

# 第2章

## 災害発生時の行動

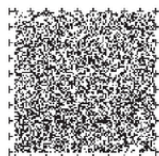
地震や風水害などの災害が発生したら、まずは自分の命を守らなければなりません。台風による大雨のように事前にある程度予測できる災害であっても、実際に発生するとパニックになって冷静な判断が取れない可能性があります。



災害が発生したときに落ち着いて行動できるように、災害ごとの特徴と、どのように身を守ればよいかを確認しましょう。

**災害時の行動を確認!**

この冊子には、目の不自由な人のために、音声コード[Uni-Voice]が、各右ページの右下に印刷されています。目印としてコードの横に切り込みが入れています。スマートフォン専用アプリで読み取ると、音声で内容が確認できます。






音声コード

## 2-1 風水害

近年、各地で大雨や台風による被害が頻発しています。風水害から身を守るには、気象情報や雨の降り方に注意し、早めに避難をすることが有効です。

### 土砂災害

土石流	がけ崩れ	地すべり
		
山腹や川底の石、土砂が大雨や集中豪雨などによって一気に下流へと押し流される現象です。	斜面の地表に近い部分が、雨水の浸透や地震などでゆるみ、突然、崩れ落ちる現象です。	斜面の一部あるいは全部が地下水の影響と重力によってゆっくりと斜面下方に移動する現象です。
<b>土石流の前兆現象</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・山鳴りがする</li><li>・急に川の水が濁り、流木が混ざり始める</li><li>・腐った土の匂いがする</li><li>・雨が降り続けているのに川の水位が下がる</li><li>・立木がさける音や石がぶつかり合う音が聞こえる</li></ul>	<b>がけ崩れの前兆現象</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・がけにひび割れができる</li><li>・小石がパラパラと落ちてくる</li><li>・がけから水が湧き出る</li><li>・湧き水が止まる</li><li>・湧き水が濁る</li><li>・地鳴りがする</li></ul>	<b>地すべりの前兆現象</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・地面がひび割れたり陥没したりする</li><li>・がけや斜面から水が吹き出す</li><li>・井戸や沢の水が濁る</li><li>・地鳴り、山鳴りがする</li><li>・樹木が傾く</li><li>・亀裂や段差が発生する</li></ul>

### 洪水(外水氾濫)・内水氾濫

大雨が続き、河川が氾濫したり(洪水)、下水管や排水路が雨水を排水できる能力を超えて浸水する(内水氾濫)現象です。



### 高潮

台風や発達した低気圧の接近による気圧の低下や強風のために海面水位(潮位)が上昇する現象です。満潮と高潮が重なるとさらに危険です。



## 雨が降り始めたら

テレビやラジオ、スマートフォンで気象情報を随時確認し、広島市から発信される防災情報を入手しましょう。

防災情報入手について詳しくは4・5ページを確認!

## 避難情報(警戒レベル)が発令されたり、危険と感じたりしたら

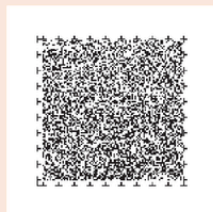
避難情報(警戒レベル)が発令されたり、発令されていなくても危険と感じたりしたら、すぐに避難しましょう。土砂災害の前兆現象があれば、大変危険ですので、すぐに避難してください。

警戒レベル2	警戒レベル3	警戒レベル4	警戒レベル5
レベル2注意報	高齢者等避難	避難指示	緊急安全確保
避難行動を確認!	危険な場所から 高齢者等は 避難!	危険な場所から 全員避難!	命の危険直ちに 安全確保!
危険な区域、 避難場所、 避難経路の確認	避難に時間が かかる方は避難	非常持ち出し品を 持ってすぐに避難	立退き避難が 危険な場合は、 少しでも 安全な行動を!  ※警戒レベル5は 必ず発令される 情報ではありません。

警戒レベル4までに必ず避難!

※警戒レベル1は早期注意情報です。最新の防災情報を入手し、災害への心構えを高めましょう。  
※警戒レベル2の「レベル2注意報」は令和8年5月から運用開始です。

安全な場所にいる人は、避難する必要はありません。避難情報(警戒レベル)は、土砂災害警戒区域や洪水浸水想定区域などの危険な区域に滞在されている人に対して、小学校区ごとに発令されます。事前に自宅の小学校区を調べておきましょう。



音声コード

## 避難するときは



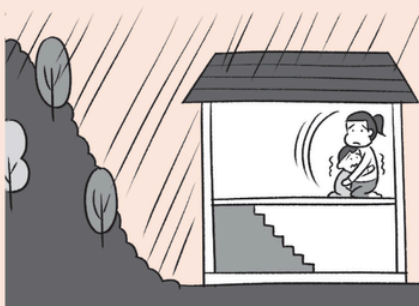
- 運動靴を履いて動きやすい服装で避難しましょう
- 家族や近所の人と一緒に避難しましょう。子どもや高齢者から目を離さないように
- 川や用水路は危険なので、近づかないように
- 非常持ち出し品を持って避難しましょう

詳しくは10・11ページを確認!

