

6 地震が起きたら

地震が起こったらどうするか？



揺れを感じたときの10分間行動の例

地震発生時は、自分の置かれている状況がつかえず、混乱しがちです。まずは自分と家族の身を最優先に守りましょう。これはあくまで行動の一例です。そのときの状況によって判断しましょう。

地震発生

1分



身を守る

机の下など、物が落ちてこない、倒れてこない場所に身を隠し、座布団やクッションなどで頭を覆い安全を確保しましょう。

2分



靴を履く

大きな地震が起きた際には窓ガラスや食器が割れてケガをする恐れがあります。特に停電時は大変危険なので屋内でも靴を履いておきましょう。

5分



出口を確保

地震で建物がゆがみ、ドアなどが開かなくなることもあります。いつでも避難ができるよう、窓や玄関の戸を開けて逃げ場をつくりましょう。

7分



火元・ブレーカーの確認

震度5相当以上の地震が起こると「マイコンメーター」が自動的にガスを止めてくれるようになっています。また、通電再開時に火事が起こることもあります。電気のブレーカーは必ず落としましょう。

揺れの大きさで状況判断！

10分



避難

避難経路に沿って、速やかに避難しましょう。

自宅待機・情報収集

地震発生後は、火が広がる恐れがあります。自宅が安全と判断した場合も、いつでも避難できるように準備しておきましょう。また、地震発生時は、情報が錯綜しています。うわさなどに惑わされず、正しい判断ができるよう、ラジオなどで正確な情報を収集しましょう。

※参考：広島FMだけの防災ハンドブック

10-1 情報の収集

災害時に以下の手段を用いて防災情報を伝えています。

災害時の情報収集は、被害を軽減したり、避難のタイミングを決定するうえでとても重要です。ここでは、いろいろな情報発信ツールを紹介します。正確な最新情報の取得に努めましょう。

情報の収集に努めましょう

テレビやSNS、インターネットなどから発信される情報に注意しましょう。



テレビ・ラジオ

発生時、情報収集手段のうち最も利用するのはテレビ・ラジオ。特に乾電池でも動作するラジオは停電の中でも最も早く、確実な情報を入手するため有効です。充電器とともに必ず準備するようにしましょう。(予備乾電池の置き忘れもありません)

ラジオ放送の中でもコミュニティ放送はFM放送の周波数を用いて、住まい周辺の臨時災害放送を流します。地域に密着した防災情報となるため事前に周波数を調べておきましょう。

SNS(ソーシャル・ネットワーク・サービス)

東日本大震災では、様々なSNSによって情報収集が行われました。福島民報では震災の2日後にTwitterアカウントを開設し、給水所や避難所、学校の休校情報などの生活情報を配信しました。これによりわずか2日で6,600のフォロワー数が集まり、地元住民にとっての貴重な情報源となりました。(平成23年度版 情報通信白書 総務省)

SNSとはネット上で社会的つながりを持つことができるサービスです。SNS(LINE、Facebook、Twitter、など)でのつながりを通じて、最寄りの自治体ともつながっておこう。

インターネット

防災シミュレーター/各自治体防災情報(内閣府)

各都道府県ごとに設けている防災に関するホームページを一覧にし、それぞれの住まいの周辺に関する防災情報にアクセスすることができます。

<http://www.bousai.go.jp/simulator/list.html>

- 【主なコンテンツ】
- 避難所マップ
- ゆれやすさマップ、ハザードマップ
- 注意報、警報 ●災害緊急情報



7 大雨・洪水・土砂災害情報が発表されたら

雨風が強まってきたらどうするか？

大雨情報をキャッチしたら、わが家でこんな安全対策を

- ①ラジオやテレビなどで、気象情報にはくれぐれも注意する。
- ②自治体の広報をよく聞いておく。
- ③停電に備え懐中電灯や携帯ラジオを用意する。
- ④非常持出品を準備しておく。
- ⑤外出からは早く帰宅し、勤務先の家族と連絡を取り、非常時に備える。
- ⑥浸水に備えて、家財道具は、安全な場所へ。
- ⑦飲料水や食料を確保しておく。
- ⑧危険な土地では、いつでも避難できるように準備する。

早めの避難に勝る防災なし!



