

対策マニュアル編

一日頃どうする・その時どうする

ここから後ろのページは災害に備えるための手引書です。
常に、「わが家はどうか」「私はどうしたらいいか」
「職場や外出時に災害にあったらどうすべきか」を想像して、
自分で考え、自分で判断する力を養ってください。

目次

第1章 風水害 53	地震発生時の避難行動マニュアル 66
避難情報と避難行動タイムライン	お家の防災対策 68
避難行動判定フロー	家具転倒がもたらす危険
洪水 54	住宅の耐震化
洪水の種類	防火対策
大雨時の備えと注意	津波 70
避難時のポイント	地震とセットでやってくる
特に知っておきたいこと	第3章 日ごろの備え 72
土砂災害 56	もしもの備え
土砂災害のいろいろ	防災のアイデア 74
土砂災害警戒区域って何？	災害時の調理術
前兆現象を知っておこう	お家にあるものを多機能に活用
ため池決壊氾濫	情報収集と家族の連絡方法 75
高潮と台風 58	情報の入手方法
高潮のメカニズム	家族との連絡の取り方
危険な地形と時間	避難所生活の心得 76
台風の基礎知識	避難所到着後のステップ
台風に備える	助け合い！配慮が必要な方に手を差し伸べて
避難先を考える(洪水・土砂災害・高潮) 60	避難生活のポイント
基本は立ち退き避難	マイ・タイムラインを作る 78
洪水と高潮は屋内安全確保(在宅避難)もあり	
切迫している時は命を守る行動を！	
第2章 地震災害 62	コラム
四国で発生する地震は	伊予市の自主防災 61
南海トラフ巨大地震について	原子力災害に備える 71
伊予市の被害想定	地域でつながる
地震によるさまざまな被害	マイ防災ワークショップ レポート 79
マグニチュードと震度の話	
震度による揺れと想定される被害の状況	

第1章 風水害

避難先についてはP60へ!

近年、増加が目立つ風水害。危険が迫るまで時間の猶予があるので、気象予報をこまめにチェックし、時間軸に沿って避難行動を考えましょう。

避難情報と避難行動タイムライン

▶マイ・タイムラインを作ってみよう...P78へ

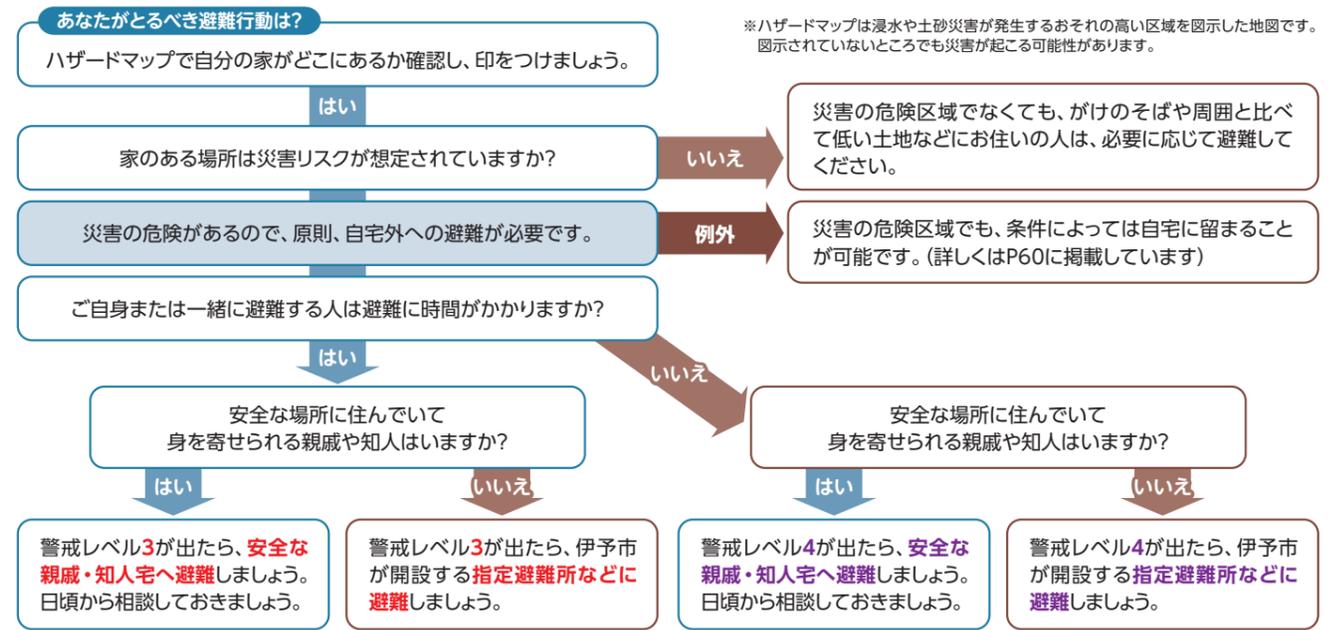
市町村は、雨や河川の情報のほか地域の土地利用や災害実績などを踏まえて、総合的に避難情報(警戒レベル)を発令します。気象情報などで早めに自主避難を行い、避難情報で確実に避難しましょう。

警戒レベル	市民の皆さんがとるべき行動	避難情報等	警戒レベル相当情報
警戒レベル5 命の危険 直ちに安全確保	災害が発生・切迫している状況です。 命を守るための最善の行動をとりましょう。	緊急安全確保 (伊予市が発令)※	氾濫発生情報 大雨特別警報 など
~~~~~(警戒レベル4までに必ず避難!))~~~~~			
<b>警戒レベル4</b> 危険な場所から <b>全員避難</b>	速やかに避難行動をとりましょう。 避難場所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所への避難や自宅内のより安全な場所に避難しましょう。	<b>避難指示</b> (伊予市が発令)	<b>氾濫危険情報、土砂災害警戒情報</b> <b>高潮特別警報、高潮警報</b> など
<b>警戒レベル3</b> 危険な場所から <b>高齢者等避難</b>	ご高齢の方、障がいのある方、乳幼児など、避難に時間のかかる人とその支援者は避難行動をとりましょう。 その他の人は、避難の準備を整えましょう。	<b>高齢者等避難</b> (伊予市が発令)	<b>氾濫警戒情報、大雨警報</b> <b>高潮注意報</b> (警報により切り替える可能性が高いもの) など
<b>警戒レベル2</b>	避難に備え、ハザードマップ等により、自らの避難行動を確認しましょう。		<b>大雨注意報</b> など (気象庁が発表)
<b>警戒レベル1</b>	災害への心構えを高めましょう。		<b>早期注意情報</b> (気象庁が発表)

※可能な範囲で発令されるものであり、必ずしも発令されるものではないことに注意してください。

## 避難行動判定フロー

平時に、下記の避難行動判定フローで、あなたのとるべき避難行動を確認しましょう。



※ハザードマップは浸水や土砂災害が発生するおそれの高い区域を明示した地図です。図示されていないところでも災害が起こる可能性があります。



# 洪水

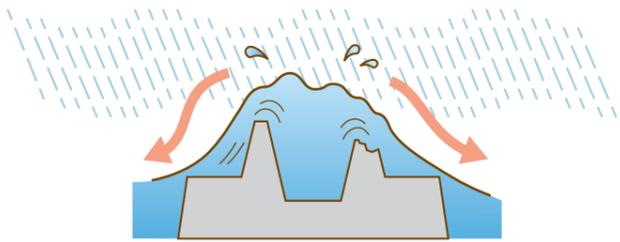
近年、前線の停滞による大雨や、台風・ゲリラ豪雨のため、各地で頻りに洪水が起こっています。避難のポイントをおさえておきましょう。

## 洪水の種類

洪水とは大量の水があふれ出すことで、「河川氾濫」と「内水氾濫」に分けられます。

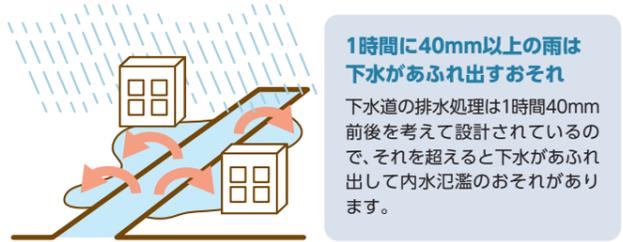
### 河川氾濫

大雨のため大きな河川が増水し、水が堤防を破壊したり堤防を越えたりしてあふれ出すこと。大量の水が勢いよく流れ出るので、住宅の倒壊や人的被害を引き起こします。



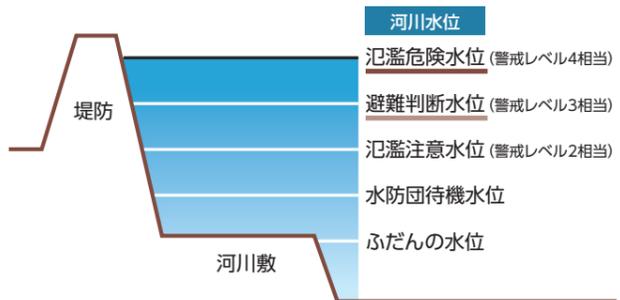
### 内水氾濫

市街地に多量の雨が降ると下水道や水路の処理能力が追いつかず、下水道やマンホール、水路から水があふれ出すこと。土地や建物が浸水するので浸水害と呼ばれることもあります。

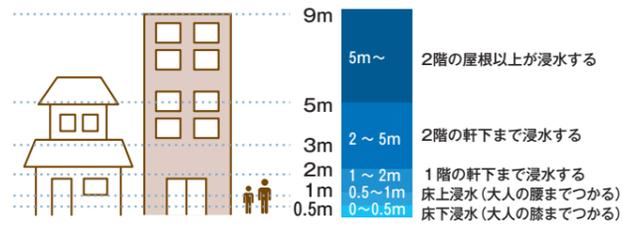


**1時間に40mm以上の雨は下水があふれ出すおそれ**  
 下水道の排水処理は1時間40mm前後を考えて設計されているので、それを超えると下水があふれ出して内水氾濫のおそれがあります。

### 大雨になったら水位情報を確認しよう



### 浸水深の目安を知っておこう



大人の避難可能な水深は約50cm (ひざ程度) まで。ただし流れがあると20cmでも歩けないことがあります。

### 「伊予市河川防災マップ 重信川版・大谷川版」の入手

「伊予市河川防災マップ」は重信川版と大谷川版の2種類あり、伊予市役所本庁や双海地域事務所等で入手できます。自宅や職場が洪水浸水想定区域か、もしそうなら浸水深はどのくらいか、日頃からハザードマップを確認しておきましょう。



伊予市役所HPにも掲載されています

## 雨と風のバロメーター

### ● 雨の降り方と強さ (1時間)

やや強い雨	強い雨	激しい雨	非常に激しい雨	猛烈な雨
10mm以上20mm未満	20mm以上30mm未満	30mm以上50mm未満	50mm以上80mm未満	80mm以上
ザーザーと降る。地面からの跳ね返りで足元がぬれる。屋内で話し声がよく聞き取れない。	どしゃ降り。傘をさしても濡れる。一面に水たまりができる。	バケツをひっくり返したように降る。道路が川になる。高速走行時ブレーキが効かない。	滝のようにゴーゴーと降り続く。傘は全く役に立たない。一面白っぽく視界が悪くなる。	息苦しくなるような圧迫感があり、恐怖を感じる。車の運転は危険。

### ● 風の吹き方と強さ

やや強い風	強い風	非常に強い風	猛烈な風
風速10m/秒以上15m/秒未満	風速15m/秒以上20m/秒未満	風速20m/秒以上30m/秒未満	風速およそ30m/秒以上、または最大瞬間風速50m/秒以上
風に向かって歩みにくい。傘がさせない。樹木や電線が揺れ始める。	風に向かって歩けなくなり、転倒する人も出る。看板やタン板が外れ始める。	何かに掴まないと立てられない。運転困難。屋根瓦が飛散のおそれ。	屋外での行動は極めて危険。樹木が倒れ、転倒するブロック塀もある。

暴風は「暴風警報基準以上の風」のことで、愛媛県の暴風警報の基準値は、陸上20m/秒、海上25m/秒 (いずれも平均風速)。台風の暴風域は「台風の周辺で平均風速が25m/秒以上の風が吹いているか、地形の影響などがない場合に吹く可能性のある領域」のこと。

## 避難時のポイント

**避難先についてはP60へ!**

- 子どもやお年寄りには背負うか、ロープで互いの体を結ぶ。
- ヘルメット
- 持ち物をリュックに入れて両手を自由にする。
- 手袋 (軍手)
- 運動靴をはくこと。素足や長ぐつはNG。中に水がたまると動きにくくなる。
- 夏でも長袖・長ズボン
- 水の中を歩く時は長い棒を頼りにする。足元の安全を確かめながら進む。
- 足元が見えないと、水路やマンホールに落ちることがあるので、慎重に歩く。
- 注意! 氾濫流は勢いが強い。浸水している場合、水は濁っている。
- 切れた電線にさわらない。

- 車を使わない。徒歩で避難する。
- 明るいうちに避難する。夜間は動かない。
- 家を出る前に火の元の点検をする。
- 川やがけに近づかないルートを通る。

### ■ 避難の心得

- その1 正確な気象情報を収集する**  
テレビ・ラジオ、防災行政無線などから正確な情報を集める。
- その2 自主的に早めに避難する**  
暗くなる前や暴風になる前に、早めの自主避難を心がける。
- その3 単独行動はしない**  
必ず二人以上で動き、動きやすい服装で避難する。
- その4 無理をしない**  
逃げ遅れたら無理をせず、高い所で命を守る行動を。
- その5 協力しあって避難する**  
隣近所に声をかけあう。自力で避難できない人を支援する。

## 大雨時の備えと注意

<p>● 貴重品や電気製品などを高い所へ移す</p> <p>浸水リスクがある場合は、書類や貴重品、電気製品、アルバムなどを高い所へ移動させる。</p>	<p>● 田んぼや畑、用水路の見回りをしない</p> <p>増水した用水路と道との境がわからないため、農業用水路に転落する死亡事故が発生している。</p>	<p>● 洗濯やお風呂の排水を控える</p> <p>洗濯機を回さない、風呂の湯を抜かないなど排水を控える。下水の逆流を防ぐため、水のうを置く。</p>	<p>● 排水溝や雨水ますの水が流れるように</p> <p>屋外の排水溝や道路上の雨水ますを掃除して、土砂や落ち葉による詰まりを解消する。</p>	<p>● 冠水道路に車で進入しない</p> <p>水深30cm程度で吸気口やマフラーから浸水し、エンジンが停止して再始動しなくなる。</p>
