

市民防災のしおり

災害を経験したからこそできる私たちの取り組み
減災に向けた一歩を踏み出そう！



風水害

土砂災害

地震

津波

火災

雪害

備え・応急救護

市民防災のしおり 目次

風水害

長岡市を流れる主要河川と水位観測所	➡ P. 4
怖い夏の集中豪雨	➡ P. 6
台風の進路と新潟県への影響	➡ P. 7
暴風域ってなに？	➡ P. 7
防災関連情報に注意	➡ P. 8
家の内外の安全対策	➡ P. 9
2階への避難が安全な場合もあります	➡ P. 9
中越地方は土砂災害多発地域です	➡ P. 10
前兆現象に注意しよう	➡ P. 11
「過去数年間で最も土砂災害の危険性が…」ってよく耳にするけど？	➡ P. 11
地震だ！まずは身を守ろう	➡ P. 12
外出先でも落ち着いて行動を	➡ P. 14
自動車を利用した避難	➡ P. 14
我が家が避難所 — だから強く安全に—	➡ P. 15
転倒防止で家族を守ろう	➡ P. 16
耐震診断をしよう	➡ P. 17
耐震診断・耐震改修を助成します	➡ P. 17
津波の仕組みと怖さを知ろう	➡ P. 18
逃げるが一番！	➡ P. 20
津波予報に注意しよう	➡ P. 20
火災原因のトップは放火	➡ P. 21
火災を防ごう	➡ P. 21
火事だ！大声で知らせよう	➡ P. 22

土砂災害

地震

津波

火災

火災

雪害

備え

応急救護

煙が大敵！	➡ P. 22
住宅用火災警報器は設置しましたか？	➡ P. 23
小さなお子さんのいるご家庭では	➡ P. 24
初期消火の強い味方	➡ P. 24
雪下ろし中の事故から身を守ろう	➡ P. 25
地域で豪雪を乗り越えよう	➡ P. 26
雁木（がんぎ）の心で地域を守る	➡ P. 26
助成制度を利用しよう	➡ P. 27
こんなときは雪崩の危険信号	➡ P. 28
春の融雪災害にも注意が必要	➡ P. 28
家族で防災会議を開こう	➡ P. 29
全市民が防災要員～みんなで助け合おう～	➡ P. 30
中越市民防災安全士会ってなに？	➡ P. 31
洪水ハザードマップを活用しよう	➡ P. 32
ホームページで防災情報を入手！	➡ P. 33
外傷編	➡ P. 34
心肺蘇生編	➡ P. 35

※原子力災害については、別冊の「原子力防災ガイドブック」をご覧ください

※長岡市の避難所については、「長岡市の避難所」パンフレットをご覧ください

長岡市を流れる主要河川と水位観測所

長岡市を流れる主要河川と、国や県がはん濫危険水位等の水位基準を定めている主な水位観測所などをご紹介します。

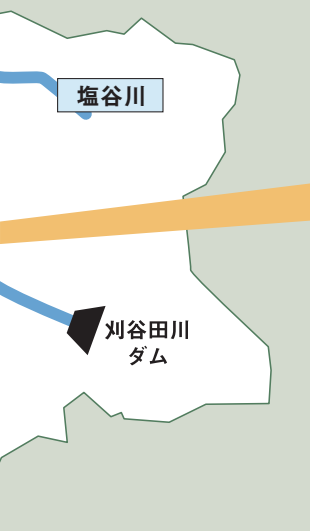


- 風水害
- 土砂災害
- 地震
- 津波
- 火災
- 雪害
- 備え
- 応急救護

長岡市では、日頃から水位の確認を行い、水害に備えています。また、「新潟県河川防災情報システム」のホームページで、地図にある観測所の水位の変化を確認することができます。台風や前線が近づき、荒れた天気が予想されるときなどは、自宅や勤務先などに近い河川の水位に注意しましょう。



(出典：新潟県河川防災情報システムホームページ)



- **はん濫危険水位** (紫線)

洪水により相当の家屋浸水等の被害を生じるはん濫の起こる恐れがあり、市町村長の避難勧告等の発令判断の目安となる水位です。
- **避難判断水位** (赤線)

市町村長の避難準備・高齢者等避難開始発表の目安となる水位であり、住民の氾濫に関する情報への注意喚起となる水位です。
- **はん濫注意水位** (茶線)

水防機関の出動の目安となる水位です。
- **水防団待機水位** (黄線)

水防機関が水防活動に入る準備を行うための水位です。

出典：新潟県河川防災情報システムホームページ

パソコンや携帯電話で、国や新潟県が管理する主な河川の水位を確認することができます。

新潟県河川防災情報システム

【パソコン・スマートフォン】 <http://doboku-bousai.pref.niigata.jp/kasen>
 【携帯電話】 http://doboku-bousai.pref.niigata.jp/kasen_m



刈谷田川 長生橋付近 平常時 2006.09.12



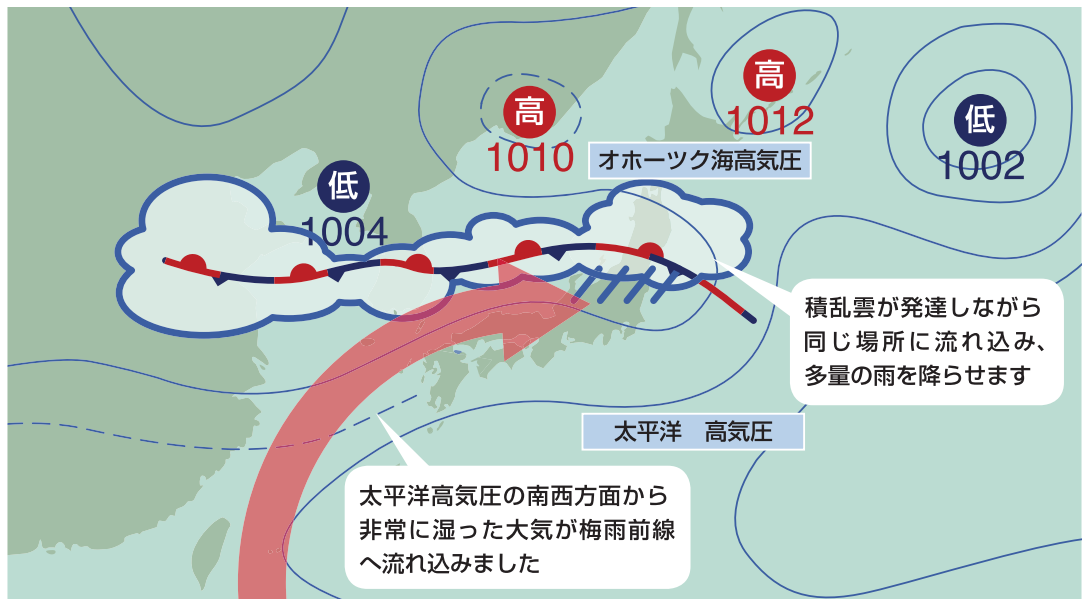
増水時 2019.10.13

怖い夏の集中豪雨

平成16年7月12日に降り始めた雨は、新潟県中越地方から福島県にかけて、記録的な豪雨になりました。県の刈谷田川ダム観測所では、最高で1時間に51ミリの非常に激しい雨を観測し、刈谷田川上流の栃尾地域では、約半日で平年の約2か月分の降水量に達するほどでした。

この豪雨により、13日には刈谷田川と猿橋川が決壊し、大量の土砂を含む激しい濁流が地域をおそいました。長岡市では、中之島地域と栃尾地域をあわせて4名の方が亡くなられたほか、全半壊等480棟、床上床下浸水が2,878棟にのぼるなど、甚大な被害を受けました。

平成16年7月新潟・福島豪雨（7.13水害）



(参考：気象庁ホームページ)

この天気図は、新潟県で豪雨が発生する典型的なパターンです。

梅雨の終わりのころ、梅雨前線は太平洋高気圧によって北へ押し上げられます。このとき、高気圧の南西方向から梅雨前線に向かって、暖かくとても湿った空気が流れ込むことがあります。この暖気が多量の積乱雲をつくると、集中豪雨が発生します。

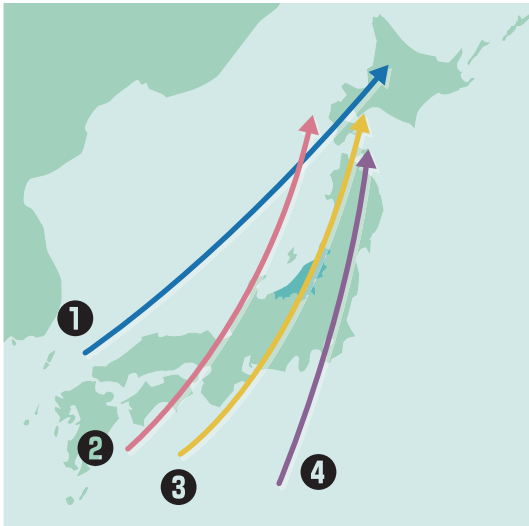
天気図にある平成16年7月13日の豪雨も、また、平成23年7月新潟・福島豪雨や平成25年7月・8月豪雨も、まさにこのパターンでした。

この天気図は危険信号です。万が一に備えて避難の準備を行いましょう。

1時間の雨量	雨の降り方
10～20ミリ	地面一面に水たまりができ、屋内では雨の音で話もよく聞こえない この程度の雨でも長く続くときは注意が必要
20～30ミリ	土砂降りになり、下水があふれる 小さな河川があふれ、小規模の崖崩れが始まる
30～50ミリ	バケツをひっくり返したような雨になる 山崩れ・崖崩れが起きやすくなり危険地帯では避難の準備が必要
50～80ミリ	滝のように、ゴーゴーと降り続く 土石流が起りやすくなり、多くの災害が発生する
80ミリ以上	息苦しくなるような圧迫感があり、恐怖を感じる 雨による大規模な災害の発生する恐れが強く、嚴重な警戒が必要

台風の進路と新潟県への影響

台風の進路によって、風の吹き方や雨の降り方は大きく異なります。台風を取り巻く雨雲の位置による影響もありますが、一般的には次の4つのパターンがあります。



(出典：新潟地方気象台ホームページ)

① 日本海を北東へ

南西から西よりの強風が吹きやすくなっています。フェーン現象により、気温が高くなります。前線が新潟県付近にある場合を除けば、大雨が降ることはほとんどありません。

② 新潟県のすぐ西を北東へ

最も暴風となりやすいタイプです。台風が中心が山形県から秋田県沖の海上まで進んだころ、南西から西の強風が急に吹き出します。この影響を受けて上越および中越、下越地方の山沿いで総雨量50ミリから100ミリの大雨が降りやすくなります。

