

1

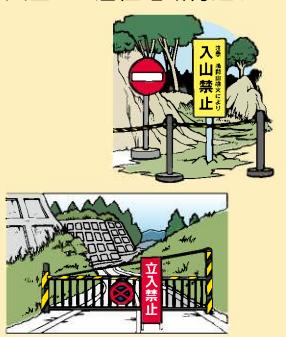
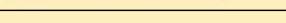
浅間山における火山対策

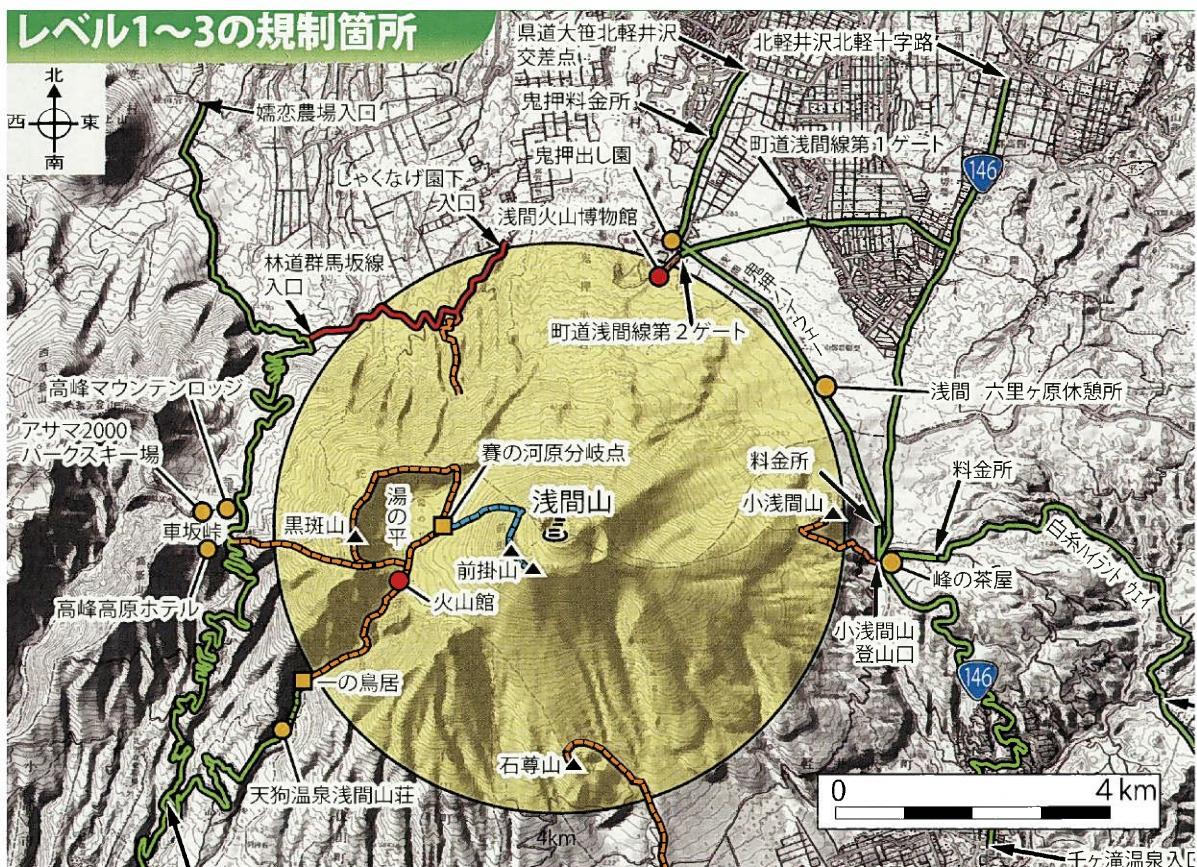
浅間山は、全国でも有数の活火山のひとつです。

ここ約10年の間では、中・小規模な噴火はあるものの、噴火を繰り返してきた時期（1900年頃から1970年代）と比較すれば静かな状況が続いています。（最新の噴火警戒レベルの情報は、町のホームページで確認してください）

いつ被害をもたらす噴火が起こるか分かりませんので、火山噴火に対する知識を深め、万一に備えましょう。

浅間山の噴火警戒レベル

種別	名称	対象範囲	レベル	警戒事項	火山活動の状況	注意事項
特別警報	噴火警報（居住地域）又は噴火警報	居住地域 	5	避難	居住地域に重大な被害を及ぼす噴火が発生、あるいは切迫している状態にある。	危険な居住地域からの避難が必要です。 町、消防、警察の指示に従い、避難しましょう。
			4	避難準備	居住地域に重大な被害を及ぼす噴火が発生すると予想される。 (可能性が高まっている)	警戒が必要な居住地域での避難準備、要配慮者の避難が必要です。 町、消防、警察の指示に従い、いつでも避難できる準備をしましょう。
警報	噴火警報（火口周辺）又は火口周辺警報	火口から居住地域付近まで 	3	入山規制	居住地域の近くまで重大な影響を及ぼす噴火が発生、あるいは発生すると予想される。	火口から4km以内に入ってはいけません。噴火が切迫している場合や4kmより遠くに噴石が飛ぶような噴火が発生した場合は、一時的に道路を規制することがあります。また、状況に応じて要配慮者の避難準備が必要です。
		火口周辺 	2	火口周辺規制	火口周辺に影響を及ぼす噴火が発生、あるいは発生すると予想される。	火口から2km以内に入ってはいけません。
予報	噴火予報	火口内など 	1	活火山であることに留意	火山活動は静穏な状態。 火山活動の状態によって、火口内で火山灰の噴出等が見られる。	火口から500m以内に入ってはいけません。



浅間山は登山してよい登山道が決まっています。決められた登山道を利用してください。

道路規制

- レベル3のときに通行禁止です
- レベル3のときに噴火の状況を見て規制が行われます

登山道規制

浅間山登山をする場合は噴火警戒レベルに応じて上図に示した登山道のみ利用することができます。この登山道以外の登山は常に禁止です。

- | | |
|--|--------------------------|
| | レベル3のときに噴火の状況を見て規制が行われます |
| | レベル1～2で立入可 |
| | レベル1でのみ立入可 |

出典：浅間山火山防災マップ(平成22年3月1日発行)

噴火速報が発表されたら直ちに命を守る行動をとりましょう

噴火速報は、噴火の発生事実を迅速に発表する情報です。

登山中の方や周辺にお住まいの方に、火山が噴火したことを端的にいち早く伝え、命を守る行動をとっていただくために気象庁が発表します。ただし、噴火の規模が小さく、噴火が発生した事実をすぐに確認できない場合には、発表されません。



噴火速報の発表を知るには……

噴火速報は、気象庁ホームページのほか、テレビやラジオ、携帯端末などでることができます。

また、Yahoo! JAPANの「Yahoo! 防災速報」や日本気象(株)の「お天気ナビゲータ噴火速報」など、事業者が提供するサービスもあります。

気象庁HP(噴火速報)



もしも浅間山が噴火したら！

火山灰 (降灰)

細かく砕けたマグマや岩石が空高く吹き上げられ、風に乗つて広い地域に降ります。

- 火山灰が舞っているときは、マスクやゴーグルを付けましょう。
- 洗濯物や窓の開け閉めに、注意しましょう。
- 火山灰が降り積もった地域では、路面等が滑りやすいので、車の運転に注意しましょう。



降灰直前は…

- 灰が侵入しないようドアや窓を閉める。
- 湿らせたタオルをドアの隙間などに置き、窓の隙間にはテープを貼る。



降灰が起きたら…

- 屋内で待機する。外にいる場合は、建物や車の中に避難し、テレビやラジオで情報を収集する。
- コンタクトレンズを外す。
- むやみに移動しない。



空振

噴火のときの爆発で、火口から発生する空気の振動(衝撃波)です。

- 火口から離れていても気象条件によっては、広範囲に影響が予想されます。
- 山側の窓ガラスから離れましょう。また、補強するなどの対策をしておきましょう。



2 知っていますか？「融雪型火山泥流」

噴火により、火山灰、軽石などが高温で混ざり、山の斜面を流れ下る現象を「火碎流」といいます。

浅間山が山頂付近に雪が積もっている冬期間に中規模噴火をし、火碎流が発生した場合、この火碎流により、雪がとけ、土砂と一緒に高速で流れ下る現象を「融雪型火山泥流」といい、その速さは時速60kmに達し、約15分で別荘地や住宅地に到達するものとシミュレーションで示されています。

火碎流



融雪型火山泥流



過去には
こんな事例も!!



