

3 防災



防災という言葉は、災害に備えて準備をするという意味です。日本は地震が多い国です。また、7月から10月にかけて台風が日本を襲い、強い風が吹いたり、大雨が降ったりします。大雨になると洪水警報が出され、川があふれたりします。

3.1 災害への備え

生活安全課

029-273-0111 (内線) 3211、3218

(1) 事前にやっておくこと

- ①自分の家から近い避難所を事前に確認してください。
詳しくは、[市のWebサイト \(災害時に開設する指定避難所一覧\)](#) を参照してください。
- ②自分の住んでいる所の危険度を事前に確認しておいてください。
詳しくは、[市のWebサイト \(non-Japanese・防災\)](#) を参照してください。
 - ・洪水ハザードマップ (日本語)
 - ・土砂災害ハザードマップ (日本語)
 - ・津波ハザードマップと津波浸水想定区域図と津波避難マップ (日本語)
 - ・液状化ハザードマップ (日本語)
- ③すぐに持ち出せる防災用品を備えておいてください。(懐中電灯、携帯の充電器、ラジオ、ライター、雨具、軍手、マスク、笛、タオル、着替え、ビニール袋、薬、マスク、消毒液、体温計など)
- ④家で保管しておく防災用品を備えておいてください。(7日分の水と食糧、カセットコンロ、ウエットティッシュ、着替え、タオル、ろうそく、ライター、懐中電灯、ランタン、ラジオ、電池、薬、マスク、消毒液、体温計など)
- ⑤家具が倒れないように固定しておいてください。
- ⑥家族との連絡方法や集合場所などを、家族と決めておいてください。
- ⑦地域でおこなわれる防災訓練や、自分の子どもの学校でおこなわれる「引き渡し訓練」に参加しておいてください。「引き渡し訓練」とは、災害が起きたときに、子どもを保護者に確実に引き渡すための訓練です。

(2)災害情報を入手するために

①防災行政無線

ひたちなか市では、市内に防災行政無線屋外放送塔を設置しており、災害に関する緊急のお知らせを日本語で放送しています。また、防災行政無線を聞くための戸別受信機を0円で貸し出しています。詳しくは、[市のWebサイト（防災行政無線の戸別受信機を無償で貸し出しています）](#)を参照してください。

②ひたちなか安全・安心メール

防災行政無線で放送した内容をメールで受け取ることができます。

詳しくは、[市のWebサイト（ひたちなか安全・安心メール）](#)を参照してください。

③Twitter

防災行政無線で放送した内容をツイートしています。

Twitterアカウント(@hitachinakacity)

※SNSを活用するときは、古い情報や間違っている情報があるので、気を付けてください。

④ひたちなか市ホームページ

大きな災害が発生したときは、市のホームページから災害情報を確認することができます。

(3)災害用伝言サービスを使えるようにしてください

災害用伝言サービスは、地震や台風や大雨のときにだけ使えるサービスです。大きな災害のときは、電話が繋がりにくくなるので、災害用伝言サービスを利用してください。文字の登録と音声の録音ができます。

文字で登録する

①災害用伝言板（Web171）

・パソコンや携帯電話を使って、電話番号と伝言を文字で登録します。

・電話番号に登録された伝言を見ることができます。

NTT 東日本 <https://www.ntt-east.co.jp/saigai/web171/>

NTT 西日本 <https://www.ntt-west.co.jp/dengon/web171/>

②災害用伝言板

・携帯電話から、伝言を文字で登録します。

・携帯電話番号に登録された伝言を見ることができます。

音声で登録する

③災害用伝言ダイヤル（171）

・固定電話や公衆電話から伝言を音声で録音します。

・電話番号に録音された伝言を聞くことができます。

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

NTT 西日本 <https://www.ntt-west.co.jp/dengon/>

④災害用音声お届けサービス

・専用アプリを事前にインストールしたスマートフォンなどから、音声メッセージを送ります。

違う電話会社の間でも音声メッセージを送ることができます。

(4) 災害時に助けあえる関係を築く

日頃から近所の人と顔見知りになってください。わからないことがあれば近所の人に相談してください。地域でおこなわれるお祭りや防災訓練などのイベントに参加してください。

(5) 保険に加入する

家や自動車を持っている人は、地震、水害、火災などで損害を受けたときの修理費用を補償してくれる損害保険に加入することをすすめます。

3.2 避難情報の種類

| 警戒レベル | 避難情報の名称 | 説明 |
|-------|---------|--|
| レベル3 | 高齢者等避難 | 逃げる時間がかかる子どもやお年寄り、早めに避難所(注1)に逃げてください。それ以外の人は逃げる準備をします。 |
| レベル4 | 避難指示 | 危険な場所から全員避難してください。 |
| レベル5 | 災害発生情報 | 命を守るための一番良い行動をとってください。 |

逃げるときは持ち物を少なくしてください。そして、子ども、お年寄り、病人、けが人が逃げるのを助けてください。

(注1) 避難所は、災害によって家にいるのが危険な状態になったときに過ごす場所です。誰でも利用することができます。最低限の食料や水、役に立つ情報などを手に入れることができます。

