

4 避難生活の心得

1 食事

① 食料

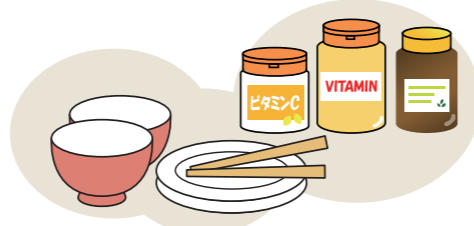
- ◎最低3日分は確保（できれば一週間分）
- ◎栄養バランスを考え、ビタミン、食物繊維なども積極的に摂取
- ◎ストレスをためないよう嗜好品なども用意

② 水

- ◎飲料水は、一人当たり一日3リットルを目安に最低3日分を準備
- ◎足りない場合は、配給を受け、飲料水や生活用水を確保
- ◎水の配給を受けるための容器を準備

③ 食器類等

- ◎食器にはラップを敷いて節水を
- ◎使用済みの箸やスプーンはウェットティッシュで拭き、再利用を



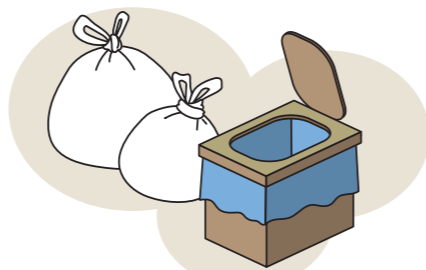
2 トイレ

① 利用できるトイレの種類

- ◎通常トイレ……いつも使用しているトイレ。携帯トイレを使用する場合も
- ◎設置型トイレ……屋外などに設置する仮設トイレ
- ◎簡易トイレ……段ボールなどでできた簡易的なトイレ
- ◎マンホールトイレ……マンホールの上に設置するトイレ

② 携帯トイレの使い方

- ◎便器にポリ袋をかぶせた後に携帯トイレを設置
- ◎用を足し、汚物を固め、携帯トイレだけを取り出す
- ◎密閉できる容器で保管、処分する



③ トイレは大切

- ◎トイレを我慢することは、水を飲むことを我慢することにつながり、脱水症状、熱中症、免疫力の低下を招きます

3 睡眠

① 安全な場所で睡眠を

- ◎家具などによる二次被害も考慮して、安全な場所を確保して睡眠をとるようにしましょう

② すぐに避難できる準備を

- ◎いつでも避難できる準備をしておくことが重要です

③ 防犯に気を配る

- ◎災害時は空き巣などの犯罪が増えることから、防犯対策をしっかりとっておきましょう



4 「新型コロナウイルスと避難」について

災害時に危険な場所にいる人は避難することが原則です

① 安全な所にある親戚・知人宅への避難も

- ◎避難所が密集状態になることを避けることにもつながります

② 避難所（避難場所）が増設されている可能性も

- ◎災害時には村のホームページなどで確認を

③ マスク、消毒液、体温計はできるだけ携行を

④ 自宅の2階にとどまることも可能

- ◎水害や土砂災害の危険性が低いなど安全が確認できる場合



飯舘村

保存版

見える場所に保管してお使いください。

防 災 ハザードマップ



- ◎このマップにある危険箇所は、地区住民の方から聞き取りを行った上でまとめたもので、災害時の雨量等の基準に基づいて表示したものではありません。
- ◎こうしたことから、表示した箇所が有事の際に、浸水や土砂崩れ等の危険な状態になるとは限りません。あくまで注意が必要な箇所としてお含みおきください。

発行：飯舘村

〒960-1892 福島県相馬郡飯舘村伊丹沢字伊丹沢580番地1

避難する前に 日ごろの備え

1 家族で決めておこう

1 連絡方法

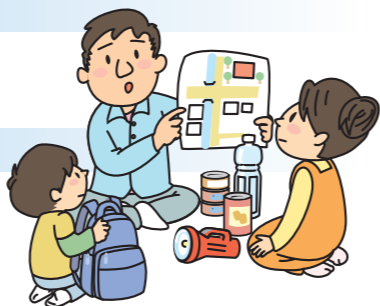
◎災害用伝言サービスやSNSのほか、避難所での伝言方法など、電話やメール以外の連絡方法を決めておきましょう。

2 集合・避難場所

◎災害の種類や発生時間などを想定し、優先順位をつけて、3箇所程度を決めておきましょう。

3 役割分担

◎火元の確認や防災グッズの準備、家具の転倒防止、親戚・ご近所の安否確認など家族一人ひとりの役割を決めておきましょう。



わが家の防災メモ

いざという時の連絡先・安否確認の手段などを、家族の間で確認しておきましょう。

わが家の避難場所		家族の集合場所		災害時の緊急連絡先	
家族の名前	生年月日	血液型	会社・学校の電話番号	携帯電話番号	

もくじ

避難する前に 日ごろの備え.....1	詳細図No.10 草野/八木沢・芦原.....18
避難の判断 避難するか、どこにするか.....3	詳細図No.11 八木沢・芦原.....19
災害ごとの避難方法 こんな災害にはこう対応.....6	詳細図No.12 上飯樋.....20
避難施設一覧.....7	詳細図No.13 伊丹沢/飯樋町/前田・八和木/大久保・外内.....21
全体図.....8	詳細図No.14 伊丹沢/前田・八和木/大久保・外内/小宮.....22
詳細図No.1 佐須/前田.....9	詳細図No.15 関沢/小宮.....23
詳細図No.2 佐須.....10	詳細図No.16 関沢/小宮.....24
詳細図No.3 佐須/大倉.....11	詳細図No.17 比曾.....25
詳細図No.4 大倉.....12	詳細図No.18 飯樋町/比曾.....26
詳細図No.5 大倉.....13	詳細図No.19 前田・八和木/長泥.....27
詳細図No.6 二枚橋・須萱.....14	詳細図No.20 小宮/長泥/蕨平.....28
詳細図No.7 白石/二枚橋・須萱.....15	詳細図No.21 小宮/蕨平.....29
詳細図No.8 深谷/伊丹沢/宮内/関根・松塚.....16	避難生活について 避難先にあわせて.....30
詳細図No.9 草野/宮内/関沢.....17	

2 防災グッズの準備

1 家に置いておくグッズ

- 非常食・水
- 電池交換式バッテリー
- 乾電池
- ラップ
- 大型ハンカチ
- ヘッドライト
- 体ふきウエットタオル
- 新聞紙
- ランタン・懐中電灯
- ポリ袋 (大中小、各数枚ずつ)
- 救急セット (お薬手帳も)
- 生理用品
- 口腔ケア用ウエットティッシュ・液体ハミガキ
- クーラーボックス (保冷剤もあわせて)
- レインコート
- 簡易トイレ
- 携帯ラジオ
- 皮手袋
- 毛布・ブランケット
- 通帳・印鑑・カード
- カセットコンロ・カセットボンベ



妊婦・乳幼児のいる家庭

妊婦

- マタニティマーク
- 脱脂綿
- ガーゼ
- さらし
- T字帯

- 生理用品
- 使い捨てカイロ
- 新生児用品 (妊娠後期の場合)
- 母子手帳

乳幼児

- おむつ
- おしりふき
- 哺乳瓶
- 粉ミルク・液体ミルク
- 水筒
- 離乳食 (ベビーフード)

- スプーン・紙皿・紙コップ
- 使い捨てカイロ
- 抱っこひも
- おもちゃ・絵本
- おやつ
- 母子手帳



要介護者のいる家庭

- 大人用紙おむつ
- 携帯用杖

- 入れ歯用の洗浄剤
- 補聴器
- 老眼鏡

- おかゆなどの咀嚼しやすい非常食
- 障害者手帳
- 年金手帳



ペットのいる家庭

- 飼い主の緊急連絡先・預け先などの情報
- 療養食・薬
- ペットフード (7日分以上)

- 食器
- ペットシート
- キャリーバッグやケージ
- タオル・ブラシ
- 予備の首輪・リード (伸びないもの)

- おもちゃ
- 排泄物の処理用具



2 持ち歩き用グッズ

- 携帯ラジオ
- ポリ袋・レジ袋
- 大判ハンカチ
- 常備薬
- ヘッドライト
- 帰宅支援マップ
- 飲料水
- 毛布・ブランケット
- マスク
- ホイッスル
- 非常食 (チョコ・飴など)
- 充電式バッテリー
- ウエットティッシュ
- 携帯トイレ



3 職場に置いておくグッズ

- 電池交換式バッテリー
- 歯ブラシ・液体ハミガキ
- ヘッドライト
- ヘルメット
- 乾電池
- 非常食・水
- 歩きやすい靴
- 下着
- レインコート
- 携帯トイレ
- 常備薬
- 毛布・ブランケット



3 情報の収集

1 情報の入手先

- テレビ・ラジオ ●NHKのdボタン ●ハザードマップ ●村のホームページ ●防災無線
- 広報車、消防団による広報 ●緊急通報メール

●気象情報 気象庁防災情報 福島県公式防災ツイッター 「ふくしまぼうさいウェブ」 ハザードマップ

●Yahoo!防災速報..... Yahoo! 防災アプリ @Fukushima_Bosai

2 河川水位や雨の情報も

国土交通省・気象庁・福島県などが出している「河川水位」や「気象情報」を参考に、地域の状況が詳細にわかる危険度分布を確認してください。

※紫色は危険度が高いことを示しています。



紫色／崖・溪流の近くは危険

紫色／低地は危険

紫色／河川沿いは危険

市町村単位で発表される情報には、大雨特別警報、土砂災害警戒情報、洪水警報などがあります。

住所を登録しておけば、危険になったら自動的にスマートフォンに通知される「危険度分布通知サービス」もありますので、ご活用ください。

危険度分布通知サービス

避難の判断

避難するか、どこにするか

1 5段階の避難情報

村などが、住民避難情報とあわせて5段階の「警戒レベル」を出します。災害が近づいたときは、村や県からの情報（防災無線、村のホームページ、テレビなど）に注意しましょう。



警戒レベル5はすでに災害が発生している状況です。命を守るための最善の行動をとってください。
 ※警戒レベル5災害発生情報は、村が災害発生を把握できた場合に、可能な範囲で出される情報であり、必ず出される情報ではありません。

豪雨時の屋外避難は危険です。車の移動も控えましょう。
 早めに安全な場所へ避難するか、自宅の2階などで可能な限り安全を確保してください。

2 とるべき避難行動は

●避難行動判定フローの確認

「自らの命は自分が守る」の意識を持ち、ハザードマップと一緒に「避難行動判定フロー」で、自宅の災害リスクと、とるべき行動を確認しましょう。

避難行動判定フロー

あなたがとるべき避難行動は？

スタート！ ハザードマップで自分の家がどこにあるか確認し、印をつけてみましょう。

自宅がある場所に色が塗られていますか？

- はい → 災害の危険があるので、原則として「自宅の外に避難が必要です。」
- いいえ → 「自身または一緒に避難する方は避難に時間がかかりますか？」

「自身または一緒に避難する方は避難に時間がかかりますか？」

- はい → 安全な場所に住んでいて、身を寄せられる親戚や知人はいますか？
 - はい → 警戒レベル3が出たら、安全な親戚・知人宅に避難しましょう。(日頃から相談しておきましょう)
 - いいえ → 警戒レベル3が出たら、市町村が開設している指定避難所などに避難しましょう。
- いいえ → 安全な場所に住んでいて、身を寄せられる親戚や知人はいますか？
 - はい → 警戒レベル4が出たら、安全な親戚・知人宅に避難しましょう。(日頃から相談しておきましょう)
 - いいえ → 警戒レベル4が出たら、市町村が開設している指定避難所などに避難しましょう。

メモ① 500m歩くのにかかる時間
 避難にかかる時間を知っておくことも大切です。
 ●大人…約6分～8分
 ●高齢者…約10分

メモ② 人が行動できなくなる水の深さ
 ひざの高さを超える水の深さでは歩くことが難しくなります。
 ●大人の女性…水位50cm
 ●大人の男性…水位70cm

メモ③ 浸水した時の注意点
 氾濫した水はにごっているため、側溝や段差、開いたマンホールのふたなどが見えなくなります。洪水の中での避難は、できるだけ避けましょう。

経過(例)

- 警戒レベル 1 相当: 台風予報
- 警戒レベル 2 相当: 大雨注意報、洪水注意報
- 警戒レベル 3 発令: 高齢者等避難
- 警戒レベル 4 発令: 避難指示
- 警戒レベル 5 発令: 緊急安全確保

行動

- 情報収集し、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！
- 現状より安全な場所へ避難！

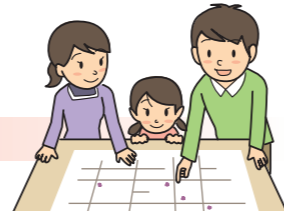
過去の重大な災害の発生時に匹敵する状況です。この段階までに避難を完了してください。台風などにより暴風が予想される場合は、暴風が吹き始める前に避難を完了してください。