1982(昭和57)年浅間山火口から約3.5kmまで融雪型火山泥流が到達しました。



1926(大正15)年5月十勝岳
噴火後25分あまりで融雪型火山泥流が山麓まで流下しました。

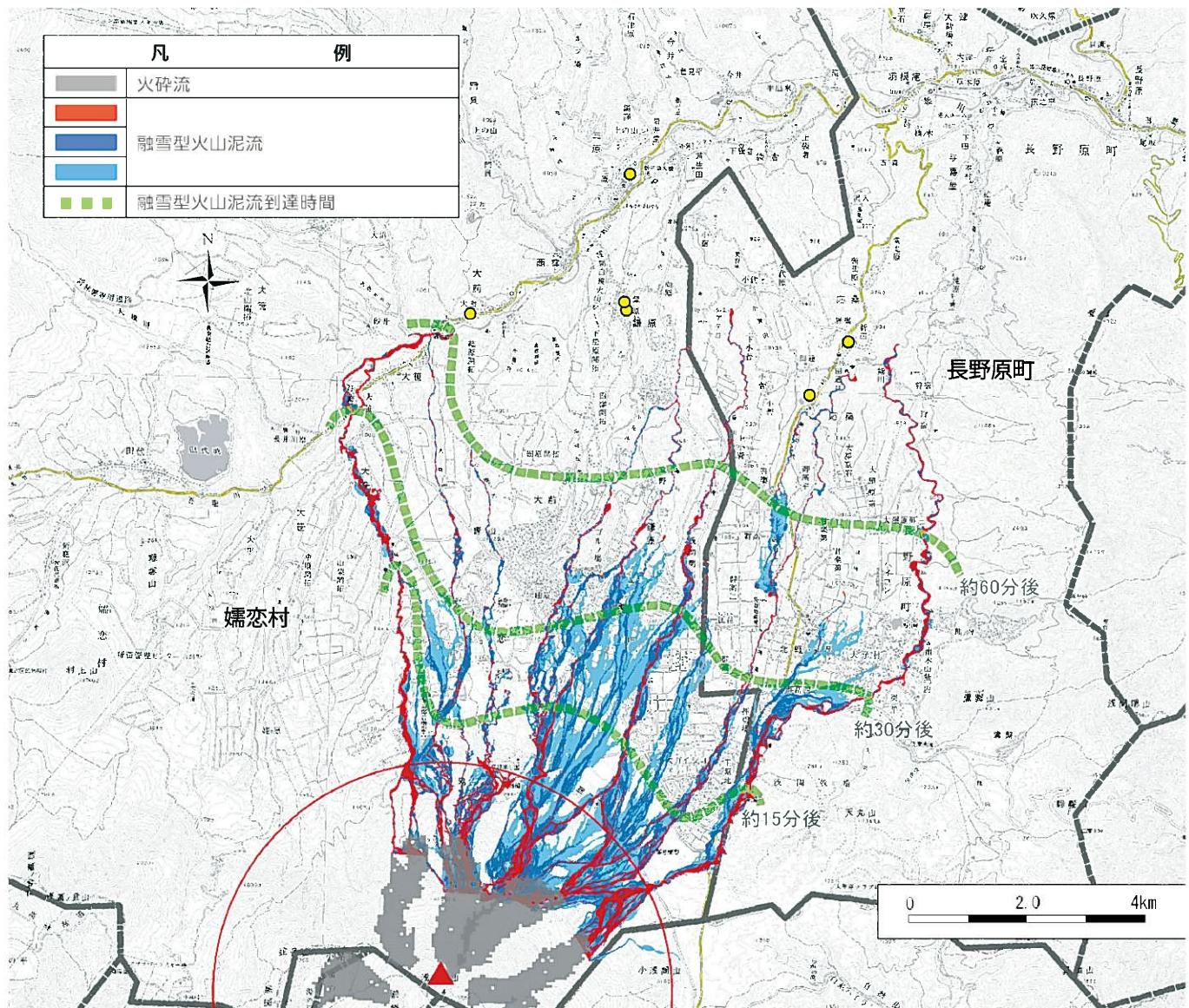
出典：浅間山融雪型火山泥流発生時想定マップ

融雪型火山泥流発生時の避難の心得

- 沢筋や低地など、より注意が必要な場所では、早めに避難しましょう（自らの判断に基づく自主避難）。
- 危険箇所を避け、泥流の流れに対し直角方向の高い場所に逃げましょう。
- 近くに高い場所がない場合は、丈夫な建物の高い部分（2階以上）に避難しましょう。
- 泥流が近くまで迫っている場合は、屋外には出ず建物の2階以上に避難しましょう。



浅間山融雪型火山泥流マップ



融雪型火山泥流マップ数値シミュレーション計算条件

- 噴火の火碎流想定量27万m³ (1958年11月10日噴火規模。明治以降最大規模)
- 山腹積雪50cm (平年規模の積雪量)
- 火口から4方向に流下した計算結果を重ね合わせた図であり、全方向に流れるとは限りません。

		ゾーン 床下浸水が想定される範囲	ゾーン 木造家屋の損壊と床上浸水が想定される範囲	ゾーン 木造家屋の半壊・全壊が想定される範囲
区分条件	家屋被害	なし	家屋損壊	家屋半壊・全壊 (建物は泥流の力に耐えられない)
	浸水被害	床下浸水	床上浸水(家屋1階浸水)	家屋2階浸水
	歩行避難への影響	歩行可能	歩行困難	歩行困難
避難行動	泥流が到達する前	高台等高所又は丈夫な建物の2階以上に避難する	高台等高所又は丈夫な建物の2階以上に避難する	高台等高所に避難する
	泥流が到達してしまっている場合		建物の2階以上に避難する (泥流が家を突き破って家の中に侵入してくる可能性があるため、泥流の反対側に避難する)	

指定緊急避難場所一覧

(平成27年12月現在)

避難区域	避難場所	電話番号	避難対応区分		
			水害	地震	火山災害
川原畠	住民センター	—	○	○	○
川原湯	住民センター(打越)	83-2673	○	○	○
横壁	住民センター	—	○	○	○
林	町立第一小学校	82-2145	○	○	○
	林地区多目的集会施設	82-3660	○	○	○
長野原	町立東中学校	82-2064	○	○	○
	長野原区住民センター	82-2386	○	○	○
大津	町立中央小学校	82-2026	○	○	○
	大津地区多目的集会施設	83-7125	○	○	○
羽根尾	羽根尾生活改善センター	82-3688	○	○	○
与喜屋	山村開発センター	82-4517	○	○	○
	若人の館	82-2248	○	○	○
	与喜屋公民館	82-2008	○	×	○
	与喜屋地区多目的集会施設	82-3305	○	×	○
	屋内運動場	82-4280	○	○	○
応桑	町立応桑小学校	85-2002	○	○	○
	応桑地区多目的集会施設	85-2821	○	×	○
応桑・北軽井沢	町立西中学校	85-2249	○	○	○
北軽井沢	町立北軽井沢小学校	84-3010	○	○	○
	北軽井沢研修センター	84-3004	○	×	○

※各指定緊急避難場所は、指定避難所を兼ねるものとする。

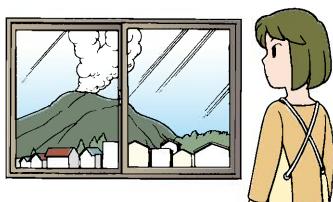
福祉避難所

避難区域	避難場所	電話番号	避難対応区分		
			水害	地震	火山災害
全域	長野原町老人福祉センター	82-4487	○	○	○

日頃の火山噴火対策

浅間山の煙を見る習慣をつける

- 「煙に色はついているか、量は増えていないか」、「硫黄の臭いがしないか」などが目安となります。



窓を工夫する

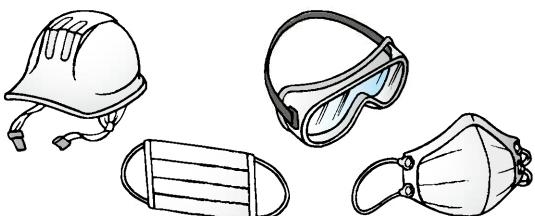
- 空振でガラスが割れるおそれがあります。飛散防止用フィルムやアミ入りガラスを使用しましょう。



