

長野県大規模災害ラジオ放送協議会

もしもの時のいつものラジオ



防災ハンドブック

ラジオを聴いて安心安全

行政・ライフライン・連絡先

市役所・町村役場	消防署
警察署	電力会社
ガス会社	水道

緊急ダイヤル

火事・救急…119 警察への通報…110 警察への相談…#9110
 災害用伝言ダイヤル…171 電話の故障…113 天気予報…市外局番177

医療機関

【休日夜間緊急医案内】 0570-088199

ダイヤル後ガイダンスに従って地域番号を入力することで緊急医の案内が受けられます。

長野県内ラジオ 周波数一覧

SBCラジオ



AM [kHz]	FM [MHz]
長野 1098	長野 92.2
松本 864	高ボッチ 94.2
諏訪 1197	飯田 94.2
飯田 1098	聖 (2018年9月~) 91.2
上田 1062	善光寺平 (2018年9月~) 91.2
伊那 1098	飯山野沢 (2018年9月~) 91.2
佐久 1458	
軽井沢 1485	



EVER GREEN STATION FM-NAGANO

FM [MHz]	
美ヶ原	79.7
善光寺平	83.3
松本	86.4
岡谷諏訪	81.8
飯田	88.3
小海	80.3
聖	78.1
木曾福島	81.5
飯山野沢	81.8
大鹿	81.8

NHK 長野放送局

AM [kHz]	ラジオ第1	ラジオ第2	FM [MHz]
長野	819	1467	栄村 84.9
上田	1341	1602	飯山 82.8
小諸	1026	1539	牟礼 85.4
白馬	1026	-	鬼無里 89.8
松本	540	1512	善光寺平 85.7
木曾福島	981	1602	戸倉上山田(垂直) 89.8
大桑	1584	-	長野(美ヶ原) 84.0
岡谷諏訪	1584	1359	小海 84.9
伊那	1341	1539	小谷 84.7
駒ヶ根	999	1512	白馬 83.3
飯田	621	1476	聖 83.0
			松本(垂直) 84.8
			奈川 85.4
			木祖栖川 83.2
			木曾福島 82.9
			倉本 85.6
			南木曾 82.0
			岡谷諏訪 85.3
			辰野 85.7
			高遠 85.0
			大鹿 85.0
			飯田 77.4
			遠山 85.1
			天龍平岡 85.9
			信濃阿南 82.8

コミュニティFM [MHz]

FMぜんこうじ(長野市) 76.5	FMとうみ(東御市) 78.5
エフエムあづみの(安曇野市) 76.1	fmさくだいら(佐久市) 76.5
エフエムまつもと(松本市) 79.1	FM軽井沢(軽井沢町) 77.5
エルシーブイFM769(諏訪市) 76.9	いいだエフエム・iステーション(飯田市) 76.3

もしもの時の、いつものラジオ

1995年1月17日、関西の大都市圏を直撃した阪神淡路大震災が発生しました。関西のラジオ局では、被害情報として被災者に向けた「生活情報」を「いつものワイド番組のパーソナリティーが最優先で伝え、被災した人々の心の支えになりました。」

2011年3月11日に東日本大震災が発生、死者・行方不明者合わせて2万人を超える大災害になりました。情報入手が困難となる中、「頼りになるメディア」として、被災地ではラジオ

の有用性が改めて認識されました。

「長野県大規模災害ラジオ放送協議会」は、1997年に、長野県、信越放送、FM長野、FMせんこうじなどが中心となり、ライフライン関係の企業・団体、それに市町村などが会員となって発足しました。毎年9月1日に放送しているラジオ番組「防災の日特番」は、地震に対する備えを中心に長野県で生活する皆様の「防災意識」を高めることを目的として制作しており、

番組は県内のコミュニティFMでも放送されています。

この「防災ハンドブック」では、地震に対する備えを中心に、さまざまな災害に対する日頃の準備と、万が一の場合の対応をコンパクトにまとめてあります。もしもの時のために、いつものラジオと一緒にお手元において活用ください。

長野県大規模災害ラジオ放送協議会
信越放送、FM長野、FMせんこうじ

長野県大規模災害ラジオ放送協議会 会員

■報道機関

信越放送
長野エフエム放送
ながのコミュニティ放送
飯田エフエム放送
軽井沢エフエム放送
エフエム佐久平
NHK長野放送局

■鉄道関係

JR東日本長野支社
しなの鉄道
長野電鉄
アルピコ交通

■道路関係

国交省長野国道事務所
東日本高速道路
中日本高速道路

■ライフライン関係

中部電力長野支店
NTT東日本長野支店
ドコモCS長野支店
長野県ガス協会
長野都市ガス/上田ガス
大町ガス/松本ガス
諏訪瓦斯/信州ガス
長野県LPガス協会

■地方公共団体等

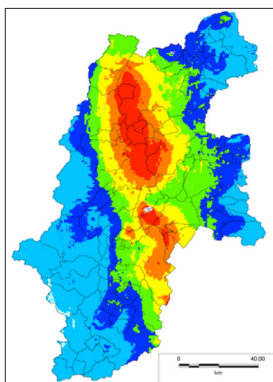
長野県/長野県警察本部
長野県市長会
長野県町村会
各市町村

長野県に被害をもたらず可能性のある地震について被害の想定を行いました。一人ひとりが地震に備えることによって被害を減らしましょう。

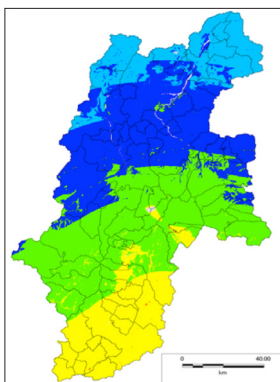
長野県では、過去に2回地震の被害想定を行いました。前回の被害想定から10年以上が経過しました。このため、本県では平成25・26年度に、今後地震の発生確率が高いと国が長期評価を行っている県内の活断層（糸魚川静岡構造線断層帯等）による地震や、将来起こり得ると考えられる南海トラフ巨大地震のような大規模地震についての被害想定を行いました。

