

地震のとき

地震発生時の行動

地震は、家具の転倒や備品の落下によるケガなどのほか、火災や土砂崩れなどの二次災害を引き起こします。

事前の備えと落ち着いた行動を心がけましょう。



地震が発生したら…

1 まず、わが身の安全

- ・揺れを感じたら、まず机やテーブルの下に身をかくしましょう。
- ・座布団などで頭を保護しましょう。

2 すばやく冷静に火の始末

- ・使用中のガス器具、電気器具やストーブ等はすばやく火を消しましょう。
- ・余裕のないときは無理をせず、揺れがおさまってから行動しましょう。

3 あわてて外に出ない

- ・屋根瓦が落ちたり、ガラスが割れたりするので注意しましょう。
- ・ブロック塀などは倒れやすいので、近づかないようにしましょう。

地震がおさまったら…

4 正しい情報入手を

- ・ラジオやテレビ、行政機関などから正しい情報を入手しましょう。
- ・うわさやデマに振り回されないようにしましょう。

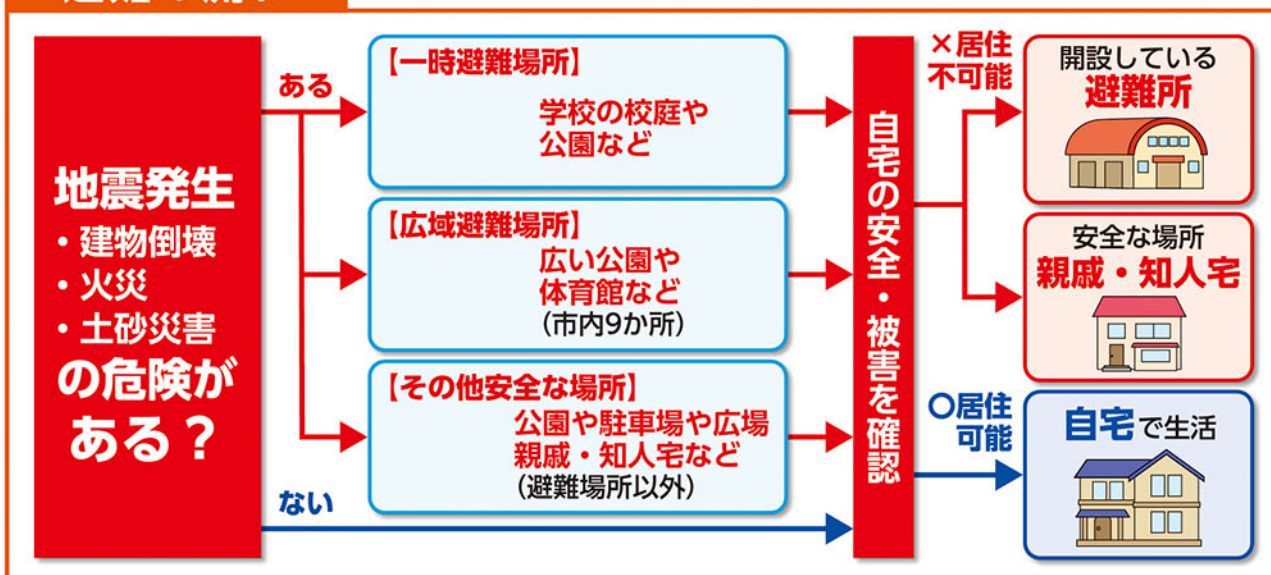
5 協力し合って応急措置を

- ・軽いケガなどの処置は、協力して手当をしましょう。
- ・家具や柱などの下敷きになった人がいたら、協力して救出しましょう。

6 避難の前に電気、ガスの安全確認

- 避難が必要なときは、ブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉めてから避難しましょう。

避難の流れ



屋内にいた場合

人が大勢いる施設では

- あわてて出口に走り出さないで、係員の指示に従って落ちついて行動しましょう。

エレベーターの中では

- ただちに各階のボタンをすべて押し、停止した階ですぐに降りましょう。
- 停電などで閉じ込められた場合は、非常ボタンを押し続け外部に助けを求めましょう。

家の中の安全チェック



転倒防止

L字金具などで固定。2段重ねの場合はつなぎ目も連結し、重い物は下に置きます。



落下防止

扉が開かないように留め金などを付け、棚板に滑り止めシートなどを敷きます。

電気、ガスの安全確認

家の外に避難するときは、「閉める」「落とす」を忘れずに。

閉める

→ ガスの元栓を閉める。

落とす

→ ブレーカーを落とす。(通電火災防止)

