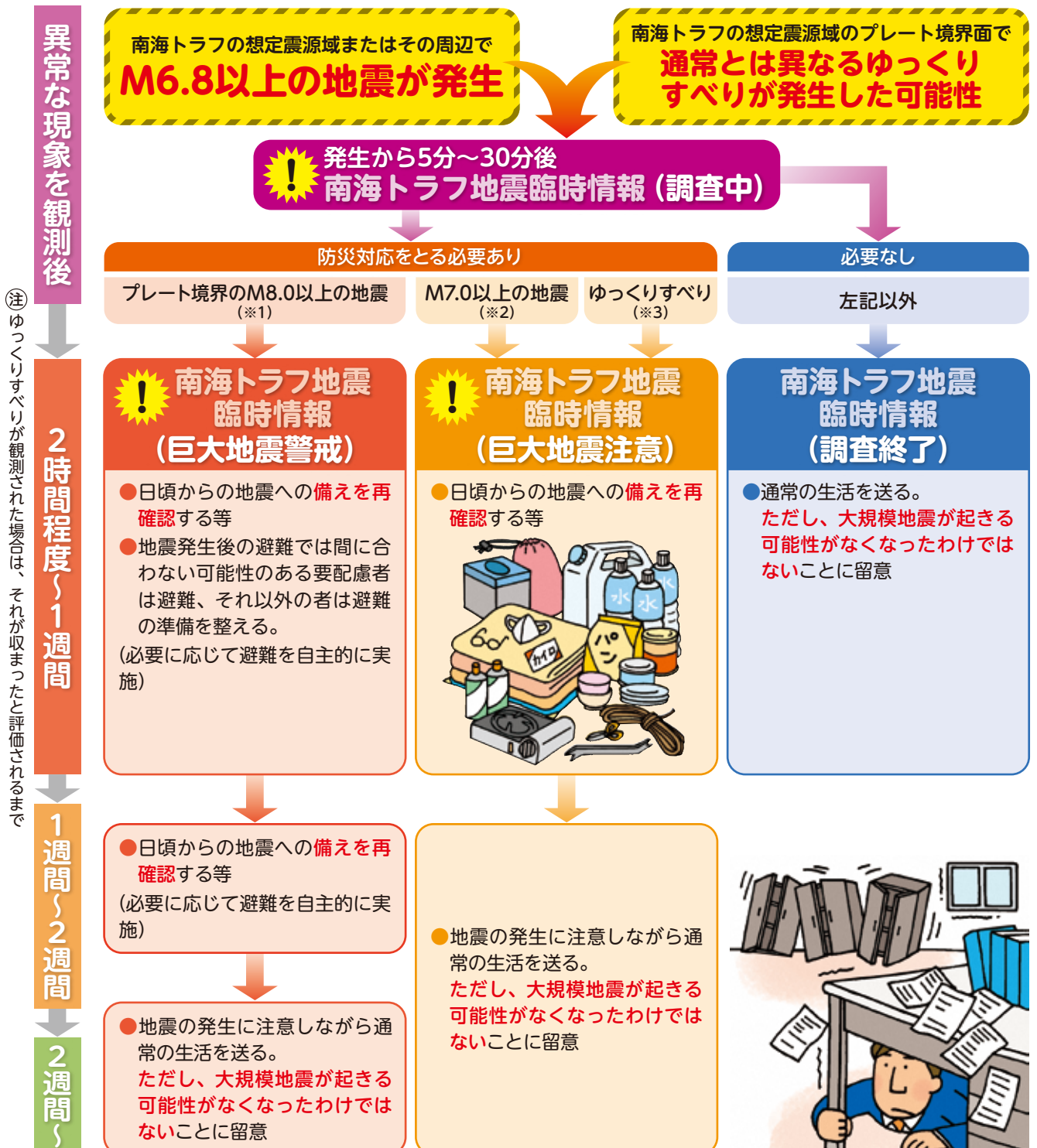


南海トラフ地震臨時情報とは

「南海トラフ地震臨時情報」は、南海トラフ沿いで異常な現象を観測された場合や地震発生の可能性が相対的に高まっていると評価された場合等に、気象庁から発表される情報です。

