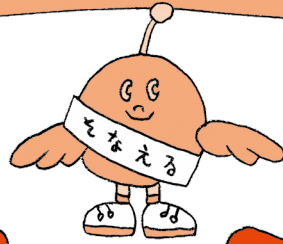


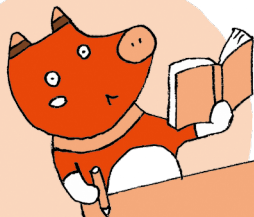
防災ガイドブック



# そなえる ふくしま ノート

「そなふくノート」  
って呼んで"  
くなんしよ

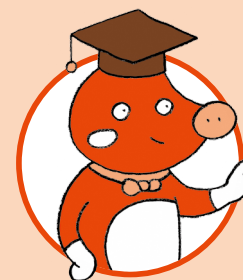
教本



福島県



# 最初にこの本で 学んでほしいことを 伝えてください。



ここが大切！  
教則ポイント

- 1 福島県ではさまざまな災害が起こり得る（地震、水害など）ことを伝えましょう。
- 2 この本で学んでほしいことは大きく2つです。「備える」こと、そして「身を守る」こと。
- 3 この本（講座）をきっかけに、家族や友人、職場の方と防災について話しあうことを促しましょう。

**はじめに**

自然豊かな福島県には  
様々な災害リスクが  
潜んでいます。

「そなえる Fukushima ノート」  
略して「そなふくノート」は、  
災害に対してふだんから備えることや  
災害が起こってから行うことを  
まとめました。

「そなふくノート」を見ながら、  
いのちを守る方法や行動を  
家族で確認しましょう。

2

**キャラクター紹介**

福島県の復興シンボルキャラクターである  
「ふくしまから はじめよう。キビタン」と、ふくしままっぶナビゲーターの  
「ベコ太郎」が、そなふくノートをナビゲートします。

**キビタン**

県の鳥キビタキがモチーフのキビタン。  
みんなと福島をつなぐ  
架け橋として、県内外で活躍中。  
頭のアンテナで「福島の魅力と今」を  
発信しています！  
「そなふくノート」では、真面目なキビタンが、  
わかりやすくポイントをお伝えします。

そなえることで  
気持ちも  
整えましょう

**ベコ太郎**

赤べこがモチーフで、県総合情報誌  
「ふくしままっぶ」でデビューしたベコ太郎。  
巷で人気上昇中のベコ太郎は、  
ちょっとお調子者です。  
「そなふくノート」では、ベコ太郎が  
主役になり、災害時に大切なことを  
教えてくれます。

1「ぞくを見て  
みんなが話しあって  
くなんしょ

3

1

福島県内で起きた  
災害について確認しましょう。

東日本大震災（地震、津波、原子力）、  
豪雨災害、雪害など

詳しくは、県災害対策課のページをご覧ください。

福島県 主要災害 [検索](#)

2

普段からの備えが  
とても重要であることや  
行動することなどを確認しましょう。

3

\*  
県総合情報誌  
「ふくしままっぶ」は、  
主に県外のイベント等で  
配布しています。

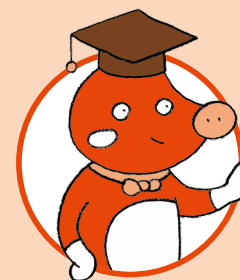
\* キャラクターや入手等については、  
県広報課（024-521-7014）まで  
お問い合わせください。

ちょっと  
豆知識

この本は、子どもからお年寄りまで気軽に見いただけるよう、  
福島県クリエイティブディレクターの箭内道彦さんが監修し、  
グラフィックデザイナーの寄藤文平さんがデザインしました。

MEMO

# そなふくノートの 使い方を 紹介しましょう。



ここが大切！  
教則ポイント

- 1 災害に対して普段から「備える」として災害が起きた時に「身を守る」ことに分けています。
- 2 このページが目次となっています。
- 3 県のホームページに「そなふくノート」の電子データを掲載していることを紹介してください。

1

## そな 備える

さまざまな災害に対して、まずは備えることが大切です。  
災害が起こった時に、どうやって身を守るかを  
日頃から考え、家族や地域の人たちと話し合しましょう。

1  家族で確認しよう 6 ページ	2  室内の備え 7 ページ	3  助け合うこと 8 ページ
4  要配慮者への 思いやり 9 ページ	5  防災グッズの準備 10 ページ	6  防災訓練に 参加しよう 12 ページ

もしも、災害が発生したら  
全力で助けにいきます。

福島県知事 内堀 雅雄

4

「そなふくノート」全てを  
説明することがベストですが、  
対象者(世代・地域)や  
講習時間に合わせて  
講義する項目を選んでください。

## みまも 身を守る

もしも災害が起きた時に  
どんな対応をすればよいのかを  
まとめました。  
災害時の行動について、  
確認しましょう。

7  地震 14 ページ	8  津波 18 ページ
9  火災 20 ページ	10  風水害・土砂災害 22 ページ
11  大雪 26 ページ	12  林野火災 28 ページ
13  火山噴火 30 ページ	14  原子力災害 32 ページ

県のホームページにも掲載しています。  
危機管理課のページに、電子データを掲載していますので、ご利用ください。  
<https://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/01010a/sonafukunote.html>

そなふくノート 検索

5

2

目次のイラストがそのまま  
見出しのイラストに  
なっています。

3

電子ブック版と  
PDFファイル版を掲載しています。  
「そなふくノート」を  
パソコンやスマホなどに  
保存しておくと、いざという時に  
便利であることを伝えましょう。



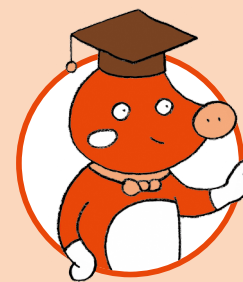
ちょっと  
豆知識

「備えあればうれいなし」は、中国の古典「春秋左氏伝」からの出典です。  
平穏な時に災害が起きた時のことを考えなさい。災害が起きた時のことを考えれば、  
危険に備えることができる。そして、備えがあれば、いざという時に慌てない。

MEMO



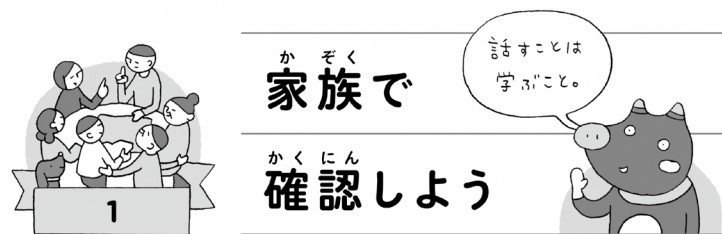
# 家族で確認することが 防災につながることを 教えましょう。



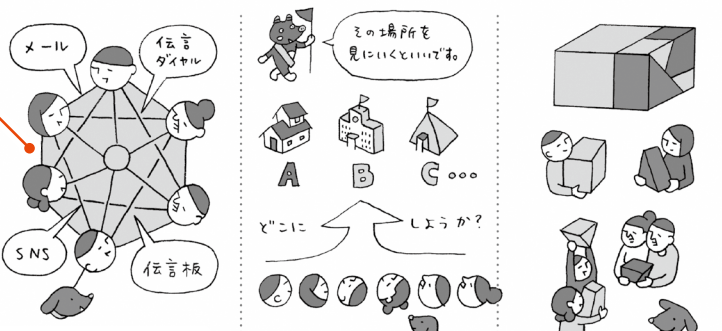
ここが大切！  
教則ポイント

- 1 東日本大震災を例に、自分、家族、学校、職場などの状況に応じた連絡方法などを確認してみましょう。
- 2 被害を少なくするために部屋をきれいにすることの大切さを伝えましょう。

