

ふだんから準備しておくことが大切です。



幼児グッズ



ヘルメット



非常食



雨具

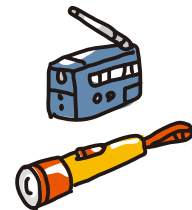


長靴はダメ、
ズックなど脱げない靴を

避難時には
荷物をひとつにまとめ、
動きやすい服装で



防災パック



懐中電灯・ラジオ



家に備蓄しておくもの

- ☐ 食品(レトルト食品、缶詰など)
- ☐ 飲料水(1人1日3リットル目安)
- ☐ 生活用水(風呂の残り湯)
- ☐ 衣料品(暖かい衣類、下着、雨具、タオルなど)
- ☐ 救急用品(体温計、マスク、ガーゼ、脱脂綿、包帯、ばんそうこう、生理用品、ゴム手袋など)
- ☐ 消毒用品(消毒用アルコール)
- ☐ 防災用品(ヘルメット、軍手、懐中電灯、携帯ラジオ、笛、カイロ、電池など)
- ☐ 燃料(卓上コンロ、ガスボンベなど)
- ☐ 火気(ろうそく、ライター、マッチなど)

避難時に必要なもの

- ☐ 非常食(乾パン、缶詰、お菓子など)
- ☐ 飲料水
- ☐ 貴重品(現金、預金通帳、印鑑など)
- ☐ スマートフォンなど
- ☐ 運転免許証、保険証、パスポートなど
- ☐ マスク、救急セット、生理用品など
- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ ライター
- ☐ 赤ちゃんの紙おむつ、粉ミルク
- ☐ 常備薬など
- ☐ 懐中電灯、乾電池
- ☐ 衣類、毛布など
- ☐ 防災用品
- ☐ 内履き、スリッパなど

情報サイト インターネットで情報をとることができます。普段から使い慣れておきましょう。

気象情報・防災関連情報 ▶ 富山防災 WEB(富山県防災課) <https://www.bousai.pref.toyama.jp/>

気象注意報、雨量・推移状況、道路状況 ▶ 防災ネットとやま(富山河川国道事務所) <https://www.hrr.mlit.go.jp/toyama/bousainet/palette/>

土砂災害警戒情報 ▶ 富山県土砂災害警戒情報支援システム <https://www.sabo.pref.toyama.lg.jp/>

海岸の緊急情報 ▶ 国土交通省黒部河川事務所 <https://www.hrr.mlit.go.jp/kurobe/>

富山防災 WEB



ふるさと富山

風水害

防災ハンドブック

あなたの命を守るのは、あなたです。

ふだんから想像しておくこと。身近な川を知っておくこと。
大きな被害にあわないために、できることはすぐに始めましょう。



急流河川が作った富山平野

近年、地球温暖化の影響などにより、全国的に大雨による被害が頻発しています。富山県は急峻な山々と、そこから流れる多くの急流河川、そして扇状地平野が広がる地形となっており、ひとたび大雨に見舞われると、浸水や土砂災害、内水氾濫など特に注意が必要になります。



複合的な扇状地を作った河川

富山には、日本を代表する黒部川扇状地や常願寺川扇状地などのほか、片貝川、早月川、神通川、庄川など、主要な河川の多くで扇状地が発達しています。急流河川も多く、富山県の歴史は治水の歴史ともいえます。

扇状地での水害の特徴は、現在は中小河川や用水となっている旧流路を中心に水が速いスピードで流れること。横の広がり是比较的少なく、短時間で下流に到達します。たとえそれほど水深がなくても安全な移動は困難になるため、早めの行動が不可欠になります。

一方で扇状地より下流域では旧流路が大きく蛇行していることがあります。人工的に流路を付け替えた

り堤防を築くことで大きな災害は減っていますが、一度堤防が決壊すると、より低い所へと氾濫流が広がる可能性があります。

背後にひかえる土砂災害危険箇所

上流から土砂が運ばれて扇状地ができる…ということは、上流には崩れやすい土砂があるとも言えます。富山県の土砂災害危険箇所は氷見市をはじめとした能登半島の基部や県北東部から南西部にかけて帯状に分布しています。土砂災害が発生する要因で最も重要なものは、降雨です。降雨によって、地下水の上昇や地盤のゆるみ等が生じ、土砂災害の危険性が高くなりますので、十分な注意が必要です。

コースで変わる台風の影響

富山県の台風の一般的な特徴

近年、台風や台風による大雨で大きな被害が出るようになってきました。富山県は比較的台風被害が少ない地域と思われていますが、平成16年(2004年)の台風23号では富山市で統計開始以来最大風速が観測され航海訓練中の海王丸が座礁する事故や、令和元年(2019年)の台風19号では強風にあおられて転落する事故や北陸新幹線の運休、道路の通行止めもありました。台風は通るコースによっても、県内への影響が異なります。

コースによって異なる影響

①日本海を北東に進む場合

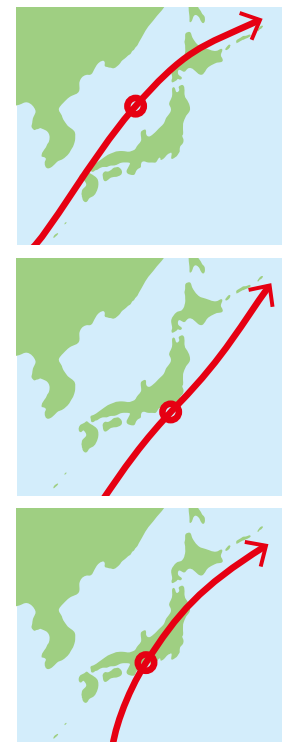
南寄りの風の影響が強く、雨量は全般的に少ないですが岐阜県に近い山間部ではまとまった雨量(50～100mm)になることがあります。山越えの風によりフェーン現象が発生する場合があります、高温や乾燥に注意が必要です。

②富山県南東側をやや離れて北東に進む場合

北または北東の風が強くなり、主に海上・海岸で強く、山間部では比較的弱くなります。雨の影響が強く、雨量は山間部で多く100～200mm、平地でも50～100mmに達することがあります。

