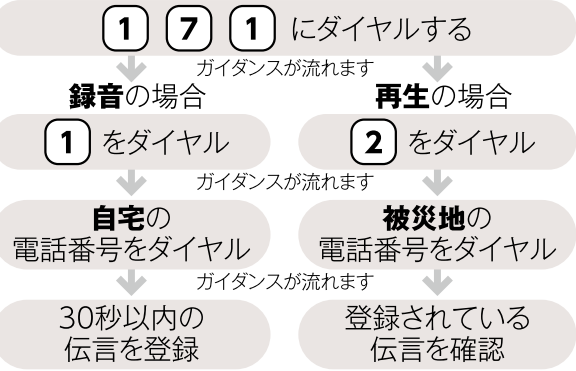


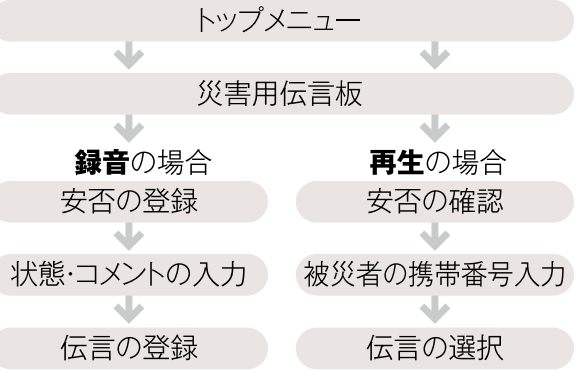
災害用伝言ダイヤル 171

大規模災害が発生した場合、家族の安否確認など多くの人が電話を使用するため、電話回線が混雑し、電話がつながりにくい状態が続きます。そういった時に伝言の録音・再生により、家族や知人の安否を確認できるサービスです。

災害用伝言ダイヤルの使用方法／固定電話 171



災害用伝言板の利用方法／携帯電話 web171



大網白里市のキャラクター「マリン」

公共機関・ライフライン一覧

公共機関		
大網白里市役所（代表）		
大網白里市大網115-2	0475-70-0300	
山武郡市広域行政組合消防本部 総務課		
東金市家徳384-2	0475-52-8751	
南消防署		
大網白里市富田860-1	0475-72-3208	
東金警察署		
東金市北之幸谷10-12	0475-54-0110	
大網駅前交番		
大網白里市駒込440-7	0475-72-0114	
金谷郷駐在所		
大網白里市金谷郷1027	0475-72-3042	
増穂交番		
大網白里市北飯塚274-5	0475-72-6030	
白里駐在所		
大網白里市南今泉296-4	0475-77-2819	
大網白里市立国保大網病院		
大網白里市富田884-1	0475-72-1121	
ライフライン		
東京電力千葉カスタマーセンター（第一）		
千葉市中央区富士見2-9-5	0120-99-5552	
NTT東日本千葉支店		
千葉市美浜区中瀬1-3	0120-444-113	
山武郡市広域水道企業団		
東金市家徳361-8	0475-55-7851	
大網白里市下水道課		
大網白里市四天木556-2	0475-77-6880	
大網白里市ガス事業課		
大網白里市仏島72	0475-72-1131	

防災ハンドブック

保存版



避難所等を記入して、災害に備えましょう。

災害種別	地震	津波	風水害
家族が離ればなれになった時の集合場所			



大網白里市

地震対策

日本は世界でも有数の地震国であり、過去にも地震により大きな被害を受けてきました。地震はいつ起こるかわかりません。普段からいつ起きても慌てずに対応できるよう備えておきましょう。

マグニチュードと震度の違いは？

マグニチュードとは？

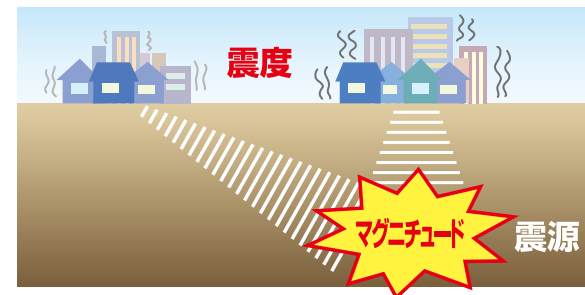
マグニチュード（M）とは、地震のエネルギーを表す単位として使われています。

マグニチュードが2上がると地震のエネルギーは1000倍になるといわれており、日本では、「M3以上M5未満」を小地震、「M5以上M7未満」を中地震、「M7」以上を大地震、「M8以上」を巨大地震と分類しています。

震度とは？

震度とは、ある地点での地震の揺れの程度を表しています。

その揺れは、地震のエネルギー規模（マグニチュード）だけではなく、震源からの距離や震源の深さなど、条件によって異なってきます。



地震による人の体感、屋内・屋外の状況

震度 4	○ほとんどの人が驚く。 ○眠っている人のほとんどが目覚めます。 ○電灯などの吊り下げ物は大きく揺れ、棚にある食器類は音を立てる。 	震度 6 弱	○立っていることが困難になる。 ○壁のタイルや窓ガラスが破損、落下することがある。 ○ドアが開かなくなることがある。 
震度 5 弱	○大半の人が恐怖を覚え、ものにつかまりたいと感じる。まれに窓ガラスが割れて、落ちることがある。 ○電柱が揺れるのがわかる。 	震度 6 強	○立っていることができず、はわなないと動くことができない。 ○補強されていないブロック塀のほとんどが崩れる。 
震度 5 強	○大半の人が、物につかまらないうと歩くことが難しいなど、行動に支障を感じる。 ○補強されていないブロック塀が崩れることがある。 	震度 7	○揺れに翻弄され、動くこともできず、とばされることもある。 ○補強されているブロック塀も破損するものがある。 

緊急地震速報について

緊急地震速報は、地震の発生直後に、各地での強い揺れの到達時刻や震度を予想し、可能な限り素早く知らせる情報のことです。

緊急地震速報を見聞きしたときは、まわりの人に声をかけながら、周囲の状況に応じて、あわてずに、まず身の安全を確保するようにしましょう。（出典：気象庁）

地震発生時の行動

発生直後	○自分の身を守る。 （机の下に入る。布団をかぶる） ○素早く火の始末をする。 （揺れが激しい時は、無理せず揺れがおさまってから家具や窓、棚の下などから離れる） 
1 ～ 2分	○窓やドアを開け、逃げ道を確保する。 ○家族で安全を確認する。 ○靴を履く。（ガラス等から足を守るため） 
3 ～ 10分	○余震に備え、注意する。 ○テレビやラジオ等で情報収集をする。 ○ガスの元栓を閉める。 ○電気のブレーカーを切る。 ○隣近所の安否確認をする。 
10分～数時間	○避難の準備をする。 ○テレビやラジオ、防災行政無線などの放送に注意する。 ○家屋倒壊などの恐れや、避難勧告や避難指示が出た場合には避難する。 
数時間～3日	○備蓄をしていた食料や飲料水で生活をまかなう。 ○災害情報・被害情報の収集を行う。 ○引き続き余震に注意する。 
3日目以降	○避難所では、集団生活のルールを守る。 ○助け合いの心を持ち、生活する。 