1 東日本大震災のとき、東北地方では、震災当日中に何らかの手段で連絡が取れた人は約65%。



かぞく  
家族で  
かくにん  
確認しよう



CHECK 1

連絡方法

災害用伝言サービス (p.34) や、SNSのほか、避難所での伝言方法など、電話やメール以外の連絡方法を確認しておきましょう。

CHECK 2

集合・避難場所

いろいろな災害、発生時間などを想定し、優先順位をつけて、3箇所程度決め、確認に行きましょう。

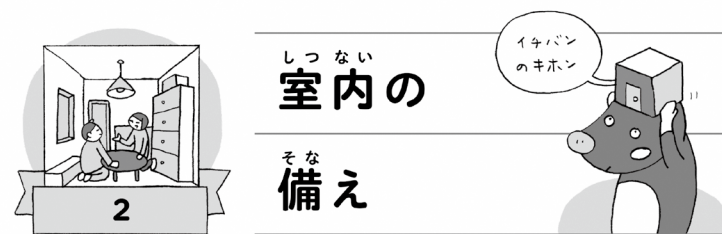
CHECK 3

役割分担

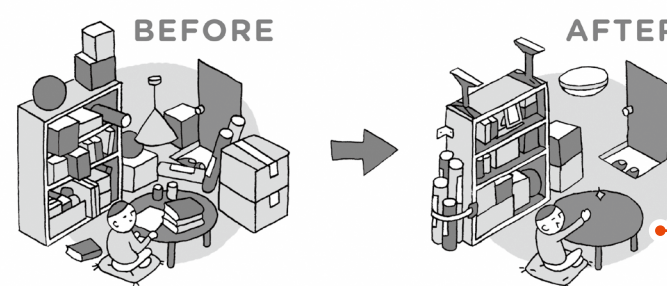
火元の確認や防災グッズの準備、家具の転倒防止、親戚・近所の安否確認など、家族一人ひとりの役割を決めておきましょう。



6



しつない  
室内の  
そな  
備え



常に部屋をきれいに

落ちてくるものや倒れるものを避けて身を守るように、日頃から片付けて安全な場所を確保しましょう。



7

地震では、建物の構造、高さ、置かれた部屋の状況によって被害の大きさ、家具の倒れやすさが違ってきます。例えば、鉄筋コンクリート造の集合住宅と、木造の戸建住宅では揺れ方が違います。また、集合住宅でも1階と最上階では違います。

\* 何が変わったか話しあってみましょう。  
\*家具の転倒防止対策がポイントです。

2 東日本大震災のとき、家具などの転倒防止策を講じていた人は約20%。対策をとることで被害を小さくできます。



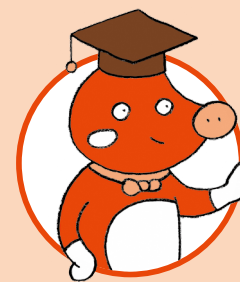
ちょっと  
豆知識

災害に備えて準備したいものは様々ありますが、小銭を忘れてはいけません。災害発生時、公衆電話は回線さえ繋がっていれば、停電時でも利用できます。

MEMO



# 「自助」と「共助」や 「思いやり」の大切さを 教えましょう。



ここが大切！  
教則ポイント

- 1 「自助」と「共助」と「公助」について説明しましょう。
- 2 要配慮者は、どのような方がいるか確認しましょう。

\* イラスト上部の「輪」は、「守る範囲」のイメージです。



共助の大切さ

たす あ  
助け合う  
こと



大災害が起きたら自分や家族の身の安全を確保する「自助」に加えて周りの人と協力し、一人でも多くの人を助ける「共助」が大切です。



自助



共助

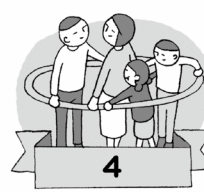


公助

## 近隣との 防災ネットワーク

災害時には近隣の住民同士の協力が必要です。日頃からあいさつをかわし、ご近所との付き合いの幅を広げておきましょう。

また「自分たちの町は自分たちで守る」という意識で、町内会や自治会ごとに、近所の人たちと互いに協力して活動しましょう。その活動によって、地域の防災力が高まります。



4

ようはいりよしゃ  
要配慮者への  
おも  
思いやり



要配慮者とは、高齢者、子ども、障がい者などです。

より不安を持っている要配慮者に対して、思いやりと支援を心がけましょう。



高齢者

高齢者は不便があっても自分から言い出せないことがあります。明るい声で頻りに話しかけましょう。



子ども

災害時は、大人が思っている以上に子どもはストレスを抱えています。遊ぶことでストレスを発散させましょう。



障がい者

障がいのある方は、自力での災害対応が難しくなることもあります。優しく声をかけ、手助けしましょう。



妊婦や授乳中の母親

妊娠中の女性や産後間もないお母さんは、健康面やプライバシーに関して特に配慮する必要があります。



要介護者

自力で動けない要介護者には、身の回りの手助けだけでなく、医療サービスの手配などが必要な場合があります。



外国人

「ストップ」「ゴー」などの言葉、指さし、身振りや安全な場所へ誘導し、安全を確保したうえで対話しましょう。

2

災害時には、コミュニケーションが円滑にとれず要望が伝えられない人（障がいのある方や、外国人など）への気配りが大切です。日ごろから、近隣に要配慮者がいるか把握して、いざという時は近所の方々と協力して支援しましょう。

東日本大震災時、多くの避難所で救援物資が全く無い状況にあるなか、いわき市（久ノ浜・大久地域）の住民が避難している場所では、石川町からの救援物資、石川町民による給水・炊き出しが行われました。いわき市（久ノ浜・大久地域）と石川町は、平成21年から「桜まつり」や「漁港まつり」などを通じて交流していました。

自助・共助の活動について知りたい場合は内閣府のページをご覧ください。

みんなで防災

検索

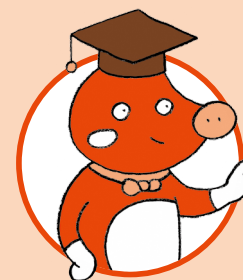


ちょっと豆知識

自助・共助・公助という「三助」の考え方は、江戸時代の米沢藩主・上杉鷹山が提唱したとされています。

MEMO

# 防災グッズは 用途別に準備することを 教えましょう。



ここが大切！  
教則ポイント

- 1 防災グッズに必要なものを家族と一緒に確認するよう促しましょう。
- 2 普段から使えるものを選び、工夫次第で災害時にも使えるものを準備することを促しましょう。
- 3 防災グッズは、最低3日分備蓄することを促しましょう。

1

災害時、

高齢者用グッズ(老眼鏡や杖など)や  
乳幼児用グッズ(紙おむつや粉ミルクなど)、  
常備薬は手に入りにくくなります。

普段の生活に必要な物は  
きちんと揃えておきましょう。

2

特別なものを

準備する必要はありません。

普段の生活の中で  
利用されているものも  
活用しましょう。

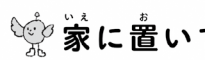
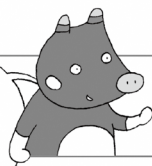


