

／ 防災対策、万全ですか？ ／

ながさき 防 災 ハンドブック

2025 年度

保存版



FM Nagasaki

- 長 崎:79.5MHz ● 佐世保:80.3MHz ● 諫 早:78.9MHz
● 島 原:89.3MHz ● 南有馬:77.8MHz ● 平 戸:79.2MHz



町に馴染むパチンコ店

地域との防災協定



“まるみつ長与店”が、2025年7月、長崎県西彼杵郡長与町と「災害時における施設利用及び物資供給に関する協定」を締結しました。災害が起こった際には、駐車場を一時避難場所として提供します。また普段から飲み水や食料、携帯トイレやブランケットなどの物資を備蓄し、災害時に無償で提供します。広大な敷地を持つ店舗を中心に、各まるみつで同様の準備を進めています。

様々な地域貢献活動



まるみつ各店、様々な活動を行っています。お客様からお預かりしたお菓子を子ども達のいる福祉施設様に寄付する「まごころBOX活動」や、募金活動、地域の清掃活動や献血活動も実施しています。また災害が起こった際には、状況に応じて寄付やボランティア活動も積極的に行っています。地域社会の為に私たちにできることがないか常に考え、活動しています。

長崎県下9店舗営業中!

18 18店舗営業。お子連れでものこり店はお預かりさせていただきます。



まるみつ川口店
〒852-8003
長崎市川口 7 番 12 号
TEL.095-861-8712



まるみつ川口店
〒851-2501
西彼杵郡長与町長与 65 番 1
TEL.095-882-8530



まるみつ長与店
〒851-2127
長崎県長与町長与 3743 番 3
TEL.095-887-1123



まるみつ川口店
〒851-2211
長崎県川口 3 丁目 6 番 3 号
TEL.095-840-1717



まるみつ川口店
〒850-5877
長崎県長崎市中区 4-20
TEL.095-823-8822



長崎県長崎市中区 3-13
TEL.095-827-0796



先上まるみつ
〒851-0134
長崎県中津 170-24
TEL.095-839-9703



まるみつ川口店
〒854-0022
長崎県中津 3 丁目 12 号
TEL.0957-24-2787



まるみつ川口店
〒857-0312
長崎県中津 6 丁目 73-4
TEL.0956-41-1777

球憩しよう。



Pachinko
Marumitsu



ハンドブックについて

災害発生時に、予備知識の有無・備蓄品の有無というのは、生存率や怪我・家屋の損傷などを防ぐという点において、非常に分かれ道になると思われます。

この防災ハンドブックを手にとっている方は少なからず、防災意識があるのではないのでしょうか。

ながさき防災ハンドブックをご自身だけでなく、ご家族、学校や職場の方、近所の方などとご活用いただき、家族の避難場所はここ、学校にいるときはここなど、災害時のシミュレーションをし、長崎県全体の防災意識を高めていきましょう。

心構え[※]訓

- 一、我が身は自分で守るべし
- 一、すばやく火の始末。あわてず騒がず、冷静に
- 一、非常口を確認すべし
- 一、火が出たらすぐに消火すべし
- 一、外にあわてて飛び出さな
- 一、狭い路地、塀ぎわ、崖、川に近づくな
- 一、山・崖崩れ、津波に注意すべし
- 一、避難は徒歩。荷物は欲張らず最小限
- 一、協力して応急救護を行うべし
- 一、正しい情報収集に務めるべし

何より大切なのは「命」。災害が起きたら、まず第一に身の安全を確保しましょう。

日頃から火元を開める習慣を。火の元付近の整理整頓も忘れずに。

地震の時は特に重要事項。高層建築物にいるときは確認を忘れずに。ドアを開けたままだと建物が歪んだときに脱出できません。

「火事だ!」と大声で叫び、近所の方に協力を求め、初期消火に努めましょう。消化器の設置も大切。

災害時はとにかく落ち着いて。地震後は外に瓦やガラス片が落ちていていることも。

屋外にいるときは、できるだけ公園に避難するべき。落下物、ブロック塀など倒壊の危険がある場所には近づかない。

山間部や海岸付近で地震を感じたときは、すぐに安全な場所に避難することが大前提。

指定されている避難場所には車やバイクは使わず、徒歩で移動します。荷物は欲張ると避難の妨げに。

お年寄りや体の不自由な人、けが人などに声をかけ、みんなで助け合いましょう。近くに負傷者がいるときはみんなで応急救護を。

うわさやデマに惑わされず、ラジオや市町村などから正しい情報を入手し、適切な行動を。

ごあいさつ

今年で開局43周年を迎えるFM長崎は、開局直前に、あの7・23長崎大水害を経験し、その後は雲仙普賢岳噴火災害も経験いたしました。そのことを踏まえ「災害時にはラジオ」という使命のもと保存版として使用していただく「防災ハンドブック」を発行してきました。

今回で5冊目となる「防災ハンドブック2025」では、前回の「防災ハンドブック2022」から最新の情報に更新しております。前回から引き続き、地震発生時の津波の状況や土砂災害警戒情報、警戒レベルに応じた避難情報、災害発生時の行動の注意点、そのほかにも個人や企業での安否確認方法も記載しております。長崎でもいつ災害が起こるかわからない状況の中で、この「防災ハンドブック2025」が多くの方のお役に立てれば幸いです。

「防災ハンドブック2025」の発行に際しましてご協賛、ご協力賜りました皆様に深く感謝申し上げます。

株式会社エフエム長崎

もくじ



災害について

●長崎県でおこりうる災害	4	●警報・注意報について	13
●地震	6	●津波	14
●台風	8	●火山	15
●水害	10	●竜巻・雷	16
●土砂災害	12		

災害発生時の注意点

●避難情報のポイント	18	●通信	25
●「ハザードマップ」の事前確認を	20	●応急手当の方法	
●電気	22	出血・やけど・骨折	26
●水道	23	熱中症・心肺蘇生法の手順	27
●ガス	24	救助の手順	28

日頃の備え

●備蓄	30	●避難場所に関する問い合わせ先	38
●防災グッズ	32	●被災者生活再建支援制度の概要	39
●情報入手	34	●資産管理	40
●安否確認	36	●住まいの耐震	41
		●家の中の安全対策	42

ツーバイフォー工法の住まいで、家族の暮らしを守る
災害に強い家づくり

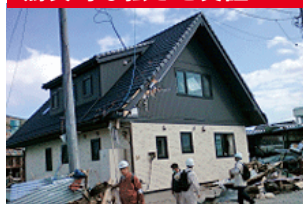
地震

台風

火災

ケンコーホームでは、地震・台風・火災に強い「ツーバイフォー工法」による住まいづくりを行っています。新築はもちろん、万が一の災害時には保険を活用した復旧リフォームにも対応。安心して暮らせる住まいづくりを、私たちがお手伝いします。

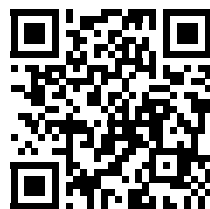
**東日本大震災でも
驚異的な強さを実証**



▲4mの津波に耐えたツーバイフォー住宅
(東北地方太平洋沖地震 石巻市)

被災地のツーバイフォー工法住宅のうち95%が特に補修をしなくても継続して居住可能な状態を保ったことがわかっています。
(※日本ツーバイフォー建築協会調査)

詳しくは
ホームページで！



もっとちかくに、ずっとやさしく。

ケンコーホーム

モデルハウス公開中

KTNハウジングギャラリー in 喜々津
NBCハウジングマルシェ時津ひなみ

株式会社ケンコーホーム

〒851-2103 長崎県西彼杵郡時津町元村郷 1212-4

TEL : 095-882-6907 FAX : 095-882-9850

<https://www.kenkohome.co.jp/>



長崎県でおこりうる災害

■過去に県内で発生した主な災害

豪雨・台風

- 昭和32年7月 諫早大水害 死者・行方不明者782人
- 昭和57年7月 長崎大水害 死者・行方不明者299人
- 平成3年9月 台風19号 被害額約797億円
- 平成18年9月 台風13号 被害額約190億円
- ※昭和42年7月 佐世保の大雨 死者・行方不明者50人

地震・火山

- 1792(寛政4)年5月21日 雲仙岳 M6.4 (眉山崩壊=「島原大変肥後迷惑」) 島原鎮で死者10,139人、熊本県側でも約5,000人の死者
- 1922(大正11)年12月8日 橘(千々石)湾M6.9、島原半島南部等で死者26人
- 平成3年～ 雲仙普賢岳噴火災害 死者・行方不明者 44人、被害額 約2,299億円
- 平成17年3月20日 福岡県西方沖地震 壱岐市芦辺町 震度5強
- 平成28年4月16日 熊本地震 南島原市 震度5強

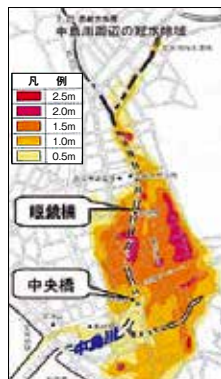
■長崎大水害(昭和57年)



(中島川眼鏡橋付近)



(長崎市本河内低部ダム付近)



■雲仙普賢岳噴火災害(平成2～7年)



(杉本伸一氏撮影)



遊ぶ・学ぶ
体験する

ジオと火山の体験ミュージアム

Gamadas Dome

がまだすドーム

TEL 0957-65-5555



■雲仙普賢岳噴火災害(平成2～7年)

山頂には巨大な岩石が不安定な状態で存在。(赤枠は人の大きさ)



■県内で発生が予想される災害:自然災害

毎年、発生している風水害

- 過去に、諫早大水害、長崎大水害等、大規模な水害が発生している。
- 土砂災害の危険箇所は約3万2千箇所にとぼる。
⇒ **迅速かつ確実な避難のための取組みが必要**
(高齢者等の避難行動要支援者の避難支援、危険箇所の周知など)

いつ、どこでも起こりうる地震災害

- 福岡県西方沖地震のように活断層が確認されていなかった場所で地震が発生する場合もある。県内各地の直下にM6.9の震源を仮に想定すれば、県内どの場所でも震度6弱～6強(地盤条件等により一部震度7)の発生もありうる。
⇒ **誰にでもふりかかりうることを自覚することが重要**
(住宅の耐震化、家具等の転倒防止等の推進など)

長期にわたる火山噴火災害

- 雲仙普賢岳噴火災害では、長期の避難となり、復興まで時間を要した。
⇒ **災害を風化させず、火山と共生する街づくりに取り組む必要**
(災害の伝承、防災教育の充実など)



災害について

地震

プレートと活断層

■いつ、どこでも起こりうる地震災害

- 福岡県西方沖地震のように活断層が確認されていなかった場所で地震が発生する場合もある。県内各地の直下にM6.9の震源を仮に想定すれば、県内どの場所でも震度6弱～6強（地盤条件等により一部震度7）の発生もありうる。
→誰にでもふりかかりうることを自覚することが重要
（住宅の耐震化、家具等の転倒防止等の推進など）

長崎県における主な被害地震

- 1792(寛政4)年5月21日
雲仙岳M6.4(眉山崩壊＝「島原大変肥後迷惑」)
島原領で死者10,139人、熊本県側でも約5,000人の死者
- 1922(大正11)年12月8日
橘(千々石)湾M6.9、島原半島南部等で死者26人
- 2005(平成17)年3月20日 福岡県西方沖地震
杵岐市芦辺町 震度5強
- 2016(平成28)年4月16日 熊本地震
南島原市 震度5強

