保存版

# 備えよう！
# いざという時のために
# 防災のしおり

## 家族等の連絡先

※日頃から記入しておきましょう。

| 名　前 | 勤務先・学校等 | 電　話　番　号 | 備考（続柄、家族との関係等） |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

| 一時避難場所 | 避　難　所 | 洪水時の避難所 |
|---|---|---|
| | | |

● いざという時のため見える場所に保管しておきましょう ●

**沼田町**

（令和2年度作成）

# 避難準備

**いざというときのために日頃から備えを万全にしておきましょう。**

## あっ! 災害だ!! いざという時は!

まさかのためのしっかり対策。日頃から非常持出品の準備と連絡先・避難先の確認をすることが、「あわてず落ち着いて」対処するカギです。いつおそってくるかわからない、あらゆる災害に備えて日頃から家族で話し合っておくとよいでしょう。

### 非常持出品

＊あらゆる災害・非常事態に備えて今一度確認してみましょう。

**●貴重品**
現金、通帳、印鑑、保険証、免許証、母子健康手帳など

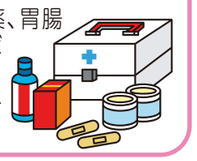
**●ラジオ**
**●照明器具**
FM付ラジオ、懐中電灯、予備電池、ローソク、ライター、マッチなど

**●衣類**
下着、トレーナー、ジャンパー、軍手、雨具など

**●非常用食品**
缶詰、カンパン、ビスケット、チョコレート、水など

**●道具類**
缶切り、栓抜き、ナイフ、割り箸、ロープ、ビニールシートなど

**●救急・衛生用品**
消毒液、傷薬、目薬、胃腸薬、鎮痛解熱剤、ばんそうこう、ほう帯、生理用品、ウェットティッシュなど



### 備蓄品

＊数日間を自活するためのもので最低でも3日分を用意しましょう。

**●燃料**
卓上コンロ、スペアガス、固形燃料など

**●洗面具**
歯ブラシ、タオル、石鹸など（避難所にはありません）

**●水**
飲料水は1人当り一日約3リットルが目安です。

**●暖房**
暖房器具、使い捨てカイロなど

**●食料品**
米、アルファ米、レトルト食品、カップ麺、菓子類など保存期限の長いもの

### 家庭構成に合わせた準備を

**●乳幼児がいる場合**
粉ミルク、ほ乳ビン、紙おむつなど

**●要介護者や高齢者のいる家庭**
レトルト食品（おかゆなど）、着替え、紙おむつ、ウェットティッシュ、障がい者手帳、老眼鏡、補聴器、入れ歯と入れ歯ケース、補助具などの予備、常備薬など

### ○循環備蓄のすすめ○

**～食料品や生活消耗品の循環備蓄とは～**

食料品の備蓄というと、乾パンや缶詰など「長期保存できるもの」をイメージしがちですが、例えば、お米を一袋余分に買っておき、なくなったら保管していたお米を食べて、また一袋買い足しておけば、賞味期限を気にすることなく備蓄している事になります。食料品のほか、トイレットペーパーや生理用品など、生活消耗品にも取り入れることで災害時に対応でき安心です。**「循環備蓄」**を心がけましょう。



## 避難情報

災害のおそれがある時は、その状況に応じて町から避難準備・高齢者等避難開始、避難勧告、避難指示（緊急）が発令されます。これらの情報に十分注意して行動してください。

### ① 避難準備・高齢者等避難開始

●避難するのに時間がかかる**高齢者などの要援護者やその支援者は避難を始めてください。**
●通常の避難行動ができる人は、家族との連絡、**非常持出品の用意など避難の準備**を始めてください。

### ② 避難勧告

●対象地域の住民は**指定された避難所に避難**してください。
●お互いに助け合いながらすみやかに行動してください。

### ③ 避難指示（緊急）

●対象地域の**住民は直ちに避難**しなければなりません。
●まだ避難していない住民は直ちに避難してください。

**「特別警報」が発表されたら…**

**■ただちに命を守る行動をとってください■**
- 経験したことがない**重大な災害が予想される状況**です。
- **危険が迫っているため、決して油断することなく、身を守るための最善を尽くして**ください。

## 安全に避難するために

**①安全な避難路の確認**
**避難所までの経路は、あらかじめ自分たちで決めておき、**安全に通行できるかを確認しておきましょう。

**②非常持出品の事前準備**
**荷物は必要最小限**とし、事前に準備しておきましょう。

**③正確な情報収集と自主的避難**
テレビ、インターネットなどで**最新の気象情報、災害情報、避難情報に注意**しましょう。雨の降り方や浸水の状況に注意し、**危険を感じたら自主的に避難**しましょう。

**④動きやすい服装で避難**
避難するときは**動きやすい服装**を心がけましょう。

**⑤避難の呼びかけに注意**
危険が迫ったときには、**役場や消防などから避難の呼びかけがあります。**すみやかに避難しましょう。

**⑥お年寄りなどの避難に協力**
お年寄りや子ども、病気の人などは、**早めの避難が必要**です。近所のお年寄りなどの避難に協力しましょう。

**⑦２人以上で行動**
なるべく**２人以上での行動**を心がけましょう。

**国土交通省による「川の防災情報」サイトで、河川の水位情報や河川カメラの映像をご覧いただけます。**
アドレスは　**https://www.river.go.jp/**　（右のQRコードから読み取ることもできます）

**北海道防災情報システムで災害情報を入手できます。**
携帯電話やパソコンから災害に関する情報を入手できる北海道のサービスです。
外出先で地域の大雨や地震・津波などの情報をいち早く知ることができます。
アドレスは　**http://i.bousai-hokkaido.jp/**　（右のQRコードから読み取ることもできます）

防災情報はいろいろあるけど
いつ避難すればいいの？

# 警戒レベル4で危険な場所から全員避難!!

**［警戒レベル］で避難のタイミングをお伝えします。**

［警戒レベル］を用いた
避難情報を発令します。
［警戒レベル❸、❹］が
発令された地域にお住まいの方は、
速やかに避難してください。

| 警戒レベル1 | 警戒レベル2 | 警戒レベル3 | 警戒レベル4 |
|---|---|---|---|
| | | 危険な場所から高齢者等は避難！ | 危険な場所から全員避難！ |
| 心構えを高める（気象庁が発表） | 避難行動の確認（気象庁が発表） | 避難に時間を要する人は避難（町が発令） | 安全な場所へ避難（町が発令） |

