

防災対策は
日ごろの備えから！

2023保存版

みんなの防災 ガイドブック

監修／常葉大学 元環境防災学部長
井野盛夫



飯島町

令和5年3月発行



はじめに

地震、津波、台風、集中豪雨—自然災害は、いつどこで発生するか分からず、避けることは難しいのが現実です。また火災も、どんなに気を付けていても放火や近隣からの延焼など避けられない場合があります。では、「仕方がない」とあきらめるしかないのでしょうか？

私たちは、災害を完全に避けることは難しくても、災害による被害を最小限におさえることはできます。そのためには、日頃から「もしも」を想定した心構えと準備をしておくことが大切です。

この本は、災害による被害を最小限におさえるための“知識”と“準備”を、分かりやすく紹介しています。いざというときにあわてないように、まずできることから防災対策をはじめましょう。



〈日頃の備え編〉

家族で防災について話し合おう	1
非常持出品の準備をしよう	2
非常持出品チェックリスト	3
家の中の安全対策	4
家の周囲の安全対策	5
地域ぐるみで防災対策を	6
要配慮者に寄り添い支えよう	7
警戒レベルと避難情報を知っておこう	8
覚えておきたい応急手当て	9



〈地震対策編〉

大地震だ！ そのときどうする？	10
二次災害を防ぐために	12
安全に避難するために	13



〈風水害対策編〉

大雨、洪水、土砂災害から身を守る	14
浸水や土砂等の危険がせまったら	16



〈雪害対策編〉

雪害対策も万全に	18
----------	----



〈資料編〉

地域別危険箇所（断層・土砂災害警戒区域等）	19
飯島町指定避難所と指定緊急避難場所	20

災害情報取得・家族との連絡手段	裏表紙
-----------------	-----

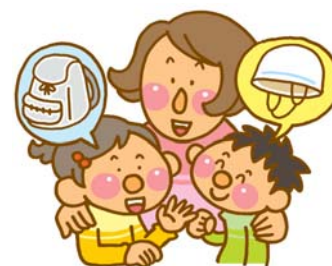
家族で防災について話し合おう

実際に地震や風水害、火災が発生したときのことを想定して、各自ですべきことや避難場所、連絡方法などを家族で話し合っておきましょう。月に一回程度、定期的に繰り返しておけば安心です。

家族で話し合うこと

1 家族一人ひとりの役割分担を決める

- 日常の防災対策の役割と、災害発生時の役割を決めておく。
- 家族に高齢者や障がい者、乳幼児などがある場合には、保護担当者を決める。



2 避難場所、避難経路を確認する

- 地域の避難場所を確認する。家族が離ればなれになったときの集合同所も決めておく。
- 休日などを利用し、家族で避難経路などの下見をしておく。



3 家族が離ればなれになったときの連絡方法を確認する

- 災害用伝言ダイヤル「171」の使い方を確認する。
⇒詳しくは裏表紙へ
- 遠方に住む親せきや知人を中継地点にして連絡をとる方法もある。



4 危険箇所をチェックする

- 家の内外に危険なところがないかチェックする。
- 危ない場所があったら、修理や補強について検討する。



⇒詳しくは4・5ページへ

5 非常持出品をチェックする

- 必要な物が揃っているかチェックする。
- 機器の保存状態や食べ物の賞味期限も忘れずに点検する。



⇒詳しくは3ページへ

6 防災用具をチェックする

- 消火器や救急箱の置き場や製造年月日などを確認する。
- 消火器の使い方を覚えておく。
- 応急手当ての方法を覚えておく。
⇒詳しくは9ページへ



ハザードマップも忘れずに確認しましょう

ハザードマップとは、主に町が作製する災害危険予測図のことです。過去の災害記録などをもとに、地震や風水害などが発生した際に想定される危険箇所や範囲、被害の程度、避難場所などが地図上に記されています。配布されたハザードマップや手持ちの町内地図などをもとに、私の避難行動計画（マイ・タイムライン）をつくってみましょう。地図を手に家の周囲や避難経路を歩き、危険な看板や橋、水路、ブロック塀などを確認しておけば、とっさの対応に役立ちます。

仕事などで別の場所にいる時間が長い人は、その場所から自宅に戻る経路を記した地図を身近に用意しておくことより安心です。



非常持出品の準備をしよう

大災害が発生した場合、水道施設などが使用できなくなったり、道路が損壊して防災機関による救援活動ができなくなったりする場合があります。災害発生後数日間は自足できるよう準備をしておきましょう。

非常持出品の準備のポイント

- 国内で感染症（インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症など）が発生している、または発生しやすい時期の災害時の避難のときには、マスク・アルコール消毒液・体温計は、できるだけ自ら携帯する。
- 災害発生時に最初に持ち出す「非常持出品」と、復旧するまでの数日間を支える「非常備蓄品」に分けて用意する。
- 乳幼児がいる家庭は離乳食や粉ミルク、要介護者がいる家庭はおむつや補助具など、各家庭の事情に合わせて準備する。
- 重すぎると避難の支障になることもある。最低限の品をかさばらないように、コンパクトにまとめるのがコツ。
- せっかく準備しても、押し入れの奥にしまい込んで意味がない。すぐに取り出せる場所に保管する。
- 災害発生から数日間は、行政や他の地域からの援助が期待できないため、非常備蓄品は最低3日分、できれば7日分を準備する。
- 一度準備をして安心してしまわずに、使用するときには定期的に点検する。特に食品や飲料水は、期限表示を随時チェックして入れ替えていくことが大切。



非常持出品

～最低限そろえておきたいもの～

■懐中電灯 ■携帯ラジオ ■非常食・水

できれば一人に一つずつ用意。予備の電池も忘れずに。

■貴重品

多少の現金、預貯金通帳、印鑑、健康保険証、住民票のコピーなど。

■救急医薬品

アルコール消毒液、体温計、傷薬、ばんそうこう、解熱剤、かぜ薬などのほか、常備薬があれば必ず用意する。

■小型で軽く、A

MとFMの両方を聞けるもの。最近では手動で充電できるものや、携帯電話の充電ができるものなどがあり便利。

■その他

ヘルメット、下着類、軍手、ライター、ナイフ、ティッシュ、乾電池など。



非常備蓄品

～災害後に備えるために～

■食料品 ■水 ■その他

缶詰やレトルト食品など非常食は、最低3日分、できれば7日分を備蓄。高齢者や子ども、食物アレルギー体質者など配給される食事をとるのが難しい家族がいる場合には、その事情にあった食料を多めに用意。

■飲料水

飲料水は大人一人あたり1日3リットルが目安で、最低3日分、できれば7日分は用意する。水の配給を受けるためのポリ容器などがあると便利。



■燃料

カセットコンロや固形燃料、予備のガスボンベなど。

■工具

ロープ、バール、はさみ、ジャッキ、スコップなど。

■感染症対策

マスク、体温計、アルコール消毒液、うがい薬、常用の薬・お薬手帳（合併症予防）、手ぬぐい（マスク、ガーゼの代用）、歯ブラシ、歯磨き粉、マウスウォッシュ、除菌シート・除菌ジェル、水のいらないハンドソープなど。

