

地震

津波

風水害

土砂災害

雪害

火山

火災

原子力

災害への備え

地域防災計画

避難所

いざという時のための

保存版

上越市民

防災

ガイドブック

避難所

マップ

当日配布資料 2 - 3

すぐに持ち出せる場所に保管してください



上越市

平成 26 年 8 月  
(令和 5 年 11 月改訂)

# 地震災害

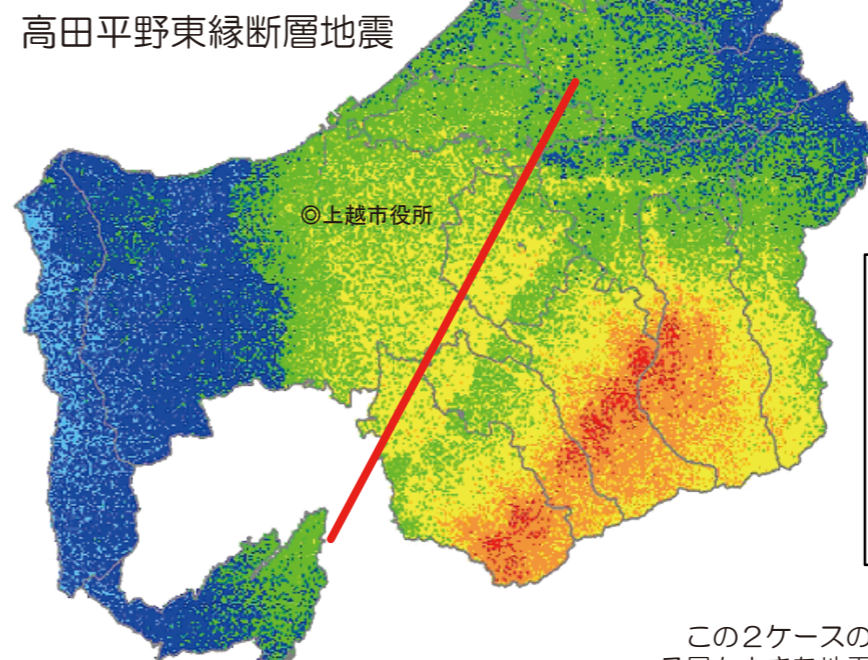
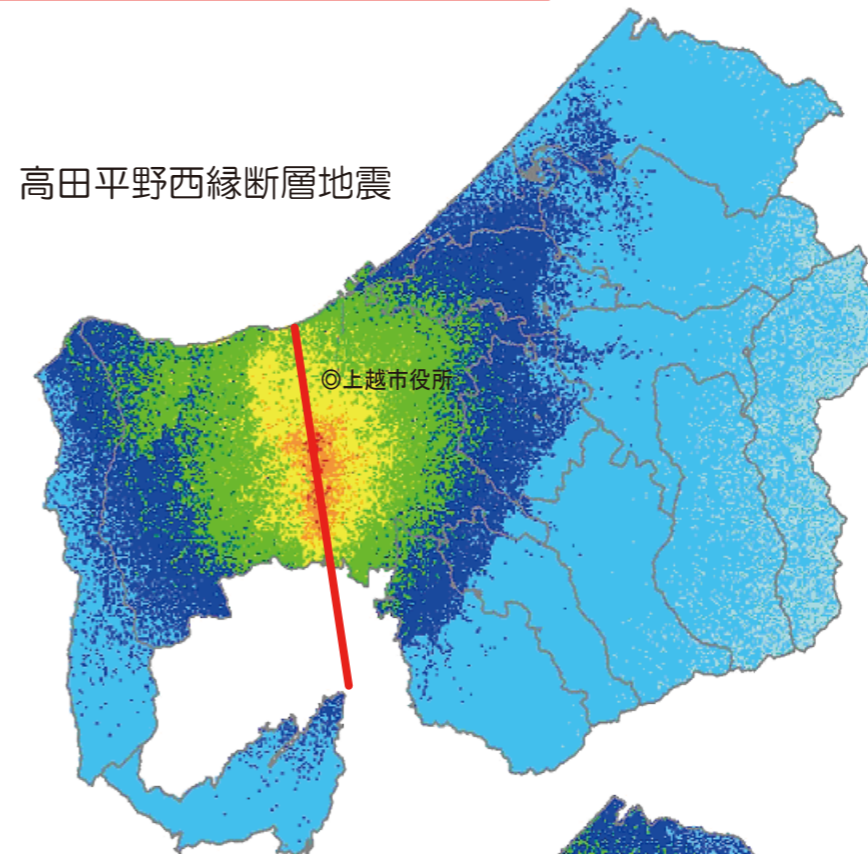
上越市内でも震度7のおそれがあります。

もしも上越市直下で地震が起きたら・・・震度は？

## 震度の想定

### 震度分布

- 震度3
- 震度4
- 震度5弱
- 震度5強
- 震度6弱
- 震度6強
- 震度7



**高田平野西縁断層地震**  
 想定規模：マグニチュード6.8  
 断層の長さ：18km  
 震源の深さ：20km  
 走向：北から反時計回りに6°  
 傾斜角：90°  
 断層型：逆断層（西側隆起）

**高田平野東縁断層地震**  
 想定規模：マグニチュード7.5  
 断層の長さ：26km  
 震源の深さ：17km  
 走向：北から時計回りに40°  
 傾斜角：南東傾斜30°  
 断層型：逆断層（南東側隆起）

この2ケースの震度分布は、それぞれの断層を震源とする最も大きな地震を想定したものです。これ以外の震源や想定規模を超える地震が発生した場合には、この震度分布で示された値よりも大きな揺れとなる場合もあります。

※この震度分布はJOGMEC（独立行政法人石油天然ガス・金属鉱物資源機構）の資料を参考に作成したものです。

## はじめに

このガイドブックは、皆さんが住んでいる地域にはどのような危険があるのか、また、日頃の防災対策や災害が発生した場合における市民の皆さんの役割などをまとめたものであり、地震や津波、風水害などの災害から皆さんの生命、財産を守るための情報が盛り込まれています。災害が起きてから慌てるのではなく、日頃からこのガイドブックを活用し、ご家庭やご近所あるいは地域など身近な所からの防災対策にお役立てください。

## もくじ

### 地震災害

- 震度の想定・・・3
- 地震時の行動・・・4
- わが家の耐震診断・・・5
- とっさの状況判断・・・6
- わが家の安全チェック・・・7

### 津波災害

- 上越市の津波浸水・・・8
- 津波断層モデル・・・8
- 津波からの避難「逃げる」が一番！・・・9
- 津波警報などについて・・・9

### 風水害

- 台風・・・10
- 集中豪雨・・・11
- 河川警戒水位について・・・11
- 避難に関する情報の発令基準・・・11
- 避難するときの注意点・・・11

### 土砂災害

- 土砂災害の種類と特徴・・・12
- 逃げ方のポイント・・・13
- 土砂災害警戒情報について・・・13
- 避難に関する情報の発令基準・・・13

### 雪害

- 上越市と雪害・・・14
- なだれに注意・・・14
- 除雪作業の注意点・・・14
- 道路除雪について・・・14
- 助成・補助事業・・・14

### 火山災害

- 上越市で予想される事象・・・15
- 噴火警報・予報について・・・15

### 火災

- 火災発生時の対処法・・・16
- 住宅用火災警報器について・・・16
- 火災予防について・・・17
- 火災からの避難（6つのポイント）・・・17
- 火元別の初期消火方法・・・17

### 原子力災害

- 原子力災害とは・・・18
- 原子力発電所からの距離で対応が異なります・・・18
- 原子力災害から身を守るために覚えておきたい行動のポイント・・・19

### 災害への備え

- ①地域防災
  - 自主防災組織の役割・・・20
  - 平常時の活動・・・20
  - 災害時の活動・・・21
- ②情報収集・伝達
  - 避難情報の発令・・・22
  - 情報の伝わり方・受け取り方（情報収集の方法）・・・23
  - 災害用伝言ダイヤル「171」・災害用伝言板「web171」
- ③避難行動
  - 災害時の避難は冷静に・・・24
  - 避難行動の原則・・・24
  - 自主避難について・・・24
  - 避難行動要支援者を安全に避難誘導するポイント・・・25
  - ペットの災害対策・・・25

### 上越市地域防災計画について

- 上越市地域防災計画の構成・・・26

### 避難所マップ

- もくじ・凡例・・・28
- 直江津区・有田区・八千浦区・保倉区・北諏訪区・・・30
- 谷浜・桑取区・・・32
- 高田区・新道区・金谷区・春日区・・・34
- 諏訪区・和田区・津有区・三郷区・高土区・・・36
- 安塚区・・・38
- 浦川原区・・・40
- 大島区・・・42
- 牧区・・・44
- 柿崎区・・・46
- 大潟区・・・48
- 頸城区・・・50
- 吉川区・・・52
- 中郷区・・・54
- 板倉区・・・56
- 清里区・・・58
- 三和区・・・60
- 名立区・・・62

### 備えよう

- 非常持出品・備蓄品リスト・・・64
- 上越市安全メール・・・64

**ワンポイント** 停電に関するお問い合わせ先  
 東北電力ネットワーク コールセンター  
**0120-175-366** 受付時間：平日・休日を問わず、24時間受付しています。

・「停電情報」は東北電力ネットワークのホームページでも見ることができます。  
 ・切れたり、垂れ下がった電線には絶対さわらないでください。見つけた場合は、ネットワークコールセンターまでご連絡をお願いします。  
 ・停電以外にも、カラスの営巣情報、電線近くでの作業などについては、ネットワークコールセンターまでお知らせください。



地震時の行動

突然襲ってくる地震。屋間に自宅にいるときだけでなく、真夜中であつたり、勤務先・学校・買い物先など、家族と一緒にいないときでも、襲ってくるのが考えられます。地震が発生した時の行動は、日頃から「その時こうする」ということを、家族の間で話しておき、自分の行動をイメージすることが大切です。いざという時パニックにならないように、3日間ぐらいの標準的な行動パターンを想定しておきましょう。



大地震発生時の行動パターン例

**地震発生!**

**まず自分の身を守る**

- 机の下などにもぐって、まず自分の身を守る。
- 寝ている場合は、ふとんを被って落下物から身を守る。
- コンロの火は無理に消さない（揺れは長くて1分程度）。

---

2分  
〜  
5分

**家族や財産を守る。ただし決して無理はしない。**

- 揺れがおさまったら、すぐに火を消す、または初期消火を行う。
- 家族の安全を確認する。
- 室内でもスリッパや靴をはく（ガラスや落下物から足を守る）。

---

5分  
〜  
30分

**避難準備をする。余震には注意して!**

- 非常用持ち出し袋の用意をする。
- 余震による建物倒壊や火災に注意。
- ラジオなどから災害情報を入手する。
- 電気のブレーカーを切って、ガスの元栓を閉める。

---

30分  
〜  
3時間

**近所との協力。両隣の確認を!**

- 隣近所に声を掛け合って一緒に避難する。
- 地域の避難行動要支援者の安否を確認する。
- 協力して、消火・救助活動を行う。
- 倒壊しそうな危険な建物には近づかない。