**［警戒レベル❺］は既に災害が発生している状況です。**

## 水害・土砂災害について、沼田町が出す避難情報と、国や北海道が出す防災気象情報を、5段階※1に整理しました。

＜避難情報等＞

| 警戒レベル | 避難行動等 | 避難情報等 |
|---|---|---|
| 警戒レベル5 | 既に災害が発生している状況です。命を守るための最善の行動をとりましょう。 | 災害発生情報※2 ※2 災害が実際に発生していることを把握した場合に、可能な範囲で発令 〔町が発令〕 |
| 警戒レベル4 危険な場所から全員避難 | 速やかに避難先へ避難しましょう。公的な避難場所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や、自宅内のより安全な場所に避難しましょう。 | 避難勧告 避難指示（緊急）※3 ※3 地域の状況に応じて緊急的又は重ねて避難を促す場合等に発令 〔町が発令〕 |
| 警戒レベル3 危険な場所から高齢者等は避難 | 避難に時間を要する人（ご高齢の方、障害のある方、乳幼児等）とその支援者は避難をしましょう。その他の人は、避難の準備を整えましょう。 | 避難準備・高齢者等避難開始 〔町が発令〕 |
| 警戒レベル2 | 避難に備え、ハザードマップ等により、自らの避難行動を確認しましょう。 | 洪水注意報 大雨注意報等 〔気象庁が発表〕 |
| 警戒レベル1 | 災害への心構えを高めましょう。 | 早期注意情報 〔気象庁が発表〕 |

※1　各種の情報は、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。

＜防災気象情報＞

【警戒レベル相当情報（例）】

**警戒レベル５相当情報**
氾濫発生情報
大雨特別警報　等

**警戒レベル４相当情報**
氾濫危険情報
土砂災害警戒情報　等

**警戒レベル３相当情報**
氾濫警戒情報
洪水警報　等

（国土交通省、気象庁、都道府県が発表）

これらは、住民が自主的に避難行動をとるために参考とする情報です。



## 次のような内容で避難行動を呼びかけます！

**呼びかけの一例**
**警戒レベル4**
**避難勧告の伝達文例**

■こちらは、防災ぬまたです。
■○○地区に洪水に関する警戒レベル４、避難勧告を発令しました。
■○○川が氾濫するおそれのある水位に到達しました。
■○○地区の方は、速やかに全員避難を開始してください。
■避難場所への避難が危険な場合は、近くの安全な場所に避難するか、屋内の高いところに避難してください。

避難勧告の発令を伝えます
災害が切迫していることを伝えます
とるべき行動を伝えます

【警戒レベル５】では既に災害が発生しています。
また、必ず発令されるものではありません。

**【警戒レベル３】や【警戒レベル４】で、**
**地域の皆さんで声をかけあって、安全・確実に避難しましょう。**

### 情報配信サービス「メールぬまた」

沼田町では、町民の方々への防災災害情報等の配信手段としてメール配信（メールぬまた）を行っています。
皆様方の登録をお願いいたします。

**「メールぬまた」登録方法**

◆メール受信をするにあたって
メールの受信を希望する方はあらかじめメールアドレスを登録する必要があります。また、お持ちの携帯電話でパソコンからのメールの「受信／拒否設定」をされている場合は、パソコンからのメールを受信できるよう設定してください。

◆登録方法
numata_info-1@req.jp へ
空メールを送信してください。
右のＱＲコードを読み取ると便利です。
※件名、本文については空白のままで結構です。

### 災害時に備えた緊急速報メール

**緊急速報メールとは**
(1)　緊急速報メールは、特定の配信対象エリアにある受信可能な携帯電話に対して災害情報（メール）を一斉配信するものです。
(2)　緊急速報メールを受信した場合は、ポップアップ表示や専用の着信音でお知らせします。
(3)　受信するための手続きや申込みは不要で、通信料、情報料は無料です。

**配信情報の種類**
避難指示、緊急性の高い災害情報など

**受信対象者**
沼田町内のＮＴＴドコモ、au、ソフトバンクの送信地域内にある携帯電話利用者

**受信可能な機種と設定**
一部に受信するための設定が必要な機種や受信できない機種があります。詳細は、お持ちの電話の携帯電話会社にお問い合せください。

# 風水害

台風や豪雨などによる風水害は、対策によって最小限に止めることができるものです。気象情報には十分に注意して、早めの備えを心掛けましょう。

## 台風が接近! 大雨が予想される場合

### ① ラジオ、電池の備えを!

停電に備え、携帯ラジオ、電池の準備を。

### ② 気象情報を聞く

気象情報を注意深く聞きましょう。また、町の防災無線などの呼びかけを聞きのがさないよう注意しましょう。

### ③ 早めの準備を!

避難に備えて非常持出品の準備を。

### ④ すみやかな行動を!

避難準備情報や避難勧告が出たらすみやかに行動を。特に河川の付近では注意。

### 風の強さと吹き方

**平均風速 15～20m/s**
風に向かって歩けない。
転倒する人もでる。
小枝が折れる。

**平均風速 20～25m/s**
しっかりと身体を確保しないと転倒する。窓ガラスが割れる恐れもある。

**平均風速 25～30m/s**
立っていられない。屋外での行動は危険。
樹木が根こそぎ倒れはじめる。

### 覚えておくと役に立つ雨の降り方

**やや強い雨 [10～20㎜]**
ザーザーと降る雨。地面一面に水たまりができ、雨の音で話し声が聞き取りづらくなります。

**強い雨 [20～30㎜]**
傘をさしていても濡れるほど土砂降りの雨。道路側溝や下水、小さな川が溢れたり、小規模の土砂崩れがおこります。

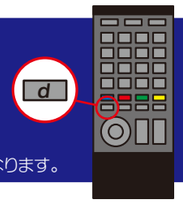
**激しい雨 [30～50㎜]**
バケツをひっくり返したような雨。道路が川のようになり、山崩れや崖崩れがおきやすくなります。危険地帯では避難の準備が必要になります。

**非常に激しい雨 [50～80㎜]**
滝のようにゴーゴーと降る雨。傘が全く役に立たなくなります。土石流や河川の氾らんをはじめ多くの災害が発生する恐れがあります。

**猛烈な雨 [80㎜以上]**
息苦しくなるような圧迫感、恐怖を感じる雨。雨による大規模な災害の発生する恐れが強く、厳重な警戒が必要になります。

### テレビで気象情報・河川情報の確認を！

地上デジタルデータ放送で気象情報や河川情報が無料でいつでも確認できます。
リモコンの【d】ボタンを押すことで、気象情報や河川情報など防災に役立つ身近な情報をご覧いただけます。




※河川情報はNHKのデータ放送でご確認ください。　※お使いのリモコンにより【d】ボタンの位置は異なります。



## 竜巻から身を守るために

| 半日～1日前 | 数時間前 | 0～1時間 |
|---|---|---|
| 「気象情報」発表 | 「雷注意報」発表 | 「竜巻注意情報」発表 |

### 「発達した積乱雲の近づく兆し」に注意

次のような状況になると、竜巻が発生する可能性があります。

- 真っ黒い雲が近づき、周囲が急に暗くなる。
- 雷鳴が聞こえたり、雷光が見えたりする。
- ヒヤッとした冷たい風が吹き出す。
- 大粒の雨や「ひょう」が降り出す。

