

酒田市民

防災ガイドブック

いざという時のための

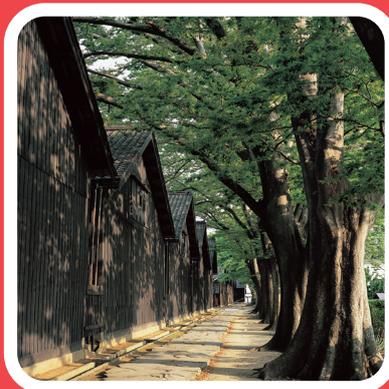
保存版

見える場所に
保管してお使いください。



知ること
で防げることが
あります。

確認して
気付くことが
あります。



酒田市

起こりうる災害の現状を認識

地震編

山形県沿岸の3つの断層(F28、F30、F34)及び庄内平野東縁断層帯で、地震が予想されています。

地震の危険度

近年、国内では大規模地震災害が多発し、多くの財産や人命が奪われる事態が発生しています。酒田市においても、山形県沿岸の3つの断層(F28、F30、F34)や、庄内平野東縁部の活断層を震源とする強い地震の発生が予想されています。

その中でも、庄内平野東縁断層は、遊佐町から鶴岡市(藤島)まで38kmに及ぶ6本の活断層からなる断層帯で、特に観音寺断層や通越断層は、酒田市街地に近く、大規模な直下型地震を発生させる可能性があります。

また、地震が発生した場合には、ほとんどが地盤の軟弱な沖積平野上に位置しているということもあり、その被害の拡大が懸念されています。

大規模な地震災害が発生した場合には、行政の力(公助)だけでは対応に限界があり、市民の皆さんと力を合わせて災害に対処していかなければなりません(自助・共助)。

そこで、酒田市周辺で起こる可能性のある地震災害や津波災害について認識し、日頃の防災活動に活かしましょう。

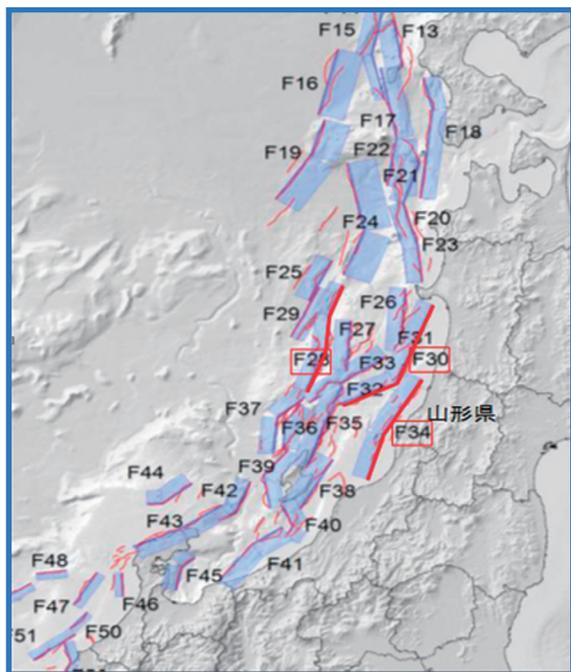
日本海沿岸部で起こる可能性のある地震

国が平成26年8月に公表した「日本海における大規模地震に関する調査検討会」で想定されている津波断層モデルのうち、山形県沿岸に「最大クラスの津波」や「大きな被害」をもたらすと想定される津波断層モデル3断層(F28、F30、F34)を選択し、最悪の条件で発生したものとシミュレーションを行いました。想定マグニチュードは、7.7~7.8です。

活断層で発生する可能性のある地震

活断層は、強い地震活動をともなって数千年単位で繰り返す地殻変動です。国の地震調査研究推進本部では、全国110の主要な活断層の調査研究を行いその評価を行っています。山形県内にも山形盆地・新庄盆地・長井盆地西縁・庄内平野東縁の4か所の活断層があり、そのすべての評価が終了しています。

特に、庄内平野東縁断層帯は酒田市街地に近く、発生する可能性のある地震の規模はM7.5程度、発生する可能性のある確率は最大6%で、国内では発生確率の高い活断層として評価されており、酒田市における最大震度は6強程度と想定されています。



しよう。



酒田市津波ハザードマップ (R3年3月版)
 ※マップは危機管理課窓口で配布または市HPで公開しています。

津波の浸水想定について

国が平成26年8月に公表した「日本海における大規模地震に関する調査検討会」で想定されている津波断層モデルのうち、山形県沿岸に「最大クラスの津波」や「大きな被害」をもたらすと想定される津波断層モデル3断層 (F28、F30、F34) を選択し、最悪の条件で発生したものとシミュレーションを行いました。

震源部が陸地に近いため、沿岸部で津波高が高くなっています。また、太平洋側と違い断層のズレにより盛り上がる海水の量が少ないため、浸水面積が少なくなっています。ただし、想定にはとられないで、今まで通り避難行動をお願いいたします。

太平洋側の津波と比べて、津波の到達時間がとても早いので、気象庁の津波警報等の発表を待つことなく、地震の揺れがおさまったらすぐに避難を開始するようにしてください。

地震に備える

家の中の安全対策

1

家の中に
逃げ場としての安全な
空間をつくる

部屋がいくつもあり、人の出入りが少ない部屋がある場合、家具をまとめて置く。無理な場合は、少しでも安全なスペースができるような配置を考える。



2

寝室、子どもや
お年寄りのいる部屋には
家具を置かない

就寝中に地震に襲われると危険。子どもやお年寄り、病人などは逃げ遅れる危険性があります。



3

家具は倒れにくい
ように置く

家具と壁や柱の間に遊びがあると倒れやすい。家具の下に小さな板などを差し込んで、壁や柱に寄りかかるように固定する。畳の上に置く場合は、家具の下に板を敷く。



4

安全に避難できる
ように、出入口や通路
には物を置かない

玄関などの出入口までの通路に、家具など倒れやすい物を置かない。また、玄関にいろいろな物を置くと、いざというときに、出入口をふさいでしまうこともあります。



家具の転倒・落下を防ぐポイント



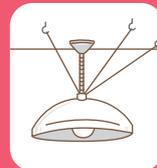
タンス・本棚・食器棚

L字金具や支え棒などで固定する。二段重ねの場合は、つなぎ目を金具でしっかり連結しておく。また、食器棚などの棚板には滑りにくい材質のシートやふきんなどを敷く。重い食器は下に、軽い食器は上のほうに置く。扉が開かないように止め金具を付ける。



テレビ

できるだけ低い位置に固定して置く(家具の上は避ける)。またテレビの上には物を置かない。



照明器具

チェーンと金具を使って数か所止める。蛍光灯は蛍光管の両端を耐熱テープで止めておく。

家の周囲の安全対策

不安定な屋根のアンテナや、屋根瓦・トタン等は点検・補修しておく。

【地震・風水害対策】

屋根

飛散防止フィルムを張る。

【地震対策】

ひび割れ、窓枠のがたつきはないか。また、強風が予想される時は飛来物などに備えて、外側から板でふさぐなどの処置を。

【風水害対策】

窓ガラス

土中にしっかりと基礎部分がないもの、鉄筋が入っていないものは危険なので補強する。ひび割れや鉄筋のさびも修理する。

【地震対策】

門柱
ブロック塀

ベランダ

植木鉢などの整理整頓を心掛ける。落下する危険性がある場所には何も置かない。

【地震対策】

ガス
プロパン

ボンベを鎖などでしっかり固定しておく。

【地震対策】

雪国の地震対策

冬期の地震は夏期に比べ、はるかにその被害が大きくなります。寒さはもちろん、暖房器具からの出火による火災も起こりやすいのです。また屋根に積もった雪の落下で玄関などの出入口がふさがれたり、雪の重みで家屋が倒壊し、圧死したという例もあります。普段から雪下ろしを心がけましょう。

