

自助

(じじょ)
自分や家族の身は自分たちで守る

ポイント1

自分の住んでいる地域を知る

～地域を知ることが防災の始まり～

私たちの住んでいる地域が安全な場所なのか、日頃から確認しておくことが大切です。
また、避難する際に避難所はどこにあるのか、どのように逃げるのかも再度確認しましょう。

県や市では、
土砂災害等に関する
情報提供を
行って
います



奈良県土砂災害・防災情報システム

- ・大雨に関する気象情報
- ・雨量現況図
- ・土砂災害危険度情報
- ・土砂災害警戒区域等マップ



災害時、市のホームページには、

- ・気象情報
- ・警報注意情報
- ・気象情報
- ・近鉄電車運行状況
- ・奈良交通バスの運行状況

など情報発信を行っています！

ポイント2

情報を知る

～自らが情報の入手を心がけ、早めに行動することが大切～

登録は、

PC・スマート
フォンの方



フィーチャー
フォン（ガラ
ケー）の方



安全・安心メール



うだチャン11



防災行政無線



消防団による
広報活動



テレビやラジオ

防災行政無線が聞き取れない
などの場合、
「災害時電話応答サービス」へ
☎ 82・8100/82・8101

防災情報電話（ファックス）サービス

宇陀市安全・安心メールで配信される防災情報を音声に変換し、
登録いただいた電話番号へ一斉送信する「電話配信」および「ファッ
クスでの配信」を行なっています。 希望される方は ☎まで



自分の命を災害から守る3つのポイント

特集

自分の命を 守るために

問 危機管理課 ☎ 82・1304 / IP ☎ 88・9070



「大雨特別警報」について

令和2年7月豪雨は、7月3日以降に熊本県を中心に九州や中部地方など日本各地に未曾有の被害をもたらしました。被害にあわれた地域の皆さまに対し、心よりお見舞い申し上げます。

さて、数十年に一度の重大な災害が予想されると言われている「大雨特別警報」ですが、実際には、運用が開始された2013年以降、毎年、発表されており、今回も九州および中部地方に発表されました。これは、地球温暖化による平均気温の長期的な上昇と共に大気中に含まれる水蒸気が増加する傾向にあり、それが一つの要因となつて近年の集中豪雨や、台風に伴う強雨となっている可能性があると考えられています。

「適切な避難」

このようなことから、今後も日本では、異常気象が続くと考えています。市民の皆さまにおかれましては、自分の命は自分で守り、災害が予測されるときは適切に避難することが必要となつてきます。



宇陀市危機管理監 久保

これから、台風発生シーズンを迎えることになり、新型コロナウイルス感染症が収束しない中でも、災害時に、危険な場所にいる人は避難することが原則となります。もちろん、市としても必要に応じ、防災行政無線・市ホームページ・うだチャン11・安全安心メール等で情報発信させていただいたうえで、新型コロナウイルスの感染防止に対応できる公的避難所を開設しますが、避難所は小中学校等の公的な避難所だけではなく、日頃から、安全な親戚・知人宅・自主避難所等に避難することも考えておくことが重要になってきます。

どうか、災害時には、自分の命を守る行動をとっていただきますようよろしくお願いいたします。

共助

(きょうじょ)
近隣住民や地域の人たちが互いに協力し、助け合う

人と人とのつながりが防災

～地域住民の絆で災害に強いまち～



▲定期的に三角巾を使った応急処置の練習をされている本部役員の皆さん

榎原あかね台自主防災会 会長 下山 忠弘さん

立ち上げ以前は自治会の防災会として活動していましたが、地域の高齢化に対応できるために、有志を募り3年前に設立しました。

現在は、会員325世帯で、本部要員34人と自治会23班の班防災委員23人が、班ごとの絆による特性に応じた安全・安心な防災体制づくりのために日々活動しています。

防災訓練では、避難行動をメインとして、班ごとに災害時の避難方法を把握しています。日頃から人とのつながりを大切にする事で、住民の方の意識にも変化が見られ、毎年参加する方が増えています。