「備える」→「食べる（使う）」→「買い足す」。ローリングストック法で、無理なく、備蓄しましょう。

非常持出品チェックリスト

家族構成にあった品物と量を考えて用意しましょう。定期的に点検することも忘れずに。

●非常持出品（とっさの場合に持ち出せるようにリュックにつめておきたい）

品 名	チェック日	品 名	チェック日
非常食（乾パン、缶詰、あめなど）		ビニール袋	
飲料水		衣類（防寒用含む）、雨具	
携帯ラジオ（予備電池含む）		軍 手	
懐中電灯（予備電池含む）		救急医療品（アルコール消毒液、体温計）、常備薬	
LEDランタン・ろうそくなど		マスク	
ヘルメット		貴重品（現金含む）	
ライター・マッチ		健康保険証のコピー	
ナイフ・缶切りなど		携帯電話（携帯充電器・モバイルバッテリー）	
ティッシュ、除菌シート・ジェル			
タオル			

●非常備蓄品（少なくとも7日は自力で生活できるように準備）

品 名	チェック日	品 名	チェック日
食 品（即席麺、レトルト食品、アルファ米、缶詰など）		鍋・やかん	
食 品（調味料、スープ、味噌汁など）		簡易食器（わりばし、紙コップなど）	
食品（チョコレート、あめなど）		ラップ・アルミホイル	
水（一人1日3リットル目安）		トイレットペーパー、ウェットティッシュなど	
燃 料（カセットコンロ、固形燃料、予備のガスボンベなど）		感染症対策（マスク、アルコール消毒液、体温計など）	
毛布、タオルケット、寝袋など			
簡易トイレ			
洗面用品（ドライシャンプー、せっけんなど）			

家の中の安全対策

家の中には意外に危険なものがたくさんあります。地震のときに室内の家具が倒れたり、強風で割れたガラス片が落下したり。また、いざ避難しようとしたときに家具が出口をふさぐようなこともあり、日頃から家具を固定するなどの安全対策が必要です。

家の中の安全対策のポイント

●家の中に、家具のない安全なスペースを確保する

部屋が複数ある場合は、人の出入りが少ない部屋に家具をまとめておく。無理な場合は、少しでも安全なスペースができるように配置換えをする。



●寝室や子ども・高齢者・傷病者がいる部屋には、倒れそうな家具を置かない

就寝中に地震が発生した場合、子どもや高齢者、傷病者などは倒れた家具が妨げとなって逃げ遅れるおそれが高いので注意する。どうしても置かざるを得ないときには固定する。



●出入り口や通路にはものを置かない

いざというとき安全に避難できるように、玄関などの出入り口やそこに至る通路には倒れやすいものを置かない。



●家具の転倒や落下を防止する対策をとる

家具と壁や柱の間に遊びがあると倒れやすくて危険。また、家具の上に落ちやすいものを置かない。



●食器棚

扉が開かないよう金具をつけ、内部にはさんやすべり止めをつけて、扉が開いても中の食器が飛び出すのを防ぐ。



●本棚・タンスなど

なるべく壁面に接近させておき、上部をL字型金具で固定するか、家具の下にストッパーやすべり止めを敷き、壁面にもたれさせる。二段重ねの場合は、つなぎ目を金具で連結する。

●テレビ

できるだけ低い位置に置き、金具やロープ、装着マットなどで柱・壁に固定する。

●照明器具

1本のコードでつるすタイプのものは、鎖と金具で数カ所留める。蛍光灯は蛍光管の両端を耐熱テープで留めておく。直付けタイプがより安全。

●住宅用火災警報器

煙や熱を感知すると警報音で知らせてくれる。消防法改正により家庭でも設置が義務付けられた。

●窓ガラス

飛散防止フィルムを室内側にはる。

●カーテン

防災製品や防災加工されたものを使う。

●暖房器具

ストーブなどの暖房器具は、対震自動消火機能のあるものに。

家の周囲の安全対策

家の周囲にも災害が発生すると危険なところがたくさんあります。日頃から危険箇所の点検を心がけましょう。

家の周囲の安全対策のポイント

●屋根

屋根がわらやアンテナが不安定になっていないか確認し、問題がある場合は補強する。

●雨どい・雨戸

雨どいの継ぎ目ははずれていないか、落ち葉や土砂などが詰まっているかをチェック。雨戸はたてつけが悪くないかをチェックし、問題があれば修繕する。

●玄関まわり

自転車や植木鉢など、通行に支障となるものは置かない。古新聞・古雑誌などは放火の危険があるため放置しない。



●ベランダ

整理整頓し、落下する危険がある植木鉢やエアコンの室外機は配置を変えるか固定する。

●プロパンガス

地震や強風で倒れないように、しっかりと土台の上に置き、鎖で壁面に固定しておく。

●ブロック塀

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補強する。ひび割れや傾き、鉄筋のさびがある場合は修理する。

集合住宅の安全対策のポイント

●通路・非常階段・非常口

いざというときに安全に避難できるように、通行の妨げになるようなものを置かない。特に非常扉の前は要注意。



●ベランダの避難ハッチ（非常脱出口）

日頃から使用方法をよく確認しておく。避難器具のまわりにものを置くのは厳禁。下の階の降りる場所にも、ものを置かない。



●防災用具・防火設備

通路などの共用部分に置いてある消火器や火災報知機などの場所を日頃から確認しておく。



●管理組合からの連絡に注意

防災設備の点検や防災訓練のお知らせなど、管理組合からの連絡には日頃から注意する。



家の立地はどんなところ？

皆さんのご自宅は、どんなところにありますか。家の近くに里山や傾斜地があったら、大雨や地震で家に押し寄せたり、木々が家に倒れてくるかもしれません。また、沢があったら、谷側に家が流れ落ちるかもしれません。

一方、住宅地や平地であっても、大雨や台風で家の周りの用水路が増水し、床下浸水や床上浸水してしまうかもしれません。

日頃から家のある場所にも注意を払って、事前の対策を講じましょう。また、悪天候の時には、里山や沢、用水路等から離れた安全な部屋で過ごしましょう。



地域ぐるみで防災対策を

大災害が発生したとき、交通網の寸断などにより、防災機関が十分に対応できないおそれがあります。そんなときに頼りになるのが「地域ぐるみの協力体制」です。日頃から地域の防災活動に参加することが、自分の家族や家を守ることにつながります。

自主防災組織とは

自主防災組織とは、地域の人々が自発的に防災活動をする組織で、区や自治会がその役割を担います。災害時はもちろん、災害後の避難所の管理・運営なども、その後の復興にも大きな力を発揮します。



自主防災組織の役割

平常時

災害に備えるための活動をします。

防災知識の普及・啓発

防災訓練や講習会を通じて、正しい防災知識を住民に伝える。

地域内の安全点検

地域内の危険箇所や問題点を洗い出し、改善する。

防災訓練

いざというときのために、地域一丸となって訓練する。



災害時

人命を守り、被害の拡大を防ぐために行動します。

初期消火

出火防止や初期消火活動をする。

避難誘導

住民を避難所など安全な場所に誘導する。

救出・救助

負傷者などを救出し、応急手当てをする。

情報の収集・伝達

公的機関と連絡を取り合い、情報を住民に伝達する。

避難所の管理・運営

避難所で給食・給水活動などをする。



地域の横のつながりを大切に

仕事や子育てなどさまざまな理由で、日常的に自主防災組織の活動に参加できない場合は、防災訓練などの自主防災組織が主催する催しに参加したり、地域のサークルやボランティア活動、祭りや運動会といった地域の行事に進んで参加し、地域の人々と顔見知りになっておきましょう。日頃からの地域同士のつながりが、災害時に大きな力となります。



