

保存版

令和5(2023)年  
10月作成



# 田野畑村 総合防災 ガイドブック

身を守る  
ために

的確な  
行動を!!



**災害は、いつどこで発生するかわかりません。**

「田野畑村総合防災ガイドブック」は、地震、津波、洪水・土砂災害によって受ける被害を最小限にするための備えと行動をくわしく説明しています。

日頃より避難所・避難ルートなどを確認し、見やすい場所に保管しておきましょう。

## わが家の防災メモ・緊急連絡先

わが家の 避難場所 ・避難所	地震・津波・高潮のとき	わが家の 集合場所
	洪水・土砂のとき	

### ●家族の情報・連絡先

家族の名前	生年月日	血液型	携帯電話・緊急連絡先(勤務先/学校)・アレルギー・持病など
	T・S・H・R 年 月 日	型 Rh(+/-)	
	T・S・H・R 年 月 日	型 Rh(+/-)	
	T・S・H・R 年 月 日	型 Rh(+/-)	
	T・S・H・R 年 月 日	型 Rh(+/-)	
	T・S・H・R 年 月 日	型 Rh(+/-)	

### ●緊急時の連絡先

緊急通報	TEL	関係行政機関	TEL
事件・事故(警察)	110	田野畑村役場	34-2111
火事・救助・救急(消防)	119	田野畑村 保健センター	33-3102
		田野畑村 教育委員会事務局	34-2226
		岩泉警察署田野畑駐在所	33-3110
		宮古地区広域行政組合 宮古消防署田野畑分署	34-2100
急病・けが	TEL		
国保田野畑村診療所	33-3101		
国保田野畑村歯科診療所	33-3100		

## 安否情報を家族や知人に知らせる方法

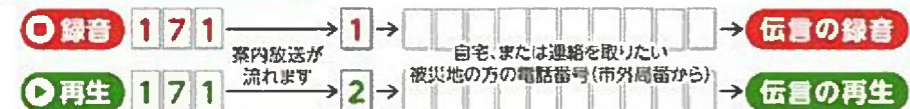
災害用伝言  
ダイヤル **171**

大規模な災害が発生し、電話が繋がりにくい状況でも、被災地内の家族や親戚・知人などと連絡を可能にする「声の伝言板」です。

携帯電話災害用伝言板

災害が発生した場合に、各携帯電話会社から提供される災害用伝言板です。携帯電話やスマートフォンから安否情報の登録・確認ができます。

※詳しい内容は各携帯電話会社のウェブサイト等で確認してください。



●詳しい内容はNTTのウェブサイトを確認 [ウェブサイト](https://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/) https://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/

防災に関する  
お問い合わせ

**田野畑村**  
総務課

〒028-8407 田野畑村田野畑143-1  
TEL 0194-34-2111  
<https://www.vill.tanohata.iwate.jp/>

田野畑村  
ウェブサイト



# 📍 田野畑村で想定される災害を知る

起こりうる自然災害について、想定される被害状況をハザードマップなどで見ることができます。住んでいる地域の災害リスクを知り、災害の種類に対してどのように備えればよいか考えましょう。



## 風水害 (台風・高潮・浸水)

台風や大雨により河川が氾濫し、道路や低い土地が浸水することが考えられます。ハザードマップで、自宅の位置や避難場所を確認し、あらかじめ家族で避難場所や集合場所を決めておきましょう。



## 土砂災害

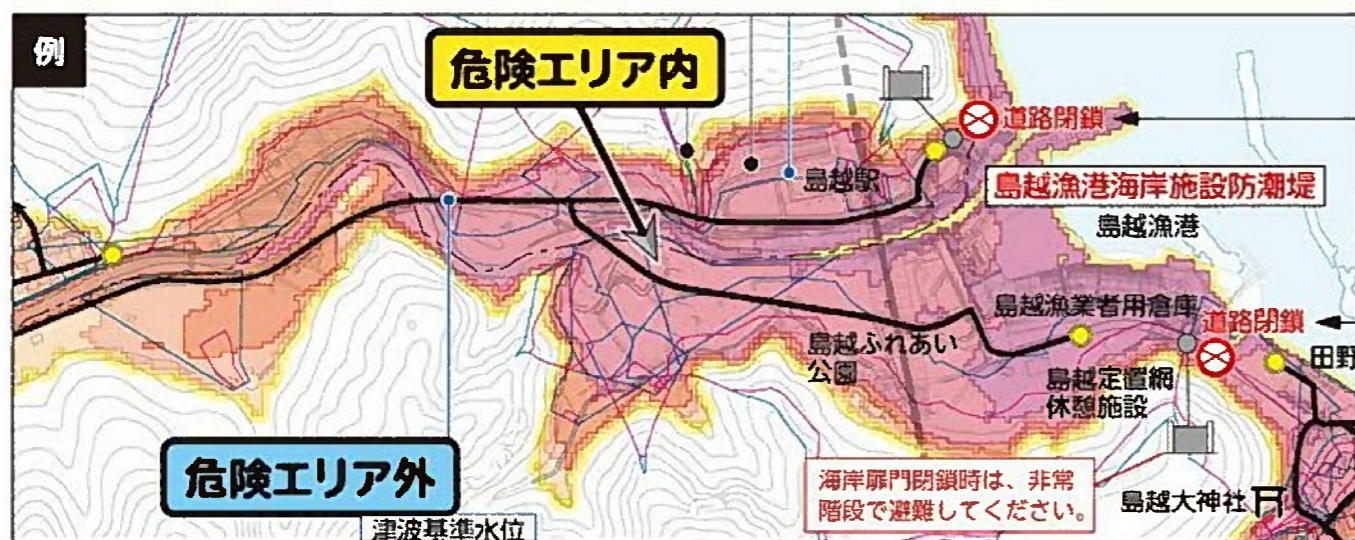
大雨や地震により「がけ崩れ(急傾斜地の崩壊)」や「地すべり」、「土石流」が発生することがあります。土石流やがけ崩れ(急傾斜地の崩壊)は、谷やがけの上から土砂が押し寄せ、家屋などを押しつぶす危険な現象です。ハザードマップを確認し、危険エリアの範囲を把握した上で早めに避難しましょう。



