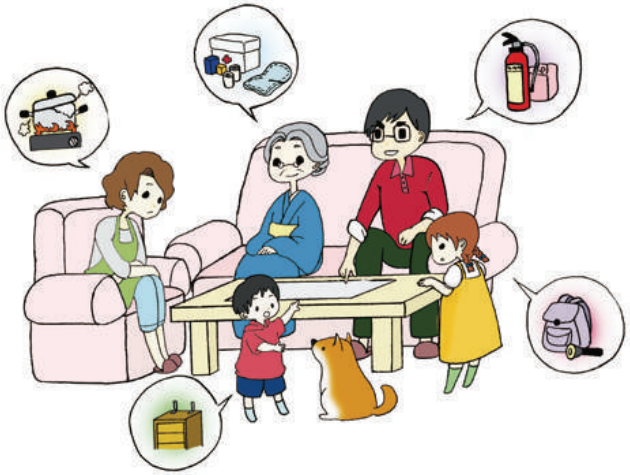
防災メモ

名前（ふりがな）	
住所	
電話番号	
生年月日	
持っている手帳の種類	
持病・常備薬	
かかりつけの病院	
健康保険証の種類	
避難所	一時避難場所
	指定避難所
家族が離ればなれになったとき	集合場所
	連絡先
緊急連絡先	

公的機関等の連絡先

	名称	電話番号	FAX番号
市役所	本庁 市民局 課		
公民館	公民館		
民生委員	民生委員		
消防署（119）	消防署 分署・出張所		
警察署（110）	警察署 派出所・駐在所		
ガス会社			
電力会社	関西電力　相生営業所	0800-777-8083	0791-23-7200
電話会社			

宍粟市「家族防災会議の日」は、
8月9日（風水害・土砂災害の対策日）と
1月17日（地震災害・火災対策日）です。



宍粟市

〈発行日〉平成25年7月12日

防災会議を家族全員で開こう

家族全員で防災会議を開き、わが家の安全対策や避難の方法、緊急連絡手段の取り決めなどの話し合いをしましょう。また持ち出し品や防災用具の点検、補充をしておきましょう。

防災会議のテーマ

家族の役割分担を決める

●消火や避難口の確保、非常持出品の点検等の役割を決める。
●家族内に高齢者や病気にかかっている人がいる場合は、その避難方法を考える。

わが家の危険箇所をチェックする

●家具の転倒やガラス片によるケガを防ぐため、家の中を点検する。
●家のまわりの安全点検をする。（ブロック塀やボンベなど）
●河川やガケなどの危険箇所を確認する。

非常持出品をチェックする
（10ページのチェックリスト参照）

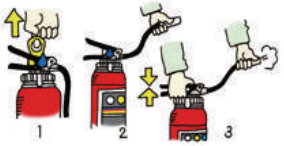
●家族で必要な物がそろっているか確認する。
●飲料水、非常食は定期的に取りかえる。

緊急連絡方法を確認する

●家族の安否を確認する方法を決めておく。
●災害用伝言ダイヤル「171」や「災害用伝言板」の使い方を覚える。〈使い方は11ページを参照〉

防災用具をチェックする

●消火器の設置場所と使用方法を覚える。



〈取扱いは5ページを参照〉

●救急医薬品の点検と補充をする。

避難場所や避難経路を確認する

●避難場所まで家族全員で歩き下見をする。
●安全な避難経路を決める。

地震編

日本は、世界有数の地震国であり、過去に地震により多くの被害を受けてきました。津波被害の東日本大震災、震度7という大きな揺れによって被害を受けた阪神・淡路大震災など甚大な被害が続いています。

