

川の水位は大丈夫？  
台風の進路は？  
これから雨が強くなるみたい！  
どこに避難しよう？  
避難所は開いてる？  
安全に避難できるルートは？  
近くの橋は通れるかな？

# いざという時、 行動できますか？

避難のタイミングは？  
近くの自治公民館は安全？  
防災無線が雨音で聞こえない！  
仕事上の夫と連絡が取れない！  
外は暗いけど大丈夫？  
避難したことを家族に伝えなきゃ！  
何を持ち出せばいいの？

特	集	+	防	災	力	で
	命	を	守	る	!	

# 防災力を身に付けよう



9月1日は、「防災の日」

9月3日～10日は、「水防災意識強化週間」

「防災の日」は、大正12年9月1日に「関東大震災」が発生したことから、また、「水防災意識強化週間」は、平成27年9月に発生した「関東・東北豪雨」を教訓とするため、それぞれ定められています。

自然災害はいつ発生するかわかりません。住民1人ひとりが防災に対する意識を高め、普段から災害時の備えや心構えを持つことが被害の軽減につながります。

災害時には、自分の命は自分で守る「自助」の意識や地域住民が共に助け合う「共助」の意識がとても大切です。そのためにも、防災情報を正しく理解したうえで、身の危険を感じたら自らの判断で適切な行動を取ることができるよう、防災力を身に付けましょう。

# 防災情報を理解しよう



今年度から、国・県が防災気象情報を5段階に区分して発表する「警戒レベル」の運用が始まりました。これは、危険度に応じて住民が取るべき行動を分かりやすく、直感的に理解できるよう導入されたものです。

新たに導入された「警戒レベル」、水害や土砂災害について市が発令する「避難情報」、気象庁から発表される「気象情報」の関連性について、しっかり理解し、自主的な行動につなげましょう。

警戒レベル	取るべき行動	気象情報など <small>※気象庁が発表</small>	避難情報など <small>※市町村が発令</small>
レベル5	命を守る最善の行動	大雨特別警報	災害発生情報
レベル4	全員避難	土砂災害警戒情報	避難指示(緊急) 避難勧告
レベル3	高齢者・障がい者・乳幼児など とその支援者は避難開始 その他の人は避難の準備	大雨警報 洪水警報	避難準備・ 高齢者等避難開始
レベル2	避難行動を確認 ・ハザードマップで危険箇所を確認 ・避難所や避難経路を確認 など	大雨注意報 洪水注意報	
レベル1	災害の心がまえを高める ・最新の気象情報を確認 ・非常持出品の点検 など	早期注意情報	
平常時	・防災情報の入手方法や 避難経路の確認 ・非常持出品の準備 など		

# 防災情報を入手しよう



災害が発生する可能性があるときや発生した場合には、テレビ、ラジオなどで多くの気象情報が流れます。さらに、気象庁や市からも防災行政無線などを通して、さまざまな情報を提供します。

市の防災行政無線は、市内101カ所に設置されており、スピーカーで、緊急・災害情報、行政情報などをお知らせしています。気象庁から気象警報が発表されたとき、市内一斉に自動放送されるほか、市が発令する避難情報を必要な地域に放送します。防災行政無線の放送は、強風や雨などの気象条件や周辺環境に影響されやすいため、地域によって聞き取りにくい場合があります。

防災行政無線が聞き取りにくいときには…

- ☎0120(63)5151 / (43)5151 に電話して、確認する  
24時間以内の放送内容を聞くことができます。
- メール配信サービスに登録し、メールを受け取る  
「矢板市メール配信サービス」は、防災行政無線で放送された内容のうち、地震、大雨、洪水、土砂災害、竜巻などの「気象情報や警報」、避難勧告・指示などの「避難情報」、ゲリラ・弾道ミサイル、大規模テロなどの「国民保護情報」が配信されます。