## 地震・津波

地震の後は津波が発生することがあります。津波からの避難は、海岸から離れ、「より遠く高い場所」へ避難することが基本です。ハザードマップを参考に、津波の浸水域と避難場所を確認しておきましょう。

## 住んでいる地域の災害リスクを知ろう!



① ハザードマップで自宅や職場、学校がどこにあるか見つけよう!

② 自宅や職場、学校、通勤通学路が、色で塗られたエリアかを確認!

ハザードマップに示された色に注目してください。色が塗られている部分は地震の場合は津波、大雨の場合は浸水や土砂崩れの危険性が高いエリアです。家にとどまっていたら助からない可能性が高く、状況が悪化する前の早めの避難が何より大切です。

③ 色が塗られていなくても要注意! 避難ルートをチェック!!

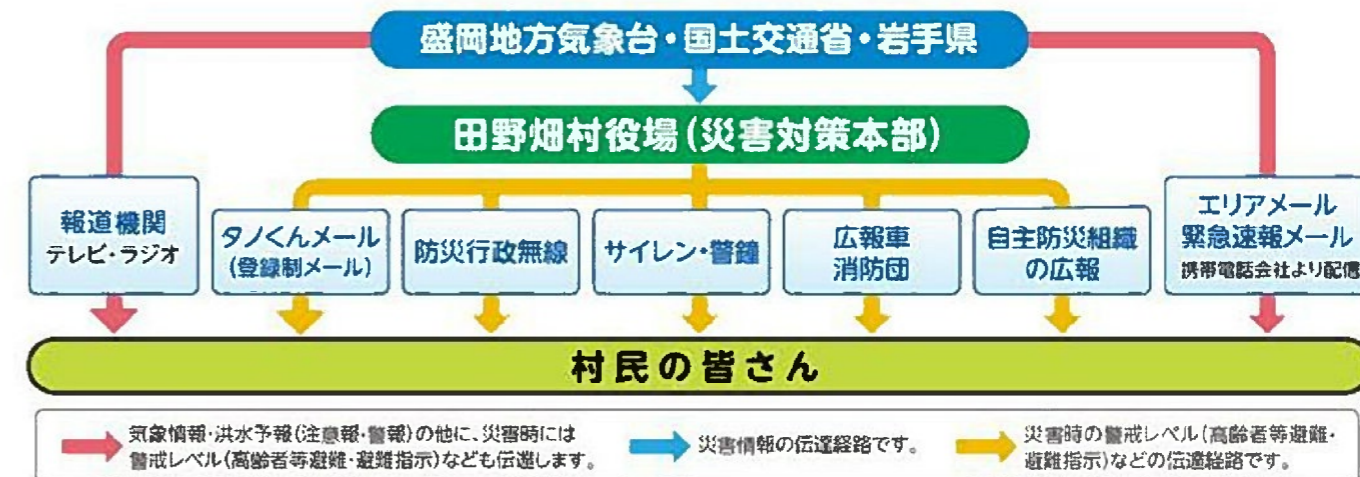
色が塗られていなくても絶対安全とは言えません。常に新しい情報を確認して、避難するかどうかを判断しましょう。また、避難場所までのルートに浸水や土砂災害のリスクはないか確認し、危険な場所は避けて避難しましょう。

# 📱 災害・避難情報の入手について

災害時に田野畑村から発令される災害・避難情報の種類を理解し、あらかじめ避難所までのルートを確認しておくことが大切です。また、風水災害などが予想される場合は気象情報をチェックしましょう。

## 災害・避難情報の伝達経路

災害・避難情報は下図の経路で皆さんに伝達されます。テレビ、ラジオ、インターネットの情報なども積極的に活用し、情報収集・避難行動に役立てましょう。



## 戸別受信機で災害情報の録音内容を聞くことができます

防災情報や緊急情報を防災行政無線で村民のみなさんにお知らせしていますが、聞き取れなかった方のために、自宅に設置している戸別受信機には放送された内容を聞くことができる録音・再生機能が付いています。