③ 新潟県を横断して北東へ

雨・風ともに強くなります。台風が通過する直前に北よりの風が強まり、その後いったんやや弱まりますが、台風の通過後は西から北西の風が強まります。上越・中越地方で総雨量100ミリ～200ミリの大雨になります。

④ 新潟県の東を北へ

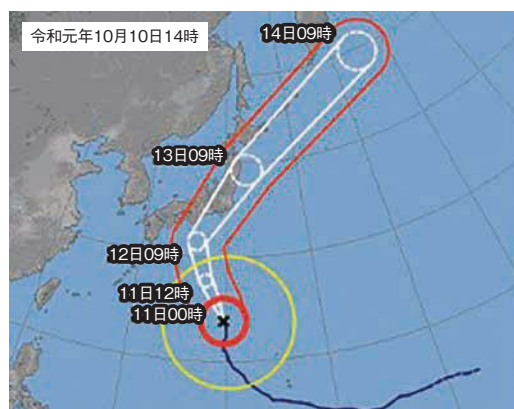
風は、海上・海岸地方で北西から北の風が強くなり、その一方内陸部では比較的弱くなります。台風が中心が新潟県の南東方向に近づいたところに、最大風速になります。中越地方南部から上越地方にかけて、総雨量100ミリから200ミリの大雨となります。

暴風域ってなに？

右の絵は、台風が新潟県を通過する様子を表しています。×印が現在の台風の中心位置を示し、そのまわりの赤色の円が暴風域です。風速（10分間平均）25メートル以上の暴風が吹いているか、吹く可能性のある範囲を示しています。

また、破線の予報円は、台風が中心が到達すると予想される範囲を示しています。予報した時刻にこの円内に台風が中心が入る確率は70%です。

台風が発生して日本に近づくと、新聞、テレビ、ラジオなどが台風に関する情報を流しますので、正しく理解し、被害の軽減に努めましょう。



※[気象庁HP]報道発表資料「台風第19号の今後の見通しについて(10月10日)」参照



本川と支川の水位が高い時間が重なって、支川の洪水が流れにくくなる現象です。

出典：国土交通省「大規模広域豪雨を踏まえた水害対策のあり方について(平成30年12月)」

防災関連情報に注意

水害や土砂災害が発生し、または発生する恐れがある場合、市町村は「警戒レベル」を用いた避難情報を発令します。

必ずしも、この順番で段階的に発令するものではありませんので、ご注意ください。

風水害を知る

風水害

危険度大

災害発生

警戒レベル1 (気象台発表)
・災害への心構えを定めてください。
警戒レベル2 (気象台発表)
・避難に備えたり、自らの避難行動を確認してください。
警戒レベル3 避難準備・高齢者避難開始 (市発令)
・高齢の方、障害のある方、乳幼児等の、避難に時間を要する方と支援される方は避難をしてください。 ・その他の方は、避難の準備を整え気象情報や河川の水位情報に注意し、危険だと思ったら早めに避難してください。
警戒レベル4 避難勧告／避難指示 (緊急) (市発令)
・速やかに全員が避難先へ避難してください。 ・公的な避難場所までの移動が危険と思われる場所は、近くの安全な場所や、自宅内のより安全な場所に緊急の避難してください。
警戒レベル5 災害発生 (市発令)
・既に災害が発生している状況です。命を守るための最善の行動をとってください。

出典：内閣府 (防災担当)・消防庁

●避難情報の伝達方法

- ・緊急速報メール (エリアメール)
- ・ながおか土砂災害Dメール
- ・ラジオ：FMながおか (80.7MHz)、FM新潟 (77.5MHz)、
FM PORT (79.0MHz)、NHK (837kHz)、BSN (1062kHz)
※FMながおかでは、長岡市から災害情報に関する割り込み放送を行います。
- ・ながおか防災情報 (ホームページ) <https://www.bousai.city.nagaoka.niigata.jp/>
※地域によっては、町内会や自主防災会などの連絡網、防災無線などでも情報を伝えます。
- ・広報車 ・テレビ
- ・SNS (ツイッター、フェイスブック等)

ながおか防災ホームページ



NPO (市民団体) による情報提供

住民安全ネットワークジャパン

<http://jmjp.jp/npo/index.html>

(携帯電話・スマートフォンでメールによる情報提供を受けられます)

【利用者登録方法】新規メール作成画面から入ります

- ①『宛先』に jm@jmjp.jp と入力
- ②『題名』に 111 と半角で入力
- ③『本文』には 何も入力しないで送信
しばらくすると確認メールが返ってくるので案内どおりに入力してください



「緊急告知 FM ラジオ」による情報提供

風水害

土砂災害

地震

津波

火災

雪害

備え

応急救護

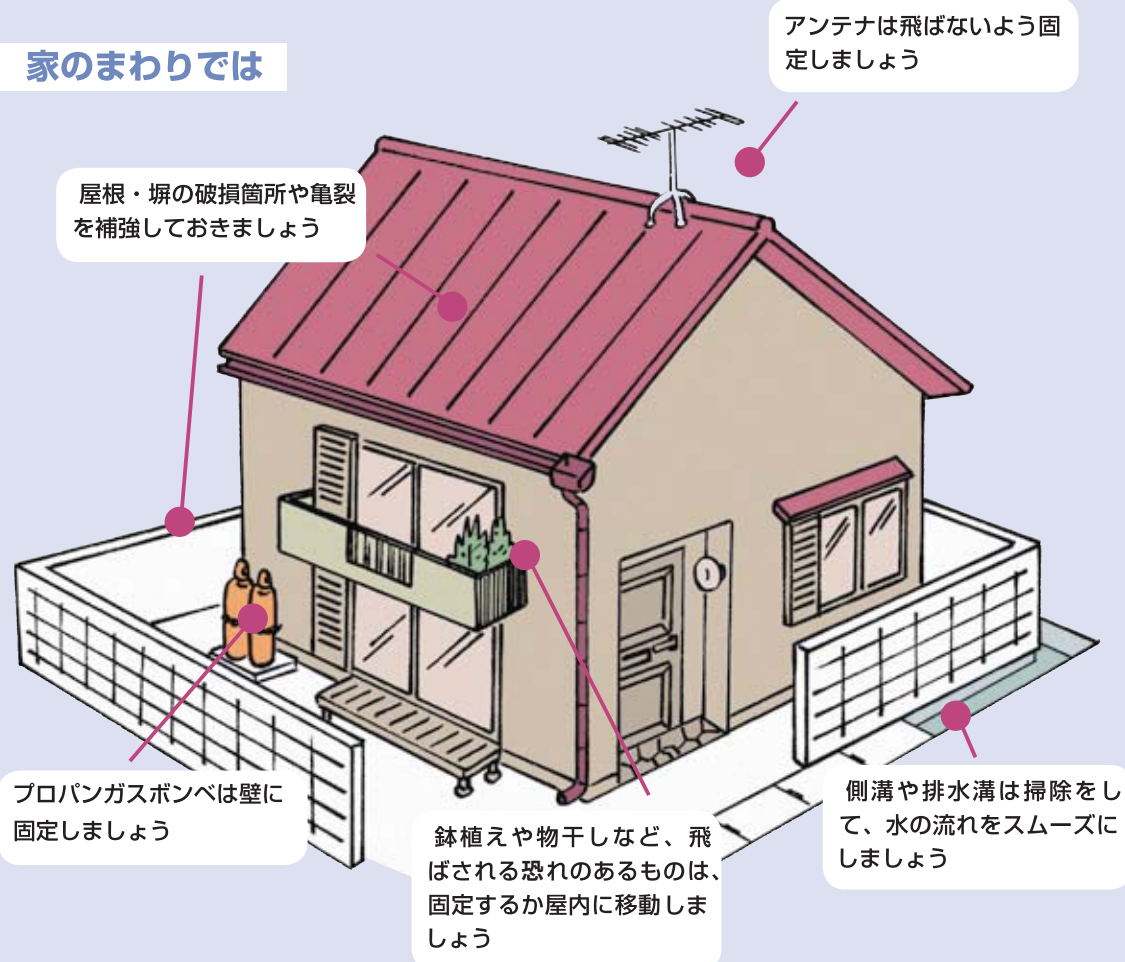
家の内外の安全対策

備え

家の中では

- ・ 家族や隣近所で避難場所を確認しておきましょう。
- ・ 停電に備えて携帯ラジオ、懐中電灯、予備の電池などを準備しておきましょう。
- ・ いざというときにすぐ行動できるよう、巻末の非常持ち出し品チェックリストを参考に非常持ち出し品を準備しておきましょう。

家のまわりでは



2階への避難が安全な場合もあります

- ① 浸水の恐れが少しでもある場合は、地下に降りることは避けましょう。
- ② 避難する際は、隣近所に声をかけて一緒に行動しましょう。
- ③ ひざのあたりまで浸水した場合、避難所へ移動をすることはかえって危険を伴います。動くことを最低限におさえて、自宅の2階などへの在宅避難や、近くのビルなどへの高所避難の方が安全な場合もあります。



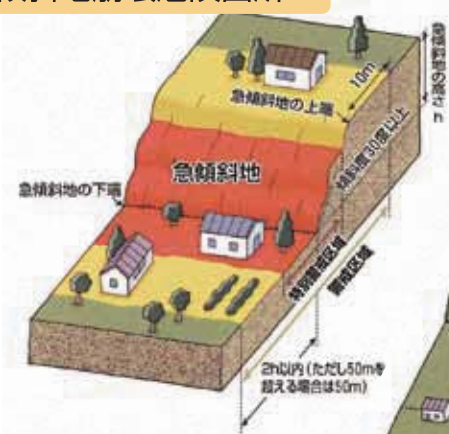
中越地方は土砂災害多発地域です

平成21年から平成30年までに新潟県で発生した土砂災害の発生件数の合計は、669件となっており、これは全国でも上位の発生件数です。長岡市においても、急傾斜地崩壊が33件、土石流が37件、地すべりが54件の計124件も発生しており、土砂災害はとても身近な問題です。