防災用品を準備する

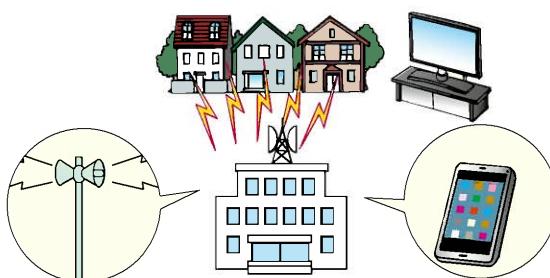
- 避難の際は、マスクやゴーグルが効果的です。非常食や飲料水なども備えておきましょう。

▶▶P18参照



火口周辺警報・噴火警報に注意する

- 防災行政無線やメール配信システムなどの噴火に関する情報に注意しましょう。



1

気象状況に注意し、早めの対応を

風水害に備えて

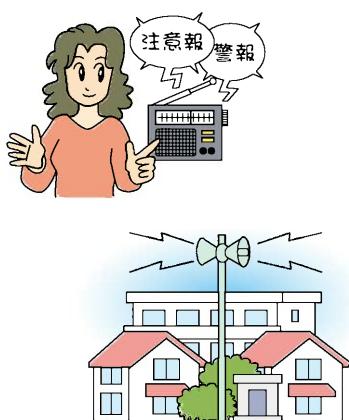
雨や風などの気象条件は、刻々と変化していきます。正しい情報に基づき、家族や地域が力を合わせて対応しましょう。

災害から身を守るための情報

気象庁は、風水害や土砂災害を防止・軽減するために、大雨警報などの防災気象情報を発表し、注意や警戒を呼びかけています。

これらの情報は、町の防災行政無線、メール配信、ホームページ等でも住民の皆さんにお知らせします。

右図に大雨が予想された場合の各種防災気象情報の内容とタイミングの一例を示します。どんなときにどんな情報が発表されるのかをイメージしてみてください。



大雨の場合に気象台が発表する防災気象情報

約1日前
大雨の可能性が高くなる

半日～数時間前
大雨が始まる
強さが増す

数時間～
2時間程度前

大雨が一層
激しくなる

記録的な
大雨出現

被害の拡大が懸念される

重大な災害の危険性が著しく高まっている

大雨に関する気象情報

警報・注意報に先立ち発表

大雨注意報

警報になる可能性がある場合はその旨記述

大雨に関する気象情報

雨の状況や予想を適宜発表

大雨警報

大雨の期間、予想雨量、警戒を要する事項などを示す

大雨に関する気象情報

刻一刻と変化する大雨の状況を発表

記録的短時間大雨情報

数年に一度の猛烈な雨が観測された場合に発表

土砂災害警戒情報

土砂災害の危険度がさらに高まった場合に県と気象台が共同で発表

特別警報

警報の発表基準をはるかに超える現象に對して気象庁が発表

(気象庁資料を参考にして作成)

特別警報が発表されたら直ちに命を守る行動を

特別警報は、気象警報の発表基準をはるかに超える豪雨等が予想され、重大な災害の危険性が著しく高まっている場合において、最大限の警戒を呼びかける情報です。「特別警報」が発表された場合、お住まいの地域は数十年に一度の非常に危険な状況にあります。**直ちに命を守る行動をとってください。**

特別警報の対象となる現象例としては、「東日本大震災」(地震・津波)や「平成23年台風第12号」(大雨)のほか、我が国の観測史上最高の潮位を記録して5,000人以上の死者・行方不明者を出した昭和34年の「伊勢湾台風」(大雨・暴風・波浪・高潮)、平成24年7月の九州北部豪雨(大雨)、平成12年の三宅島噴火(火山噴火)などが該当します。



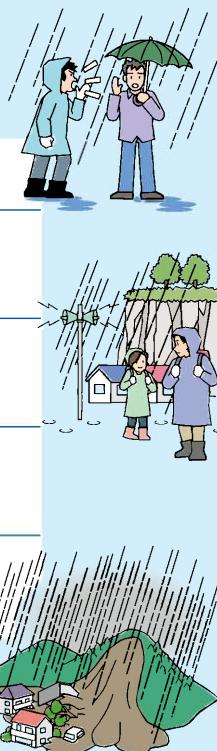
【雨の降り方と風の吹き方】

気象情報では、よく「1時間雨量○mm」、「風速○m」という表現が出てきます。そのときの雨や風の強さが具体的にはどのようなものなのか、イメージしてみましょう。
(以下は、いざれも気象庁資料を参考にして作成)

雨の強さと降り方 (1時間雨量: mm)

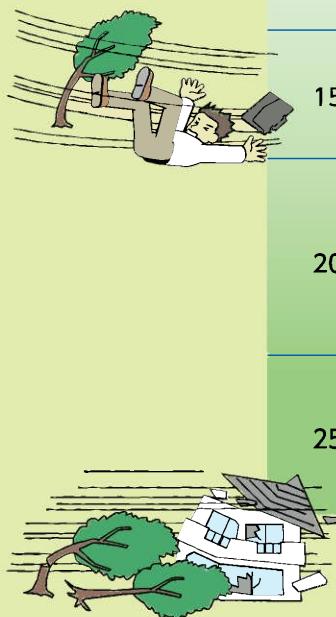


10以上～20未満	雨の音で話し声がよく聞き取れない。
20以上～30未満	ワイパーを速くしても見づらい。側溝や小さな川があふれる。
30以上～50未満	山崩れ、土砂災害が起きやすくなり危険地帯では避難の準備が必要
50以上～80未満	土石流が起こりやすい。多くの災害が発生する。
80以上～	雨による大規模な災害が発生するおそれが強く、厳重な警戒が必要

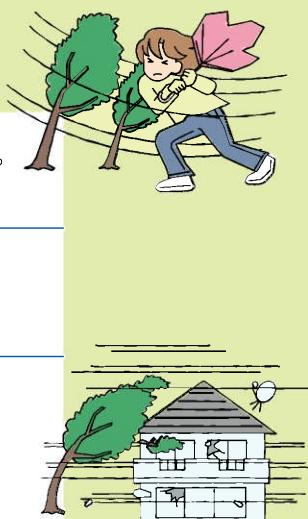


風水害に備えて

風の強さと吹き方 (平均風速: m/秒)



10以上～15未満	風に向かって歩きにくくなる。傘がさせない。
15以上～20未満	風に向かって歩けない。転倒する人もいる。
20以上～25未満	しっかりと身体を確保しないと転倒する。風で飛ばされた物で窓ガラスが割れる。
25以上～	立っていられない。屋外での行動は危険 樹木が根こそぎ倒れ始める。



大雨が降り出したら



地域の防災情報に注意し、近くの川の水位上昇にも注意しましょう。

がけ地や河川の近くでは、隣近所で声をかけ合い、早めに避難の準備をしましょう。

地域の水防活動に協力しましょう。

洪水のときの避難方法

▶▶町の指定緊急避難場所はP7参照

川の流れ・土石流に対し直角に逃げましょう

- 近くに川が流れている場合、川が決壊したときに濁流に巻き込まれるおそれがあります。洪水や土石流が発生する前に逃げることが基本ですが、万が一遭遇した場合には、濁流や土砂の流れる方向に対して直角に、少しでも高い場所へ逃げましょう。



時間がない場合は垂直避難を



- 災害時、身に危険が迫っているが、安全な場所まで避難する時間がないときに、建物内のより高い場所に向かって避難することを「垂直避難」といいます。屋内にとどまっていた方が安全な場合等やむを得ないときは、屋内の2階以上の場所、斜面と反対側の部屋に避難しましょう。