5

## ぼうさい 防災グッズの

### じゅんび 準備

それぞれの  
家や自分に  
合ったものを  
考えよう。



### いえ 家に置いておくグッズ (家族を守る)

避難するときに  
すぐ持ち出せるよう  
リュックに入れて  
おきましょう。



10



### もち歩き用グッズ(自分を守る)

災害はいつ起きかわかりません。ポーチなどに入れて外出の際に持ち歩きましょう。



### しよくば 職場に置いておくグッズ(帰宅困難になった時のため)



11

3

地域外からの救援物資は、  
届くまでに3日(72時間)程度を  
要すると考えられるため、  
家庭でも最低3日分(推奨1週間分)  
を備蓄しておきましょう。

\*食品の消費期限と同じように、  
乾電池や薬などにも使用期限があります。



## ちょっと 豆知識

非常食はなるべく火を使わず、そのまま食べられる食品が便利です。  
夏であっても長袖、長ズボンを用意、冬は防寒着の用意を万全にしましょう。

MEMO



# 住んでいる地域で 行われる防災訓練への 参加を促しましょう。



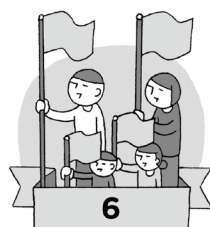
ここが大切！  
教則ポイント

- 1 身近な防災訓練を確認しましょう。
- 2 県が実施するシェイクアウト訓練の情報を確認しましょう。

1

さまざまな防災訓練を  
紹介しましょう。

- 避難訓練
  - ・避難経路を覚えるための訓練
- 応急救護訓練
  - ・応急手当の知識と技術を身につける訓練
- 避難所開設・運営訓練
  - ・避難所の開設と運営を住民が行う訓練
- まち歩き（防災点検）
  - ・地震や大雨を想定して、自分たちの地域を点検する訓練

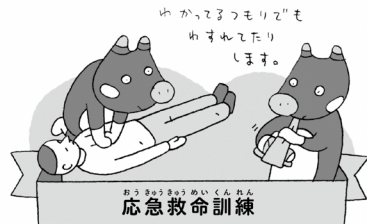


## ぼうさいくんれん 防災訓練に

### さんか 参加しよう

#### 地域の防災訓練に参加しよう

災害時あわてず、被害を最小限に抑えるには、地域の防災訓練に日頃から参加することが大切です。訓練には、地区ごとに実施するものや、市町村や県が主催する大規模な防災訓練などがあります。



POINT!  
阪神・淡路大震災では、避難所での炊き出し訓練をはじめとする地元ボランティアによって多くの命が救われました。

## シェイクアウト訓練に参加しよう

シェイクアウト訓練は、地震の際の安全確保行動1-2-3「まず低く、頭を守り、動かない」を身につける訓練です。訓練にあわせて、あなた自身、あなたの地域、学校、職場などで、非常時の対策や防災グッズを見直し、ケガを防ぐための身の回りの安全対策を確認しましょう。



シェイクアウトって何？  
「地震のゆれに備える」という安全行動のかけ声をイメージした言葉です。

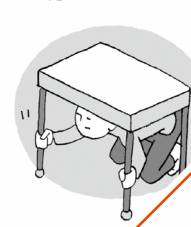
### STEP 1 まず低く



### STEP 2 頭を守り



### STEP 3 動かない



この1, 2, 3は、動作の合い言葉です。

実施予定など、詳しくは県のホームページをご覧ください。

シェイクアウト ふくしま 検索

2

県では、  
県下一斉安全確保行動訓練  
「シェイクアウトふくしま」を  
実施します。  
気軽に参加できる訓練です。  
詳しい情報は、  
県のホームページで確認しましょう。

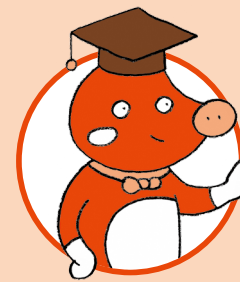


## ちょっと 豆知識

「シェイクアウト (ShakeOut)」は、「地震の揺れに備える!」という安全行動の標語、かけ声をイメージして、アメリカの地震研究チームが研究成果を広く知らせる防災訓練のために考えた造語です。(“ShakeOut”でひとつの単語です。)

## MEMO

# 地震直後は最優先で 自分自身と家族の命を 守ることを伝えてください。

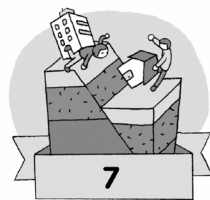


ここが大切！  
教則ポイント

- 1 地震直後に最優先で守ることを教えましょう。
- 2 緊急地震速報について確認しましょう。
- 3 緊急地震速報後の行動ルールを教えましょう。
- 4 地震直後、さまざまな場面での注意点を教えましょう。

2

ケータイやスマホ、  
テレビ、ラジオ等で流される  
緊急地震速報とは、地震により  
最大震度5弱以上の揺れを  
予想した地域に対して、事前に  
お知らせするための情報です。  
\*震源に近い場所では緊急地震速報より  
早く揺れ始めることがあります。



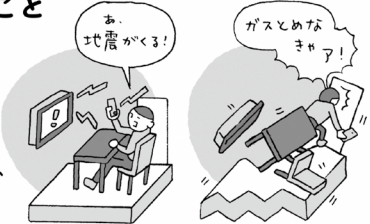
## 地震災害 発生時

地震発生の瞬間は、  
一度に多くのことをすることや  
適切な判断をすることは  
大変難しくなります。  
「何もできない」と考えるところから  
対策をはじめましょう。

全てのことを  
やろうと  
思わないこと  
も防災。

### 緊急地震速報から 地震が来るまでにできること

緊急地震速報を受けてから  
実際に地震が来るまで、時間は  
数秒～数十秒。この間にできることを  
普段からイメージしておくことも大事ですが、  
落ちついた安全な場所に移動しましょう。



### 時間があるときの対応

1. 元栓を止める。火元になりそうなものをなくす。
2. ドアを開けて部屋の出口を確保する。
3. 窓ガラスなどが割れて飛散しないようカーテンを閉める。

### 必ず行う対応

- この1場合、ここが一番安全でヨシ!
- すぐに安全な場所に移動する。

POINT! 東日本大震災時  
(平成23年3月11日14時46分発生)、  
いわき市小名浜では震度4以上の揺れが  
190秒続いた(出典:気象庁)

4

## 地震直後の注意点

### 最優先で自分自身と 家族の命を守る

揺れが収まってから  
行動しましょう

あわてて外に出ると、転倒したり、  
落下物やガラスの破片などによりケガ  
をすることがありますので注意しまし  
ょう。

2階にいる時に  
地震にあったら

古い建物の1階は倒壊して身  
体が押しつぶされる危険がある  
ので、あわてて1階に下りない  
ようにしましょう。

外への出口を  
確保しましょう

いつでも避難できるように、部  
屋の窓や戸、玄関のドアなどを  
開けて出口を確保しましょう。

閉じ込められて  
しまったら

大声を出し続けると体力を消耗  
します。ドアや壁をたたいたり、  
携帯電話などで大きな音を出し、  
自分の居場所を知らせましょう。

車  
運転中の時は

道路左側に止めてエンジンを切  
り待機しましょう。避難する際  
は、緊急時に車を移動できるよ  
うに、キーは付けたままロックを  
せず、車から離れましょう。

