地震から身を守る心得10ケ条

地震が起きたらどうすべきか。日頃から地震発生時の行動の基準を身につけておくことで、被害を最小限におさえることができます。落ちついて行動をしましょう。

1 まず落ちついて身の安全を図りましょう

なによりも大切なのは命、地震が起きたらテーブルの下にもぐるなど、まず第一に身の安全を確保しましょう。

2 すばやく火の始末 あわてず、さわがず冷静に!

「火を消せ！」とみんなで声をかけ合い、使用中の調理器具や暖房器具などの火を確実に消しましょう。

3 戸を開けて出口を確保しましょう

建物内にいるときは、閉めたままだと建物がゆがみ、出入口が開かなくなることがあります。揺れを感じたら玄関などの扉を開けましょう。

4 火が出たらまず消火!!

万一出火したら「火事だ！」と大声で叫び、隣近所にも協力を求め初期消火に努めましょう。

5 外へ逃げるときはあわてないで!

外に逃げるときは、瓦やガラスなどの落下物に注意し、周囲の状況を確かめ冷静な行動を心掛けましょう。外出中の家族にメモを残し、お年寄りや子供の手をしっかり握って瓦やガラスなどの落下物に注意しましょう。

6 狭い路地、塀ぎわ、がけや川べりに近寄らないようにしましょう

ブロック塀、門柱、自動販売機などは倒れやすいので注意しましょう。がけや川べりも崩れやすいので近づかないようにしましょう。

7 山崩れ、がけ崩れ、津波に注意しましょう

山間部や海岸地帯で地震を感じたら、早く安全な場所へ避難しましょう。

8 避難は徒歩で、荷物は最小限に!

車を使わず、指定された避難場所に徒歩で避難をしましょう。荷物を持ちすぎると避難の支障になります。車での避難は渋滞をひきおこして避難を妨げる可能性があります。

9 みんなで協力して『応急救護』を!