地震が起きたら

地震発生

その時
どう行動するか



1 まず自分の身の安全を確保

家具などが倒れたり落下物の危険性があります。机の下などに急いでまぐり込み、身の安全を確保しましょう。激しい揺れで動けない場合は、手近なふとんや座ぶとんで頭を保護します。



2 揺れがおさまったらすばやく火の始末

すぐに火が消せる場合は火の始末を。余裕がなければ無理をせずに身の安全を確保し、揺れの合間を見て火の始末をする。ガス器具やストーブの火を消し、電気器具はプラグを抜く。(避難時は、電源ブレーカーを落とす)



3 非常脱出口を確保する

地震の揺れによって建物がゆがみ、出入口が開かなくなることがあります。ドアを開けて逃げ口を確保しておく。特に中高層住宅では注意。



4 火が出たらすぐ消火を

天井に燃え移る前ならば、初期消火が可能です。「火事だ!」と大声で叫び、隣近所にも協力を求め消火に努めましょう。



5 外へ逃げるときはあわてずに

瓦や窓ガラスの落下の危険があるので、むやみに外へ飛び出さない。家屋の倒壊や火災の危険がある場合は、落下物に注意して避難する。

屋内にいた場合

家の中



- テーブルなどの下に隠れ、身を守る(余裕がなければ、手近な座ぶとんやまくらなどで頭を保護する)。
- 避難口を確保する(ゆがみで戸が開かなくなることがある。とくに団地やマンションなどの中高層住宅では逃げ道を失い危険)。
- 2階にいたら階下に降りない(地震のときは1階より2階のほうが安全性が高い)。
- はだして歩き回らない(ガラスの破片などでけがをする。必ずスリッパなどの履物を着用して)。
- 火の始末はすみやかに(コンセントやガスの元栓も忘れずに)。
- 乳幼児や病気の人、お年寄り、外国人、自力で避難することが困難な人の安全確保を。

劇場・ホール／スーパー・デパート

- 劇場・ホールでは、いすの間にしゃがみ込み、バッグなどで頭を保護する。
- スーパー・デパートでは、倒れやすい商品陳列棚に近づかない。
- 近くの丈夫な机などの下にもぐりこむか、柱や壁ぎわに身を寄せる。
- あわてて出口に殺到せず、係員の指示に従って外に出る。エレベーターは使わず、階段で避難を。

屋外にいた場合

住宅地

- ブロック塀や石塀、自動販売機、電線などからすぐに離れて安全な場所へ。
- 窓ガラスの破片や屋根瓦などが落下してくることがあるので、建物の周りには近づかず、広場のような場所へ避難する。

車を運転中

- 地震を感じたら徐々に速度を落とし、道路の左側に寄せてエンジンを切る。
- 揺れがおさまるまで車外に出ず、地震情報をカーラジオで聞く。
- 車を離れるときは必ずキーはつけたまま、ドアロックもしない。

商店街

- その場に立ち止まらず、頭をバッグなどで保護して近くの広場などへ避難する(ガラスの破片、看板、タイルなどの落下物に注意)。
- 逃げる場所を考える(落下物の危険がないといっても、間口の広い木造の建物や自動販売機、ブロック塀のそば、ビルの壁際などへは決して避難しない)。
- 垂れ下がった電線には決して近づかない。

海岸付近

- 海岸付近で揺れを感じたら、すみやかにその場から安全な高台などに避難し、津波情報をよく聞く(解除されるまで絶対に海辺などの低地には近づかない)。

地震から身を守る

地震火災を防ぐために

火を使う 器具設備の点検と 整備をする

- 火気使用器具に故障や欠陥はないか、安全装置は正常に作動するか点検、整備しておく。また、火気使用器具は正しい使い方を習慣づける。
- 火気使用器具の周りに燃えやすいものを置かないように整理整頓しておく。



可燃性危険物の 管理に 十分注意する

- 灯油、アルコール類、スプレー缶、食用油など燃えやすいものは、正しく保管し、火気使用器具等から十分離す。



消火器や 消火用水を 用意しておく

- 消火器やバケツなど用意、また、風呂の水はいつもためておくようにする。
- 万一のときにうまく消火できるよう、防災訓練などで消火器の使い方を練習しておく。



揺れを感じたら、火を止める。
避難するときは、もう一度確認。

津波から身を守るために

沿岸部や川沿いを 離れより高い場所へ

- 沿岸部や川沿いから「より遠く」「より高い」場所へ避難しましょう。



正しい情報で 冷静に行動を

- 「注意報」であってもすぐに避難し、ラジオ・テレビ・防災行政無線などで正しい情報を収集しましょう。



津波に過信は禁物

津波発生のメカニズムは、まだまだ未知の部分があります。過去の例で判断するのは厳禁。とにかく海岸から離れる。

- 震源が陸地に近いと津波警報が津波の襲来に間に合わないことがあります。強い揺れや弱くても長い揺れがあったらすぐに避難を開始しましょう。
- 津波の高さを「巨大」と予想する大津波警報(特別警報)が発表された場合は、東日本大震災のような巨大な津波が襲うおそれがあります。直ちにできる限りの避難をしましょう。
- 津波は沿岸の地形等の影響により、局所的に予想より高くなる場合があります。ここなら安心と思わず、より高い場所を目指して避難しましょう。
- 津波は長い時間くり返し襲ってきます。津波警報が解除されるまでは、避難を続けましょう。



沿岸部や川沿い付近で揺れを感じたら、
より早く、より遠く、より高い場所へ。

地震のあとに起こる火災などの被害を「二次災害」といいます。「二次災害」は、人々の備えや行動で最小限にとどめることができますので、火事を出さないようにしましょう。

● 万一火が出たら 3つの原則

1 まず、**大声**で知らせる

- 「火事だ!」と、大声を出して家族や近所に知らせ、「119番して!」とアピールすること。
- 声が出ない場合は、非常ベルや音の出る物を叩いて知らせる。



2 落ち着いて**初期消火**をする

- 小さな火のうちで消す—これを“初期消火”という。
- “小さな火”とは、壁やふすまなどの立ち上がり面から上方へ燃え広がって天井まで移っていない火事のこと。
- 手分けして、消火器や水をかけて消火する。

3 早く**避難**する **煙に巻かれないように**

- “小さな火”で消すことができなかつたら、すばやく避難する。
- 煙の中を避難する時は、煙を吸い込まないようにする。そのためには、床面に顔をつけるようにして姿勢を低くして移動する。

消火器の使い方



津波警報・注意報(※気象庁による)

