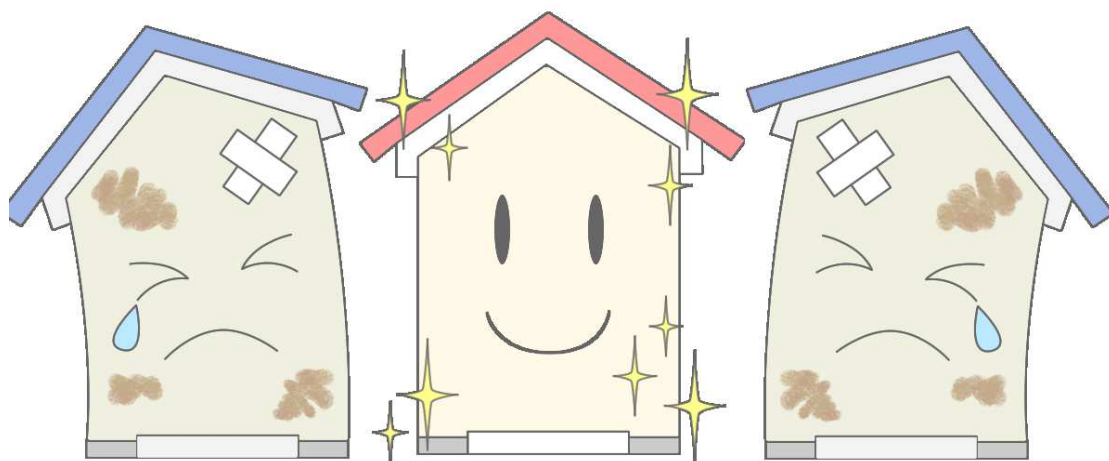


宜野湾市

防災手帳



自分の身は自分で守ろう!!

【宜野湾市総務部市民防災室】

※日頃から身につけておきましょう。

目 次

●災害について 津波について.....	P 1
地震について.....	P 3
火災について.....	P 6
台風・大雨について.....	P 8
竜巻について.....	P10
●応急手当.....	P10
●避難時非常品持ち出しリストチェック表.....	P11
●緊急時連絡先.....	P12
●集合場所・避難計画.....	P13
●病気や掛かり付けの病院の情報.....	P14
●関係機関連絡先.....	P16
●個人情報記入欄.....	P17
●避難場所一覧.....	P18

津波について



●津波と波の違い

津波とはどんなものなのかイメージしてください。



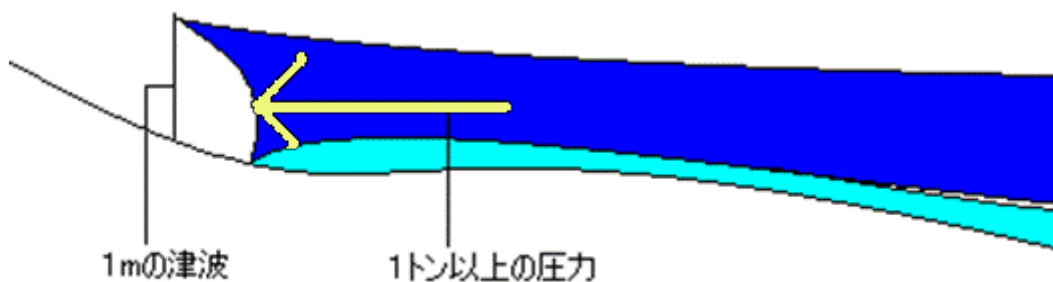
津波は一時的に水位が高くなるようなものではなく
数キロ～数十キロに渡り水位が高くなるものです。



この認識の違いから 1mや2mの津波を侮る人も多くいます。

●津波の威力と恐ろしさ

1mの津波の威力がどのくらいなのか考えたことがありますか。
1mの津波は1平方メートルあたり1トン以上もの圧力を持っており、自動車でもさうほどの威力を持っています。



