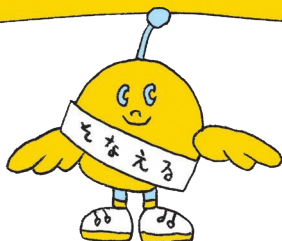


ぼう さい
防 災 ガイドブック



そなえる ふくしま

「そなふくノート」
って呼んで
くなんしょ

ート



ふく しま けん
福 島 県



はじめに

し ぜん ゆた ふく し ま け ん
自然豊かな福島県には

さ ま ざ ま さ い が い
様々な災害リスクが

ひ そ
潜んでいます。

「そなえる Fukushima ノート」

りゃく
略して「そなふくノート」は、

さ い が い た い そ な
災害に対してふだんから備えることや

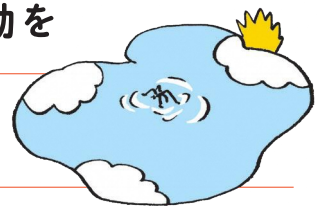
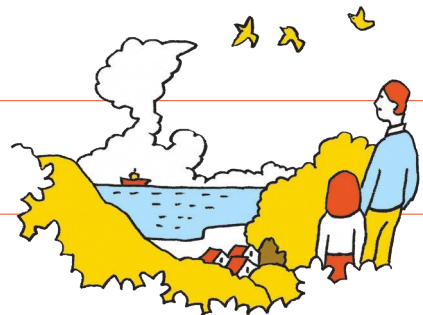
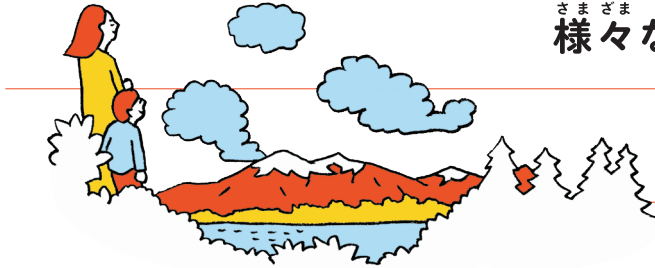
さ い が い お お こ な
災害が起こってから行うことを

まとめました。

「そなふくノート」を見ながら、

ま も ほ う ほ う こ う ど う
いのちを守る方法や行動を

か ぞ く か く に ん
家族で確認しましょう。



キャラクター紹介 しょうかい

ふくしまけん ふっこう
福島県の復興シンボルキャラクターである

「ふくしまから はじめよう。キビタン」と、ふくしままっぷナビゲーターの
「ベコ太郎 たろう」が、そなふくノートをナビゲートします。



キビタン

けん とり
県の鳥キビタキがモチーフのキビタン。

ふくしま
みんなと福島をつなぐ

か はし けんないがい かつやくちゅう
架け橋として、県内外で活躍中。

あたま ふくしま みりょく いま
頭のアンテナで「福島の魅力と今」を
はっしん
発信しています！

「そなふくノート」では、真面目なキビタンが、
わかりやすくポイントをお伝えします。



ベコ太郎 たろう

あか
赤ベコがモチーフで、けんそうごうじょうほうし
県総合情報誌

「ふくしままっぷ」でデビューしたベコ太郎 たろう。

ちまた にん きじょうしゅうちゅう たろう
巷で人気上昇中のベコ太郎は、

ちょうしもの
ちょっとお調子者です。

「そなふくノート」では、ベコ太郎が
しゅやく さいがいじ たいせつ
主役になり、災害時に大切なことを
おし
教えてくれます。

そな 備える

さまざまな^{さいがい たい}災害に対して、まずは^{そな}備えることが^{たいせつ}大切です。

災害が^{さいがい}起こった^おときに、^{とき}どうやって^み身を守るかを
^{ひ ごろ}日頃から^{かんが}考え、^{か ぞく}家族や^{ち いき}地域の人たちと^{ひと}話し合^{はな}い^あみましょう。

1



か ぞく かく にん
家族で確認しよう

6

ページ

2



しつ ない そな
室内の備え

7

ページ

3



たす あ
助け合うこと

8

ページ

4



よう はい り よ し ゃ
要配慮者への
思いやり

9

ページ

5



ぼう さい
防災グッズの準備

10

ページ

6



ぼう さい くん れん
防災訓練に
参加しよう

12

ページ

もしも、災害が発生したら
ぜん り ゃく たす
全力で助けにいきます。

ふくしま けん ち じ うち ぼり まさ お
福島県知事 内堀 雅雄



身を守る

もしも災害が起きた時に
どんな対応をすればよいのかを

まとめました。

災害時の行動について、
確認しましょう。

7



地震

14

ページ

8



津波

18

ページ

9



火災

20

ページ

10



風水害・土砂災害

22

ページ

11



大雪

26

ページ

12



林野火災

28

ページ

13

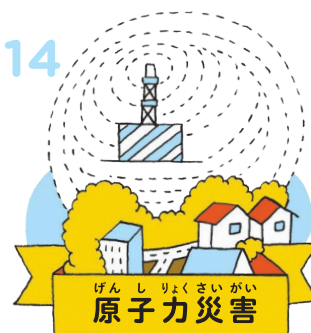


火山噴火

30

ページ

14



原子力災害

32

ページ

県のホームページにも掲載しています。

危機管理課のページに、電子データを掲載していますので、ご利用ください。

<https://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/01010a/sonafukunote.html>

そなふくノート

検索

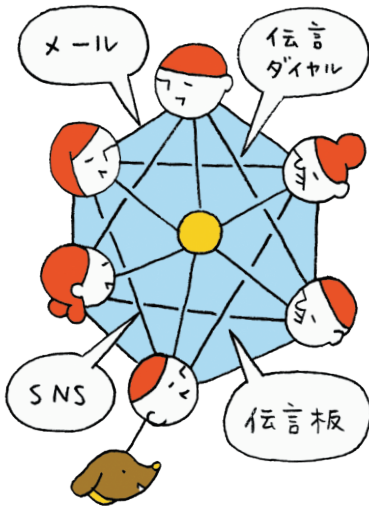




家族で

確認しよう

話すことは
学ぶこと。



CHECK 1



連絡方法

さいがいようでんごん
災害用伝言サービス (p.34)
や、SNSのほか、避難所
での伝言方法など、電話
やメール以外の連絡方法
を確認しておきましょう。



その場所を
見にくくはないか。



どこに しょうか？

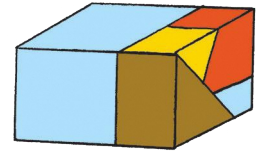


CHECK 2



集合・避難場所

さいがい はっせい じ
いろいろな災害、発生時
間などを想定し、優先順
位をつけて、3箇所程度決
め、確認に行きましょう。



CHECK 3



役割分担

ひもと かくにん ぼうさい
火元の確認や防災グッズ
の準備、家具の転倒防止、
親戚・近所の安否確認な
ど、家族一人ひとりの役
割を決めておきましょう。



こういう時間が
あるだけで
防災に
なります。





しつない 室内の

そな 備え



つねへや 常に部屋をきれいに

落ちてくるものや倒れるものを避けて身を守れるように、
日頃から片付けて安全な場所を確保しましょう。

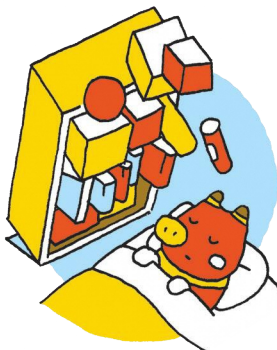
POINT 1 ドア付近に
大きな家具を
おかない



POINT 2 避難経路上に
大きな家具を
おかない



POINT 3 寝る場所に
倒れてこない
ようにする



POINT 4 ガラス窓を
背にして
ソファーなどを
おかない





たす あ 助け合う

こと

ふいだんから
そういう
カンケーを。



きょう じょ たい せつ 共助の大切さ

だいさいがい お じぶん かぞく
大災害が起きたら自分や家族の

み あんぜん かくほ じじょ くわ まわ ひと きょうりよく
身の安全を確保する「自助」に加えて周りの人と協力し、
ひとり おお ひと たす きょうじょ たいせつ
一人でも多くの人を助ける「共助」が大切です。