---

1日  
〜  
3日

**避難生活は助け合いの心で**

- 自宅が壊れていたら、決して入らない。
- 大きな余震の可能性もあるので、引き続き注意する。
- 生活必需品は備蓄でまかなう。
- 避難場所では集団生活のルールを守り、要支援者にも配慮する。

地震の揺れと想定される被害

震度4	<ul style="list-style-type: none"> <li>●眠っている人のほとんどが目覚ます。</li> <li>●部屋の不安定な置物が倒れる。</li> <li>●歩行中の人にも揺れを感じる。</li> <li>●つり下げ物は大きく揺れ、棚にある食器類は音を立てる。</li> </ul>		震度6弱	<ul style="list-style-type: none"> <li>●立っていることが難しい。</li> <li>●家具の多くが移動したり、倒れる。</li> <li>●開かなくなるドアが多い。</li> <li>●壁のタイルや窓ガラスが落ちたりする。</li> <li>●一部の地域で電気、水道、ガスが止まる。</li> </ul>	
震度5弱	<ul style="list-style-type: none"> <li>●家具の移動や、食器や本が落ちたり、窓ガラスが割れることもある。</li> <li>●つり下げ物は激しく揺れる。</li> <li>●安全装置が作動し、ガスが遮断される家庭がある。</li> </ul>		震度6強	<ul style="list-style-type: none"> <li>●立っていることができず、はわないと動くことができない。</li> <li>●家具のほとんどが倒れる。</li> <li>●未補強のブロック塀のほとんどが崩れる。</li> <li>●広い地域で電気、ガス、水道が止まる。</li> </ul>	
震度5強	<ul style="list-style-type: none"> <li>●タンスなどの家具や、外では自動販売機が倒れることがある。</li> <li>●テレビが台から落ちることがある。</li> <li>●自動車の運転は困難。</li> <li>●未補強のブロック塀の多くが崩れる。水道管に被害が発生することがある。</li> </ul>		震度7	<ul style="list-style-type: none"> <li>●揺れにほんろうされ、自分の意志で行動できない。</li> <li>●ほとんどの家具が大きく移動し、飛ぶものもある。</li> <li>●大きな地割れや地すべり、山崩れが発生する。</li> <li>●広い地域で電気、ガス、水道が止まる。</li> </ul>	

※気象庁震度階級関連解説より作成

わが家の耐震診断

地震から、自分と家族の身を守るためには、自宅が地震に強いことが重要です。まずはわが家の「簡易耐震診断」を行ってみましょう。以下の項目をチェックして、必要に応じて建築士などの専門家による耐震診断を受けてみましょう。



簡易耐震診断チェック項目

チェック項目	選択肢	
1. 建てたのはいつ?	A	1981年（昭和56年）6月以降
	B	1981年（昭和56年）5月以前、またはよく分からない
2. 建物の傷み具合、補修は?	A	傷んだところは特にない
	B	ふすまがきちんと閉まらない、シロアリの被害がある、よく分からない
3. 建物の基礎の形は?	A	鉄筋コンクリートの布基礎、ベタ基礎、杭基礎
	B	その他の基礎、よく分からない
4. 部屋の壁の多さは?	A	壁は多い、4面すべてに壁がある
	B	壁が少ない、建物1階が駐車場である、よく分からない
5. 建物の平面図の形は?	A	長方形、それに近い形
	B	T字、L字など複雑な形よく分からない

チェックをして、一つでもBがある、または他に不明・不安な点がある場合は、上越市建築住宅課にご相談ください。

**耐震相談窓口**  
 上越市都市整備部建築住宅課指導係  
 Tel: 025-520-5783  
 Fax: 025-526-6112  
 Mail: kenjuu@city.joetsu.lg.jp



## とっさの状況判断

## ■自宅にいるとき

## ■料理中

- 大きな揺れのおときは身を守ることを優先しましょう。
- なるべく台所から離れましょう。
- 揺れがおさまってから落ち着いて火を消しましょう。



## ■寝ているとき

- ふとんや枕で頭を守り、家具が倒れてこない所で身を伏せましょう。
- 普段から、懐中電灯やスリッパを置いて地震後にけがをしないようにしましょう。



## ■風呂場・トイレ

- あわてて飛び出さず、ドアをあけて逃げ道を確認しましょう。
- タイルなどの落下物には注意しましょう。
- ボイラーを使用していたら、落ち着いて火を消しましょう。



## ■集合住宅

- 家具などで出口がふさがれないように注意し、ドアを開けて逃げ道を確認しましょう。
- 玄関から避難できない場合には、避難はしごやロープを利用して、ベランダから脱出しましょう。
- エレベーターの使用は厳禁です。乗っていたら、すべての階のボタンを押し、止まった階で降りましょう。



## ■外出しているとき

## ■運転中

- 揺れを感じたら、ハザードランプを点灯させ、落ち着いて道路の左に寄せ、ラジオで情報を得ましょう。
- 避難する場合は、窓を閉め、ロックをかけず、キーを差したままにしましょう。



## ■スーパーなどの店舗にいるとき

- 商品棚の下敷きにならないよう、棚から離れて、揺れがおさまるのを待ちましょう。かごをかぶることも有効です。
- あわてずに店員の指示に従い落ち着いて避難しましょう。



## ■住宅街にいるとき

- ブロック塀や石壁、門柱からはすぐに離れましょう。
- 切れた電線には決して触らないようにしましょう。
- 屋根瓦などの落下物に注意しましょう。



## ■がけや海岸付近にいるとき

- がけ地や傾斜地では崩れる危険性があるので、安全な場所に避難しましょう。
- 海岸で地震を感じたら、直ちに高台や近隣の高い建物や、指定の避難場所へ避難しましょう。