**屋内にいる場合**
窓やガラスのない部屋、廊下、地下室、最下層に移動する。
雨戸、シャッター、窓、カーテンを閉める。
丈夫な机やテーブルの下に入り、身を小さくして頭と首を守る。

**屋外にいる場合**
近くの丈夫な建物に避難する。
飛来物から身を守れる物陰や溝、水路、窪地に身を潜める。
飛ばされる危険があるため車庫や物置の中は避難場所にしない!

## 落雷

雷も発達した積乱雲に伴って発生します。被害は夏に集中する傾向があります。
落雷や雷にともなうひょう、突風などの被害が予想される場合、雷注意報が発表されます。
野外で活動していて**雷が近づいてきた場合などは、大きな建物の中か、列車やバス、車の中に避難**しましょう。

**近くに避難する場所がないときは**
- できるだけ姿勢を低くする
- 高い木からは4m以上離れる

# 土砂災害にも注意が必要です!

## こんな前ぶれ現象に注意!!

次のような現象を察知した場合は、土砂災害が直後に起こる可能性があります。直ちに周りの人と安全な場所へ避難するとともに、役場・消防署・警察署へ通報してください。

●雨が降り続いているのに川の水位が下がる

●川の流れが濁り流木が混ざりはじめる

●斜面から水がふき出す

※この他山鳴り、地面にひび割れなどの現象が考えられます。

### 逃げ方を覚えましょう

土石流は速度が速いため、流れを背にしていたのでは追いつかれてしまいます。土砂の流れる方向に対して直角に逃げるようにしましょう。

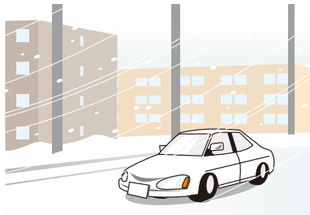
# 雪害

**暴風雪による被害や除雪時の事故が年々増え続けています。未然に被害を防止するには、天気予報のチェック、外出を控えるなど、対応が必要です。**

## 被害防止のための心得

- 気象情報に注意して、**暴風雪が予想される時は、外出を避けましょう。**
- 停電に備えて**懐中電灯、携帯ラジオの準備**をしておきましょう。
- 外出できない場合に備えて、**食料や飲料水などを確保**（備蓄）しておきましょう。
- FF式暖房機の**給排気口付近の除雪状況を確認**しておきましょう。

## 車で外出する際の心得



- 吹雪や吹きだまりにより、車が立ち往生する可能性もあるので、防寒着、長靴、手袋、スコップ、牽引ロープなどを車に用意するとともに、**十分に燃料があることを確認して出掛けましょう。**また、万一に備えて、飲料水や非常食も用意しておくと安心です。
- もし運転をしていて危険を感じたら、**無理をせずに道の駅やコンビニエンスストアなどで天気の回復を待ちましょう。**

### 万が一、動けなくなった場合は

- 大雪や吹きだまり等で車が立ち往生した時は、道路緊急ダイヤルやJAF等のロードサービス、近くの人家などに必ず救助を依頼してください。また、ハザードランプを点灯したり停止表示板を置くなど、車が目立つようにしてください。
  - 道路緊急ダイヤル（#9910）
  - JAFロードサービス（短縮ダイヤル#8139）

- 避難できる場所や救助を求められる人家がない場合は、消防や警察に連絡するとともに、車のマフラーが雪に埋まって排気ガスが車内に充満するおそれがありますので、**マフラーが雪に埋まらないように定期的に除雪し、窓を少し開けて換気**を行うなどして、車の中で救助に備えてください。
- 車を置いて避難する場合には、除雪や救助活動の妨げとならないよう、連絡先を書いたメモなどを車内に置き、車の鍵は付けたままにしておきましょう。

## 除雪時の心得　屋根の雪下しは特に危険!

- 作業は家族、となり近所にも声をかけ、**2人以上で行いましょう!**
- 晴れの日ほど屋根の雪がゆるんでスベリやすくなります。**命綱やヘルメット**を着用しましょう!
- **はしごの固定はしっかり**しましょう!
- 除雪機の雪詰まりは、**エンジンを切ってから**取り除きましょう!
- 作業のときは、**携帯電話を持参**しましょう!

# 火災

**「うっかり無用心」がいつ火災につながるかわかりません。生活習慣のチェックと、一人ひとりの防火意識が最も大切です。**

## 火災が発生したら!

### 1 すぐに大声で知らせる!

- 火災を発見したら、まず**近所の人に大声で**知らせる。
- 大声が出なければ、鍋などをたたいて大きな音をたてて知らせる。
- 小さな火でも119番。当事者は消火にあたり、近くの人に通報をたのむ。

### 2 早く消火する!

- 出火から**3分以内が消火できる限界。**
- 水や消火器だけに頼らず、座布団でたたく、布団をかぶせて密閉するなど機転をきかせて消火にあたる。
- カーテンは力いっぱいひきずりおろし、火が天井へ燃え移らないようにする。

### 3 早く逃げる!

- 火が天井に燃え移ったら、**消火をあきらめすみやかに避難**する。
- 避難する時は、燃えている**部屋の窓やドアを閉める。**
- 煙の中を逃げる時はできるだけ姿勢を低くし、**濡れタオルで口をおおう**などして煙をさける。
- 濡らした布などで顔や体をおおい、炎の中は一気に走り抜ける。

## こんな火はこうして消す

**油　鍋**

水をかけない。元栓を閉め、大きなふたをして空気を断つか、シーツなどを濡らして手前からかける。

**石油ストーブ**

濡らした毛布などをかぶせ、その上から一気に水をかける。

**電気製品**

いきなり水をかけると感電のおそれがあります。プラグを抜いて（できればブレーカーも切る）消火。

**カーテン・ふすま**

出火して2分前後で壁面等に燃え移る。天井に火が回る前にカーテンは引きずりおろし、ふすまはけり倒して消火。

## 常備はしているけどどう使うの？ 消火用具の正しい使い方＆備え

せっかくの消火用具も使い方が分らなければ何の役にも立ちません。
消火訓練には積極的に参加して、正しい操作を身につけましょう。

※消火活動は危険を伴います。
無理だと思ったら、すぐ119番を!