種類	予想される津波の高さ		とるべき行動	想定される被害
	数値での発表 (津波の高さ予想の区分)	巨大地震の場合の発表		
大津波警報 (特別警報)	10m超(10m<予想高さ)	巨大	<ul style="list-style-type: none"> ● ただちに沿岸部や川沿いから離れ、高台や避難ビルなど安全な場所へ避難してください。 <p style="background-color: red; color: white; padding: 5px; text-align: center;">「ここなら安心」と思わず、より高い場所を目指して避難しましょう。</p>	木造家屋が全壊・流失し、人は津波による流れに巻き込まれます。
	10m(5m<予想高さ≤10m)			
	5m(3m<予想高さ≤5m)			
津波警報	3m(1m<予想高さ≤3m)	高い		標高の低いところでは津波が襲い、浸水被害が発生します。人は津波による流れに巻き込まれます。
津波注意報	1m(0.2m≤予想高さ≤1m)	(表記しない)	<ul style="list-style-type: none"> ● ただちに海から上がって、海岸から離れてください。 	海の中では人は速い流れに巻き込まれ、また、養殖いかだが流失し小型船舶が転覆します。

津波ハザードマップと津波標識

津波ハザードマップや津波標識は、津波発生時に浸水が予測される区域や避難場所を示すものです。

日頃から色々な場面を考えて、避難経路や避難場所を確認しておきましょう。

※津波の規模は様々であり、浸水予測域から外れている地域においても浸水する可能性があることに注意が必要です。



津波避難ビル



津波注意(津波危険地帯)

水害が起きたら

水害に関する 予備知識

水害の情報を正しく
判断するために

集中豪雨とは

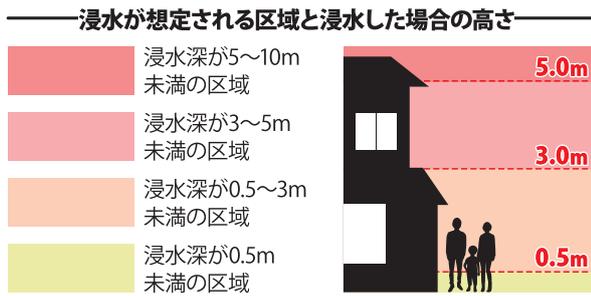
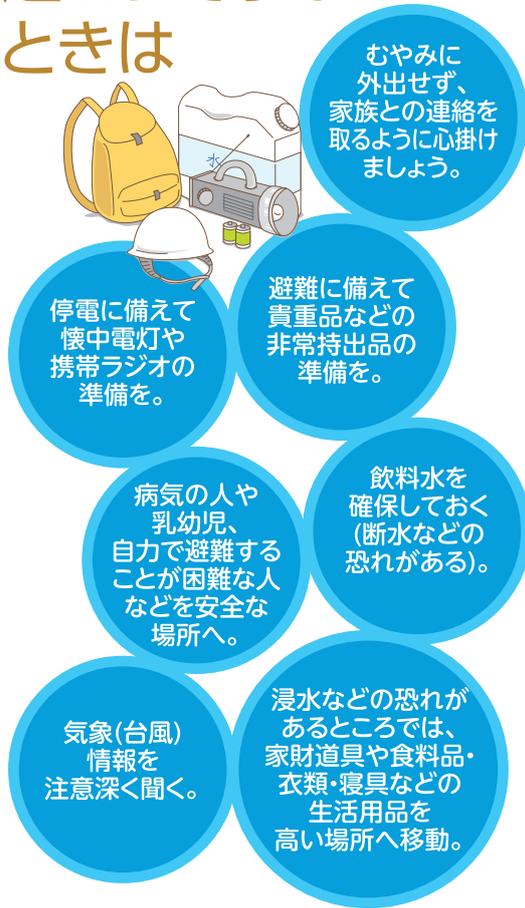
集中豪雨は、短時間のうちに狭い地域に集中して降る豪雨のことで、梅雨の終わりごろによく起こります。狭い地域に限られ突発的に降るため、その予測は比較的困難。中小河川のはんらんや土砂崩れなどによる大きな被害が予想されます。造成地、扇状地などは特に気象情報に十分注意し万全の対策をとるようにしましょう。

● 1時間の雨量と水害発生状況(目安)

1時間の雨量 (予報用語)	水害発生状況
10～20ミリ (やや強い雨)	長く降り続く時は注意が必要。
20～30ミリ (強い雨)	側溝や下水、小さな川があふれ、小規模のがけ崩れ。
30～50ミリ (激しい雨)	土砂崩れ・がけ崩れがおきやすくなる。
50～80ミリ (非常に激しい雨)	マンホールから水が噴出。土石流が起こりやすい。
80ミリ以上 (猛烈な雨)	大規模な水害が発生する。嚴重な注意が必要。

※気象庁による

水害が 起こりそうな ときは



洪水時の避難について

市からの呼びかけの内容	住民がとるべき行動
警戒レベル3 高齢者等避難	高齢者など避難に時間のかかる人は危険な場所から避難する。
警戒レベル4 避難指示	全ての人が危険な場所から避難する。 (警戒レベル5を待たずに避難開始!)
警戒レベル5 緊急安全確保	全ての人が命を守る最善の行動をする。 (ここで避難しても間に合わない可能性あり!)

水害のときの 避難の注意点

大雨などによる災害から身を守るためには、水害が発生する前に避難すること、川やがけなどの危険な場所に近づかない(離れる)ことが大切。

【はきもの】



裸足・長靴は厳禁。ひもでしめられる運動靴がよい。
※長靴は、中に水が入って歩けなくなる危険性がある。

【ロープにつながつて】

はぐれないようにお互いの身体をロープで結んで避難しよう。とくに子どもから目を離さないように。



【歩ける深さ】

歩ける深さの目安はひざ下までです。水深が腰までであるようなら無理は禁物。高所で救援をまとう。



【足もとに注意】

水面下にはどんな危険が潜んでいるかわかりません。長い棒を杖がわりにして安全を確認しながら歩くように。



【子どもやお年寄りを安全に】



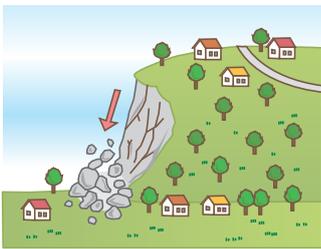
お年寄りや自力で避難することが困難な人などは背負う。幼児は抱きかかえるか背負うなどして安全を確保する。

起こりうる災害を知ろう。

土砂災害編

土砂災害は、地表の土砂や岩が崩れ落ちるなどの、大雨、豪雨時に起きやすい災害です。予想が非常に難しく、繰り返して発生したり、大きな被害を及ぼすこともあります。

がけ崩れ



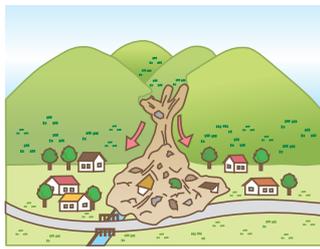
特徴

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死者の割合も高くなっています。

前兆

- がけに複数の割れ目が見える
- がけから水が湧き出しているの見える
- がけから小石が落ちてくる

土石流



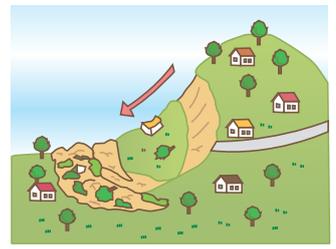
特徴

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ものをいいます。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。