むやみに歩かない

- 浸水した道路は、水面下が見えず多くの危険が潜んでいます。段差に足をとられて転倒したり、蓋が外れたマンホールの中に引きずり込まれたりするおそれもあります。そのため、浸水している道路を歩くのは控えましょう。浸水が始まる前に早めに避難することを心がけてください。



土砂災害警戒区域が指定されました

群馬県は、土砂災害のおそれがある区域について砂防基礎調査を実施し、土石流及び急傾斜地に関する土砂災害警戒区域・土砂災害特別警戒区域を指定しました。これらの区域の指定は、土砂災害（土石流・急傾斜地の崩壊）のおそれのある区域への住宅等の新規立地の抑制、建築物の構造規制などソフト対策を推進することを目的としています。

大雨による土砂災害は、どこで発生するか分かりません。災害の起こるおそれのある区域をあらかじめ把握するとともに、大雨などの際は早めの避難を心がけましょう。

なお、町内の土砂災害警戒区域・特別警戒区域については、「長野原町土砂災害ハザードマップ」にてご確認ください。

土砂災害警戒区域

土石流等が発生した場合に、住民等の生命又は身体に危害が生じるおそれがあると認められる区域であり、危険の周知、警戒避難体制の準備が行われます。

土砂災害特別警戒区域

土石流等が発生した場合に、建築物に損壊が生じ住民等の生命又は身体に著しい危害が生じるおそれがあると認められる区域で、特定の開発行為に対する許可制や、建築物の構造規制等が行われます。

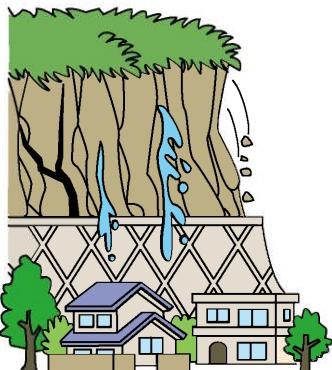
土砂災害の種類と前ぶれ

崖崩れ

地中にしみ込んだ水分が土の抵抗力を弱め、急激に斜面が崩れ落ちる現象。突発的かつ急速に起こることが多いのが特徴

【前ぶれ】

- 小石がバラバラと落ちてくる。
- 崖から水が湧いてくる。
- 崖にひび割れができる。

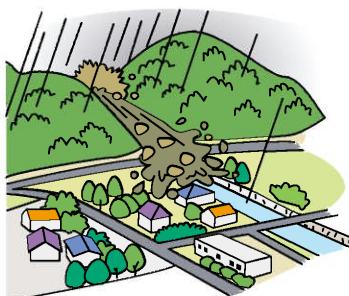


土石流

土石と水が一体となって流れ落ちる現象。昔から「山津波」とか「鉄砲水」といっておそれられている。

【前ぶれ】

- 山鳴りや木立の裂けるような音、ふだん聞きなれない大きな音がする。
- 雨が降り続いているのに、川の水が急に減り始める。
- 川の水が濁ったり、流木が流れてくる。



地すべり

すべりやすい地層を境に、その上の土がそっくり動き出す現象
【前ぶれ】

- 地面にひび割れができる。
- 地面の一部が陥没したりする。
- 沢や井戸の水が濁る。
- 崖や斜面から水が噴き出す。



土砂災害は、大雨のときだけでなく、雨がやんでからも発生する可能性がありますので、油断しないようにしましょう。

1 地震の知識

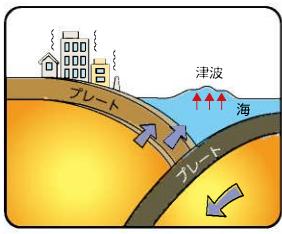
どうして地震はおきるのか？

地球は岩石でつくられており、その内部は温度が高くなっているため、岩が溶けた状態で対流を起こしていると考えられています。

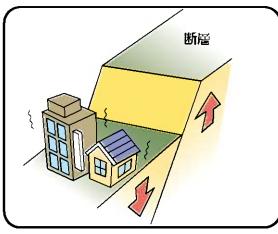
この対流が地球の表面にわき出して固まってプレートとなり、その境目を1年間に数センチずつ左右に広げていくといわれています。

プレートが他のプレートの下にもぐり込んでいくとき、その部分で歪みのエネルギーが蓄積され限界に達すると、はね返り大地震を引き起します。これが海溝型地震です。

また、プレート同士の押し合いにより生じた断層（プレートがひび割れ、左右にズレが生じた箇所）が、歪みを放出したときに発生する地震を一般に直下型地震といいます。



海溝型地震



直下型地震



マグニチュードと震度の違い

マグニチュードは地震のエネルギーの大きさを、震度は各地域での地震の揺れの大きさを表します。一般的にマグニチュードが大きても、震源が遠い場合や深い場合は震度が小さく、逆にマグニチュードが小さくても、震源が近い場合や浅い場合は震度が大きくなります。