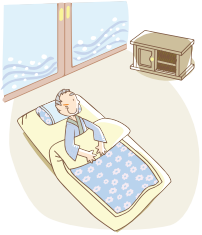
まずは家の安全対策

家の中に安全なスペースをつくる

●家具類は一つの部屋にまとめて置き、家の中の逃げ場として安全な空間を確保する。
●空間スペースがつくれない場合は、家具類の配置を工夫する。

寝室には家具を置かない

●とくに子どもや高齢者、障がいのある人などの寝室には倒れそうな家具類を置かない。置く場合は、低い家具を選ぶ。

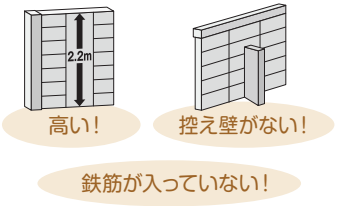


出入口や通路に物を置かない

●安全に避難できるように、通路や出入口には、物を置かない。

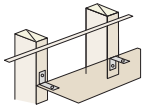
ブロック塀の安全点検

●見えないところは専門の業者に見てもらい右のようなブロック塀は補強しましょう。

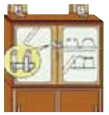


家具の転倒防止とガラスの飛散防止対策をする

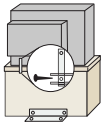
【タンス・本棚】
● L字金具や転倒防止器具でしっかり固定する。二段重ねの家具はつなぎ目を金具で連結しておく。



【食器戸棚】
● 食器戸棚は棚板に滑りにくい布やシートを敷いておく。扉が開かないように止め金具をつける。



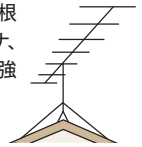
【テレビ】
● できるだけ低い位置に置き、壁や柱に金具で固定する。ビデオデッキなどの上のテレビはバンドで固定する。



【ガラスの飛散防止】
● 窓ガラスには飛散防止のフィルムをはり、ガラスが飛び散らないようにする。

【ベランダ】
● 植木鉢などの整理をする。落ちるおそれがある場所には何も置かない。

【屋根】
● 不安定な屋根のアンテナ、屋根瓦は補強する。



【プロパンガス】● ボンベはしっかりと鎖で固定して倒れないようにしておく。

地震から身を守る「行動パターン」

地震発生
落ち着いて、自分の身を守る

- 倒れてくる家具や落下物に注意する。
- テーブルなどの下に入る。
- 家族間で声を掛け合う。

1～2分
家族や財産を守る

- 火元を確認し、出火があれば大声で知らせ消火する。
- 家族の安全を確認する。
- 靴をはく（足を守る）。
- ドアを開けて避難路を確保する。

5分～10分
近所の協力

- わが家の安全を確認し余震に備える。
- 電気のブレーカーを切る（通電火災を防ぐ）。
- 近所の消火活動や救出活動に協力する。

10分～数時間
避難準備

- 避難準備をする。
- テレビやラジオ、しーたん通信などの放送に注意する。
- 避難勧告･指示が出た場合は、近所と協力して避難所へ。

数時間～2日経過
自力でしのぐ

- 生活必需品は備蓄でまかなう。災害発生から3日間は、外部からの応援は期待できない。
- 正しい情報を聞く。デマに惑わされず、防災機関など公的機関の広報に注意する。
- 壊れた家には入らない。

3日以降
生活維持

- 生活必需品の調達や健康被害に備えた医療機関、トイレの場所などの情報を集める。
- 集団生活のルールを守る。

我が家の耐震化

地震による被害を軽減するには、住宅の耐震化が必要です。市の助成制度を活用し、まずは自宅の「耐震診断」から始めましょう。

助成制度の種類

- 簡易耐震診断推進事業
- 住宅耐震改修計画策定費補助
- 住宅耐震改修工事費補助

対象となる住宅　昭和 56 年 5 月 31 日以前に着工の住宅（共同住宅含む）

●お問い合わせ先　都市整備課（市役所2階）［電話番号］0790-63-3106

地震後に火事を出さないために

台所の注意

- ガス台のまわりに燃えやすい物を置かない。食用油は、低い位置、安全な場所に置く。
- 炊事の最中に火元から離れるときは、火を完全に消す。
- ガス器具の火種はつけっぱなしにしない。
- 電熱器はコンセントにつないだままにしておかない。

