備蓄品・非常持ち出し品を確認しよう！

以下の例を参考に、わが家にあった物を用意しよう

【備蓄品（例）】

- □ 非常食（最低3日分、可能なら7日分）
- □ 水
  （1人1日3ℓを最低3日分、可能なら7日分）
- □ 毛布、アルミブランケット
- □ カセットコンロ、カセットボンベ
- □ 簡易トイレ、携帯トイレ
  （1人1日5回分を最低3日分、可能なら7日分）
- □ 乾電池、懐中電灯、ヘッドライト
- □ 携帯電話などの充電器（モバイルバッテリー）
- □ 薬、救急用品（ばんそうこう、消毒液など）
- □ 乳児に必要な物
  （ミルク、紙おむつ、おしりふきなど）
- □ 生活用品（毎日使うもの）
- □ 工具（かなづちやロープなど）

【非常持ち出し品（例）】

- □ 非常食
- □ 水
- □ 毛布、アルミブランケット
- □ 携帯トイレ
- □ 乾電池、懐中電灯、ヘッドライト
- □ モバイルバッテリー
- □ 携帯ラジオ
- □ 乳児に必要な物
- □ 薬（常備薬）
- □ 生活用品（毎日使うもの）
- □ マスク、消毒液、体温計
- □ ヘルメット
- □ 貴重品
  （現金、身分証明書、通帳、印鑑など）

自らの命を守るための新潟県防災デジタルツール

01 新潟県防災ナビ
にいがたけんぼうさいナビ
インストールはこちらから▶ App Store / Google Play

02 新潟県 災害デジタルアーカイブ
詳しくはこちら▶

03 新潟県避難所アプリ
インストールはこちらから▼ App Store / Google Play

にいがたけんの防災デジタルツールを活用しよう！
トッキッキ

新潟県

このパンフレットに関するお問い合わせ先
にいがたけんぼうさいきょくぼうさいきかくか
新潟県防災局防災企画課
〒950-8570 新潟市中央区新光町4番地1
TEL 025-282-1606
FAX 025-282-1607
MAIL ngt130010@pref.niigata.lg.jp

リサイクル適正Ⓐ

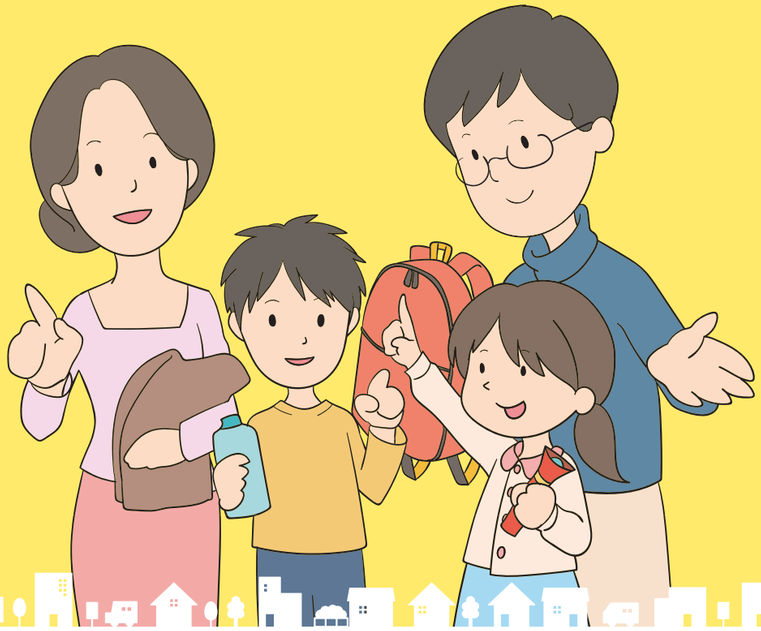
災害からいのちを守るために

やってみよう！

カゾク ボウサイカイギ

家族防災会議

災害は、家族がそろっている時に発生するとは限りません。
いろいろな状況を考えて、事前に話し合い、家族内でルールを作っておきましょう。



Point

家族防災会議で話し合うポイント

- ■住んでいる地域の特性を知ろう
- ■避難する場所やきっかけ、避難方法を話し合おう
- ■家族の安否を確認する方法を決めよう
- ■家具の転倒防止対策をしよう
- ■備蓄品・非常持ち出し品を準備しよう