地震の揺れと被害想定

震度0

人は揺れを感じません。



震度5弱

家具が動いたり、食器や本が落ち、窓ガラスが割れることもあります。



震度1

屋内にいる人で揺れを感じる人もいます。



震度5強

タンスなどの重い家具が倒れたり、自動販売機が倒れることもあります。



震度2

屋内にいる人の多くが揺れを感じます。



震度6弱

立っていることが難しく、壁のタイルや窓ガラスが壊れ、ドアが開かなくなります。



震度3

棚の食器が音をたてることがあります。



震度6強

這わないと動くことができません。重い家具のほとんどが倒れ、戸が外れて飛びます。



震度4

眠っている人のほとんどが目を覚めます。歩行中の人も揺れを感じます。



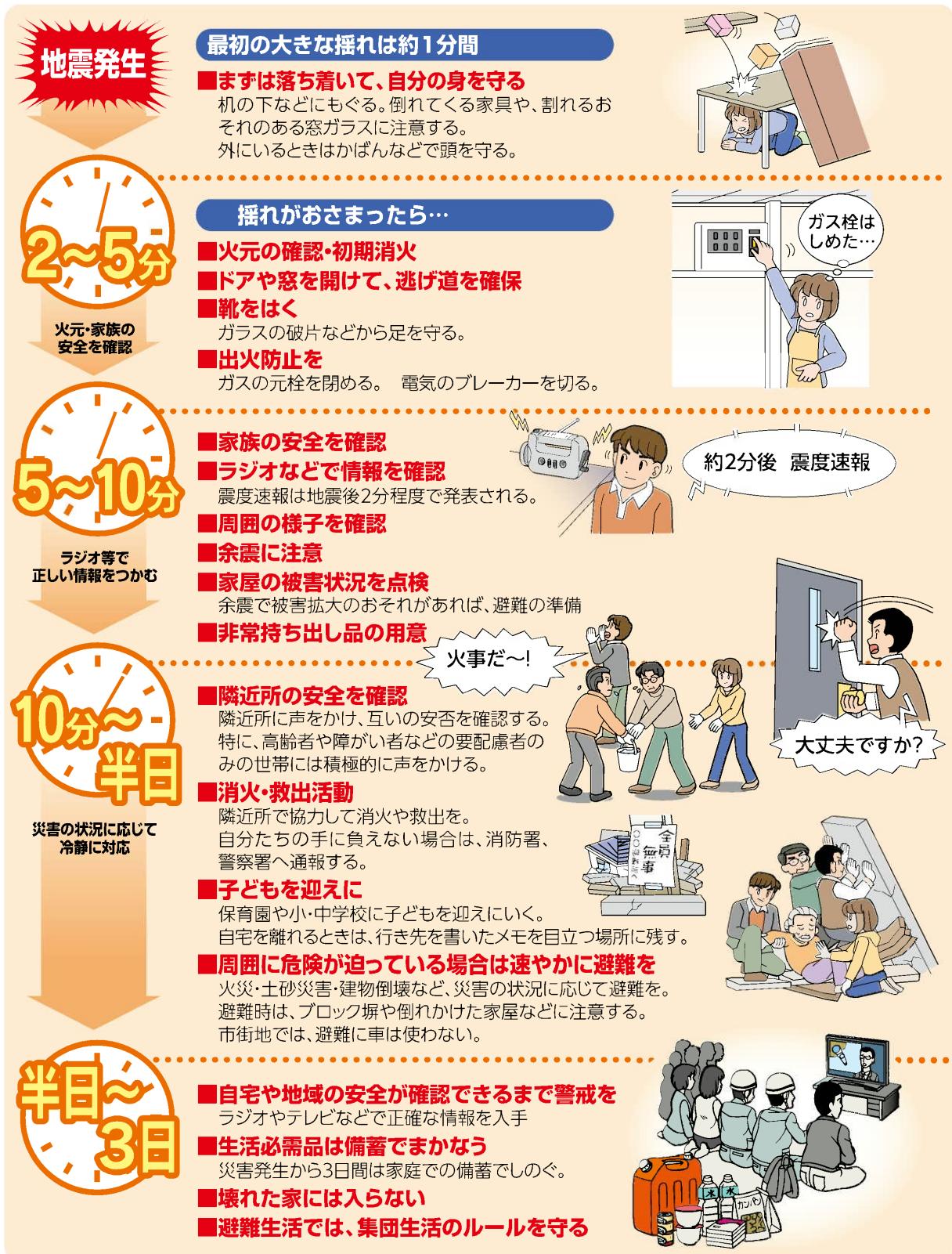
震度7

自分の意思で行動できなくなります。大きな地割れや地すべり、山崩れが発生します。



2 地震発生! そのときどうする?

自分や家族の安全を守るためにには、地震が発生しても、あわてずに行動できるかがポイントになります。いざというときにパニックにならないように、地震発生から3日間の標準的な行動パターンをしっかりと覚えておきましょう。



③ 家の中の安全対策

家の中の地震対策は、手軽にできる上に効果は、バツグンです。

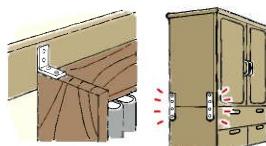
まず第一に家具の転倒や落下を防ぐこと、そして逃げ場になる安全なスペースをつくっておくことがポイントです。

地震に備えて

家具とその上

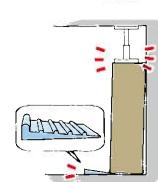
●金具の利用

背の高い家具は、L字型金具で固定。2段・3段重ねの家具は、特に倒れやすいので、平型金具で連結します。



●転倒防止器具の利用

天井との間につっぱり棒をつける。また、下に転倒防止板などを差し込んで、壁や柱に寄りかかるように固定します。



●家具の上

家具の上にガラスケースなどの割れやすいものは、置かないようにしましょう。

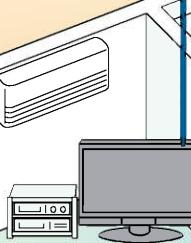
額縁

ガラス面に飛散防止フィルムを貼っておくと安心です。



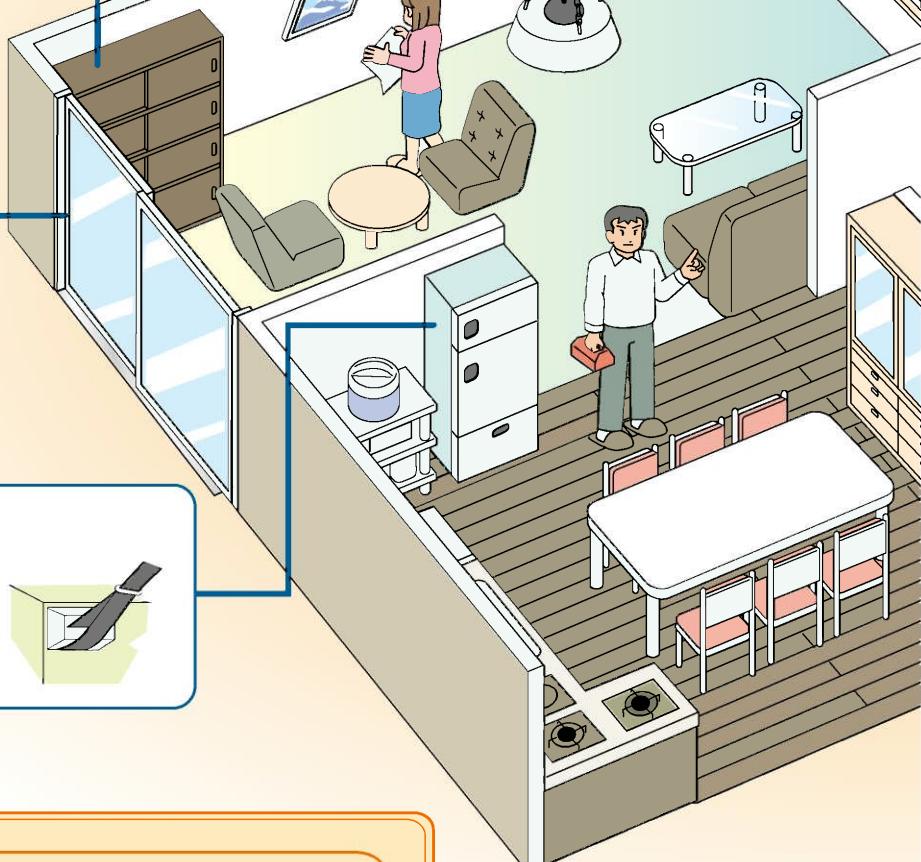
照明器具

つり下げるタイプのものは、チェーンなどで天井に固定しましょう。



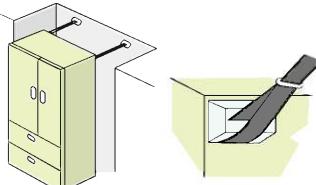
窓

逃げ道を確保するため、すぐに開けられるようにしておきましょう。



冷蔵庫

専用の転倒防止用ベルトで固定します。買ったお店やメーカーに問い合わせてみましょう。



すまいの耐震化を行いましょう

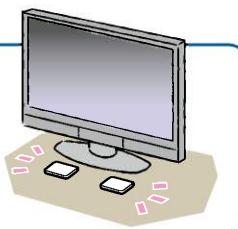
自分のすまいの安全性を把握し、今後の判断基準とするため、まず、耐震診断を受け、必要に応じて耐震改修(補強)を行いましょう。



地震に備えて

テレビ

テレビは、家具の上など、高い位置に置かない。また、市販の耐震粘着マットを利用しましょう。



つり棚

重いものは、下の棚に移し、落ちても大丈夫なものだけにしましょう。

ピアノ

専用の転倒防止金具や滑り止めをつけておきましょう。

寝室

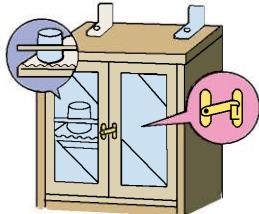
子どもやお年寄り、病人のいる寝室には、なるべく背の高い家具を置かないようにしましょう。

玄関周り

玄関や縁側など外への避難路になるところは、通路に家具や物を置かないようにしてスペースを確保しておきましょう。

食器棚

ガラスが割れ、中のものが飛び出します。食器棚は、L字型金具で壁に固定し、開き戸には、止め金具をつめましょう。また、中の食器の滑り止めにタオルなどを敷きましょう。

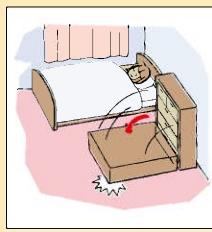


家の中に逃げ場となる安全なスペースがありますか？

部屋がいくつもある場合は、人の出入りが少ない部屋に家具をまとめ、広く安全な空間ができるように配置換えをしておくと安心です。

就寝場所や避難路を考えていますか？

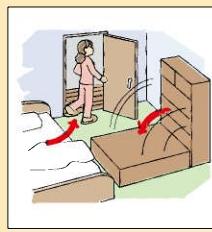
寝室や出入り口付近で家具の固定ができない場合には…



就寝位置は転倒方向と重ならないように



家具の転倒範囲内に机などを置く



家具が倒れてもドアが開くように



お年寄りや子どもが逃げ遅れないように考えていますか？

就寝中に地震に襲われると、子どもやお年寄り、病人などは逃げ遅れる可能性があります。なるべく避難しやすい部屋に移り、背の高い家具などは、置かないようにしましょう。

4 家の外の安全対策

地震ばかりでなく、台風や集中豪雨に備えて、定期的に家の外周りをチェックしておきましょう。家の周りの環境や危険箇所なども、いざというときのために調べておくことが大切です。

