

こんなとき、どうしますか？

じゅんぴ

もしものときのために準備しましょう



ひがしひろしまししょうぼうきょく
東広島市消防局

自然災害から、あなたを守るために

※ 自然災害（地震・台風・集中豪雨（たくさん雨が降ります）など）

天気予報の言葉

雨の強さと降り方

1時間にどれくらい降りますか (mm)	言葉	どれくらい
10以上 20未満	やや強い雨	たくさん降ります
20以上 30未満	強い雨	とてもたくさん降ります
30以上 50未満	激しい雨	バケツをひっくり返したように降ります。
50以上 80未満	非常に激しい雨	滝のように降ります。 (ゴーゴーという音がします)
80以上	猛烈な雨	息が苦しくなるような感じがあります。 怖いです。

風の強さと吹き方

風の速さ (m/s)	言葉	どうなりますか
10以上 15未満	やや強い風	風に向かって歩くのが難しいです。 傘を差すことができません。
15以上 20未満	強い風	風に向かって歩くことができません。 転ぶ人もいます。 高い所で何かをするのは、危ないです。
20以上 30未満	非常に強い風	何かにつかまっていないと立っていることができません。 物が飛んできて、けがをすることもあります。
30以上	猛烈な風	外はとても危ないです。

参考資料：内閣府 防災情報のページ

<http://www.bousai.go.jp/>



参考資料：気象庁

<https://www.jma.go.jp/jma/index.html>



避難の情報等

警戒レベルを見て、いつ避難するか覚えておきましょう！！

令和3年5月20日から避難情報が変更になりました。（避難勧告は廃止です。）
次ページの避難情報を確認してください。

自然災害が起きたら

- テレビなどの天気予報などで、その前に情報を集める。
- 安全に避難ができるときに、避難する。
- もし避難が遅くなったら、2階などの高いところへ行く。

もって出る物

- 大切な物 □けがをしたときの物 □薬（病院でもらう薬など）
 - ヘルメット □懐中電灯（持つ電気） □ラジオ □ライター □服
 - 厚い手袋 □布のテープ □ペン、鉛筆など □靴 □ビニール袋
 - 傘、レインコートなど（寒さのため） □タオル □ウェットティッシュ
 - 食料品（3日分）
- そのまま食べて、お湯を入れるだけで食べることができるもの
- 水（飲みます）（3日分） 1人1日3リットルくらい
- そのほかにポリタンクも準備しておくとう便利です
- 女の人の物 □高齢者の物 □赤ちゃんや子どもの物

避難するときに必要なものを袋（リュックなど）に入れて、玄関など持って出やすい場所に置いておきましょう。

大切な物	お金 10円玉 印鑑 預金通帳（銀行のノート） 保険証（病院の保険のカード） 免許証（車を運転するためのカード）	10円玉は公衆電話で使えます。通帳や保険証などは番号を控えたメモやコピーを準備するといいです。
避難の物	書く物（ペンや鉛筆など） 懐中電灯 携帯ラジオ 電池（多め） ヘルメット 防災ずきん（帽子）	懐中電灯は、一人にひとつ準備しましょう。
生活の物	厚手の手袋 毛布 缶切り ナイフ ライター・マッチ 携帯用トイレ	避難所で生活するためにいるものです。寒い時は、携帯カイロなども役立ちます。
救急の物	救急箱 常備薬 生理用品 処方箋（コピー） 病院でもらった薬	救急箱には絆創膏・消毒液などを入れてください。
食べ物	乾パン 缶詰 水 栄養のための食品 アメ・チョコレート	少なくとも3日分は準備しましょう。そのまま食べられるものが便利です。
服	傘 かっぱ 下着 靴下 長い袖のシャツ 長ズボン ジャケット（寒い時）	服は動きやすいものがいいです。
その他	赤ちゃんの物 ベットの物 その他、あなたがいる物を準備しましょう。	