地震による被害を軽減するため、一人ひとりが地震に対する備えを行っていただくとともに、地域の防災力の向上を図るために、このハンドブックをご活用ください。

1 県内各地の震度の予測結果



糸魚川静岡構造線断層帯(全体)の地震



南海トラフの地震(陸側ケース)

注1) 一定の条件の下に予測していますので、実際に地震が発生した時に必ずこのとおりになるものではありません。

2 建物、人的被害などの主な予測結果

		糸魚川静岡構造線断層帯(全体)の地震		南海トラフの地震(陸側ケース)	
建物被害	全焼・焼失 (棟)	82,750	~ 97,940	2,230	~ 2,260
	半壊 (棟)	103,450	~ 109,620	20,420	~ 20,450
人的被害	死者 (人)	5,570	~ 7,060	130	~ 180
	負傷者 (人)	31,160	~ 37,760	3,330	~ 4,440
生活支障	避難者 (人)		367,540		59,690
	孤立集落 (箇所)		566		135
ライフライン	上水道断水 (人)	1,453,310		701,780	
	停電 (軒)		700,570		333,620

注2) 建物の耐震化、家具の固定など地震対策を行うことにより、被害を減少する効果があります。

被害想定の詳細については、長野県ホームページをご覧ください。 <http://www.pref.nagano.lg.jp/bosai/higaisotei.html>

耐震診断問診表

参考：国土交通省住宅局資料

1. 建てたのはいつ頃ですか？	点数
1981年(昭和56年)6月以降	1
1981年(昭和56年)5月以前	0
よく分からない	0
2. いままで大きな災害に見舞われたことはありますか？	
大きな災害に見舞われたことがない	1
床下浸水・床上浸水・火災・車の突入事故・大地震・崖上隣地の崩落などの災害に遭遇した	0
よく分からない	0
3. 増築について	
増築していない。または、建築確認など必要な手続きをして増築を行った	1
必要な手続きを省略して増築し、または増築を2回以上繰り返している。増築時、壁や柱を一部撤去するなどした	0
よく分からない	0
4. 備い具合や補修・改修について	
傷んだところはない。または、傷んだところはその都度補修している。健全であると思う	1
老朽化している。腐ったり白アリの被害など不都合が発生している	0
よく分からない	0
5. 建物の平面(1階の平面形状)はどのような形ですか？	
どちらかという長方形に近い平面	1
どちらかというL字・T字など複雑な平面	0
よく分からない	0
6. 大きな吹き抜けがありますか？	
一辺が4m以上の大きな吹き抜けはない	1
一辺が4m以上の大きな吹き抜けがある	0
よく分からない	0
7. 1階と2階の壁面が一致しますか？	
2階外壁の直下に1階の内壁または外壁がある、または平屋建である	1
2階外壁の直下に1階の内壁または外壁がない	0
よく分からない	0
8. 壁の配置はバランスがとれていますか？	
1階外壁の東西南北どの面にも壁がある	1
1階外壁の東西南北各面の内、壁が全くない面がある	0
よく分からない	0
9. 屋根葺材と壁の多さは？	
瓦など比較的重い屋根葺材であるが、1階に壁が多い。または、スレート・鉄板葺・銅板葺など比較的軽い屋根葺材である	1
和瓦・洋瓦など比較的軽い屋根葺材で、1階に壁が少ない	0
よく分からない	0
10. どのような基礎ですか？	
鉄筋コンクリートの布(ぬの)基礎。またはベタ基礎・杭基礎	1
その他の基礎	0
よく分からない	0



住宅・建築物耐震改修促進事業

長野県では、東海地震などの大規模地震に備え、「住宅・建築物耐震改修促進事業」を、県下全域を対象として実施しています。住宅や建築物の耐震診断や耐震改修等に関する相談窓口を設置するとともに、市町村と連携して、住宅や建築物の所有者が、耐震診断や耐震改修等を実施する場合に要する費用の一部を助成しています。詳しくは長野県建設部建築住宅課(☎026-235-7335)までお問い合わせください。

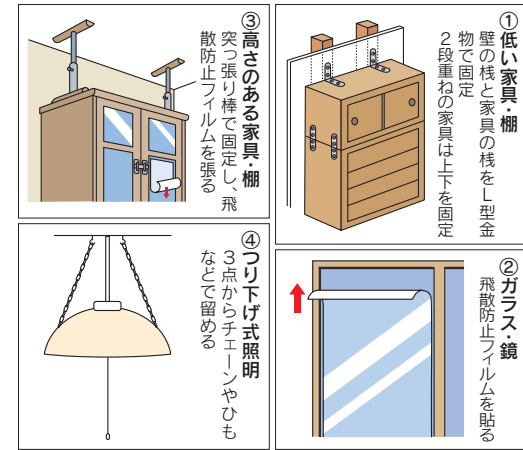
診断結果

10点 ひたまず安心ですが、念のため専門家に診てもらいましょう

8~9点 専門家に診てもらいましょう

7点以下 心配ですので、早めに専門家に診てもらいましょう

※この診断では地震については考慮していませんので、ご自宅が立地している地盤の影響については専門家におたずねください。



地震による家屋やビルなどの倒壊は多くの人的被害を引き起こします。また、家具などの転倒により負傷したり、避難口が塞がれて脱出が困難になったりするケースも少なくありません。住居の耐震度を認識して必要に応じた対策を行い、家具や家電は安全な位置に配置して固定しておきましょう。

