

5段階の警戒レベル

避難情報等(警戒レベル)			河川水位や雨の情報(警戒レベル相当情報)		
警戒レベル 状況	住民がとるべき行動	避難情報等	防災気象情報(警戒レベル相当情報)		
			洪水の情報(河川)	土砂災害の情報(雨)	
高	5 災害発生 または切迫	命の危険 直ちに 安全確保！ 緊急 あんぜんかくほ 安全確保 ※1	5 相当	氾濫発生 情報	大雨特別 警報 (土砂災害)
〜警戒レベル4までに必ず避難！〜					
	4 災害の おそれ 高い	危険な場所 から全員避難 避難指示 ※2	4 相当	氾濫危険 情報	土砂災害 警戒情報
	3 災害の おそれ あり	危険な場所から 高齢者等は避難 ●避難に時間のかかる要 配慮者(高齢者・障がい 者・乳幼児等)とその支 援者は避難 ●高齢者等以外の人も危険 を感じたら自主的に避難 高齢者等 避難 ※3	3 相当	氾濫警戒 情報 洪水警報	大雨警報
	2 気象状況 悪化	自らの避難 行動を確認	2 相当	氾濫注意 情報	大雨注意報 洪水注意報
低	1 今後 気象状況 悪化のおそれ	災害への心構えを 高めましょう 早期注意情報	1 相当	—	—

※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。
 ※2 避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されることになります。
 ※3 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じ普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

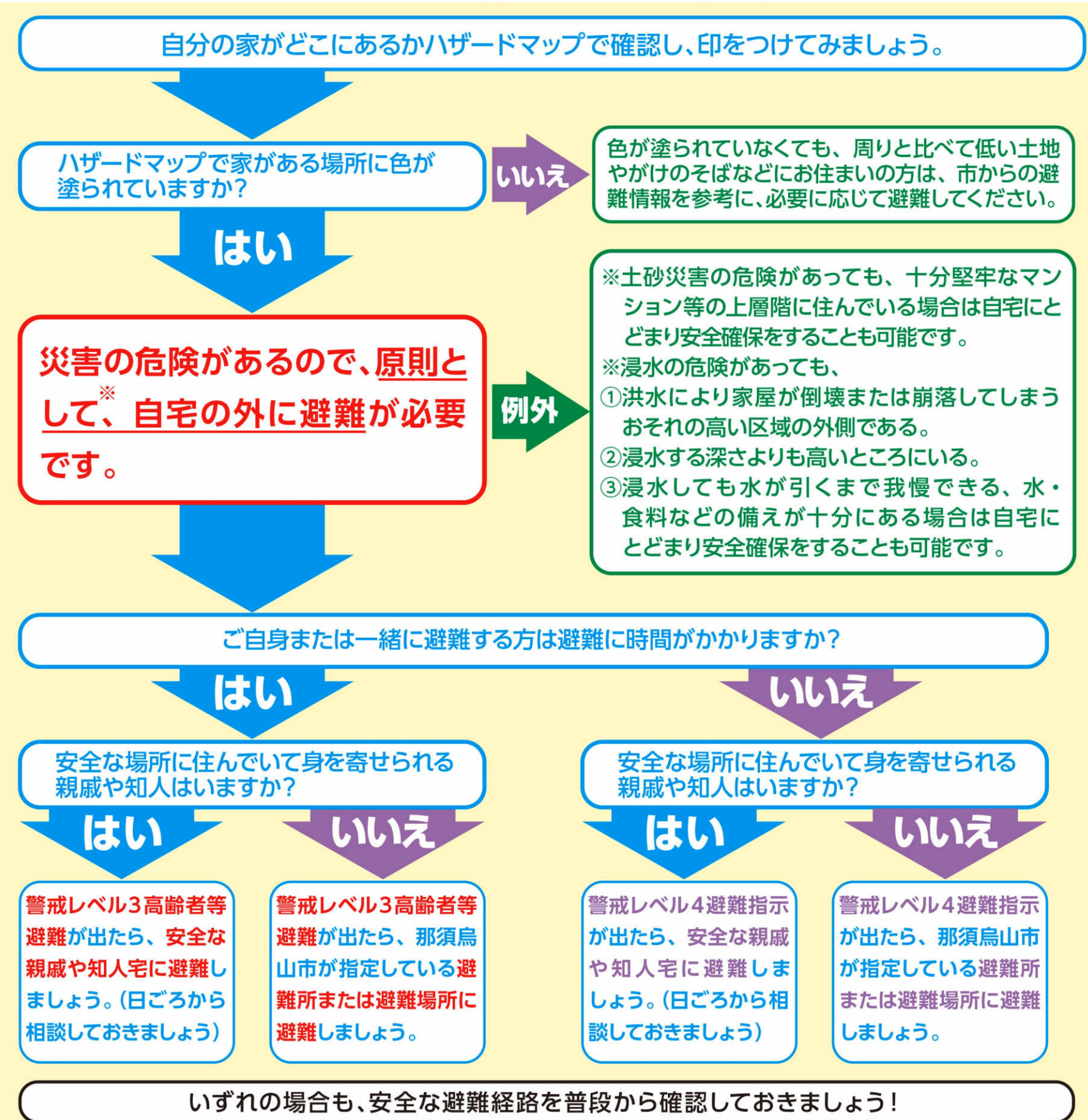
警戒レベル5は、
すでに安全な避難ができず
命が危険な状況です。
**警戒レベル5 緊急安全確保の
発令を待ってはいけません！**

避難勧告は廃止されました。
これからは、
**警戒レベル4避難指示で
危険な場所から全員避難
しましょう。**

避難に時間のかかる
高齢者や障がいのある人は、
**警戒レベル3高齢者等避難で
危険な場所から避難
しましょう。**

避難行動判定フロー

あなたがとるべき避難行動は？必ず取り組みましょう！



避難する場合は以下のポイントを確認し安全に避難しましょう！

- ！ 警戒レベル3や警戒レベル4が出たら、危険な場所から避難しましょう。
- ！ 「避難」とは「難」を「避」けることです。安全な場所にいる人は、避難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・知人宅やホテル・旅館に避難することも考えてみましょう。

避難する際は、近所の方にも声を掛け、お互いに助け合いましょう！

マイ・タイムライン とは、災害の発生時点「0時間（ゼロ・アワー）」から時間をさかのぼり、一人ひとりがとるべき防災行動のタイミングを整理する行動計画表です。地域の水害リスクや防災気象情報の入手方法を把握し、それぞれの家族構成や生活環境にあったマイ・タイムラインを作成しましょう（このページでは、台風による河川の氾濫を想定しています）。