長崎県内の地区別震度予測

地区名	地区内の市町	長崎県地震発生想定検討委員会の想定活断層（県内）による震度予測						
		雲仙地溝 北縁断層帯	雲仙地溝 南縁東部 断層帯	雲仙地溝 南縁西部 断層帯	雲仙地溝南縁 東部断層帯と 西部断層帯の 連動	島原沖 断層帯	橘湾西部 断層帯	大村～諫早 北西付近 断層帯
		地震規模 M7.3	地震規模 M7.0	地震規模 M7.2	地震規模 M7.7	地震規模 M6.8	地震規模 M6.9	地震規模 M7.1
長崎・西彼半島南部	長崎市、長与町、時津町	震度4～6弱	震度3～5弱	震度4～6強	震度4～6強	震度3～4	震度4～6弱	震度4～6弱
西彼半島北部	西海市（江ノ島、平島を除く）	震度4～5弱	震度3～4	震度4～5弱	震度4～5弱	震度3～4	震度4～5弱	震度4～5強
諫早・大村	諫早市、大村市	震度5弱～6強	震度4～5強	震度5弱～6強	震度5強～6強	震度4～5弱	震度4～5強	震度5強～6強
島原半島	島原市、雲仙市、南島原市	震度5強～6強	震度5弱～6強	震度5強～6強	震度5強～6強	震度4～6弱	震度4～5強	震度4～6弱
佐世保・北松・東彼	佐世保市（字久町を除く）、 佐々町、東彼杵町、 川棚町、波佐見町	震度4～5強	震度3～4	震度4～5強	震度4～5強	震度3～4	震度3～5弱	震度4～6強
平戸・松浦	平戸市、松浦市	震度3～4	震度3～4	震度3～4	震度3～4	震度3～4	震度3～4	震度4～5弱
下五島	五島市	震度3～4	震度3以下	震度3～4	震度3～4	震度3以下	震度3～4	震度3～4
上五島	新上五島町、佐世保市（字久町）、 小値賀町、西海市（江ノ島、平島）	震度3～4	震度3以下	震度3～4	震度4	震度3以下	震度3～4	震度3～4
志岐	志岐市	震度3～4	震度3以下	震度3～4	震度3～4	震度3以下	震度3以下	震度3～4
対馬	対馬市	震度3以下	震度3以下	震度3以下	震度3以下	震度3以下	震度3以下	震度3以下

雲仙地溝南縁東部断層帯と西部断層帯の連動については、地盤の軟弱な場所の一部震度7となることが予測される。

2024年度戸建分譲数、九州で1,000棟以上

協力業者募集中
(造成業者・大工等)

質と、実。

Quality × Rationality

住む方が主役、
安心と充実と幸せな暮らしを考える

飯田グループホールディングス



株式会社 アーネストワン

長崎営業所 大村市池田2-331-2 TEL.0957-20-8187



■地震発生～屋内にいる時の対処法～

地震の揺れを感じた場合、あるいは緊急地震速報を見聞きした場合は、あわてずにはまず身の安全を確保してください。

そして、落ち着いてテレビやラジオ、スマートフォンやネット通信機能など、様々な手段を使って正確な情報の把握に努めましょう。

自宅

- ・家具の移動や落下物から身を守るため、頭を保護しながら大きな家具から離れ、丈夫な机の下などに隠れる
- ・あわてて外に飛び出さない
- ・料理や暖房などで火を使っている場合、その場で火を消せるときは火の始末、火元から離れているときは無理に火を消しに行かない
- ・扉を開けて避難路を確保する



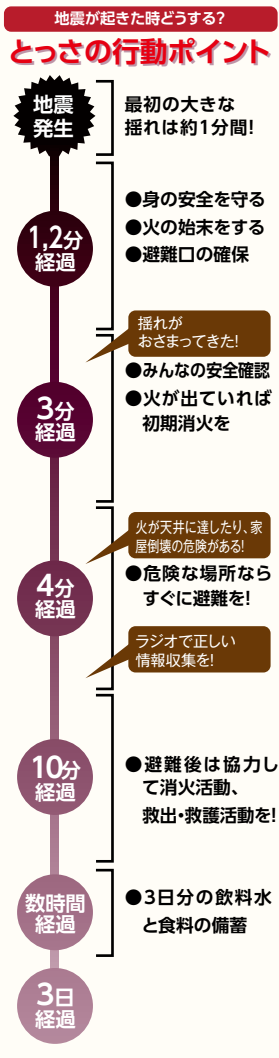
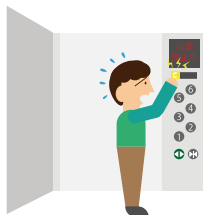
商業施設等

- ・あわてずに施設の係員や従業員などの指示に従う
- ・従業員などから指示がない場合は、その場で頭を保護し、揺れに備えて安全な姿勢をとる
- ・吊り下がっている照明などの下から退避する
- ・あわてて出口や階段に殺到しない



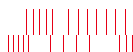
エレベーター

- ①全ての階のボタンを押す
- ②閉じ込められたら非常ボタン・インターホンを押す
- ③応答がなければ携帯電話で警察や消防へ通報する
- ④外にいる人に自分の存在を知らせる音を出す
もしもの時は落ち着いて行動しましょう。



美術館で過ごすひととき

長崎市出島町2番1号 Tel:095-833-2110



長崎県美術館
Nagasaki Prefectural Art Museum





災害について

台風

早めの情報収集と対策

■過去に県内で発生した主な災害.....

- 1991(平成3)年 台風19号 被害額約797億円
- 2006(平成18)年 台風13号 被害額約190億円

台風の「大きさ」と「強さ」

気象庁は、台風のおおよその勢力を示す目安として、風速(10分間平均)をもとに台風の「大きさ」と「強さ」を表現します。

台風に関する情報の中では、台風の大きさと強さを組み合わせて「大型で強い台風」のように呼びます。

●台風の大きさ

強風域(風速15m/秒以上の風が吹いているか、吹く可能性がある範囲)の半径

●台風の強さ

最大風速で区分

●暴風域

風速25m/秒以上の風が吹いているか、吹く可能性がある範囲

台風の大きさ = 強風域	
超大型	半径800km以上
大型	半径500km以上800km未満
(表現無し)	半径500km未満



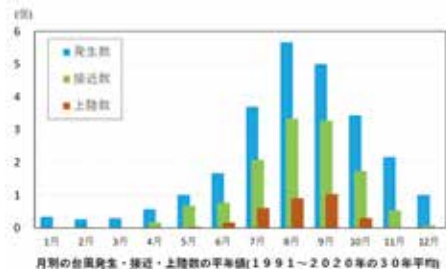
※大型台風は東京・広島間に相当。超大型ともなると、日本列島をすっぽり覆ってしまふ。

台風の強さ = 最大風速	
猛烈な	54m/秒以上
非常に強い	44m/秒以上54m/秒未満
強い	33m/秒以上44m/秒未満
(表現無し)	33m/秒未満

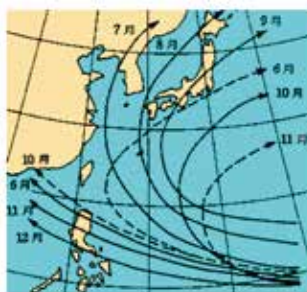
台風の発生、接近、上陸、経路

出典:気象庁HP

30年間(1991~2020年)の平均では、年間で約25個の台風が発生し、約12個の台風が日本から300 km 以内に接近し、約3個が日本に上陸しています。発生・接近・上陸ともに、7月から10月にかけて最も多くなります。



8月は発生数では年間で一番多い月ですが、台風を流す上空の風がまだ弱いために台風は不安定な経路をとることが多く、9月に降になると南海上から放物線を描くように日本付近を通るようになります。このとき秋雨前線の活動を活発にして大雨を降らせることがあります。過去に日本に大きな災害をもたらした台風の多くは9月にこの経路をとっています。



台風の月別の主な経路
(実線は主な経路、破線はそれに準ずる経路)

LIVE AND LIFE
LaLa
AMUSEMENT

あなたの笑顔がとっても嬉しい

“もっと イキイキ ひと まち くらし”



ララコープ。

0120-581-370 (月~金 9時~18時)

台風が来る前の備え……………

台風や大雨は、毎年大きな災害をもたらします。警報などの防災気象情報を利用して、被害を未然に防いだり、軽減することが可能です。テレビやラジオなどの気象情報に十分注意してください。台風や大雨の危険が近づいているというニュースや気象情報を見たり聞いたりしたら、災害への備えをもう一度確認しましょう。



家の外の備え

大雨が降る前、風が強くなる前に行いましょう。

- ・窓や雨戸はしっかりとカギをかけ、必要に応じて補強する。
- ・側溝や排水口は掃除して水はけを良くしておく。
- ・風で飛ばされそうな物は飛ばないように固定したり、家の中へ格納する。

家の中の備え

- ・非常用品の確認 懐中電灯、携帯用ラジオ(乾電池)、救急薬品、衣類、非常用食品、携帯ボンベ式コンロ、貴重品など
- ・室内からの安全対策 飛散防止フィルムなどを窓ガラスに貼ったり、万一の飛来物の飛び込みに備えてカーテンやブラインドをおろしておく。
- ・水の確保 断水に備えて飲料水を確保するほか、浴槽に水を張るなどして生活用水を確保する。

避難場所の確認など

- ・土砂災害や洪水災害の危険性が認められる場所をハザードマップで確認しておく。
- ・学校や公民館など、避難場所として指定されている場所への避難経路を確認しておく。
- ・普段から家族で避難場所や連絡方法などを話し合っておく。
- ・避難するときは、持ち物を最小限にして、両手が使えるようにしておく。



みらい長崎ココウォークは、
待ち合わせやイベント後のお食事など、長崎スタジアムシティから徒歩5分。

駐車場24時間営業

通常料金 160円/30分 夜間料金 100円/1時間
(22時~8時)

- エタスクレジット
 - ココカラーカードで
- 駐車料金いつでも

**60分
無料**

お問い合わせ TEL.095-848-5509 <https://cocowalk.jp> | ココウォーク |



災害について

水害

長崎の歴史は水害の歴史

■毎年県内で発生している風水害

- 過去に、諫早大水害、長崎大水害等、大規模な水害が発生している。
- 土砂災害の危険箇所は約3万2千箇所のにぼる。
→迅速かつ確実な避難のための取組みが必要
(高齢者等の避難行動要支援者の避難支援、危険箇所の周知など)



長崎大水害(眼鏡橋)

水害の驚異(長崎大水害に学ぶ)

1982年(昭和57年)、山に囲まれ、かつ、急傾斜地に住宅が建てられている長崎を集中豪雨が襲いました。この時長崎市では、1時間で最大雨量112mm、日雨量447mmを記録し、市街中心部を流れる中島川や浦上川、さらに西彼杵半島雪浦川沿いの地域では、土石流、崖崩れ、河川の氾濫などにより多数の家屋が倒壊したり浸水による被害が起こりました。県内ではこの豪雨で死者・行方不明者299名、被害総額3000億円以上の甚大な被害が出ました。



長崎大水害(西浜町電停前)

水害時の対処法

集中豪雨は、「日本付近に前線が停滞している時(特に梅雨の終盤)」、「台風が接近している時」、「大気の状態が不安定で雷雲が次々に発生している時」に起こります。

集中豪雨が起起こると、河川の氾濫をはじめ、家屋の浸水、道路の冠水、土砂崩れ、崖崩れ、地すべり、地下街などへの水の進入などが起こります。

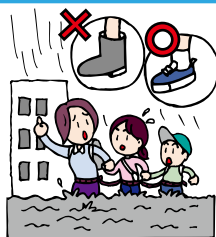
●集中豪雨に備えるためのポイント

- 日頃から災害に備える(避難経路などの確認)
- 気象情報を入手できるようにしておく
- 危険を感じたら、速やかに避難する



避難時のポイント

- 素足や長靴で外に出ない。長靴は中に水が入ると非常に歩きにくいので、ひものある運動靴で避難する。
- 万が一、冠水した道路上で流されることがないように、家族でお互いの体をロープで結び、避難する。
- 歩ける深さは約60cm。腰まで水に浸かる場合、無理に避難せず、高所で救助を待つ。
- 水面下には何の障害物があるか分からない。杖などで安全を確認しながら歩くこと。
- お年寄りや病人などは手を引いたり、負ぶって避難を助ける。
- 幼児やお年寄りには浮き輪を渡す。



すべての原動力は
人の想いや情熱である

お客様の販売促進を支援するモノづくりの会社です。

株式会社 **インテックス**
IN-TEX HAKUBUNSHA

〒850-0046 長崎幸町 6-3
TEL (095) 826-2200 (代)
FAX (095) 826-2201
<https://www.in-tex.co.jp>