-----------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------

## 特に知っておきたいこと

- ドアの外に30cm水がたまると水圧でドアが開かなくなるので、家が水に浸かる前に避難する。
- 地下へは水が一気に流れ込む。外の様子が変わらず逃げ遅れてしまうので、すぐに地上に上がる。
- 水深がひざを超えると水の重みで歩行困難になる。また流れがあると水深20cmでも歩けない。

# 土砂災害

土砂災害は豪雨や地震のため地盤が緩むことで発生します。伊予市は山間部が多く、地質が脆いのでその危険が高いことを認識しておきましょう。

## 土砂災害のいろいろ

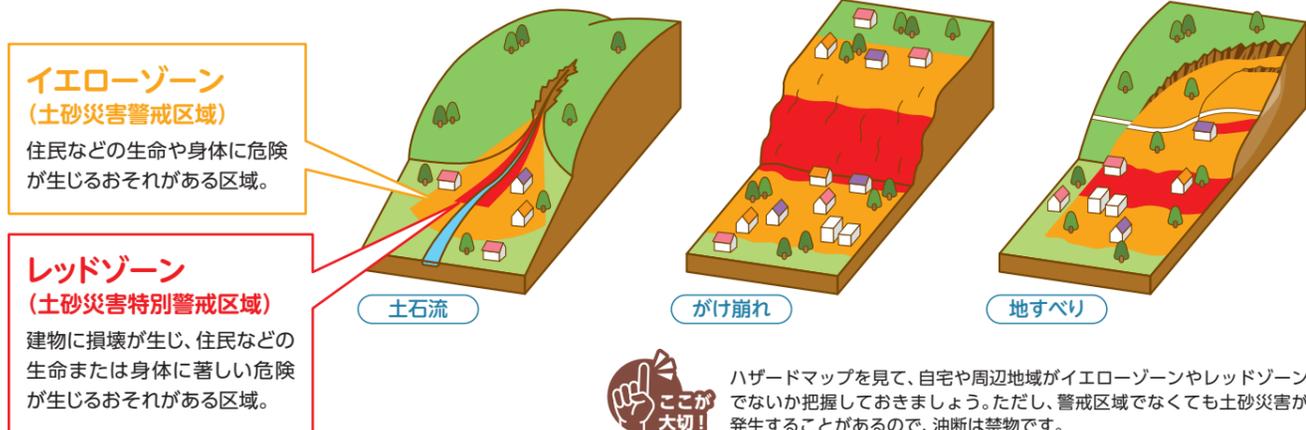
土砂災害の種類は大きく、「土石流」「がけ崩れ」「地すべり」の3つに分けられます。山間部はもちろん、扇状地では土石流、急傾斜地ではがけ崩れの注意が必要です。



(参考：NPO法人土砂災害防止広報センター「砂防副読本」)

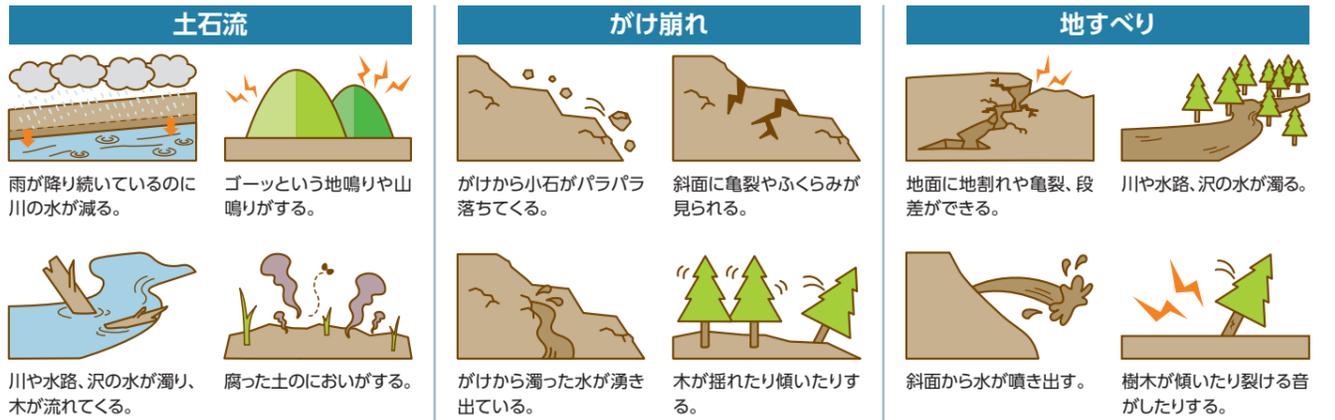
## 土砂災害警戒区域って何？

国は「土砂災害防止法」を定めて、国民の生命を守るため、土砂災害のおそれのある区域を明らかにして、警戒避難体制を整備したり、住宅などの建築制限をしたりしています。この法律による土砂災害のおそれのある区域はイエローゾーンとレッドゾーンの2つがあります。



## 前兆現象を知っておこう

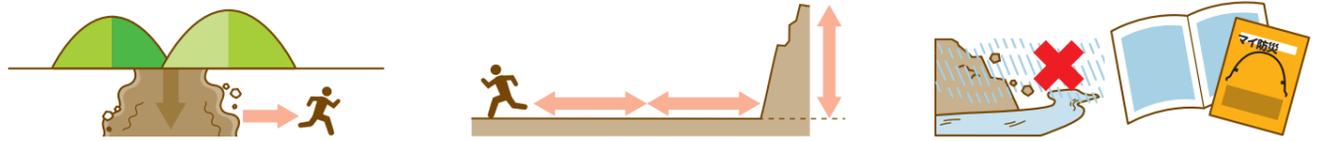
土砂災害にはいつもと違う前兆現象がよく起こります。大雨の時は特に注意し、目や耳、鼻など五感で異変をキャッチしましょう。下記のような異常現象があったら、市に連絡し、いち早く避難してください。



## 避難のポイント

土石流とがけ崩れから逃げるときの注意点などを知っておきましょう。

- 土石流は時速20~40kmもの速さなので、土石流から逃げる時は流れに直角の方向に走る。
- がけのそばにいる時は、がけの高さの2倍の距離の所まで逃げる。
- 避難する時は、急ながけの近くを歩かないようにする。避難ルートを事前に話し合っておく。



避難先についてはP60へ!

### コラム ため池決壊氾濫

●伊予市に85ある「防災重点ため池」

●ため池決壊はこうして起きる

**大雨のとき**

水位が上昇して堤体を越えた水が、堤体を侵食して決壊することがあります。洪水吐(余った水を流す施設)が流木などで閉塞されると越流しやすくなるので、危険が増します。また、地震により堤体が破損したところへ大雨で増水すると危険です。

●伊予市の「ため池ハザードマップ」

伊予市では10万トン以上の防災重点ため池(7カ所)と10万トン未満の防災重点ため池(9カ所)を対象にした2種類の「ため池ハザードマップ」を制作しています。さらに、残り69カ所の防災重点ため池のハザードマップを2022年度中に完成予定。パンフレットの入手もサイト上の閲覧も可能です。問合せは、伊予市農林水産課 TEL 089-909-6339へ。

ため池ハザードマップ 10万トン未満の重点ため池(9カ所) 平成29年度作成分

**大地震のとき**

地震による異常な力で、堤体に生じた亀裂や地盤の液状化によって、ため池が決壊することがあります。小さな揺れでも堤体内部に生じた損傷などで強度が低下し、水圧に耐えられなくなって決壊することもあります。

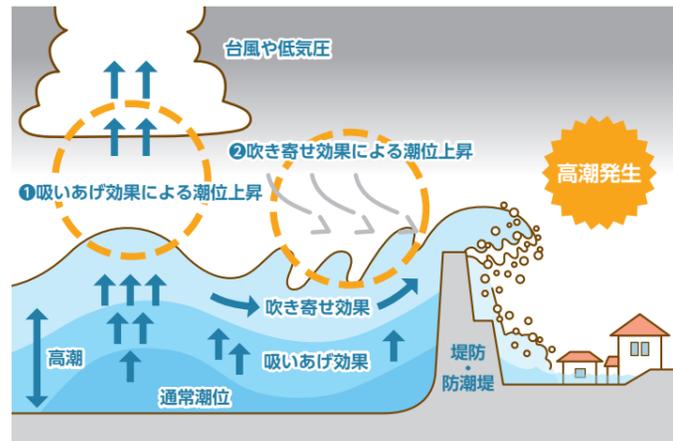
2004年台風15号による堤体の被災状況「ため池の安全管理のために―日常点検のポイント―」(愛媛県発行パンフレット)より

# 高潮と台風

20km以上の海岸線を有する伊予市は、かつて大きな高潮被害を受けました。海のおそろしさを知って適切な避難行動につなげましょう。

## 高潮のメカニズム

台風のような強い低気圧がやってくると、波が高くなると同時に、短時間のうちに急激に海面が上昇します。これが高潮で、海水が内陸部に入って浸水が始まると、被害は一気に広がります。高潮の発達には次の2つのメカニズムが作用しています。



高潮による被害は、家屋の浸水・流出・破壊や構造物の破壊・倒壊などの物的被害、溺死などの人的被害等があります。写真は2004(平成16)年台風で高潮により浸水した高松市街。(写真提供/国土交通省四国地方整備局)

**避難先についてはP60へ!**

### ① 気圧低下による「吸い上げ」

気圧の低下に伴い、ストローで吸い上げられるように海面が上昇する「吸い上げ」効果。気圧は1hPa(ヘクトパスカル)下がると海面は約1cm上がります。日本周辺の平均気圧は約1,013hPaなので、台風の中心が910hPaぐらいだと、中心の海面は約1m上がるようになります。

### ② 風による「吹き寄せ」

海から陸側へ強風が吹き続けることで、海水が吹き寄せられて海面が上昇する「吹き寄せ」効果。海面上昇は風速の2乗に比例し、風速が2倍になれば海面上昇は4倍になります。また、水深の浅い遠浅の海や、湾が長いほど、海面上昇が大きくなります。

風速が大きく、湾が長く、水深が浅いほど、海水面上昇する



## 危険な地形と時間

気をつけないといけない場所及び時間帯には、次のようなものがあります。

- 海岸付近の低地 (ゼロメートル地帯)
- 湾奥部・港内
- 河口部
- 満潮時
- 台風進路の右側

### コラム 伊予市における過去の高潮災害

1991(平成3)年9月27日~28日に襲来した台風19号。強風と満潮の悪条件が重なった中予沿岸部では、高潮により広範囲にわたる床上・床下浸水や畑の冠水などの被害をもたらしました。伊予市では、下吾川の新川などで高潮を受けて海岸堤防4カ所が決壊し、後背地が浸水。隣接する松前町と合わせて住宅637戸が浸水しました。また、双海町上灘でも家屋の浸水被害が発生しました。

● 住民の証言  
「午後7時過ぎまで停電が断続しており、8時に海水が堤防を乗り越え床上50cmになった。9時20分頃堤防がゴゴーという音をたてて崩れ、大量の海水がドッと押し寄せてきたので、近所13世帯と一緒に命からがら脱出した。水位は腰まであった。」  
(愛媛県「中予地域災害情報データベース」より)

### 「伊予市高潮防災マップ」の入手

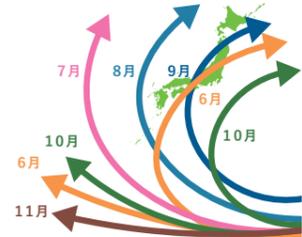
「伊予市高潮防災マップ」は伊予市役所本庁や双海地域事務所ですぐに入手できます。また伊予市役所HPにも掲載されています。



## 台風の基礎知識

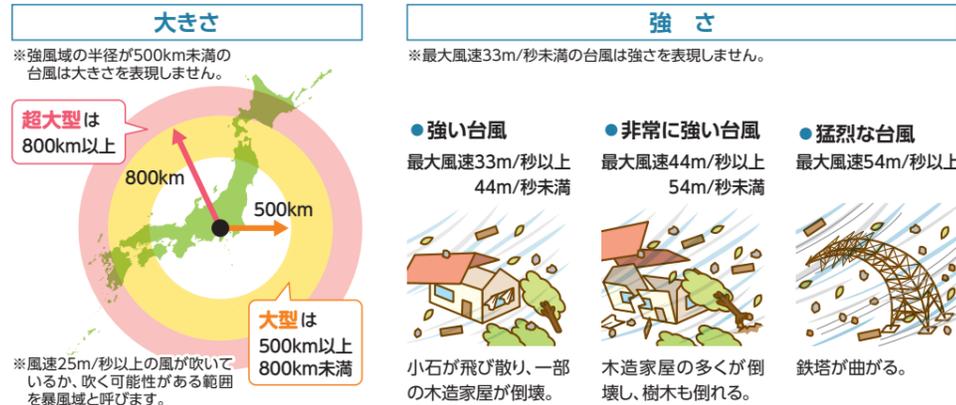
### 〈発生と進路〉

熱帯の海上で発生する熱帯低気圧のうち、北西太平洋や南シナ海にあって最大風速が約17m/秒以上のものを台風と呼びます。年平均25個発生、そのうち12個ほどが日本に接近して約3個が日本に上陸。温暖化による海水温上昇のため、勢力が衰えないまま日本にやってくる台風が増えていくなされています。



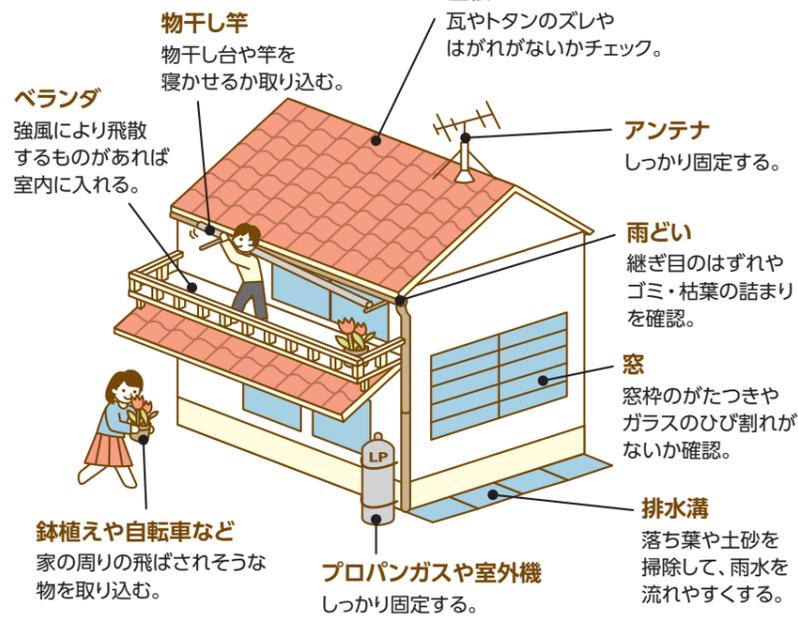
### 〈台風の勢力〉

勢力の目安は、風速をもとに「大きさ」と「強さ」で表します。  
● 大きさ：強風域(風速15m/秒以上の風が吹いているか、吹く可能性がある範囲)の半径で区分。  
● 強さ：最大風速で区分。  
台風情報ではこの二つを組み合わせ「大型で強い台風」のように表現します。



## 台風にも備える

### 〈屋外の備え〉

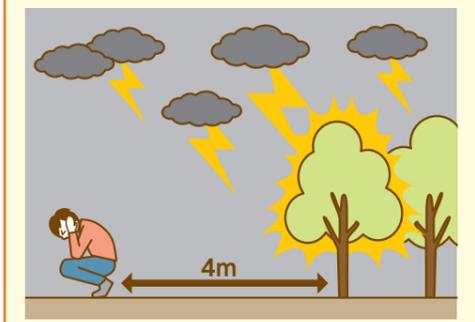


**注意!** 海や川に近づかない、むやみに外出しない。高潮や高波が起きやすいので海岸や川に近づかない。やむをえない外出は、暴風や突風にあおられないよう傘をささずにレインコート着用で。

### コラム 竜巻と雷

● 竜巻から身を守るには  
真っ黒な雲が近づくと、雷が鳴る、冷たい風が吹く、ひょうが降りだすなど積乱雲が近づいている兆しがあれば、竜巻発生可能性があるのですぐに避難します。  
屋外なら…頑丈な建物に逃げ込むか物陰に身をひそめます。物置やプレハブはNG。  
屋内なら…窓ガラスに近づかず、1階の丈夫な机の下などで身を小さくします。

● 雷から身を守るには  
雷鳴が聞こえたら速やかに建物や車に避難してください。田畑や海岸、河川敷など開けた場所は危険。逃げ込む場所がない時は木や電柱などから4m以上離れてしゃがみます。頭を低くし耳をふさぎ、つま先立ちをして接地面を少なくするのがポイントです。



### 〈屋内の備え〉

- 停電に備えて懐中電灯や携帯ラジオの準備、スマホやモバイルバッテリーの充電をする。
- 断水に備えて飲料水を確保し、浴槽に水を張るなど生活用水を確保する。
- 窓ガラスに飛散防止フィルムを貼る。飛来物に備えてカーテンやブラインドをおろす。
- 浸水のおそれがあるなら家具や電気製品、貴重品を移動させる。
- ライフラインが途絶えた時を想定して水や食料、常用薬などを備蓄しておく。
- 避難に備えて非常持ち出し品を入れた袋の中身をチェックする。



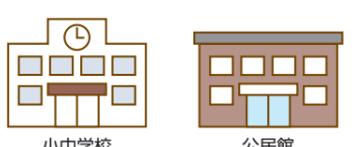
▶ 非常持ち出し品や備蓄品についてはP72-73を参照!

