

保存版

# 射水市 防災ガイドブック・洪水ハザードマップ

知って安心  
みんなではじめる防災対策



すぐに持ち出せる場所に保管してください

## 射水市 防災ガイドブック

### 射水市における災害の危険性 ..... 1

- 洪水の危険性
- 高潮の危険性
- 風浪害の危険性
- 土砂災害の危険性
- 地震災害の危険性
- 火災の危険性
- 豪雪・なだれの危険性

### 風水害対策 ..... 2

- 日ごろの備え
- 危険がせまってきたら
- 主な災害の種類と特徴

### 地震対策 ..... 4

- 家の中の安全対策
- 家の周囲の安全対策
- 緊急地震速報をキャッチしたら
- 地震が発生したら
- 状況に応じた対処方法
- 津波に注意！

### 火災対策 ..... 8

- 主な出火原因別ポイント
- 初期消火の三原則
- 消化器の基礎知識
- 火災警報器の設置啓発

### 雪害対策 ..... 10

- 雪への備え・注意事項

### 安全に避難するために ..... 11

- 避難時のポイント
- 避難情報
- 避難生活の注意点

### 地域ぐるみの防災対策 ..... 12

- 市・県・防災関係機関・事業所・市民の連携
- 市民の役割

### 日ごろから備えておきたいもの ..... 14

- 最低限そろえておきたいもの（非常用持出品）
- 災害後に備えるために（非常備蓄品）

### 心肺蘇生法 ..... 16

- 人が倒れいたら
- AEDとは

## 射水市 洪水ハザードマップ

マップはこの冊子の後ろポケットに入っています。



## 射水市における災害の危険性

### 洪水の危険性

市域には国が管理する一級河川の庄川、小矢部川があり、洪水時に堤防の越水や決壊などの危険が予想される箇所があります。また、県が管理する新堀川、新鍛治川、下条川、和田川、親司川があり、特に、下条川、和田川は水位情報周知河川（洪水時により県民経済上重大な損害を生ずるおそれのある河川）に指定されています。

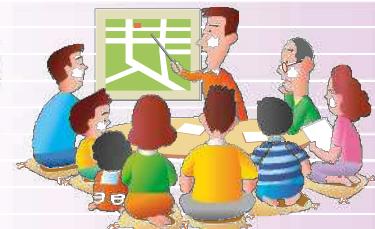
### 高潮の危険性

夏から秋にかけて日本海沿岸の潮位は一年のうちで最も高くなります。この時期に台風や低気圧が日本海を北東に進むと更に潮位が高くなって海岸付近の低地では浸水被害が発生することが予想され、満潮時間と重なると更に広範囲で浸水する可能性があります。

### 風浪害の危険性

夏の終わりから秋の初めにかけて、台風の通過が多くなり、特に本州中部を通過し、北東の進路を取る台風は暴風雨が強く、家屋の倒壊、樹木の倒伏及び農作物等に対して大きな被害を及ぼすことが予想されます。

また、9月から3月頃にかけて発生する異常高波、いわゆる『寄り回り波』による海難事故、沿岸施設等への被害が予想されます。



### 土砂災害の危険性

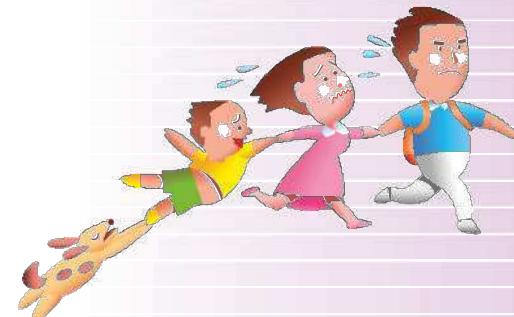
本市の南部には射水丘陵があり、土石流やがけ崩れの危険性があります。

### 地震災害の危険性

県内では、1858年（安政5年）の安政大地震で甚大な被害をもたらしたと推定される活動度Aの跡津川断層や牛首断層をはじめ、活動度Bの吳羽山断層、高清水断層、山本新断層、法林寺断層など、36以上ある活断層の存在が確認又は推定されています。

本市の地質は、丘陵地域は堆積岩などで構成されているが、平野は庄川の扇状地であり砂礫を主体とした沖積層であるため地震発生が遠距離であっても震度が大きくなる可能性があります。また、多くの地点で地下水が飽和されていると推定されることから地震による液状化・流動化が発生しやすいといえます。

また、地震に伴い津波が発生した場合、富山湾が深い海底地形であることから、ほとんどその勢力を弱めないまま海岸に来襲すると予想され被害が出る可能性があります。



### 火災の危険性

本市は、木造住宅が多いため、いったん火災が発生すると延焼によって被害が拡大するおそれがあります。特に、新湊地区は、木造住宅が密集し、建ぺい率が高く、道路が狭いため危険性が高いと言えます。