避難に時間を要する方は、避難を開始してください。高齢の方、障がいのある方、乳幼児等とその支援者は避難を開始しましょう。その他の方もいっしょに避難できる準備をしましょう。避難準備を整え、防災気象情報や河川水位情報等に注意し、危険な場所にいる方は、早めに避難してください。

命を守るための最善の行動をとってください。すでに市町村内で災害が発生している状況です。現状より少しも安全な場所へ避難してください。

3 避難場所の確認

避難する場所や連絡方法について、あらかじめ家族で話し合っておきましょう。



1 まずは自宅を確認

◎災害が発生したら、次のことを確認しましょう。

- Check 1 家や周囲の安全の確認
- Check 2 ライフライン(電話、水道、ガス、電気)の確認
- Check 3 防災グッズの確認

2 分散避難

◎避難所に行くことだけが避難ではありません。避難所の密集を避けるためにも、状況に応じた「分散避難」も重要になってきます。

避難所(避難場所)への避難

- 自宅の水害・土砂災害の危険性が高い。
- 避難できる親戚・知人宅がない。

市町村が開設した
避難所(避難場所)へ。

親戚・知人宅、ホテルへの避難

- 親戚・知人宅やホテルの水害・土砂災害の危険性が低い。
- 避難できる親戚・知人宅がある。

親戚・知人宅やホテルに身を寄せる。
親戚・知人には日ごろから相談しておきましょう。

在宅避難

- 自宅の水害・土砂災害の危険性が低い。
- 想定浸水深よりも高い階に避難できる。
- マンションなどの上層階に住んでいる。

自宅にとどまる。
(自宅内の安全な場所へ移動)

車で避難する場合

◎水害・土砂災害の危険が迫っている場合、車での避難は危険です。急に水位が上がり、車内から脱出できなくなってしまう可能性があります。

やむを得ず、車中で避難する場合は

- 雨がひどくなる前の明るい時間帯に、浸水しない安全な場所に移動しましょう。
- トイレなどに困る場合があるので、簡易トイレの準備も必要です。
- エコノミークラス症候群や熱中症に十分注意し、軽い運動やこまめな水分補給等をしてください。

災害ごとの避難方法

こんな災害には
こう対応

1 地震

1 対応手順



2 地震直後

- 出口を確保 …… いつでも避難できるよう窓や戸、玄関ドアなどを開けて出口を確保しましょう。
- 2階にいたら …… 古い建物の1階は倒壊の恐れがあるので、あわてて1階に下りないように。
- 閉じ込められたら …… ドアや壁をたたいたり、携帯電話などで大きな音を出して自分の居場所を知らせましょう。
- 車を運転中なら …… 道路左側に止めてエンジンを切り、緊急時に車を移動できるよう、キーを付けたままロックせず離れましょう。

2 風水害・土砂

1 対応手順



2 2段階の避難情報を確認

- ①高齢者等避難 …… [避難に時間を要する方] 避難を開始してください。
[その他の方] いつでも避難できるように準備してください。
- ②避難指示 …… 危険な場所から全員避難を完了してください。



3 火災・林野火災

1 対応手順



2 林野火災の原因

◎林野火災の約7割が冬から春先(1月~5月)に発生します。落ち葉が燃えやすく、季節風が強く、乾燥した自然条件のもと、春先の行楽や山菜採りでの入山者の増加、墓参りの線香の処理など、人間の不注意が原因となっています。

4 原子力災害

1 対応手順

信頼できる情報の入手

屋内に避難する

一時移転や避難の指示を待つ

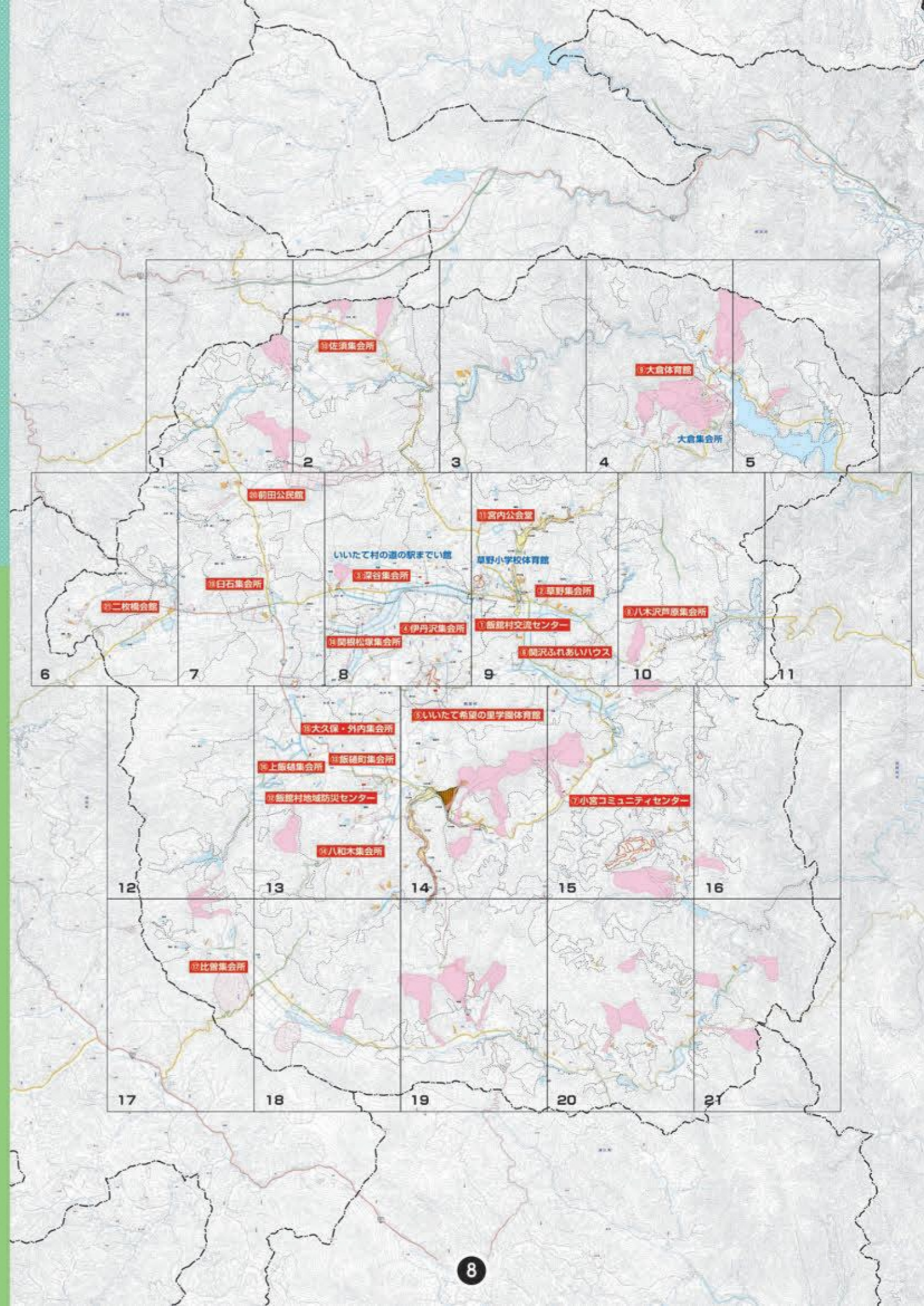
2 避難時の注意点

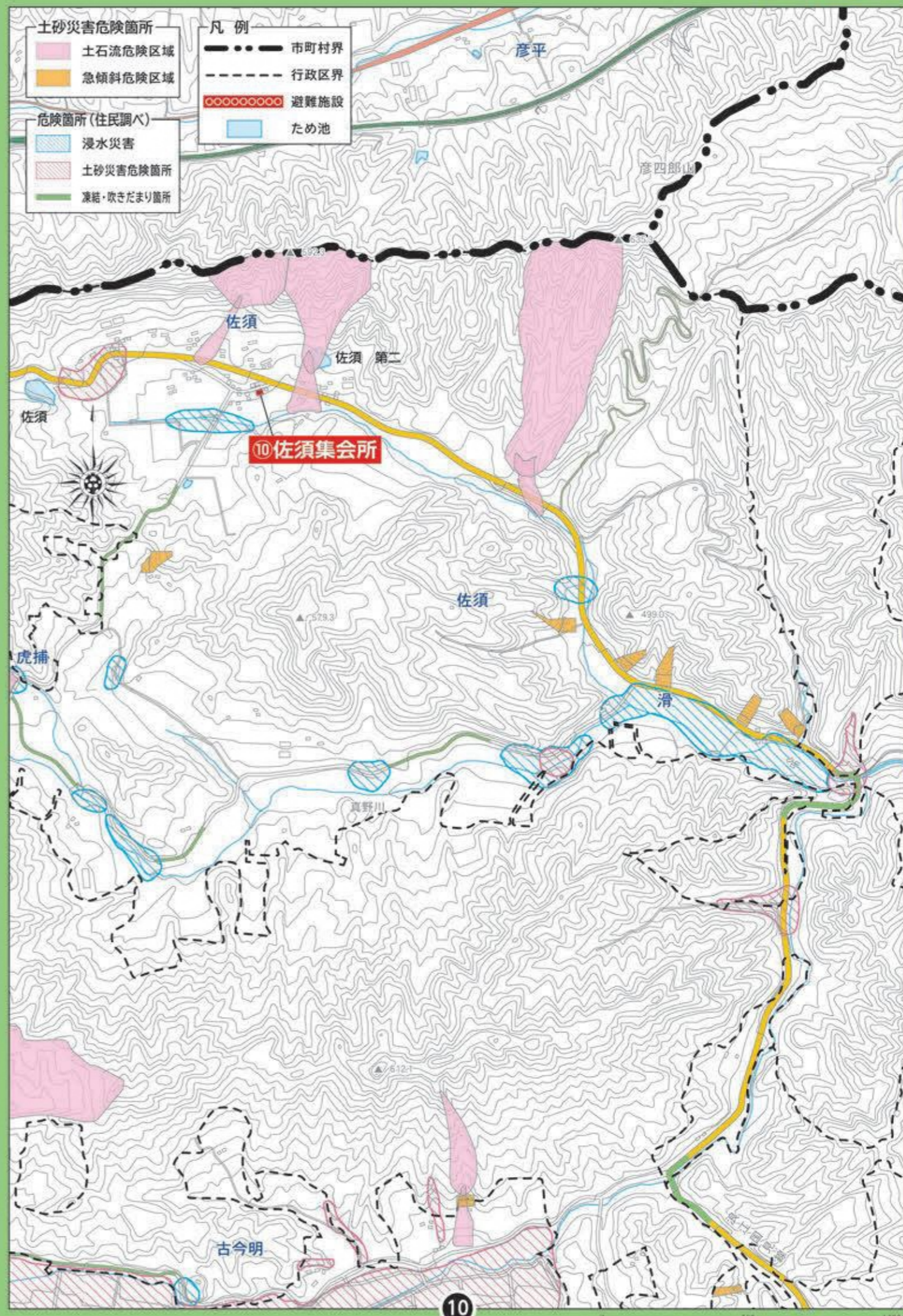
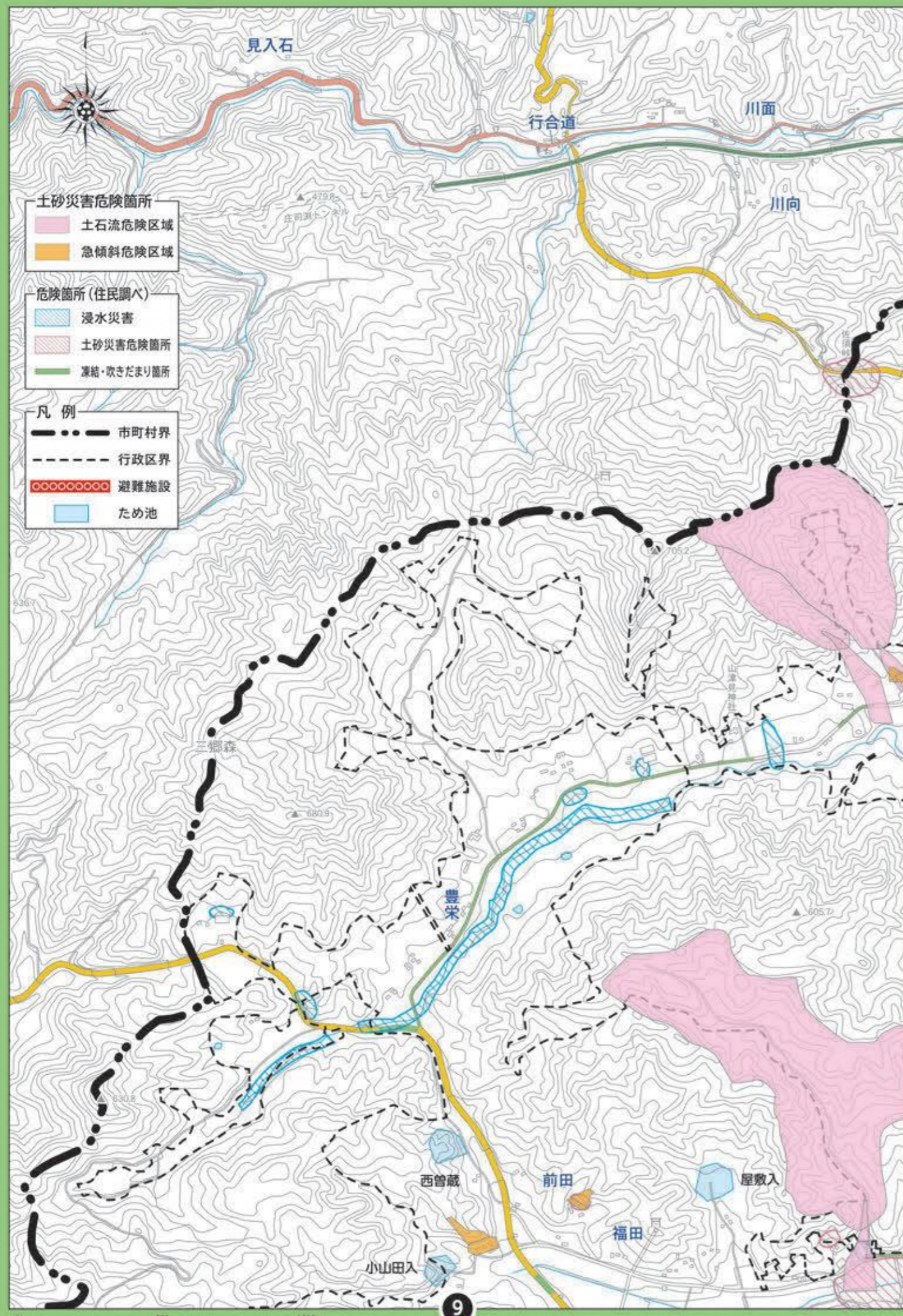
- ①受け入れ先の市町村を確認 …… 一時移転や避難が必要になった場合に備え、地区ごとに避難する市町村をあらかじめ決めていきます。
- ②避難の手段、避難先、避難ルートを確認 …… 自家用車での避難が原則です。それが困難な方は、村が設定する一時集合場所からバスで集団避難を行います。また避難先の施設や避難ルートもあらかじめ決めていきます。
- ③避難所に行く前にスクリーニングを …… スクリーニングとは、放射性物質が衣服や体の表面についているかどうかを調べる検査です。

