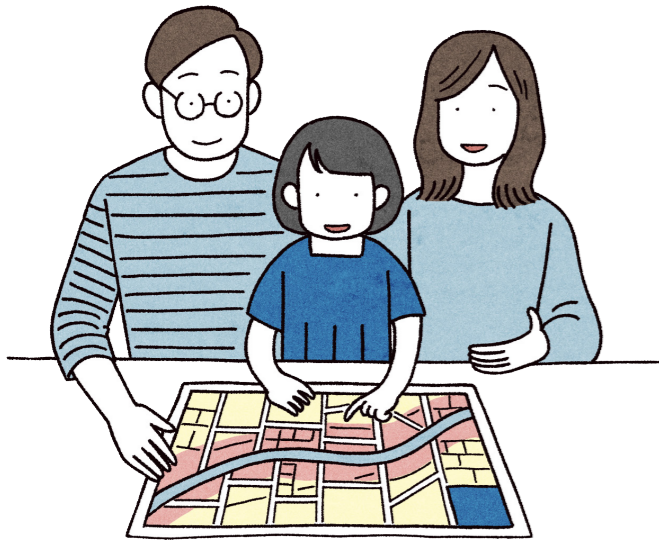


今すぐできる! 日頃の備え

1 避難場所を確認しておく

風水害、土砂災害、地震、津波など、災害の種類によって安全な避難場所は異なります。それぞれの災害が発生した場合の安全な場所を確認し、避難を想定して安全に移動できるルートを確認しておくことが大切です。最寄りの避難所・避難場所を市町村単位で検索できる「岩手県避難所マップ」を、いわて防災情報ポータル上で公開していますので、ぜひご利用ください。

いわて防災情報ポータル▶



2 身の回りのリスクを知る

事前にお住まいの市町村の危険地域や、災害時の周りの状況を把握することは、避難する上でとても重要です。次のサイトから必要な情報を確認し、もしもの時に備えましょう。

●岩手県の河川情報を確認しよう

監視カメラによる画像で、県内の46カ所(36河川)の河川の状況を確認することができます。

河川の水位、雨量などをリアルタイムで確認できる「岩手県河川情報システム」はこちらから▶



●いろいろな気象情報を収集しよう

災害時には気象台が発表する注意報・警報やキキクル(危険度分布)を確認しましょう。

気象庁の土砂・浸水・洪水のキキクル(危険度分布)が確認できるサイトはこちらから▶



●災害時に危険な場所を知っておこう

各市町村が作成した地域ごとのさまざまな種類の「ハザードマップ」を閲覧できます。

地域の「ハザードマップ」を入手できる国土交通省のサイトはこちらから▶



3 持ち出し品を準備する

災害発生時に備え、「人数×3日分」の飲料水や食料品をあらかじめ準備しましょう。また、避難所での感染対策のため、マスク・消毒液・体温計などを持参できるよう準備しましょう。

☐ 衣類など

衣類、下着、毛布、タオルなど



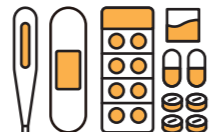
☐ 貴重品

現金、預金通帳、印鑑、健康保険証、母子手帳など



☐ 救急用品など

ばんそうこう、体温計、消毒液、包帯、常用薬・常備薬など



☐ 飲料水、食料品

ビスケット、缶詰、レトルト食品、チョコレートなど



☐ 防寒対策

使い捨てカイロ、防寒着、厚手の靴下など



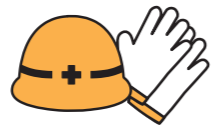
☐ 衛生・生理用品

洗面用具、ウェットティッシュ、携帯トイレ、生理用品、ミルク、紙おむつなど



☐ 防護品

ヘルメット、軍手、防災頭巾、マスクなど



☐ 照明・情報収集ツール

懐中電灯、ろうそく、携帯ラジオ、予備電池、携帯電話の充電器など



▲平成28年台風第10号(岩泉町)

近年、日本各地で台風や集中豪雨による河川の氾濫や土砂崩れなど、自然災害が頻発しています。また、近い将来、北海道から三陸沖を震源とした巨大地震が発生すると予測されています。岩手県でも、東日本大震災津波や平成28年台風第10号、令和元年台風第19号によって、大きな被害が発生しました。

いつ起きるかわからない地震や豪雨などの自然現象は、人間の力でくい止めることはできません。しかし、災害による被害は、私たちの日頃の備えによって減らすことができます。もし今夜、大地震が起きたら?そのとき、ひとりだったら?あらゆる「もしも」に備えて、今できることから始めましょう。

毎年多発する自然災害、「もしも」の備えは大丈夫?