要配慮者に寄り添い支えよう

突然の災害に見舞われたとき、大きな被害を受けやすいのは、高齢者や子ども、障がい者、傷病者、外国人など、何らかの助けが必要な人です。こうした要配慮者を災害から守るために、地域で協力し合いながら支援をしていきましょう。

災害時におけるハンディキャップとは

1 危険を察知しにくい

危険を知らせる警告が聞こえない、見えない視聴覚障がい者など

2 危険であることを理解・判断しにくい

日本語が分からない外国人、判断力が弱い知的障がい者、乳幼児、地理に疎い旅行者など

3 危険に対して適切な行動がとれない

肢体が不自由な傷病者・障がい者、高齢者、妊婦など

平常時にやっておきたいこと

●要配慮者の身になって防災環境の点検を

耳や目の不自由な人や外国人向けの表示はあるか、放置自転車などの障害物はないかなど、要配慮者に対応した環境づくりをする。

●日頃から積極的なコミュニケーションを

どこにどんな状態の要配慮者がいるのかを把握し、災害時にどのような支援が必要かを確認しておく。



●地域での具体的な支援・協力体制を決めておく

一人の要配慮者に対して、複数の住民で支援するなど具体策を考えておく。

要配慮者台帳や支え合いマップを作成し、更新しましょう。

災害時にやるべきこと

●すぐに状況を伝える

突然災害が起きれば、誰もが不安になる。筆談や身ぶり手ぶりなど、できる限り要配慮者の状態に合った方法で状況を伝える。

●安全な場所に誘導する

自分の体を守ることができない要配慮者には、すばやく頭などを保護し、安全な場所に誘導する。一人で誘導するのが難しい場合には、まわりの人に協力してもらう。

●困ったときこそ温かい気持ちで対応を

非常時にこそ、不安な状況に置かれている人の立場に立ち、支援する心構えを。温かい思いやりの心で接するようにする。



災害時に手助けが必要な人は…

災害時に何らかの手助けを必要とする人やその家族は、日頃から積極的に防災訓練に参加したり、近隣住民にどんな援助をしてほしいのかを伝えておきましょう。

また、自主防災会では地域の要配慮者の名簿を作成しています。名簿掲載の対象でない人でも、災害時の避難に不安がある人は、各自主防災会にご相談いただいたうえで、必要な情報を名簿へ登録してもらいましょう。



警戒レベルと避難情報を知っておこう

災害の危険が迫って居住者の避難が必要になった場合に、避難に関する情報が発令されます。町や気象庁から発表される警戒レベルや避難情報を正確に理解し、逃げ遅れることなく避難行動に生かしましょう。より詳しい情報は、14ページをご覧ください。