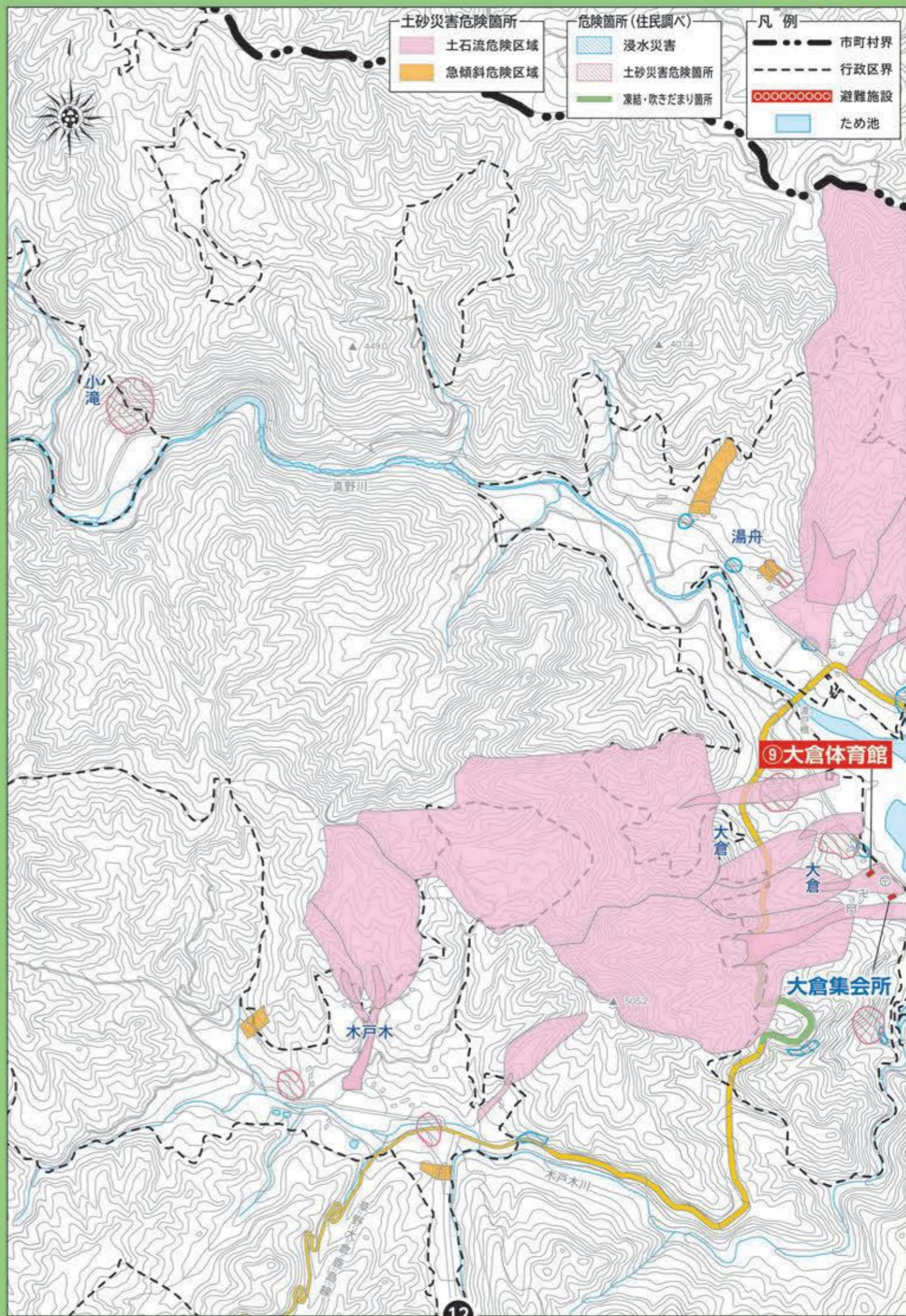
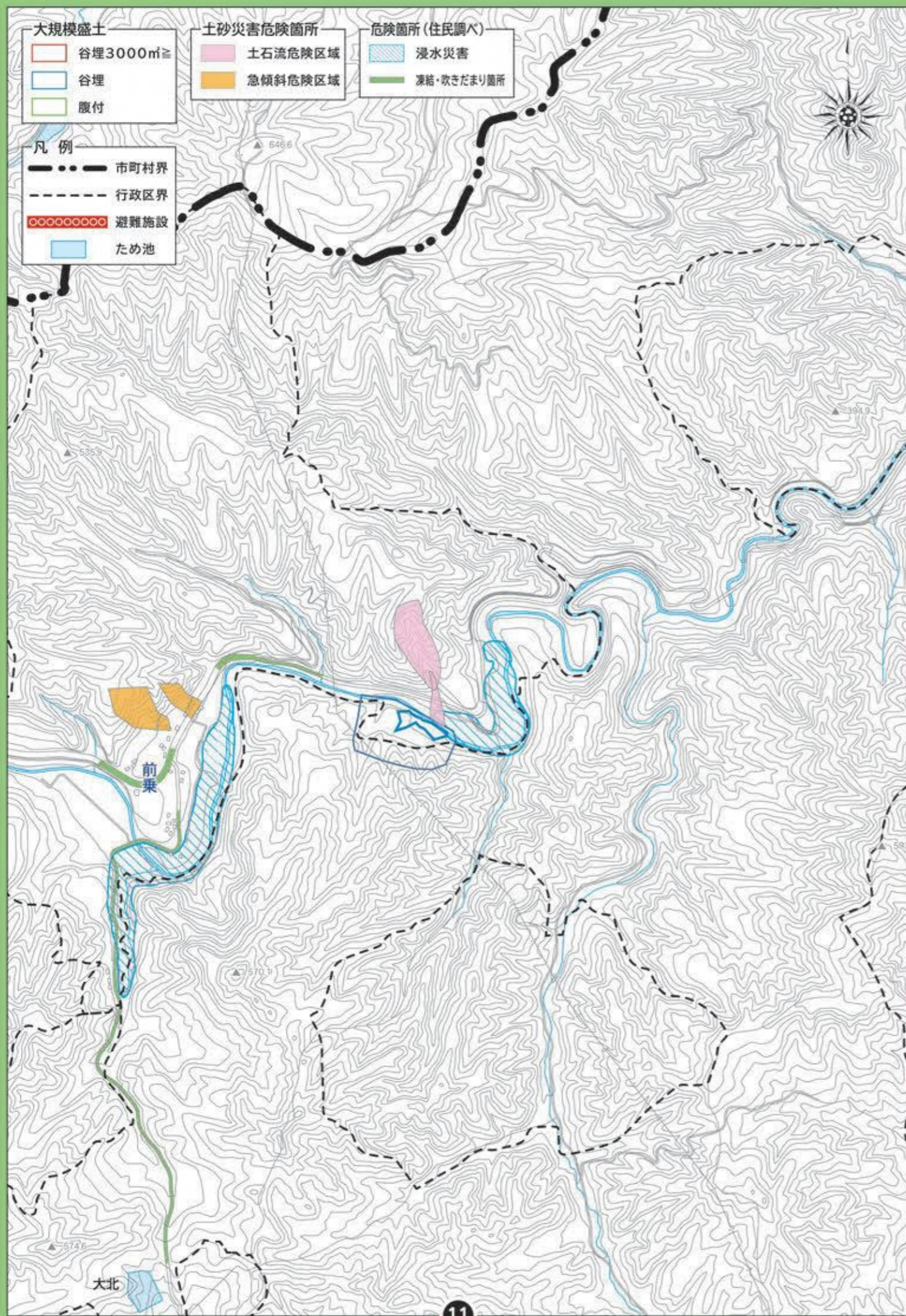
〈避難施設一覧〉