「もしも」の時は突然やってくる!



◀令和元年台風第19号(山田町)



「特集1」自然災害への備え

contents

[特集1] 自然災害への備え

「もしも」の時は突然やってくる! p01

[しあわせレシピ]

原木しいたけの丼 p05

[復興キラリ]

道の駅「やまだ」 p06

[まち・ひと・しごと 住みたい県へ!]

いわてで働こう p07

[教えて!いわて県民計画]

こころの悩み p08

[わがまちにズームイン]

九戸村 p09

[ローカル線であつて旅]

JR北上線&JR釜石線 p10

[特集2] 新型コロナウイルス感染症対策

オンラインの活用がこれからの医療を変える! p11

岩手県からのお知らせ p13

[NEXT STARS]

輝く岩手の若者たち! 読者アンケート&プレゼント 裏表紙

当誌に掲載されている情報は、2023年8月1日現在のものです。新型コロナウイルス感染症の拡大などの状況によっては、掲載した内容に変更が生じる場合があります。

#いわてグラフキャンペーン
Twitter、Facebook、Instagramに「#いわてグラフ」をつけて、投稿すると岩手のいいものをプレゼント!



■当選商品: グレープシードオイル(株式会社テクノボンズ)
■当選者数: 3名様
■応募期間: 2023年9月1日(金)~10月13日(金)
■応募方法: 「#いわてグラフ」をつけて、あなたが読んでほしい・見てほしいと感じた内容をTwitter、Facebook、Instagram、いずれかのSNSから投稿してください。投稿いただいた方の中から抽選で岩手のいいものをプレゼントします。
■当選発表: 当選した方にはダイレクトメッセージにてお知らせします。ダイレクトメッセージを受け取れるよう設定してください。
■商品の発送時期: 11月上旬頃を予定しています。
■お問い合わせ先: 県庁広聴広報課 019-629-5283



詳しくはこちらをご確認ください

大雨・地震・土砂災害はセットで注意しましょう！



▲平成28年台風第10号(岩泉町)

大雨や地震によって、土石流・がけ崩れ・地すべりなどの土砂災害が発生する危険があります。大雨が降ったら、テレビやラジオ、「いわて防災情報ポータル」などで発表される「土砂災害警戒情報」に注意しましょう。また、警戒情報が出ていなくても、右のような場合は直ちに周りの人と安全な場所に避難しましょう。

土砂災害の主な前兆現象

- がけや地面にひび割れができる
- 小石がバラバラと落ちてくる、地鳴り、山鳴りがする
- 降雨が続くのに川の水位が下がる
- 樹木が傾く、立木が裂ける音や石がぶつかり合う音がする

地震と津波から身を守るために

地震発生！速やかに行動を

大きな地震が発生した時でも、素早く避難を開始することで人的被害を大幅に軽減することができます。以下の点に注意しながら、落ち着いて速く安全に避難しましょう。

※災害時は想定外のことが起こりえます。その時の状況に応じて、身の安全を第一に行動しましょう。

地震が発生！

緊急地震速報

大きな揺れが発生する

揺れが収まる

大津波警報又は津波警報 発表

海岸部に津波が到達する

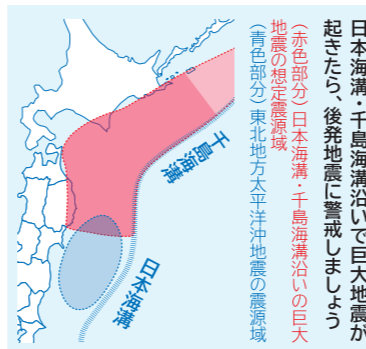
津波が陸地内を進んでくる

- わが身の安全を第一に守る
- 津波が発生し、沿岸部に来ることを想定する
- 沿岸にいる場合は、揺れが収まったら避難を開始する
- 近隣の人などに避難を呼びかける
- 地震・津波に関する情報を入手する
- 沿岸にいる場合は、津波の危険がない高台（あらかじめ決められた避難場所など）に向けて避難する
- 車での移動は、防災活動や避難の妨げになる恐れがあるので、徒歩で避難する
- 引き続き安全な避難場所へ移動する
- 避難が遅れ間に合わない場合は、非常手段として建物の上層階に逃げる