火事が起きたときの3ステップ

1 早く知らせる

- 「火事だ」と大声を出し、隣近所に知らせましょう。
- 小さな火事でも、ただちに119番に通報しましょう。

2 早く消す

- 出火してから天井に燃え移るまでが消火できる限度です。

3 早く逃げる

- 天井まで火が燃え移ったときは、すぐに避難しましょう。
- 濡れタオルなどで口を塞いで煙を避けましょう。
- お年寄り、子ども、病人を最優先に避難させましょう。
- 一度避難したら家の中には絶対に戻らないようにしましょう。

屋外にいた場合

路上や街中にいる場合

- ブロック塀や自動販売機の転倒に注意し、看板や割れたガラスの落下にも注意しましょう。
- ビルなどの建物から離れ、持ち物や両手で頭を守り、近くの公園や広い場所に避難しましょう。

自動車を運転中は

- 大きな揺れを感じたら、あわててスピードを落とさず、ハザードランプを点灯させて、周りの車にも注意を促しましょう。
- 急ブレーキはかけず、緩やかに速度を落として道路の左側に停止しましょう。

鉄道やバスに乗車中は

- つり革や手すりにしっかりつかまりましょう。
- 乗務員などの指示に従って落ちついて行動しましょう。

風水害のとき

風水害の危険度(警戒レベル)と避難情報

気象状況	気象庁等の情報		警戒 レベル	避難情報(宇都宮市が発令)	市民の皆さんがとるべき行動
数十年に 一度の大雨	大雨特別警報	氾濫 発生情報	5	緊急安全確保 (河川水位) 氾濫開始相当水位に到達した 場合 (土砂災害) 大雨特別警報(土砂災害)が 発表された場合。土砂災害 の危険度分布で「災害切迫 (黒)」となった場合	●災害がすでに発生しています ●命を守るための最善の行動をとりま しょう
	レベル 5 相当				
	~~~~~ <警戒レベル4までに避難!> ~~~~~				
大雨の数時間前～ 2時間 程度	土砂災害 警戒情報	氾濫 危険情報	4	<b>避難指示</b> (河川水位) 氾濫危険水位に到達し、引 き続き水位の上昇が見込ま れている場合 (土砂災害) 土砂災害警戒情報が発表さ れた場合。土砂災害の危険 度分布で「危険(紫)」となっ た場合	●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 判断した場合は、近くの安全な場所や 自宅内のより安全な場所へ避難しま しょう
	レベル 4 相当				
大雨の 数時間前～ 2時間 程度	大雨警報 洪水警報	氾濫 警戒情報	3	<b>高齢者等避難</b> (河川水位) 水位が避難判断水位に到達 した場合 (土砂災害) 大雨警報(土砂災害)が発表 され、かつ、土砂災害の危険 度分布が「警戒(赤)」となっ た場合	●避難に時間を要する人(高齢者・障が いのある人・乳幼児等)とその支援者 は避難しましょう ●その他の人は避難の準備を整えま しょう