### 豪雪・なだれの危険性

本市は、豪雪地帯に指定され、気象条件によっては大雪に見舞われることがあります。降雪・積雪により各種交通機関の乱れや家屋の倒壊被害等が予想されます。

# 風水害 対策

## 日ごろの備え

- 家の周りの点検をしておく。



- 市洪水ハザードマップで危険箇所や避難所を確認しておく。
- 停電や避難に備えて非常持出品を用意しておく。
- 断水に備えて飲料水を確保しておく。

## 危険がせまってきたら

- テレビ、ラジオなどで気象情報を入手する。



- 浸水などのおそれがある場合、家具や貴重品などを高い場所へ移動する。



台風や大雨は到来がある程度予想できるものの安易に考えることはできません。台風や大雨は毎年のように大きな被害をもたらしています。危険がせまったそのとき、すぐに対応できるよう日ごろから備えておきましょう。

## 主な災害の種類と特徴

### 台 風

北太平洋の西部に発生する熱帯低気圧のうち、低気圧域内の最大風速が約17m/s以上のものを台風といい、強風や大雨で大きな被害をもたらします。

#### 台風の強さの階級分け

強 さ	最 大 風 速
(表現しない)	33m/s(64ノット)未満
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

#### 台風の大きさの階級分け

大 き さ	風速15m/s以上の半径
(表現しない)	500km未満
大 型 (大 き い)	500km以上 800km未満
超大型 (非常に大きい)	800km以上

#### 風の強さと被害想定

風 速	被 害 想 定
10~15m/s	傘がさせない 風に向かって歩きにくい
15~20m/s	風に向かって歩けない
20~25m/s	しっかり身体を確保しないと転ぶ
25~30m/s	立っていられない 屋外での行動は危険
30m/s~	屋根が飛ばされたり、木造住宅が壊れる

### 集中豪雨

狭い地域に短時間で突発的に降る雨のこと。予測が難しく河川のはん濫や土砂災害など大きな被害をもたらします。

#### 雨の強さと雨量

強 さ	雨 量
やや強い雨	1時間に10mm以上 20mm未満の雨
強い雨	1時間に20mm以上 30mm未満の雨
激しい雨	1時間に30mm以上 50mm未満の雨
非常に激しい雨	1時間に50mm以上 80mm未満の雨
猛烈な雨	1時間に80mm以上の雨



## 土砂災害

突然発生し、すさまじい破壊力で一瞬にして多くの生命や財産を奪ってしまう土砂災害は大きく分けて3種類あります。

### 崖崩れ・山崩れ

地面にしみ込んだ水分が土の抵抗力を弱め、山の斜面が急激に崩れ落ちる現象。瞬時に発生する。

#### 前兆

- 斜面に亀裂や変形
- 小石が落ちてくる
- 塵から音がする
- 塵から出る水や湧き水、地下水がごごる

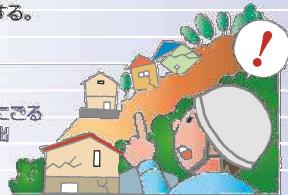


### 地すべり

地盤の弱い土地に大雨が降り、地下水の影響と重力で斜面がまとまって滑り落ちる現象。一度に広範囲で発生する。

#### 前兆

- 地面上にひび割れ
- 井戸や沢の水が干る
- 斜面から水が噴出



### 土石流

谷や斜面にたまつた土砂などが、大雨による水と一緒に一気に流れ出す現象。破壊力が大きい。

#### 前兆

- 山鳴り
- 雨が降り続いているのに川の水位が下がる
- 川がごったり木が流れる



少しでも異常を感じたら、すぐに避難しましょう。

# 地震 対策 津波 対策

## 家の中の安全対策

### 家具類の転倒・落下防止をしておこう

- 家具やテレビ、パソコンなどを固定し、転倒や落下防止措置をしておく。
- 重いものや割れやすいものは、高い場所へは置かない。

### 安全な空間をつくっておこう

- 寝室、子供やお年寄りの部屋は、優先して転倒防止金具で固定する。
- 玄関などの出入口までの通路に、家具など倒れやすいものを置かない。

### ケガの防止対策をしておこう

- 食器棚や窓ガラスなどには、飛散防止用フィルムを貼る。
- 避難に備えてスリッパやスニーカーなどを準備しておく。



## 家の周囲の安全対策

### 屋根

不安定な屋根のアンテナや屋根瓦は補強しておく。

### ブロック塀・門柱

耐震性をチェックし、必要に応じて補強する。

### ベランダ

植木鉢などの整理整頓を。落ちやすい場所には物を置かない。

### プロパンガス

ボンベを鎖などでしっかりと固定しておく。

家族みんなが地震について正しい知識をもち、日ごろから備えておけば、もしものときも落ち着いて行動することができます。  
地震が起きたときには、冷静に周囲の状況を確認して、落ち着いて身の安全を確保しましょう。