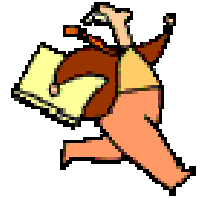
もちろん人間に耐えられるようなものではありません。

ほとんどの人が腰までの高さまでなら立っていられると考えているようですが、ひざくらいの津波でも、その大きな力によって足元がさらわれてしまいます。

場合によっては、足首くらいの小さな津波でも決してあなどってはいけません。

●津波警報時の避難方法

1. 海岸近くで大きな揺れを感じたらすぐに高台等の安全な場所に避難しましょう。
また、津波警報や、注意報が出たときも海岸部から離れ高台等の安全な場所に避難しましょう。
2. 車での避難は原則禁止です。
ちょっとした原因で渋滞し逃げ遅れることがあります。
3. 荷物等の持ち出しはやめましょう。自分の身の安全を守ることが何より大事です。
過去に貴重品を取りに戻り、津波に巻き込まれた事例も多くあります。



(津波の標識)



津波避難ビル

「周りに高台がない場合に利用する。津波から避難できる高さ・耐性を有するビル（津波避難ビル）を表しています。



津波避難場所

「津波に対して安全な避難場所・高台」を表しています。



津波注意（危険地域）

「地震が起きた場合、津波が来襲する危険性が高い地域」を表しています。

地震について



●身近な震災対策

地震が発生したときに備え家庭でもできる身近な震災対策をしましょう。

①タンス・棚などはＬ字金具などで固定しましょう。

- ・ 支え棒などを使用する場合は壁際に設置し、床との間に免震ゴムなどをいれるとよいでしょう。
- ・ 両開きのタイプのものには止め金具をつけ、ガラス面のあるものは飛散防止フェイルムを張りましょう。

②本棚

- ・ 隙間があると危険なため、ブックエンドなどを活用し、滑り落ちないように、バンドなどを張っておくと安心です。

③テレビ

- ・ なるべく低い位置に固定しておきましょう。また、テレビの上にはものを置かないようにしましょう。

④額縁

- ・ チェーンや金具でしっかり固定し、飛散防止フィルムを張るようにしましょう。

⑤窓

- ・ 夜はカーテンを閉めて就寝し、飛散防止フィルムを張るとより安全です。

⑥照明

- ・ つり下げ式のものはチェーンや金具で固定しましょう。蛍光灯は蛍光管の両端を耐熱性テープで固定しましょう。

⑦暖房器具

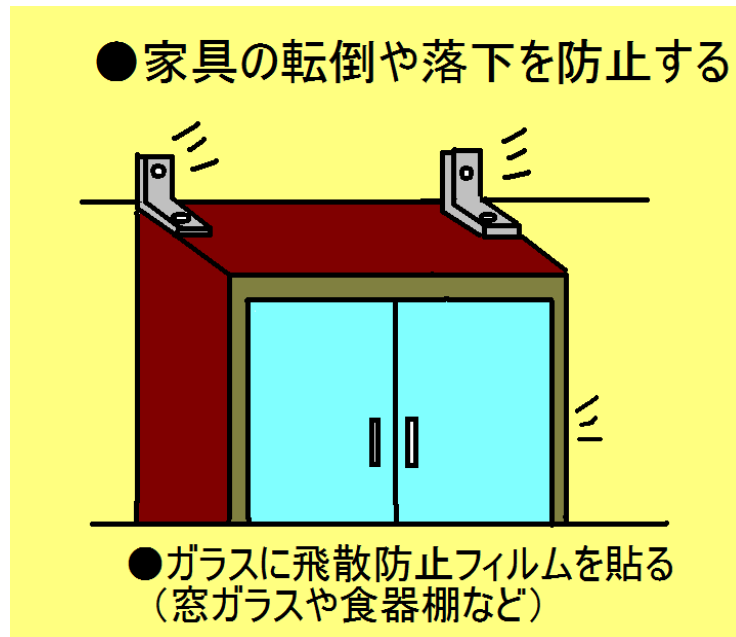
- ・ストーブは耐震自動消火装置付きのものを使用した方が安全です。また、周囲に燃えやすいものを置かないようにしましょう。