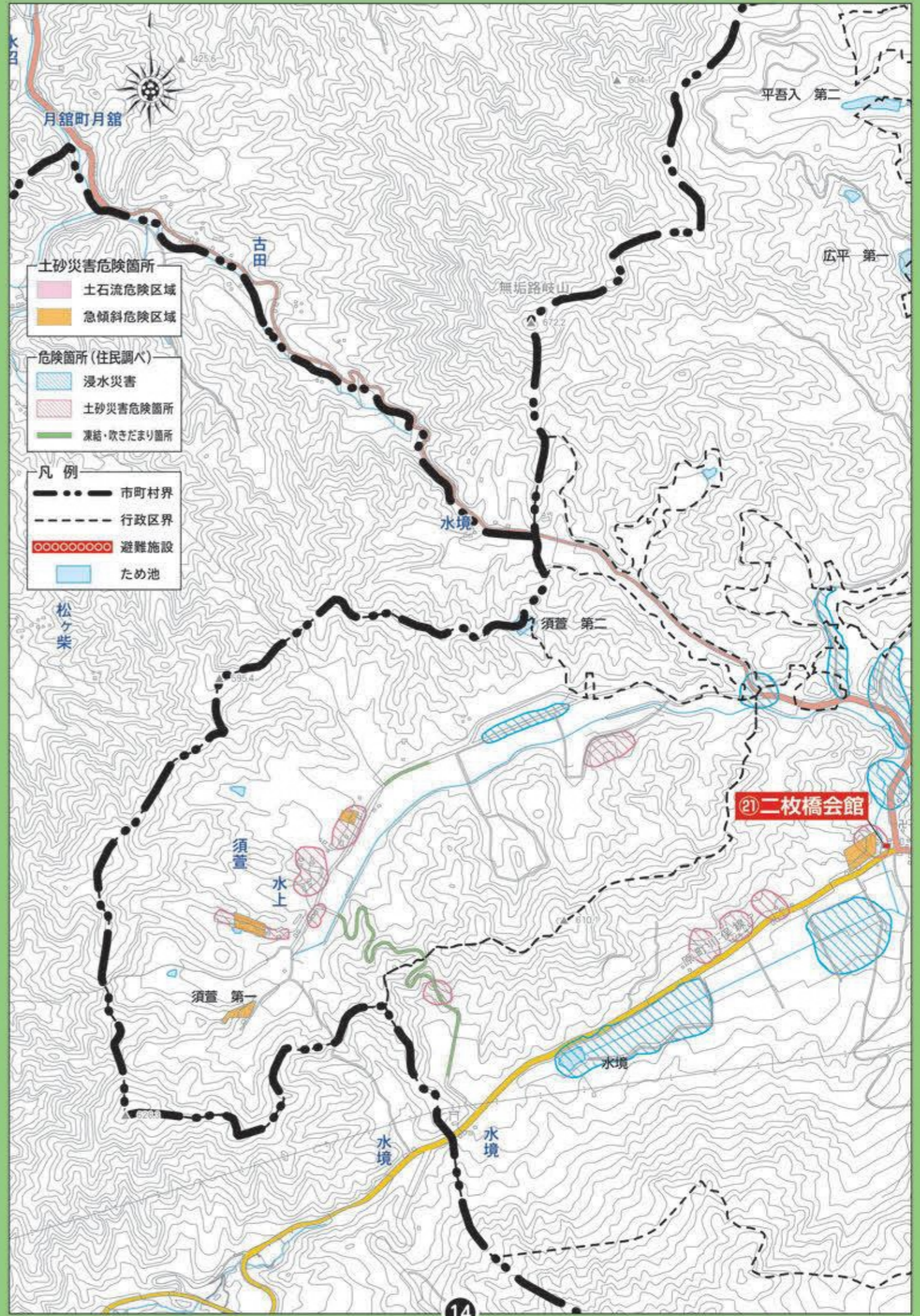
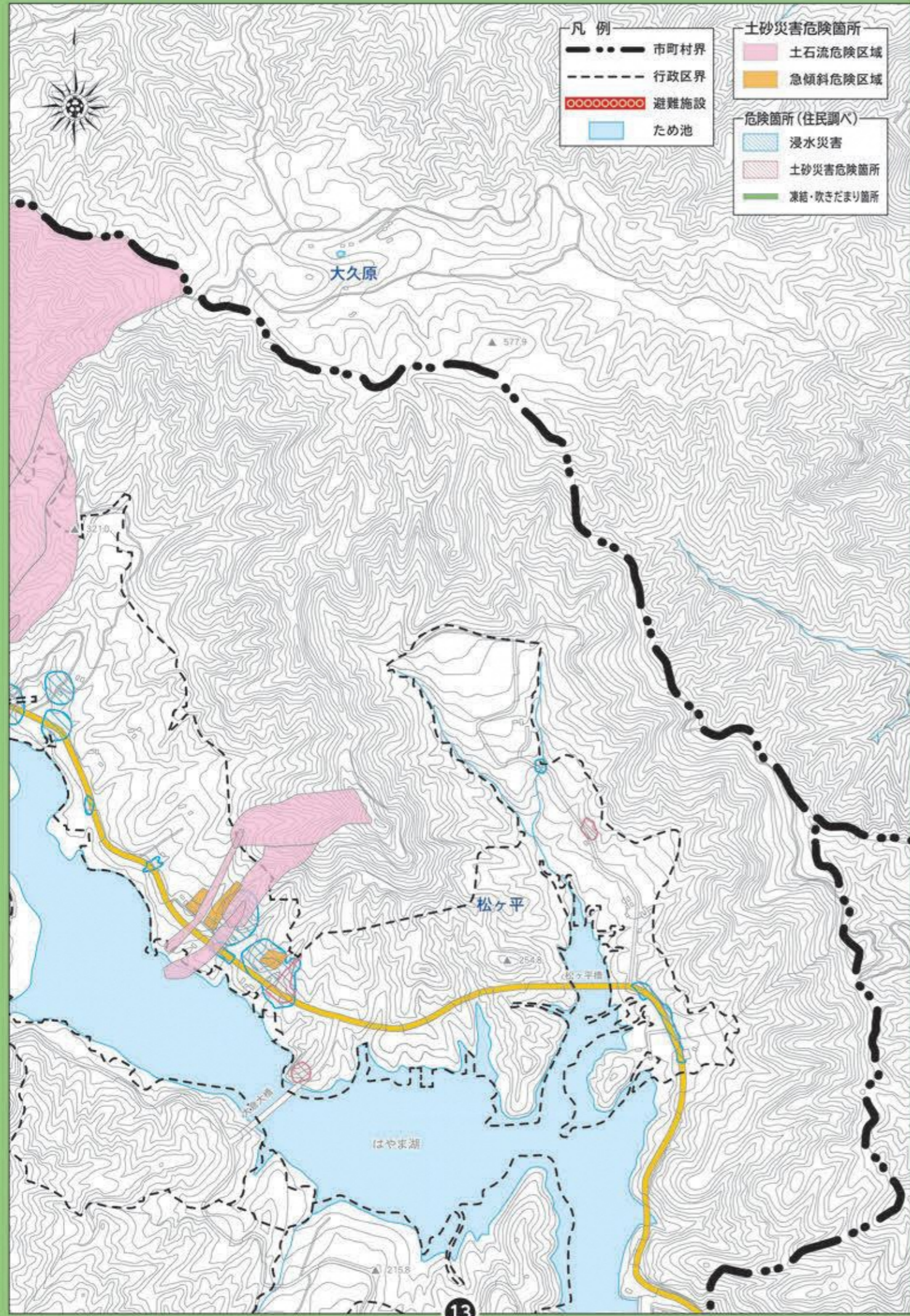
NO.	避難場所の名称	所在地	避難対象地区
①	飯館村交流センター	草野字大師堂17-1	草野/宮内
②	草野集会所	草野字大谷地12-1	草野/宮内
③	深谷集会所	深谷字原前29	深谷
④	伊丹沢集会所	伊丹沢字伊丹沢286-1	伊丹沢
⑤	いいたて希望の里学園体育館	伊丹沢字山田380	伊丹沢/関沢/大久保・外内
⑥	関沢ふれあいハウス	関沢字中頃199	関沢
⑦	小宮コミュニティセンター	小宮字曲田120	小宮
⑧	八木沢芦原集会所	八木沢字上八木沢448-1	八木沢 芦原
⑨	大倉体育館	大倉字大倉584	大倉
⑩	佐須集会所	佐須字佐須503	佐須
⑪	宮内公会堂	草野字柏塚45-1	宮内
⑫	飯館村地域防災センター	飯樋字町102	村内一円
⑬	飯樋町集会所	飯樋字町494	飯樋町
⑭	八和木集会所	飯樋字八和木583	前田・八和木
⑮	大久保外内集会所	飯樋字笠石140-1	大久保・外内
⑯	上飯樋集会所	飯樋字宮仲317-3	上飯樋
⑰	比曾集会所	比曾字比曾413	比曾
⑱	関根松塚集会所	松塚字松塚23	関根・松塚
⑲	白石集会所	白石字町236-2	白石
⑳	前田公民館	前田字福田362-5	前田
㉑	二枚橋会館	二枚橋字本町358-1	二枚橋・須萱

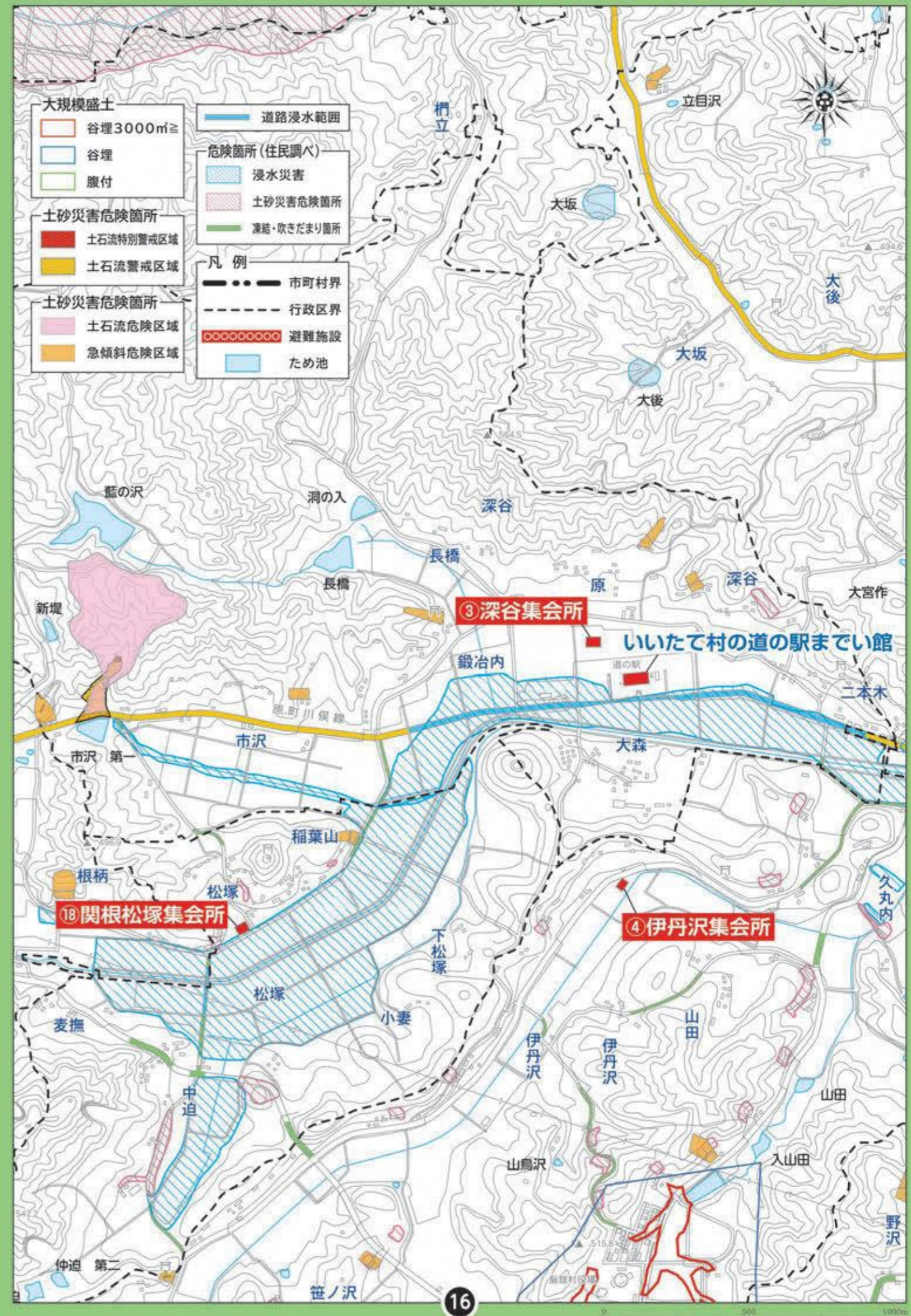
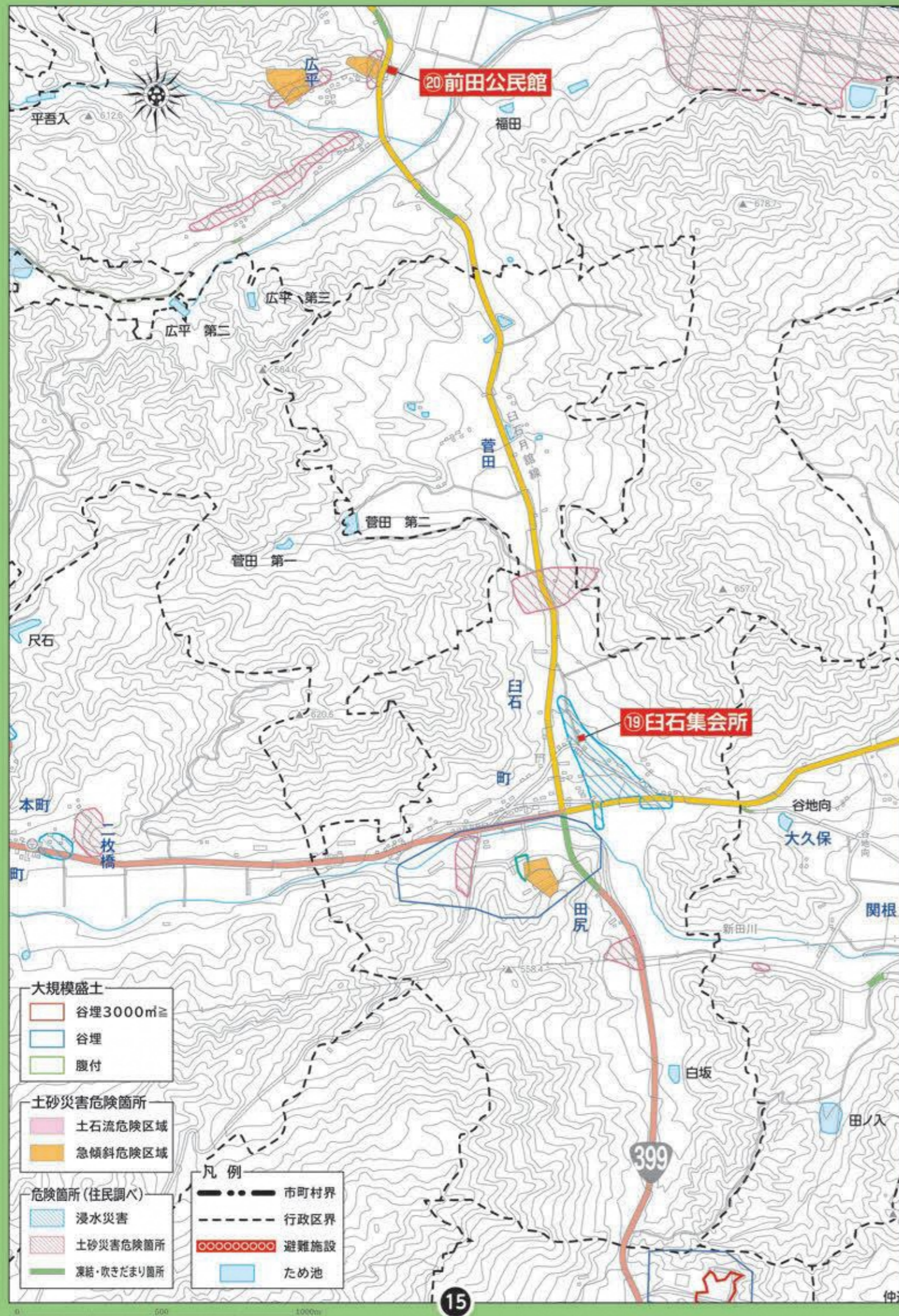
※土砂災害警戒区域、土砂災害特別警戒区域、浸水想定区域にある避難施設はなし。

