



ドライバーのための 防災手帳

～いざという時に備えよう～



NHK 山形放送局

もし、地震や台風、

地震発生時

運転中に、

新刊 無料

明日を>>>
まもるナビ

2021年11月14日放送
「外出先で地震! その時あなたは?」より



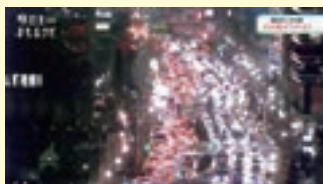
詳しくは
こちら!

《運転中》危険が迫ったら車は置いて避難する!

2011年の東日本大震災では、都心の道路はパニック状態に。
もし、首都直下型地震で同じことになれば、緊急車両が通れなくなり、
本来助かる命も助けられなくなります。

運転中に地震が来たときの行動のポイント

- ・ハザードランプを点灯し減速
- ・道路の左側に停車し車内で待機
- ・カーラジオなどで情報を集めて判断して行動
- ・避難の際はキーをつけたままドアはロックしないでおく



① 東日本大震災で都心の道路は大渋滞

車を置いて避難するかは、
災害情報と周囲の状況から
判断しましょう。

津波が発生したら。

地震を感じたら。



防災・復興

明日を>>>
まもるナビ

2021年11月21日放送
「災害時 車をどう使うべきか」より

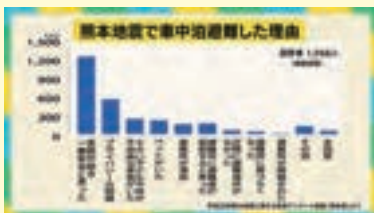
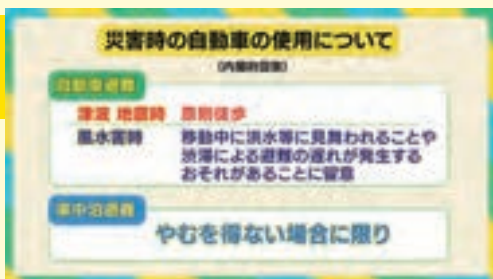


詳しくは
こちら!

東日本大震災では **6割**の避難者が **自動車使用**
熊本地震では **7割**の避難者が **車中泊**

知っておきたいルール 「原則は徒歩」

災害時の自動車使用は、2つのケースがあります。一つは自動車を使って避難する「自動車避難」です。もう一つは自動車を避難場所にする「車中泊避難」です。



熊本地震で、実際どのくらいの人が車中泊避難をしたのか。アンケートに答えた人のうち、自宅以外に避難した被災者の7割が車中泊を選びました。

車を避難生活の場とするメリットは次の通りです。

1. 雨風がしのげる
2. プライバシーを保てる
3. 鍵がかけられるので防犯上も安心
4. エアコンで快適に過ごせる
5. ラジオから災害情報を得られる
6. シガーソケットやコンセントから電気を得られる、充電ができる

台風・大雨発生時



身近に迫る 水害の危機 命を守る避難方法

防災・復興

明日を>>>
まもるナビ

2021年4月11日、5月30日放送
「水害からの避難」「水害からの避難の極意」より



詳しくは
こちら!

3つの「避難スイッチ」で命を守る —最新版「避難情報」の見方—

2018年の西日本豪雨の被災者に「避難に関して困ったこと」を聞いた結果、最も多かった回答は「避難をいつ行ったらいいか判断できなかった」でした。そこで、京都市防災研究所教授の矢守克也さんが提唱するのが、避難を実際の行動に移すきっかけになる「避難スイッチ」です。



2021年自治体が発表する避難情報が変更になりました。

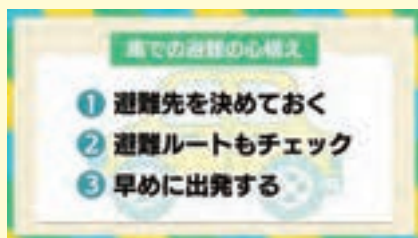


●周囲の状況を確認し、避難場所までの移動が危険な場合には、近くの頑丈な建物に移動する。

車での避難は要注意

車で避難するときの3つの心構え

(東京大学大学院特任教授の片田敏孝さんの勧め)



- ①ふだんから避難先をいくつか決めておく。
水につかからない安全な場所であることを確認しておく。
- ②ハザードマップを見て、道が水につかる危険な状況ならそのルートは避ける。抜け道も複数決めておくこと。浸水の情報はカーナビには出てこない。
- ③なによりもいちばん大事なのは、早めに出発すること!