大規模な地震後の1週間程度は油断せずに警戒を

東日本大震災津波の際は、3月9日に、マグニチュード7.3の地震が発生し、その2日後の3月11日にマグニチュード9.0の巨大地震が発生しました。このように大きな地震が起きた後に発生する、より規模の大きな地震が「後発地震」です。

後発地震に警戒し、被害を軽減するため、大規模な地震発生の可能性が平常時より高まっている場合には、「後発地震注意報」が発表されます。発表された際には、普段の避難準備を再確認し、1週間程度は同程度の地震の発生に備えましょう。



速やかに避難するために地域の防災訓練に参加を！

いざという時に慌てず、落ち着いて避難するためには、地域で行われている避難訓練に積極的に参加することが大切です。避難するために必要な備えや避難方法、避難ルートなどを確かめることができる上、近隣の方々とのコミュニケーションを深める場にもなります。家族みんなで参加して、災害に備えましょう。



大雨や台風が近づいてきたら

避難のタイミングを正しく知る

集中豪雨は、同じような場所で数時間にわたり強く降るため、あっという間に河川などの水位が危険レベルに達します。こうした際に判断の基準になるのが、市町村から出される避難情報です。これは図に示したように、5段階の警戒レベルで提供されます。危険度が一番高いレベル5では、すでに避難が困難な状況です。危険な地域にいる方は、レベル4の「避難指示」の段階で安全な場所に全員避難しましょう。

警戒レベル	避難情報等
5	緊急安全確保 ※1
警戒レベル4までに必ず避難	
4	避難指示 ※2
3	高齢者等避難 ※3
2	大雨・洪水・高潮注意報(気象庁)
1	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などの理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。
 ※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。

避難する時の注意点

できるだけ動きやすい服装で

水が入ると動きにくい長靴は避け、履き慣れたスニーカーなどで避難しましょう。

冠水している場所には入らない

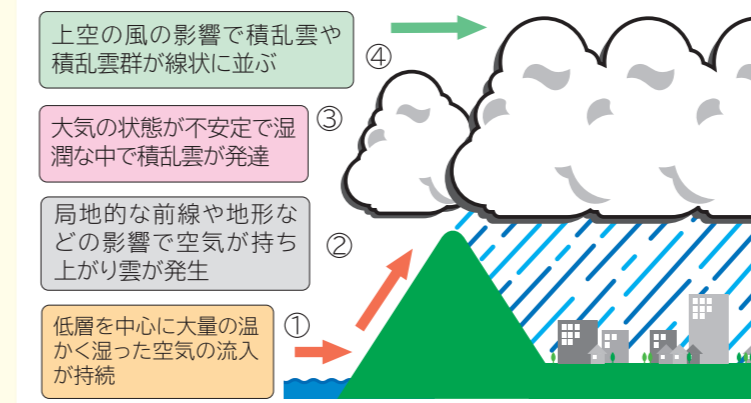
水深が膝の高さ(50cmほど)を超える場所には絶対に近づかないでください。やむを得ず、近くを移動する際は、傘や長い棒などで足元を確認しながら、できるだけ2人以上で行動しましょう。

車での避難の際も注意

水深が浅くても流れが強い場所では、車でも簡単に流されます。川沿いや田んぼの近くなど、浸水リスクが高い場所には絶対に近づかないでください。

最近よく聞く「線状降水帯」とは？

次々と発生する発達した雨雲(積乱雲)が、同じ場所に停滞することによって作り出される強い降水域を「線状降水帯」と言います。線状降水帯が発生すると、激しい雨が数時間にわたって降り続くため、河川の氾濫や土砂災害を引き起こします。平成25年8月9日に秋田県と岩手県で発生し、大きな被害を出した大雨は、2つの線状降水帯によってもたらされたものです。



書発生の危険度が急激に高まっている場合は「顕著な大雨に関する気象情報」が発表されますので、その他の大雨情報と合わせて注意するようにしましょう。