なお、南海トラフでの大規模地震発生前に、必ずしも先行する異常現象が観測されるとは限らないので、突発的に発生する地震への備えを心がけましょう。

■ 異常な現象を観測された場合等の流れ



※1 想定震源域のプレート境界でM8.0以上の地震が発生した場合（半割れケース）

※2 想定震源域、またはその周辺でM7.0以上の地震が発生。ただし、プレート境界のM8.0以上の地震を除く。（一部割れケース）

※3 住民が揺れを感じることがない、プレート境界面のゆっくりとしたずれによる地殻変動を観測した場合など（ゆっくりすべりケース）

地震から身を守ろう

大きな地震が発生したとき、慌てず冷静に対応することが命を守ることにつながります。まずは頭を守ることが最優先に行動しましょう。

■ 地震対応チャート

地震発生

揺れを感じる直前
(揺れ発生の数秒～数十秒前)

緊急地震速報

※震源に近い地域では緊急地震速報が強い揺れに間に合わないことがあります。

- 最大震度5弱以上が推定される場合、テレビやラジオ、携帯電話などを通じて緊急地震速報が発表されます。
- 速報発表から強い揺れが来るまでの時間は、数秒から数十秒です。
- 速報は的中するとは限りませんが、自分の身（特に頭）を守るため、最大限に活用しましょう。



揺れ発生

- 周囲の状況に応じて、慌てずに身の安全を確保する
津波や山・がけ崩れの危険が予測される地域にいる場合はすぐに避難

1～2分

- 火の元を確認、出火していたら初期消火
- 家族の安全を確認する
- ドアや窓を開けて、逃げ道を確保する

3分

- 靴をはく
- 非常持出品を手近に用意する

5分

- ラジオなどで情報を入手し確認する
- 家屋倒壊などの恐れがある場合はすぐ避難する
- 離れた家族の安否を確認する

10分

- 再度火の元を点検する
- 隣近所の安全を確認する
- 隣近所で協力して消火・救出活動

～3日くらい

- 生活必需品は備蓄でまかなう
- テレビ、ラジオ、県や町から発信される情報を収集
- 壊れた家には入らない
- 引き続き余震に警戒する
- 自主防災組織を中心に行動する



