



わが家の防災手帳



2018 年度版

氏名



災害はいつでも、どこでもやってくる!

佐伯市長 **田中利明**

災害が忘れた頃にやってきたのは過去の話です。佐伯市も平成29年9月の台風18号で甚大な被害を受けました。また、30年以内に70%~80%の確率で発生が予想されている南海トラフ巨大地震では、地震と津波によって本市で約8,600人の死者が出ると予想されています。

私は「一人の死者も出さない」という強い思いで防災対策に取り組んでいます。防災・行政ラジオの無料配布や避難路の整備、津波避難タワーの建設、物資の備蓄など様々な対策をスピード感をもって進めています。

しかし、一番大切なことは「自分の命は自分で守る」ことです。この手帳は災害についての知識や家庭での備え、避難行動などの手引きとなるよう作成したので、これを読めば命の守り方が分かります。ぜひ家族で防災について話し合い、防災訓練に参加し、万が一の備えをしておいてください。

この手帳が、皆様と大切な家族・友人の命を守る一助になれば幸いです。

目次

ごあいさつ	2		
災害を知る	3	災害に備える	21
地震を知る	4~5	揺れに備える(耐震・家具の配置など)	22~23
津波を知る	6~7	家で備える(持ち出し品など)	24~25
風水害・土砂災害(台風)を知る	8~9	地域で備える(避難経路・家族会議)	26~27
●緊急避難場所・避難所とは	10	●ペットの同行避難	28
災害が起きたら	11	佐伯市の取り組み	29
地震が起きたら	12~13	安心を広げる	30~31
津波が起きたら	14~15	自主防災組織の強化支援	32~33
風水害・土砂災害(台風)が起きたら	16~17	●国民保護に関する情報	34
火災が起きたら	18~19	災害時の情報伝達	35
●避難所生活とは	20	災害時の情報の伝わり方	36~37
		家族手帳 家族のことを書くページ	38~39

災害を知る

米水津

いつ発生するかわからない自然災害。
 災害にはどんなものがあり、こういった被害が
 想定されるのか、その対策など、正しい知識を
 身につけ災害に備えましょう。



地震を知る P4~5

津波を知る P6~7

風水害・土砂災害(台風)を知る P8~9

● 緊急避難場所・避難所とは P10



地震を知る

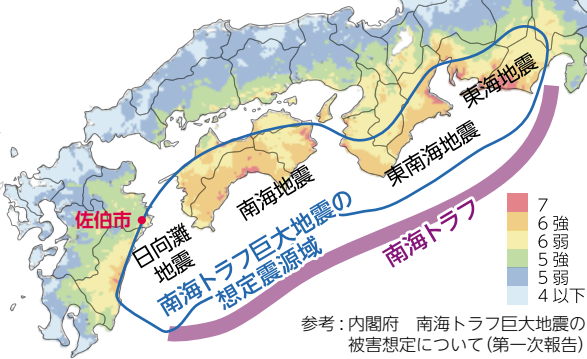
▶南海トラフ巨大地震による佐伯市の被害予想



30年以内に70%~80%の確率で発生する、南海トラフ巨大地震

● 南海トラフ巨大地震とは

南海トラフ地震は、南海トラフ及びその周辺の地域における地殻の境界を震源とする大規模な地震をいい、この中には南海地震や東南海地震、東海地震などが含まれます。



参考：内閣府 南海トラフ巨大地震の被害想定について（第一次報告）

● 南海トラフ巨大地震で佐伯市にはどんな被害が出るのでしょうか？

発生確率

30年以内に
70%~80%
50年以内に
90%

● 南海トラフ巨大地震の発生する確率

佐伯市では過去100年~150年の間隔で巨大地震が発生しています。最後の東南海・南海地震から約70年、東海地震は160年以上経過しており、これらが連動する**南海トラフ巨大地震**は、今後30年以内に70%~80%、50年以内に90%の確率で発生するといわれており、甚大な被害をもたらすことが予想されています。

災害規模

最大震度

6強
死傷者数 約
8,600人

佐伯市の建物被害

全壊 **15,126** 棟
半壊 **11,425** 棟

佐伯市の避難所生活者数

※平成25年3月現在

	避難所	避難所外
1日後	19,098人	10,284人
1週間後	18,770人	10,173人
1ヶ月後	18,007人	9,696人

※平成25年3月現在

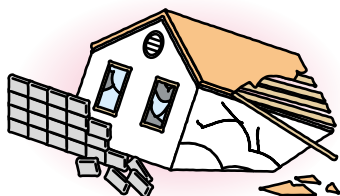
佐伯市の地震被害の予想

揺れ・液状化による建物被害予想		ブロック塀倒壊件数		
全壊	半壊	塀数	倒壊	
揺れ	487棟	1,032棟	33,764件	3,595件
液状化	703棟	1,154棟	その他(火災など)	12棟

地震により、どのような被害が発生するの？

CASE 1 建物被害 ▶▶ 建物が損壊、倒壊する被害が発生します。

- 揺れ
- 地盤の液状化
- 山崩れ
- 津波
- 火災

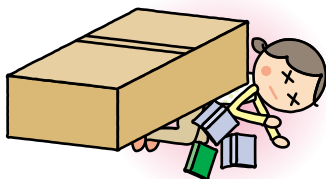


自分の地域の危険箇所を確認しておきましょう

▶P26 地域で備える

CASE 2 人的被害 ▶▶ 思わぬケガにつながります。

- 倒壊による被害
- 揺れによる転倒
- 津波による被害
- 火災による被害



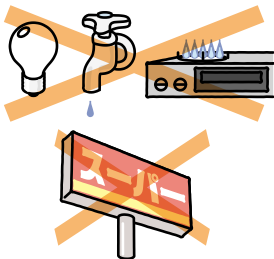
耐震対策や避難経路の確認をして備えましょう

▶P22 揺れに備える

CASE 3 ライフライン被害 ▶▶ 復旧に時間がかかることもあります。

復旧までに

- 電気 …5日程度
- 電話 …1週間程度
- LPガス …1、2週間程度
- 上下水道 …1ヶ月程度
- 交通網の遮断、流通の停止



非常用持ち出し品・備蓄品の準備をしましょう

▶P24 家で備える

連絡方法の確認をしておきましょう

▶P38 家族手帳



津波を知る

岩手県大船渡市

岩手県金石市鶏住居町



東日本大震災から、 学ぶべきこと

東日本大震災による津波の被害状況でも分かるとおり、津波のすさまじい破壊力に誰もが恐怖を覚えました。津波による被害状況を再認識しておきましょう。

もし巨大津波が来たら、佐伯市はいったいどうなる？

南海トラフ巨大地震で
予想される津波高



過去にどんな津波被害があったの？

宝永地震 1707年 (宝永4年)
M8.6 震源：紀伊半島沖

津波高 **11.5m**

伊豆半島から九州までの太平洋沿岸、大阪湾、播磨、伊予灘に來襲した。県内での津波の高さは佐伯市米水津の養福寺で11.5mと推定され、臼杵では南津留(臼杵石仏付近)まで津波が到達したとの記録がある。

参考：内閣府 南海トラフ巨大地震の被害想定について（第一次報告）津波高分布図（満潮時）九州地方が大きく被災するケース

佐伯市で予想される津波の高さと被害予想

※平成 25 年 3 月現在

最大津波高
地震発生から

34分後に13.50m **36分後に12.76m**

(蒲江丸市尾浦)

(米水津浦代浦)

● 最大津波高・津波到達時間

地点名	最大津波高 (地震変動後)	+1 m波高 到達時間	最大津波高 到達時間
蒲江丸市尾浦	13.50m	26分	34分
米水津浦代浦	12.76m	28分	36分
米水津色利浦	11.46m	28分	36分
蒲江新町	11.03m	26分	32分
上浦津井	7.41m	41分	50分
葛港	7.40m	46分	54分
鶴見地松浦	6.29m	41分	49分
日向泊浦	6.23m	40分	49分