## 最新情報を知る

気象や防災・避難の情報はテレビやラジオのほか、ホームページやアプリなどから入手できます。災害の危険があるときは、正確で適切な情報を入手し、安全な避難行動に役立てましょう。

## 📍 田野畑村からの情報 [事前登録が必要なものあり] 📺 テレビ・インターネットを利用した情報

<p><b>防災行政無線(屋外スピーカー)</b> 村内に設置している屋外スピーカーから、防災情報や緊急時はサイレンを鳴らし、より早く正確な情報を皆さんに伝達します。</p>	<p><b>テレビ・ラジオ</b> 災害の発生情報や避難に関する情報が発信されます。NHKのデータ放送でも気象情報や重要な情報も確認できます。</p>
<p><b>メール配信サービス「タノくんメール」</b> 「タノくんメール」は、村の災害情報や防災行政無線の放送内容などを、登録者にメール配信するサービスです。</p>	<p><b>エリアメール(NTTドコモ)緊急速報メール(KDDI・ソフトバンク)</b> 村内で所持しているスマートフォン・携帯電話(対応機種に限り)に、災害・避難情報を配信します。</p>
<p><b>気象庁</b> 気象庁のホームページで気象情報を確認できます。</p>	<p><b>国土交通省 川の防災情報</b> リアルタイムで全国の雨量や水位の情報を確認できます。</p>
<p><b>気象観測装置POTEKA</b> 村に設置された観測計による雨量などの情報を確認できます。</p>	<p><b>いわて防災情報ポータル</b> 岩手県内の気象や災害情報をタイムリーに確認!</p>
<p><b>岩手県河川情報システム</b> 岩手県内や最寄りの河川の水位が確認できます。</p>	<p><b>岩手県土砂災害警戒情報システム</b> 岩手県内の土砂災害情報を確認できます。</p>



# 地震災害について

## 地震に備える

地震は突然起こります。地震時のケガの原因は家具などの転倒によるものが多く、室内の散乱は逃げ遅れの原因にもつながります。家族の安全を守り被害を最小限に抑えるためにも、日頃から自宅の安全対策について点検しておきましょう。

### 減災の取組み

<b>玄関まわり</b>  古新聞・古雑誌も外に置かない！ 植木鉢や自転車は避難の妨げにならないように置きましょう。	<b>窓ガラス</b>  飛散防止フィルムを貼りましょう。カーテンも飛散防止対策になります。	<b>照明器具</b>  1本コードのみで吊られているものは、チェーンやワイヤーで補強しましょう。	<b>テレビ・パソコン</b>  できるだけ低い位置に置き、耐震粘着マットなどで固定しましょう。
<b>冷蔵庫</b>  ヘルト式ストッパーなどで冷蔵庫の天板、または側板と壁を固定しましょう。	<b>暖房機器</b>  周囲に燃えやすい物や、スプレー缶を置かないようにしましょう。	<b>住宅用火災警報器</b>  寝室と階段(階段は2階以上に寝室がある場合)への設置が義務付けられています。	<b>消火器・懐中電灯</b>  電池のチェックも忘れず！ もしもの火災や停電に備え、すぐに使える場所に置いておきましょう。
<b>わが家の耐震診断</b>  家の間取り、水まわり、ガスの位置、電気のブレーカー、家具の配置を把握しましょう。家屋の耐震診断は専門家に相談し、補強等しましょう。	<b>家具の転倒防止</b>  寝室、居間、乳幼児のいる部屋にはできるだけ家具は置かず、家具や屋外のガスボンベは、壁などにしっかり固定しましょう。	<b>感震ブレーカーの設置</b>  停電後、ブレーカーの切り忘れが原因の「通電火災」を防ぐため、地震を感知すると自動的にブレーカーを落として電気を止める感震ブレーカーを設置しましょう。	

### 後発地震注意情報について(北海道・三陸沖後発地震注意情報)

「日本海溝」と「千島海溝」を震源とするマグニチュード7以上の地震が発生した場合、「後発地震注意情報」が発表されます。これは、マグニチュード7以上の地震が発生した後、続けて巨大地震の発表が予想されることから、引き続き注意を呼びかけるものです。一週間程度は迅速に避難できる準備や、家具等の固定を確認しましょう。



## 地震発生時の行動!!

**まずはとにかく「身を守る」!!**

緊急地震速報を受ける、大きな揺れを感じるなどした場合は、まずは自分の身を守り、周囲の状況に応じて揺れがおさまるまで待ちましょう。

**屋内では**

- テーブルや机の下に入る
- 座布団や雑誌などで頭部を保護
- 家具・ガラスから離れる
- 公共施設などでは、慌てずに係員の指示に従う
- エレベーターは全てのボタンを押し、停止した階で降りる

**屋外では**

- 看板・ガラスなどの落下物に注意
- ブロック塀・カーポート・自動販売機などの倒壊に注意

**自動車運転中は**

- ハザードランプを点灯し、周囲の車に注意を促す
- 徐々にスピードを落とし、道路の左側に停車する
- 車から離れる時は、キーをつけ、ドアロックはせずに連絡先を残す

