

避難の心得

●避難の考え方

避難は、災害から命を守るための行動です。避難所等や安全な場所へ移動する「立退き避難」を基本としますが、家屋内に留まって安全を確保する「屋内安全確保」も避難行動の一つです。避難行動の選択に先立ち、適切な情報を取得して状況に応じて自ら判断し、自分に合った避難行動を選択しましょう。

また、夜間や激しい降雨時、道路冠水時などの危険な状況下では、立退き避難をできるだけ避け、安全を確保することが必要です。

洪水

大きい川の堤防のそばや2階以上の浸水の可能性



立退き避難

避難所等へ移動

自宅が川に近い場合は、家屋が水没や流出する危険性があります。速やかに避難所等の安全な場所へ移動しましょう。

浸水が浅い地域



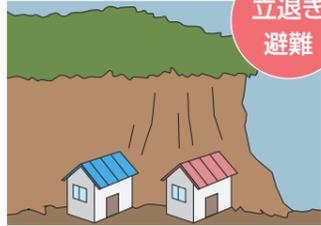
垂直避難

自宅の2階以上に移動

浸水が浅い場合や、大雨で外に出る方が危険と判断したときは、自宅の2階以上など屋内の安全な場所へ移動しましょう。

土砂災害

自宅近くに危険箇所がある



立退き避難

避難所等へ移動

家の近くに土砂災害の警戒区域や危険箇所がある場合は、避難所等の安全な場所へ移動しましょう。

外に出るのが困難な場合



垂直避難

2階以上の斜面から離れた部屋に移動

大雨で避難所等に向かうのが危険な場合や立退き避難が間に合わない場合は、直ちに2階以上の斜面から離れた部屋へ移動しましょう。

●要配慮者への支援

要配慮者とは、年齢や障がい、言葉の違いなどによって災害発生時の対応に何らかのハンデを負っている人々のことです。一般に高齢者や障がい者、乳幼児や妊産婦、日本語を十分に理解できない外国人などが該当します。地域で協力しあいながら、近所の高齢者、障がい者などの安否確認、避難所等への移動、避難生活を支援しましょう。



高齢者・病人・幼児等

- おんぶして安全な場所まで避難する。
- 複数の介助者で対応する。



目の不自由な方

- 声をかけ、情報を伝える。
- 誘導する場合は、杖を持った方の手には触れず、ひじのあたりを軽く持って、半歩手前をゆっくり歩く。



肢体の不自由な方(車椅子)

- 階段では2人以上が必要。上りは前向き、下りは後ろ向きにして移動する。
- 介助者が1人の場合、ひもなどを着用し、おんぶして避難する。



耳の不自由な方

- 話すときは、口をハッキリと開け、相手にわかりやすいようにする。
- 手話、筆談、身振りなどの方法で正確な情報を伝える。

●避難時の心得

1 状況に応じて、すばやく避難!

市から避難情報が出る前でも、雨の状況などから判断し、自宅のガスの元栓を閉じて電気のブレーカーを落とし、戸締りをして避難しましょう。



5 外出中の家族には連絡メモを残そう!

「〇〇へ避難する」といったようなメモを家の中に残しておくといいでしょう。



2 自分の住所、氏名、連絡先などを記載した防災メモを持とう!

特に高齢者や子どもは、事前にメモを用意し、身につけて避難しましょう。



6 集団で助け合おう!

単独での行動は避け、近所の人たちと集団で決められた場所へ避難しましょう。



3 避難は徒歩で!

車は、約30cmの浸水で走行困難になります。車での避難は避けましょう。



7 安全なルートで!

川べり、橋、地下歩道、がけの近くなどはできるだけ避け、安全な広い道を避難しましょう。



4 持ち出し品は最小限に!

非常持ち出し品はリュックサックにまとめ、両手が自由に使えるようにしましょう。



8 避難所では係の人の指示に従いましょう!