**地震が起きてからでは手遅れかも
あなたの家は大丈夫ですか？**



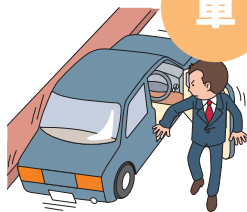
**電車
バス**

座っていても立っていても、つり革や手すりにしっかりつかまり、乗務員の指示があるまで、車内で待機しましょう。



街中

カバンなどで頭部を守り、壁などの倒壊、看板やガラスなどの落下に注意し、安全な場所へ移動しましょう。



車

徐々にスピードを落として左側に停車し、ラジオで状況を確認しましょう。車を離れる場合には、キーはつけたままにしておきましょう。

自宅
最優先は身の安全確保。テーブルの下などに隠れたり棚などから離れたりしましょう。揺れがおさまったら火を消し、ドアを開けて出口を確保しておきましょう。



就寝中の場合は、枕などで頭を守り、ふとんをかぶって落下物に備えましょう。

グラツときでもあわてないで！
落ち着いた初期動作で安全確保

緊急地震速報とは、地震の発生直後に発生し早く伝わる「初期微動」と、大きな揺れとなり遅く伝わる「主要動」のスピードの差を利用し、震源に近い地震計でとらえた初期微動のデータを瞬時に解析し、地震の規模、震度、主要動までの到達時間を予測して素早く知らせてくれるシステムです。速報が出てから強い主要動が来るまでわずか数秒・数十秒ではありますが、その間に危険な場所からの避難や身を守る準備ができるため、危機回避に非常に有効なものだといえます。

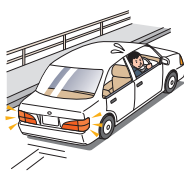
ただし、震源に近いところでは速報が間に合わない場合もあり、予測震度に誤差を伴うなどの限界もあります。これらのことを十分に理解し、緊急地震速報を見聞きした際には、あわてず落ち着いて身の安全を確保しましょう。

緊急地震速報って？
ラジオやテレビなどで伝えられる

地震が来る前にできる大切なワンアクション



あわてず指示に従う



ハザードランプで周りに注意を喚起



出口を確保



安全な場所へ移動する

発表される震度の目安

震度階級	人の体感・行動
0	人は揺れを感じないが、地震計には記録される。
1	屋内で静かにしている人の中には、揺れをわずかに感じる人がいる。
2	屋内で静かにしている人の大半が、揺れを感じる。眠っている人の中には、目を覚ます人もいる。
3	屋内にいる人のほとんどが、揺れを感じる。歩いている人の中には、揺れを感じる人もいる。眠っている人の大半が、目を覚ます。
4	ほとんどの人が驚く。歩いている人のほとんどが、揺れを感じる。眠っている人のほとんどが、目を覚ます。
5弱	大半の人が、恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる。
5強	大半の人が、物につかまらなさと歩くことが難しいなど、行動に支障を感じる。
6弱	立っていることが困難になる。
6強	立っていることができず、はわないと動くことができない。揺れにほんろうされ、動くこともできず、飛ばされることもある。
7	

※気象庁資料による



**ビルなどの
屋内**

大きなキャビネットなどから離れ、カバンなどで頭部を守りましょう。



エレベーターの中にいた場合は階数ボタンを全て押し、停止した階で素早く降りましょう。

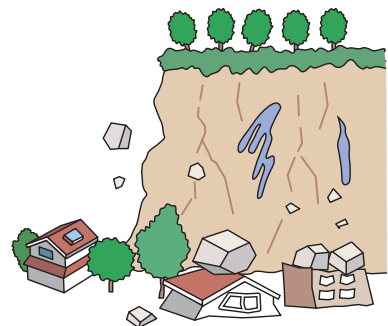
山の多い長野県。土砂災害は最も注意すべき災害です。



こんな兆候に注意

- 川の水が濁る
- 木が流れてくる
- 雨が降っているのに、川の水が急に濁る
- 地鳴りや山鳴りなどがする

土石流
山の土や石などが大量の水と一緒に流れて、一気に谷から流れ落ちてくる現象です。時速20〜40kmというかなりのスピードで下ってくるため、避難がとて難しく、威力も強いので建物などに大きな被害を与えることがあります。



こんな兆候に注意

- 斜面から水が吹き出す
- 小石が落ちてくる
- 木が倒れる
- 山鳴りがする
- がけに割れ目ができる

がけ崩れ
大雨などにより水が地面の土に大量にしみこんで地盤がゆるみ、突然、土や岩が大きく崩れ落ちる現象です。地震が原因で起こることもあります。角度が30度以上のがけや斜面がそばにある場合は要注意です。



こんな兆候に注意

- 地面がひび割れる
- 地面の陥没や隆起が起る
- 井戸の水がにごる
- 池や沼の水位が急に変化する
- 家や擁壁へ土が入るに亀裂が入る
- 電柱などが傾く

地すべり
地中の粘土層のような水を吸収しにくい層の上に水が溜まり、地面がゆつくりと斜面をすべり落ちてしまう現象です。大雨や、雪解けなどで地下水の量が増えると発生の可能性が高まります。

台風 梅雨 集中豪雨 事前の対策で風水害を防ぐ

近年はゲリラ豪雨とも呼ばれる集中豪雨が多発するようになり、毎年各地で様々な風水害が発生しています。梅雨や台風などは季節性があり、ある程度の事前準備も可能です。早めに家屋の点検、自分が住む地域の特性を把握し、被害の拡大を防ぎましょう。