屋内にいた場合

家の中

- 揺れを感じたら、テーブルなどの下に隠れ、身を守る。(余裕があれば、手近の座布団などで頭を保護する)
- 外へ逃げるときは瓦やガラスなどの落下物や塀などの倒壊に注意する。
- ドアや窓を開けて避難口を確保する。
- 火の始末は速やかに行う。
- 乳幼児や病人、高齢者などの安全の確保を行う。



スーパーやデパート、駅

- 揺れを感じたら、姿勢を低くし、頭を守る。
- 揺れがおさまったら、むやみに移動せずに情報収集など冷静な行動をとる。
- 倒れやすいものから身を離す。
- 柱や壁際に身を寄せる。
- 避難にエレベーターは使わず、炎と煙に巻き込まれないよう階段を使って避難する。
- 勝手な行動はせず、係員などの誘導に従う。



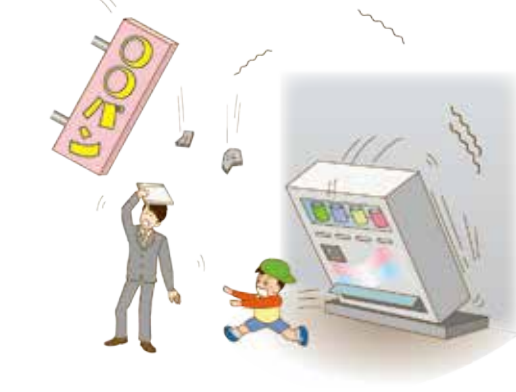
屋外にいた場合

住宅街

- ブロック塀や石塀、自動販売機、電線などからすぐに離れて安全な場所へ避難する。
- 窓ガラス、屋根瓦などの落下物に注意し、見通しが良い広い場所へ避難する。

商店街・ビル街

- その場に立ち止まらず、窓ガラス、看板などの落下物から頭を保護して、近くの空き地などに避難する。
- ブロック塀や自動販売機などには近づかない。
- 倒れそうな電柱や垂れ下がった電線に注意する。



乗り物に乗っていた場合

自動車に乗っている時

- 徐々にスピードを落とし、道路の左側に停車してエンジンを切る。
- 揺れがおさまるまで車の中で待機し、ラジオなどで情報を確認する。
- 車を離れる時は、キーを付けたままにして離れる。



電車に乗っている時

- 手すりやつり革にしっかりとつかまり、倒れないようにする。
- 棚からの落下物などに注意する。
- 勝手な行動はせず、係員の指示に従う。

地震に備えて家の中の安全対策

地震がおきたとき、家の耐震性が十分でも、落下物や転倒した家具、ガラスの破片などによって被害にあうことがあります。家の中での被害を少なくするために、次のことに注意しましょう。

4つのポイント

1 家の中に逃げ場としての安全な空間を作っておく

いくつも部屋がある場合は、物が少ない部屋を作る。無理な場合は家具の配置を変え、安全な空間を作る。

2 寝室、子供やお年寄りのいる部屋には家具を置かないようにする

就寝中に地震が起きた時、逃げ遅れたりする危険があるのでなるべく家具を置かないようにする。

3 家具は倒れにくいように置く

なるべく壁に寄せたり、固定したり、倒れにくい環境を整える。

4 安全に避難できるように出入口や通路には物を置かないようにする

緊急時に速やかに避難できるよう、出入口などには物を置かず、避難スペースを確保しておく。

家具の転倒・落下を防ぐためのポイント

タンス	冷蔵庫	食器棚	テレビ	照明器具
L字金具や支え棒などで固定する。二段重ねの場合はつなぎ目を金具でしっかり連結しておく。	2ドアの場合は、扉と扉の間に針金を巻いて、金具で壁に固定する。	L字金具などで固定し、棚板には滑りにくい材質のシートやふきんなどを敷く。重い食器は下に、軽い食器は上の方に置く。扉が開かないように止め金具をつける。	できるだけ低い位置に固定して置く。(家具の上はさける) また、テレビの上には水槽や花瓶など、物は置かない。	チェーンと金具を使って数箇所止める。蛍光灯は蛍光管の両端を耐熱テープで止めておく。

家の周囲の安全対策

地震が起きたとき、ガラスの破片や屋根やブロック塀などの落下物などで被害にあうことがあります。被害を最小限にとどめるために、しっかりと対策をとりましょう。

窓ガラス

飛散防止フィルムを張る。

ブロック塀・門柱

土中にしっかりと基礎部分がないもの、鉄筋が入っていないものは危険なので補強する。ひび割れや鉄筋のさびも修理する。

屋根

不安定な屋根のアンテナや屋根瓦は補強しておく。

ベランダ

植木鉢などの整理整頓をする。また、落ちる危険がある場所には、何も置かないようにする。

プロパンガス

ボンベを固定しておく。

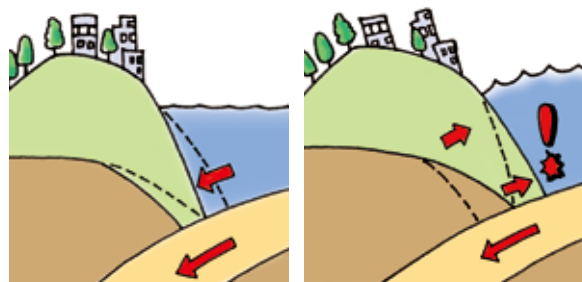
安全なブロック塀の目安

- 鉄筋がきちんと入っている。
- 控え壁が設置されている。
- すかしブロックや面取りブロックなどの化粧ブロックはなるべく使用しない。
- 石積みの上に設置していない。
- 基礎がしっかりとっている。
- 傾きやひび割れなどの破損箇所がない。
- 盛り土や土止めになっていない。

津波対策

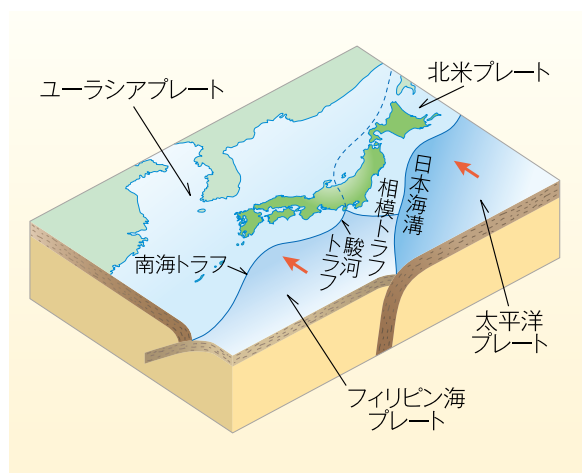
東日本大震災では、津波が甚大な被害をもたらしました。津波から身を守る一番の手段は「逃げる」ことです。「津波注意報」や「津波警報」などが発表されたら出来る限り海岸から離れ、高い場所に避難することを心がけましょう。

地震発生メカニズム



- 1 海洋プレートが陸の下に沈みこむ。
- 2 陸プレートの先端部が引きずり込まれ、ひずみが蓄積する。
- 3 蓄積したひずみが限界に達し、陸プレートの先が跳ね上がり、津波や地震が発生する。