きん りん 近隣との ぼう さい 防災ネットワーク

さいがい じ きんりん
災害時には近隣の
じゅうみんどう し きょうりよく ひつよう
住民同士の協力が必要です。

ひ ごろ
日頃からあいさつをかわし、
ご近所との付き合いの幅を
ひろ げておきましょう。

じぶん まち じぶん まち
また「自分たちの町は自分たちで守る」

い しき ちやうないかい じ ち かい
という意識で、町内会や自治会ごとに、
きんじょ ひと たが きょうりよく かつどう
近所の人たちと互いに協力して活動しましょう。

かつどう ち いき ぼうさいりよく たか
その活動によって、地域の防災力が高まります。





ようはいりよしゃ 要配慮者への

おも 思いやり

いろいろな
カタチが
あります。



ようはいりよしゃ こうれいしゃ こ しょう しゃ
要配慮者とは、高齢者、子ども、障がい者などです。

ふ あん も ようはいりよしゃ たい おも し えん こころ
より不安を持っている要配慮者に対して、思いやりと支援を心がけましょう。

こうれいしゃ 高齢者



こうれいしゃ ふ べん じ ぶん
高齢者は不便があっても自分
から言い出せないことがあります。
あか こえ ひんぱん はな
明るいついで頻繁に話しかけ
ましょう。

こ 子ども



さいがい じ おとな おも い
災害時は、大人が思っている以
上じ子どもはストレスを抱えて
います。あそ ぶ こと で ストレスを 発
散させましょう。

しょう しゃ 障がい者



しょう かがい なた じりき さい
障がいのある方は、自力での災
害対応が難しくなることもあり
ます。やさ こえ を かけ、て だす
きましょう。

にん ぶ 妊婦や 授乳中の母親



にんしんちゅう じょせい さん ご ま
妊娠中の女性や産後間もない
お母さんは、けんこうめん プライバ
シーに関して特に配慮する必要
があります。

ようかい ごしゃ 要介護者



じりき うご ようかい ごしゃ
自力で動けない要介護者には、
み まわ て だす
身の回りの手助けだけでなく、
いりよう て はい ひつよう
医療サービスの手配なども必要
な場合があります。

がいこくじん 外国人



「ストップ」「ゴー」などのことば、
ゆび 身 ぶ あんぜん ばしょへ
指さし、身振り安全な場所へ
ゆうどう あんぜん かく ほ
誘導し、安全を確保したうえで
たいわ
対話しましょう。



ぼうさい 防災グッズの

じゅん び 準備

それぞれの
家や自分に
合ったものを
考えっぺ。



いえ お 家に置いておくグッズ (家族を守る)

ひなん 避難するときにも
すぐ持ち出せるよう
リュックに入れて
おきましょう。



ぶくろ
ポリ袋
だい ちゅうしやう かくさうまい
(大、中、小、各数枚ずつ)



ひ じょうしょく みず
非常食・水



ラップ



からだ
体ふき
ウェットタオル



こうくう よう
口腔ケア用
ウェットティッシュ
えきたい
液体ハミガキ



けいたい
携帯トイレ



もう ふ
毛布・
ブランケット



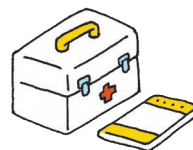
でん ち こうかんしき
電池交換式
バッテリー



おおばん
大判ハンカチ
(タオル)



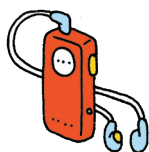
しんぶん し
新聞紙



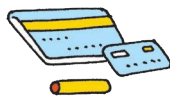
きゅうきゅう
救急セット
てちやう
(おくすり手帳も)



クーラーボックス
ほれいざい
(保冷剤もあわせて)



けいたい
携帯ラジオ



つうちやう
通帳
いんかん
印鑑・カード



カセットコンロ
カセットボンベ



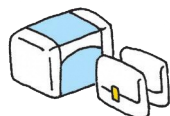
かんでん ち
乾電池



ヘッドライト



ランタン・懐中電灯



せい り ようひん
生理用品



レインコート



かわ てぶくろ
革手袋



持ち歩き用グッズ (自分を守る)

災害はいつ起きるかわかりません。
ポーチなどに入れて
外出の際に
持ち歩きましょう。



携帯ラジオ



ヘッドライト



マスク



ウェットティッシュ



ポリ袋・レジ袋



帰宅支援マップ



ホイッスル



携帯トイレ



おおばん
大判ハンカチ



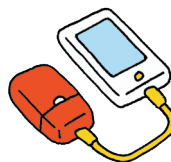
飲料水



非常食
(チョコ・飴など)



毛布・
ブランケット



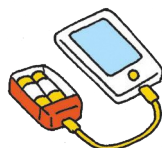
充電式バッテリー



常備薬



職場に置いておくグッズ (帰宅困難になった時のため)