⑧ピアノ

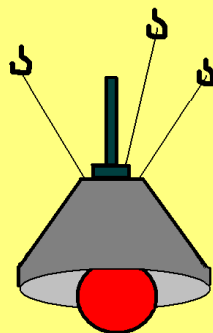
- ・壁際においてある場合は固定具などで固定しましょう足には専用の滑り止め器具をつけましょう。

⑨冷蔵庫

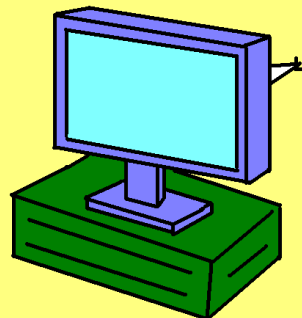
- ・針金を通して、壁などに固定しましょう。転倒防止用の専用ベルトが別売されているものもあります。



●鎖と金具を使う



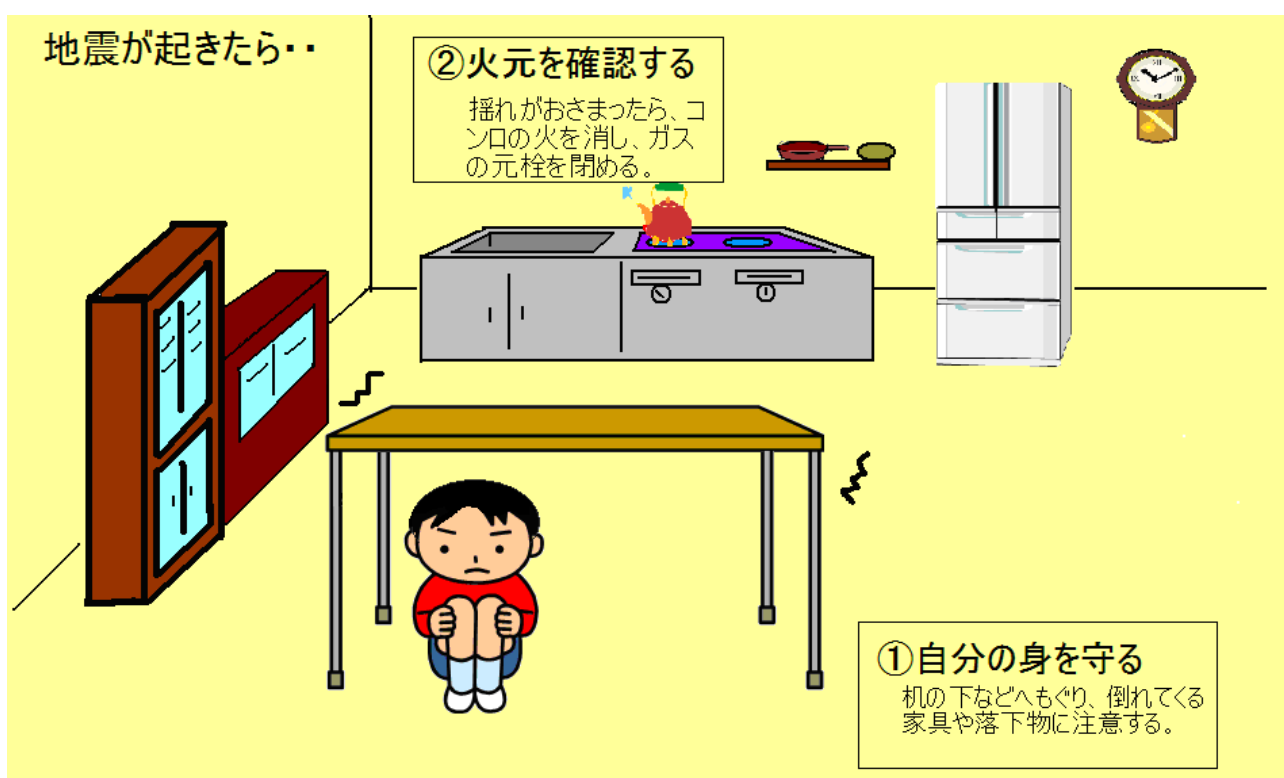
●テレビは、低い位置に固定する。



地震発生！そのときどうする

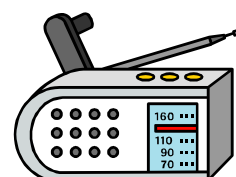
1～
2分

- ①落ち着いて、自分の身を守る。
(急いでテーブル、机などの下にもぐりましょう。)
- ②火元を確認しましょう。
(コンロの火を消し、ガスの元栓を閉める。火が出ていたら消火する。)



