

日頃の備え

家族で話し合みましょう

話し合いたい項目

- 自宅周辺の危険な区域の確認
- 災害が起こった時の身の守り方
- 家族間の連絡方法と、最終的に出会う場所
- 災害別の避難行動
避難場所とそこへ行く経路。
- 家族一人ひとりの役割分担
家族の安否確認、非常持出品・備蓄品の準備・点検、避難経路の確保、隣近所への連絡など。
※人の助けがなければ避難することのできない方がいる家庭やペットを飼っている家庭は、その避難方法も話し合みましょう。

日頃から心掛ける項目

- 家中、家の周りの安全対策
家具が倒れないよう固定具を準備しましょう。また、家の周りに吹き飛ばされそうなものはないか、雨戸などは傷んでいないか確認しましょう。
- 天気予報や気象情報に気をつける
梅雨時期、台風時期など、災害が起こりやすい時期は、テレビ・ラジオ・新聞などの気象情報に注意しましょう。
- 非常持出品・備蓄品を準備しておく
非常食には、調理の手間がかからず、水もあまり使用しないもの(缶詰やレトルト食品など)を選びましょう。アレルギー対応の非常食やペット用の非常食など、家族構成にあわせて準備しましょう。また、懐中電灯やラジオ、乾電池も忘れずに準備しておきましょう。

非常持出品・備蓄品リスト

非常持出品・備蓄品の準備は防災対策の基本です。リストを参考に家族構成に合わせて準備しましょう。

非常持出品

避難しやすいよう、できるだけコンパクトにまとめましょう

食料

- 飲料水 (持ち運びに便利なペットボトル)
- 非常食
- 乾パン
- アルファ化米、レトルトご飯
- 缶詰(魚、野菜、果物など)
- 携帯食(チョコレート、キャンディなど)

日用品など

- リュックサック
- ビニール袋
- ティッシュペーパー
- ウェットティッシュ
- 新聞紙
- 筆記用具(油性マジックなど)
- ろうそく、ライター、マッチ
- 軍手、タオル
- 懐中電灯、ランタン
- 携帯ラジオ
- 電池
- 携帯電話の充電器・バッテリー
- 洗面用具、マウスウォッシュ
- 使い捨てカイロ
- 簡易トイレ
- 生理用品
- 缶切り
- 雨具(カッパ)
- 割り箸、使い捨て容器
- ラップ、アルミホイル
- スリッパ
- 身体拭きシート

救急・安全対策

- 常備薬(胃腸薬、かぜ薬など)
- 包帯、ガーゼ、ばんそうこう
- 傷薬、消毒薬
- 持病のある方の薬
- お薬手帳
- ヘルメット
- 笛(ホイッスル)
- 地図(ハザードマップ)

感染症対策

- 手指消毒液
- 体温計
- マスク

貴重品

- 現金(小銭)
- 預金通帳、印鑑、クレジットカード
- 健康保険証
- マイナンバーカード、免許証など(身分を証明するもの)
- 家や車のスペアキー
- 連絡先を記入した手帳

備蓄品

家族が最低3日間は過ごせるように備蓄しましょう

- 飲料水(1人1日2~3リットルを目安)
- 非常食(缶詰、乾パン、レトルト食品など)
- カセットコンロ、ガスボンベ
- 衣類(上着・下着など)
- トイレトペーパー
- スコップ
- ロープ
- ブルーシート
- 工具
- ガムテープ

家族構成に合わせた準備

乳幼児がいる家庭

- 液体ミルクまたは粉ミルクとほ乳瓶
- 軟水・清潔な水
- ベビーソープ
- 離乳食
- ガーゼ
- おむつ
- おもちゃ・絵本
- お尻ふき
- 母子手帳

妊婦がいる家庭

- 病院の診察券
- 分娩準備品(出産が近い場合)
- ナプキン
- お薬手帳
- 洗浄綿
- 毛布
- 母子手帳
- 着替え

高齢者がいる家庭

- 食料品(水分が多く保存のきく物)
- おむつ・紙パンツ
- 持病等の薬
- お薬手帳
- 老眼鏡
- 入れ歯洗浄剤
- 身元の分かるもの

ローリングストック法

保管している非常食などを定期的に消費し、その分だけ補充していく備蓄方法です。「食べながら備蓄する」ということができます。



わが家の安全対策

安全と思われる家の中や家の周りでも、災害時に避難や救助の妨げになったり、落下物によるケガなどの被害を引き起こすおそれがあります。災害に備えて日頃から点検する習慣をつけましょう。