1

地震直後は、  
最優先で自分自身と  
家族の命を  
守ることを考えましょう。  
また、身を守る以外の行動は  
揺れが収まってからに  
しましょう。

その他、地震災害対策について知りたい場合

福島県 地震災害対策

検索



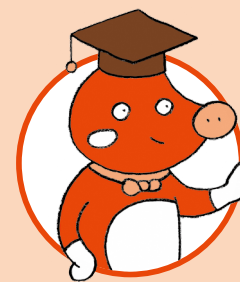
ちょっと  
豆知識

震度は、ある場所での地震による揺れの大きさをあらわし、マグニチュードは、  
地震そのものの大きさをあらわします。東日本大震災のマグニチュードは9.0で、  
世界で見て1900年以降に発生した地震では4番目の規模でした。

MEMO



# 災害時は信頼できる 情報で確認することを 伝えましょう。



ここが大切！  
教則ポイント

- 1 災害時は、混乱しがちです。まず冷静になることを伝えましょう。
- 2 真偽を確認できない情報を流さないことも大事であることを伝えましょう。
- 3 避難する前にすべきことを伝えましょう。

1

以下の状況の場合は  
直ぐに避難することを  
教えましょう。

- 行政から避難の指示がある
- 建物倒壊の危険性がある
- 近隣で火災が発生して延焼の恐れがある
- 危険物の爆発・流出の恐れがある
- 海沿いの地域で大きな地震が発生した
- 津波の恐れがある
- 土砂災害発生時の恐れがある

信頼できる情報とは地方自治体、  
消防、警察などからの情報のことです。

## 地震災害時の避難

### 避難時の判断は冷静に

避難の判断によって、命に関わる場合があります。信頼できる情報で確認して、冷静に判断しましょう。

海沿いの地域では高台へ避難！

金失見り。



デマに注意する

地震が起こると、根拠のないデマが流れて、人の心を惑わすこともあります。災害情報は、テレビ、ラジオ、市町村など信頼できる複数の情報源で確認して、デマに惑わされないようにしましょう。



家族の状況を確認する

災害時は自分の手や足から血が流れていたり、誰かがケガをしていても気づかない可能性があります。自宅で地震にあった場合は一緒にいる家族同士でケガがないか、家に危険がないかを確認し、次の行動を判断しましょう。

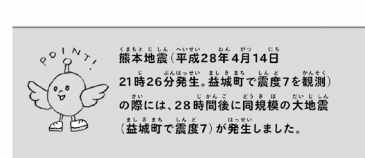


安全な場所にとどまる

地震直後は道路や駅周辺も混雑し、建物の倒壊など二次災害に巻き込まれる可能性があります。会社や学校など、自分のいる場所の安全が確認されたら、すぐに帰宅せずその場にとどまって様子を見ましょう。



冷静になると頭で考えるよりも、まず、口で呼吸する。まわりをよく見る。



## 地震避難時の注意点



近隣住民の安全確認

近隣住民同士の助け合いが大切です。近所で閉じ込め、下敷き、負傷などが発生していないか確認しましょう。



伝言はトビラの内側に

家族への伝言や避難場所を玄関の外側に貼り出してはいけません。留守宅を宣言してしまうと空き巣に入られてしまいます。



夜間の避難で注意すること

夜間は視界が悪く、転倒や側溝への転落などの危険があります。停電時は、懐中電灯で目視確認を行いながら足元に注意して避難しましょう。



避難時に足を守るには

大きな地震の後はガレキ等が散乱し足場が悪化します。足や靴を守るために、板などの硬い物を靴底の下に敷いて、履まないようにヒモで縛りガードすることなどが効果的です。



ブレーカーを落として避難

地震で停電した場合など、電気が復旧したときに火災が発生することがあります(通電火災)。避難時には、ブレーカーを落として避難しましょう。



余震への警戒

大きな地震発生後は、余震に注意しましょう。家屋の耐震性に不安がある場合は、あらかじめ安全な場所に避難しましょう。

3

インターネットには  
真偽が入り交じった情報が  
大量に存在します。  
そのため、間違った情報を  
拡散してしまう可能性もあります。

2

正しい情報を得るために、  
停電時でも聞ける  
電池式のラジオなどを  
準備しておきましょう。

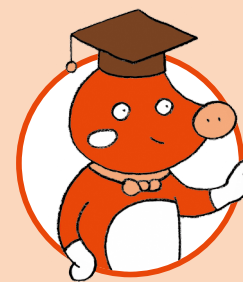


ちょっと  
豆知識

平成28年の熊本地震の際に、「動物園のライオンが逃げた」など嘘の内容をツイッターに投稿し、偽計業務妨害の疑いで逮捕者が出るケースもありました。

MEMO

# 海沿いで大きな地震が発生したら、高台へ避難することを伝えましょう。



ここが大切！  
教則ポイント

- 1 何よりもまず高いところへ逃げることを伝えましょう。
- 2 津波警報が発令されたら急いで逃げることを伝えましょう。
- 3 津波発生に備えて、津波避難所等を確認しましょう。
- 4 津波の速さと高さを伝えましょう。

- 1 津波は1度だけでなく複数回にわたり襲ってきます。1度波が引いても警戒を続けることが重要であることを伝えましょう。

- 3

- 津波注意標識**  
地震により津波がくる危険のある地域であることを示す
- 津波避難場所**  
津波に安全な避難高台であることを示す
- 津波避難ビル**  
津波に対して安全な避難ビルであることを示す

**津波発生時**

何よりもまず高いところへ!!

**津波から逃げるには**  
地震が起きてから5分もたらずに津波が襲うこともあります。海の近くで強い揺れを感じた時は、陸側の高いところへすぐに逃げましょう。津波は川からも襲ってくるので、川から離れて逃げましょう。

**高いところに避難!!**

**水平避難**

自宅やビルなどの3階以上へ。

今いる場所に危険が迫っている時は、より安全な別の場所に移動しましょう。

**POINT!**  
東日本大震災の際には、宮城県仙台市から相馬市にかけての海岸に、浸水深(地面から水面までの高さ)が10m近い津波がありました。

**垂直避難**

いつもいる場所の避難責任先もさがして水こう。

水平避難ができない時や、屋外に出ることが危険な場合は、より高いところに移動しましょう。

**津波の注意点**

**揺れを感じなくても逃げる**  
揺れを感じていなくても、津波警報が発令されたら急いで逃げましょう。揺れが小さくても大きな津波が起こることもあります。

**津波の河川遡上への注意**  
川は海と同じと考える。津波は河口から河川・水路の流れを遡り、堤防を越えて市街地や田畑に浸水することもあります。遡上する速度が速く、津波が先回りして内陸部に浸入することもあります。

**津波は速さも高さも想像以上!**

水深100m → 110 km/h

水深10m → 700mを10秒で。

思っているより、ものすごく速い!

