

“減災”とは、災害による被害を、できるだけ小さくする取り組み

# 減災のてびき

～今すぐできる備え～

地震、津波、台風、洪水など 自然災害はいつも待ったなし  
災害被害を軽減するよう、みんなで力を合わせて日頃からの備えを！



## 災害被害を小さくする

じじょ      ごじょ      きょうじょ      こうじょ  
「自助」「互助・共助」「公助」  
「災害はひとつ」と思っていますか？

平成26年11月22日に長野県神城断層地震、平成28年4月14日及び16日に熊本地震が発生しました。災害は、いつどこでやってくるかわかりません。

大地震や豪雨などの自然災害は、人間の力では防ぐことはできませんが、災害による被害は、私たちの日頃の努力によって減らすことが可能です。

行政による「公助」は言うまでもありませんが、自分の身は自分で守る「自助」、地域や身近にいる人どうしが助け合う「互助・共助」こそが、災害による被害を小さくするための大きな力となります。

ただし、身のまわりの人を助けるには、まず自分自身が無事でなければなりません。「自助」があつての「互助・共助」です。そのため、「どのように自分の身の安全を守るか」→「どのように災害と向き合うか」→「どのように避難するか」→「どのように助け合うか」を十分に話し合ひましょう。

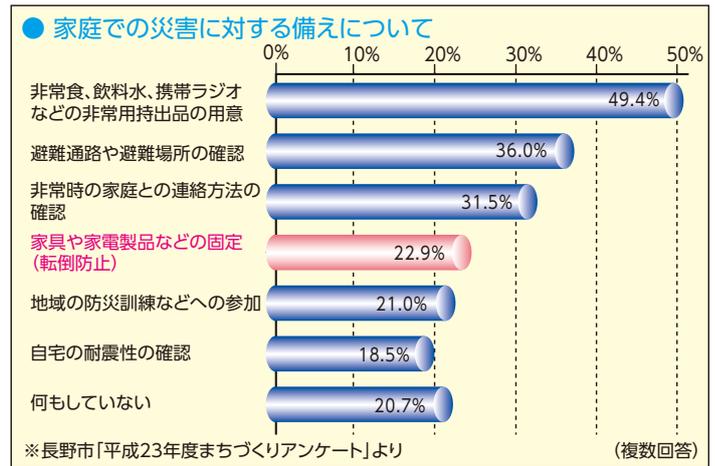
災害が起きてからでは間に合いません。普段できていないことを災害時に行うことはできません。日頃から、「自分でできること」「家族でできること」「ご近所と力を合わせてできること」などについて考え、いつ起こるかかわからない災害に備えておくことが大切です。



# 災害から命を守る! 地震への備え!!

## 正しい知識と日頃の備え (地震編)

近年、テレビや新聞、雑誌でさかんに防災や減災の取り組みが紹介されています。特に、家庭でのひと工夫で実現できる「家具の転倒・落下防止」については、様々な製品やアイデアが紹介されています。大地震のときには、多くの方が「家具類の転倒・落下」によって負傷してしまうことも分かっています。ところが、実際に家具類の転倒防止対策を講じている人はわずか4人に1人(22.9%)という調査結果があります。



長野盆地西縁断層帯における地震が発生した場合、死者数は1980人、そのうち建物倒壊による死者が1910人で、実に96%にも上ると想定されます。また、糸魚川―静岡構造線断層帯における地震発生時の死者数は860人、そのうち810人が建物倒壊によるもので、こちらも94%あまりを占めると想定されます。(出典：平成28年3月防災アセスメント報告書)

なお、平成28年熊本地震においても、死者の約7割の死因が、圧死といわれており、家具類の転倒や落下の防止、家屋の耐震工事等の重要性が浮き彫りとなっています。

## ●あなたのお宅は、地震に耐えられますか？

昭和56(1981)年6月1日に、建物の耐震規定が大きく改正され、大地震が発生した場合でも建物が倒壊しない強さを持つことが求められるようになりました。このことから、住宅の着工時期が耐震性を判断するひとつの目安となります。