日本周辺のプレートの種類

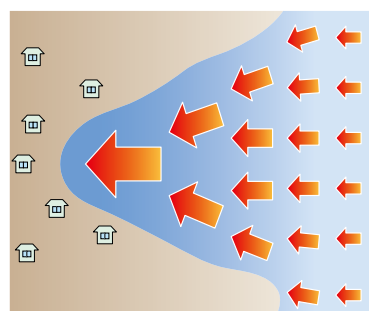
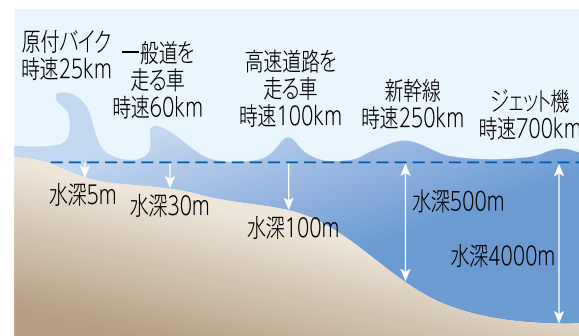


プレートとは、地球の表面を覆う、厚さが100kmほどある岩盤のことです。
 ※トラフ：海底にある細長い盆地で、深さが6000mより浅いもの。
 ※海溝：比較的急な斜面に囲まれた、細長い深海低の凹地で深さ6000m以上のもの。

津波の特徴

驚異的なスピード

津波の速さは海の深さに関係しています。深海4000mなど深いところでは、ジェット機並みの速さで襲ってきます。陸に近づくほど減速してきますが、時速25km程度のスピードがあります。



入り組んだ海岸では波が集まり、波が急激に高くなる傾向があります。

予測不能

津波は「大きな地震=大きな津波」にはなりません。小さな地震でも大きな津波が発生することもあり、予測することが非常に難しいと言えます。

恐るべき破壊力

津波の高さは想像をはるかに超えてきます。沿岸で1m程度のものでも陸に近づくにつれ、数倍～数十倍の高さになって迫ってきます。

繰り返し襲ってくる

津波は一度で終わりません。2度、3度と繰り返し襲ってきます。また、最初の津波が1番大きいとは限りません。津波注意報や津波警報が出ている間は海や河川には近づかず、できるだけ離れて高い場所に避難していることが大切です。

満潮時は要注意

満潮の時は水位が高くなっているため、津波がより大きくなります。

津波警報・注意報の種類

津波の警報・注意報には、「大津波警報」、「津波警報」、「津波注意報」の3種類があり、予想される津波の高さと予想到達時刻を発表します。

種類	発表される津波の高さ		とるべき行動	サイレン等の鳴り方
	数値での発表	巨大地震の場合の発表		
大津波警報	10m超 (10m<高さ)	巨大	沿岸部や川沿いにいる人は、直ちに高い所や津波避難ビルなどの安全な場所へ避難してください。	サイレン (3回) 3秒吹鳴 休止2秒
	10m (5m<高さ≤10m)			
	5m (3m<高さ≤5m)			
津波警報	3m (1m<高さ≤3m)	高い		サイレン (2回) 5秒吹鳴 休止6秒
津波注意報	1m (0.2m<高さ≤1m)	(表記しない)	海の中にいる人は直ちに海から上がって、海岸から離れてください。	サイレン (2回) 10秒吹鳴 休止2秒

津波避難のポイント

1 安易に自己判断はしない

津波は揺れが小さな地震でも発生することがあります。「あまり揺れてないから大丈夫」などと安易な判断は禁物です。小さな揺れでも津波注意報や津波警報が発表された時はすぐに安全な所へ避難しましょう。



2 引き波だけで判断しない

津波は通常「引き波」といった現象を伴います。しかし、地震によっては引き波が発生しないこともありますので注意しましょう。



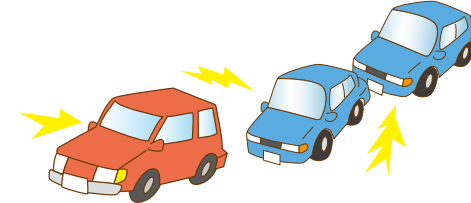
3 高い場所への避難

津波が差し迫っていたり、浸水が始まってしまった場合などは、思うように避難ができないことが予想されます。そういった時には、無理に遠くに逃げようとせず、高い場所へ避難するようにしましょう。



4 避難の注意点

車での避難は渋滞が発生し、逃げ遅れてしまう危険性があります。原則、徒歩や自転車などで早い段階から避難するようにしましょう。



5 近所で協力して避難する

津波の発生が予測されたら、すぐに逃げる必要があります。しかし、中には津波が来ないと思って逃げない人や、放送が聞こえず、逃げ遅れてしまっている人がいます。避難の際は、近隣の方に声をかけ、協力しながら避難するようにしましょう。

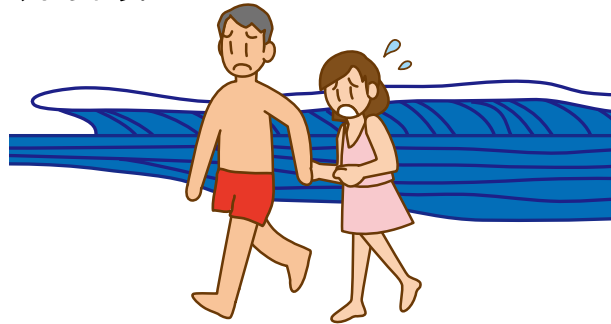


海岸や川の近くにいた時の対応

海岸にいた時

津波の発生の恐れがある時は、速やかに避難しましょう。津波は何度も繰り返しやってくるので、波が引いても海岸には近づかないようにしましょう。

津波注意報・津波警報が解除されるまで避難を続けましょう。



川のそばにいた時

津波は川をさかのぼってくるので、上流の方に避難するのではなく、川の流れに対して横に避難しましょう。



津波に関するマークを覚えておこう



津波注意

地震が起きた時、津波が襲来する危険性が高い地域に表示されます。



津波避難場所

津波に対して安全な場所・高台に表示されます。



津波避難ビル

津波が発生した時、避難場所として一時的に避難できる施設です。



津波避難ビル一覧

津波避難ビル名称	所在地	電話	施設の海拔	屋上の海拔	海岸からの距離
白里小学校 3階・屋上	南今泉3349	77-2830	2.6m	13.8m	2.3km
白里中学校 3階・4階	細草1385-1	77-2840	3.9m	15.4m※	3.3km
浄化センター 屋上	四天木556-2	77-6880	3.5m	12.3m	2.6km
プラセル九十九里 屋上	北今泉3045	77-5106	1.5m	11.0m	0.8km
オーシャンビュー白里ダイヤモンドマンション 4階～9階共用部分・屋上	南今泉4837-2	—	2.5m	28.8m	0.2km
防災第1号公園 (津波避難タワー)	四天木甲2982-1	—	2.2m	9.0m	1.5km
防災第2号公園 (南四天木築山)	四天木980-1	—	1.9m	10.1m	0.8km