**バス乗車中は**

- 緊急停車に備え、手すりやつり革にしっかりつかまる
- 座っている場合は、低い姿勢をとり、頭部をカバンなどで保護

**備えて外に飛び出さないこと!**

**落ち着いて「安全確保」と「状況確認」!!**

大きな揺れは、およそ1分程度といわれています。揺れがおさまったら、慌てずに落ち着いて行動しましょう。身のまわりの安全確保と状況確認を行い、家屋倒壊などの危険が迫っている、避難指示等が発令されているなどした場合は、速やかに避難しましょう。

**危険と判断したら... 急いで避難!!**

<b>火元の点検</b> コンロやガス器具、ストーブなどの燃焼器具の火元を消し、二次災害を防ぎましょう。	<b>出口の確保</b> 建物の傾きによって閉じ込められないよう、玄関や窓を開け、脱出口を確保しましょう。	<b>状況確認</b> ガラス片や転倒家具などに注意し、家族やまわりの人の安全確認・確保を行いましょう。	<b>情報を入手する</b> テレビ、ラジオ、防災行政無線、緊急速報メールなどで災害情報、避難情報を入手しましょう。
---	--	---	---

**「地域で協力」し合おう!!**

隣近所も同じように被災しています。安否確認を行い被害が出ている場合は、お互いに協力しましょう。

- 行方不明者、けが人の確認
- 家屋や家具などの下敷きになっている人の救出
- けが人の救護
- 火災発生時の初期消火
- 手助けが必要な方への協力(高齢者・障がい者・けが人・病人・妊婦・幼児など)

**津波注意報・警報がある場合は**

**「高台へ避難」!!**

すぐに大声で知らせる

海岸から「遠く」ではなく、「より高く高い場所」へ避難しましょう。注意報、警報が解除されるまで海辺や河川には近づかないようにしましょう。

5ページ 津波発生時の行動!!



# 津波災害について

**地震発生!!** 緊急地震速報 / 地震発生から **1分**

まずはとにかく「**身を守る**」!!

大きな揺れを感じたら、まず、落下物から身を守りましょう。

**「揺れ」がおさまったら...**

慌てず、落ち着いて状況を確認し正確な情報を入手する。

**大津波・津波警報** / 地震発生から **3分~**

大津波・津波警報の発表 避難指示の発令

**「すぐに避難」を!!**

海岸から「**離れ**」て「**警戒区域の外側のより高い場所**」に避難しましょう

津波時の避難行動については6ページ

## 津波警報・注意報

津波の発生が予想される場合は、地震発生後、約3分で大津波警報、津波警報または津波注意報を気象庁より発表します。その後「予想される津波の高さ」、「津波の到達予想時刻」等の情報を発表します。

警報・注意報	予想される津波の高さ		とるべき行動
	数値での発表(発表基準)	巨大地震の場合の表現	
大津波警報 (特別警報)	10m超 (10m<予想高さ)	巨大	沿岸部や川沿いにいる人は、ただちに高台などの安全な場所へ避難してください。津波は繰り返し襲ってくるので、津波警報が解除されるまで安全な場所から離れないでください。 <b>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!</b>
	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	※津波警報の時には、津波ハザードマップの津波浸水予測範囲・最大浸水深(m)(基準水位)が4.0m以上~8.2m未満に着色されている区域の外へ避難してください。
津波注意報	1m (20cm≤予想高さ≤1m)	(表記しない)	海の中にいる人はただちに海から上がって、海岸から離れてください。津波注意報が解除されるまで海に入ったり海岸に近づいたりしないでください。

## 知っておきたい津波の威力

津波は水深が30cmで歩いての避難行動が難しくなり、水深50cm~1mで車が流される強さになります。わずかな揺れでも津波警報・注意報等の情報に注意しながら、とにかくすぐに高い所に避難しましょう。

**津波は巨大な海水の塊**

津波は海底から海面までの全ての海水が大波となって動く、大きなエネルギーの塊です。高さ20~30cm程度の津波でも速い流れに巻き込まれてしまうおそれがあります。また、津波は川を逆流するため、沿岸部だけではなく河川でも警戒が必要です。

