

保存版



地震防災マップ

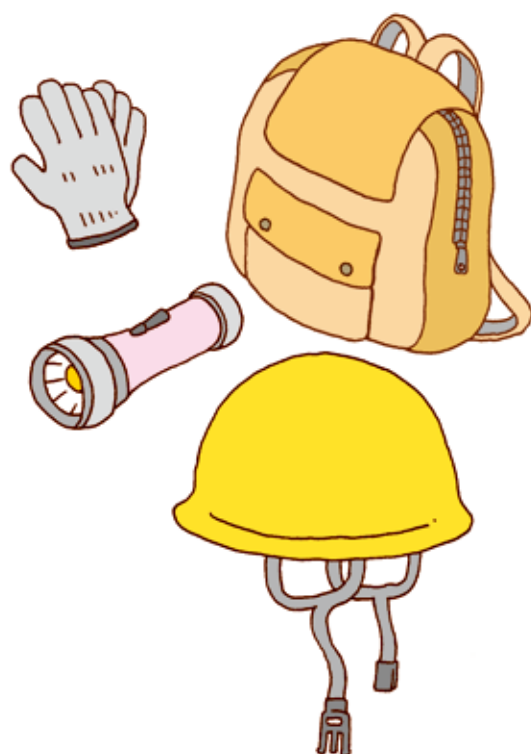
防災は日頃からの備えが大切です。

いざというときにあわてず万全な行動をとって頂くために、

防災に役立つ正確な「情報」をご提供しております。

日頃から防災意識を高め、

災害時に自分と家族を守るために備えましょう。



地震時の行動チャート

地震時の行動

地震発生

● 地震発生時にとるべき行動ポイント

地震の発生は「もしも」ではなく「いつも」あると考えましょう。

0分～2分



まず自分の身をまもる

激しい揺れは数十秒程度でおさまります。倒れてくるものなどから、身を守ってください。

地すべり、がけ崩れの危険が予想される地域は、とにかく！すぐ避難！

火の元の確認、火の始末

揺れを感じた時にすぐ火の始末をすると、揺れによって火傷を負う可能性があります。あわてず激しい揺れが収まってから消火しましょう。

2分～5分



5分～10分

家族の安否確認

家族の無事を確認しましょう。家族内で事前に決まり事を作っておくとよいでしょう。

避難経路の確保

揺れによって入り口がゆがんで、ドアや窓が開かなくなっている事が考えられます。割れたガラスなどに注意し、厚手のスリッパやスニーカーを履きましょう。



近所の安全確認。

近所で家屋が倒壊して埋もれている人はいないか、火災は起きていないか確認しましょう。

10分～



震度階級表

震度4



ほとんどの人が驚く。電灯などが大きく揺れ、座りの悪い置物が倒れたりする。

震度5弱



大半の人が恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる。棚の食器類や本が落ちることがある。

震度5強



物につかまらなると歩く事が難しい。棚の食器類や本で落ちるものが多くなる。補強のないブロック塀が崩れることがある。

震度6弱



立っている事が困難になる。耐震性の低い木造建築物は、瓦が落下したり、建物が傾いたりすることがある。

震度6強



はわないと動くことができない。耐震性の低い木造建物、傾くものや倒れるものが増える。

震度7



耐震性の低い鉄筋コンクリート建物は、倒れるものが増える。耐震性の高い木造建物でも、まれに傾くことがある。



地震発生！ そのときは...

緊急地震速報

●緊急地震速報とは

地震による強い揺れを、揺れが始まる前にお知らせする「緊急地震速報」の提供が、平成19年10月から始まっています。「緊急地震速報」では、震度5弱以上の揺れが予測された地域名称などが、報道機関からみなさまに伝えられます。この「緊急地震速報」を見聞きしてから数秒で地震が始まりますので、この間に身を守るための行動をとる必要があります。ただし、震源域に近い地域では「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。