新潟県

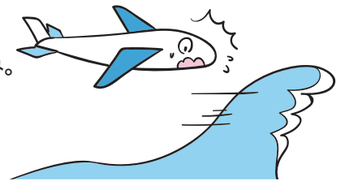
地震や津波に備えよう！

津波の特徴と津波に関する警報

特徴

●津波は速い！

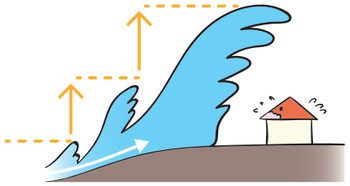
沖合では
ジェット機並み。
海岸でも
自動車並み。



●津波の高さは想像以上

港や河口部は周囲の
波が集まって予想よ
り高い波が押し寄せ
てくることがある。

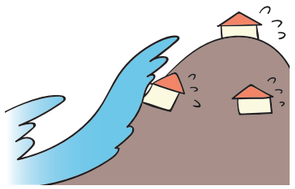
●浅いところほど高くなる



●引き潮がなくてもくる

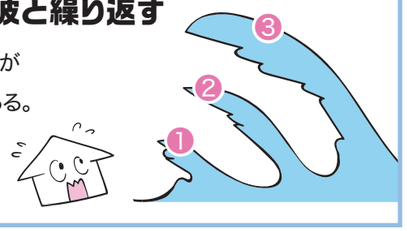
●遡上する

遡上高は、予想される
津波の高さと同程度
から４倍程度までに
なることがある。



●2波3波と繰り返す

2波3波の方が
高い場合もある。



警報

種類	発表基準	発表される津波の高さ	
		巨大地震の場合※	数値での発表（津波の高さ予想の区分）
大津波警報	予想される津波の高さが高いところで3mを超える場合	巨大	10m超（10m<予想高さ）
			10m（5m<予想高さ≦10m）
			5m（3m<予想高さ≦5m）
津波警報	予想される津波の高さが高いところで1mを超え、3m以下の場合	高い	3m（1m<予想高さ≦3m）
津波注意報	予想される津波の高さが高いところで0.2m以上、1m以下の場合であって、津波による災害のおそれがある場合	（表記しない）	1m（0.2m≦予想高さ≦1m）

※マグニチュードが8を超えるような巨大地震に対しては、最初、予想される津波の高さを「巨大」や「高い」という言葉で発表して、非常事態であることを伝えます。その後、正確な地震の規模が分かった場合、予想される津波の高さを数値で発表します。

地震発生!! そのときあなたは？

地震はいつ、どこで発生するかわかりません。様々な場面でどのように行動すればいいのか、普段から考えておくことが、いざというときにあなたの身を守ります。

グラッときたときの心得

家にいるとき

●家具などからはなれて、テーブルや机の下に隠れる
（揺れが大きく動けないときは、その場で小さくかがみ頭を守る）。

●寝ているときは、布団や枕などで頭や体を守る
（倒れやすい物の近くでは寝ない、枕元にスリッパを置く）。

●慌てて外に飛び出さない。

●揺れがおさまってから、火やガスの始末をする。

外にいるとき

●ブロック塀や電柱、自動販売機など、倒れてきそうな物からすぐに離れる。

●ガラスや看板など、落ちてくる物に注意し、せまい道は逃げ場がないので通らない。

●電車やバスに乗っていたら、てすりなどにしっかりつかまり、停車したら乗務員の指示に従う。

津波のおそれのある場所にいるとき

●地震による強い揺れ（震度４程度以上）を感じたときや弱くても長い時間ゆっくりとした揺れを感じたときは、直ちに海岸や河川から離れ、急いでできるだけ高い所に避難する。

●揺れを感じなくても、津波警報が発表されたときは急いでできるだけ高い所に避難する。
津波注意報でも海の近くから離れる。

●海や川に様子を見に行かない。

●避難の際に川沿いの道や橋を通ることは避ける。

●渋滞などに巻き込まれ、避難が困難になる場合があるので、原則として車で避難しない。

●船に乗っているときはあわてて港に戻らず、沖合へ向かう。

●津波は繰り返しおそってくるので、警報、注意報解除まで気をゆるめない。

⬆こうなってからでは
間に合いません

風水害や土砂災害に備えよう！

気をつけよう、激しい雨や風!!