	レベル 3 相当				
大雨の 半日～ 数時間前	大雨注意報 洪水注意報	氾濫 注意情報	2	—	●避難に備え、ハザードマップ等から自 分がとる避難行動を確認しましょう
	レベル 2 相当				
大雨の 数日～ 約1日前	早期注意情報 (警報級の可能性)	—	1	—	●気象庁が発表する注意情報等を確認す るなど、災害への心構えを高めておき ましょう
	レベル 1 相当				

※気象状況の急激な変化によっては、いきなり大雨警報が発表されたり、避難指示が発令されることもあります。

### キキクル(危険度分布) ※キキクルは、気象庁が発表する防災気象情報です。

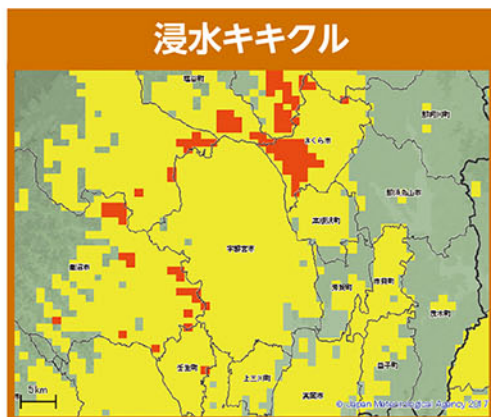
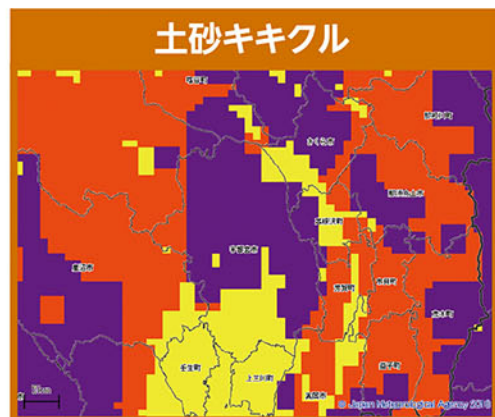
「キキクル」とは、大雨や洪水による災害の危険が、どこで、どのレベルで迫っているかを、災害発生の危険度を5段階に区分し色分けして地図上で視覚的に知ることができる情報です。

危険度の情報は10分ごとに更新されますので、危険度の高まりを早めにキャッチすることができます。大雨が降ったとき、避難する際の判断に役立てましょう。

また、スマートフォンのアプリやメールにリアルタイムで知らせてくれる「プッシュ型」の通知サービスもありますので登録しておきましょう。

<https://www.jma.go.jp/bosai/risk/>

キキクルHP

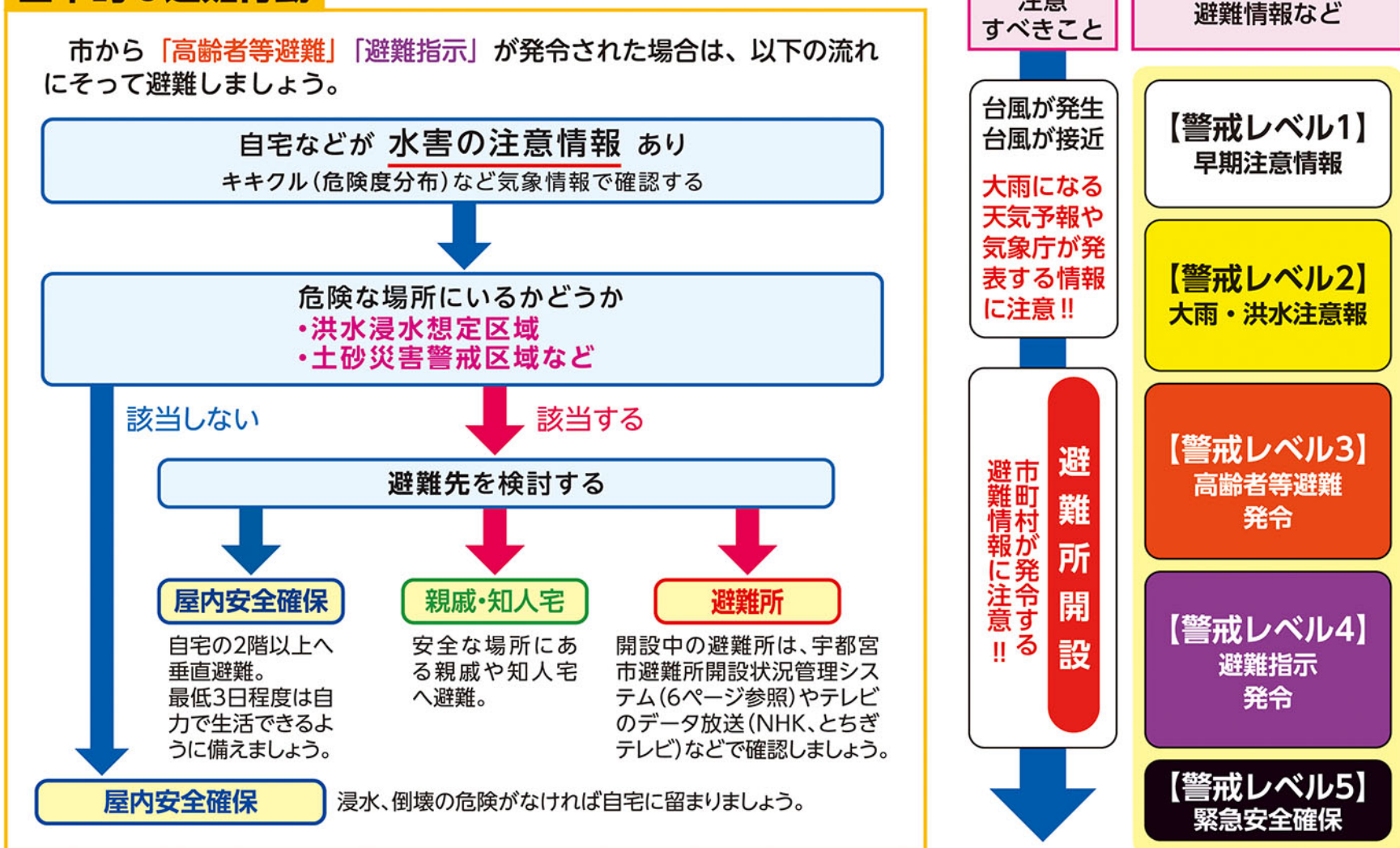


画像出展: 気象庁

# 風水害から命を守る「マイ・タイムライン」について

マイ・タイムライン（避難行動計画）とは、災害に備えた「逃げ方」を考えておくことです。「いつ」「誰が」「何を」するかを考えておくことで、災害時に慌てず行動する助けになります。

## 基本的な避難行動



「いつ」「誰が」「何を」するか実際にシミュレーションしてみよう。

## マイ・タイムライン作成シート

わたしの 名前

避難行動計画

<b>貴重品</b>	<b>水・食料</b>	<b>ハザードマップ確認</b>	<b>情報入手手段</b>		
<input type="checkbox"/> 置場所の整理 <input type="checkbox"/> 持ち出せる工夫 <input type="checkbox"/> 防犯面の配慮	<input type="checkbox"/> 水の準備 <input type="checkbox"/> 保存可能な食品 <input type="checkbox"/> 他( )	<input type="checkbox"/> 洪水浸水想定区域にある <input type="checkbox"/> 土砂災害警戒区域にある <input type="checkbox"/> ため池浸水想定区域にある	<input type="checkbox"/> 市登録制防災情報メール <input type="checkbox"/> インターネット(市、気象庁) <input type="checkbox"/> 防災アプリ( ) <input type="checkbox"/> 他( )		