●緊急地震速報「利用の心得」

**周囲の状況に応じてあわてず
まず身の安全を確保する！**

緊急地震速報は見聞きしてから、強い揺れが来るまでの時間がわずかしかなかったりしません。その短い間に身を守るための行動を取る必要があります。

■家庭では

- 頭を保護し丈夫な机の下などに隠れる。
- あわてて外へ飛び出さない。



■人が大勢いる施設では

- 係員の指示に従う。
- 落ち着いて行動。
- あわてて出口に走り出さない。



■自動車運転中では

- あわててブレーキをかけない。
- ハザードランプを点灯し、揺れを感じたらゆっくり停止。



■屋外(外)では

- ブロック塀の倒壊などに注意。
- 看板や割れたガラスの落下に注意し、ビルのそばから離れる。



■鉄道・バス乗車中は

- つり革・手すりにしっかりつかまる。



■エレベーターでは

- 最寄りの階で停止させすぐに降りる。



■山やがけ付近では

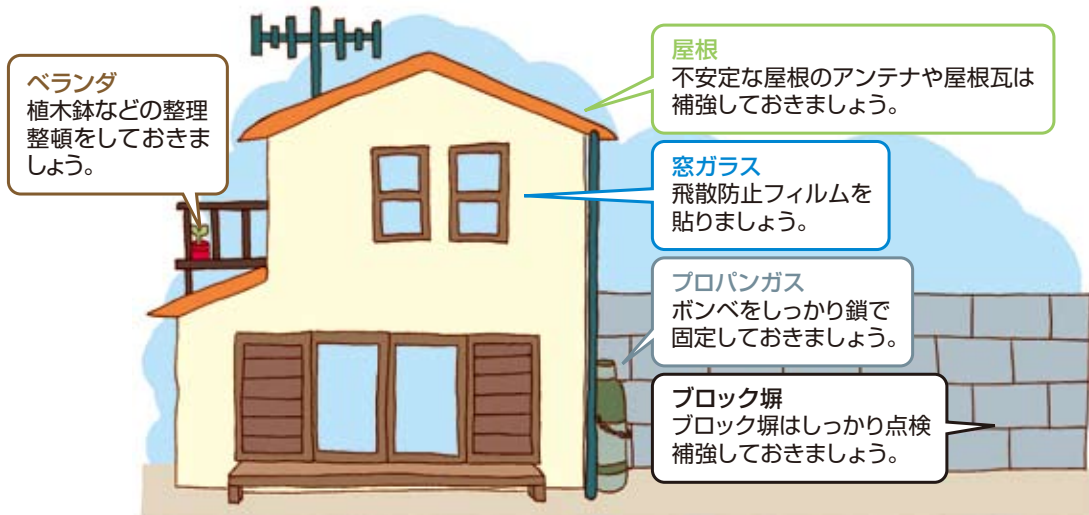
- 落石や崖崩れに注意。



室内と室外の耐震対策

家の周囲の安全対策をしましょう

窓ガラスの破損や、ベランダの植木鉢や外壁などの落下、ブロック塀などが倒壊すれば、死傷者の発生や、道路を塞ぐことにより避難・救援活動に支障をきたすことになります。大きな揺れが来ても周囲に被害を及ぼさないように、補強対策を行いましょう。



家の中を安全にしましょう

地震発生時、家具の転倒によってケガをしたり、避難経路がふさがれてしまったりすることがあります。家具の固定や置き方の工夫をしましょう。また、火災発生やガラスの破片など、二次的災害へも備えましょう。

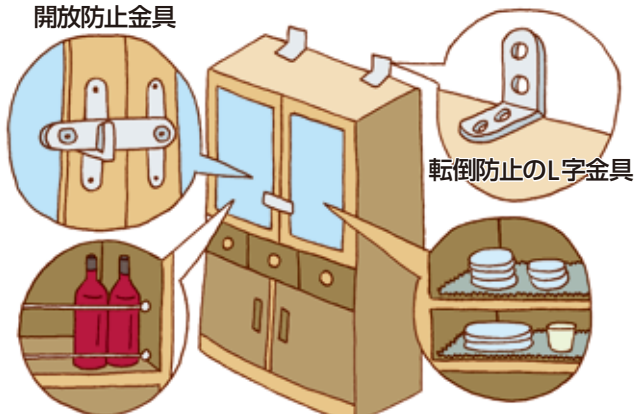
1 家具の転倒・落下を防ぐ

家具が倒れない工夫など、家の中には、できることはまだまだ沢山あります。補強の下準備をしましょう。



重いものや大きいものは、棚下に収納するほうが安全です。

扉・引き出し
開放防止金具



ビンなどは倒れないように、工夫しましょう。

食器の下にやわらかい敷布を敷くとすべらないので、安全です。

2 寝室、子どもやお年寄りのいる部屋には家具を置かない



3 安全に避難できるように、出入口にはものを置かない



4 火災への備え

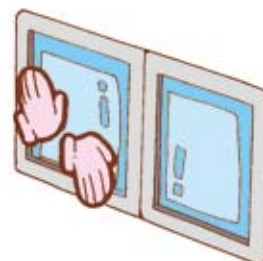
消火器や火災警報器、感震ブレーカー・コンセントの設置、地震保険への加入などをおこなしましょう。