※4階床面の海拔

風水害対策

台風や大雨などの風水害は、地震などのいつ来るかわからない災害と違い、ある程度予測することが可能です。日頃から天気予報などで情報を収集し、前もって対策を講じて、外出は控えましょう。

雨の強さと予想被害

1時間あたりの雨量	予報用語	状況
10mm以上 20mm未満	やや強い雨	地面一面に水たまりができる。この程度の雨でも長く続く時は注意が必要。
20mm以上 30mm未満	強い雨	車のワイパーを早くしても、前が見づらい。側溝や下水、小さな川があふれ、小規模のがけ崩れが始まる。
30mm以上 50mm未満	激しい雨	道路が川のようになる。山崩れがけ崩れが起きやすくなり危険地帯では避難の準備が必要。
50mm以上 80mm未満	非常に激しい雨	傘は全く役に立たなくなる。車の運転は危険。土砂崩れが起こりやすく、多くの災害が発生する。
80mm以上	猛烈な雨	息苦しくなるような圧迫感がある。雨による大規模な災害の発生するおそれが強く、厳重な警戒が必要。

(出典:気象庁)

洪水について

外水氾濫

河川の流量が異常に増加することによって起こり、堤防が決壊や河川の水が氾濫する。



内水氾濫

河川の水位の上昇や流域内の多量の降雨などにより、河川外における住宅地などの排水が困難となり浸水する。



ゲリラ豪雨にも注意!!

近年、予測不能で短時間に大雨をもたらす「ゲリラ豪雨」の被害が非常に多くなっています。突然の大雨により、洪水や土砂災害などの危険も高まるので注意が必要です。また、発生の予測が難しく、逃げ遅れてしまうことが多いのも特徴です。

ゲリラ豪雨の予兆

- 徐々に黒い雲が多くなり、急に暗くなってくる。
- 冷たい風や生暖かい風が吹いてくる。
- 雷が鳴る。



台風

台風とは

熱帯の海上で発生する低気圧を「熱帯低気圧」と呼びますが、このうち北西太平洋（赤道より北で東経180度より西の領域）または南シナ海に存在し、なおかつ低気圧域内の最大風速（10分間平均）がおよそ17m/s（34ノット、風力8）以上のものを「台風」と呼びます。

（出典：気象庁）

台風の大きさと強さ

気象庁は台風のおおよその勢力を示す目安として、下表のように風速（10分間平均）をもとに台風の「大きさ」と「強さ」を表現します。「大きさ」は「強風域（風速15m/s以上の強い風がふいているか、吹く可能性のある範囲）」の半径で、「強さ」は「最大風速」で区分しています。

さらに、風速25m/s以上の風が吹いているか、吹く可能性のある範囲を暴風域と呼びます。

（出典：気象庁）

強さの階級分け

（出典：気象庁）

階級	最大風速
強い	33m/s（64ノット）以上 ～ 44m/s（85ノット）未満
非常に強い	44m/s（85ノット）以上 ～ 54m/s（105ノット）未満
猛烈な	54m/s（105ノット）以上

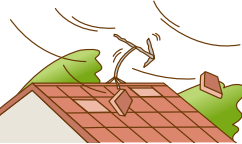
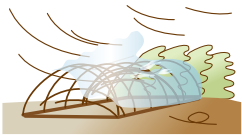
大きさの階級分け

（出典：気象庁）

階級	風速15m/s以上の半径
大型（大きい）	500km以上～ 800km未満
超大型（非常に大きい）	800km以上

風の強さと予想被害

（出典：気象庁）

平均風速	予報用語	状況
10m以上15m未満	やや強い風 	傘がさせない。 風に向かって歩きにくくなる。
15m以上20m未満	強い風 	風に向かって歩けない。 転倒する人がでる。 取り付けが不完全な看板やトタン板が飛び始める。
20m以上25m未満	非常に強い風（暴風） 	何かにつかまっていないと立ってられない。 風で飛ばされたもので窓ガラスなどが割れる。
25m以上30m未満		看板が落下・飛来する。 樹木が根こそぎ倒れ始める。
30m以上	猛烈な風 	屋根が飛ばされる。 木造住宅の倒壊が始まる。

土砂災害

土砂災害は長雨や大雨、地震などが原因で起こる大変危険な災害です。

土砂災害警戒情報が発表されたり、次のような「前兆現象」を確認したら危険です。

土砂災害の危険がある地域の方は、雨がひどくなる前に避難しましょう。

土砂災害警戒情報とは

土砂災害警戒情報は、長雨や大雨により、土砂災害の発生の危険性が高まった時に、市町村の避難勧告等の発令や住民の自主的な避難の参考となるよう、都道府県と気象庁とで発表する防災情報です。

土砂災害の形態と前兆現象



土石流

土石流は、山腹や川底の石や土砂が、長雨や集中豪雨などの大量の水と一緒に津波のように襲ってくる現象です。速さは時速20～40kmと自動車並みです。すさまじい勢いであつという間に辺りの樹木や家、畑・工作物をつぶして押し流してしまいます。

土石流の予兆現象

- 山鳴りがする
- 雨が降り続けているのに川の水位が下がる
- 川の水が急に濁ったり、流木が混ざり始める
- 腐った土の臭いがする

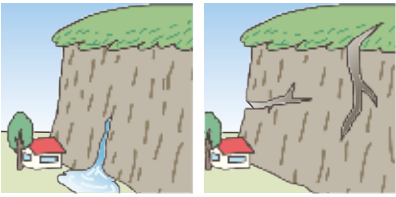


がけ崩れ

がけ崩れは、地中にしみ込んだ水分が土の抵抗力を弱め、地震や大雨の影響により斜面が突然崩れ落ちる現象です。崩れた土砂は斜面の高さの2倍も離れた距離まで届くことがあります。崩れるスピードが速いので、危険を感じたらすばやく避難しましょう。

がけ崩れの予兆現象

- がけから水が湧き出してくる
- がけに亀裂が入る
- がけから小石が落ちてくる
- がけから音がする
- 異様な臭いがする

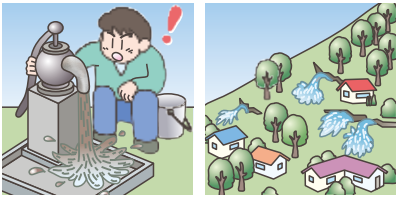


地すべり

地すべりは、山地の斜面をつくる岩石や土壌が、斜面下方へ移動する現象です。大雨の時や融雪期に発生しやすく、斜面が一気に移動します。一度に広範囲で発生するため、住宅・道路・鉄道などに大きな被害を及ぼします。

