

# 「自分の」命を守る

## いざ、というときの行動

本章は、災害が発生する可能性が高まっているときに確認していただきたいことがまとめてあります。



**災害が起きた時には  
どのように行動したらいいの？**



**避難が遅れると命にかかわります。  
まずは、自分の命を  
守ることが大切です。  
災害ごとの行動を確認しましょう。**

**Q どうやって避難したらいいの？**

**A** 避難とは、「命を守るためにの行動」です。一人ひとりが災害発生の危険度を理解し、的確な避難行動をできるように、避難情報や防災気象情報等を5段階の警戒レベルで伝えています。右の表を参考にし、避難行動を確認しましょう。



●隣近所で声を掛け合って、「警戒レベル3 高齢者等避難」、「警戒レベル4 避難指示」で安全・確実に避難を終えましょう。

警戒レベル1～5の順番で発表されるとは限りません。状況が急変することもあります。また、能美市では防災気象情報のほか現場の状況などを総合的に判断し、避難情報を発令しているため、防災気象情報が発表されたら必ず避難情報を発令するとは限りません。

- 市から避難情報が発令されていない場合でも、防災気象情報を参考にして、適切な避難行動をしましょう。
- 立退き避難がかえって命に危険を及ぼす場合は、近隣のより安全な場所や建物への避難やその建物で安全な部屋へ移動し、命が助かる可能性の高い避難行動をしましょう。



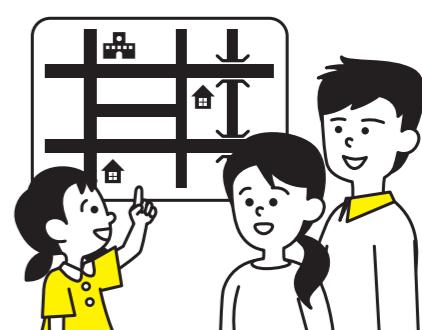
## 命を守るためにとるべき行動

高

危険度

低

警戒 レベル	避難行動等	避難情報等	気象情報等
		(能美市)	(気象庁等)
警戒 レベル <b>5</b>	すでに災害が発生している状況ですので、命を守る最善の行動をとってください。	緊急安全確保	※警戒レベル相当情報の発表 氾濫発生情報 大雨特別警報
警戒 レベル <b>4</b>	対象地域の人は全員速やかに避難してください。	避難指示	氾濫危険情報 土砂災害警戒情報
警戒 レベル <b>3</b>	避難に時間がかかる高齢の人や障がいのある人、避難を支援する人などは安全な場所へ避難しましょう。 また、土砂災害の危険性がある地域や急激な水位上昇のおそれがある河川沿いに住んでいる人も、避難を検討しましょう。それ以外の人もいつでも避難できるように準備をしましょう。	高齢者等避難	氾濫警戒情報 大雨警報 洪水警報
警戒 レベル <b>2</b>	避難に備え、ハザードマップなどで避難行動を確認しておきましょう。	—	洪水注意報 大雨注意報
警戒 レベル <b>1</b>	災害への心構えを高めましょう。	—	早期注意情報



# 地震

## Q 地震の時は どのように行動したらいいの？

A 地震の揺れを感じた場合、あるいは緊急地震速報を見聞きした場合は、まずは頭を保護しながら、丈夫な机の下などに隠れるなどあわてずに身の安全を確保してください。



- 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、家の戸締りをしましよう。
- わが家の安全を確認後、隣近所にも声をかけて安否を確認しましょう。
- 余震に注意しましょう。

## Q 津波の時はどのように行動したらいいの？

A 「津波警報」等を見聞きしたら、海岸から離れて、可能な限り高い場所や近くの高台や津波避難タワー、津波避難ビルなどに避難しましょう。



- 海水浴等により海岸付近にいる人は、「津波注意報」でも避難しましょう。
- 津波は一度だけではなく、複数回発生する可能性があります。津波警報・注意報が解除されるまでは決して海に近づいてはいけません。沿岸部や川沿いにいる人は、ただちに高台や津波避難ビルなど、安全な場所へ避難してください。



