使わない。炎と煙に巻き込まれないように階段を使って避難する。



### 3 路上にいたら

- ・その場に立ち止まらず、窓ガラス、看板などの落下物から頭をカバンなどで保護して、空き地や公園などに避難する。
- ・近くに空き地のないときは、周囲の状況を冷静に判断して、両側の建物から離れた歩道の中央など、安全性の高い場所へ移動する。
- ・ブロック塀や自動販売機などには近寄らない。



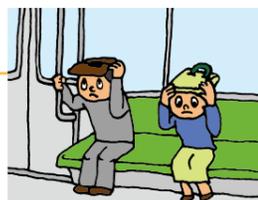
## 4 車を運転中だったら

- ・ハンドルをしっかりと握り、徐々にスピードを落とし、道路の左側に止め、エンジンを切る。
- ・揺れがおさまるまで冷静に周囲の状況を確認して、カーラジオで情報を収集する。
- ・避難が必要なときは、キーはつけたまま、ドアロックもしない。車検証などの貴重品を忘れずに持ち出し、徒歩で避難を。



## 5 電車などの車内にいたら

- ・吊り革や手すりに両手でしっかりつかまる。
- ・途中で止まっても、非常コックを開けて勝手に車外へ出たり、窓から飛び下りたりしない。
- ・乗務員の指示に従って落ち着いた行動を。



## 6 海岸付近にいたら

- ・高台へ避難し、津波情報をよく聞く。注意報・警報が解除されるまでは海岸に近づかない。



# 3 家庭の安全度チェックを

わが家が地震に耐えられるかを知るために、家屋の安全度をチェックしておきましょう。倒壊などのおそれがある場合や不安があるときは、早めに専門家に相談して必要な補強をしましょう。

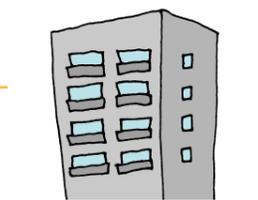
## 1 地盤

- ・埋め立て地、低湿地、軟弱地盤の地域、液状化の可能性のある地域は要注意。



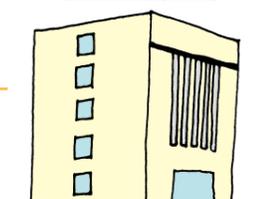
## 2 基礎

- ・コンクリート造りの基礎で、縦と横に鉄筋が入っているものは比較的安全。鉄筋が入っていないものや石積み、ブロック積みの基礎は要注意。



## 3 建物の形

- ・凹凸の少ない建物は比較的安全。不整形の建物は地震に弱い傾向にある。



## 4 筋かい

- ・壁の中に筋かい（強度を増すための斜めの材）のあるものは安全。ないものは注意を。



## 5 壁の量

- ・壁の量が多いものほど安全。少ない場合は要注意。



## 6 老朽度

- ・老朽化しているものは要注意。腐っていたり、シロアリに食われているものは危険。建物の北側、台所や浴室まわりの点検を。

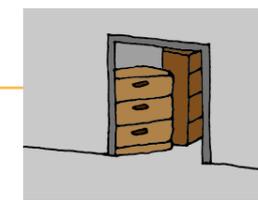


# 4 家の中の安全対策

家具を安全に配置することによって、被害を最小限に食い止めることができます。

## 1 家の中に逃げ場としての安全な空間をつくる。

- ・家具は人の出入りが少ない部屋にできるだけまとめて置く。無理な場合は、少しでも安全なスペースができるよう配置換えをする。



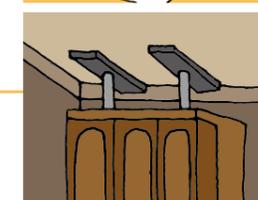
## 2 寝室、子どもやお年寄りのいる部屋には家具を置かない。

- ・就寝中に地震に襲われると危険。子どもやお年寄り、病人などは逃げ遅れる可能性がある。



## 3 家具の転倒や落下を防ぐ。

- ・家具と壁や柱の間に遊びがあると倒れやすい。家具の下に小さな板などを差し込んで、壁や柱に寄りかかるように固定する。また、金具や固定器具を使って転倒防止策を万全に。



## 4 安全に避難できるように、出入口や通路にはものを置かない。

- ・玄関などの出入口までの通路に、家具などの倒れやすいものを置かない。また、玄関にいろいろなものを置くと、いざというときに、出入口をふさいでしまうことも。



## 5 家の周囲の安全対策

家の周りにも目を配り、安全対策を講じましょう。

### 窓ガラス



・飛散防止フィルムをはる。

### 屋根



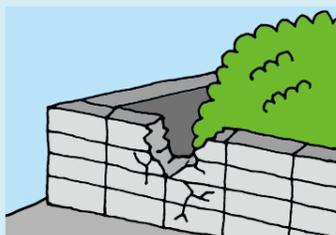
・不安定な屋根のアンテナや、屋根瓦は補強しておく。

### プロパンガス



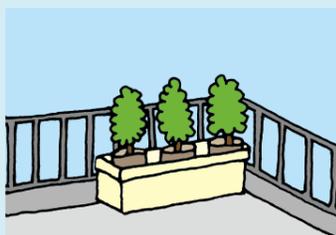
・ボンベを鎖でしっかり固定しておく。

### ブロック塀・門柱



・土中にしっかりとした基礎部分がないもの、鉄筋が入っていないものは危険なので補強する。ひび割れや鉄筋のさびも補修する。

### ベランダ



・植木鉢などの整理整頓を。落ちる危険がある場所には何も置かない。

## 6 地震の揺れと被害想定

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。一般的にマグニチュードが大きくても、震源が遠い場合や深い場合は震度が小さく、逆にマグニチュードが小さくても、震源が近い場合や浅い場合（例：上郷地震、中越大震災等）は震度が大きくなります。