また、「防災の日」にはイベントを行い、応急処置などの実演も行っています。そのために、役員は学習会を開き、いざというときのための処置方法を学んでいます。

年2回「防災あかね」も発行しています。無理なく参加できるやり方で、住民の方と一緒に、これからも続けていきたいと思っています。



公助

(こうじょ)
行政機関や公的機関による対応

災害時の避難について考える

～新型コロナウイルスと避難所～

市では避難情報を発令する場合、危険度の高まった対象区域の指定緊急避難場所を開設します。また、自治会等の協力により地元の自主避難所も開設いただいています。

今年は、新型コロナウイルス感染症対策が必要となり、市としても感染拡大防止に努めますが、市民の皆さんにもご協力をいただかなければなりません。

避難所では、
・マスクの着用や手洗い、咳エチケットの徹底
・受付簿の記入、検温、問診票の記入
・隣の人との間隔を確保

※自主避難所を開設いただく場合のコロナ対策については、市ホームページをご覧ください。



事前に考えること

- ・親戚や知人の家等への避難の検討
- ・マスクや消毒液等、必要なものの準備

健康状態に関する問診票			
健康状態に関する問診票			
問診票の記入にご理解とご協力をお願いします。			
避難所名	記入日時	氏名	性別
	令和 年 月 日 時		
症状	症状の有無	発熱日	
① 平熱を超える発熱がある	はい・いいえ	はいの場合→	
② 風やクシャミなど風邪の症状(咳・痰・鼻水など)がある	はい・いいえ	はいの場合→	
③ 強いだるさ(倦怠感)や発熱しきがある	はい・いいえ	はいの場合→	
④	はい・いいえ	はいの場合→	
⑤	はい・いいえ	はいの場合→	
⑥	はい・いいえ	はいの場合→	

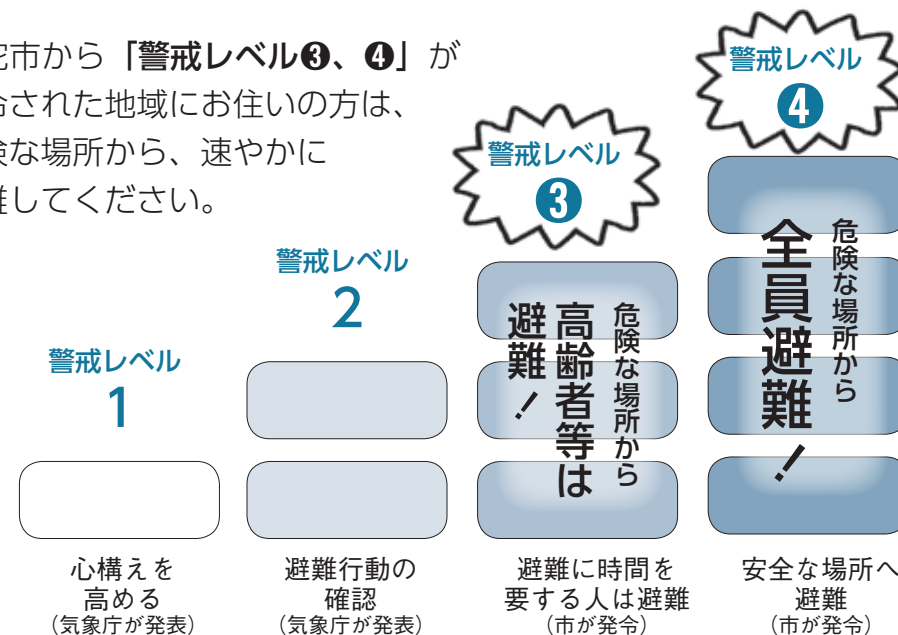
問診票等へ記入

ポイント③

警戒レベル④で全員避難！

～危険な場所からの避難で命を守る～

宇陀市から「警戒レベル③、④」が発令された地域にお住まいの方は、危険な場所から、速やかに避難してください。



警戒レベル⑤は、既に災害が発生している状況です。

災害への備え

～日頃からの備えで、災害時に役に立つ～



避難される場合は
食料・飲料水・衣類などを
ご持参ください。

リュックに入れて持ち出すもの

- ☐ 飲料水
- ☐ 健康保険証等
- ☐ 懐中電灯
- ☐ 保温アルミシート
- ☐ メモ用紙・ペン
- ☐ 新聞紙
- ☐ 歯ブラシ
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 生理用品
- ☐ ラジオ
- ☐ 携帯電話・充電器
- ☐ ビニール袋
- ☐ 防寒具・雨具
- ☐ タオル・靴下
- ☐ 応急医療品
- ☐ 携行食(ビスケット、チョコレート) など

新型コロナウイルス対策として

- ☐ マスク
- ☐ 体温計
- ☐ アルコール消毒液 など

自分にしかあわないもの

- ☐ 常備薬
- ☐ コンタクトレンズ
- ☐ 入れ歯 など



備蓄品

～災害直後からの数日間、自足するための物資～

- ☐ 飲料水(1人1日3ℓ×7日間×家族数)
- ☐ 保存可能な食料(7～10日分程度)
- ☐ カセットコンロ(予備ボンベ)
- ☐ 紙皿・紙コップ・割り箸
- ☐ タオル・毛布
- ☐ ランタン・懐中電灯(予備電池) など

自分の命を災害から守る3つのポイント