電池交換式
バッテリー



乾電池



下着



常備薬



歯ブラシ・
液体ハミガキ



非常食・水



レインコート



毛布・
ブランケット



ヘッドライト



ヘルメット



歩きやすい靴



携帯トイレ

72時間

災害時には
帰宅困難になる場合も
あります。3日間は
職場で待機できるよう
備えておくことで安心です。





ぼうさいくんれん 防災訓練に

さんか 参加しよう

ちいき ぼうさいくんれん さんか 地域の防災訓練に参加しよう

さいがい じ ひがい さいしょうげん おさ
災害時もあわてず、被害を最小限に抑えるには、

ちいき ぼうさいくんれん ひごろ さんか たいせつ
地域の防災訓練に日頃から参加することが大切です。

くんれん ちく じっし
訓練には、地区ごとに実施するものや、

しちょうそん けん しゅさい だい き ぼう ぼうさいくんれん
市町村や県が主催する大規模な防災訓練などがあります。

気持ちの
準備
運動も。



やってみておく
だけで

イザと
いう時
ちがう。



しよ きしよ か くんれん
初期消火訓練

ゆかってるつもりで"も
ゆすれてたり
します。



おうきゅうきゅうめい くんれん
応急救命訓練

ふだんから
やってない人
ほど
やっておく
のよ。

ハイ…。

食のつながりって
大切だなァ。

たの
しい。



た だ くんれん
炊き出し訓練



はんしん あわじ だいしんさい
阪神・淡路大震災では、
しょうぼうだん
消防団をはじめとする

じもと
地元ボランティアによって
おお いのち すく
多くの命が救われました。



シェイクアウト訓練に参加しよう

シェイクアウト訓練は、地震の際の安全確保行動

1-2-3「まず低く、頭を守り、動かない」を

身につける訓練です。訓練にあわせて、

あなた自身、あなたの地域、学校、職場などで、

非常時の対策や防災グッズを見直し、ケガを防ぐための

身の回りの安全対策を確認しましょう。



シェイクアウトって何？

「地震のゆれに備えろ！」という

安全行動のかけ声を

イメージした言葉です。

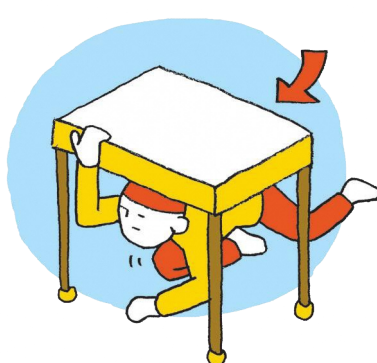
STEP 1

まず低く



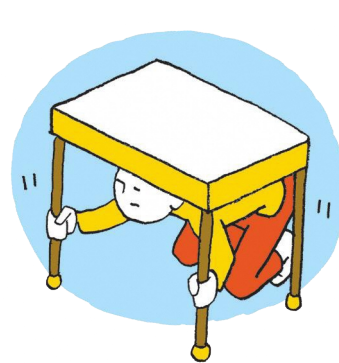
STEP 2

頭を守り

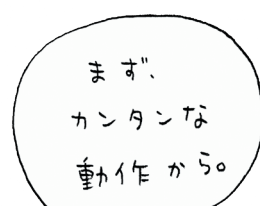


STEP 3

動かない



この1、2、3は、
動作の合い言葉です。



まず、
カンタンな
動作から。

実施予定など、詳しくは県のホームページをご覧ください。

シェイクアウト ふくしま

検索





地震災害

発生時

緊急地震速報から 地震が来るまでにできること

緊急地震速報を受けてから
実際に地震が来るまでの時間は
数秒～数十秒。とっさの際にできることを
普段からイメージしておくことも大事ですが、
落ちついて安全な場所に移動しましょう。

地震発生の瞬間は、
一度に多くのことをすることや
適切な判断をすることは
大変難しくなります。
「何もできない」と考えるところから
対策をはじめましょう。

全てのことを
やろうと
思わないこと
も防災。

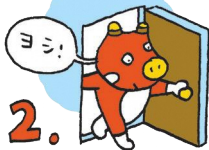
あ、
地震がくる！



時間があるときの対応



火元に
なりそうな
ものをなくす。



ドアを開けて
部屋の出口を
確保する。



窓ガラスなどが
割れて
飛散しないよう
カーテンを閉める。

必ず行う対応



すぐに
安全な
場所に
移動する。



POINT!
東日本大震災時
(平成23年3月11日14時46分発生)、
いわき市小名浜では震度4以上の揺れが
190秒続いた(出典:気象庁)



地震直後の注意点

ちゅう い てん

ゆれている時、
立って歩くのは
かえってキケン



最優先で自分自身と 家族の命を守る

さい ゆう せん じ ぶん じ しん

か ぞく いのち まも
家族の命を守る



安定させる

ゆ おさ
揺れが収まってから
こうどう
行動しましょう

そと で ぐち
外への出口を
かく ぽ
確保しましょう



いざ ぶん かん
見えて
から。

あわてて外に出ると、転倒したり、落下物やガラスの破片などによりケガをすることがありますので注意しましょう。



トビラが
開かなくな
る
ときが
あるから。

いつでも避難できるように、部屋や窓や戸、玄関のドアなどをあけて出口を確保しましょう。



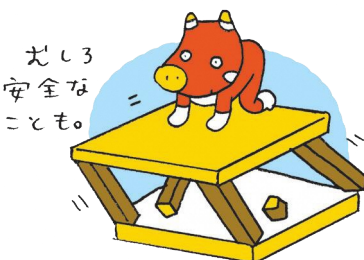
いちばん
大事な
ところ
だから



重かける
ようになって
から重かく

かい と き
2階にいる時に
地震にあったら

と こ
閉じ込められて
しまったら



ふる たてもの かい どう かい から
古い建物の1階は倒壊して身体が押しつぶされる危険があるので、あわてて1階に下りないようにしましょう。



声では
なく音で。

おお ぐえ だ つづ たいりょくしょうもう
大声を出し続けると体力を消耗します。ドアや壁をたたいたり、携帯電話などで大きな音を出し、自分の居場所を知らせましょう。

くるま
車を
うんてん ちゅう と き
運転中の時は



まず 目的に
よせて
止まること。

道路左側に止めてエンジンを切り待ちましょう。避難する際は、緊急時に車を移動できるように、キーは付けたままロックをせず、車から離れましょう。



地震災害時の避難

避難時の判断は冷静に

避難の判断によって、

命に関わる場合があります。

信頼できる情報で確認して、冷静に判断しましょう。

海沿いの地域
では
高台へ避難!

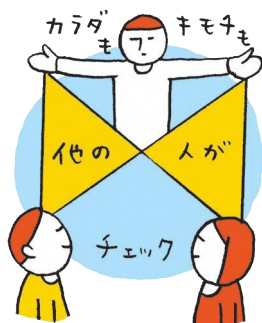


金失
貝り。



デマに
注意する

地震が起こると、根拠のないデマが流れて、人の心を惑わすこともあります。災害情報は、テレビ、ラジオ、市町村など信頼できる複数の情報源で確認して、デマに惑わされないようにしましょう。



家族の状況を
確認する

災害時は自分の手や足から血が流れていたり、誰かがケガをしていても気づかない可能性があります。自宅地震にあった場合は一緒にいる家族同士でケガがないか、家に危険がないかを確認し、次の行動を判断しましょう。



あせりを
おさえて
ジッと
している。

安全な場所に
とどまる

地震直後は道路や駅周辺も混雑し、建物の倒壊など二次災害に巻き込まれる可能性もあります。会社や学校など、自分のいる場所の安全が確認されたら、すぐに帰宅せずその場にとどまって様子をみましょう。