● 気象情報のチェックを習慣に

ラジオ、テレビ、新聞、インターネットなどで、日常的に気象情報をチェックする習慣をつけましょう。

● 無理のない事前準備を

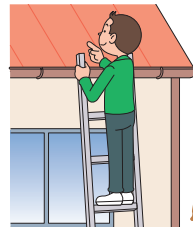
家の補修などは事前に行い、台風が接近している時は、雨戸を閉め、倒れたり飛んだりしそうなものを屋内に入れておきましょう。

● 自分のいる地域について知っておく

過去に被害が起きたことがあるか、河川や斜面はどの場所にあるのかなど市町村が作成するハザードマップ等で確認し、地域の危険箇所を把握しておきましょう。



ライフラインの寸断に備える
ライフラインが止まった場合や、避難する場合に対する準備を進めましょう。



大雨時の注意
早めの回避
風雨が強くなりそうな時の屋外の作業は早めに切り上げましょう。

防災気象情報(注意報、警報、土砂災害警戒情報、地震(震度4以上))がメールで配信される長野県防災情報メールに登録しましょう。

? 気象情報などで伝えられる雨量、風速、台風の大きさとは

- 雨量** 1時間の雨量が20mmの雨は、傘を差しても濡れるでしょう降りて、30mmでは道路が川のようになります。降り始めからの雨量が100mmを超えると要注意です。
- 風速** 10〜15m/秒では、傘が差せなくなり看板が飛ばす場合もあります。15〜20m/秒では転倒する人も出ます。20〜25m/秒以上になる場合は車の運転も危険になります。
- 台風** 大きさは、風速15m/秒以上の半径を指しており、500km以上〜800km未満が「大型」、800km以上が「超大型」となります。強さは最大風速を指し、33m/秒以上〜44m/秒未満を「強い」、44m/秒以上〜54m/秒未満を「非常に強い」、54m/秒以上を「猛烈な」と表します。

洪水で避難する時の注意点

- ①靴は紐でしっかりと結べる運動靴を使いましょう。長靴などは脱げやすく危険です。
- ②流されたり離散したりしないよう、家族や知り合いとロープを結び合せて移動しましょう。
- ③洪水時は水面下が見えにくくなり、障害物も多くあります。棒などで安全確認しながら進みましょう。
- ④大人が歩行可能な水深は約60cmです。水かさの多い場合は高い場所へ移動して救助を待ちましょう。

土砂災害から身を守るため に知っていただきたいこと

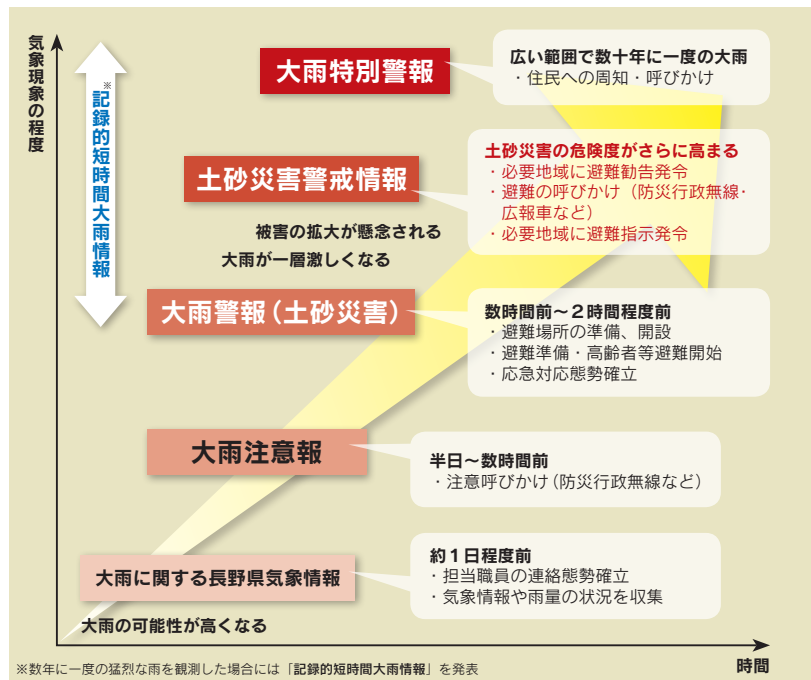
②雨が降り始めたら

土砂災害警戒情報や雨量の情報に 注意しましょう

大雨により土砂災害発生の危険度が高まった時には「土砂災害警戒情報」が発表されます。雨が降り出したら、雨雲の動きや土砂災害警戒情報に注意しましょう。土砂災害警戒情報は、気象庁ホームページ (<http://www.jma.go.jp/jp/dosha/>) で、雨量情報や土砂災害危険度の情報は、長野県河川砂防情報ステーション (<http://www.sabo-nagano.jp/>) で確認できます。

