

# 災害から命を守るために

ゲリラ豪雨や台風などによって、災害が発生しやすい季節が間もなくやってきます。毎年のように発生する災害に対し、私たちは「命を守る行動」をとらなければいけません。しかし、準備なしにいきなり行動を起こすことはできません。日ごろからの準備や心構えが私たちの命を守るのです。

私たちは、災害からどのように命を守れば良いのでしょうか。災害が発生した時の備えや行動について考えてみましょう。

## 発表される情報に注意を！

避難情報などをお知らせする際、警戒レベルを5つの段階に分けて発表しています。災害が切迫しているか既に災害が発生しているレベル5になる前には、危険な場所から避難を行う必要があります。レベルの「数字」とそれぞれに振り分けられた「色」に注意しておきましょう。

警戒レベル	新たな避難情報等	
5	 災害発生 又は切迫	きんきゅうあんぜんかくほ <b>緊急安全確保</b> ※1
~~~~<警戒レベル4までに必ず避難！>~~~~		
4	 災害の おそれ高い	ひなんしじ <b>避難指示</b> ※2
3	 災害の おそれあり	こうれいしゃとうひなん <b>高齢者等避難</b> ※3
2	 気象状況悪化	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)
1	 今後気象状況 悪化のおそれ	早期注意情報 (気象庁)

- ※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令されるとは限りません。
- ※2 避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されることになります。
- ※3 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じ普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

## 避難行動とは

### 立ち退き避難



避難所への移動

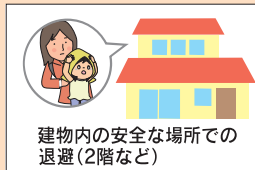


安全な場所への移動  
(親戚や友人の家など)



近隣の高い建物などへの移動

### 屋内安全確保



建物内の安全な場所での  
退避(2階など)

## 避難について知っておくべきポイント

- 避難とは「難」を「避」けることです。安全な場所にいる人まで避難所に行く必要はありません。
- 避難先は、避難所だけではなくありません。安全な親戚・知人宅に避難することも考えてみましょう。

## 普段から情報入手しておくことが大切です

スマートフォンなどの通信機器を使って簡単に情報が入手できるようになりましたが、天気や行政からのお知らせなどを普段から確認しておくことで、いざという時に情報をスムーズに取り入れることができます。



気象庁  
「キキクル」



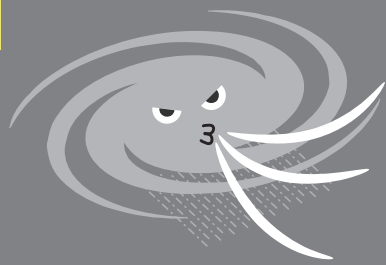
ハザード  
マップ



長崎県河川砂防  
情報システム



地区の登録を行うことで警戒レベルなどのお知らせが届きます。



# 対馬に台風が接近したら…

毎年、台風や大雨による被害が発生する対馬。これまで起こった出来事を参考に、対馬で起こるかもしれないことをシミュレーションしてみましょう。皆さんの備えのヒントになるかもしれません。

## 台風 接近前



### こんなことがあるかも…

台風に備えて食料品や養生テープ、ビニールシートなどを買いに来たけれど、お店の棚は空っぽで必要なものが購入できなかった。

### 解決のヒント！

小売店では、需要を予測して多く仕入れるなどの対策を行っています。予想を上回ることもあります。普段使う量よりも少し多く購入しておくことで、備蓄にもつながります。また、フェリーなどは海が荒れる前に欠航することもあります。海況などをチェックして早め早めの行動を！

## 台風 接近中



### こんなことがあるかも…

高齢者だけの世帯で、避難場所へ移動することができず、付近の河川が氾濫。何とか2階に退避したものの、不安な一夜を明かした。

### 解決のヒント！

気象状況の変化や夜間など、移動しての避難が難しくなる前に行動しましょう。また、日ごろからご近所とのコミュニケーションをとって助け合いができるようにしましょう。当事者ではなかなか言い出せないこともあります。帰省などで家族が集まった時、ご家族がご近所の方や消防団などへお願いしておくといいかもしれません。

## 台風 通過後



### こんなことがあるかも…

地区の入り口の道路が土砂崩れで通行止めに。停電も発生していて復旧の目途が立たない。

### 解決のヒント！

災害時、自動車は灯りや電力を得ることができる貴重な存在になります。また、暑いときや寒いときは、エアコンを使えば快適に過ごすことができます。しかし、燃料がなければ意味がないので、普段から燃料タンクが半分以下になったら給油するなどのルールを決めておくといいでしょう！

薬剤師の酒井さんへ  
聞きました

### お薬や育児・介護に必要な物の用意もお忘れなく！

災害に備えて、食料の備蓄だけでなくお薬などの備えも必要になります。薬を処方されている人は、普段飲んでいる薬の種類や量をメモした紙を持ち出し袋などに入れておくといいと思います。市販薬に関しては、有効期限をしっかりと把握しておき、食料と一緒に「使いながら備蓄する」ことが大切です。