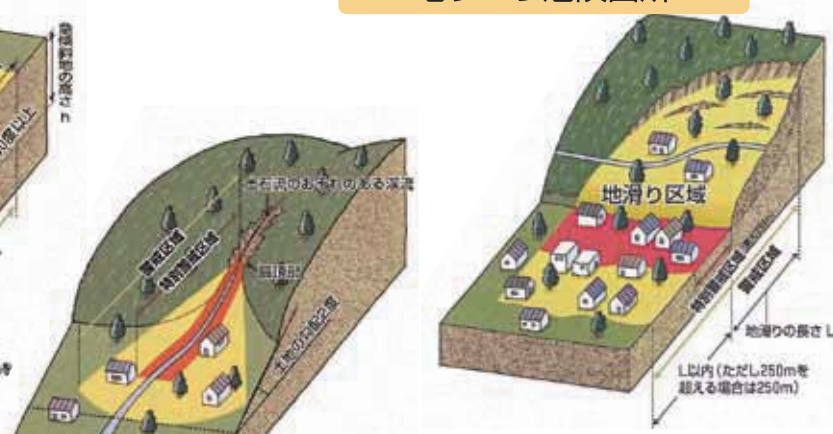
●土砂災害の発生する恐れがある地域

- ・急傾斜地崩壊危険箇所：傾斜度30度以上で高さ5メートル以上の急傾斜地
- ・土石流危険渓流：土石流が発生する恐れのある渓流
- ・地すべり危険箇所：地すべりが発生する恐れがある区域のうち、河川、道路、公共施設、人家などに被害が生じる恐れがある箇所

急傾斜地崩壊危険箇所



地すべり危険箇所



土石流危険渓流

●特に取り組みが必要な地域

- ・土砂災害警戒区域：特に警戒避難体制を整備する必要がある地域
- ・土砂災害特別警戒区域：危険性が高く、警戒避難体制だけでなく、区域内の開発や建物の構造を規制する地域

※現在、長岡市には2,147件の土砂災害警戒区域(うち特別警戒区域1,355)があります。

出典：新潟県ホームページ(令和元年12月現在)

長岡市では土砂災害ハザードマップを作成して周知を図っています。また、避難のための情報伝達体制の整備や、地すべり巡視員による巡視の強化など土砂災害防止に向けた取り組みを進めていきます。

また、新潟県は、パソコン・スマートフォンまたは携帯電話からリアルタイムで土砂災害の緊急度を確認できる「土砂災害情報システム」を作成しました。ぜひご利用ください。

新潟県土砂災害情報システム

【パソコン・スマートフォン】<http://doboku-bousai.pref.niigata.jp/sabou/>

【携帯電話】http://doboku-bousai.pref.niigata.jp/sabou_m/

(パソコン・スマートフォン)



(携帯電話)



前兆現象に注意しよう

洪水の予測と比べると、土砂災害の発生予測はとても難しいのが現状です。個別箇所
の斜面の状況が把握できないため、警戒・避難基準雨量を設定することによって地域一
帯の土砂災害緊急度を判断する仕組みとなっています。一方、土砂災害の発生前に避難
して一命をとりとめた事例をみると、次のような現象が決め手となりました。十分に注
意し、危ないと感じたらできるだけ早く避難しましょう。

がけ崩れ

雨や雪どけ水、地震などの影響により、急激に斜面が崩れ落ちる現象

がけ崩れの前兆

- ・がけからの水が濁る
- ・がけに亀裂が入る
- ・小石が落ちてくる
- ・がけから異様な音がする

土石流

山や川の石や土砂が、大雨などにより水と一緒に激しく流れ下る現象

地すべり

雨や雪どけ水が地下にしみこみ、断続的に斜面が滑り出す現象

地すべりの前兆

- ・地面にひび割れができる
- ・井戸や沢の水が濁る
- ・斜面から水がふき出す



土石流の前兆

- ・雨が降り続けているのに川の水位が下がる
- ・山鳴りがする
- ・立ち木のさける音、石のぶつかり合う音が聞こえる

前兆現象に気づいたらご連絡ください！

長岡市土木部河川港湾課

TEL : 39-2233

FAX : 39-2273

長岡地域振興局地域整備部治水課

TEL : 38-2628

FAX : 38-2676

新潟県土木部砂防課

TEL : 025-280-5422

FAX : 025-285-9724

「過去数年間で最も土砂災害の危険性が…」ってよく耳にするけど？

一般的には、1時間に20ミリ以上、または降り始めてから100ミリ以上の降雨量になったら、警戒が必要といわれています。

地面に蓄えられる水の量には限界があります。気象庁では、土の中にどれくらい水が溜まっているかを示す値（土壌雨量指数といいます）を、過去10年のものと比べて、土砂崩れの危険度を予測しています。「過去数年間で最も土砂災害の危険性が高まっています」という予報を耳にしたら、土砂災害への警戒が特に必要です。



風水害

土砂災害

地震

津波

火災

雪害

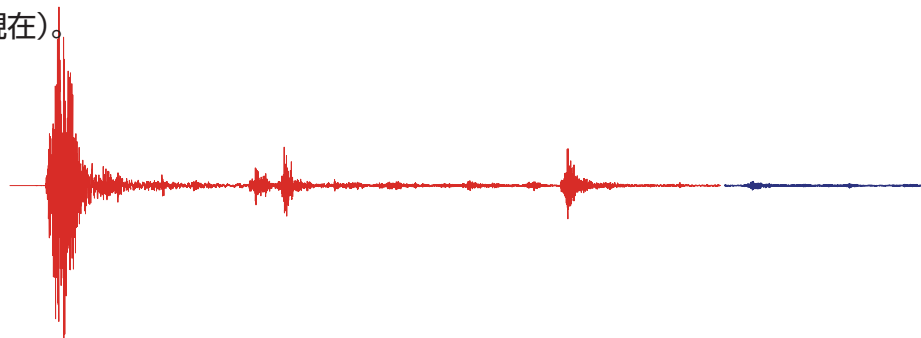
備え

応急救護

地震だ！まずは身を守ろう

平成16年10月23日午後5時56分、新潟県中越地方でマグニチュード6.8の地震が発生し、川口地域で震度7、山古志地域や小国地域などでは震度6強を、また長岡地域をはじめ広い範囲で震度6弱を記録しました。

この地震により、長岡市では死者28名、負傷者2,438名、火災7件、建物被害90,133棟という甚大な被害となりました（平成22年4月1日現在）。



10/23 17:56

地震発生

中越地震

0分～2分

まず身を守る

- ・机やテーブルの下に身を隠す（シェイクアウト）
- ・ドアや窓を開けて逃げ道を確保
…特にマンションなど出入り口が1箇所しかない場合は、状況を見てできるだけ早く確保する
- ・火の始末は揺れがおさまってから

シェイクアウトとは



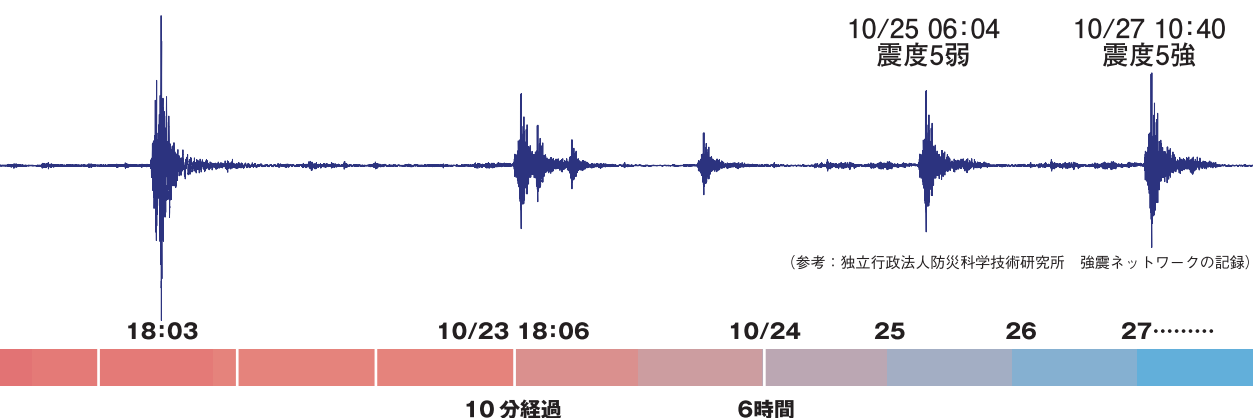
2分～5分

余震に備える

- ・スリッパや靴を履きけがを防ぐ
…割れたガラスなどに注意
- ・家族の安否を確認
…倒れた家具の下敷きになっていないか確認
- ・ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを落とす
…火元を確認して火災を防ぐ
- ・火災が発生したら初期消火
- ・建物の倒壊の恐れがある場合は避難する
- ・津波や土砂災害が発生する恐れがある場合は避難する

確かな情報を入手しよう

- ・ラジオで情報入手
FMながおか…80.7MHz NHK ……837kHz
FM新潟…77.5MHz BSN ……1062kHz
 - ・メールで情報入手
…中越大震災時、地域差はありましたが、携帯電話のメール機能は比較的つながりやすい状態でした。
 - ・TVで情報入手
- ※電話は必要以上にかけない



(参考：独立行政法人防災科学技術研究所 強震ネットワークの記録)

5分～10分

避難に備える

- ・非常持ち出し品を手元に準備
- ・ラジオをつける
…状況の把握に努める
- ・ひとりで対応できない場合は大声で周りに知らせる
…重傷を負っている人や火災を発見したとき

10分～数時間

隣近所と協力する

- ・隣近所に声をかける
…お互いの安全の確認・確保を
- ・町内会や自主防災会と協力して活動
…無理はせず、困難な場合は協力を呼びかける
- ・自分と家族・自宅の安全が確認できた場合は、避難より消火・救護活動を優先

避難する場合は

- ・避難は徒歩で、荷物は軽く
- ・ガスの元栓と電気のブレーカーを再確認
- ・隣近所と協力して行動を
- ・落下物に注意
- ・自動販売機やブロック塀の転倒に注意
- ・川べり、がけ、海辺などを避ける

数時間～3日

周りとの協力

- ・何事も周りとの協力して行動を
- 自宅の倒壊の恐れがない場合
 - ・水と食料は家にあるものでまかない、余裕があれば隣近所とわけあう
 - ・けがの手当、安否や被害情報など必要があれば避難所へ
- 避難所にいる場合
 - ・住民同士、また行政や施設管理者などと協力して避難所を運営する

風水害

土砂災害

地震

津波

火災

雪害

備え

応急救護

外出先でも落ち着いて行動を

●大勢の人が集まる場所（デパート、スーパー、映画館など）にいたら

- ・衣類や持ち物などで頭を覆い、転落・落下物から身を守りましょう。
- ・出入口に殺到せず、場内放送や係員の指示に従いましょう。
- ・エレベータは停電により停止する恐れがあるので絶対に使用しないでください。



