



いつ起こるか分からない災害に

「備え」は万全ですか!?

昨年発生した令和元年東日本台風による被害
(大浦・秀全川付近)

先月発災した九州豪雨をはじめ、近年日本各地で台風や大雨が多発しています。本町でも、昨年10月の令和元年東日本台風により、甚大な被害を受けました。こうした災害から自らの命や家族を守るためには、日頃からの備えが大切です。今号では、私たちができる備えについて考えてみましょう。

日頃からの備え

◎自宅周辺の危険を確認

自分が住んでいる地域や家の立地環境について、洪水や土砂災害の危険がないか確認しておきましょう。もし、洪水や土砂災害の恐れがある場合は、避難勧告などの発令を待たずに自主的に安全な場所に避難するように心掛けましょう。

◎非常用持ち出しバッグの準備

危険が迫り、避難をしなければならぬとき、すぐに大事なものを持ち出せるよう、あらかじめリュックサックなどに詰め

ておきましょう。

なお、左記の表を参考に自分に必要なものを、いま一度確認してみましょう。

◎指定避難所・指定緊急避難場所の確認

指定避難所・指定緊急避難場所は、災害により指定している

所が異なります。自分の住んでいる地域はもちろんのこと、他の地域で危険が迫ったときにも対応できるように指定避難所・指定緊急避難場所を確認しておきましょう。また、避難する経路も危険な場所がないか確認し、事前に決めておきましょう。

いざという時のために備えておきたい

非常用持ち出しバッグ

- 飲料水・食料品（カップ麺、缶詰、ビスケット、チョコレートなど）
- 貴重品（預金通帳、印鑑、現金、保険証など）
- 救急用品（ばんそうこう、包帯、常備薬など）
- ヘルメット、防災頭巾、軍手
- 懐中電灯、携帯ラジオ、予備電池
- 携帯電話の充電器
- 衣服、下着、毛布、タオル
- 洗面用具、カイロ
- 携帯トイレ
- ラップフィルム
- ろうそく、ライター
- マスク、体温計、ウェットティッシュ
- ※乳児がいる家庭は、紙おむつ、ミルク、哺乳瓶を用意しましょう。



自身の避難所などの確認を

町では、災害対策基本法に基づき避難所・指定緊急避難場所を災害の種別ごとに指定しています。

災害に備え、最寄りの避難所などを確認し、迅速な避難ができるようにしましょう。



↑山田町ホームページQR

自宅で川の水位の確認を

県では、大雨による河川の氾濫に備え、県内の河川に簡易型河川監視カメラ（148カ所）と危機管理型水位計（325カ所）を設置しました。本町内には、新たに簡易型監視カメラを津軽石川（豊間根地区）と関口川の2カ所、危機管理型水位計を荒川川、津軽石川（豊間根地区）、大沢川、織笠川、馬指野川の5カ所に設置し、関口川の通常水位計に加えて、全部で6カ所となっています。

なお、これらの情報は、県の河川情報システムのホームページで確認することができますので、有事の際にはご利用ください。



↑河川情報システムホームページQR

警戒レベルの確認を

警戒レベル	避難情報など	皆さんがとるべき行動
5	災害発生情報	すでに災害が発生。命を守る最善の行動を。
4	避難指示（緊急）/避難勧告	速やかに危険な場所から避難先に避難。町の指定避難所などへの移動が危険と思われる場合は、近くや自宅内のより安全な場所などに避難。
3	避難準備・高齢者等避難開始	危険な場所から高齢者、障がい者、乳幼児などとその支援者は避難。その他の方は、避難の準備や自発的な避難。
2	洪水注意報/大雨注意報など	避難に備え、自らの避難行動を確認。
1	早期注意情報	災害への心構えを高める。

※警戒レベル1、2は気象庁が発令
警戒レベル3、4、5は町が発令



いざというときに備え、避難の準備を
(昨年の山田町総合防災訓練より)

避難時の備え

◎避難する前の準備

屋外にあるバケツなど風で飛ばされそうな物は、屋内にしましましょう。また、大切なものは、浸水した時のために2階や高い所に移動させましょう。

◎情報を集める

避難をするタイミングを決めるため、情報を確認できる手段を複数用意しておきましょう。また、テレビやラジオ、インターネットなどで台風や大雨に関する気象情報の確認をしましょう。他にも、県が公表して