# 避難先を考える(洪水・土砂災害・高潮)

日頃からどう行動するか、家族で話し合っておきましょう。

## 基本は立ち退き避難

避難行動の基本は「立ち退き避難(水平避難)」です。しかし、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。避難所に集中しないよう、分散避難する観点からも複数の避難先を考えておき、状況にあわせて選びましょう。

市が指定した避難所	安全な親戚・知人宅	安全なホテル・旅館
 <p>小中学校 公民館</p>	 <p>普段から避難することを相談して頼んでおく。安全であるかどうかを、ハザードマップで確認しておく。</p>	 <p>ホテル 旅館</p> <p>宿泊料が必要。事前に確認・予約する。安全であるかどうかを、ハザードマップで確認しておく。</p>

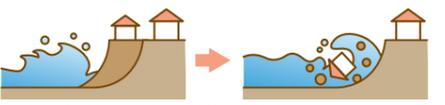
**土砂災害は必ず立ち退き避難!**

土砂災害は立ち退き避難が原則です。その理由は突発的に起こるので、発生してから避難することが難しく、家屋を壊すほどの破壊力があるので、屋内が安全だとは限らないからです。

避難先は複数考えておこう

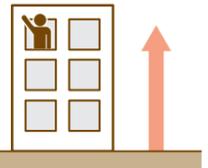
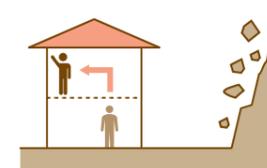
## 洪水と高潮は屋内安全確保(在宅避難)もあり

洪水や高潮で浸水害のおそれがある場合、下の3つの条件をすべて満たせば、自宅等建物の上階へ避難して身の安全を確保することも可能です。

条件1	条件2	条件3								
<p>自宅等が家屋倒壊等氾濫想定区域外である。伊予市では大谷川の浸水想定区域の一部にこの区域が存在する。</p>  <p>区域内だと流れが速いため木造家屋は倒壊するおそれがある</p>  <p>区域内だと地面が削られ建物ごと崩落するおそれがある</p>	<p>自宅等が浸水区域内にあるが、想定されている浸水深より居室が高い。</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>3・4階</td> <td>5~10m未満 (3階床上浸水~4階軒下浸水)</td> </tr> <tr> <td>2階</td> <td>3~5m未満 (2階床上~軒下浸水)</td> </tr> <tr> <td>1階</td> <td>0.5~3m未満 (1階床上~軒下浸水)</td> </tr> <tr> <td>1階床下</td> <td>0.5m未満 (1階床下浸水)</td> </tr> </table>	3・4階	5~10m未満 (3階床上浸水~4階軒下浸水)	2階	3~5m未満 (2階床上~軒下浸水)	1階	0.5~3m未満 (1階床上~軒下浸水)	1階床下	0.5m未満 (1階床下浸水)	<p>水が引くまでの時間を過ごすことができる備え等が十分にある。</p>  <p>十分でない水・食料・薬等の確保困難や、電気・ガス・水道・トイレの使用不可などのおそれがある。</p>
3・4階	5~10m未満 (3階床上浸水~4階軒下浸水)									
2階	3~5m未満 (2階床上~軒下浸水)									
1階	0.5~3m未満 (1階床上~軒下浸水)									
1階床下	0.5m未満 (1階床下浸水)									

## 切迫している時は命を守る行動を!

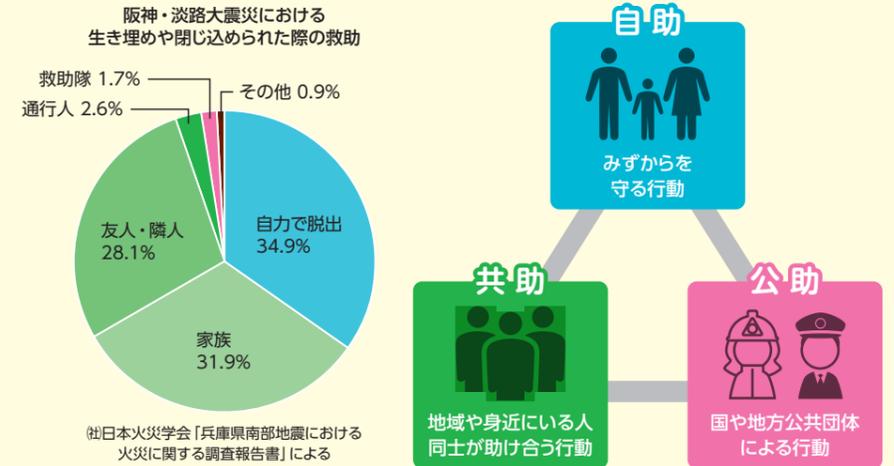
災害が発生、または切迫している状況では、命を守る行動をとってください。逃げ遅れた場合には右例のように安全を確保してください。ただし、これは立ち退き避難の必要があるのに逃げ遅れた場合にとる次善の行動なので、命の安全を確保できるとは限りません。

 <p>少しでも浸水しにくい高い場所に垂直避難する。</p>	 <p>近隣の相対的に高く堅牢な建物の上階へ移動する。</p>	 <p>ガケとは反対の土砂がやってくる可能性の低い部屋に移動する。</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 伊予市の自主防災

### ●地域ぐるみの「共助」が重要

阪神・淡路大震災では、家屋の倒壊などに巻き込まれながらも助かった人の約98%が自力や地域の人たちの力で助かっています。防災は自助・共助・公助の連携ですが、災害時の公的機関による「公助」には限界があります。その割合は自助:共助:公助=7:2:1だと言われています。まずは自分と家族を守る「自助」をしっかり理解し、その後は、地域ぐるみで救助活動や避難所運営を行う「共助」が大切なのです。



### ●伊予市の自主防災組織

共助の担い手となるのが、町内会や小学校校区などを単位に組織されている「自主防災組織」です。伊予市は令和4年3月現在、65の自主防災組織が結成され、100%の結成率です。各組織が、自分たちのまちの実情に沿った防災活動に取り組んでいます。

〈平常時の活動〉	〈災害時の活動〉
<p>災害・地域を知る、訓練すること</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1)地域住民への防災意識の普及活動</li> <li>(2)防災巡視・防災点検</li> <li>(3)防災用資機材の整備</li> <li>(4)防災訓練の実施と改善</li> <li>(5)地域コミュニティの醸成</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>(1)情報収集・伝達活動(連絡及び通報)</li> <li>(2)救出・救助活動</li> <li>(3)初期消火活動</li> <li>(4)避難誘導</li> <li>(5)避難所運営</li> <li>(6)給食・給水活動</li> </ul>

### 〈伊予市・65の自主防災組織〉

- 伊予…上唐川、下唐川、大平上、下大平、三秋、中村、森、本郡、尾崎、三島町、市場、稲荷、灘町A、広報区灘町B、米湊A-1、米湊A-2、米湊B、米湊C、上吾川中、上吾川西、上吾川東、下吾川1東、下吾川1西、下吾川2、新川、鳥ノ木西、鳥ノ木東、湊町A、湊町B広報区、湊町C、下三谷、上三谷、上野、宮下、八倉
- 中山…長沢、泉町、中山、永木、出淵1、出淵2、野中、佐礼谷
- 双海…小網、高野川、両谷、翠A広報区、粒野、高岸、本谷、石久保、関住、下・上浜、奥東、奥西、本村、富貴、松尾、満野空、満野浜、灘町、池ノ久保、峯高、日喰・富岡、城之下

### ●「自分たちの町は自分たちで守る」活動例

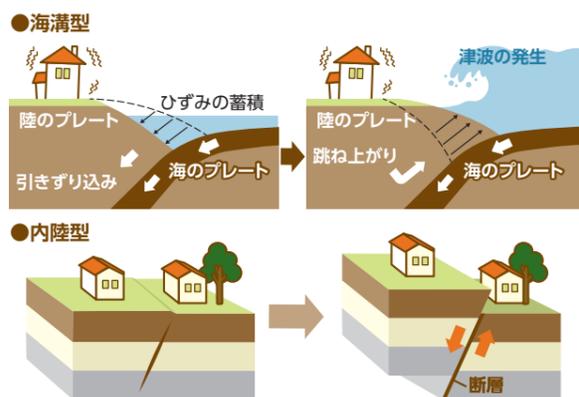
<p>●広報区灘町B</p> <p>古地図やハザードマップで災害リスクを想定し、「マイタイムライン」講習会を実施。</p> <p>「マイタイムライン」講習会・全体説明会の様子</p> 	<p>●中山地域</p> <p>土砂災害により孤立する想定での総合訓練への参加や、初期消火体験など個別訓練を実施。</p> <p>消火器を使った訓練の様子</p> 
<p>●中村地区(8地区合同)</p> <p>訓練内容を工夫し、体験しながら学ぶことで、子どもから大人まで多くの住民が楽しみながら防災活動を体験。</p> <p>ミニチュア避難路を作って、避難体験</p> 	<p>●灘町地区(双海地域)</p> <p>土砂災害、洪水、津波による被害予想場所をマップで確認後、危険箇所、避難経路を確認。</p> <p>実際に歩いて危険箇所をチェック</p> 
<p>●上野</p> <p>自宅から避難所まで危険箇所を確認しながら歩いた後、地域の「防災マップ」を作成。</p> <p>マップで避難行動がイメージしやすくなる</p> 	<p>●防災学習会職員派遣事業</p> <p>自主防災組織が実施する学習会等に、消防・防災担当職員を派遣しています。派遣を希望する場合は依頼書に必要事項を記入し、伊予消防署または危機管理課へ提出してください。</p> 

# 第2章 地震災害

今後30年間で発生確率70~80%の南海トラフ巨大地震。伊予市でも海岸部では津波、市街地では建物倒壊、山間部では土砂災害など大きな被害が予想されています。

## 四国で発生する地震は

プレートが密集する日本周辺では、海のプレートが陸のプレートの方へ1年あたり数cmの速度で動いており、四国地方ではフィリピン海プレートが南海トラフから、四国地方の下へ沈み込んでいます。このため愛媛県とその周辺で発生する地震は、プレートが沈み込むことで発生する海溝型地震と、その活動の前後で起こる内陸(直下)型地震があります。



### 海溝型地震

関東大震災、十勝沖地震、三陸沖地震など  
海のプレートが陸のプレートの下に沈み込むことで、境界にひずみエネルギーがたまり、限界に達したときに、プレートが元に戻る力で跳ね上がり、地震が起こる。押し込まれるときにも内陸側で地震が起こる。

### 内陸(直下)型地震

阪神・淡路大震災、芸予地震、新潟県中越地震など  
地下の岩盤に、押し合う力や引っ張り合う力が加わることで、内部にひずみのエネルギーがたまり、これが限界に達したときに、ある面(活性断面)を境にずれ動き、直下で地震が起こる。海溝に沈むプレート内でも同じ現象が起こる。

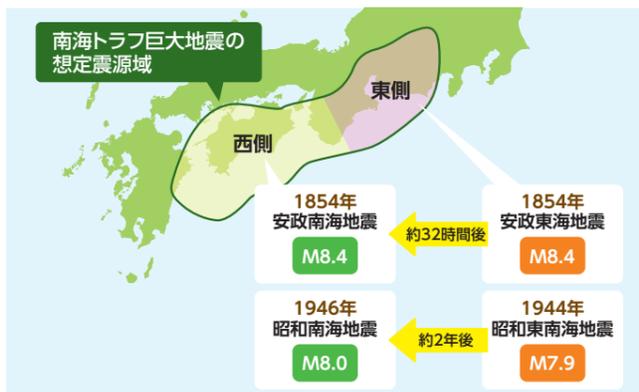
## 南海トラフ巨大地震について

南海トラフでは、これまで100年から150年の間隔で、東海・東南海・南海地震の震源域が連動して、マグニチュード8クラスの地震が繰り返し発生しています。近年では、1944年に発生した昭和東南海地震と1946年の昭和南海地震がこれにあたります。その後、75年以上経過したことや新しい知見から、日向灘を含む南海トラフにおける次の巨大地震発生の可能性が高まっています。

### ●南海トラフにおける過去の大地震(江戸時代以降)



●南海トラフ地震は一度で終わらない!  