育児や介護に必要な物は、液体ミルクや使いきりの哺乳瓶など便利なものも売られているので、それらをうまく利用すると良いです。また、おむつや生理用品などは、開封していないものを最低一つは置いておくように普段から購入しておくといいでしょう。



薬剤師 酒井 弘子さん

# みんなの力で災害を乗り越

## 地域で防災力を高める

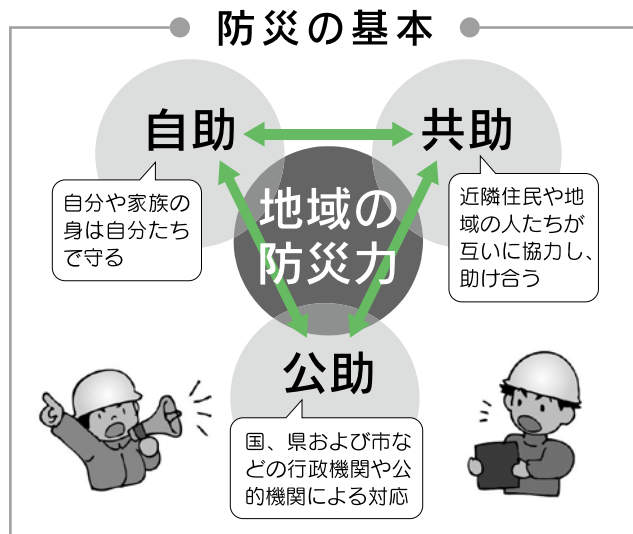
防災は、自分たちを守るために自ら動く「自助」、国や県、市などの行政や消防団などの公的機関が対応する「公助」、そして、地域の人たちが互いに協力して乗り越える「共助」の3つの力が合わさって成り立ちます。そのどれか一つでも欠けると、地域の防災力は弱くなり、不運にも災害に遭遇することにつながってしまいます。

## 共助の一つ「自主防災組織」

災害発生時はもちろん、日頃から地域の皆さんと一緒に防災活動に取り組むための組織が自主防災組織です。

平常時には防災訓練や広報活動、災害時には初期消火、救出救護、集団避難、避難所への給食給水などの活動を行います。

自主防災組織は、災害が起きてから活動を始めるのではなく、災害が起きる前から活動することができ、災害に備える活動ができます。また、災害発生直後の公助の手が届かないときに、住民同士で協力して活動することで、より災害から身を守ることができます。



助かろう



普段から災害に備え、早めに避難して、まず自分が無事に助かろう！

助けよう



防災の知識と技術を身につけて周りの人を助けよう！

助け合おう



お年寄り、障がいのある方、小さな子どもなどに気を配り、みんなで助け合おう！

## 自主防災組織をつくりませんか？

### ～活動の範囲～

地区単位または小学校区など複数の地区を合わせた範囲となります。

### ～組織構成～

地区の役員が、そのまま組織の役員を兼ねる方式や地区役員とは別に、活動する地区の中で新たな役員で組織する方式などがあります。

### ～自主防災組織の活動内容～

- 平常時…防災知識の普及、防災訓練、必要な資機材などの備蓄 など
- 災害時…災害情報の収集・伝達、避難誘導、給食・給水活動 など

自主防災組織の結成や活動などには補助制度があります。詳しくは、地域安全防災室 ☎0920(53)6111まで

# えるために必要な力とは？



防災推進員養成講座の様子

## 災害について学び備える力「防災士」

防災士は「災害についての知識、避難の方法や避難所運営などで力を発揮する資格」で、1995年に発生した、阪神淡路大震災での教訓をもとに創設されました。災害時に自身を守る知識を得るだけでなく、自分の大切な人や地域の人たちを支える役割を担う頼もしい存在で、対馬市内では、約100の方が防災士の資格を取得しています。市内の防災士の一人、神宮周作さんにお話を伺いました。

## 「自然現象」を「自然災害」にしないために

仕事で会う人の名刺に防災士と印刷されているのを見て、名前だけは知っていた程度で養成講座を受けることになりました。

気象や地震、水害の話から、避難所運営のシミュレーションまで、とても幅広い知識を学習しなくてはならず大変でしたが、講習の中で「大雨や地震という自然現象はどこでも起こりうるが、そこに人間が巻き込まれることで災害になる。自然現象は防ぐことはできないが、災害はできる限り防ぐことができる」という話を聞いてハッとしました。数年前の大雨で、逃げるタイミングを逃した祖母を背負って水浸しになった庭を歩いたことを思い出し「あの時一步間違えば災害に巻き込まれていたんだ」と思いました。転んだり足を取られたりすれば、たちまち流されてしまうことを学んだからです。このことを知っていれば、もっと早いタイミングでの避難や、言い方があったかもしれません。一人でも多くの方が、何も無いときに災害について学び、いざという時のためのシミュレーションをすることで「自然現象」を「自然災害」にしない対馬になるのではないかと思います。



防災士 神宮周作さん

この秋  
対馬で

## 長崎県防災推進員養成講座が開かれます

と き 令和4年10月または11月の2日間（受講無料）

と ころ 対馬市交流センター（予定）

内 容 防災気象情報の利用方法、避難所運営ワークショップ、被害想定とハザードマップなど。

最終日には、全講座修了後、防災士の資格取得試験が実施されます。

（希望者のみ、受験料3,000円）

募集人員 約100人

※詳細は決定次第対馬市ホームページや広報つしまなどでお知らせします。

君も「防災士」に  
なってみないか!



【防災士とは】地域の防災リーダーとなるために防災に関する知識と技能を習得し、様々な場面で防災力を高める活動をする人。特定非営利活動法人日本防災士機構が認証します。

地震や大雨、台風などの自然現象に私たちが遭遇することで「災害」は発生します。私たちにとって大切なことは、正確な情報を手に入れて行動をおこし、その危険から逃れることです。そして、不運にも災害に遭遇してしまったときに、対処できる方法や、人々がつながら協力できる仕組みを作ることです。災害が起こりやすい季節が来る前に、今一度みんなで考えてみましょう。