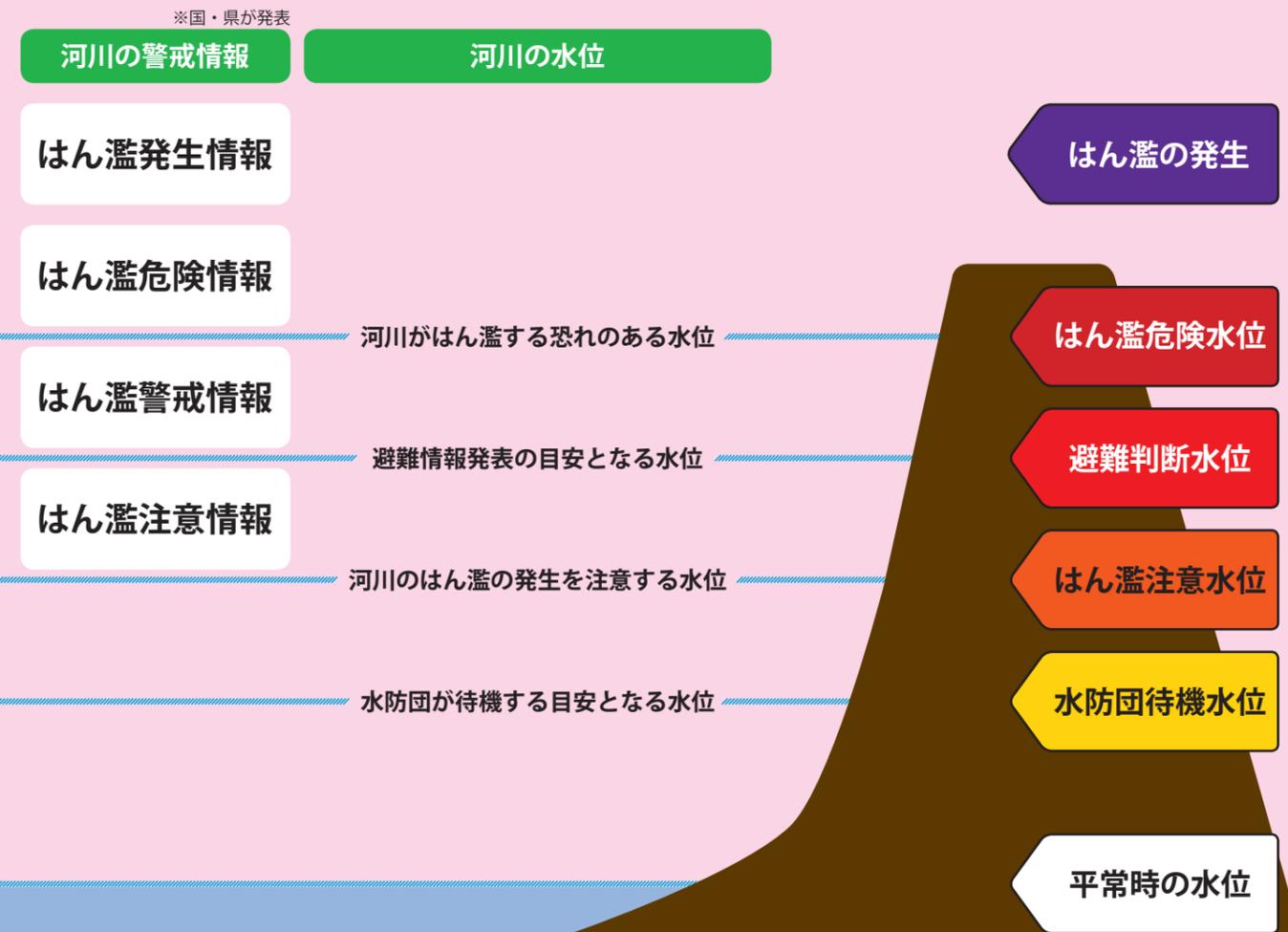
▼市ホームページ  
災害への備えや避難時の注意点などの防災情報を掲載しています。避難情報が発令された時は、トップページでお知らせします。



▼県防災ポータルサイト  
天気予報やレーダー観測に基づく降水強度分布、土砂災害警戒判定メッシュ情報など、自主避難などを判断するための情報がリアルタイムで入手できます。



▼県防災メール  
県内で発表された気象警報・注意報、土砂災害警戒情報のほか、地震や光化学スモッグなどの、防災・災害情報をメールで配信します。





## 防災士 菊地 昭義 さん

(株式会社マルヤ 代表取締役)