警戒レベル	状況	避難情報等	住民がとるべき行動
5	 災害発生 または切迫	緊急安全確保 (町が発令)	命の危険 直ちに安全確保! ●すでに災害が発生している状況です。少しでも安全な場所へ移動して、命を守るための最善の行動をとります。
~~~~~〈警戒レベル4までに必ず避難!〉~~~~~			
4	 災害のおそれ高い	避難指示 (町が発令)	<b>危険な場所から全員避難</b> ●危険な場所から全員避難しましょう。 ●避難場所への移動がかえって危険だと思われる場合は、近隣のより安全な場所・建物等への避難や、そのときいる建物内のより安全な部屋へ移動しましょう。
3	 災害のおそれあり	高齢者等避難 (町が発令)	<b>危険な場所から高齢者等は避難</b> ●避難に時間のかかる高齢者などの要配慮者とその支援者は避難しましょう。 ●その他の人も状況に応じ、避難の準備をしたり自発的に避難しましょう。
2	 気象状況悪化	大雨・洪水 注意報 (気象庁が発表)	<b>自らの避難行動を確認</b> ●ハザードマップなどで災害リスクを確認したり、避難場所や避難経路、避難のタイミングなど自らの避難行動を確認しましょう。
1	 今後気象状況 悪化のおそれ	早期注意警報 (気象庁が発表)	<b>災害への心構えを高める</b> ●最新の防災気象情報に注意して、災害への心構えを高めましょう。

※1: 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。

※2: 避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されることになりました。

## 全国瞬時警報システム(J-アラート)について

地震などの災害時には、いち早く情報を得て、わずかな時間で身を守る行動をとることが重要です。

放送・配信される緊急情報を基に、被害を最小限に抑えるよう、万が一の対応に役立ててください。

### 全国瞬時警報システム(J-アラート)とは?

全国瞬時警報システムは、国民保護(弾道ミサイルの発射や大規模テロなど)情報や緊急地震速報など、対処に時間的余裕のない事態に関する緊急情報を消防庁(国)が入手した際、衛星通信ネットワークを用いて瞬時に市町村の同報系防災行政無線を自動起動させて、屋外スピーカーや音声告知端末でその情報を住民に伝達するためのシステムです。

※年に4回程、防災無線を通じた情報伝達訓練(試験放送)が行われます。

# 覚えておきたい応急手当て

突然の災害では、けが人が出ても救急隊がすぐに駆けつけられるとは限らず、広域災害になるとライフラインもすぐには復旧しません。そんなときに重要になるのが、事前の知識と備え。万が一のときに自分で対処できるよう、応急手当ての方法を覚えておきましょう。

## 出血

- ①出血部分にガーゼやタオルを当て、その上から手で圧迫する。
- ※感染を防ぐため、ビニール手袋やビニール袋を使用するのが望ましい。



## やけど

- ①流水で冷やす。
- ②衣服の上からやけどをした場合は、無理に脱がさずそのまま冷やす。
- ③水疱(水ぶくれ)は破らない。
- ④冷やした後は消毒ガーゼかきれいな布で保護し、医療機関へ。



## 骨折

- ①折れた部分に添え木を当てて固定し、医療機関へ。
- ※適当な添え木がなければ、板、筒状にした週刊誌、傘、段ボールなど身近にあるもので代用する。



## 人が倒れていたら(心肺蘇生)

### 新型コロナ流行下の感染防止対策

- ※1 日ごろからマスクの着用を心がける。
- ※2 傷病者の顔に近づきすぎないようにする。
- ※3 傷病者の鼻と口をマスク、ハンカチ、タオル、衣類などで覆う。
- ※4 傷病者が成人の場合、人工呼吸は行わない。
- ※5 傷病者が乳児・小児の場合は、人工呼吸を実施できる。感染防護具があれば使用する。

- 傷病者を救急隊に引き継いだ後は、すぐに石けんと流水で手と顔を洗う。傷病者に使用したハンカチなどは、直接触らないようにして廃棄する。

### 1 周囲の安全を確認する ※1

車の往来がないか、室内に煙が立ち込めていないかなど、自分の安全も確保してから、傷病者に近づく。

### 2 反応があるかを確認する ※2

明らかに「反応がある」場合は、傷病者の訴えを聞き、必要な応急手当てを行う。反応がなければ、大きな声で「誰か救急車を呼んで」と助けを求める。その際、近くの人に119番通報とAEDの手配を依頼する。誰もいない場合は、自分で119番通報する。

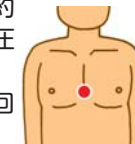


### 3 反応がないときは、呼吸を確認する ※2

傷病者の胸と腹部をみて、「普段どおりの呼吸」をしているか、10秒以内で確認する。動いていない、または普段どおりの動きでなければ「呼吸なし」(心停止)と判断し、すぐに胸骨圧迫を行う。また、呼吸があるかどうか判断に自信が持てない、わからない場合も胸骨圧迫を行う。

### 4 胸骨圧迫を行う ※3

- ①傷病者の横に両ひざ立ちになる。
- ②胸の真ん中に片方の手のつけ根を置き、他方の手をその上に重ねる。
- ③ひじを伸ばし、胸が約5センチ沈むように圧迫する。
- ④1分間に100~120回のテンポで圧迫する。



### 人工呼吸の方法

おおむねに寝かせる。片方の手のひらを額に、もう片方の手の人さし指と中指を下あごの先に当てて持ち上げ、頭を後ろにそらす。



気道を確保したまま傷病者の鼻をつまみ、口を大きく開けて傷病者の口を覆い、1秒かけて息を吹き込む。傷病者の胸が持ち上がるのを確認する。その後、2回目の吹き込みを行う。

※救命講習などで人工呼吸の訓練を受けていない、人工呼吸用マウスピース等がない場合などは、胸骨圧迫だけを繰り返す。  
※出血や傷があると感染の危険があるため、できるだけ人工呼吸用マスクを使う。



### 5 胸骨圧迫と人工呼吸の組み合わせ ※4・5

人工呼吸が行える場合は、「30回の胸骨圧迫と、2回の人工呼吸」を1サイクルとして、AEDや救急隊員が到着するまで繰り返す。



### 近くにAEDがある場合は…

AED(自動体外式除細動器)は、心停止の傷病者の救命に大変有効な電気ショックを与える機器で、最近では公的施設や駅、商業施設などに広く普及しています。一般の人でも簡単に安心して使用できるように設計されており、使い方も音声で教えてくれます。状況を見てAEDが身近にある場合は、AEDによる応急手当てを優先的に行いましょう。



※公共施設や郡内のコンビニに設置されています。

# 大地震だ！ そのときどうする？

大きな地震が発生したとき、冷静に対応するのは難しいもの。しかし、一瞬の判断が生死を分けることもあります。いざというとき「あわてず、落ち着いて」行動するために、行動パターンを覚えておきましょう。

## 地震発生時の行動パターン



### 【緊急地震速報】が出されたら、身の安全を最優先に考えた行動を！

緊急地震速報は、地震の発生直後に震源近くで地震波をキャッチし、強い揺れが始まる直前に知らせる情報です。最大震度5弱以上、または長周期地震動階級3以上が推定される場合に、テレビやラジオなどを通じて知らせます。緊急地震速報を見聞きしてから揺れがくるまでの時間は、わずか数秒から数十秒しかありません。その短い時間に、身の安全を守ることを最優先に考えた行動をとりましょう。

※震源に近い地域では、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。

## 屋内にいたら

### 自宅では

- テーブルやベッドの下などにもぐって身を守る。適当な場所がないときは、手近のクッションなどで頭を保護する。
- 料理中は、可能ならすぐに火を消す。キッチンには食器棚や冷蔵庫など危険が多いため、できるだけ早く離れる。
- 大きな揺れがおさまったら、すぐにドアや窓を開けて逃げ道を確保する。



### デパート・スーパーでは

- 商品の落下やショーケースの転倒、ガラスの破片に注意する。柱や壁際に身を寄せ、手荷物で頭を守る。