津波は海の深いところではジェット機ぐらいの速さで広がります。海が浅くなる海岸近くでは遅くなる代わりに、波が急に高くなります。

- 2
- 4 津波の速さ  
水深2,000m → 時速約500km  
水深10m → 時速約36km

1960年に発生したチリ地震による津波は、約22時間後に日本にも襲来しました。(津波の高さは最大で約6m)



ちょっと豆知識

津波の高さは海岸付近の地形によっても大きく変化します。岬の先端やV字型の湾の奥などの特殊な地形の場所では、波が集中するので、特に注意が必要です。

MEMO



# 火災発生時は、大きな声で助けを求め、初期消火することを伝えましょう。



ここが大切！  
教則ポイント

- 1 子どもには、近くの大人に早く知らせて、いち早く逃げることを伝えましょう。
- 2 火災時は、火だけではなく煙にも注意することを伝えましょう。
- 3 火災に備えて、日頃の注意点を説明しましょう。特に、住宅用火災警報器について説明しましょう。



## 火災発生時

9  
火災が起きたら

周りの人に大きな声で助けを求めるとともに、手近にある消火器などで初期消火をしましょう。

天井まで火が広がってしまったら、(初期)消火をあきらめ、安全を確保し、いち早く逃げましょう。

## 消火器の使い方 (初期消火の仕方)

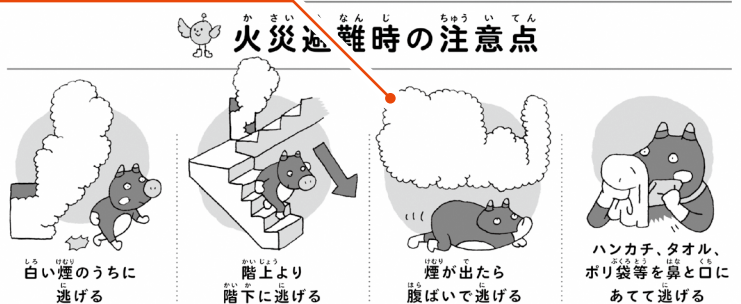
消火器の正しい使い方を理解し、いざという時に使いやすい場所に備えておきましょう。

消火器には有効期限があるので確認しておきましょう。



- 1 木造家屋の場合、初期消火が可能なのは天井に火がまわるまで約2分30秒といわれています。出火したら早めに消火することが大事です。子どもの場合は、危険なためいち早く逃げることを伝えましょう。

- 2 煙を吸い込むと一酸化炭素中毒になるだけでなく、喉などが熱傷を起こしたり、窒息することがあります。



## 火災避難時の注意点

白い煙のうちに逃げる

階上より階下に逃げる

煙が出たら腹ばいで逃げる

ハンカチ、タオル、ポリ袋等を鼻と口にあてて逃げる

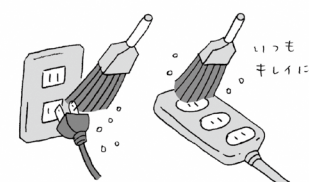
## 日頃の注意点

地震による火災を防ぐには



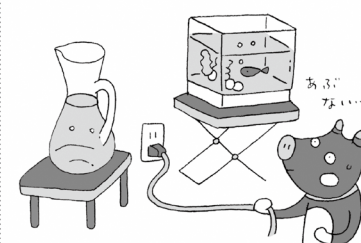
主な出火元は、「電気器具」「ガス器具」「石油ストーブ」です。器具が安全に使用できるか、ときどき動作確認をしましょう。器具の周囲には燃えやすいものを置かず、カーテンやカーペットは不燃性のものを使用しましょう。

コンセントの使い方



ほこりやゴミがたまっていると火がつくこともあります。コンセントの周りは日頃からよく掃除をしましょう。たくさんプラグをいっぺんにつないだり(タコ足配線)、コンセントが古くなると熱をもつことがあるので注意しましょう。

家電製品の近くに水を置かない



家電製品のそばに花瓶や水筒など水の入ったものを置かないようにしましょう。コンセント部分に水がかかると発火する恐れがあります。

住宅用火災警報器について



寝室や台所などの天井に設置することで、火災により発生する煙や熱を感知し、音や声により警報を発して火災の発生を知らせます。いざというときに警報器がきちんと動くように、電池切れや有効期限に注意し、定期的に動作確認をしましょう。

- 3 消防法により設置が義務づけられています。(10年を目安に交換しましょう)

火災警報器が設置されている場合は、設置されていない場合に比べ被害状況が概ね半減します。(消防庁の分析による)

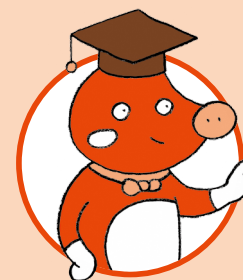


ちょっと豆知識

火災発生時には、「早く知らせる」「早く消火する」「早く逃げる」の初期消火3原則が大切です。

MEMO

# 台風や大雨に備えて、 身を守る3つのポイントを 伝えましょう。



ここが大切！  
教則ポイント

- 1 3つのポイントのうち、特に「情報の入手」の重要性を伝えましょう。(事前の確認、警報発令後、避難の前など)
- 2 近隣の状況について、ハザードマップで確認することを促しましょう。
- 3 3段階の避難情報を必ず伝えてください。
- 4 避難時の注意点について確認しましょう。

\*

最近発生した台風などの  
豪雨災害を県災害対策課の  
ページで確認しましょう。

福島県 主要災害

検索



風水害・土砂災害から身を守る3つのポイント

- 1 **事前の確認**  
市町村のハザードマップを確認しましょう
- 2 **情報入手**  
大雨警報、洪水警報、土砂災害警戒情報等に注意しましょう
- 3 **早めの避難**  
危険性を感知したら早めに自主避難しましょう

3段階の避難情報を確認しよう

<p><b>避難準備</b> 高齢者等避難開始</p> <p>準備!</p> <p>〔避難に時間を要する方〕 避難を開始してください</p> <p>〔その他の方〕 いつでも避難できるよう準備してください</p>	<p><b>避難勧告</b></p> <p>スタート!</p> <p>避難場所へ速やかに避難してください</p> <p>急な大雨では、短時間で状況が大きく変化するため、早めに避難しましょう。</p>	<p><b>避難指示 (緊急)</b></p> <p>急ぐ!</p> <p>すぐに(緊急に)避難してください</p> <p>外に出ると危険な場合(p.23)は、自宅内の安全な場所に避難してください。</p>
---	---	---

避難時の注意点

<p><b>運動靴をはく</b></p> <p>厚底のもの。</p> <p>長靴は中に水が入って歩きにくくなるため危険です。ひもでしめられる運動靴をはきましょう。</p>	<p><b>手は使えない</b></p> <p>荷物は最小限にして背負い、両手が使えるようにしましょう。</p>	<p><b>川には近づかない</b></p> <p>川や用水路、水田などの様子を覗に行かないようにしましょう。橋もできるだけ避けましょう。</p>
<p><b>車は使わない</b></p> <p>渋滞すると、動くことができません。他の避難者や緊急車両の妨げになるので控えましょう。</p>	<p><b>長い棒を杖にしながら歩く</b></p> <p>杖の代わりにして、溝がないかなど足下を確認しながら歩きましょう。</p>	<p><b>土石流の場合 直角に逃げる</b></p> <p>土石流の流れから直角方向に向かって、高い所に逃げましょう。</p>

こんな時は外に出ないようにしよう

<p><b>水深による危険性</b></p> <p>10cm 側溝などの位置が不明で転落のおそれがある</p>	<p>20cm 水の流れる速度が速いため、転倒のおそれがある</p>	<p>50cm以上 歩行は困難になり、おぼれる危険が高い。</p>
---	--	---------------------------------------