3～
5分

- ③脱出口の確保。
(ドアなどが変形して開かなくなることがあるので、揺れの合間をみて逃げ道を確保しましょう。)
- ④家族の安全を確認。
- ⑤危険なときは、避難する。
- ⑥ラジオなどで情報を確認。



火災について

●火災の主な原因

主な火災原因は、上位から順に放火・たばこ・コンロ・たき火となっている。たばこによる出火は喫煙率の低下に伴い平成8年から減少傾向にあるが、死者の発生した建物火災の出火原因では、タバコが上位となっている。



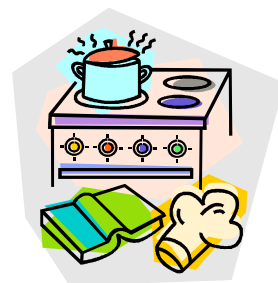
●火災の対策

①放火

- ・周囲に燃えやすいものを置かない。
- ・建物や駐車場の周辺を明るくする。
- ・ゴミは、決められた日に出す。

②コンロ

- ・コンロの周りに燃えやすいものを置かない。
- ・その場を離れるときは、必ず火を消す。
- ・コンロを使用しないときは元栓を閉める。



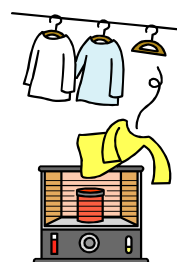
③たばこ

- ・灰皿の火は完全に消す。
- ・寝たばこはしない。



④ストーブ

- ・ストーブをカーテン等に近づけない。
- ・洗濯物をストーブの上に干さない。



⑤火遊び

- ・子供の手の届くところにマッチやライターを置かない。
- ・子供だけの花火はさせない。



⑥たき火

- ・風の強いときは、たき火をしない。
- ・たき火が終わったら、水をかけて完全に消す。



●火災時の適切な消火方法

● 初期消火

通 報

→

初期消火

→

避 難

- ・「火事だ！」と叫び隣近所に知らせる。
- ・ 119 番に通報。
- ・ 備え付けの消火器や水などで消火。
- ・ 火が燃え広がったら、避難する。



①油の消火方法

てんぷらナベなど、油に火がついているときには、水をかけるのはいけません。落ち着いてコンロの元栓を締め、大きな布などをナベにかぶせましょう。酸素が遮断されるので、油の火が消えます。また、消火器を使つての消火も効果的です。

②電化製品の消火方法

電化製品が火災を起こしている時には、まずはコンセントを抜きましよう。それが、不可能な時には、ブレーカーを落としましょう。電気を止めてから消火しないと、水をかけた際に感電する恐れがあります。消火器による消化の場合にも、同様です。

③衣類の消火方法

衣類に火がついたときには、まず、近くに水があるときには頭から水をかぶりましよう。近くに水がないときには、地面に火がついている部分を下にして、寝転がって消しましよう。