③台風が中心が北陸地方を通過する場合

風、雨ともに強くなります。北または北東の風が強まり、台風が上陸してしばらく後に最大になります。雨は山間部では150～200mm、平地でも50～100mmに達することがあります。



富山に吹く風の特徴 【フェーン現象】

湿った空気が山を越える時に、乾いた温かい空気となって山を吹き下ろしてくる現象をいいます。

フェーン現象で気温が高く、空気も乾燥するため、春には雪崩や融雪洪水、山林火災などが発生しやすくなります。



あなたの命を守るのは、あなたです。

去年はこうだったから…が通じない。それが、近年の気象の変化です。雨の降り方は確実に変化しています。局地的かつ短時間の豪雨も増えています。一方で、きめ細かい情報は、いつでもどこでも手に入るようになりました。

誰かの判断を待つのではなく、一人ひとりが自分の命に責任を持つために。命を守る行動は、いつもの暮らしの中から始まっています。

高齢者等避難

高齢の方、障害のある方、乳幼児をつれた方やその支援者など、避難に時間のかかる人は、避難をはじめてください。

避難指示

避難場所へ速やかに避難。避難場所への移動が危険な場合は、「近くの安全な場所」か「自宅内のより安全な場所」へ避難してください。

警戒レベル			
		とるべき行動	避難情報等
5	市町村が発令	命を守る最善の行動	緊急安全確保
4		危険な場所から全員避難	避難指示
3		危険な場所から高齢者などは避難	高齢者等避難
2	気象庁が発表	ハザードマップ等により、災害が想定されている 区域・避難先・避難経路を確認してください。	
1		最新の防災気象情報等を確認し、 災害への心構えを高めてください。	

※警戒レベルは、1～5の順番通りに発表されるわけではありません。



警戒レベルとは

自らの判断で避難を開始できるよう、とるべき行動を直感的に理解できる5段階の警戒レベルを明記して防災情報が発信されています。

※市町村が発令する避難情報(警戒レベル)は、市町村が総合的に判断して発令するため、気象庁などから警戒レベル相当の情報が出されたとしても、発令されないこともあります。

ここがポイント



避難のポイント

- ・川には近づかない
- ・隣近所で声をかけあう
- ・運動靴をはく(長靴は水が入って歩きにくい)
- ・長い棒を杖にして歩く(側溝やマンホールに注意)
- ・荷物はリュックに入れ、両手が使えるように

警戒レベルに相当する情報		
雨の状況	川の状況	その他
大雨特別警報	氾濫発生情報	● 危険度分布(災害切迫「黒」)
土砂災害警戒情報	氾濫危険情報	● 高潮特別警報 ● 高潮警報 ● 危険度分布(危険「紫」)
大雨・洪水警報	氾濫警戒情報	● 高潮注意報 (警報に切り替える可能性が高い) ● 危険度分布(警戒「赤」)
大雨・洪水注意報	氾濫注意情報	● 高潮注意報 ● 危険度分布(注意「黄」)
早期注意情報		

情報は自分で集める！

平常時にしておくこと

家族で、水害が起きた時の対応について話し合いましょう。また、非常持ち出し袋を用意したり、家や学校、職場の近くを流れる河川の普段の水位をインターネット等で知っておくことも大切です。降雨状況や河川の水位を確認して、防災情報の利用になれておきましょう。

注意報が出たらやるべきこと

「自分で判断」するために、さまざまな情報が提供されています。テレビのデータ放送、自治体のホームページなどで今後の雨の予想、川の水位の変化の様子を確認し、安全に避難できる時間帯に、早めの行動をおすすめします。

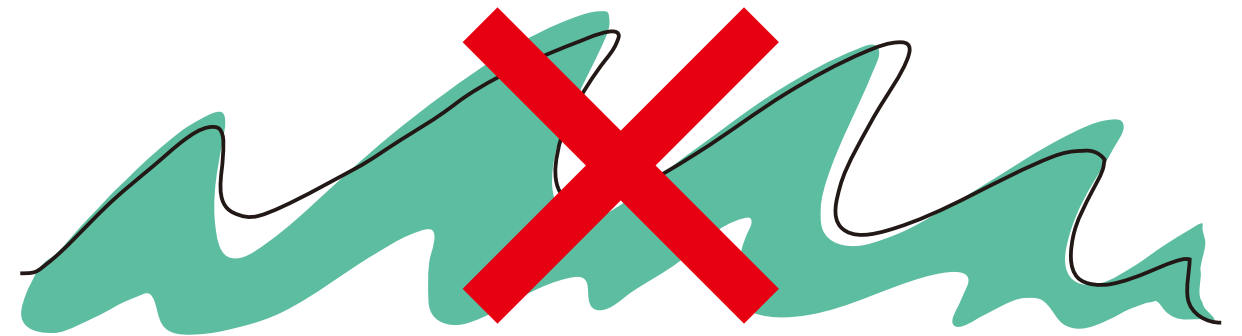
※富山県が発信する「富山防災 WEB」では、発表中の注意報・警報が色別に分かりやすく表示されます。特に警戒すべき状態になった場合は、必要な情報がトップ画面に表示されます。



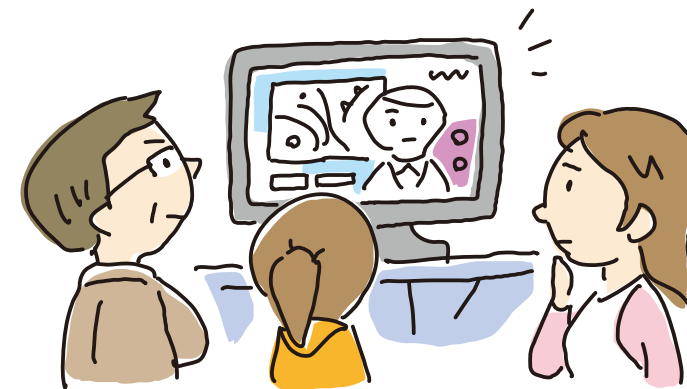
注意報・警報発表時の画面

河川水位情報

富山県には 85 の水位観測局があり、随時、水位を公表しています。あらかじめ注意や避難の基準となる水位を定めており、想定的水位を超えると色を変えて表示します。身近な川の観測局を確認し、水防活動の準備や避難行動の参考にしてください。