※火災保険だけでは、地震による火災への保険金は支払われません。



5 ガラスなどの飛散への備え

窓ガラスや食器類の破片対策として、飛散防止フィルム、スリッパの準備をしておきましょう。



自主防災組織と災害時要援護者

「自分たちの地域は自分たちで守る」この信念と連帯のもとに、地域の皆さんが団結し、組織的に行動する、それが自主防災組織です。

大規模災害が発生したら、防災関係機関は総力を挙げて防災活動に取り組みます。しかし、様々な悪条件が重なり、十分な応急活動ができないことがあります。

自主防災組織で、地域の防災力を高めましょう。

自主防災組織の役目と活動

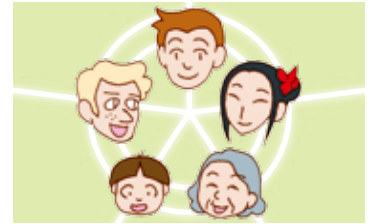
●避難経路と危険箇所

- ◆避難経路の確認
- ◆危険箇所の把握



●助力と援助

- ◆地域の災害時要援護者への日頃の支援
- ◆災害発生時の助力活動
- ◆避難誘導



●避難生活時の協力

- ◆心の支え合い、健康保持の協力
- ◆給食・給水活動への協力
- ◆環境や衛生の保持への協力
- ◆情報収集・伝達の協力



災害時要援護者のために

災害時要援護者とは、年齢や障害、言葉の違いなどにより災害発生時の対応に何らかのハンデを負っている人々のことです。一般に高齢者・乳幼児・病人・障害者・外国人の方々などが該当します。