土砂災害警戒情報の発表と防災対応の流れ

土砂災害警戒情報が発表された時は、非常に危険な状態です



①台風や大雨に備えて

お住まいの場所が土砂災害警戒区域か 確認してください

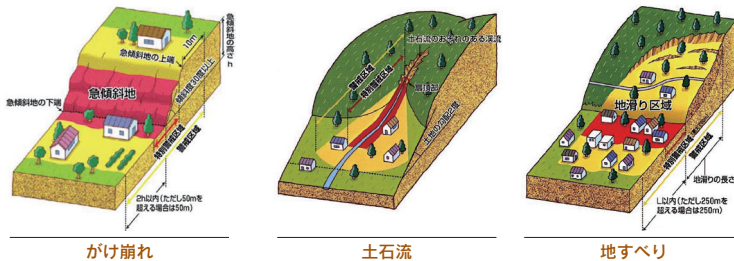
県では、土砂災害のおそれがある区域を「土砂災害警戒区域」として指定を進めています。普段からお住まいの場所が土砂災害警戒区域に指定されているか、「長野県統合型地理情報システム信州くらしのマップ」 (<http://www.gis.pref.nagano.lg.jp/pref-nagano/G0303A>) などで確認しましょう。または、お住まいの市町村役場や県の建設・砂防事務所にお問い合わせください。なお、現時点で土砂災害警戒区域の指定が完了していない箇所もありますので、併せて、急傾斜地、土石流、地すべりなどの土砂災害危険箇所かどうかも確認してください。

土砂災害警戒区域（イエローゾーン）

土砂災害が発生した場合に、住民の生命または身体に危害が生ずるおそれのある区域。この区域内では、危険の周知、警戒避難体制の整備が行われます。

土砂災害特別警戒区域（レッドゾーン）

土砂災害警戒区域のうち、建築物に損壊が生じ、住民の生命または身体に著しい危害が生ずるおそれのある区域。この区域内では、特定の開発行為に対する許可制、建築物の構造規制などが行われます。



土砂災害警戒区域では…

警戒避難体制の整備



土砂災害特別警戒区域では…

特定の開発行為に対する許可制



建築物の構造規制



建築物の移転勧告



噴火警報と噴火警戒レベル

種別	名称	対象範囲	レベルとキーワード	説明		
				火山活動の状況	住民等の行動	登山者・入山者への対応
特別警報	噴火警報 (居住地域) 又は 噴火警戒レベル	居住地域 及び それより 火口側	レベル5 避難 	居住地域に重大な被害を及ぼす噴火が発生、あるいは切迫している状態にある。	危険な居住地域からの避難等が必要(状況に応じて対象地域や方法を判断)。	
			レベル4 避難準備 	居住地域に重大な被害を及ぼす噴火が発生すると予想される(可能性が高まってきている)。	警戒が必要な居住地域での避難の準備、要配慮者の避難等が必要(状況に応じて対象地域を判断)。	
警報	噴火警報 (火口周辺) 又は 火口周辺警報	火口から居住地域近くまで	レベル3 入山規制 	居住地域の近くまで重大な影響を及ぼす(この範囲に入った場合には生命に危険が及ぶ)噴火が発生、あるいは発生すると予想される。	通常の生活(今後の火山活動の推移に注意。入山規制)。状況に応じて要配慮者の避難準備等。	登山禁止・入山規制等、危険な地域への立入規制等(状況に応じて規制範囲を判断)。
		火口周辺	レベル2 火口周辺規制 	火口周辺に影響を及ぼす(この範囲に入った場合には生命に危険が及ぶ)噴火が発生、あるいは発生すると予想される。	通常の生活。	火口周辺への立入規制等(状況に応じて火口周辺の規制範囲を判断)。
予報	噴火予報	火口内等	レベル1 活火山であることに留意 	火山活動は静穏。火山活動の状態によって、火口内で火山灰の噴出等が見られる(この範囲に入った場合には生命に危険が及ぶ)。		特になし(状況に応じて火口内への立入規制等)。

噴火警戒レベル

- 「警戒が必要な範囲」を踏まえ、防災機関や住民等のとるべき防災対応を5段階のキーワード(「避難」、「避難準備」、「入山規制」等)に区分した指標で、気象庁から発表されています。
- 噴火警戒レベルが未導入の火山については、「噴火警報」、「火口周辺警報」、「噴火予報」のいずれかが気象庁から発表されています。
- 日ごろから、これらの情報を確認しておくことが重要です。

県内には、おおむね過去1万年以内に噴火した火山や、現在活発な噴気活動のある火山(＝活火山)が複数あり、火山災害による大きな被害が懸念されています。2014年の御嶽山の噴火をきっかけに、国や県、市町村が中心となって、火山災害に対する警戒避難体制の整備が進められています。火山や火山災害について正しく理解するとともに、その火山の現在の様子や、火山活動の状況に応じたどのように行動すればよいかを把握しておくことが大切です。

火山噴火を理解しましょう

長野県に関する火山*とその状況

*活動火山対策特別措置法に基づく「火山防災協議会」が設置された火山で、長野県及び市町村が参加する火山



噴火警戒レベルは、気象庁のホームページでご確認ください
http://www.data.jma.go.jp/svd/vois/data/tokyo/STOCK/activity_info/map_3.html

いつでもどこでも起こりうる火災 大切なのは心構えと準備です

地震後の二次災害で最も注意しなければならないのが火災です。また火災は自然災害に関係なく起こりうる災害でもあります。日頃から火災予防と、火災に直面した時の対処方法や初期消火の方法をしっかりと認識しておきましょう。

消火器の使い方



- 安全ピン(栓)を抜く
- ホースの先をつかみ火の方へ向ける
- 上下のレバーを一緒に握り、消火剤を噴射する

消火活動3つの鉄則



火事だ!