お年寄りや身体の不自由な人、ケガ人などに声をかけ、みんなで助け合い応急処置をしましょう。

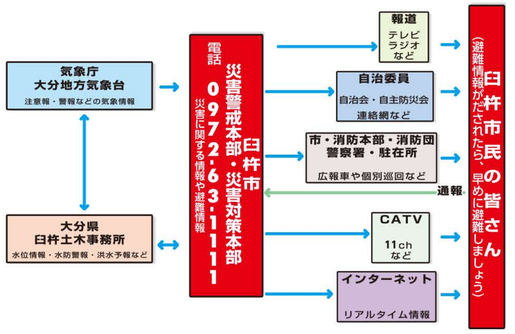
10 正しい情報をつかみ余震に注意しましょう

テレビやラジオ、市からの正しい情報を得て、うわさやデマに振り回されないようにしましょう。テレビやラジオで正しい情報を得ましょう。

◆水位に応じた危険度レベル

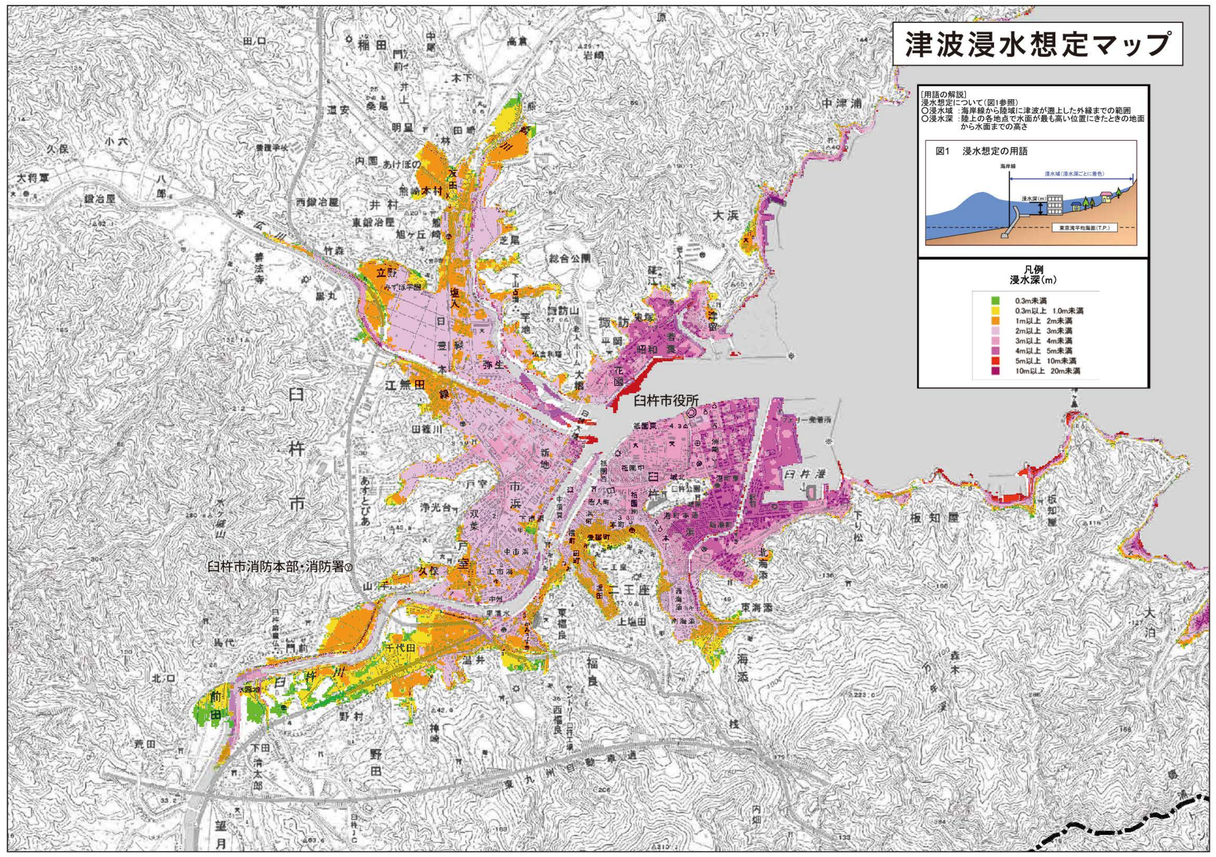
※臼杵市では消防団が水防団を兼ねています。

◆情報の伝達経路（洪水等災害情報や避難情報の流れ）



※インターネット情報

臼杵市のホームページ	http://www.city.usuki.oita.jp
大分県　雨量・水位観測情報	http://river.pref.oita.jp
土砂災害情報インターネット提供システム	http://sabo.pref.oita.jp/dosya/
気象庁　防災気象情報	http://www.jma.go.jp/jma/menu/menuflash.html



緊急連絡先

名　前	住　所	電話番号

災害用伝言ダイヤル「171」

■伝言の録音方法■	■伝言の再生方法■
171にダイヤル	171にダイヤル
ガイダンスが流れます	
❶自分の伝言を登録する	❷被災者の伝言を確認する
ガイダンスが流れます	
被災者の電話番号を市外局番から入力する	
伝言を録音する(30秒以内)	伝言が流れる

災害用伝言板「メール」

■伝言の録音方法■	■伝言の再生方法■
メニューに表示される「災害用伝言板」を選択する	
「登録」を選択する	「確認」を選択する
伝言を入力する	被災者の電話番号を入力する
「登録」を押して完了	「検索」を押して完了

※災害用伝言ダイヤル「171」は「いない」、「1（い）」「7（な）」「1（い）」で覚えましょう

◆緊急連絡先

●もし、あなたの近くで災害が発生したときはご連絡ください。

防災担当課	臼杵市役所 電話　0972−63−1111（内線1512）	
消防署	臼杵市消防本部・消防署 野津分署	電話　0972−62−2303 電話　0974−32−2411
警察署	臼杵津久見警察署	電話　0972−62−2131
停電の場合の問い合わせ先		
臼杵地域	九州電力（佐伯）	電話　0120−986−950（フリーダイヤル）
野津地域	九州電力（三重）	電話　0120−986−949（フリーダイヤル）