身近にいる災害時要援護者の方々への手助け、心配りを心がけてください。

災害時には、地域で協力しあいながら、近所の高齢者、障害のある方などの安否確認、避難場所への移動を支援しましょう。

●肢体の不自由な方



支援者の方は

- 階段では、2人以上が必要、上りは前向き、下りは後ろ向きにして移動する。

●耳が不自由な方



支援者の方は

- 話すときは、口の開け方をハッキリとし、相手にわかりやすいようにする。
- 手話、筆談、身振りなどの方法で正確な情報を伝える。

●目が不自由な方



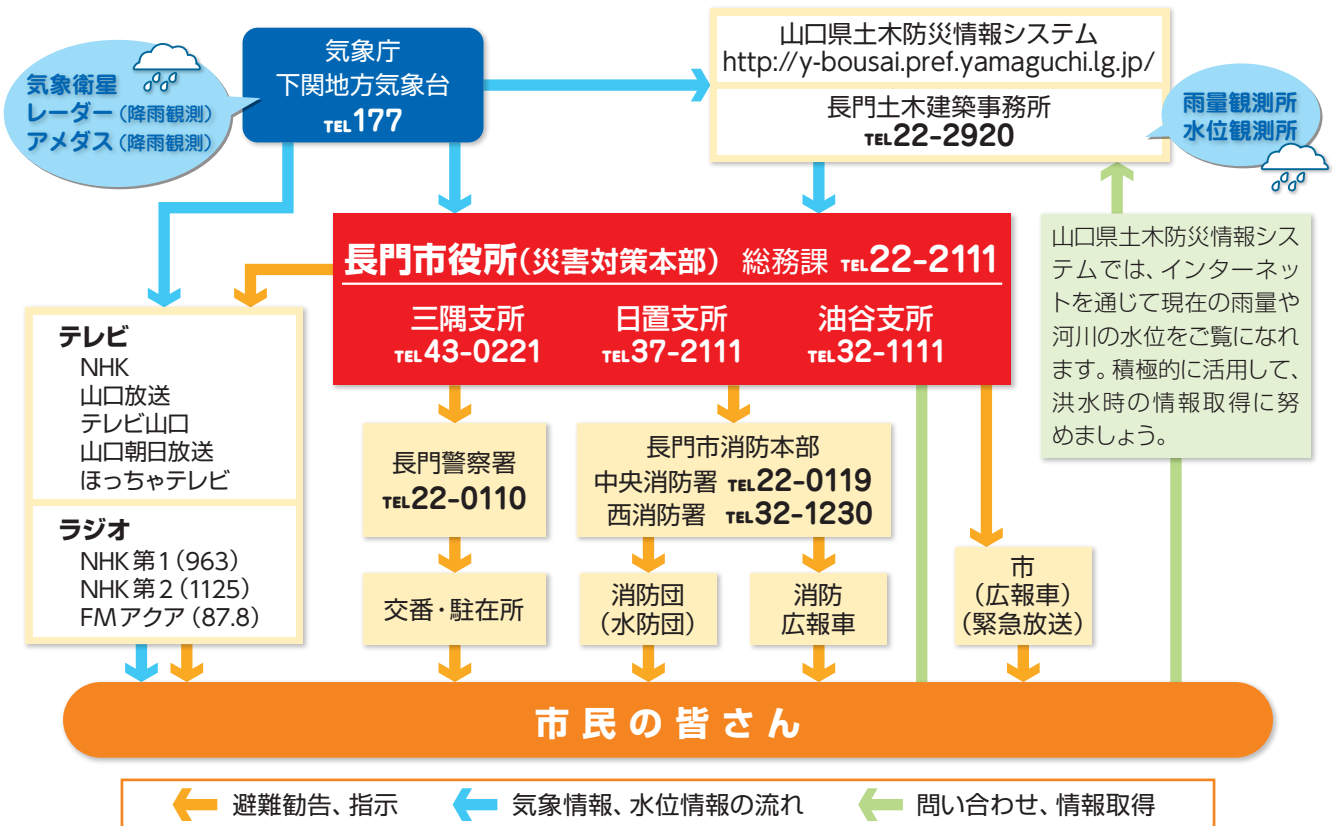
支援者の方は

- 災害時には、声をかけ情報を伝える。
- 誘導する場合は、杖を持った方の手にはふれず、支援者のひじのあたりを軽く持ってもらい半歩前をゆっくり歩く。

災害に関する情報

情報の伝達経路

避難情報や洪水・気象情報などは、下図のような経路でみなさまに伝えられます。



避難情報の種類ととるべき行動

市から発表される避難情報は3種類あります。どの情報かを判断し、適切な行動をとってください。

●市からの指示とタイミング

避難準備情報
災害による人的被害の発生する可能性が高まってきている状態。

避難勧告
災害による人的被害の発生する可能性が明らかに高まった状態。

避難指示
切迫した状況であり、災害による人的被害の発生する可能性が非常に高いと判断された状態、または人的被害が発生した状態。

●とるべき行動

高齢者、子ども、障害がある方など、避難に時間を要する方は、早めに自主的な避難行動を開始してください。

指定された避難所へ、避難行動を開始してください。

指定された避難所へ、ただちに避難してください。

インターネットなどによる情報入手

長門市の避難所や雨量などの情報は、インターネットからでも確認することができます。

長門市	http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/
山口県 土木防災情報システム	http://y-bousai.pref.yamaguchi.lg.jp/
山口県 緊急災害情報	http://www.bosai-yamaguchi.jp/disaster/CUDISASTER/top/disaster.shtml

山口県土木防災情報システムは、携帯サイトもあります。QRコード対応の携帯電話で読み込んでください。



土砂災害に備えて

土砂災害と前兆現象

自分の家に起こる可能性がある土砂災害の種類を把握しましょう。次のような前兆現象を見つけた場合は、土砂災害が起こる可能性が大きいので、すぐに市役所および消防署に連絡して、周りの人と安全な場所に避難しましょう。

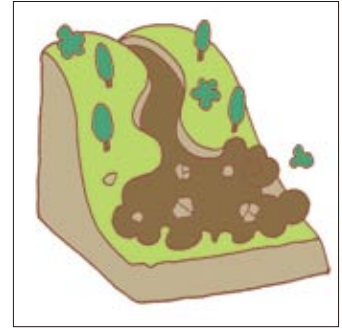
土石流

土石流とは

多量の岩石や土砂が流水によって運ばれることによって起きます。特に大雨のあとに起きやすく、川底や山腹の斜面の地盤を削って雪だるまのようにふくらみながら高速で下流を襲うので、住宅や田畑が壊滅状態になります。