## わが家の安全チェック

## ■家の中の安全対策

## ■ガラス窓

飛散防止フィルムをはりましょう。食器棚にも有効です。

## ■部屋の扉（出入口）

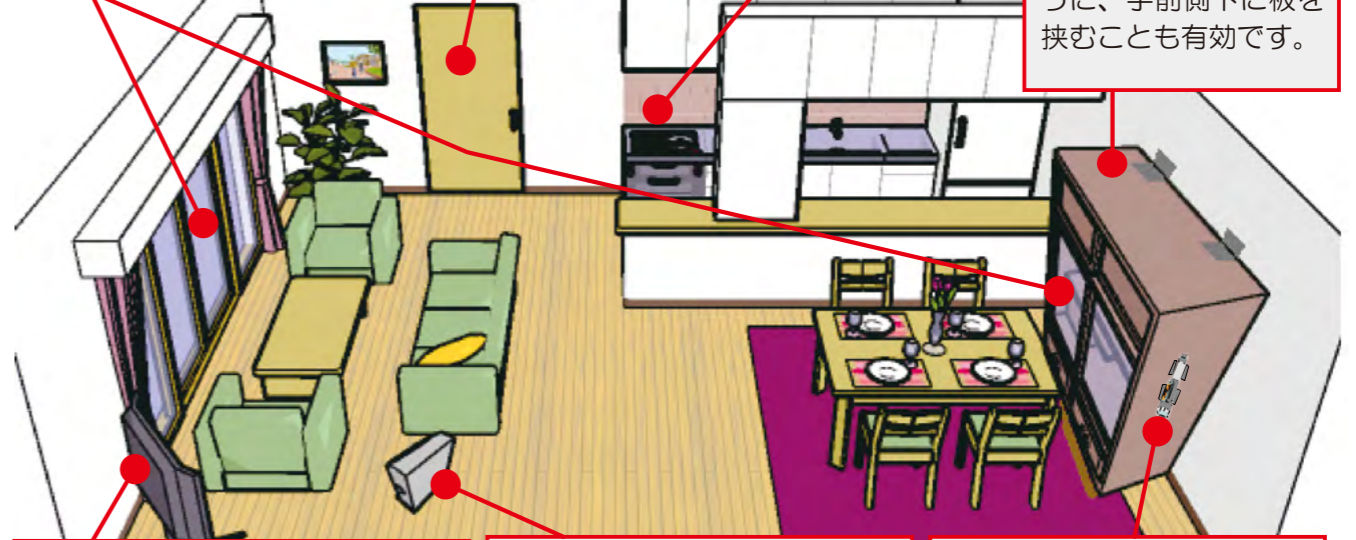
近く安全に避難できるような出口や通路には荷物を置かないようにしましょう。

## ■コンロ

倒れやすいものや燃えやすいものを置かないようにしましょう。

## ■戸棚

L字金型などを利用して壁に固定させておきましょう。倒れないように、手前側下に板を挟むことも有効です。



## ■テレビ等の転倒・落下防止

高い場所にはおかないようにし、しっかりと固定するか、免震シートを張りましょう。

## ■ストーブ

地震自動消火装置付きのもの。周囲には燃えやすいものを置かないようにしましょう。

## ■要所には懐中電灯を

暗闇では安全な行動は取れません。所定の位置に懐中電灯を設置しておきましょう。

## ■家の外の安全対策

## ■塀

ぐらつきやひび割れがあったり、鉄筋が入っていない場合は補強しておきましょう。

## ■テレビアンテナ

不安定な場合は補強しておきましょう

## ■屋根

瓦などは落下防止対策を行いましょう。

## ■ガラス窓

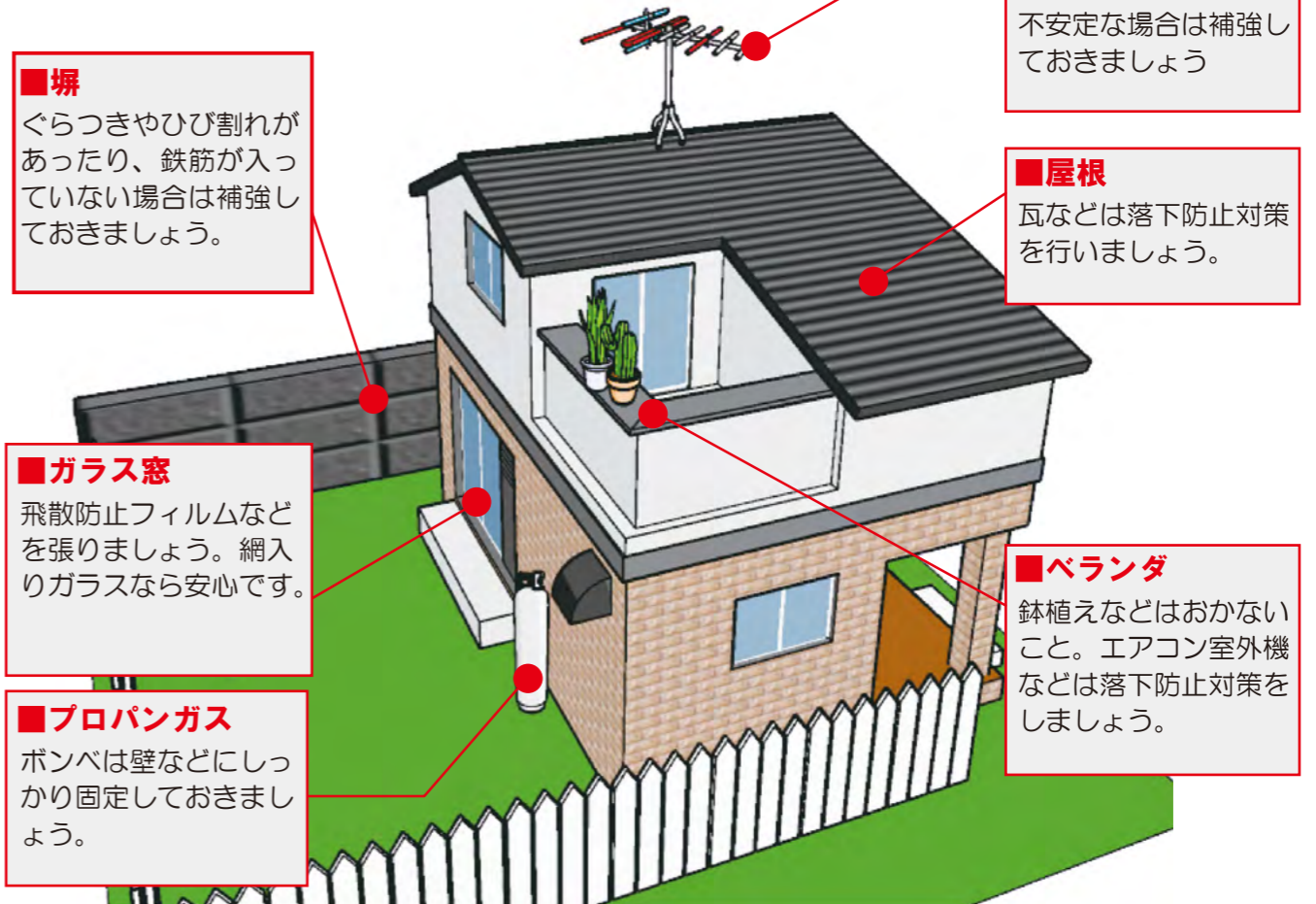
飛散防止フィルムなどを張りましょう。網入りガラスなら安心です。

## ■プロパンガス

ボンベは壁などにしっかり固定しておきましょう。

## ■ベランダ

鉢植えなどはおかないこと。エアコン室外機などは落下防止対策をしましょう。





# 津波災害

津波から身を守るには「逃げる」しかありません！

自らが率先して避難します

## 上越市の津波浸水

新潟県は、平成29年11月に津波防災地域づくりに関する法律に基づき、国が公表した新たな知見による津波断層モデルを踏まえた津波浸水想定を公表しました。

この浸水想定は「上越市津波ハザードマップ」で確認できます。

〈市ホームページ〉

<https://www.city.joetsu.niigata.jp/soshiki/kikikanri/tsunami-hazard.html>



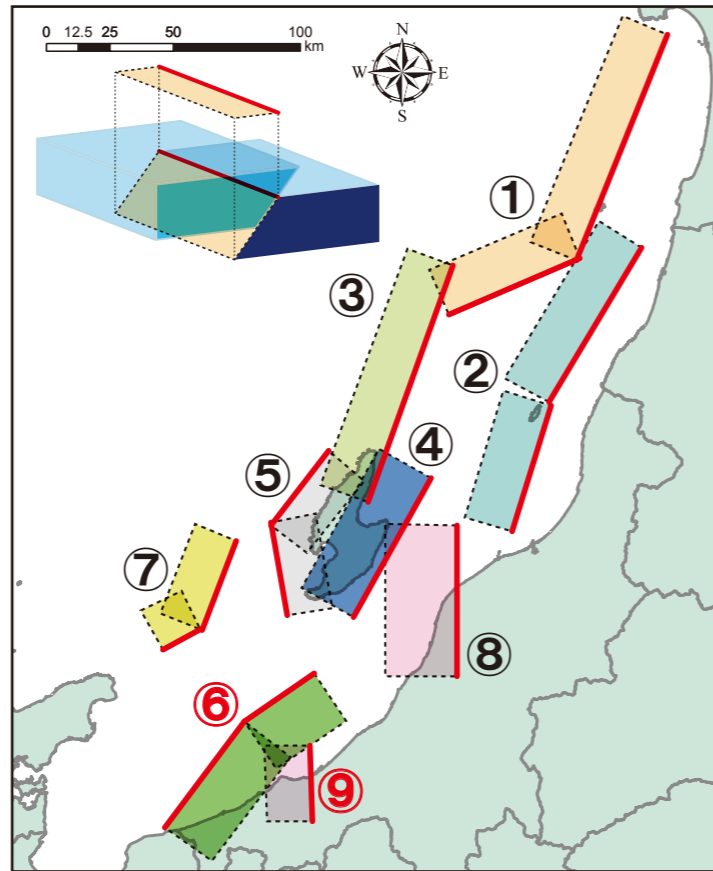
## 津波断層モデル

新潟県では、国が公表した断層モデルのうち、新潟県に大きな影響を及ぼす7つの断層(①~⑦)と県が独自に公表した2つの断層(⑧、⑨)を合わせ、9つの断層モデルを採用して、津波浸水想定を公表しました。

当市には、⑥F41(上越・糸魚川沖)断層と⑨高田平野西縁断層帯による津波が想定されており、⑥F41(上越・糸魚川沖)断層による津波が最も大きな影響を及ぼすとされています。

No.	公表	断層モデル
①	国	F30(秋田・山形沖)
②	国	F34(県北・山形沖)
③	国	F35(佐渡北)
④	国	F38(越佐海峡)
⑤	国	F39(佐渡西)
⑥	国	F41(上越・糸魚川沖)
⑦	国	F42(佐渡西方・能登半島北東沖)
⑧	県	長岡平野西縁断層帯(弥彦一角田断層)
⑨	県	高田平野西縁断層帯

## 〈新潟県に影響の大きい断層〉



## 日本海側の津波の特徴

～「津波対策の方向性の検討に係る調査研究」より～

### 《津波高・津波到達時間》

⑥F41(上越・糸魚川沖)断層に近い上越市の西部(名立区方面)では、津波高が高く、津波到達時間は**5分～10分程度**と想定され、F41断層からやや遠い東部(柿崎区方面)では、津波高は低くなり、津波到達時間は**10分～15分程度**とされています。

### 《津波の発生原因となる地震の発生間隔》

これまでに国、県が行った津波堆積物調査によると、⑥F41(上越・糸魚川沖)断層をはじめ上越地域から富山湾沿岸における断層の活動頻度は、数千年に一度程度とされています。

そこで市では、市内2箇所です約1万年前までの地層をボーリングにより採取し津波堆積物調査を行いました。津波による堆積物などの痕跡を確認できませんでした。

このことから、これまで**当市が津波の影響を受けた可能性は非常に低いもの**と推定できます。

## 津波からの避難「逃げる」が一番！

津波は、あっという間に襲ってきます。海岸近くや川沿いにいるときに揺れを感じた場合には、すぐに海岸や川から離れてください。

### なるべく徒歩で避難！



自動車での避難は道路の渋滞に巻き込まれるおそれがあるため、可能な限り徒歩で避難しましょう。

### 川沿いは避けて避難！



津波には川の河口から上流に向かって逆流する力があります。河口から離れた地域でも川沿いを避けるようにしましょう。

### 間に合わない場合は頑丈な建物へ避難！



避難が間に合わない判断した場合は、頑丈な建物のできるだけ高い階まで逃げましょう。

## 津波警報などについて

気象庁は、上越市を含む地域に津波の発生が予想される場合、地震が発生してから約3分で**緊急情報**(**大津波警報**・**津波警報**・**津波注意報**)を発表します。

緊急情報は、Jアラート\*により防災行政無線や防災ラジオ、戸別受信機のほか、携帯電話の緊急速報メール(エリアメール)などで伝えられます。

この緊急情報をもって、市からの避難指示(緊急)の発令となります。

\*Jアラートとは、弾道ミサイル攻撃に関する情報や緊急地震速報、津波警報、気象特別警報などの緊急情報を、瞬時に皆さんに情報伝達するシステムです。

緊急情報の種類	予想される津波の高さ		想定される被害	命を守る行動
	数字での発表	巨大地震の場合の表現		
大津波警報 (特別警報)	10m超 (10m～)	巨大	木造家屋が全壊・流失し、人は津波による流れに巻き込まれます。 	沿岸部や川沿いにいる人は、すぐに海岸や川沿いから離れ、高台や避難ビルなど安全な場所へ避難しましょう。 
	10m (5～10m)			
	5m (3～5m)			
津波警報	3m (1～3m)	高い	標高の低いところでは津波が襲い、浸水被害が発生します。人は津波による流れに巻き込まれます。 	
津波注意報	1m (0.2～1m)	(表記しない)	海の中では人は速い流れに巻き込まれ、また、小型船舶が転覆します。	海の中にいる人と海岸にいる人は、すぐに海岸から離れ、高く安全な場所を目指しましょう。

津波警報・注意報の種類(気象庁25年3月)を参考に作成

- 津波の高さを「巨大」と予測する大津波警報が発表された場合は、巨大な津波が襲ってきます。すぐにできる限り高く安全な場所へ避難しましょう。
- 震源が陸地に近いと津波警報が津波の襲来に間に合わないことがあります。「揺れたら避難」を徹底しましょう。
- 津波は長い時間繰り返し襲ってきます。**津波警報等や避難指示が解除され安全が確認されるまで、避難を続けましょう。**



# 風水害

被害を減らすために風水害の知識を身につけ、早めの避難を心がけましょう！



気象状況をよく聞き、早めの対応を！

## 台風

台風は年平均25個程度発生しています。そのうち約12個が日本に接近し、約3個が上陸しています。また、豪雨による土砂災害や洪水災害も全国各地で発生しています。

台風は襲来時期や規模がある程度事前に予測することができますが、局地的な豪雨の予測は困難です。台風が近づいているときには、最新の情報を得るように心がけましょう。

### ■台風の経路と上越市への影響

上越市に影響を及ぼす台風の進路は大きく4つに分けられます。

#### ①日本海北部を北東に進む場合

南西から西寄りの強風が吹きやすく、フェーン現象により乾燥して高温となりますので、火の取り扱いに注意が必要です。前線が新潟県付近にある場合を除いて、大雨はほとんどありません。

#### ②新潟県のすぐ西を北東に進む場合

台風の中心が新潟県を通過した後、南西から西の強風が急に吹くことがあります。

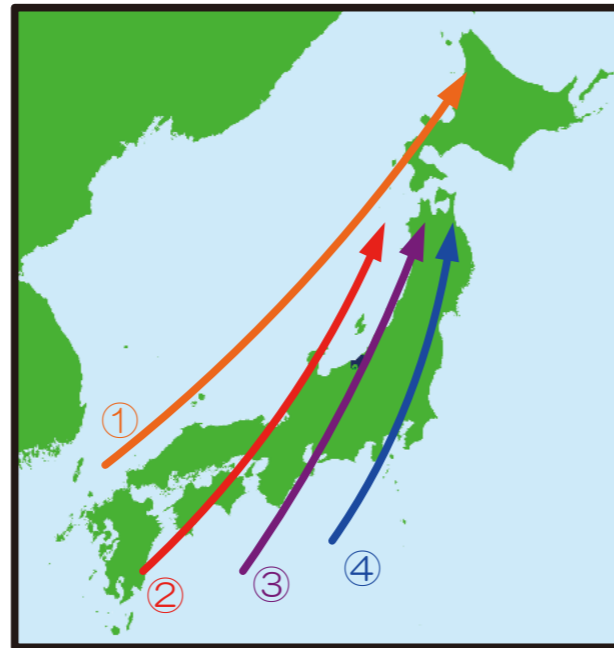
湿った空気が吹き付けて、山沿いで50～100mmの大雨が降ることがあります。

#### ③新潟県を横断して北東に進む場合

台風が通過する直前に北寄りの強風、その後台風の目の中に入って一旦弱まりますが、通過後は吹き返しの西から北西の強風が吹きます。台風本体の雨雲と湿った空気の吹き付けにより、100～200mmの大雨が降ることがあります。