●エレベータに乗っていたら

- ・各階の停止ボタンを全部押し、停止した階で下りましょう。
- ・途中階で停止した場合は、インターホンを使って助けを求めましょう。

●路上にいたら

- ・ブロック塀などの倒壊や、看板などの落下物に注意し、衣類や持ち物で頭を保護しましょう。



●車の運転中だったら

- ・パンクしたような状態になり、ハンドルを取られるので、急ブレーキは避け、ゆっくりと減速しながら左側に寄せて停止させます。
- ・車を離れるときは、窓を閉め、ドアロックをせずに鍵を付けたままにして、車検証など貴重品を持って離れます。

●海岸・がけ付近にいたら

- ・海辺にいるときに揺れを感じたら、とにかく高台に逃げましょう。数分後に津波が来る恐れがあります。
- ・がけの近くで揺れを感じたら、すみやかにその場を離れてください。

自動車を利用した避難

中越大震災では、自家用車を利用した避難も多く見られました。自動車は自宅付近に避難でき、プライバシーを保てるなどの利点が多くあります。しかし、水分不足や運動不足などから、エコノミークラス症候群を引き起こしやすくなります。自動車での避難生活をする場合は、予防対策を十分に行ってください。

●適度に身体を動かしましょう

- ・1時間に1回、3～5分くらいのかかとの上下運動をしましょう。足をこまめに動かすことも効果的です。
- ・2～3時間に1度は少し離れたところまで歩き、軽く屈伸運動をしましょう。

●適度な水分をとりましょう

- ・水やジュースで水分補給を十分にしましょう。

- ・アルコールやコーヒーは利尿作用があり、脱水症状の原因になるので避けましょう。

●リラックスをこころがけましょう

- ・できるだけゆったりした服装にしましょう。

●睡眠薬は控えましょう

- ・不自然な姿勢で寝込む恐れがあるため、睡眠薬は控えてください。

我が家が避難所 — だから強く安全に —

備え

地震で家がつぶれたり、家具の下敷きになったりしては、その後の救助や応急対策がいかにきちんとしていても元も子もありません。

耐震診断、耐震改修の実施や内壁材等の補強、家具や電化製品の固定、寝る場所のそばには物を置かないことや、部屋の出入り口や玄関など逃げ道を確保すること。また、情報収集のためのラジオや、食料、飲料水、簡易トイレの備えなど、事前にできる予防対策で我が家を安全で安心できるものにしましょう。こうした取り組みこそが、地震による被害を最小限に抑え、何よりも大切な自分や家族の命を救うことにつながります。

また、自分や家族の安全を確保できたら、今度は積極的に支援する側、援助する側にまわってください。中越大震災では、向こう三軒両隣をはじめとした地域の助け合いが減災の大きな力となりました。

自分や家族を守るために、 そして地域を災害から守るための取り組み

防災・減災の第一歩はまずここからです。

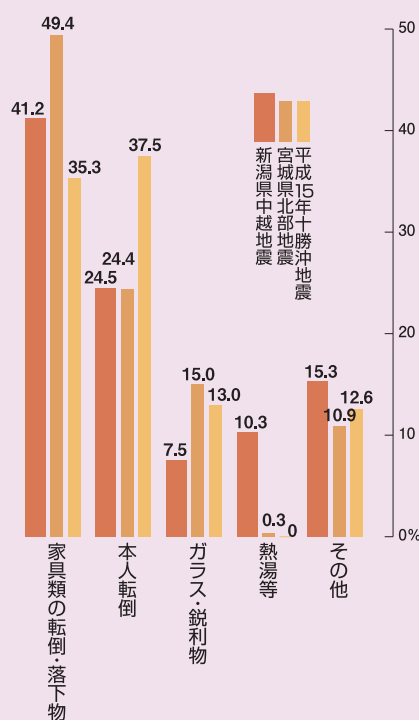
●家具の転倒によるけが人が多発

新潟県中越大震災をはじめ、近年発生した地震では、家具の転倒や落下物による負傷者が多くを占めています。建物が倒壊しない程度の揺れでも、家具の転倒は起こるかもしれません。また、家具の転倒が避難や救助の妨げになる可能性もあります。

「自分や家族の身は自分たちで守る」ために、家具の転倒防止に取り組みましょう。



各震災における負傷者の特徴



出典：東京消防庁 家具類の転倒・落下防止対策推進委員会における検討結果（平成17年3月）

風水害

土砂災害

地震

津波

火災

雪害

備え

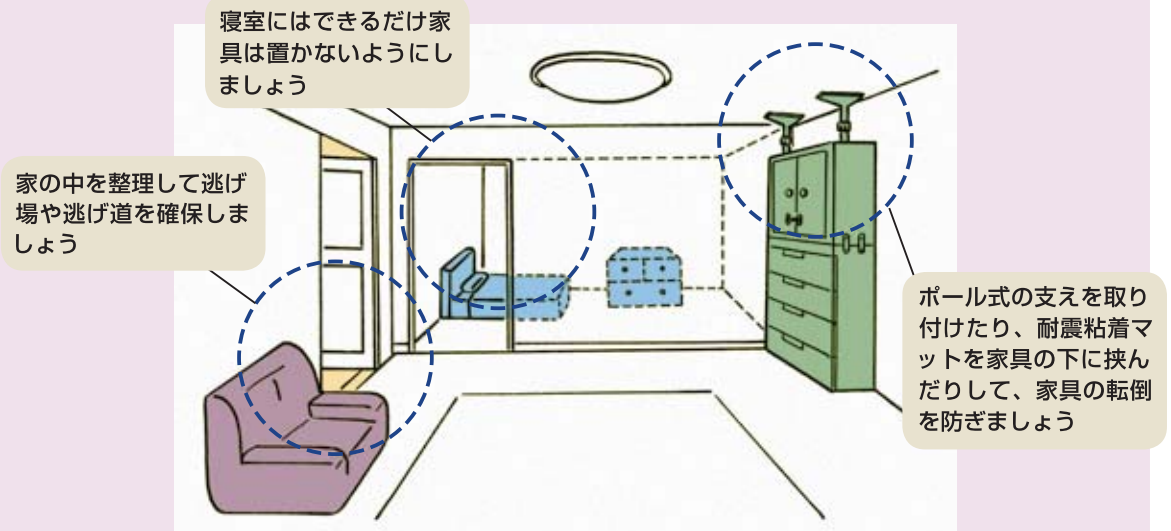
応急救護

転倒防止で家族を守ろう

備え

最初の大きな揺れから身を守れるかどうかは、家具の転倒防止で決まると言っても過言ではありません。

身の安全確保を図るために、家具の転倒防止に取り組みましょう。



●転倒防止のポイント

上下を連結させる

…二段重ねの家具や、パソコン・テレビなどは、平型金具などで連結させ、安定させます

梁や柱に固定する

…L字金具で固定します。柱の強度や壁に下地があるかどうかを確認してから設置しましょう

飛び出し防止・飛散防止

…食器棚のガラス扉には、飛散防止フィルムを貼ります。両開きの扉がついている場合は、止め金具をつけることも効果的です

家具は倒れにくいように置く

…家具の下に小さな板などを差し込んで、壁や柱に寄りかかるように固定します。畳の上に置く場合は、家具の下に板を置きます。

耐震診断をしよう

備え

建物の「地震に対する強さ（耐震性能）」を調べることを「耐震診断」といいます。あなたの家は、大地震の揺れに耐えられますか？以下のチェックポイントにしたがって、耐震診断を試みましょう。ひとつでも気になる項目があったら、専門家の診断を受けてみましょう。

●傷み具合

中越大震災で被害を受けたまま、修繕していない建物は要注意です。

●建築年

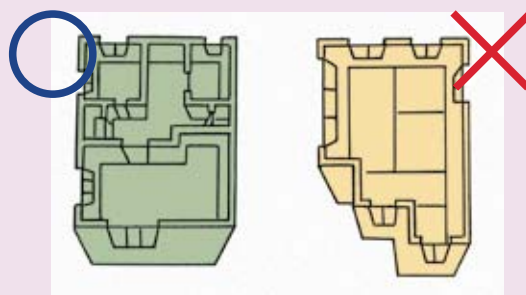
耐震基準が強化される前の昭和56年6月より前に建てられた建物は要注意です。

●基礎

木造住宅の場合、建物と基礎がしっかり一体になっていない場合は危険です。

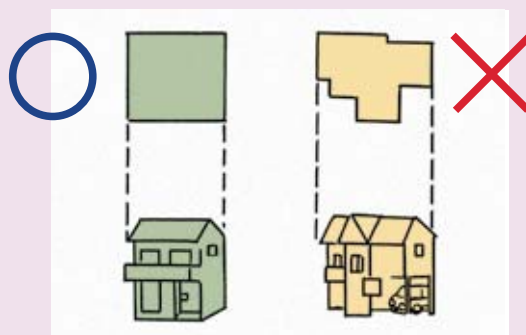
●柱・壁

一般的に、木造住宅は柱や壁が多いほど揺れに強いと考えられています。また、壁がほどよく建物の四隅に配置されていることも大切です。間仕切りが少なく、窓が多い建物は注意が必要です。



●形

平面・立面ともに凹凸の少ない単純な形の建物は比較的安全です。凹凸の多い複雑な形の建物や、大きな吹き抜けがある建物は要注意です。



耐震診断・耐震改修を助成します

備え

耐震性の基準が変わった、昭和56年(1981年)6月以前に建てられた建物については、特に調査が必要です。木造住宅の調査には、自己負担額1万円で残りは市から助成金が出ます。