**●消火器**

①安全ピンを引き抜く。

②ホースの先を持って火元に向ける。

③レバーを強くにぎる。

**●その他の備え**

- ふろの残り湯は捨てない。
- 洗濯機にはいつも水をはっておく。
- バケツは2個以上用意しておく。

# 地震 グラグラッときたら!

**地震が発生したら、ケガや火災などの二次災害を起こさないことが、身を守るポイント。いざという時の行動を家族と話し合うことも大切です。**

## 緊急地震速報の発令

緊急地震速報は震度5（弱）以上と推定される場合、テレビやラジオで流れます。速報が流れてから強い揺れが来るまでは、わずかな時間しかありません。震源に近い場所では、速報が揺れに間に合わないことも想定されますが、まずは**倒れやすい家具類から離れ、直ちにテーブルや机の下に潜るなど、危険を回避してください。**周りの人に声を掛けながら、状況に応じ慌てずに、まず身の安全を確保することが重要です。

### ❶ まずは、身の安全を!

ケガをしたら火の始末や避難が遅れてしまいます。家具の転倒や落下物には十分な対策を。

### ❷ すばやく火の始末!

地震を感じたら、まず身の安全を確保して、“火を消す”かけ声の習慣をつける。

### ❸ 戸を開けて出口の確保

振動でドアが開かなくなることも。戸を開けて出口の確保を。

### ❹ 火が出たらすぐ消火

万一出火しても天井に燃え移る前なら大丈夫。あわてず消火を。

### ❺ あわてて外に飛び出さない

飛び出しはケガのもと。ガラスなどの落下物に注意し、冷静な判断を。

### ❻ 避難はなるべく徒歩で

車での避難は危険なうえ緊急出動の障害に。ルールを守る心のゆとりを。

### 海岸にいるとき

海岸で地震を感じたときは、ただちにその場から遠ざかり高台などに避難しましょう。揺れが小さくても津波が襲ってくることがあります。

## 室内の安全対策

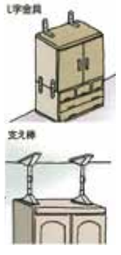
自宅の家具も地震時には凶器となり得ます。
家具を固定し、安全対策に努めましょう。

### 寝室が特に重要です。

就寝中に地震が起きた場合、とっさの行動は困難です。家具の下敷きにならないよう、家具の固定や配置を工夫して自分に家具が倒れてこないようにしましょう。また、地震の後に、割れたガラスを踏むなどして負傷する事例がみられます。負傷すると、その後の行動にも支障をきたしますので、スリッパなどの履物や懐中電灯などを、就寝場所の手の届く場所に備えておきましょう。

### タンス・本棚

L字金具で固定する。住宅事情により金具が取り付けられない場合は、支え棒が便利です。



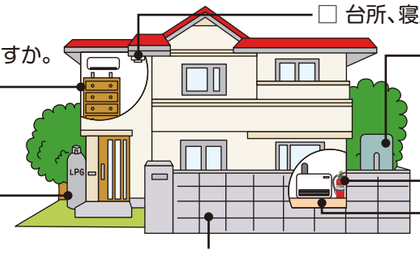

### 暖房機器

耐震自動消火装置付きのものを。周囲に燃えやすい物を置かない。

## わが家の地震対策チェック

自宅の安全対策について点検し、対策が出来ていれば☑にチェックを入れましょう。
不備な点がある場合は急いで対策を行いましょう。

- □ 家具は固定していますか。
- □ 照明器具はしっかり固定していますか。
- □ エアコンはしっかりと固定していますか。
- □ 棚、タンスなどの上に、重い物を置いていませんか。
- □ プロパンガスボンベは、しっかりと固定していますか。配管はぐらついていませんか。
- □ 台所、寝室に火災警報器を設置していますか。
- □ 灯油タンクはしっかりと固定していますか。
- □ 消火器を置いていますか。使い方を知っていますか。使用期限は過ぎていませんか。
- □ ストーブ、ガスレンジなどの、火元まわりに燃えやすいものを、置いていませんか。
- □ ブロック塀は、ぐらついていませんか。鉄筋は入っていますか。




## Jーアラートによる緊急情報（弾道ミサイル飛来など）

沼田町には、地震や武力攻撃などの緊急情報をいち早く皆様へ伝達するため、「全国瞬時警報システム」（Jーアラート）が設置されています。情報の伝達は、まちの防災無線を通じて行われますので、緊急放送があった場合はその内容を確認し、適切な行動をするよう心がけましょう。

※Jーアラートとは、国から発信された緊急情報を人工衛星を通じて瞬時に情報伝達するシステムです。【緊急情報の例:地震情報、津波情報、ミサイル情報、ゲリラ情報など】

沼田町では、屋外スピーカーが設置されていない農村部など、Jアラートや携帯メール等の届かない範囲の町民の皆さまにも注意喚起を図るため、共成・北竜・恵比島地区においては、消防サイレンを鳴らします。

**▼弾道ミサイルが発射された場合等**

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| サイレン30秒 | 6秒休止 | サイレン30秒 | 6秒休止 | サイレン30秒 | 6秒休止 | サイレン30秒 | 6秒休止 | サイレン30秒 |

**▼火災の場合（参考）**

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| サイレン3秒 | 2秒休止 | サイレン3秒 | 2秒休止 | サイレン3秒 | 2秒休止 | サイレン3秒 | 2秒休止 | サイレン3秒 |

## 弾道ミサイルへの対応について

**メッセージが流れたら、落ち着いて、直ちに行動してください。**

- **屋外にいる場合** 近くの建物の中か地下に避難。 できれば頑丈な建物が望ましいものの、近くになければ、それ以外の建物でも構いません。
- **建物がない場合** 物陰に身を隠すか、地面に伏せて頭部を守る。
- **屋内にいる場合** 窓から離れるか、窓のない部屋に移動する。

近くにミサイル落下!
屋外にいる場合…口と鼻をハンカチで覆い、現場から直ちに離れ、密閉性の高い屋内または風上へ避難する。
屋内にいる場合…換気扇を止め、窓を閉め、目張りをして室内を密閉する。

下記サイトで詳細情報が確認できます

**国民保護ポータルサイト**
武力攻撃やテロなどから身を守るために
事前に確認しておきましょう。
http://www.kokuminnhogo.go.jp/shiryou/hogo_manual.html

ミサイル落下時には、こちらから政府の対応状況をご覧になれます。

**首相官邸ホームページ**
www.kantei.go.jp

**Twitterアカウント**
首相官邸災害・危機管理情報
@kantei_Saigai

# もしも被災してしまったときの生活再建は

## 罹災証明書

水害や風害などで住宅が被害を受けた場合は、さまざまな公的支援が受けられます。その際、町が被害状況を調査した上で発行する「罹災証明書」が必要になります。個々に加入している火災保険や共済などの保険金を請求する際にも必要ですので必ず申請しましょう。被害認定調査は、外観の目視のほか、浸水の深さ、土砂の堆積、家の傾き、家屋の部位ごとの損壊割合など一定の基準のもとに行われます。

### 「罹災証明書」発行までの流れ

**町に申請**
大規模災害の場合は全戸調査が行われる場合もあります。

▼

**被害認定調査**
町の調査員が被害状況を調査します。

▼

**調査結果**
調査結果に不服や疑問がある場合は再調査を依頼できます。

▼

**罹災証明書発行**
発行までに数週間から１か月以上かかる場合があります。

▼

**各種支援の活用**
被害認定の程度などに応じて各種支援が受けられます。

### 被害認定の目安

| 被害の程度 | 全壊 | 大規模半壊 | 半壊 | 準半壊 | 一部損壊（準半壊に至らない） |
|---|---|---|---|---|---|
| 損害割合 | 50% 以上 | 40% 以上 50% 未満 | 20% 以上 40% 未満 | 10% 以上 20% 未満 | 10% 未満 |