わが家のマイ・タイムライン 那須烏山市 地区 _____ 作成年月日 年 月 日

備えま での おおよ その時間	行政から発信される情報 黒：気象・水害情報 青：河川管理者 緑：市区町村	「台風が発生」してから 「川の水が氾濫」するまで	わが家の備え 右の例を参考に書いてみましょう	《例》〇〇家の備え
5～3日前	○台風予報 台風に関する気象情報 (警戒レベル1相当)	台風が発生 	○台風の発生 ○台風に近づく、雨や風がどんどん強くなる	○テレビの気象情報を注意 ○家の周りに風で飛ばされるようなものはないか確認 ○避難する時に持っていくものを確認する ○一週間分の薬を病院に受け取りに行く ○買い物は雨や風が強くなる前に済ませる ○テレビ、インターネット、携帯メール等で雨や川の様子に注意 ○家族と連絡を取りあう
2日前	大雨注意報・洪水注意報 (警戒レベル2相当)	大雨が近づく、雨や風がどんどん強くなる	○大雨注意報・洪水注意報 (上流域での大雨特別警報)	○住んでいるところと上流の雨量を確認 ○携帯電話、モバイルバッテリー等の充電 ○ハザードマップで避難場所、避難手段を再確認
1日前	◇大雨警報・洪水警報 (上流域での大雨特別警報)	雨が集まって、川の水がどんどん増える	○大雨警報・洪水警報 (上流域での大雨特別警報)	○川の水位を調べ始める ○道路の通行止め情報がないか、インターネット等で確認する ○避難しやすい服装に着替える
半日前	水防団待機水位到達 氾濫注意水位到達 洪水予報発表 (氾濫注意情報)	激しい雨で、川の水がどんどん増えて、河川敷にも水が流れる	○水防団待機水位到達 氾濫注意水位到達 洪水予報発表 (氾濫注意情報)	○避難しやすき服装に着替える ○避難準備情報の受信 ○洪水浸水想定区域内に自宅がある場合は、避難を始める
5時間前	○要支援者施設に洪水予報 (氾濫注意情報)を伝達 ○避難所の開設 ◇暴風警報	避難判断水位到達 (警戒レベル3相当)	○避難判断水位到達 (警戒レベル3相当)	○携帯メール等で避難指示を受信 ○安全なところへすみやかに避難（戸締りとブレーカーを確認） ○避難所への移動が難しい場合には自宅内で安全を確保
3時間前	洪水予報発表 (氾濫警戒情報) 高齢者等避難を発令	川の水位が危険な状態になり、いつ氾濫してもおかしくない状態	○洪水予報発表 (氾濫警戒情報) 高齢者等避難を発令	○命を守るための最善の行動をとります
0時間 (ゼロ・アワー)	氾濫が発生 (警戒レベル5相当) 氾濫危険情報 発表 緊急速報メール 氾濫が発生した情報	川の水位が氾濫	○氾濫が発生 (警戒レベル5相当) 氾濫危険情報 発表 緊急速報メール 氾濫が発生した情報	

雨が強まる前に必要な行動を終わらせる

水位等の状況を把握しつつ時間に応じて避難行動を開始する

身の安全を確保

※警戒レベルや防災気象情報は、必ずしもこの通りの順番で発表されるとは限らず、あくまでも目安です。
 ※避難指示等のタイミングは市区町村によって異なります。市区町村のタイムラインを確認してください。
 ※警戒レベル5のときは既に災害が発生している状況です。このときまでに避難が完了していない場合は、迷わず命を守る最善の行動をとります。

マイ・タイムライン使用時の心得

災害は自然現象であり、マイ・タイムラインがあれば常に安全ということではありません。また、想定したとおりに進行するとは限りません。マイ・タイムラインでは、とるべき行動の「何時に」は明確になりますが、注意すべき点もあります。