冷静になると
頭で考えるより、
まず、ひと呼吸する。
まわりを
よく見る。



熊本地震(平成28年4月14日
21時26分発生。益城町で震度7を観測)
の際には、28時間後に同規模の大地震
(益城町で震度7)が発生しました。

みんなで。



地震避難時の注意点



近隣住民同士の助け合いが大切です。近所で閉じ込め、下敷き、負傷などが発生していないか確認しましょう。



家族への伝言や避難場所を玄関の外側に貼り出してはいけません。留守宅を宣言してしまうと空き巣に入られてしまいます。



夜間は視界が悪く、転倒や側溝への転落などの危険があります。停電時は、懐中電灯で目視確認を行ないながら足元に注意して避難しましょう。



大きな地震の後はガレキ等が散乱し足場が悪化します。足や靴を守るために、板などの硬い物を靴底の下に敷いて、緩まないようにヒモで縛りガードすることなどが効果的です。



地震で停電した場合など、電気が復旧したときに火災が発生することがあります（通電火災）。避難時には、ブレーカーを落として避難しましょう。



大きな地震発生後は、余震に注意しましょう。家屋の耐震性に不安がある場合は、あらかじめ安全な場所に避難しましょう。



津波

発生時



津波から 逃げるには

地震が起きてから

5分もたたずに津波が襲う

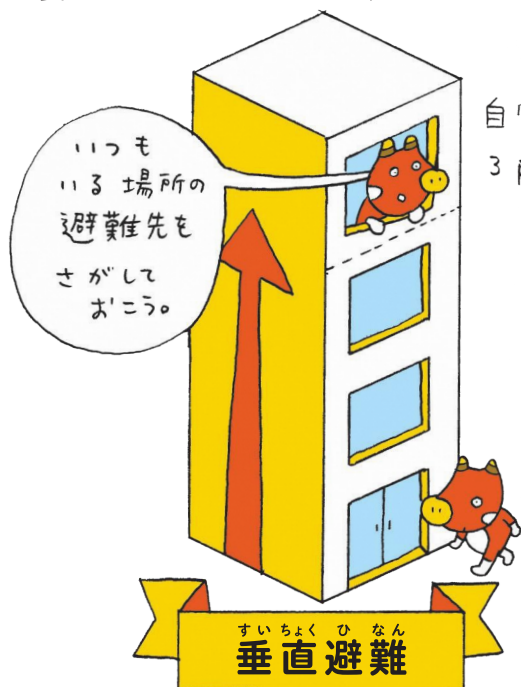
こともあります。海の近くで

強い揺れを感じた時は、陸側の高いところへ

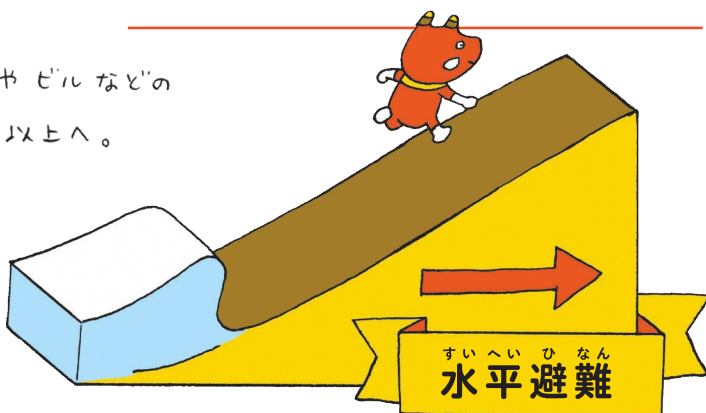
すぐに逃げましょう。津波は川からも

襲ってくるので、川から離れて逃げましょう。

高いところに避難!!



水平避難ができない時や、屋外に出ることが
危険な場合は、より高いところへ移動しましょう。



今いる場所に危険が迫っている時は、
より安全な別の場所へ移動しましょう。



東日本大震災の際には、
宮城県仙台市から相馬市にかけての海岸に、
浸水高（地面から水面までの高さ）が
10m近い津波がありました。



津波の注意点



ゆ かん
揺れを感じていなくても、

つ なみ けい ほう は つれ い
津波警報が発令されたら

い そ に
急いで逃げましょう。

ゆ ち い
揺れが小さくても

お お つ なみ お
大きな津波が起こることもあります。



つ なみ か こ う か せん す い ろ な が さ か の ぼ
津波は河口から河川・水路の流れを遡り、

て い ぼ う こ し が い ち た は た
堤防を越えて市街地や田畑に

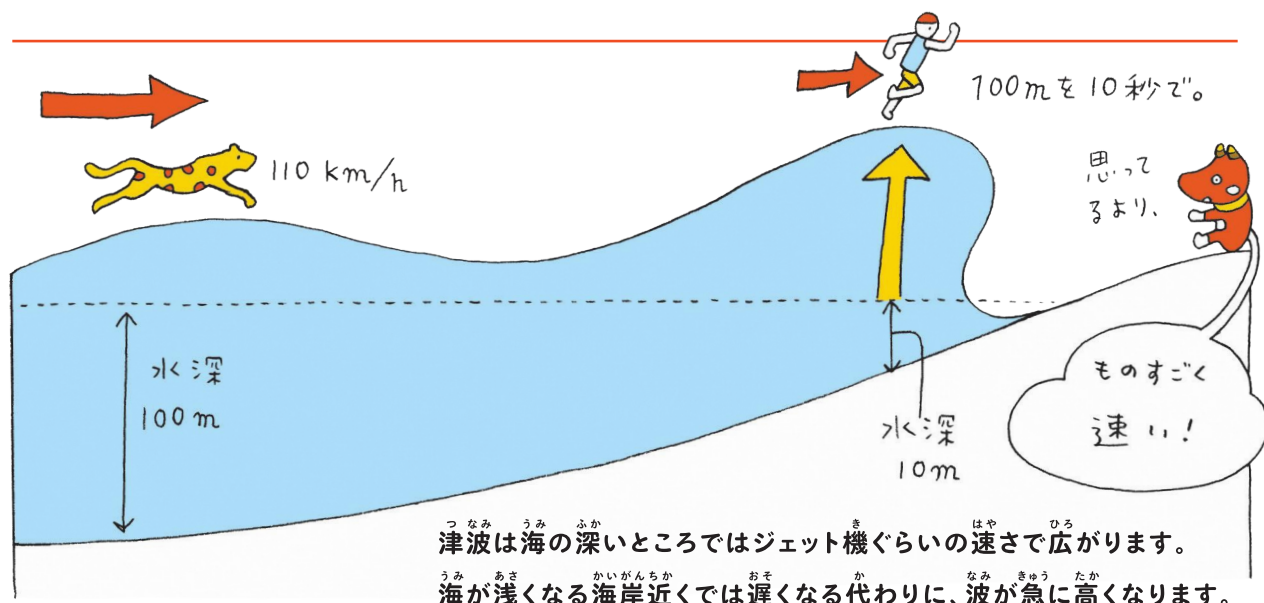
し ん す い
浸水することもあります。

そ じ ょ う そ く ど は や つ な み さ き ま わ
遡上する速度が速く、津波が先回りして

な い り く ぶ し ん に ゅ う
内陸部に浸入することもあります。



津波は速さも高さも想像以上！





火災発生時

火災が起きたら



まわりの人に大きな声で助けを求めるとともに、手近にある消火器などで初期消火をしましょう。

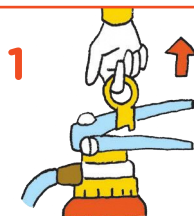


天井まで火が広がってしまったら、（初期）消火をあきらめ、安全を確保し、いち早く逃げましょう。



消火器の使い方（初期消火の仕方）

消火器の正しい使い方を理解し、いざという時に使いやすい場所に備えておきましょう。
消火器には有効期限があるので確認しておきましょう。



安全ピンに指をかけ、上に引き抜く。



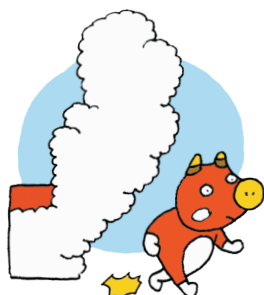
ホースをはずして火元に向ける。



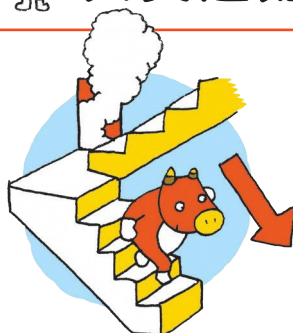
レバーを強く握って噴射する。



火災避難時の注意点



白い煙のうちに逃げる



階上より階下に逃げる



煙が出たら腹ばいで逃げる



ハンカチ、タオル、ポリ袋等を鼻と口に当てて逃げる



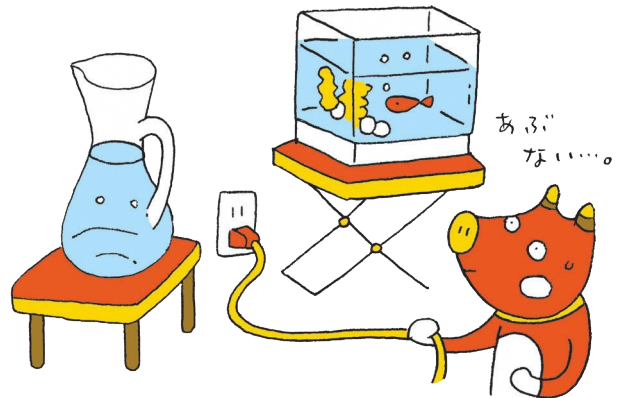
ひごろ ちゅうい てん 日頃の注意点

じしん かさい ふせ 地震による火災を防ぐには



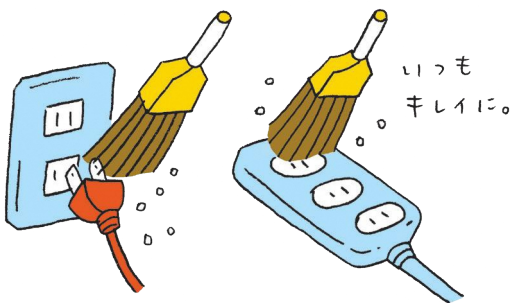
おも しゅつ かもと でん き き ぐ き ぐ せき ゆ
主な出火元は、「電気器具」「ガス器具」「石油ス
トープ」です。器具が安全に使用できるか、ときどき動
作確認をしましょう。器具の周囲には燃えやすいも
のを置かず、カーテンやカーペットは不燃性のもの
を使用しましょう。