## 緊急地震速報をキャッチしたら

### 身の安全の確保

周囲の状況に応じて慌てずにまず身の安全を確保する。

### 緊急地震速報とは・

- 緊急地震速報は最大震度5弱以上と推測した地震の際に、強い搖れ（震度4以上）の地域の名前を強い搖れが来る前にお知らせするものです。



## 地震が発生したら

### 1 グラッときたら

#### まず身の安全

まず身を守り、搖れがおさまるまで様子を見る。

#### 慌てた行動ケガのもと

転倒や落とした家具類、ガラスの破片などに注意する。

#### 落下物に注意

瓦、窓ガラス、看板などが落ちてくるので注意する。

屋内にいるときは、慌てて外に飛び出さない。



### 2 揺れがおさまったら

#### 落ち着いて火の元確認 初期消火

火を使っている時は、搖れがおさまってから慌てずに火の始末をする。  
出火した時は落ち着いて消火する。

#### 窓や戸を開け出口確保

搖れがおさまったら避難できるよう出口を確保する。

#### 門や塀には近寄らない

屋外で搖れを感じたら、ブロック塀などには近寄らない。

### 3 地震後の行動

#### 正しい情報 確かな行動

ラジオやテレビ、市役所や消防署などから正しい情報を得る。

#### 確かめ合おう 隣近所の安否

わが家の安全を確認後、隣近所の安否を確認する。

#### 協力し合って救出・救護

倒壊家屋や転倒家具などの下敷きになった人を付近の人と協力し、救出・救護する。

#### 避難の前に安全確認 電気・ガス

避難が必要なときには、ブレーカーを切り、ガスの栓を締めて避難する。

## 状況に応じた対処方法

### 自宅にいる場合

#### 料理中

大きな揺れの場合は、身を守ることを最優先に。揺れを感じてすぐに火を消せるとときは消火器。



#### お風呂やトイレにいるとき

ドアや窓を開けて出口を確保しましょう。入浴中は落ち着いてボイラーノ火の始末を。



### 外出している場合

#### 住宅街にいるとき

ブロック塀や石壁、門柱など、倒壊の危険性のあるものから離れましょう。屋根瓦などの落下物に注意を。切れて垂れ下がっている電線にはさわらないようにしましょう。



#### デパート、スーパーにいるとき

ショーケースの転倒や商品の落下、ガラスの破片に注意を。柱や壁際に身を寄せ、衣類や手荷物で頭を守り、店員の指示に従って行動しましょう。



#### 駅のホーム

掲示板や看板などの落下物に注意を。大きな揺れがおさまるまで、近くの柱に寄り添い構内アナウンスの指示に従って避難しましょう。



#### 車を運転中

急ブレーキは危険です。徐々にスピードを落とし道路の左側に停車しエンジンを切りましょう。揺れがおさまるまで車内で情報確認しましょう。車を離れるときは窓を閉め、ドアロックをせずにキーをつけたままにしておきましょう。

#### 寝ているとき

ふとんやまくらで頭を守り、ベッドの下など家具が倒れてこないところに身を伏せましょう。



#### 集合住宅では

ドアを開けて逃げ道を確保しましょう。避難する際に、エレベーターは使わない。



#### 繁華街にいるとき

ガラスや看板、ネオンサインなどの落下物に注意。手荷物などで頭を守り、広場などに逃げましょう。建物や塔、電柱などから離れましょう。自動販売機の転倒にも注意を。



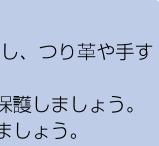
#### エレベーターの中

すべての階のボタンを押して、停止した階で外に出ましょう。閉じ込められたときは、非常ボタンやインターホンで連絡をとり、救出を待ちましょう。



#### 電車に乗っているとき

将棋倒しや網棚からの落下物に注意し、つり革や手すりにしっかりとつかまりましょう。座っているときは、荷物などで頭を保護しましょう。勝手に降車せず、係員の指示に従いましょう。



#### 海岸付近にいるとき

津波の危険があるので、すみやかに高台などの安全な場所に避難しましょう。



## 津波に注意！

津波は地震発生後、あっという間にやってくることがあるので、身を守るためにすぐ避難する。

### こんなときには

強い地震や長い時間揺れを感じたら



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)

