

平常時や 災害時の 情報収集

<テレビ>

ニュースやデータ放送(dボタン：赤)の「緊急気象情報」「緊急地震情報」

<ラジオ (高山防災ラジオ)>

ヒッツFM

<パソコン、スマートフォン>

- ・岐阜県総合防災ポータル(降水量、水位、土砂災害警戒情報)
- ・高山市ホームページ
- ・高山市公式LINE
- ・高山市メール配信サービス(配信項目：安全安心、気象情報、地震情報)

<防災行政無線(屋外拡声子局)>

- ・放送した内容を聞き逃した際は、電話で内容を確認することができます。
(☎0180-995-690)

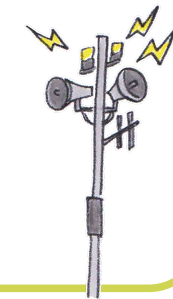
<広報車>

車両のスピーカーから流れる放送内容に注意しましょう。

<停電>

停電情報お知らせサービス

App Store・Google Play から「停電情報お知らせサービス」アプリ(無料)をダウンロードしてください。



避難所での ルール と マナー

避難所生活は共同生活です。
ルールとマナーを守り、みんなで支えあいましょう。

- ・ゆずりあいと支えあいの心で生活しましょう。
- ・生活の輪を乱さないように、心がけましょう。
- ・お年寄りや体の不自由な方、乳幼児を抱える方など、要援護者への気配りを心がけましょう。
- ・現在の避難所から別の場所へ移動する際は、必ず避難所運営者に一声かけましょう。

～新型コロナウイルス感染症防止対策に心がけましょう～

マスクの着用、うがい手洗い・手指の消毒、検温の実施、定期的な換気など

私のメモ

自分たちの
大切なことを
メモしよう！

高山市一之宮支所

☎0577-53-2211

一之宮町まちづくり協議会

☎0577-53-2424

「自分の命は自分で守る」

防災・避難マニュアル

いちのみや
保存版(家庭用)

私たちの住む一之宮町では、南海トラフの巨大地震や高山・大原断層帯などの地震発生が想定されるほか、豪雨や台風による土砂災害・洪水の発生など、多くの災害が考えられます。いつ起きてもおかしくない災害に対して、日ごろからできることを確認し、「もしも」の時に備えましょう。

(岐阜県の調査では、高山・大原断層帯の被害想定は全壊8,500～13,000棟、死者数500～750人に及ぶとされています)



平常時から できる 準備

町民の皆さんの心得

- ・自分自身と家族の安全を最優先に考えましょう。
- ・日ごろから、近所の方とコミュニケーション、情報共有をしておきましょう。
- ・班長や自主防災隊長からの伝達事項や指示事項は守りましょう。
- ・被災状況や避難者情報など、入手したあらゆる情報は、班長や自主防災隊長に提供しましょう。
- ・無理のない活動を心がけましょう。

危険箇所と避難経路を確認！

- ☐ 自分が住んでいる付近の危険箇所と避難経路、避難所などを「ハザードマップ」であらかじめ確認
- ☐ 最寄りの避難所まで実際に避難して経路と危険箇所を確認。避難場所も複数考えておく
- ☐ 家族の安否確認の方法を決める

(例)・災害伝言ダイヤル「171」を利用する。

・あらかじめ決めておいた遠方の親戚に電話をかけあう。事前に利用してみよう。

親戚の連絡先

私のメモ

◆一時避難所 ⇒ 各班の集会所(班が設置します。開設は班長に相談しましょう)

◆指定避難所 ⇒ 一之宮公民館、宮中学校、モンデウス交流促進センター(市が設置します)

災害に備えて自宅で準備！

<家具や家電の固定>

- ☐ 棚の上部を突っ張り棒やL字金具で固定
- ☐ 棚の扉に開閉防止金具など

<平常時に準備する備蓄・持出品>

- ・3日以上以上の水・食料 ---- ☐ 1人9ℓの飲料水 ☐ 非常食 ☐ 紙コップ ☐ 紙皿 ☐ 粉ミルク ☐ ラップ
- ・救急 ----- ☐ 救急セット ☐ 常備薬 ☐ 軍手 ☐ マスク ☐ ヘルメット ☐ 厚底靴
- ・生活用品 --- ☐ 懐中電灯 ☐ ティッシュ ☐ 紙おむつ ☐ 生理用品 ☐ 携帯ラジオ ☐ 携帯トイレ(紙パンツ)
- ・衣類 ----- ☐ 衣類 ☐ 下着 ☐ タオル

私のメモ ※この他に準備するもの () () () () () ()

<避難時はさらに下記を準備>

- ・貴重品 ----- ☐ 預金通帳 ☐ 現金 ☐ カード ☐ 免許証 ☐ 保険証 ☐ 印鑑 ☐ 携帯電話 ☐ 充電器

私のメモ ※これ以外に持っていくもの () () () () () ()



お勧めします！ローリングストック！

使ったら新しく買い足す方法です。
日常で消費して、備蓄品の鮮度を保ちながら
一定量を備蓄しましょう。
レッツ！定期チェック！

メモ

私のメモ

わが家の備蓄チェック日は、 月 日

! ?
こんな時
どうすれば？

警戒レベルとは？

	危険度				高
警戒レベル	低	2	3	4	5
避難情報			高齢者等避難	避難指示	緊急安全確保
とるべき行動	災害への心構えを高める	自らの避難行動を確認	危険な場所から高齢者らは避難	危険な場所から全員避難	命の危険 直ちに安全確保
発令時に参考とされる気象情報		大雨注意報 洪水注意報	大雨警報 洪水警報 氾濫警戒情報	土砂災害警戒情報 氾濫危険情報	大雨特別警報