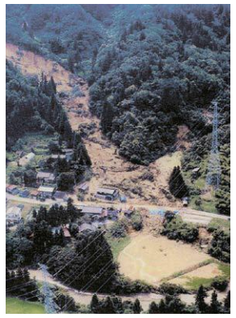
台風や大雨は毎年たくさん発生し、大きな風水害被害もでています。
風水害には様々なものがありますが、特に気をつけたいのが、河川氾濫・大雨と土砂災害です。

河川氾濫・大雨

大雨などの影響で、河川からあふれた水が堤防を越えたり、下水道や排水路があふれ出し、町や建物に被害を与えます。
最近は、短い時間に大量の雨が降る「集中豪雨」もたくさん発生しています。

土砂災害

大雨や長雨の影響で山やがけがくずれ、水と混じりあった土や石がおそってくることがあります。
すさまじい勢いで家や人を巻き込んでいくので、前ぶれが見られたら早めに避難しましょう。



災害種別(河川氾濫、大雨、土砂災害)ごとに、危険な場所から避難が必要な状況になると、気象庁などからレベル４危険警報が発表されるよ。
レベル４危険警報が発表されたら、お住まいの市町村からの避難に関する情報に注意し、危険を感じたらすみやかに避難しましょう。

～土砂災害の前ぶれ～

- 雨が降り続いているのに川の水が減る
- 川がにごって木々が流れてくる
- 小石がバラバラと落ちてくる
- 地面にひび割れができ、水がにじみでてくる
- 山鳴りがする
- 井戸の水がにごる

覚えておこう！ ５段階の警戒レベル!

警戒レベル４で
危険な場所から全員避難！

- 水害や土砂災害の発生が予測されるときに、その切迫度を５段階で示したものです。
- 避難の準備はレベル２で、レベル４までには危険な場所から全員が避難を済ませましょう。

警戒レベル１	警戒レベル２	警戒レベル３	警戒レベル４
心構えを高める（気象庁等が発表）	避難行動の確認（気象庁等が発表）	避難に時間を要する人は避難（市町村が発令）	安全な場所へ避難（市町村が発令）

警戒レベル５
既に災害が発生している状況です。
命を守るために最善の行動をとってください。

大雨の危険がある!! そのときあなたは？ 大雨や台風のときの心得

大雨や台風が近づいてきたとき

- むやみに外に出かけず、川や海、山やがけの近くなどの危険な場所には近寄らない。

- テレビやラジオ、インターネットの気象情報や市町村の防災無線等の呼びかけに注意する。(屋外スピーカーは雨の音で聞こえない場合があるので注意)

- 早めに避難の準備をする。(家が危険な場所の近くにあるときは特に注意が必要)

- 非常持ち出し品を用意しておく。

★地震の場合と違い、事前に準備する時間がとれるので、落ち着いて情報収集や家族との連絡を取るなどすること。

避難するとき

- 火の始末、戸締まりをしっかりする。
- なるべく家族や近所の人と避難する。
- 高齢者等の家族がいる場合は、早めに避難する。

- 非常持ち出し品を持っていき、動きやすい服装で避難する。(荷物は必要なものだけにする)
- 水があふれて見えなくなった側溝やマンホールにはまらないように長い棒などで確認しながら安全な道を歩く。
- 水の深さがひざより上まであるなど、避難場所への移動(水平避難)が困難だと感じたら、無理に避難せず斜面や川から離れた建物の２階など高いところへ一時避難(垂直避難)する。

家族や親戚・知人との連絡方法を確認しよう！

災害時に家族がバラバラの場所にいた場合、特に災害発生直後は携帯電話が通じにくくなるなど、お互いの安否確認や避難先での合流が難しくなることがあります。そのような場合に備え、あらかじめ家族の間で連絡方法を決めておくほか、安否確認すべき相手とその連絡先について情報を共有しておく必要があります。