ストーブに注意

- 人の動きの邪魔にならない位置に置く。
- 耐震自動消火装置の作動を確認する。
- 洗濯物やカーテンなど燃えやすい物から遠ざけて置く。
- 給油後はふたをしっかりしめる。

油なべの注意

- 油なべから離れるときは必ず火を消す。

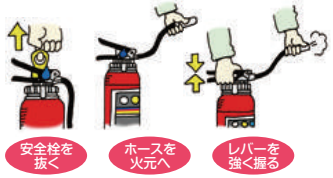
その他の注意

- アイロンやドライヤーはコンセントにつないだままにしておかない。
- たばこの吸いかけを、放置しない。
- 仏壇のろうそくや線香は火を付けたままにせず、離れるときは消す。

万が一火が出たら

まず、大声で知らせる

- 「火事だ!」と大声を出して家族や近所に知らせ「119番して!」とアピールする。
- 声が出ないときは、非常ベルや音の出る物をたたいて知らせる。



落ち着いて初期消火する

- 小さな火のうちに消火する。
- 手分けして、消火器や水で消火する。
- 炎が天井に達したら、消火をあきらめ避難する。

早く避難する

- 煙の中を避難するときは、煙を吸い込まないようにする。床面に顔をつけるようにしてはって移動する。

風水害編

台風や大雨による風水害の被害は、毎年起きており、最近では、局所的な大雨が降る集中豪雨が増えています。
平成21年の台風9号は宍粟市に大きな被害をもたらしました。

情報を集める

災害はいつ発生するかわかりません。予期せぬ状況に陥らないように気象情報や避難情報の入手方法を確認し、事前に登録しておきましょう。

しそう防災ネット

事前に登録すれば、気象警報や避難情報、市の防災体制などの情報が、登録した携帯電話などの端末に届きます。

アドレス http://bosai.net/shiso/

宍粟市土砂災害情報等提供システム

市内の雨量局や河川ライブカメラ、河川量水標（水位計）の情報が地図上に表記され、簡単な操作で現況をチェックすることができます。

アドレス http://shiso-weather.info/mobile/index.html

このほかテレビやラジオ、しーたん通信などの情報を活用しましょう。

早めの避難を心掛ける

河川が決壊したり家屋などに浸水がはじまってからでは逃げおくれる危険性があります。早めの避難行動を心がけましょう。

避難情報の種類

高齢者等避難 ▶	避難指示 ▶	緊急安全確保
●高齢者や介助の必要な人は避難を開始する。 ●通常の避難行動ができる人は家族との連絡、非常持出品の準備など、避難準備を開始する。	●通常の避難行動ができる人は、周囲と助け合い避難を開始する。 	● すでに災害が発生、または発生する恐れのある状況。 ● 自宅や近くの建物で、少しでも浸水しない、土砂災害の危険が少ない安全な場所へ移動する。

避難所までの道のりに危険な場所がある場合や、浸水で歩行が困難な場合は、無理に避難所へ向かわず、消防などに助けを求めたり、近くの頑丈な建物の2階以上の階へ避難したりすることも大切（堤防の隣接地でない浸水想定深が3メートル未満の地域の場合）です。

土砂災害に注意する

ガケ崩れ

地中にしみ込んで水分が土の抵抗力を弱め、雨や地震などの影響によって急激に斜面が崩れ落ちることをいいます。ガケ崩れは、突然起きるため、人家の近くで起きると逃げ遅れる可能性があるので注意が必要です。

土石流

山腹や川底の土砂が長雨や集中豪雨などによって一気に下流へと押し流されるものをいいます。その流れの速さは規模によって異なりますが、時速20～30キロで、一瞬にして人家や田などを壊滅させてしまいます。