あくまでも行動の目安として認識する

台風の進み方や雨の降り方、水位の上がり方はそのつど異なります。

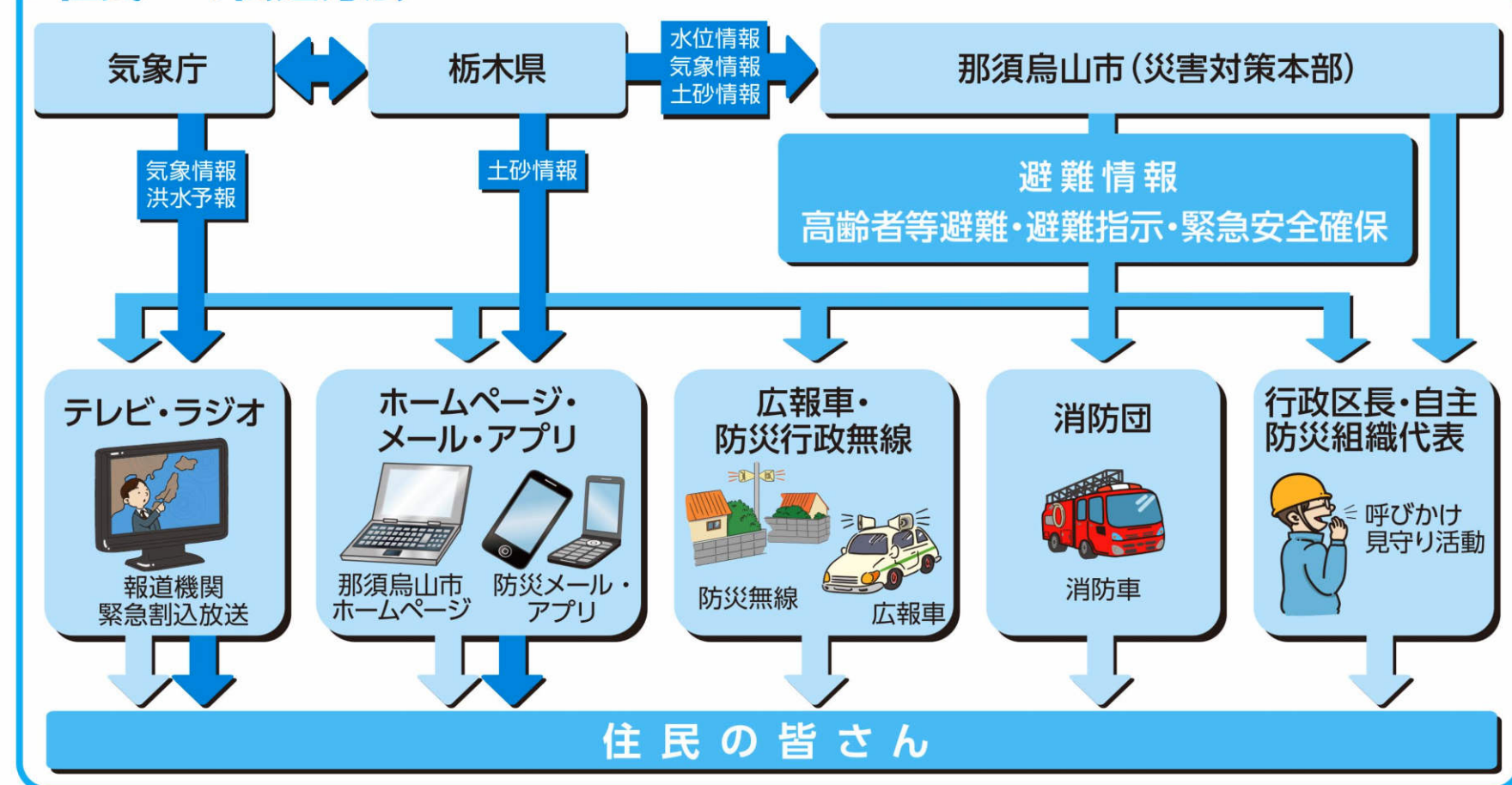
警報や避難情報等こまめに収集・確認

気象警報、洪水予報等は状況に応じて臨機応変に発表・発令されます。

情報をもとに、臨機応変に防災行動を

氾濫の進行は早まることもあり、水防活動により遅らせることもできます。

住民への伝達方法



防災Infoなすからすやま

本市では、スマートフォンアプリ「@Info Canal（インフォカナル）」と「戸別受信機」にて防災・行政情報の配信を行っています。

主な配信内容

- ・防災に関する情報、緊急地震速報、災害・避難情報
- ・くらし情報、健康・福祉情報、学び・子育て情報、観光情報、市政情報、火災情報（※ラジオの機能はありません）



iPhone版



Android版

↑スマートフォンアプリの登録はこちらから!!↑



戸別受信機

無料で貸出中です。いざというとき、確実に情報を取得するために是非ご利用ください！

栃木北東地区消防指令センターメール（火災）

消防本部相互の連携した広域的な災害対応により119番通報をすると那須地区消防本部内に通報されます



栃木県防災メール

防災情報、くらし情報、健康・福祉情報、学び・子育て情報、観光情報、市政情報を配信します



市防災・行政情報メール

地震情報（震度4以上）、気象警報・注意報、土砂災害警戒情報、その他の気象情報、火山情報、指定河川洪水予報など



栃木県LINE

イベント情報など県に関する情報を配信しているほか、防災メニューで日ごろの備えや災害時に役立つ情報などを確認できます！



ID: @pref_tochigi



栃木県防災Twitter

栃木県の防災に関するイベントや訓練、各種広報に関する情報を配信しています！ぜひ 日ごろの災害への備えにご活用ください！



ID: @tochigi_bousai

テレビ

- ①リモコンのdボタンを押す
- ②「防災・生活情報」を選択する



栃木県リアルタイム雨量河川水位観測情報

栃木県内の雨量・水位・ダム情報など



気象庁

防災情報、天気、キックル（危険度分布）、大雨・大雪、地震・火山情報など



川の防災情報

カメラ画像、河川の観測水位、水位予測など



防災情報提供センター

リアルタイム雨量、リアルタイムレーダーなど



避難は学校や公民館といった指定緊急避難場所への移動ではありません。住んでいる地域やその時の状況、人によって方法は異なります。普段からどう行動するか決めておきましょう

■立退き避難

- ・市が指定した避難場所
- ・安全な親戚・知人宅
- ・安全なホテル・旅館
(通常の宿泊料が必要です。本書(ハザードマップ)で安全かどうかを確認し、予約しましょう。)



■屋内安全確保

- 本書(ハザードマップ)で自宅にいても問題がないか確認する必要があります。
- ・家屋倒壊等氾濫想定区域に入っていないこと
 - ・浸水深より居室が高いこと
 - ・水が引くまで我慢でき、水・食料などの備えが十分にあること



■緊急安全確保

「立退き避難」を行う必要がある居住者等が、適切なタイミングで避難をしなかった等により避難が遅れたために、災害が発生・切迫し、立退き避難を安全にできない状況に至ってしまった場合に、命の危険から身の安全を可能な限り確保するため、その時点でいる場所よりも相対的に安全である場所へ直ちに移動等することが「緊急安全確保」です。



- ・自宅の少しでも高い場所に移動
- ・近隣の少しでも高い建物に移動
- ・がけから離れた部屋に移動

避難所について

避難所では生活ルールを守りましょう

- 起床や就寝の時間、トイレの使い方、喫煙場所、ペット同伴の可否など避難所のルールを守りましょう。
- ほかの人の居住スペースに立ち入ったり、のぞいたり、大声をあげたりするのはマナー違反です。

役割分担して運営に参加しましょう

- 避難者もできる範囲で、受付や清掃、炊き出し、物資の配布など役割分担しましょう。
- みなさんで助け合いながら避難所運営に参加しましょう。



ベッドやプライバシー確保に努めましょう

- 段ボール型のベッドの設置は足腰の弱い方に有効です。
- プライバシー確保のために間仕切り(パーティション)などがあると便利です。



ペットの避難

ペットの同行避難は各避難所に定められたルールに従いましょう。避難者がいるスペースから離れ、決められた場所につないだり、持参したケージ(おり)等に入れたりするなど、飼い主が責任を持って世話しましょう。

■災害時の心構え

避難所には、動物が苦手な人やアレルギーを持っている人などさまざまな人がいるので、周りの人に配慮しましょう。

■ペットのしつけと健康管理

普段からケージやキャリーバッグ等に慣れさせておき、決められた場所で排泄ができるようにしておきましょう。予防接種や寄生虫の駆除をしておきましょう。

■ペットの避難用具・備蓄品の用意

食料、リードやキャリーバッグ等、避難先での飼育に必要なものを予め用意しておき、持参しましょう。ペット用の避難物資が届くまでには時間がかかる場合があるので7日分は用意しておきましょう。



ウイルス等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

「自らの命は自らが守る」意識を持ち、適切な行動をとりましょう。

知っておくべき 5 つのポイント

1 避難とは『難』を『避』けること
自宅での安全確保が可能な人は、感染のリスクを負ってまで避難所に行く必要はありません。

2 避難先は学校・公民館だけではありません
避難所が過密状態となることを防ぐため、安全な場所に住む親戚・知人宅に避難することも検討しましょう。

3 マスク・消毒液・体温計が不足しています
避難所の備蓄には限りがあるため、できるだけ自ら携行してください。
(マスクがない場合にはタオル・ハンカチ等、消毒液はウェットティッシュでも代用できます)