<b>生活用品</b>	<b>照明・情報・調理</b>	<b>近所の危険箇所</b>	<b>避難先・避難経路</b>		
<input type="checkbox"/> 常備薬・処方薬 <input type="checkbox"/> コンタクトレンズ・眼鏡 <input type="checkbox"/> マスク、除菌グッズ <input type="checkbox"/> 生理用品、おむつ <input type="checkbox"/> 他( )	<input type="checkbox"/> 懐中電灯・ランタン <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー・電池 <input type="checkbox"/> カセットコンロ <input type="checkbox"/> 紙皿、割りばし等 <input type="checkbox"/> 他( )	<input type="checkbox"/> 危険な川( ) <input type="checkbox"/> アンダーパス( ) <input type="checkbox"/> 冠水場所( ) <input type="checkbox"/> 他( )	<input type="checkbox"/> 避難所( ) <input type="checkbox"/> 親戚・知人宅等( ) <input type="checkbox"/> 避難経路の安全確認		

警戒レベル	レベル1	レベル2	レベル3	レベル4	レベル5
<b>気象情報 避難情報</b>	早期注意情報 ⇒今後、気象状況悪化のおそれ	大雨注意報 洪水注意報 ⇒気象状況悪化	<b>高齢者等避難</b> 氾濫警戒情報	<b>避難指示</b> 土砂災害警戒情報 氾濫危険情報	大雨特別警戒 氾濫発生情報
<b>わたしの 行動計画 (記載例)</b>	・ハザードマップの確認 ・非常持出品を整理 ・親戚宅に避難できるか確認	・避難しやすい服に着替える ・避難所への移動手段を検討する	・自力で避難が難しい方の援助 ・避難する準備を整え今後の警戒レベルを注視	・道路の状況に注意して避難開始	<b>災害発生</b>



「マイ・タイムライン作成シート」は以下のURLまたは右の二次元コードよりダウンロードできます。  
<https://www.city.utsunomiya.lg.jp/kurashi/anshin/bosai/1027736.html>

▲市HP「風水害から命を守る「マイ・タイムライン」をつくらう」