

# 命を守るための安全な避難

 安全に避難しよう



避難の途中で事故にあわないか心配。

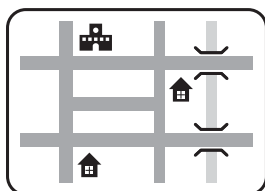


安全な服装と道順で、無理せず  
注意しながら声を掛け合って避難しよう。

## 安全な避難の基本

### 日頃から危険な場所を確認

ふだんから避難場所までの安全な経路などを確認しておこう。



### 動きやすく安全な服装で

ヘルメットで頭部を保護しよう。靴はひもでしっかりとめられる運動靴を。



### 両手が使えるように

荷物は背負い、両手が使えるようにしよう。



### 隣近所で声を掛け合って

避難は2人以上で。隣近所を誘って集団で避難しよう。



## 風水害のときの安全な避難

- 暗くなる前に避難を完了する。
- できるだけ川や溝、がけのない道を選ぶ。
- 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する。

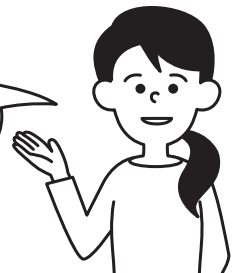
長靴や裸足では絶対に入らない。深さ50cmを超える場所、流れがある場合20cmを超える場所は非常に危険なので無理をせず別の安全な経路を探す。

- 周囲一帯がすでに浸水している場合など、移動が困難な場合は、少しでも命が助かる可能性の高い場所(近くの高い建物、がけから離れた2階以上の部屋など)で救助を待つ。(垂直避難)

## 地震のときの安全な避難

- 避難の前にもう一度、ブレーカーと火の元の確認をする。
- 余震に注意し、倒れそうな建物や塀、看板には近づかない。
- ヘルメットなどで頭を守る。
- 道路の状態や渋滞を考慮し、自動車での避難はなるべく避ける。

津波のときの避難については、4ページを見てね



ペットも家族。一緒に避難できるの？



ペットも一緒に避難ができるよ。

ただし、避難所には動物アレルギーや苦手な人もいますので、配慮が必要です。災害時と平常時のそれぞれの対策について確認しましょう。

居住エリアへの持ち込みはできません。ペット専用エリア内の飼育になります。

## 災害時にとるべき対策

### ペット(犬や猫)との同行避難のポイント

- 犬は、リードを付け鑑札、狂犬病予防注射済票を装着し、小型犬や猫は、キャリーバックやケージに入れる。
- ペット用の備蓄品を持っていく。

※同行避難とは、避難行動を示す言葉であり、避難所でペットを人と同室で飼育管理することを意味するものではありません。

### 避難所でのペットの飼養のポイント

- 避難所では各避難所で定められたルールに従い、飼い主が責任を持って世話をする。
- 飼養環境の維持管理は飼い主同士が助け合い、協力する。

## 平常時からとるべき対策

- ケージなどの中に入ることが嫌にならないように、日頃から慣らしておく。
- 人や他の動物を怖がったり攻撃的にならないように慣らしておく。
- 各種ワクチンを接種する。
- 首輪や迷子札を付ける。
- ペットフードなどや水を備蓄する。
- 避難所以外にも複数の一時預け先を探しておく。



