

延岡市 わが家の防災ハンドブック

保存版 命を守るポイント

本紙は、「延岡市わが家の防災ハンドブック」(本編)から「命を守るポイント」に絞って抜粋したものです。本編には、本紙に掲載している「命を守るポイント」のほか、災害情報の入手方法など、みなさんに知っておいてほしい情報をさまざま掲載しています。本編も確認の上で、延岡市で災害が起ころうとしても、延岡市からの犠牲者ゼロとなるよう一人ひとり、それぞれの家庭、各地域で備えを普段から進めていきましょう。

災害ごと

命を守る対応

に

を考えましょう



それぞれの状況を踏まえて、災害ごとに避難のタイミングと避難先を考えて、裏面(2ページ目)の「家族の避難計画」に記入し、事前に確認しておきましょう。(本編には、さらに詳しく書き込めるページがありますので、そちらもご活用ください。)

洪水

本編 P.6~P.9

原則

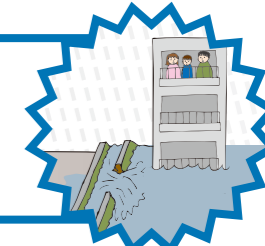
浸水前の早い段階に安全な場所へ

気象情報
水位情報
避難情報
危険度分布
に注意



逃げ遅れたら

浸水した後は、安全でより高い場所へ



土砂災害

本編 P.10~P.13

原則

雨や予兆現象に注意し、早めの避難

気象情報
避難情報
危険度分布
に注意



逃げ遅れたら

頑丈な建物や2階以上の斜面から離れた場所へ



竜巻

本編 P.14

原則

飛散物から身を守る頑丈な建物内の安全な場所へ

竜巻注意情報
急激な気象の変化
に注意



逃げ遅れたら

屋外・周囲に身を守る建物がない場合くぼんだところに身を伏せて、頭を守る



高潮

本編 P.15

原則

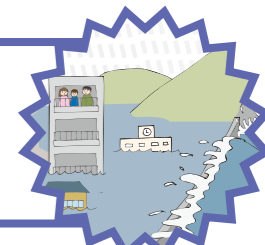
台風が近づいて風が強くなる前、浸水の前に安全な場所へ

台風情報
高潮情報
避難情報
に注意



逃げ遅れたら

風が強くなった後や浸水した後は、より高い場所へ



地震

本編 P.16~P.19

原則

事前の耐震化や家具の固定が第一

阪神・淡路大震災犠牲者の約8割が
圧死・窒息死



揺れを感じたら

まず身の安全を確保



津波

本編 P.20~P.23

原則

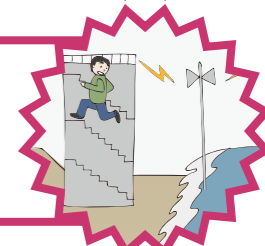
できるだけ早く、高いところへ

大きな揺れ
長い揺れ
津波情報
に注意



逃げ遅れたら

近くにある少しでも高い頑丈な建物、高い場所へ駆け上がる



家族の避難計画

洪水 土砂災害 高潮

○ 洪水・土砂災害・竜巻・高潮のページ（本編6～15ページ）を参考に、避難先を探して記入しましょう。

原則 / 早めの避難

○最寄りの指定緊急避難場所
○親戚、友人宅など、市内に限らずより安全な場所

「早めの避難」の避難先

逃げ遅れたら / その場そのときで命を守る場所へ

○高い建物や高い場所
○自宅の高いところ、斜面から離れた場所
○指定緊急避難場所に限らず、駆け込めるところ

「逃げ遅れたとき」の避難先

※ 指定緊急避難場所(風水害)は津波の避難場所と異なる場合があります。詳しくは別冊指定緊急避難場所等一覧や市のホームページでご確認ください。

○ 安全に避難するために「いつ避難を開始する」か、「いつ何を」かを記入しましょう。

わが家の避難タイムライン〈洪水・土砂災害・高潮時〉

緊急度	防災情報	いつ避難する？いつ何を？記入欄
高	台風情報、洪水注意報、大雨注意報等 台風の接近など、大雨が予測されるとき	例) 非常持ち出し袋を再確認しておく (お母さん)
	警戒レベル3 高齢者等避難 危険な場所から高齢者等は避難 高齢者等以外の人も、必要に応じて自主的に避難	例) おばあちゃんとお母さんが親戚の家に車で避難する
	警戒レベル4 避難指示 危険な場所から全員避難	例) ○○小学校へ避難する (お父さんと子どもたち)
災害発生危険が迫る	警戒レベル5 緊急安全確保 命の危険。直ちに安全確保	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5を待たずに、必ず危険な場所から避難！

※ 災害状況の進展により必ずしもこの順番で情報がくるとは限りません。状況に応じた柔軟な対応が重要です。

家族の避難計画

津波

○ 津波のページ（本編20～23ページ）を参考に、避難先を探して記入しましょう。
※宮崎県の想定で1mの津波が延岡市に到達する最短時間(海岸線から沖合約30m地点において、地震発生から水位変化+1mになるまでの時間。延岡市域の全沿岸地域が17分というわけではありません。)

原則 / 早めの避難

○最寄りの指定緊急避難場所
○できるだけ高いところ

「早めの避難」の避難先
17分*あれば避難できる最も安全な場所

逃げ遅れたら / その場そのときで命を守る場所へ

○津波避難ビルや津波避難タワー
○指定緊急避難場所に限らず、駆け込めるところ

「逃げ遅れたとき」の避難先

※ 指定緊急避難場所(津波)は洪水や土砂災害の避難場所と異なる場合があります。詳しくは別冊指定緊急避難場所等一覧や市のホームページでご確認ください。

避難後の対応

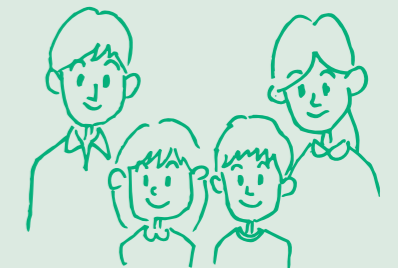
洪水 土砂災害 高潮 津波

避難後には、家族や大切な人に無事避難したことを伝えましょう

家族が離ればなれに避難したときの連絡方法や集合場所を記入しましょう

連絡方法

家族の集合場所



避難情報や津波情報が解除されるまでは、避難先からの外出や移動は極めて危険です。

みんなで手を取り合い、助け合うことが大切です

さまざまな状況を想定して考えておきましょう

「延岡市わが家の防災ハンドブック」には、確認しておいてほしいこととして、避難や備えのポイントなども防災に役立つ情報を掲載しています。勤務先や学校等、外出先での災害を想定して事前に考えておくことも大切です。

日ごろから町会・自治会の活動に積極的に参加しましょう

近所の人や地域の人、声をかけあえる関係づくりのために、町会・自治会の活動に積極的に参加をしましょう。

防災訓練に参加しましょう積極的に参加しましょう

各地区の自主防災組織では、防災訓練や、防災講話も開催しています。いざというときのために積極的に参加しましょう・的に参加をしましょう。