### 津波からの避難4つのポイント

#### 1 地震の揺れの程度で自己判断しない

揺れが小さくても津波は起きることがあります。小さい揺れであってもまずは避難するべきです。



#### 3 「遠く」よりも「高く」に

安全な場所まで行くのが困難なときは、「遠く」よりも「高い」場所へ逃げ込むようにしましょう。ただその場合も、できるだけ海岸から離れた高台を選ぶのが賢明です。



#### 2 「津波がない」という俗説を信じない

海岸にいる人は、直ちに海岸から離れ、すばやく高台か高いビルへ避難する。沿岸地区的住民は直ちに避難する。

海水浴や磯釣りは危険なので中止する。沿岸付近の住民はいつでも避難できるように準備する。

#### 4 避難に車は使わない

渋滞を引き起こし、逃げ遅れがあるので、原則として、車で避難するのはやめましょう。



●正しい情報をラジオやテレビで入手しましょう。

●津波は繰り返し襲ってきます。警報・注意報が解除されるまで海岸には近づかないようにしましょう。



### このような行動を

# 火災対策

火災は人災そのもの。火に対する油断をなくし、「念には念を」の慎重さで火と付き合うことが肝心です。

## 主な出火原因別ポイント

### ストーブ

- ストーブの上に洗濯物を干さない。
- 周りに燃えやすいものを置かない。
- 給油は火が完全に消えてから。



### たばこ

- 寝たばこ、くわえたばこ、投げ捨てはしない。
- 灰皿には水を入れておく。



### 火遊び

- 子どもの手が届くところにマッチやライターを置かない。
- 花火をするときは必ず大人が付き添い消火用の水バケツを用意する。



### 放火

- 家の周りに燃えやすいものを置かない。
- 車庫や物置には鍵をかける。
- ゴミは収集日当日に出す。



### コンロ

- 電話や来客などその場を離れるときは火を止める。
- 周りに燃えやすいものを置かない。



### 電気器具・配線

- タコ足配線をしない。
- 電気配線の上に重たいものを置かない。
- 傷んだコードは修理・交換する。
- コンセント付近のほこりをこまめに掃除する。



### たき火・野焼き

- 風の強い日や空気が乾燥しているときはしない。
- 周りの安全を確認する。
- 最後に完全に消火したことを確認する。



## 初期消火の三原則

### ①早く知らせる

- 「火事だ！」と大声で叫び隣近所に知らせる。
- 小さな火事でも119番に通報する。



### ②早く消火する

- 火が横に広がっているうちは消火可能。
- 消火器や水だけでなく座布団や毛布など身近なものをフル活用する。

### ③早く逃げる

- 天井に火が燃え移ったら迷わず避難する。
- 避難するときは燃えている部屋の窓やドアを閉めて空気を遮断する。

## 消防器の基礎知識

### 消防器の構え方

- 火の風上に立つ。
- やや腰を落として低く構える。
- 熱や煙を避け炎には真正面から向かわない。
- 炎をねらわず火の根元を掃くよう左右にふる。



### 消防器の使い方

- ①安全ピンに指をかけ上に引き抜く。



- ②ホースをはずして火元に向ける。



- ③レバーを強く握って噴射する。



## 火災警報器の設置啓発

消防法（第9条の2）の改正により、今お住まいの住宅にも住宅用火災警報器の設置が義務付けられました。

### 「住宅用火災警報器を設置しましょう。」

#### 設置しなければならない場所

- すべての寝室、階段に設置が必要です。  
(射水市火災予防条例による)

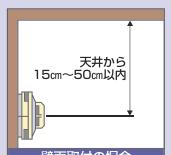
#### 火災警報器のタイプ

- 煙感知式  
居室や階段の設置に適しています。
- 熱感知式  
煙が発生しやすい場所の設置に適しています。



### 正しい設置位置で効果が発揮されます

住宅用火災警報器の取付は、住宅の関係者（所有者、管理者又は占有者）が行います。設置のために特別な資格は必要なく、だれでも取り付けることができます。持ち家の場合はその所有者が、賃貸のアパートやマンションなどの場合は、オーナーと借受人が相談して設置しましょう。



住宅用火災警報器は、住宅火災の現状、住宅用火災警報器の設置効果などから、ふだん就寝に使う部屋（寝室）に設置することになっています。就寝に使用される子ども部屋も含まれます。就寝に使用する部屋が2階以上にある場合には、その階の階段にも設置しなければなりません。

火災の煙は上に昇って天井に広がります。壁際には空気がたまって煙は届きません。煙が地面に下りてくるまでには、時間がかかります。このような煙の性質を理解し、正しい位置に住宅用火災警報器を設置することが大切です。

住宅用火災警報器の設置場所・設置位置の詳細については、最寄りの消防署にお問い合わせください。

## 悪質な訪問販売に注意しましょう。

# 雪害 対策

雪は自然の恵みであったり、スキー場などでは大事な観光資源ですが、大雪になると日常生活に大きな影響を与えます。大雪に関する警報や注意報が出されたり降雪が続いた場合は警戒しましょう。