● 津波による建物被害

全壊	13,924棟
半壊	9,239棟
床上浸水	4,211棟
床下浸水	1,295棟

● 津波による死傷者

死者	8,578人
重篤者	-
重傷者	391人
中等傷者	760人

※冬 18 時

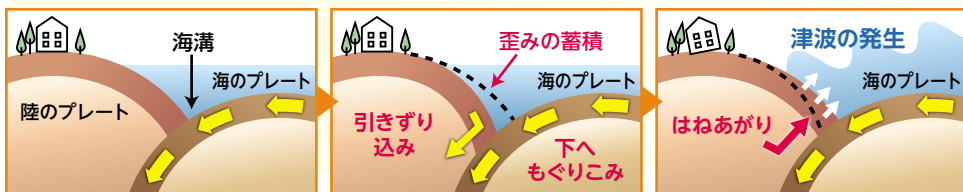
※堤防が機能しない場合の最大値

● 津波はどのようにおそってくるの？

津波が発生する仕組み

プレート境界で発生します。陸のプレートが海のプレートにひきずり込まれ、やがてそのひずみに限界がきて元に戻ろうと跳ね上がる際に上にある海水を一気に持ち上げるため地震と同時に津波を引き起こします。南海トラフ巨大地震もこのタイプです。

● 海溝型地震



津波の特徴

● スピードが早い！

● 威力が強い！

● 何度も押し寄せる！

● 引き波から始まる
とは限らない！



沖合でジェット機並み、海岸付近でもオリンピック陸上選手並みのスピードです。

特に引き波は流れが早く、50cmの津波で海に引き込まれたケースがあります。

津波は2回、3回と繰り返しおそってきます。また、第1波が最大とは限りません。

いきなり大きな波がおそってくることもあります。



風水害・土砂災害(台風)を知る

● 2017年 台風18号、佐伯市の被害

被災時の河川氾濫による浸水被害

もっとも身近な災害、台風

記録的な大雨をもたらした2017年9月(平成29年)の台風18号。佐伯市では「記録的短時間大雨情報」(約110ミリ)が3回発表され、佐伯市全域に「避難指示(緊急)」が発令されるなど各地で家屋の浸水や道路等のインフラ及び農作物等へのダメージなど甚大な被害を受けました。

台風18号による被害

※平成30年1月時点

- 人的被害 … なし
- 建物被害(全994件)

全壊	半壊	床上浸水	床下浸水	一部損壊
3件	7棟	392棟	588棟	4棟

● 道路・橋梁被害

道路	橋梁
130か所	3か所

● ライフライン被害

断水	飲料水濁りで使用不可
258世帯(約577人)	672世帯(約1,585人)

● 避難者数

避難所21施設(全61か所)
261世帯(415人)

警報を知っておこう!

集中豪雨

洪水警報

- 洪水によって災害がおきる恐れがあると予想される場合に発表されます。

大雨警報

- 大雨によって重大な災害がおきる恐れがあると予想される場合に発表されます。

● 台風により、どのような被害が発生するの？

CASE 1

建物被害 ▶▶ 建物が損壊、倒壊する被害が発生します。

- 山崩れ
- 地すべり
- 土石流
- 浸水被害



▶▶ ハザードマップで土砂災害警戒区域を確認し、避難経路や避難先について検討しましょう。

▶▶P26 地域で備える

▶▶ 土のうを準備しましょう！

CASE 2

人的被害 ▶▶ 思わぬケガにつながります。

- 風による転倒
- 土石流に巻き込まれる
- 増水
- 健康被害



▶▶ 気象情報や災害情報の収集方法を確認しておきましょう。

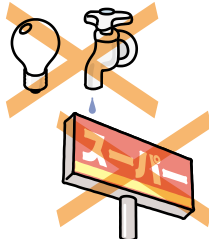
▶▶P36 災害時の情報の伝わり方

CASE 3

ライフライン被害 ▶▶ 復旧に時間がかかることもあります。

復旧までに

- 電 気 ……5 日程度
- 電 話 ……1 週間程度
- 上下水道 ……1 ヶ月程度
- 交通網の遮断、流通の停止



▶▶ 非常用持ち出し品 備蓄品の準備をしましょう。

▶▶P24 家で備える

▶▶ 連絡方法の確認をしておきましょう。

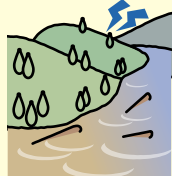
▶▶P38 家族手帳

● 土砂災害の予兆現象



がけ崩れ

- がけに割れ目が見える
- がけから水が湧き出ている
- がけから小石がぱらぱら落ちてくる



土石流

- 山鳴りがする
- 急に川の流れがにごり、流木が混ざっている
- 雨が降り続けているのに、川の水位が下がる



地すべり

- 地面にひび割れができている
- 斜面から水が噴き出す
- 沢や井戸の水がにごる

他にも…

- 地鳴り、木の根がちぎれる音、岩の割れる音などがする
- もの腐ったようなにおい（腐葉土、肥やしのにおい）がする
- 小動物が異状行動（騒ぐなど）をとる



緊急避難場所・避難所とは

緊急避難場所と避難所、どう違うの？

「避難場所」と「避難所」は呼称が似ていることや自治体による個別の名称があることなどから混同されていましたが、災害対策基本法が2013年に改正され、切迫した災害の危険から一時的に逃れるための「**緊急避難場所**」と、一定期間滞在し、避難者の生活環境を確保するための「**避難所**」に統一されました。

「緊急避難場所」とは

- 災害時の危険を回避するために、一時的に避難する場所です。



緊急避難場所

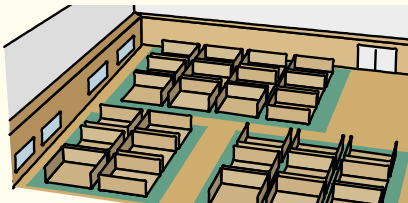


- 災害による一時避難
 - 帰宅困難者の一時避難
- 小さな公園・学校の運動場 など

「緊急避難場所」には津波などから一時的に身を守るために避難する高台のような屋外の場所や風水害時などの土砂災害・浸水災害から身を守るために避難する屋内の場所など災害の種類によって場所が異なる場合があります。安全性等の一定の基準を満たす緊急避難場所は「指定緊急避難場所」として佐伯市が指定しています。

「避難所」とは

- 災害によって避難生活を余儀なくされた場合に、避難生活を行う施設です。



避難所



- 住居を失った人などの生活の場所
- 公民館・体育館 など

「避難所」は災害で住居を失った人など一定期間滞在させるための施設として一般的には屋内の施設（公民館や学校又は体育館など）があり、災害の種類によって「指定避難所」として佐伯市が指定している場所があります。

→P20 避難所生活とは

📍 近くの「指定緊急避難場所」と「指定避難所」を確認しておきましょう。

災害が起きたら

災害が発生した時、わたしたちはどのような行動を取ればよいのでしょうか。
あわてずに行動できるよう対応を知っておきましょう。

防災の基本理念

災害時は**自助(7割)**、**共助(2割)**、**公助(1割)**と言われていきます。うまく繋がることにより、被害の軽減(減災)につながります。

自分の命は自分で守る。

国や自治体の義務



地震が起きたら P12~13

津波が起きたら P14~15

風水害・土砂災害(台風)が起きたら P16~17

火災が起きたら P18~19

●避難所生活とは P20



地震が起きたら

● 「身の安全」を最優先に行動を!

緊急地震速報

● 地震発生の
数秒から数十秒前



最大震度が**5弱以上**と予想された場合に、震度4以上が予想される地域を対象に防災スピーカー及び防災・行政ラジオ、携帯電話などから緊急地震速報が放送されます。

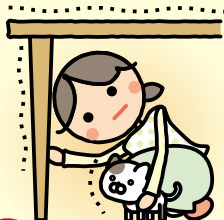
※震源が近いと速報が間に合わない場合があります。

地震発生

～2分

①自分を守る

まず身の安全を確保!