いる河川監視カメラの映像や河川の水位計も確認し、避難する判断材料にしましょう。

◎警戒レベルを確認する

平成31年3月から避難勧告などを発令する際、避難情報に加え、5段階の警戒レベルを使用しています。避難するときには、その時の状況に応じて、最善の行動を取りましょう。

なお、警戒レベルは必ずしも1から5の順で発表されるとは限りません。

◎避難する前の確認

避難するときには、戸締りやガスの元栓を閉める、ブレー

カーを下げるなど二次災害の恐れがないよう、忘れずにしましょう。

◎避難するときの服装

避難するときは、動きやすい格好で、荷物はリュックなどに入れて背中に背負い、両手を自由に使えるようにしましょう。長靴は中に水が入ると歩きにくくなるため、ひも付きの運動靴にしましょう。

◎徒歩などで避難しましょう

自動車は水に漬かると動かなくなったり、水圧でドアが開かなくなったりします。避難する際には、できるだけ自動車を使

用せず、徒歩や自転車、バイクで避難しましょう。

◎水平避難と垂直避難

避難には、避難所などへ移動する水平避難と家の2階などの高いところへ移動する垂直避難があります。状況に応じて適切な行動を取りましょう。

◎もしも逃げ遅れたら

建物が浸水し、逃げ遅れてしまったら、家の2階や近くの高い建物など、水の来ない場所に避難しましょう。また、土砂災害の危険性が高い場合は、斜面と反対側の部屋に避難しましょう。



コロナ禍でも

新型コロナウイルス感染症が収束しない中でも、災害時に危険な場所にいる人は、避難することが原則です。指定避難所では、災害の規模により「密集」状態になることも想定され、感染予防に努める必要があります。避難行動や事前準備を確認し、適切な避難と感染予防にご協力ください。

◎指定避難所以外の検討も

避難先は、小・中学校や公民館などの指定避難所だけではありません。安全な親戚・知人宅に避難することも考えてみましょう。

◎事前に準備するもの

町が備蓄している衛生用品（マスクや体温計、消毒液など）は数に限りがあります。避難する際は、できるだけ自ら携行してください。

接触確認アプリ活用を

厚生労働省では、新型コロナウイルス感染症の感染者と接触した可能性について、通知を受

新型コロナウイルス
接触確認アプリ



アプリQR



GooglePlay
アプリQR

け取ることが出来るスマートフォン
のアプリを開発しました。

これは、利用者本人の同意を前提に、スマートフォンとの近接通知機能（ブルートゥース）を利用し、お互いにわからないようプライバシーを確保して、新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性について、通知を受けることができます。災害時にも活用し、自分や大切な人、地域と社会を守りましょう。

避難所での3密を避ける方法

町では、指定避難所における新型コロナウイルス感染症対策を行っていますが、避難された人も対策をお願いします。

- ・十分な換気をする（定期的な窓や扉の開放）
- ・避難所での人との距離をとる
- ・極力向かい合わせに座らない
- ・咳エチケットおよび手洗い、うがいなどの感染対策を行う

長期化する災害に

災害が長期化すると運動不足やストレスにより、体調を崩しやすくなります。被災し生活する環境が変化した時でも、対処法を知っていれば、健康を維持することが出来ます。今回は、便秘予防に効果のある体



◎膝抱え

【ポイント】

お尻を床から浮かせ、みぞおち・へそ・下腹部が近づいて、お腹にしわを寄せることを意識して行いましょう。



◎体幹ねじり

【ポイント】

体が硬い人は、膝を倒すと腰・骨盤とともに肩も床から離れます。膝を倒したときに、肩と腰が離れていくよう意識しましょう。



◎「の」の字マッサージ

【ポイント】

手を温めてからしたり、お風呂や布団の中でしたりして、温めながら行いましょう。

操を紹介しします。この体操は、簡単にできるので、日ごろから行い体調管理に努めましょう。

◎膝抱え

仰向けになって両膝を胸のほうに近づけ、5秒静止します。次に、軽くお尻が浮くように反動をつけて揺り動かします。これを1セット10回で、体調に合わせて2〜3セット繰り返します。膝や股関節に痛みや違和感がある場合は、お尻を持って浮かせるようにしましょう。