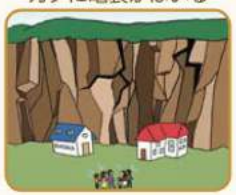
地すべり

斜面の一部あるいは全部が地下水の影響と重力によってゆっくりと斜面下方に移動する現象のことをいいます。一般的に移動する土の量が膨大であるため、甚大な被害を及ぼします。

前兆現象（少しでも危険や異常を感じたら、避難しましょう）

山鳴りがする

ガケに亀裂がはいる



地面にひび割れができる

川の水が濁り、流木が混じる

ガケから水が湧き出している

斜面から水がふき出す

雨が降り続いているのに水位が下がる

ガケからパラパラと小石が落ちる

沢や井戸の水が濁る

風水害時の避難のポイント

避難の呼びかけに注意する

危険がせまったときには、市役所や警察署、消防署、消防団などから、しーたん通信や広報車で避難を呼びかけます。呼びかけがあった場合には、速やかに避難してください。

二人以上で避難する

避難をするときは、近隣の方と声をかけ合って避難しましょう。また、水面下では道路や側溝などの境目がわかりにくいため、杖などで安全を確認しながら歩きましょう。

災害時要援護者の避難に協力する

高齢者や介助の必要な人は早めの避難が必要です。隣近所の災害時要援護者の避難を支援しましょう。

車での避難は控える

自動車での避難は緊急車両の妨げになります。また、浸水すると水圧でドアが開かなくなり危険です。特別の場合を除きやめましょう。

水量に注意する

夜間や激しい降雨時、道路冠水時など、危険箇所の把握が困難な場合は、屋外での移動はできるだけ避けなければなりません。浸水深が 50 センチを上回る（膝上）場所での避難行動は危険であり、流速が早い場合は浸水深 20 センチ程度でも歩行は不可能です。また浸水深が 10 センチ程度でもマンホールや用水路の位置がわからず転落するおそれがあります。逃げ遅れた場合は「高所で助けを待つ」という選択も必要です。

避難所での過ごし方

- 避難所では共同生活のルールを守りましょう。
  避難所では、大勢で共同生活を送ることになります。状況によっては、数日間に及ぶ場合もあります。ルールを守り、お互いに協力して生活するよう心がけましょう。
- 高齢者や身体に障がいのある人、乳幼児を抱えた人など、災害時要援護者への気配りを心がけてください。
- 避難所では係員の指示にしたがってください。

災害時要援護者支援 <安全な災害時要援護者の誘導方法について>

安否の確認

- 安否を確認し、避難所へ誘導しましょう。
- 避難が不要な場合でも、災害時要援護者が孤立しないように声をかけましょう。
- 家族や緊急連絡先などへの連絡に協力しましょう。

高齢者や傷病者

- あらかじめ災害時の援護者を決めておき複数で対応できるようにしましょう。
- 車いすや担架を用いる他、緊急時にはおぶって避難しましょう。

視覚に障がいのある人

- ていねいな言葉で、まず声をかけましょう。
- 誘導するときは、杖を持っていない方のひじの付近を支え、ゆっくりと歩きましょう。

持病のある人

- かかりつけ医などの情報収集や医療機関への連絡を援助しましょう。

知的障がいのある人

- 避難するときは、声をかけて落ち着かせ安全な場所へ誘導しましょう。
- 言葉で理解できない場合は、手を引いて安全な行動ができるよう誘導しましょう。

情報格差をなくす

- 簡潔でわかりやすい言葉を使いましょう。
- 口頭で伝えるだけでなく、文書も配布しましょう。
- 聴覚に障がいのある人や高齢者に対しては、大きな声で、ゆっくり、はっきり話しましょう。
- 文字による伝達は、大きくわかりやすい字で、子どもなどにも伝わるよう、ひらがなを多く使うなど配慮しましょう。