声を大にしてお伝えします。

シャッターばかりつくっている会社。
そんなイメージはもう、

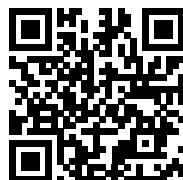
ヤ

だ。

シャッターだけでなく、ドアや間仕切、防水商品やトイレブースまでいろいろ！



三和シャッター工業株式会社
SANWA SHUTTER CORPORATION



※三和シャッター工業の社名、じつは「ヤ」が大きいのが正解です。



災害について

土砂災害

大雨の際の地盤崩壊

■土砂災害とは

土石流とは？

急峻な山や谷の土、石、木などが大雨や長雨等による水とともに溪流を下流する現象であり、下流するスピードが車と同程度の40~50km/hにも及ぶため一度発生すると重大な被害に直結します。



多くの死傷者が発生した土石流
(昭和57年 長崎市 提供/DEITz)

がけ崩れとは？

大雨や長雨により雨水が地面にしみこみ、緩んだ崖が突然崩れ落ちる現象であり、毎年多くの件数が発生しています。



人家裏の斜面崩壊(令和3年 西海市)

地すべりとは？

大雨や長雨により雨水が地面にしみこみ、水の力によって持ち上げられた地面が広い範囲にわたりゆっくりと動き出す現象であり、被害を及ぼす範囲が広範囲である上に、一度地すべりが発生すると活動が長期間に及ぶことから、人々の生活に与える影響が非常に大きくなります。



地すべり(令和2年 佐世保市)

土砂災害の前兆現象

こんな現象を見たら…聞いたら…

土砂災害の危険が迫っています。

できるだけ早く周りの人と安全な場所に避難するとともに市、町などの最寄の公共機関(土砂災害110番)にご連絡ください。

●土石流



山鳴りがする。

急に川の流れが濁り
流木が混ざっている。

雨が降り続いている
に川の水位が下がる。

●地すべり



沢や井戸の水が濁る。

地面にひび割れができる。

斜面から水がふき出す。

●崖崩れ



がけに割れ目が見える。

がけから水が湧き出
ている。

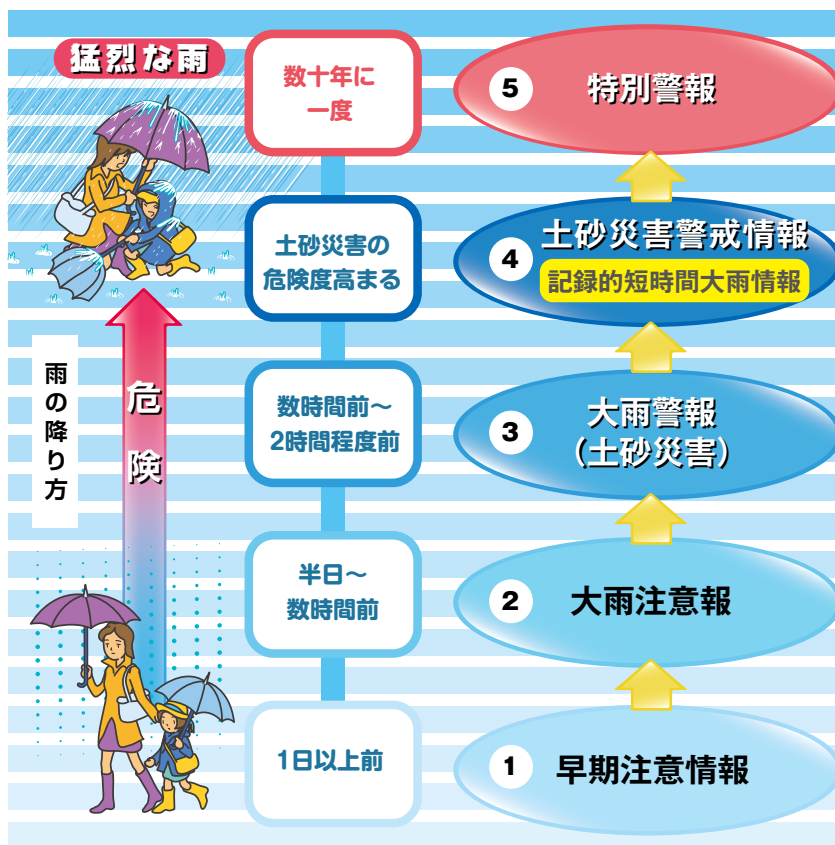
がけから小石がはらはら
と落ちてくる。



災害について

土砂災害に関する防災気象情報

土砂災害は、建物に壊滅的な被害をもたらす一瞬のうちに尊い人命を奪ってしまう恐ろしい災害です。



※土砂災害警戒情報とは

土砂災害警戒情報は、大雨警報（土砂災害）の発表後、命に危険を及ぼす土砂災害がいつ発生してもおかしくない状況となったときに、市町村長の避難指示の発令判断や住民の自主避難の判断を支援するよう、対象となる市町村を特定して警戒を呼びかける情報で、都道府県と気象庁が共同で発表しています。危険な場所からの避難が必要な警戒レベル4に相当します。

土砂災害警戒情報が発表された市町村内で危険度が高まっている詳細な領域は「土砂キキクル（大雨警報（土砂災害）の危険度分布）」で確認できます。

土砂キキクル（大雨警報（土砂災害）の危険度分布）





災害について

津波

地震発生時は要注意

■津波ではどのような災害が起こるのか?.....

地震によって発生する津波の全てを正確に予測する事はできず、人的被害を免れた多くの例は、可能な限り早く高くへ逃げるといふ津波襲来時の避難の原則に従ったケースでした。東日本大震災では、押し寄せる津波が当初予測された数値よりも遙かに高い例が多くありました。



津波の時はどのように行動したらいいか?

- ・強い揺れや弱くても長い揺れを感じたら、また地震を体で感じなくても、「津波警報」等を見聞きしたら、いち早く海岸から離れ、可能な限り高い場所へ避難してください。
- ・海水浴等により海岸付近にいる人は、「津波注意報」でも避難が必要です。海からあがる、海岸から離れるなど、すぐに避難を開始してください。
- ・避難をする時は、近くの高台や津波避難タワー、津波避難ビルなどに向かってください。
- ・第一波の引いた後に家に戻り第二波にのみこまれ被害に遭ったケースや、余震により再度津波が発生するケースもあり、津波警報・注意報が解除され安全が確認されるまでは決して被災地域には立ち入らないでください。
- ・津波の災害から身を守るためには、日頃から津波に関する情報を収集したり、津波ハザードマップなどで家の周りの安全な避難場所を確認しておくことが必要です。
- ・津波は想像を超える速さ、あるいは想像を超える場所からやってくることを認識しておきましょう。

津波警報・注意報の分類と、とるべき行動

	予想される津波の高さ		とるべき行動
	数値での発表 (発表基準)	巨大地震の場合の 津波の表現	
大津波警報	10m超 (10m<高さ) ----- 10m (5m<高さ≤10m) ----- 5m (3m<高さ≤5m)	巨大	沿岸部や川沿いにいる人は、ただちに高台や避難ビルなど安全な場所へ避難してください。 津波は繰り返して襲ってくるので、津波警報が解除されるまで安全な場所から離れないでください。 ここなら安心と思わず、 より高い場所を目指して避難しましょう!
津波警報	3m (1m<高さ≤3m)	高い	
津波注意報	1m (20cm<高さ≤1m)	(表記しない)	
			海の中にいる人は、ただちに海から上がって海岸から離れてください。津波注意報が解除されるまで海に入ったり海岸に近づいたりしないでください。



災害について

火山

長崎県にもある活火山

■火山災害の驚異

1990年11月から1995年2月まで続いた普賢岳の噴火活動。この間に38回の土石流と7回の火砕流が発生し、死者41人、行方不明3人、負傷者12人、建物の被害2511件、被害額2299億4197万円というデータが報告されました。現在は噴火活動が停止し、一連の火山活動が終息したとされている普賢岳ですが、私たちはこの経験を教訓に、今後の火山災害に備えなければいけません。

普賢岳災害(島原市提供)



災害について

火山

火山災害を知る1

溶岩ドームと火砕流

粘り気の強い溶岩が火口から次々と押し出され、流れることなく火口近くに積み重なるものを「**溶岩ドーム**」と呼びます。マグマの供給が続くと、溶岩ドームは変形を繰り返し、成長することがあります。また、溶岩ドームが崩れると、それが粉々に砕け、火山ガスを放出しながら山の斜面を一気にかけ下ります。これが「**火砕流**」なのです。火山災害の恐ろしさは、まさに高熱の火山岩の塊、火山灰、軽石などが、高温のガスとともに流れ下る現象にあるということが普賢岳の噴火で改めて証明されました。

火砕流の驚異(島原市提供)



災害発生時の注意点

日頃の備え

火山災害を知る2

火山災害の恐怖を数字で見る

島原に大きな被害をもたらした普賢岳火砕流のすさまじさはいったいどのくらいだったのでしょうか？その驚異を現したデータを見ると、一瞬で町を壊滅させる巨大な威力があることがわかります。

普賢岳災害の驚異	
5年間に噴出した溶岩の量	2億4000m ³ (※福岡ドームの136杯分、東京ドームの190杯分)
活動最盛期の一日あたり溶岩噴出量	30~40万m ³
火砕流の流下速度(1991年9月15日)	時速100km (※噴火終息まで9432回の火砕流が発生。)
火砕流の最長流下距離	5.5km (※国道57号線付近まで到達する勢いがあった。)



災害について

その他の災害

竜巻・雷



竜巻の「ろうと雲」
(平成24年5月6日:つくば市)
(写真提供 古澤健司氏)



竜巻による被害
(平成24年5月6日:つくば市)

■竜巻では、どのような災害が起こるのか………

竜巻が発生しやすいのはどんなとき？

竜巻は、発達した積乱雲に伴う強い上昇気流によって発生する激しい渦巻きです。台風や寒冷前線、低気圧など積乱雲が発生しやすい気象条件に伴って発生しやすくなっています。日頃から、気象庁が発表する「竜巻注意情報」に注意するとともに、空の変化（発達した積乱雲が近づくと兆し）に注意をしてください。真っ黒い雲が近づくと、雷が鳴る、冷たい風が吹き出す、大粒の雨や「ひょう」が降り出すなどの積乱雲が近づいている「兆し」があれば、竜巻が発生する可能性があります。

竜巻が近づいてきたら…

屋外では…

- ・近くの頑丈な建物に避難するか頑丈な構造物の物陰に入って、身を小さくしてください
- ・物置や車庫、プレハブ（仮設建築物）の中は危険ですので避難場所にはしないでください
- ・周辺に身を守る建物がない場合には、水路などくぼんだところに身を伏せて両腕で頭や首を守ってください

屋内では…

- ・一般の住宅では雨戸、窓やカーテンを閉め、家の1階の窓のない部屋に移動してください
- ・丈夫な机やテーブルの下に入るなど、身を小さくして頭を守ってください
- ・大きなガラス窓の下や周囲は大変危険ですので窓ガラスから離れてください



■「雷」による災害

どんなところに雷は落ちるの？

出典:気象庁HP

雷は、積乱雲の位置次第で、海面、平野、山岳など場所を選ばず落ちます。また、周囲より高いもののほど落ちやすいという特徴があります※。グラウンド、平地、山頂、尾根等の周囲の開けた場所にいると、積乱雲から直接人体に落雷（「直撃雷」といいます）することがあり、直撃雷を受けると約8割の人が死亡します※。また、落雷を受けた樹木等のそばに人がいると、その樹木等から人体へ雷が飛び移ることがあります（「側撃雷」といいます）。木の下で雨宿りなどをしている死傷する事故は、ほとんどがこの側撃雷が原因です※。遠くで雷の音がしたら、すでに危険な状況です。自分のいる場所にいつ落雷してもおかしくありません。



落雷のようす

雷から身を守るには…

雷鳴が聞こえたらすぐ避難

- ・雷の音がしたら、すでに危険な状況です。
- ・自分のいる場所にいつ落雷してもおかしくありません。

建物の中や自動車へ避難

- ・建物や屋根付きの乗り物（自動車）へ避難しましょう。

木の下は大変危険！

- ・木のそばにいますと、木に落ちた雷が人に飛び移ることがあります。
- ・木の下での雨宿りは大変危険です。絶対に止めましょう。

いざというときに!!