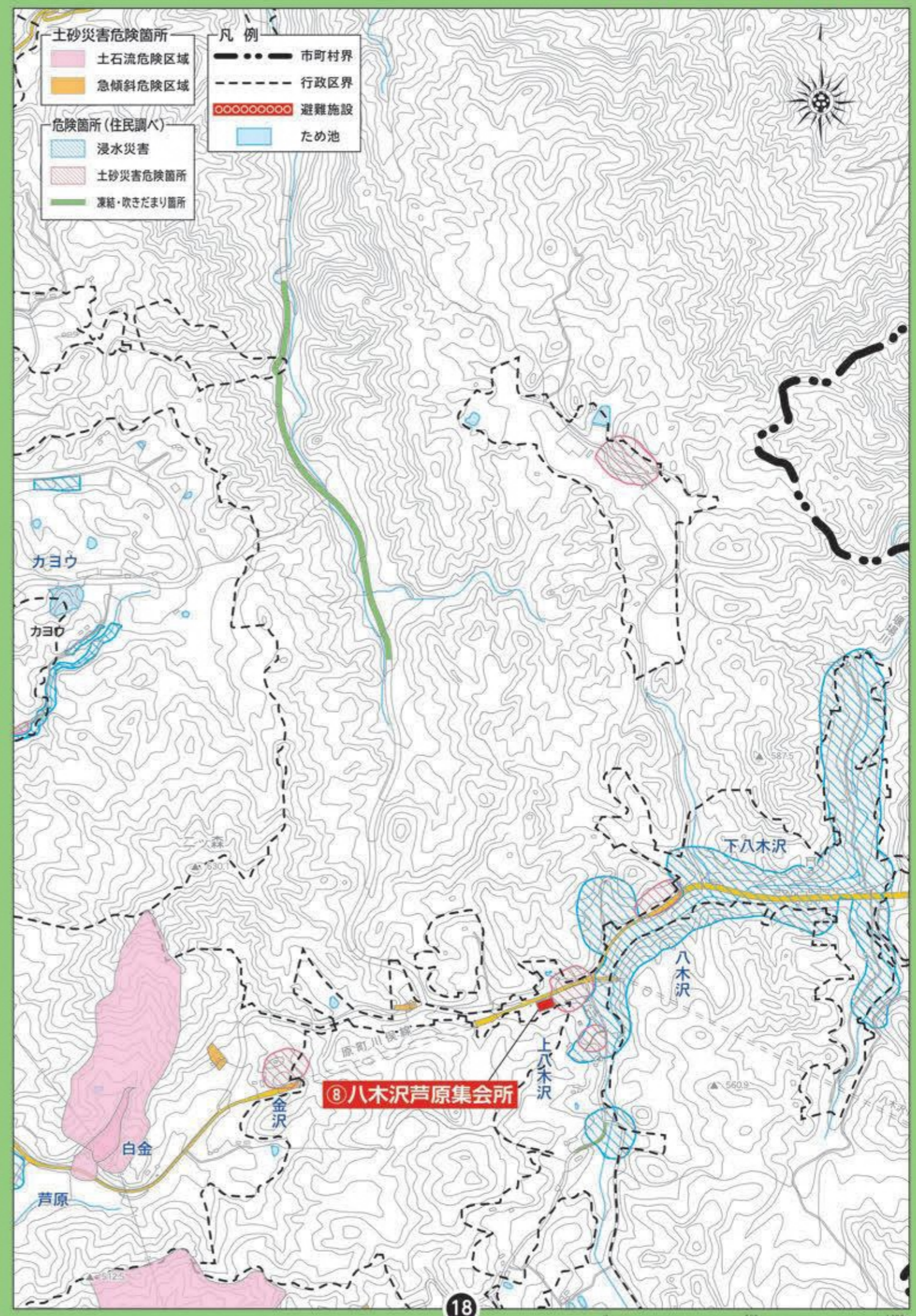
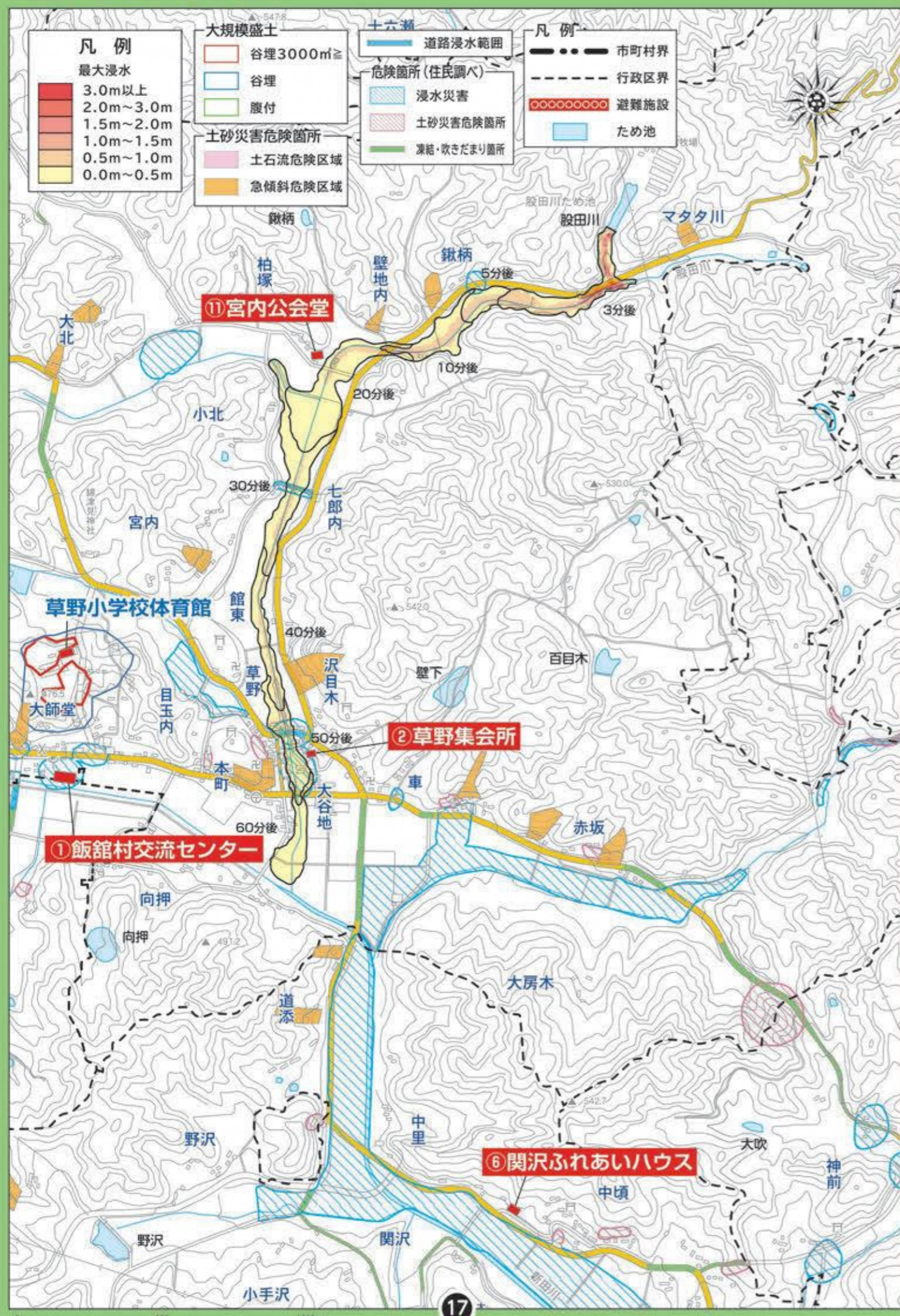


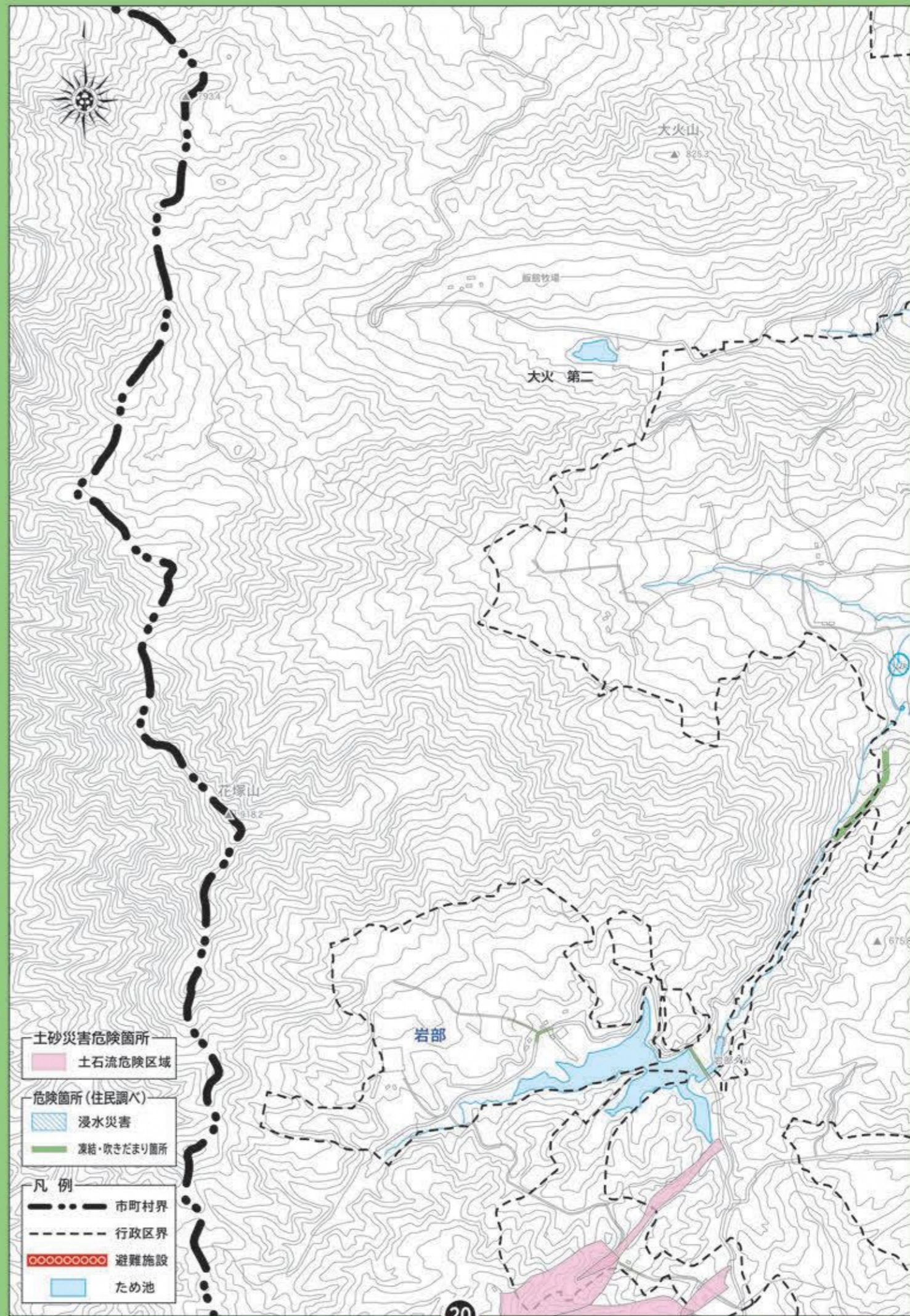
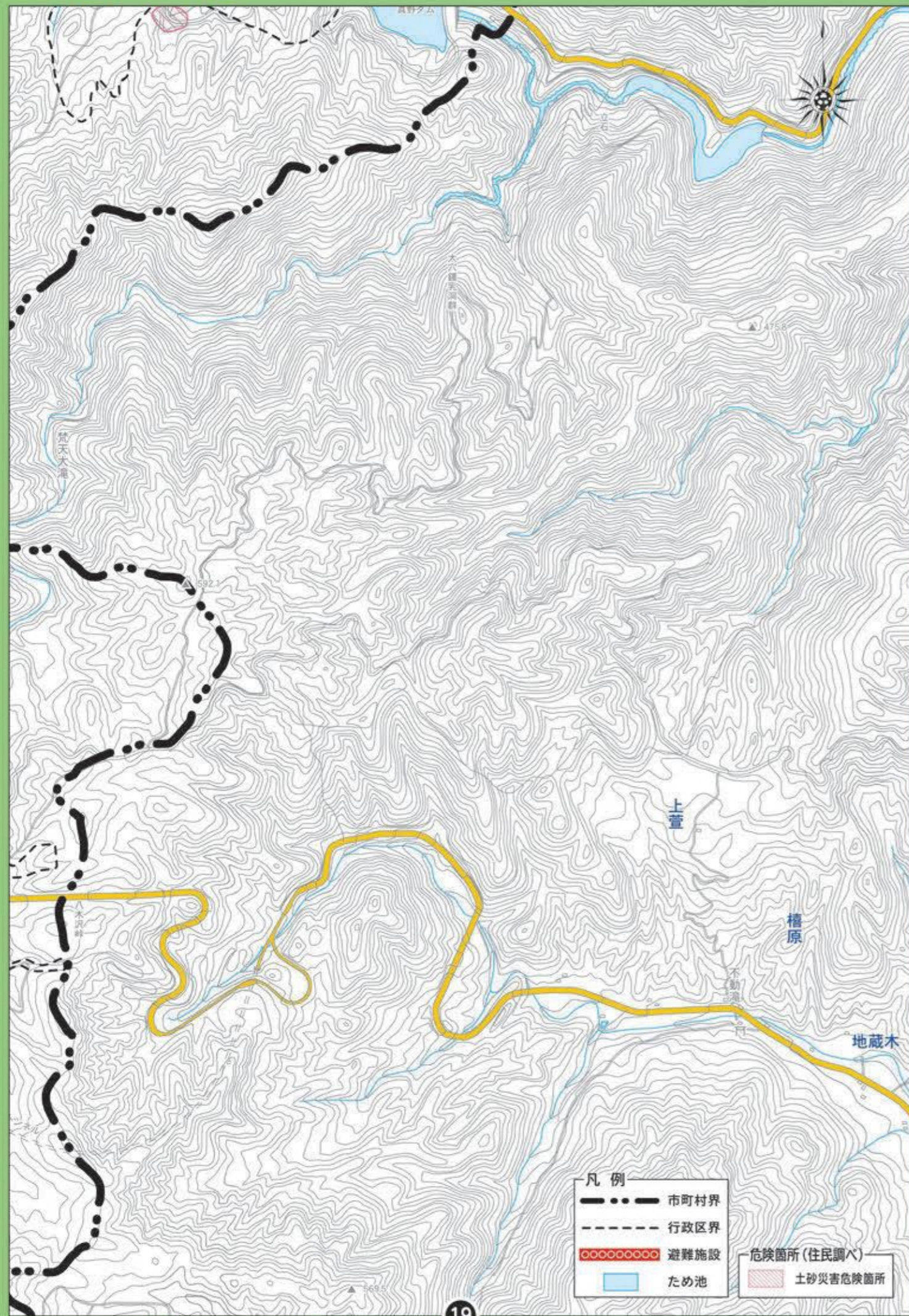