前兆

- 急に川の水が濁り、流木が混ざり始める
- 雨が続いていても川の水位が下がってくる
- 山鳴りが聞こえる

地すべり



特徴

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。一般的に移動土塊量が大きいため、甚大な被害を及ぼします。

前兆

- 沢や井戸水が濁る
- 山の斜面に地割れができる
- 山の斜面から水が湧き出している

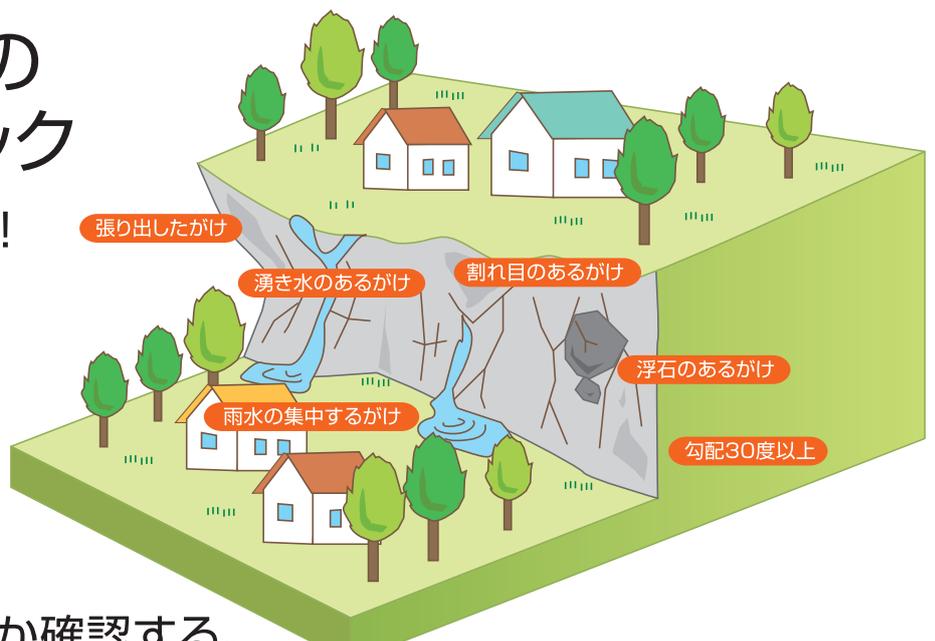
住んでいる場所の危険箇所をチェック

■ こんながけは危険です!!

- 割れ目が多い
- 張り出している
- 湧き水がある
- 雨水が集まりやすい
- 浮石が多い
- 勾配が30度以上ある

■ 住んでいる場所が土砂災害警戒区域、土砂災害特別警戒区域か確認する。

土砂災害は、「土砂災害警戒区域」、「土砂災害特別警戒区域」で多く発生します。普段から住んでいる場所や隣接地について確認しましょう。



土砂災害警戒区域等の指定状況

<http://www.pref.yamagata.jp/ou/kendoseibi/180010/sabo/dosyohou.html>

土砂災害に備えて

気象情報・土砂災害警戒情報に注意

雨が降り出したら、テレビやラジオ、インターネットなどにより、気象情報や土砂災害警戒情報の情報収集を心がけましょう。土砂災害が発生する多くの場合は「土砂災害警戒情報※」が発表されています。



気象庁



土砂災害

■気象情報・土砂災害警戒情報

※土砂災害警戒情報:大雨による土砂災害発生危険度が高まったときに、都道府県と気象庁が共同で発表する防災情報です。

気象庁ホームページ [HPのアドレスを2次元バーコードで表示しています]

(防災気象情報:気象情報) <http://www.jma.go.jp/jp/kishojoho/>

(防災気象情報:土砂災害警戒情報) <http://www.jma.go.jp/jp/dosha/>

早めの避難を

土砂災害警戒情報が発表されたら 早めに避難する

山間地やがけ地付近、溪流沿いなどに住んでいる方は、「土砂災害警戒情報」が発表されたら、早めに安全な避難場所等に自主避難しましょう。

少しでも危険や異常を感じたら、 すぐに避難する

土砂災害が起こる場合、山の斜面や川をよく観察してみると、多くの場合、前兆現象(危険信号)と思われる変化がキャッチできます。

土砂災害から身を守るために

土砂災害の危険がせまったときは、すばやく避難することが大切です。いつもと違う大雨が降っているときは、テレビやラジオの気象情報を注意深く聴くようにしましょう。少しでも危険や異常を感じたら、すぐに避難しましょう。また、土砂災害の多くは木造1階で被災しています。豪雨などでどうしても避難場所等への避難が困難なときには、次善の策として、近くの丈夫な建物の2階以上に緊急避難したり、それも難しい場合は家の中で安全な場所(例えば、がけ等の斜面から離れた部屋や2階以上など)に避難しましょう。



竜巻・突風に備えて

竜巻・突風編

竜巻は、発達した積乱雲に伴って発生する激しい渦巻です。短時間で狭い範囲に集中して甚大な被害をもたらします。また、移動スピードが非常に速い場合があります。積乱雲は、竜巻の他にもダウンバーストやガストフロントと呼ばれる破壊的な強風を引き起こすこともあります。

■建物等の被害は防げませんが、 身の安全を守るための対策は 可能です!

「竜巻注意情報」が発表されたり、周囲が急に暗くなるなど発達した積乱雲の近づく兆しが見られる場合は、竜巻・突風が発生する危険性があります。

- 人が大勢集まる屋外行事やキャンプ、高所での作業中など、安全確保に時間がかかる場合は、早めの避難を心がけましょう。
- 竜巻が迫った場合は、ただちにできるだけ頑丈な建物内に避難しましょう。車庫や物置、プレハブなどは、壊れたり飛ばされたりするかもしれないので危険です。

屋内の場合

- 不要不急の外出を控える
- 地下室や建物の最下階に移動する
- 雨戸・シャッターを閉め、カーテンを引く
- 窓やドアから離れ、部屋の中央部に移動する
- 頑丈な机の下に入り、両腕で頭と首を守る



屋外の場合

- 車庫や物置、プレハブを避難場所にしない
- 橋や陸橋の下に行かない
- 近くの頑丈な建物に避難する。近くに頑丈な建物がない場合は、近くの水路やくぼみに入って身を伏せ、両腕で頭と首を守る
- 飛来物に注意



起こりうる災害を知ろう。

火山 災害編

鳥海山は、今まで何度も噴火している活火山です。噴火活動は1974(昭和49)年を最後に記録されていませんが、現在も常時観測が続けられています。

融雪による火山泥流・降灰・土石流に注意!噴火活動が大規模になった場合は溶岩流が発生する可能性も。

雪の多い時期に噴火が起きたとき、熱い噴出物が火口周囲の大量の雪を溶かし、溶けた水と土砂、岩石が一体になって流れ下るのが、融雪による火山泥流です。一方、雪の少ない時期に噴火が起き、火口周囲や斜面に積もった火山灰がその後の雨によって回りの土砂や岩石を巻き込みながら流れ下るのが土石流です。鳥海山では、噴火の際にこれらの現象が発生する可能性があります。しかし、もし鳥海山の噴火が始まり、その活動が大規模なものに移行していった場合、地質調査などから推定される過去の実績から、溶岩流が流れ出す可能性も考えられます。