4 避難場所、避難所の変更・増設を確認
本書発行後に情報が変わる可能性もあります。あらかじめ那須烏山市ホームページ等で確認してください。

5 豪雨時の屋外の移動は車も含め危険です
避難場所への経路など周囲の安全確認を十分に行ってください。

避難先では感染症予防に努めましょう

・避難所に入る前に

感染の拡大を未然に防ぐことが非常に重要です。避難所に入る前に、発熱の有無など体調チェックを行いましょう。

・手洗い、うがいをこまめに

食事前や、トイレなど共有部分に触れた後は、石けんと水で手洗いをしましょう。水を十分に確保できない場合は、アルコール消毒液などで代用しましょう。

・咳エチケットの徹底

飛沫感染の予防のため、咳などが出ていなくてもマスクを着用しましょう。

・換気の実施

可能な限り、定期的に換気を行いましょう。換気は季節を問わないので、寒暖差への防寒対策も必要です。

・「3密」(密閉・密集・密接)の回避

避難者同士2m程度の距離を保ちましょう。向かい合わせではなく背中合わせに座ったり、段ボールなどの間仕切りを利用すると、飛沫感染の予防になります。また食事時間をずらすなどして、密集・密接を避けましょう。

・日々の健康状態をチェック

定期的に体温を測定し、体調の変化を感じた場合にはすぐに避難所のスタッフに相談しましょう。



風水害対策

「風水害」とは、強風、大雨、洪水などによる自然災害のことで、近年では特に、「ゲリラ豪雨」や「線状降水帯」の発生による大雨の影響により、全国各地に大きな被害をもたらしています。

このような自然災害から身を守るためには、さまざまな自然現象について正しい知識を持ち、自分自身への身近な危険として認識し、災害時にとるべき行動を平時から身につけておくことが重要です。

氾濫の種類

内水氾濫

市街地などで大雨が降ると、側溝や排水路だけでは雨を流しきれなくなることがあり、溢れ出した雨水により、建物や土地・道路等が水に浸かってしまうこと。雨が降り始めてから短時間で浸水することもあるので注意が必要です。



外水氾濫

河川の堤防から水が溢れたり、堤防が決壊して、家屋や田畑等が浸水すること。外水氾濫が発生すると、大量の水が流れ込み、広い範囲で浸水し、水が引くまでに時間がかかります。



台風について

熱帯の海上で発生する低気圧を「熱帯低気圧」と呼びますが、このうち北西太平洋または南シナ海に存在し、なおかつ低気圧域内の最大風速(10分間平均)がおおよそ17m/s(34ノット、風力8)以上のものを「台風」と呼びます。

■大きさの階級分け■

大きさ	風速15m/s以上の半径
大型(大きい)	500km以上800km未満
超大型(非常に大きい)	800km以上

■強さの階級分け■

強さ	最大風速
強い	33m/s以上44m/s未満
非常に強い	44m/s以上54m/s未満
猛烈な	54m/s以上

大雨や強風はわたしたちに何度も大きな災害をもたらしています。普段から気象情報に十分注意し、避難の際もみんなで協力しましょう。

注意報

災害のおそれがあるときに発表されます。本書(ハザードマップ)などで避難行動を確認しましょう。

警報

重大な災害のおそれがあるときに発表されます。

特別警報

数十年に一度の大災害が起きると予想される場合に発表されます。危険な区域から避難できていない方は、命を守るための最善の行動をとりましょう。

早い段階で避難しましょう

? どこへ?

- ・歩いて行ける近くの避難場所
- ・親戚、知人の家、より安全な場所など

避難の準備は事前におきましょう

災害が発生してから避難準備をしていては、逃げ遅れてしまいます。避難するときに持って行く物を事前に準備しておきましょう。

夜の避難は危険です!

夜は視界も悪く、音も聞こえづらく大変危険です。大雨が降り続くような場合は、明るいうちに早めに避難しましょう。



逃げ遅れたら高い場所へ!

? どこへ?

- ・自宅の高いところ
- ・すぐ近くにある高い建物など

自宅にとどまる場合は覚悟を!

浸水して孤立した場合、例えば以下のような状況になるかもしれません。

- ・停電によりテレビ等から情報が入ってこなくなる。
- ・排水口やトイレが逆流し、衛生環境が悪くなる。
- ・備蓄していた水や食料が無くなる。

自宅にとどまる場合は、備蓄品を3~7日分ほど準備しましょう。不便な環境に耐える覚悟が必要です。



土砂災害対策

土砂災害とは?

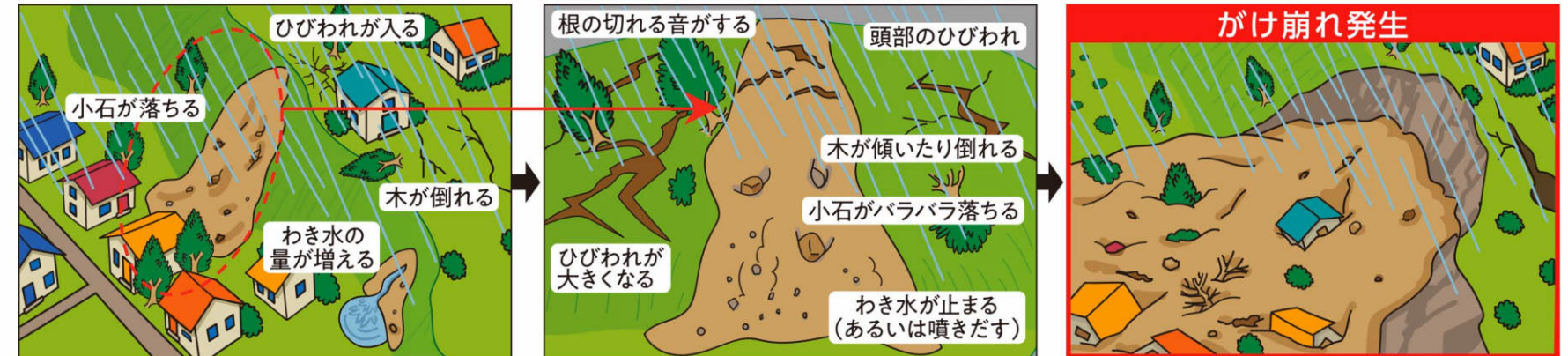
土砂災害は、台風、大雨、地震などにより発生しやすいです。斜面の地表に近い部分が、雨水の浸透や地震等でゆるみ、突然、崩れ落ちる「がけ崩れ」、山腹や川底の石、土砂が長雨や集中豪雨等によって一気に下流へと押し流される「土石流」、斜面の一部あるいは全部が地下水の影響と重力によってゆっくりと斜面下方に移動する「地すべり」があります。また、土砂災害が発生する前にはさまざまな前兆現象が起こる場合があります。

土砂災害の前兆・種類

※下記は一般的な前兆現象です。すべての場合において必ず起きるというものではありません。普段と違い、少しでも身に危険を感じたら避難するようにしましょう。

がけ崩れ

地中にしみ込んだ水分が土の抵抗力を弱め、雨や地震などの影響によって急激に斜面が崩れ落ちることをいいます。がけ崩れは突然起きるため、人家の近くで起きると逃げ遅れる人も多く、被害が発生する割合も高くなっています。



土石流

山腹・川底の石や土砂が長雨や集中豪雨などによって一気に下流へと押し流されることをいいます。その流れの速さは規模によって異なりますが、時速20~40kmという速度で一瞬のうちに人家や畑などを壊滅させてしまいます。