3.3 地震が起きたら

日本では、地震の揺れの大きさを数字で表し、これを震度と言います。震度は10段階あり、大きい数字ほど強い震度を表します。小さい順に「震度0」「震度1」「震度2」「震度3」「震度4」「震度5弱」「震度5強」「震度6弱」「震度6強」「震度7」があります。

詳しくは、[気象庁のWebサイト\(震度について\)](#) (外部リンク) を参照してください。

(1) 建物の中にいるとき

- ・しっかりとしたテーブルの下に入り、頭を守ります。
- ・逃げられるように、ドアを開けます。
- ・外は、割れた窓ガラスが落ちてくるかもしれないので、すぐに飛び出さないでください。
- ・ガス器具やストーブなどの火をすぐ消します。火を消せないときは119番に電話します。



(2) 外にいるとき

- ・頭の上から物が落ちてくるので、頭を守ります。
- ・狭い道に入らないでください。
- ・塀や崖には近づかないでください。
- ・公園や学校の校庭などの広い場所に逃げます。
- ・車を運転しているときは、安全な方法で道路の左側に車を停めます。
道路に車を置いて逃げるときは、鍵を車内に置いておきます。
- ・エレベーターに乗っているときは、すぐに降ります。



(3) 海や川の近くにいるとき

- ・海や川に近いところは津波が襲う危険な場所です。すぐに高い所に逃げてください。
- ・道が通れなかったり混んでいたりして車で逃げられないときは、車を置いて逃げてください。
- ・津波は何回も来ます。ラジオなどで津波の情報を確かめてください。

3.4 台風・大雨・竜巻が起きたら

日本の台風シーズンは7月から10月です。また、9月には竜巻が発生しやすくなります。竜巻が近づくと、風が吹いて空が暗くなったり、雷雨や大粒の雹が降ったりします。

(1) 台風、大雨のとき

- ・強い風で家が壊れることがあります。家の点検や補強をしたり、外に置いてある鉢植えなどを家の中に入れます。
- ・雨戸を閉め、家の中にいてください。
- ・家が浸水しそうときは、家具、電気製品、車、自転車などを高い所に動かします。
- ・電気や水道が止まることがあります。懐中電灯やラジオを準備し、お風呂に水をためておきます。
- ・海や川、水路、がけ崩れが起きそうなところに近づかないでください。
- ・テレビやラジオで避難の指示が出たらすぐに逃げます。



(2) 竜巻のとき

- ・外にいるときは、すぐに近くのしっかりとした建物に入ります。
- ・しっかりとした建物が近くになくは、水路やくぼみに身を伏せ、両腕で頭と首を守ります。
- ・建物の中にいるときは、雨戸、窓、カーテンを閉め、部屋の壁や窓から離れます。
- ・橋や陸橋の下には行かないでください。

3.5 原子力事故が起きたら

茨城県には、原子力関連施設があります。原子力事故が起きたら、テレビ、ラジオ、防災行政無線などで正しい情報を入手してください。SNSを活用するときは、古い情報や間違っている情報があるので、気を付けてください。また、防災活動を妨げないよう、防災関連機関や市役所などへの問合せは控えてください。

(1) 原子力災害とは

原子力災害とは、風水害、地震、火災とは違って、五感に感じるできない災害です。

原子力事故が起きた場合、身体への影響やどのように行動すればよいのかを自分自身で判断するのは困難です。

原子力災害に正しく対処するためには、原子力施設の状況や環境の放射線の測定結果を踏まえた国や県、市区町村の指示に従って行動することが必要です。

(2) 外部被ばくと内部被ばく

身体に放射線を浴びることを「被ばく」といいます。体の外にある放射性物質から出ている放射線を浴びることを「外部被ばく」といい、食べ物や呼吸などによって体内に取り込んだ放射性物質から受ける被ばくのことを「内部被ばく」といいます。

(3) 正確な情報の入手

原子力施設で事故が起きた場合は、伝えられる情報にしたがって適切に判断し、冷静に行動してください。日本語が分からない外国人は、近くの日本人に確認するか、市のホームページに事故の情報を掲載しますので自動翻訳機能を使って読んでください。

[事故が起きた時に発信される情報]

- ・いつ、どこの施設で、どんなことが起きたのか
- ・事故の状況と今後の予測について
- ・住民がとるべき行動など

(4) 屋内退避の指示が出たとき

屋内退避の指示が出たときは、すぐに建物の中に入り、被ばく線量を少なくするためにドアや窓を全部閉めて、原則換気も行わないでください。また、外から帰ってきたときは、顔や手を洗い、うがいをし、衣服も着替えてください。

[外にいるときの内部被ばくの防ぎ方]

- ・マスクをする
- ・タオルやハンカチなどを水にぬらして固くしぼり、口と鼻をおおう

(5) 安定ヨウ素剤の服用指示が出たとき

ひたちなか市では、原子力事故による内部被ばくを予防または低減するために「安定ヨウ素剤」を、市民全員に配っています。安定ヨウ素剤は、原子力事故が発生したとき服用します。もしも原子力事故が発生し、安定ヨウ素剤を服用する必要があるときには、防災行政無線でお知らせします。

安定ヨウ素剤を受けるためには、自宅に郵送されたチェックシートを持って、調剤薬局に行ってください。チェックシートをなくしてしまった場合は、ヘルス・ケア・センターに来てください。