● 丈夫な机などの
下に身を隠す

揺れがおさまるまでは、あわてて外に飛び出さず、落ち着いて行動しましょう。

津波の危険を感じたら、警報を待たずに直ちに避難します。家が倒壊する恐れがあるとき、火が天井に燃え移ったときもすぐに避難します。

安全確保行動(例)

● 家中



- テーブルの下に隠れ、身を守る。
- 無理をして火を消そうとしない。
- 裸足で歩き回らない。
- 乳幼児や病人、高齢者など要配慮者の安全を確保する。

● 職場や学校

屋内にいたら



- 職場や教室にいるときは、すぐ机の下にもぐり、机の脚をしっかり持つ。
- 揺れがおさまったらガス湯沸かし器などのスイッチを切るなど、火元を確認する。

災害が起きたら

地震が起きたら

日頃の安全対策を！

地震はいつ起こるかわからないもの。日頃からもしもの時に備える事が第一です。身の回りの対策を確認しましょう。

→P22 揺れに備える

→P24 家で備える

②安全確認

● 余震に注意！

火元の確認

- ・火災が発生していたら初期消火
- P18 火災が起きたら

出口の確保

- ・窓やドアを開ける

家族の安否確認

避難準備

- ・非常用持ち出し袋の準備
- P24 家で備える
- ・ブレーカーをおとす
- ・ガスの元栓を閉める

③近所で協力

近所の安否確認



- ・隣近所の安否確認
- ・協力しあって救出、救護

家屋の被害確認



④避難

緊急避難場所へ一時避難



● 被害状況に応じて

家に被害があり生活ができない場合

① 避難所へ避難

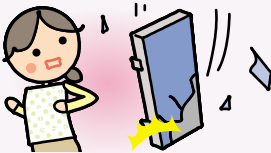
- ・玄関先に避難した旨を表示する。
- ・戸締りをする。(空き巣対策)

家に被害がない場合

② 自宅で生活

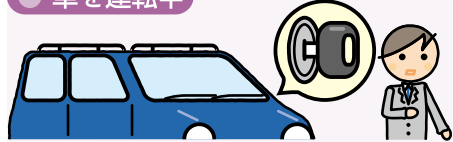
- ・食料や日用品は備蓄でまかなう。
- ・防犯のため巡視する。
- ・市からの情報は防災・行政ラジオや防災行政無線及び避難所で確認。

● 路上



- ブロック塀や自動販売機などから離れる。
- 倒れそうな電柱や垂れ下がった電線に注意する。
- 頭をかばんなどで保護して、空き地や近くの公園などに避難する。

● 車を運転中



- 徐々にスピードを落とし、路肩に停車する。
- 避難が必要なときは、キーはつけたまま、ロックもしない。徒歩で避難する。

屋外にいたら

● 海岸付近



- 海岸にいたら直ちに高台や近隣の高いビルなどの避難場所へ逃げる。
- 注意報・警報が解除されるまでは海岸に近づかない。

災害が起きたら

● 地震が起きたら



津波が起きたら

● 津波から身を守るために

地震発生



大津波警報
(特別警報)

3m以上

津波警報

1~3m

避難が最優先！
地震の揺れの程度で
判断しない！



津波注意報

0.2~1m

こんなときも避難！

- ・強い地震や長時間の揺れを感じた。

高台や高いビルへ避難

- ・沿岸部や川沿いにいる人は、直ちに高台や避難ビルなどの安全な場所に避難する。
- ・ここなら安心と思わず、より高い場所を目指して避難する。
- ・沿岸部（浸水想定区域）にいる人たちは直ちに避難する。

海から離れ、避難準備

- ・海の中にいる人は、直ちに海から上がって、海岸から離れる。
- ・沿岸部（浸水想定区域）にいる人たちはいつでも避難できるよう準備する。

警報・注意報解除

津波は
繰り返し来襲するので警報・注意報解除まで絶対に戻らない。

▶ テレビやラジオなどで、正しい情報を収集しましょう。



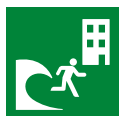
● 各警報の吹鳴方法を確認して警報に備えましょう。 → 裏表紙 災害情報の伝達サイレンの吹鳴方法

津波に関するマークを覚えておこう



津波注意(危険地域)

「地震が起きた場合、津波が来襲する危険性が高い地域」



津波避難ビル

「周りに高台がない場合に利用する。津波から避難できる高さ・耐震を有するビル（津波避難ビル）」



津波避難場所

「津波に対して安全な避難場所・高台」



● いざというときに津波避難ビルとして、4階建以上のビルなどのスペースをご提供ください。

津波避難ビルに御協力いただける
所有者・管理者の方はこちらまで



佐伯市防災危機管理課
0972-22-4567

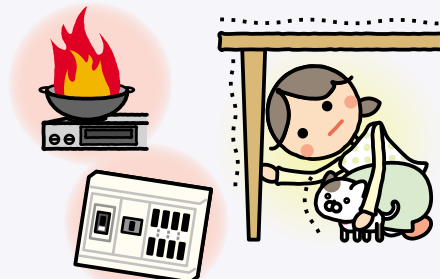
災害が起きたら

津波が起きたら

津波避難の心得

①地震から身を守る

- 地震から身を守りましょう。
- 火の始末(ブレーカーを落とす)も忘れずに。



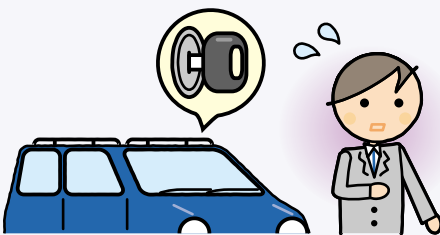
②ただちに高台へ避難

- 強い揺れや長い時間ゆっくりとした揺れを感じた時は、津波警報などの発表を待たずにすぐに避難しましょう。
- 大切な物が家にあっても取りに戻らないでください。
- 地震を感じなくても津波警報が発表されたときには避難しましょう。



③避難は徒歩が原則

- 道路上のガレキや陥没などにより車での移動はかえって危険な場合があります。
- 車を放置して避難する際は、道路の端によせ、鍵をつけたまま避難してください。



④海沿いや川沿いには近づかない

- 津波を見に海沿い付近に行くようなことは絶対にしてはいけません。
- 海沿いはもちろん、川沿いも津波が遡上してくる恐れがあるため危険です。



⑤正確な情報を得る

- 津波警報などの情報は避難先で確認しましょう。
- 防災・行政ラジオ、防災スピーカー、防災メール、テレビなどから正確な情報を入力しましょう。



! デマや噂に惑わされない!

⑥地域で協力する

- 避難するときには隣近所へ声を掛け合い、助け合い、協力しましょう。
- 各地区の自主防災組織で避難訓練を行うことも重要です。

→P26 地域で備える



⑦津波が引いても勝手に戻らない

- 津波は何度もおそってきます。警報や注意報が解除されるまで避難場所などにとどまり、身の安全を確保しましょう。



災害が起きたら

● 津波が起きたら



風水害・土砂災害(台風)が起きたら

台風が接近

大雨、洪水などでは、正確な気象情報を収集し、危険が迫る前に、早めの避難を心がけましょう。

大雨・洪水注意報

● 雨が降り続く

気象情報の確認

テレビ、ラジオなどで気象情報を確認する。



非常持ち出し品の確認!

→P24
家で備える

気象情報を調べる



<http://www.jma-net.go.jp/oita/>

大分地方気象台

検索

雨量・土砂災害警戒情報を調べる



<http://river.pref.oita.jp/>

大分県雨量

検索

● ケーブルテレビ 佐伯市自主放送でも確認できます。

大雨・洪水警報



● さらに大雨が降り続く

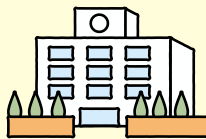
避難情報の発令

- 河川の水位が基準水位以上に上昇した場合
- 土砂災害警戒情報が発表された場合
- その他、避難が必要と判断した場合

→P36,37 災害時の情報の伝わり方

状況に応じて避難先を検討

緊急避難場所



・ 早めに安全な場所へ避難

垂直避難



・ 2階以上の斜面とは反対側に位置する部屋に避難

自ら危険と判断した場合は**自主避難**をする!