もし噴火がはじまったら

- 気象台が発表する「噴火警報等」に注意しましょう。
- テレビやラジオ、新聞、市の広報などから正しい情報を入手しましょう。
- デマやうわさに惑わされないようにしましょう。
- 市長から避難勧告などの指示があった場合は従いましょう。

噴火警戒レベル

噴火時などに危険な範囲や必要な防災対応を、レベル1から5の5段階に区分したものです。レベルごとに、想定される火山現象、周辺住民や登山者等のとるべき行動等を設定しています。くわしくは、末頁の「鳥海山の噴火警戒レベル」をご覧ください。

避難時はヘルメットをかぶり、ゴーグルやマスクで火山灰を防ぐ

避難時は、熱風や降下火砕物から身を守るために、長袖長ズボン、ジャンパーなどの上着を着用しましょう。噴石に備えてヘルメットをかぶり、火山灰を防ぐためにゴーグルやマスクを装着しましょう。火山灰や泥水の中を歩いても滑らないように、頑丈で歩きやすい靴を履きましょう。

詳しくはこちら

酒田市ホームページ(鳥海山火山防災ガイド)
<http://www.city.sakata.lg.jp/bousai/bousai/kazan/cyoukaizan.html>



起こりうる災害を知ろう。

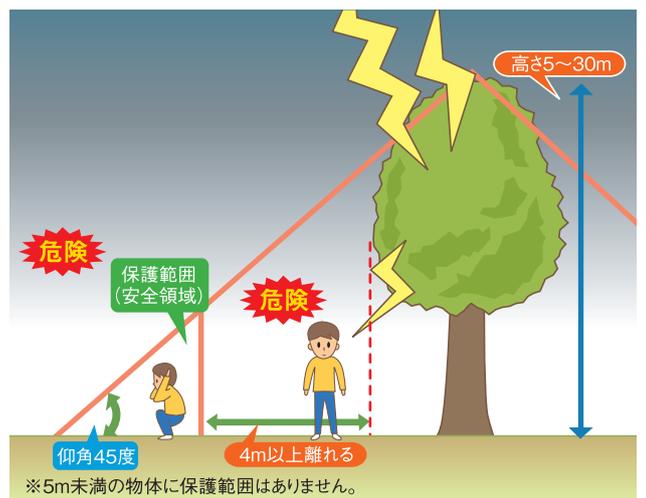
落雷編

雷が近づいてきたら、建物や車の中に避難しましょう!

雷から身を守るには、建物、自動車などに逃げ込めば、まず安全です。ただし、避雷針がない建物の場合、雷の高電圧が電気配線を伝わってくる可能性があるため、天井、壁、柱から1m以上離れたところで低い姿勢を保ちましょう。同様の理由で、電化製品や固定電話からも離れた方が良いでしょう。また、雷の高電圧は、水道管や配水管からも伝わるため、炊事や入浴も控えましょう。

避難する建物などが無いときは。

近くに建物などが無いときは、電柱、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、4m以上(コンクリート電柱は2m)離れた範囲(保護範囲)に退避します。高い木の近くは危険ですから、木の全ての幹、枝、葉から4m以上離れ、姿勢を低くして身を守りましょう。



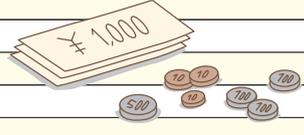
非常持出品・備蓄品

非常持出品

避難するとき持ち出す最小限の必需品。あまり欲ばりすぎないことが大切です。
重さの上限は男性で15kg、女性で10kg程度。背負いやすいリュックサックにまとめておきましょう。

※できれば各自に1つのリュックを用意し、それぞれ持ち出しやすい場所に保管を。玄関付近や車のトランクなどにも分散して保管しておく。

避難・生活用品	
<input type="checkbox"/>	懐中電灯(できれば一人一つ。予備の電池と電球も)
<input type="checkbox"/>	ヘルメット(防災ずきん)、帽子
<input type="checkbox"/>	ホイッスル、ブザーなど(音を出して居場所を知らせる)
<input type="checkbox"/>	スリッパ、運動靴
<input type="checkbox"/>	万能ナイフ
<input type="checkbox"/>	ビニール袋(ビニール製ゴミ袋)
<input type="checkbox"/>	レジャーシート、アルミ製保温シート
<input type="checkbox"/>	軍手、皮手袋
<input type="checkbox"/>	毛布、ブランケット
<input type="checkbox"/>	携帯トイレ
<input type="checkbox"/>	ろうそく(安定のよいもの)
<input type="checkbox"/>	ライター(マッチ)
<input type="checkbox"/>	使い捨てカイロ
貴重品・必需品	
<input type="checkbox"/>	現金(小銭も多めに。公衆電話の利用に10円玉も)
<input type="checkbox"/>	予備のメガネ、コンタクトレンズなど
<input type="checkbox"/>	車や家の予備鍵
<input type="checkbox"/>	健康保険証(コピー可)
<input type="checkbox"/>	預貯金通帳(コピー可)
<input type="checkbox"/>	身分証明書(免許証、パスポートなど)
<input type="checkbox"/>	印鑑
水・食料	
<input type="checkbox"/>	飲料水(1日3リットルが目安。重くなる場合は一部を家に備蓄)
<input type="checkbox"/>	非常食(火を通さずに食べられるもの。比較的軽い乾燥食品など)



情報収集用品	
<input type="checkbox"/>	携帯電話(充電器も)
<input type="checkbox"/>	携帯ラジオ
<input type="checkbox"/>	緊急時の家族、親戚、知人の連絡先
<input type="checkbox"/>	筆記用具
救急・衛生用品	
<input type="checkbox"/>	救急セット
<input type="checkbox"/>	常備薬、常用している薬(おくすり手帳もあるとよい)
<input type="checkbox"/>	タオル
<input type="checkbox"/>	三角巾
<input type="checkbox"/>	トイレットペーパー
<input type="checkbox"/>	ウエットティッシュ
<input type="checkbox"/>	マスク(防じんマスク)
<input type="checkbox"/>	歯ブラシ
その他	
<input type="checkbox"/>	紙おむつ(乳幼児用、高齢者用など)
<input type="checkbox"/>	粉ミルク、ほ乳びん、離乳食など
<input type="checkbox"/>	生理用品
<input type="checkbox"/>	母子健康手帳
<input type="checkbox"/>	身体障害者手帳など
<input type="checkbox"/>	着替え(下着も含む)
わたしが必要なもの、わが家で必要なもの(自由に記入)	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	



非常備蓄品

災害復旧・物資流通までの数日間を自活するためのもの。
ライフラインの途絶を想定し、最低でも2日分、できれば3日分自力でしのぐ用意をしましょう。

水・食料	
<input type="checkbox"/>	飲料水(1日3リットルが目安)
<input type="checkbox"/>	レトルト食品(ご飯、おかゆ等)、アルファ米
<input type="checkbox"/>	インスタントラーメン、カップみそ汁
<input type="checkbox"/>	ドライフーズ等(チョコレートや飴なども)
生活用品等	
<input type="checkbox"/>	給水用ポリ容器
<input type="checkbox"/>	カセットコンロ(予備のガスボンベも)
<input type="checkbox"/>	固形燃料
<input type="checkbox"/>	毛布
<input type="checkbox"/>	ティッシュ、ウエットティッシュ
<input type="checkbox"/>	ビニール袋(ビニール製ゴミ袋)
<input type="checkbox"/>	ラップ
<input type="checkbox"/>	紙皿、紙コップ、割りばし等
<input type="checkbox"/>	簡易トイレ
<input type="checkbox"/>	長靴



