

令和5年度 家庭の防災訓練

令和5年度防災訓練の流れ

1. 冊子による家庭の防災訓練

この冊子を読み、家族で防災について話し合いを行いましょう。

2. 8月27日（日）サイレン吹鳴を 合図にシェイクアウト訓練※

8月27日（日）午前9時のサイレンを合図に、地震発生を想定した対応訓練を行います。

※シェイクアウト訓練については、広報なかつかわ8月号の特集ページをご覧ください。

3. 各地域で実施する防災訓練に参加

地震発生後は土砂崩れなどの風水害が起きやすくなります。地元自主防災会が計画した避難訓練や安否確認訓練に参加し、風水害にも備えましょう。

★家庭の防災訓練の目的と冊子の使い方★

～家庭の防災訓練の目的～

災害が起きたとき、あるいは災害の危険が高まったとき、自分(家族)の命は自分(家族)で守らなければなりません。原点に立ち返り、自分たちで命を守るための最低限の取り組みをしていただくことが、この家庭の防災訓練の一番の目的です。

今年度の防災訓練のテーマは「**地震災害と風水害の複合災害**」です。

地震は風水害と違い、事前の予測や避難はできません。突発的に発生する災害に対しては、事前に出来る限りの対策をしておくことで、被害を減らすことができます。

風水害では、特に土砂災害に注意が必要です。土砂に飲み込まれてしまえば、助かる可能性は低くなり、命の危険が最も高い災害でもあります。土砂災害の危険性や特徴について今一度確認し、事前の避難を心がけましょう。

～冊子の使い方～

□ステップ1「地震災害について知る」

- ・ 2 ページの内容を読んで、地震災害の特徴や平時からの対策について理解しましょう。

□ステップ2「風水害（土砂災害）について知る」

- ・ 3～4 ページの内容を読んで、風水害の特徴や平時からの対策について理解しましょう。

□ステップ3「情報収集の手段を学ぶ」

- ・ 5 ページで、平時からの情報収集手段を確認しましょう。

□ステップ4「家族で内容を共有する」

- ・ 冊子の内容をもとに、家族でできることを話し合いましょう。
- ・ 6～7 ページのチェックリストをもとに、家庭で出来ていること、出来ていないことを確認しましょう。
- ・ 出来ていないことは、防災訓練の期間中に対策を行いましょう。

地震災害

地震は、風水害と違い事前予測ができません。
いつ起こるか分からない地震の被害を少しでも抑えるために、今すぐできる
ことに取り組んでください。

【地震災害の特徴】

事前予測	海溝型地震や活断層が影響する内陸型地震の危険な箇所をある程度把握することができるが、地震発生を予測することはできない
避難行動	災害発生後に避難する 避難所も災害発生後に開設
主な被害	家屋の倒壊、火災、停電、断水、揺れによるがけ崩れ、地滑り等
災害発生の時期	南海トラフ地震：40年以内の発生確率が90% 内陸型地震：中津川市には「阿寺断層帯」など多くの断層があるが、発生時期の予測は困難

地震に備えた家具の固定

地震で家具が転倒すると、その下敷きになって命を落したり、室内に物が散乱して**避難の妨げ**になる恐れがあります。

阪神・淡路大震災地震の負傷者のなかには、建物に特別な被害がなかったものの、家具や家電製品の転倒・散乱によって逃げ遅れたり、室内でけがを負った人たちが多く含まれています。

地震から身を守るためには、**家具の固定や配置**などを工夫し、家のなかの安全を確保しておくことが大切です。

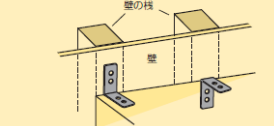
特に寝室や居間など、長く滞在する部屋にはできるだけ家具を置かない、置くなら金具で固定するなどの対策を行いましょう。

家具と壁とを直接固定するタイプ

L型金具

金具で家具と壁とを直接固定するタイプ。

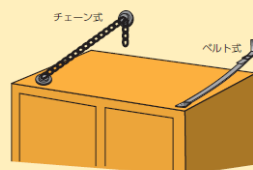
壁の柱(さん)と家具の芯材が確実に入っている位置に、長めの木ねじを使用して取付けます。



壁の柱
柱があるところは、たたくとコンコンと音がします。
柱がない壁や透壁、薪火の煙道などから、穴をあけられない壁があるので、不明な場合は工事店などの専門家に相談しましょう。

ベルト式器具 チェーン式器具 プレート式器具

家具と壁とをそれぞれネジ止めた金具を、ベルト、チェーン、などで結ぶタイプ。家具の側面に30°以下の角度でピンと張る必要があります。たるみがあると効果がありません。