耐震診断の結果、「改修が必要」と判定された場合は、耐震改修を行うことをおすすめします。市では、耐震改修工事費の一部も助成しています。

詳しくは、長岡市のホームページをご覧ください。長岡市都市開発課までお問い合わせください。

耐震診断・耐震改修のお問い合わせ先

都市整備部 都市開発課

39-2226

風水害

土砂災害

地震

津波

火災

雪害

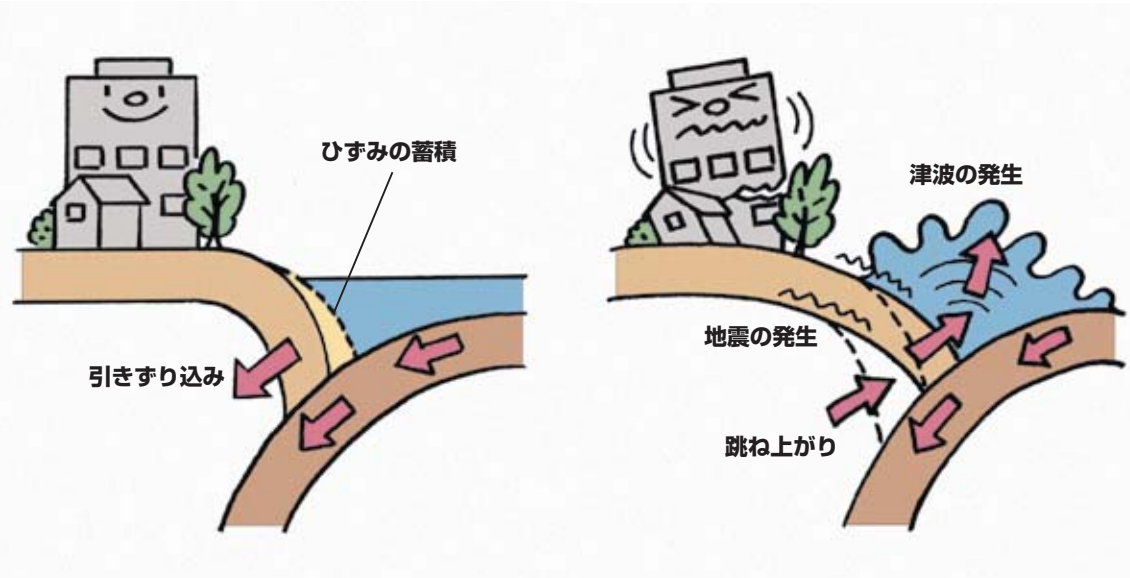
備え

応急救護

津波の仕組みと怖さを知ろう

海底の下の浅いところで大きな地震が起こると、断層の運動により海底の地盤が隆起したり沈降したりします。この海底の変形に伴って海面が変動し、津波の原因となります。

津波は繰り返し打ち寄せる性質があり、その開始が押し波であるもの、引き波であるものがあります。



津波の伝わる速さは、水深が深いほど速くなります。沖合いではジェット機並みの速さで、陸に近づいてからも新幹線並みの速さでおそってきます。このため、海岸で津波を見てからでは逃げ切れません。

さらに、津波の高さは、海岸付近の地形で大きく変化します。津波が陸地を駆け上がった（遡上といいます）、V字谷のような特殊な地形の場所では局地的に高くなったことがあるので、特に注意が必要です。

事例に学ぶ津波災害

●揺れは弱くても大津波

明治29年の明治三陸地震津波では、約2万2千人が津波の犠牲となりました。この地震は、陸上で感じた揺れは震度2か3程度であったと言われています。このように、地震の揺れは弱くても大津波を発生させることがあります。

●あっという間に津波が来た！

かつてない速さで津波がおそったのは、平成5年7月12日に発生した北海道南西沖地震です。震源に近かった奥尻島では、地震発生後3分から5分後に津波が襲来し、197名の死者・行方不明者を出しました。この奥尻島では、昭和58年の日本海中部地震でも津波被害を受けており、このときの到達は地震発生から17分後でした。この経験から徒歩で迅速に避難して助かった方も多くいましたが、逆に津波到達まで時間があると判断し、避難の準備に手間どるうちに津波に巻きこまれた人も少なくありませんでした。

●観測史上最大の津波

平成23年3月11日に発生した東北地方太平洋沖地震では、約1万9千人の方が犠牲となりました。そのほとんどが津波による犠牲となっており、陸地を遡上した津波の高さは観測史上最大となる40.5メートル（おおよそ10階建てのビルの高さ）にもなりました。津波が高くなった要因は、震源域周辺で発生した津波と、震源域から北に離れた海底で起きた地滑りにより発生した津波とが合わさった複合津波によるものと言われてしています。

特別警報について

●気象庁では、これまでにない大規模な災害の発生が切迫していることを伝えるために、平成25年8月から「特別警報」を創設しました。

●特別警報が発表された場合

- ・尋常ではない大雨や津波等が予想されています。
- ・重大な災害が起こる可能性が非常に高まっています。
- ・ただちに身を守るために最善を尽くしてください。

●特別警報が発表された災害（相当する災害含む）

気象等	R1.10 台風第19号（大雨） H30.7 平成30年7月豪雨（大雨）	死者行方不明者101人※ 死者行方不明者231人
津波	H23.3 東北地方太平洋沖地震 （地震を含む）	死者行方不明者18,000人以上 （地震を含む）
地震	H19.7 新潟県中越沖地震 H16.10 新潟県中越地震	死者15人 死者68人

※令和元年12月現在

●特別警報の発表基準

■気象等に関する特別警報の発表基準

現象の種類	基準	
大雨	台風や集中豪雨により数十年に一度の降水量となる大雨が予想され、若しくは、数十年に一度の強度の台風や同程度の温帯低気圧により大雨になると予想される場合	
暴風	数十年に一度の強度の台風や同程度の温帯低気圧により	暴風が吹くと予想される場合
高潮		高潮になると予想される場合
波浪	数十年に一度の強度の台風と同程度の温帯低気圧により	高波になると予想される場合
暴風雪		数十年に一度の強度の台風と同程度の温帯低気圧により雪を伴う暴風が吹くと予想される場合
大雪	数十年に一度の降雪量となる大雪が予想される場合	

■津波・火山・地震（地震動）に関する特別警報の発表基準

現象の種類	基準
津波	高いところで3メートルを超える津波が予想される場合（大津波警報を特別警報に位置づける）
火山噴火	居住地域に重大な被害を及ぼす噴火が予想される場合（噴火警報（居住地域）※を特別警報に位置づける）
地震（地震動）	震度6弱以上の大きさの地震動が予想される場合（緊急地震速報（震度6弱以上）を特別警報に位置づける）

●特別警報が発表されていなくても災害は発生する可能性があります！

- ・これまでどおり、注意報や警報、その他の気象情報を活用し、早め早めの行動を心掛けましょう。
- ・普段から、避難場所や避難経路を確認するなど災害に備えておきましょう。

〈気象庁ホームページ 特別警戒リーフレット 参照〉

逃げるが一番！

●沿岸部で揺れを感じたら直ちに高台へ避難しましょう

…波が引かずにすぐ津波がおそってくることもあります。また、繰り返し襲来することもあります。

●津波は河川を何キロメートルもさかのぼることもあるので、河川から離れましょう

…川をさかのぼる津波は速度が速く、避難の際に川沿いの道や橋を通るのは危険です。

●避難場所と避難経路を決めておきましょう

…実際に歩いてみることで、どのくらい時間がかかるかを知っておくことが大切です。



寺泊地域で津波注意報や警報が発令された場合、または津波の危険性が高まった場合は、地域内に設置されている屋外拡声器により、住民や海水浴客へ周知をします

津波予報に注意しよう

気象庁では、地震が発生してから2～3分を目標に、予想される津波の高さに応じて大津波警報、津波警報または津波注意報を発表しています。

遠くで発生した地震でも、津波がおそってくることがあります。また、遡上して内陸部に被害が及ぶこともあります。

種 類	発 表 基 準
大津波警報 (特別警報)	予想される津波の高さが高いところで3 mを超える場合
津 波 警 報	予想される津波の高さが高いところで1 mを超え、3 m以下の場合
津波注意報	予想される津波の高さが高いところで0.2 m以上、1 m以下の場合であって、津波による災害の恐れがある場合

昭和39年に発生した新潟地震では、15分後に約4メートルの波が新潟市の沿岸に到達しました。

信濃川沿岸を中心として、沿岸付近の学校や橋梁に、また新潟空港や新潟港などに大きな被害をもたらしました。

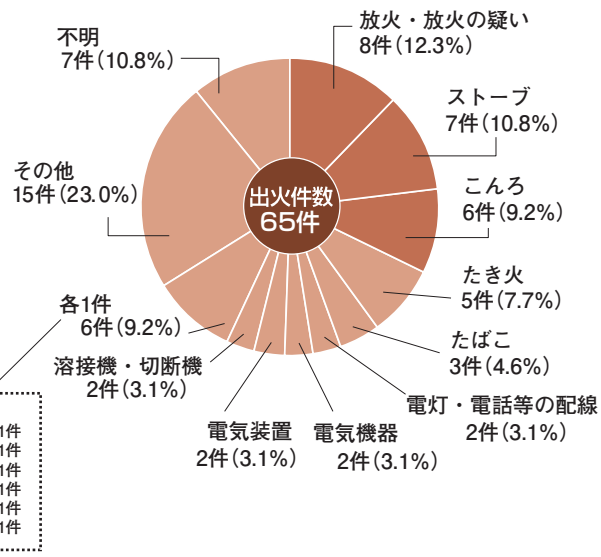
火災原因のトップは放火

市内では、毎年100件近くの火災が発生しています。

火災の出火原因で、最も多いのは、「放火（放火の疑いを含む）」となっています。

また、「たばこの不始末」や「家庭用のコンロからの出火」による住宅火災は、毎年20%近くを占めています。普段から家庭内での注意と、いざというときの落ち着いた行動が重要です。

火災の出火原因（平成30年）



煙突・煙道	1件
排気管	1件
内燃機関	1件
配線器具	1件
マッチ・ライター	1件
火遊び	1件

（出典：長岡市消防本部「消防年報」）

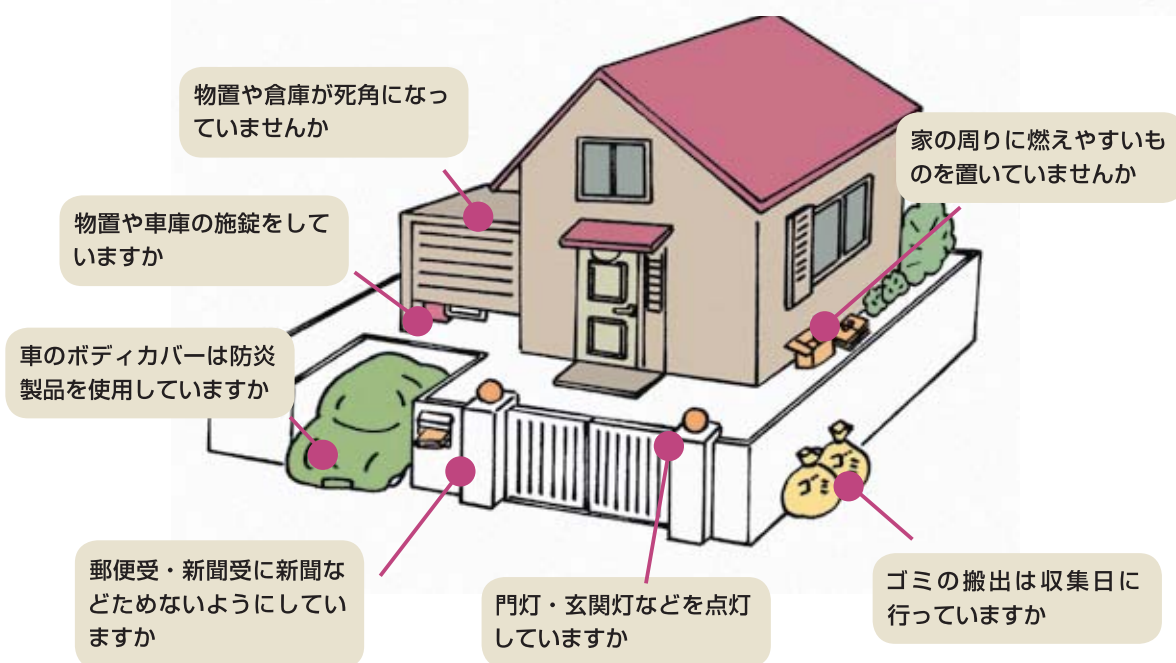
火災を防ごう

●家庭内での防火

- ・火を使うときはその場を離れない
- ・ストーブなどの火気器具の周りに燃えやすいものを置かない
- ・寝たばこ・たばこの投げ捨てはしない
- ・たこ足配線をしない
- ・こまめに火の元を確認する
- ・風の強い日にたき火をしない