## 雪への備え・注意事項

### 降雪期前の備え

- スノータイヤを装着しておく。
- 耐寒用品などを含めた非常用持出品を準備しておく。
- 水路や川の近くなどの危険な場所には目印を立てておく。

### 除雪作業時の注意事項

- 雪下ろしは命綱と滑り止め、はしごの固定を。
- 一人で雪下ろしはしない。家族と隣近所に知らせてから。
- 路上駐車はやめる。
- 雪を水路などに入れると思わぬ洪水に。
- 車の上に積もった雪は取り除いてから運転を。
- 除雪作業中の車両に注意する。
- 除雪機械を使用する場合は、説明書などをよく読み、適切に使用する。
- 除雪作業をする際には温かい服装を行い、ケガや健康管理に十分注意しながら作業を行う。



高齢者世帯の除雪については  
市役所へお問い合わせください。



### その他雪に関する注意点

- 危険と思われる場所を歩くときや車で通行するときは十分注意を。
- 凍結した路面は転倒に注意する。
- 大雪警報などの気象情報に注意する。
- 積雪により倒壊しそうな建物を見たときは、消防本部や警察などに通報する。
- 除雪を業者などに依頼する場合は、依頼内容や見積書などを確認した上で契約（依頼）し、不審な業者には十分注意する。

# 安全に避難するために

避難勧告や避難指示が出ていなくても、危険を感じたら速やかに避難しましょう。

## 避難時のポイント

### 地震の場合

- ①避難する前にもう一度火元を確かめ、ブレーカーも切る。
- ②荷物は最小限にする。
- ③避難先や安否情報を書いた連絡メモを残す。
- ④車は使わず、歩いて避難する。
- ⑤子ども、高齢者、障害者などの災害時要援護者を中心に避難者がはぐれないよう誘導する。
- ⑥移動するときは、狭い道、堀や自動販売機のそば、川べりを避ける。
- ⑦指定された避難所へ避難する。



### 風水害の場合

- ①裸足、長靴は厳禁。ひもでしめられる運動靴をはく。
- ②避難するときは家族や隣近所と一緒に避難する。
- ③水深が浅くても水の流れが速い場合は危険。無理をせず高い所で救援を待つ。
- ④万が一、浸水後に移動する場合は、マンホールや側溝などに注意し、安全を確認しながら歩く。

### 注意点

- まだ大丈夫と自己判断をしない。浸水前の早めの行動が命を守るポイント。
- 長雨、大雨、土砂崩れ発生時には土砂災害にも注意。異常を感じたらすぐに避難する。
- 台風の場合は風が止まあっても安心しない。情報を求めながら行動する。



## 避難生活の注意点

### 避難準備（災害時要援護者）情報

- 避難に時間がかかる高齢者や障害者などの災害時要援護者は決められた避難所へ避難する。
- 家族などの避難支援者は、要援護者の避難をサポートする。
- 通常の避難行動ができる人は、家族との連絡、非常用持出品の用意などの避難準備をはじめめる。

### 避難勧告

- 通常の避難行動ができる人は、決められた避難所へ避難する。

### 避難指示

- 避難中の住民は確実に避難を完了する。
- まだ避難していない住民は直ちに避難する。決められた避難所への避難が困難な場合は、命を守る最低限の行動をとる。

自宅を離れて避難所で生活するのはとても不自由なことです。ストレスや過労を引き起こし、体調を崩してしまうこともあります。避難生活は、住民同士の助け合いの心が大切です。お互い声を掛け合いながら心身の健康を保つように心掛けましょう。

### エコノミークラス症候群に注意

- 座ったままで、足の指やつま先を動かさない足の運動をする。
- 十分な水分をとり、脱水状態にならないようにする。
- ゆったりとした服装で過ごす。

### 「車中泊」では一酸化炭素中毒に注意

- 定期的に窓を開け換気をする。
- ほかの車と十分距離をとって駐車する。
- エアコンは外気を入れながら動かす。

# 地域ぐるみの防災対策

## 市・県・防災関係機関・事業所・市民の連携

災害に対する予防・応急対応・復旧・復興には、市・県・防災関係機関・事業所・市民がそれぞれの役割を果たし、また、協力・連携して対策に当たることが重要です。特に、被害を最小限に抑えるためには、市民の皆さんによる「自助・共助」による防災活動が必要不可欠です。

### 富山県



### 市民・自主防災組織



### 市民の役割

#### 「自分の身は自分で守る」

飲料水、食料等の備蓄、防災知識、技術の習得、危険回避のための自主避難など。

#### 「みんなのまちはみんなで守る」

自主防災組織の結成、活動の推進

#### 「地域防災力の向上」

地域ぐるみの防災体制づくり、防災訓練への参加、相互協力体制の推進

# 射水市

射水市地域防災計画に基づいて各種対策を実施します。

## 射水市地域防災計画

### 第1編 総則

計画の目的や防災の基本方針、市及び防災関係機関が処理すべき業務の大綱等を定めるとともに、過去の災害記録や本市の地理的、社会的特徴を考慮した災害想定を行っています。