生活用品等	
<input type="checkbox"/>	工具セット
<input type="checkbox"/>	ロープ
<input type="checkbox"/>	洗面用具
<input type="checkbox"/>	ドライシャンプー
<input type="checkbox"/>	使い捨てカイロ
<input type="checkbox"/>	さらし
<input type="checkbox"/>	布製ガムテープ
<input type="checkbox"/>	新聞紙
<input type="checkbox"/>	自転車
<input type="checkbox"/>	反射式ストーブ(灯油も)、うちわなど
わたしが必要なもの、わが家で必要なもの(自由に記入)	
<input type="checkbox"/>	

阪神・淡路大震災や
新潟中越地震
東日本大震災では、
こんなものが
役に立ちました

ドライシャンプー、
ウエットティッシュ、ホイッスル、
ポリ容器、携帯コンロ、
バール、常備薬、
予備の眼鏡・補聴器、
乾電池、軍手、ラップ、
車用や手動の携帯充電器
ビタミン剤など。

消火・救助用具も
忘れずに

地震発生後の火災や
家屋の倒壊などに備えて、
消火器などの消火用具や
救出活動に使える
工具類も用意しておく。

消火器、バケツ、
風呂の水のくみ置きなど。
スコップ、バール、
のこぎり、車のジャッキなど。

災害時の心得

その時、どのように行動すればよいか

防災行動の時間割

大地震などで災害が発生した場合、時間の経過に従って人々の行動や対応は、当然、変化していきます。【その時】【その直後】【数時間後】【翌日】【数日後】というように、状況に応じた行動が求められます。

大揺れが襲ってきた

①まずはわが身を守る時間帯

- 大揺れがきたら、大人の男性でも、身体の一部が奪われます。それでもなお、身の安全を守らなければなりません。
- 少なくともその意識をもって、室内では家具やピアノから、外ではブロック塀や門柱から離れる。
- 素早く反応するのが困難な、お年寄りや子どもには大声で「机の下!」とか「ふとんをかぶって!」などと、その状況に合った指示をする。
- テーブルやいすの下に入る。手近なものか両手で頭を守る。就寝中ならふとんをかぶる。



大揺れがおさまってきた

②家族を守る時間帯

- 身の安全を守り、「火の始末」の意識をしっかりとって、すぐに行動に移る。
- 火の始末とは、使っている火はすべて、仏壇の線香や蚊取線香までいっさい。
- 家族の救出や救護は、火の始末が終わってから。人手があれば手分けして。
- 古い家では、倒壊を警戒して、家族には外への避難を指示する。火の始末をしたら外へ避難。



大揺れがおさまった直後① 近隣の防火と消火の行動

③まちを守る時間帯

- わが家の出火の気配のないことを確認したら、近所同士声をかけ合って火の始末を確認しあいましょう。
- 外に避難してそのままとどまっている人には、自分の家の火の様子を確認するようにすすめる。
- もしも出火を見つけたら、大声で家族や近所に知らせる初期消火にあたる。声を聞いたら消火器やバケツに風呂の残り湯をくんで駆け付ける。



大揺れがおさまった直後② 近隣の救出・救護、安全確保

④救出救護に協力の時間帯

- お年寄りのお宅にはすぐに駆け付け、安全の確保、火の始末の手伝いをする。
- 倒壊物、転倒物の下敷きになっている人がいたり、行方不明になった人がいたら、近所に救出や探索の応援を求める。
- 負傷者がいたら、応援を求めて救護所や医療機関へ搬送する。



自主防災会の活動

⑤避難生活期

見極めてから避難

市からその地域に避難命令が出たとき、近所で火災が発生し延焼の危険が出たとき、家屋や建物が倒壊する危険が出たとき、津波や土砂崩れの危険地域にいるときはすみやかに、指定されている避難場所等へ避難しましょう。

避難する状況判断をしたら…

避難の心得 8か条

1. 避難する前に、もう一度火元を確かめ、必ず電源(ブレーカー)を切る。
2. 各自が防災カードを身につける。
3. ヘルメットやずきんで頭部を保護。非常持出品など、荷物は最小限に。
4. 外出中の家族には、連絡メモを。
5. 避難は徒歩で、車やオートバイは厳禁。
6. 近所の人たちと集団で、子どもやお年寄りの手はしっかり握って。
7. 避難場所へ移動するとき、狭い道、塀ぎわ、川べりなどは避ける。
8. 避難は指定されている避難場所へ。

混乱を起こさないために、避難するときのルールを守る。

避難するときには混乱防止のため、決められたルールと秩序を守り、お互いに協力し合うことが大切です。とくに乳幼児、お年寄り、自力で避難することが困難な人などを安全に避難させるために、日頃から地域の防災訓練に参加し、十分な対策を立てておきましょう。

避難するとき車を使っていけない理由。

災害時に車で避難すると、かえって避難が遅れます。また避難場所やその周辺が車で混雑し、救援活動もできなくなってしまいます。自分の都合だけを考えた車の避難は絶対にやめましょう。



自主防災組織

自主防災組織とは

いちばん初めに災害に対処する
近所の人々のまとまった力

大規模な地震災害等の時には、建物倒壊、火災発生、道路欠損、電話不通など社会構造が破壊されて、消防などの公的な防災関係機関も「被害者」となり、活動が制限されることが予想されます。

公的防災機関の出動をじっと待つわけにはいきません。地域みんなの協力と連携による行動しかなく、それが最も頼りになるまとまった力となります。それを「自主防災組織」と呼んでいます。

理解し、協力しよう 自主防災組織

- 個々人が防災意識を持ち、家庭内での防災対策などを日頃から行っておくことは大変重要なことですが、私たちの住む地域全体を考えるとそれだけでは力不足です。大規模な地震災害が発生した時は、まずはじめに地域全体として対処しなければならないからです。
- 災害時に、出火防止、初期消火、救出・救護、応急

手当、避難誘導、情報の収集・伝達、給食・給水、避難所の運営などの自主的な活動を地域自身が行うこととなります。

● こうした活動を効果的に行うためには、地域みんなが役割分担して、力を合わせて災害時に対処できるような組織の組み立てが不可欠です。

自主防災組織の目的と役割

- 大地震の揺れで火事が起こる一ありうることです。これを大火事にはなりません。同様に、人が倒壊物の下敷きになっていれば大急ぎで救出しなければなりません。災害下、来れるかどうか分からない消防が来るのをじっと待っているわけにはいかないのです。
- これが、自主防災組織が絶対に必要という理由であり、存在の目的です。
- そしてその役割もおのずから理解できます。それらの行動は「いかに生命とわが家とわがまちを守るか」というところから生まれてきているわけですから、そのためには何をどのようにすればよいかと問い、答えを考えればよいのです。
- 日頃の防災意識や家庭での具体的な備え及び「向こう三軒両隣」など、近所の協力体制の啓発活動、初期消火の訓練と必要な資機材などの備え、救出救助に必要な知識と資機材の整備、あるいは「要援護者」世帯への安全確保のための日常からの支援—このようなことからみんなで話し合って具体的に備えることが「役割」です。