夜の間に激しい降雨で避難路上の危険箇所がわかりにくい場合も危険です

水の深さがひざ上になると行動できなくなりま

水の深さがひざ上になる目安は、子どもで20cm、大人の女性で50cm、大人の男性で70cmです。

4

さらに下記の点も加えて説明しましょう。

避難の装備として、ヘルメット、軍手、長袖、長ズボンを準備しましょう。できるだけ複数人で避難しましょう。マンホールや側溝付近が大変危険です。

3

\*

雨が強い場合など、外に出ると危険な状況があることを確認しましょう。



ちょっと豆知識

局地的大雨(ゲリラ豪雨)など、短時間に想定外の大雨が降ると、排水能力を超え水害が発生する危険性があります。その場合は、浸水する可能性のある低地から離れることや、地下や地下街から出て安全なビルの2階以上に避難する必要があります。

MEMO



# 風水害や土砂災害に 備えて、普段から出来る ことを伝えましょう。



ここが大切！  
教則ポイント

- 1 土砂災害の基礎知識について教えましょう。
- 2 風水害に備えた対策が必要な理由を皆さんと考えましょう。

1

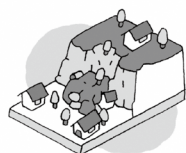
最近発生した土砂災害を  
国土交通省のページで  
確認しましょう。

土砂災害発生事例

検索

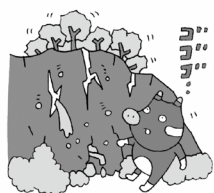
## 土砂災害の前兆現象

### がけ崩れ



斜面の地表に近い部分が、  
雨水の浸透や地震等で  
ゆるみ、突然、崩れ落ちる  
現象。崩れ落ちるまでの  
時間がすごく短い。

前兆



- ①地鳴りがする
- ②がけから水が湧き出る
- ③湧き水が止まる・濁る
- ④がけにひび割れができる
- ⑤小石がバラバラと落ちてくる

### 地すべり



斜面の一部あるいは全部が  
地下水の影響と  
重力によってゆっくりと  
斜面下方に移動する現象。  
(土のかたまりの移動量が大きい。)

前兆



- ①地鳴り・山鳴りがする
- ②井戸や沢の水が濁る
- ③地面がひび割れ・陥没
- ④亀裂や段差が発生
- ⑤樹木が傾く
- ⑥がけ・斜面から水が湧き出す

### 土石流



山腹や川底の石、  
土砂が長雨や  
集中豪雨などによって  
一気に下流へと  
押し流される現象。

前兆



- ①山鳴りがする
- ②立木が裂ける音や石がぶつかり合う音が聞こえる
- ③急に川の水が濁り、濁水が溢り始める
- ④腐った土の匂いがする
- ⑤降雨が続くのに川の水位が下がる

24

## 大雨警報などが発令されたら(発令されそうとき)

### 屋内での対策法

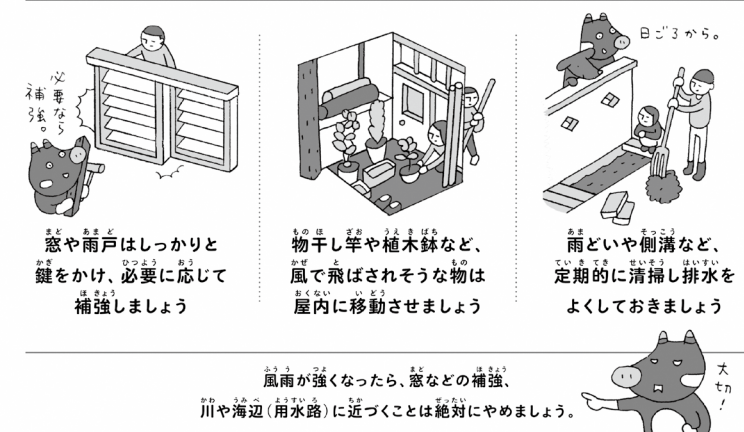


不要不急の  
外出を  
控えましょう

避難時に持ち出す  
防災グッズを  
準備しましょう

浸水に備えて  
大切なものは高い場所へ  
移動させましょう

### 屋外での対策法



窓や雨戸はしっかりと  
鍵をかけ、必要に応じて  
補強しましょう

物干し竿や植木鉢など、  
風で飛ばされそうな物は  
屋内に移動させましょう

雨どいや側溝など、  
定期的に清掃し排水を  
よくしておきましょう

風雨が強くなったら、窓などの補強、  
川や海辺(水路)に近づくことは絶対にやめましょう。

25

2

\*  
早めの避難が原則ですが、  
外が豪雨で指定緊急避難場所へ  
避難しようとする時、  
かえって危険な場合には、  
近隣の堅牢な建物や  
自宅内の上層階へ  
移動することも有効です。

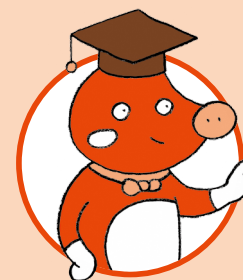


ちょっと  
豆知識

土砂災害警戒情報は、大雨警報が発表されている状況で、土砂災害発生の危険度がさらに高まったときに、市町村長の避難勧告や住民の自主避難の判断を支援するよう、対象となる市町村を特定して警戒を呼びかける情報です。

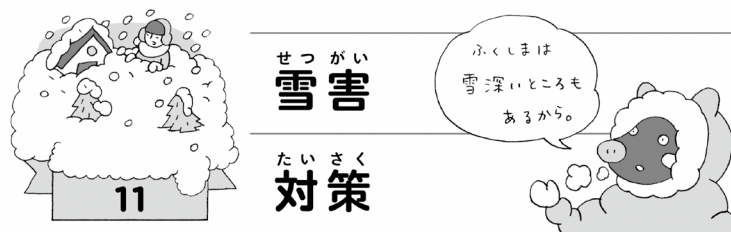
MEMO

# 大雪の時は、不要不急の外出を控えることを伝えましょう。



ここが大切！  
教則ポイント

- 1 大雪が予想されたら外出を控えることを伝えましょう。
- 2 外出中に大雪警報が発令されたら、早めに帰宅することを伝えましょう。
- 3 雪かきの注意点を確認しましょう。
- 4 雪崩の前兆現象を確認したら、すぐに避難することを伝えましょう。