地すべり

斜面の一部あるいは全部が、地下水の影響と重力によってゆっくりと斜面下方に移動する現象のことをいいます。一般的に移動土壌量が多いため、甚大な被害を及ぼします。また一旦動き出すと、これを完全に停止させることは非常に困難です。

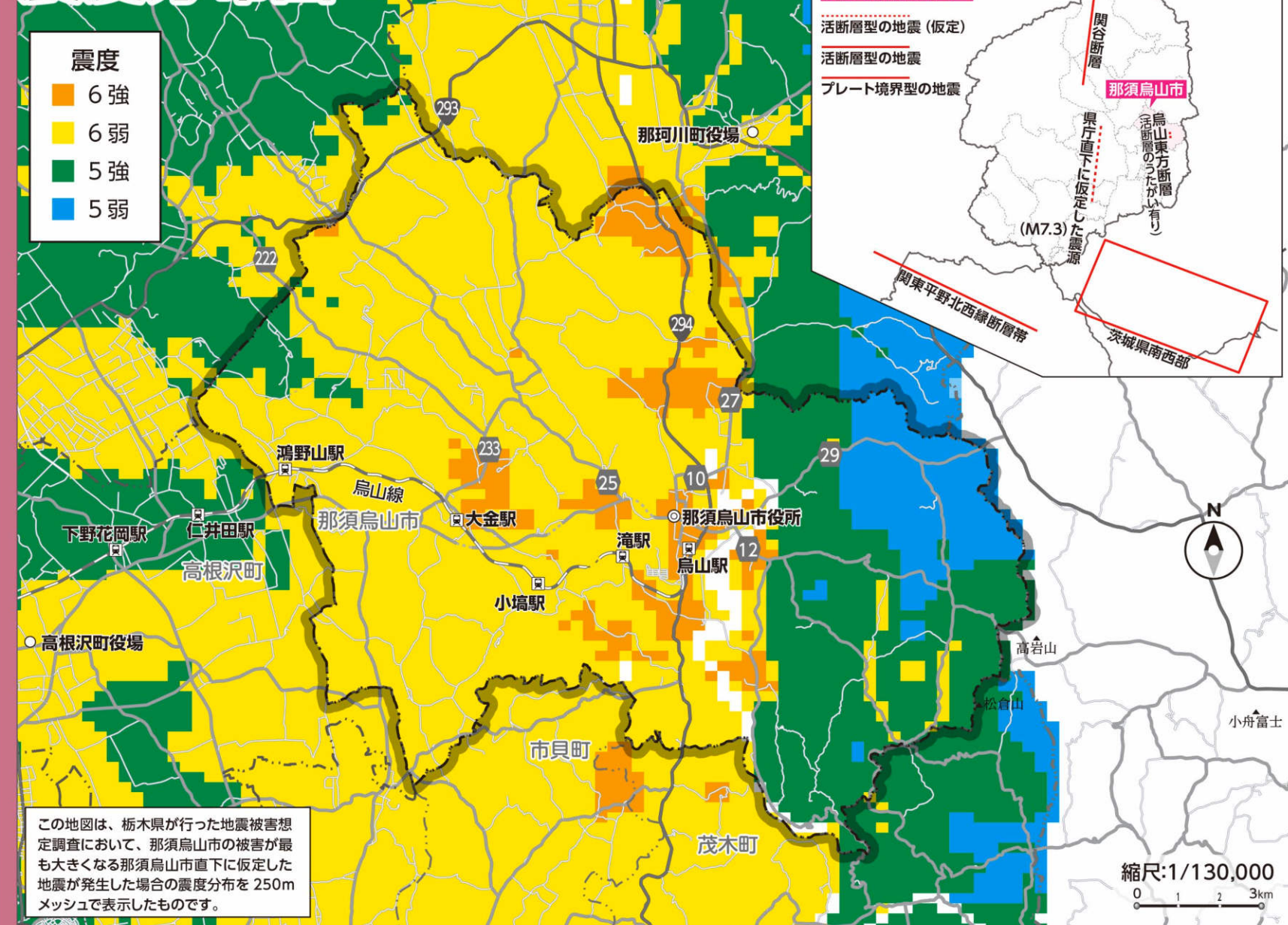


土砂災害の予防策

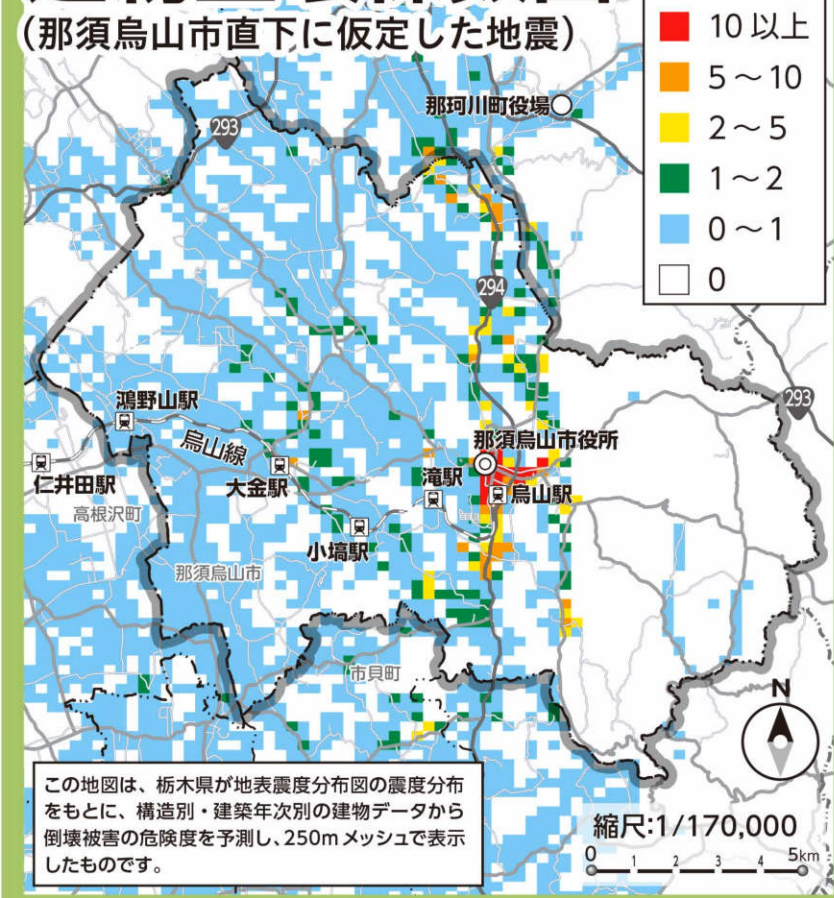
日ごろから避難する場所や道路などを確認しておきましょう。家の近くのがけのある方は、がけの周辺を見回り、次のようなことを心がけましょう。