家具と壁とを直接固定しないタイプ

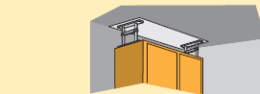
ポール式器具(つっぱり棒)

家具と天井との隙間に設置する棒状のタイプ。

家具の両側の側板の位置に設置します。天井に家具を支えるだけの強度がないと効果は少ないとされます。



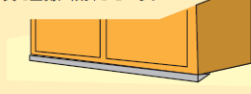
天井側に厚めの板を渡し、板・家具とポールをネジ止めすると効果的。



家具と天井との間が大きく空いている場合や、奥行きのない家具には効果がありません。

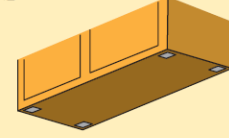
ストッパー式器具

家具の前方下部に挟み家具を壁側に傾斜させます。



マット式器具

粘着性のガム状のもので家具のそこ面と床面を粘着させるタイプ。



風水害（土砂災害）

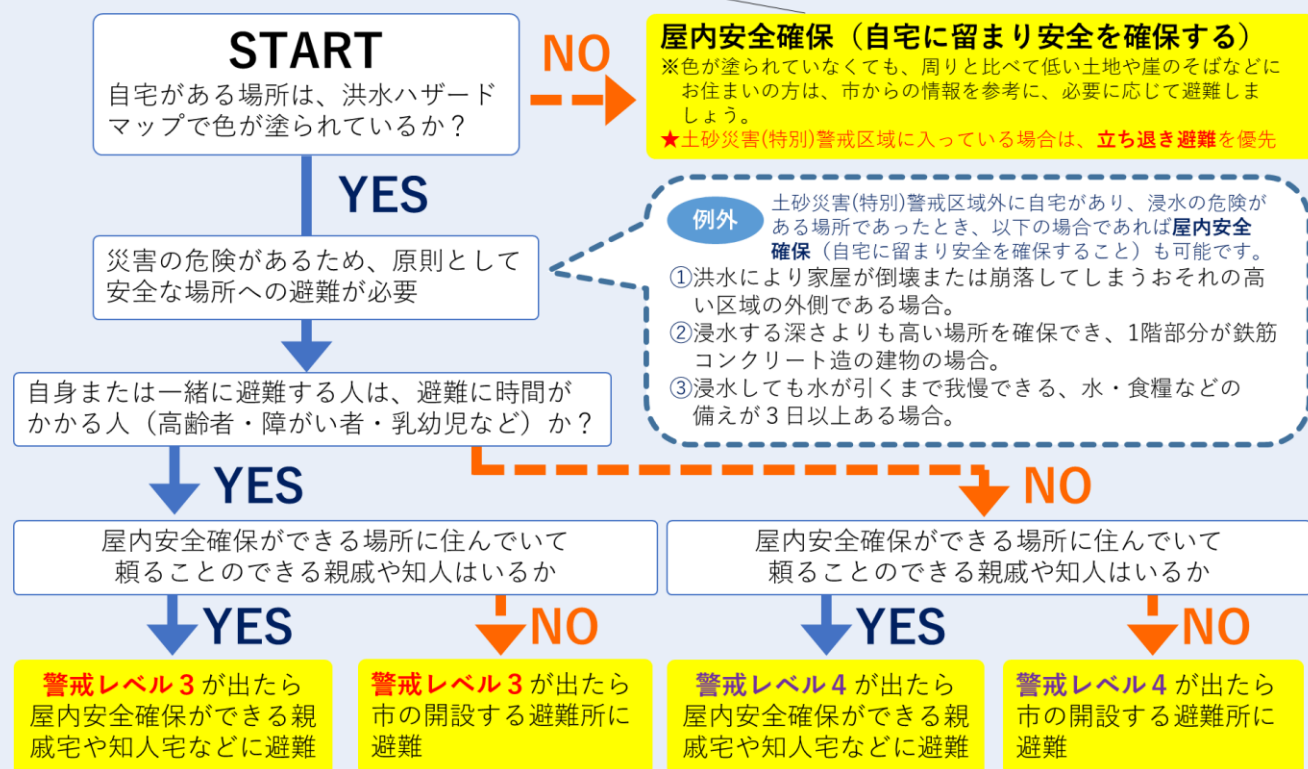
風水害の避難は事前避難です。事前に自宅や職場が危険区域（洪水浸水想定区域・土砂災害警戒区域・土砂災害特別警戒区域）に該当していないか必ず確認しましょう。