昭和56(1981)年5月31日以前に工事に着手した住宅



耐震性が低い住宅が多く、倒壊する可能性があります。耐震診断を受け耐震性を確認しましょう。また、その結果に応じた耐震補強工事も行いましょう。

昭和56(1981)年6月1日以降に工事に着手した住宅



改正後の耐震基準で建てられた住宅であるため、倒壊することは少ないとされていますが、全く壊れないということではありません。

### ●耐震化促進の支援制度について

昭和56(1981)年5月31日以前に工事に着手した住宅については、「木造住宅の無料耐震診断」と「耐震補強工事の補助金」の制度があります。

詳しくは、長野市建設部建築指導課 建築防災対策室 (026-224-6753) へご相談ください。

### ●住宅の点検・補修について

年月の経過とともに住宅に傷みが生じます。点検・補修を定期的に行いましょう。また、万が一、大地震により損壊した場合のことを考え、修繕や再建の助けとなる地震保険に加入するなどの経済的な手立てについても、家族で話し合っておきましょう。

## 家具の転倒防止対策

● 「大地震では、家具は必ず倒れるもの」と考えて、日頃から家具の固定や配置の見直しで「安全空間」を作っておきましょう

- 寝室、幼児・高齢者のいる部屋にはなるべく家具を置かない。
- 部屋の出入り口付近や廊下、階段等に物を置かない。
- 地震時の出火を防ぐため、火気の周辺に家具を置かない。
- 家具の上にガラス製品等壊れやすい物を置かない。
- 重い物を下の方に収納し、倒れにくくする。
- 前のめりより、後ろもたれ気味に置く。
- 壁にL字金具等で固定する。
- 壁や床に直接固定できない場合、2種類以上の器具で上下から固定する。……ポール式とストッパー式またはマット式
- 上下が分割している家具は必ず金具で連結する。……連結金具
- 壁への固定が困難な場合、天井との隙間を埋める。……高さ調整式の上置型収納ユニット



## 地震から身を守るために【地震の安全対策】

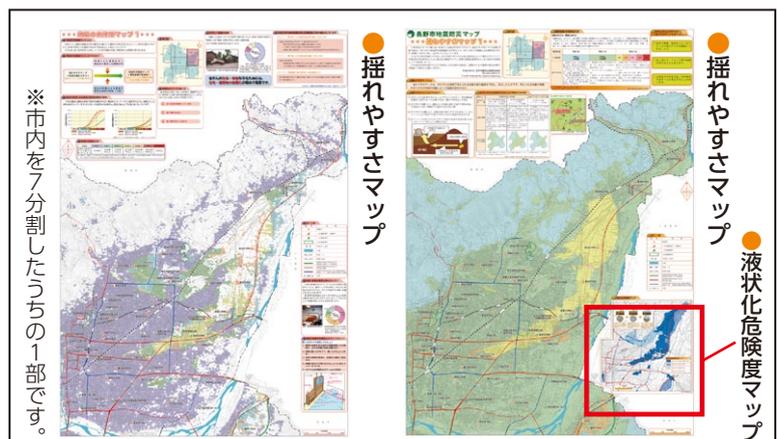
- 揺れを感じたときや、緊急地震速報を受けたときは、丈夫なテーブルの下に身を寄せ、座布団などで頭を保護し、自分の身の安全を確保しましょう。
- 慌てずに、揺れが収まってから火の始末をしましょう。出火したときは落ち着いて消火しましょう。
- 窓ガラスや瓦が落ちてくることがあるので、慌てて戸外に飛び出さないようにしましょう。
- 家族の安全を確認した後、隣近所に声をかけ、お互いに安否確認をしましょう。(特にお年寄りや障がいのある方のお宅)
- 倒壊家屋や転倒家具の下敷きになった人を隣近所で協力し、救出・救護しましょう。
- 狭い路地や塀、がけ、川べりには近寄らないようにしましょう。
- 避難が必要なときには、ブレーカーを切り、ガスの元栓を閉めましょう。
- 停電復旧時の通電火災を防ぐため感震ブレーカー（※）の設置も有効です。  
※感震ブレーカーとは、強い地震を感知すると自動的にブレーカーを切って電気を止める装置です。
- 原則として、徒歩で避難しましょう。
- 正しい情報を入手し、冷静に行動しましょう。