### 第2編 風水害等対策編

災害のうち、震災を除く風水害、雪害、事故災害等に対する予防・応急対策、復旧対策について定めています。

### 第3編 震災対策編

地震に強いまちづくりや津波災害予防など、地震特有の事項を中心に、各種予防体制の整備、地震による災害発生後の組織体制の確立や救助救急等の応急対策及び復旧計画について定めています。

### 第4編 資料編

防災対策に必要な各種資料、諸様式を記載しています。

## 防災関係機関



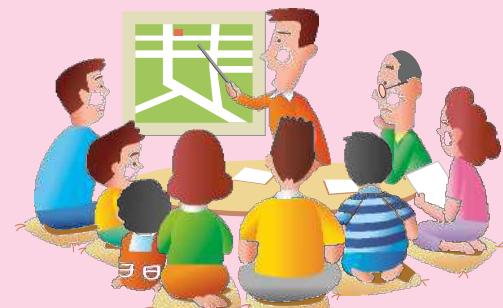
## 企業・事業所

- 建築物の耐震、不燃化、施設の安全性強化
- 防災体制の整備、自衛消防組織の設置、防災訓練
- 災害時に重要な業務を継続するための事業継続計画(BCP)の策定
- 防災活動推進のための地域との連携強化

※BCP：自然災害など、予期せぬ事態が発生したときでも、事業を継続できるようにする行動計画のこと。Business Continuity Planのこと。

### 自主防災組織の設立

※射水市では、自主防災組織の活動を支援するための補助金を交付しています。詳しくは情報・危機管理課まで



### 自主防災活動への参加

#### 平常時

- 地域内の安全点検
- 防災知識の普及・啓発
- 防災訓練

#### 災害時

- 初期消火
- 避難誘導
- 救出・救助
- 情報の収集・伝達
- 避難所の管理・運営



### 災害時要援護者の支援

高齢者、障害者、傷病者、乳幼児、外国人など災害への対応についてハンドイキャップのある災害時要援護者の方々は災害が発生した場合には、情報把握や避難などの活動が迅速に行いにくい立場にあります。そうした災害時要援護者の方々の安全を地域で協力して守りましょう。

#### 「温かい気持ちで助け合い」

不安な状況に置かれた人の立場に立ち、温かい思いやりと真心をもって接しましょう。

#### 「防災環境の安全点検」

避難時は車椅子でも通れるか。標識は外国人にも分かるか。耳の不自由な人にも情報は伝わるかなど、災害時要援護者に対応した環境づくりを心掛けましょう。

#### 「避難時には誘導を」

手をつなぐ、背負うなどして複数の人でしっかりと保護しましょう。

# 日ごろから備えておきたいもの

非常用持出品は家族構成を考えて必要な分だけを用意し、避難時にすぐ取り出せるようにします。災害発生時、すぐに持ち出す非常用持出品と、復旧までの数日間を支える非常備蓄品を分けて用意しましょう。

## 最低限そろえておきたいもの(非常用持出品)

避難をする際に持っていくものなので、最低限の品を、かさばらないようにコンパクトにまとめましょう。すぐに取り出せる場所に保管することも大切です。

### 懐中電灯

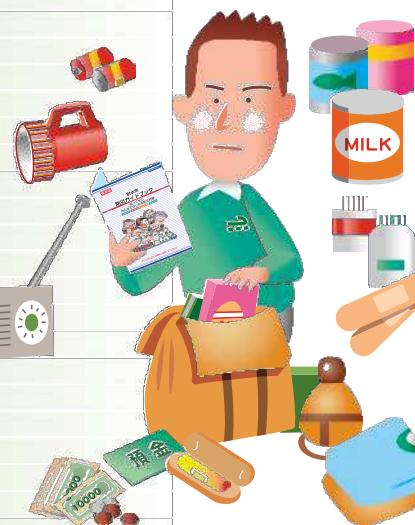
できれば一人につつ用意。  
予備の電池と電球も忘れないように。

### 携帯ラジオ

小型で軽く、AMとFMの両方を聞くものを用意。  
予備の電池は多めに。

### 貴重品

現金、預金通帳、印鑑、  
健康保険証、免許証など。  
現金は10円硬貨も(公衆  
電話の利用に便利)。



### 非常食・飲料水

カンパンや缶詰など、火を通さず  
に食べられるものを。飲料水はペッ  
トボトル入りが便利。乳幼児がい  
る場合には粉ミルクも忘れずに。

### 救急箱

傷薬、ばんそうこう、解熱剤、カ  
ゼ薬、胃腸薬、目薬など。持病の  
薬があれば忘れずに用意。

### その他

ヘルメット(防災すきん)、上着、  
下着、タオル、軍手、ライター、  
缶切り、ビニール袋、ティッシュ、  
生理用品、紙おむつやほ乳びんなど。

## 災害後に備えるために(非常備蓄品)

大災害が発生した場合、水道やガスが使えなくなったり、道路の破損により防災機関による救援活動がす  
ぐにできない可能性があります。少なくとも、災害後3日間は自足できるよう準備しておきましょう。