街の中に潜む危険

- 浸水に注意しましょう -



詳しくは
こちら！

アンダーパスの冠水

今いる場所で雨が降っていなくても、車などの運転で注意が必要なのが鉄道などの下を通るアンダーパス。短時間の大雨で冠水しやすく。気がつかずに突っ込んでしまうと身動きがとれなくなります。



内水氾濫

短時間に大雨が降ると下水道などの排水機能が追いつかなくなり、川に流れなくなります。行き場をなくした水が地上にあふれ出す現象。

たんすいがた

湛水型内水氾濫

広域にわたって雨が降ったことで、本流の川の水位が上昇し、支流の川や下流からの水が流れ込めずにあふれる現象。



大雪・暴風雪



立往生に巻き込まれた時の命を守る 5つの行動

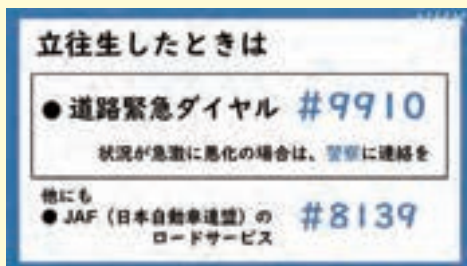
災害列島
命を守る情報サイト

2021年12月25日の記事「立往生したら、どうする？
取り組んでほしい5つの行動」より

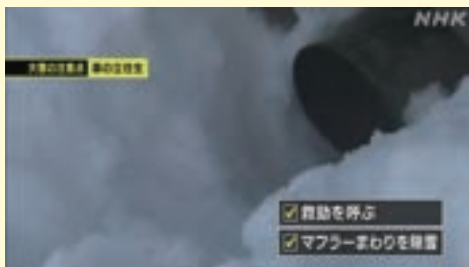
詳しくは
こちら！

①道路管理者などの情報を確認する

- まずは、道路を管理している高速道路会社や国土交通省、自治体などが情報を出していないか確認してください。
- 立往生が発生している場合や、通行止めて立往生の危険性が高まっている場合は、web サイトや SNS で情報を発信していることがあります。
- 情報がなく、車も身動きが取れない場合は、**国土交通省の「道路緊急ダイヤル」#9910に電話してください。**



②マフラー周りを定期的に除雪する



マフラーの周辺を定期的に除雪してください。マフラーの排気口が雪に覆われると、排気ガスが車内に逆流して「一酸化炭素中毒」になる危険性があります。一酸化炭素は有毒で吸い込むと酸欠状態となり最悪の場合は死に至りますが、無色でにおいもないため気づきにくく危険です。

③ 雪に埋もれたらエンジンを切る

車が完全に雪にうもれてしまった場合は一酸化炭素の流入を防ぐためエンジンを止めてください。雪は断熱作用があります。冷たい外気を遮断するため、いわば「かまくら」のように内部はそれほど温度が下がりません。ときどき風下側の窓を1センチほど開けて換気し、助けを待ってください。



④ 足を動かす体操と水分補給

定期的に足を動かし、こまめに水分補給をしてください。狭い座席で長時間同じ姿勢でいると、血流が悪くなって血の固まりができ、「エコノミークラス症候群」の危険性が高まります。以下のように体を動かしてください。