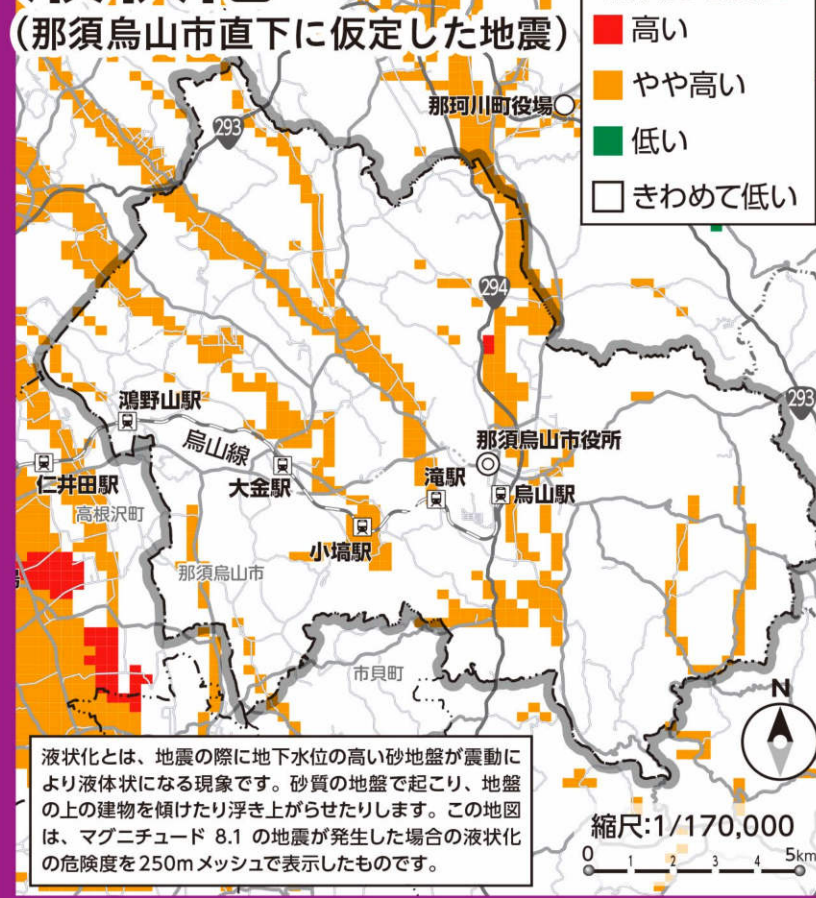
震度分布図 (那須烏山市直下に仮定した地震)



建物全壊棟数図 (那須烏山市直下に仮定した地震)



液状化 (那須烏山市直下に仮定した地震)



地震災害とは？

地震による災害は、津波をはじめ、建物倒壊、火災の発生、土砂崩れ、液状化現象などがあります。建物の倒壊や土砂崩れなどによって道路が通れなくなる交通障害や、線路の安全確認により電車が動かなくなる場合もあります。また停電や都市ガスの停止、水道の断水が起こる場合もあり、電話やインターネットもつながりにくくなります。

地震の時の行動は？

地震の揺れを感じた場合や緊急地震速報を見聞きした場合は、あわてずにまずは身の安全を確保してください。そして落ちていてテレビやラジオ、携帯電話やスマートフォンなどで正確な情報の把握に努めましょう。

地震発生

1~2分

3分

5分

10分

数時間

3日

最初の大きな揺れは約1分間

- あわてずに身の安全を確保する

揺れがおさまったら

- 火元を確認 火が出たら、落ち着いて初期消火
- 家族の安全を確認 倒れた家具の下敷きになっていないかを確認
- 靴をはく 家の中はガラスの破片が散乱。靴や厚手のスリッパをはく
- 避難するときは、屋根瓦の落下・ブロック塀の倒壊・自動販売機などの転倒に注意

みんなの無事を確認 火災の発生を防ぐ

- | | | |
|--------------|------------------------|---------------|
| ● 隣近所に声をかけよう | ● 要配慮者の安全確保 | ● 隣近所で助け合う |
| ● 出火防止 初期消火 | ● 消火器を使う | ● 余震に注意 |
| | ● 漏電・ガス漏れに注意 | ● ケガ人はいないかの確認 |
| | 電気のブレーカーをおろす・ガスの元栓を閉める | |

テレビ・スマートフォン・ラジオなどで正しい情報を

- 防災機関、自主防災組織の情報を確認
- デマにまどわされないようにする
- 避難時に車は極力使用しない
- 電話は緊急連絡を優先する

協力して消火活動、救出・救護活動を

- 水、食料は蓄えているものでまかなう
- 災害・被害情報の収集
- 壊れた家に入らない
- 近くの人の救出・救護

屋内にいた場合

- 頭を保護しながら丈夫な机の下などに隠れる
- 火の確認はすみやかにする (コンセントやガスの元栓の処置も忘れずに)
- 乳幼児や病人、高齢者など要配慮者の安全を確保する
- 裸足で歩き回らないようにする (ガラスの破片などでケガをする)
- 大規模店舗や集客施設にいるとき
- 吊り下がっている照明などの下から避難する
- あわてて出口や階段に殺到しない
- エレベーターに乗っているとき
- 最寄りの階で停止させて、すぐに降りる

屋外にいた場合

- 路上
- ブロック塀の倒壊や自動販売機には近づかず、ビルの壁、看板や割れた窓ガラスなどの落下に注意する。頭をカバンなどで保護する
- 車を運転中
- あわてて急ハンドルや急ブレーキをかけず徐々に速度を落とす
- 避難するときは、キーはつけたまま、ドアロックもしない
- 車検証などの貴重品を忘れずに持ち出す
- 山やがけ付近にいるとき
- 落石やがけ崩れに注意し、できるだけその場から離れる

初期消火の3原則！

1人で消せるだろうと考えず、隣近所に火事を知らせ、すみやかに119番通報を。初期消火で火事を消せなかったら、すばやく避難しましょう。

1 早く知らせる

- 「火事だ」と大声を出し、隣近所に援助を求める。声が出なければ鍋ややかんなどを叩き、異変を知らせる。
- 小さな火でも119番に通報する。当事者は消火に当たり、近くの人に通報を頼む。