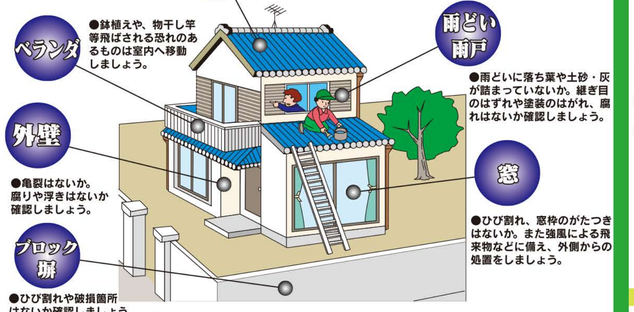
※西神野地区に関しては九州電力（佐伯）までお問い合せください。

風水害対策

台風・大雨・強風…。あなたの家の風水害対策は大丈夫ですか。
家の中や周囲をしっかりとチェックしましょう。

家の内外の風水害対策

屋外



屋内

- ●停電に備えて懐中電灯や携帯ラジオの準備をする。
- ●避難に備えて貴重品などの非常持出品の準備をする。
- ●テレビ、ラジオ等の大雨・台風情報を注意深く聞く。
- ●むやみに外出しない。
- ●断水などの恐れがあるため、飲料水を確保しておく。
- ●浸水などの恐れがあるところでは、家財道具や食料品・衣類・寝具などの生活用品を高い場所へ移動する。
- ●病人や乳幼児、身体の不自由な人などを安全な場所へ移動させる。
- ●避難場所の確認

＜想定最大規模降雨版＞　保存版

臼杵市防災マップ

その④

下南地区（家野・深田・望月を除く）、上北地区（中ノ川・松ケ岳を除く）、久木小野、王座、川野、川原、板川野、吉小野、吉小野久保、吉小野井ノ上、井上鍛冶、鍛冶ノ前、岩屋川、才倉、半三、狭間

－洪水・土砂・津波ハザードマップ－

このマップを利用して家の周囲の危険個所を再確認しましょう。
このマップの「想定最大規模降雨」は、12時間総雨量が607mm ～ 629mmを想定したものです。津波浸水想定区域については、南海トラフの巨大地震（M9.1）が発生した場合の津波（朔望平均満潮位）を想定したものです。

◆避難するときの注意点

命を守る行動を

水平避難

垂直避難

危険な状況での避難はできるだけ避け、安全の確保を第一に考えましょう。危険が迫っている場合は、指定された避難場所への避難（水平避難）だけでなく、命を守る行動が必要な避難（垂直避難）があります。

垂直避難　浸水による建物倒壊がないと判断される場合には、自宅や近隣の２階以上の建物に一時的に避難し、救助を待つことも検討してください。
例：夜間などで避難路上の危険箇所がわかりにくい
ひざ上（５０cm 以上）まで浸水している
浸水は１０cm 程度だが、用水路などの位置が不明で転落のおそれがある

◆安全に避難するために

動きやすく安全な服装で

持ち物はリュックで、手は自由に、長靴よりひも付き運動靴で避難しましょう。

隣近所で声を掛け合って

避難するときは２人以上で、隣近所への声かけをしましょう。

車は使わない

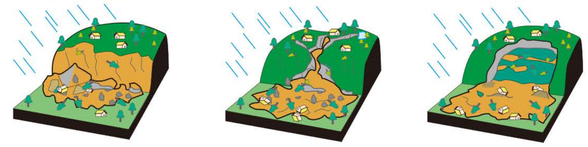
車は数十センチの浸水で浮いてしまいます。避難するときは車は使わず歩いて避難しましょう。

マンホールや側溝に注意

洪水の水は茶色く濁っており、水路と道路の境やふたが開いているマンホールの穴は見えません。やむを得ず水の中を移動するときは、棒で足下を確認しながら移動しましょう。

風水害で起こる土砂災害の種類を知ろう

急傾斜地崩壊危険箇所（がけ崩れ）　土石流危険渓流　地すべり危険箇所



がけ崩れは、急な斜面で突発的に起こり瞬時に崩れ落ちるため、避難が遅れがちになります。	土石流は、谷筋で起きますので、土砂などが水といっしょに流れ下り、速く大きな破壊力を持っています。	地すべりは、一度に広い範囲の地盤が動きだしますので、被害は緩やかですが、発生すると大きな被害をもたらします。
前ぶれ ○がけからの水が濁ります　○がけに亀裂が入ります ○小石がパラパラ落ちてきます ○斜面がふくらんできます ○雨水が斜面を流れて濁ができます ○雨の日に斜面から大きな音がします	**前ぶれ** ○地面にひび割れができます ○沢や井戸の水が濁ります ○斜面から水がふき出します	**前ぶれ** ○山鳴りがします ○雨が降り続いているのに川の水位が下がります ○川の流れが濁ったり流木が混ざり始めます