- あわてて出口に殺到するとパニック状態になることもあり危険。店員の指示に従って行動する。



### エレベーターの中では

- 最近のエレベーターは地震時停止装置があり、揺れを感知すると自動的に最寄りの階に停止するのでここで降りる。自動で停止しない場合は、すべての階のボタンを押し、停止した階で外に出る。
- 万が一、閉じ込められた場合は、非常ボタンやインターホンで外部と連絡を取り、救出を待つ。天井などから無理に脱出するのは危険。



### 地下街では

- 地下街は比較的安全と言われている。あわてて外に逃げるのではなく、大きな柱や壁に身を寄せ、揺れがおさまるのを待つ。
- 地下街には約60メートルおきに出口がある。あわてず落ち着いて行動する。
- 火災が発生したら、ハンカチなどで鼻と口を覆い、体を低くして壁づたいに地上に向かう。



## 屋外にいたら

### 路上では

- 手荷物などで頭を守り、広場などへ逃げる。
- 繁華街ではガラスや看板などの落下物に注意。住宅街ではブロック塀や門柱から離れる。
- 自動販売機の転倒にも注意する。
- 落ちるおそれがあるため、橋の上からはすぐに避難。



### 電車・バスの中では

- 停車の衝撃に備え、つり革や手すりにしっかりとつかまる。
- 網棚からの荷物の落下に備え、手荷物で頭を保護する。
- 勝手に降車せず、係員の指示に従う。



### 車の運転中は

- 急ブレーキは事故のもと。徐々にスピードを落とし、道路の左側に停止してエンジンを切る。
- 揺れがおさまるまでは車外に出ず、カーラジオなどで情報を確認。
- 車を置いて避難する場合は、できるだけ道路外の場所に移動する。
- やむを得ず道路上に車を置いて避難するときは貴重品を持ち、キーはつけたまま(もしくは置いたまま)でロックもしない。



### 海岸・がけ付近では

- 海岸にいたら直ちに高台や近隣の高いビル、指定の避難場所へ逃げる。
- がけ付近にいたら、崩れる危険性のある場所からすぐに離れる。



# 二次災害を防ぐために

二次災害のなかでも最も恐ろしいのが、地震火災と津波です。大きな揺れによってパニック状態に陥ってしまうとさらに被害が大きくなるので、できるだけ冷静に行動することが大切です。

## 地震火災を防ぐ

大きな揺れを感じたら、まずは身を守ることが最優先です。すぐに火を消せる状態の場合は素早く消してからテーブルの下などにもぐりますが、最近は地震時に自動的にガスの供給を停止させるガスマイコンメーターの設置が進んでいるので、やけどなどの危険をおかしてまで火を消すことはありません。大きな揺れがおさまってから火を消し、ガスの元栓を閉めましょう。



## ■地震時の初期消火のタイミング

### ① グラッときたとき

揺れ始めの瞬間、手元で火を使っていたら素早く火を消す。

### ② 大揺れがおさまったとき

テーブルの下などで身を守り、揺れがおさまってから火を消す。

### ③ 燃え始めたとき

万一出火してしまったら、消火器などで素早く消火する。同時に大声で「火事だ!」と叫び、隣近所に出火を知らせる。

## 津波から身を守る

津波は地震発生後、あっという間にやってくることもあります。海岸の近くにいるときに強い揺れや、ゆらゆらとした長い揺れを感じたときは、津波情報の有無にかかわらず、一刻も早くその場を離れ、高台などの安全な場所に避難しましょう。また、津波は繰り返し押し寄せるので、警報・注意報が解除されるまでは絶対に海岸に近づかないようにしましょう。

## ■津波の危険があるときの行動パターン

### こんなときには

強い地震や長い時間の揺れを感じたら

大津波警報（特別警報）・津波警報が発表されたら（揺れを感じない場合も）

津波注意報が発表されたら（揺れを感じない場合も）

### まずこのような行動を

● 沿岸部や川沿いにいる人は、直ちに高台や避難ビルなど安全な場所に避難する。

● ここなら安心と思わず、より高い場所を目指して避難する。

● 海の中にいる人は、直ちに海から上がって、海岸から離れる。

### 避難するときは「より高く」を心掛けましょう

津波から逃げるのは時間との戦いです。もし時間がないと感じたら、遠くに逃げるよりも“高く”逃げるのが原則です。津波危険地区には、津波発生時に緊急避難できるよう指定された「津波避難ビル」がある場合もあります。



津波避難ビルの図記号

※ただし、津波注意報・警報・大津波警報によって、避難指示の発令対象区域が異なります。

# 安全に避難するために

災害発生時に、家屋にいたことが危険になった場合や、危険な場所にいる場合は、素早く避難する必要があります。「まだ大丈夫」と思うのではなく、少しでも危険を察知したら早めに避難しましょう。

## 新しい避難のカタチ

国内で感染症（インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症など）が発生している、または発生しやすい時期の災害時の避難の考え方として、避難所へ避難することのみが避難ではなく、安全が確保できる場所へ避難する「分散避難」を取り入れます。**親戚や知人宅への避難**、近隣市区町村や都道府県をこえた**広域避難**、自宅が安全（強固、高所など）であれば留まる**在宅避難**、安全な広場などに停めた車での**車中泊避難**などを想定しましょう。

## 避難のタイミング

- 市区町村から避難指示などが出たとき
- 高齢者等避難（レベル3）が出て、危険を感じたら
- 土砂災害のおそれがあるとき
- 建物が倒壊する危険があるとき

- 近隣で火災が発生し、延焼のおそれがあるとき
- 自宅で火災が発生し、火が天井まで燃え移ったとき
- 危険物が爆発するおそれがあるとき



## 避難のポイント

- 避難の前にもう一度火元を確認。ガスの元栓を閉め、電気ブレーカーを切る（停電復旧後の通電火災の防止）。
- 避難行動の妨げにならないよう、荷物は最小限にする。
- 外出中の家族のために、避難先を記したメモを決まった場所に隠す。
- 近所に避難できずにいる人や、助けを必要とする人がいないか、確認する。
- 避難は原則徒歩で、最寄りの避難場所へ。
- 狭い道やブロック塀、石垣、自動販売機のそば、川べり、ガラスや看板の多い場所は避けて歩く。
- 子ども、障がい者、高齢者などの要配慮者を中心に、はぐれないように注意する。

### 避難に適した服装は

- ヘルメットで頭を保護する
- 長そで・長ズボンを着用。動きやすい服を着る  
※近隣で火災が発生していたら、できれば燃えにくい木綿素材のもの
- 非常持出品はリュックサックに入れて背負い、両手が使えるようにする
- 軍手や革手袋をはめる
- 底が厚く、はきなれた靴をはく  
※その場の状況に応じてマスクをする



## 避難所での注意点

自宅を離れて体育館などの場所で生活するのは、とても不自由なことです。長期間続けば、過労やストレスで体調を崩してしまうことにもなりかねません。また、集団生活をする避難所ではインフルエンザや新型コロナウイルス、ノロウイルスなどの感染症による集団感染のおそれもあります。特に高齢者などは心配です。衛生管理に注意を払いながら、避難している住民同士で声を掛け合い、助け合いながら心身の健康を保つよう心掛けましょう。



# 大雨、洪水、土砂災害から身を守る

## 大雨などに関する情報と避難行動ポイント

身のまわりにある災害の危険を事前に確認し、気象情報等を活用して、早め早めに避難するなど、安全を図るために行動することを心がけましょう。

警戒  
レベル

5

気象状況

数十年に  
一度の大雨

気象庁等の情報  
(キキフル)

大雨  
特別警報

災害切迫

氾濫  
発生情報

4

↑

土砂災害  
警戒情報

危険

氾濫  
危険情報  
(沢渡：1.6m)

3

↑

大雨警報  
洪水警報

警戒

氾濫  
警戒情報  
(沢渡：1.4m)

2

↑

大雨警報に切り替える  
可能性が高い  
注意報

注意