④カーテンの消火方法

消火器で消火する時には、天井へ燃え移らないように、上のほうから消していましよう。カーテンに、難燃性の素材を使うことも、予防方法で考える必要があるでしょう。



大雨・台風について

【直前対策！台風の進路にあたったら】

〈屋外では〉

雨どい・雨戸

- 土砂や落ち葉が詰まっていないか。
- がたつきがないか。

屋根

- 瓦やトタンのひび割れ、ズレ、はがれはないか。
- アンテナを固定する。

外壁・ベランダ

- 壁に亀裂はないか。
- 強風に飛ばされそうなものは置かない。

窓ガラス

- ひび割れ、破損、ぐらつきがないか。

外周・ブロック壁

- 物干しざおや物干し台は寝かせ、自転車なども風で飛ばされないように柱などに結び付けておく。
- ひび割れや破損箇所はないか。

〈屋内では〉

・テレビやラジオなどの気象情報に十分に注意する。



・浸水に備えて、家財道具や食料品・衣類・寝具などの生活用品は高い場所へ移動し、非常持ち出し品を準備する。

・断水に備えて、飲料水を確保する。浴槽に水をはるなどしてトイレなどの生活用水も確保する。

・外からの飛来物の飛び込みにそなえて、カーテンは閉め、ブラインドは下ろしておく。

●台風の大きさと強さ

- ・風速15m／秒の風で、取り付けの不完全な看板やトタン板が飛ぶなどの被害が出始め、風速30m／秒以上で、人は立っていられなくなるため、屋外での行動は危険です。



●危険な前ぶれを知る

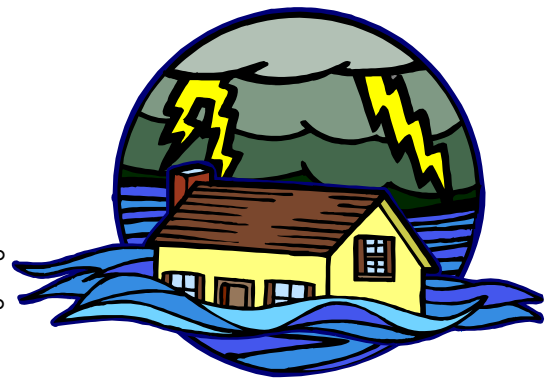
- ・雨量が1時間に20mmを超える場合や、降り始めからの雨量が100mmを超える場合は、特に注意しましょう。

〈がけ崩れ・山崩れの前兆〉

- ・がけに割れ目が見える。
- ・がけからにがり水がわき出る。
- ・がけから小石がぱらぱら落ちてくる。

〈土石流の前兆〉

- ・山鳴りがする。
- ・急に川の流れがにごり、流木が混ざってくる。
- ・雨が降り続けているのに川の水位が下がる。



〈地すべりの前兆〉

- ・沢や井戸の水がにごる。
- ・地面にひび割れができる。
- ・斜面から水が吹き出す。

●危険を感じたらまず避難

- ・避難で家を出る時は、火の始末や戸締りを確実にする。
- ・危険な場所に近付かない。雨で増水した小川や側溝、マンホールなどは境界が見えにくくなり、転落事故が起こりやすいので要注意。
- ・避難の時は、持ち物を最小限にし背負うなどして、とっさの時に両手が自由に使えるようにする。特に、子どもやお年寄り、病人がいる家庭は、早めに避難しましょう。

竜巻について



●竜巻からの身の守り方

【屋内にいる場合】

- ①窓を開けない。②窓から離れる。③カーテンを引く。
- ④雨戸・シャッターをしめる。⑤地下室や建物の最下階に移動する。
- ⑥家の中心部に近い、窓のない部屋に移動する。
- ⑦頑丈な机の下に入り、両腕で頭と首を守る。

【屋外にいる場合】

- ①車庫・物置・プレハブを避難場所にしない。
- ②近くの頑丈な建物に避難する場所が無い場合は、近くの水路やくぼみに身をふせ、両腕で頭と首を守る。
- ③飛来物に注意する。

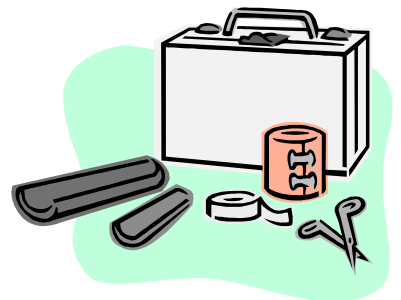
応急手当

●出血がひどかったら

- ①傷口に清潔なガーゼやハンカチを当て、強く圧迫する(圧迫止血)。
- ②骨折などで圧迫できないときは、止血帯を巻く。
※ 長時間の止血は、壊死する危険があるので、止血している時間を書いておく。

●骨折の疑いがあるとき

- ①患部を動かさないようにして傷や出血の手当をする。
- ②患部に添え木を当てて固定し、早急に医療機関へ。
(板やカサなどを代用)



