# 防災虎の巻 携帯用

備えるスマイル、いつもの防災!

豊田市

令和6年3月作成

## いつ発生してもおかしくない南海トラフ地震

**南海トラフ地震はどこで発生?**

静岡県駿河湾から宮崎県日向灘沖までの南海トラフ沿いで発生する巨大地震で、甚大な被害が予想されています。

100～150年ほどの周期で発生しており、80年ほど前に昭和東南海地震・昭和南海地震があり、南海トラフでは、「いつ地震が発生してもおかしくない時期」だと言われています。

**時間差で発生!**

過去には、南海トラフの東側で巨大地震が発生した後、約32時間後や約2年後に西側でも巨大地震が発生した事例があります。

**南海トラフ地震臨時情報とは?**

南海トラフの東側と西側で地震が時間差で起きる場合があることに着目した仕組みで、気象庁が南海トラフ地震発生の可能性が高まったときに発表する情報です。

「調査中」、「巨大地震警戒」、「巨大地震注意」、「調査終了」の4つのキーワードがあり、発生した事象に応じて発表されます。




| キーワード | 臨時情報発表中の行動指針 |
|---|---|
| 調査中 | 個々の状況に応じて避難等の防災対応を準備・開始し、今後の情報に注意してください。 |
| 巨大地震警戒 | 日頃からの地震への備えの再確認に加え、地震が発生したらすぐに避難できる準備をする必要があります。地震発生後、津波からの避難に間に合わない可能性のある住民は1週間の事前避難※を行う必要があります。 |
| 巨大地震注意 | 日頃からの地震への備えの再確認に加え、地震が発生したらすぐに避難できる準備をしましょう。 |
| 調査終了 | 地震の発生に注意しながら通常の生活を行いましょう。ただし、巨大地震発生の可能性がなくなったわけではないことに留意しておきましょう。 |

※豊田市には沿岸部がなく、津波の影響がないため、事前避難対象地域はありません。

〈参考資料〉・「南海トラフ時地震―その時の備え―」リーフレット(内閣府)

### 土砂災害の危険信号

①地面にひび割れができる
②木の裂ける音がする
③山鳴りがする
④沢や井戸の水が濁る
⑤川の流れが濁り、流木が混じりはじめる
⑥川をゴロゴロと石が流れる音がする
⑦小石がパラパラと落ちてくる
⑧雨が降り続いているのに、川の水位が下がる
⑨斜面から水が噴き出す



## 2 ゆれがおさまったら 状況確認

### 落ち着いて、周囲の状況を確認する

- ドア・窓を開けて出口を確保しましょう。
- ケガをしないように、靴やスリッパを履きましょう。
- 家族の安全を確認しましょう。
- 火の始末をしましょう。火が出ていたら初期消火をしましょう。
- 自宅を点検しましょう。倒壊のおそれがあれば避難しましょう。

## 警戒レベル4でただちに避難!!

## 警戒レベル3で高齢者等は避難開始!

| 警戒レベル | とるべき避難行動等 | 避難情報(豊田市が発令) | 参考となる気象情報の例(気象庁、愛知県などが発表) |
|---|---|---|---|
| 警戒レベル5 | 既に**災害が発生**している状況です。**命を守るための最善の行動**を取りましょう。 | 緊急安全確保 | レベル5大雨特別警報<br>レベル5氾濫特別警報<br>レベル5土砂災害特別警報 |
| 警戒レベル4 | **速やかに避難先へ避難**しましょう。安全な避難先までの移動が危険な場合は、近くの頑丈な建物や自宅内の少しでも安全な場所で身を守りましょう。 | 避難指示 | レベル4大雨危険警報<br>レベル4氾濫危険警報<br>レベル4土砂災害危険警報 |
| 警戒レベル3 | **避難に時間を要する人(ご高齢の方、障がいのある方、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。 | 高齢者等避難 | レベル3大雨警報<br>レベル3氾濫警報<br>レベル3土砂災害警報 |
| 警戒レベル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。 | 発令なし | レベル2大雨注意報<br>レベル2氾濫注意報<br>レベル2土砂災害注意報 |
| 警戒レベル1 | 災害への心構えを高めましょう。 | 発令なし | 早期注意情報 |