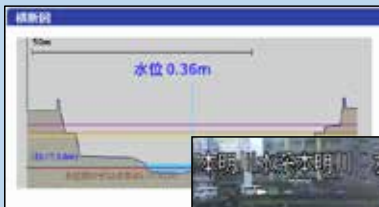
大雨や大雪に備え、『河川』や『道路』 の状況を事前に確認しておきましょう!

大雨時、川の水位は**一気に上昇し**、危険な状態に!

いま川の水位は?どうなってるの...?

「川の防災情報」で検索 🔍

川の防災情報
はコチラから→



1時間で約2.0m水位が上昇!

大雨時は河川の状況を把握し、早めの避難を心がけましょう。

気象状況は**わずかな時間で急変する**ことが!

いま道路は通行できるの?

「道路規制情報」で検索 🔍



他の車も行っているから!

いまは大丈夫!

さっきは大丈夫だったのに...!!

降雪時

平常時



DANGER



自分を安心させないことが、自分の身を守る一番の対策です。

お出かけ前には、道路規制情報のご確認をお願いいたします。

国土交通省 長崎河川国道事務所では、安全・安心に加え、活力ある地域作りの取組や
河川・道路・雲仙砂防の状況をHP・X(エックス)・Facebookで情報発信しています。

事務所HP



国土交通省 九州地方整備局 長崎河川国道事務所



台風・豪雨時に「避難情報のポイント」を確認し避難しましょう

緊急時に確認

避難情報のポイント

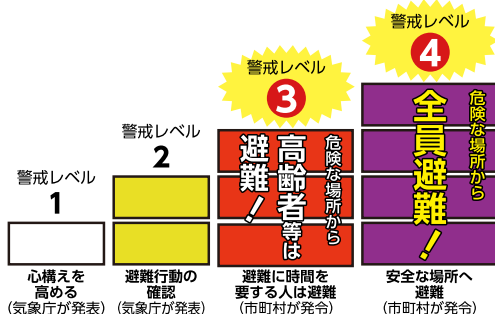
！……必ず確認してください……！

市町村から出される避難情報（警戒レベル）

❗ 避難とは難を避けること、つまり安全を確保することです。
安全な場所にいる人は、避難場所に行く必要はありません。

❗ 危険な場所から警戒レベル3で〈高齢者等は避難〉、警戒レベル4で〈全員避難※1〉です。

※1 警戒レベル4「全員避難」は、高齢者等に限らず全員が危険な場所から避難するタイミングです。



警戒レベル4 避難指示で
危険な場所から避難です

❗ 警戒レベル5はすでに災害が発生・切迫している状況です。

- ・警戒レベル5は、すでに安全な避難ができず命が危険な状況です。
- ・警戒レベル5緊急安全確保の発令を待ってはいけません！
- ・ただし、警戒レベル5は、市町村が災害の発生・切迫を把握できた場合に、可能な範囲で発令される情報であり、必ず発令される情報ではありません。

❗ 警戒レベル4は避難指示に一本化されました。

- ・避難のタイミングを明確にするため、令和3年の災対法改正以前の警戒レベル4避難勧告と避難指示（緊急）は「避難指示」に一本化され、避難指示は令和3年の災対法改正以前の避難勧告のタイミングで発令されます。
- ・警戒レベル4避難指示は、立退き避難に必要な時間や日没時間等を考慮して発令される情報で、このタイミングで危険な場所から避難する必要があります。

❗ 警戒レベル3は高齢者だけの情報ではありません。

- ・「高齢者等」は障害のある人や避難を支援する者も含んでいます。
- ・さらに、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、自主的に避難するタイミングです。

❗ 豪雨時の屋外避難は危険です。車の移動も控えましょう。

国土交通省・気象庁・都道府県から出される 河川水位や雨の情報(警戒レベル相当情報)