●やけどをしたら

- ①水道水などの流水で十分冷やす。
- ②衣服の上からやけどをした場合、無理に脱がさず、そのまま冷やす。

避難時非常品持ち出しリストチェック表



●一次持出品（避難するとき最初の持出し）

☐ 食料品



（カンパン、缶詰、水など）

☐ 補助具

（補聴器、めがね、入れ歯など）

☐ ヘルメット



☐ 携帯ラジオ



☐ 懐中電灯



☐ 電池



☐ ティッシュ



☐ タオル



☐ ビニール袋

☐ 衣類（上着・下着）



☐ 軍手

☐ 救急医療薬品



☐ ライター・マッチ



☐ ろうそく

☐ 現金・貴重品



☐ 筆記用具

☐ 洗面具



☐ 笛（ホイッスル）

☐ 常備薬（3 日分）



☐ 靴

●二次持出品（災害復旧までの数日間の非常備蓄品）

☐ 食品

☐ 卓上コンロ

☐ 水（一人あたり 1 日 3ℓ）

☐ 使い捨てカイロ

☐ 紙おむつ

☐ 新聞紙

☐ 毛布

☐ ポリ容器など

☐ ビニールシート



緊急時の連絡先

家族・親戚・知人など



氏名	関係	電話（FAX）	携帯電話

職場など

名称	電話（FAX）

その他連絡したい場所

名称	電話（FAX）

集合場所・避難計画

一時集合場所・広域避難場所・第一次避難場所



一時避難場所	
広域避難場所	
第一次避難場所	

家族等の集合場所

--

その他避難に関すること（避難計画）

--

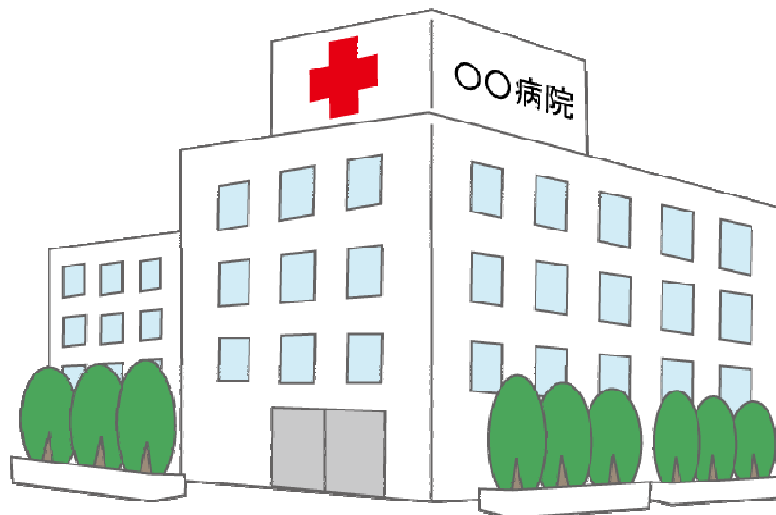
病気や掛かり付けの病院の情報

治療中の病気や合併症など

病気名	治療内容	備考

掛かり付けの病院の（医療機関）の連絡先

病院・薬局名	診療科	担当医	電話



服用薬の種類

薬の名前	量	形（色）	時間	作用等
			朝・昼・夕	
			朝・昼・夕	
			朝・昼・夕	
			朝・昼・夕	

服薬上の注意：

その他メモ欄

食事制限が必要な方や治療・介護において配慮すべきことがある場合は記入しておきましょう。

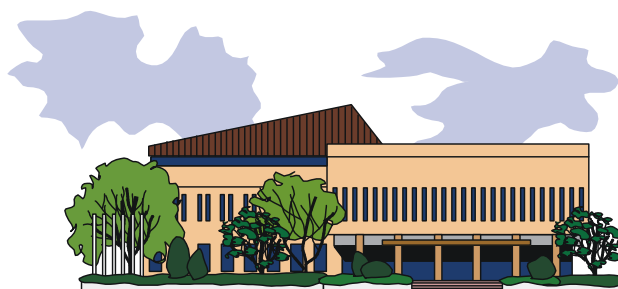


関係機関連絡先

宜野湾市関係連絡先

名称	電話番号
宜野湾市役所	8 9 3 - 4 4 1 1
宜野湾市役所総務部 市民防災室	8 9 3 - 4 4 1 1 (内線 319・343)
宜野湾市消防本部	8 9 2 - 2 2 9 9
宜野湾警察署	8 9 8 - 0 1 1 0
水道局	8 9 2 - 2 1 1 8