災害の準備（今できます）
○正しい情報を早く集めて、早く避難ができるよう準備します。
○家族と話をして、逃げるところや困ったときにどうやって連絡するか、決めます。

自分を助けます（自助）・みんなで助けます（共助）・国、県、市などが助けます（公助）
災害（地震・台風・大雨などが起こります）のときには、はじめに自分を守ります。つぎにまわりの人たちと助け合います。そして、国・県・市などが早く助けることができます。だから、被害（災害で起こる悪いこと）を小さくしたり、早く街（道路や建物など）を直すことができます。

メモ

地震とゆれの状況

震度階級	どんなふうに
震度0	揺れていることがわかりません。
震度1	部屋の中で、少し揺れるのを感じる人がいます。
震度2	部屋の中で、静かにしている多くの人が、揺れているのを感じます。
震度3	部屋の中にいる人の多くが、揺れているのを感じます。
震度4	ほとんどの人が驚きます。
震度5弱	多くの人が怖いと思って、もの物につかまりたいと感じます。
震度5強	もの物につかまらないうるぶくことが難しいです。
震度6弱	立っていることが難しいです。 壁のタイル・窓ガラス・瓦などが落ちることがあります。
震度6強	立って動くことができなくて、手と足を使って歩きます。 あなたが飛び出すこともあります。 地震に弱い建物は、傾いたり倒れたりします。
震度7	手と足を使わないと動くことができません。 あなたが飛び出すことがあります。 丈夫な建物でも、傾くことがあります。

地震が起きたら

地震が起きたすぐ後

- 自分を守ってください。
- 急がないでください。
(割れたガラスを踏んだり、物が落ちてきます。)
- 揺れが終わったら、料理やストーブなどで使っている火を消して、いつでも出ることができるようにドアを開けてください。
- 外で揺れを感じたら、ブロック塀などの近くに行かないでください。

地震の後

- 外や避難所へ逃げる場合は、電気のブレーカーを切ってください。
- 正しい情報を知って、確かな行動をしてください。
- 家族や近所などの近い人と話して、協力して助け合ってください。

東広島市危機管理課
防災についての情報 避難所・ハザードマップ
<https://www.city.higashihiroshima.lg.jp/bosai/10/3541.html>

東広島市の防災（災害のときに困らないようにします）についてのメールを送るサービスについて
<https://www.city.higashihiroshima.lg.jp/bosai/3/3248.html>