### 震度0

人は揺れを感じない。

### 震度1

屋内にいる人の一部が、わずかな揺れを感じる。

### 震度2

屋内にいる人の多くが揺れを感じる。つりさがっている電灯などがわずかに揺れる。

### 震度3

屋内にいるほとんどの人が揺れを感じ、棚の食器が音をたてることもある。

### 震度4

眠っている人のほとんどが目覚ます。つり下げ物は大きく揺れ、部屋の不安定な置物が倒れる。

### 震度5弱

つり下げ物は激しく揺れ、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もある。

### 震度5強

タンスなどの重い家具や、外では自動販売機が倒れることがある。自動車の運転は困難。

### 震度6弱

立っていることが難しい。壁のタイルや窓ガラスが壊れ、ドアが開かなくなる。

### 震度6強

立っていられず、はわないと動くことができない。重い家具のほとんどが移動や倒れる。戸がはずれて飛ぶことがある。

### 震度7

自分の意志で行動できない。ほとんどの家具が大きく移動し、飛ぶ物もある。大きな地割れや地滑り、山崩れが発生する。

# 火災対策

—わが家から火事が出さない！—

## 1 火災を防ぐ心得

火災の原因の7割近くは失火です。いわゆる人災ですから、火災の大半は心掛け次第で防げるものです。日ごろから火元の点検やたばこの始末などをきちんとするようにしましょう。万一の場合に備えて、消火器は必ず常備してください。

1 寝たばこ、たばこの投げ捨てをしない。



2 家の周囲に燃えやすいものをおかない。



3 てんぷらを揚げるときは、その場をはなれない。



4 風が強いときは、たき火をしない。



5 子どもをマッチやライターで遊ばせない。



6 ストープに燃えやすいものを近づけない。



7 電気器具は正しく使い、たこ足配線をしない。



## 2 初期消火の3原則

火災が発生した場合、初期消火が重要なポイントとなります。

初期消火とは私たち自身が消火に立ち向かうことです。私たちが立ち向かえる火事は、天井に燃え移っていない火事、出火から3分くらいまでの火事です。(火は勢いを増すとあっというまに燃え広がります。そこまでのおよその時間は5~7分です。)

初期消火の3原則は次のとおりです。

### 1 早く知らせる。

小さな火事でも一人で消そうとしないことが大切。大声で隣近所に助けを求め、119番に通報しましょう。



### 2 早く消火する。

ボヤのうちに消し止められるかどうかがかかれ目(最初の3分間が勝負)。消火器や水だけでなく、毛布で覆うなど手近なものをフルに活用しましょう。



### 3 早く逃げる。

天井まで火が燃え広がったら、いさぎよくあきらめて避難する。その際、燃えている部屋のドアや窓を閉め、空気を遮断しておくことが大切です。



## 3 火元別初期消火のポイント

火元によって初期消火の方法に違いがあります。

### 1 油なべ

あわてて水をかけるのは厳禁。まずガスの元栓を閉め、消火器で油面を覆うように放射する。消火器がない場合は、なべにふたをして空気を遮断するか、ぬらしたタオルなどでなべ全体をおおう。いったん消火しても、完全に温度が下がるまではなべにふたをしておく。



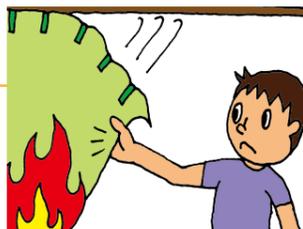
### 2 石油ストーブ

消火器があれば火元にむけて噴射する。ない場合は、毛布やふとんをストーブにかぶせるか、バケツなどで水を一気にかける。火が消えたあとも天板の余熱で再発火するケースがあるので注意を。



### 3 カーテン・ふすま

カーテン、ふすま、障子などは火が燃えあがるときの通り道となる。天井まで燃え広がる前に水や消火器で消火を。間に合わなければカーテンはレールから引きちぎり、ふすまや障子はけり倒してから消す。

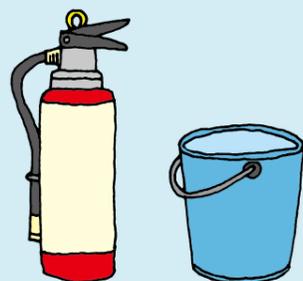


### 4 衣類

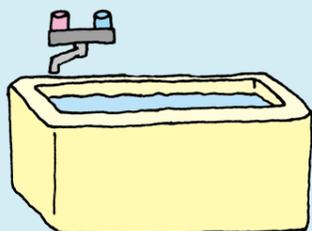
着衣に火がついたら床や地面に倒れて、転がりながら火を消す。その後、さらに水をかぶって完全に消火を。風呂場の近くにいるときは湯船の水を頭からかぶせるか、中に飛び込む。髪の毛の場合は化繊以外の衣類やタオルなどを頭からかぶる。



## 4 火災を防ぐ暮らしのヒント



消火器やバケツなどの消火用具を常備する。



風呂の水をくみおきするなど、いつも身近に水を用意しておく。



地域の防災訓練に積極的に参加し、消火用具の使い方になれておく。



寝る前のチェック!

寝る前や外出するときは必ず火元を確認する習慣をつける。

## 5 火災からの安全避難法



避難するタイミングは天井まで火が燃え移ったときを目安にする。



お年寄り、子ども、病人、障害者などがいる場合は、少し早めに避難を開始する。



煙の中を逃げるときはできるだけ姿勢を低くし、ぬれたタオルやハンカチなどで口をおおい、床をほうように進む。ナイロン製の袋に空気を入れてかぶれば、1分半程度は呼吸できる。

## 6 ☎ 119 番通報

### 1 上手な通報

- 119番をダイヤルすると「ハイ！消防です。火事ですか？救急ですか？」と問いかけてきます。
- 「火事ですっ！」と答えます。つまり向こうのペースをそのまま続けることが通報のコツです。
- 「目標は？」と聞かれることもあります。日ごろからそんなときの答えも考えておきましょう。



### 2 携帯電話やPHSからの通報

- 想定していた地元の消防ではないところがあることがあります。そんなとき「あっ、違った！」と思って切らないこと。そのまま通報して、問いかけに答えてください。



# 風水害対策

— 気象情報をよく聞き、早めの対応を —

## 1 台風・豪雨対策

各地で毎年のように大きな被害をもたらす台風や集中豪雨に対する備えも大切です。予知の難しい地震と違って、台風や豪雨はある程度、襲来時期や規模を予測することができます。ふだんから気象情報に注意し、万全の心構えで迎え撃ちましょう。