危険を感じたらすぐ避難しよう

急激な降雨のように、突発的な異常気象の場合には、自治体からの避難情報が間に合わないケースもあります。身の危険を感じたら、自治体からの避難情報を待つことなく、安全な場所や避難所などへ自主的に避難しましょう。

命を守る最低限の行動とは

危険な状況の中での避難はできるだけ避け、安全の確保を第一に考えます。屋外に出て指定された避難所などへ移動(水平避難)することが危険と感ずる場合や、その余裕がない場合は、自宅や隣接建物の2階以上へ避難(垂直避難)することが安全な場合もあります。

避難するときのポイント

▶洪水のときはこうして避難◀
—洪水の中を歩くときの注意—

歩ける深さは、男性で約70cm、女性で約50cm。水深が腰まであるようなら無理は禁物。高所で救助を待ちましょう。

水面下にはどんな危険が潜んでいるかわからないので、長い棒を杖代わりにして安全を確認しながら歩きます。

裸足、長靴は禁物。ひもでめられる運動靴が良いでしょう。

はぐれないようにお互いの身体をロープで結んで避難しましょう。特に子どもから目を離さないように!

お年寄りや身体の不自由な人などは背負い、幼児は浮き袋、乳児はベビーカーを利用して安全を確保して避難します。

8 感染症が収束しない中で

災害時の避難行動及び避難所生活

感染症が収束しない中で

新型コロナウイルスなどの感染症が収束しない中でも、災害時には、危険な場所にいる人は避難することが原則です。

避難とは[難]を[避]けること

安全な場所にいる人まで避難場所に行く必要はありません。

避難先は、小中学校・公民館だけではありません

安全な親戚・知人宅に避難することも考えてみましょう。

非常食だけでなくマスク・消毒液・体温計は、できるだけ自ら携行して下さい

豪雨時の屋外の移動は車も含め危険です

やむをえず車中泊をする場合は、浸水しないよう周囲の状況等を十分確認して下さい。

避難所生活

健康や衛生の管理に気を付けましょう

- ・避難所ではこれまでの生活と違い環境が変わりプライバシーも取れない状況があります。自分自身で体調管理に気を付けましょう。
- ・エコノミークラス症候群を予防するために、適度な運動と水分補給をしましょう。
- ・熱中症予防のため、水分補給や衣服の工夫(通気性のよいもの等)をしましょう。
- ・食中毒の予防のため、手洗い、消毒、賞味・消費期限の確認をしましょう。

ペット動物の注意点

避難所にはたくさんの人が集まります。動物が好きな人、嫌いな人、動物のアレルギーを持つ人、動物に不意に手を出しかねない幼い子どもなど、多様な人々が一緒に暮らす場所ですから、動物の飼い主は普段よりも周りに配慮することが求められます。名取市では、ペットの同行避難については、他の避難者のペット・アレルギーの有無や、鳴き声の影響などを踏まえて、可能な範囲で対応します。避難所では、動物の世話やフードの確保、飼育場所の管理は飼い主の責任のもとに行うことになります。そのため、飼い主はケージなどの中に入ることに慣らすなど、しつけや健康管理を行うとともに、ペット用品の備蓄やワクチンを接種するなど、日頃から備えておきましょう。衛生的な飼育管理を行うことはもちろん、周りの人に配慮したルールを作り、飼い主同士が協力して助け合しましょう。

11-1 名取市からの情報とさまざまな情報の入手先

日頃から、情報の種類と入手先を確認しておきましょう。

防災行政無線.....市役所と各地区公民館などに設置した、屋外スピーカー(屋外拡声子局)から放送を流します。

モーターサイレン.....沿岸部の3か所(日和山中継局、名取市畜場、下増田雨水ポンプ場)に設置したモーターサイレンから、大津波警報や津波警報の発表をお知らせします。

防災ラジオ.....エフエムなとり(なとらじfm80.1MHz)を通じて、自動で起動・同調する緊急告知ラジオを有償配布しています。

なとり防災メール.....市民の皆さんの安全の確保、不安の解消に役立てていただくよう、緊急時に地震・防災情報などをメール配信しています。受信するためには登録が必要です。

メールで登録する方法.....登録フォームから登録する方法
<https://natori.e-msg.jp/bousai/>

名取市防災情報 Twitter.....<https://twitter.com/natoricitybosai>

名取市ハザードマップ.....(PDF) https://www.city.natori.miyagi.jp/soshiki/soumu/node_224/node_91088

名取市防災マニュアル.....(PDF) https://www.city.natori.miyagi.jp/soshiki/soumu/node_224/node_71052

なとりマップ.....名取市の土砂災害警戒区域等箇所や浸水想定区域図(想定最大規模)などのハザードマップを閲覧することができます。
<https://www.sonicweb-asp.jp/natori/>