避難所等に着いたら、住所、氏名を報告しましょう。



防災メモ ～洪水避難時の注意点～

台風や豪雨による降雨の状況は、事前に気象情報により予測することが可能です。テレビ・ラジオなどで正確な情報を知り、早めの避難を心がけましょう。川の周辺に住む人は、特に注意が必要です。

《避難のポイント》



子どもから目を離さない

小さい子どもなどは大人とロープで体をつなぎましょう。絶対にはぐれないよう、目を離さないようにしましょう。



浸水時の歩行は困難

水深がひざまである、浅くても流れが速い場合などは、無理せず高い所へ避難しましょう。



足元に注意

長い棒を杖代わりに水中のマンホールや溝を確認し、道路はできるだけ真ん中を歩きましょう。



避難するときは運動靴で!

素足はガラスなどで足を切ったり、長靴は水が入って動きにくくなるので避けましょう。ひもで結ぶ運動靴が良いでしょう。

《歩行避難困難度》

洪水時における徒歩での避難は、大人で通常時の**約2.5倍から4倍の時間**がかかります。**浸水する前に早めに避難しましょう。**

ひざより下の浸水深の場合

1時間に歩ける距離は **約1.6km**

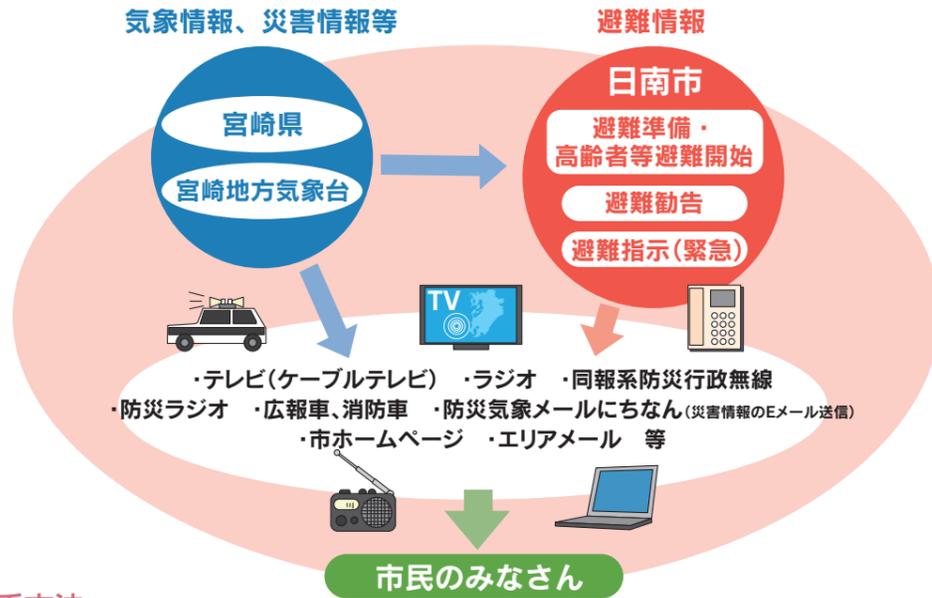
ひざから腰までの浸水深の場合

1時間に歩ける距離は **約1.1km**

情報の伝達経路と入手方法

●情報の伝達経路

市では、災害発生のおそれのあるときや、災害の発生が確実なときには、災害対策本部を設置して対応します。また、災害の危険が高まり、避難が必要となる場合には、避難情報を発表します。内容と周囲の状況に注意して行動しましょう。