### 要注意 被災状況を写真で残しましょう

広域に及ぶ大規模災害の場合、罹災証明書の発行には時間がかかります。被害認定調査を受ける前に自力で片付けや修復作業を始めるときは、被災した状況を写真撮影するなど記録に残しておきましょう。正確な被害認定を受けられるように、なるべく多くさまざまな角度から、外観だけでなく室内も撮影しておきましょう。

## 利用できる主な支援制度

被災の程度や生活状況に応じて、住宅の再建や生活資金の確保、自力再建が難しい場合の住居の確保、遺族への給付金、各種支払いの減免や猶予など、生活再建に役立つ支援が受けられます。詳しくは各お問い合わせ先にご相談ください。

### 被災者生活再建支援金

住宅が全壊や大規模半壊など著しい被害を受けた場合、被害の程度に応じた「基礎支援金」と住宅の再建方法に応じた「加算支援金」が支給されます。

**【お問い合わせ先：役場総務財政課】**

### 応急仮設住宅

自力での住居確保が難しい場合、応急の仮設住宅が提供されます。家賃は無料ですが、原則としてその他の生活資金は居住者が負担します。

**【お問い合わせ先：役場総務財政課】**

### 災害援護資金

災害で住居や家財に損害を受けたり負傷したりした人は、条件を満たせば生活再建に必要な資金を借りることができます。低金利で返済期間も長く設定されています。

**【お問い合わせ先：役場総務財政課】**

### 公共料金などの猶予・減免

各種税金や社会保険料、公共料金（電気、ガス、水道、固定・携帯電話、NHK など）の支払いの猶予や減免が受けられる場合があります。

**【お問い合わせ先：各契約会社等】**

### 住宅の応急修理制度

住宅の被害に応じて認定され、仮設住宅を利用しない場合、日常生活に必要な最小限度の応急的な修理をすることができます。

**【お問い合わせ先：役場総務財政課】**

### 災害公営住宅

自力での住居確保が難しい場合、公募で公営住宅に入居することができます。恒久的な住宅となり、原則として家賃は収入に応じて設定されます。

**【お問い合わせ先：役場総務財政課】**

### 災害弔慰金

災害で亡くなった人の遺族に対して弔慰金が支給されます。災害と因果関係がある「災害関連死」も支給の対象となります。

**【お問い合わせ先：役場総務財政課】**

### 被災したときの債務整理支援

条件を満たせば、「自然災害債務整理ガイドライン」を利用して住宅ローンなどの減免が受けられます。手元に一定の資金を確保でき、破産のように信用情報に登録されることもありません。金融機関や弁護士などに相談します。

**【お問い合わせ先：ローンを借りている金融機関等】**

### 加入している火災保険などを見直しましょう

風水害による被害に対して、個々に加入している火災保険などでも補償が受けられる場合があります。火災保険には自然災害に備えた水災補償、風災補償、落雷補償などがあり、被害に応じて保険金が支払われるので、被災したら必ず申請しましょう。

ただし、水災補償を外しているなど、契約内容によっては補償が受けられない場合があります。また、保険の対象を建物にするか家財にするか、建物と家財の両方にするかによっても補償内容が違ってきます。契約内容をもう一度見直して、過不足のない補償内容にしておきましょう。

# 要配慮者のために

災害が起きたときに、何らかのハンディキャップがあるために、避難行動や避難所での生活において手助けを必要とする人を要配慮者といいます。このような方々にとって頼りになるのが、地域で暮す一人ひとりの助け合いです。

### 高齢者・傷病者の方

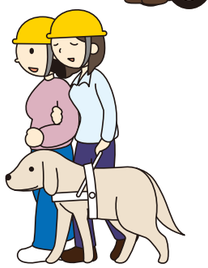
●緊急時にはおぶって避難する。
●1人での援助が困難な場合は、複数で担架や毛布などを使って避難する。

### 車いすを使う方

●階段では2人以上で援助し、上がるときは前向きで、下り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。

### 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で伝える。
●話すときには、口を大きくはっきりと動かし、言葉が伝わるようにする。



### 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。

### 乳幼児を抱える方・妊産婦

●声かけをしたり荷物を持ってあげたりして、身体的・心理的な負担を和らげる。

### 外国人の方

●できるだけ簡単な日本語で伝える。
●言葉が通じない揚合は、身振り手振りで避難所へ誘導する。

### ●福祉避難所（高齢者や妊産婦・幼児対象）

町では、高齢者等の要配慮者に対して、「養護老人ホーム和風園」「特別養護老人ホーム旭寿園」「沼田町暮らしの安心センター」、妊産婦や乳幼児のために「沼田町健康福祉総合センター（ふれあい）」を福祉避難所として指定しています。

※突発的な災害が発生した場合は、最寄りの指定避難所へ避難してください。
※避難勧告や指示が出されなくても、身の危険を感じた場合は自主避難を心がけましょう。

| | |
|---|---|
| ●沼田町健康福祉総合センター（ふれあい） | TEL 35-2120 |
| ●養護老人ホーム和風園 | TEL 35-2449 |
| ●特別養護老人ホーム旭寿園 | TEL 35-2611 |
| ●沼田町暮らしの安心センター | TEL 35-2055 |



# 自主防災組織とは

自主防災組織とは、住民一人ひとりが「自らの命は自ら守る」そして、「自分たちのまちは自分たちで守る」という、地域住民の自衛意識と連携によって結成される防災組織のことです。

## 自主防災組織の必要性

災害は、いつ発生するか分りませんし、災害の規模によっては、公的な救助の手が到着するまでには時間がかかります。
このような事態が発生したときに、地域内の要配慮者となる高齢者や身体障がい者、介助の必要な人に救助の手を差し伸べることができるのは、身近にいる地域の皆さん一人ひとりです。

## 自主防災組織の役割・活動

地域内で自主的に防災活動を行う自主防災組織の役割としては、次のようなことが考えられます。

### 平常時

**□防災知識の普及啓発活動**
防災だよりなどの発行、講習会の開催など

**□各家庭の安全確保**
消火資器材などの点検整備、家具の固定、建物や塀の耐震診断など

**□地域内の防災環境の確認**
要配慮者、地域内の避難場所、避難路の把握、地域内の危険箇所の把握と防災マップの作成など

**□防災訓練の実施**
情報連絡訓練、消火訓練、避難訓練、搬出救護訓練、給食給水訓練など

**□防災資器材点検整備**
防災資器材や備蓄品の管理など

### 災害時

**□情報収集伝達活動**
地域内の被害情報などの収集や防災機関への伝達、役場や消防署などからの救護情報などの住民への周知

**□初期消火活動**
消火器、バケツリレーなどによる初期消火活動

**□避難誘導活動**
地域住民などの避難誘導、安否確認、避難行動要支援者への援助など

**□救出救護活動**
簡単な工具を使用した救出、負傷者の救護など

**□給食給水活動**
備蓄食料などによる給食、救援物資（食事、飲料、水など）の避難所への運搬と分配

## 自主防災組織をつくるには

自主防災組織をつくるには、あらかじめ、規約や事業計画などを定めておくと効率的な組織運営を行うことができます。
また、自主防災組織の設立についてわからないことがありましたら、役場総務財政課までご相談ください。