地すべりの予兆現象

- 沢や井戸の水が濁る
- 地面にひび割れができる
- 斜面から水が噴き出す
- 家や塀などに亀裂が入る
- 家や塀、樹木や電柱が傾く



がけ崩れなどは、強雨のピーク時又はその直後数時間以内に発生することが多く、以下のような特徴を持っています。

がけ崩れの特徴

- 昼夜を問わずに発生する。
- 大規模な崩壊が起こる前に、小規模な崩壊が起きることがある。

災害時の避難行動

警戒レベルと避難のタイミング

水害・土砂災害における災害発生の危険度を直感的に理解し、的確に避難行動がとれるようにするため、避難に関する情報や防災気象情報等を5段階に区分して伝達する「警戒レベル」が2019年から導入されました。
警戒レベル3で対象地域の高齢者等は避難、警戒レベル4で対象地域の全員が避難しましょう。 **POINT**

気象庁や市から出される情報

警戒レベル
5

災害発生情報（市が発令）

警戒レベル5相当情報※

洪水 氾濫発生情報／大雨特別警報（浸水害）

土砂災害 大雨特別警報（土砂災害）

命を守るための 最善の行動をとる

住民がとるべき行動

- すでに災害が発生している状況です。
命を守るための最善の行動をとしましょう。

※災害発生情報は、市が災害発生を把握した場合に発令されます。
必ず発令されるものではありません。



警戒レベル
4

避難勧告、 避難指示（緊急）（市が発令）

警戒レベル4相当情報※

洪水 氾濫危険情報

土砂災害 土砂災害警戒情報

全員が避難する

- 速やかに避難先へ避難しましょう。
- 避難場所まで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へ避難しましょう。

※避難指示（緊急）は、地域の状況に応じて緊急的、または重ねて避難を促す場合等に発令されます。



警戒レベル
3

避難準備・ 高齢者等避難開始（市が発令）

警戒レベル3相当情報※

洪水 氾濫警戒情報／洪水警報

土砂災害 大雨警報（土砂災害）

高齢者等は 避難を始める

- 避難に時間を要する人（高齢者、障がい者、乳幼児など）とその支援者は避難を開始しましょう。
- その他の人は避難の準備を整えましょう。防災気象情報等に注意し、自発的に避難を開始しましょう。



警戒レベル
2

注意報（気象庁が発表）

避難行動を確認する

- 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。



警戒レベル
1

早期注意情報（気象庁が発表）

災害への 心構えを高める

- 最新の防災気象情報等に留意するなど、災害への心構えを高めましょう。



※警戒レベル相当情報とは
住民等が避難を判断する際に参考にできる情報であり、ここでは主な例を記載しています。警戒レベル相当情報が出されたとしても、必ずしも同じ時間、同じ区域に同じレベルの避難勧告等が発令されるわけではありません。

例えば、土砂災害の警戒レベル4相当情報が発表された後に、洪水の警戒レベル3相当情報が発表されるなど、異なる災害について、異なるレベルの情報が発表される場合がありうることに注意が必要です。

避難の心得

避難するタイミング

- 災害が発生し、市及び防災関係機関から避難勧告・指示が出た時は速やかに指示に従い、避難するようにしましょう。
- 避難勧告・避難指示がない場合でも、身の危険を感じた時は、自らの判断で速やかに避難しましょう。
- 建物の倒壊や傾斜地などの崩壊などの危険があるところにいる時は、安全な場所へ避難しましょう。
- 大雨や集中豪雨で、土砂崩れ・がけ崩れなどの危険がある場合は早めに避難しましょう。

避難するポイント

- 火災防止のため、ガスの元栓を閉め、電気のブレーカー等を落としてから避難する。
- 避難先をメモに残しておく。
- 近所の方に声をかけて、協力しながら避難する。
- ペットがいる場合は、ケージに入れて避難する。



風水害への備え

屋根

- 瓦のひび、割れ、ずれがないようにする。
- トタンのめくれ、はがれがないようにする。

雨どい・雨戸

- 雨どいがしっかり機能するかチェックする。
- 雨戸にガタツキやゆるみがないようにする。

ベランダ

- 鉢植えや物干し竿など飛散の危険が高いものは室内に入れる。

外壁

- モルタルの壁に亀裂がないようにしておく。
- 板壁に腐りや浮きがないようにしておく。

窓ガラス

- ひび割れや窓枠のガタツキがないようにする。
- 強風による飛来物などに備えて、外側から板でふさぐなどの処置をする。

屋内

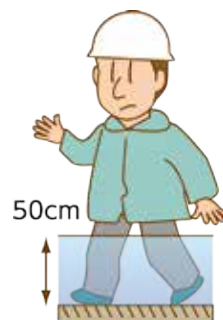
- 停電に備えて懐中電灯やラジオの準備をしておく。
- 避難に備えて貴重品などの非常持出品の準備をしておく。
- 台風情報などの情報に注意を払う。
- なるべく外出は避ける。

洪水の時の避難の注意点



避難中に靴が脱げてしまわないように、紐で縛れる運動靴を選びましょう。

はぐれないようにお互いの体をロープで結んで避難しましょう。



人が歩くのに、水深50cm以上になると危険です。また、20～30cm程度でも流れが速いと危険なので注意しましょう。



水面下には、側溝があったり、マンホールが開いている危険があります。長い棒などを利用して安全を確認して歩きましょう。

お年寄りや身体の不自由な人などは背負うなどして協力して避難しましょう。

風が強い時の避難の注意点

強風で看板が飛んできたり樹木などが倒れてきたりします。近くの丈夫な建物へ避難しましょう。また、風圧で窓ガラスが割れ、破片が飛散する恐れがあります。なるべく窓際には近づかないようにしましょう。

大雨の時の注意点

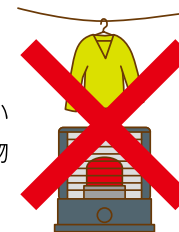
河川などは、豪雨による急な増水や土砂崩れなどの危険性が高まることから、雨が降っている時はなるべく河川には近づかないようにしましょう。大雨が降ると低地の場所は冠水しやすく危険です。なるべく高いところに避難しましょう。

火災対策

防火ポイント

1 ストープ

ストープによる火災は非常に多いです。ストープ付近にはなるべく物を置かないようにしましょう。



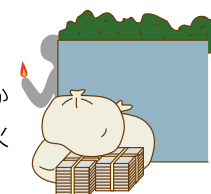
2 コンロ

炊事などの際に火元から離れる時は、火をきちんと消してから離れることが大切です。離れた間に火が燃え上がって火災になるといったこともあります。また、ガス台のまわりに燃えやすいものは置かない、電熱線はコンセントに繋いだままにしないといったことが大切です。



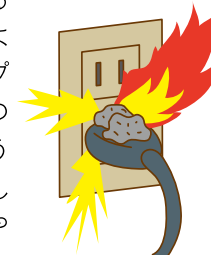
3 放置可燃物

家の周りに燃えやすい物がないか注意が必要です。そこを狙った放火などによる火災の危険があります。



4 電化製品

プラグにほりこりがたまって起きる火災やコードのつながりばなしによる発熱火災などが増えています。プラグはこまめに掃除し、コードのつながりばなしはなるべく避けるようにしましょう。また、コードを踏んだり、束ねたりしていても発熱しやすくなるので注意が必要です。



5 たばこ

寝たばこは絶対にしないよう注意しましょう。また、吸い殻などは水をかけ、しっかりと消火してから捨てるようにしましょう。



6 火遊び

子供の手の届く場所には、マッチやライターなどは置かないように注意が必要です。また、外出の際は子供だけを家に残さないといった注意も必要です。花火をした時は、火の後始末をしっかりしましょう。



火災の際の3原則

1 火災の周知

- 大声で火災が発生したことを近隣の方に知らせる。
- 119番通報する。自分のできない時は、近くの人に通報してもらう。



2 初期消火

- 出火してから3分以内が初期消火の限度。消火器や水を使い消火する。
- 消火器や水が手元がない場合は、水を吸わせたタオルや毛布などで覆う。



3 避難

- 天井まで立ち上るほどの火になった場合は速やかに避難する。
- 煙を吸わないよう、なるべく低い姿勢で避難する。



消火器の使い方

- ① 安全ピンに指をかけ、上に引き抜く。
- ② ホースを外して火元に向ける。
- ③ レバーを強く握って噴射する。

地震の際の火災対策

「通電火災」にも注意!!