※地形や状況によっては避難する必要がない場合もあります。平時から身のまわりの自然災害ごとの危険性を把握しておき、状況に応じて避難の必要性を判断しましょう。

## 風水害編

豊富や台風に備える



### 大雨や台風がくる前に

- 家の周りの点検をしましょう。
  - ・外壁や屋根、塀などにひび、ずれ、破損などはないか?
  - ・雨どいや側溝、排水溝はつまっていないか?
- 物干し竿、植木鉢、自転車など風で飛ばされやすいものを室内に入れましょう。
- 浸水のおそれのある場所では、食料品・衣類・寝具などを高い場所に移動させましょう。
- 水道水の汲み置きや風呂の残り湯の溜め置きなど生活用水を確保しましょう。
- 非常持ち出し品をチェックし、いつでも持ち出せるようにしておきましょう。

### 雨が長時間続くときは…

- 市から出される警戒レベルなどの緊急情報に気をつけましょう。
- テレビ・ラジオ・インターネットなどで最新の気象情報や川の水位の情報を積極的に収集しましょう。
- 収集した情報や周りの状況などをもとに、避難の必要性を判断しましょう。
- 避難を決めたら速やかに行動に移しましょう。

**ポイント 避難先を考えておく**

市の指定する緊急避難場所に行くことだけが避難ではありません!

- □自宅…在宅で安全確保
  - ※自宅周辺のリスクが少ない場合
- □親戚・知人宅…安全な場所の親戚や知人宅 ※日頃から相談を
- □自主避難場所…地域が指定している避難場所
- □車中泊…プライバシー確保に有効
  - ※安全な場所で健康管理に注意

### 避難するときは?

- 運動靴で避難しましょう。
  - ※長靴は中に水が入ると歩きにくくなります。
- 非常持ち出し品は背負うなどして両手は自由にしておきましょう。
- 足元に注意しましょう。
  - ※溝や水路が水で見えないことも。長い棒を杖代わりにするのも◎
- 隣近所で声をかけあい、時間に余裕を持って避難しましょう。
- 増水した川や崖の下など危険な場所には近づかないようにしましょう。
- 万一避難が遅れたら、近くの高い建物や家の中の高いところに移動しましょう。

## 地震編

行動で被害を抑える

## 1 地震発生 身を守る

### 家や建物の中では?




- 安全な場所にすばやく移動しましょう。
- クッションなどで頭を守りましょう。
- できる範囲で火の始末をしましょう。
- あわてて、外に飛び出さないようにしましょう。

### 電車等の車内では?

- つり革や手すりに両手でつかまりましょう。
- 係員の指示にしたがい、落ち着いて行動しましょう。

### 路上では?

- 看板や瓦などの落下物から頭を守りましょう。
- 塀や自販機から離れましょう。
- その場に立ち止まらず、頭を保護して、空き地や公園へ避難しましょう。




### 車の運転中は?

- ハザードランプを点滅させて、徐々に減速し、道路左側に停車しましょう。
- カーラジオや携帯電話などで情報を収集しましょう。
- 車をおいて避難するときは緊急車両の妨げにならないように配慮しましょう。



### エレベーターの中では?

- 行き先ボタンを全部押しましょう。
- 閉じ込められたときは、「非常用呼び出しボタン」等で外と連絡をとりましょう。




### 海辺では?

- 津波を警戒しましょう。
- 高台や頑丈なビルの上層階へ避難しましょう。

### 崖の近くでは?

- 崖からすぐに離れましょう。




## 3 落ち着いたら 正しい情報を入手

### 正確な情報を入手し隣近所で助け合う

- テレビ・ラジオ・インターネットなどで情報を確認しましょう。
- デマに惑わされないようにしましょう。
- 隣近所に声をかけ、無事を確認しましょう。
- 隣近所で協力し、消火、ケガ人の救出・救護にあたりましょう。