洪水や内水氾濫、高潮で浸水が始まっていたらむやみに外に出ず、自宅の2階以上に避難しましょう。

## どこへ避難するか

避難というと、地域の小学校など広島市が開設する指定緊急避難場所へ逃げることを想像される方が多いですが、それが全ての場合で適切とは限りません。真夜中や土砂降りの中で指定緊急避難場所へ移動するのは逆に危険な場合もあります。あらかじめ、近くの自主避難所を決めておくなど、状況に応じて適切な避難先を選択しましょう。



### ◆ 避難先の例

- ・土砂災害等の危険区域外の友人・知人宅
- ・近くの堅固な建築物
- ・屋外への避難が危険と感じたら自宅の2階以上で山から離れた部屋

## 2-2 地震

地震はいつ起きるか予測できませんが、広島市では震度6強の強い地震が想定されています(40ページ参照)。地震が発生したときに命を守る行動が取れるよう、日頃からイメージしておきましょう。

### 緊急地震速報 地震発生!



まずは身を守る



### 揺れが収まったら



靴を履いて足元のけがを防ぐ



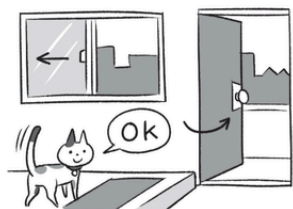
火が出ていたら消火を

大地震が発生した直後に、多くの人が一斉に帰宅しようとする、路上や駅周辺では大混雑が発生し、集団転倒に巻き込まれたり、沿道建物からの落下物等により負傷する恐れがあります。また救助活動や消火活動、救援物資輸送などの妨げにもなります。建物が安全な場合、むやみに移動を開始しないでその場にとどまり、状況の把握や家族の安否確認を優先しましょう。



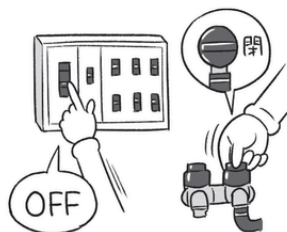
## 避難

- 避難の際は落下物や足元、ブロック塀の倒壊に注意
- 非常持ち出し品を持参
- 家族や隣近所に声をかけて一緒に避難
- 緊急車両の妨げになるので、車で避難しない
- 災害伝言ダイヤルやSNSなどで避難先を知らせる



ドアや窓を開けて  
出口を確保

テレビやラジオ、スマートフォンで  
情報収集



ブレーカーを  
落とし、  
ガスの元栓を  
閉める

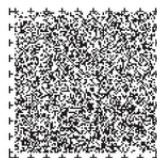
自宅にとどまるのが危険と判断したら

## 避難の判断

自宅が安全と判断したら

## 自宅待機

- 家庭内備蓄を活用
- 余震や火災が広がる恐れがあるので、いつでも避難できる体制を準備

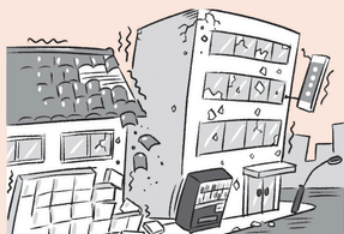


音声コード

## ここで地震に遭遇したら

### ◆外出中

屋外にいるときはブロック塀や自動販売機が倒れたり、瓦や看板が落下する可能性があるので、建物から離れます。また、山やがけ付近では、落石やがけ崩れに注意してください。



### ◆エレベータの中

全ての階のボタンを押し、止まった階で降ります。閉じ込められた場合はインターホンを押し、救助を要請します。



### ◆車の運転中

ハザードランプを点滅しながらゆっくり減速して路肩に車を止め、キーを挿したままドアロックせず車から離れます。車検証など貴重品を持って逃げましょう。



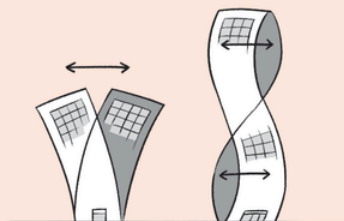
### ◆電車の中

立っている人は手すりやつり革につかまり、座っている人はかばんなどで頭を守ります。揺れが収まったら乗務員の指示に従い避難します。危険なので勝手に線路に下りてはいけません。