か でん せい ひん ちか みず お 家電製品の近くに水を置かない



か でん せい ひん か びん すい そう みず はい
家電製品のそばに花瓶や水槽など水の入ったもの
を置かないようにしましょう。コンセント部分に水が
かかると発火する恐れがあります。

つか かた コンセントの使い方



ほこりやゴミがたまっていると火がつくこともありま
す。コンセントの周りは日頃からよく掃除をしまし
ょう。たくさんのプラグをいっぺんにつないだり（タコ
あしはいせん 足配線）、コンセントが古くなると熱をもつことがあ
るので注意しましょう。

じゅうたくよう か さい けい ほう き 住宅用火災警報器について



しんしつ だいどころ てんじょう せつ ち か さい
寝室や台所などの天井に設置することで、火災に
より発生する煙や熱を感知し、音や声により警報を
はっ か さい はっせい し
発して火災の発生を知らせます。いざというときに
けいほう き うご でん ち ぎ ゆうこう き げん
警報器がきちんと動くように、電池切れや有効期限
に注意し、定期的に動作確認をしましょう。



ふうすいがい
風水害

どしゃさいがい
土砂災害



ふうすいがい どしゃさいがい み まも
風水害・土砂災害から身を守る3つのポイント



事前の確認

しちょうそん
市町村の
ハザードマップを
かくにん
確認しましょう



情報入手

おおあめけいほう こうずいけいほう
大雨警報、洪水警報、
どしゃさいがいけいかいけいほうとう
土砂災害警戒情報等に
ちゅうい
注意しましょう



早めの避難

きけんせい
危険性を
かん 感じたら早めに
じしゅ ひなん
自主避難しましょう



ひなんじょうほう かくにん
避難情報を確認しよう



こうれいしゃとう ひなん
高齢者等避難
(レベル3)

スタート!

こうれいしゃとう
高齢者等、
ひなん じかん かくた
避難に時間のかかる方は
きけん ばしょ すみ
危険な場所から速やかに
ひなん かいし
避難を開始してください

〔その他の方〕

いつでも避難できるよう準備してください

ひなんしじ
避難指示
(レベル4)

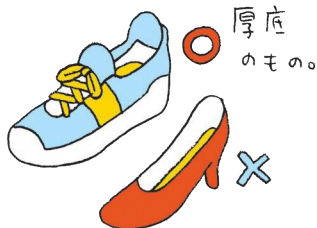
急ぐ!

きけん ばしょ
危険な場所から
ぜんいんすみ
全員速やかに
ひなん
避難してください

きゅう おおあめ たん じ かん じょうきよう
急な大雨では、短時間で状況が
おお へん か
大きく変化するため、
はや ひなん
早めに避難しましょう。



避難時の注意点



運動靴をはく

ながぐつ なか みず はい ある
長靴は中に水が入って歩きにくくなるため危険です。ひもでしめられる運動靴をはきましょう。



持ち物は最小限に

もち もの さいしょうげん
荷物は最小限にして背負い、両手がつかえるようにしましょう。



かわ ようすい ろう すい でん
川や用水路、水田などの様子を見に行かないようにしましょう。橋もできるだけ避けましょう。



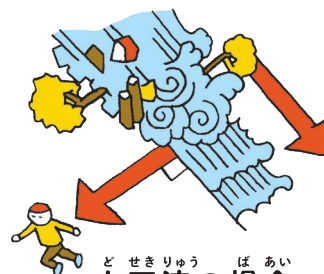
車は使わない

じゅうたい うご
渋滞すると、動くことができません。他の避難者や緊急車両の妨げになるので控えましょう。



長い棒を杖にしながら歩く

つえ か みぞ
杖の代わりにして、溝がないかなど足下を確認しながら歩きましょう。



土石流の場合 直角に逃げる

ど せきりゅう なが ちようかく ほうこう
土石流の流れから直角方向に向かって、高い所に逃げましょう。



こんな時は外に出ないようにしよう

水深による危険性

10cm

そっこう
側溝などの位置が不明で転落のおそれがある

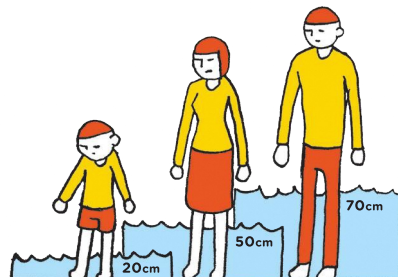
20cm

みず なが
水の流れる速度が速いため、転倒のおそれがある

50cm以上

ほこう
歩行は困難になり、おぼれる危険が高い。

みず ふか
水の深さがひざ上までであると行動できなくなります。



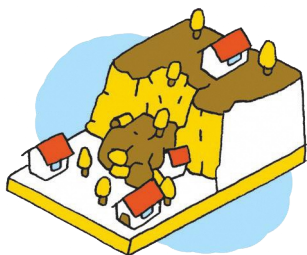
みず ふか
水の深さがひざ上になる目安は、子どもで20cm、大人の女性で50cm、大人の男性で70cmです。



やかん はげ こうう ひなんろ じょう
夜間や激しい降雨で避難路上の危険箇所がわかりにくい場合も危険です

ど しゃ さい が い ぜん ちよう げん しょう
土砂災害の前兆現象

くず
がけ崩れ



しゃめん ち ひよう ちか ぶ ぶん
斜面の地表に近い部分が、
あまみず しんとう じ しんとう
雨水の浸透や地震等で
ゆるみ、突然、崩れ落ちる
げんしょう ぐず お
現象。崩れ落ちるまでの
じ かん みじか
時間がすごく短い。

ぜんちよう
前兆



- ① じ な 地鳴りがする
- ② みが けから 水が 湧き 出る
- ③ 湧き 水が 止まる・濁る
- ④ みが けに ひび 割れが できる
- ⑤ こいし 小石がパラパラと
落ちてくる

じ
地すべり



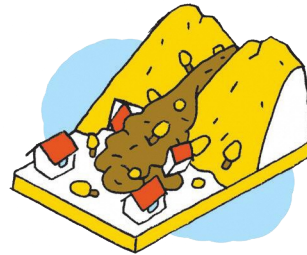
しゃめん いち ぶ ぜん ぶ
斜面の一部あるいは全部が
ち か すい えいきよう
地下水の影響と
じゅうりよく
重力によってゆっくりと
しゃめん か ほう い どう げんしょう
斜面下方に移動する現象。
(つち のかたまりの移動量が大きい。)

ぜんちよう
前兆



- ① じ な やま な 地鳴り・山鳴りがする
- ② い ど まわ みず にご 井戸や沢の水が濁る
- ③ じめん わ かんぼつ 地面がひび割れ・陥没
- ④ きれつ だん さ はっせい 亀裂や段差が発生
- ⑤ じゅもく かたむ 樹木が傾く
- ⑥ しゃめん ちよう みが け・斜面から水が噴き出す

ど せきりゅう
土石流



さんぶく かわぞこ いし
山腹や川底の石、
ど しゃ な があめ
土砂が長雨や
しゅうちゅうごう とう
集中豪雨などによって
いっ き か りゅう
一気に下流へと
お な が げんしょう
押し流される現象。