▶なお、名取市公式のホームページやフェイスブックでも様々な情報を発信しています。

9 「指定避難所」の開設・運営への協力について

名取市では東日本大震災当日、約50か所の避難所(臨時避難所含む)に約1万1千人が避難し、停電で真っ暗な中、余震などで不安な夜を過ごしました。長期の避難生活を余儀なくされた方は、地域の皆さんの温かい支援により、避難所の自主運営を行いました。

避難所運営には、地域住民や避難者の皆さんの協力が不可欠です。災害に備えて、普段から避難した後の行動や生活をイメージしておきましょう。避難所が開設されたら、市や施設職員、自主防災組織に協力をお願いします。

指定避難所の安全確認、避難所の開設・避難者の収容

- ・市職員や施設職員が建物の安全確認を行います。
- ・指定避難所では、建物の安全が確認されるまで、なるべく町内会ごとに建物の外で待機し、職員などの指示に従い避難所に入ってください。

初期の避難生活

・避難人数の確認、避難者名簿の作成、簡易トイレの設置、市からの食料・物資の配布などについて、協力をお願いします。小・中学校と避難所となる施設などには市の防災倉庫があり、発電機や投光器、簡易トイレなどの備蓄品が配備されています。

長期の避難生活

- ・町内会などの単位で班を編成し、避難所自主運営組織を作り、役割分担を定め、避難生活をします。
- ・救援物資は、発災直後は届きません。市の備蓄物資のほか、各自で食料や防寒着、ミルクやオムツ、毛布などを持ち寄ることが重要です。

避難所での感染症対策について

避難所では多くの人が集まります。各自で感染対策を行い、すこしでも安心して過ごせるようルールを守り、助け合いながら生活を送りましょう。マスク、消毒液、体温計などは個人で用意しておきましょう。

- マスクの着用
- 手指の消毒
- 咳エチケット
- 定期的な換気
- 定期的な清掃と、整理整頓
- 衛生面に配慮したごみの分別

コロナ感染者はまず保健所に連絡しましょう!!
濃厚接触者の方は避難所の受付で申告し、職員の指示に従いましょう!!

避難所の備蓄品や設備について

市では、以下のものを備蓄しています。(市役所で集中備蓄し、各避難所に無いものも含みます)

- ・食料(アルファ米、ゼリー、ミルクなど)
- ・睡眠(毛布、エアマットなど)
- ・排泄(トイレ用薬剤、トイレ用 TENT、トイレ便座、トイレ用ペーパーなど)
- ・その他(アレルギー対応食、TENT、パーティション、カイロ、おむつ: 幼児用・大人用、生理用品、衛生用品など)

いざというときに使用できるよう、防災訓練で確認しましょう。

11-2

QRコード ▶スマートフォンやタブレットなどで読み取れます。
Android のカメラまたはGoogle レンズで撮影 iPhone のカメラで撮影

国土交通省 川の防災情報.....(名取川、阿武隈川)
<https://www.river.go.jp/> 国交省 川の防災 検索

一般財団法人 河川情報センター 川の水位情報.....(増田川、川内沢川、志賀沢川、五間堀川)
<https://k.river.go.jp/> 川の水位情報 検索

気象庁 仙台管区気象台.....
<https://www.jma-net.go.jp/sendai/> 仙台管区気象台 検索

気象庁 地震情報.....
<https://www.data.jma.go.jp/svd/eqev/data/index.html> 気象庁 地震情報 検索

気象庁 台風進路情報.....
<https://www.jma.go.jp/bosai/map.html> 気象庁 台風情報 検索

気象庁 キキクル.....大雨・洪水警報の危険度分布を配信しています。
<http://www.jma.go.jp/bosai/risik/> 気象庁 キキクル 検索

逃げなきやコール.....アプリを活用して地域に登録すると、災害情報通知を受け取ることができます。大切な人に逃げなきやコールしましょう。
<http://www.mlit.go.jp/river/risp/policy/33nigecall.html> 逃げなきやコール 検索

テレビ(地上デジタル) dボタン.....ご家庭のテレビで確認できます。リモコンのdボタンを押すと、データ放送画面が表示されます。

緊急速報メール.....NTTドコモ、au、ソフトバンク、楽天モバイルの携帯電話に送信されます。※情報は発信時で市内にいる人に配信されます。また、機種により、設定が必要なものや受信できないものがあります。

災害用伝言ダイヤル 171.....家族などの安否確認ができます。

171にダイヤル
1 伝言を残す
2 伝言を聞く
1 電話番号を入力
2 伝言が再生される

被災地にいる人の電話番号(市外局番から)携帯電話、PHS、IP 電話の番号を入力してください。