- 足の指を閉じたり開いたりする
- 足を上下につま先立ちする
- つま先を引き上げる
- 足首を回す
- ふくらはぎを軽くもむ
- 背伸びや上半身をひねる

また、車内で休む時には足を上げて寝るようにしてください。

⑤ 風下側のドアが開くかこまめにチェックする

いつでも逃げられるように「風下側のドア」が開くか定期的に確認してください。風上側は雪が積もってすぐに開かなくなります。また、風上側のドアを開けると、雪や風が入り込んで車内の温度が下がってしまいます。

津波発生時



防災 情報
明日を>>>
まもるナビ

2021年5月23日放送
「津波からの避難」より



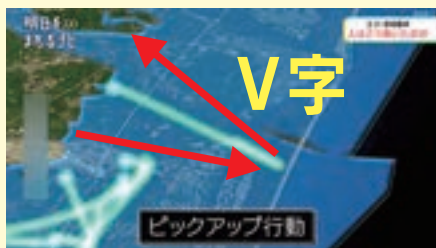
詳しくは
こちら!

危険な「自動車避難」と「ピックアップ行動」

「津波襲来」人はどう動いたのか ～東日本大震災より～

地震発生直後は多くの人が避難しましたが、データ（右側の画像参照）からは沿岸に向かう人が乗った自動車の多くが、Vの字を描くように戻っていくこともわかりました。

「ピックアップ行動」と呼ばれる動きで、家族や知り合いを助けに行き、多くの人が犠牲になりました



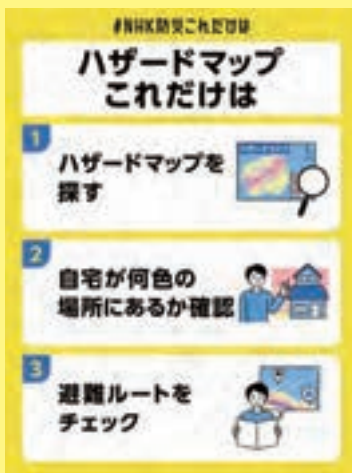
地震発生からの巨大津波までの自動車の動きを示したデータ

NHK
災害列島
命を守る情報サイト

ハザードマップ これだけは



詳しくは
こちら!



地域にどのような危険があるのか、事前に知っているか知らないかでは大きな違いがあります。

ハザードマップを事前に確認し、災害時の行動をあらかじめ考えておくことで、事前の備えや、いざというときの適切な行動につなげてください。

また、離れて暮らす家族や親戚などがある場合、ホームページを見られる人が情報を伝えてあげることも大切です。




土砂災害 これだけは



詳しくは
こちら！

#NHK防災これだけは

土砂災害 これだけは

- 1 「土砂災害警戒情報」は
避難の合図 
- 2 「前兆」があったら
即避難 
- 3 2階に避難は
最後の手段 

土砂災害は発生してからでは逃げられません。

命を守るには危険な場所から早めに離れることが最も大切です。

2階への「垂直避難」は最後の手段。ハザードマップで自宅や通勤通学ルートに「土砂災害警戒区域」がないか確認し、「土砂災害警戒情報」など避難のタイミングを見逃さないようにしてください。

歩いて避難 これだけは



詳しくは
こちら！

#NHK防災これだけは

歩いて避難 これだけは

- 1 避難するとき
長靴は履かない 
- 2 冠水している
場所には入らない 
- 3 できるだけ
2人以上で
避難する 

大雨や豪雨で周辺の状況が悪化する前に、**早めに避難することが最も大切です。**

浸水する中で徒歩での避難は危険が伴います。川が氾濫すれば、車であっても簡単に流されます。歩いて避難するとき、車で避難するとき、命を守るためにこれだけは押さえてほしいポイントです。