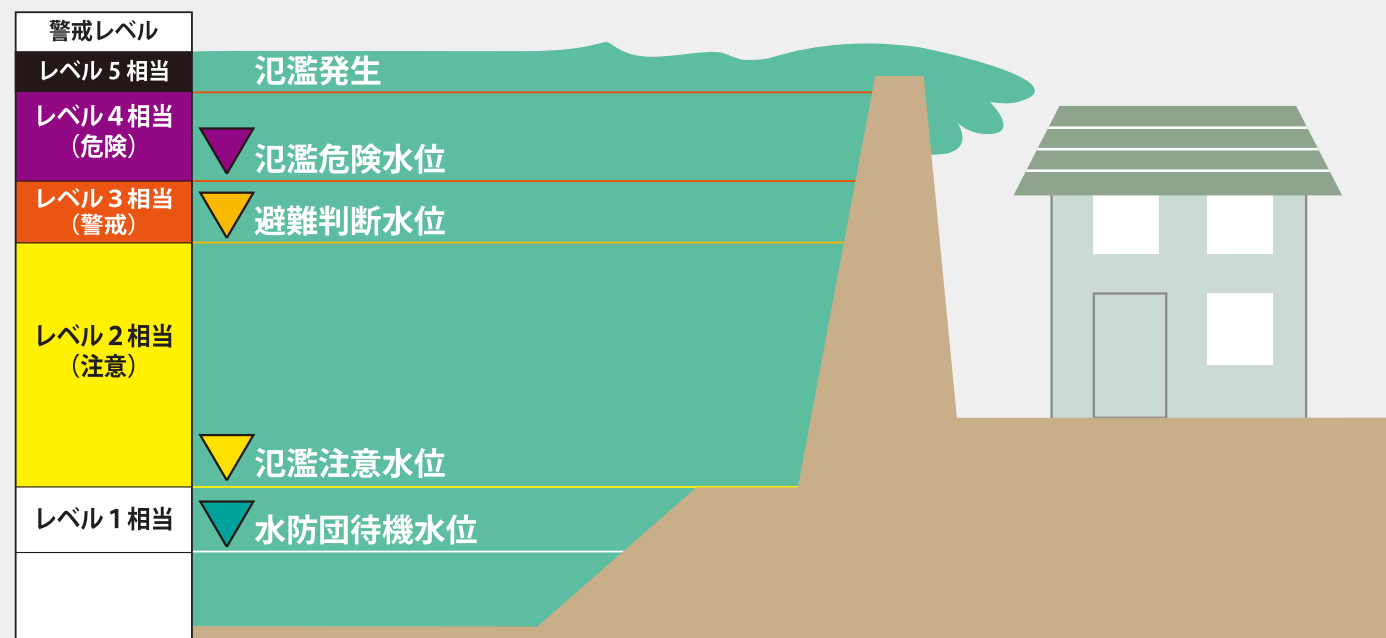


川や用水を見に行くのは危険です！ 絶対にやめましょう！



- インターネットで知る「防災情報」
富山防災 WEB では、県内の注意報や警報の発生状況や市町村ごとの避難勧告の情報などがわかります。
- テレビで見る「データ放送」
(NHK、民放各社、ケーブルテレビなど)
データ放送対応のテレビで「d ボタン」を押して操作します。日ごろから操作に慣れておきましょう。

指定河川洪水予報と警戒レベルの関係



ここがポイント



- ・浸水してから避難を始めるのは危険です。避難は早めに！
- ・浸水深 50cm の洪水は 1 階の床面の高さ、3m の浸水は 2 階の床面の高さです。5m の浸水は 2 階建て住宅のほぼ全体が水没します。
- ・ビルも低層階が水没すると、電気、水道、ガスなどが停止し、トイレも使用できなくなる可能性があります。
- ・水が引くまで 3 日以上かかる地域もあり、浸水被害が広い範囲に及ぶため、救援・救助の到着に時間がかかる恐れがあります。

雨の様子、河川の水位の変化を知る

- 国土交通省のホームページ
富山河川国道事務所
<https://www.hrr.mlit.go.jp/toyama/>
X (旧: ツイッター) ...@mlit_toyama
- 川の防災情報
<https://www.river.go.jp/>

富山防災 WEB



浸水想定区域図を見る

- 浸水想定区域図の閲覧場所
北陸地方整備局…新潟県新潟市中央区美咲町 1-1-1 TEL 025-280-8880
富山河川国道事務所…富山市奥田新町 2-1 TEL 076-443-4701
ホームページ…<https://www.hrr.mlit.go.jp/toyama/>
トップページ→かわの情報→防災情報→とやまの洪水浸水想定区域図「浸水範囲」の他にも、「浸水の継続時間」、「家屋倒壊の恐れのある範囲」など、自宅や職場、学校の「水害リスク」を知ることができます。

ハザードマップを見たことがありますか。

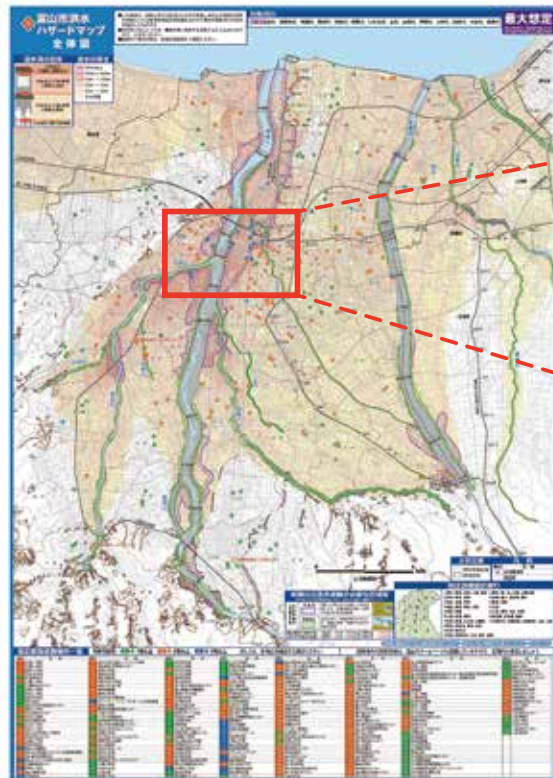
ハザードマップの見方

洪水に関するハザードマップでは、主要な河川から洪水が発生した時に浸水が想定される区域が、浸水の深さごとに色分けして表示されます。同じ河川沿いでも深さに大きな幅があるのがわかります。