台風や豪雨が近づいてきたら、次のことをやっておきましょう。



台風や豪雨に関する情報を注意深く聞く。外出はできるだけさけること。



いつでも避難できる服に着替え、非常持出袋を用意する。寝るときもそのまま避難できる服装で。



停電に備えて懐中電灯、ろうそく、携帯ラジオを用意する。予備の電池も忘れずに。



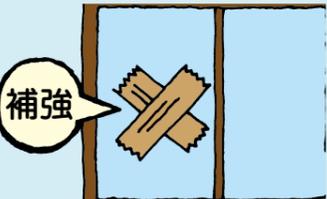
断水に備えて飲料水、生活用水を数日間確保する。風呂の水は抜かない。



家のまわりを一周し、雨どいの詰まり、トタンのめくれ、壁の状態などをチェックする。プロパンガスのボンベは固定する。



ベランダ内の植木鉢や物干しざおなど飛ばされそうなものは室内に取り込むか、しっかりと固定する。



窓ガラスのひび割れは補強・修理し、戸や窓のすきまにビニールテープをはる。雨戸があれば閉める。



浸水に備えて家財道具をできるだけ高い場所に移す。タンスの引き出しや押入れの下の段のものは上の段に移す。



お年寄り、乳幼児、病人、障害者などではできるだけ安全な場所に移る。家族でもう一度、避難場所と避難コースを確認しあう。避難する場合は、ガスの元栓や電源を必ず切る。

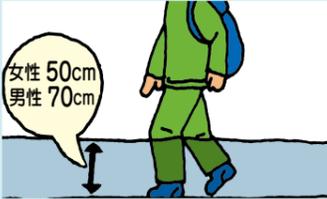
## 2 避難するときの心得



必ずヘルメットか防災ずきんをかぶる。はき物は長靴より、ひもでしめられる運動靴がよい。



はぐれないようにお互いの体をつなぐ。とくに子どもから目を離さないように。



洪水の場合、歩ける深さは男性で70cm、女性で50cm程度。水深が腰まであるようなら、無理をせず高所で救援を待つ。



冠水した場所を歩くときは、長い棒を杖がわりにして、水面下の安全を確認しながら歩く。



歩行が困難なお年寄りや病人などは背負う。子どもには念のために浮袋をつけて安全を確保する。

## 3 雨や風の強さ

### ●風の強さと吹き方

平均風速 (m/s)	おおその時速	風圧 (kg重/m <sup>2</sup> )	予報用語	速さの目安	人への影響
10以上15未満	~50km	~11.3	やや強い風	一般道路の自動車	風に向かって歩きにくくなる。傘がさせない。
15以上20未満	~70km	~20.0	強い風	高速道路の自動車	風に向かって歩けない。転倒する人も出る。
20以上25未満	~90km	~31.3	非常に強い風		しっかりと身体を確保しないと転倒する。
25以上30未満	~110km	~45.0	猛烈な風	特急列車	立ってられない。屋外での行動は危険。
30以上	110km~	45.0~			

### ●雨の強さと降り方

1時間雨量 (mm)	予報用語	人の受けるイメージ	人への影響	屋内 (木造住宅を想定)
10以上~20未満	やや強い雨	ザーザーと降る	地面からの跳ね返りで足元がぬれる	雨の音で話し声が良く聞き取れない
20以上~30未満	強い雨	どしゃ降り		
30以上~50未満	激しい雨	バケツをひっくり返したように降る	傘をさしてもぬれる	寝ている人の半数くらいが雨に気がつく
50以上~80未満	非常に激しい雨	滝のように降る (ゴーゴーと降り続く)	傘は全く役に立たなくなる	
80以上~	猛烈な雨	息苦しくなるような圧迫感がある。恐怖を感じる		

## 土砂災害対策

### 1 台風・豪雨対策

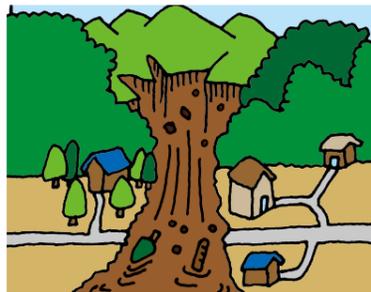
津南町には土石流発生危険渓流が28箇所（県土木部所管18箇所、国土交通省所管10箇所）、地すべり危険箇所が16箇所（国土交通省所管7箇所、林野庁所管6箇所、構造改善局所管3箇所）、急傾斜地崩壊危険箇所が27箇所（県土木部所管27箇所）、山地に起因する災害危険箇所が81箇所（崩壊土砂流出危険地区56箇所、山腹崩壊危険地区25箇所）、雪崩発生危険箇所が96箇所あります。土砂災害の引き金となるのは台風、集中豪雨、地震、雪解けなどです。とくに梅雨の時期、台風が襲来したとき、地震のあとなどには警戒してください。雨が1時間に20mm以上降ったり、100mm以上の雨が降り続いたときは、がけ崩れの危険が高まりますから要注意です。危険な前兆を見逃さないようにしましょう。

長雨や大雨、または地震が発生したときに下記のような現象がおきたら、土砂災害の前兆が考えられます。十分に注意してください。

#### 1 土石流

山や斜面にたまった土や石、砂などが、大雨による水といっしょに一気に流れだして起こります。破壊力が大きく、また流れる速度も速いため、大きな被害をもたらします。

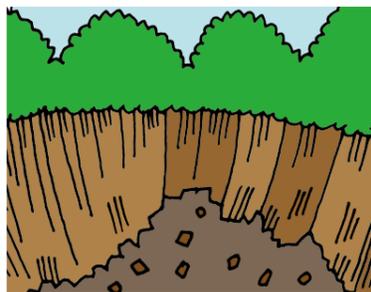
- 〔前兆〕
- 山鳴りがする。
  - 雨が降り続けているのに川の水位が下がる。
  - 川が濁ったり、流木が流れてくる。



#### 2 がけ崩れ

地面にしみ込んだ水分が土の抵抗力を弱め、弱くなった斜面が突然崩れ落ちるのががけ崩れです。突発的に起こり、瞬時に崩れ落ちるので、逃げ遅れる人も多く、被害が大きくなります。