#### ④新潟県の東を北上する場合

海上・海岸地方では、北西から北の強風が吹き、台風の本心が新潟県に最接近した頃に最も風が強くなります。南からの台風本体の雨雲がかかり、100～200mmの大雨が降ることがあります。



(参考：新潟地方気象台ホームページ)

### ■風の強さと想定される被害

平均風速（毎秒）	予報用語	想定される状況・被害
10m以上～15m未満	やや強い風	風に向かって歩きにくい。
15m以上～20m未満	強い風	風に向かって歩くことができない。
20m以上～25m未満	非常に強い風 (暴風)	しっかり身体を確保しないと転倒する。
25m以上～30m未満		立ってられない。樹木が倒れる。屋外の行動は危険。
30m以上～	猛烈な風	屋根が飛び、木造住宅が全壊するおそれがある。

### ■雨の強さと想定される被害

1時間の雨量（mm）	予報用語	想定される状況・被害
20mm以上～30mm未満	強い雨	傘をさしていても濡れる。側溝や下水、小さな川があふれ、小規模なけが崩れが始まる。
30mm以上～50mm未満	激しい雨	道路が川のようになる。山崩れ、けが崩れが発生しやすくなり、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	水しぶきで視界が悪くなる。地下に雨水が流れ込む。土石流が発生しやすい。
80mm以上～	猛烈な雨	大規模災害が発生するおそれが高い。厳重な警戒が必要。

## 集中豪雨

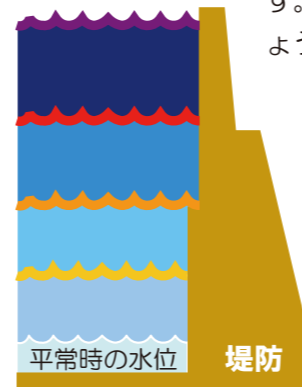
集中豪雨とは、短時間のうちに狭い地域に集中して降る大雨のことです。梅雨の終わりごろによく起こります。また、その予測は困難で、中小河川の氾濫やがけ崩れなどによる大きな被害をもたらします。

がけなどの急傾斜地や地盤の弱い造成地、河川に近い扇状地などの低地では気象情報に十分注意し、万全の対策をとるようにしましょう。



## 河川警戒水位について

河川氾濫の危険性が高まった場合、河川管理者より水位に関する情報が発表されます。これらの情報から避難が必要な状況を知ることができますので、覚えておきましょう。なお、水位情報は新潟県河川防災情報システムで確認することができます。



- 氾濫危険水位（氾濫危険情報）：警戒レベル4**  
速やかに安全な場所へ避難をしましょう。
- 避難判断水位（氾濫警戒情報）：警戒レベル3**  
避難に時間を要する人（ご高齢の方、障害のある方、乳幼児等）とその支援者は避難をしましょう。その他の人は避難の準備を整えましょう。
- 氾濫注意水位（氾濫注意情報）：警報レベル2**  
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。
- 水防団待機水位：警戒レベル1**  
災害への心構えを高めましょう。

## 避難に関する情報の発令基準

市は、河川水位や降雨量等を考慮し、危険と判断したときは避難に関する情報を発令します。水位情報や市の発令に注視し、いざというときすぐに避難できるよう、心構えをしておきましょう。

警戒レベル	情報の種類	発令基準		
		小河川・用排水路	水位周知河川以外の中小河川	洪水予報河川・水位情報周知河川 (関川・保倉川・矢代川・正善寺川・柿崎川)
<b>警戒レベル4</b> 氾濫危険水位に相当 土砂災害警戒情報に相当	避難指示 (危険な場所から 全員避難)	・近隣で浸水が発生し、拡大のおそれがあるとき。	・水害が発生し、人家に被害が及ぶと見込まれたとき。 ・流入先河川の水位上昇等により排水が困難な状況で、かつ、流域での降雨が継続し、水があふれたり堤防決壊のおそれがあるとき。	・水害が発生し、人家に被害が及ぶと見込まれたとき。 ・各河川の指定水位観測所において、水位が氾濫危険水位に達した場合で、その後も水位上昇が見込まれるときは、河川管理者より提供される防災情報や流域での降雨状況、その他以下の条件を考慮して判断する。 ●各観測所の上流観測所で水位上昇が継続、又は上流域での降雨が継続し、市内流域でのさらなる水位上昇が見込まれる場合。 ●堤防に異常が発見され、水防活動によっても応急対策が困難であると判断される場合。
<b>警戒レベル3</b> 避難判断水位に相当 大雨・洪水警報に相当	高齢者等避難 (危険な場所から 高齢者等避難)	避難指示等の基準を基に、避難行動要支援者が避難に要する時間が確保できる段階において行う。		

※避難時の周囲の状況等により、避難がかえって危険を伴う場合は、屋内の2階以上に避難するなど安全確保措置をとるよう、対象となる地域の住民に伝達します。

## 避難するときの注意点

### ■動きやすい服装で避難

ヘルメットや帽子で頭を保護し、靴はひもで締められるものを着用しましょう。水が入り動きにくくなる長靴や裸足は禁物です。



### ■子どもや高齢者に配慮

なるべく2人以上で行動し、子どもや高齢者等の安全確保に配慮しましょう。



### ■足元に注意

水面下には、マンホールや側溝などの危険箇所があります。長い棒を杖代わりにするなどして、確認しながら歩きましょう。歩行が可能な水深はひざ下までが限界です。





# 土砂災害

前兆現象を察知して  
早めに避難をしましょう。



特に市内山間部には危険箇所が多数あります

## ■土石流

山肌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ものを「土石流」といいます。土石流の速さは、時速20キロメートルから40キロメートルと、自動車なみのスピードです。すさまじい勢いで、あっという間に辺りの樹木や家や畑、工作物を潰して押し流してしまいます。

### ■こんな所が危険！

- 谷川に大きな石がゴロゴロある所。
- 裏山に急な谷川がある所。
- 過去に流出した土石流が、谷の出口付近に堆積してできた扇状地の所。

### ■こんな時は注意が必要！

- 山鳴りがしたり立木の裂ける音、ドーンという音、ゴロゴロという音がする。
- 雨が降り続けているにもかかわらず、川の水が急に減り始める。

## ■地すべり

山地の斜面をつくる岩石や土壌が、少しずつ斜面下方へ移動する現象を「地すべり」といいます。大雨の時や融雪期にはこれが発生しやすくなります。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。

### ■こんな所が危険！

- 地面に段差や亀裂が生じている所。
- 樹木や電柱が傾くなどしている所。

### ■こんな時は注意が必要！

- 地面にひび割れができる。
- 地面の一部が陥没したり、隆起したりする。
- 池や沼の水かさが急に変わる。
- 井戸の水が濁る。

## 土砂災害の種類と特徴

土砂災害は、土石流、がけ崩れ、地すべりといった自然現象により、皆さんの命や財産に影響が及ぶことをいい、地震や雨により発生しやすくなります。

また、近年は増加の傾向にあり、突然発生することから予測は非常に難しく、被害が繰り返し起こり、被害が大きくなるおそれがあります。

土砂災害が発生するおそれのある危険箇所は、市のホームページや新潟県土砂災害警戒情報システムで確認することができます。



## ■がけ崩れ

「がけ崩れ」は、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2～3倍も離れた距離まで届くことがあります。「がけ崩れ」は、地震による揺れや、大雨・長雨により地面に水がしみこんで起きます。

地すべりと違う所は、突然起きること、スピードが速いことです。危険を感じたらすばやく避難することが大切です。

### ■こんな所が危険！

- がけにひび割れが生じている所。
- がけの上部がせり出している所。
- 急ながけで高い所。
- がけから水が湧き出したり、表面を水が流れている所。

### ■こんな時は注意が必要！

- 小石がパラパラ落ちてくる。
- 斜面に割れ目ができる。
- 斜面から水が湧き出す。



## 逃げ方のポイント

土砂災害は前兆現象が発生することがありますので、前兆現象を確認したときには早めの避難を心がけましょう。

また、土石流は速度が速いため、土砂の流れと同じ方向へ逃げてしまうと、土砂に飲み込まれてしまう危険があります。

もしも土石流に遭遇した場合には、右の図のように、土砂の流れる方向に対して、直角の方向へ逃げるようにしましょう。



### ■避難の余裕がないときは、命を守るための最低限の行動を！

避難がかえって危険を伴う場合等やむを得ないときは、建物の2階以上の、斜面とは反対に位置する部屋に避難しましょう。



## 土砂災害警戒情報について

大雨による土砂災害発生のおそれが高まった時、避難指示等を発令する際の判断や住民の自主避難の参考となるよう、都道府県と気象庁が共同で発表する防災情報です。天気予報などで「過去数年間で最も土砂災害の危険性が高まっている」などと言われた場合には、雨の降り方や土砂災害の前兆現象に注意し、早めの避難を心がけましょう。



## 避難に関する情報の発令基準

市は、土砂災害警戒情報の発表状況に応じて避難に関する情報を発令します。いざというときすぐに避難できるよう、心構えをしておきましょう。

警戒レベル	情報の種類	発令基準
警戒レベル4 氾濫危険水位に相当 土砂災害警戒情報に相当	避難指示 (危険な場所から 全員避難)	・土砂災害警戒情報が発表された場合 ・土砂災害の前兆現象(湧水、地下水の濁り、溪流の水量の変化等)が発見された場合
警戒レベル3 避難判断水位に相当 大雨・洪水警報に相当	高齢者等避難 (危険な場所から 高齢者等避難)	・土砂災害前ぶれ注意情報が発表された場合

土砂は一気に襲ってきます。早めの避難を！



# 雪害

除雪作業は安全に十分注意して行いましょう。

## 上越市と雪害

豪雪地帯に暮らす私たちにとって、雪はなだれや家屋倒壊、地区の孤立など、時として多様な災害を引き起こします。雪の特性・危険性を知り、上手に雪と付き合いながら暮らすことが必要です。

## なだれに注意

なだれは突然発生するため予測は困難です。異常に気づいたら、すぐに市役所又は上越地域振興局にご連絡ください。なお、なだれ危険箇所は新潟県ホームページで見ることができます。

## 除雪作業の注意点

### ■3つのポイント

- ①屋根雪下ろしの作業時にはヘルメットや命綱などの「安全装置」を着用する。
- ②作業は2人以上で、声をかけあって行う。※一人でやる場合は、家族や隣近所に声をかける。
- ③ロータリー除雪機を使用する時は細心の注意を払って行う。

- ⇒ **〈注意点〉**！ 運転前に安全装置の作動確認  
 ！ 除雪機の周りに人を近づけない  
 ！ ロータリー部分に詰まった雪は必ずエンジンを止めて、雪かき棒で取り除く