大地震が発生した際、電気の供給はストップしますが、数時間～数日後には復旧します。その復旧時に起こってしまう火災を「通電火災」といいます。通電火災は地震などで住民が避難し、誰もいなかった家屋で電気が復旧した際に発生します。地震などで避難する際には、必ず電気のブレーカーを落とすようにしましょう。

火災警報器の設置が義務化

消防法の改正により、住宅用火災警報器の設置が義務づけられています。

- ◎新築住宅 平成18年6月1日から
- ◎既存住宅 平成20年5月31日までに
- ◎設置場所 すべての寝室、階段、台所

日頃の備え

災害はいつ起こるかわかりません。そのため、いつ災害が起きて慌てないように、災害時にはどうしたらいいか、日ごろから準備をしたり、家族でよく話し合っておくことが大切です。

家族で話し合うべきこと

1 連絡方法や避難場所の確認

- 家族が離れてしまうことも考えられるので、連絡方法や避難経路などの確認をする。
- 避難経路を事前にチェックしておく。

2 防災用具などの確認

- 消火器や救急箱、非常用品の置き場所を確認する。
- 消火器の使い方を覚えておく。
- 簡単なものでいいので、応急手当を覚えておく。

3 非常持出品のチェック

- 非常持出品が揃っているか確認する。
- 定期的に保存状態や使用期限を点検・交換する。

我が家の防災メモ

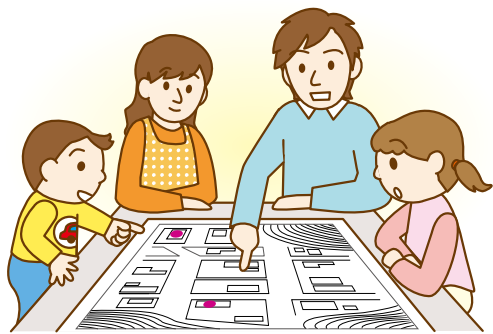
家族の連絡先

名前	電話（会社・学校）	住所	メモ

非常時データ

名前	生年月日	血液型	病歴	アレルギー	常備薬

非常時に持ち出す必要のある生活必需品（例：メガネ、常備品、生理用品など）



4 安全な空間の確保

- 家具の配置などを計算し、家の中の安全なスペースを確保する。
- 家具の転倒・落下を防ぐため、家具を固定する。

5 危険箇所のチェック

- 家の中や外をチェックして、危険箇所や安全箇所を確認する。
- 危険な場所はできる限り、補修や修理をして置く。

6 役割分担を決める

- 非常時に誰が何をするかの役割を決めておく。

非常持出品・備蓄品

大規模災害が発生してライフラインの供給が止まった場合、外部からの支援が届くまでの間を自力で生活するために、各家庭でも食料・水や防災用品等を備える必要があります。
全体で7日分以上を目標に備蓄品を揃え、そのうち3日分程度を非常持出品としてリュックサック等に入れて持ち出しやすい所に保管しましょう。

非常持出品 3日分程度	水・食料	米、缶詰、レトルト食品、インスタント食品、飲料水 など	日用品	ヘルメット、マスク、簡易トイレ、ライター、歯ブラシ、ビニール袋、ティッシュペーパー、ハンカチ、筆記用具、生理用品 など
	照明・情報	懐中電灯（1人1個）、携帯ラジオ、電池、携帯充電器 など	衣類	下着、靴下、防寒具、雨具、手袋、帽子、タオル、タオルケット など
	応急医療品	家庭常備薬、絆創膏、消毒薬、包帯、ガーゼ、三角巾、はさみ、ピンセット など	貴重品	現金（10円硬貨も）、ハンコ、預金通帳、証書類、カード類、鍵 など
備蓄品 7日分以上	水・食料	・缶詰、レトルト食品など保存期間が長く、加熱不要なものを中心に ・飲料水は成人1人/1日3Lが目安 ・給水用のポリ容器もあるとよい	衣類	・下着等のほか、動きやすい服装を季節に合わせて用意する ・旅行用の簡易洗濯セット、ハンガーなどもあると便利
	炊事用品	・卓上コンロ、ガスボンベ、固形燃料などの加熱器具 ・鍋、やかん、フライパン ・食器類、ラップ、アルミホイル	電源	・電池の他、長期停電に備え発電機と燃料もあるとよい ・自家用車がある場合は、シガーソケットから電源の取れるカーインバーターも有用
	生活用品	寝具（布団、毛布等）、カイロ、簡易トイレ、トイレットペーパー、石けん、洗剤、ドライシャンプーなど	工具類	・ペンチ、スコップ、バール、ロープ、のこぎり、ブルーシート、防水テープ など

備蓄のポイント

家族構成やペットの状況など、各家庭の状況に応じた準備が必要です。

妊婦・乳幼児がいる場合

ミルク（粉・液体）、哺乳瓶、離乳食、おむつ、おしりふき、ガーゼ、さらし、母子手帳 等

要介護者等がいる場合

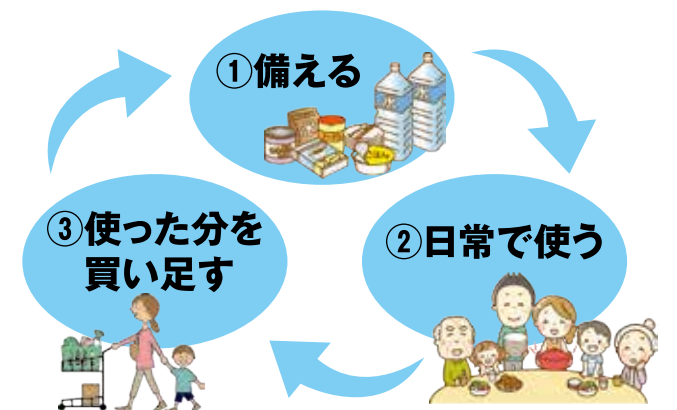
介護用品、補聴器、大人用おむつ、常備薬、各種手帳 等

ペットがいる場合

ペットフード、食器、トイレ、リード、ケージ、飼い主の連絡先 等

ローリングストック

食料・水などの大量備蓄が難しい場合には、使いながら備蓄する「ローリングストック法」を活用しましょう。



情報伝達

防災行政無線が聞き取れないときは

●電話応答サービス

0475-72-1000

24時間以内の防災行政無線の放送内容を電話で聞くことができます。

- ・ご利用には通話料がかかります。
- ・午前6時、正午、午後6時のチャイムは再生されません。
- ・24時間以内に放送がない場合は「現在保存されている放送内容はありません」という音声流れます。