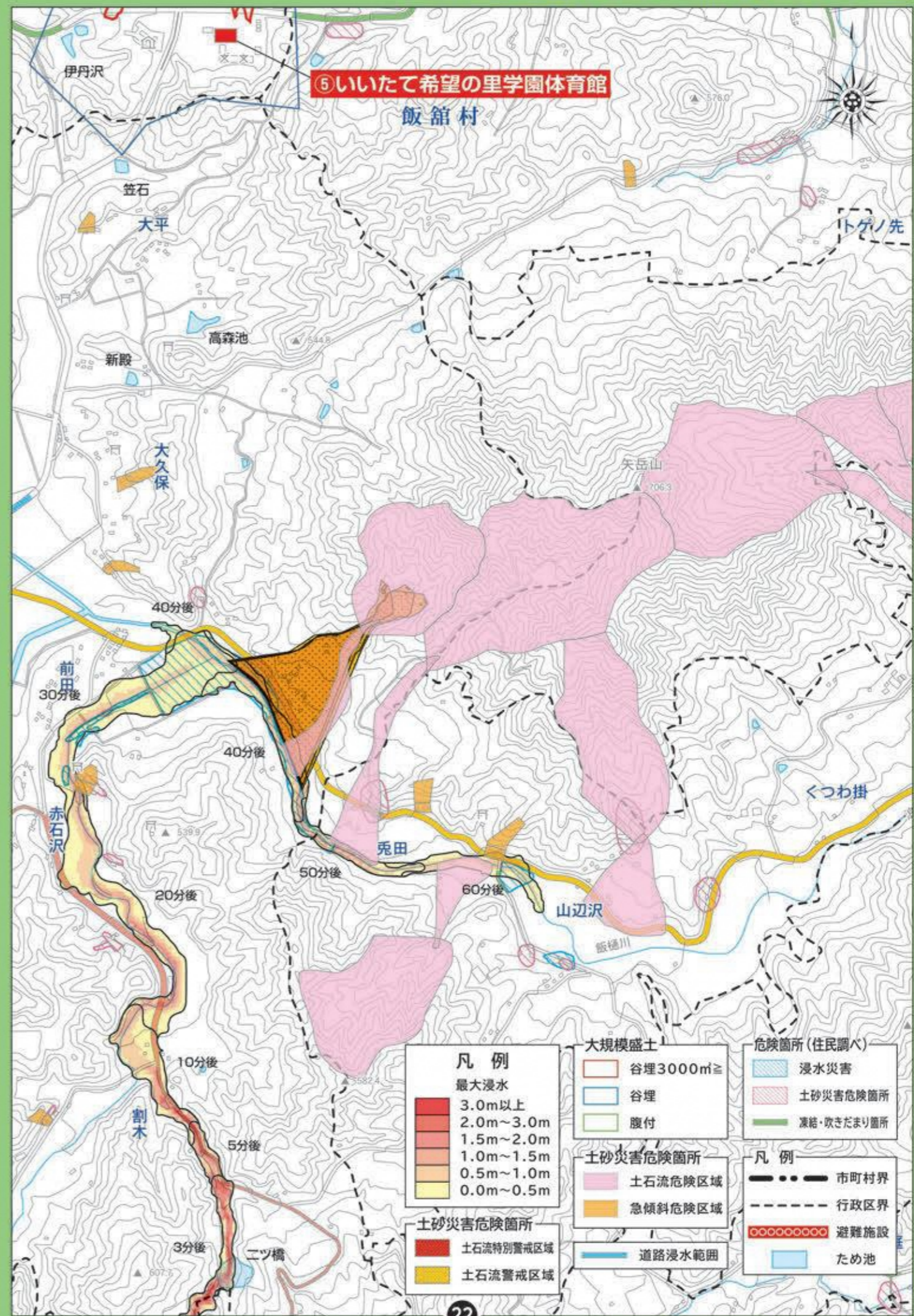
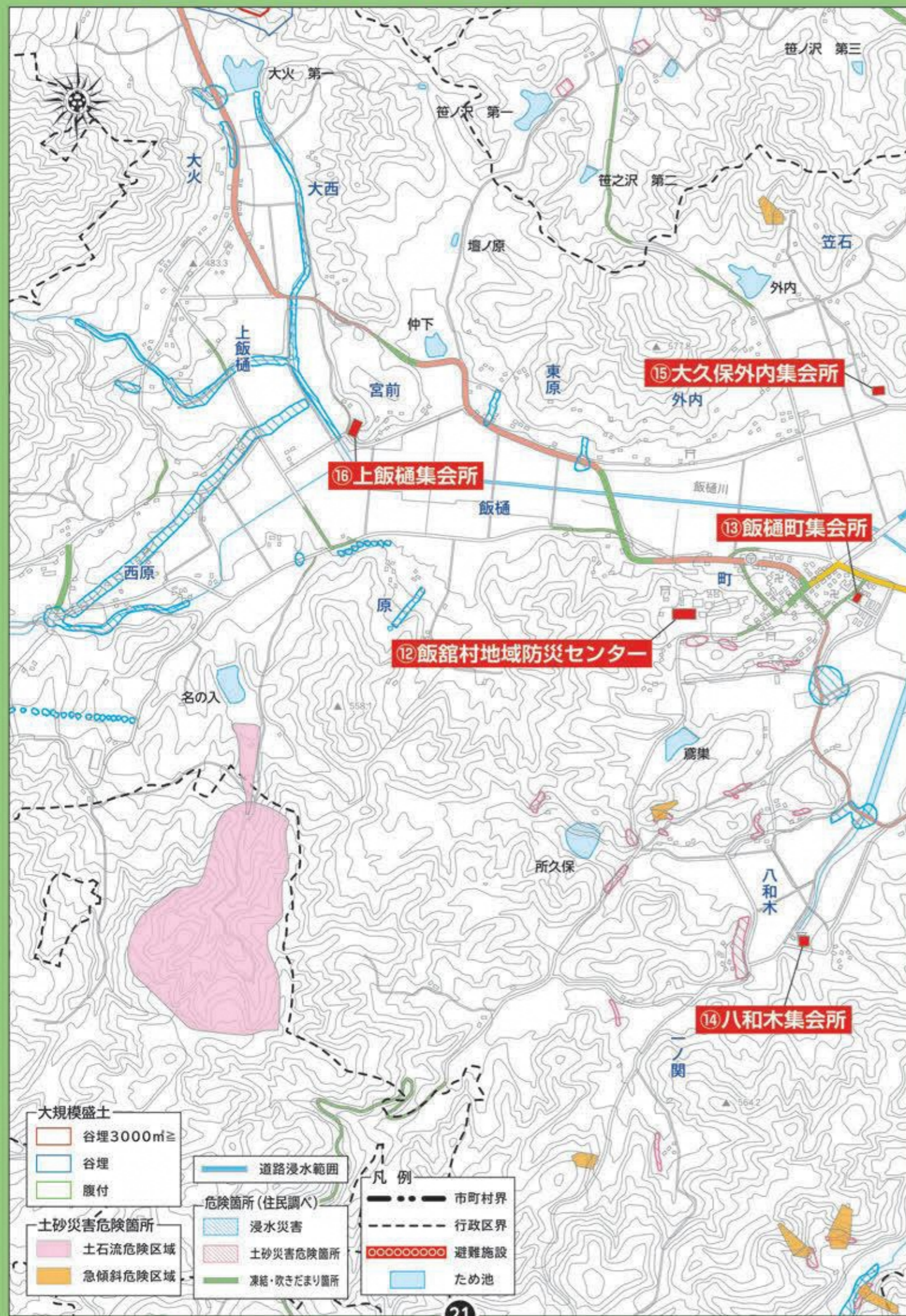