家業は、文具販売を行っています。防災士の資格を取ろうと思ったきっかけは、学校や事業所向けに防災用品の取り扱いを始めるにあたり、防災士の知識を有しているほうが、関連商品を説明するにも説得力があるのではと思い勉強を始めました。

防災のことに学ぼうと、防災対策には、「これで十分、絶対大丈夫」は存在しないこと、起こりうるリスクをしっかりと認識し、それに対して自分や家族の安全を確保するにはどうしたら良いかを考え、リスクを最小限にすることが重要だということが分かりました。

最も重要なことは「自分や家族の命を守ること」。避難生活や復旧・復興などは、生き残った後の防災です。

まずは、自分の命は自分で守る「自助」を基本に、地域で共に助け合う「共助」が、災害時でも機能するようにしておくことが重要です。

# 安全に避難するために



テレビ、ラジオなどで流れる気象情報、市の防災行政無線や防災メールのほか、インターネットを利用して、さまざまな情報を入手することができます。それらを参考にしながら、少しでも身の危険を感じたときには、市から指示がなくてもためらわずに自主的に避難しましょう。

災害が発生した場合に備えて、普段から、避難場所がどこにあるのか、どのように避難すればいいのかを確認しておきましょう。災害時には、行こうとしていた避難場所への経路が途絶えていたり、行くには危険を伴うような状況も起こり得ます。慌てないで行動できるよう、複数の避難経路や避難所を確認しておきましょう。また、早い段階で、自宅より安全と思われる親類・知人の家に自主避難することも、身を守るうえで有効です。

警戒レベル	避難情報	発令時の状況	住民に求める行動
レベル3	避難準備・高齢者等避難開始	災害が発生する可能性があるとき	○避難に時間を要する人(高齢者や障がい者、乳幼児など)は避難を開始する ○いつでも避難できるように避難の準備をする
レベル4	避難勧告	人的被害の発生する可能性が明らかに高まったとき	○協力しあって、指定された避難場所に避難を開始する
	避難指示(緊急)	人的被害の発生する危険性が非常に高まったとき	○避難場所へ直ちに避難する ※外出することで、かえって危険が及びそうな場合は、自宅内のより安全な場所に避難する

※災害による危険が迫ったときに、危険度に応じて、市から「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。

# 防災士に学ぶ+基礎知識

## ～災害への備え～

台風や前線による大雨のように、天気予報などで予測ができ事前に対策がとれる場合もありますが、地震など前触れなく起きる災害もあるので、日ごろからの備えがとて大切で、心がまえとして大切なことは大きく分けて、この3つです。

### ①自分や家族の命を守ること

#### ●自分の家を安全な空間にする

- 家具は転倒防止具で固定しましょう
- 家具の上など、高いところに割れやすいもの、重いものは置かないようにしましょう
- 窓ガラスに飛散防止フィルムを貼りましょう
- カーテンは防災加工のものにしましょう