おおゆき 大雪になったら

1

外出を控える

雪が激しく降ると、公共交通機関が止まり、高速道路が閉鎖され、一般道も通れなくなる可能性があります。大雪が予想されたら早めに帰宅し、外出は控えましょう。

屋内にいる場合

屋内では、暖房機の給排気口が雪でふさがれて一酸化炭素中毒にならないように注意しましょう。

\*

エアコンや給湯器の  
室外機が雪に埋まり  
動かなくなる場合があります。

2

車を運転中の場合

路面の雪が吹き上がり、ドライバークの視界を奪うことがあります。気象情報や道路情報を確認しながら早めに帰宅しましょう。

歩行中や屋外で作業中の場合

視界不良により、方向感覚がなくなり自分の位置を把握できなくなることがありますので早めに安全な場所に避難しましょう。

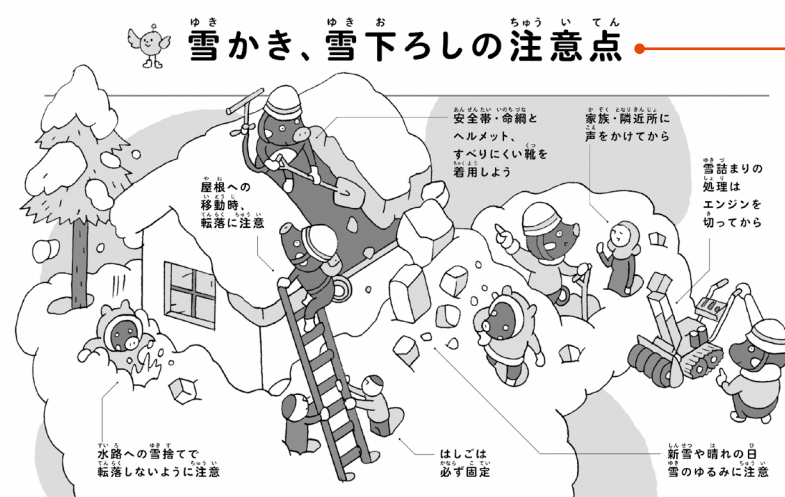
おおゆき 大雪への備え

家の中

大雪の予報が出たら、外出しないで済むように食料の備蓄をし、停電に備えて電気がなくても暖をとれる準備をしましょう。

車内

やむをえず外出する場合は、車が停車することを想定した備え(水、食料、防寒具)を車内においておき、燃料も確認しておきましょう。



3

トラブルに備えて、  
できるだけ2人以上で作業しましょう。  
また、雪かきは思った以上に  
重労働です。  
無理に作業しないように  
伝えましょう。

雪崩の注意点

雪崩が起きやすい場所

樹木が少なく笹や草に覆われて滑りやすくなっている傾斜  
30度以上  
35～45度程度の傾斜(スキー上級者が滑れる程度)が最も危険

雪崩の兆候

大雪で一度に新雪が大量に積もっている  
日中の気温が上がり雪解けが始まる  
雪玉がコロコロと落ちている  
分け目から地面が見えている。

4



ちょっと  
豆知識

各家庭での雪かきは、高齢者世帯など除雪が困難な場合もあるほか、通学路や利用者の多い交通安全上重要な歩道の除雪については、地域の方の協力が必要になります。大雪の際は、このような助け合いにより、各地で地域の除雪が進みます。

MEMO



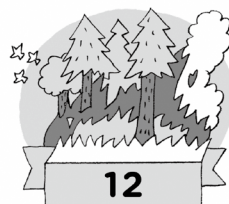
# 林野火災の原因は 人間の不注意が 多いことを伝えましょう。



ここが大切！  
教則ポイント

- 1 火災と同様に林野火災が発生したら周りの人に大きな声で助けを求めるとともに、速やかに119番に通報することを伝えましょう。
- 2 林野火災の発生時季を伝えるとともに、さまざまな人間の不注意について伝えましょう。

1



## 林野火災

### 対策

#### 林野火災が発生したら

周りの人に大きな声で助けを求めるとともに、速やかに119番に通報しましょう。

身近にある水などを活用して消火しましょう。

燃え広がってしまった場合は、自分の安全を確保し、いち早く逃げましょう。



2

1日あたりにすると  
全国で毎日4件の山火事が発生し、  
約3ヘクタールの森林が燃え、  
約160万円の損害が生じています。  
(平成22年～平成26年の平均)

平成29年4月29日に、浪江町と双葉町に  
またがる帰還困難区域で発生した  
林野火災では、約75ヘクタールを焼き、  
鎮火まで12日を要しました。

## 林野火災の原因

林野火災の約7割が冬から  
春先(1月～5月)に集中して発生します。

落ち葉が燃えやすい状態にあり、  
季節風が強く、乾燥した状態になる自然条件、

春先の行楽や山菜採りでの  
入山者の増加、風がある日の  
お墓参りの際の線香の処理など、  
人間の不注意が  
原因となっています。

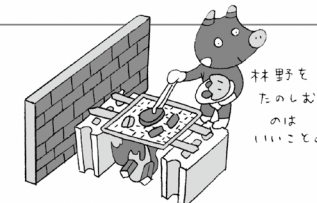


28

## 林野火災を起こさないために



火を使う場合は  
風向きなどに注意しましょう



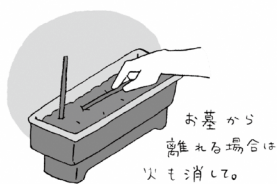
バーベキュー等は  
指定された場所で行い、  
そこを離れる時には、  
完全に火を消しましょう



枯れ草等のある場所では、  
たき火や火遊びはやめましょう



喫煙は指定場所で行い、吸殻は  
投げ捨てないようにしましょう



お墓の線香は  
必ず消すようにしましょう



29

2

\*  
子どもだけで火を使うことは  
絶対にしないように  
伝えて下さい。

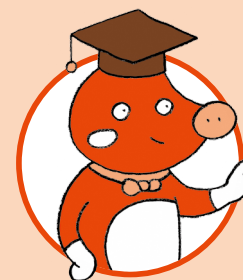


ちょっと  
豆知識

林野火災の出火原因はたき火による出火が最も多い。

MEMO

# 火山噴火発生時の 注意点を 確認しましょう。



ここが大切！  
教則ポイント

- 1 県内の活火山を確認しましょう。
- 2 火山灰だけでなく、火山ガスにも注意することを伝えましょう。
- 3 火山噴火から身を守るために、防災マップや各火山の噴火警戒レベルを確認しましょう。

登山する際には、必ず登山届を提出し、ヘルメット、ラジオ、携帯電話などを持参しましょう。

1

## 火山噴火

### 火山噴火対策

身近な山も活火山なんだね。

県内には、吾妻山、安達太良山、磐梯山、燧ヶ岳、沼沢の5つの活火山があり、那須岳にも隣接しています。過去には火山活動により被害も発生しています。万一がーの場合に備え、日ごろから心構えをしておきましょう。

火山ガスにも注意しましょう。活火山では、人体に有害な火山ガスの噴出が見られます。(低濃度でも危険。CO<sub>2</sub>の場合は無臭)ハンカチ等で口・鼻をおさえ速やかにその場を離れましょう。

2

## 噴火に遭遇したら

とにかく下へ！

## 火山灰に注意する

火山灰はただの灰ではありません。

火山灰は、せきや呼吸困難、目のかゆみや痛み、充血を起こすので、マスクやメガネを使いましょう。道路に火山灰が降り積もることもありますので、車の運転などに注意しましょう。

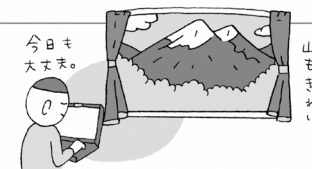
## 火山噴火から身を守るために

防災マップで危険区域と避難所を確認する



最寄りの自治体などで公開している防災マップで危険区域と指定避難所を事前に確認しましょう。

噴火警報を見逃さない



ふだんから火山の噴火警戒レベルに注意し、噴火で避難指示や避難勧告が出たら、市町村指定の避難所に速やかに避難しましょう。

3

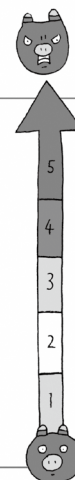
一部の防災マップは、県災害対策課のページで確認することができます。

福島県 火山防災マップ

検索

## 噴火警戒レベルとは

噴火警報・予報の中で発表される噴火警戒レベルは、1から5まであります。各レベルに応じた行動をとりましょう。



- レベル5 居住地域から避難する
- レベル4 居住地域で避難準備をする
- レベル3 居住地域近くの危険地域の立入禁止
- レベル2 火口周辺の立入禁止
- レベル1 特別な対応は必要ないが注意が必要