# 覚えておこう! 困った時の応急手当

災害時は、救護活動も思うように進まないことが多いのが現状です。
そんな時、適切な応急手当ができるかどうかが、傷病者を救うカギとなります。

## 人が倒れているとき

1. 肩をたたきながら声をかける。

2. 反応がなかったら、大声で助けを求め、119番通報とAED搬送を依頼する。

3. 呼吸を確認する。（胸か腹部の上り下がりを見る）

4. 普段どおりに呼吸がなかったら、すぐに胸骨圧迫（心臓マッサージ）を30回行う。

5. 胸骨圧迫（心臓マッサージ）の後、人工呼吸を2回行う。

### 人工呼吸

①頭を後ろにそらせ鼻をつまむ。
②大きく口を開けて、傷病者の口を覆い息を吹き込む。1秒かけて2回吹き込みます。
③口と指を離し、傷病者のはき出す息と胸腹部の動きをみる。

### 胸骨圧迫（心臓マッサージ）

①胸骨と剣状突起の中心に手を置き、もう一方の手を重ねる。
②肘を伸ばして垂直に圧迫する。
※両手で胸が少なくとも5cm沈むくらい圧迫。
※テンポは少なくても1分間に100回以上行う。

### AED（自動体外式除細動器）

近くにAED（自動体外式除細動器）がある場合、AEDを装着し、音声ガイダンスに従って除細動することは救命に大きな効果があります。

※小児用電極パットが入ってる場合は、小児人（おおよそ6歳くらいまで。乳児も使用可能）にも使用できます。又、ない場合は成人用パットを代用します。
※日頃からAED設置場所を確認しておきましょう。

### AED（自動体外式除細動器）の使い方

心臓の筋肉がけいれんを起こす「心室細動」を電気ショック（除細動）で治療する機器です。AEDは電源を入れると、機械から音声で操作手順の指示が出ますので、初めての人でも簡単に使用できます。また、電気ショックが必要かどうかの判断も自動で行い、必要がなければ指示を出さず、間違ってボタンを押しても電気ショックは与えられません。

## 骨 折

●変形している場合は、無理に元の形に戻してはいけません。
●局所の安定を保つために副木を当て、骨折部の上下を固定する。
●固定したら、骨折部を低くしないようにし、安静にして救護を待つ。

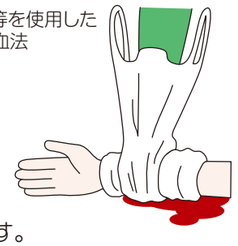
**＊ワンポイント＊**
副木は、板、靴べら、杖、傘など身近なもので十分に対応できるので、活用しましょう。

## やけど

●やけどの部分を早く十分に冷やす。
●衣服は無理に脱がさず、上から水を流して冷やしながら、はさみで切り開き、さらに冷やし続ける。
●水ぶくれは破らないように気をつけ、薬などはいっさい塗らない。

## 直接圧迫止血法

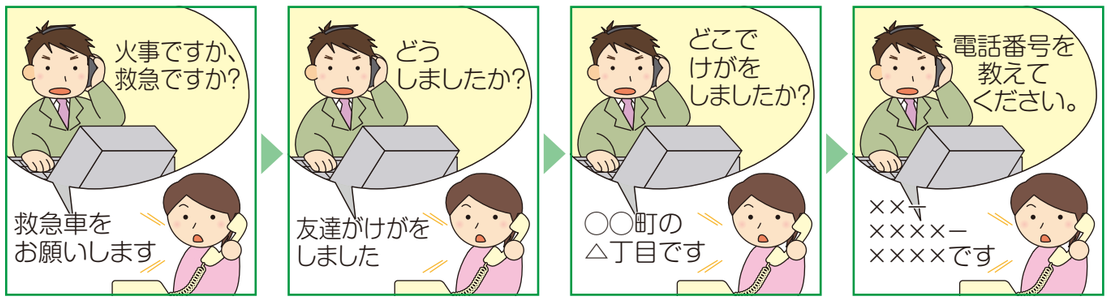
出血部位を確認し、きれいなガーゼやハンカチ、タオルなどで傷口を直接圧迫します。片手で圧迫して止血しないときは、両手で体重を乗せながら圧迫止血します。




**＊ワンポイント＊**
感染防止のため、できるだけビニール製やゴム製の手袋またはビニール袋を使用します。
止血のために細い紐などで縛ることは、神経や筋肉を損傷するおそれがあるので行いません。
※大量に出血している場合や出血が止まらない場合、ショック症状がみられる場合は、ただちに119番通報してください。