ペット用の避難用品や備蓄品を準備しましょう。

### 優先順位①

#### 動物の健康や命に関わるもの

- 療法食、薬
- トイレ用品
- ペットフード、水
- ペットシート
- リード、ケージ等

### 優先順位②

#### 情報

- 飼い主の連絡先と、ペットに関した飼い主以外の連絡先
- ワクチン接種情報やかかりつけの動物病院などの情報

### 優先順位③

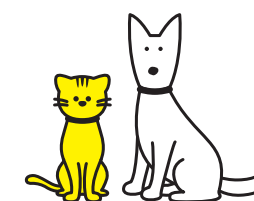
#### ペット用品

- タオル、ブラシ
- ビニール袋
- お気に入りのおもちゃなど匂いがついた用品



### 飼い主の役割

ペットを飼うという権利とともに果たさねばならない義務を常に意識し、災害に対する「十分な備え」を行ない、常に飼い主の責任を果たすという「心構え」をもつことです。



指定避難所

災害の発生状況や対象地域を考慮して、下記の避難所の中から選定して開設します。

市からの避難情報でご確認ください。

ハザードマップでもご確認ください。

No	施設名	所在地	海拔 (m)	収容可能 面積(m <sup>2</sup> )	避難可能 人数(人)	災害ごとの避難の適否					
						洪水 (最大浸水深)	がけ崩れ、 土石流 地すべり	高潮	地震	津波	大規模な 火事
1	福岡小学校	福岡町ハ35	5.2	914	304	2階以上 (2.9m)	●	●	●	●	●
2	根上総合文化会館	大成町ヌ118	4.8	210	70	2階以上 (2.5m)	●	●	●	●	●
3	根上中央児童館	中町子88	7.6	930	307	●	●	●	●	●	●
4	浜小学校	中町カ14	7.6	1,606	534	●	●	●	●	●	●
5	根上中学校	浜町ワ60	7.6	1,335	444	●	●	●	●	●	●
6	根上勤労者体育センター	浜町ヨ15-3	7.6	834	278	●	●	●	●	●	●
7	寺井中学校	寺井町ラ161	7.4	962	320	2階以上 (1.5m)	●	●	●	●	●
8	寺井小学校	寺井町ヨ60	8.8	679	226	2階以上 (1.6m)	●	●	●	●	●
9	寺井体育館	寺井町ヨ150	8.8	1,177	392	1階以上 (0.4m)	●	●	●	●	●
10	寺井地区公民館	寺井町ヨ47	9.6	1,205	396	2階以上 (0.8m)	●	●	●	●	●
11	泉台スポーツセンター	泉台町東11	34.4	700	233	●	●	●	●	●	●
12	湯野小学校	湯谷町ヘ3076	11.0	750	250	2階以上 (2.5m)	●	●	●	●	●
13	湯野児童館	佐野町ラ70	14.6	798	264	●	●	●	●	●	●
14	粟生小学校	粟生町口45	11.6	653	217	3階以上 (4.1m)	●	●	●	●	●
15	石川県立寺井高等学校	吉光町ト90	9.2	1,656	551	2階以上 (2.7m)	●	●	●	●	●
16	道の駅「しらやまさん」	和佐谷町200	105.8	104	34	×	●	●	●	●	●
17	北陸先端科学技術大学院 大学体育館	旭台1丁目35	138.8	1,007	335	●	●	●	●	●	●
18	宮竹小学校	宮竹町イ153	62.0	741	247	2階以上 (1.0m)	●	●	●	●	●
19	岩内体育館	岩内町イ164-1	46.8	1,254	418	2階以上 (2.2m)	●	●	●	●	●
20	物見山総合体育館	辰口町リ1	40.0	2,407	801	●	●	●	●	●	●
21	辰口福祉会館	辰口町ヌ10	38.6	1,205	401	●	●	●	●	●	●
22	辰口中学校	辰口町129	40.0	898	299	●	●	●	●	●	●
23	辰口中央小学校	辰口町735	40.2	838	279	●	●	●	●	●	●
24	緑が丘コミュニティセンター	緑が丘9-1	52.5	609	202	●	●	●	●	●	●
25	和気小学校	和気イ140	38.4	780	260	●	●	●	●	●	●

※設置標高は施設・建物の中心付近とする。(出典:基盤地図情報(数値標高モデル)-5mメッシュ(公共測量による航空レーザー測量)-, 国土地理院)  
※収容可能面積、収容可能人数は、主管課調べ。

福祉避難所

指定避難所での生活が困難な高齢者、障がいのある方、妊産婦などの要配慮者を受け入れるため、下記の施設を「福祉避難所」として指定しています。  
なお、福祉避難所は、災害時に必要に応じて開設される二次的避難所であり、最初から避難所として利用することはできません。

