

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 ハザードマップを参考に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 地域に倒れそうな空き家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。

また、訓練には、女性や高齢者、外国人のほか、障がいのある人など多くの人に参加を呼びかけましょう。

●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違いますので、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。

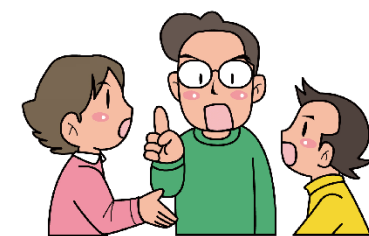
●避難誘導

- 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、協力して助け合いましょう。
- 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、決して無理をせずに消防署・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	緊急安全確保 注：必ず発令されるものではありません。	すでに 安全な避難ができず命が危険な状況 です。 命を守るための最善の行動 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	避難指示 危険な場所から 全員避難	速やかに安全な場所へ避難 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	高齢者等避難 危険な場所から 高齢者等は避難	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。
2 大雨・洪水注意報等 〔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 避難行動を確認 しましょう。
1 早期注意情報 〔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。

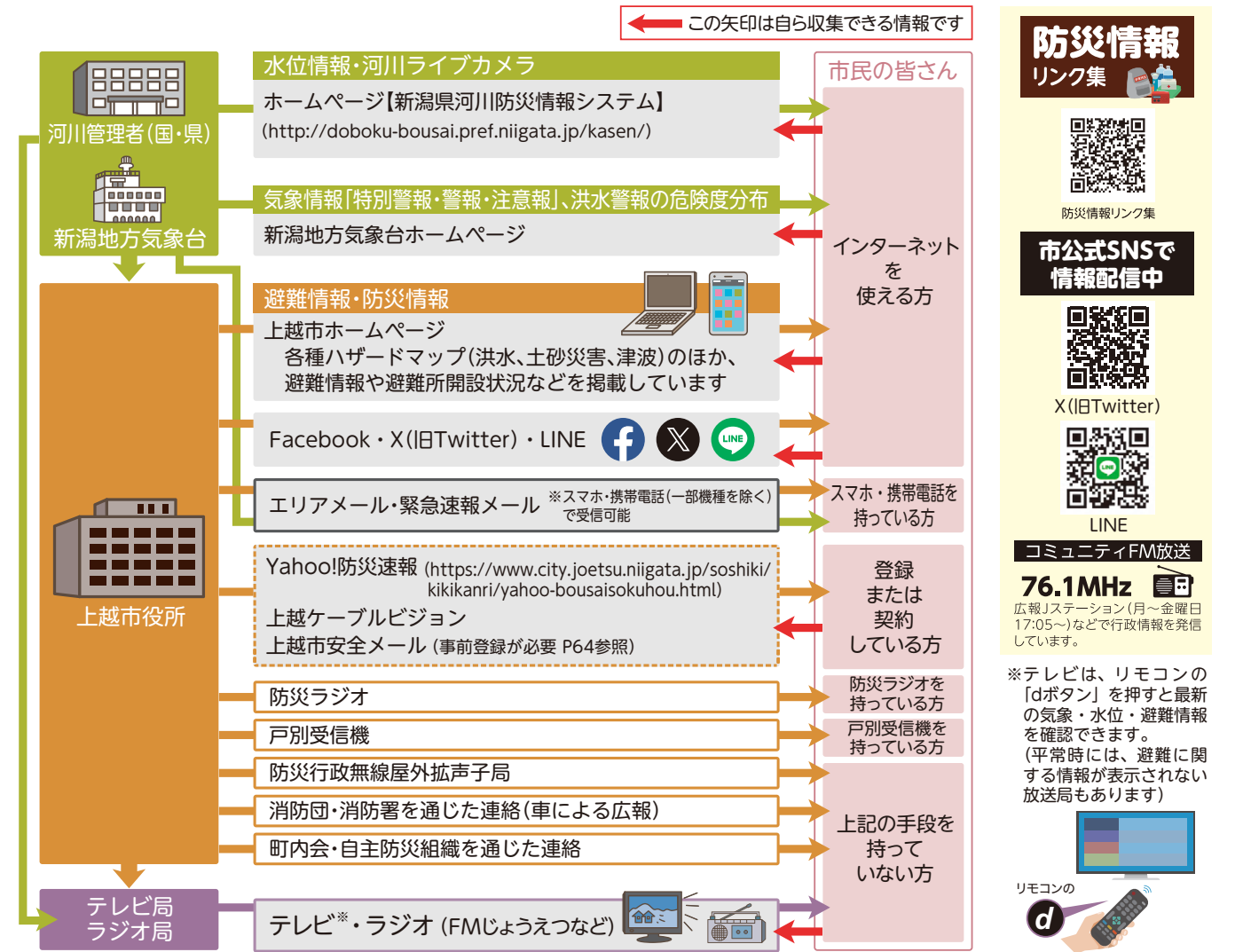
特別警報

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 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	大雪 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
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大きな噴石や火砕流等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。



災害用伝言ダイヤル「171」・災害用伝言板「web171」



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。

落ち着いてすばやく避難しましょう

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。



■病气やけが人の場合

- 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（7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、迷子札及びマイクロチップの装着

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るよう迷子札や、マイクロチップ、犬の場合は鑑札を装着しましょう。

問合せ先：上越市環境部環境政策課（TEL：025-520-5690）