家の中の安全対策

- 飛散防止フィルムを貼るなどガラスの飛散を防止する。
- 出入口付近には荷物を置かず避難口を確保する。
- 家具の転倒、落下防止のため、金具などで固定する。
- 停電に備えて、懐中電灯や携帯ラジオと予備の電池を準備しておく。
- 重い荷物は高い所に置かず、床に置いておく。
- タコ足配線やコードを束ねて使用しない。
- 住宅用火災警報器、消火器を設置しておく。

家の周りの安全対策

- 瓦の割れ、ずれ、はがれはないか。トタン屋根のめくれ、はがれはないか。
- アンテナ、看板などは、針金などを使って補強しておく。
- 電気の引込線のたるみや破損があったら、電力会社に連絡する。
- 窓枠のがたつきはないか。ひび割れはないか。
- 外壁に亀裂はないか。
- プロパンガスボンベが固定されているか。
- ブロック塀にぐらつきや亀裂はないか。
- 物干し竿、植木鉢、自転車などが風で飛ばされないようにする。
- 農業用水路や、排水溝(下水溝)、雨どいのゴミや泥、落ち葉や土砂を取り除き、水はけを良くしておく。

自主防災組織で地域を守る

自主防災組織とは、地域の皆さんが災害に対して協力し合う組織です。自主防災組織を結成し、地域防災活動を行うことで災害に強いまちづくりを目指しましょう。

平常時の活動

作ろう、参加しよう、育てよう!

大きな災害では、行政や関係機関の対応に時間がかかることがあります。また、個人や家族の力だけでは限界があります。日頃から付き合いのある行政区などで、互いに助け合い、協力し合える体制づくりをしましょう。



みんなで学ぼう!

防災に関心を持ち、防災に関する知識を身につけましょう。災害が起こったときに予想される事態や対応について話し合みましょう。



地域を点検しよう!

地域の皆さんで事前に確認しましょう。
・消火栓や防火水槽の近くに、違法駐車や放置自転車などの障害物はありませんか?
・避難場所を皆さんが知っていますか?
・避難経路に危険な場所はありませんか?



訓練をしよう!

いつ災害が発生しても対応できるように、必要な知識や技術を習得しましょう。
・消火器の使い方
・心肺蘇生法(人工呼吸や心臓マッサージ)の方法、AEDの使用方法



災害時の活動

- 初期消火活動 身の安全を第一に考え、消火器などを用いた初期消火の実施
- 避難誘導支援 高齢者や障がいをお持ちの方々などへの避難誘導の支援
- 救出・救護活動 まず身の安全を確保し、その後被災者の救出や救護活動の支援
- 情報の収集・伝達 地域内の被害状況や必要な情報の収集、および地域・役所への伝達
- 避難所運営の支援 水や食料などの配給支援や炊き出しなどの避難所運営の支援



防災気象情報の入手方法

1 インターネット

気象庁ホームページ
気象庁 検索
<https://www.jma.go.jp/>

防災情報くまもと
防災情報くまもと 検索
<https://portal.bousai.pref.kumamoto.jp>

熊本県統合型防災情報システム
熊本県 統合型防災情報 検索
<http://www.bousai.pref.kumamoto.jp/>

熊本県 土砂災害情報マップ
熊本県 土砂災害情報マップ 検索
<http://sabo.kiken.pref.kumamoto.jp/website/sabo/kuiki/>

国土交通省川の防災情報
川の防災情報 検索
<https://www.river.go.jp/>

宇土市公式 LINE  宇土市公式 Facebook 

Yahoo!防災速報 ヤフー 防災アプリ 検索  iOS版  Android版 

キキクル(危険度分布)
気象庁 キキクル 検索
<https://www.jma.go.jp/bosai/risk>

大雨による洪水、浸水害、土砂災害の危険度の高まりを地図上で確認できます。危険度は、5段階の色で表現しています。

地図上部のマークから、切り替えることができます。

- 土砂キキクル
- 浸水キキクル
- 洪水キキクル

雨雲の動き(高解像度降水ナウキャスト)
気象庁 ナウキャスト 検索
<https://www.jma.go.jp/bosai/nowc/>

5分ごとに1時間先までの雨の動きを確認できます。

2 テレビ

【地上デジタル放送(データ放送)】

地上デジタル放送では、リモコンの『d』ボタンを押すことで天気予報や災害に関する情報を確認できる「データ放送」を配信しています。NHKや民放各局で配信されており、河川水位や雨量の状況も知ることができます。