No	施設名	所在地	海拔 (m)	収容可能 面積(m <sup>2</sup> )	避難可能 人数(人)
1	介護老人保健施設はまなすの丘	大浜町ム52-18	7.8	3,409	45
2	老人福祉センター白寿会館	大浜町ノ35-1	8.6	860	61
3	健康福祉センターサンテ	寺井町ヌ48	9.8	1,442	193
4	生活支援ハウス	寺井町中45	9.8	97	14
5	寺井中央児童館	寺井町中84	8.8	1,382	327
6	地域共生交流館	湯谷町乙25	15.8	1,094	88
7	宮竹コミュニティセンター	宮竹町ハ7-1	64.2	1,274	390
8	共生型福祉施設ジーヒルズ	緑が丘11丁目49-1	36.8	355	107
9	石川ハitek交流センター	旭台2丁目1	118.8	654	173

※海拔は施設・建物の中心付近とする。(出典:基盤地図情報(数値標高モデル)-5mメッシュ(公共測量による航空レーザー測量)-, 国土地理院)  
※収容可能面積、収容可能人数は、主管課調べ。

津波避難ビル等について

津波による被害が想定される地域の中でも、地震発生から津波到達までの時間的猶予や、地形的条件等の理由により、津波からの避難が特に困難と想定される地域に対し、やむを得ず適用される緊急的・一時的な避難施設です。

津波避難ビル

No	施設名	所在地	階数	避難場所
1	能美市立病院	大浜町ノ85	4	居室、廊下、屋上
2	介護老人保健施設 はまなすの丘	大浜町ム52-18	3	展望台
3	市立浜小学校	中町カ14	3	屋上、教室
4	市立根上中学校	浜町ワ60	3	屋上、教室
5	市営根上白山住宅	浜開発町甲91-1	4	踊り場、廊下
6	市営根上はまなす住宅	大浜町マ79-1	4	踊り場、廊下
7	特定公共賃貸住宅ファミール大浜	大浜町井65-3	3	踊り場、廊下

津波避難タワー

No	施設名	所在地	海拔 (m)
1	根上南部保育園 津波避難タワー	道林町寅10	15.0

津波避難場所

No	施設名	所在地	海拔 (m)
1	吉原釜屋跨線橋	吉原釜屋町	13.2
2	根上松・源平古戦場跡	根上町	10.8



根上南部保育園  
津波避難タワー





みんな無事かどうかわかるまで不安だよ。



家族やご近所の安否確認の方法を「いま」決めておこう。

災害は、家族やご近所のみなさんが自宅にいるときに発生するとは限りません。それぞれ無事に避難できていても、確認が取れなければとても不安です。安否確認の方法や家族の集合場所などを災害が起こっていない「いま」のうちに決めておきましょう。

### 災害時に使える連絡方法



#### 災害用伝言ダイヤル①⑦①

地震など大きな災害の発生により、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「声の伝言板」です。

##### 伝言の録音

- ①「171」にダイヤルする
- ②録音の場合「1」を押す
- ③自宅や携帯電話などの電話番号を入力する  
(000) 000-000(市内局番から)
- ④「1」を押す
- ⑤「録音」する(30秒以内)
- ⑥「9」を押す

##### 伝言の再生

- ①「171」にダイヤルする
- ②再生の場合「2」を押す
- ③被災地の人の電話番号を入力する  
(000) 000-000(市内局番から)
- ④「1」を押す
- ⑤「再生」がはじまる

#### 携帯電話やスマートフォンの「災害用伝言板」

「災害用伝言板」は、地震など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ます。

##### 伝言の登録

- ①公式メニューや専用アプリの「災害用伝言板」を選ぶ
- ②「災害用伝言板」の画面で「登録」を選ぶ
- ③伝えたい項目を選ぶ  
(書き込みもできます)
- ④その画面で「登録」を選ぶ
- ⑤伝言の登録が完了

##### 伝言の確認

- ①公式メニューや専用アプリの「災害用伝言板」を選ぶ
- ②「災害用伝言板」の画面で「確認」を選ぶ
- ③相手の携帯電話番号を入れる
- ④その画面で「検索」を選ぶ
- ⑤伝言の検索結果が表示  
※詳しくは、携帯電話会社に聞いてみましょう。

##### 伝言サービスは体験できるよ!

- 毎月1日・15日
  - 正月三が日  
(1月1日～1月3日まで)
  - 防災とボランティア週間  
(1月15日～1月21日まで)
- ※各携帯電話会社では、上記以外のときも体験できるケースがありますので、各携帯電話会社のホームページで確認してください。