大雨注意報・大雨警報・特別警報の発表基準

大雨注意報

大雨による災害が発生するおそれがあると予測される場合。

大雨警報

大雨による**重大な災害**が発生するおそれがあると予測される場合。

特別警報

台風や集中豪雨により**数十年に一度の降雨量**となる大雨が予測される場合。

もしくは、**数十年に一度の強度の台風**や同程度の温帯低気圧による大雨になると予想される場合。

行政からの避難情報の違いを知っておこう

避難準備・高齢者等避難開始

- 高齢者、障がい者、妊婦、幼児などの配慮が必要な方は立ち退き避難を開始する

避難勧告

- 立ち退き避難をする

避難指示(緊急)

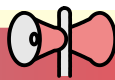
- ただちに立ち退き避難をする
- 屋内安全確保をする

土砂災害警戒情報



- 土砂災害の危険度が非常に高まる

大雨特別警報

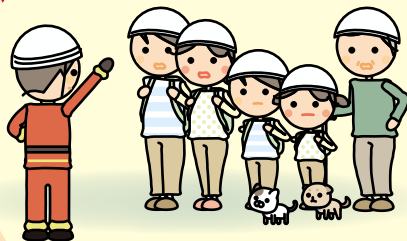


非常事態

数十年に一度の大雨

避難準備・ 高齢者等避難開始

- ・ 家族と連絡を取る!
- ・ 非常用持ち出し袋の用意!
- ・ 避難に時間のかかる要配慮者とその支援者は避難を開始する。
- ・ それ以外の方は避難の準備をする。



避難勧告 発令!!

避難する!

- ・ 速やかに避難する!

避難指示(緊急) 発令!!!

すぐに避難する!

- ・ 避難していない人は急いで避難する!!

- 特別警報は大規模な災害の発生が切迫していることをお知らせする警報です。

特別警報が発表されたら

- 尋常ではない大雨が予想されます。
- 重大な災害が起こる可能性が非常に高まっています。
- ただちに身を守るために最善を尽くしてください。

避難勧告などに従い、ただちに緊急避難場所に避難します。外出が危険なときは、家の中で少しでも安全な場所へ移動します。

「住居の位置」や「住居の構造」、「すでに浸水が生じている状況か」によって「自宅外避難」の必要性は異なりますので、冷静な判断が必要です。災害から命を守る行動を取りましょう。

災害が起きたら

● 風水害・土砂災害(台風)が起きたら



火災が起きたら

火災発生時まず必要なことは、通報・初期消火・避難です。
状況によって臨機応変に対応しましょう。

火災発生

①早く知らせる

大声で叫ぶ



ひとりで消そうとしないで「火事だー！」と大声で叫び、家族や隣近所に助けを求めましょう。声が出ないときは、鍋やフライパンなどを叩き音で知らせましょう。

②119番通報

落ち着いて通報する



小さな火災でも通報しましょう。

119番通報で伝えること

- ・火事か救急かの質問に「火事です。」
- ・火事の発生している住所
- ・何が燃えているのか
- ・氏名
- ・電話番号

外出先で火災に遭遇したら



ビルにいるときは…

- エレベーターは絶対使わない
- 上の階から出火
→階段を使って下へ逃げる
- 下の階から出火
→屋上の風上側で救助を待つ

商業施設などでは…

- 館内放送や係員の誘導に従う
- 誘導灯に従って壁つたいに逃げる

地下にいるときは…

- 壁際に身を寄せ煙から素早く逃げる

地震のあとの通電火災に注意

- 通電火災とは、地震による停電のあと電気が復旧した時に起きる火災のことです。

地震発生

停電

送電線の断絶などが原因で停電が発生

電気機器の倒壊・破損

電気の復旧

数時間～数日

倒れたり破損した電気器具に通電

火災の発生

● 通電火災の予防と対策

日頃から注意しておくこと

- ヒーターなど電気を使用する暖房器具のそばに燃えるものを絶対置かない。
- 使わない電気器具のコンセントは抜いておく習慣をつける。
- 分電盤(ブレーカー)の位置を覚えておく。

地震発生後、安全を確保してから行うこと

- 使用中の電気器具のスイッチを切り、コンセントを抜いておく。
- 石油ストーブの火が消えているか、確認する。
- 避難するときには分電盤(ブレーカー)を遮断する。
- 電気器具を再使用する前に、配線器具やガス漏れの安全確認をする。

災害が起きたら

火災が起きたら

安全に避難するための7つのポイント

- 天井に火が燃え移ったらすぐに避難。
- 煙の中を逃げるときは、できるだけ姿勢を低くする。
- 高齢者や子ども、傷病者を優先する。
- いったん逃げたら、再び燃えている中には戻らない。
- 服装や持ち物にこだわらない。
- 逃げ遅れた人がいたら、消防隊員に連絡する。
- 迷いは禁物、一気に走り抜ける。

③ 初期消火

消火器や水などで消火



水や消火器がない場合は座布団や毛布など手近なものを活用しましょう。

危険!

油火災に水を使用すると、水蒸気爆発を起こすので絶対にしない! 天井まで届いたり、煙が充填した場合はすばやく逃げましょう!

④ 避難

早く逃げる!



延焼を防ぐためドアや窓を閉め、空気を遮断すると有効!

避難の心得

- 服装や貴重品にこだわらない!
- 一度避難したら、絶対に建物内に戻らない!
- 煙の中では、ハンカチや服の袖口などで口や鼻を覆い、姿勢を低くし、壁伝いに避難する!

消火器の使い方



①安全栓を引き抜く。



②ホースをはずし火元に向ける。



③レバーを強くにぎる。

消火のポイント

- 火の風上から低い姿勢で構える。
- 炎や煙ではなく、炎の根元を狙って掃くように消化剤を噴射する。

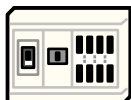
- 消火器は定期的な点検をしておきましょう。

確認しよう、防火対策!



住宅用消火器

キッチンの近く、廊下や玄関のすみなど、もしものときに使いやすい場所に置きましょう。



感震ブレーカー

地震による強い揺れを感じて電気を遮断する機器。漏電遮断機や消火器などとあわせて備えると、さらに効果的です。



漏電遮断機

分電盤に取り付け、家の中のどこかで漏電すると約0.1秒で自動的に家中の電気が切れる装置。設置しておく安心です。



住宅用火災報知機

寝室・階段・台所などに設置することで火災をいち早く知らせられます。

災害が起きたら

火災が起きたら



避難所生活とは

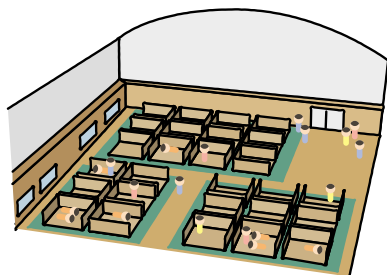


避難所マーク

避難所は、どんなところ？

避難所は、災害などで自宅が倒壊・半壊し、生活ができなくなった方々が避難する場所で、佐伯市内の小・中学校の体育館や、公民館などになります。

避難生活は、地域住民をはじめ、高齢者、妊婦、外国人、子どもなどの要配慮者や、地域外の方との共同生活になります。ルールとマナーを守り、助け合い、支え合いの精神を忘れず、心をひとつに生活することを心がけましょう。

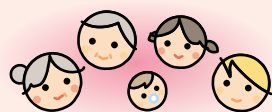


避難所での心得

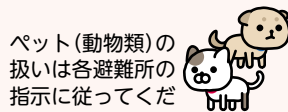
避難所運営は原則、自治会や自主防災組織を中心とした避難者による自主的な運営で行います。避難者全員で協力し、円滑な運営を心がけましょう。



避難所を利用するときは、受付を済ませた後、自治会ごとに決められたスペースで生活します。



避難所では心をひとつに、互いに思いやり、助け合い・支え合いながら生活しましょう。



ペット(動物類)の扱いは各避難所の指示に従ってください。(盲導犬は除く)避難所の敷地の決められた場所に繋ぎ、食料の確保や糞の始末は飼い主が行います。



避難所での病気や感染症を防ぐため、みんなで清掃を行い、清潔に保ちましょう。



避難所のうち学校施設は、子ども達の教育施設です。授業再開に協力しましょう。



食料や支援物資の配給は、秩序ある配分を心がけ、子どもや老人を優先して配給しましょう。



消灯後は、静かに過ごしましょう。



たばこは、決められた場所で吸いましょう。(学校の敷地内は全面禁煙です。)