**津波の高さと被害**

- 水深 2m: 木造家屋 全壊
- 水深 1m: 車が流される
- 水深 50cm: 人が流される
- 水深 30cm: 立ってられない

死亡率

- 1m: 100%
- 50cm: 4.8%
- 30cm: 0.01%

## 津波災害時の避難行動

**車は出来る限り使用しない!**

渋滞で、車ごと津波にのまれることもあります。地震や津波の時は特別な事情があるとき以外は車で避難するのはひかえましょう。



**すぐに海岸や河川から離れる!**

津波は河口から川をさかのぼり、堤防を越えてくるものもあります。地震の揺れが収まりしだい、海岸や河川から離れてください。



**「より遠く・高い場所」へ避難!**

津波は予想より高くなる場合があります。想定にとらわれず、可能な限り「より遠く・高い場所」へ避難してください。



**逃げ遅れたら頑丈な建物に避難!**

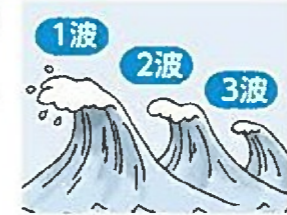
逃げ遅れた場合、近くの高台、頑丈そうな建物の2階以上に緊急避難してください。

普段から避難できる場所を確認してください

## 津波の注意点

**津波は繰り返しくる!**

津波は2波、3波と繰り返し襲ってきます。「警報」などが解除されるまでは避難していきましょう。



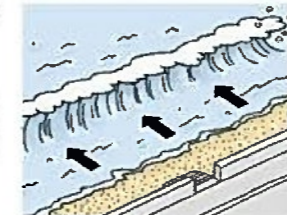
**津波のスピードは速い!**

津波の速度は時速36km(秒速10m)ほどあります。津波に気付いてからでは遅いため地震が起きたらすぐに避難しましょう。



**引き潮がなくても注意!**

津波の前に必ず引き潮があるとは限りません。地震の起こり方や地形によっては引き潮が起こらない場合もあります。



**弱い地震でも要注意!**

弱い地震でも揺れが長く続いた時などは津波が襲ってくる可能性があります。



**津波の高さに注意!**

海岸の地形などによって予想された高さを超える津波が発生する場合があります。



**満潮時は要注意!**

満潮時は水位が高くなっているため、津波がより大きくなります。





# 風水害(洪水・土砂・高潮)の避難行動と備え

## 警戒レベルと村民の皆さんの行動

風水害の発生が予想される場合、状況に応じて下記の警戒レベルが発令されます。地域の方々にも声をかけながら、それぞれの警戒レベルに合わせてしっかりと行動しましょう。

河川の水位 水位危険度レベル	気象状況	警戒 レベル	避難情報や私たちが取るべき行動	気象庁などが出す 警戒レベル相当の情報	参考)そのとき、村の行動 (実際の防災無線放送に従ってください)
氾濫の発生	高潮による 浸水が発生	5	<b>緊急安全確保</b> 災害が発生または切迫 (必ず発令されるとは限りません) <b>行動</b> 命が危険な状態。直ちに安全確保! ●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 ●避難していない人は命を守る最善の行動をとる	●大雨特別警報 ●高潮氾濫発生情報 ●氾濫発生情報	①防災無線放送で、自宅での垂直避難を呼びかけます。 ②レベル5では、役場・消防団も退避(待機)します。 ③被害の状況や予測により、関係機関と救助等の調整を行います。
<b>&lt; 警戒レベル4までに必ず避難! &gt;</b>					
氾濫危険水位	台風最接近の 数時間前	4	<b>避難指示</b> 災害のおそれ高い <b>行動</b> 危険な場所から必ず全員避難! ●危険な場所から必ず全員避難する ●警戒レベル4「避難指示」までに必ず全員避難する	●高潮警報(または高潮特別警報) ●土砂災害警戒情報 ●氾濫危険情報	①防災無線放送で、昼間は避難所への避難を。夜間は自宅避難を。道路状況によっては外出しないよう呼びかけます。 ②主要道路状況や、住宅等浸水状況などのパトロール、消防団も警戒、規制・避難誘導等を行います。
避難判断水位	暴風域に入る 数時間前	3	<b>高齢者等避難</b> 災害のおそれあり <b>行動</b> 高齢者や障がい者、乳幼児などは危険な場所から避難! ●避難に時間のかかる人とその支援者は避難する ●それ以外の人も、必要に応じて自主的に避難する	●大雨警報 ●洪水警報 ●高潮注意報 ●氾濫警戒情報	①アズビに避難所を開設します。 ②防災無線放送で、高齢者等の早期避難を呼びかけます。 ③被害想定規模や避難時間帯を考慮して、 <b>避難バスを運行します。</b> ④主要村道や河川付近のパトロール、消防団は警戒を行います。
堤防	↑ 台風最接近の 1日~半日前	2	<b>大雨・洪水注意報</b> 自らの避難行動を確認 <b>行動</b> ハザードマップ等により、自宅等の災害リスクを再確認する場所や持ち出し品など自らの避難行動を確認する	●大雨注意報 ●洪水注意報 ●高潮注意報 ●氾濫注意情報	①気象状況(勢力)や規模、災害時間帯を考慮して、避難所や避難バスの対応を検討、準備します。 ②気象情報の収集や、関係機関との調整を行います。
氾濫注意水位		1	<b>早期注意情報</b> 災害への心構えを高める <b>行動</b> 最新の気象情報を入手するなど、災害への心構えを高める	●早期注意情報(警報級の可能性)	
水防団待機水位	ふだんの水位				

## 避難行動の注意点

### 2人以上で避難する

様々な事態が想定されますので、単独や夜間の移動は避け、複数人で、できるだけ明るい時間に避難しましょう。



### 歩ける深さに注意!

歩行可能な水深の目安は、大人でひざ下くらい(約50cm)までです。



子どもは水深20cmになる前に避難を!