宜野湾市防災行政無線 放送確認電話	0 9 8 - 8 9 6 - 2 4 0 1
災害用伝言ダイヤルサービス	1 7 1



個人情報記入欄

(ご本人のメッセージ)

ふりがな				
氏名				
住所				
自宅の電話 (FAX)	電 話		FAX	
携帯電話				
生年月日	明・大 昭・平	年	月	日
血液型	A・B・O・AB / Rh +・－			

避難場所



避難所・避難場所一覧表

	避難所名称	所在地
1	野嵩一区公民館	野嵩 2-21-1
2	野嵩保育所	野嵩 2-22-12
3	野嵩二区公民館	野嵩 3-16-2
4	野嵩三区公民館	野嵩 4-18-1
5	普天間一区公民館	普天間 1-19-1
6	普天間小学校	普天間 1-10-1
7	普天間二区公民館	普天間 1-4-1
8	普天間三区公民館	普天間 2-10-1
9	新城公民館	新城 2-29-1
10	普天間第二小学校	新城 2-8-19
11	普天間中学校	新城 2-41-1
12	喜友名区公民館	喜友名 2-16-7
13	青少年ホーム	伊佐 4-7-14
14	伊佐区公民館	伊佐 4-1-11
15	うなばら保育所	大山 3-30-1
16	マリン支援センター	大山 7-10-27
17	大山区公民館	大山 6-34-1
18	大山小学校	大山 5-16-1
19	真志喜中学校	真志喜 3-19-1
20	真志喜区公民館	真志喜 1-4-10
21	博物館	真志喜 1-25-1
22	情報センター	宇地泊 558-18
23	宇地泊区公民館	宇地泊 210
24	大謝名区公民館	大謝名 5-10-1
25	大謝名小学校	大謝名 5-12-1
26	大謝名団地公民館	大謝名 5-25-1
27	上大謝名公民館	大謝名 2-26-7

	避難所名称	所在地
28	嘉数ハイツ公民館	嘉数 4-21-5
29	嘉数区公民館	嘉数 3-2-22
30	真栄原区公民館	真栄原 3-5-13.
31	嘉数小学校	真栄原 1-13-1
32	嘉数中学校	我如古 442
33	我如古区公民館	我如古 1-36-12
34	市民図書館	我如古 3-4-10
35	宜野湾区公民館	宜野湾 1-22-24
36	宜野湾保育所	宜野湾 3-13-10
37	志真志小学校	宜野湾 3-5-1
38	人材育成交流センター	志真志 1-15-22
39	長田区公民館	長田 4-4-11
40	長田小学校	長田 3-19-1
41	宜野湾小学校	愛知 465
42	愛知区公民館	愛知 62-3
43	社会福祉センター	赤道 2-7-1
44	福寿園	赤道 2-7-2
45	宜野湾中学校	赤道 1-15-1
46	中原公民館	赤道 1-18-1

	避難場所名称	所在地
1	宜野湾市民会館	野嵩 1-1-2
2	のだけ公園	野嵩 3-15-45
3	新城児童センター	新城 2-4-11
4	大山児童センター	大山 4-14-3
5	宜野湾市立体育館	真志喜 4-2-1
6	宜野湾海浜公園	真志喜 4-2-1

7	森川公園	真志喜 1-24-1
8	大謝名児童センター	大謝名 5-25-2
9	嘉数高台公園	嘉数 1-5
10	保健相談センター	真栄原 1-13-15
11	佐真下公園	真栄原 3-38
12	我如古児童センター	我如古 2-5-1
13	いこいの市民パーク	字神山無手原 2-1
14	老人福祉センター	赤道 1-5-17
15	赤道児童センター	赤道 1-5-16