## 救急車を呼ぶ場合

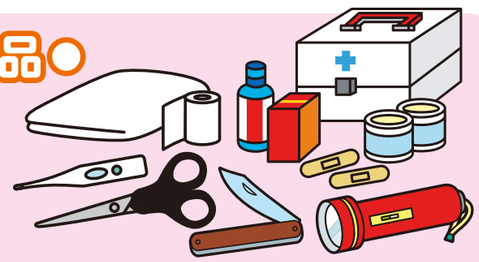
あわてずに119番に電話をかけ、質問にはっきり答えてください。




①まず救急車をお願いする　②けがをしたことを伝える　③場所（住所）を知らせる　④電話番号を知らせる

## ○備えておきたい応急手当用品○

●三角巾
●滅菌ガーゼ
●ばんそうこう
●収納かばん
●はさみ
●ピンセット
●消毒石けん
●体温計
●ナイフ
●安全ピン
●創面消毒薬
●懐中電灯
●包帯



# 沼田町洪水ハザードマップ

## ❶市街地及び周辺地区

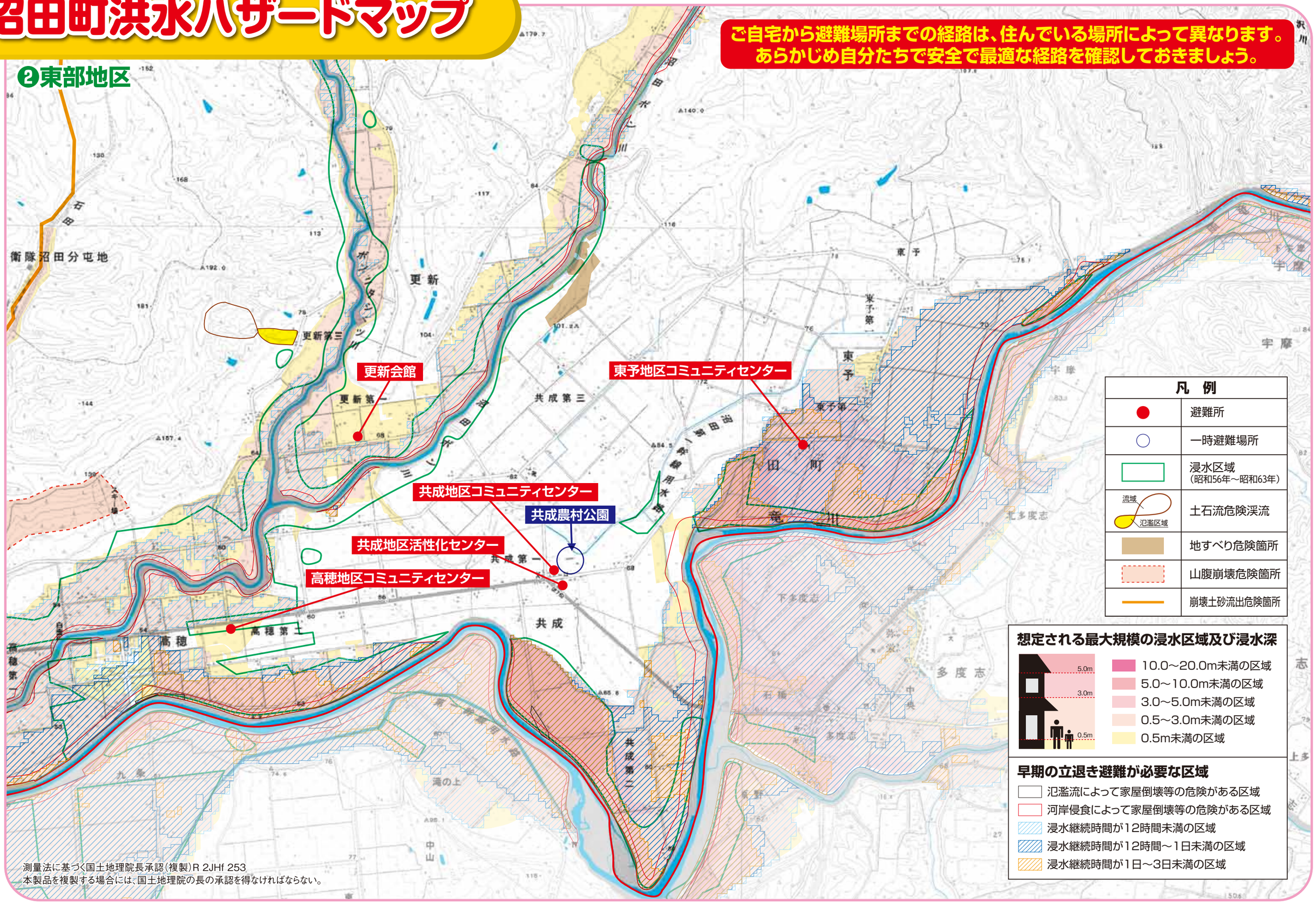
**ご自宅から避難場所までの経路は、住んでいる場所によって異なります。**
**あらかじめ自分たちで安全で最適な経路を確認しておきましょう。**

測量法に基づく国土地理院長承認(複製)R 2JHf-253
本製品を複製する場合には、国土地理院の長の承認を得なければならない。

# 沼田町洪水ハザードマップ

## ❷東部地区

ご自宅から避難場所までの経路は、住んでいる場所によって異なります。
あらかじめ自分たちで安全で最適な経路を確認しておきましょう。




測量法に基づく国土地理院長承認（複製）R 2JHf 253
本製品を複製する場合には、国土地理院の長の承認を得なければならない。

# 沼田町洪水ハザードマップ

## ❸北西部地区

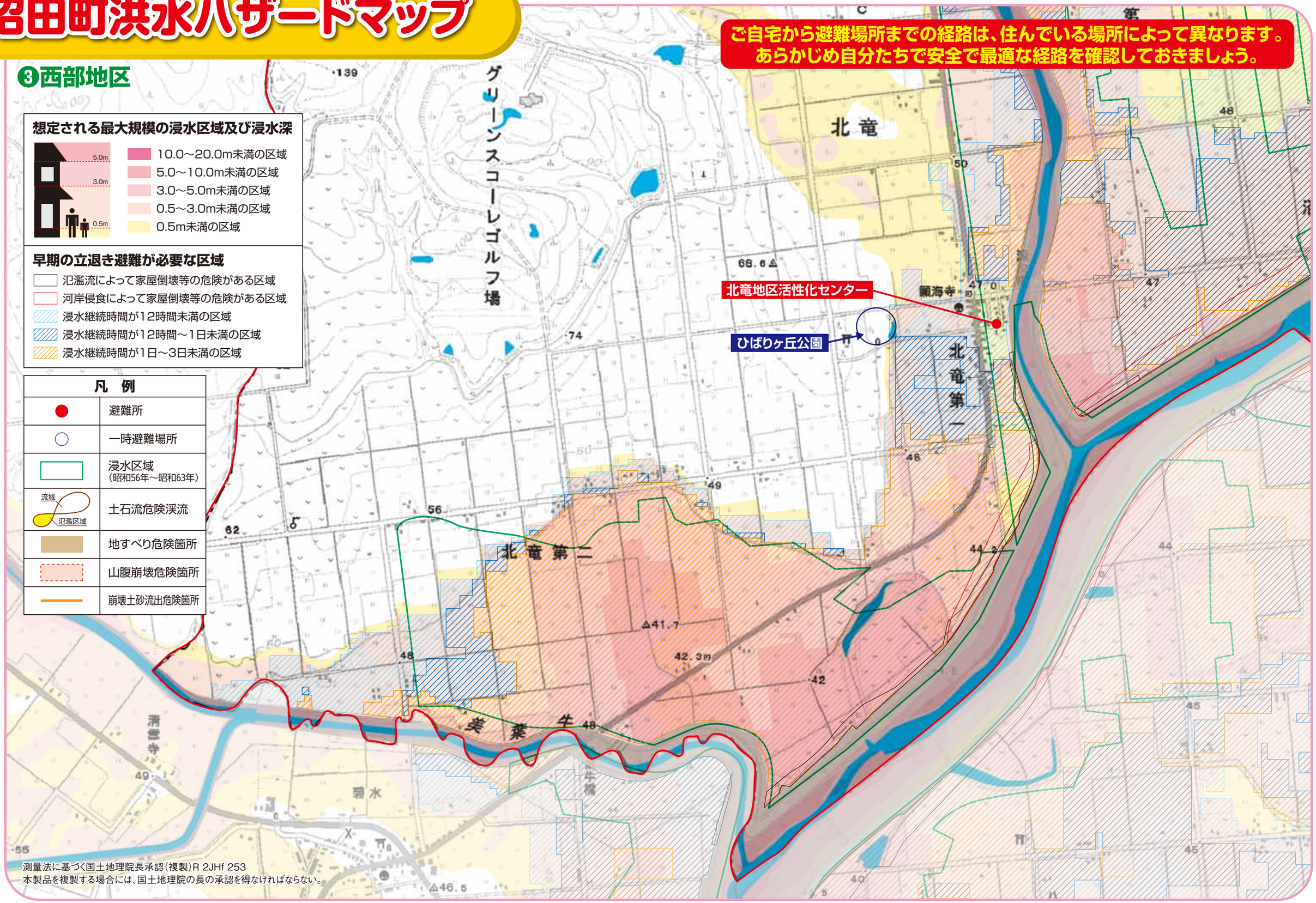
**ご自宅から避難場所までの経路は、住んでいる場所によって異なります。**
**あらかじめ自分たちで安全で最適な経路を確認しておきましょう。**