### 危険箇所を避ける!

- 河川や用水路のそば、土砂災害の危険のある場所。
- アンダーパスや地下道路。



### 足もとに要注意!

長い棒や傘などを杖代わりにして水中の安全を確かめながら進みましょう。



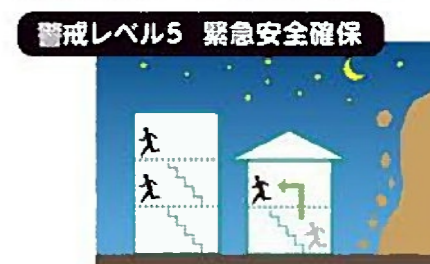
### 逃げ遅れたら(水害)

自宅の2階以上の部屋か、近くの頑丈な建物の2階以上に逃げてください。



### 逃げ遅れたら(土砂)

建物の2階以上の、山やがけと反対側の離れた場所へ移動してください。



## 風水害〔洪水・土砂・高潮〕に備える!!

### 天気予報や気象情報に注意

大雨や台風などは災害が事前に予測できるため、日頃から気象情報に十分注意しましょう。



### 避難場所と安全な避難ルートを確認する

ハザードマップに示された、あなたの近くの避難場所や避難所を確認しておきましょう。また、避難場所や避難所までの実際のルートを確認しましょう。



### 自宅の風水害対策チェック

屋根のめくれやアンテナが不安定になっていると、竜巻や台風時の被害の元になります。風水害に備えて、自宅の安全対策をしっかりと行いましょう。

- 窓や網戸のがたつきはないか
- 風で飛ばされそうな庭木はないか
- 屋根材がめくれたり、はがれたりしていないか
- アンテナは錆びたりゆるんでいないか
- プロパンガスボンベは、しっかりと固定されているか
- 風で飛ばされそうな物(自転車や植木鉢、物干しざお等)を外に置きっぱなしにしていないか
- 外壁の腐食・浮き・亀裂はないか
- ブロック塀やフェンスにぐらつきやひび割れ、破損箇所はないか

## 避難行動の準備

### 避難するときの服装

荷物は少なく、動きやすい服装で避難しましょう。

- ヘルメットや帽子、防災頭巾などで頭を保護
  - 非常持ち出し袋は両手が使えるリュックにする
  - 濡れても安心な服装
  - 軍手や手袋で手を保護
  - 靴は底が厚い運動靴を!
- 長靴は厳禁!!** 水が入って動きづらく危険です



### 避難する前に...

- 非常持ち出し品の準備
- ガスの元栓を閉める
- ブレーカーを落とす
- 戸締りをする
- 家財道具を高い位置に移動
- 台風の場合、風に飛ばされそうなものは固定するか屋内へ移動する
- 家族や親戚、知人に避難先を連絡する



## 高潮災害について

高潮は、台風や発達した低気圧が通過する際、海岸部の潮位(海面水位)が大きく上昇する現象です。高潮が発生すると、海面が堤防を越えて道路や家屋に浸水することもあり、注意が必要です。

### 高潮が発生するしくみ

#### ①気圧低下による「吸い上げ」

台風や低気圧の中心気圧は周辺より低いため、中心付近の空気が海面を吸い上げ潮位(海面)が上昇します。

#### ②風による「吹き寄せ」

台風や低気圧による強い風が海岸に向かって吹くと、海水は海岸に吹き寄せられ、海岸付近の海面が異常に上昇します。



## 土砂災害について

土砂災害は、地震による大きな揺れや、大雨・集中豪雨が続きときなどに地盤が緩むことで「がけ崩れ(急傾斜地の崩壊)」、「土石流」、「地すべり」が発生するとされています。

### 土砂災害の種類と前兆現象

前兆現象を察知したら、すぐに安全な場所から避難するとともに、田野畑村役場へ通報してください。

#### がけ崩れ(急傾斜地の崩壊)

大雨などにより斜面が急に崩れ落ちる現象



##### 前兆現象

- がけから水が噴き出したり、水が濁っている
- 石垣が盛り上がったたり、がけに亀裂が入っている
- 斜面から小石がばらばら落ちている

#### 土石流

山や谷・川の土砂が雨や集中豪雨などによって一気に流れ出す現象



##### 前兆現象

- 立木が裂ける音が生じたり、山鳴りがしている
- 雨が降り続けているのに、川の水位が下がっている
- 急に川の水が濁り、流木が混ざっている

#### 地すべり

緩い斜面が広い範囲でゆっくりとすべり落ちる現象



##### 前兆現象

- 地面に割れ目や、段差ができる
- 樹木が倒れている
- 池や井戸の水が濁ったり減ったりしている

### 土砂災害警戒区域について

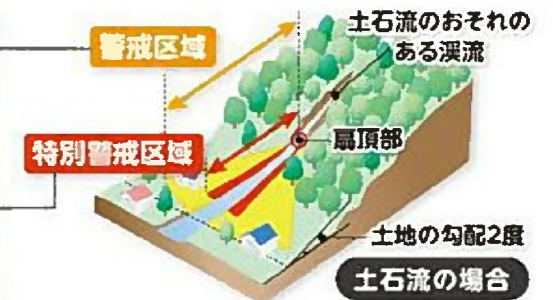
土砂災害防止法に基づき指定された「土砂災害のおそれがある区域」です。ハザードマップに表示しています。