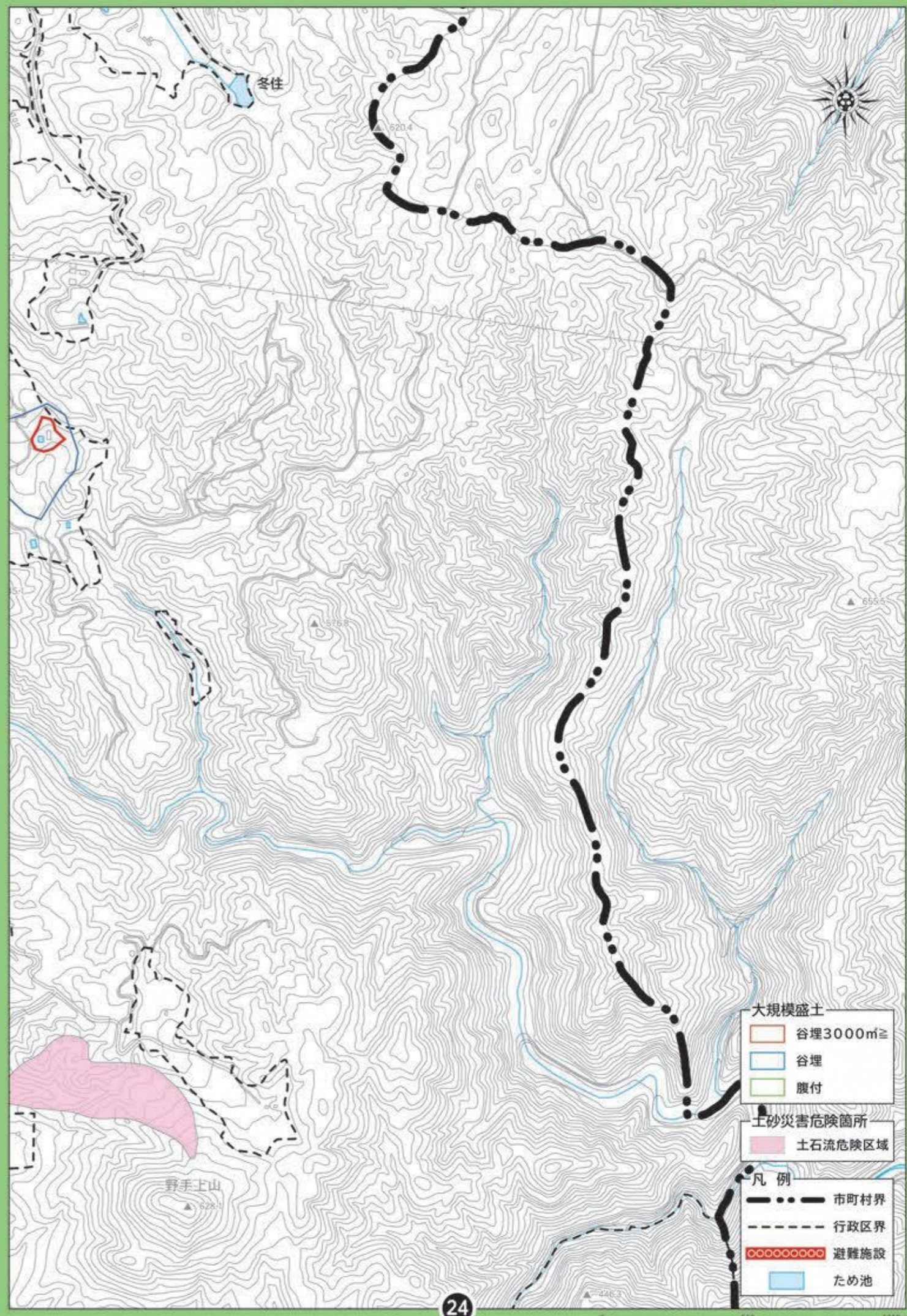
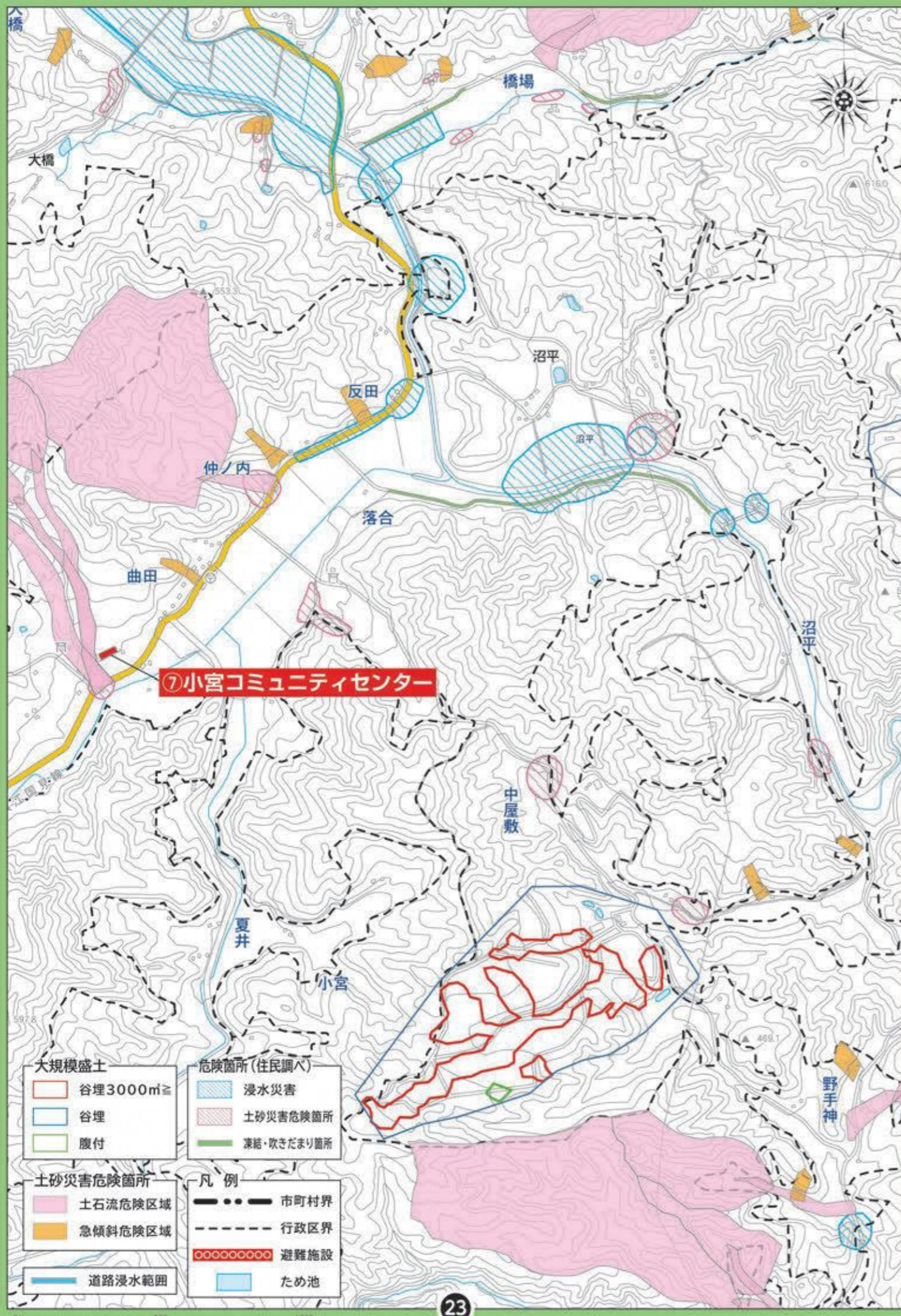


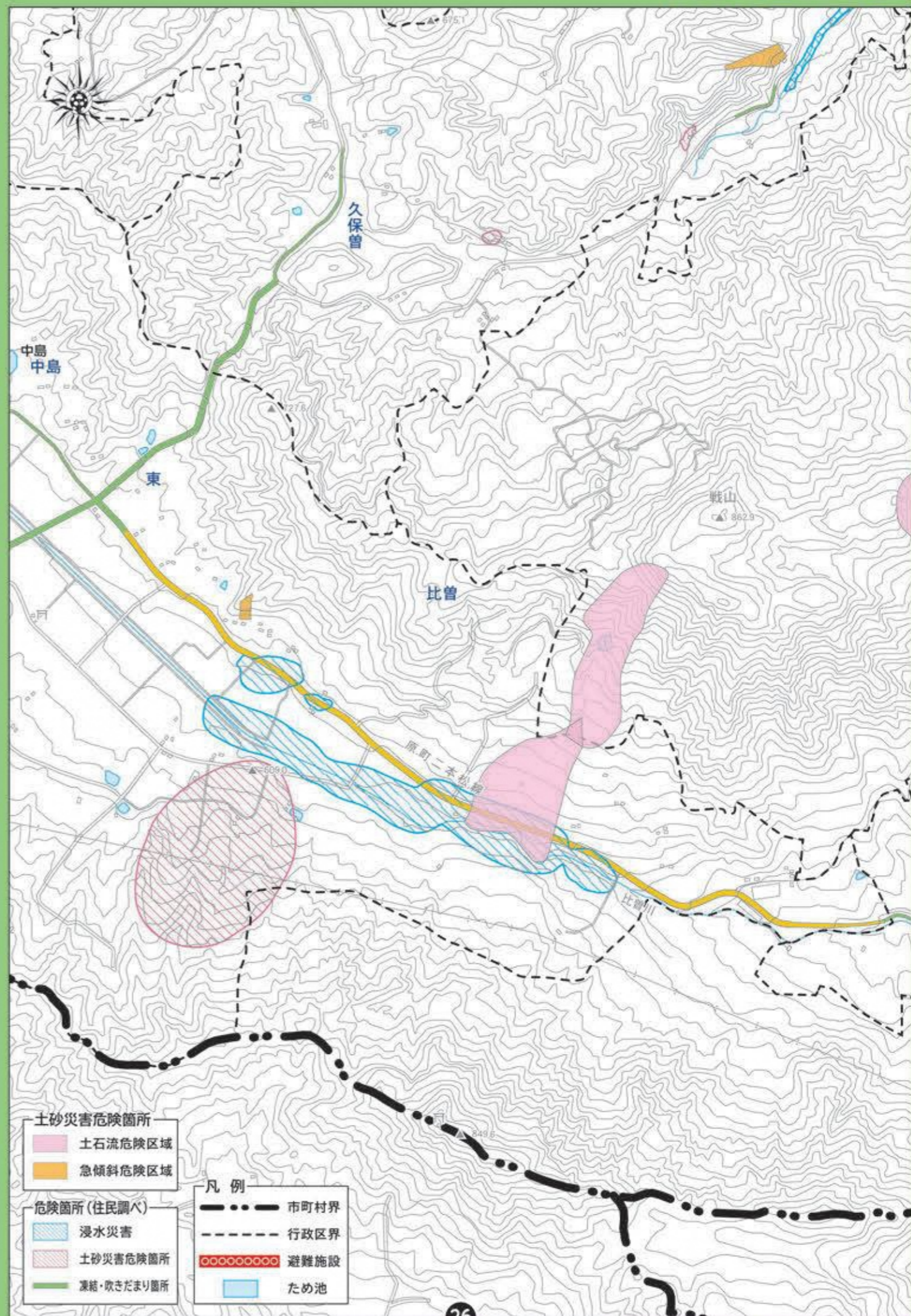
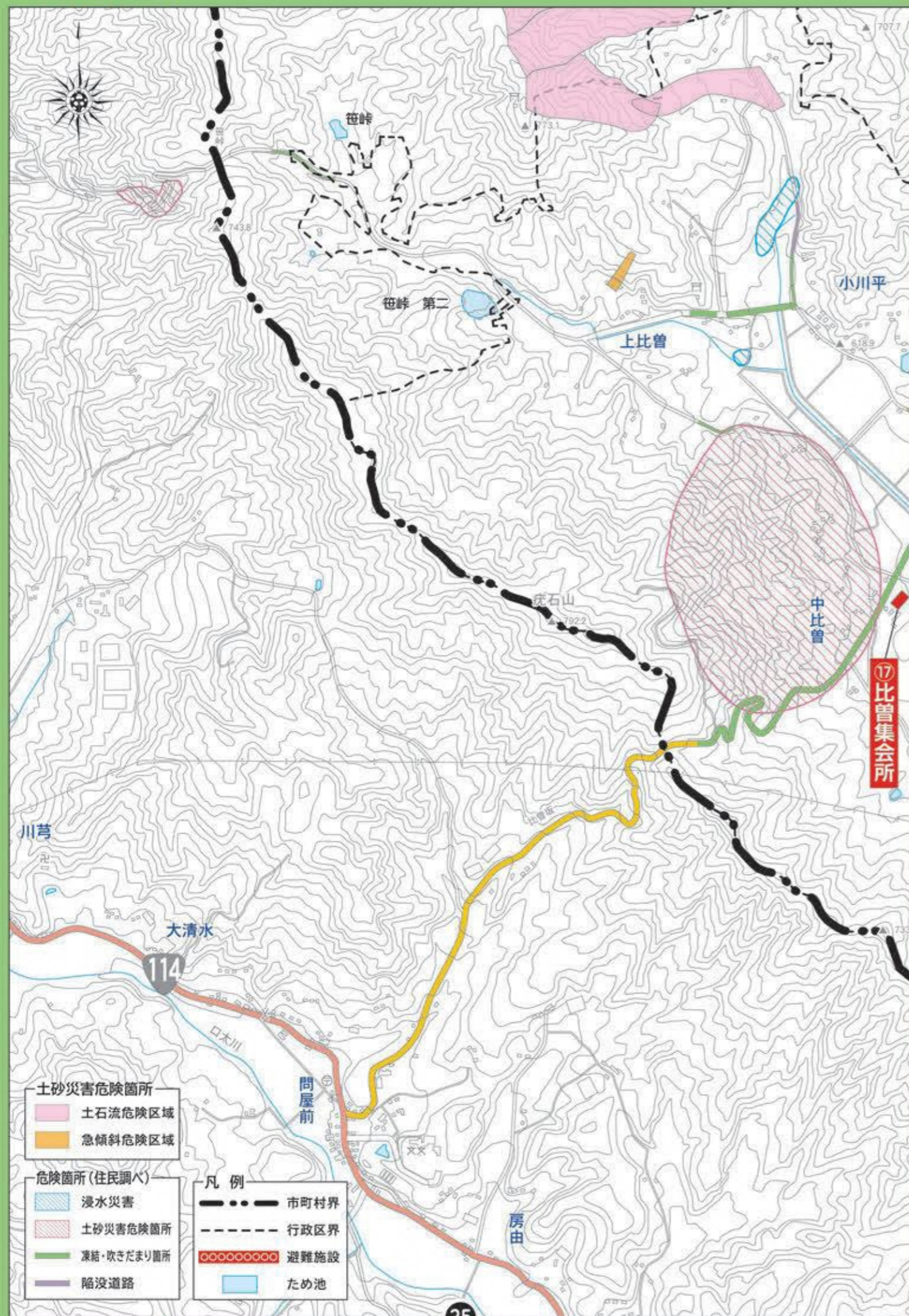