氾濫注意情報  
(沢渡：0.90m)  
下平：2.40m

1

↑

大雨の半日  
～数時間前

大雨注意報  
洪水注意報

早期注意情報  
(警報級の可能性)

大雨の数日前  
～約1日前

町民の行動

●ただちに命を守る  
ための最善の行  
動をとる



飯島町の対応

緊急安全確保

●緊急安全確保を発令  
●非常に危険な状況であることを  
住民へ周知する

※必ず発令される情報ではありません。

避難指示

●警戒すべき区域の巡視  
●避難呼びかけ  
●必要地域に避難指示の発令  
●災害対策本部の設置

高齢者等避難

●警戒すべき区域の巡視  
●避難場所の準備・開設  
●必要地域に高齢者等避難の発令

避難場所へすぐに避難する

●立ち退き避難  
●屋内安全確保



町などが発表する避難に関する情報  
に注意

●必要に応じて速やかに避難

●立ち退き避難  
●屋内安全確保

窓や雨戸など、家の外  
の確認

●避難場所の確認

●非常持出品の点検・  
準備

●避難の準備をする

●危険な場所に近づかない

Point

土砂災害警戒区域  
等にお住まいの方  
は早めの行動を!



気象情報に気をつける

○テレビ、ラジオ、携帯電話、町や気象庁の  
ホームページなどから最新の気象情報を入  
手する

災害準備体制  
(連絡要員を配置、防災気象情報を把握)

●災害注意体制  
(高齢者等避難の発令を判断できる体制)

●高齢者等避難の発令  
(注意報が発表中で、夜間に警報が発表され  
る可能性が高い場合)

○担当職員の連絡体制を確認する

○今後の気象状況に留意する

# 浸水や土砂等の危険がせまったら

日本では毎年のように台風や集中豪雨による被害が発生しています。しかし、地震と違い、台風などによる風水害はある程度発生を予測することができます。危険がせまったら早めに準備をしましょう。

## 被害が心配されるときには

### ● 気象情報に注意する

テレビやラジオ、インターネットで発表される気象庁からの特別警報・警報・注意報や、消防署、警察署、町からの情報に注意する。



### ● むやみに外出しない

台風が接近しているときや、豪雨の危険性があるときは、外出を控える。外出する際も警報や注意報に注意し、危険な場所には近づかない。



### ● 窓ガラスを補強する

外から板でふさいだり、×印にガムテープをはるなどして補強する。ガラスが割れたときに破片が飛び散らないよう、内側はカーテンをひく。



### ● 家財道具を移動する

浸水が心配される場合は、家財道具や貴重品、生活用品を2階や高いところに移動させておく。



- 風雨が強まってから屋根などを補強するのは非常に危険です。絶対にやめましょう。
- 強い風雨の中での見回りや、堤防・川辺に近づくのは事故のもと。専門の人に任せましょう。

## こんな場所では早めの避難を

### 浸水災害に注意

#### ● 平坦地

河川が運んできた土砂が堆積してできた「平坦地」や、過去の河川の氾らんにより土砂が堆積してできた土地などは冠水しやすい。



#### ● 河川敷

昔、河川敷だった土地は浸水する危険性が高い。



### 土砂災害

#### ● 造成地

丘陵を切り崩してつくられた造成地は、豪雨で地盤がゆるむと崩れる危険性がある。



#### ● 扇状地

山間部での集中豪雨で土石流が発生すると、山のふもとの扇状地が被害を受けるおそれがある。



#### ● 山岳地帯

傾斜30度以上、高さ5メートル以上の急傾斜地は、がけ崩れの危険がある。樹木の少ない山間部の溪流は土石流の危険もある。



## 避難のタイミング

土砂災害は突発的に発生し、すさまじい破壊力で一瞬にして生命や財産を奪ってしまいます。土砂災害の発生を予測するのは難しいものですが、前兆現象が見られる場合があります。身近に土砂災害の危険箇所があり、次のような現象を確認した場合は、早めに避難しましょう。

また県は、土砂災害のおそれがある区域を「土砂災害警戒区域」に、さらにそのなかでも建築物に損壊が生じ、住民に著しい危害が生じるおそれのある区域を「土砂災害特別警戒区域」に指定しています。住まいがある土地が警戒区域に入っていないか確認しておき、家屋が該当区域にある場合は特に早めに避難するようにしてください。

なお、早朝や夜間も避難指示等が出されることがあります。場合によっては、建物内の安全な場所へ避難することも考えましょう。



▲窓から離れる  
山や川・沢から離れる

### がけ崩れ

- がけからの水がにごる
- 地下水やわき水が止まる
- 斜面のひび割れ、変形がある
- 小石が落ちてくる
- がけから音がする
- 異様な匂いがする

### 土石流

- 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
- 川の水がにごったり、流木が交ざる

### 地すべり

- 地面にひび割れができる
- 井戸や沢の水がにごる
- がけや斜面から水が噴き出す
- 家やよう壁に亀裂が入る
- 家やよう壁、樹木、電柱が傾く

## 土砂災害警戒情報

大雨などにより土砂災害発生危険が高まったとき、県と気象庁が共同で「土砂災害警戒情報」を発表します。情報が出たらすみやかに避難することが大切ですが、情報が発表されなくても、大雨などのときは周囲に注意し、普段と異なる状況に気づいた場合は周りの人と直ちに安全な場所に避難してください。

## 浸水や土砂災害から避難するときの注意点

### 1 動きやすく、安全な服装で

ヘルメットで頭を保護し、靴はひもで締められる運動靴をはく。裸足・長靴は厳禁。



### 2 足元に注意

道路が冠水すると足元が見えにくくなり、側溝やマンホールに気づきにくくなる。長い棒などを杖代わりにして歩くと安全。



### 3 単独行動はしない

避難するときは2人以上で。流されないように、ロープで互いを結ぶ。



### 4 深さに注意

歩行可能な水深の目安は約50センチ。水の流れが速い場合は20センチ程度でも危険になる。危ないと判断した場合は、無理をせず、高所で助けを待つ。



### 5 要配慮者に配慮を

高齢者や傷病者は背負い、子どもには浮き輪などを着けて安全を確保する。



# 雪害対策も万全に

毎年、各地で大雪による停電、断水、転倒事故などが起こっています。そこで、最低限知っておきたい雪害対策についてまとめました。

## 歩くときの注意点

### ①路面をよく見て歩く

路面が乾いているように見えても、薄く氷がはっていることがあります。また、新しく降り積もった雪で凍結した路面が隠れている場合もあるので、注意して歩きましょう。



### ②足の裏全体を路面につけて歩く

雪道を歩くときは、重心を前におき、できるだけ足の裏全体を路面につける気持ちで歩きましょう。凍った路面では、小さな歩幅で、足の裏全体をつけて歩く「すり足」のような歩き方が有効です。



### ③小さな歩幅で歩く

見るからに滑りやすい路面では、歩幅を小さくしてそろそろ歩く「ペンギン歩き」が基本です。特に、滑りやすい交差点や横断歩道を歩くときに有効です。



### ④急がず、あせらず、余裕を持って歩く

いくら歩き方をマスターしたつもりでも、急いでいるときは忘れがちになります。雪が降り積もったときは、移動に時間がかかることは仕方ないと思って「余裕をもって」行動し、「急がず、あせらず」に歩くことが大事です。



## 滑りにくい靴底を選ぼう

冬用の靴や滑り止めはいろいろな種類があります。自分に合ったものを選びましょう。

#### ①ピン・金具付きの底



#### ②深い溝のある底



#### ③柔らかいゴム底



#### ④滑り止め材入りの底



## 大雪に備える

記録的な大雪と寒波に伴い、各地で除雪用品や日用品が不足することがあります。大雪対策には事前に備えておくことが大切です。また、不要不急の外出を控え、車での外出中に大雪に見舞われた場合に備えておくことも必要です。