事故を防ぐ

### ワンポイントアドバイス

除雪作業中にあやまって側溝や水路等に転落し、死亡事故につながる可能性があります。除雪作業前に予め側溝や水路等の位置を確認し、危険な箇所には目印をしましょう。

**いざというときに** スマホや携帯電話をポケットに入れて、連絡が取れる状態にして作業をしましょう。

## 道路除雪について

市では冬期間の道路交通の確保に努めています。除雪作業を円滑に行うためにも、皆さんの協力が必要です。

除雪作業で出入り口をふさいだ雪は、各戸で処理しましょう。



路上駐車は除雪作業に支障をきたすのでやめましょう。



作業中の除雪車には絶対に近寄らないでください。



敷地内から道路への雪出しはやめましょう。



## 助成・補助事業

### ■要援護世帯除雪費助成事業

市では労力的・経済的に自力での除雪が困難な高齢者世帯等が業者等に依頼して、屋根や玄関先の除雪等を実施した場合、その経費の一部を支援しています。

- お住まいの地域の民生委員・児童委員に確認してください。
  - 要援護世帯除雪協力事業所は、市ホームページに掲載しています。
- 問合せ先：上越市福祉部高齢者支援課（TEL：025-520-5707）



### ■屋根雪下ろし命綱固定アンカー等設置費補助金

市では、雪下ろしに伴う転落事故の防止を目的として、命綱固定金具（アンカー）等を設置する工事に要する費用の一部を補助しています。

問合せ先：上越市都市整備部建築住宅課（TEL：025-520-5786）



## 上越市で予想される事象

上越市に溶岩流や火砕流などが到達する危険性は低いとされていますが、もしも新潟焼山や妙高山が噴火した場合、火山灰による影響があります。

火山灰が降ると予想される場合は、气象台から降灰予報が発表されます。これらの情報を活用し、早めの対策をとりましょう。



新潟焼山や妙高山からの火山灰による影響を受けるおそれがあります。



### ■火山灰

噴火によって空高く吹き上げられた細かい噴出物のことで、風に乗って遠くまで運ばれます。堆積した火山灰は、少ない雨でも土石流となることがあります。また、火山灰は視界不良をもちたらずとともに、屋根に積もった場合、雨や雪によって水分を含むことにより、その重量が増すため、建物倒壊の危険性が高まります。このため、除灰や堅牢な建物への避難が必要になる場合があります。



### ■火砕流

高温の火山灰や岩塊、火山ガスが一体となって高速で山肌を流れ下る現象です。火砕流の流下速度は時速100kmを超えることもあり、温度は600度に達することもあります。

火砕流が発生してからでは逃げ切れないため、早めに安全な場所に避難しましょう。



### ■火山泥流

積雪があるときに噴火が起こり、高温の火砕流などが発生すると、急激に雪が融かされ、火山灰や斜面の土砂などを巻き込みながら、泥流となって谷筋や沢沿いをはるか遠方まで一気に流下します。

融雪型火山泥流は、時速60kmを超えることもあり、発生してからでは逃げ切れないため、早めに安全な場所に避難しましょう。



## 噴火警報・予報について

気象庁は、全国の111の活火山を対象として、「噴火警報・予報」を発表しています。新潟焼山や妙高山にこれらの警報が発表されたら、市が発表する情報に従って行動してください。

噴火警報・予報が発表されたときには、気象庁のホームページからその内容を確認できます。

### ①新潟焼山（噴火警戒レベルが運用されている火山）

種別	名称	噴火警戒レベル※	みなさんがとる行動
特別警報	噴火警報(居住地域)又は噴火警報	レベル5(避難)	危険な居住地域からの避難が必要。
		レベル4(避難準備)	警戒が必要な居住地域での避難準備、避難行動要支援者の避難が必要。
警報	噴火警報(火口周辺)又は火口周辺警報	レベル3(入山規制)	通常生活。状況に応じて避難行動要支援者の避難準備。登山禁止・入山規制。
		レベル2(火口周辺規制)	通常生活。想定火口周辺あるいは、想定火口域内への立入規制等。
予報	噴火予報	レベル1(活火山であることに留意)	通常生活。状況に応じて想定火口域内への立入規制等。

### ②妙高山（噴火警戒レベルが運用されていない火山）

種別	名称	警戒事項等
特別警報	噴火警報(居住地域)又は噴火警報	居住地域 嚴重警戒
警報	噴火警報(火口周辺)又は火口周辺警報	入山危険
		火口周辺危険
予報	噴火予報	活火山であることに留意

※噴火警戒レベルは、P.22の警戒レベルとは異なります。

除雪は、皆さんの協力と助け合いで

発表情報に注意し早めの対策を



# 火災

小さな火災でも速やかに  
119番に通報しましょう

初期消火には消火器が非常に有効です。一家に一本、備えましょう

## 火災発生時の対処法

もしも火災が発生した場合には、まず大声で近所に火災を知らせ、速やかに119番に通報してください。初期消火で火が消せなかった場合には、無理をせず、すばやく避難しましょう。

### 1 大声で知らせる

- 「火事だ」と大声を出して、隣近所に助けを求めます。火災のときはあわててしまい、一人ではなかなか対処できません。

### 2 早い119番通報

- 火災のときは119番に通報します。固定電話、携帯電話も局番なしで「119」です。
- 119番通報は、可能であれば固定電話から通報します。固定電話だと、消防局ですぐに通報場所を特定することができます。
- 小さな火災でも119番します。壁の中や天井裏に火が入っている可能性もあります。

### 3 早い初期消火

- 火災の被害を最小限にとどめるためには、早い消火が肝心です。
- 消火器やバケツリレーの水などで安全に初期消火を行います。

### 4 早めの避難

- 天井に火が燃え移ったときは、消火をあきらめ、すぐに避難してください。
- 避難するときは、可能であれば燃えている部屋の窓やドアをしめて空気を絶ちます。



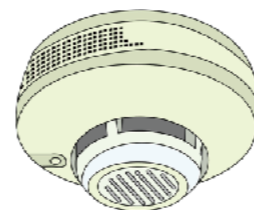
## 住宅用火災警報器について

消防法により、すべての住宅（共同住宅も含む）には住宅用火災警報器の設置が義務づけられています。

住宅用火災警報器の取り付け場所は、すべての寝室です。2階に寝室がある場合は階段の上部にも設置が必要です。また、住宅の階数によっては、その他の階段にも必要となる場合があります。

住宅用火災警報器が作動して火事を未然に防いだ事例は数多くあり、火災防止に大変効果があります。

- ご注意** 住宅用火災警報器の電池寿命は、各メーカーともおおむね10年とされています。また検知部等の精密部品も劣化するため、10年を目安に本体交換をお勧めします。



住宅用火災警報器の例



検定合格表示

## 火災予防について

- ① 天ぷらを揚げるときは、その場を離れない
- ② 寝たばこ・たばこの投げ捨ては禁物
- ③ 家の周りに燃えやすいものを置かない
- ④ 子供にマッチやライターで遊ばせない
- ⑤ 不具合のある電化製品は、使用しない
- ⑥ こまめにコンセントプラグのほこりを清掃する
- ⑦ ストープの周りに燃えやすいものを置かない
- ⑧ お休み前には火の元点検
- ⑨ お年寄りの部屋は1階に
- ⑩ 消火器を備える

## 火災からの避難（6つのポイント）

- ① 消火できず、天井に火が移ったときが避難の目安
- ② 避難は小さな子ども・お年寄り・身体の不自由な人などを優先
- ③ 服装や持ち物にこだわらず、できるだけ早く避難する
- ④ 煙の中を逃げるときは、できるだけ姿勢を低くして
- ⑤ いったん逃げたら、中には戻らない
- ⑥ 逃げ遅れた人がいるときは、近くの消防隊にすぐ知らせる

## 火元別の初期消火方法

### ■天ぷら鍋

慌てて油に水をかけるのは厳禁。離れた位置から消火器を使うこと。

### ■衣類

衣類に火が着いたら、落ち着いて、近くの水がある場所へ急ぐ。水がないときは、走り回らずに、転げ回って消す。

### ■石油ストーブ

消火器で一気に消火。石油が流れて炎が広がらないように、消火器で囲い込むように消火する。

### ■電気機器（電化製品）

いきなり水をかけると感電の危険がある。まずは消火器で消火した後、電源コードを抜くと安全。

### ■カーテンやふすま

消火器や水で消火する。炎は、上へ上へと、あっという間に大きくなるので、天井に燃え移ったときは、ただちに避難する。

## 恐ろしいのは煙です！

火災で発生する煙には有毒ガスや一酸化炭素が多く含まれ、吸い込むと中毒などにより命を落とす危険性があります。タオルやハンカチなどが手元にある場合は口と鼻を覆い、姿勢を低くし、壁づたいに避難しましょう。



## 火災を防ぐ

### ワンポイントアドバイス

#### 「通電火災」にご注意を！

「通電火災」とは、地震・台風等の自然災害の影響により、**停電から電気が復旧することによって発生する火災**を言います。

【具体例】地震により、転倒・落下した可燃物が、電気ヒーター等に接触し、電気が復旧した時に着火する。

【対策】・停電時に自宅等を離れる際は、ブレーカーを落とす。  
・停電中は電気機器のスイッチを切るとともに、電源プラグをコンセントから抜く。



# 原子力災害

原子力に関する詳しい内容は、「原子力防災ガイドブック」をご参照ください。

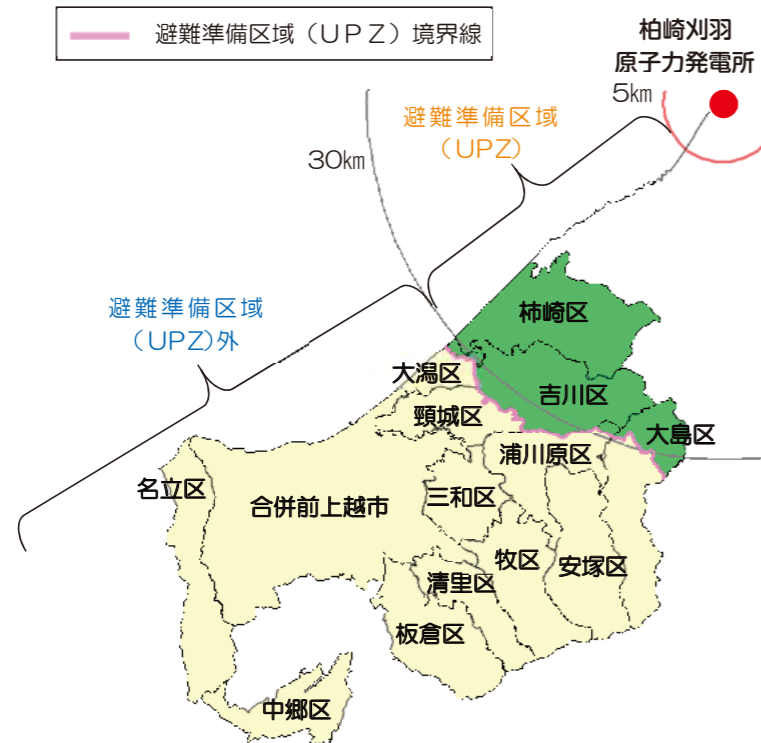
## 原子力災害とは

原子力発電所などから放射性物質が大量に放出され、周辺の人々の健康や環境に影響を及ぼすことです。放射性物質から出る放射線は目に見えず、臭いもないなど五感（視覚、聴覚、触覚、味覚、嗅覚）では感じられず、影響が広範囲に及ぶため、正しい情報のもとで冷静に行動する必要があります。