避難所生活は不便だろうけど、できるだけ普段と近い生活をしたいな。

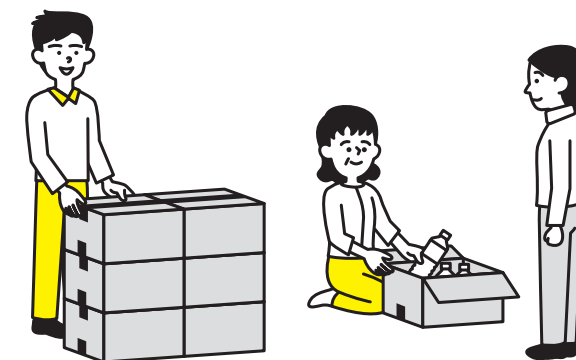


マナーとルールを守って、助け合うことで健康的で安全な生活の場をみんなで作ろう。

自分たちにとって少しでも過ごしやすい避難所になるように物の配置やルールを工夫するほか、医師や警察官などの専門家や災害ボランティアの支援を積極的に活用しましょう。

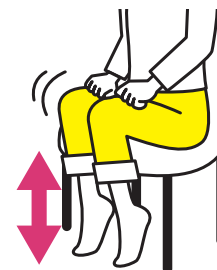
### 共同生活

- プライバシーに配慮しましょう。
- マナーとルールを守りましょう。
- できるだけ避難所運営に参加し、自分の役割を持ちましょう。
- 配慮が必要な方には、思いやりとやさしい言葉で接しましょう。



### 健康・衛生

- できるだけ体を動かしてエコノミークラス症候群などを予防しましょう。
- 脱水症状にならないように十分に水分をとしましょう。
- 虫歯や歯周病の予防「口腔ケア」も大切にしましょう。
- 悩み、ストレスなどをひとりで抱えず相談しましょう。



トイレを気にして水分補給を我慢しないようにね

#### エコノミークラス症候群

長時間足を動かさないことで足の血管にできた血の固まり(血栓)が、歩き出したときに血流に運ばれ、肺や脳の血管を詰まらせる病気のことをいいます。

### 犯罪予防

- 貴重品は肌身離さず持ち歩きましょう。
- できるだけ複数人で行動しましょう。
- 暴力やセクハラを見たら助けてあげる勇気を出しましょう。
- 周囲の目が届かない場所には一人では行かないようにしましょう。
- 子供だけの環境を作らず、大人が付き添いましょう。





# 命を守るための日頃の備え

## 地域での備え

みんなで協力して避難しないとな。

災害時に自力で避難することが困難な「要配慮者」の避難を地域の力で支援しよう。

要配慮者とは…高齢者、障がい者、乳幼児等の防災施策において特に配慮を要する方

### 要配慮者の方への支援のポイント

#### 目が不自由な方

- 杖を持たない方の手でひじのあたりを軽くつかんでもらい、半歩前を歩く(杖や腕を引っ張らない)
- 行き先や方向、段差など目の前の状況を知らせながら誘導する。

#### 車いすを使う方

- 階段では3～4人以上で援助し、上がる時は前向き、下るときは後ろ向きで移動する。
- 車いすが使えない場合は、おぶって避難する。

#### 乳幼児を抱える方・妊婦

- 声をかけたり、荷物をもつなど身体的・心理的な負担を和らげる。



#### 耳が不自由な方

- 筆談や身振り、手のひらに指で字を書くなどして伝える。
- 話すときには、口を大きくはっきり、ゆっくり動かす。

#### 高齢者・傷病者の方

- 緊急時にはおぶって避難する。
- 1人での援助が困難な場合は、複数で担架や毛布などを使って避難する。

#### 外国人の方

- できるだけ簡単な日本語で伝える。
- 言葉が通じない場合は身振り手振りで避難場所へ誘導する。

### 防災センターで体験できます!

防災センター 4階で要配慮者(高齢者や妊婦)の疑似体験や車いすの体験ができます。



要配慮者の介助の訓練にもなりますので、ご家族や地域の皆さんでぜひ体験してください。

### 聴覚障がい者の意思疎通支援用具としての「バンダナ」

災害時などに「耳が聞こえないこと」を周りの人に知らせます。また、「手話を使って支援ができること」を知らせるためにも使用します。バンダナのイラストを指差しすることにより、手話ができない人とも意思疎通を図ることができます。