1 早く知らせる

大声を出したり鍋やヤカンをたたいたりして周囲の人に知らせ、いち早く119番に通報しましょう。

2 早く消火

出火から3分以内が消火できる限界の目安です。水・消火器・布団などを利用して素早く消火しましょう。

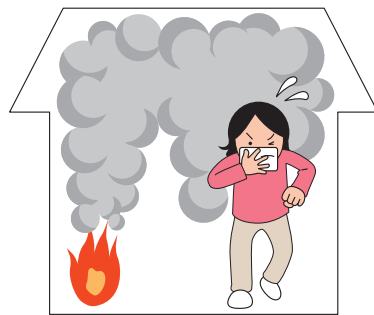
3 早く避難

天井に火が移ったら、初期消火は困難になります。窓やドアを閉めて空気を遮断し素早く避難しましょう。



火災時に注意すべきは 煙

呼吸が困難で、一酸化炭素中毒になる可能性も高く、身体の一部が奪われます。さらに視界が遮られて暗闇になるため、精神的なパニックを起こしやすいです。



火災現場からの脱出

火災で亡くなられた方の半数以上は逃げ遅れです。初期消火の限界を見極め、早めに避難しましょう。



煙を吸引しないよう姿勢を低くし、タオルなどで口を覆って移動しましょう。

服装や荷物などを気にせず素早く逃げましょう。決して戻ってはいけません。

高齢者や、子どもなどを優先して避難させましょう。

設置した住宅用火災報知器の維持管理はしていますか？

すべての住宅への住宅用火災報知器の設置が義務化されています。設置はお済みでしょうか？火災予防の切り札である住宅用火災報知器が適切に機能するためには、維持管理が重要です。「いざ」というときに住宅用火災報知器がきちんと動くよう、日頃の点検とお手入れを忘れずに。

- ① 半年に1回は、掃除機等でほこりを取りましょう。(住宅用火災報知器にほこりなどが付くと、火災を感知しにくくなります)
- ② 定期的に作動点検をしましょう。(メーカーや機種によって点検方法が異なりますので、取扱説明書をよく読んでから点検してください)
- ③ 電池切れに注意しましょう。(住宅用火災報知器には、電池が切れそうになったとき、音や光で知らせてくれる機能があります。なお、設置から10年以上経過している場合は、内部の電子機器の劣化が進んでいるおそれがあるため、本体の交換をお奨めします。詳しくは最寄りの消防署、住宅用火災報知器相談室(0120-565-911)、または(一社)日本火災報知器工業会のホームページ(<http://www.kaho.or.jp/>)をご参照ください。

避難の心得があれば、 迅速で安全な危機回避が可能です

いざ災害が発生したとき、何をしたらいいのか分からないと決断をためらうことが命取りとなる場合もあり得ます。家族全員が最低限でも次のことを認識できるように、定期的な家族会議を行いましょう。

- 身の守り方・応急手当の方法
- 消火器・防災用品・避難用具・食料備蓄・救急医薬品の保管場所
- 避難場所・避難経路・連絡方法
- 備蓄準備 持ち出し品の役割分担



避難準備・高齢者等避難開始	○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開始しましょう。 ○その他の人は、避難の準備を整えましょう。
避難勧告	○速やかに避難場所へ避難をしましょう。 ○外出することでかえって命に危険が及ぶような状況では、近くの安全な場所への避難や、自宅内より安全な場所に避難をしましょう。
避難指示(緊急)	○まだ避難していない人は、緊急に避難場所へ避難をしましょう。 ○外出することでかえって命に危険が及ぶような状況では、近くの安全な場所への避難や、自宅内より安全な場所に避難をしましょう。

※災害の発生が切迫し、夜間屋外で移動することが危険な場合は「屋内安全確保」も有効です。

「緊急速報メール」配信

緊急速報メールは、土砂災害警戒情報や避難勧告などの災害情報が出た場合、対象市町村内にいる人が持っている携帯電話やスマートフォンに、緊急に知らせるサービスです。受信できるのは、NTT ドコモ、KDDI (au)、ソフトバンクの携帯電話等です。申込みは不要で、無料で自動的に受信できます。古い機種では受信できない場合や、事前に設定が必要な場合がありますので、各社ホームページ等でご確認ください。また、通話中または電源を切っている場合は受信できません。

NTT災害用伝言ダイヤル 171

災害用伝言ダイヤルは、地震などの災害の発生により、被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になった場合に提供が開始される声の伝言板です。「171」をダイヤルし、ガイダンスに従って番号を入力し、伝言の録音・再生を行ってください。

容態と状況の判断

意識は？

肩をたたき
大きな声で呼ぶ

出血は？

かなりの量であれば
直ちに止血

呼吸は？

呼吸を観察して普段
どおりの呼吸がなければ、
心臓マッサージを

応急手当の有無が生死を左右する場合があります。特に災害時は、救急車が来られない場合も考えられるので家族や居合わせた人で応急手当を行う必要があります。まずは安全な場所を確保し、容態をよく観察して状況に応じた処置を行いましょう。

止血

大出血していた場合は、できるだけ清潔なガーゼ・ハンカチ・タオルなどを傷口にあて、強く圧迫してください。傷口は心臓の位置よりも高くするようにしましょう。可能であれば、ビニール手袋やビニール袋を手袋の代わりに使用して、感染症を予防してください。

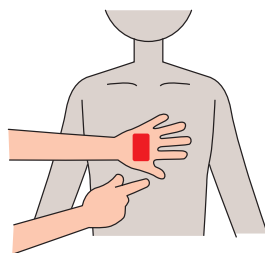


〈直接圧迫止血法〉

適切な 応急手当が 命を救う

心肺蘇生

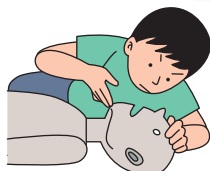
普段どおりの呼吸がなければ、心臓マッサージを絶え間なく繰り返します。とても疲れるため、他にも救助者がいる場合は適度に交代して行いましょう。呼吸や意識が確認できたらすぐに中止してください。