## 4 移動するときは 落ち着いて行動

### 安全に気をつけて、避難や帰宅をする

- 避難すべきか冷静に判断しましょう。
- 自宅から避難する場合は、ガスの元栓を締め、電気のブレーカーを切りましょう。
- 防犯のために戸締りをして自宅を出ましょう。
- 近所の人や地域の役員などに行き先を伝えておきましょう。
- 緊急車両の妨げにならないよう、車は使わないようにしましょう。
- 都市部で公共交通機関が停止した場合、周囲の安全が確認されてから移動(帰宅など)しましょう。

# 正確な災害情報を入手しましょう

豊田市の災害情報等をお届けします。

## テレビ・ラジオ

ひまわりネットワーク
- ●ひまわり12（地上12ch）
- ●生活情報チャンネル（CATV126ch）

エフエムとよた「ラジオ・ラブィート」78.6MHz

## 防災行政無線・防災ラジオ

災害時には音声や警報音で緊急情報をお知らせします。

## メール

**●エリアメール・緊急速報メール**
市内にある携帯電話(対応機種)へメールを配信します。

**●緊急メールとよた**
事前に登録されたメールアドレスに緊急情報や気象情報を配信します。

## 防災アプリ

**●ひまわりアプリ**
市が配信する防災情報を確認できます。

**●Yahoo!防災速報アプリ**
設定した地域の防災情報を通知します。

PC/スマートフォン　フィーチャーフォン　ひまわりアプリ

## インターネット

豊田市ホームページ(PC版)　http://www.city.toyota.aichi.jp/
豊田市ホームページ(携帯電話版)　http://mobile.city.toyota.aichi.jp/
豊田市防災気象情報サイト　http://toyota-city.bosai.info/

ハザードマップを見ておこう

Other Languages Guide Download
scan QR code (Toyota City HP)
ENGLISH
中文(簡体字)
PORTUGUÊS
やさしい日本語版

※「日本語版」もダウンロードできます

# 非常持ち出し品・備蓄品を用意しましょう

- ●避難するときに持ち出す必要最小限の「非常持ち出し品」と、自宅で生活するための「備蓄品」を分けて用意しましょう。
- ●どこに置くか、なにを備えるか、家族で話しあいましょう。
- ●定期的に中身や食料の賞味期限を確認しましょう。
- 衣服など季節に合わせた物を用意しましょう。

## 非常持ち出し品




- ●避難する時に持ち出す最小限の必需品を、リュックなどにいれておきましょう。
- ●実際に持出せる量にしましょう。
（男性15kg、女性10kgが目安）

## 備蓄品




- ●ライフラインや物流が止まっている期間、生活をするために必要なものを用意しましょう。
- ●最低３日分、できれば7日分用意しましょう。
- ●キッチン、車庫、物置、ベランダなど取り出しやすい場所に置きましょう。
- ●普段使う食材を多めに常備しておき、古い順に使った分を補充する「ローリングストック」を活用しましょう。

**豆知識「100円ショップ」**

100円ショップでも、防災お役立ちグッズを購入することができます。家具を固定する粘着ジェルや、ガラス飛散防止のフィルム。他にも、スリッパや呼子笛、電池、ビニール袋やラップなどもあります。一度のぞいてみてはどうでしょうか?

# 災害時の連絡手段を確認しましょう

**携帯電話の災害用伝言板(メール)**

携帯サイトのトップページにアクセス
↓
『災害用伝言板』を開く
↓
伝言を登録する → 「登録」を選択して伝言を入力
伝言を確認する → 「確認」を選択し、被災地の人の携帯電話番号を入力して伝言を見る

**災害用伝言ダイヤル「171」**

171 にダイヤル
↓
ガイダンスにしたがって利用する
↓
1 自分の伝言を登録する → 自宅の電話番号を市外局番から入力 → 伝言を録音(30秒以内)
2 家族の伝言を確認する → 伝言を聞く

※事前に家族と離れ離れになった場合の連絡方法、集合場所を決めておきましょう。

**わたしのきろく**

本人氏名　男・女
住　所
携帯電話
生年月日　血液型
持病／アレルギー／常備薬
健康保険番号
かかりつけの病院など

**かぞくのきろく**

氏　名　男・女
携帯電話
メールアドレス
職業・学校
生年月日　血液型

（同様の欄を3人分）

- ▶携帯電話やパソコンのメールを利用しましょう。
・通話よりもつながりやすいです。
- ▶公衆電話を利用しましょう。
・災害時にも発信規制を受けません。
- ▶遠隔地に連絡中継点をつくりましょう。
・被災地から被災地外への電話は比較的かかりやすいです。
- ▶SNSを活用しましょう。