避難所は、避難者数が少なくなると閉鎖します。近隣の避難所と統合しますので移動をお願いします。



災害に備える

災害に備えてわたしたちは日頃から何を考え、何を準備しておけばよいのでしょうか。



揺れに備える P22~23

家で備える P24~25

地域で備える P26~27

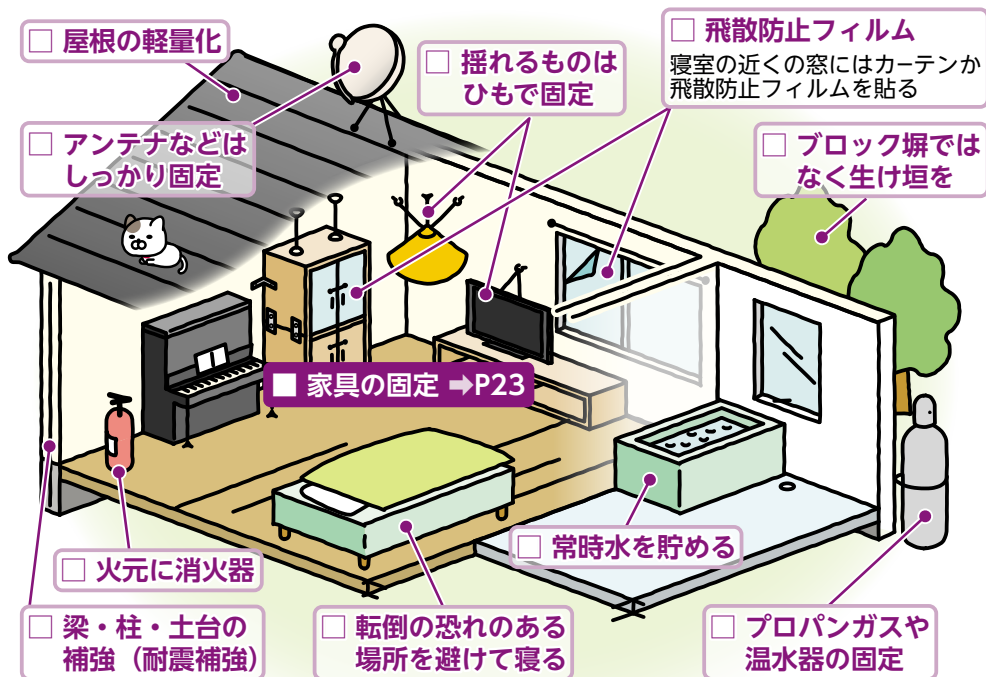
● ペットの同行避難 P28



揺れに備える

● 耐震補強や、家具、窓などの対策

地震はいつ起こるか分かりません。そのため、起こる前の備えが第一です。地震に備えて、必要に応じた対策をしましょう。



ここもチェック!

屋外

- ベランダに置いてあるものは固定しているか。
- 屋根瓦のズレ、ひび割れなどはないか。
- 外壁に亀裂や腐りや浮きはないか。
- 塀にひび割れや破損したところはないか。
- 雨どい・排水溝にひび割れや詰まりはないか。
- サッシにガタつきはないか。
- 集合住宅のバルコニーの仕切りやハッチをふさがない。

屋内

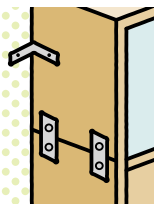
- 2階に重い家具を置かない。
- 部屋の出入り口付近や廊下に家具を置かない。
- 電気機器や石油ストーブの安全装置の確認。

その他

- 枕元に懐中電灯やくつの常備
- 車の燃料の確認
- 消火器
- 漏電遮断機
- 感震ブレーカー
- 住宅用火災警報器

→P18 火災が起きたら

家具の固定のポイント!

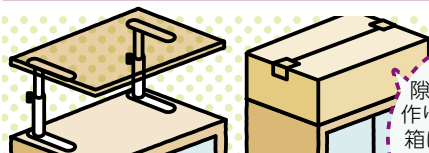
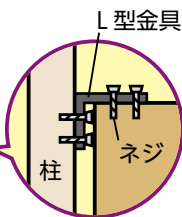


L型金具

- 柱などの下地材がある箇所に固定する。
 - 石膏ボードや薄壁板は、取り付けが弱くなる。
- ※L型金具は下向きに付けると強度が増します。

平型金具

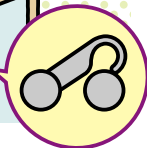
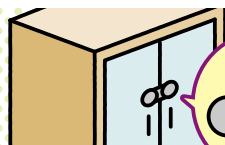
- 重ねた家具の継ぎ目を固定する。



天井との隙間に合うように作り直した段ボール箱に、タオルなどを詰めても家具の転倒防止効果があります。

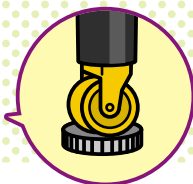
ポール式器具

- 家具の両端の奥側に設置する。
 - 天井までの距離が短いほど安定する。
- ※天井が弱い場合は補助板を使う。



固定金具

- 食器などが戸棚から飛び出すのを防ぐために食器棚などの扉を固定する。



滑り止め

- キャスターには滑り止めをつける。
- ※ピアノの固定方法はメーカーや購入店に相談する。



揺れるものの固定

- ヒートンと針金を使い壁などに固定する。

● 「家具転倒防止」の補助制度があります。 → P33 佐伯市の取り組み

家具の配置の工夫

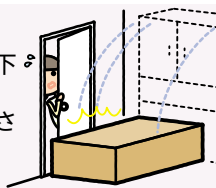
生活空間には家具類を置かない

- 据え付けの収納家具を活用する。
- 家具類を置く場合は納戸にまとめて置く。



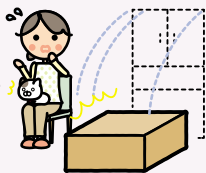
避難経路の確保

- 部屋の出入り口や廊下には置かない。
- ドアや避難経路をふさがないようにする。



倒れる方向を考える

- 家具が自分の上に倒れないように工夫する。



重いものは下に収納する

- 下に重いものを収納して、重心を低くする。



災害に備える

● 揺れに備える

家で備える

チェックしよう!

就寝中の地震に備えて枕元に置いておきたいもの

- 運動靴かスリッパ
- 非常持ち出し袋 (リュックサックなど)
- 懐中電灯
- 笛
- 携帯電話など
- 防寒着・防寒具



避難の際に持っていくもの

避難所の備蓄には限りがあるのでできるだけ自分で用意しておきましょう。
両手の空くリュックサックに詰めて、あらかじめ持ち歩けるか重さを確認しておきましょう。

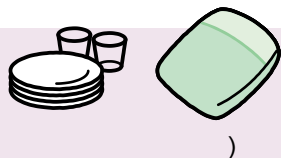
▶非常持ち出し袋(リュックサックなど)に入れておくもの

- 非常食
- 飲料水
- 予備の電池
- 缶きり・栓抜き
- ロープ
- 懐中電灯
- ろうそく
- マッチ・ライター
- 下着類・衣類
- ティッシュ
- ビニール袋
- 救急医薬品(常備薬・持病薬など)
- 洗面用具
- タオル
- 携帯ラジオ
- 携帯電話用充電電池・充電器
- 生理用品
- 手袋・軍手
- 小銭
- お薬手帳
- 雨具(カッパ)
- 万能ナイフ
- 貴重品(現金・保険証など)



▶あると便利なもの

- 毛布・寝袋など
- カセットコンロ・燃料など
- 使い捨てカイロ
- 簡易食器(割り箸、紙皿)
- ウェットティッシュ
- その他生活用品()