## 地震の揺れに関する情報を確認する

● 地震に備えるためにも、日頃から自宅や職場などの地震の揺れに関する情報を確認しておくことが重要です。

より詳しい情報は、長野市が作成した地震防災マップを参考にしましょう。地震防災マップについては、長野市建設部建築指導課 建築防災対策室 (026-224-6753) へお問い合わせください。



# 災害から命を守る! 土砂災害への備え!!

## 正しい知識と日頃の備え (土砂災害編)

### 土砂による災害

集中豪雨や長雨などで地盤がゆるむと土砂災害（土石流やがけ崩れ、地すべりなど）が発生します。国や地方自治体では危険な箇所をあらかじめ想定し、様々な対策を行っています。しかし、土砂災害が心配される地域では、地域のことを最も知っているそこにお住まいのみなさんが、危険をいち早く察知し、素早く行動することが被害を軽減するうえで最も大切です。

### まず知ろう 土砂災害の前ぶれ（前兆現象）として、どんなことが起きるの？

#### ●土石流の前兆現象



①川の流れがにごり、流木が混ざりはじめる



②雨は降り続けているのに川の水位が下がる



③山鳴りがする

#### ●がけ崩れの前兆現象



①がけから小石がパラパラと落ちてくる



②がけから水が湧き出ている



③がけに割れ目が見える

#### ●地すべりの前兆現象



①沢や井戸の水がにごる



②地割れができる



③斜面から水が噴き出す

### ●土砂災害には、情報入手と素早い行動、日頃からの備えが大切です。

備えよう!

- ・ラジオやテレビなどを通じて気象情報を入手しましょう。  
(地上デジタルテレビのリモコンの **d** ボタンを押して気象情報を見ることができます。)
- ・**大雨警報** 発表中、さらに土砂災害の危険性が高まったときには、県と気象台が共同で、**土砂災害警戒情報** を発表します。また、長野市から緊急速報メールが配信されます。この情報が発表されたときや不安を感じる時は、早めの自主避難を心がけましょう。
- ・土砂災害の前ぶれに気付いたら、すぐに周りの人たちと安全な場所に避難し、警察や消防、市役所などに通報しましょう。〔無駄足でも構わない〕 くらいの気持ちで、すぐに避難しましょう。〕
- ・早めの避難のためにも、日頃から「避難場所」や「避難経路」、近所の「危険箇所」を確認しておくことが重要です。(長野市作成のハザードマップで調べたり、市のホームページなどで確認しておきましょう。) 災害の状況によっては、屋外に避難するよりも、例えば鉄筋コンクリート造の建物の2階以上に避難するほうが安全な場合があります。

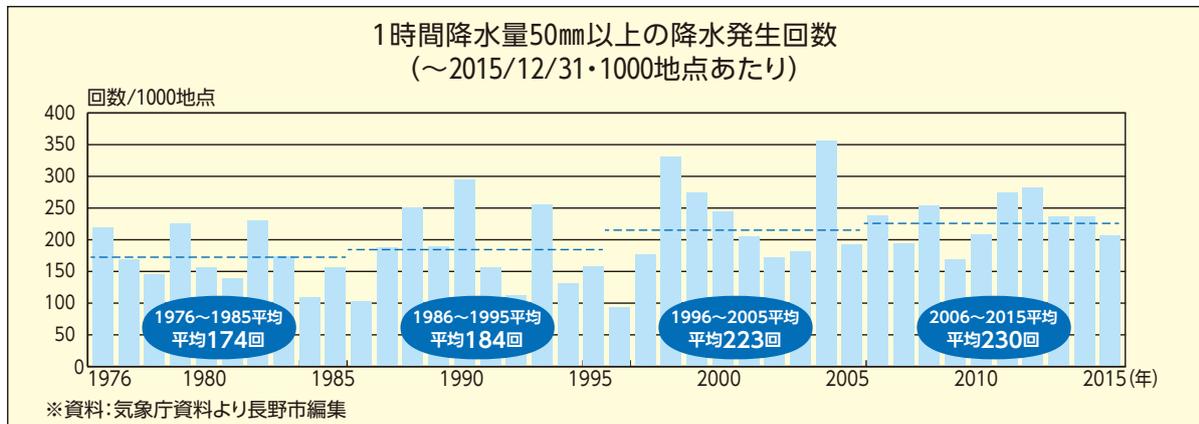
※参考：長野市ホームページ (<http://www.city.nagano.nagano.jp/>)