- 流通混乱に備え、水・食料などの備蓄（できれば7日分）
- 停電に備えて、暖房対策（使い捨てカイロなど）、予備電池、懐中電灯、携帯ラジオなど
- 断水に備えて、水をためておく
- 積雪・凍結に備えて、通路や階段など滑りやすい場所に凍結防止剤などを事前散布
- スコップ、凍結防止剤などの除雪用品
- 不要不急の外出は極力控える、どうしても外出する場合は、平時の3倍の時間がかかると思って、余裕をもって出かける
- 早期除雪は自助と共助（隣近所の人たち）で力を合わせて行う



### 雪かきのルールとマナー

雪道や凍結路面で転倒事故に遭わないためにも、ルールやマナーなどを守りながら、除雪作業をしましょう。

- ① 路上駐車は、車道除雪の支障となりますのでやめましょう。
- ② 除雪後の戸口や歩道の雪は道路に出さず、道路わきに積み上げておきましょう。
- ③ 住宅敷地内の雪は、道路に出さずに敷地内に積み上げておきましょう。
- ④ 雪かきの際、雪を水路に流さないようにしましょう。

# 地域別危険箇所(断層・土砂災害警戒区域等)

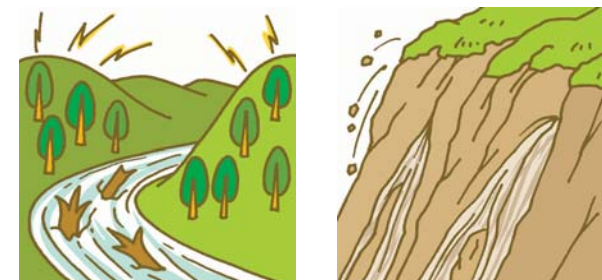
町のハザードマップと合わせて確認しましょう。

地 区	断 層	土砂災害警戒区域 土砂災害特別警戒区域	氾濫想定区域 ため池浸水想定区域
飯島	- 中央自動車道沿い（岩間・高尾・上ノ原・豊岡）    - 国道153号西側（赤坂・北町・中町・南仲町・南町・親町・山久）    - 国道153号東側（赤坂・石曾根）	- 一部山地沿い（岩間・高尾・上ノ原）    - 一部段丘崖（赤坂・親町・豊岡・鳥居原・美澤）	- 天竜川流域（鳥居原）    - 中小河川流域    - 滝ヶ原堤北東側
田切	- 中央自動車道沿い（春日平）    - 国道153号西側（春日平・追引）    - 国道153号東側（追引・南割）	- 一部山地縁（春日平）    - 一部段丘崖（春日平・追引・南割・南田切・中平・北河原）	- 天竜川流域（中平）    - 中小河川流域    - 町谷堤東側
本郷	伊那本郷駅周辺（本郷第一・本郷第二・本郷第六）	一部段丘（本郷第二を除く全自治会）	- 天竜川流域（本郷第三・本郷第四）    - 中小河川流域    - 本郷堤東南側
七久保	山地沿い（高遠原・新屋敷・上通り・北村）	山地沿い、沢周辺（高遠原・新屋敷・上通り・北村・柏木）	- 中小河川流域    - 城ヶ池北東側    - 土手下ため池東側    - 針ヶ平ため池東南側
日曾利		北の沢・南ヶ沢・芦ヶ沢	- 天竜川流域    - 中小河川流域

## 共通事項

● 町からの避難指示等が発令されていなくても、前兆現象^{※1}や気象情報等で危険を感じた場合は「命を守る行動^{※2}」を起こしましょう。

- ※1 山鳴りや家鳴りがする。  
普段と違うところから出水している。  
石のぶつかり合う音が聞こえる。  
泥の臭いが漂う など



- ※2 避難場所への移動  
新しい避難のカタチなど、安全な場所への移動（公園、親族や友人の家、建物内の安全な場所）  
近隣の建物等への移動



- 町のハザードマップを参考に、災害に応じた適切な避難場所・避難経路をあらかじめ決めておきましょう。
- 川沿いにお住まいの方は、増水による危険が高まったと判断したら自主的に高いところへ避難しましょう。
- 災害により孤立した場合は、安全な場所に避難して救助を待ちましょう。

# 飯島町指定避難所と指定緊急避難場所

指定避難所は、災害の種類にもよりますが、災害時すぐに開設されるものではありません。  
まずは、最寄りの指定緊急避難場所（各自治会の集会所）等へ避難してから、避難生活が長期（2～3日以上）に及ぶ場合に移動する場所です。

日頃から、お住まいの近くの避難場所をいくつか確認して、避難指示等が発令されたら指定緊急避難場所へ避難するか、「新しい避難のカタチ」（13ページ参照）を心がけましょう。

※特に災害発生時には、隣近所で予め申し合わせた一時避難場所へ集まり、安否を確認してから指定緊急避難場所へ移動しましょう。

## 指定避難所

No	施設名	住所	管理担当連絡先	対象とする異常な現象の種類				指定緊急避難場所との重複	想定収容人数（人）	面積（㎡）
				洪水	崖崩れ、土石流及び地滑り	地震				
1	飯島小学校体育館	飯島2426	町 86-2041	○	○	○			320	1,290
2	飯島小学校校舎	飯島2426	町 86-2041	○	○	○			1,540	6,193
3	飯島中学校体育館	飯島2532-2	町 86-2020	○	○	○			360	1,475
4	飯島中学校校舎	飯島2532-2	町 86-2020	○	○	○			1,430	5,740
5	飯島体育館	飯島2442-4	町 86-2135	○	○	○			470	1,886
6	飯島町文化館	飯島2489	町 86-5877	○	○	○	○		980	3,947
7	飯島町役場西庁舎	飯島2529	町 86-6711	○	○	○			240	971
8	飯島保育園	飯島2844	町 86-2243	○	○	○			340	1,380
9	飯島東部保育園	飯島587-2	町 86-3267	○	○	○			380	1,539
10	飯島成人大学センター	飯島1189-1	飯島区 86-4863	○	○	○			250	1,004
11	日曾利集会所	日曾利243	日曾利自治会	○	○	○	○		40	186
12	田切公民館	田切2823-6	田切区 86-6404	○		○			140	564
13	田切体育館	田切2817	町	○		○			190	779
14	本郷公民館	本郷53-1	本郷区 86-6716	○	○	○			110	440
15	本郷体育館	本郷53-1	町	○	○	○			190	795
16	七久保小学校体育館	七久保4235	町 86-2525	○	○	○			280	1,122
17	七久保小学校校舎	七久保4235	町 86-2525	○	○	○			780	3,145
18	七久保保育園	七久保760-1	町 86-2724	○	○	○			320	1,302
19	七久保林業センター	七久保770-1	七久保区 86-6466	○	○	○			200	838
20	B&G海洋センター体育館	七久保2589-10	町 86-3988	○	○	○			420	1,716
21	キッズ防災拠点施設（飯島町子育て支援センター）【福祉避難所拠点施設】	飯島2485、2486	町	○	○	○			110	477
22	地域福祉センター 石楠花苑【福祉避難所】	飯島2551	町	○	○	○			390	1,588

※想定収容人数の算定基準：屋内は4㎡、屋外は2㎡で算定  
※感染症対策を行うことにより、実際の収容人数が減となる可能性がある。

## 指定緊急避難場所

No	施設・場所名	住所	管理担当	対象とする異常な現象の種類				指定緊急避難場所との重複	想定収容人数（人）	面積（㎡）
				洪水	崖崩れ、土石流及び地滑り	地震				
1	岩間農業構造改善センター	飯島3288-2	自治会長	○	○	○			60	243
2	高尾農業構造改善センター	飯島3670-2	自治会長	○	○	○			50	202
3	赤坂集会所	飯島2176	自治会長	○	○	○			70	300
4	北町公会所	飯島2444-1	自治会長	○	○	○			40	192
5	上ノ原公会所	飯島2691-6	自治会長	○	○	○			40	183
6	中町集会所	飯島2440-1	自治会長	○	○	○			40	194
7	南仲町公会所	飯島1181-19	自治会長	○	○	○			30	120
8	南町コミュニティセンター	飯島1123-9	自治会長	○	○	○			90	384
9	親町集会所	飯島713-1	自治会長	○	○	○			50	213
10	豊岡集会所	飯島70-56	自治会長	○	○	○			40	194