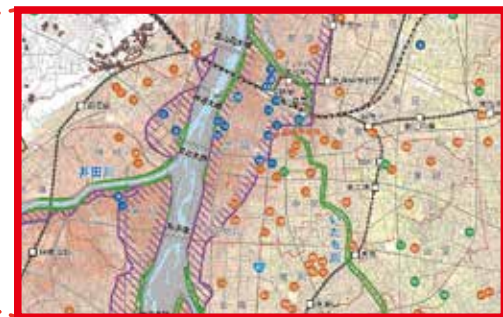
ここがポイント



- ①マップを手に入れたら、まずは**危険なエリアはどこか**を確認しましょう。通勤・通学経路など、日常生活でよく使う場所を確認しておくことが重要です。
- ②次に、**避難する場所や方向**を確認しておきましょう。危険な場所を避けながら安全に移動できるルートを想定しておくことが大切です。
- ③自宅のほか、勤務先や学校など、**家族が日中過ごす場所**のハザードマップも確認しておきましょう。



拡大図(富山市中心部の場合)



各市町村では、「想定しうる最大規模（約千年に一度）の降雨」をもとに作成しています。これを見ると、例えば県庁周辺には、およそ3m～5mの高さまで水がつくことがわかります。また、氾濫が起こると激しい水の流れて木造家屋が流失・倒壊するおそれがある区域に位置します。避難場所を探す時は、利用可能な階数もあわせて確認しましょう。



わが家のハザードマップは？

各市町村がそれぞれ作成し、配布やHPで公表しています。富山防災 WEBからも確認することができます。ハザードマップは、洪水、地震、土砂災害など、災害にあわせて種類がありますので、すべてに目を通しておくことが重要です。

避難時の確認方法 ～家族で話し合おう～

ハザードマップは家族と一緒に確認することが大切です。特に日中など、家族がそれぞれ違う場所にいて災害にあった場合、避難するときの集合場所や連絡方法などを事前に決めておきましょう。ただし、家族が離れた場所にいる場合、集合場所に移動することが危険を伴うこともあります。ハザードマップで危険な箇所を確認する際は、それぞれの行動も確認しておきましょう。

避難経路 ～実際に歩いてみよう～

避難場所は知っていても、歩いてみると用水があったり思わぬ高低差に気づくこともあります。避難ルートの途中で低い場所がある場合は、逃げようとした時、すでに道路が冠水している可能性もあります。平常時に実際に歩いてみて、安全な道かどうか確認しておきましょう。近くに崖がある場合は、土砂災害ハザードマップも同時に確認しておきましょう。

自主防災組織・自治会など

～近くの人と助け合おう～

近所に高齢の人や身体が不自由な方など、一人での行動が難しい人はいませんか。災害発生時には、行政や消防などの防災機関が救助にあたりますが、早期の対応には限界があります。自分や家族はもちろん、

地域や近隣の人が協力して一緒に避難するなど「共助」が重要です。

自主防災組織は、地域住民が自主的に結成する「共助」の組織です。町内会などを基盤に結成されていますので、お住まいの地域での活動には積極的に参加しましょう。

富山防災 WEBからのハザードマップ確認方法(富山市の例)

富山防災 WEB



短時間に、局地的に



中小河川に気をつける！

身近な川が急な雨であふれたり、用水が激流になっていたり。暗くなる時間帯では危ないことも局地的な豪雨は予測が難しく、事前に発生場所や時刻を特定したり、雨量を予測することは困難です。

中小河川は流域が狭く、河川延長も短いことから、局地的な豪雨が発生した場合、急激に水位が上昇し、氾濫することもあります。

内水氾濫

短時間に集中して降る雨などで市街地の排水能力が追い付かず、土地や建物が水につかる現象です。下水道から河川などに排水できずに起こる場合と、河川の水が逆流して起こる場合があります。

地形的に周囲よりくぼんでいる場所やアスファルトなどで舗装された都市部が、内水氾濫を招きやすい傾向にあります。また、立体交差で地面を掘り下げた道路（アンダーパス）では水が溜まりやすく、車が立ち往生したり水没する被害も起きています。

こうした道路には、路面に冠水時の深さの目安がかかっていたり、入口に警報板が設置されていますが、少しでも冠水している時には大変危険ですので、通行しないでください。



アンダーパス

山の様子に気をつけろ！

土砂災害

県内には土砂災害危険箇所が約 5,000 あり、県全体に広く存在します。集中豪雨や長雨で地盤が緩み、地下水位が高くなると、地すべりやがけ崩れ、土石流などの土砂災害が起こりやすくなります。山間部では土砂によって家屋が倒壊したり、道路が寸断されて集落が孤立したりすることもあります。雨量が多くなるほど危険性も高まるため、早めの避難が重要です。

土砂災害は、前兆現象が起こることがあります。
いつもと違うと感じたら、すぐに避難の準備を始めましょう。

こんな時は、すぐに避難！ ～前兆現象を知ろう～

がけ崩れの前兆

- がけに割れ目が見える
- がけから水が湧き出ている
- がけからパラパラと小石が落ちてくる

土石流の前兆

- 山鳴りがする…斜面に亀裂が入り、倒れた木や岩がぶつかっている
- 急に川の流れが濁り、流木が混ざっている…上流で小さな土砂崩れが起きていたり、ダムが放水している
- 雨が降り続けているのに、川の水位が下がる…上流で川をせき止める土砂崩れが起きている