## 原子力発電所からの距離で対応が異なります

発電所からの距離	地域	基本の対応
即時避難区域 (PAZ) 「Precautionary Action Zone」 〈おおむね5km圏〉	○柏崎市の一部と刈羽村 ※当市にはありません	○放射性物質放出前に即時避難
避難準備区域 (UPZ) 「Urgent Protective Action Planning Zone」 〈おおむね5～30km圏〉	○「柿崎区、吉川区」の全域 ○「浦川原区、大島区、大湯区」の区域の一部	「まずは屋内退避」 ○その後、空間放射線量の測定結果を踏まえて避難が必要な区域を特定して一時移転・避難を実施 ○必要に応じて安定ヨウ素剤(*)を服用
避難準備区域 (UPZ) 外 〈おおむね30km超〉	○上記を除く全市域	○必要に応じて屋内退避を実施 ○その後、避難準備区域 (UPZ) における対応と同様に避難等を実施

上越市では市民の安全確保に万全を期するため、全市域を上越市原子力災害に備えた屋内退避・避難計画の対象区域としています。



基本の行動は「まずは屋内退避」です。

(\*) 安定ヨウ素剤とは？  
放射性ヨウ素が身体に取り込まれると、甲状腺に蓄積されます。そこで、放射性ではないヨウ素を含んだ薬（これが「安定ヨウ素剤」です。）を事前に飲み、甲状腺にヨウ素がたまった状態にしておくことにより、放射性ヨウ素が体内に入っても甲状腺には取り込まれず、甲状腺の被ばくを低減することができます。

## 原子力災害から身を守るために覚えておきたい行動のポイント

原子力災害で何よりも重要なことは、放射線や放射性物質から身を守ることです。原子力発電所で重大な事故等が発生した場合、市では、事故等の状況や市民の皆さんにとっていただく行動についてお知らせします。正確な情報に基づいて、適切に行動することが大切です。原子力災害から身を守るために覚えておきたい行動のポイントは、「正確な情報の入手」「まずは屋内退避」「屋内退避の継続」「状況によって特定の区域が避難」の4つです。

### ■正確な情報を入手しましょう

- まずは落ち着いてテレビやラジオをつけ、正確な情報を入手してください。
- 市（または国、県）からの情報に基づいて行動するよう、心がけてください。
- うわさやデマなど不確実な情報に惑わされないようにしてください。

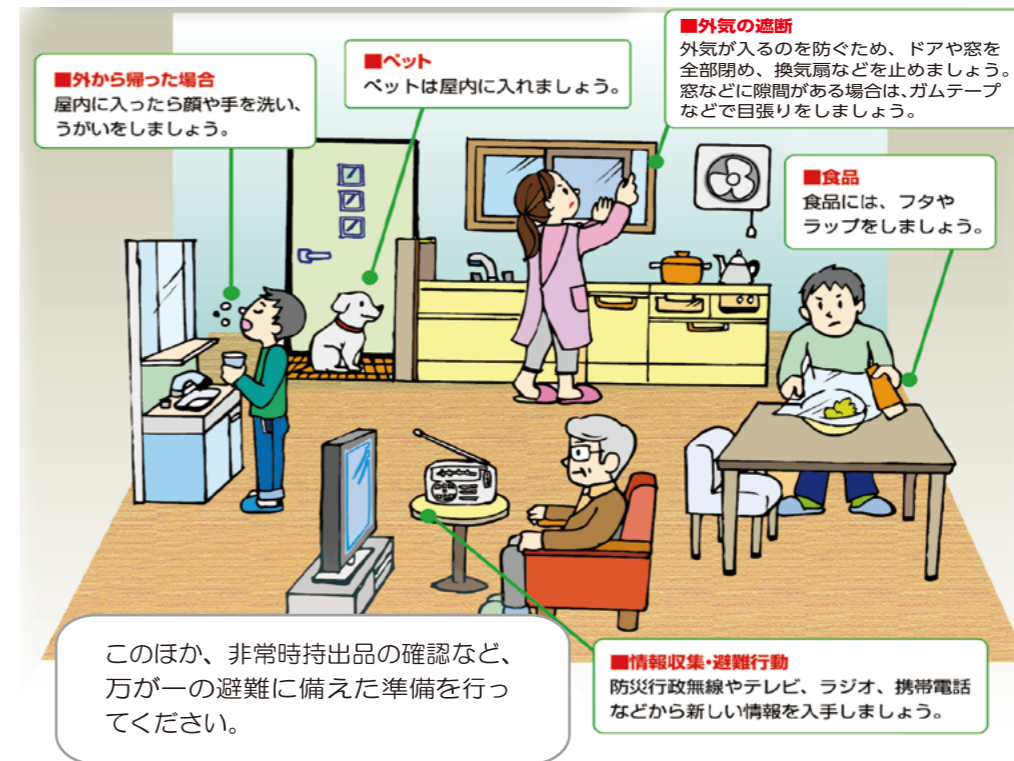
#### 市からお知らせする情報

- ◆事故等の状況
- ◆空間放射線量の測定値
- ◆屋内退避、避難の必要性の有無
- ◆市民の皆さんに取っていただく行動 など



### ■まずはあわてずに建物の中に入りましょう。（屋内退避）

- 市は、事態の進展状況を見て、あらかじめ**屋内退避準備情報**を発表するとともに、原子力発電所から放射性物質が放出される前に**屋内退避を指示**します。
- 市民の皆さんは、屋内退避指示の解除や避難指示が出るまで**屋内退避を継続**してください。  
※屋内退避とは…市民の皆さんが比較的容易に行える自衛策であり、放射性物質の吸入抑制や放射線を遮へいすることにより放射線による健康被害の低減を図ることができます。



### ■屋内退避を一定期間実施。その後、状況に応じて避難が必要な区域を特定して避難

- 事態が進展し、放射性物質の放出があった場合、空間放射線量の測定結果を踏まえて**避難が必要な区域を町内会単位で特定し、その区域の住民に対して避難を指示**します。（避難が指示された区域以外の住民は屋内退避を継続します。）
- 災害の規模や道路の状況、避難方面の空間放射線量の測定結果を踏まえ、避難先となる施設等をお知らせします。



# 災害への備え

## ① 地域防災

地域ぐるみで  
支えあいましょう。

「私たちの地域は私たちが守る」の意識を！

### 自主防災組織の役割

自主防災組織は、隣近所や地区などを取りまとめ、地域住民が一体となって平常時の防災活動や災害時の助け合い・避難所の運営に取り組む組織です。

いざというときに組織力を発揮できるよう、平常時からみんなで協力し合いながら防災活動に取り組みましょう。

### 平常時の活動

#### ●防災知識の普及

- ① 地域の行事などの中で、防災を意識づける機会づくり
- ② 訓練、講演会の実施や参加の呼びかけ
- ③ 防災だよりやパンフレット類の発行
- ④ 地域災害史や体験談の掘り起こし
- ⑤ 避難の経路や避難を開始するタイミングの確認
- ⑥ 地域内危険箇所の確認とその周知徹底

#### ●防火巡視・防災点検

- ① 各家庭の消火器などの消火用具の確認
- ② 地域の違法駐車や放置自転車の状況確認
- ③ 地域に崩れそうなブロック塀や石塀はないか
- ④ 地域に倒れそうな商店の棚や自動販売機はないか
- ⑤ 地域内に落下しそうな看板はないか
- ⑥ バルコニーの植木鉢などは落ちてこないか
- ⑦ 地域での連絡体制の整備

#### ●防災訓練の実施

災害が発生したときに被害を最小限に抑えるためには、落ち着いて適切な行動をとることが大切です。そのためには、災害への対処の仕方や避難方法、地域の避難場所等を知るとともに、適切な行動をとれるようにしておく必要があります。いざというときに備える知識や行動を具体的に身につけるため、日頃から防災訓練を重ねることは有効であり、必要です。

地域の実情にあわせた実践的かつ効果的な訓練を実施しましょう。



#### ●防災資機材等の整備

地域で想定される災害の種類等によって必要な資機材や数量は異なりますので、地域でよく相談して、必要な資機材を備えるようにしましょう。

(無線機や担架などの資機材、非常用食品や救急医療品等の備蓄品など)



#### ●避難行動要支援者への対応

災害時に支援が必要な人は、ハンディキャップの内容や程度により支援内容は様々です。

日頃から避難行動要支援者との交流を持ち、その人にあった支援計画を作成し、防災訓練を通じて災害時に実践できるようにしましょう。

### 災害時の活動

～活動記録を残すと、以降の活動へ役立ちます～

#### ●情報の収集・伝達

- テレビ、ラジオ、インターネット、防災無線などからの情報を分担して収集し、住民に伝えます。
- 重要な情報はメモを取ってください。
- 避難時にも情報が入手できるよう、ラジオやスマートフォンなどを持ち出しましょう。
- 地域の避難行動要支援者には、連絡体制に基づき、迅速に情報を伝達しましょう。

#### ●避難誘導

- 安全な避難経路を使って避難場所まで誘導しましょう。
- 避難場所は複数箇所把握しておきましょう。水害時には無理に避難所等へ避難せず、建物の2階以上に避難(垂直避難)することも有効です。
- 高齢者等避難、避難指示が発令されたら、住民に避難(避難準備)を呼びかけます。情報がなくても、住民の生命に危険がおよぶおそれのある場合には、避難が必要です。



#### ●安否確認

- まず、家族・隣近所の身の安全を確認します。
- 地域で事前に分担を決め、避難行動要支援者の安否を確認します。
- 救助を必要とする人がいるときには、協力して助け合しましょう。
- 組織ごとに、無事を知らせる表示やルールを決めておくことも災害時には役に立ちます。



#### ●被害状況の確認・報告

- 災害発生後、自主防災組織の活動できる範囲で地区内の被害状況を確認します。確認した被害状況は市に報告をお願いします。

【確認項目】

人的被害者数・行方不明者数、建物や道路の損傷状況、火災の発生状況、浸水した地域(洪水・津波)

- 「無事」・「被害なし」も重要な情報です。被害がない場合も同様に市に報告してください。
- 被害状況の確認は、一人ではなく、必ず複数人で行ってください。



#### ●救助・救出活動

- 救助を必要とする人を発見したら、救出に協力できる人を集めます。救助する際は自分と周囲の安全に十分配慮しましょう。
- のこぎりやハンマー、ボールなどを使用して、がれきを取り除きます。二次災害には十分注意してください。
- 大規模な救出作業や危険を伴う場合には、決して無理をせず消防署・消防団を呼んでください。