### ◆高層ビル・マンション

震源地から遠く離れていても、ビルやマンションの高層階ではゆらゆらとした揺れが長時間続き、家具が大きく移動する恐れがあります。安全な空間で頭を守って揺れが収まるのを待ちます。



## 2-3 津波

押し寄せてくる津波から命を守るには、逃げるしかありません。津波が襲ってくるスピードはとても速いため、津波の危険がある場所で地震が起きたり、津波警報などが出たりしたらすぐに避難しましょう。

### 避難すべきタイミング

- ①地震の揺れを感じたとき
- ②大津波警報・津波警報・津波注意報が発表されたとき



### 避難する場所は「より遠く、より高く」

海や川沿い、津波浸水想定区域にいる人は急いでその場を離れ、高台や津波に対応している指定緊急避難場所に避難しましょう。

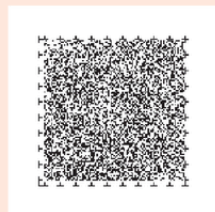


※指定緊急避難場所への避難の途中で津波の危険が差し迫った場合、浸水時緊急退避施設へ避難しましょう。浸水時緊急退避施設に指定されている建物にはこのようなマークが付いています。



### 避難したあとは

津波は繰り返し襲ってきます。初めの波より後の波のほうが大きいこともあります。大津波警報や津波警報、津波注意報が解除されるまでは絶対に海や川沿いに近づかないでください。



音声コード

## 2-4 火災

地震の二次被害として火災が発生することがあります。いざという時に備えて消火器の取扱方法などについて確認しておきましょう。

### 火災が発生したら

#### ◆まずは通報

119番通報が遅れると消防隊の到着も遅くなり、火災による被害が拡大する恐れがあります。



#### ◆避難

濡れたタオルやハンカチを口・鼻にあてて、煙を吸わないように姿勢を低くして避難しましょう。



火災が発生した建物内では、有害な煙が発生しており、とても危険です。一度屋外に避難したら、絶対に戻ってはいけません。



## 初期消火

### ◆初期消火の留意点

燃えているものに対して、避難口を背にして消火を行う。

家庭用の消火器などで消火できる範囲は、一般的に天井に火が届くまでの間と言われていますが、天井に火が届く前でも、危険を感じたらすぐに避難しましょう。マンションなどは、廊下などの共用部分に消火器が設置されています。普段からどこに設置されているか、確認しておきましょう。



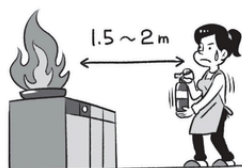
## 消火器の使用方法

1



安全栓を引き抜きます。

2



火から1.5~2m離れ、ノズルを火元に向けます。

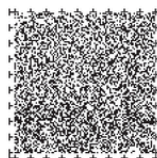
3



しっかり火元を狙ってレバーを握ります。

### ◆消火器を使用する場合の注意点

- ◎長時間使用できません  
大きさに関係なく、1本15秒程度しか使用できません。
- ◎消火器は水や湿気が大敵です  
家庭内での保管は、水や湿気が少ない場所を選びましょう。



音声コード

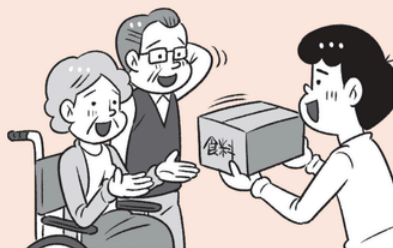
## 2-5 避難所生活

避難所での生活は、不自由を強いられ、体調を崩したりストレスがたまりがちです。気持ちよく生活するために、ルールを守り、お互いに助け合しましょう。

※感染症流行時には、3密（密閉空間、密集場所、密接場面）の回避、こまめな手洗い、咳エチケット等の対策も重要です。

### 周りへの気配り

居住スペースだけでなく食事や寝具など避難所の物資には限りがあります。また、避難所にいる人たちの生活リズムは全員が一緒ではありません。自分第一にならず、譲り合うなどして気配りをするのが大切です。