〈マッサージの位置〉

人工呼吸

人工呼吸ができる場合は、気道を確認したうえで、1秒くらいかけて息を吹き込み、相手の胸が上がるのを確認して、もう一度吹き込みます。これを心臓マッサージを30回行った後、繰り返し行ってください。



〈気道確保〉



〈人工呼吸〉

もしもの時には私たちがみなさまに役立つ情報をお伝えします



SBC 中澤佳子



SBC 飯塚敏文



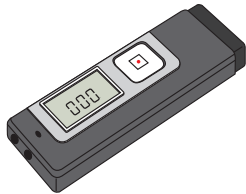
FM長野 小林 新



FM長野 伊織智佳子

災害時にも役立つスグレモノのラジオ

録音できるラジオ



ボイスレコーダーにラジオが付いており、ラジオの録音ができます。録音予約や聴き逃しても1分前にさかのぼって聴ける機能がついているものもあります。

多機能ラジオ



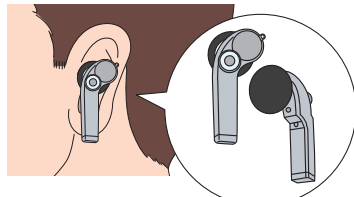
懐中電灯・アラーム時計・携帯電話充電・サイレンなど、災害時に役立つ機能を備え、人力発電で電源をまかなうことができるラジオです。

高感度ラジオ



海外の放送も受信する高感度のラジオです。電波状況があまりよくない地域にお住まいの方や、山などによく出かける方にもおすすめです。

小型ラジオ



耳にイヤホンのように付ける「耳ラジオ」や、カードとほぼ同サイズでスピーカーも付いた小型ラジオなど、携帯性に特化したラジオがあります。

災害時の大きな味方
ラジオのススメ

大きな災害が発生した際、地元のラジオ放送局の地域密着という特徴が大いに発揮されます。災害の状況・規模や予報・予測といったことはもちろんですが、地元ならではの機動力やメディアの特性でもある双方向性を生かし、どこへ行けば何が手に入るのか、どんなサービスが受けられるのかといった被災者の方々が求める自治体やライフライン関連の情報などを提供します。もし自分が被災したときラジオを携帯していれば、こういった情報を簡単に入手できるだけでなく、みんなが情報共有することも可能です。

そしてラジオでこれらの情報を伝えるのは、いつものワイド番組のいつものパーソナリティ。もしもの時はいつものラジオが、被災者の方々の目線に立ち、みなさまに役立つ放送をお送りします。

災害時、ラジオが必要とされる理由

細かなエリアをカバー



県や地域など、地元に着いた情報が提供されるため、被災した場合など地域ごとの実用的な情報が収集できます。

ながらメディア



車を運転しながら、家事をしながら、仕事をしながらなど、何かをしながら情報収集が簡単にできるメディアです。

優れた携帯性



TVやノートPCなどと比べても小型で持ち運びやすく、音量をあげれば周囲の人と簡単に情報共有ができます。

少ない消費電力



消費電力量も少なく、他の機器と比べ長時間使用できます。防災用のラジオには手動で充電できるものもあります。

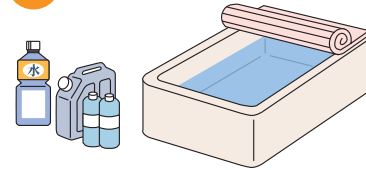
もしもに備える持ち物チェックリスト

防災用必需品チェックリスト

- リュックサックに入れて、すぐに持ち出せるようにしておく
- すぐに持ち出すものと、あとで取りにくるものを分けておく
- 男性用で 15kg、女性用で 10kg 以下にまとめる

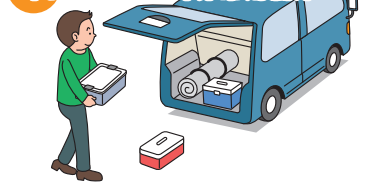
分類	必須アイテム	あれば便利
食料	<input type="checkbox"/> 飲料水 (ペットボトル) <input type="checkbox"/> ビスケット・乾パン <input type="checkbox"/> 缶詰・レトルト食品 <input type="checkbox"/> チョコレート・ようかん (粉ミルク・ほ乳びん) (病人食)	
忘れがちな常用品	<input type="checkbox"/> 家のカギ・車のカギ <input type="checkbox"/> メガネ <input type="checkbox"/> 予備の入歯	<input type="checkbox"/> 予備のメガネ
医療用品	<input type="checkbox"/> 常備薬 <input type="checkbox"/> 傷薬・痛み止め <input type="checkbox"/> ティッシュ <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ <input type="checkbox"/> トイレットペーパー <input type="checkbox"/> 生理用品・紙おむつ	<input type="checkbox"/> かぜ薬・胃腸薬・目薬 <input type="checkbox"/> ガーゼ・包帯・絆創膏
貴重品	<input type="checkbox"/> 現金 ※小銭も必要 <input type="checkbox"/> 預貯金通帳・印鑑 <input type="checkbox"/> 免許証・健康保険証 ※その他有価証券など重要な書類はコピーや番号を控えておく	<input type="checkbox"/> パスポート
衣類	<input type="checkbox"/> 下着 <input type="checkbox"/> 軍手・帽子 <input type="checkbox"/> マスク	<input type="checkbox"/> 上着 <input type="checkbox"/> アイマスク
その他	<input type="checkbox"/> ヘルメット <input type="checkbox"/> 雨具 <input type="checkbox"/> 厚手のスリッパ <input type="checkbox"/> ラジオ <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> ろうそく・マッチ・ライター <input type="checkbox"/> 携帯電話 <input type="checkbox"/> タオル・石けん <input type="checkbox"/> 連絡先のメモ <input type="checkbox"/> 筆記用具・メモ帳 <input type="checkbox"/> ビニール袋・厚手のゴミ袋 <input type="checkbox"/> 多機能ナイフ (缶切り) <input type="checkbox"/> 電池・充電器 <input type="checkbox"/> 卓上コンロ、ガスボンベ	<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ <input type="checkbox"/> パール・ジャッキ <input type="checkbox"/> レジャーシート <input type="checkbox"/> 古新聞 <input type="checkbox"/> ラップ・アルミホイル <input type="checkbox"/> 毛布 <input type="checkbox"/> 災害用浄水器 <input type="checkbox"/> 使い捨て食器 <input type="checkbox"/> 電源不要の暖房器具 <input type="checkbox"/> 簡易トイレ
備蓄用	<input type="checkbox"/> 飲料水3日分 (1人1日3リットルが目安) <input type="checkbox"/> 食料3日分 (米、乾パン、インスタント食品、缶詰など) <input type="checkbox"/> ポリタンク <input type="checkbox"/> 消火用水 (風呂の水など)	<input type="checkbox"/> 飲料水7日分 <input type="checkbox"/> 食料7日分