- 〔前兆〕
- がけからの水が濁る。
  - がけに亀裂が入ったり、小石が落ちてくる。
  - がけから音がする。



#### 3 地すべり

比較的ゆるやかな斜面において、地中の粘土層などの滑りやすい面が地下水などの影響でゆっくりと動きだす現象です。一度に広範囲で発生するために、住宅や道路、鉄道などに大きな被害をおよぼします。

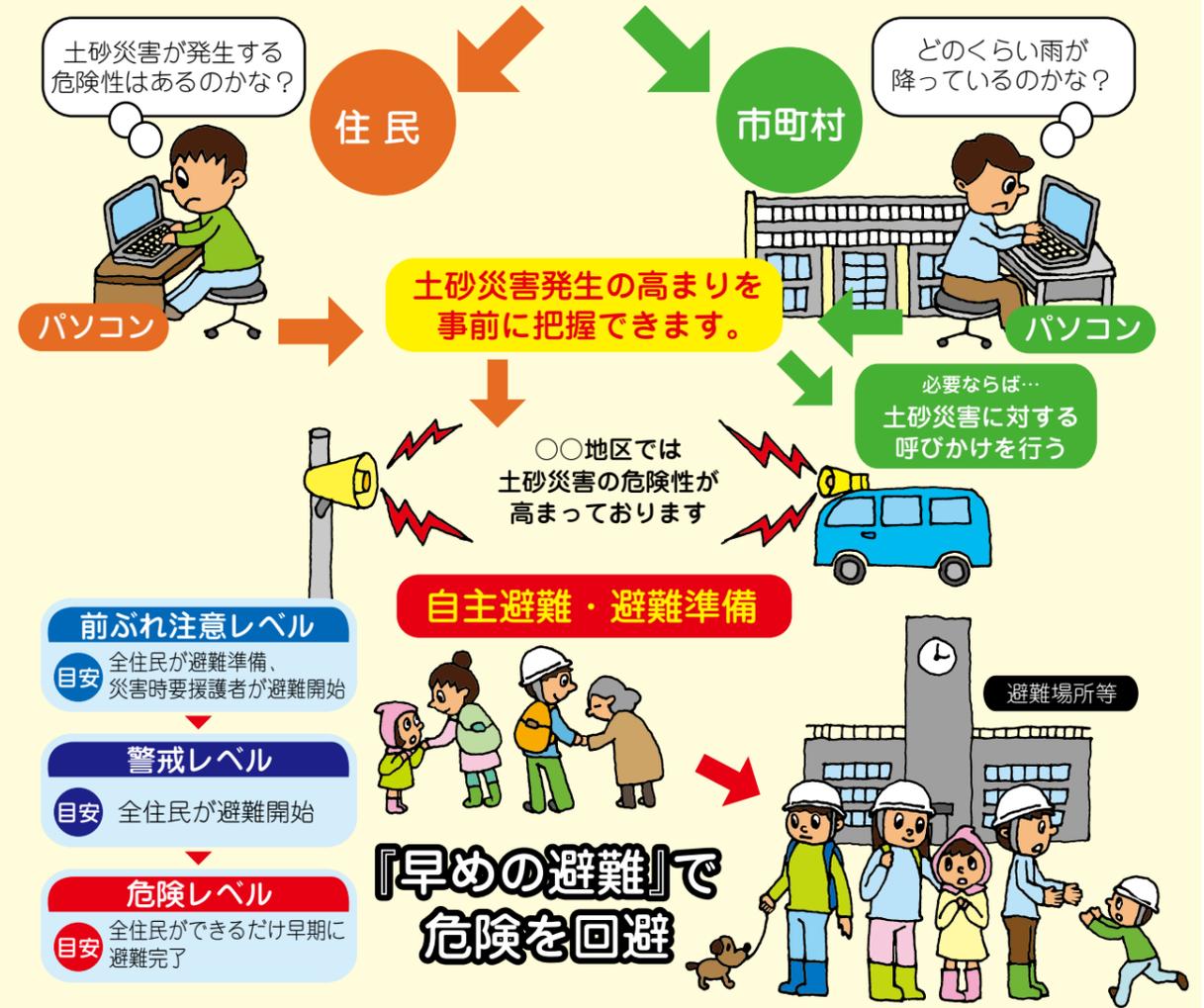
- 〔前兆〕
- 地面にひび割れができる。
  - 井戸や沢の水が濁る。
  - がけや斜面から水が吹き出す。



### 2 土砂災害

土砂災害から身を守るために「土砂災害危険度情報」を提供します。新潟県土木部砂防課では新潟県地方气象台と新潟県が共同で発表する土砂災害警戒情報を補足する情報として危険度情報などを「土砂災害警戒情報システム」により提供しています。

#### 「土砂災害警戒情報システム」で危険度を確認



#### 「土砂災害警戒情報システム」はどこで見ることができるの？

土砂災害に関する情報（土砂災害危険度判定図、県内各地の雨量情報、土砂災害危険箇所情報、土砂災害警戒情報発表状況等）は以下のURLで見ることができます。

〈インターネットアドレス〉 <http://doboku-bousai.pref.niigata.jp/sabou/>

〈携帯電話アドレス〉 [http://doboku-bousai.pref.niigata.jp/sabou\\_m/](http://doboku-bousai.pref.niigata.jp/sabou_m/)

危険  
第6章

# その他の事故、災害対策

## 1 家庭用品による中毒

- ① 水や牛乳を飲ませ、毒物の刺激性を低下させる。
- ② 吐かせるとのどをただれさせたり、むせて肺に入ったりする危険があるので、吐かせてはいけない場合があるので注意。

### 〈吐かせてはいけない場合〉

- ① 強い酸、アルカリ液、ガソリン、灯油、殺虫剤、洗剤などを飲んだとき。
- ② 何を飲んだかわからないが、唇や口のまわりがただれているとき。
- ③ 意識がない場合。