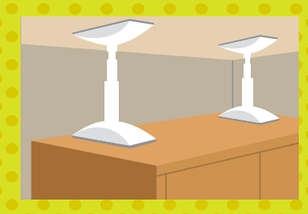
**SNSって…？**

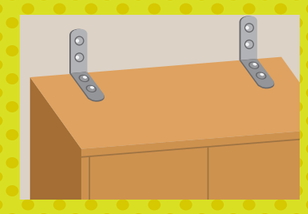
「Instagram」、「LINE」、「Facebook」、「X」のようなSNSは、インターネットを通じて情報のやり取りが出来るサービスです。情報交換や安否確認の手段として活用出来ます。

- ●家族との連絡方法
①
②
③
- ●家族の集合場所
- ●身近な避難場所❶
場　所
- ●身近な避難場所❷
場　所

## 家具を固定しましょう

- ●できるだけ、家具や落下しやすいものを置かないようにしましょう。
※寝室やこども部屋は特に安全に
- ●家具の配置を工夫し、万一倒れても、避難できるようにしましょう。
- ●それぞれの住環境に見合った方法で家具を固定し、転倒・落下を防ぎましょう。
《例えば》
・キャスター付きの家具は車輪の移動防止措置をしましょう。
・窓や家具に使われているガラスは割れた時のために飛散防止対策をしましょう。
・食器棚などの扉は、中身が飛び出さないように固定をしましょう。





## ■非常持ち出し品リスト

| 品　名 | 点検日チェック | | |
|---|---|---|---|
| □ウェットティッシュ | | | |
| □タオル | | | |
| □感染対策グッズ(マスク、除菌シートなど) | | | |
| □携帯電話、モバイルバッテリー | | | |
| □印鑑 | | | |
| □現金(10円、100円硬貨) | | | |
| □止血するもの | | | |
| □懐中電灯 | | | |
| □下着、手袋 | | | |
| □雨具、防寒着 | | | |
| □ラジオ、電池 | | | |
| □食品(すぐに食べられるもの) | | | |
| □飲料水 | | | |
| □ヘルメット | | | |
| □眼鏡、コンタクトレンズ | | | |
| □保険証のコピー | | | |
| □ビニール袋(大、小) | | | |
| □上履き | | | |
| □ホイッスル | | | |

## ■備蓄品リスト

| 品　名 | 点検日チェック | | |
|---|---|---|---|
| □給水用タンク | | | |
| □カセットコンロ、ボンベ | | | |
| □生活用水 | | | |
| □飲料水(1人1日3リットル) | | | |
| □食品(アルファ化米、缶詰、レトルト食品 栄養補助食品、お菓子等) | | | |
| □缶切り | | | |
| □ラップ、アルミホイル | | | |
| □毛布 | | | |
| □衣類 | | | |
| □ランタン | | | |
| □簡易トイレ | | | |
| □抗菌・消臭剤 | | | |
| □歯磨きシート | | | |
| □ウェットタオル | | | |
| □救急セット | | | |
| □掃除用具(ほうき、ちりとり) | | | |
| □生理用品 | | | |
| □トイレットペーパー | | | |

## こんなものも必要です

**■赤ちゃんのいる家族**
離乳食・粉ミルク・授乳用ケープ
加熱調理器具・消毒用品・紙おむつ・おしりふき・使いすてカイロ(保温用)など

**■持病のある方、高齢者の方**
常備薬・主治医連絡先・お薬手帳
入歯洗浄剤・補聴器用電池・つえ など

**■ペットのいる家庭**
動物病院連絡先・リード・ケージ
ペット用食品・排泄用品・名札 など

## 緊急連絡先

火事・救急 119　警察 110

| 名　称 | 電話番号 |
|---|---|
| 豊田市役所 | 0565 － 31 － 1212 |
| 消防署 | － － |
| 警察署 | － － |
| ガ　ス | － － |
| 電　気 | － － |
| 水　道 | － － |
| 病　院 | － － |