地震に備えて

外壁

亀裂や腐り、浮きはありませんか。
チェックしておきましょう。

屋根

ひび割れ、ズレ、はがれなどはありませんか。
アンテナもしっかりと固定しておきましょう。

雨どい

雨どいに落ち葉や土砂がつまっていたら取り除いておきましょう。
積雪などで傷みやすいので、春には破損箇所のチェックも忘れずに。



窓ガラス

ひび割れや窓枠のがたつきをチェックし、飛散防止用フィルムを貼ったり、雨戸を取り付けたりしておけば、いざというとき安全です。

水道管の凍結防止に努めましょう

冬期に長時間の停電が発生した場合、水道管の凍結が起きやすくなります。停電が長時間におよぶときは、念のため水抜きをするようにしてください。また、水道を長期間使用しないときも水抜きをしてください。

地震に備えて

樹木の適切な維持管理に努めましょう

近年、風雨や氷雪により倒れた樹木が電線や電柱などの送電設備に接触して停電となるケースが多数発生しています。

倒木による被害の軽減のため、電線付近の高い木の芯止めや適度な間伐・枝打ちを行うなど、日頃から樹木の適切な維持管理に努めましょう。



バルコニーやベランダ

植木鉢や物干しづおなど、落下の危険があるものは防止策をとりましょう。

プロパンガス

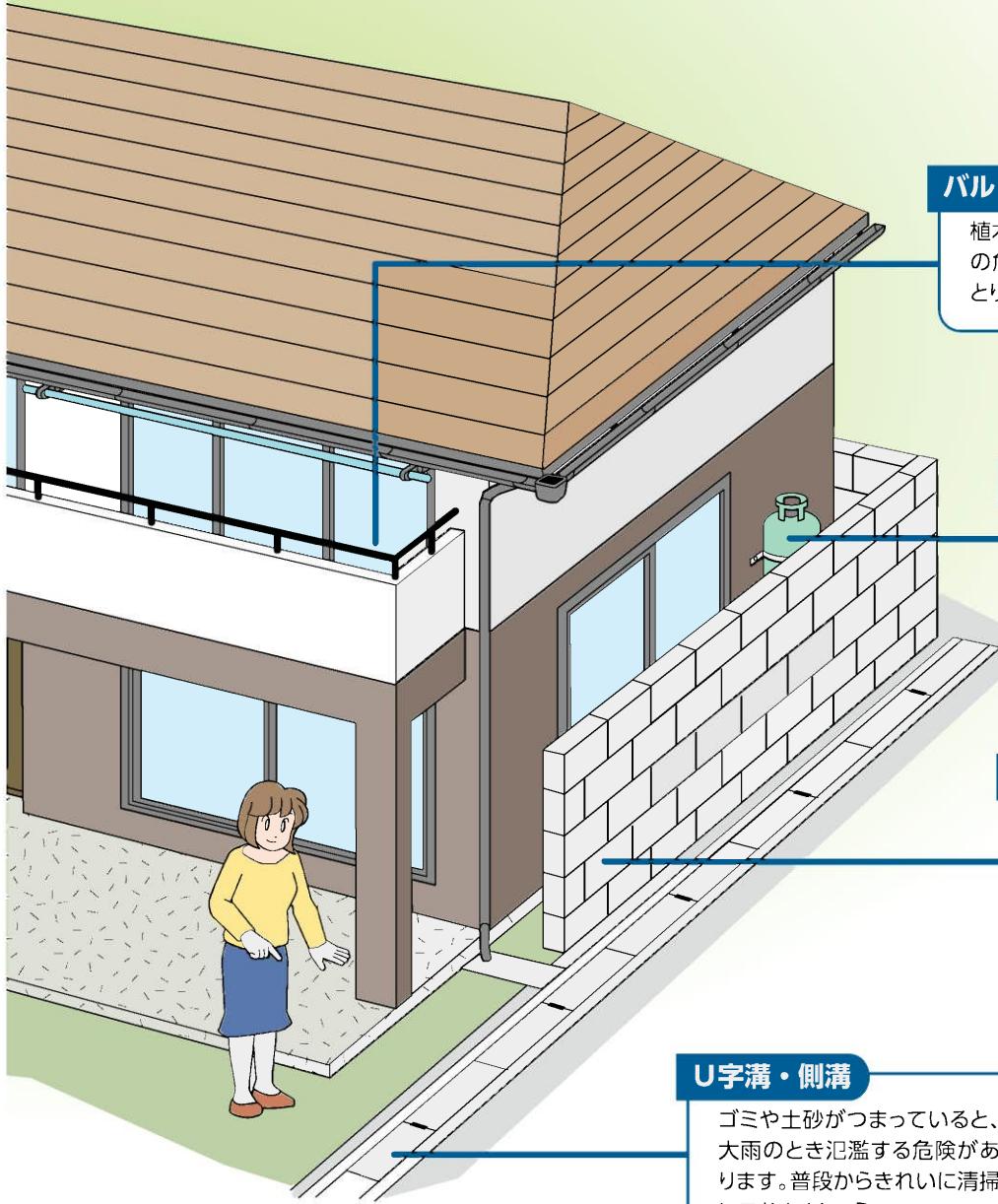
プロパンガスボンベは、鎖や専用金具で固定しておきましょう。

塀

ブロック塀や門柱にきちんと鉄筋が入っていますか。また、基礎はしっかりとありますか。ひび割れや傾きがあったら補修しておきましょう。

U字溝・側溝

ゴミや土砂がつまっていると、大雨のとき氾濫する危険があります。普段からきれいに清掃しておきましょう。



1. 非常時に役に立つもの

災害時に備えて準備しておくものは、家族構成を考えて必要数をそろえ、保管しておきましょう。

また、非常持出品は、リュックサックなどの非常持出袋に入れて保管し、それ以外の備蓄品とは、分けておきましょう。

最低限準備しておくべきもの(非常持出品)

●非常食・飲料水

火を使わない食べ物と水などの用意を。



●携帯ラジオ

AM・FM両方を聴けるものを用意。予備電池も多めに準備を。



●救急箱セット

いつも飲んでいる薬があれば必ず準備を。



●懐中電灯

できれば一人につき一つ用意を。予備電池・電球もあわせて準備を。



●お金・貴重品

お金は、公衆電話用に10円硬貨も入れておく。貴重品は、預金通帳、健康保険証、免許証のコピーや印鑑など。



●ヘルメット・軍手・タオル・着替え・長ぐつ

一人ひとりに準備。着替えの衣類は、長袖・長ズボンの用意を。



●その他

マッチ、缶切り、ビニール袋、ウェットティッシュ、生理用品なども家族に合わせて準備を。乳幼児やお年寄りがいる家族は、哺乳瓶、粉ミルク、紙おむつなども忘れずに。



被災後の生活のために準備しておきたいもの(災害用備蓄品)

●食料

自分の家でまかなえる食料を最低でも3日分確保



●水

一人1日当たり3リットルを目安に備蓄。風呂桶への貯水を習慣づけることも大切

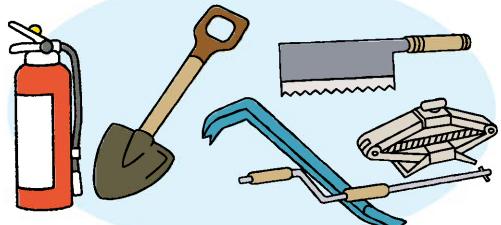


●カセットコンロなど

予備ボンベも忘れずに。野外バーベキュー用品も便利



●消防・救助用品



●その他(東日本大震災で役に立ったもの)

- ・ホイッスル
- ・厚底スリッパ
- ・予備の眼鏡・補聴器
- ・液体ハミガキ
- ・ビニールシート
- ・ドライシャンプー
- ・ビニールラップ
- ・ゴム袋
- ・ガムテープ
- ・新聞紙
- ・地図
- ・携帯トイレ
- ・さらし
- ・使い捨てカイロ
- ・筆記用具(マジックなど)など