●放火を防ぐポイント



火事だ！ 大声で知らせよう

①知らせる

- ・まず、子供や高齢者を避難させ、そのうえで通報や初期消火を試みます。
- ・小さな火事だと思っても、「火事だ」と大声を出して、家族はもちろん隣近所に知らせましょう。声が出ないときは身近にあるものを叩くなどして、異変を知らせます。
- ・小さな火事でも119番通報します。当事者は消火にあたり、近くの人に通報を頼みましょう。



②消火する

- ・様々な手段を用いて、消火を試みましょう。
- ・油なべからの出火は消火器で消します。または、濡らした大きめのシーツで覆い、空気を遮断して消火する方法もあります。
- ・電化製品からの出火は、感電を防ぐため、まずコンセントを抜き、続いてブレーカーを落としてから消火します。



③逃げる

- ・天井まで火が燃え移ったら初期消火は困難です。直ちに避難しましょう。
- ・避難するときは、燃えている部屋のドアや窓を閉めて、延焼を防ぎましょう。
- ・エレベータは停電で止まる恐れがあるため、避難には絶対に使用しないでください。

煙が大敵！

火災で、炎と同じくらい怖いのが煙です。煙は、火災の初期から大量に発生して広がるため、炎を見てあわてていると、次第に見通しが悪くなります。そうするうちに、煙に巻き込まれて、一酸化炭素中毒や窒息に至るケースが多く見られます。

煙の上昇速度は非常に速いので、煙が充満していることに気がついたら、外へ避難してください。

※煙が充満していても低い位置には比較的きれいな空気が残っています。煙を吸わないよう、ハンカチなどで口や鼻を覆って、低い姿勢で避難しましょう。



住宅用火災警報器は設置しましたか？

備え

建物火災の約6割は住宅で起きており、火災による死者も年々増えていきます。そこで、消防法が改正され、平成18年6月1日からすべての住宅に住宅用の火災警報器の設置が義務づけられました。

住宅用火災警報器ってどんなもの？

- ・煙を自動的に感知し、音声や警報ブザーで早期に火災の発生を知らせます。
乾電池式の単独型（設置は簡単ですが感知した警報器だけしか鳴らないタイプ）と、家庭用電源・連動型（配線工事が必要ですが連動してすべての警報器が鳴るタイプ）の2種類があります。
- ・消防用設備業者のほか、電気工事業者、家電販売店、ホームセンターなどで、乾電池式のものは6,000円～1万円程度で販売しています。必ずNSマークのついたものを購入してください。

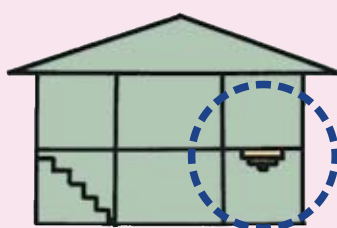


設置対象となる住宅は？

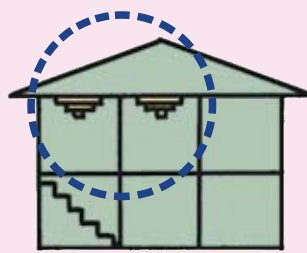
- ・戸建て住宅やマンション、アパート、ビルの住宅で、自動火災報知設備やスプリンクラー設備が設置されていないすべての住宅が対象となります。

どこに設置すればいいの？

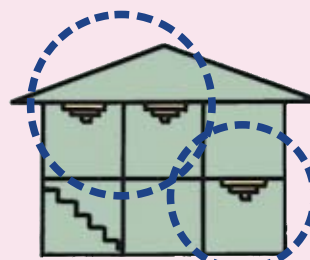
- ・寝室：就寝に使う部屋はすべて設置します。
- ・階段：寝室がある階の階段の踊り場に設置します。
- ・その他：寝室がない階でも、7平方メートル（約4畳半）以上の部屋が5室以上あれば、その廊下に設置が必要です。



寝室が1階のみにある場合は、寝室に設置します（階段には設置を要しません）



寝室が2階のみにある場合は、寝室と2階の階段に設置します



寝室が1階と2階の両方にある場合は、寝室と2階の階段に設置します

風水害

土砂災害

地震

津波

火災

雪害

備え

応急救護

小さなお子さんのいるご家庭では

備え

好奇心いっぱいの子供たちは、ライターなどで火をつけたり、ストーブやコンロに点火したりする大人のしぐさをよく見えています。

親の留守中など、まわりの目が離れたときに火災は起こりがちです。日ごろから、火の恐ろしさや火遊びの危険性を繰り返し教えて、安全な環境づくりを心がけましょう。

- ・ テーブルの上などに、ライターなどを置いていませんか？
- ・ 残った花火などの危険物が、子供たちの手の届くところにありませんか？
- ・ ヒーターにチャイルドロックをつけていますか？
- ・ 子供の布団の近くに、火のついたストーブを置いていませんか？

初期消火の強い味方

備え

●家庭に消火器を

万が一火災が発生したとき、被害を最小限にとどめるために、消火器等を備えておきましょう。あわせて使用方法についても身につけましょう。

※消火器は、使用しなくても長年の間に老朽化します。消火器の耐用年数は、保管状況が良い場合で8年、住宅用なら5年が目安です。使用期限の切れた消火器や、サビやキズなど異常の見られる消火器は使用せず、購入した販売店か専門業者に処分を依頼してください。

●風呂の残り湯を利用しよう

くみ出すだけで使える風呂の残り湯は、火災発生時に非常に有効です。あわせてバケツも用意しておきましょう。ただし、幼児の溺死事故を防止する対策を十分にとる必要があります。

消防署では火災警報器や消火器の販売はいたしません

悪質な訪問販売などには十分注意してください。

万が一、だまされたり、高額な請求をされたりした場合は、契約書や領収書を受け取った日から8日以内であれば契約の解除（クーリング・オフ）ができます。早急に長岡市消費生活センターにご連絡ください。

電話：32-0022 受付時間：平日午前9時～午後4時30分

【火災警報器に関する相談及び問い合わせ先】

長岡市消防本部予防課 35-2190 長岡消防署 35-2193
与板消防署 72-2572 栃尾消防署 52-1155

ほか、最寄りの消防署出張所にもお気軽にお問い合わせください。

雪下ろし中の事故から身を守ろう

災害救助法および新潟県災害救助条例が適用された平成30年豪雪での人的被害のうち、長岡市で最も多いのは屋根の雪下ろし中の事故で16件起きています。続いて、家のまわりでの除雪作業中の事故が5件、除雪機による事故が1件になっています。年代別にみると、50代以上の方が、実に8割を占めています。これは、過疎化や高齢化の影響が、除雪の担い手不足や高齢者の単独作業をうみ、事故につながったと考えられます。

また、近年は消雪パイプの普及により、地面が露出しているところもあります。屋根からの転落は大けがにつながりますので、十分注意してください。



●雪下ろしのときには

- ・一人で行わず、隣近所に声をかけましょう。
- ・足もとが見えない夜や暗いときは、危険なのでやめましょう。
- ・軒下・軒先に、人がいないか十分確認しましょう。
- ・道路、河川・水路に雪を捨てないようにしましょう。道路への排雪は重大な事故を引き起こす場合があります。ご自宅の雪下ろしで出た雪は、適切な雪捨場を利用してください。
- ・こまめに水分と、休憩をとりましょう。
- ・体調の悪いときは作業は控えましょう。

●落下防止に努めましょう

- ・作業中の転落事故が多く発生しています。落下防止のためのロープなどを装着し、可能な限り複数の人数で作業をしてください。
- ・トタン屋根は滑りやすいため、ある程度の雪は残して事故防止に努めましょう。

●先人の知恵に学ぼう

- ・雪下ろしに不慣れな方は、近所のご年配の方にコツや注意点を聞いてみましょう。



地域で豪雪を乗り越えよう

●スムーズな除雪ができるよう協力しよう

- ・除雪の障害となる路上駐車はしない。
- ・塀や垣根など、破損の恐れがあるものには、あらかじめ目印をつけておきましょう。
- ・国道や県道沿いの雪下ろしは、事前に道路管理者へ連絡して協議をし、町内で一斉に実施しましょう。
- ・電話による問い合わせは、町内会ごとにとりまとめて連絡してください。



●気をつけよう

- ・豪雪により道路状態が悪くなると、万が一火災が発生した場合、消防車の到着が遅くなることが考えられます。灯油やガスなどを燃料とした暖房器具の出火防止に努めましょう。
- ・地域によっては孤立や雪崩などが発生する恐れがあります。隣近所で協力していざというとき速やかに避難ができるよう、あらかじめ準備をしておきましょう。



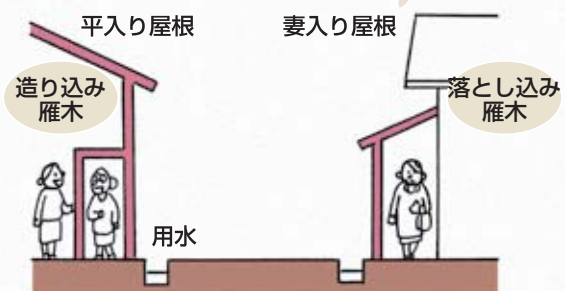
雁木(がんぎ)の心で地域を守る

家のひさしを長く張り出し、自分の敷地を歩行空間とする「雁木」。豪雪地である栃尾地域や長岡市中心部では、冬場の貴重な歩行空間として活躍しています。また、雨の日や暑い日差しが差し込む日も、その空間はご近所の方々の井戸端会議の場としても活躍しています。ちょっとしたコミュニケーションの場ですが、そうした普段のお付き合いこそが、いざ災害というときの大きな力になり、また平常時の防犯にも役立っています。