●情報の入手方法

市の気象情報や災害情報などは、インターネットなどを活用して入手することができます。自ら情報を収集し、危険を感じたときには自主的に避難することが大切です。

- 日南市防災・危機管理情報** 検索

日南市の避難所等一覧、標高マップ、地域防災計画などを見ることができます。

- 宮崎県防災・危機管理情報** 検索

宮崎県内の避難勧告等の発令状況や、災害に関する情報を見ることができます。

- 宮崎県県土整備部砂防課** 検索

宮崎県内の土砂災害に関する情報を見ることができます。

- 宮崎県雨量・河川水位観測情報** 検索

宮崎県内の雨量観測情報、水位観測情報、洪水予報発表情報などを見ることができます。

- 宮崎地方気象台** 検索

気象情報や注意報・警報・特別警報、県内の天気予報など多くの情報を見ることができます。

- 国道220号防災情報** 検索

国道220号(日南海岸線)の現在の通行規制情報、降雨分布、降雨状況の変化などをリアルタイムで見ることができます。

- 気象庁** 検索

全国の気象や災害、洪水予報に関する情報を見ることができます。

- 川の防災情報** 検索

全国の雨量や水位、洪水予報に関する情報を見ることができます。

日南市防災アプリ「みたちょ」

GPSを使用することにより、インターネットが使えない状態でも利用でき、日南市だけでなく全国の避難所も確認できます。

- 直近、地域一帯の避難所等の確認
- 避難所等への誘導
- 気象情報・災害情報の取得



NHKニュース・防災アプリ

NHKが提供するニュース、天気予報、台風や地震などの災害情報をまとめてチェックできるアプリです。



●災害時の連絡方法

災害用伝言サービス

地震や洪水などの大災害発生時は、電話利用が爆発的に増加し、電話がつながりにくい状況が1日～数日間続くことがあります。このような場合は、「災害用伝言ダイヤル(171)」、「災害用伝言板(web171)」、「災害用伝言板サービス」が開設されます。

災害用伝言ダイヤル(171)

(「171」をダイヤルし、ガイダンスに従ってください)

大規模な災害が発生した場合、「声の伝言板」(安否確認)の役割をする電話サービスです。被災地内とその他の地域の人々との間などで、伝言の登録・再生をすることができます。毎月1日・15日、正月三が日、および防災週間・防災とボランティア週間においてお試し利用ができます。

災害用伝言板(web171)

パソコンやスマートフォンから伝言(文字、音声、画像)の登録・確認が可能なサービスです。災害用伝言ダイヤルと相互連携しており、登録した伝言をそれぞれのサービスで確認することができます。

災害用伝言板サービス

携帯電話やスマートフォンから伝言を文字で登録する、携帯会社が提供するサービスです。電話番号をもとに伝言を確認できます。

伝言の録音方法

『171』をダイヤル

『1』を押す

被災地の方も、被災地以外の方も
被災地の方の電話番号を『市外局番』からダイヤル

録音

伝言の再生方法

『171』をダイヤル

『2』を押す

再生

登録

確認

安否状況の登録

伝言・安否状況等を入力します。

安否状況の確認

安否状況を確認したい相手の携帯番号を入力して検索します。

防災メモ ~防災気象メールにちなん~

日南市では、気象情報や災害情報、市からのお知らせなど、暮らしに役立つ情報を携帯電話、スマートフォンやパソコンにメールでお届けする無料のメール配信サービスを行っています。まだ登録されていない方は、この機会にぜひご登録ください。

登録方法

〈携帯電話、スマートフォンから登録する場合〉

登録方法1

カメラ機能付き携帯電話で右のQRコードを読み取り、サイトに接続後、手順に従って登録をして下さい。



登録方法2

下記メールアドレスに空メールを送り、返信されたメールに記載されている手順に従って登録をして下さい。

t-nichinan@sg-m.jp

〈登録前にご確認をお願いします〉

- 迷惑メール設定をしている場合は、事前に「sg-m.jp」のドメインからの受信を許可する設定にしてください。
- パソコンから登録する場合は、パソコン用登録画面アドレスからご登録ください。