### 水

飲料水は大人1人当たり、1  
日3リットルを目安に準備。  
ペットボトルのほか、ポリ容  
器に水をためておくと便利。



### 燃料

カセットコンロや固体燃料、  
予備のガスボンベなど。

### その他

毛布、寝袋、洗面用具、ビニ  
ール袋・ラップ、食器類、使い  
捨てカイロ、ロープ、バール、  
スコップなどの工具、マスク、  
トイレットペーパー、簡易ト  
イレ、予備のメガネ、ドライ  
シャンプーなど。

## 非常用持出品

品名	点検日記入欄	品名	点検日記入欄
<input type="checkbox"/> 現金 10円玉		<input type="checkbox"/> 缶詰	
<input type="checkbox"/> 預金通帳		<input type="checkbox"/> 栄養補助食品	
<input type="checkbox"/> 印鑑		<input type="checkbox"/> 飴・チョコレート	
<input type="checkbox"/> 健康保険証		<input type="checkbox"/> 飲料水	
<input type="checkbox"/> 免許証		<input type="checkbox"/> 下着・靴下	
<input type="checkbox"/> 懐中電灯		<input type="checkbox"/> 長袖・長ズボン	
<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ		<input type="checkbox"/> 防寒用ジャケット・雨具	
<input type="checkbox"/> 予備の乾電池		<input type="checkbox"/> ハンカチ・タオル	
<input type="checkbox"/> ヘルメット(防災すきん)		<input type="checkbox"/> ティッシュ	
<input type="checkbox"/> 軍手			
<input type="checkbox"/> 缶切り			
<input type="checkbox"/> ライター・マッチ			
<input type="checkbox"/> ナイフ			
<input type="checkbox"/> 携帯用トイレ			
<input type="checkbox"/> 救急箱(ばんそうこう、ガーゼ、包帯等)			
<input type="checkbox"/> 処方箋の控え			
<input type="checkbox"/> 胃腸薬・便秘薬・持病の薬			
<input type="checkbox"/> 生理用品			
<input type="checkbox"/> カンパン			

## 非常備蓄品

品名	点検日記入欄	品名	点検日記入欄
<input type="checkbox"/> レトルト食品(ご飯・おかゆ等)・アルファ米		<input type="checkbox"/> 工具セット	
<input type="checkbox"/> インスタントラーメン・カップみそ汁		<input type="checkbox"/> ほうき・ちりとり	
<input type="checkbox"/> 飲料水		<input type="checkbox"/> ランタン	
<input type="checkbox"/> 給水用ボリ容器		<input type="checkbox"/> 長靴	
<input type="checkbox"/> カセットコンロ			
<input type="checkbox"/> 毛布			
<input type="checkbox"/> ティッシュ・ウェットティッシュ			
<input type="checkbox"/> ドライシャンプー			
<input type="checkbox"/> ラップ			
<input type="checkbox"/> 紙皿・紙コップ・割り箸			
<input type="checkbox"/> 簡易トイレ			
<input type="checkbox"/> ビニール袋			
<input type="checkbox"/> ロープ			

### ●こんな用意もしておきましょう。

#### 乳幼児のいる家庭

ミルク、ほ乳びん、離乳食、  
スプーン、おむつ、洗浄綿、  
おんぶひも、バスタオルまた  
はベビー毛布、ガーゼなど

#### 妊婦のいる家庭

脱脂綿、ガーゼ、さらし、T  
字帯、洗浄綿および新生児用  
品、ビニール風呂敷、母子健  
康手帳など

#### 要介護者のいる家庭

着替え、おむつ、障害者手帳、  
補助具の予備、常備薬など

# 心肺蘇生法

## 人が倒れていたら

### 1 反応を確認する

強く肩を叩きながら大きな声で呼び掛け、反応の有無を確認しましょう。出血がひどい場合は止血を。



### 2 助けを呼ぶ

反応がない場合は大きな声で協力者を呼び、119番通報とAEDを要請する。



### 3 気道の確保

- ①あお向けに寝かせる。
- ②片方の手のひらを額に当て、もう片方の手の人差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。