■市町村が出す警戒レベル3又は警戒レベル4(避難情報)で
必ず避難しましょう
気象庁などから出る河川水位や雨の情報を参考に自主的に
早めの避難をしましょう

避難情報等 (警戒レベル)				河川水位や雨の情報 (警戒レベル相当情報)	
警戒 レベル	状況	住民がとるべき行動	避難情報等	防災気象情報(警戒レベル相当情報)	
				浸水の情報(河川)	土砂災害の情報(河川)
5	災害発生 又は切迫	命の危険 直ちに安全確保!	緊急安全確保	5 相当 氾濫発生情報	大雨特別警報 (土砂災害)
~~~~~ <警戒レベル4までに必ず避難!> ~~~~~					
4	災害の おそれ高い	危険な場所から 全員避難	避難指示	4 相当 氾濫危険情報	土砂災害警戒情報
3	災害の おそれあり	危険な場所から 高齢者等は避難	高齢者等避難	3 相当 氾濫警戒情報 洪水警報	大雨警報
2	気象状況悪化	自らの避難行動を確認	大雨・洪水注意報	2 相当 氾濫注意情報	——
1	今後気象状況悪化 のおそれ	災害への心構えを高める	早期注意情報	1 相当 ——	——

市町村長は、河川や雨の情報(警戒レベル相当情報)のほか、地域の土地利用や災害実績なども踏まえ総合的に避難情報等(警戒レベル)の発令判断をすることから、警戒レベルと警戒レベル相当情報が出るタイミングや対象地域は必ずしも一致しません。

わからないことがありましたらお住まいの市町村にお問い合わせください。

(参考) 内閣府防災ホームページ「避難情報に関するガイドラインの改定(令和3年度)」  
[https://www.bousai.go.jp/oukyu/hinanjouhou/r3_hinanjouhou_guideline](https://www.bousai.go.jp/oukyu/hinanjouhou/r3_hinanjouhou_guideline)

### Q&A

質問1) 防災気象情報は出ているけど、避難情報が出ていないときはどうすればいいの?

⇒市町村は、様々な情報をもとに、避難情報を発令する判断を行うことから、必ずしも防災気象情報と同じレベルの避難情報が、同時に発令されるわけではありません。

自らの命は自ら守る意識を持って、防災気象情報も参考にしながら、適切な避難行動をとってください。

質問2) 避難指示(緊急)は、避難勧告と同じ警戒レベル4に位置付けられたけど、考え方が変わったの?

⇒避難指示(緊急)は、地域の状況に応じて緊急的に又は重ねて避難を促す場合などに発令されるもので、必ず発令されるものではありません。避難勧告が発令され次第、避難指示(緊急)を待たずに速やかに避難をしてください。

質問3) 洪水で「警戒レベル4相当情報」が既に出ているなかで、土砂災害で「警戒レベル3相当情報」が出たけど洪水のレベルも4から3に下がったということなの?

⇒洪水の危険性が4から3に下がったわけではありません。洪水は4のままで、土砂災害の3が追加されたのであり、その地域は洪水と土砂災害、両方の災害を警戒する必要があります。

【警戒レベル5】では既に災害が発生しています。また、必ず発令されるものではありません。

**【警戒レベル3】や【警戒レベル4】で、  
地域の皆さんで声をかけあって、安全・確実に避難しましょう。**



# 「ハザードマップ」の事前の確認を

## 事前の確認～ハザードマップの活用～

自宅付近、避難ルート、通勤・通学路など身のまわりの災害リスクを調べる

ハザードマップとは、一般的に「自然災害による被害の軽減や防災対策に使用する目的で、被災想定区域や避難場所・避難経路などの防災関係施設の位置などを表示した地図」とされています。

災害に備え、身のまわりの地域について調べておきましょう。

(下記のポータルサイトまたは市町窓口にお問い合わせください)

国土交通省ハザードマップポータルサイト <https://disaportal.gsi.go.jp/>



**重ねるハザードマップ**  
～災害リスク情報などを地図に重ねて表示～

洪水・土砂災害・高潮・津波のリスク情報、道路防災情報、土地の特徴・成り立ちなどを地図や写真に自由に重ねて表示できます。

[地図を見る](#)

場所を入力

例：茨城県つくば市北郷1 / 国土土地情報

表示する情報を選ぶ

洪水(想定最大規模)	土砂災害	高潮(想定最大規模)
津波(想定最大規模)	道路防災情報	地形分類



タナカハルナと仲間たち

安心の不動産仲介  
信頼の賃貸経営



ハウス流通株式会社

【本社】長崎市五島町5-36 CEOTY GOTO 6F

<https://www.house-ryu.jp/> tel:095-829-3888

## 長崎県防災ポータル（防災GIS）

地理情報システムを活用した県内の防災情報が閲覧できます。  
お住まいの地域の災害リスク情報を確認できますので、ご活用ください。



## チェック

長崎県河川砂防情報システム (NAKSS (ナックス))  
<http://www.nakss.kasen-sabo.pref.nagasaki.jp/>  
県内の雨量や河川水位などを情報発信しています。避難判断等にご活用ください。

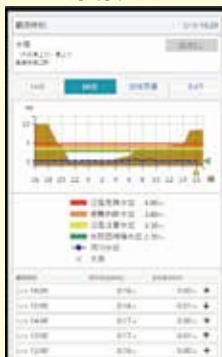
スマートフォン版QRコード



地図選択画面



河川水位画面



河川監視カメラ画面



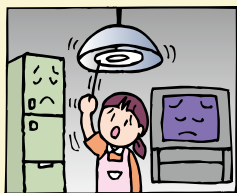


## 災害発生時の注意点

# 電気

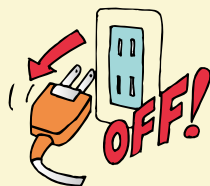
### 影響

災害により電気が止まると、家庭内にある電化製品のほとんどが使えなくなります。テレビやパソコン、照明はもちろん、高層建築（特にマンション）ではエレベーターが停止したり、水をくみ上げるポンプの停止により、水道が使えなくなったりするトラブルが想定されます。



### 注意するポイント

災害が起きた場合、電熱機器は火災を引き起こす場合があるのでコンセントからプラグを抜きます。また、家の外に避難する際には念のためブレーカーを「切」にします。台風や地震後で電線が切れている場合、大変危険なのでそこに近づいたり触れることは絶対に避けましょう。日頃から電気が止まったときの行動を想定しておくことも重要です。



**もしもの停電、備えて安心。「あれっ停電？」と思ったら…**

**九州停電情報提供アプリ**

まずは無料アプリをダウンロード

**チャット受付**

**停電情報自動応答サービス**

専用ダイヤル:  
0120-426-305  
(福岡県・佐賀県・長崎県)

24時間対応

QRコード

QRコード



**九州電力送配電**



九州電力送配電キャラクター:キュニン





## 災害発生時の注意点

# 水道

資料提供:長崎市上下水道局

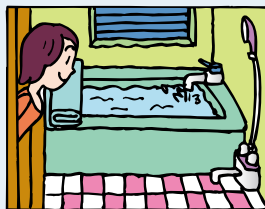
### 影響

災害により断水になると、飲用水の確保だけでなく、消火・応急手当が行えなくなるなどさまざまな支障が起こります。さらに、地震などの影響で水道管が破損するなどのトラブルが起こると、家庭や避難場所の水洗トイレが使えなくなります。



### 備えておくもの(生活用水)

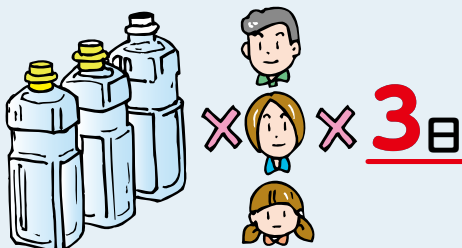
特に地震後、水道管が破損してしまうとすぐに断水が起こるので日頃から水をためておくことが重要です。断水時に一番困るのが、トイレを流せないということです。災害時には万が一に備えて浴槽の水を抜かないでとっておくなどの対策が効果的です。ポリ容器などに水道水をくみ置く場合は、定期的に変えてください。



### 備えておくもの(飲用水)

- 飲用水3日分(めやすとして1人1日3リットル)  
× 家族の人数分

飲用水の確保は、すべての災害時の備えとして重要です。



万が一に備えて、日頃からご家庭で3日分の飲用水の確保に心がけましょう。

水の保存期間については、約3日間とされ、約3日間を目安として水の交換が必要です。

保存容器は、密閉できるものを選び、十分洗浄してから使用してください。また、水温が高くなると塩素の減少も早まりますので、できるだけ冷暗所で保存してください。

※浄水器を通した水は消毒用の塩素がなくなっているため、毎日入れ替えが必要です。

入れ替えた水は、洗濯や掃除など、飲料用以外の用途にご使用ください。

さらに詳しく知りたい方は、  
こちらの情報をチェック→  
(長崎市上下水道局HP)



災害について

災害発生時の注意点

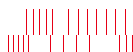
水道

日頃の備え



美術館で過ごすひととき

長崎市出島町2番1号 Tel:095-833-2110



長崎県美術館  
Nagasaki Prefectural Art Museum





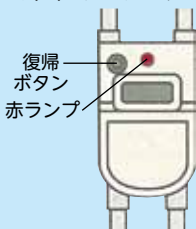


# 災害発生時の注意点 ガス

一部資料提供:西部ガス

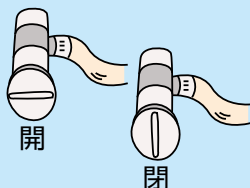
## 影響

ガスに影響が出るのはほとんどの場合、強い地震の後です。都市ガスは震度5程度以上の揺れを感知するとマイコンメーターの機能により、自動的にガスが止まる仕組みになっています。マイコンメーターはご家庭で復帰させることができますが、大地震の場合はガス会社による安全確認が行われるまで使用できない場合があります。



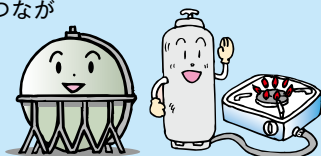
## 注意するポイント

地震が起こったらまずはあわてず、落ち着いて身を守ります。その後、家の中で火を使っているときはすぐに火を消します。揺れがおさまったら、閉められなかった器具栓、ガス栓を閉めます。もし、ガス漏れに気づいたら、ドアや窓を開け、換気をして元栓を閉めます。また、着火源となる電気スイッチ類は触らないで下さい。



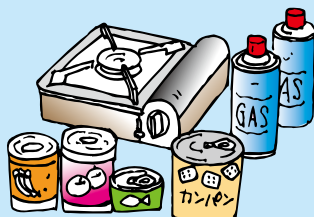
## 復旧のめやす

都市ガスは大地震後、地中の配管点検・復帰作業、器具の安全確認や点検作業などで復旧に時間がかかる場合があります。2016年に発生した熊本地震の際は15日間で復旧しました。ガス管を耐震性の強い物に交換すると早期復旧にもつながります。



## 備えておくもの

- ご利用のガス会社を確認し、緊急時の連絡先を知っておきましょう。
- カセット式コンロ（予備のガスボンベ）
- 非常食（火を通さずに食べられる物）



**西部ガス株式会社**

いつもの朝と、新しい明日を。

<https://www.saibugas.co.jp>

西部ガスは長崎県内の右記供給区域に天然ガス(13A)を供給しています。

長崎市	長与町
時津町	佐世保市
	島原市

ガスに関するお問合せ  
ナビダイヤル **0570-000-312**

※ナビダイヤルをご利用にならない場合は、092-633-2440へおかけ下さい。

ガス漏れ  
通報専用  
ダイヤル  
(クイック)

長崎市・長与町・時津町

佐世保市

島原市

**(095) 824-0919 (0956) 25-0919 (0957) 63-0919**

24時間受付 西部ガスは365日・24時間体制でお客様の安全を守っています。

※西部ガス以外のガスをご利用のお客様はそれぞれの供給事業者さまをご確認の上お問合せ下さい。





## 災害発生時の注意点

# 応急手当の方法

## 出血

切り傷…

傷口が土砂などで汚れている時は、速やかに水道水などきれいな流水で十分に洗います。

大きな出血…

出血している部位を直接圧迫する直接圧迫止血法（清潔なタオルやハンカチなどを重ねて傷口に当て、その上から出血部位を指先や手のひらで強く圧迫する方法）を行います。



### Point

感染防止のため血液に直接触れないようにできるだけビニールやゴム手袋を使用します。ビニール袋などで代用することもできます。

## やけど

すぐに水道水などのきれいな流水で冷やします。

やけどを冷やすと痛みが軽くなるだけでなく、やけどが悪化することを防ぎ、治りを早くします。



### Point

- ①靴下など衣類を着ている場合は、着衣ごと冷やします。
- ②氷や冷却パックを使って冷やすと、冷えすぎてしまい、かえって悪化することがあります。
- ③広い範囲にやけどをした場合は、やけどの部分だけでなく体全体が冷えてしまう可能性があるため、過度な冷却は避けます。

## 骨折

どこが痛いかをたずね、痛がっているところに出血や変形がない確認し、変形している場合は無理に元の形に戻さないようにします。

そえ木や新聞紙、段ボール等を当てて固定することができます。

### Point

- ①骨折部の上下の関節が固定できる長さのものを使用します。
- ②三角巾などで固定をする際は、結び目は傷口の上を避けて固定します。



## 熱中症

温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、様々な障害をおこす症状のことです。

### Point

- ①風通しのよい日陰や冷房が効いている室内など涼しい環境に退避させます。
- ②衣服を脱がせ、体を冷やします。
- ③水分や塩分を補給します。

## 心肺蘇生法の手順

### ①安全を確認する

誰かが突然倒れるところを目撃したり、倒れている人を発見した場合は、近寄る前に周囲の安全を確認します。

### ②反応(意識)を確認する

傷病者の耳元で「大丈夫ですか」「聞こえますか」などと呼びかけながら肩をやさしくたたき、反応の有無を確認します。

### ③119番通報と協力者の依頼

反応がない場合は、周囲に助けを求め、協力者に119番通報とAEDの手配を依頼します。周りに協力者がいない場合は自分で119番通報を行い、AEDが近くにあることが分かっている場合はAEDを取りに行ってください。

### ④呼吸を確認する

傷病者の胸や腹部の上がり下がりを見て10秒以内で「普段通りの呼吸」をしているか確認します。

**Point** 次のいずれかの場合は「普段通りの呼吸なし」と判断します

- ・胸や腹部の動きがない場合
- ・約10秒間確認しても呼吸の状態がよくわからない場合
- ・しゃくりあげるような、途切れ途切れに起きる呼吸がみられる場合



### ⑤胸骨圧迫及び人工呼吸を行う

普段通りの呼吸がない場合は心停止とみなし、胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を行います。胸骨圧迫は(1)胸の真ん中に手のつけねをあて、その手の上にもう一方の手を重ねます。(2)肘をまっすぐ伸ばし、垂直に体重をかけます。(3)胸が約5cm沈むまで圧迫し、テンポは1分間に100～120回のテンポで行います。