【注意】人口呼吸をするときは傷病者の口の周りに毒物がついていないか注意する。



## 2 子どもが毒物を飲んだとき

化学薬品を含む物が増え、身のまわりにたくさんあります。子どもが口に入れないよう十分な注意が必要です。

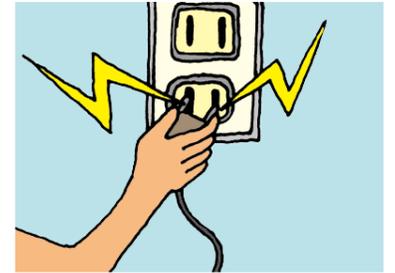
- ① 家庭用品による中毒と同様の手当をしてください。

### 〈幼児に危険なもの〉



## 3 感電したとき

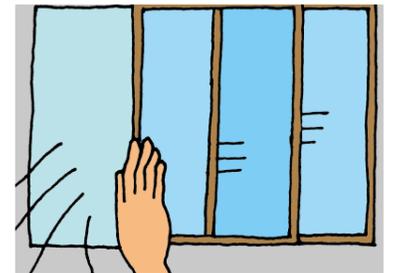
- ① 濡れた床の上ではないかなど安全が確認されたら、配電盤、ブレーカーなどの電源を切る。
- ② 安全が確認されるまで、濡れた手や素手で触らない。
- ③ 感電している人の救助は、感電している人が原因となる電源に触れていないことを必ず確認し、それ以上の事故が起きないように予防する。
- ④ 感電の恐れがある状態で原因となる物を離すときは、ゴムマット、電話帳など乾燥したものの上にたって絶縁し、ゴム手袋、長靴、木などの絶縁体を使う。



## 4 ガス中毒、酸欠

- ① ガス中毒、酸欠のどちらの場合でも閉め切った部屋ならば全ての戸や窓を開ける。
- ② 風通しのよい安全な場所へ傷病者を移動し、衣服をゆるめ全身を保温する。
- ③ 気道を確保して、呼吸の有無を確認し病院へ運ぶ。

【注意】ガスの元栓、電気ブレーカーが部屋の外にあれば切り、部屋に入って戸や窓を開けるときは濡れタオルで口や鼻を覆う。爆発の恐れがあるので部屋の中が暗くても電気スイッチは入れない。

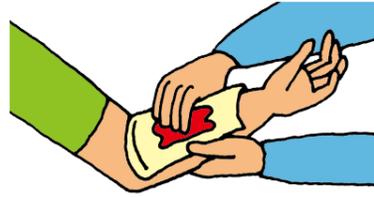


# 第7章

## 応急手当て

### 1 出血がひどかったら

- ①傷口を圧迫する。(圧迫止血)。  
傷口にガーゼや清潔なハンカチなどを直接当て、強く圧迫する。
- ②傷口を心臓より高くする。



### 2 やけどをしたら

- ①早く水で冷やす。  
できるだけ早くやけどした部分を水で冷やす。痛みや熱さを感じなくなるまで十分冷やすのがコツ。
- 手足のやけどの冷やし方  
流水を直接当てると刺激が強すぎる場合、流しっぱなしの水道の下に洗面器などを置き、直接流水がやけどの場所にあたらないようにきれいなタオルなどを当てて冷やす。
- 衣服を着ているときの冷やし方  
衣服を着たままの状態です。皮膚と衣服が癒着している場合があるので、無理に脱がせたりしない。体温が下がりすぎないように注意する。
- ②患部にガーゼをあてがう。  
やけどした部分を清潔なガーゼ、または布などで軽く包み、その上から冷やしながらその状態で医療機関へ。
- ③水泡(水ぶくれ)をつぶさないように  
水泡ができたときは、なるべくつぶさないようにする。



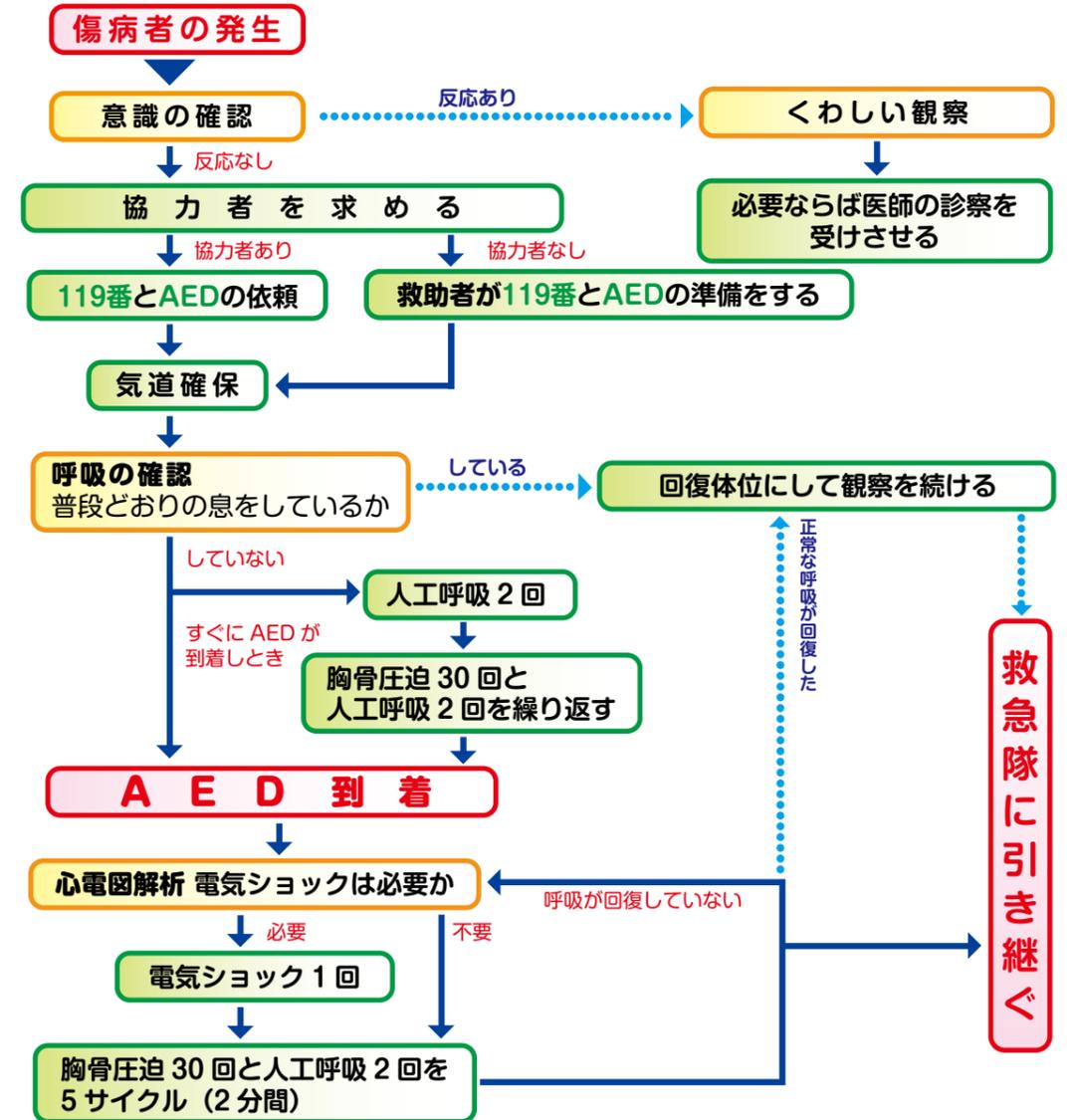
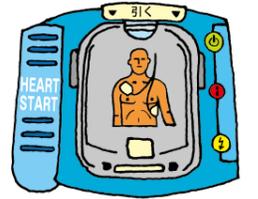
### 3 骨折の疑いがあったら