〈歩いて避難 ここに注意！〉

- 避難するとき長靴は履かない
- 冠水している場所には入らない
- できるだけ2人以上で避難する

〈車で避難 ここに注意！〉

- 浸水リスクのある場所は通らない

災害に備えて準備をしておきましょう。

01 家族や友人の **連絡先** をメモしておこう！

NAME	TEL
NAME	TEL
NAME	TEL
NAME	TEL
NAME	TEL
NAME	TEL

02 災害時に車が損傷した場合など 緊急時の **連絡先** をメモしておこう！

NAME	TEL
NAME	TEL
NAME	TEL

03 **備蓄** を確認しておこう！

日頃からの備え

大切なのは「水」と「食糧」
1週間分用意しておくとう安心です。

<input type="checkbox"/>	水（1人1日3リットルを目安）
<input type="checkbox"/>	レトルト食品／缶詰／即席めんなど
<input type="checkbox"/>	野菜ジュース／お菓子／栄養補助食品など
<input type="checkbox"/>	携帯トイレ

ローリング ストック

買い足す



多めに買い置き



消費する

ふだんから飲み物や食糧、日用品を多めに買い置きして、賞味期限が近づいたものから使い、その分を買い足す「ローリングストック」がおすすめです。

緊急時の持ち出し

防災バッグは重くなりすぎないように
“自分に必要なもの” を、選びましょう！

<input type="checkbox"/>	身分証明書	<input type="checkbox"/>	現金
<input type="checkbox"/>	懐中電灯	<input type="checkbox"/>	動きやすい靴
<input type="checkbox"/>	救急セット	<input type="checkbox"/>	ラジオ
<input type="checkbox"/>	携帯バッテリー・充電器	<input type="checkbox"/>	ヘルメット

置き場所は、「玄関」や「車」など
持ち出しやすい場所を中心に考えましょう。

感染対策グッズも！

<input type="checkbox"/>	マスク
<input type="checkbox"/>	体温計
<input type="checkbox"/>	アルコール消毒液



防災・減災コンテンツ



知らなかった防災の知識がここに
みんなで考える防災

公式 Twitter

@nhk_ikiruskill



防災・復興

明日を>>> まもるナビ

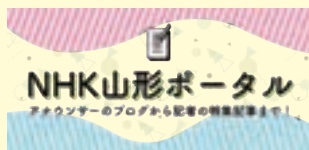
災害から命をまもる方法をお伝えします。



災害列島

命を守る情報サイト

デジタルコンテンツ



NHK 山形放送局

公式 Twitter



NHK ラジオ

らじる★らじる



いつでも どこでも、NHKの番組を。

NHK+

総合・Eテレの番組を

スマホやタブレット・
パソコン・テレビ^{※1}で
放送から1週間^{※2}何度でも

※1 対応機種・対応OS・対応環境のみ

※2 地域によっては一部番組が視聴不可

お楽しみいただけます!



あなたと大切な人を守る



命をまもる情報を手元へ
アプリのダウンロードは
こちら!

NHKニュース・防災アプリ

身のまわりの
災害リスク確認!

Point 1

**ハザードマップを
搭載**

洪水の浸水想定、
土砂災害の警戒地域が
確認できます。



河川状況を
チェック!

Point 2

**河川情報・
河川カメラ**

リアルタイムな河川の
状況をマップとカメラで
チェックできます。

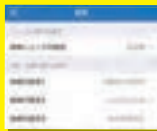


災害情報を直接
お届け!

Point 3

**3つの
地域登録**

登録した地域の
警報や災害情報を
お届けします。



NHKの災害報道を支える取り組み

【災害訓練】



NHKでは首都直下地震などに備えて、定期的に災害時を想定した訓練を行っています。

【L字画面】



NHKでは緊急時、災害・交通情報やライブラインデータなどをできる限り速やかに放送しています。

【ヘリコプターとヘリカメラシステム】



全国12か所の空港などで15機の取材ヘリコプターを運用しています。災害発生時にはすぐに飛び立つ体制を取っています。

防災・減災報道も
みなさまと受信料で支えられています。

受信料の窓口

受信料のご案内、受信契約のお申し込みや
転居時のお手続き、お支払い方法の変更、
家族割引のお申し込みなど、各種お手続き
はこちらから

<https://www.nhk-cs.jp/jushinryo/>

新規契約

衛星契約変更

住所変更

お手続きは
こちらから▼