● 家族構成によって他に必要なものは？

乳幼児のいる家庭

ミルク、哺乳瓶、離乳食、おむつ、おんぶひも など

妊婦のいる家庭

ガーゼ、新生児用品、ビニール風呂敷、母子健康手帳 など

要介護者のいる家庭

着替え、おむつ、障害者手帳、補助具の予備、常備薬 など

その他避難に必要なものを書き出して用意しましょう

自宅に備蓄しておくといもの

電気や水道、ガスなどのライフラインの復旧には長期間かかる可能性があります。数日分の水や食料を常に備蓄しておきましょう。

- | | | |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> 食品 約7日分 <ul style="list-style-type: none">・レトルト食品・缶詰、調味料・スープ、味噌汁など・チョコレート、飴など・インスタント食品 | <input type="checkbox"/> 水 約7日分
(1人あたり1日3L) <ul style="list-style-type: none">・カセットコンロ・燃料など・簡易食器(割り箸・紙皿)・ラップ、アルミホイル・マスク、使い捨てカイロ・ビニール袋、新聞紙など | <input type="checkbox"/> 鍋・やかん <ul style="list-style-type: none">・毛布・寝袋など・洗面用具・簡易トイレ・ウェットティッシュなど・工具類(ロープ、バー、スコップなど) |
|---|--|---|

その他備蓄に必要なものを書き出して用意しましょう



● 災害時に備えて“水のくみ置き”

水道水は、よく洗浄したペットボトルなどの容器に水を口いっぱいまで詰めて冷暗所に置いておくことで、3日程度保存できます。万が一に備え水をくみ置きして、水を確保しておきましょう。

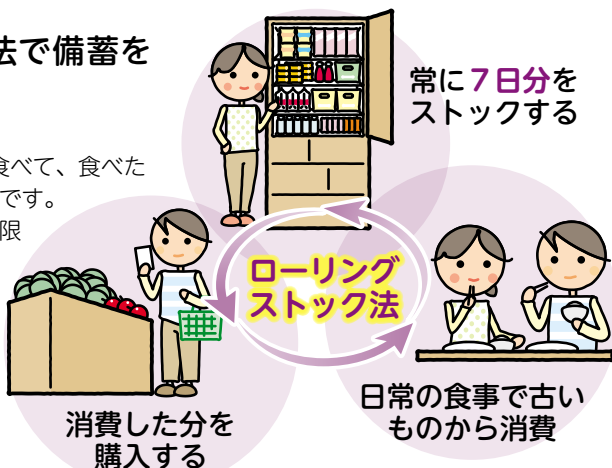
食べながら備える「日常備蓄」

1週間を想定した工夫と備え

● ローリングストック法で備蓄を習慣づけよう!

定期的(1ヶ月に1、2度)に食べて、食べた分を買い足し備蓄していく方法です。食べながら備えるため、消費期限が比較的長い食品なども非常食として扱えます。

※1週間分の飲料水、また生活用品も備えましょう。飲料水は1人1日3L×家族分の準備を。



地域で備える

日頃から家族や隣近所の人たちと防災について話し合ったり、高齢者や障がいをお持ちの方などの支援について考えておきましょう。

家族会議をしよう！

→P38 家族手帳

災害時の
役割分担を
決めておき
ましょう

- 家族や知人との安否確認方法
- 避難先と避難経路の確認
- 非常持ち出し品の準備と、災害時の持ち出し担当
- 火の始末の担当
- 電気のブレーカーをおとす担当
- ガスの元栓を閉める担当
- 家の戸締まりを行う担当



▼ 学校等との連絡方法の確認も！

子どもが通う教育機関との災害時の連絡方法も、あらかじめ確認しておきましょう。



→ そのほかにも災害時に注意することを家族で確認しましょう。

緊急避難場所・避難所および避難経路の確認をしよう！

緊急避難場所・避難所は、地震・津波、風水害など、災害の種類により定められています。災害に応じた避難場所と避難経路、また危険箇所についても、事前に確認しておきましょう。

経路の危険度を
チェックしよう

● 避難経路に危険は？

- 道幅がせまい
- 老朽化した建物
- 傾いたブロック塀
- 大雨であふれる側溝

● 河川の氾濫、橋の倒壊は？

- 避難できる高い建物はあるか
- 橋が倒壊したときの代替避難経路 など

● 落下物の危険は？

- ガラス張りのビル
- 大きな看板
- 落下しそうな屋根瓦 など

● 土砂災害の危険性は？

- 土砂災害ハザードマップで示す、警戒が必要な区域

● 防災マップを作成しよう！

避難場所や安全な避難経路を確認したら、すべての情報をまとめた「わが家の防災マップ」を作成しましょう。

- 1 地図上に自宅などから避難場所までの経路を記入
- 2 確認した危険箇所を記入
- 3 緊急連絡先を記入

実際に歩いて探してみよう



避難所



緊急避難場所

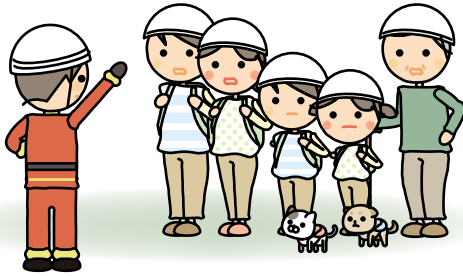


津波避難ビル



津波警戒区域

地域の防災活動に参加しよう！



大規模災害が発生したときは、地域住民が連携・協力して防災活動に取り組む必要があります。地域の自主防災組織は、「自分たちの地域は自分たちで守る」という精神のもと、災害被害の予防・軽減のための活動を行っています。

日頃から地域の自主防災組織の避難訓練、初期消火訓練などの防災活動に積極的に参加して災害に備えましょう。

● 自主防災活動の主な取り組み

講習会

正しい防災知識を住民に伝えます。

資機材の整備・点検

消火用具や避難・救助のための資機材を準備します。

巡視・点検

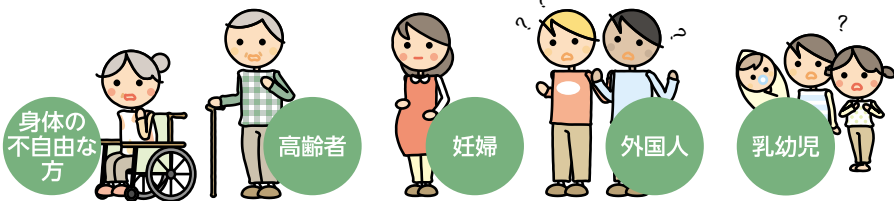
地域の危険箇所や問題点を洗い出し、改善します。

訓練

いざというときのために、定期的に訓練をします。

要配慮者を支援しよう！

要配慮者とは、高齢者、障がいをお持ちの方、乳幼児や外国人など、災害時に支援を必要としている方のことです。要配慮者は、災害情報の収集方法や避難の遅れなど、多くの不安を抱えています。日頃から近所の要配慮者へ声をかけ、いざというときは避難の手助けをしましょう。



要配慮者の身になって
防災環境を点検する

避難するときは
しっかり誘導する

困ったときこそ
温かい気持ちで

日頃から積極的に
コミュニケーションを



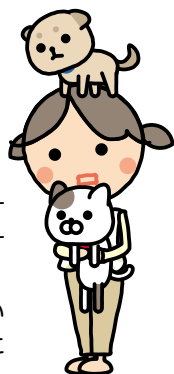
ペットの同行避難

いざという時、ペットはどうする？

● 同行避難とは…

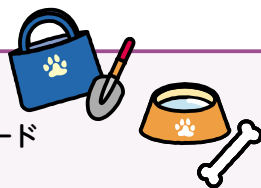
災害発生時に飼い主が飼育しているペットを同行し、避難所まで安全に避難することです。避難所において人とペットが同一の空間で居住することを意味するものではありません。各避難所のルールに従ってください。

また、どのような状況下においても必ず同行して避難しなければならないというものではありません。自宅が安全であり、定期的にペットの世話をするために戻れるのであれば、避難所に連れて行かないということも選択肢の一つです。毎日の食事と健康状態の確認が大切です。