- ①動かさないようにして、傷や出血の手当てを。  
※骨折の見分け方  
・けがをした所が不自然に変形している。  
・腫れて痛みが激しい。  
・骨が突き出ている。
- ②患部を固定する。  
副木を当て、骨折した部分の上と下の関節を固定して、骨折したところがずれないようにする。手近で代用できるものを使う(板切れ、傘・新聞・雑誌等)。
- ③安静にして早めに医療機関へ



### 4 意識がなかったら

- ①一次救命処置の手順  
心肺蘇生法とAED(自動体外式除細動器<sup>(注1)</sup>)を用いた除細動の手順(成人の場合)を紹介します。



※小児・乳児では協力者がいない場合、まず2分間程度の心肺蘇生法を行い、その後に119番通報とAEDを準備します。  
※乳児にはAEDは使用しません。

(注1) AED(自動体外式除細動器)は、心臓がけいれんして血液を流すポンプ機能を失った状態(心室細動)になったときに、電気ショックを与え正常なリズムに戻すための医療機器です。  
町内では、役場、文化センター、総合センター、なじもん、クアハウス、医療機関等々に設置されています。

# 自主防災組織

## 1 災害が発生したら～自主防災組織の必要性

災害から自分や家族の命を守るためには、さまざまな災害発生に備え、普段から各家庭で十分な対策を講じておくなくてはなりません。しかし、ひとたび大災害が発生すると、災害の拡大を防ぐためには、個人や家族だけの力だけでは限界があり、危険や困難を伴う場合があります。このような時、毎日顔をあわせている隣近所の人達が集まって、互いに協力し合いながら、防災活動に組織的に取り組むことが必要です。

災害発生時はもちろん、日ごろから地域の皆さんがいっしょになって防災活動に取り組むための組織、これが「自主防災組織」です。

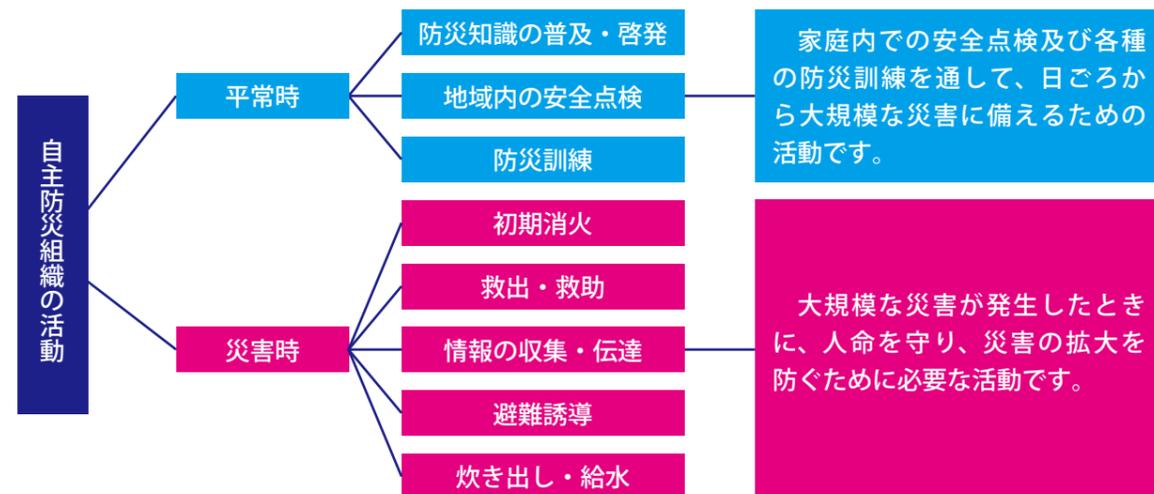
### 事例

阪神・淡路大震災のように大規模な災害が発生すると、交通の阻害や同時多発する火災などへの対応から、消防などの公的機関による防災活動は著しく制限されます。

事実、阪神・淡路大震災では、家屋の倒壊による生き埋めや建物などに閉じ込められた人のうち、約95%は自力又は家族や隣人に救助され、消防などの公的機関に助けられたのは、わずか1.7%だったというデータがあります。

## 2 自主防災組織の役割と活動内容

自主防災組織の活動は、下の表のようなものが考えられます。平常時は地域内の安全点検や、防災訓練、いざ災害が発生したときは地域内の人命救助や避難誘導等の活動を進めます。