前兆現象

- ・谷川の水が濁る。流木が混ざる。
- ・谷川の水が急に少なくなる。
- ・遠雷のような音がする。
- ・地鳴りや山鳴りがする。
- ・こげたような異様な臭いがする。



がけ崩れ

がけ崩れとは

大雨が降り続いて地中に水がしみこむと土の抵抗力が弱くなり、更に雨が降り続くことにより急激に斜面が崩れ落ちてしまう現象をいいます。崩れ落ちるスピードが大変速いため、人家の近くなどで起きるとたくさんの人が逃げ遅れて犠牲者がでます。

前兆現象

- ・斜面の途中から水が吹き出す。
- ・小石がぱらぱらと落ちる。
- ・樹木が倒れたり、揺れたりする。
- ・地鳴りや山鳴りがする。



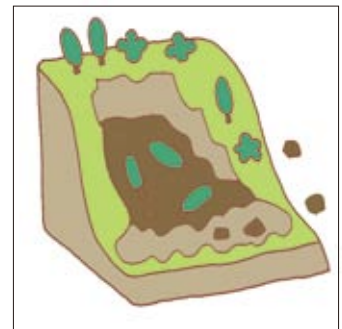
地すべり

地すべりとは

比較的なだらかな斜面で起きやすく、大雨の降った後などに斜面の一部あるいは全体が、滑りやすい地層などを滑り面にしてゆっくりと滑り落ちる現象です。非常に広い範囲に渡って大きな被害をもたらす、一旦起きると斜面の上の家屋や樹木が倒壊したり田畑が壊滅的な打撃を受けてしまいます。

前兆現象

- ・地面にひび割れができる。
- ・家や擁壁に亀裂が入る。
- ・沢や井戸の水がにごる。
- ・家や擁壁、樹木や電柱が傾く。
- ・斜面から水が吹き出す。



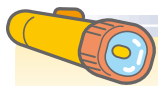
土砂災害警戒区域とは

土砂災害の恐れのある地域です。地震防災マップや山口県土砂災害危険箇所マップ(<http://kikenmap.pref.yamaguchi.lg.jp/kikenmap/>)で警戒区域を理解しておきましょう。

土砂災害警戒情報とは

大雨で土砂災害発生の危険度が高まった時、山口県と下関地方気象台が共同で、大雨警報発表後に市町ごとに発表する防災情報です。

土砂災害警戒情報が発表されたときは、土砂災害の発生に十分注意してください。そして、市など防災関係機関が発表する情報に注意するとともに、テレビやラジオなどで最新の情報を収集しましょう。また、土砂災害警戒情報が発表されていなくても、斜面の状況には常に注意し、普段とは異なる状況に気がついた場合には、直ちに周りの人と安全な場所に避難しましょう。



避難場所一覧

どの災害のときにどの避難場所？

長門市の避難場所は、災害の種類によって避難場所の開設状況が変わります。水害・火災・山崩・地震・高潮の災害ごとにどの避難場所が開設するかを表にまとめましたので、自分の家から一番近い避難場所はどこか調べておきましょう。

名 称	電話(0837)	水害	火災	山崩	地震	高潮
通小学校	28-0234	○			○	○
通保育園	28-0149	○				○
通公民館	28-0008	○	○	○		
山口県漁協通支店(漁村センター)	28-0311	○	○	○	○	
通中学校	28-0334	○	○		○	
田の浦会館	28-0046	○	○			
大日比公会堂	—	○			○	
青海島多目的研修集会所	26-2222	○	○		○	○
旧青海島小学校	23-1257	○		○	○	
青海集落センター	26-0404	○	○	○	○	○
山口県漁協長門統括支店	26-1313	○	○	○		
仙崎公民館	26-0904	○	○			
仙崎小学校	26-0414	○	○		○	
仙崎中学校	26-0814	○	○	○		○
ながと総合体育館	26-6005	○	○	○	○	○
山口県立大津高等学校	26-0500	○	○	○	○	○
山口県漁協湊支店	22-0321	○	○	○	○	
佛言寺	22-0839	○				
東深川保育園	22-0710	○	○			
中央公民館	23-1181	○	○	○	○	○
長門市地域福祉センター	22-8294	○	○	○	○	
長門商工会議所	22-2266	○				
赤崎山スポーツ遊園地	—	○	○	○	○	
長門武道館	22-4647	○		○		○
後ヶ迫集会所	—	○		○		○
深川小学校	22-2426	○	○	○		○
深川中学校	22-2428	○	○	○	○	○
長門農業者トレーニングセンター	22-4435	○	○	○		
みのり保育園	22-2060	○	○	○	○	○
上川西市営住宅集会所	—	○				
向陽小学校	22-2425	○	○			
大寧寺(グラウンド)	25-3469	○	○			
旧大畑小学校	—	○	○			
旧深川中学校大畑分校	—	○	○			
境川公会堂	—	○		○		○
西念寺	29-0255	○				
俵山公民館	29-0063	○	○			