地すべりの前兆

- 沢や井戸の水が濁る…地下水位があがっている
- 地面にひび割れができる…がけの表層面が、浸み込んだ水の圧力で押し上げられている
- 斜面から水が噴き出す…水の圧力が大きくなっている
- 家や擁壁（ようへき）に亀裂が入る…地面が引っ張られている



気象情報をチェックしよう

気象台や富山県などが発表する気象情報や河川情報を、テレビやラジオ、インターネットでチェックしましょう。

雨の強さと降り方 雨量が多くなると、災害発生の危険性が高まるので、注意が必要となります。

天気予報での用語	1 時間の雨量	人の受けるイメージ
やや強い雨	10 ミリ以上～ 20 ミリ未満	ザーザーと降る
強い雨	20 ミリ以上～ 30 ミリ未満	どしゃ降り
激しい雨	30 ミリ以上～ 50 ミリ未満	バケツをひっくり返したように降る
非常に激しい雨	50 ミリ以上～ 80 ミリ未満	滝のように降る（ゴーゴーと降り続く）
猛烈な雨	80 ミリ以上	息苦しくなるような圧迫感がある。恐怖を感じる

寄り回り波とは

発生のメカニズム うねり性波浪による高波

「寄り回り波」は、沖から見て岸に向かって曲がって進むように見えたことから呼ばれるようになったといわれます。世界でも寄り回り波が起こる場所は2か所しかなく、まだ詳細な部分は解明されていません。

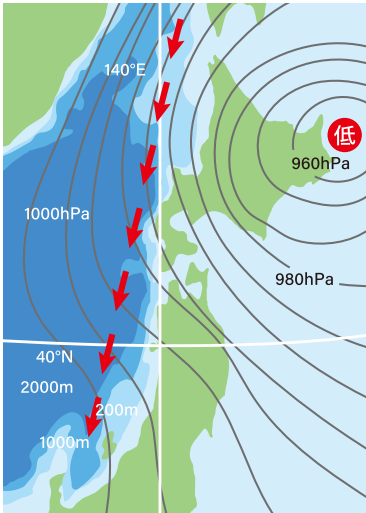
主に冬型の低気圧が北日本の東海上に停滞した時に北海道の西方海上で発生した高波がうねりとなって伝わり、海岸付近の地形や水深が浅くなることで干渉しあい、波が高く変形して海岸に押し寄せると考えられています。風がおさまった頃に突然襲ってくることもあり、注意が必要です。

●寄り回り波の特徴

- ・発生時期は12月～4月の限られた時期
- ・間宮海峡から北海道西方海上での低気圧の異常な発達(冬型の気圧配置)
- ・富山湾が静かな時に突如として発生する
- ・周期10～12秒、波高3～5m程度のうねり性の大波
- ・海底・海岸地形と関連した局地的な高波(海底谷の影響)
- ・うねりの変形要因としての屈折、回折、干渉、碎波

●発生のメカニズム

- ①低気圧が日本海北部を発達しながら通過
- ②北海道の西海上や秋田沖で北よりの暴風が吹き、高波が発生
- ③高波がうねりとして日本海を南へ伝播する
- ④富山湾の海岸で急に推進が浅くなり、波が変形して高くなる
- ⑤「寄り回り波」が海岸に押し寄せる



気象情報・水防警報と避難行動

波浪警報・注意報の発表基準

- ◎波浪警報 有義波高4.5m以上が予測される場合
- ◎波浪注意報 有義波高2.0m以上が予測される場合
- ※有義波高：観測された波高の大きいほうから1/3の平均値

水防活動の種類と避難行動	黒部市生地以东(黒部漁港より東側、うねりの場合)	黒部市生地以西(黒部漁港を含む西側)
待機・準備	有義波高 3.0m超と予測	①風速 24m/s 超(10分間) ②有義波高 2.5m超観測
出動 ①避難準備	有義波高 4.5m超と予測	風速 24m/s 超(1時間)
距離確保準備 ②避難開始	有義波高 4.5m超と予測される1時間前 有義波高 4.0m超観測 ※避難指示	①風速 24m/s 超(2時間) ②有義波高 3.0m超観測
距離確保 ③避難完了	有義波高 4.5m超(超波)観測	有義波高 4.0m超(超波)観測
距離確保解除	有義波高 4.5m未満観測	有義波高 4.0m未満観測
解除	有義波高 4.0m未満観測	有義波高 3.0m未満観測

- 発表されたときの避難行動は
- ①越波発生前(水防警報/出動)は、気象情報に注意し、避難に備える
 - ②越波発生直前(水防警報/距離確保準備)は、避難指示に従って避難を開始
 - ③越波発生後(水防警報/距離確保)には、避難を完了

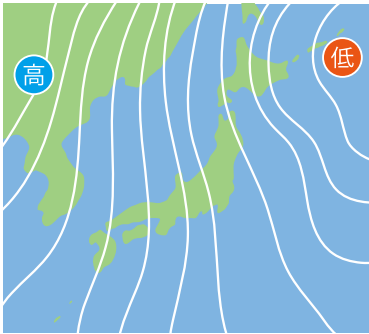
こんな時は要注意

近年、富山県では降雪量の少ない年が続いていますが、西高東低の冬型の気圧配置が強まった時は警戒が必要です。除雪作業時の事故にも十分注意しましょう。

忘れたころにやってくる豪雪

よく天気予報で耳にする西高東低の冬型の気圧配置。石川県輪島市上空約5,500m付近の気温がマイナス35℃、上空約3,000m付近の気温がマイナス20℃を下回るときが、大雪になる目安のひとつです。

日本付近の等圧線が南北の縦の線でビッシリ埋まると、山間部の降雪が多い山雪型、等圧線がやや寝ていたり日本海で湾曲したりしていると平野部でも降雪が多い里雪型といわれます。



初めて発表された「顕著な大雪に関する気象情報」(令和3年の大雪)