ぜんちよう
前兆



- ① やま な 山鳴りがする
- ② たち き さ おと 立木が裂ける音や
いし 石がぶつかり合う音が聞こえる
- ③ きゅう かわ みず にご 急に川の水が濁り、
りゅうぼく ま はじ 流木が混ざり始める
- ④ くさ つち にお 腐った土の匂いがする
- ⑤ こう づつ かわ すい い さ 降雨が続くのに川の水位が下がる



おお あめ けい ほう

大雨警報などが発令されたら (発令されそうなとき)

屋内での対策法



屋外での対策法



ふうう つよ くなったら、まど などの ほ きょう
風雨が強くなったら、窓などの補強、
かわ うみ べ ようすいろ ちか ぜったい
川や海辺(用水路)に近づくことは絶対にやめましょう。





せつ が い 雪 害

たい さ く 対 策



おお ゆ き 大雪になったら

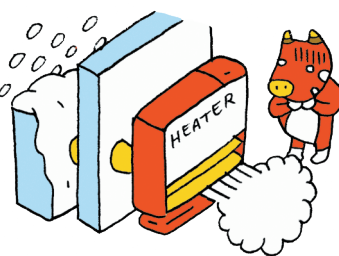
がい し ゅ つ ひ か 外出を控える

ゆき はげ ふ こうきょうこうつう
雪が激しく降ると、公共交通
き かん と こうそくどうろ へい
機関が止まり、高速道路が閉
さ いっぱんどう とお
鎖され、一般道も通れなくな
るかのうせい があります。おおゆき
予想されたら早めに帰宅し、
がいしゅつ ひか
外出は控えましょう。



おく ない ば あい 屋内にいる場合

おく ない だんぼう き きゅう
屋内では、暖房機の給
はい き こう ゆき
排気口が雪でふさがれ
いっさん か たん そ ちゅうどく
て一酸化炭素中毒にな
らないように注意しまし
よう。



くるま うん てん ちゅう ば あい 車を運転中の場合

ろ めん ゆき ふ あ
路面の雪が吹き上がり、ドラ
イバーの視界を奪うことがあ
ります。きしょうほう どうろ じょうほう
気象情報や道路情報
かくにん はや きたく
を確認しながら早めに帰宅し
ましょう。



ほ こう ちゅう おく が い さ ぎょう ちゅう ば あい 歩行中や屋外で作業中の場合

し かい ふりよう ほうこうかんかく
視界不良により、方向感覚が
なくなり自分の位置を把握で
きなくなることがありますの
はや あんぜん ばしょ ひなん
で早めに安全な場所に避難
しましょう。



おお ゆ き そ な 大雪への備え

いえ なか 家の中

おお ゆ き よ ほう が い
大雪の予報が出たら、外
しゅつ しな い で 済むように食料
の備蓄をし、停電に備えて
でん き が なく ても 暖をとれる
じゅん び
準備をしましょう。



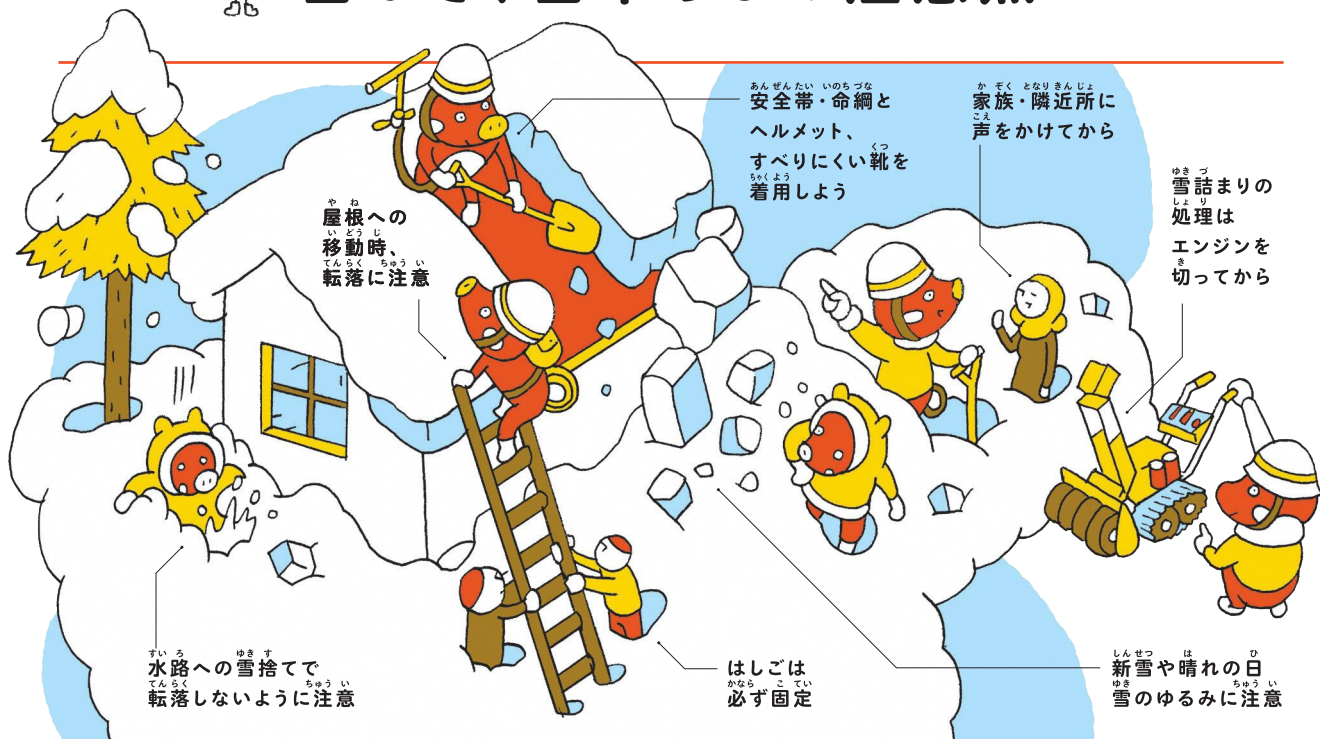
しゃ ない 車内

やむをえず外出する場合
は、車が停車することを想
てい そ な みず しよくりょう ぼうかん
定した備え(水、食料、防寒
ぐ しゃ ない ねんりょう
具)を車内にしておき、燃料
かくにん
も確認しておきましょう。