3 電話

【宇土市防災行政無線電話応答装置】
0964-23-6186 (電話料金は自己負担となります)

防災行政無線スピーカーからの放送内容が聞き取れなかった場合に、放送内容を電話で確認することができます。放送内容が聞き取れなかった際などにご活用ください。

4 メール

【宇土市お知らせメール】

市民の皆さんの防災対策などに役立てていただくため、あらかじめ登録された携帯電話やパソコンに、避難指示等の発令情報や気象情報などを電子メールで配信しています。登録は無料です(別途通信料がかかります)。

登録方法

- 登録用アドレスまたはQRコードから空メールを送信してください。 bousai.uto-city@raidens3.ktaiwork.jp
※迷惑メール防止機能を設定している場合は、メールが受信できるよう設定してください。
- 届いたメールに記載されたURLから登録用ホームページに接続してください。
- ユーザー情報を登録してください。配信情報および配信地区を選択してください。
- 設定内容を確認し、登録完了です。



【熊本県防災情報メールサービス】 詳しくは 熊本県 防災メール 検索

【緊急速報メール・エリアメール】

気象庁が配信する情報、市が発信する避難情報を、特定地域内のスマートフォン・携帯端末に対して一斉配信されます。観光や仕事、一時的に滞在している方も受信できます。(登録不要、受信料無料ですが、受信設定については各携帯電話会社Webサイトをご確認ください。)

防災気象情報について

情報の種類と伝達経路

市では、災害発生のおそれのあるときや、災害の発生が確実なときは『災害対策本部』を設置し、対応します。また、災害の危険が高まり、避難が必要となる場合には、『避難情報』を発表します。避難情報と周囲の状況に注意して行動しましょう。



避難を促す情報(5段階の警戒レベル)

警戒レベル	状況	住民がとるべき行動	行動を促す情報
5	災害発生 または切迫	命の危険 直ちに安全確保!	緊急安全確保 【市が発令】

<警戒レベル4までに必ず避難!>

4	災害のおそれ高い	危険な場所から全員避難	避難指示 【市が発令】
3	災害のおそれあり	危険な場所から高齢者等は避難	高齢者等避難 【市が発令】
2	気象状況悪化	自らの避難行動を確認	大雨注意報・洪水注意報 【気象庁が発表】
1	今後気象状況悪化のおそれ	災害への心構えを高める	早期注意情報 【気象庁が発表】

災害用伝言サービス

災害用伝言ダイヤル(171)

171 にダイヤルし、ガイダンスにしたがう

録音する場合 **1** 再生する場合 **2**

連絡を取りたい方の固定電話や携帯電話の番号を入力

伝言を録音 伝言を再生

災害用伝言板(web171)

パソコンやスマートフォンなどから災害用伝言板(web171)にアクセスし、連絡を取りたい方の固定電話や携帯電話の番号を入力して安否情報(伝言)を登録・確認します。