#### ●協働による避難所の開設・運営

- 避難所の開設・運営は施設管理者、市、地域住民が集まり、協働により行います。よりよい環境作りのため、積極的に参加してください。運営には以下の役割があります。

【役割の例】

避難所の安全確認・スペースの確保・避難者の受付と名簿作成・食料や水、毛布などの生活物資の確保と配分・避難所内の清掃・消毒など。





# 災害への備え

## ② 情報収集・伝達

様々な方法で市民のみなさんに情報を提供します。

### 避難情報の発令

被害の発生が予測される場合は、市役所から、防災行政無線・ホームページ・ラジオ・テレビなどで避難情報を発令します。

上越市では、災害が発生した時、または発生するおそれがある時に、避難に関する情報を発令します。

なお、水害・土砂災害の場合には、下記のとおり、「警戒レベル」を付け加えてお知らせします。(津波災害などでは、警戒レベルを付け加えずに避難情報を発令する場合があります)

警戒レベル	避難情報等	避難行動等
5 大雨特別警報に相当	<b>緊急安全確保</b> 注:必ず発令されるものではありません。	すでに <b>安全な避難ができず命が危険な状況</b> です。 <b>命を守るための最善の行動</b> をとりましょう。 「警戒レベル5」の発令を待ってはいけません。
～ 警戒レベル4までに必ず避難! ～		
4 氾濫危険水位に相当 土砂災害警戒情報に相当	<b>避難指示</b> 危険な場所から <b>全員避難</b>	<b>速やかに安全な場所へ避難</b> しましょう。 公的な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に避難しましょう。
3 避難判断水位に相当 大雨・洪水警報に相当	<b>高齢者等避難</b> 危険な場所から <b>高齢者等は避難</b>	<b>避難に時間を要する人(ご高齢の方、障害のある方、乳幼児等)とその支援者</b> は避難をしましょう。 その他の人は、避難の準備を整えましょう。
2 大雨・洪水注意報等 (気象庁が発表)	<b>大雨・洪水注意報等</b> (気象庁が発表)	避難に備え、ハザードマップ等により、自らの <b>避難行動を確認</b> しましょう。
1 早期注意情報 (気象庁が発表)	<b>早期注意情報</b> (気象庁が発表)	災害への心構えを高めましょう。

「命を守るための最善の行動」とは

- 水害の場合は、屋内の2階以上へ退避してください。
- 土砂災害の場合は、比較的高い鉄筋コンクリート造など堅牢な建物の2階以上の斜面とは反対に位置する部屋へ退避してください。

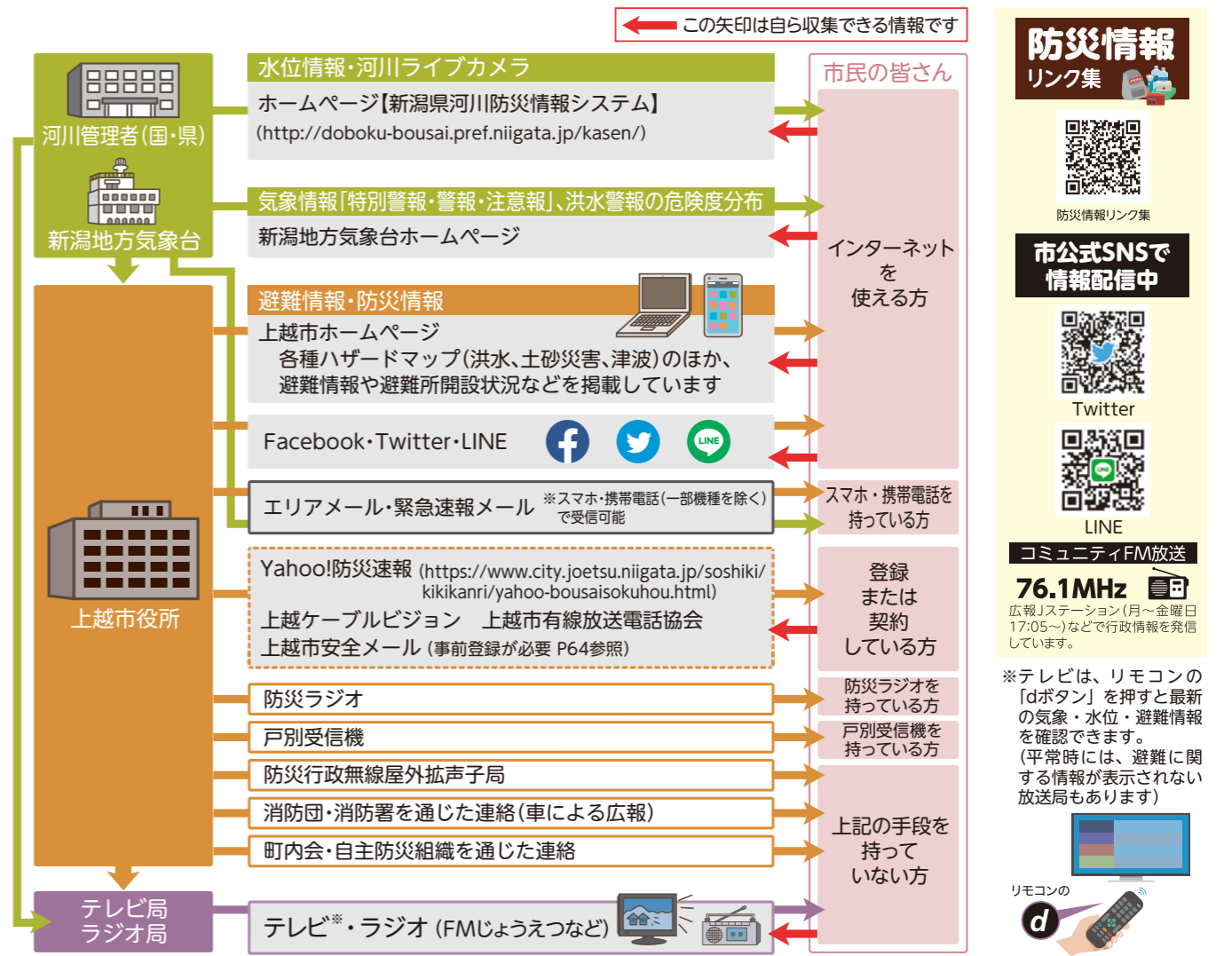
### 特別警報

特別警報は、大規模な災害の発生が切迫している時に気象庁が発表します。尋常でない大雨や津波等が予想され、重大な災害が発生するおそれが著しく高まった状態にあることから、ただちに身を守るために最善を尽くしてください。

- 大雨** 数十年に一度の大雨・暴風・大雪となるおそれが高いときに発表
- 暴風**
- 大雪**
- 津波** (大津波警報) 内陸まで影響が及ぶ大津波のおそれが高いときに発表
- 噴火** (噴火警報) 居住地域に影響が及ぶ噴石や火砕流のおそれが高いときに発表

### 情報の伝わり方・受け取り方(情報収集の方法)

市は様々な手段で情報を発信します。中には、自ら収集できる情報もあります。市からの情報を待つだけでなく、自ら積極的に情報を集め、早めの避難行動を心がけましょう。



**防災情報リンク集**

QRコード: 防災情報リンク集

**市公式SNSで情報配信中**

QRコード: Twitter

QRコード: LINE

**コミュニティFM放送**

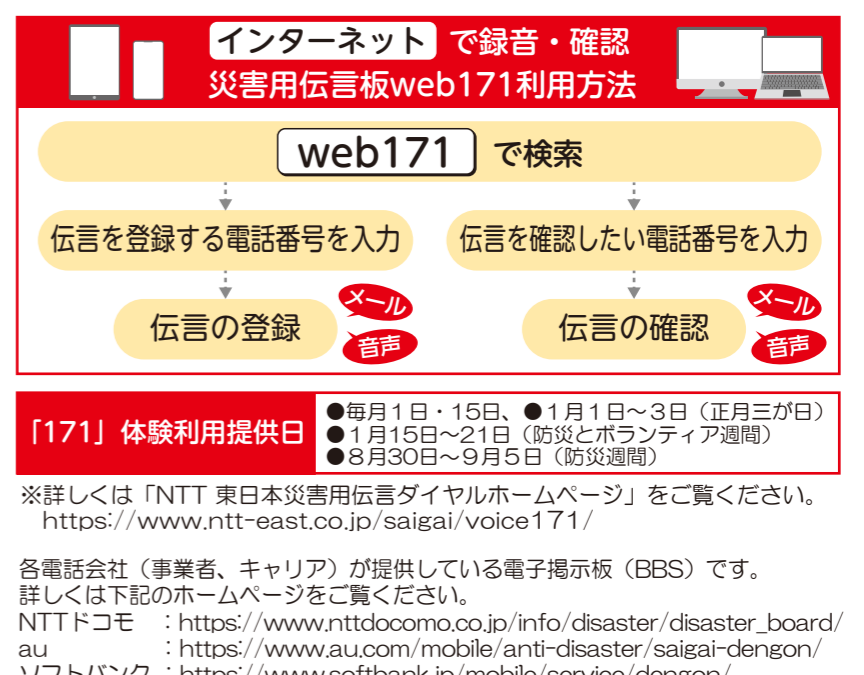
**76.1MHz**

広報Jステーション(月～金曜日 17:05～)などで行政情報を発信しています。

※テレビは、リモコンの「dボタン」を押すと最新の気象・水位・避難情報を確認できます。(平常時には、避難に関する情報が表示されない放送局もあります)

リモコンの d

### 災害用伝言ダイヤル「171」・災害用伝言板「web171」



テーマに惑わされないうつ、正確な情報収集を！



# 災害への備え

## ③避難行動

近くの避難場所を覚えておきましょう。

落ち着いてはなるべく避難しましょい

### 災害時の避難は冷静に

避難とは「難」を「避」けることであり避難所に行くだけが避難ではありません。

「指定避難所」以外にも「自宅での避難（2階以上で崖から離れた安全な場所）」、「近くの高台や頑丈な建物への避難」、「親戚・知人宅への避難」など自宅周辺の災害リスクに応じた適切な避難行動を事前に決めておきましょう。

#### 避難の心得

避難するときは混乱防止のため決められたルールと秩序を守り、お互いに協力しあうことが大切。特に避難行動要支援者(乳幼児・高齢者・病人・身体の不自由な人など)を安全に避難させるために日頃から十分な対策を立てておきましょう。

#### 避難の心得

洪水や大雨の中での避難は、思わぬ危険を伴うことがあります。なるべく、単独での行動は避け、家族や地域で協力しながら、安全に速やかに行動しましょう。

#### 避難の心得

災害時には恐怖と不安からパニック(混乱状態)になるおそれがあり、非常に危険な状況といえます。正しい情報を入手し、地域のリーダーの指示に従うなど災害時のルールを守ることが大切です。



### 避難行動の原則

1 避難する前に、もう一度火の元を確かめて

2 電気のブレーカーを必ず切って

3 ヘルメットやずきんで頭を保護

4 荷物は最小限に

5 外出中の家族にはメモを残す

6 子どもや高齢者の手はしっかり握って

7 避難場所へ移動するとき、狭い道・塀ぎわ・川べりなどは避ける

### 自主避難について

局地的な集中豪雨のように、突発的な異常気象には、市からの避難情報が間に合わないケースもあります。その際には、身の危険を感じたら安全な場所にいる家族や知人の家、避難所などへ自主的に避難しましょう。