11	飯島町文化館	飯島2489	町	○	○	○	○		980	3,947
12	山久集会所	飯島2455-17	自治会長	○	○	○			40	197
13	石曾根集会所	飯島1704	自治会長	○	○	○			30	122
14	鳥居原集会所	飯島841-10	自治会長	○	○	○			80	323
15	日曾利集会所	日曾利243	自治会長	○	○	○	○		40	186
16	舟久保教員住宅駐車場	飯島2664-23	町	○	○	○			90	198
17	美澤集会所	飯島3429	自治会長	○	○				20	89
18	北梅戸集会所	飯島2436-27	自治会長	○	○				20	98
19	赤坂グリーンヒル集会所	飯島3856-297	自治会長	○	○	○			30	150
20	陣馬住宅駐車場・公園	飯島3856	町	○	○	○			840	1,681
21	グリーンリーフ飯島駐車場	飯島1054	町	○	○	○			260	527
22	グリーンハート西駐車場	飯島2587-3	町	○	○	○			510	1,026
23	飯島運動場	飯島2436-1	町	○	○	○			7,320	14,657
24	飯島小学校運動場	飯島2426	町	○	○	○			3,130	6,265
25	飯島中学校運動場	飯島2532-2	町	○	○	○			8,120	16,248
26	春日平集会所	田切161-559	自治会長	○	○	○			40	195
27	追引公会所	田切2904-1	自治会長	○	○	○			60	250
28	南割集会所	田切2679-1	自治会長	○	○	○			60	255
29	南田切集会所	田切2169-1	自治会長	○	○	○			40	160
30	中平集会所	田切1193-1	自治会長	○	○	○			50	233
31	北河原集会所	田切680-1	自治会長	○	○	○			60	264
32	田切野球場	田切1221-381	町	○	○	○			6,390	12,789
33	道の駅 田切の里	田切2598-1	県	○	○	○			1,280	2,562
34	本郷第一集会所	本郷2271	自治会長	○	○	○			40	182
35	本二コミュニティセンター	本郷1820	自治会長	○	○	○			30	142
36	本三集会所	本郷305	自治会長	○		○			40	182
37	本四ふれあいセンター	本郷652-1	自治会長	○	○	○			30	131
38	本五集会所	本郷866-2	自治会長	○		○			20	119
39	本六集会所	本郷960-6	自治会長	○	○	○			40	181
40	本郷運動場	本郷1136-2	町	○	○	○			2,500	10,033
41	高遠原集会所	七久保4872	自治会長	○	○	○			40	193
42	新屋敷地域交流センター	七久保4658-3	自治会長	○	○	○			50	231
43	上通り農業構造改善センター	七久保4194-3	自治会長	○	○	○			50	219
44	南街道集会所	七久保4257-1	自治会長	○	○	○			40	177
45	北街道ハーモナイス	七久保1519-2	自治会長	○	○	○			50	214
46	北村公会所	七久保3436-1	自治会長	○	○	○			40	179
47	千人塚公園駐車場	七久保3017	町	○	○	○			450	900
48	柏木集会所	七久保3236-1	自治会長	○	○	○			40	190
49	荒田公会所	七久保1641-3	自治会長	○	○	○			60	250
50	特別養護老人ホーム 越百園 マレットゴルフ場 駐車場	七久保1338-1	上伊那福祉協会	○	○	○			200	400
51	新田公会所	七久保854-1	自治会長	○	○	○			50	222
52	針ヶ平集会所	七久保1032-61	自治会長	○	○	○			20	119
53	七久保小学校運動場	七久保4235	町	○	○	○			1,940	3,896
54	柏木運動場	七久保2589-14	町	○	○	○			5,650	11,304
55	道の駅 花の里いいじま	七久保2252	県	○	○	○			1,600	3,200

※想定収容人数の算定基準：屋内は4㎡、屋外は2㎡で算定  
※特に駐車場・公園等は、状況により想定収容人数が減となる可能性がある。

# 災害情報取得・家族との連絡手段

## 情報取得

入 手 先	ア ド レ ス	得られる情報
飯島町 気象・防災情報ステーション	<a href="http://weather.town.iijima.jyouho.net/">http://weather.town.iijima.jyouho.net/</a>	雨量
長野県 河川砂防情報ステーション	<a href="https://www.sabo-nagano.jp/">https://www.sabo-nagano.jp/</a>	雨量・水位・土砂災害
気象庁 長野地方気象台	<a href="https://www.data.jma.go.jp/nagano/">https://www.data.jma.go.jp/nagano/</a>	気象情報全般
国土交通省 天竜川上流河川事務所	<a href="https://www.cbr.mlit.go.jp/tenjyo/">https://www.cbr.mlit.go.jp/tenjyo/</a>	天竜川流域情報

## 連絡先一覧

※かかりつけの病院等を記入してください。

名 称	電 話	名 称	電 話
飯島町役場	0265-86-3111	病 院 ( )	
駒ヶ根警察署	0265-83-0110		
駒ヶ根警察署飯島町警察官駐在所	0265-86-2033		
上伊那広域消防本部 伊南 南消防署	0265-89-1119		

## 情報受信

### 緊急速報メール

緊急速報メールは、携帯電話(NTTドコモ、au、ソフトバンク、楽天モバイル)の携帯電話を持っている方へ、一斉にメールを配信することができ、災害時に多くの方、住民はもちろん、町内を通行している方、滞在者等へ情報伝達できます。

### 長野県防災情報メール等



### いいちゃんメール

町の暮らしの情報や防災情報を受信できます。  
配信登録フォームへアクセスして、メールアドレスを登録してください。



## 災害用伝言ダイヤル

災害時(震度6弱以上の地震など)にはNTTの災害用伝言ダイヤル「171」が稼働します。家族や知人の安否を確認したいときなどに活用しましょう。

### 災害用伝言ダイヤルの使用方法

音声案内が流れるので、それに従って落ち着いて利用しましょう。

録音方法

1 7 1 ▶▶ 1 ▶▶

再生方法

1 7 1 ▶▶ 2 ▶▶

(×××) ×××-××××

被災地の人の電話番号※

(×××) ×××-××××

伝言を録音する

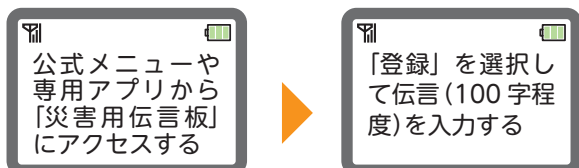
録音を聞く

- ※ 自分が被災地の人である場合は自宅の電話番号を、被災地以外の人の場合は被災地の人の電話番号を入れてください。
- 携帯電話や PHS、050IP 電話を含めた IP 電話の電話番号でも登録が可能になりました。
- 「災害用伝言ダイヤル(171)」と「災害用伝言板(web171)」で相互に登録したメッセージを文字と音声で相互に確認することが可能になりました。詳しくは、NTT 東日本・NTT 西日本のホームページなどでご確認ください。

## 携帯電話・スマートフォンの災害用伝言板

災害時(震度6弱以上の地震など)に携帯電話サービス会社各社は、「災害用伝言板」を開設します。被災地の人の安否情報を伝言板に登録でき、登録された伝言は、同じ会社の携帯電話・スマートフォンだけではなく他社の携帯電話・スマートフォン・PHS・パソコンからも見ることができます。

### 伝言板登録のしかた



### 伝言板確認のしかた



※サービスの詳細はお持ちの携帯電話サービス会社にお問い合わせください。