# 災害から命を守る! 水害への備え!!

## 正しい知識と日頃の備え (水害編)

### 集中豪雨による災害

全国各地で大雨の被害が相次いでいます。特に近年は、ごく限られた範囲に、短時間に、極めて大量の雨が降る「ゲリラ豪雨」と報道されている短時間強雨が頻発し、大きな被害をもたらしています。台風だけでなく、こうした大雨にも注意を払いましょう。



### まず知ろう

#### 集中豪雨はどのようなときに発生するの?

- 日本付近に前線が停滞しているとき (特に梅雨期の終わり頃)
- 台風が日本へ近付いているときや台風が上陸したとき
- 大気の不安定な状態が続き、次々と雷雲が発生するとき



#### 集中豪雨が起これると、どうなるの?

- 川の水かさが増えたり、氾濫することがあります。
- 河川や側溝で処理しきれない水が、低い場所へ流れ込むことがあります。
- 道路の冠水や床上・床下浸水が起こることがあります。
- 地盤がゆるみ、土石流やがけ崩れが発生することがあります。

#### 川がそばになくても『水害』は起こる!? (都市型水害)

市街地では、地面の大半がコンクリートかアスファルトで覆われているため、雨水が地中にしみ込みにくくなっています。しみ込めない雨水は、側溝へと流れ込みますが、側溝の排水能力を超える大量の雨水が流れ込むと、道路に水が溢れ出します。そのまま強い雨が降り続くと、水は低い場所へと流れ込み、床上・床下浸水となることがあります。

#### 集中豪雨には、最新の気象情報の入手と日頃からの備えが大切です。

**備えよう!**

- ラジオやテレビなどを通じて気象情報を入手しましょう。(地上デジタルテレビのリモコンのdボタンを押して気象情報を見ることができます。) 事前に情報が入手できれば、早めに対策をとることができます。
- 防災無線の放送内容は、フリーダイヤル「0120-479-231」で確認することができます。  
※豊野・戸隠・鬼無里・大岡・信州新町・中条地区を除く。
- 停電に備え、懐中電灯はすぐに使えるよう、用意しておきましょう。
- デマにまどわされないよう、正しい情報の入手先を決めておきましょう。
- 河川や用水路、田んぼや低地などの状況を確認しに行くことはやめましょう。  
(水の状況は急変しますので、非常に危険です。)
- 早めの避難のためにも、日頃から「避難場所」や「避難経路」、近所の「危険箇所」を確認しておくことが重要です。(長野市作成のハザードマップで調べたり、市のホームページなどで確認しておきましょう。) 災害の状況によっては、屋外に避難するよりも、例えば、建物の2階以上に避難する方が安全な場合があります。
- 自宅周辺の用水路や側溝にごみや落葉などが詰まっていないか確認しておきましょう。

# 災害から命を守る! 日頃からの備え!!

## 日頃から準備しておきたいもの

### ●外出先でいつも身につけておきたいもの(例)

#### 自分に 関する情報



●身元や連絡先を記したカード



●病院の診察券

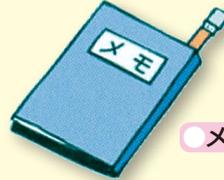


●病名、処方箋を書いたメモ

#### 状況を 把握するため



●ポケットラジオ



●メモ帳、筆記用具

#### 閉じ込められた ときのため



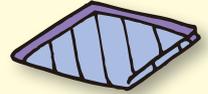
●笛



●水



●チョコレートなど



●口を覆うハンカチ

重要なことは、無意識に持って歩けるような気軽さです。大きさ・軽さもさることながら、「財布に入る」、「キーホルダーに付く」、「バッグや衣類のポケットに入れっぱなしにできる」ところがポイントです。

