### 家族で防災について話し合いましょう

### 1. 防災情報の入手方法を確認しましょう

## テレビ、ラジオ

●高知放送(RKC) 1197kHz ●NHK-FM 高知 84.4MHz ●NHK 高知 第 1 放送 999kHz ●FM 高知

メール(携帯電話/スマホ等)

緊急速報メール(エリアメール等) 登録不要 四万十市内に所在する人の携帯電話に自動的に情報が配信されます。 ※渡川水系(四万十川)については、国土交通省による洪水情報のプッシュ型 配信もこの機能を使用し、配信されます。

防災行政無線・広報車 他

アナウンス(音声放送)サイレン ※防災行政無線がよく聞こえなかったときに「0880-34-7800」 で「自動音声」にて確認できます。

L アラート(災害情報共有システム) 災害時の避難勧告・指示など情報をテレビやラジオ放送、 インターネットなどメディアを通じて提供されます。

国土交通省中村河川国道事務所 http://www.skr.mlit.go.jp/nakamura/river-c.html

IP 告知端末 地震・台風・豪雨・津波などの災害時緊 

### インターネット (パソコン、携帯電話/スマホ)

気象庁ホームページ 全国の情報を確認できます。 http://www.jma.go.jp/jma/index.html

川の防災情報

http://www.river.go.jp/

http://kouhou.bousai.pref.kochi.lg.jp/

四万十市 公式ホームページ http://www.city.shimanto.lg.jp/

Yahoo! 防災速報 http://emg.yahoo.co.jp/

四万十市が配信する避難勧告の発令や避難所の開設状況、 四万十市内での防災訓練の実施情報等を「Yahoo!防災速 報」のアプリユーザーに通知します。

(四万十市とヤフー株式会社は、「災害に係る情報発信等に 関する協定」を締結しています。)

「Yahoo!防災速報」アプ リの使用を開始する場合 よりダウンロード は、専用アプリをダウン ロードしてください。

■ 左記のQRコード できます

家族とバラバラになったときなどに備え、さまざまな連絡方法を知り、連絡 方法を事前に確認しておきましょう

### 災害用伝言ダイヤル(171)

災害用伝言ダイヤル171は、災害時にNTTより提供される「声の伝言板」です。 使用方法を知っておきましょう。(※サービス開始は、テレビ・ラジオなどで通知されます)

1 7 1 → 1 → 被災した-家の-電話番号→ 伝言を 入れる ガイダンス(説明) (30秒以内) がながれます。

被災者は自宅の電話番号を、被災地以外の方は、被災 地の方の電話番号を市外局番からプッシュする。

1 7 1 → 2 → 被災した-家の-電話番号→ 伝言を ガイダンス(説明) がながれます。

被災者は自宅の電話番号を、被災地以外の方は、被災 地の方の電話番号を市外局番からプッシュする。

※携帯電話キャリアが提供するサービスです。自分の携帯で使い方をあらかじめ確認しておきましょう。 ※災害時、緊急でない電話はなるべく控えましょう!

### 災害用伝言板(web171)

自分の安否状況を登録することができ、登録された安否情報はインターネットなどを通じて、家族や友人など が確認できる災害時専用のサービスです。

また、あらかじめ指定した家族や友人に対して、 災害用伝言板に登録したことをメールでお知らせ することも可能です。

https://www.web171.jp

※携帯電話(キャリアを問わず)でも、災害用伝言板(web171)が利用できます。





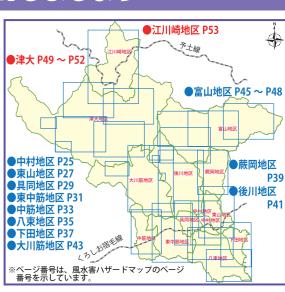
### 2. ハザードマップで避難先を確認しましょう

それぞれの災害を想定しながら、自宅や 勤務先などのハザードマップを確認して みましょう。

- □自宅周辺がどれくらいの震度で揺れる想定か
- □津波到達予想時間は何分か
- □自宅周辺が浸水する想定内にあるか
- □自宅周辺に土砂災害や土砂災 害警戒区域はあるか
- □最も適当な避難先はどこか

家族がバラバラになったときなどに備え、事 前に家族で避難所を決めておくことが有効 です。(P5,P6 の避難所を確認しましょう。)