令和3年5月20日から

警戒レベル

4

避難指示で必ず避難

避難勧告は廃止です

警戒レベル	新たな避難情報等	これまでの避難情報等
5 災害発生 又は切迫	緊急安全確保※1	災害発生情報 (発生を確認したときに発令)
~~~~<警戒レベル4までに必ず避難!>~~~~		
4 災害の おそれ高い	避難指示※2	避難指示(緊急) 避難勧告
3 災害の おそれあり	高齢者等避難※3	避難準備・ 高齢者等避難開始
2 気象状況悪化	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)
1 今後気象状況 悪化のおそれ	早期注意情報 (気象庁)	早期注意情報 (気象庁)

※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。

※2 避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されることになります。

※3 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じ普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

警戒レベル5は、  
すでに安全な避難ができず  
命が危険な状況です。  
警戒レベル5緊急安全確保の  
発令を待ってはいけません!

避難勧告は廃止されます。  
これからは、  
警戒レベル4避難指示で  
危険な場所から全員避難  
しましょう。

避難に時間のかかる  
高齢者や障害のある人は、  
警戒レベル3高齢者等避難で  
危険な場所から避難  
しましょう。



ひなん  
「避難」って  
何すれば  
いいの？

小中学校や公民館に行くことだけ  
が避難ではありません。  
「避難」とは「難」を「避」けること。  
下の4つの行動があります。



### 行政が指定した避難場所 への立退き避難

自ら携行するもの

- ・マスク
- ・消毒液
- ・体温計
- ・スリッパ 等



### 安全な親戚・知人宅 への立退き避難

普段から災害時に避難  
することを相談して  
おきましょう。

※ハザードマップで安全か  
どうかを確認しましょう。



普段から  
どう行動するか  
決めておき  
ましょう

### 安全なホテル・旅館 への立退き避難

通常の宿泊料が必要  
です。事前に予約・  
確認しましょう。

※ハザードマップで安全か  
どうかを確認しましょう。



### 屋内安全確保

ハザードマップで以下の  
「3つの条件」を確認し  
自宅にいても大丈夫かを  
確認することが必要です。

想定最大浸水深

※土砂災害の危険がある  
区域では立退き避難が  
原則です。

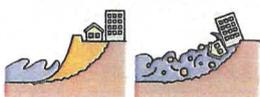


「3つの条件」が確認できれば浸水の危険があっても自宅に留まり安全を確保することも可能です

① 家屋倒壊等氾濫想定区域に入っていない  
(入っていると…)



流速が速いため、  
木造家屋は倒壊する  
おそれがあります



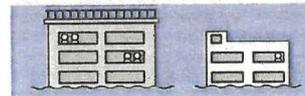
地面が削られ家屋は  
建物ごと崩落する  
おそれがあります

② 浸水深より居室は高い

3・4階	5m~10m未満 (3階床上浸水~4階軒下浸水)
2階	3m~5m未満 (2階床上~軒下浸水)
1階	0.5m~3m未満 (1階床上~軒下浸水)
1階床下	0.5m未満 (1階床下浸水)

③ 水がひくまで我慢でき、  
水・食糧などの備えが十分  
(十分じゃないと…)

水、食糧、薬等の確保が困難になる  
ほか、電気、ガス、水道、トイレ等の  
使用ができなくなるおそれがあります



※①家屋倒壊等氾濫想定区域や③水がひくまでの時間(浸水継続時間)はハザードマップに記載がない場合がありますので、お住いの市町村へお問い合わせください。

## 地震災害時の行動ポイント

地震発生時の行動				
まずは身の安全を確保				
<ul style="list-style-type: none"> <li>揺れを感じたり、緊急地震速報を受けた時は、身の安全を最優先。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>頑丈なテーブルの下や安全な空間で、揺れがおさまるまで様子を見る。</li> <li>物の「落下」「転倒」「移動」に注意。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>頭部や頸部を保護する。</li> </ul>	<p>【高層階での注意点】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>揺れが数分続くことがある。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ゆっくり大きな揺れにより、家具類が転倒・落下・移動する危険がある。</li> </ul>



地震直後の行動				
火の元確認・初期消火	あわてて行動しない	出口（窓や戸）を確保	門や塀に近寄らない	指示に従う