### ●家庭やオフィスに常備しておきたいもの(例)

#### 速やかな 避難のため



●運動靴



●懐中電灯

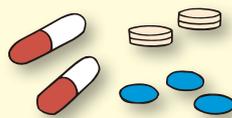


●手袋

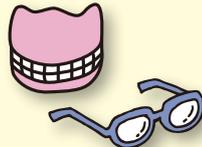


●カッパ

#### なければ 困るもの



●常備薬



●メガネなど



●水と食料



●現金

防災のために特別なものを用意するのではなく、できるだけ、普段の生活の中でまかない、無駄のない備蓄を心がけましょう。安価でどこでも入手しやすいものでないと、定期的に更新したり、分散して置いておくことができません。例えば、トイレトイレットペーパーや水のペットボトルなどは、ある程度の量を蓄え、古いものから順番に使い、日常生活で買い直していきましょう。水と食料は、孤立時や新型インフルエンザ発生時にも役立ちます。

### ●もし被災したら？

- 大規模な災害の場合は、発生直後の移動は大きな危険を伴うことがあります。また、消防機関等による救助・救護活動に支障となる可能性もあります。家族の安否が確認できたら、今いる場所で助け合いに参加しましょう。
- 企業は、社員が無理に出勤しなくてもよいように、社内で事前に必要な決まりを定めておきましょう。
- 高齢者や幼児、妊婦の方などは、健康維持と安全確保のために、被災していない地域へ一時的に避難することも考えましょう。
- 災害は、家族が揃っているときに発生するとは限らず、家族がバラバラにいるときに起きる可能性もあります。避難場所や集合場所について話し合い、災害が発生したら落ち着いて、避難・安否確認などの行動をとりましょう。

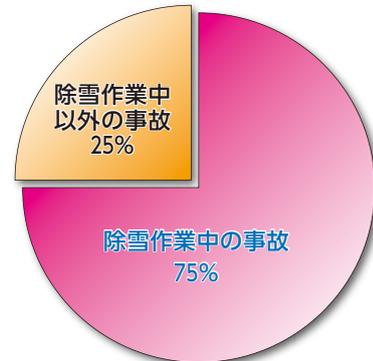
# 災害から命を守る! 雪害への備え!!

## 正しい知識と日頃の備え (雪害編)

### ● 除雪中に多くの事故が発生しています。

記録的な大雪にみまわれた「平成18年豪雪」の際には、全国で152名の方が亡くなりました。その約4分の3は除雪作業中の事故が原因でした。降雪量がそれほど多くない年でも、除雪作業中の事故で多くの死者・負傷者が発生しており、除雪作業の際には安全への十分な注意が必要です。

「平成18年豪雪」による死者原因別構成



※参考：雪害による犠牲者ゼロのための地域の防災力向上を目指す検討会、資料

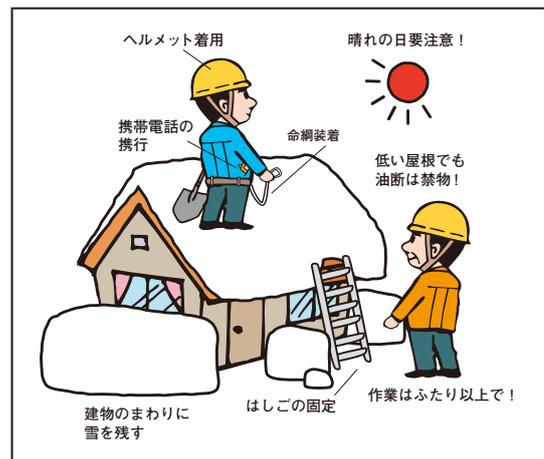
### ● 除雪中の事故を防ぐための10か条

#### ● 雪かき作業時

- 作業開始直後と疲れた頃は特に慎重に！
- 除雪道具はこまめに手入れ、点検を！
- 除雪機の雪詰まりの取り除きは、エンジンを切ってから！

#### ● 屋根での作業時

- 作業は家族や隣近所にも声をかけて2人以上で！
- 低い屋根でも油断は禁物！
- 建物まわりに雪を残して雪下ろし！
- 晴れの日ほど要注意、屋根の雪が緩んでいる！
- ヘルメットと命綱を忘れずに！
- はしごの固定を忘れずに！
- 携帯電話の携行を！