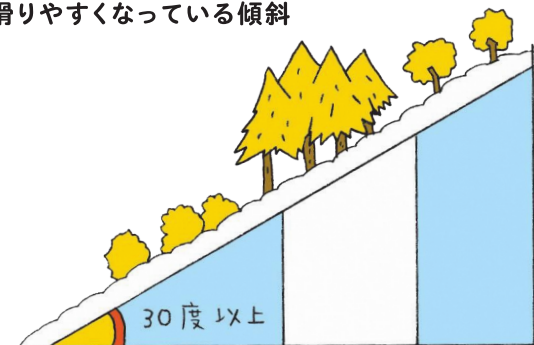
雪かき、雪下ろしの注意点



雪崩の注意点

雪崩が起きやすい場所

樹木が少なく笹や草に覆われて
滑りやすくなっている傾斜



35～45度程度の傾斜
(スキー上級者が滑れる程度)が最も危険

雪崩の兆候



大雪で一度に新雪が大量に積もっている



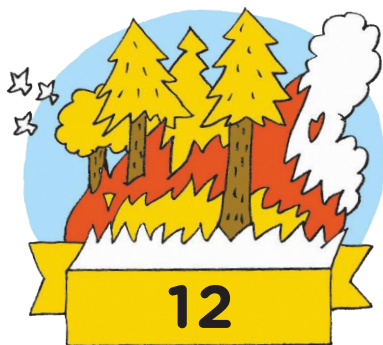
日中の気温が上がり雪解けが始まる



雪玉がコロコロと落ちていて
等の現象がみられる。



分け目から地面が見えている。



りんや かさい 林野火災

たいさく 対策



りんや かさい はっせい 林野火災が発生したら

まわ ひと おお こえ たす もと
周りの人に大きな声で助けを求めるとともに、

すみ ばん つう ほう
速やかに119番に通報しましょう。

み ちか みず かつ しょう か
身近にある水などを活用して消火しましょう。

も ひろ
燃え広がってしまった場合は、

じ ぶん あん ぜん かく ほ
自分の安全を確保し、

いち 早く に
いち早く逃げましょう。



りんや かさい げん いん 林野火災の原因

りんや かさい やく わり ふゆ
林野火災の約7割が冬から

はる さき がつ がつ しゅう ちゅう はっせい
春先(1月～5月)に集中して発生します。

お ぼ も しょう たい
落ち葉が燃えやすい状態にあり、

き せつ ふう つよ かん そう しょう たい し ぜん じょう けん
季節風が強く、乾燥した状態になる自然条件、

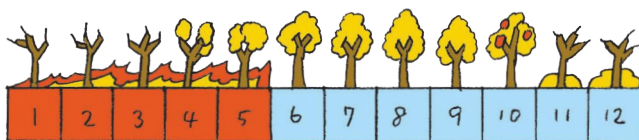
はる さき こう らく さん さい と
春先の行楽や山菜採りでの

にゅう ざん しゃ ぞう か かぜ ひ
入山者の増加、風がある日の

お かもい さい せん こう しょう り
お墓参りの際の線香の処理など、

にん げん ふ ちゅう い
人間の不注意が

げん いん
原因となっています。



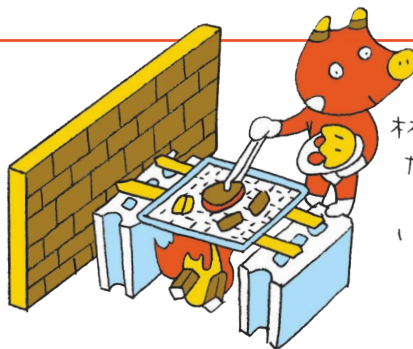


りん や か さい お 林野火災を起こさないために



あまりに
風が強い
時は特に。

火を使う場合は
風向きなどに注意しましょう



林野を
たのしむ
のは
いいこと。

バーベキュー等は
指定された場所で行い、
そこを離れる時には、
完全に火を消しましょう



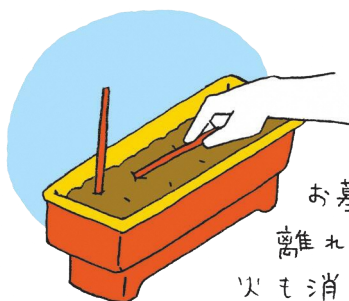
火気米斗
の周りで
火をつけて
るようなもの。

枯れ草等のある場所では、
たき火や火遊びはやめましょう



これはマナー
でなく
ルール。

喫煙は指定場所で行い、吸殻は
投げ捨てないようにしましょう



お墓から
離れる場合は
火も消して。

お墓の線香は
必ず消すようにしましょう



山や木々
は大切に
たのしもう。



火山噴火

対策

身近な山も
活火山
なんだね。



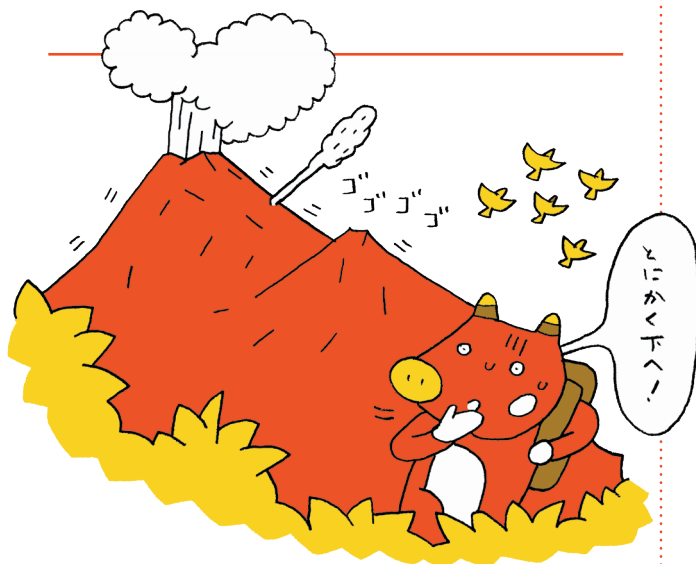
県内には、吾妻山、安達太良山、磐梯山、
燧ヶ岳、沼沢の5つの活火山があり、
那須岳にも隣接しています。過去には
火山活動により被害も発生しています。
万が一の場合に備え、
日ごろから心構えをしておきましょう。



大きく
5つの
活火山。



噴火に遭遇したら



危険を感じたら自主避難しましょう。避難する際は、
帽子などで頭を守り、タオルを口に当て、火口から
急いで離れましょう。

火山灰に注意する



火山灰はただの
灰ではありません。

火山灰は、せきや呼吸困難、目のかゆみや痛み、
充血を起こすので、マスクやメガネを使いましょう。
道路に火山灰が降り積もることもありますので、車
の運転などに注意しましょう。



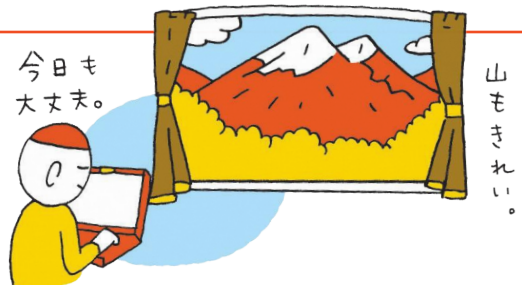
火山噴火から身を守るために

防災マップで危険区域と避難所を確認する



最寄りの自治体などで公開している防災マップで危険区域と指定避難所を事前に確認しましょう。

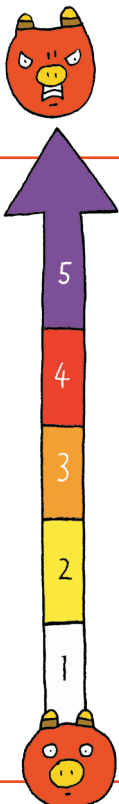
噴火警報を見逃さない



ふだんから火山の噴火警戒レベルに注意し、噴火で高齢者等避難や避難指示が出たら、市町村指定の避難所に速やかに避難しましょう。



噴火警戒レベルとは



噴火警報・予報の中で発表される噴火警戒レベルは、1から5まであります。各レベルに応じた行動をとりましょう。

レベル 5

危険な居住地域から **全員避難する**

レベル 4

危険な居住地域から **高齢者等は避難する**

レベル 3

居住地域近くの **危険地域の立入禁止**

レベル 2

火口周辺の立入禁止

レベル 1

特別な対応は必要ないが **注意が必要**



げん し りょく 原子力

さい が い た い さ く 災害対策

げん し りょくさい が い み まも 原子力災害から身を守る3つのポイント

じ こ はん だん ひ なん
自己判断で避難すると、
じゅう たい はっ せい
渋滞が発生し、
ひ なん じ かん ば あい
避難に時間がかかる場合や、
ひ なん かた
避難すべき地域の方が
ひ なん ば あい
避難できない場合があります。
れい せい ひ なん
冷静に避難しましょう。