避難生活では

- 集団生活のルールを守る
- 助け合いの心で行動する

余震に注意

避難情報を正しく理解しよう

町や気象庁から発表される5段階の大雨警戒レベルと避難情報の意味を正しく理解して、逃げ遅れることのない安全な避難行動に生かしましょう。

警戒レベル	状 況	避難情報等	警戒レベル相当情報
警戒レベル 5	●災害発生または切迫 	緊急安全確保 (町が発令) 命の危険 直ちに安全確保! 災害が発生、またはまさに発生しようとしている場合、高所への移動、近くの堅固な建物への退避、屋内の屋外に面する開口部から離れた場所への待避など緊急に安全を確保するようにします。	・大雨特別警報 ・氾濫発生情報 ・キキクル (危険度分布) 「災害切迫」(黒)
~~~~~ 〈警戒レベル4までに必ず避難!〉 ~~~~~			
警戒レベル 4	●災害のおそれ高い 	<b>避難指示</b> (町が発令) <b>危険な場所から全員避難</b> 警戒レベル4 避難指示で危険な場所から全員避難しましょう。	・土砂災害警戒情報 ・キキクル (危険度分布) 「危険」(紫) ・氾濫危険情報 ・高潮特別警報 ・高潮警報
警戒レベル 3	●災害のおそれあり 	<b>高齢者等避難</b> (町が発令) <b>危険な場所から高齢者等は避難</b> 避難に時間のかかる高齢者や障がいのある人とその支援者などは、警戒レベル3 高齢者等避難で危険な場所から避難しましょう。	・大雨警報 (土砂災害)※1 ・洪水警報 ・キキクル (危険度分布) 「警戒」(赤) ・氾濫警戒情報 ・高潮注意報 (警報に切り替える可能性が高い旨に言及されているもの※2)
警戒レベル 2	●気象状況悪化 	<b>大雨・洪水・高潮注意報</b> (気象庁が発表) ハザードマップなどで自らの避難行動を確認しておきましょう。	・キキクル (危険度分布) 「注意」(黄) ・氾濫注意情報 ・大雨注意報 ・洪水注意報 ・高潮注意報 (警報に切り替える可能性に言及されていないもの※2)
警戒レベル 1	●今後気象状況悪化のおそれ 	<b>早期注意情報</b> (気象庁が発表) 最新の防災気象情報などに注意して、災害への心構えを高めましょう。	・早期注意情報 (警報級の可能性) 注：大雨、高潮に関して、[高]又は[中]が予想されている場合

※1 夜間～翌日早朝に大雨警報 (土砂災害) に切り替える可能性が高い注意報は、高齢者等は危険な場所からの避難が必要とされる警戒レベル3に相当します。  
※2 警報に切り替える可能性については、町の警報・注意報のページで確認できます。

「警戒レベル相当情報」とは……警戒レベル相当情報は、国土交通省、気象庁、都道府県などが発表します。

## 警戒レベル5緊急安全確保とは？

急激に災害が切迫する等の理由で避難し遅れたため、災害が発生・切迫し、指定された避難場所等への立ち退き避難を安全にできないおそれのある状況だと考えられる場合、立ち退き避難から行動を変え、命の危険から身の安全を可能な限り確保するため、その時点でいる場所よりも相対的に安全である場所へ直ちに移動等することです。ただし安全を確保できるとは限らないため、**警戒レベル4避難指示までに必ず避難しましょう。**

# 風水害から身を守ろう

風水害による被害を最小限に抑えるためには、まず風水害に対する正しい知識が必要です。あわせて住まいがある場所で水害や土砂災害などが発生したら、どのような状況になるのか把握しておかなければなりません。風水害に関しては、数多くの気象情報が発表されています。自治体ではそれらを参考にして警戒レベル4避難指示など避難に関する情報を発令します。これらの情報がもつ意味なども理解しておき、いざというときに備えましょう。



## 家族への伝言板

大地震などで避難する際、外出中のご家族へのメッセージを記入して玄関やポストなどに置いておきましょう。

(油性ペンで記入しましょう)

長泉町役場 地域防災課

TEL 055-989-5505

FAX 055-989-5656

Email bousai@nagaizumi.org

miura-ori

## ■ 風が強いとき

### 屋内では



風圧や飛来物で窓ガラスが割れ、破片が吹き込む危険があります。外から板でふさいだり、内側からガムテープを×印に貼り、カーテンを引いておきましょう。

### 路上では



看板が飛んだり、街路樹が倒れたりする危険があるので、近くの頑丈な建物の中に避難しましょう。大雨を伴う場合は、地下には逃げ込まないようにしましょう。