南海トラフ地震では、過去に想定震源域の東側と西側に分かれて、時間差で大規模地震が発生しています。



### 南海トラフ地震臨時情報

南海トラフ沿いの片側で大きな地震が発生した場合など、南海トラフ地震の発生確率が高まっていると判断された場合に、気象庁から発表されます。  
(臨時情報が発表されたら)  
日頃からの地震への備えを再確認しましょう。地域によっては避難が必要な場合があります。臨時情報は地震の前に必ず発表されるとは限りません。

## 伊予市の被害想定

南海トラフ巨大地震が起こったとき、次のような被害が想定されます。



〔平成25年愛媛県地震被害想定調査結果(第一次報告書)より作成〕

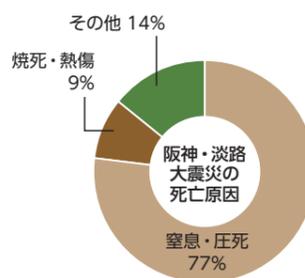
## 地震によるさまざまな被害

地震は揺れの恐ろしさだけでなく、以下のような被害を引き起こします。

- ▶家屋・家具の倒壊
- ▶土砂災害(P56)
- ▶液状化(P65)
- ▶津波(P70)
- ▶ライフラインの寸断
- ▶原子力災害(P71)
- ▶通信障害
- ▶火災

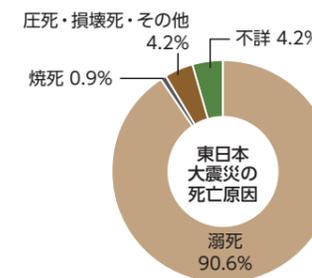
### 2つの大きな地震から学ぶこと

阪神・淡路大震災では、建物の倒壊・家具の下敷きによる圧死が、また東日本大震災では津波による溺死が死亡原因の大半を占めています。



阪神・淡路大震災調査報告編集委員会  
〔阪神・淡路大震災調査報告 総集編〕より作成

●地震+火災  
阪神・淡路大震災では、直下型地震で震度7の激しい揺れに見舞われました。未明の時間に起こったこともあり、建物の倒壊や家具の下敷きによる死亡者が大半でした。建物の倒壊により火災も発生、交通は麻痺し、ひいては公的な防災機関の能力ダウンにつながりました。



警察庁〔平成24年警察白書〕より作成

●地震+津波  
東日本大震災は、海溝型地震で地震の規模はマグニチュード9.0と過去最大クラス、揺れの時間も長く広範囲にわたり、死亡者の9割以上が津波による水死でした。流された自動車や家屋の電気系統が出火原因となった津波火災も発生しました。

## マグニチュードと震度の話

地震を表す「マグニチュード(M)」は、地震エネルギーの大きさを、「震度」は、揺れの強さを示します。マグニチュードが大きくても、震源が遠い・深い場合は、揺れは小さく、逆にマグニチュードが小さくても、震源が近い・浅い場合は震度が大きくなります。



### ●マグニチュードが1増えると地震のエネルギーは約32倍

マグニチュードは、地震そのものの大きさ(規模)を表します。「地震そのものの大きさ」とは、地震による被害規模の大きさではなく、「地震自体のエネルギーの大きさ」です。



### ●過去に発生した大地震

- 大地震(M7以上) 兵庫県南部地震(阪神・淡路大震災)(1995年)
- 熊本地震(2016年)
- 巨大地震(M8以上) チリ地震(2010年)
- 超巨大地震(M9以上) スマトラ島沖地震(2004年)
- 東北地方太平洋沖地震(東日本大震災)(2011年)

### コラム 伊予市の過去の災害に学ぶ —昭和南海地震がもたらしたもの—

昭和21(1946)年12月21日、午前4時19分、マグニチュード8.1の昭和南海地震が紀伊半島沖で発生。愛媛県内で死者26名、伊予市で大きな被害があったことが当時の愛媛新聞から分かります。

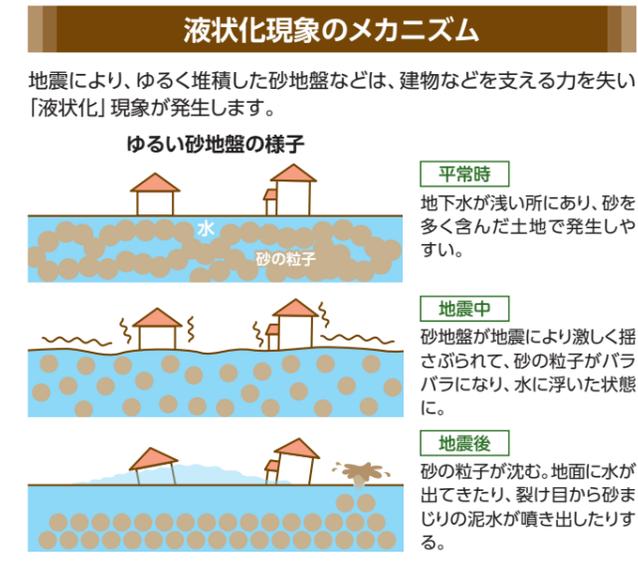
#### 【昭和21年12月22日付愛媛新聞より】

**戦災さながら 郡中、松前の惨状**  
県下でも最も損害甚大な震災地郡中、松前に入れば、土蔵、土塀、壁はすべて崩れ落ち、畳家財道具を道路に運び出して戦災さながらの悲惨な姿をていつている。  
全壊二十九戸、半壊百二戸、特に無惨な郡中(港町、灘町)、松前、地蔵町には棟瓦が崩れ落ち屋根に大きな穴が空いて道路には軒瓦が散乱し、……道路は通行困難な状態である。……

昭和南海地震により伊予市周辺では地盤沈下が起こり、飲用水が飲めなくなったり、井戸水に海水やその他の不純物が入ったりして、日常生活に支障をきたした記録も残っています。

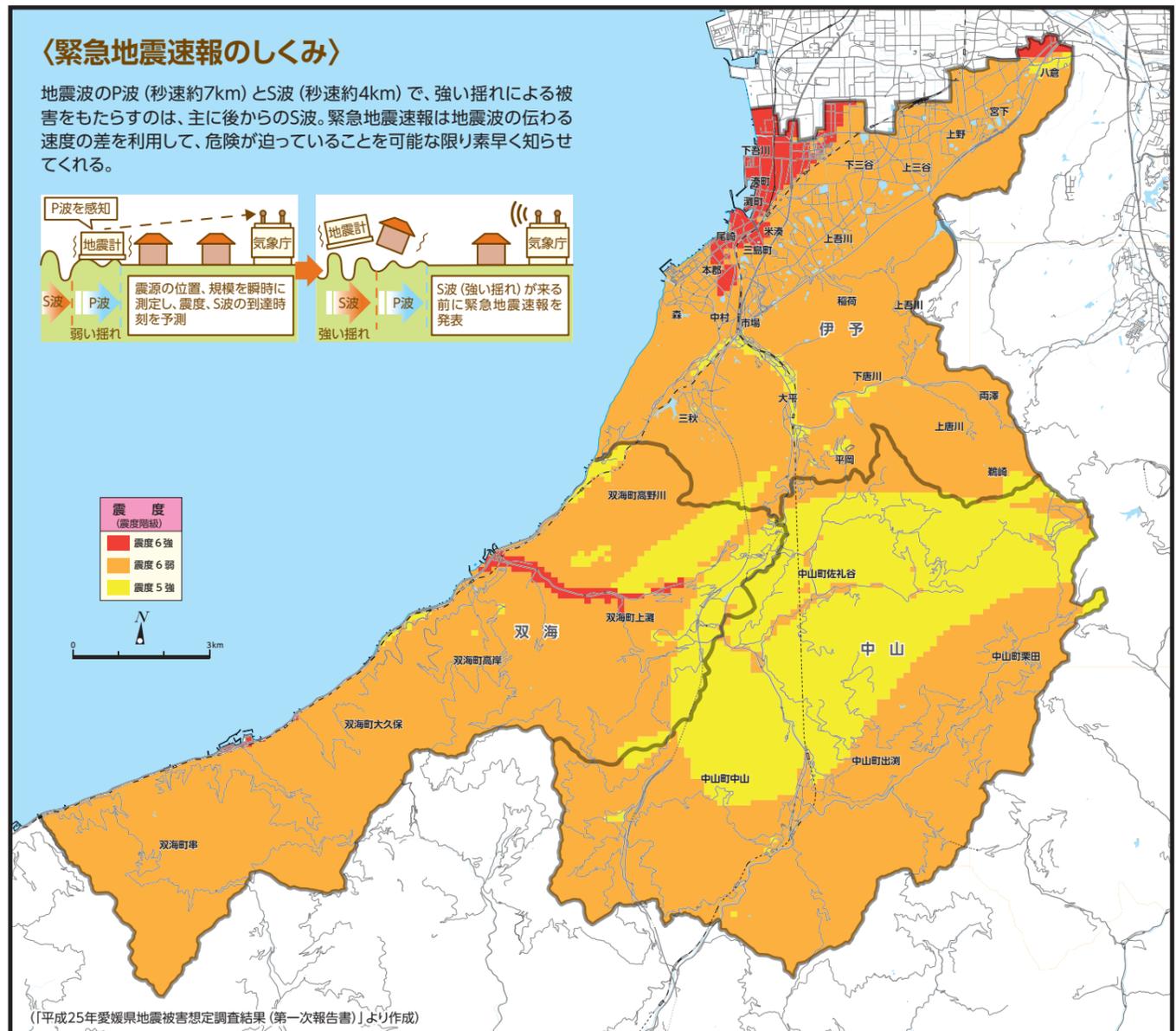
## 震度による揺れと想定される被害の状況

震度	震度3	震度4	震度5弱	震度5強	震度6弱	震度6強	震度7
人の体感行動	屋内にいる人がほとんど揺れを感じる。 	かなりの恐怖感があり、眠っている人のほとんどが目覚めます。 	大半の人が恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる。 	物につかまらなさと歩くことが難しい。 	立っていることが困難になる。 	はわないと動くことができない。 	揺れに翻弄され、自分の意思で行動できない。 
屋内・屋外の状況	●棚にある食器類が音を立てることがある。 ●電線が少し揺れる。	●電灯などのつり下げ物は大きく揺れる。 ●座りの悪い置物が、倒れることがある。	●棚にある食器類や本が落ちることがある。 ●固定していない家具が移動することがあり、不安定なものは倒れることがある。	●棚にある食器類や本で落ちるものが増える。 ●固定していない家具が倒れることがある。 ●補強されていないプロック塀が崩れることがある。	●固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある。 ●壁のタイルや窓ガラスが破損、落下することがある。 ●耐震性の低い木造建物は、瓦が落下したり、建物が傾いたりすることがある。	●耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものが増える。 ●大きな地割れ、大規模な地すべりや山体の崩壊が発生したりすることがある。 ●広い地域で電気・ガス・水道の供給が停止する。	●ほとんどの建物で壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する。 ●耐震性の高い木造住宅でも壁などのひび割れ・亀裂が多くなる。まれに傾くことがある。

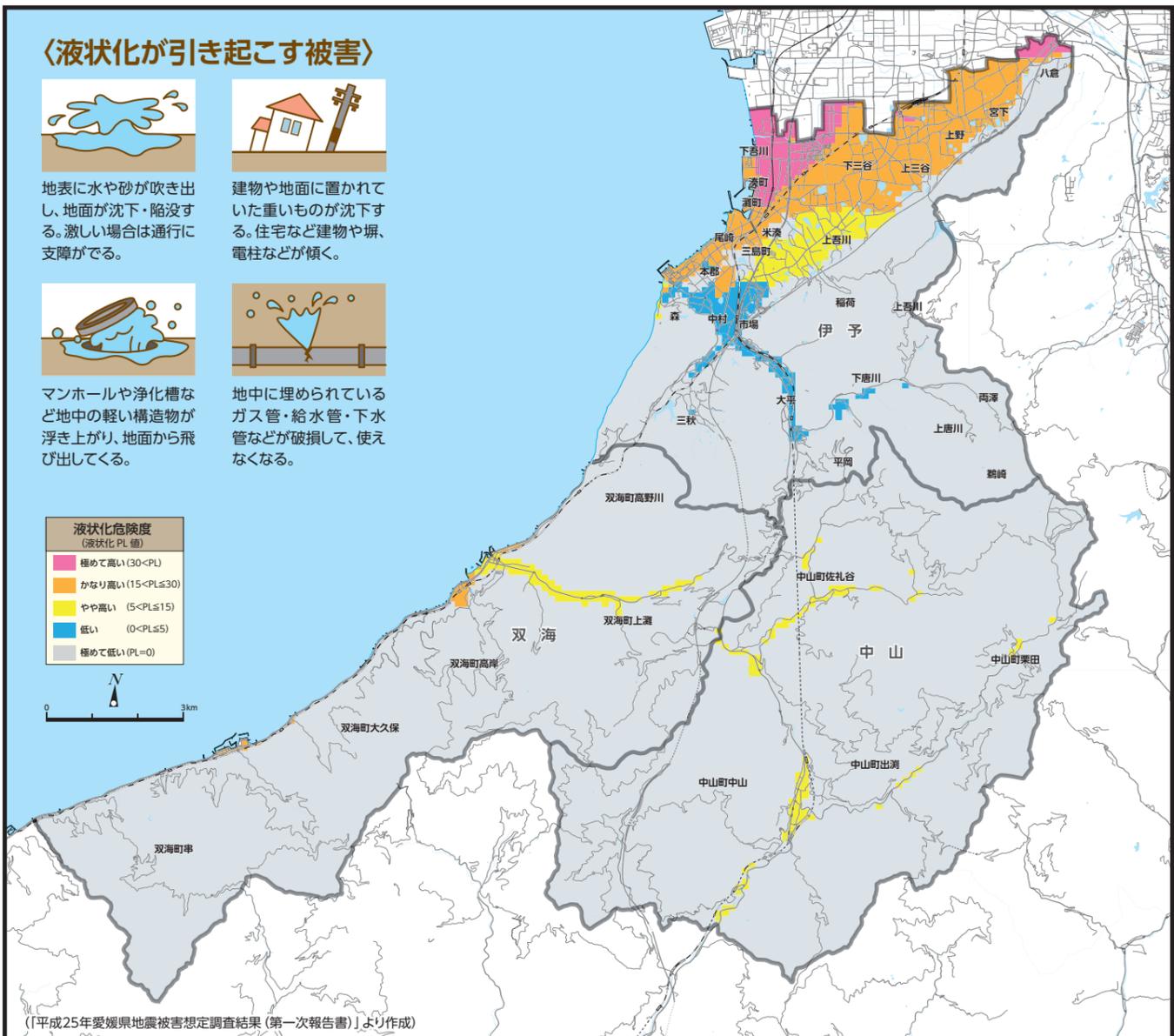


### 震度分布図

※震度7について、伊予市と松前町・砥部町の間の市境付近にわずかに存在しますが、紙面で表現できない程の小さなエリアであるため、表示しておりません。



### 液状化危険度分布図



# 地震発生時の避難行動マニュアル

地震が発生したとき、被害を最小限に抑えるためには、瞬時に適切な行動を判断できることが大事です。緊急地震速報が出たら何をすべきか、ふだんから自分の身に置き換えて想像し、取るべき行動を心得ておきましょう。

## 地震発生



緊急地震速報

地震発生直後には、各地での強い揺れの到達時間や震度を予想して、可能な限り知らせられる情報。発表から強い揺れが到達するまで、数秒から数十秒と短い、この間に自らの身を守る行動を取ることができる。震源に近いところでは速報が間に合わない場合がある。



### ① まずは身を守る

恐怖で固まらず的確な行動をとる

〈瞬時に身を守る基本行動〉



大きな揺れに襲われたらすぐに「物が落ちてこない」「物が倒れてこない」場所に移動し、頭を保護し、揺れが収まるまで待つ。

#### ●キッチンにいる場合

すぐにその場を離れる。調理中は包丁や食器だけがをしたり、鍋の中身がひっくり返ったり特に危険。激しく揺れるなか、火を消しに行くのもNG。

#### ●お風呂・トイレに入っている場合

揺れを感じたら、まずドアを開けて、避難路を確保し、揺れが収まるまで待つ。浴槽の中では、洗面器などをかぶり、頭部を守る。



#### ●寝ている場合

枕や布団で頭を保護。ベッドの下に入れる場合はベッドの下に入り安全を確保する。

### ② 安全を確保する

落ち着いて状況を把握する

#### ●まず足元を守る

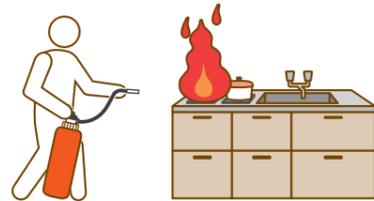
割れた窓ガラスや照明器具の破片などが散乱している可能性があるため、底の厚いスリッパなどを履いて動く。特に暗闇では注意が必要。

#### ●出口を確保する

ドアや窓がゆがんで開かないこともあるので、避難できるように窓や戸を開けて出口を確保する。

#### ●火の元確認・初期消火

揺れが収まってから、調理器具や暖房器具の火を消す。出火した場合は、「火事だ!」と大声で近所に助けを求め、火が小さいうちに消火器などで初期消火する。天井まで火が広がってしまったら、すみやかに避難。消火器の使い方はP69参照。



### ③ 情報を集める

正しい情報を入手する

#### ●家族の安全を確認

一緒にいる家族にけががないか、家に危険がないか確認する。その後、周辺に危険な物や建物はないか、火災が発生していないかなどを確かめる。

#### ●近所の安否確認も

近隣に高齢者や体の不自由な人がいる場合は、声をかけて安否を確認。

#### ●デマに注意

テレビやラジオ、行政のサイトなどから正しい情報を入手する。災害時はデマやあいまいな情報が広がることがあるので、情報源を確かめること。



### ④ 避難の準備をする

状況によって避難行動をとる

#### ●持ち出し品を確認する

用意しておいた一人一つの持ち出し袋を確認。マスク・体温計などの感染症対策用品も忘れずに。

#### ●避難前の最終チェック

二次災害を起こさないよう

- ガスの元栓を閉める
- ブレーカーを落とす