Point 1

しん らい
信頼できる
じょう ほう にゅう しゅ
情報の入手

げん し りょくさい が い お と き ぎょう せい
原子力災害が起きた時は行政
さ ま ざ ま ほう ほう じょう ほう てい き ょう
から様々な方法で情報を提供し
ます。



ほう さい ぎょう せい む せん
テレビやラジオ、防災行政無線など
せい かく じょう ほう にゅう しゅ
から正確な情報を入手しましょう。

Point 2

おく ない
屋内に
たい ひ
退避する

げん し りょくはつ でん しょ じょう きょう おう
原子力発電所の状況に応じて
ぎょう せい おく ない た い ひ し じ
行政から屋内退避の指示があ
ります。

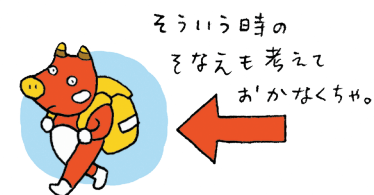


おく ない た い ひ じ た く とう た て も の ない
屋内退避とは、自宅等の建物内
ひ なん こう とう
にとどまる避難行動です。

Point 3

いち じ い てん ひ なん
一時移転や避難の
し じ ま
指示を待つ

ほう しゃ せい い ぶ っ し つ ほう し ゅ っ じ ゅ ー ぎ ょう おう
放射性物質の放出状況に応じて
ぎょう せい いち じ い てん ひ なん
て行政から一時移転や避難の
し じ
指示があります。



いち じ い てん ひ なん いっ て い り ょ う
「一時移転」や「避難」は、一定量
い じ ょ う ひ う か の う せい
以上の被ばくを受ける可能性が
ば あい と ひ なん こう とう
ある場合に取り避難行動です。

いち じ い てん 一時移転

いっ て い き かん
一定期間のうちに
ち い き
地域から
は な
離れること。

ゆう や が ある



ゆう や が ない。



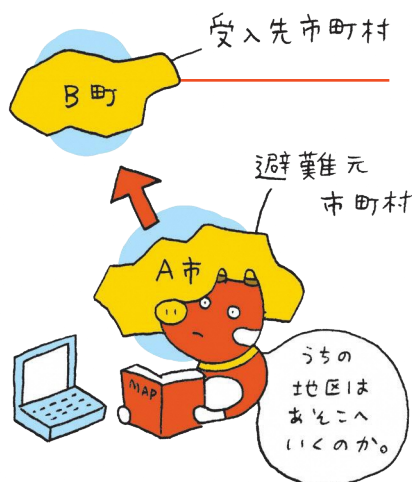
ひ なん 避難

いち じ い てん
一時移転よりも
すみ ち い き
速やかに地域から
は な
離れること。

避難時の注意点

Point 1

受け入れ先の
市町村を
確認しましょう

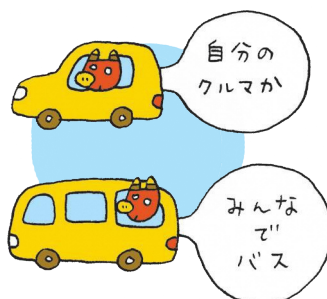


原子力災害で一時移転や避難
が必要になった場合に備え、地
区ごとに避難する市町村をあら
かじめ決めています。

(原子力発電所に近い13市町村)

Point 2

避難の手段、
避難先、
避難ルートを
確認しましょう



避難の手段は自家用車を原則
としていますが、自家用車によ
る避難が困難な方は市町村が
設定する一時集合場所からバ
スで集団避難を行います。ま
た、避難先の施設や避難ルート
もあらかじめ決めています。

Point 3

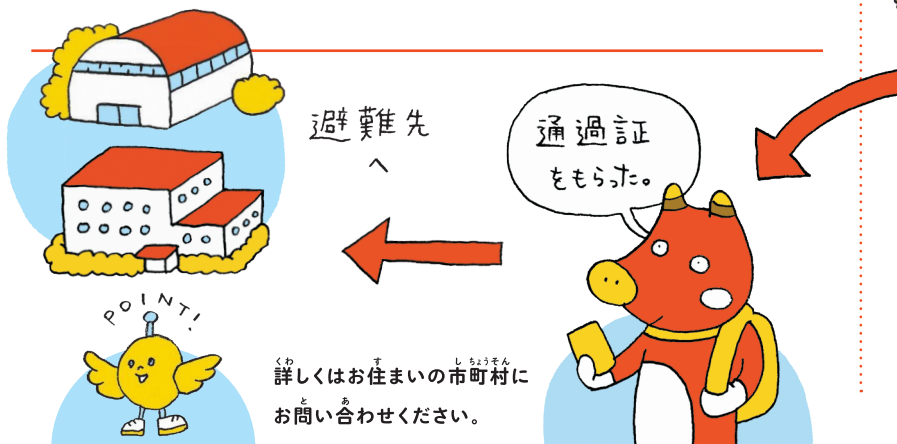
避難所に
行く前に
スクリーニングを
受けましょう



スクリーニングとは、汚染拡大
を防ぐため、放射性物質が衣
服や体の表面についているか
どうかを調べる検査です。



避難等の指示があった区域を
出たら、国や県が設置した会場
でスクリーニングを受け、「通
過証」を受け取ってから避難先
に向かいましょう。



詳しくはお住まいの市町村に
お問い合わせください。

さいがいようでんごん 災害用伝言サービス

さいがいようでんごん
災害用伝言サービスには、いろんな種類があります。

まいつき にち にち たいけん りよう
毎月1日と15日などに体験利用ができます。

「web171」で けんさく 検索



ふくすう ひと
複数の人と
いちど あんびかくにん
一度に安否確認を
とりたいたいに

とうろく か のうばんごう
登録可能番号

でんわばんごう
すべての電話番号

ほぞんきかん
保存期間

さいだい かげつ
最大6ヶ月

とうろくけんすう
登録件数

けん
20件

とうろくもじすう
登録文字数

じ けん
100字/件

かくしゃこうしき 各社公式メニュー やアプリから



かぞく
家族や
ゆうじん あんび
友人と安否を
かくにん あとき
確認し合う時に

とうろく か のうばんごう
登録可能番号

けいたい でんわばんごう
携帯の電話番号

ほぞんきかん
保存期間

しゅうりよう
サービス終了まで

とうろくけんすう
登録件数

けん
10件
(ソフトバンクは80件)

とうろくもじすう
登録文字数

じ けん
100字/件

「171」を ダイヤル



れんらく
連絡をとりたい相手が
けいたいでんわ
携帯電話を
も 持っていない時に

とうろく か のうばんごう
登録可能番号

でんわばんごう
すべての電話番号
(固定電話は被災地域の市外局番)

ほぞんきかん
保存期間

しゅうりよう
サービス終了まで

とうろくけんすう
登録件数

けん
1～20件
(web171の伝言も再掲可能)

とうろくもじすう
登録文字数

びよう けん
30秒/件

メモ



家族との連絡方法を決める

なまえ
名前

けいたいでん わ ばんごう
携帯電話番号

メール

その他

なまえ
名前

けいたいでん わ ばんごう
携帯電話番号

メール

その他

なまえ
名前

けいたいでん わ ばんごう
携帯電話番号

メール

その他

なまえ
名前

けいたいでん わ ばんごう
携帯電話番号

メール

その他



集合場所を決める

めいしょう
名称

めいしょう
名称

めいしょう
名称

めいしょう
名称

でん わ ばんごう
電話番号

でん わ ばんごう
電話番号

でん わ ばんごう
電話番号

でん わ ばんごう
電話番号



困った時の連絡先

めいしょう
名称

めいしょう
名称

めいしょう
名称

でん わ ばんごう
電話番号

でん わ ばんごう
電話番号

でん わ ばんごう
電話番号