#### ●家族間で決めておく

- 家族が離れ離れになった場合の避難場所、連絡方法を決めておきましょう
- 家族の役割分担を決めておきましょう

### ②地域で共に助け合うこと

#### ●普段から近所付き合いや地域活動に参加する

- 近所に手助けが必要な高齢者や障がいのある方がいるか、確認しておきましょう
- 地域の自主防災組織の活動、避難訓練などに積極的に参加して、地域で協力しましょう

### ③数日間、自力で生き延びる備えをしておくこと

#### ●食料や衣類など、最低3日分の備蓄をする

食料品	衣類など
<input type="checkbox"/> 飲料水 (3ℓ/人・日)	<input type="checkbox"/> 衣類
<input type="checkbox"/> 乾パン	<input type="checkbox"/> 寝袋
<input type="checkbox"/> レトルト食品	<input type="checkbox"/> タオル
<input type="checkbox"/> 缶詰	<input type="checkbox"/> 下着類
<input type="checkbox"/> 粉ミルク*	<input type="checkbox"/> 毛布
	<input type="checkbox"/> 防寒着
情報収集するための道具	貴重品
<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ	<input type="checkbox"/> 現金
<input type="checkbox"/> 筆記用具	<input type="checkbox"/> 預金通帳
<input type="checkbox"/> 携帯電話	<input type="checkbox"/> 健康保険証
<input type="checkbox"/> 親類・知人の連絡先	<input type="checkbox"/> 印鑑
<input type="checkbox"/> 家族の写真	<input type="checkbox"/> 身分証明書
<input type="checkbox"/> 重要書類	<input type="checkbox"/> 重要書類
応急・衛生用品	保安用品・道具類
<input type="checkbox"/> 救急セット	<input type="checkbox"/> ヘルメット
<input type="checkbox"/> 歯磨きセット	<input type="checkbox"/> 笛
<input type="checkbox"/> 常備薬	<input type="checkbox"/> 防災ずきん
<input type="checkbox"/> 携帯用カイロ	<input type="checkbox"/> 軍手
<input type="checkbox"/> 常用薬	<input type="checkbox"/> 厚底の靴
<input type="checkbox"/> ビニール袋	<input type="checkbox"/> ロープ
<input type="checkbox"/> マスク	<input type="checkbox"/> 懐中電灯
<input type="checkbox"/> 生理用品	<input type="checkbox"/> ガムテープ
<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ	<input type="checkbox"/> 電池
<input type="checkbox"/> 介護用品*	<input type="checkbox"/> マッチ・ライター
<input type="checkbox"/> ちり紙	<input type="checkbox"/> 多機能ナイフ
<input type="checkbox"/> 紙おむつ*	<input type="checkbox"/> ローソク

\*乳児や介護が必要な家族がいる場合

備蓄品をカテゴリ別に分けると、このような感じです。防災意識を高めるためにも、この他に必要なものがないか、家族みんなで話し合うと良いと思います。

食料品など賞味期限があるものは、備蓄量を一定に保ちながら消費・購入を繰り返す「ローリングストック」という方法がオススメです。(一財)日本気象協会でも紹介しているので参考にしてください。



日本気象協会 HP

# タイムラインをつくる

台風や前線による大雨のように、天気予報などで予測ができ事前に対策がとれる場合、自分や家族の生活状況に合わせて、「いつ」「誰が」「何をするか」を時系列にまとめた計画表が「マイ・タイムライン」です。

平常時に、家族と話し合いながら「マイ・タイムライン」を作成しておくことで、いざと言う時、安全に落ち着いた行動を取ることができます。

防災関連のホームページなどにもよく紹介されているので参考にしてみましょう。



### Step1

ハザードマップを確認して、自分の家や職場・学校、避難所へ向かうルート上に危険なところはないか確認します。

### Step2

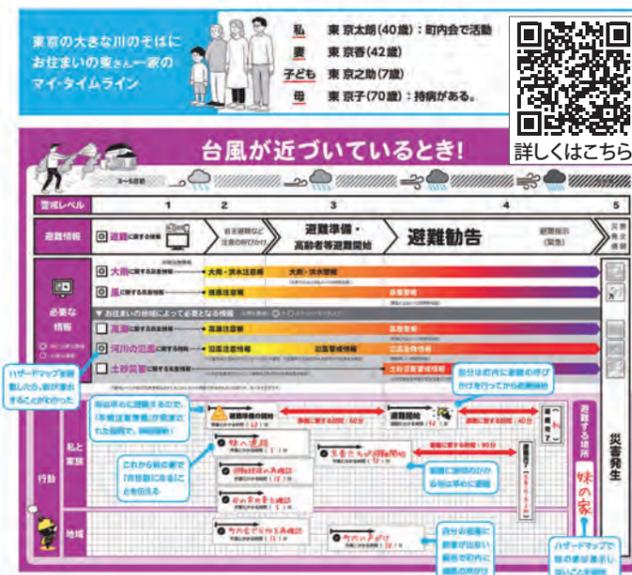
住んでいる地域に起こりやすい災害のリスクを把握するため、過去に起きた水害から、その時の雨量や状況を学びましょう。そうすることで、どのような防災情報が必要かが分かります。

### Step3

防災情報の入手先を確認します。どの程度の状況になったら避難の準備を始めるか、避難のタイミング、状況に応じた避難先や複数の避難ルートを決めましょう。家族全員が家にいる場合や日中仕事や学校で家族がバラバラな時にどう行動するか、などいくつかの状況をシミュレーションしましょう。

### Step4

「どのような」とき、自分や家族が「何をするか」がひと目でわかるように、災害が起きそうな時から災害発生までの時系列で、一覧表を作ります。



出典：東京都防災ホームページより