人工呼吸は大きく口をあけて相手の口を覆い、1回1秒かけて2回行います。

### ⑥AEDを使用する

(1)AEDの電源を入れ、電極パッドを貼り付けます。(2)心電図の解析が始まるので体に触れないようにします。(3)必要があれば電気ショックを行います。誰も体に触っていないことを確認して、電気ショックボタンをおします。(4)AEDのメッセージに従って、倒れている方に目的のある仕草(手を払いのけるような動作や、痛いなどの声が出た場合など)が認められるまでは心肺蘇生法を続けます。

### 【新型コロナウイルス感染症を踏まえた心肺蘇生法について】

新型コロナウイルスが流行している状況ではすべての心肺停止の方は感染の疑いがあるとして対応し、成人に対しては人工呼吸は行わずに胸骨圧迫とAEDを実施します。



## 災害発生時の注意点

# 応急手当の方法

### ●人が倒れているとき

災害により救援・救助を求める人が自分の周囲にいる場合、早い通報・応急手当・救急処置・医療処置が要求されることがあります。「もしも…」のときに備え、以下の手順を覚えておくことが尊い人命を救います。

## 救助の手順

1

### 意識の確認

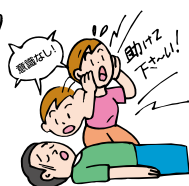
- 呼びかけに応えるか
- 話はできるか
- 手足を動かしているか
- 痛みに対して反応があるか



2

### 助けを呼ぶ

意識がない場合、すぐにその場で救急車を呼んでもらったり、AEDを持ってもらったり、大声で周りの人に助けを求めます。



3

### 応急手当をする

#### ①周囲の安全の確保

負傷者が倒れている場所は安全かどうか確認し、危険な場所であればできる限り安全な場所に移動する。

#### ②出血の確認

大量出血があればすぐに止血を行う。



#### ③救急車を呼ぶ

まず、意識の有無を確認し、意識が確認できなければ近くにいる人に協力を求める。

#### ④気道の確保

意識がないときは、負傷者が呼吸をしやすいよう、空気の通り道を確保する。

#### ⑤呼吸の観察

呼吸が止まっていたら、迷わずすぐに人工呼吸を施す。

#### ⑥循環サインの確認

人工呼吸を施しても循環のサイン(呼吸運動、咳、その他の体動)が見られなければ、心臓マッサージを開始する。

あわてないで **119** 番に電話しよう!

①救急です(火事です)。

②場所は _____ 町 _____ 丁目  
_____ 番 _____ 号の _____ です。  
(ビル・アパートの名称)

③目標は _____ です。

④病人・けが人がいます。

( _____ が燃えています。)

⑤私の名前は _____ です。

⑥電話番号は _____ - _____ です。

正しい方法を身につけるためにも、応急手当の講習会を受けるようにしましょう。

携帯からも  
「119」だけでOK!





# 住まいに関するお悩みは セ・ラ・ヴィにご相談ください

いざというときも、いざを備えるためにも。

● リフォーム ● メンテナンス ● 住宅設備販売(ガス・電気) ● 建築設備 ● 管・土木



## ● メンテナンス事業

修理のエキスパートが多数在籍、  
電話一本ですぐに対応します。

災害時のライフラインの復旧

冬の凍結対策



## ● 建設リフォーム事業

お客様との会話の中で、夢や理想を  
“かたち”へと創造します。

災害前の耐震工事

災害復旧リフォーム

まじめにリフォーム



# Clavie セ・ラ・ヴィ

ホームページ



星野管工設備(株) 若葉営業所  
長崎市若葉町5番15号

お気軽にご相談ください  
TEL.095-844-5111



# 日頃の備え

## 食料・飲料などの備蓄、十分ですか？

電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合に備えて、普段から飲料水や保存の効く食料などを備蓄しておきましょう。

防災のために特別なものを用意するのではなく、できるだけ、普段の生活の中で利用されている食品等を備えるようにしましょう。

食料・飲料・生活必需品などの備蓄の例(人数分用意しましょう)

- ・飲料水 3日分(1人1日3リットルが目安)
  - ・非常食 3日分の食料として、ご飯(アルファ米など)、ビスケット、板チョコ、乾パンなど
  - ・トイレトーパー、ティッシュペーパー・マッチ、ろうそく・カセットコンロ など
- ※大規模災害発生時には、「1週間分」の備蓄が望ましいとされています。
- ※飲料水とは別に、トイレを流したりするための生活用水も必要です。日頃から、水道水を入れたポリタンクを用意する、お風呂の水をいつも張っておく、などの備えをしておきましょう。

## 【食品備蓄のコツ】

### ①なぜ、食品の家庭備蓄が必要なの？

災害などで食料が手に入りにくくなったときに備えるため

### ②何をどれだけ備蓄すればいいの？

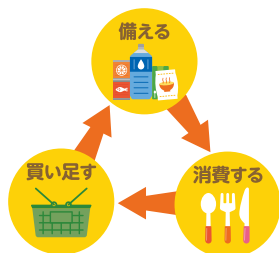
水、カセットコンロは必需品。食品は栄養バランスを考えて1人1週間分の備蓄を

### ③食品の備蓄を始めるには？

普段食べているものを消費しながらストックする「ローリングストック法」がおすすめ。食品の備蓄は簡単に、誰でも無理なく始められます。普段食べているカップめんや缶詰、インスタント味噌汁など少し多めに買い置きし、賞味期限の古いものから消費し、食べたらその分を補充していただけます。

### ④乳幼児や高齢者、持病・アレルギーのある方は？

それぞれの人にあった食品を最低2週間分、備蓄することが重要



# 災害に備えるチェックリスト

いざという時に備えて、非常用持ち出し袋や備蓄品のチェックを行いましょう。家庭や職場の環境に合わせて、自分に必要なもの、一緒に避難する人に必要なものを考えてみましょう。

## 非常用持ち出し袋

- ☐ 水
- ☐ 食品（レトルト食品、ビスケットなど）  
※水・食品は最低3日分を用意
- ☐ 防災用ヘルメット・防災ずきん
- ☐ 衣類・下着
- ☐ レインウェア
- ☐ ひもなしのズック靴
- ☐ 懐中電灯（手動充電式が便利）
- ☐ 携帯ラジオ（手動充電式が便利）
- ☐ 予備電池・携帯充電器
- ☐ マッチ・ろうそく
- ☐ 救急用品（ばんそうこう、消毒液など）
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ ブランケット

- ☐ 軍手
- ☐ 洗面用具
- ☐ 歯ブラシ・歯磨き粉
- ☐ タオル
- ☐ ペン・ノート
- ☐ 持病の薬
- ☐ お薬手帳のコピー



### 【感染症対策に有効】

- ☐ マスク
- ☐ 手指消毒用アルコール
- ☐ せっけん・ハンドソープ
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 体温計

## ～子どもがいる家庭～

- ☐ ミルク（キューブタイプ）
- ☐ 使い捨て哺乳瓶
- ☐ 離乳食
- ☐ 携帯用のスプーン・フォーク
- ☐ 紙おむつ
- ☐ お尻拭き
- ☐ ネックライト
- ☐ 抱っこひも
- ☐ 子どもの靴



## ～女性～

- ☐ 生理用品
- ☐ 中身の見えないごみ袋
- ☐ おりものシート
- ☐ 防犯ブザー・ホイッスル
- ☐ サナタリーショーツ

## ～高齢者がいる家庭～

- ☐ 大人用紙パンツ
- ☐ 介護食
- ☐ デリケートゾーンの洗浄剤
- ☐ つえ
- ☐ 入れ歯・洗浄剤
- ☐ 補聴器
- ☐ 吸水パッド

## 自宅や職場に備える備蓄品

- ☐ 食料や水 最低3日分、可能であれば1週間分を人数分  
※保存期間の長いものを多めに買って、消費したら補充する習慣にすると、常に食料の備蓄が可能です。
- ☐ 生活用品  
(例) ティッシュ、トイレットペーパー、ラップ、ごみ袋、ポリタンク、携帯トイレなど



# 日頃の備え 防災グッズ

資料提供:九州電力送配電

災害について

災害発生時の注意点

日頃の備え

防災グッズ

## ● レスキューフーズ、 非常災害備蓄用保存水



火も水も使わずに加熱ができ、温かくて美味しくいただける非常食です。また、5年間の長期保存できる飲料水もあると安心です。



問合せ先:九電産業(株)長崎支店 専用ダイヤル 0120-095-893

## ● 非常用トイレ

### Qbit 災害備蓄 非常用トイレ (超強力消臭)



いつでも簡単トイレ 500回分

問合せ先:九電産業(株)長崎支店 専用ダイヤル 0120-095-893

## ● 窓ガラスフィルム



地震や台風などの自然災害の際、割れたガラス破片の飛散を防ぎ、二次災害(ケガ)を防止します。

問合せ先:誠新産業(株)長崎営業所 TEL 095-870-5503

## ● 家庭用蓄電池 (ホームプロシューマ)



AI×太陽光発電×蓄電で、「いつも」の生活をスマートに、「もしも」の時にも安心を。

問合せ先:九電テクノシステムズ(株) 専用ダイヤル 0120-784-692

## 愛犬が夢中で走る! ピフのドッグラン



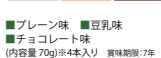
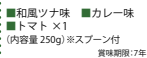
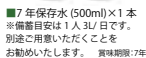
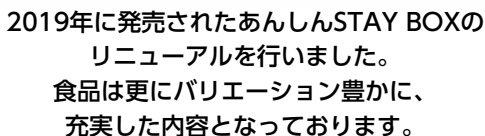
### ドッグウェア PIF^{ビフ}

無添加ジャーキー&おやつ  
楽しいワンコグッズのお店  
諫早市小長井町牧 222-47

## 災害発生時の注意点



防災グッズ







日頃の備え

# 情報入手方法

## 情報入手

### ①twitter

・ @ngs_kikikanri

長崎県危機管理部が運用する公式アカウントです。

県内の気象警報等の発表状況や災害の発生状況等、県の危機管理に関する情報を随時発信します。

・ @JMA_bousai

気象庁公式の防災情報アカウントです。台風や大雨、地震、火山噴火等による顕著な災害の想定・発生時に、現況や今後の見通し等を発信します。

災害への警戒の呼びかけや解説等の情報をお届けいたします。

※警報などの最新情報は気象庁HPをご覧ください。

### ②ホームページ

・ 長崎県防災ポータル <https://www.bousai.pref.nagasaki.jp/>



・ 長崎県河川砂防情報システム（NAKSS（ナックス））

<http://www.nakss.kasen-sabo.pref.nagasaki.jp/>

県内の雨量や河川水位、ダム情報、土砂災害危険度情報等をリアルタイムに情報発信しています。



・ 気象庁ホームページ <https://www.jma.go.jp/>

気象庁が発表している防災気象情報を発信しています。



・ 国土交通省ハザードマップポータルサイト <http://disaportal.gsi.go.jp/>

豪雨、津波、火山噴火など、災害の種類によって安全な避難場所が異なります。

それぞれの災害をイメージして、どのように行動すれば安全に避難できるか家族で考えてみましょう。



### ③テレビ・ラジオ

ニュースや天気予報番組で気象の見通しや警報・注意報の発表状況が放送されています。停電時には、特に携帯ラジオが役立ちます。

月1万円～車乗り放題!!

車賃取り ネットワーク アラジン

Aladdin

フリーダイヤル 0120-059-444

# docomo 災害用 キット

## 災害用キット

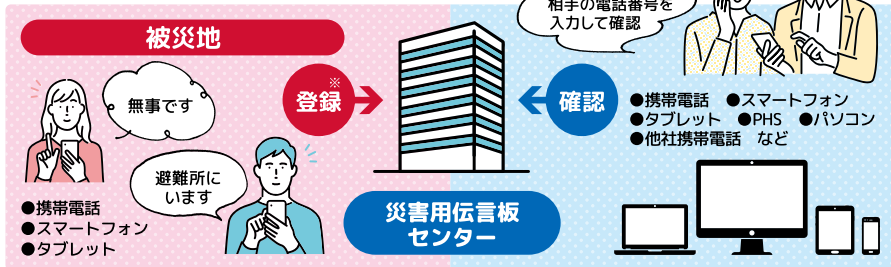
「災害用キット」とは、「災害用伝言板」や緊急速報「エリアメール」  
「どこでも災害・避難情報」「復旧エリアマップ」をご利用いただくための、  
スマートフォン、タブレット専用のアプリケーションです。

災害発生時でも大切な人と  
連絡を取り合えるように  
するためのサービスです。



## 災害伝言板

※伝言の登録にはiモードまたは  
spモードの契約が必要です。



〔対応機種〕iPhoneおよび、Android™ OSのスマートフォン・タブレット(Android™ 7.0以降、iOS 15.0以降)※2  
※2 Nexus 5X、Pixel 3、Pixel 3 XL、Pixel 3a、Pixel 7a、Pixel Fold、Pixel 8、Pixel 8 Pro、Pixel 8aは対象外となります。

## 停電時でも

ドコモショップで  
携帯の充電ができます。



停電や災害発生時の非常用電源  
として可搬型蓄電システムを  
設備しています。

## 災害時、スマホ活用術

スマートフォンはこんな使い方

災害時、声が出せない状況のときは、スマートフォンから出る音を利用して自分の居場所を知らせることができます。

(アラーム音、着信音など)



光がないときには懐中電灯のかわりになります。

(画面の明るさ、ライト機能、カメラのフラッシュなど)



参加  
無料

## スマホ教室 開催中!

スマホ教室では「災害用伝言板」の体験や、「エリアメール」の設定を行ったりする講座を開催しています。

※ご予約はお電話もしくはスタッフまで。

災害時に慌てなくて  
良いように、方々に  
備えておきましょう。



	<b>ドコモショップ長崎佳吉店</b> 0120-6868-55 長崎市若菜町10-16	<b>ドコモショップアミュプラザ長崎店</b> 0120-51-5253 長崎市尾上町1-1	<b>ドコモショップ東長崎店</b> 0120-817-100 長崎市かき道1丁目31-5
<b>ドコモショップみらい長崎コウオーク店</b> 0120-932-232 長崎市茂里町1-55	<b>ドコモショップ長与店</b> 0120-85-7068 西彼杵郡長与町嬉里郷42-1	<b>ドコモショップ大村中央店</b> 0120-500-139 大村市西本町479番12号	<b>ドコモショップ福江店</b> 0120-556-855 五島市本場町260-7
<b>ドコモショップ島原店</b> 0120-77-6688 島原市前浜町乙81	<b>ドコモショップささば五番店</b> 0120-8181-56 佐世保市新港町2-1	<b>ドコモショップ佐世保大野店</b> 0120-688-768 佐世保市吉岡町1928-7	