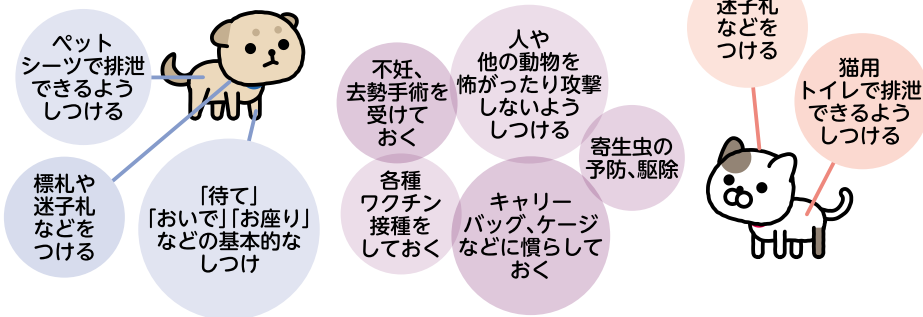


ペット防災用品の例

- 1 ペットフード、水
- 2 動物の常備薬
- 3 食器
- 4 トイレ用品（ペットシート、猫砂等）
- 5 首輪、リード
- 6 健康の記録（既往歴やワクチン接種歴がわかるもの）
- 7 写真（飼い主と一緒に撮影したもの）
- 8 ケージ、キャリーバック
- 9 その他（ガムテープ、おもちゃなど）



● 普段から準備をしましょう！ - 犬や猫の場合 -



避難所で大切なポイント

- ペットの保管場所の確認
- 適正な飼育管理や衛生管理
- ペットの心のケア
- 「飼い主の会」を立ち上げ協力

※同じスペースで生活できるとは限らないので、避難訓練の時などに確認をお願いします。

佐伯市の取り組み

佐伯湾

佐伯市では、大規模災害発生時に被害を最小限におさえられるようさまざまな取り組みを行っています。



安心を広げる P30~31

自主防災組織の強化支援 P32~33

● 国民保護に関する情報 P34

安心を広げる

佐伯市では、いざというときに備えて、防災協定の締結や大型備蓄倉庫の整備（災害時の物資の備蓄）のほか避難路の整備、防災行政無線及び防災・行政ラジオの整備等に取り組んでいます。

● 防災協定の締結

佐伯市では、大規模災害時に一時避難施設としての利用（津波避難ビル）や応急対策活動の協力および救援物資の提供など迅速な応急復旧や援助を受けられるよう他市町村や関係機関・民間企業等と防災協定を締結しています。

● 海拔表示板の設置



津波災害対策として、市内の沿岸地域に海拔表示板を設置しました。

この海拔表示板は、地域住民や観光客等が避難する際の参考にするとともに、どの程度の海拔であるかを周知し、地域の防災力を高めることを目的として設置したもので、それぞれの地点の海拔を表しています。

● 津波避難地案内標識の設置



津波災害対策として、市内の沿岸地域に津波避難地案内標識を設置しました。

この津波避難地案内標識は、避難路・避難地を周知することを目的として設置したものです。

● 指定緊急避難場所及び指定避難所の指定



避難所



緊急避難場所

佐伯市指定緊急避難場所				
○○ひなん棟				
災害時種別	地震・津波	洪水・内水氾濫	土石流	がけ崩れ
利用可否	○	○	○	○
備考	※2階以上に限る。			

指定緊急避難場所

佐伯市では災害時に一時的に身を守るために避難する「緊急避難場所」と住居を失った人などが一定期間生活するための「避難所」を災害の種別ごとに指定しています。

● 災害時の物資の備蓄



佐伯市防災備蓄倉庫（やまばと児童公園）

大規模な災害時に備え市内に大型備蓄倉庫を設置し、避難所に輸送する食糧や飲料水、生活必需品などの備蓄を進めています。

● 避難路の整備



津波発生時に、高台へ逃げるための避難路整備を行っています。（長島山ほか）

● 防災・行政ラジオの配布



防災・行政ラジオ

避難勧告など災害時の緊急放送などを屋内で聞くことができる告知端末型のラジオを各世帯に1台無償貸与しています。

● 防災行政無線（防災スピーカー）の整備



全国瞬時警報システム（Jアラート）と連動させた防災行政無線の整備を平成20年より行っています。



佐伯市津波ハザードマップ

● 津波ハザードマップの配布

津波浸水想定区域や避難所・緊急避難場所など地震・津波災害に対するハザードマップを作成し、平成25年4月に全戸配布を行いました。

自主防災組織の強化支援

防災に対して「自分たちの地域は自分たちで守る」ための、地域・近隣で協力し合える組織づくりや活動の支援をしています。

● 防災士の育成

地域の防災力向上を支援するため、防災リーダーとなる防災士養成研修を実施しています。

平成28年度末現在、481名の防災士が各地区で活躍しています。



● 防災危機管理専門員の設置

平成24年7月から、自主防災組織の活動を支援するため「防災推進員」を設置（1名）し、年間60件を超える防災講話や訓練を支援しています。

平成27年4月に「防災危機管理専門員」へ改称しました。

● 活動事業補助金の創設

自主防災組織が行う、

- 1 防災知識普及事業
- 2 防災訓練事業
- 3 防災資機材備蓄事業
- 4 備蓄食糧等整備事業

の1/2 以内の額を補助しています。

● 地域避難訓練の実施



地域の実情に応じた風水害や地震・津波などの事案を地区や自主防災会を中心に、住民自らが考え具体的な行動をとる機会づくりを進め、災害に対する平時からの備えの充実を図るため、地域避難訓練を毎年11月に行っています。

● 佐伯市防災士会への支援



地域の防災リーダーとなる佐伯市内の防災士で構成され、地域の防災啓発活動及びスキルアップ研修に取り組んでいます。

● 防災講演会の実施



防災講演会は、市民自らが地域社会の構成員として災害時に果たす役割の重要性を考え、危機管理の視点から災害対策を充実するよう促すものとして、毎年1回開催しています。

● 今後の予定 津波避難タワー・津波避難人工高台の建設



津波避難タワー



津波避難人工高台

津波発生時には津波浸水区域外のより高い場所へ避難することが基本ですが、浸水区域外へ避難することが困難な地域（避難困難地域）には緊急避難場所として津波避難タワーや人工高台の整備を進めています。

ご利用ください。助成制度。

木造住宅耐震化促進事業



- 佐伯市内にある昭和56年5月31日以前に着工された木造の一戸建住宅であること
- 構造が丸太組み工法・型式適合認定住宅工法以外の住宅であること
- 地上階数が2階以下の住宅であること

☞その他条件がありますので担当課にお問い合わせください。

お問い合わせ先 佐伯市建築住宅課建築指導係 ☎0972-22-3574

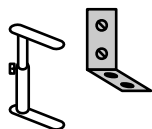
診断

補助額：耐震改修診断に要する費用の2/3以内の額で、かつ3万円を限度

改修

補助額：耐震改修工事に要する費用の2/3以内の額で、かつ80万円を限度

家具の転倒防止器具購入費用の一部助成



- 佐伯市内にお住まいの65歳以上の方のみで構成される世帯であること

☞その他条件がありますので担当課にお問い合わせください。

お問い合わせ先 佐伯市防災危機管理課 ☎0972-22-4567

助成額

家具転倒防止器具の購入およびその取付にかかった費用の2/3以内の額で、かつ1万円を限度

器具対象

L字型金具、突っ張り棒、二段家具連結防止金具、転倒防止ベルト など



☞佐伯市では消防団員を募集しています!