### 海辺では



海中への転落や高波に巻き込まれる危険があります。沿岸に近づかないようにしましょう。強風、豪雨時はサイレンなどの警報が聞こえないこともあるので十分に注意しましょう。

## ■ 大雨のとき

### 屋内では



床下・床上浸水の危険があります。家財道具や貴重品を高い場所に移動しておきましょう。

### 車の運転中は



豪雨で視界が悪くなると非常に危険です。あせらずに高台に移動しましょう。浸水でエンストしたときは、無理に再始動させるとエンジンを傷めてしまいます。

### 河原では



急な増水や土砂災害の危険があるので、河川敷から堤防の外に移動しましょう。今いる場所で雨が降ってなくても、サイレンなどの警報が聞こえたらすぐ退避を。

# 応急手当のポイント

災害時のけがなどに備え、基本的な応急手当の方法を覚えましょう。身近なAED（自動体外式除細動器）の場所を確認しておく、いざというときに役立ちます。

## ■ 出血したら

- ① 出血部分にハンカチやタオルを当て、その上から手で圧迫する。
- ② 傷口は心臓よりも高い位置にする。
- ③ 医療機関へ。

※感染を防ぐため、ビニール手袋などを使用するのが望ましい。



## ■ 骨折したら

- ① 折れた部分に添え木を当てて固定し、医療機関へ。
- ② 適当な添え木がなければ、板、筒状にした週刊誌、傘、段ボールなど身近にあるもので代用する。



## ■ やけどをしたら

- ① 流水で冷やす。
- ② 衣類の上からやけどをした場合は、無理に脱がさずそのまま冷やす。
- ③ 水疱（水ぶくれ）は破らない。  
すいほう
- ④ 冷やした後は消毒ガーゼかきれいな布で保護し、医療機関へ。



長泉町 令和5年作成



## AED設置場所

（一般財団法人日本救急医療財団  
「全国AEDマップ」）



## ■ 人が倒れていたら（心肺蘇生法）

### ① 安全を確認する※1

車の往来がないか、室内に煙が立ち込めていないかなど、自分の安全も確保してから、傷病者に近づく。

### ② 反応があるか確認する※2

明らかに「反応がある」場合は、傷病者の訴えを聞き、必要な応急手当てを行う。反応がない、反応の有無の判断に迷う場合も助けを呼び、119番通報とAEDの手配を依頼する。周囲に誰もいない場合は、自分で119番通報する。

### ③ 呼吸を確認する※2

傷病者の胸と腹部を見て、上がったたり下がったりしていれば「呼吸あり」。動いていない、または普段どおりの動きでなければ「呼吸なし」(心停止)と判断し、すぐに胸骨圧迫を行う。また、呼吸があるかどうか判断に自信が持てない、わからない場合も胸骨圧迫を行う。

呼吸がある場合は、体を横向きに寝かせ、上側の足のひざとひじを軽く曲げ手前に出す。上になった手をあごにあてがい、下あごを前に出して気道を確保する（回復体位）。

### ④ 胸骨圧迫を行う※3

- ① 傷病者を平らな場所にあおむけに寝かせ、救助者はその横わきに両ひざ立ちになる。
- ② 胸の真ん中に片方の手のひらの手首に近い部分を当て、その上にもう一方の手のひらを重ねる。
- ③ ひじを伸ばし、胸が約5cm沈むように押す。この動作を1分間に100～120回のテンポで圧迫する。

乳児の場合は、胸の厚さの3分の1程度沈むように押す。

### ⑤ 胸骨圧迫と人工呼吸の組み合わせ※4・5

人工呼吸が行える場合は、「胸骨圧迫30回、人工呼吸2回」を1セットとして、この動作を救急隊またはAEDが到着するまで繰り返す。



### 人工呼吸の方法

- ① あおむけに寝かせる。
- ② 片方の手のひらを額に当て、もう片方の手の人さし指と中指を下あごの先に当てて持ち上げ、頭を後ろにそらす。



- ③ 気道を確保したまま傷病者の鼻をつまむ。大きく口を開けて傷病者の口をおおい、1秒かけて息を吹き込む。吹き込みながら胸が上がるのを確認する。その後、2回目の吹き込みを行う。



救命講習などで人工呼吸の訓練を受けていない、人工呼吸用マウスピース等がない場合などは、胸骨圧迫だけを繰り返す。

## 新型コロナ流行下の感染防止対策

- ※1 日頃からマスクの着用を心がける。
- ※2 傷病者の顔に近づきすぎないようにする。
- ※3 傷病者の鼻と口をマスク、ハンカチ、タオル、衣類などで覆う。
- ※4 傷病者が成人の場合、人工呼吸は行わない。
- ※5 傷病者が乳児・小児の場合は、人工呼吸を実施できる。  
感染防護具があれば使用する。

- 傷病者を救急隊に引き継いだ後は、すぐに石けんと流水で手と顔を洗う。傷病者に使用したハンカチなどは、直接触らないようにして廃棄する。