日頃の備え

# 安否確認方法



## 個人における安否確認

### ①災害用伝言ダイヤル

局番なしの「171」に電話をかけると伝言を録音でき、自分の電話番号を知っている家族などが、伝言を再生できます。

※一般加入電話や公衆電話、一部のIP電話からご利用できます。

※携帯電話・PHSからもご利用できます。

### ②災害用伝言板

携帯電話やPHSからインターネットサービスを使用して文字情報を登録し、自分の電話番号を知っている家族などが、情報を閲覧できます。

## 企業における安否確認

### 安否確認システムの導入

従業員への一斉連絡と状況把握をスムーズに行うために、多くの企業で安否確認システムが導入されています。

特に大規模災害では、被災地へのアクセスが集中するため、通信規制や通信障害が行われますが、安否確認システムは緊急時でも繋がりやすく、慌ただしい状況下でも直感的に操作できるように設計され、より簡単に安否確認ができるように進化しており、連絡の確実性が高まります。

また、自動的に一斉送信、繰り返し送信、自動集計などの機能があり、従業員の安否確認にかかる手間や時間を軽減します。



みらい長崎ココウォークは、  
待ち合わせやイベント後のお食事など、長崎スタジアムシティから徒歩5分。

**駐車場 24時間営業**

通常料金 160円/30分 夜間料金 100円/1時間  
(22時～8時)

●エヌタスクレジット  
●ココカラーカードで

駐車料金いつでも

**60分  
無料**

お問い合わせ TEL.095-848-5509 <https://cocowalk.jp> [ココウォーク] [検索]

Enjoy your color. COCOWALK



# ALSOK 安否確認サービス

✓ 集計結果をグラフ化！回答者の割合が一目瞭然！！

✓ アンケート機能でユーザーの意見を確認！！

直感的に  
操作できる  
ダッシュボード

SNS  
チャット風の  
掲示板機能

## 災害時に社員の状態を迅速に把握 操作に迷わず回答できるALSOKの安否確認システム

災害や緊急時のBCP対策(事業継続計画)として、社員の方々と連絡をとれる体制は整っていますか？  
地震情報とALSOK安否確認サーバーの連動により、企業と社員のコミュニケーションルートを確認し、  
社員や関係者の安否を迅速、確実に把握することができます。

### 災害発生時のサービス概要図



※ 家族の回答は家族間のみで共有されます。



## ALSOK長崎株式会社

本社 〒852-8003 長崎市旭町3番6号  
TEL 095-864-1010  
ホームページ <https://www.nsk-nt.co.jp>



# 避難場所に関する問い合わせ先

長崎市	長崎市 防災危機管理室 <a href="https://www.city.nagasaki.lg.jp/page/26137.html">https://www.city.nagasaki.lg.jp/page/26137.html</a>	095-822-0480
佐世保市	佐世保市 防災危機管理局 <a href="https://www.city.sasebo.lg.jp/bousai/hinanshokaisetuoyotei.html">https://www.city.sasebo.lg.jp/bousai/hinanshokaisetuoyotei.html</a>	0956-24-1111
島原市	島原市 市民安全課 <a href="https://www.city.shimabara.lg.jp/page3777.html">https://www.city.shimabara.lg.jp/page3777.html</a>	0957-63-1111
諫早市	諫早市 危機管理課 <a href="https://www.city.isahaya.nagasaki.jp/soshiki/3/1152.html">https://www.city.isahaya.nagasaki.jp/soshiki/3/1152.html</a>	0957-22-1500
大村市	大村市 安全対策課 <a href="https://www.city.omura.nagasaki.jp/bousai/kurashi/anzen/bosai/hinanbasho.html">https://www.city.omura.nagasaki.jp/bousai/kurashi/anzen/bosai/hinanbasho.html</a>	0957-53-4111
平戸市	平戸市 総務課 <a href="http://www.bousai.city.hirado.nagasaki.jp/provision/evacuation_site.html">http://www.bousai.city.hirado.nagasaki.jp/provision/evacuation_site.html</a>	0950-22-9101
松浦市	松浦市 防災課 <a href="https://www.city-matsuura.jp/top/kurashi_tetsuzuki/bosaijoho/hinambasho/index.html">https://www.city-matsuura.jp/top/kurashi_tetsuzuki/bosaijoho/hinambasho/index.html</a>	0956-72-1111
対馬市	対馬市 総務課地域安全防災室 <a href="https://www.city.tsushima.nagasaki.jp/">https://www.city.tsushima.nagasaki.jp/</a>	0920-53-6111
壱岐市	壱岐市 総務課 <a href="https://www.city.iki.nagasaki.jp/soshiki/somuka/kiki_kanrika/bosai/hinann/14039.html">https://www.city.iki.nagasaki.jp/soshiki/somuka/kiki_kanrika/bosai/hinann/14039.html</a>	0920-48-1131
五島市	五島市 総務課 <a href="https://www.city.goto.nagasaki.jp/li/kurashi/150/010/index.html">https://www.city.goto.nagasaki.jp/li/kurashi/150/010/index.html</a>	0959-72-6110
西海市	西海市 防災基地対策課 <a href="https://www.city.saikai.nagasaki.jp/moshimo/bousai/index.html">https://www.city.saikai.nagasaki.jp/moshimo/bousai/index.html</a>	0959-37-0028
雲仙市	雲仙市 危機管理課 <a href="https://www.city.unzen.nagasaki.jp/bousai/default.html">https://www.city.unzen.nagasaki.jp/bousai/default.html</a>	0957-38-3111
南島原市	南島原市 防災課 <a href="https://www.city.minamishimabara.lg.jp/">https://www.city.minamishimabara.lg.jp/</a>	0957-73-6622
長与町	長与町 地域安全課 <a href="https://webtown.nagayo.jp/bousai/kiji003378/index.html">https://webtown.nagayo.jp/bousai/kiji003378/index.html</a>	095-883-1111
時津町	時津町 総務課 <a href="https://www.town.togitsu.nagasaki.jp/anzen_anshin/bosai/2256.html">https://www.town.togitsu.nagasaki.jp/anzen_anshin/bosai/2256.html</a>	095-882-2211
東彼杵町	東彼杵町 総務課防災交通係 <a href="https://www.town.higashisonogi.lg.jp/kurashi_tetsuzuki/bosai/411.html">https://www.town.higashisonogi.lg.jp/kurashi_tetsuzuki/bosai/411.html</a>	0957-46-0099
川棚町	川棚町 総務課総務防災係 <a href="https://www.kawatana.jp/cat01/c1-09/post_122/index.html">https://www.kawatana.jp/cat01/c1-09/post_122/index.html</a>	0956-82-3131
波佐見町	波佐見町 総務課 <a href="https://www.town.hasami.lg.jp/bousai/default.html">https://www.town.hasami.lg.jp/bousai/default.html</a>	0956-85-2111
小値賀町	小値賀町 総務課 <a href="https://www.town.ojika.lg.jp/soshiki/soumu/1/12/268.html">https://www.town.ojika.lg.jp/soshiki/soumu/1/12/268.html</a>	0959-56-3111
佐々町	佐々町 総務課 <a href="https://www.sazacho-nagasaki.jp/dynamic/bousai/loc/pub/default.aspx?c_id=28soumu@town.saza.lg.jp">https://www.sazacho-nagasaki.jp/dynamic/bousai/loc/pub/default.aspx?c_id=28soumu@town.saza.lg.jp</a>	0956-62-2101
新上五島町	新上五島町 総務課消防防災室 <a href="https://official.shinkamigoto.net/goto_kurashi_full.php?eid=00766&amp;r=1&amp;wcid=i00001x3">https://official.shinkamigoto.net/goto_kurashi_full.php?eid=00766&amp;r=1&amp;wcid=i00001x3</a>	0959-43-0147

・避難所混雑状況 <https://vacan.com/>

各指定避難場所の開設状況や混雑状況等をリアルタイムに発信しています。

・長崎県防災ポータル <https://www.bousai.pref.nagasaki.jp/>



LIVE AND LIFE  
**LaLa**  
AMUSEMENT

あなたの笑顔がとっても嬉しい  
"もっと イキイキ ひと まち ぐらし"



**ララコープ。**



0120-581-370 (月～金 9時～18時)



# 被災者生活再建支援制度の概要

制度の名称	被災者生活再建支援制度				
支援の種類	給付				
制度の内容	● 災害により居住する住宅が全壊するなど、生活基盤に著しい被害を受けた世帯に対して支援金を支給します。    ● 支給額は、次のとおりです。 (世帯人数が1人の場合は、各該当欄の金額が3／4になります。)				
		基礎支援金	加算支援金		計
		(住宅の被害程度)	(住宅の再建方法)		
	①全壊 (損害割合50%以上)	100万円	建設・購入	200万円	300万円
	②解体		補修	100万円	200万円
	③長期避難		賃借(公営住宅を除く)	50万円	150万円
	④大規模半壊 (損害割合40%台)	50万円	建設・購入	200万円	250万円
			補修	100万円	150万円
			賃借(公営住宅を除く)	50万円	100万円
	⑤中規模半壊 (損害割合30%台)	-	建設・購入	100万円	100万円
	補修		50万円	50万円	
	賃借(公営住宅を除く)		25万円	25万円	
	● 支援金の使途は限定されませんので、何にでもお使いいただけます。 詳しくは、内閣府の防災情報のページ <a href="http://www.bousai.go.jp/taisaku/seikatsusaiken/shiensya.html">http://www.bousai.go.jp/taisaku/seikatsusaiken/shiensya.html</a> 「被災者生活再建支援法の概要」を参照してください。				
活用できる方	● 制度の対象となる自然災害は、10 世帯以上の住宅全壊被害が発生した市町村等    ● 制度の対象となる被災世帯は、以下のとおりです。    ①住宅が「全壊」した世帯    ②住宅が半壊、又は住宅の敷地に被害が生じ、その住宅をやむを得ず解体した世帯    ③災害による危険な状態が継続し、住宅に居住不能な状態が長期間継続している世帯    ④住宅が半壊し、大規模な補修を行わなければ居住することが困難な世帯(大規模半壊世帯)    ⑤住宅が半壊し、相当規模の補修を行わなければ居住することが困難な世帯(中規模半壊世帯)        ● 被災時に現に居住していた世帯が対象となりますので、空き家、別荘、他人に貸している物件などは対象になりません。				
お問い合わせ	都道府県、市町村				



# 日頃の備え・損害保険 資産管理

## ■地震保険

i 火災保険では対象にならない「地震・噴火・津波による損害」を補償

ii 建物、家財を対象とする「火災保険」にセットで加入

iii 被災者の生活の安定に寄与することが目的

iv 建物または家財が全損、半損、一部損が生じたときに認定割合で支払われる

### 【保険金額の決め方】

◎火災保険の契約金額の30%～50%内で定めましょう。

◎他の地震保険契約と合算し、「建物5,000万円」「家財1,000万円」が限度です。

例／建物の火災保険の契約金額が2,000万円の場合、地震保険は600万円(30%)～1,000万円(50%)の間で契約できる。

### 【地震保険から支払われる保険金】

被害の程度(建築物)	保険金