◎体幹ねじり

両腕を広げ仰向けになり、肩が床から浮かないようにして、両膝を立てたまま横に倒します。ゆっくりと10往復繰り返します。片足を曲げて倒せない場合は、両膝を立てたまま横に倒します。

◎「の」の字マッサージ

おなかに「の」の字を描くように、手のひらや親指の根本で時計回りにゆっくり10回押しします。そしてS状結腸を手のひらや親指の根本でゆっくり10回押しします。これを2セット繰り返します。



災害義援金募集 町で募金箱を設置

「令和2年7月豪雨」により、九州地方を中心とする各地で人的被害をはじめ家屋の倒壊など、甚大な被害を受けています。

町では、この災害により被災された方々を支援するため、下記のとおり義援金を受け付けています。ご協力いただいた義援金は、日本赤十字社を通じて被災された皆さまへお渡しします。皆さまのご協力をお願いします。

▷募金箱設置窓口

- ▶役場1階町民課
- ▶豊間根支所
- ▶船越支所

▷受付期限 8月31日

◆問い合わせ 町長寿福祉課
地域福祉係 ☎82-3111内
線149) へどうぞ。



もしも被害を受けたら

災害で、住まいが被害を受けたときは、あまりのショックに何から手を付けたらいいかわからなくなるかもしれません。被災された方々が一日でも早く日常生活を取り戻せるように、行政もさまざまな支援に動き出します。それらの支援を受けながら、一歩ずつ再建を進めていきましょう。

◎被害状況を写真で記録

家や車が被害を受けたときは、片付けや修理の前に、被害状況の写真を撮って保存しておきましょう。町などから、り災証明

書を取得して支援を受けるときや保険会社に損害保険を請求するときなどに役立ちます。

- ・家が被災したときは、家の外と中を撮影しましょう。
- ・家の外を撮影するときは、なるべく四方を撮るようにしましょう。
- ・浸水した場合は、浸水の深さが分かるように撮りましょう。
- ・写真は「引き」の全体と「寄り」の被害箇所の撮影をする
- と被害の大きさがよくわかります。
- ・車が被災したときは、ナンバーが分かるように撮影しましょう。

台風・豪雨時に備えた 住民向け教材を公開

気象庁では、住民への防災知識の普及啓発の取り組みとして、台風・豪雨などから「自分の命は自らが守る」基本的な知識ととるべき行動を学べるよう、インターネットを用いた学習教材（eラーニング）を公開しています。身近な災害リスクを知り、防災気象情報を利用していざという時に備えましょう。

▷概要

- ▶小学校高学年以上の受講を想定した内容
- ▶自宅周辺ハザードマップなど、お住いの場所に位置付けながら学習が可能
- ▶音声による解説がついた動画教材を視聴し、得られた知識を小テストで確認
- ▶受講は無料（閲覧に必要な端末、インターネット環境などは自己負担）

⇒気象庁ホームページ
「eラーニングで楽しく学ぶ」学習教材QR



▷eラーニング教材の特徴

- ▶5つのステップで、自宅の災害リスクやいつ、どこへ避難すべきかを学習できる
- ▶各ステップごとのふりかえりテストで、重要なポイントを確認できる
- ▶誰でもスムーズに学習できる、動画形式（各15～20分程度、音声解説付き）
- ▶できるだけ一方的な説明・解説を避け、受講者にも一緒に考えてもらう



◎他の教材について

気象庁では、さまざまな教材を気象庁ホームページで公開しています。ぜひご活用ください。

- ・災害から身を守ろう（ビデオ映像リンク集）
https://www.jma.go.jp/jma/kishou/fukyu_portal/index.html
- ・防災教育に使える副教材・副読本ポータル
<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/knownow/fukukyouzai/index.html>
- ・気象庁ワークショップ「経験したことのない大雨 その時どうする？」
<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/knownow/jma-ws/index.html>