【風水害の特徴】

事前予測	雨雲レーダーや雨量計、河川の水位等の監視により、災害発生危険度をある程度事前に予測できる。
避難行動	事前に避難する⇒自宅が安全なら垂直避難 避難所は、市が避難情報（避難指示等）を発令した際に開設される
主な被害	家屋の浸水被害、停電、断水、河川の氾濫や土砂災害等
災害発生の時期	毎年出水期（一般に6月～10月）

避難行動判定フロー

中津川市洪水ハザードマップを確認しよう！



※地域の集会施設を避難先として開設している場合もあります。地元の自主防災会長へ確認しましょう。

風水害時の避難のタイミング

市は気象情報や河川情報、土砂災害警戒判定等をもとに、下記の避難情報を発令します。

市が発令		市民の皆さんがとる行動 (避難行動等)	気象庁・気象台				
警戒 レベル	避難情報		防災気象情報（警戒レベル相当）				
			水位情報	気象情報			
5	緊急安全確保	災害が発生・切迫し、極めて危険です。 命を守る行動を！！少しでも浸水しない高い場所や土砂災害の危険が少ない場所へ！	5 相当	氾濫 発生情報	大雨 特別警報	広い範囲で 数十年に一 度の大雨	
～警戒レベル4までに必ず避難～							
4	避難指示	危険な場所から、速やかに全員避難してください。 避難先への移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や、自宅内のより安全な場所に避難してください。	4 相当	氾濫 危険情報	土砂災害 警戒情報		大雨の数時 間～2時間 程度前
3	高齢者等避難	避難に時間を要する人（ご高齢の方、障がいのある方、乳幼児等）とその支援者は、避難してください。 それ以外の人も必要に応じ、外出等普段の行動を見合わせたり、危険を感じたら自主的に避難してください。	3 相当	氾濫 警戒情報	警報		
2		避難に備え、ハザードマップ等により自らの避難行動を確認しましょう。	2	氾濫 注意情報	注意報		
1		気象情報等をチェックし、災害への心構えを高めましょう。	1		早期 注意報	大雨の数日 ～1日前	

※避難情報は、警戒レベル1～5の順番で発令されるとは限りません。状況が急変する場合があります。

※市が発令する警戒レベルと気象庁が発表する警戒レベル相当情報が出るタイミングや地域は、必ずしも一致しません。

河川の水位情報

氾濫開始相当水位（レベル5） 氾濫発生情報 すでに氾濫が発生している状態

氾濫危険水位（レベル4） 氾濫危険情報 いつ氾濫してもおかしくない危険な状態

氾濫警戒水位（レベル3） 氾濫警戒情報 一定時間後に氾濫の危険がある状態

氾濫注意水位（レベル2） 氾濫注意情報 河川の水位上昇が見込まれる状態

通常の水位

堤防
(河岸)

公共の避難所

中津川市には、公共の避難所が69箇所あります。（令和5年4月1日現在）
避難情報発令時は、下記の17箇所のうち該当地区の避難所を開設します。

避難情報発令時等に開設する公共の避難所一覧(17箇所)

中津地区: 第一中学校/サンライフ中津川/中央公民館/東小学校
苗木地区: 苗木交流センター **坂本地区**: 坂本公民館
落合地区: 落合公民館 **阿木地区**: 阿木交流センター
神坂地区: 神坂中学校/馬籠ふるさと学校
山口地区: 山口公民館 **坂下地区**: 坂下公民館
川上地区: かたらいの里 **加子母地区**: 加子母公民館
付知地区: 付知B&G海洋センター **福岡地区**: 福岡総合事務所
蛭川地区: 蛭川公民館「蛭子座」

避難先の確保について

<https://www.city.nakatsugawa.lg.jp/soshikikarasagasu/bosaia/nzenka/2/3/16051.html>



情報収集の手段を確認

気象庁ウェブサイト（キキクル）

- ・土砂災害の危険度を確認できます。
- ・雨雲の動きや、雨量も見ることが出来ます。

https://www.jma.go.jp/bosai/#pattern=rain_level



岐阜県総合防災ポータル

- ・県内の避難情報、避難所開設状況の他、河川の水位状況等確認できます。

<https://gifu-bousai.my.salesforce-sites.com/>



中津川市防災気象情報

- ・中津川市内に設置している雨量計の10分雨量、1時間雨量、3時間雨量、24時間雨量を確認できます。

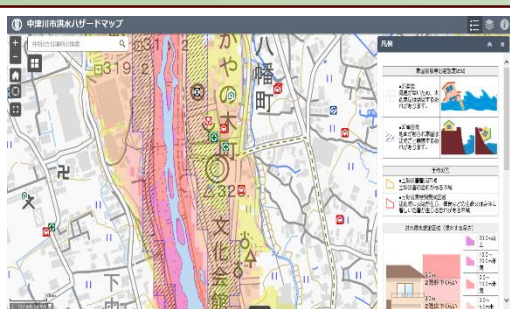
<http://www.micosfit.jp/nakagawa-city/>



中津川市ハザードマップ公開システム

- ・中津川市の洪水と土砂の危険区域を見ることができます。

<https://na-bousai.maps.arcgis.com/apps/webappviewer/index.html?id=648668e58f884b568537b9072bb9ed63>