※大規模災害の発生直後は、ライフラインの損壊等により、救援物資がすぐには届かないこともあります。災害が発生してから最低3日分の非常食・飲料水を準備しておく必要があります。

2

町からの情報に注意しましょう

災害時、町では次々と変わる気象情報や噴火状況をはじめ、被害の状況や避難の勧告・指示など、あらゆる情報を防災行政無線やメール配信サービスなどでお知らせします。

避難の 勧告・指示

- こんなときに発表します。
- 土砂災害警戒情報が発表されたとき。
 - 過去の被災時雨量に達したとき。
 - 火災の拡大のおそれがあるとき。



交通規制

- 車両の安全確保や緊急車両の優先通行のために交通規制の内容をお知らせします。



炊き出し 給水など

- 炊き出し場所、給水場所・時間などをお知らせします。



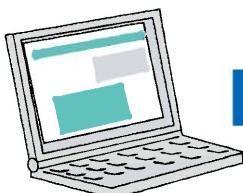
災害に備えて

メール配信システムのご案内

あらかじめ登録していただいた方の携帯電話やパソコンに、町からの防災に関する情報等を電子メールでお知らせするものです。

登録方法

- 1.メール配信を受けたい携帯電話またはパソコンから、登録用メールアドレスに、件名、本文を入力せずにメールを送信します。（空メール送信）
バーコード読取機能のある携帯電話をお持ちの方は、QRコードから読み取れます。
- 2.登録案内のメールが送信されるので、このメール本文に記載された案内に従って登録操作を行ってください。
- 3.登録完了のメールが送信されれば登録完了です。



登録用アドレス naganohara@pasmail.jp



問い合わせ▶▶ 長野原町 総務課 ☎0279-82-2244

③ 減災～リスクを限りなくゼロに近づけるために～

私たちは、災害による危険度（リスク）をゼロにすることはできませんが、小さな積み重ねで、ゼロに近づけることはできます。

自分や家族を災害から守ることも同じで、日頃から自宅の周囲状況を確認し、いざというときの避難に備えて、指定避難所や安全な避難経路、方法等を考えておくことが大切です。

リスクを少しでも小さくするため、「何ができるのか」を考え、家族などでも話し合い、できるところから実行しましょう。

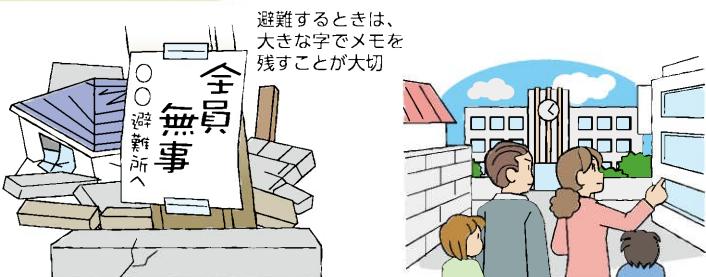
月に1度は家庭防災会議

家族の防災意識を高めるため家庭で防災会議を開きましょう。定期的な話し合いの積み重ねで、いざというときには適切な行動がとれるようになります。また、家族単位だけでなく、ご近所との合同会議がもてれば一層心強いですね。

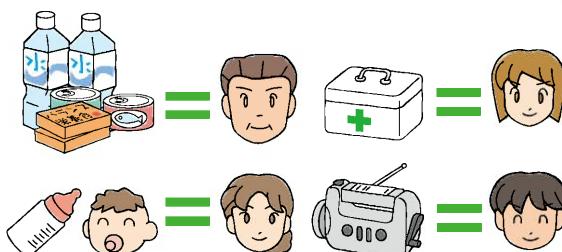


家族への連絡手段や避難先をチェック!

- 家族が離ればなれになったときの連絡方法について確認しておきましょう。
- 最寄りの指定避難所及び指定緊急避難場所を確認し、そこまでの経路に危険な場所がないか、実際に現地を歩いて確かめておきましょう。 [▶▶ P7参照](#)



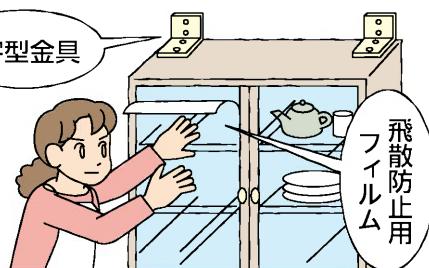
一人ひとりの役割分担をチェック!



- 火の元担当、非常持出担当などを決めておきましょう。非常時だけの担当ではなく、日常生活の中で、就寝前の火の元確認、非常備蓄品の確認を習慣づけましょう。
- お年寄りや乳幼児がいる場合には、介助者や保護者を決めておきましょう。ご近所の協力も得られるとさらに安心です。

家の内外の安全チェック! [▶▶ P14~17参照](#)

- 家具の配置換えや転倒・落下防止対策を行って、家の中の安全なスペースを確保しましょう。
- 家の周りをぐるっとまわってみましょう。屋根、外壁、塀、プロパンガスボンベなどは大丈夫でしょうか？
- 家（建物）の耐震性について、調べてみましょう。



4

知っておきたい応急手当

災害発生時の混乱状態では、救急車はすぐにはやってきません。専門的な治療はともかく、初期段階の応急手当は、傷病者のそばにいる人が行わなければなりません。

あなたの大切な人の命を救うことができるよう、応急手当の方法を身につけておきましょう。

心肺蘇生の方法（成人の場合）

人が倒れた！

①反応を確認する

肩を叩きながら耳元で呼びかけ、反応を確認します。



②助けを呼ぶ

反応がない場合は、大声で助けを呼び、周囲の人々に、119番通報とAED（自動体外式除細動器）の手配を依頼します。

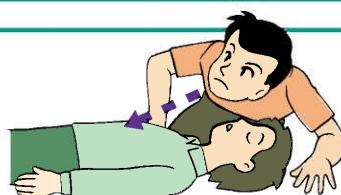
誰もいない場合は、まず自分で119番通報し、AEDが近くにあれば持ってきます。



③呼吸を確認する

目線を胸腹部に向け、口、鼻に頬を近づけ呼吸音や吐息、胸腹部の動きを10秒以内に確認します。

普段どおりの呼吸がない場合は、心肺蘇生を行います。



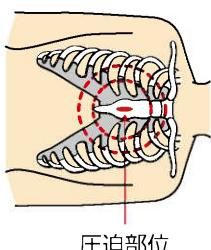
反応はないが、普段どおりの呼吸をしている場合は？

気道確保を行って、救急隊の到着を待ちます。この間、傷病者の呼吸状態を注意深く観察し、呼吸が認められなくなった場合は直ちに胸骨圧迫を開始します。
また、嘔吐や吐血などがある場合は、傷病者を横向きに寝た姿勢にします。

④胸骨圧迫を行う

呼吸の確認をして、普段どおりの呼吸がない場合は、直ちに胸骨圧迫を開始します。

胸の真ん中（胸骨の下半分）に片方の手の付け根を置き、その手の上にもう一方の手を重ねて置きます。両手の指を互いに組むとよいでしょう。



肘をまっすぐにして垂直に体重をかけ、胸が少なくとも5cm沈み込むように強く速く圧迫を繰り返します。

1分間に少なくとも100回のテンポで30回連続して絶え間なく圧迫します。

圧迫と圧迫の間（圧迫を緩めるとき）は、胸がしっかり戻るまで十分に解除します。



Point 胸骨圧迫を交代する

成人の胸骨圧迫を絶え間なく行うには相当な体力を必要とします。周りに手伝ってくれる人がいる場合は1、2分を目安に交代しましょう。ただし、交代による中断時間をできるだけ短くすることが大切です。