日々、水を備蓄しておこう



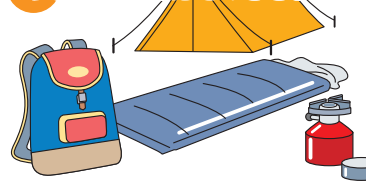
災害時には水は飲料用の他にも、さまざまな用途が必要となります。水道はライフラインのなかでも復旧に時間がかかりますので最低でも3日分(1人1日3ℓ)を備蓄しておきましょう。お風呂の水も消火用水として溜めておきましょう。

車は格好の屋外非常用倉庫



車の中は風雨をしのぐことができ、一時的に避難することもできます。トランクなどに多くの荷物を入れることができるので、屋外の非常用倉庫としても使えます。また、災害の発生に備えガソリンはこまめに補充しておきましょう。

キャンプ用品はそのまま使える



登山・キャンプ用品である寝袋・テント・雨具・マット・バーナー・飯ごう・マルチツール・ライトなどはそのまま防災用品として活用できます。常時リュックに入れて非常食を加えてまとめておき、災害時にそのまま持ち出せるようにしておきましょう。

最先端の防災グッズはいかが？



手動充電ラジオライト & スマホ充電

乾電池がなくても手回し充電でラジオを聴くことが可能。充電用ハンドルを回すことでスマートフォンや携帯電話へ充電でき、LEDライトやサイレン機能も搭載しているため、停電時などに便利。
 製造・発売：パナソニック株式会社
 ☎0120-878-365
<http://panasonic.jp/radio/>



リバーシブルアルミブランケット

1枚で2WAYの使い方ができる優れたもの。熱いときには断熱、寒いときは保温できる寒暖兼用のアルミブランケット。畳んでいる時にはコンパクトだが、広げると大人2人分は大丈夫な大きさがある。
 販売元：アメニティワールドネットワーク
 ☎06-4962-5155
<http://www.amenity-safe.com/>



えいようかん

1本で手軽に171kcal(ご飯一杯分)のエネルギー補給ができる。適度に柔らかくすっきりした甘さで、水がなくてもそのまま食べられるうえ、アレルギーフリーであることも注目。製造後5年間の長期保存が可能。
 製造・販売：井村屋株式会社
 ☎0120-756-168
<https://www.imuraya.co.jp/>

もしもに役立つ、日常生活でのひと工夫



保存版 わが家の緊急メモ

家族データ

名前	生年月日	年	月	日	血液型	型
保険証番号		持病など				

名前	生年月日	年	月	日	血液型	型
保険証番号		持病など				

名前	生年月日	年	月	日	血液型	型
保険証番号		持病など				

名前	生年月日	年	月	日	血液型	型
保険証番号		持病など				

名前	生年月日	年	月	日	血液型	型
保険証番号		持病など				

職場・学校・下宿先など

	☎
	☎
	☎

覚え書き

銀行口座
銀行口座
各種保険
各種保険
クレジットカード

親類・知人の連絡先

名前	☎
〒	
名前	☎
〒	
名前	☎
〒	

防災準備診断表

1. 消火器の使い方が分かる……………□
2. 避難場所を家族全員が知っている……………□
3. 災害用伝言ダイヤルを体験利用したことがある……………□
4. 自分の住む地域で過去に災害があったかどうか知っている……………□
5. 天気予報やニュースは常にチェックしている……………□
6. 万が一に備え、お風呂の水は常に溜めてある……………□
7. 住宅の耐震診断をしてある……………□
8. 携帯用のラジオを複数個持っている……………□
9. 家具の固定はしっかりしてある……………□
10. 寝室は家具が倒れても下敷きにならない配置にしてある……………□
11. 心臓マッサージの方法をきちんと理解している……………□
12. 緊急地震速報があった時にすべきことを把握している……………□
13. 非常食・水は常に7日以上備蓄してある……………□
14. 避難用具をきちんと揃えまとめてある……………□
15. 防災訓練などに積極的に参加している……………□
16. 地域のハザードマップを確認している……………□

あなたの防災安心度

- **14 個以上** 防災に関するかなりの意識と準備があります。気を緩めず万が一に備えてください。
- **13～11 個** それなりに準備はできているようですが、大事な見落としはありませんか？再度備えを確認しましょう。
- **10 個以下** 防災準備にまだまだ不足がありそうです。災害が起きてから後悔しないよう、すぐに防災対策に取りかかりましょう。

準備は万端？ 防災レベルを診断してみよう