### 避難ルートのチェックポイント 休日などを使って家族や、近所の方などど

□川や水路等、大雨の際に危険な箇所はないか □坂道や階段等の歩きにくい箇所はないか

- □夜間での避難を想定し、街灯等はあるか □自宅から避難先までの時間はどの程度か
- □避難途中で逃げ込めそうな場所はあるか □その他、気づいたことはないか

裏表紙「わが家の避難マップ」 に避難場所や避難ルートを書き 込みましょう! **★** Point

○ 実際に歩いてみて危険が見つかった場合は、避難先や避難ルートを見直しましょう。 ○ どうしても危険な場所を通らなければならない場合は、早めの避難を考えましょう。

### 3. 非常時持出品を準備しておきましょう

### 非常持出品

ルートをチェックしたら、

一緒に、避難ルートを歩いてみよう!



□ 免許証・健康保険証 等のコピー □ 非常用食料

□水 □ ラジオ・懐中電灯



※リスト以外のその他非常持出品は、あなた自身で空欄に記入し、非常持出品リストを完成させましょう。

### 4. 災害ごとの避難行動を理解しておきましょう

### 避難の心得

避難行動には、自宅外の安全な場所へ移動する「立ち退き避難」と、自宅の2階な ど屋内でより安全な場所へ移動する「屋内安全確保」があり、地域や状況によって避 難の方法は異なります。特に、大雨や夜間における避難の場合は、自宅外への 避難途中に被害にあう可能性があるため、避難するタイミングに合わせて、最も 適切な方法をとりましょう。

### 自宅の外へ避難(立ち退き避難)

# **避難所等** 水平移動

河川の近くや浸水深が大きくなる地域、土砂 災害のおそれのある地域、また、地震による津 波・建物倒壊のおそれのある地域など、そこにい ることが危険な場合は、避難場所や高台などへ 立ち退き避難をしましょう。この立ち退き避難 は、災害が発生する前に行うことが原則です。

### 自宅に待機(屋内安全確保)



危険な状況の中での避難行動はできるだけ 避け、安全第一に考えましょう。屋外での移動 が危険だと判断した場合は、避難所への移動 (立ち退き避難) だけではなく、自宅や近隣の 頑丈な建物の2階以上の山と反対側の部屋 へ緊急的に一時避難(屋内安全確保)し、救 助を待つことも検討してください。

### 風水害

### 避難行動には「立ち退き避難」と「屋内安全確保」があります

避難行動には、避難所等へ避難する「立ち退き避難」と、自宅等建物内の安全な 場所で退避する「屋内安全確保」があります。

災害の危険にさらされる場合には「立ち退き避難」







### 風水害時の避難の心得

避難が必要な場合は、いざというときにどのように避難するか、避難場所や避難経路に ついて、ハザードマップや地域の防災訓練などで確認しておきましょう。

洪水はん濫は、勢いが強く水

動きやすい服装で、必要最小 限の荷物で避難しましょう。



深が膝程度あると大人でも歩 くのが困難です。 緊急避難として、高い堅牢な 建物にとどまることも選択肢 の一つです。





### 津波



避難は徒歩で!



海岸や河川には近づかない!



### 津波避難の三原則

### 想定にとらわれるな

被害の想定を超える災害が起こる 可能性がある事を忘れずに。想定に とらわれず、状況を見て避難をしま

※「ハザードマップ」等に記載にされ ている警戒情報は「あくまで予想」 と考えましょう。

### その状況下において 最善を尽くせ

「自分は大丈夫」という思いは持 たず、その時どきで最善の行動を取 るようにしましょう。

その場所に留まることに固執せ ず、より安全な別の場所に避難でき るかを考えましょう

|事前の備え

避難別

はじめに

### 率先避難者であれ

まず自分の身を守る事を考えて、 率先して避難をしましょう。 避難をしている姿を見た人も避難 をし、結果的に多くの人の命を救うこ とに繋がっていきます。



### やむなく浸水の中を歩かなければならないときの注意

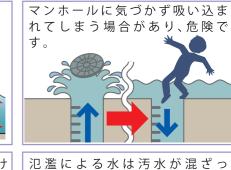
長靴はぬげる危険がありま

車は約30㎝の浸水深で走行

困難になります。

人が歩ける深 さの目安は男性 で70cm、女性で 50cmくらい です。





ているので、むやみにさわらな

狭い道、川沿いは避け、できるだけ 広い道を歩きましょう。



想定最丿

規模隆爾



液状化 夏度分布 虱水害