#### 伝言メモを残す

避難する際には、自分や家族の安否情報の貼り紙を残し、鍵をかけて移動。避難先まで書くと空き巣に入られる危険があるので、避難先は内側に。



### ⑤ 避難開始

周囲を確認しながら避難場所へ

#### ●避難時の注意

- 車は使わず原則徒歩で移動
- ガラスや看板など落下物に注意
- ブロック塀は倒れてくる危険あり
- 見通しの悪い夜間の避難は危険。懐中電灯を使って注意しながら複数人で行動
- 途中で救出活動を行う場合も複数人で行う

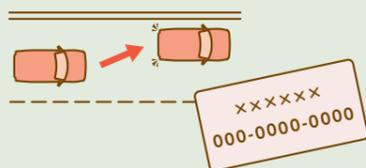


## 屋外にいる場合

地震はいつ起こるかわかりません。それぞれの場所ごとに取るべき行動を知っておきましょう。

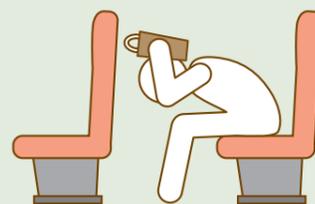
### 車の運転中

- 周囲の状況を確認しながら、ハザードランプを灯してゆっくり道路の左側に車を寄せ停止させる。
- エンジンを切り、揺れが収まるまで車外に出ず、ラジオなどで情報収集。
- 避難が必要な場合は、キーをつけたまま、車検証を持って徒歩で避難。車には連絡先を記したメモを残す。



### 電車・バスの中

- 強い揺れを感じた場合、急ブレーキが踏まれることもある。座席に座っている場合は、低い姿勢で頭をバッグなどで保護し、立っている場合はつり革やポールにつかまり転倒しないようにする。



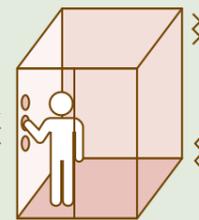
### スーパーで買い物中

- 照明器具などが落下するおそれもあるので、バッグなどで頭を守る。
- ガラス製品や陳列棚の商品などの落下、転倒に注意。
- あわてて出口に向かって走り出さず、係員の指示に従って行動する。



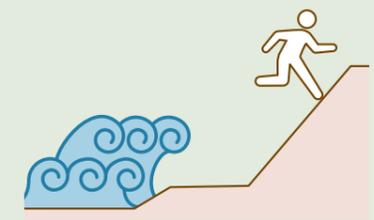
### エレベーター

- 全ての階のボタンを押し、最初に停止した階で降りるのが原則だが、停止した階の状況を見極めるのも大切。
- 閉じ込められても、焦らず、「非常用呼び出しボタン」等で連絡をとり、助けを待つ。



### 海岸・川べり・山

- 海岸や川は津波の危険があるので、すぐに離れて、安全な高台や避難地を目指す。
- 山にいるときは、落石に注意し、崩落のおそれのあるがけや急傾斜地から離れる。



## 在宅避難のすすめ

大きな災害の場合、避難者数に対して避難所スペースが足りなくなります。加えて、感染症対策のため人数も限られます。可能であれば在宅避難も検討しましょう。平時に住宅の耐震化を行い、ふだんから食料や水などを備えておくことが大切です。



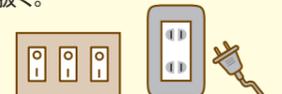
## コラム 通電火災に注意!

自然災害の影響による停電後、電気の復旧によって発生する「通電火災」。原因は次のとおり。

- 転倒したヒーターに可燃物が接触した状態で再着火。
- 損傷した配線などに再通電し、発熱発火。
- 再通電時に発生した電氣的火花が、漏れ出したガスに引火、爆発。

通電火災を防ぐため以下の対応を忘れずに行いましょう。

- 自宅から離れる場合はブレーカーを落とす。
- 停電時はコンセントから電気機器のプラグを抜く。



# お家の防災対策

大災害が起きてから後悔しないように、今すぐできることから備えを始めておきましょう。家具や家電製品の転倒・落下防止対策や古いお家は耐震診断を受けるなど、自分の家の安全を確保しておくことが大事です。

## 家具転倒がもたらす危険

近年発生した大きな地震での負傷原因の半数近くが家具類の転倒・落下によるものです。家具を固定する、下敷きにならないよう配置を変える、ガラスの飛散防止対策をするなど、日ごろの備えでリスクを減らしましょう。

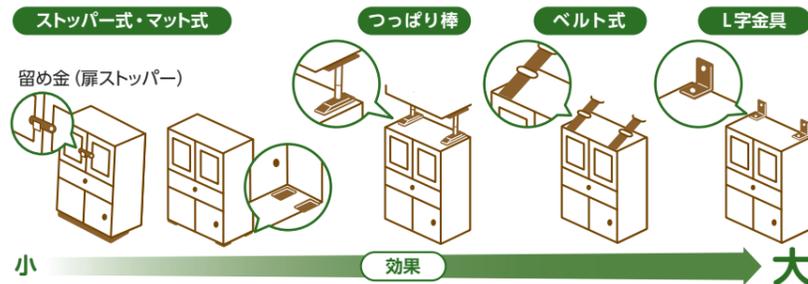
近年発生した地震における家具類の転倒・落下・移動が原因のけが人の割合



参考：東京消防庁 家具類の転倒・落下・移動防止対策ハンドブック

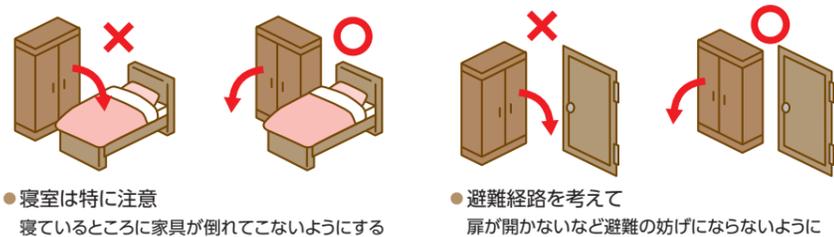
### 器具で家具を固定する

- 最も確実なのはL字金具でネジ止め。難しい場合は、ストッパーとつっぱり棒を組み合わせる方法も。
- 飛び出しを防ぐため「留め金（扉ストッパー）」を付ける
- タンスの上にテレビやガラスケースなど物を置かない
- 重たい物を下に収納
- 食器類の飛び出しを防ぐために「滑り止めシート」



### 家具の配置を見直す

転倒しても、扉や避難経路をふさがない場所に設置するのが基本。



### ガラス飛散防止

ガラス飛散防止フィルムを貼っておくと、ガラスが割れにくく、割れても破片が飛びにくくなる。食器棚のガラス扉などにも対応できる。窓にはカーテンを引いておけば飛散防止になる。

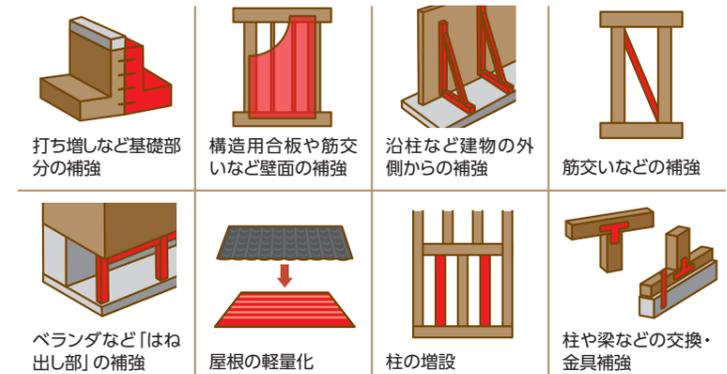


## 住宅の耐震化

阪神・淡路大震災での死者の8割は家屋の倒壊による圧死や窒息死でした。地震発生後も普段通りの生活を送るためには、住宅の耐震化が重要です。

「新耐震基準だから安心」とは限らない  
今から40年以上前、昭和56（1981）年5月31日以前の建物は旧耐震基準で建てられているので大地震による倒壊の危険性が高く、命を守るために早期に住宅の耐震化を図る必要があります。  
また昭和56年以降に建てられた建物でも、地盤が悪い場所や、壁や基礎にひび割れがある建物などは、耐震診断を受け必要に応じて耐震補強を行いましょう。  
伊予市では下記の補助制度がありますので、積極的に利用しましょう。

### ●耐震補強方法の種類（参考：総務省消防庁HP）



### 補助を使った耐震化

#### 〈伊予市木造住宅耐震診断支援事業〉

**対象** 昭和56（1981）年5月31日以前に着工された伊予市内の木造住宅（枠組み工法、丸太組工法、国土交通大臣の特別な認定を得た工法のもの対象外）など。

「耐震診断費用補助制度」  
愛媛県木造住宅耐震診断事務所の登録事務所に、申請者が依頼して耐震診断。耐震診断にかかった費用のうち4万円を限度に補助。

「耐震診断技術者派遣制度」  
耐震診断技術者を申請者の住宅に派遣し耐震診断。費用負担は、診断結果に対する評価料として3,000円又は9,000円+消費税。



各事業には受付件数・期間が設定されています。詳細は下記にお問い合わせください。

伊予市 産業建設部 都市整備課  
電話089-982-1111（内線1247）

#### 〈伊予市木造住宅耐震改修支援事業〉

**対象** 耐震診断を実施し評価を受け、補強が必要とされた住宅など。

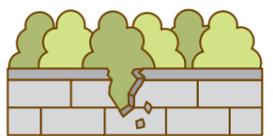
「耐震改修費用補助制度」  
耐震改修工事費の4/5（上限100万円）、改修設計費の1/6（上限5万円）、工事監理費1/3（上限2万円）を補助。



#### 〈伊予市ブロック塀等安全対策事業〉

**対象** 避難路に面するもの。  
市の基準により危険と判断されたブロック塀など。

撤去及び改修を行う補助対象工事に要する経費（1mあたり8万円上限）の2/3以内（上限30万円）

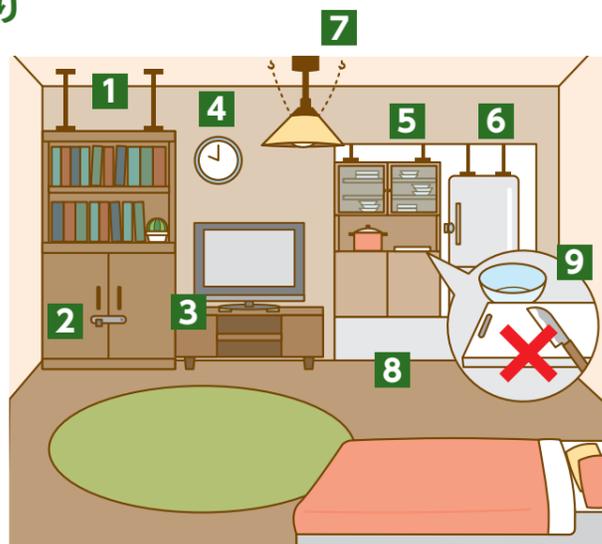


## 地震に強いお部屋づくり

- 1 本棚**  
L字金具や突っ張り棒などを取り付ける。重いものは低い位置に置く
- 2 扉**  
揺れで扉が開かないように、扉ストッパーを取り付ける
- 3 テレビ・テレビ台・パソコンなど**  
粘着マットやベルト、金具などで固定
- 4 壁時計や額**  
簡単に外れないように、しっかり固定

定期点検を忘れずに

時間の経過で器具のネジがゆるんだり、粘着性が弱くなったりするものもある。粘着マットは使用期限の確認を。



- 5 食器棚**  
L字金具など転倒防止グッズ、開き戸には扉ストッパー。食器の下にはすべり止めシートを敷く
- 6 冷蔵庫**  
ベルトや突っ張り棒などで壁や天井に固定。扉ストッパーを取り付ける
- 7 吊り下げ照明**  
チェーンなどで揺れ防止対策
- 8 出入り口に物をおかない**  
物が散乱し避難経路をふさがると、けがや避難の遅れにつながる
- 9 物を出しっぱなしにしない**  
キッチンや食器などは、地震が起こったら飛んで凶器になるリスクがある。使い終わったらすぐしまう習慣を

## 防火対策

地震の後は火災の危険があります。出火・延焼を防ぐ備えをしておきましょう。

「消火器」と「火災報知器」の備え  
火災発生時、すぐに初期消火ができるように「住宅用消火器」を備えておく。種類や薬剤の量によって異なるが、粉末消火器で15秒程度、強化液消火器で30～70秒の放射ができる。放射時間など本体に表示しているので日頃から確認を。  
また、煙や熱を感知して音で知らせる「住宅用火災警報器」を設置する。電池切れには注意。



電気火災を防ぐ「感震ブレーカー」  
地震による火災の過半数は電気が原因。電気火災対策には、震度5強以上の揺れを感知して自動的に電気を遮断できる感震ブレーカーの設置がおすすめ。日頃からプラグの周りにほこりがたまらないよう掃除も大事。



### 「地震保険」の備え

地震による火災は、火災保険だけでは補償されません。家屋の倒壊は、人的被害だけでなく、経済的被害ももたらします。火災保険とセットで地震保険に入っておきましょう。マンションの場合は、管理組合などが共用部分の保険に加入しているか確認をしましょう。

### ■消火器の使い方

消火器は、台所など見やすく取り出しやすい場所に設置。

- ①安全ピンを引き抜く。
- ②ホースを外し、距離をとりかまえる。