<ul style="list-style-type: none"> <li>火を使っている時は揺れがおさまってから、あわてずに火の始末をする。</li> <li>出火時は、落ちついて消火する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ガラスの破片や転倒・落下した家具類などに注意する。</li> <li>瓦、窓ガラス、看板などが落ちてくるので、あわてて外に飛び出さない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>避難ができるように出口を確保する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>屋外で大きな揺れを感じたら、門やブロック塀、建物などに近寄らない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>学校やお店など、外出先の場合はあわてず、教員・係員の指示に従う。</li> </ul>



地震後の行動（他の災害共通）				
家族や隣近所の安否確認	消火・心急救護	正しい情報と行動	電気・ガスを遮断	早い避難
<ul style="list-style-type: none"> <li>家族の安全を確認後、近隣の安否をお互いに確認し合う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>近隣で火災を発見した場合は、消火器などで協力して初期消火を行う。</li> <li>協力して、けが人を救護する。</li> <li>※自分自身の安全第一</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ラジオなどで、正しい情報を得得的確な行動を行う。（不要不急の緊急回線利用は禁忌）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>避難時は、ブレーカーを切り、ガスの元栓を締める。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>安全な動きやすい服装。</li> <li>安全な場所に素早く避難する。（避難場所・親戚宅・垂直避難など）</li> <li>避難経路も安全な経路を通る。</li> </ul>

たお

ひと

ひと

# 倒れている人や、けがをしている人がいたら、 どうしますか？

## 血が出ていたら、どうしますか？

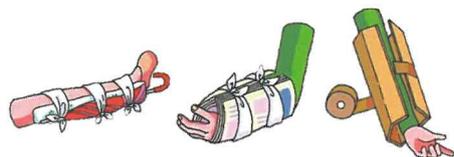
直接、抑えて止めます

- きれいなガーゼ（布）などを、血が出ているところに置きます。
- 血を直接触らないように、ゴム手袋やビニール袋などを手につけてから、血が出ているところを強く抑えます。



## 骨が折れていたら、どうしますか？

雑誌や傘など硬いもので、骨が折れたところが動かないようにします。



あなたの勇気で助かる命があります。

みんな誰かの大切な人です。

大切な命を守るために！

## 倒れている人を見たら、

## どうしますか？

心肺蘇生法（助けるためのこと）をします

- ① 周りが安全かどうか、確認します。
- ② 反応（意識があるかどうか）の確認をします。  
軽く肩をたたきながら、呼びます。
- ③ 助けを呼びます。  
意識がなかったら、大きな声で助けをお願いして、他の人に119番に電話してもらったり、AEDを持ってきてもらうよう、お願いします。
- ④ 呼吸（息）を確認します。  
胸とお腹を見て、【いつもと同じような息】をしているか、10秒より短い時間で確認します。
- ⑤ 胸を押しします。  
いつもと同じような息がなければ、すぐに胸を30回押しします。
- ⑥ 人工呼吸（空気を送って、息を助けます）。  
胸を30回押しした後、息ができるようにして、人工呼吸（空気をその人に、直接送ります）を2回します。
- ⑦ 続けます。  
救急隊が来るまで、⑤と⑥を続けます。

※ AEDが来たら、電源（スイッチ）を入れて、声の通りにしてください。



## 災害(さいがい)の ときのための カード(かーど)

災害(さいがい)の時(とき)のために、  
いつも持(も)ちましょう

かじ

# 火事のときはどうするの？

## 火事を見つけたら

- ① 大声で「火事だあ！！」と言って、近くにいる人たちに知らせましょう。
- ② 「119番に電話してください」、「近くにある消火器を持ってきてください」と、お願いしましょう。
- ③ とても危ないと思ったら、逃げましょう。けがをしないように速く逃げてください！



## 消火器の使い方

- ① 安全ピンを抜きます。

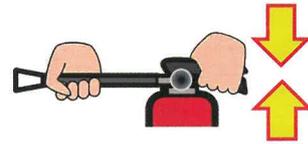


- ② ノズル（ホース）を火に向けます。



- ③ レバーを強くにぎります。

（硬くてにぎることができない場合は、消火器を地面に置いて、レバーを上から押します。）



## 避難するときに 注意してください！！

### お 押さない

転んで、けがをしたり、逃げるのが遅くなります。

### は 走らない

転んで、けがをします。

### し しゃべらない

大事な情報（放送など）を、聞くことができません。

### も もどらない

火事で建物が倒れたとき、危ないです。

※ 危ないと思ったら、無理に消火器で火を消さないで、避難しましょう。

### 【留意事項】

- ・ 風のある場所では、風上から放射します。
- ・ 退路を確保してから行ってください。
- ・ 錆や破損があるものは使用しない。
- ・ 人に向けて放射しない。



名前(なまえ) _____ 生(う)まれた日(ひ) _____ 血液型(けつえきがた) _____

住所(じゅうしょ) _____

電話番号(でんわ ばんごう) _____

アレルギー(アレルギー)・病気(びょうき)・病院(びょういん)でもらった薬(くすり)など _____

家族(かぞく)と、どこで会(あ)いますか、どこの避難所(ひなんじょ)へ行(い)きますか _____