令和3年(2021年)1月7日から8日の日本付近は冬型の気圧配置となり、今冬一番の寒気が南下していました。日本海の全域に筋状の雲が広がっており、普段は雪の少ない九州でも雪が降ったほか、北陸地方では短時間に大量の雪が降り、初めて「顕著な大雪に関する気象情報(※)」が発表されました。

県内では幹線道路が雪におおわれ各地で交通渋滞が起こったほか、高速道路での立ち往生や通行止めが相次ぎ、自衛隊に災害派遣を要請する事態になりました。また、公共交通機関や物流がストップするなど各所で混乱がみられました。

※「顕著な大雪に関する気象情報」は、令和元年(2019年)11月13日から正式運用されました。短時間に顕著な降雪が観測され、その後も一層の警戒が必要となるような降雪量が予想される場合に発表されます。



ここがポイント

車利用の自粛

立ち往生の可能性があります。
まず車利用の自粛を考えましょう。



車移動時の注意

- ・防寒具、スコップ、水、食料、簡易トイレ
- ・ガソリンを満タンに
- ・冬用タイヤ・チェーン使用

立ち往生したら

- ・警察や道路管理者に連絡
- ・防寒具を着用し、なるべくエンジンを切る
- ・定期的に体を動かす
- ・マフラー周り除雪
- ・車を離れる時は鍵をつけたままで

除雪する時は

- ・雪下ろしは2人以上で
- ・ヘルメット・命綱を着用
- ・はしごをしっかりと固定
- ・軒先からの落雪に気を付ける
- ・緊急用に携帯電話を持つ
- ・見えない用水路に気を付ける

いざというときのために

災害の時、救急車を呼ぶような場面に遭遇しても、すぐに駆け付けてもらえるとは限りません。重大なけがや、心停止などの場合、最初の 10 分間の対応がカギになることもあります。誰でも応急処置ができるよう確認しておきましょう。

応急手当

出血しているとき

①傷口を圧迫する

傷口にガーゼや清潔なハンカチなどを直接あてて強く押さえます。

②じかに血液にふれない

感染予防のため、ビニール・ゴミ袋などを利用し、血液に直接ふれないように注意します。

③傷口を心臓より高くする

傷口が指や腕であれば、心臓より高い位置に持つていくことで出血量が減ります。

打撲・捻挫をしたとき

①まず、安静にする

必ずしも横にして寝かせるとは限りません。むやみに動かさず、患部にタオルや添え木を当てて固定します。

②冷やす

患部を氷や氷水などで 20 ～ 30 分ほど冷やします。体温を下げることで、腫れや内出血、痛みなどが抑えられます。

③圧迫する

患部にテープなどを巻いて圧迫し、腫れや内出血を最小限に抑えます。しびれや変色が生じたら、すぐに緩めましょう。

④患部を心臓より高くする

可能な範囲で患部を心臓より高い位置に保つことで、内出血による腫れを防ぐことができます。座布団やクッション、たたんだ毛布などを敷いて、調節します。

やけどしているとき

①すぐに水で冷やす

洗面器に水道水を出しっぱなしにしてやけどした手足などをつけます。

②患部にガーゼを当てる

冷やした後、やけどした部分を清潔なガーゼや布で軽く包み、すぐに医療機関へ行きます。

③水ぶくれはつぶさない

つぶすと感染が起きやすくなります。そのまま早めに医療機関へ行きましょう。

▼衣服を着ているとき

・着たままの状態で冷やした後、水をかけながら注意して脱がせます。(脱がせにくい時ははさみで切る)

注意：皮膚が衣服に癒着している時は無理にはがさないこと

骨折の疑いがあるとき

①動かさないように、傷や出血の手当をする

②患部を固定する

添木を当て、骨折した部分の上と下の関節を固定し、骨折部分が動かないようにします。
添木がない場合は、手近にある傘などを使いましょう。

▼骨折の見分け方

- ・けがをしている箇所が不自然に変形している
- ・腫れていて痛みも強い
- ・骨が突き出している

※外見ではわからなくても、疑わしいときは骨折と考え手当をする

救命措置

手当の手順

①意識があるか確認

耳で「大丈夫ですか」などと呼びかけます。出血がひどい場合は止血します。反応がなければ大きな声で周囲に助けを求め、「119 番通報」や「AED の準備」を要請します。

▼ポイント

役割を決めて頼む：助けてくれる人と目をあわせ「あなたは 119 番」、「あなたは AED」と役割を決めて頼みましょう。
必ず報告を求める：もし近くに AED が無くても必ず戻るよう頼みましょう。

②気道(空気の通り道)を確保

あおむけに寝かせ、片方の手のひらを額に当て、もう片方の手で下あごを持ち上げて頭を後ろに反らします。

③呼吸の確認

起動を確保したまま、傷病者の口や鼻に自分の耳と頬を近づけ、呼吸しているか確認します。

④人工呼吸を行う

呼吸がない場合は、気道を確保したまま傷病者の鼻をつまむ



大きく口を開けて傷病者の口を覆い、1 秒かけてゆっくり息を吹き込む



口を離して胸の動きを確認



同じ要領でもう一度息を吹き込む

⑤胸骨圧迫(心臓マッサージ)を行う

- ・平らな場所にあおむけに寝かせ、救助者はその横わきに両ひざ立ちになる
- ・胸の中心に片方の手のひらの手首に近い部分を当て、その上にもう片方の手のひらを重ねる
- ・ひじをまっすぐに伸ばし、胸全体が 4 ～ 5 センチ沈むように圧迫する
- ・体を起こし手の力をゆるめる。この動作を 1 分間に 100 回のリズムで 30 回繰り返す
- ・人工呼吸 2 回、胸骨圧迫 30 回の組み合わせを救急隊に引き継ぐまで続ける
- ・AED が届いたら、すぐに AED を使う準備を始める