<b>全損</b> …主要構造部の損害額がその建物の時価の50%以上。 または焼失もしくは流出した面積が延べ床面積の70%以上。	契約金額の <b>100%</b>
<b>大半壊</b> …主要構造部の損害額がその建物の時価の40%以上50%未満。 または焼失もしくは流出した面積が延べ床面積の50%以上70%未満。	契約金額の <b>60%</b>
<b>小半壊</b> …主要構造部の損害額がその建物の時価の20%以上40%未満。 または焼失もしくは流出した面積が延べ床面積の20%以上50%未満。	契約金額の <b>30%</b>
<b>一部損</b> …主要構造部の損害額がその建物の時価3%以上20%未満。または床上浸水の場合。	契約金額の <b>5%</b>

被害の程度(家財)	保険金
<b>全損</b> …損害額が家財の時価の80%以上。	契約金額の <b>100%</b>
<b>大半壊</b> …損害額が家財の時価の60%以上80%未満。	契約金額の <b>60%</b>
<b>小半壊</b> …損害額が家財の時価の30%以上60%未満。	契約金額の <b>30%</b>
<b>一部損</b> …損害額が家財の時価の10%以上30%未満。	契約金額の <b>5%</b>

※家財には自動車、有価証券、預貯金証書などや、1個または1組の価格が30万円以上の貴金属、骨董などは含まれない。

※災害後、保険会社から被災した家財道具のリストを提出するように要請が来る。

## ■火災保険

火災保険では、建物と家財を分けて契約することになっています。建物は契約したが、家財は契約しなかったということがないよう、注意してください。借家にお住まいの方は、家財のみ契約することとなります。また、家財を契約するとき、高額な貴金属や美術品などは保険会社にお知らせいただかないと、保険金が支払われない場合もありますので、注意が必要です。

火災保険は火災だけでなく、風災・水災・雪災・落雷などの風水災等による損害を補償する商品があります。台風や暴風などの風災による損害や、大雪などの雪災による損害について、一定額以上に達するものであれば補償の対象としています。

### 補償内容

<b>火災</b>	<b>風災</b>	<b>水災</b>	<b>盗難・水濡れ等</b>	<b>破損等</b>
火災、落雷、破裂・爆発	風災、雹(ひょう)災、雪災	水災	盗難、水濡(ぬ)れ、建物の外部からの物体の衝突、労働争議等に伴う破壊行為等	その他偶発的な破損事故等

### 水災(水害)で予想される被害

それでは、水災(水害)には具体的にどのような被害があるのでしょうか？

被害の一例として、「大雨による床上浸水が発生し、畳や壁などが汚れた」「大雨による床上浸水が発生し、家具や家電などが壊れた」などが挙げられます。水災による被害は、建物だけでなく建物の中にある家財にも及びます。そして、水災で建物や家財が損害を受けたときに補償してくれる保険が火災保険です。

居住地域が河川に近い、戸建てに住んでいる、地形や建物の構造によっては床上浸水が起きやすい、地下室があるなど、ご自身の住まいの状況を考慮しながら、補償を検討しましょう。



人生の選択が、広がる。

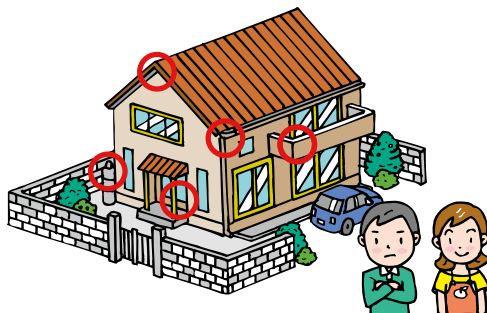
株式会社 **かめがわ**



日頃の備え

# 住まいの耐震

日ごろから危険な箇所の点検を心がけましょう  
家の周囲と、家の安全対策



## ✓家のまわりも点検しよう！

### ☐ 屋根

屋根瓦がズレたり、アンテナが不安定になっていたら補強しましょう。

### ☐ 雨どい

継ぎ目が外れていたら修繕を、落ち葉や土砂が詰まっていたら清掃しましょう。

### ☐ 玄関まわり

自転車や植木鉢など出入りの支障になる物を置かないようにしましょう。

### ☐ ブロック塀

ひび割れ、傾き、鉄筋の錆びなど老朽化していたら修理しましょう。

### ☐ プロパンガス

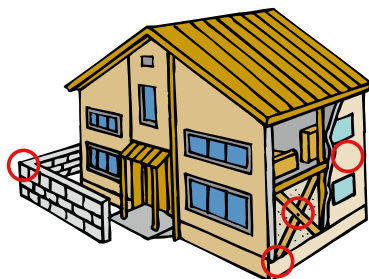
しっかりとした土台の上に置き、倒れないよう鎖で壁に固定しましょう。

### ☐ ベランダ

物干し、植木鉢、エアコンの室外機などはしっかり固定し、マンションは非常脱出口のまわりに物を置かないようにしましょう。

## ✓住まいの耐震化のポイント

家全体の耐震化が困難な場合は、寝室や居間など家の一部の耐震化から始めましょう。



### ☐ 壁

「合板」や「筋交い」で補強します。

### ☐ ブロック塀

高さ1.2m以上の場合「控壁」を設けます。

### ☐ 基礎

ひび割れなどがあれば樹脂の注入などで補修します。

### ☐ 柱や筋交いの接合部分

柱や筋交いの両端を「接合金具」で補強します。



### ☐ 耐震診断の受診

昭和56年5月31日以前の旧建築基準法で建てられた木造住宅について、耐震診断の助成制度があります。

災害について

災害発生時の注意点

日頃の備え

住まいの耐震

2024年度戸建分譲数、九州で1,000棟以上

協力業者募集中  
(造成業者・大工等)

質と、実。

Quality × Rationality

住む方が主役、  
安心と充実と幸せな暮らしを考える

飯田グループホールディングス



株式会社 アーネストワン

長崎営業所 大村市池田2-331-2 TEL.0957-20-8187





## 日頃の備え

# 家の中の安全対策

## 家の中の安全対策のポイントは？

家具の転倒防止やガラスの飛散防止など

※出典:政府広報オンライン

災害時に命を守る一人一人の防災対策 | 暮らしに役立つ情報 | 政府広報オンライン (gov-online.go.jp)

阪神・淡路大震災や新潟県中越地震などでは、多くの方が倒れてきた家具の下敷きになって亡くなったり、大けがをしたりしました。大地震が発生したときには、「家具は必ず倒れるもの」と考えて、防災対策を講じておく必要があります。

寝室や子ども部屋などには、できるだけ家具を置かないようにし、家具を置く場合はなるべく背の低い家具にし、転倒防止対策をとりましょう。また、家具が倒れてけがをしたり、出入り口をふさいだりしないように、家具の向きや配置を工夫しましょう。

家具は転倒したりしないように、壁に固定するなどの対策をしておきましょう。また、家具のほかにも、窓ガラスやペンダント式の照明、テレビ、電子レンジ・オーブンなど、家の中には凶器になるものがたくさんあります。地震の発生時、それぞれの部屋にどのような危険があるのかを考えて、対策をしておきましょう。

また、手の届くところに、懐中電灯やスリッパ、ホイッスルを備えておきましょう。懐中電灯は停電による暗闇を歩くときの必需品です。スリッパは割れたガラスなどの破片で足をけがをするのを防ぎます。ホイッスルは建物や家具の下敷きになった場合に救助を求めるためのもので、少しの息でもホイッスル音が出るので、救助する際の生息の目安になります。



### 【タンス】

床側をストッパーなどで固定し、天井側はボール式器具で固定。ボール式器具は、タンスの奥の方(壁側)で、天井や家具の硬いところに取り付ける。上下に分かれている家具は連結しておく。

### 【食器棚】

L字型金具やワイヤーなどで壁に固定し、開き戸には開かないように留め金を付ける。ガラスにはガラス飛散防止フィルムを張る。

### 【本棚】

L字型金具やワイヤーなどで壁に固定し、重い本は下の段に。本棚の端の硬い部分にひもやベルトなどを取り付けて、本が飛び出さないようにしておく。

### 【テレビ】

粘着マットを敷いて転倒を防ぐとともに、機器の裏側をワイヤーなどで壁やテレビボードに固定する。

### 【冷蔵庫】

裏側をワイヤーなどで壁に固定する。

### 【窓ガラス】

強化ガラスに替えたり、飛散防止フィルムを張ったりする。カーテンを閉めておくことでも室内への飛散防止に効果があります。また、割れたガラスが飛散した部屋でも安全に歩けるように、スリッパなどを近くに置いておく。

# 愛犬が夢中で走る！ ピフのドッグラン



ドッグウェア ^{ピフ} PIF  
無添加ジャーキー & おやつ  
楽しいワンコグッズのお店  
諫早市小長井町牧 222-47

# ラジオの聴き方

**エフエム長崎を聴いてみよう！ いろいろな方法でお楽しみいただけます。**

FM 長崎は長崎県を中心としたエリアに放送している FM ラジオ局です。

このページでは当社の放送をお聴きいただく方法をご紹介します。



## ラジオで聴く

FM ラジオは、ラジオ受信機でお聴きいただくことができる、無料の放送サービスです。ラジオ専用受信機のほか、iPod nano、“ウォークマン”の一部の機種など、さまざまなオーディオ機器に内蔵されています。

FM 長崎は周波数／長崎 79.5MHz・佐世保 80.3MHz・諫早 78.9MHz・島原 89.3MHz・南有馬 77.8MHz・平戸 79.2MHz で放送しています。



## スマートフォン・タブレットで聴く

**radiko**

スマートフォン・タブレットにアプリをダウンロードすることで、FM 長崎をお楽しみいただけます。車で移動中やトンネル中でも途切れずに放送をお聴きいただくことができます。



radiko (ラジオ) は、ネットにつながったスマートフォンやタブレットでラジオが聴ける無料配信サービスです。独自コンテンツ、エリア制限なしという通常のインターネットラジオサービスとは異なり、地上波ラジオ放送を、CMを含め、そのまま同時に放送エリアに準じた地域に配信するサービスです。スマートフォンやタブレットに無料アプリをダウンロードするだけで、いつでもどこでも素敵なラジオが楽しめます！さらに、全国エリアフリーでradiko参加局の放送がお聴きいただけるradikoプレミアムエリアフリープラン(有料 / 月額385円税込 ※App Store, Google Play から登録の場合は月額480円税込)もあります。

- ※1. スマートフォン (Android、iPhone) で聴くには無料アプリのダウンロードが必要です。また、携帯電話のデータ通信回線をご利用の場合、別途パケット通信料が発生します。ご自分のデータプランを確認の上、ご利用ください。
- ※2. 現在ラジオがお聴きいただける地域であっても、長崎県以外の場合は配信エリア外となります。また、長崎県内であっても、ネットワーク環境(社内 LAN、移動体通信など)によってはお聴きいただけない場合があります。
- ※3. モバイル Wi-Fi ルーターや携帯電話からテザリングで接続すると、正常なエリア判定が行われず、お聴きいただけない場合があります。



## パソコンで聴く

**radiko**

radiko (ラジオ) は、ネットにつながったパソコンでラジオが聴けるサービス。長崎県内でインターネット環境があれば、FM長崎を聴くことができます。

FM 長崎は、パソコンでラジオが聴ける IP サイマルラジオサービス【radiko】を無料で提供しています。サイトにアクセスするだけで、会員登録などの手間もなく、すぐに無料でラジオをお楽しみいただくことができます。さらに、全国で radiko 参加局の放送がお聴きいただける、radiko プレミアム (有料 / 月額 385 円税込) もあります！



## タイムフリー (過去の放送を聴く)

**radiko**

タイムフリーとは、過去一週間分の番組を後からお楽しみいただける無料の機能です。タイムフリー機能を使えば、あなたも後から“聴き逃した番組”を聴くことができます。

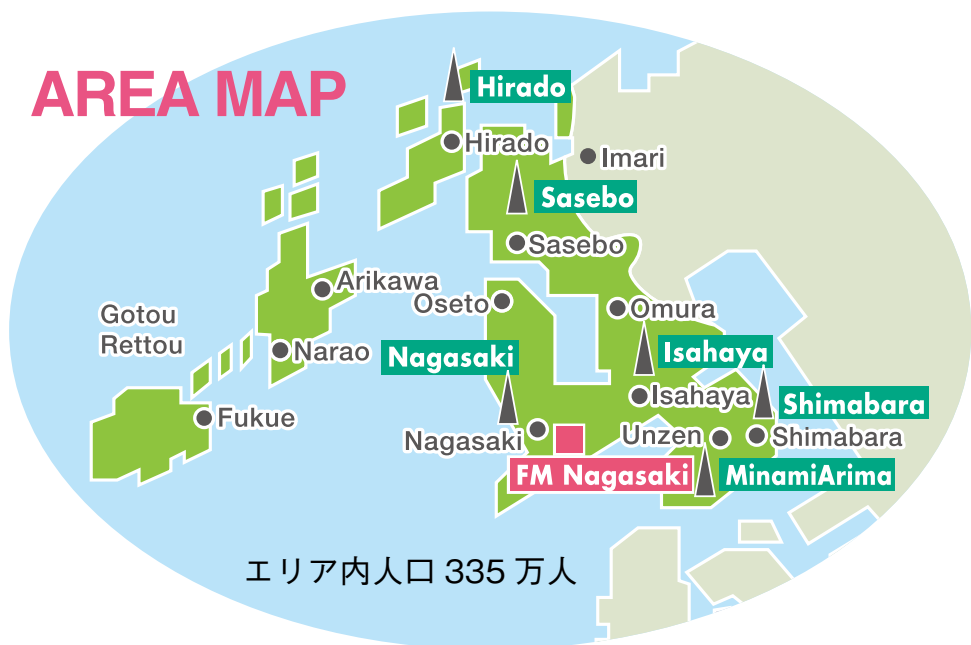
- ※1. FM 長崎の放送エリア内では無料でお聴きいただけます。FM 長崎の放送エリア外からは radiko プレミアム エリアフリープラン (有料 / 月額 385 円税込 ※App Store, Google Play から登録の場合は月額 480 円税込) でお聴きいただけます。
- ※2. 過去番組の再生について、再生開始から 24 時間以内であれば、合計 3 時間まで、何度でも聞き放題。合計 3 時間を過ぎるとその番組はお聴きいただけなくなります。
- ※3. タイムフリー機能で一部聴取できない番組があります。
- ※4. 過去 30 日以内の番組が聴けるタイムフリー 30 プラン (有料 / 月額 480 円税込 ※App Store, Google Play から登録の場合は月額 620 円税込) もお選びいただけます。

**FM Nagasaki**

[www.fmnagasaki.co.jp](http://www.fmnagasaki.co.jp)



AREA	MINAMIARIMA	ISAHAYA	HIRADO	NAGASAKI	SASEBO	SHIMABARA
MHz	77.8	78.9	79.2	79.5	80.3	89.3



**FM長崎** [www.fmnagasaki.co.jp](http://www.fmnagasaki.co.jp)

本 社 〒850-8550 長崎市栄町5番5号  
TEL:095-828-2020 FAX:095-828-2777

東 京 支 社 〒102-0083 東京都千代田区麹町 2-10-3 エキスパートオフィス麹町  
TEL:095-828-1407 (長崎本社/東京支社専用) FAX:095-828-2777 (長崎本社共通)

## ながさき防災ハンドブック 保存版

発 行 株式会社エフエム長崎  
発行日 2025 年 9 月  
協 力 長崎県、長崎市、九州電力送配電、西部ガス、NTT西日本 長崎支店、  
長崎ユタカ、初田製作所、かめがわ、協賛各社  
出 典 気象庁ホームページ  
(<https://www.jma.go.jp/jma/index.html>)  
制 作 (株) インテックス

開業

教育  
資金

女性の生活をより豊かに

後  
資金

# 人生を 楽しく過ごす お手伝い

相 続

マイ  
ホーム

あなただけのライフプラン

夢プラン作りませんか？



毎月セミナー開催中♪



独立系  
ファイナンシャルアドバイザー 土井 あかり

年間60回以上登壇の女性人気講師。  
キッズ向けから介護・相続まで様々なテーマで講演、2024年は189世帯の家計改善・問題解決に成功しており、KTNにて【土井先生のマネークリニック】コーナー出演中

- ◎一種外務員資格 ◎相続診断士 ◎住宅ローンアドバイザー
- ◎2級ファイナンシャル・プランニング技能士
- ◎キッズ・マネー・ステーション認定講師



Instagram



公式ホームページ



豊かな未来をつくるお手伝い キャリママFP会