名 称	電話(0837)	水害	火災	山崩	地震	高潮
俵山小学校	29-0833	○	○		○	
俵山中学校	29-0834	○	○			
熊野山公園グラウンド	—	○	○	○	○	
俵山多目的交流広場	29-0980	○	○	○	○	
俵山湯の家(地域交流ホール)	29-0831	○	○		○	
温泉閣	—	○				
滝坂公会堂	—	○	○			
一の瀬公会堂	—	○			○	
樺の木・杉山集落センター	—	○	○			
了性院	43-0663	○				
宗頭文化センター・上地区農業者健康管理センター	43-0617	○			○	
宗頭幼稚園	—	○	○			
宗頭公会館	—	○	○			
兔渡谷公会堂	—	○	○			
常楽寺	43-0702	○				
麓公会堂	—	○	○			
明恩寺	43-0331	○				
上中小野集落センター	—	○		○	○	
明峯寺	43-0314	○		○		
辻並公会堂	—	○			○	
三隅八幡宮	43-0893	○				
三隅老人福祉センター	—	○	○	○	○	○
湯免ふれあいセンター	43-1000	○	○	○	○	
大竹集落センター	—	○	○	○		
津雲集落センター	—	○		○	○	
生島集落センター	—	○	○			○
飯井集会所	—	○	○			
三隅中学校	43-0911	○	○	○	○	
明倫小学校	43-0011	○	○	○		
三隅公民館・三隅農業者トレーニングセンター	43-0811	○	○	○		
三隅保健センター	—	○	○	○	○	
三隅保育園	43-2211	○	○			○
極楽寺	43-0625	○				○
三世代交流センター	—	○				○
向山集会所	—		○			○
上東方集会所	—		○			○
豊原コミュニティーセンター	—	○		○	○	

避難勧告・避難指示の発表時には、避難場所を指定します。

名 称	電話(0837)	水害	火災	山崩	地震	高潮
はつらつステーション三隅	—	○	○			○
二条窪集落センター	—	○	○			○
平野集会所	—	○		○	○	
浅田小学校	43-0759	○	○	○	○	○
浅田集落センター	—	○	○	○	○	
三隅勤労者スポーツセンター	43-1072	○	○	○		○
西福寺	43-0937	○		○		
沢江公会堂	—	○		○		
上げ公会堂	—	○	○			○
徳照寺	43-0420	○		○		
野波瀬漁協会館	43-0631	○	○			
小島漁村センター	43-0757	○	○	○	○	
神田小学校	37-3012	○	○	○	○	○
黄波戸保育園	37-2248	○	○	○	○	
山口県漁協黄波戸支店	37-3111	○	○	○	○	
黄波戸漁村センター	37-3453	○	○	○	○	
日置農村活性化交流センター	37-4320	○		○	○	○
日置中学校	37-2036	○	○	○	○	○
日置小学校	37-2069	○	○	○	○	○
日置保育園	37-2271	○	○	○		○
日置農村環境改善センター	37-2340	○	○	○	○	○
日置B&G海洋センター	37-2340	○	○	○	○	○
山口県立日置農業高等学校	37-2511	○	○	○	○	○
日置高齢者コミュニティセンター	37-4040		○	○		○
光明寺	32-1430	○				
久富公民館	—	○	○	○		
人丸神社	32-2511	○				
長安寺	32-0531	○				
浄泉寺	32-1241	○				
菱海保育園	32-0029	○	○	○		○
油谷保健福祉センター	33-3021	○	○	○		○
油谷中央公民館	32-1116		○	○		
ラポールゆや	33-0051	○	○	○	○	○
油谷小学校	32-1102	○	○	○		○
菱海中学校	32-1104		○		○	
常正寺	32-1947	○		○		
油谷河原農業研修所	—	○	○	○		