※詳しくは、「広報のみ」2018年10月号をご覧ください。



ぼくの町では毎年同じような訓練をしているね。

避難や安否確認の訓練はとても大切  
繰り返し行うことで「定着」するよ。  
「マンネリ」なんて言っちゃダメ。

防災訓練に参加しましょう。



町で決めた避難のルールにより、町の皆さんが想定どおりに行動できるか確認するため、防災訓練を繰り返し行うことが大切です。地域の訓練には必ず参加してください。

### 自主防災組織とは

自主防災組織とは「自分たちの地域は自分たちで守る」という自覚、連帯感に基づき、自主的に結成する組織であり、災害による被害を予防し、軽減するための組織です。

### みんなで備えよう

あなたの町にも自主防災組織があります。日頃から、町民が町の様子をよく知り、災害時の安否確認や避難のルールを決めておくことで被害を減らすことができます。自主防災組織の活動に参加しましょう。

災害が発生する「まえ」に、みんなで備えておこう







「どんな物」が「どこ」にあれば、  
災害の時に役立つのかな？



災害発生時の状況はいろいろ。  
「携行品」「持出品」「備蓄品」の  
3段階の備えをしておこう。

災害が発生した時または発生しそうな時に  
「自分がどこにいるか」、「自宅にいても安全なのか」などの  
状況を考えて3段階の備えをしましょう。



家庭によって必要な物は違います。

乳幼児がいる場合  
粉ミルク、ほ乳瓶、離乳食、  
紙おむつ、おしりふきなど



個別の事情がある場合  
着替え、紙おむつ、障  
がい者手帳、母子健康  
手帳、予備の眼鏡、コ  
ンタクトレンズ、入れ歯  
など



豆  
知識

かしこい食料備蓄  
「ローリングストック法」

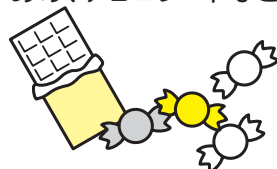
ローリングストック法は、  
日常の食品を非常食とし、  
「食べて買い足す」を繰り返  
し、常に家庭に新しい食品  
が備蓄される方法。この  
方法なら普段から食べて  
いるものが災害時の食卓  
に並び、安心して食事を摂  
ることができます。



## 携行品 外出先で被災した場合に役に立つ物

食料

- あめ、チョコレートなど



水

- ペットボトル入り  
飲料水1本



役に立つ道具

- 笛、携帯電話の予備バッテリー、  
懐中電灯、携帯ラジオ、乾電池など



## 持出品 避難の際に緊急的に自宅から持ち出す物

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



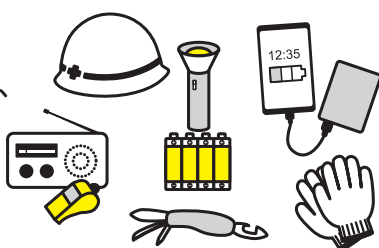
貴重品

- 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



## 備蓄品 ライフラインがストップした中、 自宅で数日を持ち切るための物

調理器・燃料

- カセットコンロ、ガスボンベ、  
炭、固形燃料など



食料

- お米、乾麺、缶詰、レトルト食品、  
お菓子など



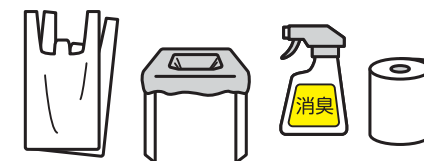
水

- 一人あたり1日3リットルの飲料水(推奨7日分)  
飲料用以外の水(ポリタンクなどで備蓄)



非常用トイレ用品

- 簡易トイレ袋、吸水シート、消臭剤、  
トイレトーパーなど



役に立つ道具

- ランタン、懐中電灯、ラジオ、乾電池、発電機、  
投光器、紙皿、紙コップ、わりばし、  
ウェットティッシュなど



小さな子供がいる  
家庭はおもちゃを  
一つ入れておくと  
いいよ