2 早く消火する

- 出火から3分以内が消火できる限度。
- 水や消火器だけで消そうと思わず、座布団で火を叩く、毛布で覆うなど手近のものを活用する。

火元別初期消火のコツ

油なべ	電気製品	衣類
あわてて水をかけるのは厳禁。消火器がなければ濡らした大きめのタオルやシーツを手前からかけ、空気を遮断して消火をしましょう。	いきなり水をかけると感電の危険が。まずコードをコンセントから抜いて（できればブレーカーも切る）消火をしましょう。	着衣に火がついたら転げまわって消すのも方法。髪の毛の場合なら衣類（化繊は避ける）やタオルなどを頭からかぶる。
浴室	石油ストーブ	カーテン・ふすま
浴室からの出火に気づいても、いきなり戸を開けるのは禁物。空気が室内に供給されて火勢が強まる危険がある。ガスの元栓を閉め、徐々に戸を開けて一気に消火をしましょう。	真上から一気に水をかけて消火（斜めにかけると石油が飛び散って危険）。石油が流れて広がっていくようなら毛布などで覆い、その上から水をかけて消火をしましょう。	カーテンやふすまなどの立ち上がり面に火が燃え広がったら、もう余裕はない。引きちぎり蹴り倒して火元を天井から遠ざけ、その上で消火をしましょう。

3 早く逃げる

- 天井に火が燃え移った場合は、すみやかに避難する。
- 避難するときは、燃えている部屋の窓やドアを閉めて空気を断つ。



消火器の使い方

粉末・強化液消火器の場合



消火器の構え方

- 風上に回り風上から消す。火災にはまともに正面から立ち向かわないようにしましょう。
- やや腰を落として姿勢をなるべく低く。熱や煙を避けるように構える。
- 燃え上がる炎や煙にまどわされずに燃えているものにノズルを向け、火の根元を掃くように左右に振る。



自宅の火災予防

火災警報器の設置義務

消防法の改正により、住宅用火災警報器の設置が義務付けられています。火災による死傷者を無くすためにも設置しましょう。

火災警報器の設置場所

寝室	階段
すべての寝室への設置が必要です。（子ども部屋や高齢者の部屋など就寝に使われている場合は対象となります）	寝室のある部屋の階段の天井などへの設置が必要です。

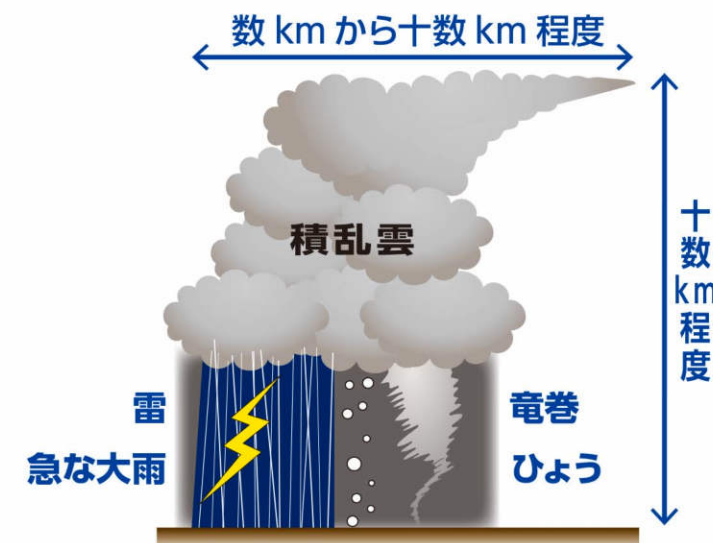
住宅内取付位置図



注意：住宅用火災警報器は電池式のもの主流です。電池の寿命は5年から10年と言われていますので、早めの交換をお願いします。

竜巻対策

発達した積乱雲からは、竜巻、ダウンバースト、ガストフロントといった、激しい突風や雷をもたらす現象が発生します。竜巻は、積乱雲に伴う強い上昇気流により発生する激しい渦巻きで、多くの場合、漏斗（ろうと）状または柱状の雲を伴います。直径は数十～数百mで、数kmに渡って移動し、被害地域は帯状になる特徴があります。



積乱雲が近づくサイン

- 真っ黒い雲が近づいてきた
- 急に暗くなった
- 雷の音が聞こえてきた
- 急に冷たい風が吹いてきた
- 大粒の雨やひょうが降り出した

「竜巻」が間近に迫ったら…
いろいろな物が猛スピードで飛んできます！

- 屋外では**
- ・頑丈な構造物の物陰に入って、身を小さくする
 - ・物置や車庫、プレハブの中には入らない
 - ・シャッターを閉める
 - ・電柱や太い木には近づかない

- 屋内では**
- ・窓から離れる
 - ・窓やカーテンを閉める
 - ・丈夫な机やテーブルの下に入るなど、身を小さくして頭を守る
 - ・家の1階の窓の少ない部屋に移動する

竜巻に遭遇した人からは次のような声を聞きます。
このような場合には、あなたの身に危険が迫っています。

- ・雲の底から地上に伸びる漏斗（ろうと）状の雲を見た。
- ・飛散物が筒状に舞い上がるのを見た。
- ・ゴーという音がしたのでいつもと違うと感じた。
- ・気圧の変化で耳に異常を感じた。

竜巻注意情報（気象庁）

<https://www.jma.go.jp/jp/tatsumaki/>



雷対策

雷は、大気中で大量の正負の電荷分離が起こり、放電する現象です。

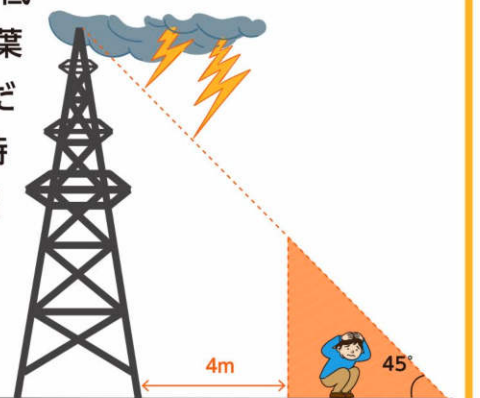
「雷」から身を守るには・・・

雷は、雷雲の位置次第で、海面、平野、山岳などところを選ばずに落ちます。近くに高いものがあると、これを通して落ちる傾向があります。グラウンドやゴルフ場、屋外プール、堤防や砂浜、海上などの開けた場所や、山頂や尾根などの高いところなどでは、人に落雷しやすくなるので、できるだけ早く安全な空間に避難してください。鉄筋コンクリート建築、自動車（オープンカーは不可）、バス、列車の内部は比較的安全な空間です。



安全な空間に避難できない場合は・・・

近くに安全な空間が無い場合は、電柱、煙突、鉄塔、建築物などの高い物体のてっぺんを45度以上の角度で見上げる範囲で、その物体から4m以上離れたところ（保護範囲）に退避します。高い木の近くは危険ですから、最低でも木の全ての幹、枝、葉から2m以上は離れてください。姿勢を低くして、持ち物は体より高く突き出さないようにします。雷の活動が止み、20分以上経過してから安全な空間へ移動します。