自らの土地を開放し、通行人に便宜を与えるという共助の気持ちから出発している雁木の『心』を、今後も防災・防犯に反映させていきたいですね。

雁木には、母屋の建築時に屋根の一部として吹き下ろした「造り込み雁木」と、母屋の外部にひさしを付けた「落とし込み雁木」の2種類があります。

本来、「造り込み雁木」は平入り屋根の連なる軒並みに、「落とし込み雁木」は妻入り屋根の連なる軒並みに造られました。「落とし込み雁木」は長岡が発祥といわれています。



出典：鈴木哲『新・雪国ものがたり 雪はじゃまものか?』（ポプラ社）

助成制度を利用しよう

備え

克雪住宅の普及のための支援

●長岡市克雪すまいづくり支援事業【都市整備部 住宅施設課】

山古志、小国、栃尾、川口地域において、補助基準に該当する融雪式住宅の建設等をする場合に最大44万円（要援護世帯は最大55万円）、落雪式住宅または耐雪式住宅を建設等する場合に最大33万円（要援護世帯は最大44万円）の補助を行います。

●融雪屋根に係る固定資産税の免除【財務部 資産税課】

融雪式屋根の普及促進のため、屋根融雪に係る融雪設備などの固定資産税を免除しています。

要配慮世帯への助成

●要配慮世帯の除雪費の助成【福祉保健部 福祉総務課】

雪下ろしなどに伴う、事故防止と生活不安の解消のため、高齢者、母子、障害者世帯などで、次のすべてに該当する世帯に対して、屋根の雪下ろしなどに要する経費を助成しています。

- ・自力で除雪することが困難な世帯
- ・市民税が非課税の世帯
- ・親族からの労力による援助または経済的援助が受けられない世帯

助成制度のお問い合わせ先

都市整備部 住宅施設課	39-2265（住宅政策係）
財務部 資産税課	39-2213（家屋係）
福祉保健部 福祉総務課	39-2217（庶務係）

風水害

土砂災害

地震

津波

火災

雪害

備え

応急救護

こんなときは雪崩の危険信号

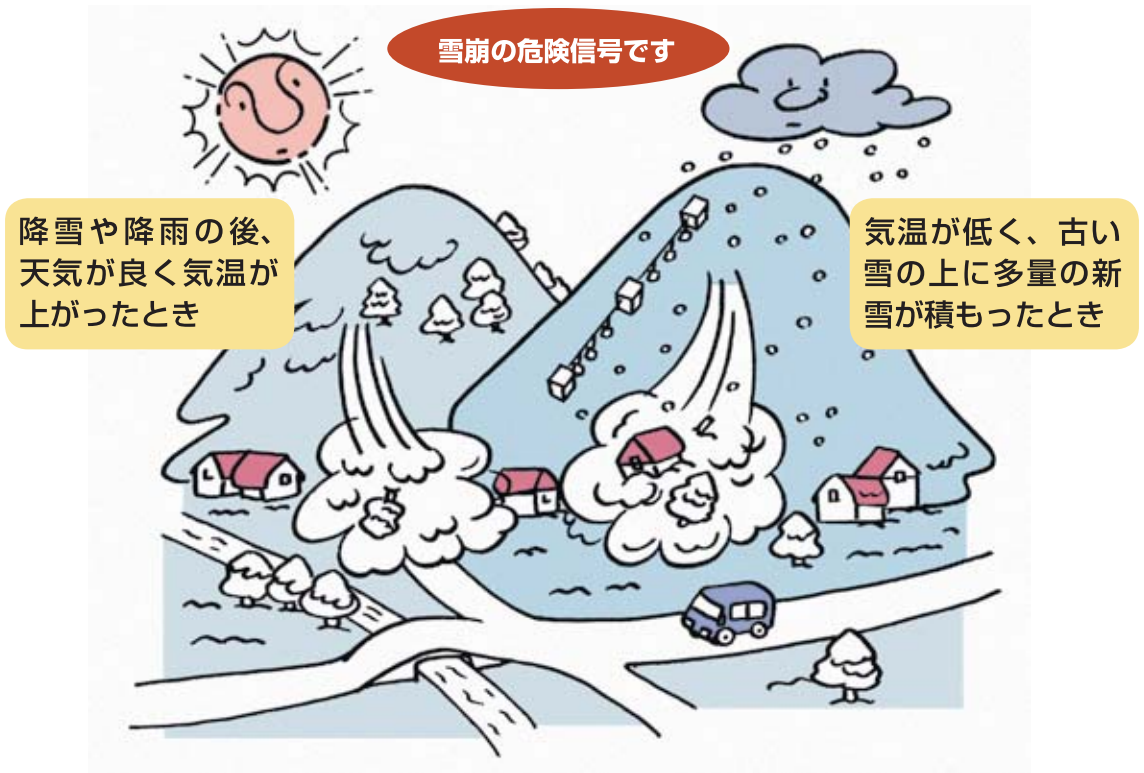
斜面に雪があれば、いつでも雪崩が発生する危険があります。次のような兆候があったときは、厳重な注意が必要です。

こんなときに雪崩が発生しやすい

- ・ 降った雪の深さが50センチ以上で、気温の変化が大きい場合
- ・ 積もった雪の深さが50センチ以上で、最高気温が8℃以上になるか、一日の降水量が20ミリ以上の場合

こんな危険な場所には近づかない！

- ・ 山の斜面の急なところ
- ・ 雪庇がせり出しているところ
- ・ 雪の斜面に亀裂が入っているところ



春の融雪災害にも注意が必要

融雪災害とは、急激な融雪（雪解け）によって引き起こされる河川の増水、地すべり、土石流などにより生じる災害のことです。昭和59年5月15日、長岡市太田地区の猿倉岳付近で3ヘクタールにわたって地すべりが発生し、ふもとの住宅6棟が全壊しました。これは、冬に降った大量の雪が、気温の上昇により溶け出して山にしみ込み、土石災害に至ったものです。

暖かくなった日の雪解け水を降水量に換算すると、梅雨時以上の1日あたり100ミリに達することもあります。冬だけでなく、暖かい春になっても融雪による災害に注意が必要です。

家族で防災会議を開こう

- 定期的に家の内外の危険箇所をチェックしよう
- 災害発生時の連絡方法や集合場所を決めておこう

あらかじめ決められた避難所に避難できない場合など、様々な状況を想定しましょう。

- 非常持ち出し品・備蓄品を準備しよう

いざというときにすぐ手にできるように、非常持ち出し品を準備しておきましょう。また、長岡市でも毛布や簡易トイレなどの備蓄を行っています。住民の皆さんも万が一の場合に少なくとも3日間、できれば1週間程度は自活できるよう、備蓄品を準備しておきましょう。家族の状況にあわせて特に必要なものや、ペット用の持ち出し品の備えも必要です。巻末のチェックリストを参考にしてください。

家族それぞれの避難場所を決めておく

非常持ち出し品の負担を決めておく



火の始末
(担当を決めておく)

落ち合う場所を決めておく

伝言サービスで安否を確認しよう！

- 災害用伝言ダイヤル「171」

局番なしの「171」にダイヤルすると、簡単な方法で伝言の録音や再生ができます。

伝言の録音 **1 7 1** → **1** → **0 0 0 (0 0 0) 0 0 0 0**

ガイダンスが流れます

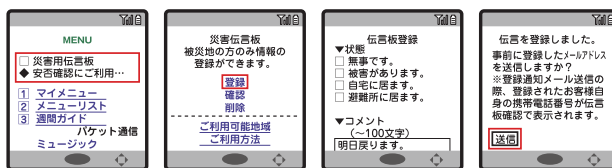
被災者の方は自宅の電話番号、被災地以外の方は被災者の電話番号

伝言の再生 **1 7 1** → **2** → **0 0 0 (0 0 0) 0 0 0 0**

- 災害用伝言板

被災地の携帯電話各社が開設する「災害用伝言板」で、自らの安否情報を登録したり、登録された伝言をインターネットや携帯電話などから確認したりすることができます。

※携帯各社により、画面表示や文字が異なる場合があります。
※詳しくはご利用になっている携帯電話会社にお問い合わせください。



全市民が防災要員 ～みんなで助け合おう～

備え

災害が発生した直後は、市や消防などが行う活動に限界があります。いざというときに、真っ先に駆けつけて助け合うことができるのは、向こう三軒両隣といわれる近所の方々です。

大きな災害であるほど地域の助け合いが重要になります。日頃から、隣近所とのコミュニケーションや、町内会や自主防災会の活動に積極的に取り組みましょう。



●要配慮者への支援

高齢者、障害者、乳幼児、日本語でのコミュニケーションが難しい外国人など、災害発生時に危険の察知や避難などの行動を起こしづらい方を、要配慮者といいます。日頃からコミュニケーションを通じて、こうした方々が必要とする支援について地域での理解を図るとともに、個人ができる対応を考えておくことが大切です。

●協働による避難所運営

避難所の開設や運営は、施設管理者(学校関係者など)、長岡市職員、そして避難者自身である地元住民が集まって、協働により行います。要配慮者への支援や避難者数の把握、物資の配布など、助け合いや譲り合いの気持ちを忘れずに、円滑な避難所運営を目指しましょう。

●防災訓練に参加しよう

災害が起きたときに、隣近所と協力して活動できるよう、定期的に訓練に参加して経験を重ねましょう。

●地域内の防災点検に参加しよう

地域の中には、災害時に近づいてはいけない場所や、消火や救助に役立つものなどがあります。日ごろから地域を点検し、防災マップとしてまとめておくと安心です。

●お祭りや掃除などの地域活動に参加しよう

毎日を安心して暮らすには、隣近所との日ごろからのコミュニケーションが最も大切です。お祭りや掃除など、地域活動に参加してみましょう。

●中越市民防災安全士になろう

地域の防災リーダーである「中越市民防災安全士」の育成を目的に、中越市民防災安全大学を開校しています。詳しくは、(公社)中越防災安全推進機構(39-5525)までお問い合わせください。