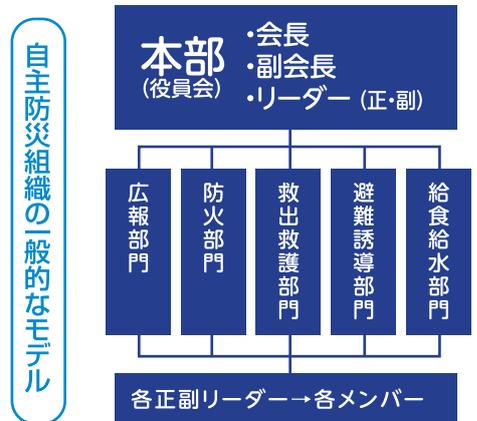
ここに力点を

災害時要援護者への支援体制づくり

- 高齢者や障がいのある方、妊婦や乳幼児などの、災害時に自力で避難することが困難な人たちのことを「災害時要援護者」といいます。これらの家庭とは普段からつながりを持ち、自主防災組織を中心に、災害発生後はすぐに駆け付けて初期消火や救出・救護、避難など地域ぐるみで体制を築いておきましょう。
- 普段は家具類の転倒防止など家内外の安全づくりを助け、いざという時の避難支援についても互いに了解しておきましょう。



自主防災組織活動の中身



● 自主防災組織は、いくつかの専門部門を設けて活動の範囲を区切ることで、より深く、細やかにアプローチできるようになります。

● しかし、大切なことは、部門間の連絡、連携の協力体制です。災害発生下、安心安全の確保に何を、どのようにするか目的達成には本部のリーダーシップがモノをいいます。

情報を集める

正しい状況判断のために

日頃から災害に関する知識や情報に触れる機会を積極的に持ち、いざ地震や水害が起こった時は、的確に行動しましょう。災害の時は、信用できる情報に従い、落ち着いて、素早く行動することが重要です。

日頃 地震や水害を知る

日頃から家族で、災害を想定した話し合いをすることは、とっさの判断にとっても役立ちます。また、テレビのニュースなどの報道や特集番組を見たり、防災関連の書籍などで災害の現実を知ること、いざというときに何かと役立ちます。また、市や地域の防災訓練などにも積極的に参加しましょう。

家族が離れ離れになったときの連絡方法を決めておく

- 居住地から離れた親戚などが中継点となる電話連絡網を作っておく。
- 避難するときは玄関などに行き先を書いたメモを残す。



避難時の家族の役割分担を明確にしておく

- 非常時持出品チェック係、赤ちゃん係、電話連絡網係など



防災関連ホームページの閲覧、防災関連商品の情報の入手

- 公共機関、民間団体、個人サイトなど、防災関連のサイトも、こまめにチェックしてみる。



災害時 正確な情報を入手する

いくら地震や水害についての知識があっても、正しい判断をするためには、その時の、より最新で正確な情報をつかむ必要があります。デマにまどわされたり、憶測による判断は二次被害を生む危険性があります。市の広報車や、ラジオ(FMハーバーラジオ:76.1MHz)で正確な情報を入手しましょう。

デマにまどわされないための正しい災害情報の入手手段の確保

- 正確な情報を得るためにラジオは必需品。非常持出品の中にラジオや乾電池を常備しておく。



信頼できる正確な情報



デマにまどわされず 正しい判断と行動

気象情報・災害情報など [HPのアドレスを2次元バーコードで掲載しています]



酒田市



山形県



気象庁



山形地方気象台



国土交通省
山形河川
国道事務所



国土交通省
酒田河川
国道事務所



山形県
河川・砂防
情報

NTT災害用伝言ダイヤル「171」・携帯各社の「災害用伝言板」

●災害時にNTTが開設する災害用伝言ダイヤル「171」では、テレビやラジオ等で公表、利用を呼びかけることになっています。通常は利用できません。

- 一般加入電話、公衆電話、携帯電話、PHSなどの電話でもかけられます。
- 録音された伝言は48時間(2日間)経過しますと消去されます。
- 料金はかけた人が負担します。(災害救助法が適用された時点で、その地域の利用者は無料になります)。

伝言を録音する場合

1 7 1 にダイヤルする

↓ ガイダンスに従って

録音の場合 1

↓ ガイダンスに従って

被災地の方の電話番号 市外局番から XXX-XXX-XXXX

↓ ガイダンスに従って

30秒以内で録音する

伝言を再生する場合

1 7 1 にダイヤルする

↓ ガイダンスに従って

再生の場合 2

↓ ガイダンスに従って

再生する

詳しくは、<http://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/>

震度6弱以上の地震などの大災害が発生した場合、携帯電話各社はそれぞれの携帯専用コンテンツやインターネット上の「災害用伝言板」を開設します。利用者の安否確認を伝言板に登録し、それを家族や親戚等が伝言を確認することができるシステムです。(他社の機種やパソコンからも確認が可)

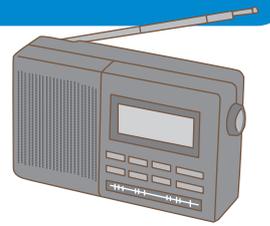
【体験利用について】 ●毎月1日、15日は、各社共通で体験サービスが利用できます。詳しい利用方法や、他の体験期間については各社にお問い合わせいただくか、各社ホームページを確認してください。

FM放送

酒田エフエム放送
ハーバーラジオ

76.1 MHz メガヘルツ

「酒田エフエム放送ハーバーラジオ」は、周波数76.1MHzのコミュニティエフエム放送です。市内のきめ細かい災害情報をいち早くお伝えします。



酒田市防災行政無線

防災行政無線は、災害時などに皆さんの生命・安全を守るために必要な緊急情報を伝える情報伝達手段のひとつです。

市役所に設置した「親局」からの電波を、市内に設置した136か所の「屋外拡声子局(スピーカー)」、施設等に設置した「戸別受信機」、市が販売する「防災ラジオ」が受信し、サイレンや音声放送により情報を伝達します。

(防災無線が聞き取れない又は聞き逃した時は、「防災無線テレフォンサービス 24-6551(放送後24時間以内)」で内容を聞くことができます。)

防災行政無線の通報例

大津波警報

 3秒吹鳴 - 2秒休止 - ×3回

大津波警報が発表されました。海岸付近の方は高台に避難してください。

津波警報

 5秒吹鳴 - 6秒休止 - ×2回

津波警報が発表されました。海岸付近の方は高台に避難してください。

武力攻撃等に関する情報の通報

 14秒吹鳴(有事サイレン)

例)弾道ミサイル攻撃
ミサイル発射情報。ミサイル発射情報。
当地域に着弾する可能性があります。屋内に避難し、テレビ・ラジオをつけてください。

その他の通報例

火災

 3秒吹鳴 - 2秒休止 - ×5回

こちらは防災さかた広報です。火災発生。火災発生。ただいま、酒田市〇〇地内で建物火災(林野火災)が発生しました。

注意喚起等

 (上り4音チャイム) 例)台風接近
こちらは防災さかた広報です。
強い台風第〇号は、〇〇日午前に酒田市に最も接近すると予想されています。
土砂災害や暴風、落雷、高波に警戒してください。
今後も台風情報に十分ご注意ください。
 (下り4音チャイム)

毎月第2火曜日午前10時に
防災行政無線と防災ラジオの試験放送を実施しています。
(変更になることもあります)

日ごろから防災ラジオで
酒田エフエム放送ハーバーラジオが受信できるよう、
設置場所やアンテナなどの調整をしてください。

応急手当

いざという時のために
覚えておこう!