覚えておこう、災害用伝言ダイヤルと災害用伝言板の使い方

災害用伝言ダイヤル（171）

被災地の方が、安否情報（伝言）を音声で録音（登録）することで、全国からその音声を再生（確認）することができます。

伝言の録音方法

171 にダイヤルするとガイダンスが流れます ▶ 1 ＋ 固定電話 携帯電話 IP電話 の番号を入力 ▶ 録音

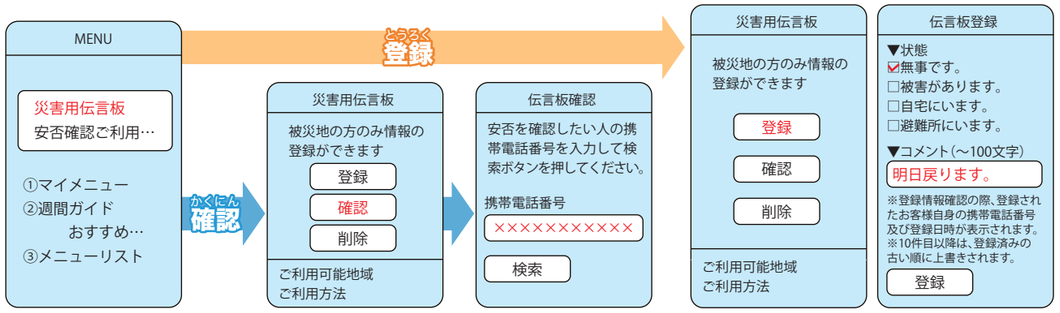
伝言の再生方法

171 にダイヤルするとガイダンスが流れます ▶ 2 ＋ 固定電話 携帯電話 IP電話 の番号を入力 ▶ 再生

１つの電話番号につき20件まで、１件30秒以内・災害用伝言ダイヤルの運用終了まで保存

災害用伝言板（携帯電話・スマートフォン）

災害時は携帯電話各社の公式サイトのトップページ画面に災害用伝言板の案内が表示され、被災地の方が文字で伝言を登録し、全国から確認することができます。



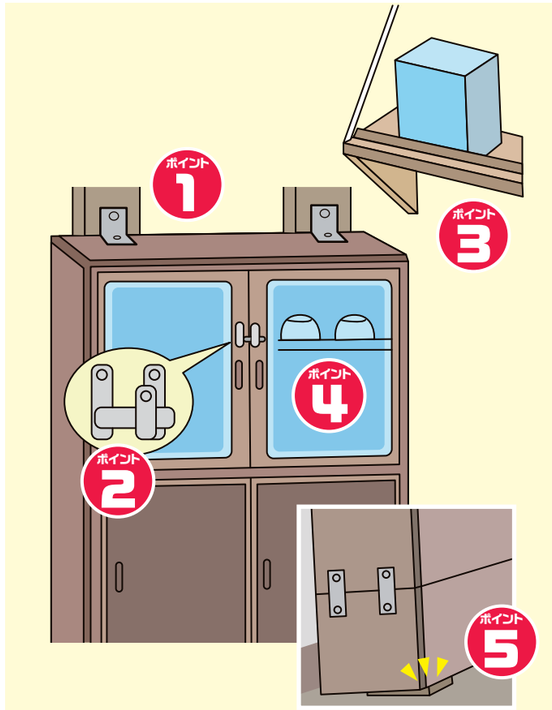
豆知識 災害用伝言ダイヤル・災害用伝言板の体験

災害発生に備えて利用方法を事前に覚えていただくことを目的として、以下のとおり体験利用ができます。ぜひ試してみてください。

毎月1日、15日	防災週間（8月30日～9月5日）
正月三が日（1月1日～1月3日）	防災とボランティア週間（1月15日～1月21日）

家具の配置を見直し、固定しよう！

地震のとき、倒れてきた家具の下敷きになってけがをしないよう、家具の配置を見直し、固定しましょう。



ポイント1 L字金具を使って家具を安定させるときは、ボルトを強い柱や丈夫な壁に取り付けてください。

ポイント2 観音開きの扉のついた家具には、ストッパーを付けてください。扉が開き、中のものが飛び出さないようにしてください。

ポイント3 天井からつり下げている棚は、つりひもを強くしてください。棚に置いているものが落ちてこないようにすべり止めもつけてください。

ポイント4 平成16年の中越地震では、割れたガラスでけがをした人がたくさんいました。ガラスに飛散防止フィルムを貼ってください。

ポイント5 家具と床の間に板などを入れ、家具を壁側に傾かせてください。