中越市民防災安全士会ってなに？



長岡市は、地域の防災リーダーとなりうる「中越市民防災安全士」の育成を目的に、平成18年度に「中越市民防災安全大学」を開校しました。

その後、平成19年度に安全大学の卒業生からなる「中越市民防災安全士会」が活動を開始しました。

現在は、広報部、応急手当普及部、自主防災会支援部、無線部、女性部、

災害ボランティア部を設置し、地域の防災力向上を目的に、下記の活動を展開しています。

①防災よろず相談

市民防災センターの視察対応を行うとともに、自主防災会や町内会での防災に対する相談窓口「防災よろず相談」を設置（月・水・木・金 午前9時～午後5時）し、日頃から地域に寄り添った活動を展開しています。

②防災活動事例発表会の開催

長岡市、（公社）中越防災安全推進機構と合同で、先進的に防災に取り組んでいる自主防災会の紹介や、防災に関する情報提供の場として、防災活動事例の発表会を開催しています。

③訓練への派遣

自主防災会や町内会の防災訓練に会員を派遣し、AEDによる救命訓練や消火訓練などに対する支援を行います。



④防災イベントへの参加

様々な防災イベントにブースを展示し、安全士会の活動PRを行うとともに、地域の相談を受けています。

⑤被災地へのボランティア活動

長岡市内外の被災地に赴いて、ガレキの撤去や草刈り等様々なボランティアを行います。

問い合わせ先

中越市民防災安全士会 77-3918

風水害

土砂災害

地震

津波

火災

雪害

備え

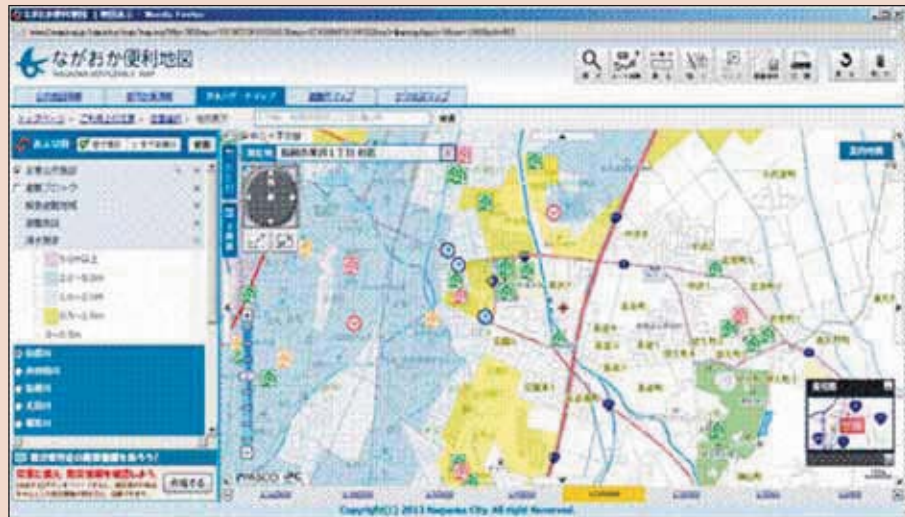
応急救護

洪水ハザードマップを活用しよう

- 洪水ハザードマップには、市内を流れる主要な河川が大雨により万一氾濫した場合に、皆さんがお住まいの地域がどの程度浸水する恐れがあるのかをお知らせするものです。
- 洪水ハザードマップを使って、常日頃から家庭や地域で、避難施設までの経路や持ち出し品などについて考えましょう。

電子地図で閲覧する方法

- ・長岡市が公開しているホームページ「ながおか便利地図」にて確認することができます。(https://www2.wagmap.jp/nagaoka/Portal)



「ながおか便利地図」では、ほかにも以下の防災情報をご覧いただけます。

- ・避難所マップ
- ・クマ出没マップ
- ・AED マップ

冊子で閲覧する方法

- ・ながおか防災ホームページの「計画・様式など」からダウンロードできます。(https://www.bousai.city.nagaoka.niigata.jp)
- ・アオーレ長岡、各支所地域振興課でも配布をしています。

ホームページで防災情報を入手！

- 長岡市が公開しているホームページでは、役に立つ防災情報をいつでも閲覧することができます。有効に活用して、防災力強化に役立てましょう。

ながおか防災ホームページ
(<https://www.bousai.city.nagaoka.niigata.jp>)

- ・長岡市の防災に関する様々な情報を確認することができます。



＜掲載している情報＞

- ・長岡市からの緊急情報
 - ・防災ニュース
 - ・災害の記録
 - ・避難所情報
 - ・自主防災会情報
 - ・地震体験車情報
 - ・ハザードマップ
 - ・パンフレット
- など

長岡市防災気象情報（ながおか防災ホームページ内）
(<https://nagaoka-city.bosai.info/ui/dashboard>)

- ・長岡市に特化した防災気象情報を確認することができます。



＜掲載している情報＞

- ・雨量観測情報
 - ・水位観測情報
 - ・積雪量情報
 - ・ライブカメラ
 - ・雨雲の様子
- など

外傷編

出血がひどいときは

●直接圧迫止血法

- ・傷口をよく確認して、出血部位にハンカチやガーゼなどを重ねてあてて、強く圧迫します。傷口を心臓より高い位置にあげると、止血効果が高まります。

※血液に触れると感染を起こす危険性があるので、止血する際にはビニール手袋やビニール袋を使います。



骨折の疑いがあるときは

- ・骨折が疑われる場合は無理に元に戻そうとはせず、添え木や雑誌、ダンボールなど身近にある代用できるもので患部を固定します。
- ・ねんざや打撲に対しては、冷水などで冷却し、出血や腫れをおさえます。氷などで冷却する場合は、氷が患部に直接あたらないようにしてください。

見られる症状

- ・不自然に変形している ・骨が突き出ている
- ・腫れがみられる ・本人が痛みに苦しんでいる



やけどをしていたら

- ・やけどをしたら、一刻も早く清潔な流水で十分に冷却してください。
- ・やけどの範囲が広い場合は、全身を冷却すると体温の低下をまねきますので、長時間の冷却はさけてください。
- ・衣服を着ているときは無理に脱がさず、着たままの状態で冷やします。
- ・水ぶくれはつぶさないように気をつけてください。



止血法や心肺蘇生法などは講習を受けることができます。自主防災会や町内会など、地域のみなさんで応急救護の基礎知識を備えてください。詳しくは

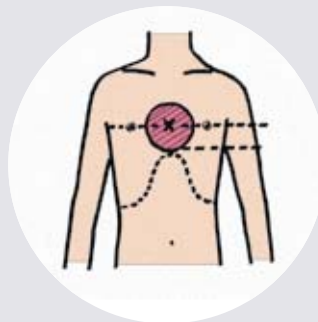
長岡市消防本部 (36-0119) へお問い合わせください。

心肺蘇生編

目の前で人が倒れたら、 あるいは倒れている人を見つけたら

●心肺蘇生法の流れ

- (1) 意識があるか確認します。
- (2) 意識がない場合は、大声で助けを呼び、119番通報とAEDの手配をします。
- (3) あお向けに寝かせ、呼吸の確認をする（口呼吸、胸部の動き）
- (4) 呼吸がない場合は、直ちに心臓マッサージを30回行う。
 - ①胸の真ん中（乳頭と乳頭を結ぶ線の真ん中）に両手のひらの付け根を重ねます。
 - ②体重をかけ、傷病者の胸が4～5センチ沈むように1分間に100回のテンポで圧迫します。
- (5) 心臓マッサージ後、すぐに人工呼吸を2回行う。
- (6) 以後、心臓マッサージ30回と人工呼吸2回をAEDや救急車が到着するまで繰り返します。



●AED（自動体外式除細動器）の操作

- (1) ふたを開け、電源を入れます。
- (2) イラストを参考に電源パッドを傷病者の胸にはります。
- (3) AEDが自動的に心電図を解析します。
「電気ショックが必要」というメッセージが出たら、他の人が傷病者に触れていないことを確認し、点滅している除細動ボタンを押します。
- (4) AEDの音声メッセージにしたがって、処置を続けます。
- (5) 以後、この手順を救急隊や医師に傷病者を引き継ぐまで繰り返します。

AED（自動体外式除細動器） って？

心臓の心室が小刻みに震え、全身に血液を送ることができなくなる心室細動等の致死性の不整脈の状態を、心臓に電気ショックを与えることにより、正常な状態に戻すことのできる器械です。

平成16年7月から一般市民による使用が認められました。長岡市では、主要な公共施設に設置しています。（設置場所については長岡市ホームページ内の「ながおか便利地図」を御覧ください）



風水害

土砂災害

地震

津波

火災

雪害

備え

応急救護

非常持ち出し品 チェックリスト

避難するときにまず最初に持ち出すものです

- ・リュックサックなどに入れて保管します
- ・必要なものを動きやすい量だけ準備しましょう

非常食

- 水（1人あたり3リットル）
- 食料（乾パンなど最低1食分の携帯食）

衣類

- ヘルメット マスク
- 眼鏡 コンタクトレンズ（保存液を含む）
- 雨具
- 下着・靴下
- タオル
- 生理用品など
- おむつなど

防災用品

- 携帯ラジオ
- 懐中電灯（できれば1人に1つ）
- 乾電池
- 携帯電話の充電器
- ポリ袋
- レジャーシート
- ロープ

救急医療品

- 常備薬（持病をお持ちの方は病院から処方された薬）
- 簡単な救急セット
- ウェットティッシュ

貴重品

- 現金
- 健康保険証
- 通帳・印鑑など

備蓄品 チェックリスト

復旧までの数日間を自活するために最低限必要なものです

- ・ダンボール箱などにまとめて保管しておきましょう
- ・1人少なくとも3日分、できれば1週間分を目安に準備しましょう

食料など

- 水（1人あたり3リットル/日）
- 食料（缶詰やレトルト食品）
- 缶切り
- 紙皿・割り箸・ラップ
- 卓上コンロ・ガスボンベ

衣類など

- 下着類
- 衣類
- 防寒着
- 毛布または寝袋
- 使い捨てカイロや解熱シップ

日用品

- ライター・ろうそく
- 乾電池
- トイレットペーパー
- 携帯トイレ

貴重品

- パソコンデータのバックアップ

乳幼児がいる場合

ミルク（粉・液体）・ほ乳びん・おむつ・離乳食・スプーン・洗浄綿・おんぶひも など

妊婦のいる家庭

脱脂綿・ガーゼ・さらし・T字帯・洗浄綿・新生児用品・母子手帳 など

要介護者のいる家庭

おむつ・ティッシュ・補助具の予備・常備薬・障害者手帳 など

家族構成に合わせた準備を

家族の連絡先

↓氏名	↓連絡先	↓電話番号

長岡市
危機管理防災本部
〒940-8501 新潟県長岡市大手通1丁目4番地10
電話 0258-39-2262

発行 2006年12月
改訂 2020年3月