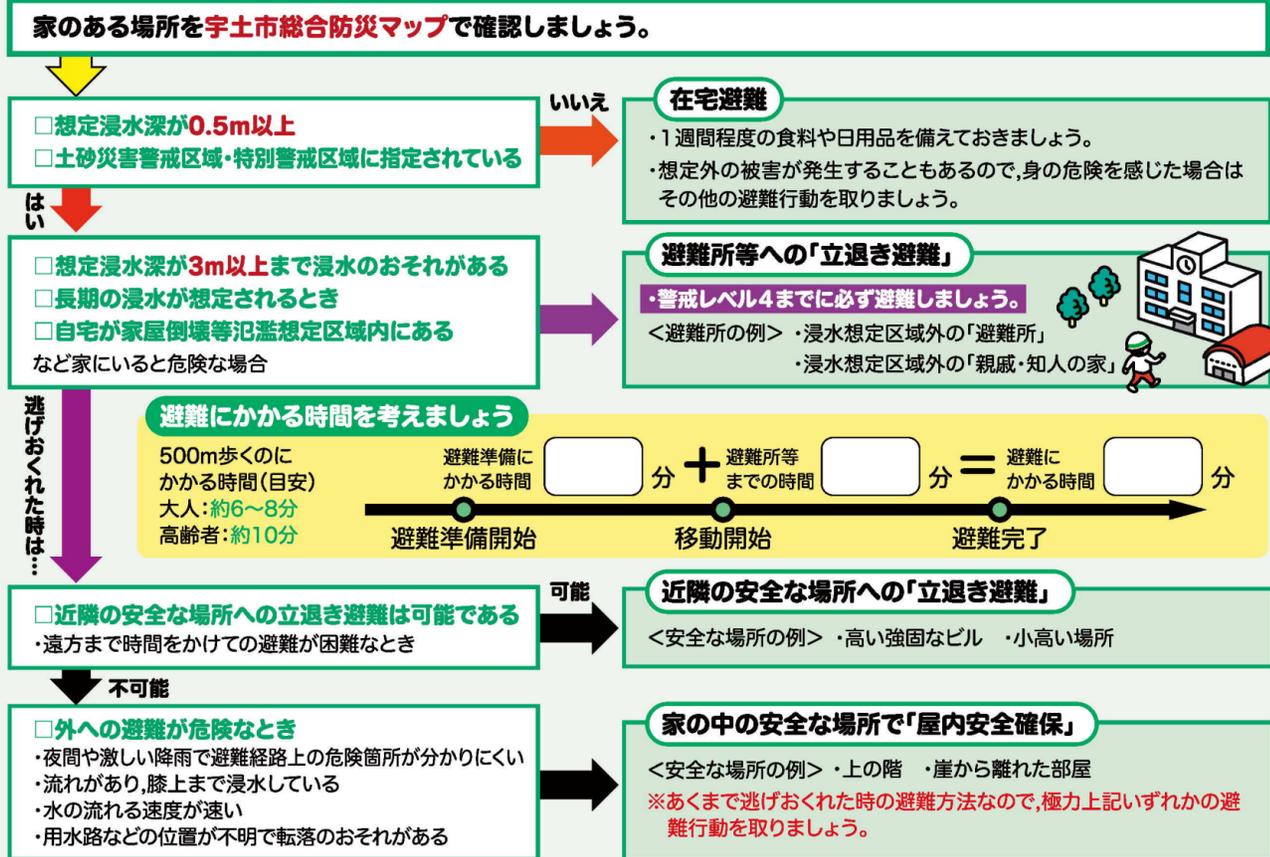
災害用伝言板(各携帯電話会社)

携帯電話各社でも同様のサービスを行っています。

災害用伝言板 検索

避難について

避難の考え方(避難行動判定フロー)



避難のポイント(全般)

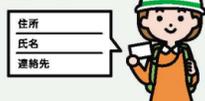
非常持出品は最小限!

非常持出品はリュックサックにまとめ、両手が自由に使えるようにしましょう。身軽に行動できるように持出品は最小限にしましょう。



自分の住所、氏名、連絡先などを記載した防災メモを持とう!

特に高齢者や子どもは、事前に防災メモを用意し、身につけて避難しましょう。



外出中の家族には連絡メモを残そう!

避難前にはガスの元栓やブレーカーを切り、外出中の家族に「〇〇へ避難する」といったような連絡メモを残しておくことで良いでしょう。



集団で助け合おう!

単独での行動は避け、できるだけ近所の方たちと集団で避難場所へ避難しましょう。緊急時は、家族、隣近所、地域の皆さんで助け合しましょう。



緊急車両の通行を妨げないように

緊急車両の通行の妨げにならないよう、徒歩や車の乗り合わせで避難しましょう。



避難所では係の方の指示に従いましょう!

避難所に着いたら、住所、氏名を報告し、係の方の指示に従いましょう。



避難のポイント(要配慮者への配慮)

高齢者や障がいをお持ちの方など、災害時において特に配慮を要する方々は、災害発生時において地域の皆さんの支援が必要となります。日頃より、地域で協力し話し合いを進め、災害発生時の安否確認の実施、避難場所までの移動支援、また、避難生活となった場合に特段の配慮を行きましょう。