遠くで音がしたら
すでに危険な
状態です！
安全な場所へ
移動しましょう。



雷ナウキャスト（気象庁）

<https://www.jma.go.jp/jp/radnowc/>



停電情報公開サイト（東京電力）

停電地域、発生日時、停電件数、復旧見込み日時などホームページから停電情報をご確認いただけます。



地域ぐるみで防災に取り組もう

自主防災組織とは、「自分たちの地域は自分たちで守る」という連帯感に基づき、地域の方々が自発的に、初期消火、救出・救護、集団避難、給水・給食などの防災活動を行う団体のことをいいます。

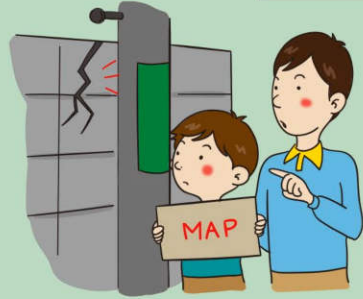
防災知識の普及

防災イベントの実施、
回覧板を使った啓発など



日ごろの確認・点検

地域内における燃えやすいものや、
ブロック塀、看板等、倒れやすい物の
点検など



安全対策

防災資機材の整備

ヘルメット、消火器、担架、ハンマーなどの作
業道具、救急医薬品、非常食品等の防災資機
材や備蓄品の整備・管理など



避難指示等が出されな
くても「自分の身は、自分で守
る」という考え方で身の危険を
感じたらちゅうちよく避難
しましょう。

防災訓練の実施

情報の収集・伝達訓練、初期消火訓練、避難誘導訓
練、救出救護訓練、炊き出し訓練など。ぜひ、参加
してみましょう。



普段から地域のつながりが大切です

過去の大震災で家の下敷きになった人々の多くを助け出したのは、家族や近所の人たちでした。大規模災害時の救助や避難などには、普段の近所づきあいが力を発揮します。また、高齢者や障がい者の方などへの心配りが大切になります。

いざというとき、助け合える

普段から
お互いに声を
かけあうと



高齢者や障がい者など、配慮を要する方を「要配慮者」といいます。そのうち、災害時に自ら避難することが困難で、避難に支援を要する方を「避難行動要支援者」といいます。このような方々が逃げ遅れることの無いよう、地域で協力して助け合いましょう。

目の不自由な方には



杖を持っていない側にまわり、
肩やひじのあたりを持ってもらい、
半歩前をゆっくりと歩きましょう。

一人暮らしの高齢者の方には



特に一人暮らしの高齢者には
普段から気を配りましょう。

耳が不自由な方には



話すときは近くまで寄って相手に
まっすぐ顔をむけて口を大きく
はっきりと動かしましょう。

体の不自由な方には 寝たきりの方には



車いすの場合は必ず3人以上
で協力し、上がるときは前
向き、下がる時は後ろ向き
で避難しましょう。

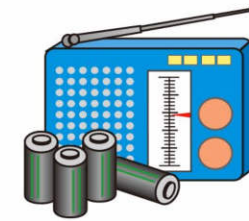
※外国人の方は、避難情報等が理解できないおそれがあります。周囲の方が声をかけ、一緒に避難しましょう。

非常時持出品・備蓄品

非常時持出品(例)

いざというときすぐに持ち出せるように、日ごろから準備・点検しておきましょう。

携帯ラジオ



- ☐ ラジオ
- ☐ 電池(多めに用意)

救急医薬品



- ☐ 救急セット
- ☐ 常備薬(持病の薬等)

- 感染症対策
- ☐ マスク
 - ☐ 手指の消毒液
 - ☐ 体温計

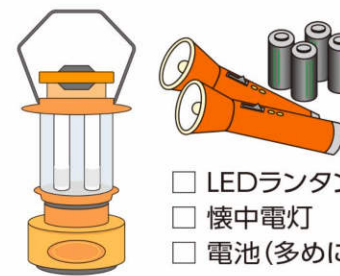
非常食品



火を通さないで
食べられるもの

- ☐ 飲料水
- ☐ 乾パン
- ☐ 缶詰
- ☐ アルファ米
- ☐ 飴・チョコなど

ライト類



- ☐ LEDランタン
- ☐ 懐中電灯
- ☐ 電池(多めに用意)

その他



- | | | |
|---|--|-----------------------------------|
| ☐ 現金(小銭多めに) | ☐ 携帯電話の充電器 | ☐ 紙皿・紙コップ |
| ☐ ホイッスル(助けを呼ぶため) | ☐ タオル | ☐ 携帯トイレ |
| ☐ 着替え | ☐ ラップフィルム
(止血や食器にかぶせて使う) | ☐ 新聞紙 |
| ☐ ウェットティッシュ | ☐ 割りばし | ☐ ポリ袋 |
| ☐ 歯ブラシ | | ☐ 耳栓・アイマスク |
- 各家庭に必要なもの
- | | |
|---|----------------------------------|
| ☐ 赤ちゃん用品(ミルク、離乳食、おむつ等) | ☐ 入れ歯や補聴器 |
| ☐ 生理用品 | ☐ リュックサック |
| ☐ コンタクトレンズ、めがね | |

非常時備蓄品(例)

災害復旧までの数日間(最低限3日、推奨7日)を生活できるようにしましょう。

飲料水



- ☐ 飲料水
(1人1日3リットルを目安に)
- ☐ 貯水したタンクなど

非常食品



- ☐ お米(アルファ米も便利)
- ☐ 缶詰・レトルト食品
- ☐ 梅干し・調味料など
- ☐ ドライフーズ・飴・チョコ
(菓子類など)

燃料



- ☐ 卓上コンロ
- ☐ ガスボンベ
- ☐ 固形燃料

その他



- ☐ 生活用水(風呂などに貯水)
- ☐ 毛布・寝袋・洗面用具など
- ☐ 調理器具(なべ・やかんなど)
- ☐ パケツ・各種アウトドア用品など
- ☐ 歯みがきセット・ひげそりなど

避難するときはこんな格好で

ヘルメット(防災ずきん)
をかぶる



非常時持出品はリュック
サックに入れて背負う

軍手や手袋を
はめる

長そで・長ズボン
着用
燃えにくい木綿製
品が良い

靴は底の厚い、はき慣れた
ものをはく

帰宅困難に備えよう

昼間、大地震が発生した場合、交通機関の途絶によって自宅に戻れない「帰宅困難者」になる可能性があります。勤務先や学校から徒歩で帰宅することを想定し、日ごろから準備をしておきましょう。

防災グッズを用意する

携帯ラジオ、ヘルメット(防災ずきん)、スニーカー、非常食品、懐中電灯、革手袋、地図、寒暖対策用品など。

帰宅地図を用意する

災害の状況によっては、道路が通行不能になる場合もあるので、複数の帰宅ルートを決めておくとういでしょう。

家族との連絡方法を決めておく

地震が発生すると、家族や親類とは簡単に連絡をとることができません。事前に以下のような項目に関して、家族全員で確認しておくことが重要です。

- ☐ 災害時の安否確認の方法
- ☐ 家族の集合場所
- ☐ 徒歩帰宅する場合のルート