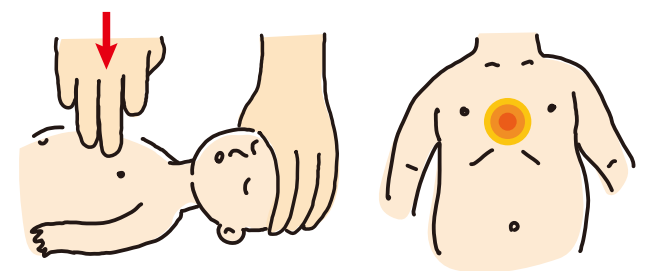
小児(1 ～ 8 歳)・乳児(1 歳未満)の場合

●人工呼吸

口と鼻を同時に覆い、1 秒に 1 回のリズムで息を吹き込む。胸が軽くふくらむ程度。

●胸骨圧迫(心臓マッサージ)

小児は、胸の中心に片手または両手をあて、1 分間に約 100 回のテンポで胸の厚さの約 1/3 くぼむ程度に圧迫します。
乳児は、胸の中心より少し足側を中指・薬指の 2 本で、1 分間に約 100 回のテンポで胸の厚さのおよそ 1/3 くぼむ程度に圧迫します。



▼AED がある場所をチェックしておこう
学校などの公的施設、公民館などのほか、身近なスーパーマーケットにも AED が設置されている場合があります。日頃から身の回りにある AED をチェックしておきましょう。

▼AED をマスターしておこう
AED(自動体外式除細動器)は、心停止になった場合、心臓に電気ショックを与え正常なリズムを取り戻すための機器です。一般の人にも使用が認められています。より確率の高い心肺蘇生ができるよう、日頃から講習会などに参加してマスターしておきましょう。

これだけは準備しておこう

災害時は、救援物資がすぐに届くとは限りません。非常食や飲料水など、最低3日分(推奨1週間)は家庭で備蓄しておきましょう

備蓄の適切な量

食料は主食(炭水化物)＋主菜(タンパク質)の組合せで用意します。ライフライン(電気・ガス・水道)が停止することを想定し、水と熱源(カセットコンロ等)は1週間分程度(水21リットル、ボンベ6本程度)あれば安心です。

水

飲料水として一人当たり1日1リットルが必要です。調理用を含めると3リットル程度あれば安心。水の配給を受けるためのポリ容器があると便利です。



缶詰(タンパク質の確保)

缶詰は調理不要でそのまま食べられるものがベスト。缶切りのいらないものを選びましょう。



米(エネルギーの確保)

2キロの米が1袋あると、水と熱源があれば約27食分(1食0.5合として)になります。アルファ米であればお湯か水を注ぐだけで食べられます。



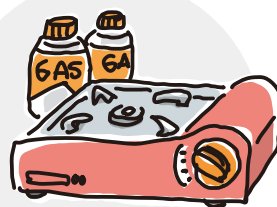
食料

レトルト食品やカップ麺、袋麺なども活用しましょう。カップ麺は、湯を沸かせない場合、水でも15～20分ぐらい待てば食べられます。袋麺は水を直接、袋に注いでも作れます。



カセットコンロ

食品を温めたり、簡単な調理に必要です。予備のボンベも忘れずに準備しましょう。



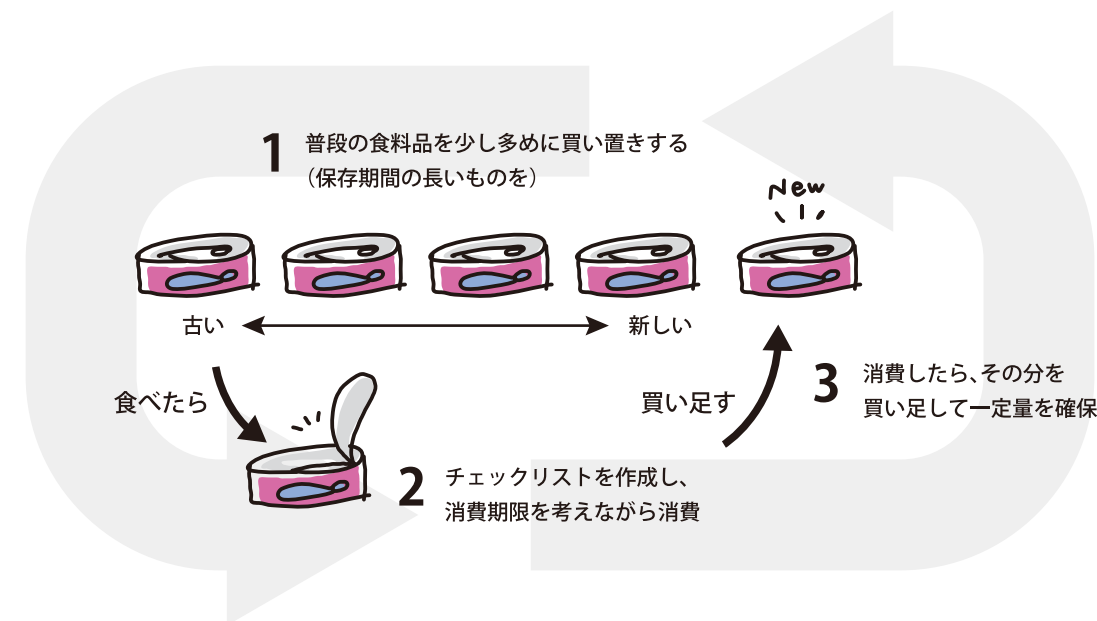
ここがポイント



- ・食料・飲料水は最低3日分、できれば1週間分を備蓄
 - ・大人一人あたり、1日に水3リットル、食料は2,000キロカロリーが目安
 - ・食料は消費期限、ラジオなど電化製品は電池切れなどに注意。乾電池やカセットボンベは余分に用意
 - ・家族構成にあわせて、本当に必要なものを考えて準備する
- 例) 乳幼児⇒粉ミルク、離乳食、おやつ、哺乳瓶、紙おむつなど ペット⇒ペットフードなど
高齢者⇒介護用品、持病の薬など