名 称	電話(0837)	水害	火災	山崩	地震	高潮
油谷勤労者体育センター	—	○	○	○		
法林寺	32-1913					○
伊上公民館	—		○	○		
旧伊上小学校	—	○	○		○	○
西光寺	32-1221	○				
吉祥寺	32-0477					○
蔵小田八幡宮	—					○
旧蔵小田保育園	—			○		○
蔵小田公民館	—	○	○	○		
油谷中畑自治会集会所	—	○				
山口県漁協掛掛支店	32-1131		○	○		
山口県漁協津黄支店	32-1146		○			
上津黄老人作業所	—	○	○			○
宇津賀多目的交流館	—	○	○			○
旧文洋小学校	32-1155	○	○			○
宇津賀集落センター	32-1140	○	○			○
山口県漁協立石支店	32-1147		○			
旧油谷中学校	32-1149	○	○			
旧大平小学校	32-1165	○				
山光寺	32-1550	○				
角山老人憩いの家	—	○				
山口県漁協久原支店	34-0027	○				
久原堂	—	○	○			○
向岸寺	34-0092	○				
向津具公民館	34-1112	○	○			○
龍雲寺	34-0980	○				
向津具小学校	34-0002	○	○	○		○
旧向津具中学校	—	○	○	○	○	
山口県漁協大浦支店	34-1010		○	○		
大浦高齢者センター	—					○
大浦保育園	34-0149	○	○			
油谷自治会集会所	—	○				
旧川尻小学校	—		○			
川尻漁村センター	34-1121	○	○	○		
法泉寺	34-1195	○				○

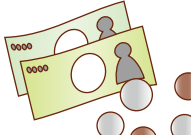
非常持出品

各家庭で家族3日分の非常食を用意しておきましょう。非常食には、調理の手間がかからず、水もあまり使用しないもの（レトルト食品や缶詰など）を選びましょう。また、懐中電灯やラジオ、乾電池も忘れずに用意しておきましょう。

とっさのときに利用できるノートやペンも合わせて準備しておきましょう。薬を常時服用している方は、処方せんのコピーもお忘れなく。

災害に備えて、非常持出品を準備しましょう。確認したらチェック☑を入れましょう。

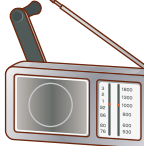
非常持出品（すぐに持ち出せる量）



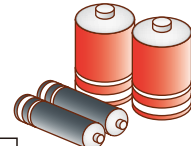
現金(小銭も)



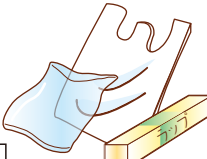
貴重品



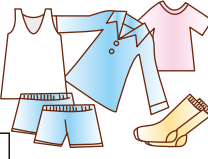
携帯ラジオ



乾電池



ビニール袋、ラップ



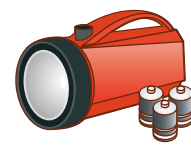
衣類



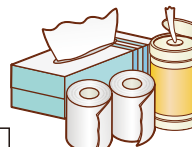
マッチ、ライター、ろうそく



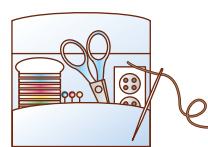
水、食料



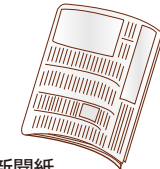
懐中電灯



ティッシュ



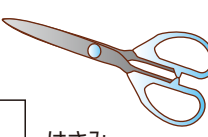
裁縫セット



新聞紙



医薬品



はさみ



地震防災マップ

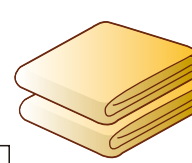


粉ミルク・ほ乳ビン
紙おむつ・生理用品

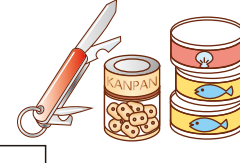
非常備蓄品(3日分)



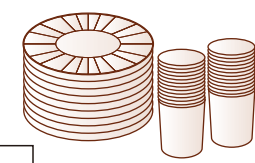
飲料水
(3日分)