## 津波警報・注意報の分類と、とるべき行動

	予想される津波の高さ		とるべき行動
	発表数値 (基準)	巨大地震の 場合の 津波の表現	
大津波 警報	10m超 (10m < 高さ)	巨大	沿岸部や川沿いにいる人は、 ただちに高台や津波避難ビルなど 安全な場所へ避難してください。 津波は繰り返して襲ってくるので、津波警報が解除されるまで 安全な場所から離れないでください。
	10m (5m < 高さ ≤ 10m)		ここなら安心と思わず、 より高い場所を目指して避難しましょう！
	5m (3m < 高さ ≤ 5m)		
津波 警報	3m (1m < 高さ ≤ 3m)	高い	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。 津波注意報が解除されるまで海に入ったり海岸に近づいたりしないで ください。
津波 注意報	1m (20cm < 高さ ≤ 1m)		



# 風水害

## Q 大雨・台風の時や 土砂災害が発生しそうな時は どのように行動したらいいの？

A 住んでいる地域に「土砂災害警戒情報」や「氾濫危険情報」が発表されたら、市からの行動を促す情報(避難情報)に注意しましょう。また、土砂災害や川の氾濫などの災害は一気に起こるため、避難が遅れると命にかかわります。特に避難に時間を要する人と支援する人は、移動時間を見て早い段階から自主的な避難を検討しましょう。



- 夜中に大雨が予想される場合には、安全のために暗くなる前に避難しましょう。
- やむを得ず、浸水している場所を歩く場合は、マンホールや溝、道路のくぼみに注意しましょう。
- 暴風や浸水で避難場所までの移動が危険な場合や避難が遅れた場合は家の中のできるだけ安全な場所(崖から離れた2階の部屋)で待機、近くのできるだけ頑丈な建物に避難することも検討しましょう。



# 避難・備蓄

## Q 避難時の持出品にはどんな準備が必要なの?

A 避難時に持ち出すべきもの(持出品)をあらかじめ準備し、いつでもすぐに持ち出せるようにしておきましょう。また、避難の際の持ち物は最小限にして背中に背負うなど、両手が自由に使えるようにしておきましょう。

### 非常用持ち出しバッグの内容の例

#### 食料

- ・アルファ米、缶詰、お菓子など、運びやすく火を通さずに食べられるもの



#### 水

- ・自分で運べる量のペットボトル入りの飲料水



#### 薬

- ・いつも服用している薬とお薬手帳、虫よけ、消毒液、ばんそうこう、かぜ薬など



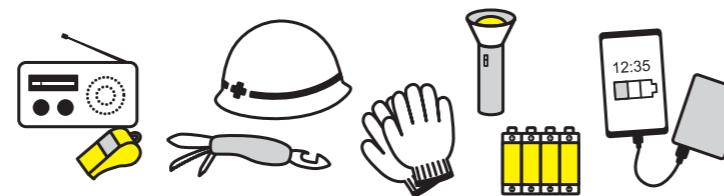
#### 貴重品

- ・現金、通帳、印鑑、身分証明書、家の鍵など



#### 役に立つ道具

- ・携帯電話の充電器、懐中電灯、携帯ラジオ、笛、生理用品、タオル、着替え、乾電池、万能ナイフ、ヘルメット、軍手、ウェットティッシュなど



## Q 避難情報はどのように伝えられるの?

A 市が避難情報を発令した場合には、テレビやラジオ、インターネットのほか、防災行政無線や広報車などで伝達されます。「警戒レベル3 高齢者等避難」、「警戒レベル4 避難指示」が発令された場合、その地域にいる人は、隣近所で声を掛け合って、安全・確実に避難してください。



## Nomiメールを登録しよう。

「Nomiメール」は、災害・避難情報、火災、気象・地震といった緊急情報や、能美市での暮らしに関する様々な情報をメールで配信するサービスです。お持ちの携帯電話などから簡単に登録できます。



### 緊急情報

- 災害・避難の情報
- 火災の情報
- クマ等の出没情報
- インフラ障害 など



### 気象情報 (気象庁・自動)

- 気象警報
- 地震情報
- 防災気象情報 など



### 市からのお知らせ

- 生活に関する情報
- 防災行政無線 など

## 迅速・正確な情報を提供する

### 登録手順

- ①二次元コードを読み込み、空メールを送信します。  
※二次元コードの読み込み機能がない場合は、「info.nomi-city2@raiden.ktaiwork.jp」を入力し空メールを送信することができます。
- ②返信されたメールに記載されたURLにアクセスします。
- ③必要項目を選択、入力し、配信を希望する項目を選択します。  
完了したら下の「次へ」ボタンを押します。
- ④内容を確認した上で登録を押してください。
- ⑤登録完了メールが届けば完了です。  
携帯電話、スマートフォン、タブレット、パソコンなど、メールアドレスがあれば登録できます。