#### 土砂災害警戒区域(イエローゾーン)

土砂災害のおそれがある区域

#### 土砂災害特別警戒区域(レッドゾーン)

建物が壊れ、住民などの生命に著しい危害が生じるおそれがある区域



### 土砂災害に遭わないために

#### 雨に注意する



土砂災害の原因の多くは雨で起こります。1時間に20ミリ以上、または降り始めから100ミリ以上の降雨量になったら、避難を考えましょう。

#### 土砂災害警戒情報に注意する



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

早期避難の判断に役立ててください

### 岩手県土砂災害警戒情報システム

岩手県内の、土砂災害警戒情報の発表状況や危険度情報などを見る事ができます。

岩手県土砂災害警戒情報システム 検索

<http://sabo.pref.iwate.jp/dosha/>





# 避難先について



# 非常持ち出し品・備蓄品の準備

## いつどこに避難をするかを知りましょう



### 指定緊急避難場所

切迫した危険な災害から迅速に命を守るために、**緊急的(一時的)に避難をする場所**です。災害の種類によって避難先が異なります。

⚠ 長期間の滞在を想定する「指定避難所」とは役割が異なりますので食料や飲料水などの備えはありません。



### 指定避難所

災害により住居が被害を受け住まいを失った場合や、災害の危険性がなくなるまで**一定期間滞在することを目的とした施設**です。

⚠ 指定緊急避難場所と指定避難所を兼ねる避難所があります。



### 福祉避難所

指定避難所での避難生活が困難であると判断された**要配慮者(高齢者や障がい者など)**を優先して受け入れる施設です。

⚠ **田野畑村が受け入れを要請し、要請された施設の受け入れが可能となった場合のみ利用できます。**

### 津波に対する標識(マーク)

津波に対して安全な場所であることを示しています。



### 津波避難場所

津波から避難するときに、高台などの安全な場所を示した**緊急的(一時的)な避難場所**のことです。



### 津波避難ビル

津波から避難するとき、近くに高台がない場合や時間が十分でない場合などに**緊急的(一時的)避難**ができる建物のことです。

⚠ 田野畑村には1施設ありますが、避難スペースが満杯になる場合があるため、避難ビルを確認しておきましょう。

### 福祉避難所の受け入れ対象者「要配慮者」

- ・高齢者や要介護の方
- ・障がいのある方
- ・乳幼児
- ・妊産婦
- ・傷病者など



## 避難所だけが避難先ではありません!

避難所が過密状態にならないために、「避難所」への避難以外に、「**親戚・知人宅**」、「**ホテルなどの宿泊施設**」「**車両避難(車中泊※)**」、「**在宅避難**」などさまざまな避難先に、分散して避難することが大切です。

※車中泊は一酸化炭素中毒やエコノミークラス症候群などの健康被害に十分留意する必要があります。

### 危険性が高い場所にいる場合

#### 避難① 立ち退き避難

##### 指定緊急避難場所・避難所

危険なときは迷わずに指定の緊急避難場所や開設されている避難所へ避難しましょう。



##### 分散避難

安全な場所に住んでいる親戚・知人宅や宿泊施設などへ避難することも検討しましょう。



### 危険性が低い場所にいる場合

#### 避難② 屋内安全確保

##### 在宅避難

避難は立ち退き避難が基本ですが、自宅が避難の及ばない安全な場合のみ可能になります。



避難時は両手が使えるリュックサックが便利!!

外出時に災害があった場合のために、最小限のものを「**常時携行品**」として持ち歩き、「**非常持ち出し品**」と「**備蓄品**」を下記チェックリストを参考に準備しておきましょう。

**常時携行品(普段から持ち歩くもの)** 外出先での災害に備えて普段から持ち歩こう!

●自分にとっての「最低限必要なもの」を基準に選びましょう

- 携帯ラジオ(ポケットサイズ)
- マスク
- 持病の薬(持ち歩けるもの)
- モバイルバッテリー
- ポリ袋・レジ袋
- ふえ・ホイッスル
- 小型ライト
- 携帯トイレ
- 飲料水、あめ、チョコレート



**非常持ち出し品** 避難するときに最初に持ち出すもので、必要最小限のものを用意しよう!

●自分に必要なものを選び、持って行動できる量にする ※1人分ずつ用意

- 飲料水
- 着替え(体温調節できるもの)
- 非常食(未調理で食べられるもの)
- 持病の薬(お薬手帳写し含む)
- 懐中電灯・ヘッドライト
- 雨具(レインコートなど)
- タオル類
- 防災ラジオ(小型・多機能型)
- 救急セット
- 軍手
- 防災ずきん・ヘルメット
- 筆記用具
- 予備の乾電池
- 貴重品(通帳や保険証の写し)
- スリッパ(避難所用)
- 携帯トイレ

●感染症対策  
 使い捨てマスク  
 体温計  
 除菌シート



**備蓄品** 復旧までの最低3日分~1週間分を目安に備蓄をしておきましょう!

- 食料品など**  食料(お米、アルファ化米、カップ麺、缶詰、レトルト食品など)
- 飲料水(1人1日3L目安)
- 使い捨て食器(コップ・皿など)
- ラップ・アルミホイル