毛布



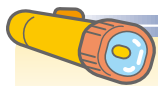
非常食(3日分)
缶詰



紙コップ、皿

その他 家族で話し合っ、必要なものを記入してください。

<input type="checkbox"/> ・携帯電話の充電器	<input type="checkbox"/> ・	<input type="checkbox"/> ・
<input type="checkbox"/> ・	<input type="checkbox"/> ・	<input type="checkbox"/> ・
<input type="checkbox"/> ・	<input type="checkbox"/> ・	<input type="checkbox"/> ・



避難所での過ごし方

不自由で、プライバシーもほとんどない生活ですが、そんなときこそおたがいの気持ちを理解し合い、助け合いましょう。

- 他の避難者に迷惑をかけないようにします。
- ストレスの解消に努めます。軽い運動でも効果があります。
- 悩む前に、避難場所にいる自治体職員や保健師、警察官に相談します。
- 避難所の運営は行政やボランティアに任せきりにせず、自主防災組織などが中心となって管理・運営します。
- かぜやインフルエンザが蔓延するおそれがあります。手洗い・うがいをし、必要に応じてマスクを着用します。
- 車の中に泊まる場合、エコノミークラス症候群に注意します。やむを得ず車中ですごす場合は、水分をこまめにとり、足先を動かす運動をします。車中泊も数日が限界のようです。
- 避難場所では、自主防災組織や自治会に入っていない人、災害時要援護者、外国人、旅行者などが孤立しないように、また自分も孤立しないように十分にコミュニケーションを取ります。



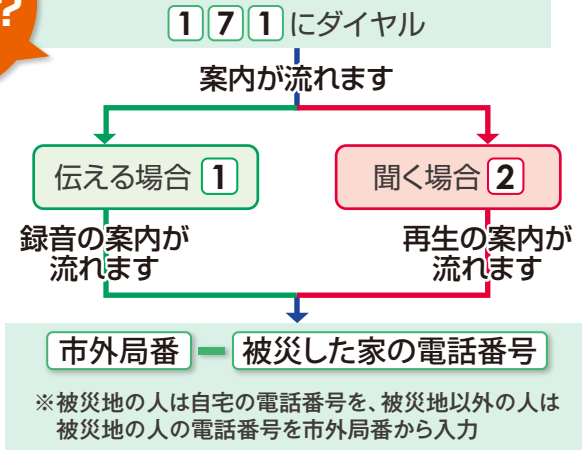
エコノミークラス 症候群とは

長時間、座席に同じ姿勢で座ったままいることで、膝の裏あたりの静脈の血が流れにくくなり、血栓(血の塊)ができてしまい、急に動くことにより外れた血栓が肺動脈に詰まり、呼吸困難を起こし、最悪の場合は死亡してしまいます。

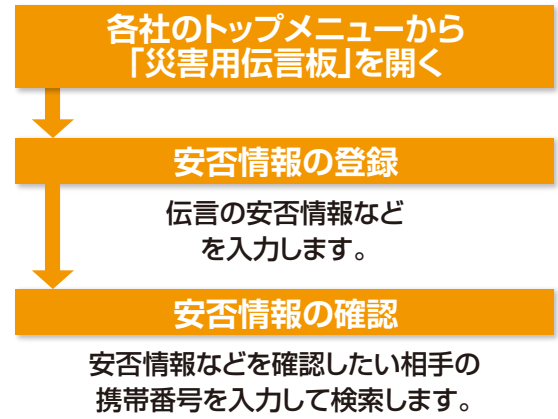
災害用伝言ダイヤル171と災害用伝言板サービス

忘れて
イナイ?
(171)

●災害用伝言ダイヤル171



●災害用伝言板サービス



緊急時連絡先

避難場所	家族が離れ離れになったときの集合場所

家族の名前	勤務先・学校			血液型
	電話番号	メールアドレス	携帯電話	
				型
				型
				型
				型
				型
				型

緊急時連絡先

長門市役所	0837-22-2111(代表)		
長門土木建築事務所	0837-22-2920(代表)		
長門消防本部・中央消防署	0837-22-0119(代表)【緊急時119】		
長門警察署	0837-22-0110(代表)【緊急時110】		
NTT西日本 山口支店	通常電話【113】		
	携帯電話・PHS【0120-444-113】		
中国電力(株)萩営業所	0120-615-227		

お問い合わせ先