## 3 自主防災組織ってどんな組織？

「自主防災組織の編成と活動例」 ※世帯数 60 世帯の集落をモデルとした場合

	編成人数(※)	災害発生時の活動
本部	5名	会長、副会長及び各班長が一箇所(一時避難場所)に集まり、自主防災活動本部を設置する。会長、副会長は各班の活動を総括する。 ①災害情報の収集と活動内容の決定 ②各班ごとの任務割り振り ③活動状況の把握 ④町など防災機関との連絡、調整
情報班	5名	災害の拡大予防のため、災害情報の正確かつ迅速な収集及び伝達を行う。 ①地域内をパトロールし、被害状況や住民の避難状況などの調査を行って、自主防災組織本部及び町(災害対策本部)に報告 ②自主防災組織本部及び町からの情報や指示を住民に伝達
消火班	20名	地震発生後の火災の警戒及び消火活動を行う。 ①ガス(元栓)、電気(ブレーカー)の切断を住民に徹底させ、出火防止を図る。 ②火元になっている建物の住民避難確認 ③火災発生時は消火器、バケツリレー等による初期消火 ④消火栓の活用(ホース、筒先等の初期消火資機材格納ボックスの設置) ⑤消防本部の誘導、ホース延長等の消化作業の補助
救出救護班	10名	大災害では多数発生する負傷者や病人に、自分たちでできる応急手当や救助を行う。 ①投下家屋などの下敷きになった人の救出 ②負傷者に応急手当の実施及び搬送 ③応急救護所の設置及び協力 ④避難所での避難住民の介護
避難誘導班	10名	住民を安全確実に避難所に誘導する。 ①避難路、一時避難場所の迅速な安全確認 ②人員確認 ③班員は避難住民の前後立ち、避難者を誘導する
給食給水班	10名	大災害では、停電、断水などが予想され、食料や水が不足するため、救護物資が到着するまでは自家持ち寄りなどの食料で炊き出しを行う。 ①食料や飲料水の調達、調理、配給

### 【組織編成の注意点】

- ①町外への通勤者が多いなど、昼間と夜間で班員の人数に大きな差がある場合は、昼夜別の班編成も考えておきましょう。
- ②班員の配置にあたっては、その人の技能等(医療関係者など)を考慮します。
- ③組織構成は男女を問いませんが、年齢については判断力や体力面等に配慮した人選を行います。
- ④消防団員、町職員等は災害時には組織の中で活動することが困難になることが予想されます。

## 4 自主防災組織を作ろう！

### ①自主防災組織結成までの手順

地域の自主防災活動を行う「自主防災組織」の結成には、まず何よりもそこに住んでいる住民の皆さんの理解と協力が不可欠です。ここでは、自主防災会を立ち上げるまでの流れを示します。

自治会長や役員で自主防災組織の必要性を話し合います

集落の中心メンバーとなる自治会長や役員で結成を検討しましょう。必要に応じて、町担当者による説明を行います。



自主防災組織の結成に向けて同意を得ます

自治会・集落・地区などの総会において住民の皆さんに結成の趣旨や活動内容を説明して、自主防災活動について意見をもらい、結成の同意を得てください。



役員・運営委員を選出し役割分担をします

自主防災組織の活動の中心となる会長・副会長・運営委員を選出します。自治会の各班や青年会などを利用してバランスのよいメンバーを選び、活動班を編成して役割分担をしましょう。



自主防災組織の規約を作ります

規約は、自主防災組織の活動目的や活動内容を取り決めるものです。住民の意見も取り入れながら、地域にあった内容を検討しましょう。役場に参考となるひな形がありますので、活用してください。



回覧板や広報紙で知らせましょう

自主防災組織の役員・運営委員や規約の内容が決定したら回覧板などで住民の皆さんに知らせましょう。



町役場へ結成を報告します

自主防災組織の結成や規約について役場総務課へ連絡してください。その際には、自主防災組織の規約などのほか、代表者の連絡先を報告してください。

総務課



自主防災組織づくりには、次のような方法があります。重複型は自治会などを母体とし、下部組織型は現在の地域コミュニティを活用して結成することができます。別組織型は新しい組織として立ち上げるため、最近できた住宅地などの単位で結成する場合に向いています。地域にあった方法を選びましょう。

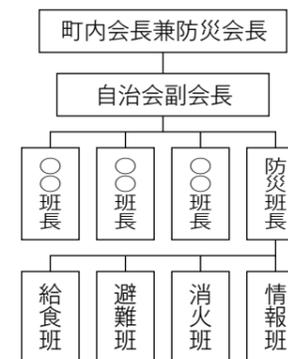
### 重複型

自治会がベース



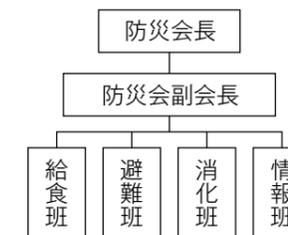
### 下部組織型

自治会の中に防災部門をおく



### 別組織型

自治会とは別につくります



※自治会との連携が大切です。

## 5 自主防災組織の平常時の活動は？

災害が発生したときに「自分たちの地域は自分たちで守る」ためには、日ごろからの心構えや地域の中の人と人とのつながりが大切です。自主防災組織として平常時から積極的に活動に取り組み、話し合いや創意工夫を重ねながら災害に強い地域づくりに取り組みましょう。

### ●活動計画の作成

#### ①優先順位をつける

自主防災組織が取り組む活動は、多様で全てを満足できるような活動を行うことは大変です。計画や目標には優先順位をつけて、できることから取り組みましょう。

#### ②計画の目玉を考える

年間活動計画の中で、その年の目玉となる活動や目標を設けることで計画にメリハリをつけることができます。やる気につながる活動を考えてみましょう。

#### ③班ごとに話し合う

自主防災組織の役員ばかりが話し合うのではなく、活動班や集落の班ごとに自主防災活動について話し合える機会を作りましょう。顔を合わせることで住民同士の理解や連携を深めましょう。