〈登録画面アドレス〉 <https://service.sugumail.com/nichinan/member/>

※登録料は無料です。ただし、メールの受信にかかる通信料は利用者のご負担となります。

大雨・洪水災害時には

●大雨・洪水による被害が想定されるときには

風水害はある程度発生を予測することができます。天気予報やニュースに注意し、危険がせまったら早めに対応しましょう。

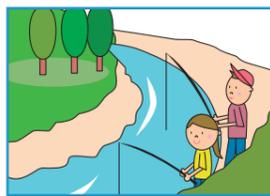
前線や台風などにより、風雨が強まってきたら、テレビやラジオ、インターネットで発表される気象庁からの大雨・洪水注意報・警報・特別警報やそれらを補足する危険度分布、はん濫発生情報などを確認し、どのような行動をとるべきかを判断しましょう。

防災メモ ～線状降水帯～

次々と発生する雨雲(積乱雲)が帯状に連なる現象で、数時間にわたり同じ場所に停滞または発生することで作り出される、強い降水をとまなう雨域です(線状に伸びる長さは50~300km程度、幅は20~50km程度)。線状降水帯の多くは暖候期(4~9月)に発生し、集中豪雨を引き起こすことがあります。

●局地的大雨(ゲリラ豪雨)には

近年、急激に発達した積乱雲にともなう局地的な大雨(ゲリラ豪雨)による痛ましい事故が起っています。このような事故は、雨による災害への警戒・注意を促す大雨警報・注意報に至らないような雨量でも起こることがあります。



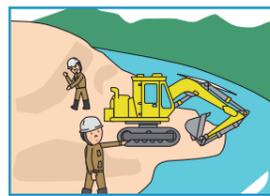
川などでの釣りや水遊び



河原や川の中州でのキャンプ、バーベキュー



地下をくぐる形式の立体交差(アンダーパス)



河川や下水道の工事現場

天気急変に注意し、危険を感じたらすぐに身の安全を図ってください。

総雨量は少なくとも、**十数分で甚大な被害が発生**することがあります

☑チェックすべき事

⚠ こんな時は要注意

- 天気予報 ▶ 「大気の状態が不安定」「雷」「天気の急変」などの表現がある
- 警報や注意報 ▶ 雷注意報、大雨や洪水の警報・注意報が出ている
- レーダーなどの観測情報 (携帯電話などで入手) ▶ 周辺や上流で雨が降っている
- 空の状態 ▶ 「急に真っ黒な雲が近づいてきた」「雷鳴が聞こえる」「稲光が見えた」
- 川の状態 ▶ 「水かさが増えてきた」「濁ってきた」「流木や落ち葉が流れてきた」
- 警報装置 ▶ サイレンの音が聞こえる
- 看板 ▶ 「危険区域には立ち入らない」などの表現がある

⚠ 危険を感じたら、ただちに避難!

遊んでいる子供たちや工事中の作業員は、周囲の状況の変化に気づきにくいので、保護者や監督者は、危険を感じたら、すぐに避難を指示しましょう。

土砂災害時には

●土砂災害が想定されるときには

土砂災害は、建物に壊滅的な被害をもたらす、一瞬のうちに尊い人命を奪ってしまう恐ろしい災害です。まず、市のハザードマップなどで、土砂災害危険箇所や土砂災害(特別)警戒区域を確認しましょう。

雨が降り出したら、大雨注意報、大雨警報(土砂災害)及び土砂災害警戒情報、宮崎県土砂災害危険度情報を自主避難の判断に活用し、市から避難情報が発令されたときには速やかに避難行動をとってください。また、前兆現象にも注意しましょう。

●土砂災害の前兆現象

大雨や台風、地震が起きたときには、地盤がゆるみ、がけ崩れや土石流、地すべりといった土砂災害を引き起こす可能性があります。土砂災害から身を守るためには、まず自分の家の周りに危険がないか確かめることが重要です。

また、土砂災害には前兆現象があります。前兆現象を確認したら速やかに避難するとともに、日南市役所総務・危機管理課(TEL: 31-1125)へご連絡ください。

急傾斜地の崩壊(がけ崩れ)