聴覚に障がいのある人

- 正面から口を大きく動かして話しかけるようにしましょう。
- 口頭で伝わりにくいときは、身振り手振りや筆談で正確な情報を伝えましょう。

車椅子を利用している人

- 階段では２人以上で援助します。上りは前向き、下りは後ろ向きに移動しましょう。
- 支援者が一人のときはおぶって避難しましょう。

精神障がいのある人

- 簡潔に状況を説明し、十分に安心させるように心がけましょう。

支援するときに心がけること

- 相手を尊重する。
- 笑顔で接し継続して行う。
- プライバシーや秘密を守る。
- できない無理な約束はしない。

非常持出品の用意

家庭備蓄品と非常持出品の準備をしておきましょう。
普段から最低でも3日分の食料や水などの家庭備蓄品を準備しましょう。
また、懐中電灯や携帯ラジオなどを非常持出袋に入れ、玄関などの持ち出しやすい場所に用意しておきましょう。

非常食・水

- ☐ 水
- ☐ カンパン
- ☐ 缶詰

※乳幼児がいる場合は、粉ミルクなども忘れずに。

貴重品

- ☐ 現金
- ☐ 預金通帳
- ☐ 印かん
- ☐ 健康保険証

救急医療品

- ☐ キズ薬
- ☐ ばんそうこう
- ☐ 解熱剤
- ☐ かぜ薬
- ☐ 胃腸薬
- ☐ 目薬
- ☐ 常備薬

その他

- ☐ 懐中電灯
  できれば一人にひとつ。予備の電池も忘れずに。
- ☐ 携帯ラジオ
  小型で軽く、AM・FMの両方聞けるもの。
- ☐ 筆記用具
- ☐ 雨カッパ
- ☐ ヘルメット（防災ずきん）
- ☐ 着替え
- ☐ 紙おむつ
- ☐ 乳幼児の衣類
- ☐ 生理用品
- ☐ タオル
- ☐ 軍手
- ☐ ライター
- ☐ 缶切り
- ☐ ろうそく
- ☐ ナイフ
- ☐ ビニール袋
- ☐ ティッシュペーパー

二次持出品［復旧するまでの数日間（最低3日分）自活するために必要なもの］

- ☐ 食品……缶詰やレトルト食品、ドライフーズや栄養補助食品など。最低3日分。
- ☐ 水……飲料水は大人一人3リットルが目安。最低3日分。
- ☐ その他……卓上コンロや予備のガスボンベ、固形燃料、毛布、寝袋、洗面用具など。

土のうを準備しておきましょう

いざというときに慌てないために、事前に土のうなどを準備しましょう。

「安否の確認」家族と連絡をとる

災害時、最も気がかりなのは家族の安否です。家族は仕事や学校などで離れて生活していることが多いものです。電話が不通の場合であっても、そのほかの複数の通信手段を使って連絡が取れるようにしておきましょう。また、通信手段がすべて断たれることも想定し、家族の集合場所や子どもを迎える方法を決めておくことも大切です。

災害用伝言ダイヤル 171（いないい）

大きな災害で被災地へ電話がつながりにくい状況になった場合に利用できるようになる声の伝言板です。171番「いない」で覚えておきましょう。

伝言を残す

171 にダイヤル
↓
1 を押す
↓
自宅の電話番号を市外局番から入れる
↓
1 # を押す
↓
録音（30秒以内）
↓
9 # を押す

伝言を聞く

171 にダイヤル
↓
2 を押す
↓
自宅の電話番号を市外局番から入れる
↓
1 # を押す
↓
再生

携帯電話の災害用伝言板

大きな災害が発生した場合に携帯電話のネット上に緊急に設けられる伝言板です。

伝言を登録する

トップ画面の 災害用伝言板 を選択
↓
登録 を選択
↓
伝える項目 を選択（書き込み可）
↓
登録 を選択

伝言を確認する

トップ画面の 災害用伝言板 を選択
↓
確認 を選択
↓
相手の携帯電話番号を入力
↓
検索 を選択

❗ 電話が通じない場合でも、携帯電話やパソコンの電子メールが使える場合もあります。また、自宅に避難先などを書いたメモを残すのも有効な手段です。