測量法に基づく国土地理院長承認（複製）R 2JHf 253
本製品を複製する場合には、国土地理院の長の承認を得なければならない。

# 沼田町洪水ハザードマップ

## ❸西部地区

ご自宅から避難場所までの経路は、住んでいる場所によって異なります。
あらかじめ自分たちで安全で最適な経路を確認しておきましょう。




### 想定される最大規模の浸水区域及び浸水深

- 10.0～20.0m未満の区域
- 5.0～10.0m未満の区域
- 3.0～5.0m未満の区域
- 0.5～3.0m未満の区域
- 0.5m未満の区域

### 早期の立退き避難が必要な区域

- 氾濫流によって家屋倒壊等の危険がある区域
- 河岸侵食によって家屋倒壊等の危険がある区域
- 浸水継続時間が12時間未満の区域
- 浸水継続時間が12時間～1日未満の区域
- 浸水継続時間が1日～3日未満の区域

### 凡　例

| | |
|---|---|
| ● | 避難所 |
| ○ | 一時避難場所 |
| | 浸水区域（昭和56年～昭和63年） |
| 流域 / 氾濫区域 | 土石流危険渓流 |
| | 地すべり危険箇所 |
| | 山腹崩壊危険箇所 |
| | 崩壊土砂流出危険箇所 |

測量法に基づく国土地理院長承認（複製）R 2JHf 253
本製品を複製する場合には、国土地理院の長の承認を得なければならない。

# 一時避難場所・避難所一覧

指定避難所
健康福祉総合センター
沼　田　町

## ●一時避難場所

一時避難場所とは、地震や火災などの災害が発生したときに、皆さんが一時的に避難するための安全で広い場所です。

| 対 象 地 区 | 施　設　名 |
|---|---|
| 市内１東、市内１北、市内１南、市内２、市内３、市内４、南町 | あるくらす（旧 沼田中学校跡地） |
| 市内５、市内６、仲町西、沼田３、沼田４、中央、西町 | 沼田中学校グラウンド |
| 市内７、緑ヶ丘 | 緑ヶ丘公園 |
| 旭町東、旭町西、高穂１ | 田島公園 |
| 沼田１、仲町東 | 雨竜川総合運動公園 |
| 高穂２、共成、東予、更新 | 共成農村公園 |
| 北竜１、北竜２、北竜３ | ひばりヶ丘公園 |
| 恵比島、幌比里 | 恵比島地区活性化センター駐車場 |

## ●避難所

避難所は、災害等で住宅に住めなくなったときや、災害の発生や予想されるため町長が避難の勧告・指示をしたときに避難する屋内の施設です。なお、冬期間など上記の「一時避難場所」が使用に適さない状態の時には、一時避難場所としても使用します。

| 対 象 地 区 | 施　設　名 | 電話番号 |
|---|---|---|
| 市内１東、市内１北、市内１南、旭町西、旭町東、高穂１ | 健康福祉総合センター（ふれあい） | 35-2120 |
| 市内２、市内３、南町、仲町東、沼田１ | 生涯学習総合センター（ゆめっくる） | 35-2132 |
| 市内４、市内５、市内６、市内７、緑ヶ丘 | 沼田小学校 | 35-2842 |
| 仲町西、西町、沼田３、沼田４、北竜３ | 沼田中学校 | 35-2850 |
| 中　央 | 中央地区コミュニティセンター | |
| 高穂２ | 高穂地区コミュニティセンター | 35-1774 |
| 共　成 | 共成地区コミュニティセンター | 35-1775 |
| 東　予 | 東予地区コミュニティセンター | 35-3273 |
| | 共成地区活性化センター（水害時） | 35-1027 |
| 更　新 | 更新会館 | |
| 北竜１、北竜２ | 北竜地区活性化センター | 35-1020 |
| 恵比島、幌比里 | 恵比島地区活性化センター | 35-1021 |

※発生する災害により避難所は変更となることがあります。

**ご自宅から避難場所までの経路は、住んでいる場所によって異なります。あらかじめ自分たちで安全で最適な経路を確認しておきましょう。**



## ハザードマップを収納してください

（マップは常に見えるところに貼っていただくか定期的に見て避難路を確認しておきましょう）

# 緊急ダイヤル一覧

## ●警察 110番

深川警察署沼田警察庁舎
0164-35-3110

## ●火事・救急車 119番

深川地区消防組合 沼田支署
0164-35-2050 ※休日・夜間診療機関へのお問い合わせは、救急医療情報案内センターまで。

| | |
|---|---|
| フリーダイヤル…… | 0120-20-8699 |
| 携帯電話・PHSから…… | 011-221-8699 |
| FAX案内サービス（音声応答）…… | 011-272-8699 |

## 消防車・救急車の呼び方

あわてず！落ち着いて！ 119番 ダイヤル

①火事（救急）です。

②住所は、（住所）の（氏名）です。

③ ○○○○○ が燃えています。（病人、けが人です。）

④目印は、（電話番号）です。

⑤電話番号は ＿＿＿＿＿＿ です。

※いざという時にあわてないように、点線部分にわが家の所在地等を書き込みましょう。

## 声の伝言板 災害用伝言ダイヤル 171番

被災地域やその他の地域の方々との「声の伝言板」です。
171にダイヤルしますと、ガイダンスが流れます。
この指示に従って番号をダイヤルしてください。

### 利用方法

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 伝言を**録音**する | 1 7 1<br>局番なしの「171」をダイヤル。後は音声ガイダンスに従って… | 1<br>「1」を押す。 | 「被災者」は自分の電話番号を、「被災者以外」の人は被災者の電話番号を（市外局番から）(000) 000 0000→伝言を吹き込む（30秒以内） |
| 伝言を**再生**する（聞く） | 1 7 1<br>局番なしの「171」をダイヤル。後は音声ガイダンスに従って… | 2<br>「2」を押す。 | 「被災者」は自分の電話番号を、「被災者以外」の人は被災者の電話番号を（市外局番から）(000) 000 0000→伝言を聞く（30秒以内） |

## ●沼田町役場 0164-35-2111