### 避難行動要支援者を安全に避難誘導するポイント

避難行動要支援者を守るには、地域のみなさんの協力が必要です。

#### ポイント1

声をかけて安心させて！

#### ポイント2

正確な情報を伝えよう！

#### ポイント3

安全な場所に誘導しよう！

#### ■高齢者の場合

- あらかじめ災害時の支援者を決めておきましょう。できるだけ複数で対応をしてください。



#### ■病気やけが人の場合

- 程度に応じて、声をかける、肩を貸す、手をそえる等の支援をしてください。



#### ■車いすを利用する人の場合

- 必ず誰かが付き添ってください。
- 段差があるところではゆっくりとした対応をしてください。



#### ■目の不自由な人の場合

- 「お手伝いしましょうか」とまず声をかけてください。
- 誘導するときは、腕を貸してゆっくりと歩きましょう。



#### ■耳の不自由な人の場合

- 口頭で伝わりにくいときは筆談を。状況に応じて、手のひらに書いてもOKです。
- 避難場所でも、伝達事項を看板に記入して伝えてください。



#### ■外国人の場合

- 孤立させないように、日本語でもいいので声をかけてください。
- 通じない場合は、身ぶり手ぶりで。道順は手で示してください。



### ペットの災害対策

市内全ての指定避難所でペットを連れて避難することができます。(各指定避難所でペットの飼育スペースを設けるなどの対応をとります。) 災害時に避難所等へペットと避難するために日頃から以下のことに留意しましょう。

#### ○ペット用の避難用品などの準備

避難先でペットの飼育に必要なものは、飼い主が用意することが原則です。

#### 【避難時のペット用品の例】

餌・水(5日分以上)、食器、薬、ペットケージ、リード、トイレ用品など

#### ○しつけと健康管理

日頃からのしつけが大切です。また、避難所では免疫力が下がったり、他の動物との接触が多くなるため、各種ワクチン接種などを行い、ペットの健康と衛生状態を保ちましょう。

#### ○鑑札や迷子札の装着

避難時にペットと離れても、保護された際に飼い主の元に戻れるよう迷子札や、犬の場合は鑑札も装着しましょう。



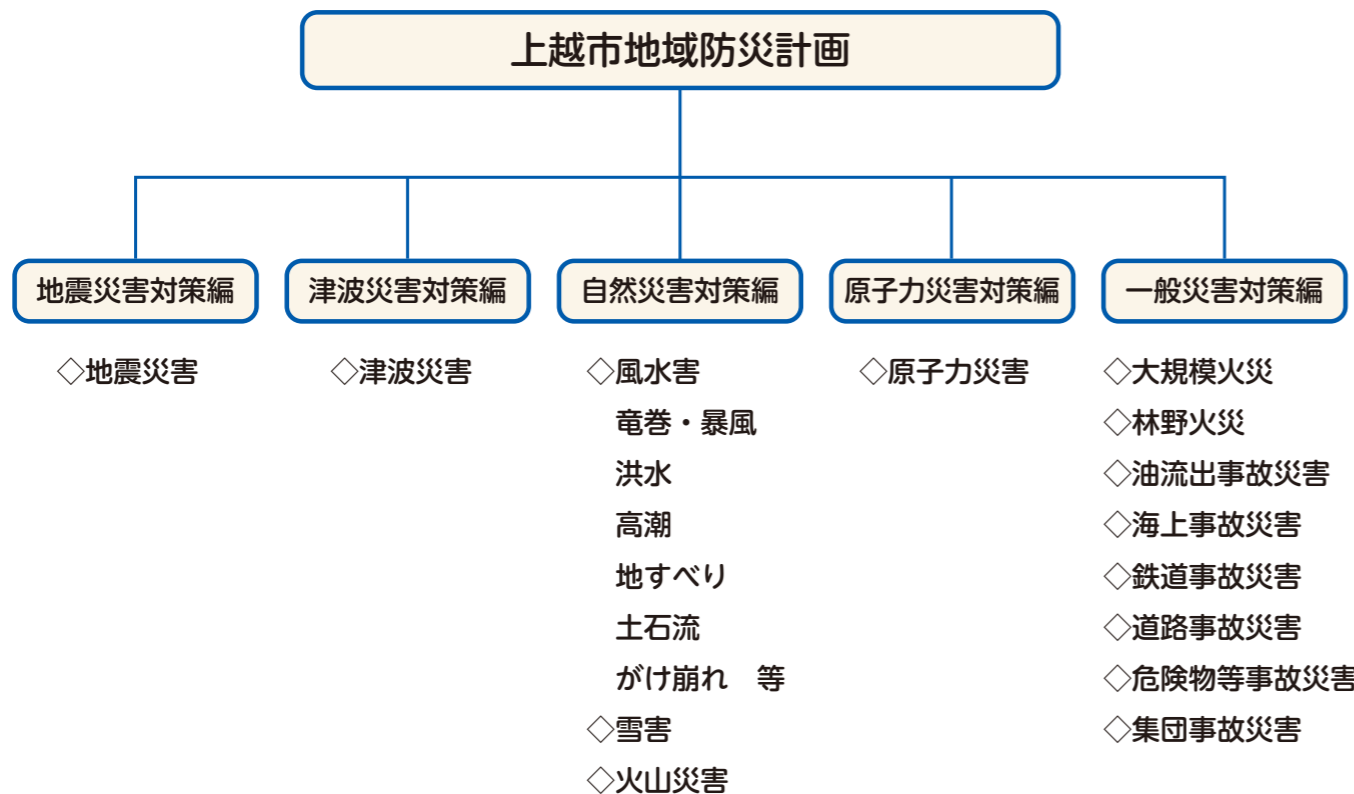
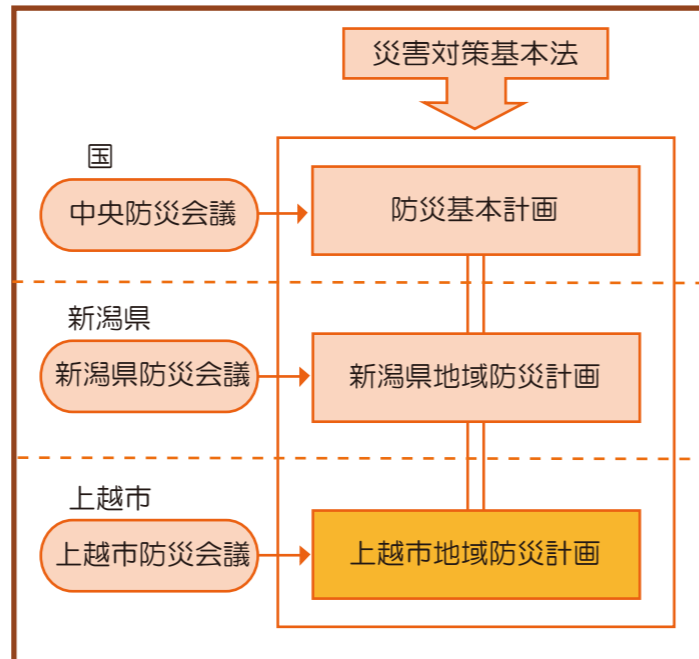


# 上越市地域防災計画について

市では、災害から市民の皆さんの生命、財産を守るための防災対策の基本的な指針として「上越市地域防災計画」を作成し、災害発生時に市民の皆さんから実行していただきたいことを明記するとともに、平常時の予防対策、災害時の応急対策、そして復旧・復興までの一連の防災・減災対策について定め、計画的な対策の推進に取り組んでいます。

上越市地域防災計画は、災害対策基本法の規定に基づき、国や県による防災計画と整合を図りつつ、当市の特性や近年の災害経験等を踏まえて防災関係機関で構成する上越市防災会議が作成しています。

上越市地域防災計画は、「地震災害対策編」、「津波災害対策編」、「自然災害対策編」、「原子力災害対策編」、「一般災害対策編」、「資料編」で構成されています。



東日本大震災のような大規模災害の発生時においては、本来、被災者を支援すべき行政自体が被災し、行政による支援や救助（公助）には一定の限界が生じます。そうした状況の中では、自分自身の身の安全を守ること（自助）、地域コミュニティでの相互の助け合いを行うこと（共助）が災害による被害を最小限に抑えることに繋がります。

上越市地域防災計画では、市をはじめとする防災機関の役割だけでなく、市民や地域の役割を定めており、それぞれが各自の役割をしっかりと果たしながら、災害に強いまちづくりに向けた対策を進めていくこととしています。

## 市民・企業等の役割（例）

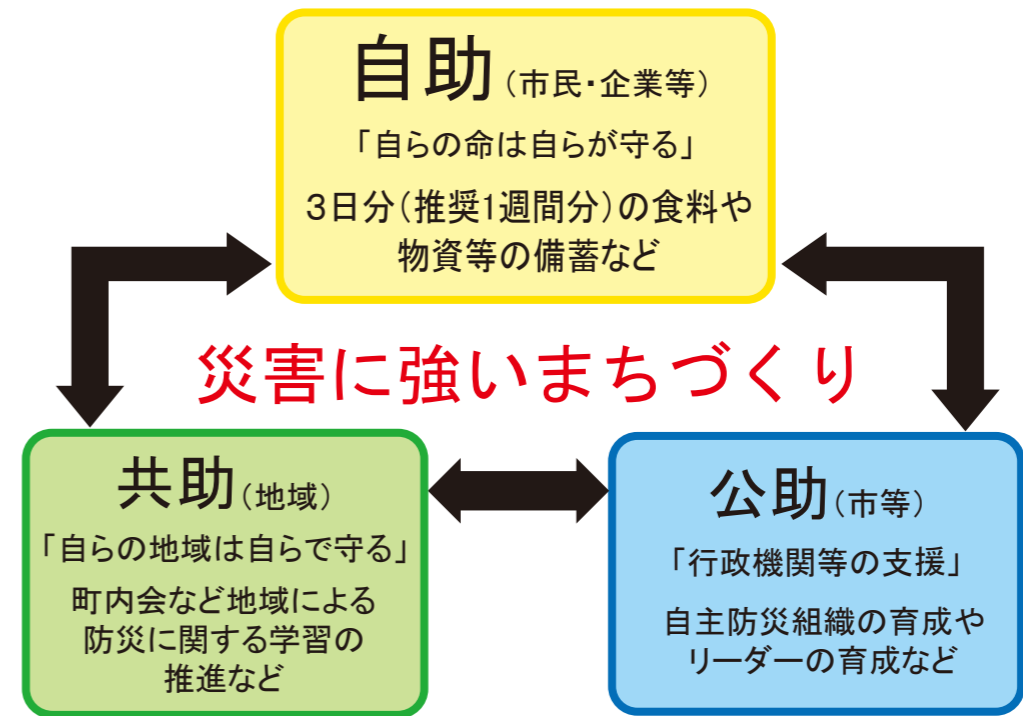
○自らの責任において自身及びその保護すべき者について、災害から安全を確保し、自らの社会的な責務を果たすよう努めること など

## 地域の役割（例）

○地域のつながりが災害時に大きな力を発揮することから、町内会を主体とした積極的な地域コミュニティ活動に努めること など

## 市等防災関係機関の役割（例）

○災害発生時の市民等の安全確保と被災者の救済・支援等の応急対策を迅速かつ効果的に実施するため、災害対応能力の維持・向上と体制整備に努めること など



上越市地域防災計画は市のホームページでご覧いただけます。また市政情報コーナーでも閲覧できます。