●戸別受信機

放送を屋内で聞ける機械を貸与しています。

- ・負担金1万円（保守・修理費含む）が掛かります。
- ・屋内の電波が入りやすい場所で、コンセントにつないで利用します。
- ・放送を録音することができます。
- ・電波が弱かったり、入らない場合は、外壁等に外部アンテナを設置します。（この費用は市で負担します）
- ・転居等により利用しなくなった場合でも負担金をお返しすることはできません。



災害時の情報をメールで配信します

●大網白里市メール配信サービス

登録いただいたメールアドレスに、避難情報や避難所開設情報など、災害発生時の重要な情報をメールでお知らせします。

配信内容：避難勧告等、避難所開設のお知らせ、その他防災情報

登録方法

①次のアドレスに空メール（件名・本文なし）を送信する。
【oamishirasato@entry.mail-dpt.jp】



②仮登録受付メールが自動返信される。
届いたメールの本文に記載されている本登録用のURLをクリックする。

③本登録用サイトに接続される。
サイト上で配信地域を選択し、**確認**→**登録**をクリックする。

④登録完了です。
完了画面が表示され、登録完了のメールが届きます。

※迷惑メール対策をしている場合は、以下のアドレス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。
（配信元メールアドレス：oamishirasato.mailhaishin@city.oamishirasato.lg.jp）

応急手当

心肺蘇生法

1 意識があるか確認する

耳元で声をかけながら軽く肩を叩き、反応の有無を確認する。反応がない場合、助けを呼び、119番通報とAEDの手配を頼む。



2 呼吸があるか確認する

胸部と腹部の動きをみて、呼吸をしているか確認する。呼吸がある場合は回復体位にする。



※回復体位

体を横向きに寝かせ、上の足の膝と肘を軽く曲げ、手前に出す。下顎を前にだして気道を確保し、救急車を待つ。

3 呼吸がなければ胸骨圧迫を行う

傷病者を平らな場所に仰向けに寝かせ、救助者はその横脇に両膝立ちになる。

胸の真ん中に、重ねた両手で強く圧迫する。

肘を伸ばし、胸全体が4～5cmほど沈むぐらい強く圧迫する。

※小児・乳児の場合は2本の指で、胸の厚さの3分の1程度沈むように押す。



4 胸骨圧迫後、人工呼吸を2回行う

胸骨圧迫を30回した後、人工呼吸を2回を繰り返す。（人工呼吸の方法）

気道を確保したまま、親指と人差し指で傷病者の鼻をつまむ。

口を大きくあけて傷病者の口を覆い、空気が漏れないようにして、息を約1秒かけて吹き込む。

傷病者の胸が持ち上がるのを確認する。

いったん口を離し、同じ要領でもう1回吹き込む。※小児・乳児の場合は、口と鼻を同時におおい、1秒かけて息を吹き込む。

※血液や嘔吐物などにより感染の危険などがある場合には、人工呼吸を行わず、胸骨圧迫を続ける。



5 AEDの到着

気道を確保したあと、人工呼吸を2回、胸骨圧迫を30回を行う。これを救急隊やAEDが到着するまで行う。

※AED（自動体外式除細動器とは）

心停止の傷病者の救命に大変有効な手段が電気ショックです。AEDは電気ショックを一般の人でも簡単に安心して行うことができるようにした機器です。AEDが近くにある時などは優先的に使用しましょう。



やけど

- やけど箇所を流水で十分に冷やす。
- 衣服の上からのやけどは無理に脱がさずそのまま冷やす。
- 小さなやけどは清潔な水を浸したガーゼで冷やす。
- 重いやけどは乾燥した滅菌又は清潔なガーゼで覆い感染を防ぐ。
- 応急手当を終えたらすぐに医療機関へ向かう。