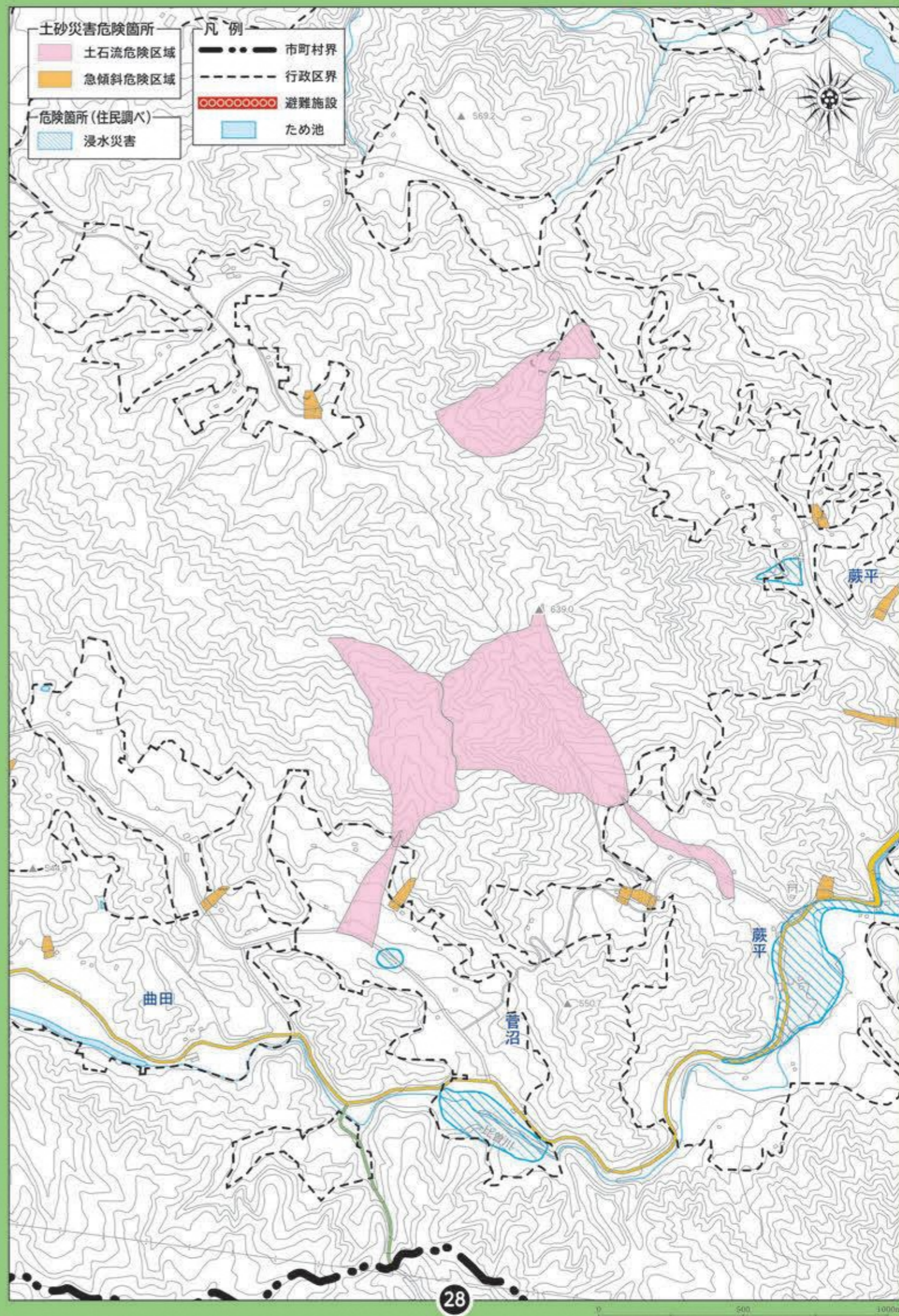
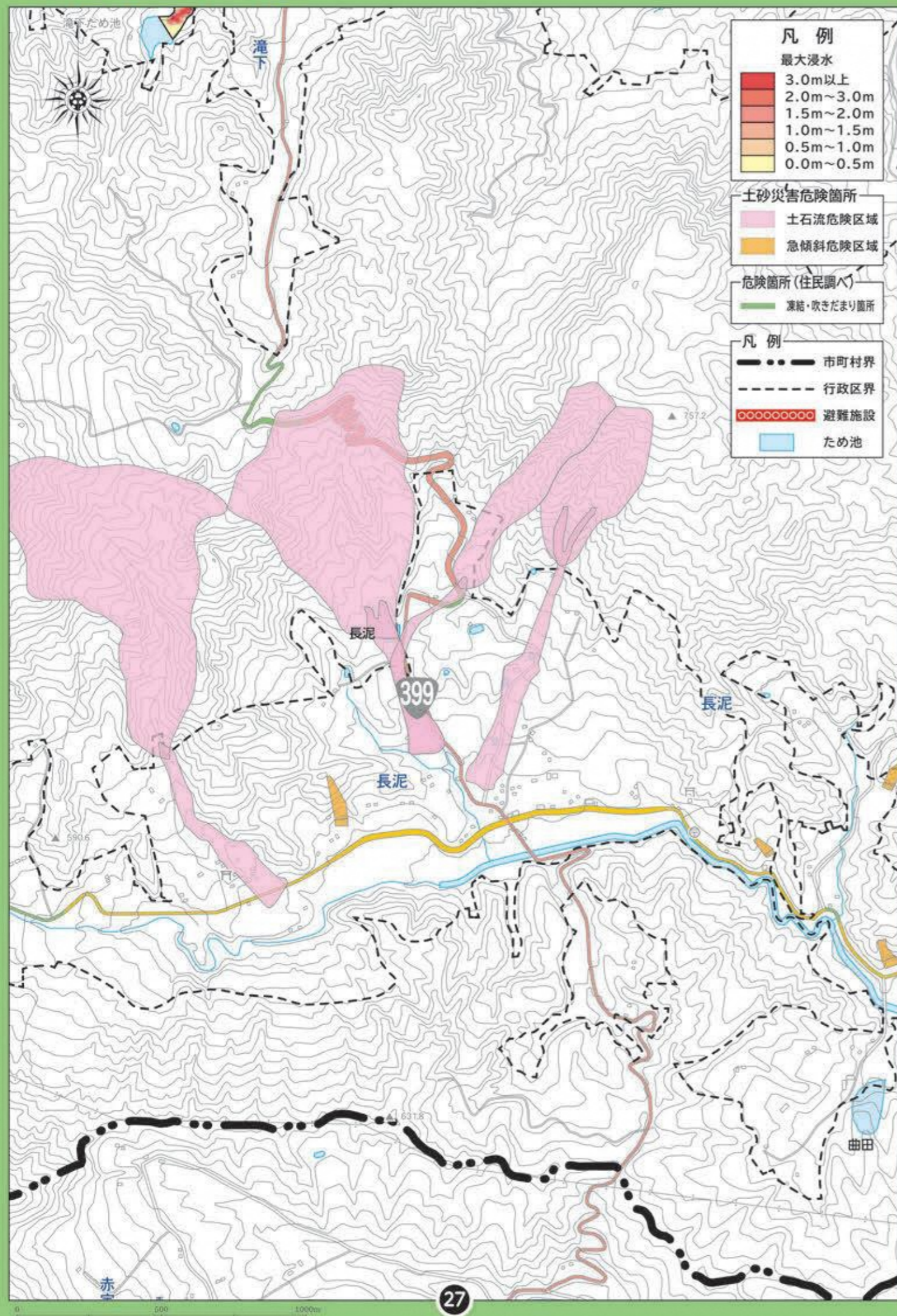


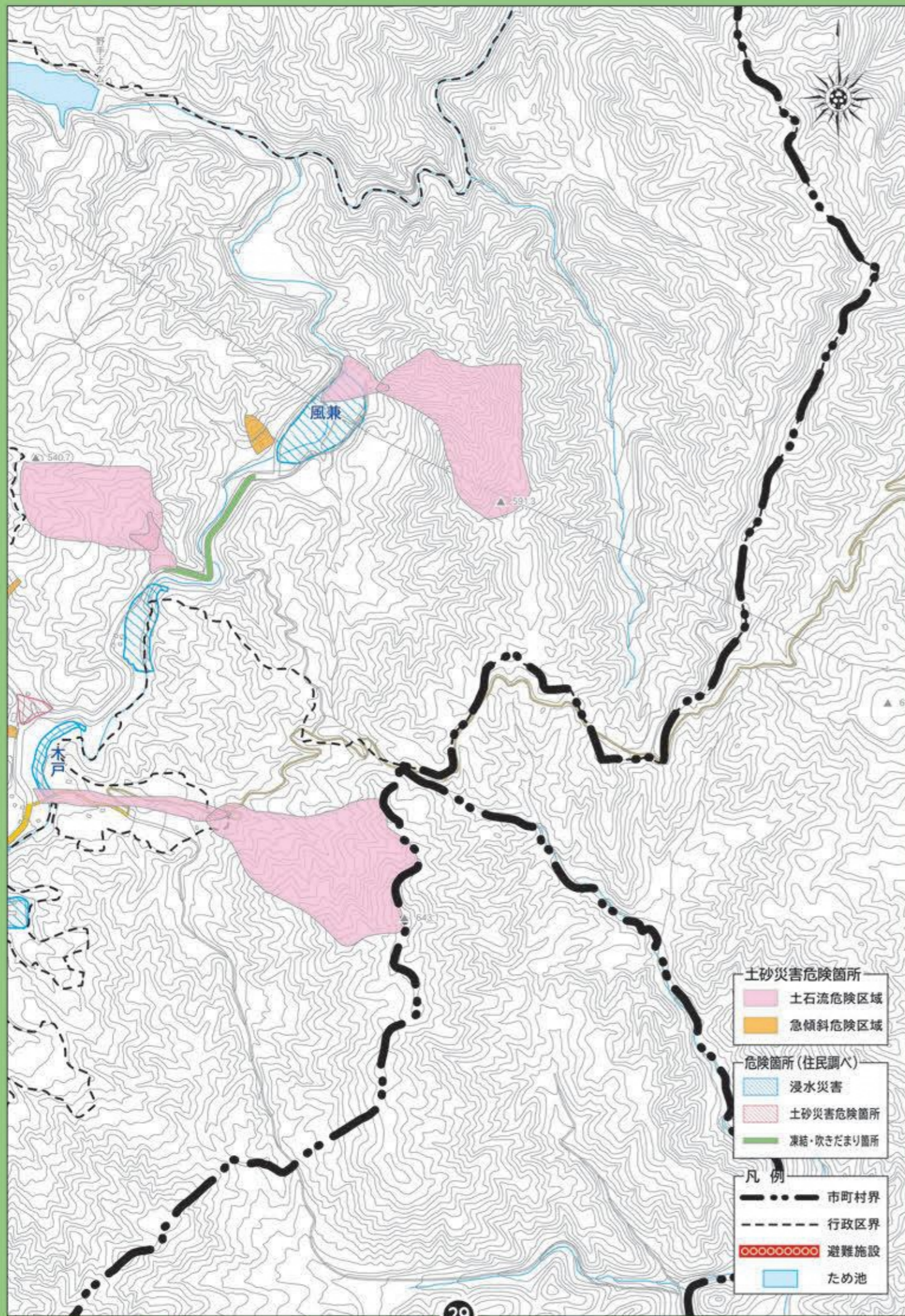












避難生活について

避難先にあわせて

1 避難所

1 避難所で準備されているもの

- 非常食、水
- 毛布、ブランケット
- 携帯トイレ
- 生活用品(歯ブラシ、ゴミ袋など)
- 生理用品
- 乳幼児用品(粉ミルク、おむつなど)
- 医薬品
- 事務用品



2 持っていくとよいもの

- 携帯ラジオ
- 携帯充電器
- ウェットティッシュ、ウェットタオル
- ランタン、懐中電灯
- 乾電池
- 着替え
- 寝袋
- おもちゃ、本



3 避難所での心得

- ①要配慮者への配慮**
生活をするうえで助けが必要な方に手をさしのべよう。
- ②ルールを守る**
誰にでもやさしい避難所をめざしましょう。
- ③プライバシーの確保**
みんなが気持ちよく生活できるように一人一人のプライバシーを守るよう心がけましょう。
- ④防犯を意識**
一人で行動するときは、周りの人に声をかけよう。見回りなどを行い、防犯に努めましょう。

2 在宅避難

>> 準備しておくの良いもの

- 非常食、水
- 携帯トイレ
- カセットコンロ、カセットボンベ
- アルコール消毒液
- ウェットティッシュ、ウェットタオル
- 電池交換式バッテリー
- ポリ袋、レジ袋
- 救急セット(おくすり手帳も)
- ランタン、懐中電灯
- マスク
- 乾電池
- 紙食器
- ラップ



3 車中避難

>> 準備しておくの良いもの

- 非常食、水
- 携帯トイレ
- クーラーボックス(保冷剤もあわせて)
- 洗濯用ひも
- ウェットティッシュ、ウェットタオル
- 布、段ボール(カーテンの代用)
- 毛布、ブランケット
- ポリ袋、レジ袋
- 救急セット(おくすり手帳も)
- ランタン、懐中電灯
- 充電式バッテリー
- マスク



※自宅・車で生活するときは、必ず避難所へ報告しましょう

自宅や車で生活している方でも避難所で支援物資を受け取れます。避難所は災害に関する情報が集まります。定期的に足を運び、情報交換をしましょう。