その他（テレビのデータ放送など）

- ・大雨警報などの気象情報や市が発令する避難情報は、テレビのデータ放送からも確認できます。
- ・防災無線や市のメール、LINEでも防災情報を発信しています。
- ・防災無線テレホンサービス（0573-65-0370）

中津川市市民安全情報ネットワーク登録

メール登録⇒

LINE登録⇒



家庭での備蓄できていますか？

家庭での備蓄は、「非常備蓄品」と「非常持出品」の2種類があります。
全世帯においては、必ず「非常備蓄品」を備えましょう。
また、自宅の外へ避難が必要な方は「非常持出品」も準備しておきましょう。

「非常備蓄品」

自宅避難をする場合や、物流が止まり食料等が手に入らなくなる場合に備えた、食料や普段使う生活用品の備蓄です。

災害の発生直後は、救助や支援が来ないことが想定されますので、**最低でも3日分、できる限り1週間分の備蓄**が望ましいとされています。

「非常持出品」

命を守るために安全な場所まで移動することを想定した、**最小限の生活必需品**です。必要なものをあらかじめリュック等に準備しておき、避難時にすぐに持ち出せる場所(玄関等)に置いておきましょう。
※ただし、身の危険を感じたら、非常持出品にこだわらず、直ちに安全な場所へ避難してください。

非常備蓄品の例

□飲料水（1人1日3リットル）

□食料品

（非常食：アルファ米、缶詰、乾パン等の保存食）
（多めの買い置き品：レトルト食品、インスタント食品、チョコ等のお菓子類、常備菜）

□懐中電灯 □タオル □寝袋
□携帯簡易トイレ □厚めのポリ袋
□トイレットペーパー □生理用品
□介護用品 □レジャーシート
□ろうそく □卓上・携帯コンロ
□予備のガスボンベ □雨具
□折り畳みポリタンク・給水袋 等

非常持出品の例

★非常備蓄品の中から、外に持ち出せる、必要最低限度のものを選びましょう。

+ α：常備薬、めがね、携帯の充電器など...

□最低3日以上の備蓄について

「72時間の壁」という言葉があります。これは人命救助のタイムリミットのことで、一般的に被災後の3日を過ぎると生存率が著しく低下すると言われています。また、水・電気・ガスなどのライフラインの復旧や支援物資の到着までには、一般的に3日程度の時間を要するため、災害発生後の3日間は自分の力で耐えねばならず、備蓄品の用意が不可欠です。

外とのアクセスもライフラインも途絶えてしまったときのために、最低3日以上食べ物、飲み物、防災グッズ等を備えておきましょう。

※飲料水は3L×3日で9L、食料品は3食×3日で9食分が目安です。（1人分）



家庭の防災チェックリスト

- ・冊子を使った訓練（家族会議）の最後に、家庭で出来ていること、出来ていないことをチェックしていきましょう。

◆危険区域の確認

- ☐ 自宅の場所が「洪水浸水想定区域」に入っている。
- ☐ 自宅の場所が「土砂災害(特別)警戒区域」に入っている。

◆避難先の選定

【風水害（事前避難）】

- ☐ 自宅避難
- ☐ 親戚・知人宅
- ☐ 宿泊施設
- ☐ 地域の集会施設
- ☐ 指定避難所

(場所：)

【地震（自宅が被災後）】

- ☐ 親戚・知人宅（遠方）
- ☐ 宿泊施設
- ☐ 地域の集会施設
- ☐ 指定避難所

(場所：)

◆家族との連絡手段

- ☐災害用伝言ダイヤル（171） ☐SNS（LINE等）

◆家具の転倒防止対策

- 背の高い家具はL字金具で固定や、突っ張り棒・ストッパーを設置。
- テレビやキッチンの家電等をバンドで固定。
- 家具が倒れてきても玄関まで移動できる配置にする。

◆自宅の耐震化

- 昭和56年以前に建てられた木造住宅である。
⇒耐震化診断・耐震補強をしましょう。

○令和5年度は家庭の防災訓練に関するアンケートはありません。
○各家庭で冊子やハザードマップを定期的に確認しましょう。