## AEDが届いたら



電気ショック（除細動）は、心停止の傷病者の救命に大変有効な手段です。心肺蘇生法を行っている途中で、「AED（自動体外式除細動器）」が届いたら、AEDによる応急手当てを優先しましょう。電源を入れると音声メッセージとランプで実施すべきことが指示されますので、それに従って操作してください。



# 土砂災害からの安全避難のポイント

土砂災害は被災すると生命の危険が高いため、災害発生前に避難を終えなければなりません。特に、住んでいる地域が土砂災害警戒区域等や山の近くなれば早めに安全な場所へ避難しましょう。

## ■ 土砂災害から避難するときの注意点

- 各家庭の状況を考慮して地域ぐるみで早めに避難する



- 長雨や豪雨のときは、田畑、川のそばへ近づかない



- 前兆現象を知り早めに避難する



- 早く土砂災害警戒区域や土砂災害危険箇所から外に出る



- 周囲の状況を確認し、できるだけ浸水していない場所を歩く



- 土石流については、土砂の流れる方向に対して直角にできるだけ高い場所に避難する



- 屋外への避難が困難な場合は、少しでも命が助かる行動として、がけから離れた建物内の2階以上の部屋へ移動する



- 避難指示や大雨警報などが解除されるまでは自宅に戻らない



## ■ 2つの警戒区域を知っておきましょう

「土砂災害警戒区域」「土砂災害特別警戒区域」とは、「土砂災害警戒区域等における土砂災害防止対策の推進に関する法律」に基づいて都道府県が指定・告示した区域のことです。ハザードマップでお住まいの地域をご確認ください。

### 土砂災害警戒区域（通称：イエローゾーン）

住民の生命または身体に危害が生じるおそれがある区域です。

この区域では、土砂災害から生命を守るため、災害情報の伝達や避難が早くできるように地域防災計画に定められ、警戒避難体制の整備が図られます。

### 土砂災害特別警戒区域（通称：レッドゾーン）

警戒区域のうち、土砂災害が発生した場合、建築物に損壊が生じ住民の生命または身体に著しい危害が生じるおそれがある区域です。

この区域では、開発行為の制限、建築物の構造規制や移転勧告等が行われます。

## 押さえておこう！ 警戒区域等に住まいがある場合

- 危険な場所を点検し、防災情報を収集する。
- 避難訓練に参加する。
- ハザードマップで避難場所を確認しておく。
- 土砂災害警戒情報や雨量の情報に注意する。
- 土砂災害警戒情報などが発表された際には早めに避難する。

# 非常時持出品・備蓄品を用意しよう

非常持出品・備蓄品の準備は防災対策の基本です。以下を参考に、家族構成に合わせて準備しましょう。定期的に食品の賞味期限や電化製品の故障がないかをチェックすることも忘れずに。

## ■ 7日分以上の備蓄を用意しましょう!!

### 必ず用意したいもの

#### 備蓄品(できれば7日分以上)

救援物資が届くまでの間、生活をするためのもの

##### 《食料》

☐ 飲料水 (1人当たり1日3ℓ)

☐ 非常食



##### 《生活用品》

☐ カセットコンロ

☐ 紙食器

☐ 割り箸

☐ ラップ

☐ ウェットティッシュ

☐ トイレットペーパー

☐ 洗面用具

☐ 水のいらないシャンプー

☐ タオル

☐ 使い捨てカイロ

☐ マスク

☐ ロープ

☐ バール (工具)

☐ ランタン

☐ 安全靴

☐ 携帯用トイレ

☐ 寝袋

☐ 毛布

☐ シート



「まとめて置いておく所がない」場合には、バラバラでも大丈夫です。家族みんなで、何がどこにあるか、チェックしておきましょう。

#### 非常持出品

災害発生時に最初に持ち出すもの

※重くなり過ぎないように注意

☐ 飲料水 (ペットボトル500ml×2本)

☐ 非常食 (乾パンや缶詰などの火を通さなくていいもの×3日分)



☐ 懐中電灯 ☐ 携帯ラジオ ☐ 携帯電話用充電器

☐ 医薬品 (キズ薬、ばんそうこう、胃薬など)

☐ 貴重品 (公衆電話の利用に10円玉も)

☐ 衣類 (保温性が高いもの) ☐ ゴーグル

☐ マスク ☐ アルコール消毒液 ☐ 体温計

☐ 上履き (スリッパなど) ☐ ゴミ袋 ☐ 雨具

☐ タオル ☐ 紙食器 ☐ 割り箸 ☐ 軍手

☐ ライター ☐ ろうそく ☐ ナイフ ☐ 缶切り

☐ ティッシュ ☐ ビニールシート

☐ 生理用品 ☐ 携帯用トイレ

☐ 保険証のコピー

☐ お薬手帳

## ■ ローリングストック法とは