傾斜度が30°以上である土地が崩壊する自然現象



突発的かつ短時間で起こる
地面にしみ込んだ雨水などが土の抵抗力を弱め、弱くなった急ながけ地や斜面が突然崩れ落ちることです。

土石流

山腹が崩壊して生じた土石等または渓流の土石等が水と一体となって流下する自然現象



破壊力が大きく、速度が速い
谷や斜面に溜まった土砂が、大雨による水と一緒に、一気に流れ出てくるものです。

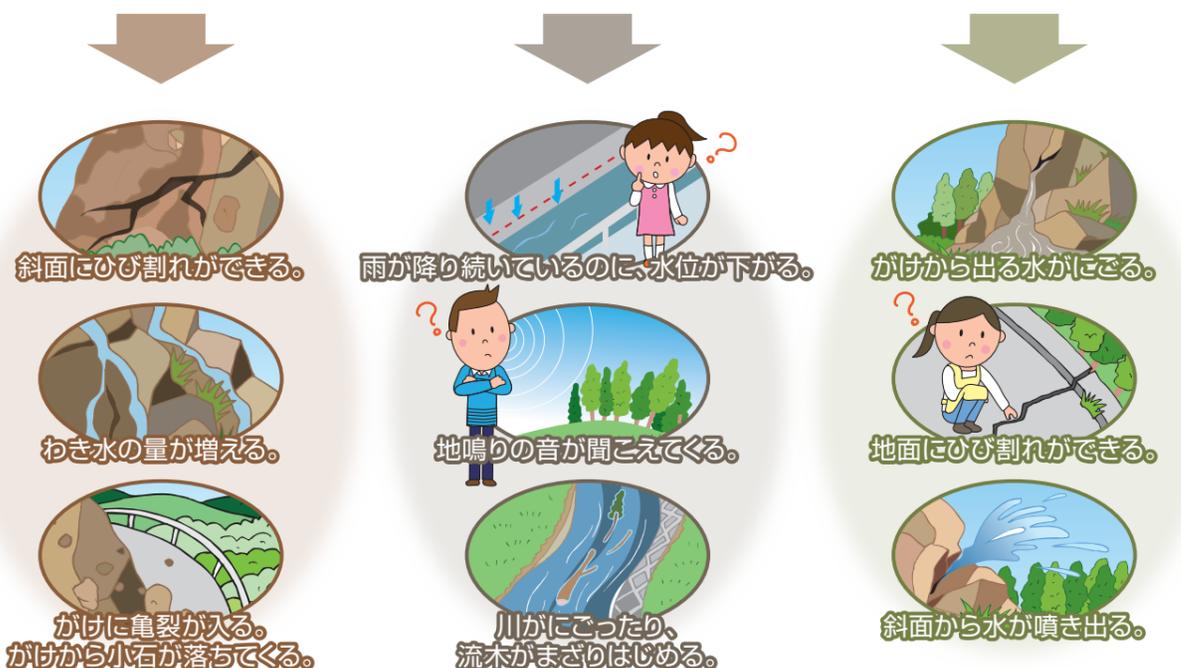
地すべり

土地の一部が地下水等に起因して滑る自然現象またはこれにともなって移動する自然現象



緩やかな斜面でも起こる
地中の粘土層など、すべりやすい面にしみ込んだ雨水などの影響で、山腹がゆっくりと動き出す現象です。

《こんな前ぶれに注意してください!》



地震時には

●地震が起きたときには

地震発生時は、あわてずに落ち着いて、身の回りの安全を確認しましょう。

地震が起きたときにとるべき行動

グラッときたら 地震発生!