- 生活用品**  各種予備(乾電池など)
- 着替え(上着、下着など)
- 燃料(カセットガスなど)
- 毛布・タオルケット
- テント・タープなど
- ろうそく・ランタン
- タオル類(バスタオルなど)



- 衛生用品**  ウエットティッシュ
- ゴミ袋・ポリ袋
- 水のいらないシャンプー
- トイレトペーパー
- 常備薬
- 歯磨きセット(洗口液なども)
- 使い捨てマスク
- アルコール消毒液



乳幼児や高齢者、介護を必要とする方など、家族構成や家庭事情に応じて必要なもの

#### 乳幼児・幼児

- ベビーフード
- 粉ミルク・液体ミルク
- ほ乳びん
- おむつ
- おしりふき
- 母子健康手帳

#### 高齢者・要介護者

- 入れ歯
- 介護食
- 大人用おむつ
- 常備薬
- 障害者手帳
- 介護保険証

#### ペットと避難

- リード
- ケージ
- トイレ用品
- ペットフード

## ローリングストックの実践で日常的に備蓄品を更新をしましょう!

食料や日用品を少し多めに買い置きし、食べた(使った)分だけ買い足し、備蓄をする方法を**ローリングストック**といいます。

食べながら備蓄するため、消費期限が短いレトルト食品なども非常食として扱えます。



# わが家の防災行動計画「マイ・タイムライン」

台風や大雨による防災避難行動を時系列的に整理し、とりまとめる行動計画表です。  
急な判断が迫られる災害に対して、自分自身の行動、また判断のサポートツールとして役立ちます。

自宅の危険性  
ハザードマップで  
チェック!

洪水	土砂災害
<input type="checkbox"/> あり(洪水浸水想定区域) [ 川 ] 自宅で想定される浸水の深さは? <input type="checkbox"/> 0.5m未満 <input type="checkbox"/> 0.5~3m <input type="checkbox"/> 3~5m <input type="checkbox"/> 5~10m <input type="checkbox"/> 10~20m <input type="checkbox"/> 20m以上	<input type="checkbox"/> あり(土砂災害(特別)警戒区域内) <input type="checkbox"/> なし

避難行動のチェック! 避難する場所は?

避難先①	[ 移動時間 ] 分
避難先②	[ 移動時間 ] 分

家庭状況のチェック! 避難するタイミングは?

●避難に支援が必要な人(高齢者、障がい者、乳幼児、妊婦など)が

いる **高齢者等避難** の発令で避難!

いない **避難指示** の発令で避難!

●その他の避難のタイミング(あれば記入)  
[ ]

●ペットはいる?  
 いる  
 いない

警戒レベル	行政からの情報等	わが家の行動計画
大雨・台風の 1~3日前 レベル1	大雨や台風の予報 早期注意情報	<input type="checkbox"/> 最新の天気予報をチェック <input type="checkbox"/> 自宅周りで風雨で飛ばされそうなものを固定 <input type="checkbox"/> 親戚や知人に避難させてもらうことを連絡 <input type="checkbox"/> 家族の今後の予定や居場所を確認 <input type="checkbox"/> 非常持ち出し品(備蓄品など)を確認 <input type="checkbox"/> 必要な物の買い出し
注意報 レベル2	大雨注意報 洪水注意報 氾濫注意情報	<input type="checkbox"/> 最新の気象情報をチェック <input type="checkbox"/> 携帯電話(スマホ)・モバイルバッテリーを充電 <input type="checkbox"/> 避難の準備(持ち出し品などの準備) <input type="checkbox"/> 避難する場所、避難経路を再確認 <input type="checkbox"/> 避難しやすい服装に着替える
警報・高齢者は避難 レベル3	<b>高齢者等避難</b> 大雨警報 洪水警報 氾濫警戒情報 高潮注意報	<input type="checkbox"/> <b>高齢者等避難</b> 避難に時間を要する人(高齢者・障がい者等)は避難開始 <input type="checkbox"/> 独自のタイミングで避難( ) <input type="checkbox"/> 非常持ち出し品を玄関に置く <input type="checkbox"/> ガスの元栓を閉め・ブレーカーを落とす <input type="checkbox"/> 地域の要支援者に避難の声掛け <input type="checkbox"/> テレビやインターネット、携帯電話(スマホ)で避難所の開設状況や雨量・水位などを確認
全員避難 レベル4	<b>避難指示</b> 土砂災害警戒情報 氾濫危険情報 高潮警報 高潮特別警報	<input type="checkbox"/> <b>避難指示</b> 速やかに安全な場所に全員避難 <input type="checkbox"/> 携帯電話(スマホ)などで最新の状況を確認 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
災害発生 レベル5	<b>緊急安全確保</b> 大雨特別警報	<b>命の危険 直ちに安全確保!</b> すでに災害が発生・切迫している状況! 避難が遅れた場合、自宅内や近くの建物など、少しでも身の安全を確保できる場所へ移動!

※気象情報や警戒レベルが発表されるタイミングは状況により変わります。計画より早めに避難行動を起こすことも大切です。

**家族構成や生活環境が変われば、マイ・タイムラインを見直しましょう!**

ポケット部  
(空白)