※参考：雪害による犠牲者ゼロのための地域の防災力向上を目指す検討会、除雪中の事故防止に向けた対策

# 火災から命を守る! 火災への備え!!

## 正しい知識と日頃の備え (火災編)

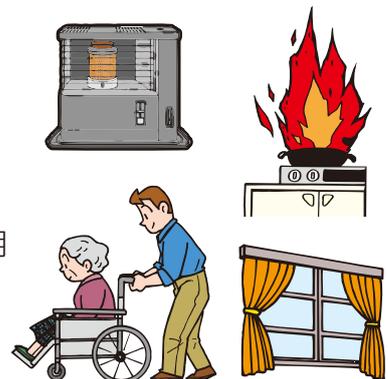
### ● 住宅防火いのちを守る7つのポイント(3つの習慣・4つのポイント)

#### ● 3つの習慣

- **寝たばこ**は、絶対にやめる。
- **ストーブ**は、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- **ガスコンロ**などのそばを離れるときは、必ず火を消す。

#### ● 4つのポイント

- 逃げ遅れを防ぐために、**住宅用火災警報器**を設置する。
- 寝具や衣類及びカーテンからの火災を防ぐために、**防災品**を使用する。
- 火災を小さいうちに消すために、**住宅用消火器等**を備える。
- 高齢者や障がい者を守るために、**隣近所の協力体制**をつくる。



# 普段からの地域のつながりが大切です!

私たちは**お年寄りや障がいのある方など**  
を支援するために何ができるのでしょうか？

※このような方を「避難行動要支援者」といいます。

阪神・淡路大震災や長野県神城断層地震で、家の下敷きになった人々の多くを助け出したのは、家族や近所の人たちでした。大規模災害時の救助や避難などには、日頃からの近所づきあいが力を発揮します。

また、お年寄りや障がいのある方など災害に弱い方々の立場に立った心配りが大切になります。



■日頃からお互いに声をかけあうこと



■いざというとき、助け合える

日頃から、町内会や自治会が中心となって開催される行事に参加しましょう。参加型の防災訓練では、安否確認や救出、炊き出しや避難訓練、避難所生活などが体験できます。

■みんなで救護の  
手順を学ぶ



■ご近所同士で  
炊き出し訓練



■みんなで歩いて  
避難訓練



■避難所生活を  
体験してみる



## 長野市防災メール配信サービス

防災情報が発表された際に、登録メールアドレスへメールが配信されます。

### ● 配信される防災情報 ※配信対象情報の選択が可能です。

- ・緊急情報（避難、火災、その他の緊急情報）
- ・地震情報（震度4以上）
- ・気象情報（大雨、洪水、大雪に関する警報・注意報。記録的短時間大雨情報）
- ・土砂災害警戒情報（長野地域、鬼無里・戸隠地域）
- ・竜巻注意情報
- ・河川水位観測情報
- ・国民保護情報

### ● 登録方法 ※詳しい登録操作方法については、長野市防災情報ポータルサイトにて

- (1) 空メールを送信します。
- (2) システムから返信されるメールに記載されているURLで利用規約画面にアクセスします。
- (3) 利用規約を確認します。
- (4) 配信設定画面が表示されて登録完了です。



bousaimail@nagano-bousai.jpに空メールを送信すると登録画面への案内メールが届きます。  
※件名・本文は空欄のままです。※メールの受信制限設定をしている場合は「@nagano-bousai.jp」からのメールを受信できるように設定を変更してください。

防災情報はここから

長野市

防災情報ポータルサイト

<http://nagano-bousai.jp/>