- ③レバーを握り、火に向けて吹き付ける。
- ④火の元をほうきで掃くように振りながら火を消す。

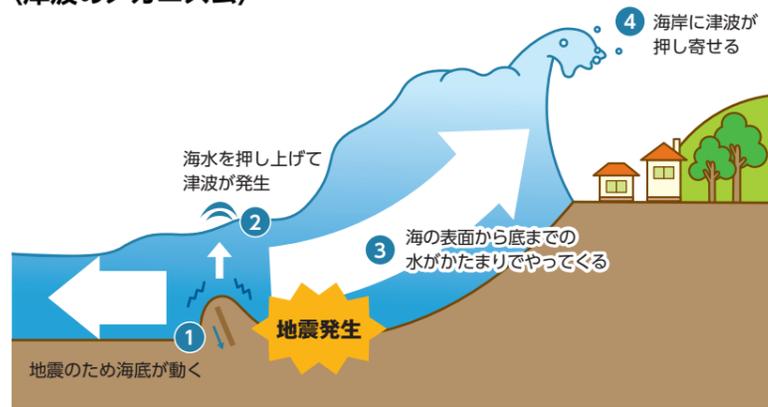


# 津波

南海トラフ巨大地震が発生した場合、伊予市の沿岸部は最高津波水位4.3m(うち津波高2.5m)と想定されています。津波の特徴を知り、揺れたら逃げる習慣を身に付けておきましょう。

## 地震とセットでやってくる

〈津波のメカニズム〉



地震により海底の地殻変動が発生し、海底から海面までの海水が巨大な壁となって動き、沿岸に押し寄せます。この海水の動きが津波です。東日本大震災では、東日本の沿岸の広い範囲で海岸から何kmにもわたって浸水し、甚大な被害が発生しました。伊予市内で最も津波水位が高くなるのは、森漁港地点と想定されています。

南海トラフ巨大地震での最短津波到達時間の想定

	伊予港	豊田漁港
±20cmの海面変動	6分後	4分後
1mの海面変動	111分後	27分後
2mの海面変動	132分後	—
最高水位到達時間	186分後	332分後

〔平成25年愛媛県地震被害想定調査結果(第一次報告書)〕より作成

## 地震だ!津波だ!すぐ避難!

〈津波の特徴〉

- 津波は繰り返し襲ってくる。後からの津波のほうが高くなる場合もある。
- 20~30cm程度の津波でも危険。津波の力は非常に強く、立っていらなくなる。
- 引き波も破壊力が大きい。
- 河川や水路も遡上する。
- 沿岸付近でも車の速さほどのスピードがある。



## 津波のサイン

**津波フラッグ**  
海水浴場などで津波警報等が発令されたことを知らせる旗。見かけたら即避難。

**津波注意**  
津波で浸水などの危険がある場所。揺れたらすぐに逃げる。

## 津波警報・注意報でとるべき行動

	表現	予想される津波の高さ		わたしたちがとるべき行動
		数値(発表基準)		
大津波警報	巨大	10m超(10m<高さ)		沿岸部や川沿いにいる人は、ただちに高台や避難ビルなどへ避難。
		10m(5m<高さ≤10m)		
		5m(3m<高さ≤5m)		
津波警報	高い	3m(1m<高さ≤3m)		海の中にいる人はただちに海からあがり、海岸から離れる。
津波注意報	—	1m(20cm≤高さ≤1m)		

気象庁は巨大地震発生後、最初の津波警報で、予想される高さを「巨大」「高い」という簡潔な言葉で非常事態を伝える。

## 避難のポイント

- ①津波警報・大津波警報が発表されたらすぐに避難開始!  
沿岸や川沿いの地域は、地震の揺れを感じたらすぐに避難を。
- ②「遠く」よりも「高く」を目指して逃げる!  
海から離れていても川に沿って津波が襲ってくることも。
- ③安全になるまで戻らず、待機!  
津波は繰り返し何度も襲ってくる。

### 「津波でんどこ」が避難の基本

津波被害が多い三陸地方で「津波起きたら命でんどこ」と伝えられています。これは「津波が起きたら家族と一緒にいなくても、でんどこばらばらに高所に逃げ、まずは自分の命を守れ」という意味。この教訓に基づき命を守る行動を取りましょう。

## 原子力災害に備える

伊方発電所で万が一災害が起きたとき、落ち着いて正しい情報を入手し、適切な行動が取れるようにしておきましょう。

### ■原子力施設で事故が起きたら

原子力災害とは、原子力施設の事故などが原因で放射性物質が施設の外に放出され、周辺の住民や環境に被害を与えることです。放射線を体にする「被ばく」から身を守る対応が必要となります。「被ばく」には、「内部被ばく」と「外部被ばく」があります。

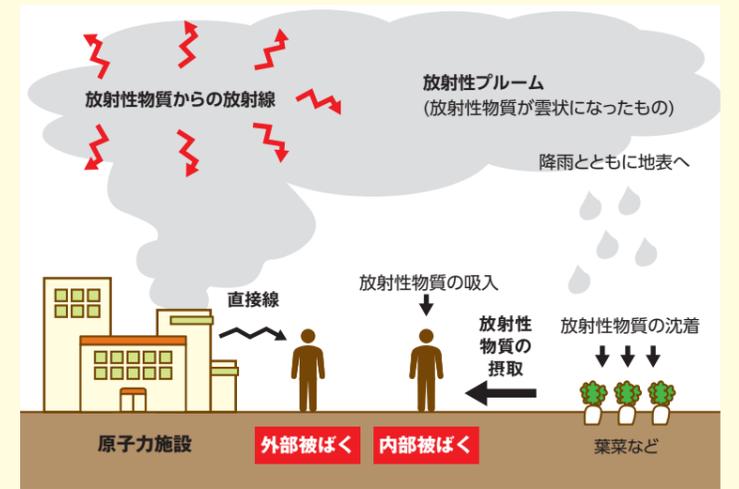
#### ●内部被ばく

放射性物質が含まれる空気を吸ったり、飲食物を摂取したりすることで、放射性物質が体の中に入り、体内から放射線を受けること。

#### ●外部被ばく

体の外にある放射性物質から出る放射線を受けること。

原子力施設の事故などが起こった時、放出された放射性物質は大気の流れ出し、放射性プルームという空気のかたまりになって風下に流れ広がります。



### ■原子力防災対策の重点地域

原子力発電所の事故で大量の放射性物質が漏れ出した場合の被害は深刻で、原子力発電所からの距離に応じた防災対策を進めています。原子力施設からの距離により設定される原子力防災対策の重点区域には、PAZ(概ね半径5km)とUPZ(概ね半径30km)があり、UPZ区域内に伊予市双海町の一部地域が入っています。UPZ区域は、緊急時に発電所の状況や放射線の量など事態の推移を見守りつつ対応するという区域です。

※対象地域(UPZ):下浜・池ノ久保・本村・松尾・富貴・満野空・満野浜



### ■「屋内退避指示」・「避難指示」が出されたとき

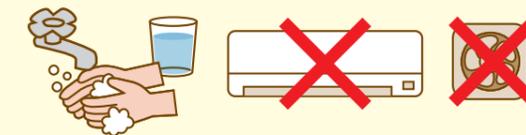
まずはテレビ、ラジオ、インターネットなどで公的機関からの防災情報を入手します。この際、うわさやデマに惑わされないことが大切です。

#### ●「屋内退避指示」が出たとき

- ドアや窓を全て閉める
- 屋外から屋内へ入るときは、手洗い・うがい・着替えをする
- エアコン(外気導入型)や換気扇などを止め、屋外からの空気を入れない
- 屋外で着ていた洋服には放射性物質が付着している可能性があるため、衣服を着替え、ビニール袋に保管し、他の衣服と区別する
- 食品には、ふたやラップをかける
- テレビやラジオ、広報車などからの新しい情報を待ち、次の指示があるまで外出は控える

#### ●「避難指示」が出たとき

- 国や地方自治体からの指示に従い、自家用車かバスで避難場所へ移動。
- 避難時に携行する物を用意する。しばらく家を空けてもよいように、貴重品や日常生活に必要なものを携行する。
- 放射性物質が体に付着したり、吸い込んだりすることを防ぐ服装(レインコート・マスクなど)を身に付ける。荷物もビニールでおおう。



# 第3章 日ごろの備え

ご家庭で、非常用品を備えていますか？地震発生で、ライフラインがストップした場合の基本は「自らの命は自分で守る」。ふだんからもしもの備えを意識しましょう。

## もしもの備え

### ふだんの外出セット

いつ、どこで起こるか分からない災害への「ふだんの備え」必要最低限の防災道具を「防災ポーチ」にして持ち歩いているカバンに入れておきましょう。

- 飲料 (500ml程度)
- 携帯食
- ライト、笛やブザー (停電対策・助けを呼ぶ)
- バンダナ (マスク、止血帯などにも)
- スーパーのレジ袋、ウエットティッシュ
- 緊急連絡先メモ
- 自分にとってあると便利なもの (常備薬など)



### ふだんの枕元セット

睡眠中に地震が発生したとき「避難行動を取るための備え」寝起きでも状況を把握し、安全に移動できる最低限の道具を、布団から届く場所に置いておく。

- スリッパ
- 懐中電灯
- 携帯電話
- ラジオ
- 笛やブザー
- メガネ
- 軍手

※布団やカーテンなど燃えやすいものは防災ラベルを確認して選ぶと安心



### 非常持ち出し品

避難時に持ち出す「最低限の備え」

緊急事態では荷造りしている時間はありません。また、家族であっても必要な防災用品は異なるので、一人に一つ専用の防災袋を用意しましょう。そして定期的に中身をチェックすることが大切です。



### 非常持ち出し品チェックリスト

カテゴリ	持ち出し品	品名	カテゴリ	持ち出し品	品名	カテゴリ	持ち出し品	品名
貴重品	カテゴリー	現金 (小銭を含む) ※公衆電話用に10円玉、100円玉	カテゴリー	持ち出し品	防災ずきん or ヘルメット	カテゴリー	持ち出し品	マスク
		銀行の口座番号 生命保険契約番号など			懐中電灯 (予備電池を含む)			体温計
		健康保険証			笛やブザー			消毒液
		身分証明書 (マイナンバーカード・運転免許証・パスポートなど)			万能ナイフ			手袋
		印鑑			ビニール袋			おむつ・お尻ふき
情報収集用品	カテゴリー	携帯電話 (充電器含む)	カテゴリー	持ち出し品	毛布・レジャーシート	カテゴリー	持ち出し品	粉ミルク・哺乳瓶
		携帯ラジオ (予備電池含む)			スリッパ			母子手帳
		家族の写真 (はぐれた時の確認用)			軍手 or 革手袋			抱っこひも
		緊急時の家族・親戚・知人の連絡先			マッチ or ライター			大人用おむつ
食料など	カテゴリー	広域避難地図	カテゴリー	持ち出し品	雨具 (レインコート)	カテゴリー	持ち出し品	杖
		非常食			簡易トイレ			老眼鏡・補聴器
		飲料水 (1人1日3L以上)			救急セット・お薬手帳・常備薬			入れ歯
					タオル			その他自分の生活に必要なもの
					トイレ用紙・ウエットティッシュ			
					着替え (下着を含む)			

## 家庭の備蓄

救援活動が受けられるまで家で「1週間自給自足する備え」

大規模な災害が発生した場合、ライフラインの復旧まで1週間以上を要するケースがあります。その間、災害支援物資が到着せず、物流機能の停止でスーパーやコンビニで食品が手に入らないことも想定されるので、最低1週間分の家族分の食品を家庭で備蓄しておきましょう。

### 〈水・食料〉

- 水** 飲料水 (1人1日3Lが目安)  
※湯せん、食品を洗ったりする水は別途必要
- 主食** 米  
乾麺 (うどん・そば・そうめん・パスタ)
- 主菜** レトルト食品 (カレー・パスタソースなど)  
缶詰 (肉・魚・豆)
- 副菜 (その他)** 日持ちする野菜類 (タマネギ、ジャガイモなど)、野菜ジュース、チョコレート・ビスケットなどの菓子類