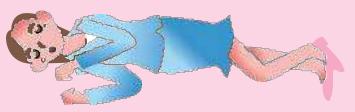


### 4 呼吸の確認

気道を確保したまま、ほおと耳を傷病者の口や鼻に近づけて呼吸の有無を調べる。呼吸がなければ、直ちに人工呼吸を行う（傷病者に口からの出血がある場合などは省略可）。



呼吸がある場合は、体を横向きに寝かせ、上のひざとひじを軽く上げ手前に出す。上になった手をあごにあてがい、下あごを前に出して気道を確保する。



### AEDとは

心停止の傷病者を救う装置です。突然死は心室細動（心臓の筋肉がけいれんしポンプ機能を失った状態）が大きく関与しています。自動体外式除細動器（Automated External Defibrillator : AED）は、電気ショックにより心室細動を除去（除細動）する医療機器です。「救命の連鎖」を支える輪のひとつでもあります。



### 5 人工呼吸

- ①気道を確保したまま傷病者の鼻をつまむ。大きな口を開けて傷病者の口をおおい、約1秒かけてゆっくりと息を吹き込む。
- ②口を離し、胸の動きを確認する。
- ③吹き込みは2回まで。



乳児の場合は、乳児の口と鼻を同時に自分の口で含んで吹き込む。

### 6 胸骨圧迫

- ①平らな場所にあお向けに寝かせ、救助者はその横わきに両ひざ立ちになる。
- ②胸の真ん中（乳頭と乳頭を結ぶ線の真ん中）に片方の手のひらの手首に近い部分を当て、その上にもう一方の手のひらを重ねる。
- ③ひじをまっすぐ伸ばし、胸が4~5cm沈むよう胸を押す。
- ④体を起こし、手の力をゆるめる。1分間に100回の速いテンポで30回連続して絶え間なく圧迫する。



小児の場合は片手だけ（力が足りないと感じたら両手で）、乳児の場合は2本の指を当て、胸の厚さの3分の1程度沈むように。

### 7 胸骨圧迫と人工呼吸を組み合わせて行う

気道を確保したあと、人工呼吸を2回、胸骨圧迫を30回。これを救急隊に引き継ぐまで繰り返す。

乳児・小児の場合も、人工呼吸を2回、胸骨圧迫を30回の割合で。

## 射水市洪水ハザードマップ

このガイドブック・洪水ハザードマップに関するお問い合わせは

射水市行政管理部 総務課 防災係・危機管理班  
TEL 57-1628

# わが家の防災メモ



## 家族の連絡先

名 前	生 年 月 日	血液型	職場／学校	携帯電話
	年 月 日生	型	TEL	
	年 月 日生	型	TEL	
	年 月 日生	型	TEL	
	年 月 日生	型	TEL	
	年 月 日生	型	TEL	
	年 月 日生	型	TEL	

## 避 難 所

家族が離ればなれになったときの **集合場所**

## 災害時の緊急連絡先

●警察	<b>110</b>	●停電・故障の時（北陸電力）	<b>0120-77-6453</b>
●消防・救急	<b>119</b>	●ガス漏れの時（日本海ガス）	<b>84-8118</b>
●射水市役所	<b>57-1300</b>	●電話故障の時（NTT西日本）	<b>113</b>
●射水消防署	<b>56-0119</b>	●断水の時（市上下水道部）	<b>84-3000</b>
●新湊消防署	<b>82-8333</b>		

## 災害時の情報収集

災害時には、ラジオやテレビ、市の広報などから、気象注意報・警報、避難所の情報等を確認し正しい情報の入手に心がけましょう。【広報車、防災行政無線、ケーブルテレビ、ラジオ、ホームページ、災害用伝言ダイヤル】

- 射水市ケーブルテレビ  
<http://www.city.imizu.toyama.jp/catv/>
- コミュニティFM「エフエムいみず79.3MHz」  
<http://www.fmimizu.jp/>
- 射水市ホームページ  
<http://www.city.imizu.toyama.jp/>
- 射水市気象情報WEB  
<http://www.city.imizu.toyama.jp/weather/index.html>
- 富山防災WEB  
<http://www.bousai.pref.toyama.jp/web/jsp/index.jsp>
- 防災ネット富山  
<http://www.palette.go.jp/bousainet/>
- パレットとやま  
<http://www.hrr.mlit.go.jp/toyama/>

- 災害用ブロードバンド伝言板（web171）  
<https://www.web171.jp/top.php>
- 災害用伝言ダイヤル「171」をダイヤル  
→ガイダンスに従う

- 各事業者の災害伝言掲示板
  - ソフトバンク  
<http://dengon.softbank.ne.jp/>
  - au  
<http://dengon.ezweb.ne.jp/>
  - ドコモ  
<http://dengon.ntt.com/docomo.ne.jp/top.cgi>
  - ウィルコム  
<http://dengon.willcom-inc.com/dengon/Top.do>