土砂災害の危険が予測される地域は **すぐ避難!**

沿岸部は津波のおそれがあるので **高台に避難!**

1~5分

揺れがおさまってから行動

命を守る

- ・落ち着いて、自分の身を守る
- ・ドアを開けて、逃げ道を確保する
- ・ブロック塀には近づかない

家族を守る

- ・家族の安全を確認
- ・火の元を確認・初期消火
- ・足をケガしないように靴をはく
- ・必需品を手元に用意する
- ・余震に注意

5~10分

地域を守る

- ・隣近所の安全を確認
- ・ラジオなどで情報を確認
- ・電気のブレーカーを切る
- ・ガスの元栓を閉める
- ・家屋倒壊などのおそれがあれば避難する

学校等でとるべき行動

- ・カバン、帽子、座布団など身近にあるもので頭を保護し、机の下にかくれる
- ・ガラスの破片や、がれきから足を守る（運動靴をはく）
- ・避難するときの合言葉は「お・は・し・も」
おさない、はしらない、しゃべらない、もどらない



●緊急地震速報を見聞きしたときには

周囲の状況に応じて、あわてずに身の安全を確保しましょう!

<p>家庭では...</p> <ul style="list-style-type: none"> ●頭を保護し、丈夫な机の下などに隠れる ●あわてて外へ飛び出さない 	<p>屋外では...</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ブロック塀の倒壊などに注意する ●看板や割れたガラスの落下に注意し、ビルのそばから離れる 	<p>人が大勢いる施設では...</p> <ul style="list-style-type: none"> ●係員の指示に従う ●落ち着いて行動する ●あわてて出口に走り出さない
<p>自動車運転中は...</p> <ul style="list-style-type: none"> ●あわててブレーキをかけない ●ハザードランプを点灯し、揺れを感じたらゆっくり停止する 	<p>山やがけ付近では...</p> <ul style="list-style-type: none"> ●落石やがけ崩れに注意する 	<p>エレベーターでは...</p> <ul style="list-style-type: none"> ●最寄りの階で停止させ、すぐに降りる

津波・高潮災害時には

●津波が発生したときには

海岸や川の近くで地震の揺れを感じたら、実際に津波が見えなくても、速やかに避難しましょう。津波が海岸にやってくるのを見てから避難を始めても間に合いません。

●津波発生時の心得

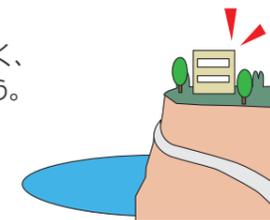
1 小さな揺れでも油断禁物!

小さな揺れの地震でも、長い時間ゆっくりとした揺れの場合、津波が来襲することがあります。



2 高い場所へ避難する

海岸から「より遠くへ」ではなく、「より高い」場所へ避難しましょう。



3 津波のスピードは速い!

「注意報」や「警報」が出る前に来る津波もあります。海岸近くにいるときに強い揺れを感じたら、ただちに避難しましょう。



4 津波は繰り返し来る!

津波は2回、3回と繰り返し襲ってきます。また、第1波が最大の高さになるとは限りません。波が落ち着くまでは注意しましょう。



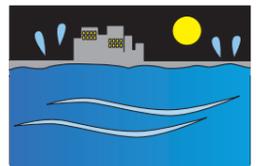
5 引き潮がなくても注意

震源付近の地形によっては、引き潮が起こることなく最初に大きな波が押し寄せる場合があります。



6 満潮のときは特に要注意

満潮のときは水位が高くなっているため、被害が大きくなります。



7 正しい情報を聞く

テレビやラジオ、防災行政無線、防災ラジオ、市ホームページなどで正しい情報を入手しましょう。



8 河川には近づかない

津波は河川をさかのぼり、内陸深くまで進入することもあります。河川には絶対に近づかないようにしましょう。標高の低い河川付近は特に危険です。



9 海岸に近づかない

注意報、警報が解除されるまで海辺には絶対に近づかないようにしましょう。



10 海上では

船舶は無線などの情報ですみやかに行動しましょう。



●高潮の発生が想定されるときには

すでに高いところにいる人は、無理して避難所に行くのではなく、その場で待機することも大切です。高潮に対して安全なのは、できるだけ高いところ。1階よりも2階、2階よりも3階に避難するようにしましょう。

外に避難するときには、車での避難はやめましょう。浸水しているところでは、ドアが開きにくくなったり、ブレーキが効きにくくなることがあります。潮位がさらに上昇したら車ごと流されるおそれがあります。