消防団は消防防災のリーダーとして、平常時・非常時を問わずその地域に密着し、住民の安心と安全を守るという重要な役割を担っています。近年は、女性の消防団への参加も増加しており、特に一人暮らし高齢者宅への防火訪問、応急手当の普及指導などにおいて活躍しています。

佐伯市消防本部 消防総務課 消防団係 ☎ 0972-22-3301

お問い合わせ
お申し込み



国民保護に関する情報

弾道ミサイル 発射時の 行動について

弾道ミサイルは、発射からわずか10分もしないうちに到達する可能性もあります。

ミサイルが九州付近に飛来する可能性がある場合は、国からの発射情報を瞬時に伝える、「**Jアラート**」を活用して、防災スピーカーや防災・行政ラジオで特別なサイレン音とともにメッセージを流すほか、緊急速報メール等により緊急情報をお知らせします。

①速やかな**避難行動**

②**正確かつ迅速な情報収集**

▶ **行政からの指示に従って、落ち着いて行動してください。**



**Jアラートの
メッセージ(例)**

「ミサイル発射。ミサイル発射。〇〇〇からミサイルが発射された模様です。建物の中、又は地下へ避難してください。」

メッセージが流れたら

▼ **落ち着いて、直ちに行動してください。**

屋外に
いる場合

近くの建物の中か、地下に避難。

(注) できれば頑丈な建物が望ましいですが、近くになれば、それ以外の建物でも構いません。

建物が
ない場合

**物陰に身を隠すか、
地面に伏せて頭部を守る。**

屋内に
いる場合

**窓から離れるか、
窓のない部屋に移動する。**



**近くに
ミサイル
落下!**

屋外にいる場合

口と鼻をハンカチで覆い、現場から直ちに離れ、密閉性の高い屋内または風上へ避難する。

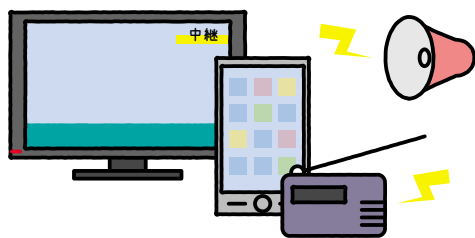
屋内にいる場合

換気扇を止め、窓を閉め、目張りをして室内を密閉する。

- 国民保護ポータルサイト 武力攻撃やテロなどから身を守るために
http://www.kokuminhogo.go.jp/shiryou/hogo_manual.html
- 首相官邸災害・危機管理情報 Twitter @Kantei_Saigai

災害時の情報伝達

災害が発生した時、佐伯市や行政からどのように情報を集めたらよいのでしょうか。



災害時の情報の伝わり方

P36~37

災害時の情報の伝わり方

災害発生の危険が高まったときや、災害発生時にはさまざまな方法で情報が発信されます。大切な情報を自ら入手できるように準備しておきましょう。

！ 災害発生（もしくは予測されるとき）

佐伯市

● 防災情報を発信

防災・行政ラジオ



※お申し込み
が必要です。

防災・行政ラジオ

避難勧告などの緊急放送を屋内で聞くことができる告知端末型のラジオを世帯に一台無料で貸し出しています。

防災スピーカー

市内各所に設置している防災無線のスピーカーから災害情報を放送します。



インターネット

- 佐伯市ホームページ
 - ツイッター
- などで、随時災害情報を発信します。



テレビ・ラジオ

- ケーブルテレビ佐伯
テレビの災害チャンネルで防災情報を放送します。
- エフエムさいき
災害時、緊急を要する際は防災情報を優先的に放送します。



さいき防災メール

気象情報の発表・解除に関する情報、津波に関する情報、避難勧告や避難指示（緊急）の発令や火災情報などについて登録した携帯電話にメールで配信します。



自治会など

消防団巡回や自治会より災害の情報をお知らせします。

市民

防災メールを活用しよう



さいき防災メール ※登録が必要

※さいきほっとメールに登録済みの方は再登録は必要ありません。

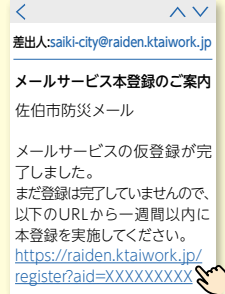
携帯電話やパソコンのメールアドレスを登録した皆さんに市からの防災情報を日中、夜間関係なく発信する、メール配信システムです。

登録方法

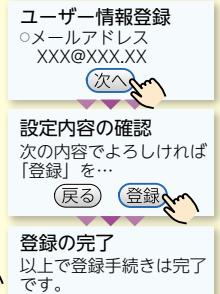
- ① 空メールを送る ▶ ② 仮登録メール ▶ ③ 本登録手続き ▶ ④ 登録完了メール



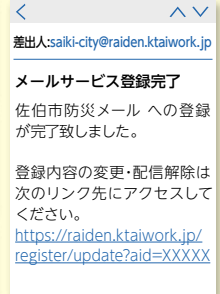
bousai.saiki-city@raiden.ktaiwork.jp
へ、空メールを送ってください。
※受信設定が必要な場合があります。詳しくは各携帯会社にお問い合わせください。



仮登録メールが届いたら本文に記載されているリンク先を開きます。



画面に従って本登録をしてください。



登録メールが届けば登録完了です。

※登録は無料ですが、パケット通信などの通信にかかる費用は利用者の皆さんの負担となります。なお、通信料は利用時間に関係なく、受信したデータ量に応じて課金されます。

緊急速報メール（エリアメール） ※登録不要

避難勧告などの情報が携帯電話に配信されます。

※機種によっては対応していない場合や受信設定が必要な場合があります。詳しくは各携帯電話会社にお問い合わせください。

インターネットで情報を集めよう



- 佐伯市ホームページ
http://www.city.saiki.oita.jp/
- 気象庁ホームページ
http://www.jma.go.jp/
- 大分県雨量・水位観測所
http://river.pref.oita.jp/

- 佐伯市ツイッター
https://twitter.com/saiki_koho
- 大分地方気象台
http://www.jma-net.go.jp/oita/
- 国土交通省 川の防災情報
http://www.river.go.jp/kawabou/ipTopGaikyo.do

その他にも

災害用伝言ダイヤル 171

- 1 171 にダイヤル
 - 2 録音は 1 再生は 2
 - 3 電話番号をダイヤル
 - 4 ガイダンスに従い録音(再生)
- 被災地の方は自宅の番号、被災地以外の方は被災地の番号を市外局番から入力します。

災害用伝言板 web171

- 1 https://www.web171.jp へ、アクセス
- 2 被災地の電話番号を入力
- 3 説明に従い登録・確認

災害時の情報の伝わり方
災害時の情報伝達

家族手帳

家族のことを書くページ

住所 固定電話(- -)

地震・津波時

風水害時

近くの緊急避難場所(一時滞在)

近くの津波避難ビル

近くの避難所(一時生活)

離ればなれになった場合の集合場所

● 家族の情報

名前	生年月日	性別	血液型	電話番号	メールアドレス
	..				
	..				
	..				
	..				
	..				
	..				

● 家族の安否確認方法

名前	安否確認方法①	安否確認方法②

●NTTの災害用伝言ダイヤル171、携帯電話の災害用伝言板、Facebook、Twitterなど、さまざまなツールでの連絡方法を何通りか考えておきましょう。

●家族の外出時の避難先

名前	職場・学校など	電話番号	地震・津波時避難先	風水害時避難先

●家族のデータ(持病薬など)

名前	持病	アレルギー	持病薬・必需品など

●ペットの情報

名前	種類	性別	外見の特徴

●親せき・知人の連絡先

名前	電話番号	携帯電話

メモ

●非常時の担当

確認事項	担当者(平日)	担当者(休日)
非常用品・貴重品の持ち出し		
火元の確認		
電気のブレーカーを落とす		
ガスの元栓を閉める		
家の戸締まり		

●家族のことを書くページ

家族手帳

● 災害情報の伝達サイレンの吹鳴方法

予想津波高

大津波警報	 3秒	2秒休止	×3回 → アナウンス	3m以上	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安全な場所へ避難する。
津波警報	 5秒	6秒休止	×3回 → アナウンス	1m~3m	
津波注意報		チャイム	→ アナウンス	20cm~1m	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る。
風水害避難勧告・指示	 約60秒	5秒休止	×2回 → アナウンス		洪水被害の恐れがある場合 早めの避難が大切です。屋外避難が危険と判断する場合には自宅や近隣建物の2階以上の少しでも安全な場所へ移動することも検討する。

※津波は、市内全域に放送します。風水害の避難勧告等は、対象地域にのみ放送します。

※市のHPで警報の試聴ができます。佐伯市HPホーム▶危機管理対策・防災情報▶大津波警報・津波警報の試聴

☎ 災害時の連絡先・問い合わせ先



火事・救急・救助

119



警察・事件・緊急

110



海の事故・事件

118

● 困ったときの緊急連絡先を記入しておきましょう

佐伯市役所 防災危機管理課 0972-22-4567	・最寄りの振興局 (振興局) ・電話番号 (-)	消防署 佐伯市消防署 0972-22-3301	・最寄りの派出所・分署 () ・電話番号 (-)
警察 佐伯警察署 0972-22-2131	・最寄りの交番・駐在所 () ・電話番号 (-)	電気	
ガス		水道	