出血



- ①ガーゼや清潔なハンガチなどを患部に直接あて、強く圧迫する。
- ②包帯やネクタイで巻きやすい場合は、ガーゼの上から強く巻いて止血する。
- ③患部は心臓より高い位置に固定するようにする。

骨折



- ①骨折した部分に添え木(副木)をあてて固定する。
- ②適当な添え木がなければ、手近にある板、棒、段ボール、雑誌などで代用を。

やけど



- ①やけどは、まず冷やすことが大切。ただちに患部を水につけて十分に冷やす。水につけられない場合は、ぬらしたタオルなどをあてて冷やす。
- ②衣服の上からやけどしたときは、服の上から水等で冷やす。
- ③水疱をやぶらない。また、患部に衣服がついていても無理にはがさない。

心肺蘇生

1.反応があるか確認



2.AEDの手配と119番通報

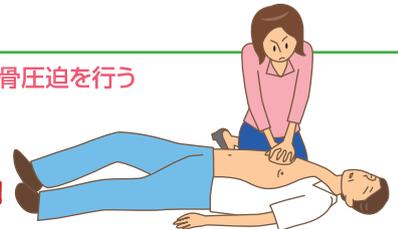


3.呼吸を確認する



4.ただちに胸骨圧迫を行う

**強く!速く!
絶え間なく!**



呼吸がないか、異常な呼吸(しゃくりあげるような不規則な呼吸)があるときは、ただちに胸骨圧迫を行う。
強く:胸が5cm沈むように(6cmを超えない)
 (小児・乳児は、胸の厚さの約3分の1)
速く:1分間あたり、少なくとも100回~120回のテンポで
絶え間なく:中断は、最少に

5.人工呼吸ができる場合は...

まずは気道を確認する

片手で傷病者の額を押さえながら、もう片方の手の指先をあごの先端に当てて持ち上げます。



胸骨圧迫
30回
+
人工呼吸2回
を交互に繰り返す

抵抗がある場合は、人工呼吸を省略してもよい。
 ※窒息、溺水、小児の心肺停止などの場合は、人工呼吸を組み合わせることが望ましいとされている。

6.AEDが到着したら

AEDは、心停止した心臓に電気ショックを与える救命器具です。電源を入れて電極パッドを装着し、音声ガイドに従って操作してください。



除細動ボタンを押すときは、「みんな離れて」と声を出し、手振りも使って離れるように指示します。
電気ショック後、ただちに胸骨圧迫を再開します。

救急車を呼ぶ

- 119番通報で救急車を呼ぶとき、発生場所、自分の氏名・連絡先を告げることはもちろん、状況を伝える際は、下記の点を的確に伝える。
 - ①救出された時間
 - ②意識の有無・症状
 - ③骨折等で身体に変形はないか
 - ④出血の有無

防災カード

- このカードを家族の人数分コピーして各自の必要事項を記入してください。
- 二つ折りにして外出時には必ず身につけるようにしましょう。

緊急時の連絡先

氏名	電話
住所	
氏名	電話
住所	

かかりつけの医療機関

氏名	電話
住所	

- 家族の集合場所
- 家族の避難場所

酒田市民防災カード

氏名	性別	生年月日
	男・女	明・大・昭・平
住所		
自宅電話		
血液型	備考(病気・常用薬・アレルギーなど)	

避難場所

いざという時のために
確認しておこう!

避難場所等の種類について

■避難場所(指定緊急避難場所)

災害による危険が切迫した状況において、住民が緊急に避難するための公園や公共施設など。

■避難所(指定避難所)

災害の危険性があり避難した住民または災害により家に戻れなくなった住民が、災害の危険性がなくなるまで必要な期間滞在する施設。小中学校やコミュニティセンターなど。

■津波避難ビル

津波の避難対象区域内にある、耐震性が確保された鉄筋コンクリートまたは鉄骨鉄筋コンクリート構造の建物で、市が指定する施設。

災害の種類と避難場所について

災害の種類によって、適切な避難場所は異なります。例えば、地震や火災のときには避難できる場所でも、洪水浸水想定区域内であるため洪水のときには避難できないということがあります。

日頃から、津波ハザードマップや洪水ハザードマップで自宅の危険性を確認するとともに、自分の避難場所や、避難場所への道のり・所要時間も確認しておきましょう。

避難行動について

■避難とは

「避難」とは「災害による危険を避けて、他のところに立ち退くこと」を意味します。

重要なのは「危険から逃げる」ということです。いまいる場所が安全であれば、あえて別の場所に動く必要はありませんし、動いたほうが危険である場合もあります。

■水平避難(原則)

水平避難とは、災害による危険がある区域(津波浸水想定区域、洪水浸水想定区域、土砂災害警戒区域など)から離れて、安全な地区の避難場所等に避難することをいいます。

■垂直避難

垂直避難とは、洪水の場合に2階など自宅の高いところに避難することをいいます。ただし、自宅の想定浸水深が3メートル以上である場合には、2階であっても浸水するおそれがあるので、垂直避難はできません。

また、自宅の場所によっては浸水が3日以上続く場合もありますので、孤立に備えて十分な備蓄をしておく必要があります。日頃からハザードマップで自宅の浸水深・浸水継続時間を確認しておきましょう。

新型コロナウイルス感染症と避難行動について

新型コロナウイルスが流行している状況では、避難先は小中学校等の市が指定する場所に限りません。安全な場所にある親戚や友人の家などに避難することや、自宅に留まって安全を確保することも、避難行動の1つとなります。

ただし、新型コロナウイルスが流行している状況であっても、自然災害はあなたの生命により大きな危険をもたらすものですから、自宅が危険な場合は躊躇なく避難しましょう。

わが家の防災メモ

住所

氏名

電話

MEMO (保険証の番号など)

家族の氏名・連絡先・血液型

氏名	性別	職場・学校の名称	住所	電話番号	生年月日	血液型

親戚・知人の連絡先

氏名	住所	電話番号	メモ (家族との関係など)

避難場所

家族の避難場所

家族が離れ離れになった時の集合場所

①

②

緊急連絡先

- 酒田市役所 22-5111
- 八幡総合支所 64-3111
- 松山総合支所 62-2611
- 平田総合支所 52-3111
- 酒田市上下水道部 22-1811
- 日本海総合病院 26-2001
- 酒田警察署 23-0110
- 酒田地区広域行政組合消防署 23-3131
- 東北電力コールセンターフリーダイヤル 0120-175-366
- ガス会社 担当のガス会社の電話番号を記入してください。()
- 最寄りのコミュニティセンター 電話番号を記入してください。()