### プライバシーの確保

個人や家族単位でプライバシーを確保できるよう、ダンボールなどを用いて間仕切りを設置しましょう。また更衣室や赤ちゃんの世話をするスペースを用意しましょう。



### トイレの使い方を守る

災害で下水が流れなくなった場合、そのまま使うと衛生面がどんどん悪化してしまい、避難者のストレスとなります。また感染症の恐れも出てきます。汚いトイレの使用をためらい、水を飲むことを我慢し、脱水症状を起こす人もいます。施設が指定した使用方法を守ってトイレを利用しましょう。

## 防犯対策の徹底

不特定多数が生活する避難所には、どのような人がまぎれているかわかりません。現金や身分証などの貴重品は肌身離さず持ち歩くようにしましょう。また、女性や、こどもは複数人行動しましょう。怪しい人を見かけたら、警察通報しましょう。



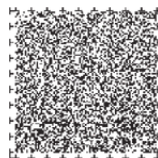
## 体調管理

体調を崩さないよう、しっかりと水分補給や手洗いうがいをし、衣類を調節して寒暖に対応しましょう。また、狭いスペースに長時間座っているとエコノミークラス症候群になるので、定期的に体を動かしましょう。



## 役割分担

避難所の運営は避難者が行います。気持ちよく避難生活を送るために、特定の人への負担が大きくなるように役割を分担し、避難者全員で協力しましょう。



音声コード

## 資料編 心肺そ生法

※感染症流行時には下記の点にご注意ください。

1. 「安全の確認、反応の確認」及び「呼吸の確認」では、傷病者の顔と救助者の顔があまり近づきすぎないようにしてください。
2. 「胸骨圧迫」では、呼気からの微粒子飛散を防ぐために、先に傷病者の鼻と口にハンカチやタオルを

1

### 安全の確認、反応の確認

反応がなければ



2

### 助けを呼ぶ

119番お願い!  
AED  
持ってきて!



8

### 電極パッド装着



電極パッドの絵の  
とおり心臓を挟む  
ように右胸と左脇  
腹にしっかり貼り  
ましょう!

7

### AED電源ON

AED到着



まずは電源を入れます。

9

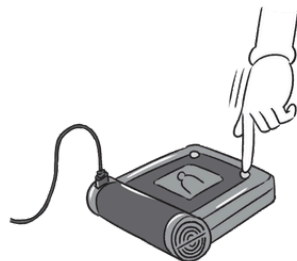
### 周囲の確認

誰も触れていない  
のを確認したら



10

### 電気ショック!



かぶせるようにしてください。

3. **5**「人工呼吸」、**6**「胸骨圧迫+人工呼吸」及び **11**「胸骨圧迫+人工呼吸の繰り返し」では、傷病者が成人の場合は、人工呼吸は実施せずに胸骨圧迫のみを続けるようにしてください。

### 3 呼吸の確認

普段どおりの呼吸  
がなければ



10秒以内で、胸やお腹が上下に動いているか見ます。

※判断できない場合は胸骨圧迫を行います。

### 4 胸骨圧迫

- ・胸の真ん中を30回
- ・約5cm沈むまで  
(乳児は1/3沈むくらい押し)
- ・100~120回/分の  
テンポ



### 6 胸骨圧迫+人工呼吸

AED到着まで、胸  
骨圧迫30回と人  
工呼吸2回を**絶え  
間なく**続けます。



### 5 人工呼吸

ためらう場合は、省略可能



1秒×2回吹き込みます。

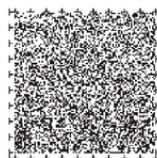
### 11 胸骨圧迫+人工呼吸の繰り返し

電気ショック後は、  
AEDの指示に従  
い、ただちに心  
肺そ生を再開し  
ます。



119番通報の際に、心肺そ生が必要な状態であれば、指令係員が電話で心肺そ生の方法についてお伝えします。

※電話のスピーカー機能を活用することで、やり方を教わりながら心肺そ生法を行うことができます。



音声コード

資料編 広島市で想定される地震と震度

五日市断層による地震	6強	安佐南区、佐伯区
	6弱	中区、東区、南区、西区、安佐北区、安芸区
己斐-広島西縁断層帯による地震	6強	中区、東区、西区、安佐南区
	6弱	南区、安佐北区、安芸区、佐伯区
安芸灘～伊予灘～豊後水道の地震	6弱	全区
安芸灘断層群による地震	6弱	中区、東区、南区、西区、安佐南区、安芸区、佐伯区
	5強	安佐北区
岩国断層帯による地震	5強	中区、東区、南区、西区、安佐南区、安芸区、佐伯区
	5弱	安佐北区
南海トラフ巨大地震	6弱	中区、東区、南区、西区、安佐南区、安芸区、佐伯区
	5強	安佐北区

