

# 防災特集

# 災害から身を守る

平成10年8月27日、わたしたちの街を豪雨が襲い、大きな水害が発生しました。

災害はいつ発生するかわかりません。近年、全国で異常気象に伴う風水被害が多発しています。

今月号では、市総合防災訓練の様子とともに、防災対策を特集します。改めて、日頃の備えについて見直してみましよう。

▲（上から）阿武隈川と合流する堀川の堤防が決壊した様子。増水した谷津田川の様子。

# 「そのとき」に備える

9月3日、市総合運動公園（北中川原）で「白河市総合防災訓練」が行われました。

当日は、白河消防署や白河警察署、陸上自衛隊、消防団など関係機関のほか、企業や地域の自主防災組織など合わせて約650人が参加し、災害への備えを確認しました。

今回は、台風接近による大雨時に、大地震が発生したという複合災害の想定で「ブラインド型」の訓練方法を採用しました。この方法は、事前にシナリオを知らせず、本部が提供する情報をもとに、参加者がそれぞれ必要な対策を講じるものです。

東日本大震災の教訓を生かして、「自発的な行動による迅速な災害対策」、「市民や関係団体、企業との円滑な連携による支援体制の確保」、「あらゆる災害に備え、基本訓練の忠実な実施による防災・減災対策」を目的に、より実践的な30種目の訓練が行われました。

被害の情報収集などを行う情報局の設置や、避難者の健康状態・ニーズに応じた避難所の開設、プライバシーに配慮した避難スペースの設置、また、アルファ化米を使用した炊き出し訓練も実施されました。



防災ヘリコプターによる傷病者救助訓練



煙中避難訓練



積土のう訓練



ライフライン応急復旧訓練

**アルファ化米（乾燥米飯）**  
お湯（約15分間）または水（約60分間）を注ぐと、ふんわりご飯のできあがり！5年間の常温保存が可能です。



非常食調達訓練（アルファ化米と豚汁）



小型動力ポンプを使用した放水訓練



初期消火訓練



負傷者救護所設置訓練



車両に閉じ込められた場合の救助訓練



飲料水配布訓練



避難所開設訓練



情報局設置訓練

## 防災の心構えを聞く

### 日頃のコミュニケーションが大切



緑ヶ丘自主防災会 会長  
高橋 健司さん

設立3年目を迎える緑ヶ丘自主防災会では、防災広報誌の発行・回覧や防災講習会、各機関に協力を依頼して消火・救命（AED）訓練、炊き出し訓練などを実施しています。また、過去の災害で被災した現場を調査して、町内のハザードマップを作成し、全世帯に配布しました。

災害時、地域で助け合うためには、日頃のコミュニケーションが大切です。町内会の目標として、挨拶や声掛けの実施、行事への積極的な参加

などと呼び掛けています。

今後は、市で作成される災害時の避難行動要支援者名簿をもとに、町内会としてより具体的な地域情報の管理を目指しています。各班長との連携やAEDの設置など課題もありますが、引き続き、講習会や防災啓もう活動に力を入れていきます。

災害時は行政も被災します。自分の命を守るために、まずは防災意識を持つことが重要です。改めて家族で話し合い、災害時に備えましょう。

### 災害は忘れる間もなくやってくる

災害現場では常に判断力が求められています。消防署では、資機材の充実とともに、様々な状況を想定した訓練を実施しています。

近年、活発化している各町内会の自主防災会の活動には、大いに期待しています。私たちが活動する上で、欠かせないのが災害現場の情報です。事前に被害を知ること、的確かつ迅速な救助につながります。災害時には、お互いに声掛けを実施し、地域の情報提供にご協力ください。

大規模災害が発生した場合、同時に被害が多発したり、道路が寸断されたりなど、消防・救急がすぐに駆けつけられるとは限りません。しかし、救命は時間との勝負です。簡易な救助活動、普段からの備えなどによって救われる命があります。