災害に備えて

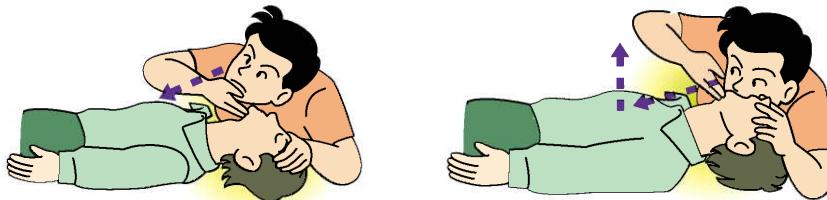
⑤人工呼吸を行う

片方の手を額に当て、もう片方の手の人差し指と中指をあご先に当てて持ち上げ、気道を確保します。

気道を確保しながら、額に当てた手の親指と人差し指で鼻をつまんで鼻孔をふさぎ、口を大きく開いて傷病者の口を覆って密着させ、息を吹き込みます。

息は、傷病者の胸が軽く上がる程度の量を、1秒かけて吹き込みます。

いったん口を離し、もう一度、同じやり方で息を吹き込みます。



●傷病者の顔面や口から出血している場合や、人工呼吸を行うことがためらわれる場合には、胸骨圧迫のみを続けます。

AEDの使い方

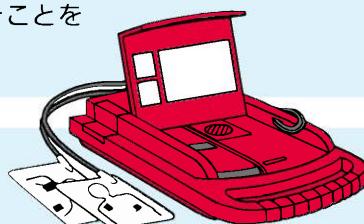
◀ AEDとは？ ▶

AED（自動体外式除細動器）とは、心臓が細かくけいれんし全身に血液を送ることができない傷病者に電気ショックを与え、心臓の状態を正常に戻す機能を持つ小型軽量の医療機器です。

心肺蘇生法を行っている途中でAEDが届いたら、すぐに使用する準備を始めます。

AEDにはいくつかの種類がありますが、どの機種も同じ手順で使えるよう設計されています。

電源が入ると音声メッセージとランプで、あなたが実施すべきことを指示してくれますので、落ち着いてそれに従ってください。



◀ AEDの対象者は ▶

反応がなく、普段どおりの呼吸がない傷病者に使用します。

全年齢に対して使用できます。

乳児から未就学児（およそ6歳）までの小児にAEDを使用する場合は、小児用モードまたは小児用のパッドを使用します。ただし、AEDに小児用のパッドが入っていない場合は、成人用のパッドで代用します。（小学生に対しては、すべて成人用のパッドを使用します）

小児用パッドは、成人に対して使用してはいけません。

①AEDの電源を入れる

AEDの電源ボタンを押します。ふたを開けると自動的に電源が入る機種もあります。

電源を入れたら、以降は音声メッセージとランプに従って操作します。

②電極パッドを胸に貼る

傷病者の衣服を取り除き、胸をはだけます。

電極パッドの袋を開封し、電極パッドをシールからはがし、粘着面を傷病者の胸部にしっかりと貼り付けます。（貼り付ける位置は電極パッドに絵で表示されていますので、それに従ってください）



こんなときに
注意！

- ・傷病者の胸が汗や水で濡れている場合は、タオル等でふき取ってから電極パッドを貼ります。
- ・心臓ペースメーカーなどが体内に埋め込まれている場合は、胸の皮膚の盛り上がりを避けて電極パッドを貼ります。
- ・胸部に貼り薬が貼られている場合は、はがして胸をふいてから電極パッドを貼ります。

③心電図の解析を行う

電極パッドを貼り付けると、音声メッセージが流れ、自動的に心電図の解析が始まります。

「傷病者から離れてください」との音声メッセージが流れるので、心肺蘇生を中止して、周囲の人にも傷病者から離れるように注意を促し、**誰も傷病者に触れていないことを確認します。**



④電気ショックを行う

AEDが電気ショックを加える必要があると判断すると「ショックが必要です」などの音声メッセージが流れ、自動的に充電が始まります。充電には数秒かかります。

充電が完了すると、「ショックボタンを押してください」などの音声メッセージが出て、ショックボタンが点灯し、充電完了の連続音が出ます。

充電が完了したら、誰も傷病者に触れていないことを確認し、ショックボタンを押します。



⑤心肺蘇生を続ける

電気ショックの後は、直ちに胸骨圧迫から心肺蘇生を再開します。

AEDは、定期的（2分おき）に心電図を自動的に解析します。音声メッセージに従ってください。

救急隊に引き継ぐか、何らかの目的ある仕草や普段どおりの呼吸が出現するまで処置を継続します。



心肺蘇生の中止時期

心肺蘇生を中止するのは次の場合です。

- ①目を開ける等、傷病者に何らかの目的のあるしぐさが現れた場合
- ②普段どおりの呼吸をし始めた場合
- ③救急隊に引き継いだ場合（救急隊から指示があるまでは続けてください。）

救命講習を受講しよう

救急車が119番通報を受けてから現場に到着するまで、全国平均で約8分かかります。この8分間が、傷病者の生命を大きく左右するのです。

消防署では、応急手当の知識と技術を身につけていただくための救命講習を実施しています。みんなで積極的に受講し、もしもの時に尊い命を守ることができるよう備えましょう。

長野原町

家庭用防災マニュアル



火山災害・風水害・地震に備えて

目

火山災害に備えて

- ①浅間山における火山対策 2
- ②知っていますか？「融雪型火山泥流」 5

風水害に備えて

- ①気象状況に注意し、早めの対応を 8
- ②土砂災害に気をつけよう 11

地震に備えて

- ①地震の知識 12
- ②地震発生！ そのときどうする？ 13

次

- ③家の中の安全対策 14

- ④家の外の安全対策 16

災害に備えて

- ①非常時に役に立つもの 18
- ②町からの情報に注意しましょう 19
- ③減災～リスクを限りなくゼロに近づけるため
に～ 20
- ④知っておきたい応急手当 21

「自らの安全は自らが守る」が防災対策の基本です。
この「家庭用防災マニュアル」を基に、ご家庭で防災について話し合いましょう。

※冊子の裏表紙にある、災害時の家族・親戚・知人の連絡先などを記入しておきましょう。

長野原町

わが家の防災メモ

わが家の住所	(〒) 住所		TEL		
家族の連絡先	氏名	生年月日	血液型	緊急連絡先	避難場所
		・・	R H 型+ -	□	
		・・	R H 型+ -	□	
		・・	R H 型+ -	□	
		・・	R H 型+ -	□	
		・・	R H 型+ -	□	
		・・	R H 型+ -	□	

■親戚・知人の連絡先

氏名	電話番号	住所	メモ 家族との関係など



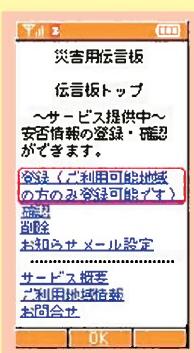
覚えておきましょう! 災害時の連絡方法

携帯電話「災害用伝言板」

大規模な災害が発生した場合、NTTドコモの「iMenu」、auの「EZ web」、SoftBankの「Yahoo!ケータイ」のトップに「災害用伝言板」が追加され、自らの安否状態を登録することができます。

登録された伝言については、インターネット接続が可能なパソコンや他社の携帯・PHSからも下記のURLで参照できます。

NTTドコモ
<http://dengon docomo.ne.jp/top.cgi>
 au
<http://dengon.ezweb.ne.jp/>
 SoftBank
<http://dengon.softbank.ne.jp/>



災害用伝言ダイヤル「171」

NTTでは、震度6弱以上の地震発生時など、被災地への安否確認電話が集中する場合に「災害用伝言ダイヤル」サービスを開始します。

災害用伝言ダイヤルの開設、登録できる電話番号等運用条件などは、災害後、NTTが決定しテレビやラジオ放送でお知らせしますので、「171」をダイヤルし、利用ガイドに従って伝言の録音・再生を行ってください。

伝言の録音方法

171にダイヤルする

▼ガイダンスが流れます

録音の場合 1

▼ガイダンスが流れます

(XXX) XXX-X XXXX (XXX) XXX-X XXXX

伝言の再生方法

171にダイヤルする

▼ガイダンスが流れます

再生の場合 2

▼ガイダンスが流れます

NTT東日本 <http://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/index.html>

発行 長野原町総務課
 電話 0279-82-2244



見やすいユニバーサルデザイン
 フォントを採用しています。

平成27年12月作成
 制作:東京法令出版株式会社