### ●防災知識の普及・啓発

防災の取り組みは各家庭の対策から始まります。防災の心得や備蓄品、非常持ち出し品の準備、耐震診断や耐震補強などについて各世帯に周知しましょう。

自主防災組織の役割と活動についても住民に理解してもらいましょう。

#### 年間活動計画（例）

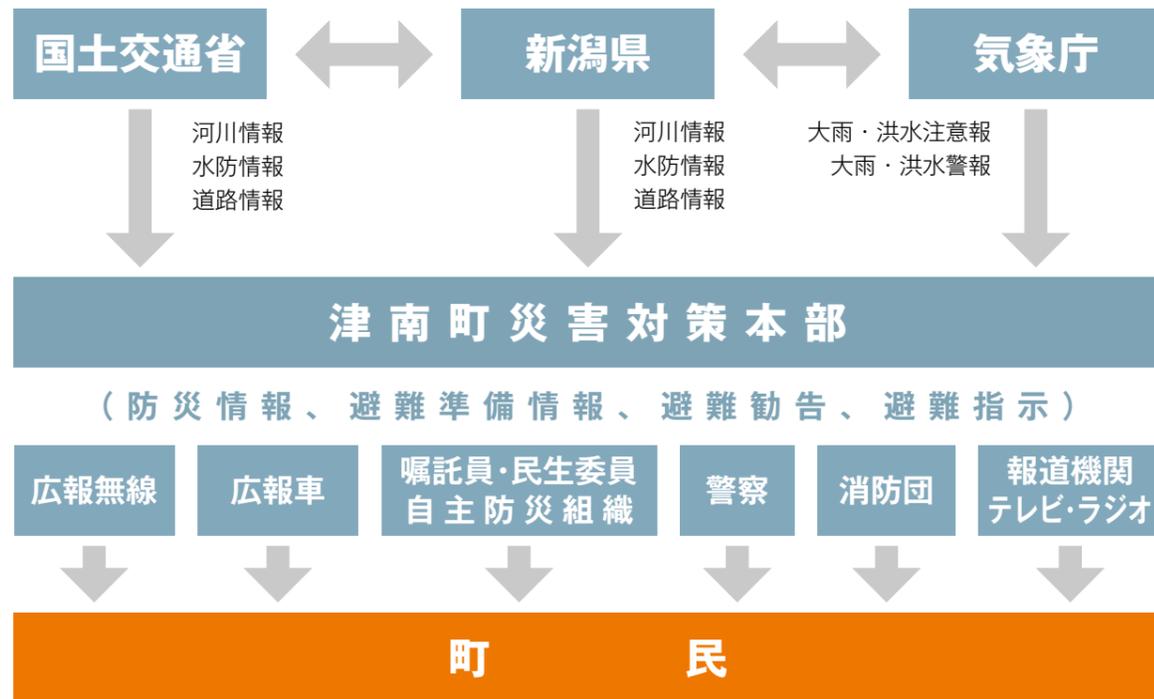
4月
年間活動計画の作成
6月
活動班別の訓練の実施
10月
防災訓練の打合せと実施
3月
防災資機材の点検

# 第9章

## 情報があなたの命を守ります

万が一のとき、情報があなたを守ります！日ごろから、隣近所と連絡を取り合ったり、テレビやラジオ、広報無線等に耳を傾けましょう。

### 1 情報の流れ（伝達経路）



### 避難情報等が出たときにとるべき行動は…

情報の種類	町からの呼びかけ	対象住民の行動
避難準備情報	大雨洪水警報が発令されました。信濃川洪水警報が発令されました。	いつでも避難できるよう、避難の準備をしましょう。テレビやラジオ、広報無線等を注意して聞き、情報を収集しましょう。高齢者や子ども、身体に障がいをもつ人等は早めに避難させましょう。
避難勧告	信濃川の堤防が決壊する恐れがありますので、避難を始めて下さい。	隣近所等地域内でお互いに助け合い、避難所に速やかに避難を始めましょう。自動車等車輛による避難はやめましょう。
避難指示	信濃川の堤防が決壊する危険がありますので、直ちに避難して下さい。	避難所等安全な場所に直ちに避難しましょう。

### 2 防災関係機関一覧表（緊急連絡先）

機関	名称	住所	電話番号
行政機関	津南町役場	津南町大字下船渡戊 585	765-3111
	十日町地域振興局地域整備部	十日町市大字妻有町西 2-1	757-5526
	国土交通省信濃川河川事務所十日町出張所	十日町市下川原町 16	752-2180
	国土交通省湯沢砂防事務所中津出張所	津南町大字下船渡戊 434-4	765-2146
警察・消防	十日町地域消防署	十日町市大字北新田 1-10	757-0119
	十日町地域消防署南分署	津南町大字下船渡乙 1097-1	765-2480
	十日町警察署	十日町市大字河内町 5-10	752-0110
	十日町警察署津南交番	津南町大字下船渡丁 2174-4	765-2042
	十日町警察署上郷駐在所	津南町大字上郷子種新田 14-12	766-2018
	十日町警察署赤沢駐在所	津南町大字赤沢 2287-2	765-2895
救急医療機関	十日町警察署秋成駐在所	津南町大字秋成 373	765-3801
	津南病院	津南町大字下船渡丁 2682	765-3161
	石川医院	津南町大字上郷宮野原 8-1	766-2061
	古藤医院	津南町大字外丸丁 2249	765-3001
	上村病院	十日町市田中ろ 468-1	763-2111
	栄村診療所	長野県栄村大字北信 3602-1	0269-87-3306

### 3 防災関連情報

インターネットや携帯電話で、防災関連情報を見ることができます。

津南町の防災情報 町内の防災情報、避難所等	<a href="http://www.town.tsunan.niigata.jp/">http://www.town.tsunan.niigata.jp/</a> (携帯)同上アドレス
新潟県の道路情報 県内の降積雪、道路雨量、カメラ画像 道路規制情報等	<a href="http://doboku-bousai.pref.niigata.jp/douro/">http://doboku-bousai.pref.niigata.jp/douro/</a> (携帯) <a href="http://doboku-bousai.pref.niigata.jp/douro_m/">http://doboku-bousai.pref.niigata.jp/douro_m/</a>
新潟県の河川情報 県内河川の水位情報、雨量情報 気象情報等	<a href="http://doboku-bousai.pref.niigata.jp/kasen/">http://doboku-bousai.pref.niigata.jp/kasen/</a> (携帯) <a href="http://doboku-bousai.pref.niigata.jp/kasen_m/">http://doboku-bousai.pref.niigata.jp/kasen_m/</a>
信濃川流域の防災情報 信濃川流域の気象情報、水位情報 災害情報、交通情報等	<a href="http://www.hrr.mlit.go.jp/shinano/">http://www.hrr.mlit.go.jp/shinano/</a>

# わが家の防災メモ

避難場所	
家族が離ればなれになったときの集合場所	

家族の連絡先	氏名	電話番号（会社・学校）	携帯番号

火災通報 あわてず 早く 正確に

**☎ 119**

火事です。津南町[ **集落名** ]の[ **氏名** ]です。  
[            ] が燃えています。

めじるしは [            ] の [            ] です。

※逃げ遅れた人の有無は、通報時にいち早く知らせる。