### 〈家族に合わせた備え〉

- **乳幼児**  
粉ミルク (哺乳瓶・紙コップ・使い捨てスプーン)、離乳食 (瓶詰・レトルト)
- **高齢者**  
レトルトの介護食、食欲がなくなったときなどに備えレトルトのおかゆ・インスタントの味噌汁など
- **食物アレルギーの方**  
アレルギー対応のレトルト食品・フリーズドライ食品を多めに備蓄 (アレルギー対応の食品は災害時には手に入りにくい)

- 備蓄食品選びのコツ**
- ① 特別なものではなく食べ慣れた好みの味のもの
  - ② タンパク質を手軽にとるには、魚や肉の缶詰め
  - ③ ビタミン・ミネラル・食物繊維をとるために野菜を常備

### 〈生活用品例〉

- 衛生品** ティッシュペーパー・ウエットティッシュ (体が拭けるなど重宝)、口腔ケア用ウエットティッシュ、水のいらぬシャンプー
- 調理品** カセットコンロ、カセットボンベ、紙皿・紙コップ・割り箸、ラップ、クーラーボックス
- 必需品** 携帯トイレ、ビニール袋 (雨具や敷物、携帯トイレなどで使用可能)、モバイルバッテリー
- その他** 給水用ポリタンク、ロープ・工具セット (救助活動の際に使える)、ほうき・ちりとり (ガラスの除去に役立つ)、LEDランタン、長靴 (瓦礫から足を守るために) など

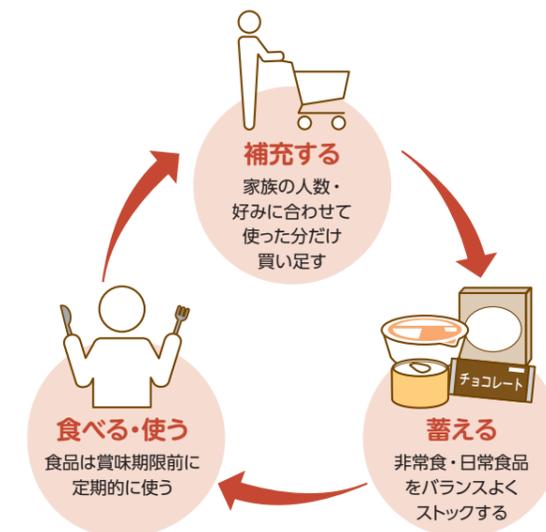
### 生活水の備え

断水が続くと、洗いや洗濯など生活水にも困ります。お風呂の湯はすぐ抜かず、貯めておく工夫を。災害時に水を運ぶ場合、ポリタンクとカートがあれば便利です。



### ローリングストック法で備える

日常使っているものを少し多く買い置きし、使ったら買い足す方法をローリングストック法といいます。少し多めの状態をキープしましょう。



- 非常用備蓄は家の中に分散を  
地震で扉がゆがむなどして、取り出せなくなる可能性があるため、水や食料品などは、玄関、押し入れ、キッチンなどに分けてストックしましょう。

### カセットコンロ・ボンベ

ガスや電気が使えないとき、調理やお湯を沸かす熱源として必要です。カセットボンベは1人1週間約6本の備蓄をしておきましょう。ガスボンベは使用期限があるので、しまい込まずに、使った分を買い足すように。



### 災害時のトイレ

断水の場合、トイレ空間が安全で便器が使用可能であれば、携帯トイレ (便袋と凝固剤がセットになったもの) を使うとよいでしょう。備蓄として1人1日約5回想定×7日分以上=約35枚必要です。脱臭剤や紙おむつ・お尻ふき・生理用品も少し多めに買い置きしておきましょう。



# 防災のアイデア

もしもに備えて用意しておきたい備蓄用品や防災グッズ。身近にあるものもアイデア次第でさまざまな使い方ができます。

## 災害時の調理術 (協力：伊予市婦人防火クラブ)

水道・電気・ガスが使えなくなったとき、家にある材料を使って、ご飯や複数のおかずが一つの鍋で同時にできます。

### ポリ袋に材料を入れるだけで作れる料理

- 使用するもの  
ポリ袋 (必ず高密度ポリエチレン)、水 (鍋に入れる水は川や池の水でもOK)、引付き防止のためのザルまたは皿、鍋、カセットコンロとボンベ
- 作り方



メニューのレシピにある食材・調味料を、ポリ袋に入れる。  
材料を平らに広げて、袋の空気をしっかり抜き、上の方を結ぶ。  
鍋底にザルまたは皿を置き、水を沸騰させて指定時間強火にかけた後、お湯から引き上げて完成。

### <レシピ>

**炊き立て「ご飯」** **ゆで時間 30分**  
 ・米 100g  
 ・水 130cc (飲料水)  
 かつお節3g・ちりめん20gを足すと「伊予市風炊き込みご飯」に。

**白菜とサバ缶で「白菜とサバの煮浸し」** **ゆで時間 30分**  
 ・白菜 200g (ざく切り)  
 ・サバの味噌煮缶 汁ごと40g  
 味噌煮缶を使っているので味付けの必要なし。

**卵で「だし巻き卵」** **ゆで時間 20分**  
 ・卵3個  
 ・水、白だし、砂糖 大さじ1  
 ・みりん、しょうゆ 小さじ1  
 ・塩 少々  
 卵の黄色い色と甘味で疲れたときに食欲が出る。

**ホットケーキミックスで「ふわっと蒸しパン」** **ゆで時間 30分**  
 ・ホットケーキミックス 100g  
 ・水または牛乳 100cc  
 ・あれば干しぶどう、甘納豆など  
 茹で終わったら温度差で縮まないよう、ビニール袋に穴を開ける。

「災害時の食事は、あったかいもの、おいしいものでホットしたいですね。簡単にできるので、普段から試して、それぞれのお家でお気に入りの味を見つけてください。」  
 伊予市婦人防火クラブ 大森幸子会長

## お家にあるものを多機能に活用

### ●新聞紙

- 折りたんで骨折のそえ木として。
- 折り紙の要領でお皿やコップを作る。
- 寒さを和らげるために、上着と下着の間に入れる。
- 簡易スリッパを作ることできる。

### ●ラップ

- 食器や紙皿に敷いて洗いを減らす。
- 傷口に巻いて応急手当てに。
- 生ゴミやオムツを包んで匂いを抑える。
- 新聞紙と合わせて寒いときの身体の保温に。

### ●バンドナ・手ぬぐい

- かさばらず、すぐ乾くのでタオルとして利用。
- 口元に巻いてマスク代わり。
- 首に巻いて体温調整。濡らして巻くと熱中症対策に。
- 止血や骨折の際に、応急手当ての包帯代わり。

### ●ポリ袋

- 止血の応急手当をする際、直接血に触れないよう手の保護に。
- 新聞紙の紙食器にかぶせたり、調理に活用。
- 大きめのポリ袋は、段ボール箱にかぶせて水を入れる容器に。
- 大きめのポリ袋で雨をしのぐポンチョ代わり。

## 災害時のトイレもひと工夫

- 断水のとき自宅のトイレを非常用に
- 1 ゴミ袋を便座に二重にかぶせる。
  - 2 フシャクシャにした新聞紙をゴミ袋の中に敷き詰める。
  - 3 使用後は、消臭効果のあるものを上からかける。
  - 4 内側のゴミ袋を取り出して、空気を抜いて口を縛る。

- レジ袋でオムツ
- 1 上と横の4ヶ所を切って縦長に開く。
  - 2 広げた上に清潔なタオルを重ねて置き、余分な部分を折り返す。
  - 3 赤ちゃんのお尻に当てて、袋の持ち手を結ぶ。

# 情報収集と家族の連絡方法

災害後、正しい情報をいち早く手に入れることが重要です。情報の入手方法を事前に知っておきましょう。

## 情報の入手方法 複数の方法での情報入手を普段から利用しておきましょう。

### ①メール配信

緊急速報メール・エリアメール (事前登録不要)  
 携帯電話での災害時専用の情報発信。気象庁が発信する緊急地震速報が一斉配信される。



### ⑤伊予市公式ホームページ

災害の状況を詳しく知りたい場合に役立つ。各種警報や避難情報などの発令状況、被害状況、道路状況など掲載。



### ⑥伊予市公式SNS

過去の災害でTwitterなどSNSは比較的繋がりがやすかったという声がある。情報収集方法の一つとして活用を。

#### ●伊予市防災Twitter

伊予市総務部危機管理課から災害情報などを発信



#### <LINEでの報告例>



#### ●伊予市公式LINE

令和4年2月から伊予市公式LINEがスタート。災害時には緊急情報が届くほか、道路や河川などの異常報告ができるメニューもある。



災害時の異常報告は、市民の皆さんの安全のために必要に応じて、ホームページやLINEで情報発信する。

### 行政機関から (事前登録必要)

#### 伊予市安心・安全メール

通常の市の広報をはじめ、気象庁発表の情報、災害時の避難指示などの情報を提供。



#### 愛媛県防災メール

地震・津波・気象注意報、土砂災害警戒情報や避難指示、避難所開設などの防災情報を配信。



### ②テレビ・ラジオ

Lアラート (災害情報共有システム) を通じて、テレビやラジオで伊予市が発表する災害対策本部の設置、避難所の開設、避難指示などの情報を放送。災害の心配があるときは、テレビやラジオをつけておくこと。

●伊予市からの情報をテレビで  
 令和3年度からテレビ愛媛で、行政情報をリアルタイムで確認できる。災害時には市からの防災情報が届く。



#### テレビ愛媛 操作方法

1. テレビのdボタンを押す
2. メニューから「市町の広報」を押す
3. 「伊予市」を押す
4. 見たい項目のタイトルを押す

### ③伊予市防災行政無線

災害時に市内150ヶ所の屋外スピーカーからの防災・災害情報が放送される。聞こえにくい場合や、再度聞きたい場合は電話で確認できる。

- 電話応答サービス TEL 089-946-7977 (要・通話料)



### ④広報車

市有車両や消防団車両によるマイク放送。



## 家族との連絡の取り方

非常時の連絡方法は複数使えるようにしておきましょう。あらかじめ家族で下記の連絡ルールを決めておくことが大切です。

- ①集合場所・避難場所
- ②災害時の連絡手段
- ③自宅に行き先のメモを残す場所・方法

### <災害用伝言サービス>

#### 災害用伝言ダイヤル「171」

被災地域の市外局番から始まる自宅番号宛に安否情報を音声で録音 (30秒)。全国からその音声を再生・確認できる。

#### 災害用伝言版web171

インターネットでの安否確認。家族らとあらかじめ決めている登録の電話番号に音声・文字を入れると、メールや電話で伝言が届く。

#### 災害用伝言板サービス

携帯電話各社が提供するもので、スマートフォンや携帯電話から安否情報の伝言を文字で登録すると、全国から伝言が確認できる。