3

県内の活火山は全て「レベル1」(H29.12.1現在)ですが、直近の状況については、気象庁のホームページで確認しましょう。

噴火警戒レベル 気象庁

検索



ちょっと  
豆知識

活火山は、概ね過去1万年以内に噴火した火山及び現在活発な噴気活動のある火山のことです。

MEMO



# 原子力災害発生時の 避難の考え方を 理解しましょう。



ここが大切！  
教則ポイント

- 1 災害発生時に発電所の状況に応じて行政から出される指示の種類を理解しましょう。
- 2 避難や一時移転の指示が出された場合に備えて手順を確認しましょう。

1  
原子力災害が発生したときは、  
発電所の状況に応じて行政から  
必要な指示が出されます。

\*  
放射線からの防護措置のため  
行政から3つの指示があります。

## 屋内退避

建物の気密性と遮へい効果により  
放射線の影響を  
回避したり、低減させる。

## 一時移転

日常生活を継続した場合の  
無用の被ばくを低減するため、  
一定期間のうちに、当該地域から  
離れるため実施するもの。

## 避難

空間放射線量がより高い、  
または高くなるおそれのある地点から  
速やかに離れるため  
緊急で実施するもの。

### 原子力 災害対策

14  
原子力災害から身を守る3つのポイント

自己判断で避難すると、  
洗滌が発生し、  
避難にかかる場合や、  
避難すべき地域の方が  
避難できない場合があります。  
冷静に避難しましょう。

Point 1  
信頼できる  
情報の入手

Point 2  
屋内に  
退避する

Point 3  
一時移転や避難の  
指示を待つ

原子力災害が起きた時は行政  
から様々な方法で情報を提供し  
ます。

原子力発電所の状況に応じて  
行政から屋内退避の指示があ  
ります。

放射線物質の放出状況に応じ  
て行政から一時移転や避難の  
指示があります。

テレビやラジオ、防災行政無線など  
から正確な情報を入手しましょう。

屋内退避とは、自宅等の建物内  
にとどまる避難行動です。

「一時移転」や「避難」は、一定量  
以上の被ばくを受ける可能性が  
ある場合に取る避難行動です。

一時移転  
一定期間のうちに  
地域から  
離れること。

避難  
一時移転よりも  
速やかに地域から  
離れること。

## 避難時の注意点

Point 1  
受け入れ先の  
市町村を  
確認しましょう

Point 2  
避難の手段、  
避難先、  
避難ルート  
を確認しましょう

Point 3  
避難所に  
行く前に  
スクリーニングを  
受けましょう

避難の手段は自家用車を原則  
としていますが、自家用車によ  
る避難が困難な場合は市町村が  
設定する一時集合場所からバ  
スで集団避難を行います。ま  
た、避難先の施設や避難ルート  
もあらかじめ決めています。

スクリーニングとは、汚染拡大  
を防ぐため、放射性物質が衣  
着を調べる検査です。

避難等の指示があった区域を  
出たら、国や県が設置した会場  
でスクリーニングを受け、「通  
過証」を受け取ってから避難先  
に向かいます。

通過証  
ももらた。

詳しくはお住まいの市町村に  
お問い合わせください。

\*  
発電所に近い13市町村<sup>※</sup>は避難先が  
あらかじめ決められています。  
自分達の地域はどこに避難するか  
確認してみましょう。  
また、それ以外の市町村の方は  
自分達の地域がどこからの避難者を  
受け入れるか確認してみましょう。

福島県原子力災害広域避難計画 市町村名 [検索](#)

## 2

災害時には行政から案内されます。  
あらかじめ避難手順を  
確認しておきましょう。

\*スクリーニングを受けなくてもよい場合があります。  
詳しくは下記のページをご覧ください。

福島県原子力災害広域避難計画 [検索](#)

※いわき市、田村市、南相馬市、川俣町、広野町、楡葉町、  
富岡町、川内村、大熊町、双葉町、浪江町、葛尾村、飯館村

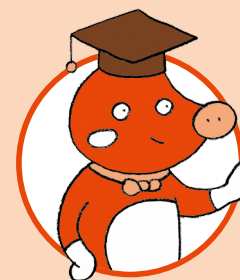


## ちょっと 豆知識

避難先は東日本大震災での受入実績や  
震災前からある協定を考慮して決められています。

## MEMO

# 実際に 使ってみましょう。



ここが大切！  
教則ポイント

- 1 災害時に落ち着いて利用できるように、伝言サービスを実際に使ってみましょう。
- 2 「メモ」のページには、そなふくノートを読んで気づいたことや、話し合ったことを記載しておきましょう。

1

体験利用できる日は、以下の通りです。

\*自分だけでなく、家族や友人と体験してみましょう。

- 毎月1日と15日
- 正月三が日(1/1～1/3)
- 防災週間(8/30～9/5)
- 防災とボランティア週間(1/15～1/21)

### 災害用伝言板(PC)の登録方法

- 1 WEB171を検索
- 2 利用者登録画面  
災害用伝言板(web171)のページを選択
- 3 「伝言板の登録・更新・削除」ボタンをクリック
- 4 「新規の伝言板」のボタンをクリック
- 5 伝言ボックス作成(指示に従ってください)
- 6 通知先設定(指示に従ってください)
- 7 登録した内容を確認し、「登録する」ボタンをクリックしてください。

## さいがいようでんごん 災害用伝言サービス

さいがいようでんごん  
災害用伝言サービスには、いろいろな種類があります。  
まいがついちにちと15にちなどに体験利用ができます。

「web171」で  
検索



さいがいようでんごん  
災害用伝言板  
(PC)

複数の人と  
一度に安否確認を  
とりたい時に

登録可能番号

すべての電話番号

保存期間

最大6ヶ月

登録件数

20件

登録文字数

100字/件

各社公式メニュー  
やアプリから



さいがいようでんごん  
災害用伝言板  
(携帯)

家族や  
友人と安否を  
確認し合う時に

登録可能番号

携帯の電話番号

保存期間

サービス終了まで

登録件数

10件  
(ソフトバンクは80件)

登録文字数

100字/件

「171」を  
ダイヤル



さいがいよう  
災害用  
伝言サービス

連絡をとりたい相手が  
携帯電話を  
持っていない時に

登録可能番号

すべての電話番号  
(固定電話は被災地域の市外局番)

保存期間

サービス終了まで

登録件数

1～20件  
(web171の伝言も再掲可能)

登録文字数

30秒/件

## メモ

2

もしもの時に備えて、  
防災個人カードなどを  
持ち歩きましょう。

防災個人カード 福島県

検索

防災手帳 福島県

検索



ちょっと  
豆知識

9月1日は「防災の日」、8月30日から9月5日は「防災週間」です。  
9月1日は14万人以上の死者と44万棟以上の家屋焼失の被害をもたらした  
関東大震災(大正12年)が発生した日です。

MEMO



---

## その他、詳しい内容は、 下記のホームページをご覧ください。

---

- 消防や災害全般について知りたい場合

消防防災博物館

検索

- 気象情報や自然現象について知りたい場合

気象庁 知識

検索

- 福島県内の原子力発電所の状況を知りたい場合

福島県原子力安全対策課

検索

- 放射線について知りたい場合

ふくしま復興ステーション 放射線について

検索

- 福島県内外の放射線量率をリアルタイムで知りたい場合

福島県放射能測定マップ

検索

- 福島県内のモニタリング情報を知りたい場合

福島県放射線監視室

検索

- 福島県の放射線について、体験しながら学びたい場合

福島県環境創造センター

検索