東日本大震災の記憶を子どもたちに伝えることも、防災につながります。災害発生を防ぐことはできませんが、一人ひとりの小さな活動が大きな減災をもたらすと信じています。



白河消防署 主幹兼次長  
相山 正之さん

災害につながる大雨が降り始めた想定し、避難までの対策例を考えました。ご家庭での備えにご活用下さい。※気象情報は一例です。

### 大雨注意報など

※災害が発生するおそれがあります

#### 注意喚起

今後の気象、避難情報に注意してください。



#### 情報収集

テレビ・インターネット・携帯電話・ラジオなど

#### 避難場所の確認

### どこに避難する？

日頃から指定緊急避難場所などを確認し、災害時には河川の氾濫・土砂災害などの危険がない適切なルートと避難先を選択しましょう。

- ▶指定緊急避難場所  
災害の危険から命を守るために緊急的に避難する場所
- ▶指定避難所  
災害の危険がなくなるまで必要な期間滞在する場所



#### 非常持ち出し品の確認

### 備えていますか？

非常持ち出し品の食品は、いざ必要ときに賞味期限が切れている可能性があります。長期的な非常食よりも、普段から使っている食品を多めに買い、定期的に食べながら備蓄する「ローリングストック法」で備えましょう。また、高齢者・アレルギーの方・乳幼児など、各家庭の状況にあわせて準備してください。震災時、子どもの心を落ち着かせるためには「いつもの味」が効果的です。備蓄する量は、最低でも3日分、できれば1週間分が目安です。特に水は飲料のほか、調理用などにも使うため、1人1日約3ℓ程度が必要です。

備える

買い足す

食べる

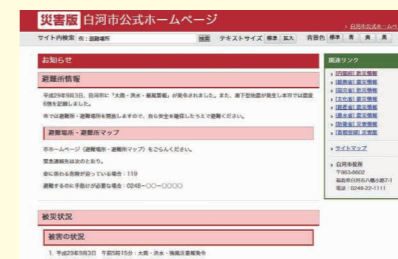


#### 非常持ち出し品チェックリスト

食品（ご飯・レトルト食品・カップ麺・缶詰・ビスケット・あめ・板チョコなど）	
携帯用飲料水	懐中電灯
貴重品（預金通帳・印鑑・現金など）	救急用品
携帯ラジオ	ヘルメット
電池	防災頭巾
筆記用具（ノート・鉛筆など）	ウェットティッシュ
軍手（厚手の手袋）	衣類（下着・ジャンパーなど）
カセットコンロ	毛布
カセットボンベ	使い捨てカイロ
ライター、マッチ、ろうそく（水にぬれないようにビニールでくるむ）	
※乳幼児がいる場合 粉ミルク、ほ乳瓶、紙おむつなど	
※その他必要なもの 常備薬、入れ歯、メガネ、補聴器など	

### 市からの情報は？

市では、災害発生時に「災害版公式ホームページ」へ切り替え、災害などに関する情報を公式フェイスブックと合わせて発信します。▶災害版公式HPのイメージ



### 被害を減らすためには？

災害時は、行政による「公助」のほか、自分の身を守る「自助」、身近にいる人どうしで助け合う「共助」が大きな力になります。一人で避難ができない人への声掛けなど、地域での助け合いが、被害を減らすことにつながります。市では、災害時の避難行動要支援者名簿を作成中です。

### 大雨特別警報など

※重大な被害が発生するおそれがあります

### 大雨警報など

※行政からの避難情報を確認しましょう

#### 避難指示（緊急）

まだ避難していない場合は、緊急に避難しましょう。

#### 避難勧告

速やかに避難しましょう。

水害は早めの対策が必要だワン！



#### 避難準備・高齢者等避難開始

※避難勧告や避難指示（緊急）を発令することが、予想される場合に発令されます。

避難の準備をしてください。避難に時間がかかる人（高齢者、障がいのある方、乳幼児など）とその支援者は、避難を開始しましょう。

#### 地域で声掛け

### 避難時の心得は？

- 避難先に向かうことで、かえって命に危険があるような状況では、近くの安全な場所や、自宅内より安全な場所（崖や山と反対側の2階など）に移動する。
- 連絡には、災害用伝言ダイヤル171や携帯電話の災害用伝言板などを利用する。
- ガス栓を閉め、電気のブレーカーは切る。
- 持ち物はリュックに入れ、両手が使えるようにする。
- 長靴よりも、履き慣れたスニーカーなどで避難する。
- 2人以上で避難し、車は使用しない。
- 自分や家族の安否情報などの張り紙を残し、自宅は施錠する。
- 浸水した箇所を通る場合は、杖などで足元の道を確認しながら、水没した側溝やふたの外れたマンホールなどに注意する。



※避難情報は必ずしも、この順番で発令されるとは限らないので、ご注意ください。また、これらの情報が発令されていなくても、身の危険を感じる場合は避難を開始してください。



防災マニュアルは市HPに掲載中！



### ▼土砂災害の危険性がある区域を公表しています

県では土砂災害防止法に基づき、土砂災害警戒区域などの指定に向け、土石流、急傾斜地および地すべり危険箇所の基礎調査を実施しています。

調査結果は、福島県県南建設事務所ホームページに掲載していますので、土砂災害の危険性がある区域の確認や、避難活動などの資料としてご活用ください。

福島県県南建設事務所 河川砂防課 ☎⑩1626