### チェック!

#### ●公衆電話対策

- どこにあるか確認
- 使い方を子どもに教える
- 小銭を用意



#### ●連絡先の備え

- 大切な電話番号はスマホ以外にも記録
- 家族の交友関係や連絡先を把握

#### ●三角連絡法

災害時は電話がつながりにくくなる。災害圏外にいる親戚や知人を中継地点にすると、比較的スムーズに連絡が取れる場合がある。



# 避難所生活の心得

避難所生活は、避難者全員の協力が必要です。ルールを守り、役割を分担して、気持ちよく過ごしたいものです。また、慣れない避難所生活でストレスや疲労から体調を崩さないよう、健康管理に気をつけましょう。

## 避難所到着後のステップ

避難所は原則として、地域住民による自主運営です。一人ひとりが協力し合い、少しでも過ごしやすい避難所づくりを心がけましょう。以下は到着後の流れの一例です。

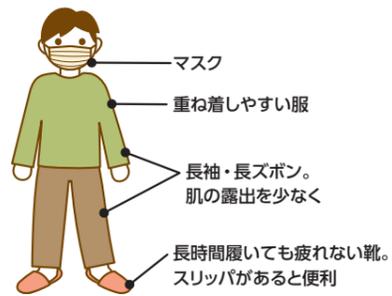
- ①世帯単位で避難者名簿に記入
  - ②屋内スペースを確保
  - ③家族や隣近所の安全を確認
  - ④生活面での役割分担をする
- ・避難所を退出するときは、受付に必ず転出先を報告

### ●避難所利用者登録票



伊予市の登録票

### ●避難所で過ごすときの服装



## 助け合い！配慮が必要な方に手を差し伸べて

避難所には、障がいや病気の方、高齢の方など避難生活に配慮が必要な「要配慮者」も避難しています。困りごとを理解して、必要に応じて手助けが行えるようにしましょう。

### ●日本語が話せない人

身振り・手振りなどでコミュニケーションをとる。日本語でもよいので、積極的に支援の意思を伝える。



### ●目の不自由な方

まずは声をかけ、そばにいることを知らせる。誘導時は、肩や肘を持ってもらい、行動に入る前に言葉で伝える。



### ●耳の不自由な方

筆談や身振り・手振りなどでコミュニケーションをとる。携帯等を使用し、入力画面を見せることも有効です。



### ●高齢の人

食事や物資の配給、トイレに行くときなどに一声かけて、行動するきっかけにしましょう。



### ●知的障がいなどがある人

「大丈夫ですよ」と肯定的な言葉で優しく声をかけ、落ち着ける場所に誘導する。



### ●車いすを利用している人

通行に支障がある場合は、複数の支援者で車いすを持ち上げて援助する。



※左右に2人、前後に1人か2人

### 知っておきたい手話

耳が聞こえない人は、手話で話しかけられると安心します。その後は、筆談や指差しボードなどでやりとりするとよいでしょう。

#### ①大丈夫ですか？

そろえた手の指先を左胸から右胸（左手の場合は、右胸から左胸）に移動。首をかき上げて尋ねる表情で「大丈夫ですか?」、うなずきながら表すと「大丈夫ですよ」。



②お手伝いしましょうか？  
立てた親指の背をもう片方の手のひらで前に押し出すように2回たたく。



## 周囲への配慮

よりよい避難生活を送るためには、知らない人同士でも、お互い思いやり、協力し合うことが大切です。

- ルールを守る  
消灯時間や居住スペースの決まりなど



- マナーやモラルを意識  
プライバシーにも配慮する



- 自分が使用するものを持参  
体温計やアルコール消毒液など各自持参



- 物資の配給は落ち着いて  
あわてず、焦らず、列に並んで順番を待つ



- 進んで仕事をする  
受付・炊き出し分担など率先して参加



## 伊予市避難行動要支援者避難支援事業

### 避難支援個別計画「あい・愛プラン」

伊予市では、災害時に特別な配慮が必要な方を助ける「あい・愛プラン」の事業を行っています。制度を利用するには、事前に登録・申請が必要です。

#### 〈支援者の範囲〉

- ①65歳以上の独居高齢者
- ②寝たきり高齢者（要介護3以上）
- ③身体障がい者（身体障害者手帳1～3級所持者）
- ④知的障がい者（療育手帳所持者）
- ⑤精神障がい者（精神障害者保健福祉手帳所持者）
- ⑥妊産婦・乳児
- ⑦特定医療費（指定難病）受給者証所持者
- ⑧日本語の理解が困難な人
- ⑨ケガや病気で一時的に身体が不自由な人
- ⑩その他、支援が必要と認められる人

#### 問い合わせ先

伊予市 総務部 危機管理課  
電話 089-982-1218

防災伊予 検索

## 健康維持

自分の身は自分で守ることが最低限のルール。身体を動かす回数を多くする工夫をしましょう。

- 体を動かす  
エコノミークラス症候群の予防



- 十分な睡眠・休息  
体と心を休めるために意識してとる



- こまめに水分・塩分補給  
トイレを気にして減らさない



- 口腔ケアを行う  
歯・口・入れ歯の汚れを取り、口の中の衛生を保つ



- 食中毒に注意  
調理済の食べ物はすぐに食べる



## 感染症対策

コロナ、インフルエンザ、ノロウイルスなどの感染対策は衛生状態を保つことが大切。飛沫・空気感染のおそれがあるので、密にならないよう、また換気にも注意。

- マスク着用  
体調チェック  
体調の変化を見逃さない



- こまめに手洗い励行  
トイレ使用后、ドアノブなど共用部分に触った後、消毒



- トイレはきれいに使う  
トイレの使用前後には便座を拭く



- 素手で食べ物に触らない  
袋入りのパンやおにぎりは手でちぎらず、直接食べる



- 決められた区画で過ごす  
ソーシャルディスタンスを確保。段ポールで間仕切りも



## 避難生活のポイント

### 車中泊避難の注意点

余震を避けたり、ペットと過ごしたりするために車中泊を選ぶこともあります。ただし、車中泊にはリスクを伴うことも知っておきましょう。

- ・足を動かさずずっと過ごしていると、血栓ができてやすくなるので（エコノミークラス症候群）、長時間同じ姿勢を避ける。

#### 〈車中泊時のエコノミークラス症候群予防法〉

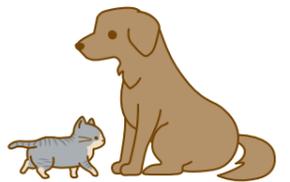
- こまめに水分補給をする
- 車外で適度な運動をする
- 頭と足を水平に伸ばして寝る

- ・排気ガスが車内に入り、一酸化炭素中毒の危険性があるのでエンジンをかけっぱなしにしない。



### ペットの避難について

伊予市では身体障がい者補助犬を除き、ペットを避難所居室スペースに入れることは原則禁止です。ペットは受付で登録し、避難所担当者の指示に従ってください。



#### 〈ペットのための備え〉

- ・最低限のしつけをしておく。
- ・首輪に名札・鑑札・狂犬病予防注射済票などをつけておく。
- ・オリやキャリーバッグを用意。入ることに慣れさせておく。
- ・ペットフードや水、トイレ用品の備蓄。
- ・一時預かり先など協力しあえる人とコミュニケーションをとっておく。

### 避難所のお役立ちグッズ

少しでも心身を癒やし、健康的に生活するためストレス軽減グッズの用意を。例えば快眠のため耳栓やアイマスク、気分転換に本やトランプ、アロマオイルなど。



# マイ・タイムラインを作る

マイ・タイムラインとは、気象状況が悪化した時、風水害に備えて自分や家族の行動を時系列に整理した防災計画表のことです。想像力を働かせて作ることで、いざという時、落ち着いて行動できます。あらかじめ家族で話し合って作成しておきましょう。

## 作成例

- **家族構成**  
お父さん・お母さん・姉・弟・祖母
- **避難先(複数考える)**
  - 指定避難所の〇〇小学校：移動手段は徒歩、移動時間は15分
  - お母さんの実家：移動手段は車、移動時間は25分
- **自宅の災害リスク**  
土砂災害警戒区域(がけ崩れ)  
洪水浸水想定区域(浸水深1.5m)  
**Point** ハザードマップでチェックする
- Point** 分散避難を考えて、状況によっては親戚宅や知人宅に避難する。

時間経過	警戒レベル	気象情報・避難情報	マイ・タイムライン記入例
0時間前	5	緊急安全確保※1	<input type="checkbox"/> 命の危険が迫っている状態。逃げ遅れたら、浸水しにくい高い階の、がけと反対側で、安全確保する。 <input type="checkbox"/> 近隣の安全な場所へ緊急避難する。
			<b>〈警戒レベル4までに必ず避難!〉</b>
雨・風が時間とともに強くなる	4	避難指示	<input type="checkbox"/> ガスの元栓を閉め、ブレーカーを切り、戸締りをする。 <input type="checkbox"/> お父さんと子どもたちは、歩いて小学校へ避難する。 <input type="checkbox"/> 完了後、親戚に避難したことを伝える。 <input type="checkbox"/> ラジオや携帯電話で最新状況を確認する。
	3	高齢者等避難※2	<input type="checkbox"/> インターネットや川の水位情報を確認する。決して見に行かない。 <input type="checkbox"/> 防災行政無線やテレビ等で、行政からの避難情報に注意する。 <input type="checkbox"/> 動きやすい服装に着替える。靴は運動靴。 <input type="checkbox"/> 非常用持ち出し品に貴重品を入れる。 <input type="checkbox"/> マスクや消毒液、スリッパや体温計などの衛生用品も忘れない。 <input type="checkbox"/> 窓やドアに鍵をかけ、家じゅうの電気を消す。 <input type="checkbox"/> 隣のおじいさんと一緒に、お母さんと祖母が小学校へ避難する。お母さんが付き添い。
1日前	2	大雨・洪水・高潮注意報	<input type="checkbox"/> 植木鉢や物干し竿など強風で飛びそうな物を室内に取り込む。 <input type="checkbox"/> 携帯電話を充電する。 <input type="checkbox"/> 大切な物や移動できる家電製品・家具などを、浸水しない2階に移動させる。 <input type="checkbox"/> 断水の時のために容器や水槽に水をためる。 <input type="checkbox"/> 停電にそなえて、携帯ラジオやランタンの準備をする。 <input type="checkbox"/> 避難所の開設状況を確認する。 <input type="checkbox"/> 現金・通帳・印鑑・重要書類などの貴重品をまとめておく。 <input type="checkbox"/> 隣の一人暮らしのおじいさんに声をかける。
2日前			<input type="checkbox"/> 台風の前や強さ、大雨予想など、情報収集につとめる。 <input type="checkbox"/> 家族の今後の予定を調べておく。はぐれた時の連絡手段を確認する。 <input type="checkbox"/> 備蓄品と非常用持ち出し品を確認する。 <input type="checkbox"/> 持病薬や常備薬、コンタクト用品などを準備する。 <input type="checkbox"/> 必要な物の買い出しを行う。 <input type="checkbox"/> 車にガソリンを入れる。 <input type="checkbox"/> 簡易水防、土のうを作る。窓や雨どいの点検をする。
3日前(台風発生)	1	早期注意情報	<input type="checkbox"/> 非常用持ち出し品をそろえてリュックに入れておく。 <input type="checkbox"/> 1週間生活できる備蓄品を準備しておく。 <input type="checkbox"/> ローリングストック法で食料や日用品を消費する。 <input type="checkbox"/> 災害時の情報収集と家族の連絡方法を確認
	日頃		<input type="checkbox"/> 非常用持ち出し品をそろえてリュックに入れておく。 <input type="checkbox"/> 1週間生活できる備蓄品を準備しておく。 <input type="checkbox"/> ローリングストック法で食料や日用品を消費する。 <input type="checkbox"/> 災害時の情報収集と家族の連絡方法を確認



**Point**  
アレルギー対応食品など家族それぞれに必要な物があるかチェックする。

▶ P75を参考に!

※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 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。

## 地域でつながるマイ防災ワークショップ レポート

2021年11月21日開催

### 防災とは、大切な人やものを ふだんから 守ること

講師：松村 暢彦  
 (ファンリテーター) 愛媛大学社会共創学部教授  
 (愛媛大学防災情報研究センター 副センター長)



参加者：伊予市民22名

#### ●“ふだん”と“まさか”はつながっている!

伊予市主催の「地域でつながるマイ防災ワークショップ」は、愛媛大学防災情報研究センターの松村暢彦教授を講師に迎えて行われました。その内容は、「日頃から大切にしていることが防災対策になる。非常用持ち出し品をそろえたり避難訓練をしたりするだけが防災ではない」というシンプルでありながら、非常に大事な気づきを得るものでした。

参加者は4つのグループに分かれ、①「平時の防災対策」を洗い出し、②それが「災害時」にどう役立つか、③また、それは「ふだん」のどんなことに関連しているかを書き込む作業を実施。

その結果、まさか(災害時)のために「平時の防災対策」は、「ふだん大切にしていること・もの」につながっていることがわかります。右下表の事例で考えると、

- 「非常用持ち出し袋を作る」行動は、家族みんなであれこれ話しながら作ることで、ふだんのコミュニケーションがベースになる。
  - 「台風時に家族の所在を確認する」のは、ふだんから「今日は〇〇へ行く」と家族に伝えるクセをつけておくといふ。
  - 「祭りの炊き出し」は、ふだん地域の人々が楽しむために行われるが、炊き出しを行うことで鍋やガスの手配がわかり、もしもの時、避難所での炊き出しがスムーズにできる。
- すなわち、ふだん家族や地域で大切にしていることが、防災に役立つわけです。

#### ●思考をかえると地域の運命が変わる

松村教授は「非常用持ち出し袋をチェックする日は、毎年、自分の地域で忘れてはいけない日にする」とよいのではないか。たとえば、平成30年7月豪雨災害の被災地なら7/7、関西出身者なら1/17、9/1の防災の日でもいい。意味のある特別な日を選ぶことで、価値観が形成されていく」と語ります。

また、「マイ防災とは、私の大切な人・もの・ことを、日頃から、私が守ること。ふだん大切にしている価値観を豊かにすることが、マイ防災に結び付きます。“ふだん”と“まさか”をつなぐという発想の転換をして欲しい。思考を変えることで運命が変わることがある。防災の文脈でいうと、地域で思考を変えれば地域の運命が変わるので」と。

シンプルでありながら目からうろこの防災アプローチに、参加者は大いに刺激を受けたよう。右下は、感想の一部です。(当日の発表含む)



	③ ふだん大切にしていること・もの	① 平時の防災対策	② 災害時
私・家族	家族でコミュニケーションをとる 大切な日を家族で確認する	非常持ち出しリュックを作る 非常持ち出しリュックを確認する 台風時の家族の所在を確認	非常持ち出しリュックを持って避難 家族の避難先を確認
地域	地域の人間力で支え合う 困っている人がいたら助け合う 地域の人々が楽しむ	地域で避難訓練をする 避難が難しい人が実地まで避難 地域の祭りで炊き出し	地域の避難すべき人が避難する 避難所で炊き出し

#### 参加者の感想(一部)

- 原点に立ち返る視点に共感した。
- 防災をむずかしく考えなくてよくなった。
- 笑顔で挨拶するなどして、家族構成や健康状態などもっと地域住民のことを把握し、支え合っていくことが大切だと思った。
- 家族とのコミュニケーションが必要。地区の人とのつきあいが大切。
- ふだん大切にしている事を深く考えなくてはいけないと思った。
- 地域の行事が減っていることは、防災力の低下につながるのではないかという危機感を持った。