高齢者・要介護者

- おんぶ(または担架、リアカーなどを利用して安全な場所まで避難する。
- 複数の介助者で対応する。



車いすを利用している方

- 階段では2人以上が必要。
- 上りは前向き、下りは後ろ向きにして移動する。
- 介助者が1人の場合、ひもなどを用意し、おんぶして避難する。



目の不自由な方

- 声をかけ、情報を伝える。
- 誘導する場合は、杖を持った方の手には触れず、ひじのあたりを軽く持って、半歩手前をゆっくり歩く。



耳の不自由な方

- 話すときは、口をハッキリと開け、相手にわかりやすいようにする。
- 手話、筆談、身振りなどの方法で正確な情報を伝える。



避難所一覧

風水害・地震時の避難所 風水害時における避難所を開設する優先順位は、第1次、第2次、第3次の順となる予定です。

避難対象地区	避難所名	予想される危険				
		風水害			地震	
		指定避難所(第1次)	指定避難所(第2次)	指定避難所(第3次)	指定緊急避難場所	指定避難所
宇土	福祉センター	○				○
	市役所別館		○			
	市民会館					○
	ecowin宇土アリーナ(宇土市民体育館)					○
	市武道館					○
	鶴城中学校体育館					○
	宇土東小学校体育館					○
	宇土高校体育館					○
	宇土小学校体育館					○
	創価学会宇土文化会館					○
	市立図書館					○
	中央公民館					○
	老人福祉センター					○
	宇土市運動公園グラウンド					○
	鶴城中学校グラウンド					○
宇土東小学校グラウンド					○	
宇土小学校グラウンド					○	
宇土高校グラウンド					○	
城山公園					○	
花園	花園コミュニティセンター	○				○
	花園小学校体育館		○			○
	宇土市スポーツセンター					○
	立岡総合グラウンド					○
	花園小学校グラウンド					○
	花園幼稚園園庭					○
	立岡自然公園					○
	御領五区児童公園(宇城市)					○
	五色山グラウンド					○
	轟公民館	○				○
轟	轟地区農業者トレーニングセンター		○			○
	宇土高校体育館					○
	宇土小学校体育館					○
	轟地区グラウンド					○
	飯塚防災広場					○
	つつじヶ丘農村公園					○
	宇土高校グラウンド					○
	宇土高校第3グラウンド					○
	宇土小学校グラウンド					○
	城山公園					○
緑川	ecowin宇土アリーナ(宇土市民体育館)					○
	緑川小学校体育館	○				○
	緑川地区農業者トレーニングセンター		○			○
	住吉中学校体育館					○
	緑川公民館					○
走湯	緑川小学校グラウンド					○
	住吉中学校グラウンド					○
	緑川地区グラウンド					○
	走湯小学校体育館	○				○
	走湯地区体育館		○			○

津波時の避難予定場所

避難対象地区	地区名	避難予定場所及び避難経路
緑川	辺田・湯周辺	住吉中学校体育館(標高31m) 三角線を越えて山手の方へ 辺田避難路から高台へ 梅咲避難路から高台へ
	上新開・下新開	三角線を越えて山手の方へ 城塚避難路から高台へ
	その他	最寄りの高い場所(できるだけ高い場所がよい) 宇土市中心部へ避難する
走湯	全域	次郎兵衛橋から三角線を越えて山手の方へ 走湯小学校の屋上(標高14m) 平成走湯大橋から三角線を越えて山手の方へ

福祉避難所

避難対象地区	避難場所	所在地
市内全地区	宇土市保健センター	南段原町164-3
	あさひコート	旭町106
	ケアコートと本町	新小路町2
	照古苑	南段原町161-2
	照古苑ひまわりホーム	松山町1988
	景雅苑	上綱田町3676

福祉避難所・・・災害時において高齢者や障がいをお持ちの方など、一般の避難所では対応が困難で、特別な配慮を必要とする方を対象に開設される避難所です。介護者がいる場合には宇土市保健センターを利用することができます。また、避難指示等が発令され、必要性が認められた場合には、他の施設についても開設します。

避難所生活の心得

避難所の生活では、ほかの方の居住スペースに立ち入ったり、のぞいたり、大声を上げたり、決められた場所以外で喫煙するのはマナー違反です。ルールを守り、避難者もできる範囲で役割分担をして助け合いながら生活しましょう。また、避難所では、要配慮者への心配りも必要です。

①連絡先などの申告



避難所に到着したら、住所・氏名・連絡先を申告し、できるだけ隣近所の方や行政区ごとにとまどって過ごすようにします。

②役割分担



受付や炊き出しなど、割り当てられた係の仕事はしっかり行いましょう。お互いに協力し合って避難所を運営しなければならないことも多くあります。

③体調管理・衛生管理



急激な環境変化で体調を崩さないように心掛けましょう。トイレの清掃やゴミ捨て当番などを決めて衛生管理をしましょう。