ローリングストックとは

普段の食料品を少し多めに買い置きして、消費期限の近いものから消費し、使った分を補充していく方法です。いつもの暮らしの中で、手軽に備蓄に取り組むことができます。



災害時の感染症対策

災害時には、危険な場所にいる人は避難することが原則です。

感染を防ぐ5つのポイント

- 1 避難は、危険な場所にいる人が安全な場所に移動すること。安全な場所にいる人まで避難場所に行く必要はありません。
- 2 避難先は小中学校や公民館だけではありません。安全な親戚、知人宅、ホテルなどに避難することも考えましょう。



- 3 マスク、消毒液、体温計が不足しています。できるだけ自ら持っていくしましょう。



- 4 市町村が指定する避難場所が変更、増設されている可能性があります。災害時には市町村ホームページ等で確認しましょう。



- 5 豪雨時の屋外移動は、車も含めて危険です。やむを得ず車中泊する場合は、浸水しないよう周囲の状況を十分確認してください。

あなたの命を守る方法

マイ・タイムラインは、私たち一人ひとりが、台風の接近や集中豪雨などで河川の水位が上昇する時に、自分自身がとる防災行動について時系列で整理し、計画しておくものです。時間の猶予がない洪水発生時に、「逃げ遅れゼロ」にすることを目指しています。

次のような状態の時にどのように行動するか考えてみましょう。

3 日前

台風が発生。進路予想では自分の住んでいる地域に影響がそうです。

1 日前

雨や風がだんだん強くなり、外出が困難になってきます。公共交通機関が運休になる場合もあります。

半日前

川の水位がどんどん上がってきています。

5～3 時間前

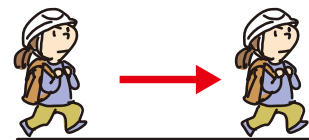
5時間ぐらい前になると、河川敷の公園やグラウンドも水浸しに。3時間ぐらい前になると、堤防の高さまで水位が上がってきます。

避難行動を理解しよう

洪水の場合は、今いる場所から移動が必要か、屋内で2階以上に移動すれば安全が確保できるのかをあらかじめ確認しておく必要があります。ポイントになるのが、ハザードマップに書かれた浸水の深さです。備蓄品の移動も忘れずに。

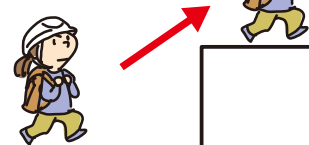
水平避難

安全な場所へ避難



垂直避難

2階以上の崖や川の反対側の部屋へ避難



さあ、マイ・タイムラインを作ってみよう！

あらかじめ考えておく避難がスムーズになるポイントをあげました。家族の状況にあわせて、取るべき行動を考えましょう。

台風チェック



天気予報で進路や台風の勢力を確認しましょう。

持出品まとめる



避難用の持ち出し品をまとめましょう。

お年寄りの移動先



高齢者がいる家庭は、家族やケアマネジャーと避難の方法やタイミングを確認しましょう。

お年寄り避難



高齢者は避難を始めましょう。

家族や親戚と連絡



市町村指定の避難場所を確認したり、浸水想定区域外の避難先（家族や親戚）と連絡を取りましょう。

ペット預け先



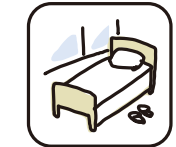
ペットの預け先を確認しましょう。※浸水想定区域外で

避難所へ移動



市町村のホームページなどで避難場所開設状況を確認し、避難を始めましょう。

ホテル予約



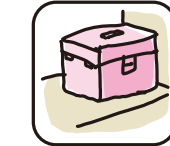
ホテルなどの宿泊施設を予約しましょう。※浸水想定区域外で

駐車場確認



車で避難する場合は、避難先に車を駐車できるか確認しましょう。

備蓄品移動



備蓄品を確認し、水没しないよう、安全な場所に移動させましょう。

障害者は避難



障害のある方は、避難を始めましょう。

【記入例】

はじめにチェックすること

①ハザードマップでチェック 富山防災 WEB
あなたの住んでいる地域は
☒ 洪水浸水想定区域
☐ 土砂災害警戒区域
洪水浸水深は（想定最大規模）
神通 川 3 m

②家族の状況をチェック
避難に支援を必要とする人は
☐ なし ☒ あり
ペット ☐ なし ☒ あり

③避難行動の検討
洪水浸水想定・土砂災害警戒区域内である
はい **いいえ** ▶ 屋内待機
▼
建物が頑丈である
はい **いいえ** ▶ 水平避難（避難場所等）
▼
垂直避難で安全が確保できる（ハザードマップで確認する）
はい **いいえ** ▶ 水平避難（避難場所等）
▼
垂直避難（建物の2階以上）

【注意！】
避難行動をとるための目安です。屋内待機や垂直避難と判断した場合でも、避難所等へ避難ができるよう準備をしておきましょう

警戒レベル	1	2	3	4	5
状況	大雨になりそう	注意報が出た	高齢者等避難 警報になった。移動に時間がかかる高齢者などは避難	避難指示 避難指示が出た。全員避難！	緊急安全確保 もう外は危ない。2階や、崖から遠い部屋へ避難！
基本的な行動	☐ 天気予報を確認 ☐ 家の点検・補強 ☐ 非常持出品の確認	☐ 備蓄品が水没しないよう、安全な場所に置く	☐ 避難場所開設状況の確認 ※市町村HPなど	避難開始	命を守る行動を！
行動の目安	高齢者と避難 ☐ 家族やケアマネジャーと避難の方法やタイミングを確認	浸水想定区域外に避難 ☐ 避難先と連絡を取る（家族、親戚など） ☐ ホテルを予約する ☐ 避難手段を確認	避難開始	車での移動は早い段階で！ 車で避難中に道路の冠水や崩落でなくなる場合があります。 野外行動禁止 2階以上、山や崖と反対側の部屋など、屋内の安全な場所へ避難しましょう。	
「私と家族の計画」 マイ・タイムライン 作成日 年 月 日	台風チェック	ペットクリニック確認	ホテル予約	駐車場確認	
	おばあちゃんのおばさんへ連絡		避難		
	備蓄品を2階へ	親戚に連絡	避難		
	川の upstream の天気をHPで確認				
	川の upstream の様子を河川カメラで確認				