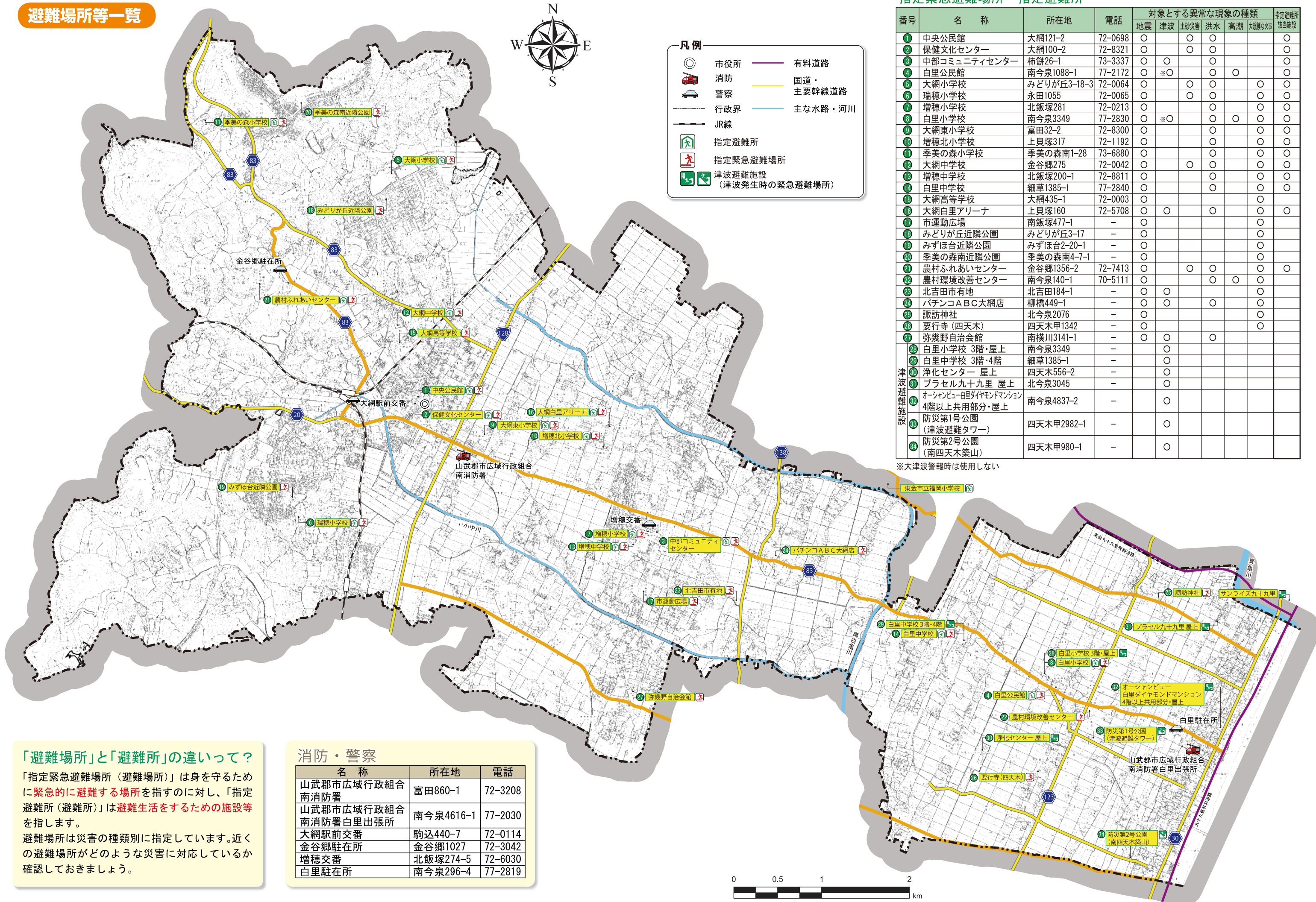
骨折

- 折れた部分を添え木などで固定し、医療機関へ向かう。
- 適当な添え木などがなければ、新聞紙や雑誌、段ボールなど代用がきくものを探して使用する。

出血

- 出血箇所にタオルなどをあて、手の平で強く抑える。（圧迫止血）
- 傷口を心臓より高くする。

避難場所等一覧



指定緊急避難場所・指定避難所

番号	名 称	所在地	電話	対象とする異常な現象の種類						指定避難所 該当施設
				地震	津波	土砂災害	洪水	高潮	大規模な火災	
①	中央公民館	大網121-2	72-0698	○		○	○			○
②	保健文化センター	大網100-2	72-8321	○		○	○			○
③	中部コミュニティセンター	柿餅26-1	73-3337	○	○		○			○
④	白里公民館	南今泉1088-1	77-2172	○	※○		○	○		○
⑤	大網小学校	みどりが丘3-18-3	72-0064			○	○		○	○
⑥	瑞穂小学校	永田1055	72-0065	○		○	○		○	○
⑦	増穂小学校	北飯塚281	72-0213	○			○		○	○
⑧	白里小学校	南今泉3349	77-2830	○	※○		○	○	○	○
⑨	大網東小学校	富田32-2	72-8300	○			○		○	○
⑩	増穂北小学校	上貝塚317	72-1192	○			○		○	○
⑪	季美の森小学校	季美の森南1-28	73-6880	○			○		○	○
⑫	大網中学校	金谷郷275	72-0042	○		○	○		○	○
⑬	増穂中学校	北飯塚200-1	72-8811	○			○		○	○
⑭	白里中学校	細草1385-1	77-2840	○			○		○	○
⑮	大網高等学校	大網435-1	72-0003	○					○	○
⑯	大網白里アリーナ	上貝塚160	72-5708	○	○		○		○	○
⑰	市運動広場	南飯塚477-1	-	○					○	
⑱	みどりが丘近隣公園	みどりが丘3-17	-	○					○	
⑲	みずほ台近隣公園	みずほ台2-20-1	-	○					○	
⑳	季美の森南近隣公園	季美の森南4-7-1	-	○					○	
㉑	農村ふれあいセンター	金谷郷1356-2	72-7413	○		○	○		○	○
㉒	農村環境改善センター	南今泉140-1	70-5111	○			○	○	○	
㉓	北吉田市有地	北吉田184-1	-	○	○				○	
㉔	パチンコABC大網店	柳橋449-1	-	○	○		○		○	
㉕	諏訪神社	北今泉2076	-	○					○	
㉖	要行寺(四天木)	四天木甲1342	-	○					○	
㉗	弥幾野自治会館	南横川13141-1	-	○	○		○			
㉘	白里小学校 3階・屋上	南今泉3349	-		○					
㉙	白里中学校 3階・4階	細草1385-1	-		○					
㉚	浄化センター 屋上	四天木556-2	-		○					
㉛	ブラセル九十九里 屋上	北今泉3045	-		○					
㉜	オーシャンビュー白里ダイヤモンドマンション 4階以上共用部分・屋上	南今泉4837-2	-		○					
㉝	防災第1号公園 (津波避難タワー)	四天木甲2982-1	-		○					
㉞	防災第2号公園 (南四天木築山)	四天木甲980-1	-		○					

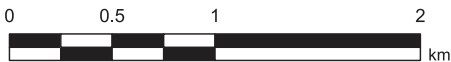
※大津波警報時は使用しない

「避難場所」と「避難所」の違いって？

「指定緊急避難場所（避難場所）」は身を守るために緊急的に避難する場所を指すのに対し、「指定避難所（避難所）」は避難生活をするための施設等を指します。
避難場所は災害の種類別に指定しています。近くの避難場所がどのような災害に対応しているか確認しておきましょう。

消防・警察

名 称	所在地	電話
山武郡市広域行政組合 南消防署	富田860-1	72-3208
山武郡市広域行政組合 南消防署白里出張所	南今泉4616-1	77-2030
大網駅前交番	駒込440-7	72-0114
金谷郷駐在所	金谷郷1027	72-3042
増穂交番	北飯塚274-5	72-6030
白里駐在所	南今泉296-4	77-2819



大網白里市版 マイ・タイムライン

「マイ・タイムライン」とは、風水害を想定し、自身や家族のとりべき行動について「いつ」「誰が」「何をするのか」をあらかじめ時系列で整理することによって、実災害時の避難行動のサポートツールとなる「自分自身の避難行動表」のことです。

自分自身の家族構成や生活環境を元に、避難に必要な情報・判断・行動を把握し、「自分の逃げ方」を見つけましょう。

平常時の確認事項

- 自宅周辺の状況 … ハザードマップ等を確認し、自宅周辺の災害の危険性や、避難経路、危険箇所等を把握しておきましょう。

浸水深： _____

土砂災害等の危険性 ☐ あり ☐ なし

避難ルート： _____

危険箇所： _____

- 避難先… 実際に避難する場合、どのような場所なら生活できるか考えましょう。

☐ 浸水害・土砂災害区域外の避難所 ☐ 浸水害・土砂災害区域外にある親戚・知人宅

☐ 近くの頑丈な建物 ☐ 自宅の浸水しない場所(2階など) ☐ その他

避難先： _____

避難先までの交通手段： _____

避難先までの移動時間： _____

- 避難を開始するタイミング： _____

- 必要なもののリスト

- 家族や親戚、支援してくれる方の情報

名 前	続柄	連 絡 先	備考(健康状態、普段の居場所 等)

気象・行政情報	マイ・タイムライン
●台風情報 等	●天気予報の確認、買い出し、防災グッズの準備 等
●大雨・洪水注意報 大雨・洪水警報 等	●自宅周辺の片付け、避難先の確認、親族へ連絡 等
警戒レベル3 避難準備・ 高齢者等避難開始	避難の完了
警戒レベル4 避難勧告	●身の安全の確保、危険箇所へ近寄らない 等
●大雨特別警報 等	
警戒レベル4 避難指示(緊急)	
災害発生	
ポイント	①あくまでも行動の目安として認識する。 ②最新の気象情報・避難情報をこまめに収集・確認する。 ③マイ・タイムラインを参考として、臨機応変に行動する。