レベル4までに必ず避難

地震

いつか必ず起こる地震に備えましょう。
地震が起きたら行動のポイントは「3-3-3-3」

地震が起きたら

3-3-3-3

発生して3秒

テーブルの下で身の安全を図り、揺れが収まるまで待機しましょう。(シェイクアウト)

揺れがおさまった

3-3-3-3

揺れが止まって3分

火を消し家族の安否を確認し、テレビやラジオで情報を入手しましょう。

みんな無事か？

3-3-3-3

発生後3時間以内

周辺で火災が発生していたら119番通報と初期消火をしましょう。

復旧にむけて

3-3-3-3

発生後3日以内

正しい情報を入手し行動しましょう。壊れた家には入ってはいけません。水回りが破損している場合は使用してはいけません。(トイレなど)



自宅で生活できない
ブレーカーを落とし、
車での移動は避け
指定避難所へ
避難しましょう。

場面ごとの
『行動のポイント』

メモ

平常時に家族みんなで
自宅の危険箇所を確認しましょう。

- ・本棚や食器棚は倒れないか？
- ・キャスター付きのピアノや家具は固定していますか？
- ・家具の上にガラス製品を置いていませんか？



<屋外>

- ・石垣やブロック塀から離れる。
- ・頭上からの落下物に注意し建物から離れる。

<運転中>

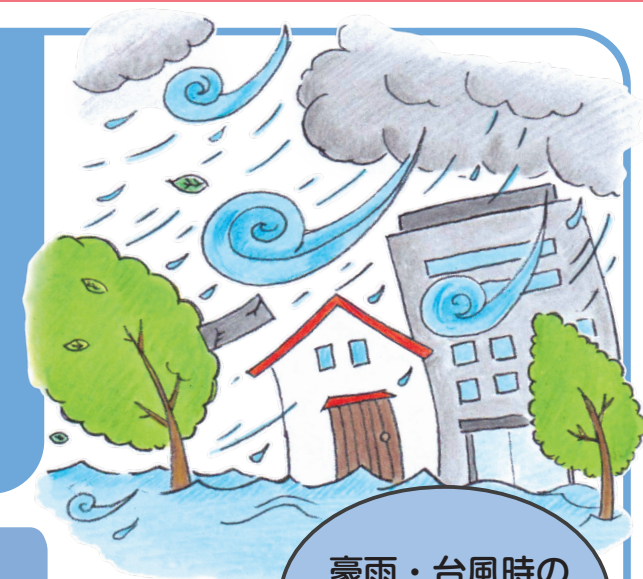
- ・前後の車に注意しながら減速し道路左側に停車。
- ・車を置いて避難する際はキーを付けたままで。

<人が大勢いる場所>

- ・慌てず従業員や係員の指示に従う。
- ・出口や階段に殺到しない。

豪雨(洪水・土砂災害) 台風

豪雨や台風は事前に予測できます。
テレビやインターネットなどで情報を集め早めに
準備をしましょう。



豪雨・台風時の
『行動のポイント』

- ・不要不急の外出はやめましょう。
- ・危険箇所には近づかないようにしましょう。
- ・身の危険を感じたら、すぐに逃げるように。
- ・夜間の避難は危険。
- ・浸水の中の避難は危険。
- ・はき物は、長靴より動きやすい運動靴を。
- ・二人以上での行動に心がけましょう。

警戒レベル1・2

災害への心構え、避難に備えた確認をしましょう

テレビやインターネット、ラジオなどで情報収集しましょう。
時間があるうちに、家の周りの危険な物を片付けたり、車を安全な場所に移すこともできます。

警戒レベル3

高齢者等避難の発令

次のいずれかに該当しますか？

- ・避難に時間を要する人がいる。
- ・自宅が土砂災害警戒区域である。

避難行動を始めましょう。

引き続き、情報収集をしましょう。

警戒レベル4

避難指示の発令

自宅が避難指示の対象に
なっているか確認しましょう。

状況に応じた避難行動(複数の避難場所)

指定避難所へ避難

「高齢者等避難」や
「避難指示」が発令さ
れた時に開設されま
す。

どこへ？

私のメモ

垂直避難

避難所への移動が困
難・危険な場合は、
① 自宅の2階
② 身近にある頑丈な
建物の高い所
③ 山側から離れた高
い所にある部屋に
避難しましょう。

安全な親戚・
知人宅へ避難

事前に避難するこ
とを依頼しましょう。
行き先を玄関などわ
かる場所に掲示!!

どこへ？

私のメモ

土砂災害の前触れ

普段と違う現象が発生したら要注意!!

《がけ崩れ》

- ・崖から小石が落ちてくる。
- ・崖からの湧水が濁る。

《土石流》

- ・山鳴り(ゴロゴロ)がする。
- ・雨が降り続けているのに川の水が減っている。

《地すべり》

- ・井戸の水が濁る。
- ・池や沼の水量が急に変化する。
- ・地面がひび割れる。

