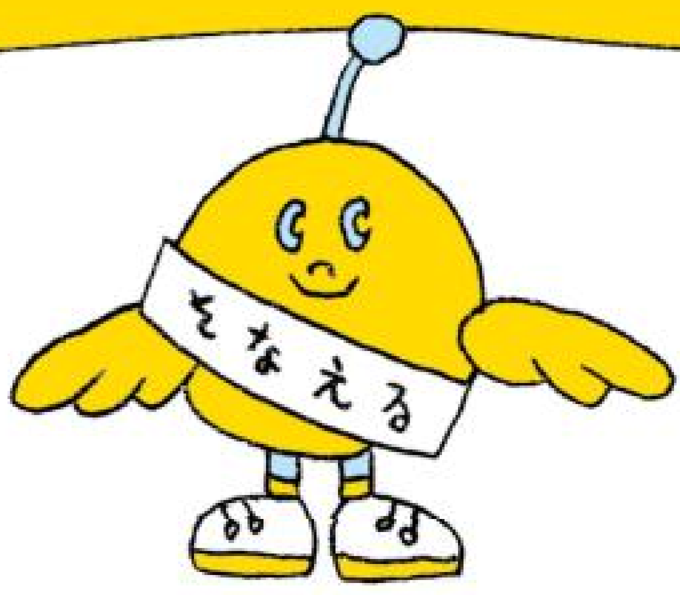
防災（ぼうさい）ガイドブック

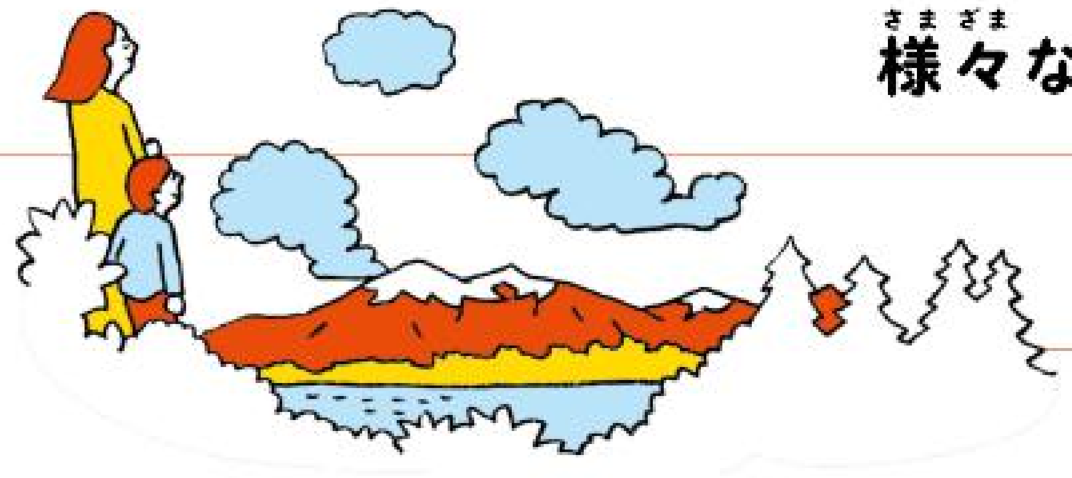


そなえるふくしまノート

福島県（ふくしまけん）

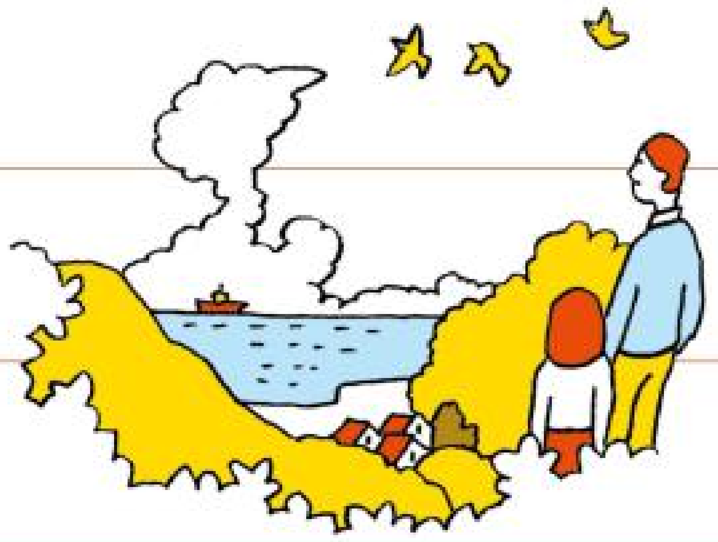
はじめに

自然豊かな福島県には



様々な災害リスクが

潜んでいます。



「そなえる ふくしま ノート」

略して「そなふくノート」は、

災害に対してふだんから備えることや

災害が起こってから行うことを

まとめました。

「そなふくノート」を見ながら、

いのちを守る方法や行動を

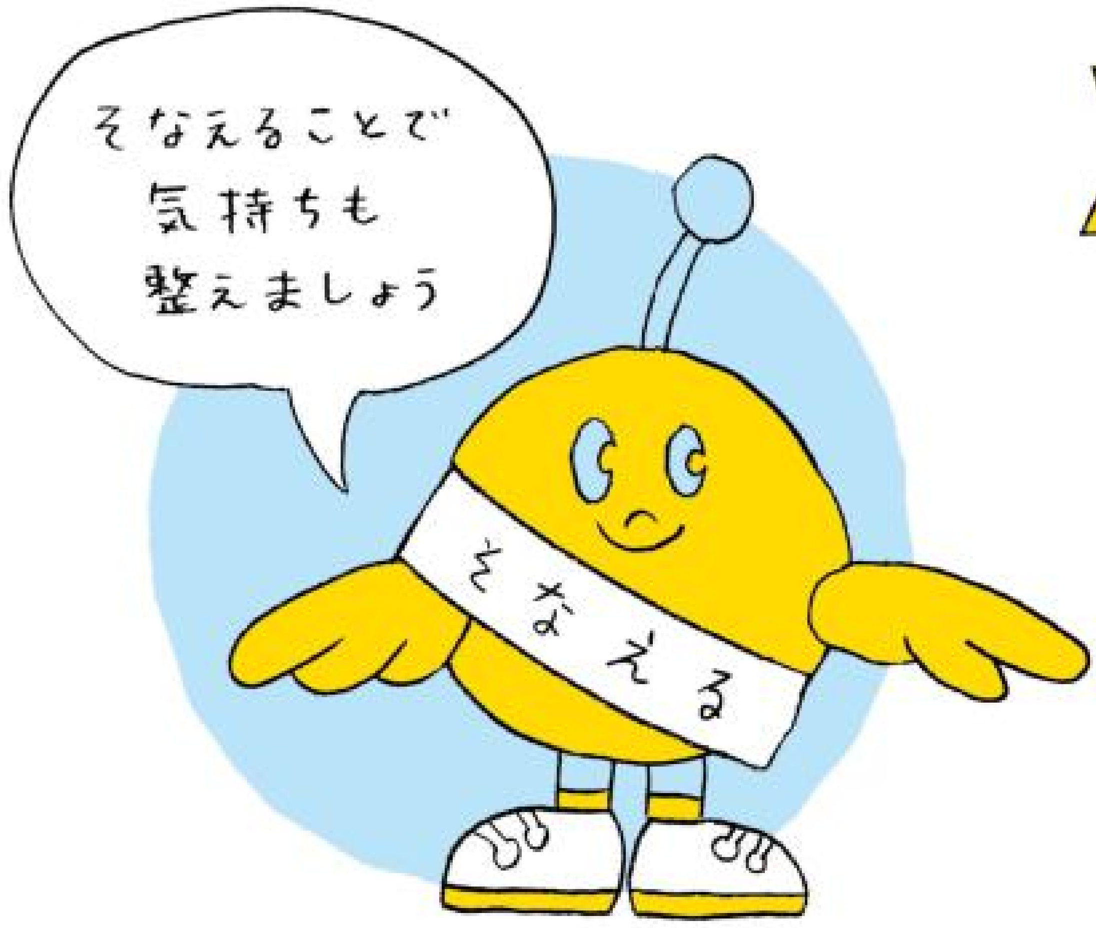
家族で確認しましょう。

キャラクター紹介

福島県の復興シンボルキャラクターである

「ふくしまから はじめよう。キビタン」と、ふくしままっぷナビゲーターの

「ベコ太郎」が、そなふくノートをナビゲートします。



キビタン

県の鳥キビタキがモチーフのキビタン。

みんなと福島をつなぐ

架け橋として、県内外で活躍中。

頭のアンテナで「福島の魅力と今」を

発信しています!

「そなふくノート」では、真面目なキビタンが、

わかりやすくポイントをお伝えします。

ベコ太郎

赤べこがモチーフで、県総合情報誌

「ふくしままっぷ」でデビューしたベコ太郎。

巷で人気上昇中のベコ太郎は、

ちょっとお調子者です。

「そなふくノート」では、ベコ太郎が

主役になり、災害時に大切なことを

教えてくれます。

備える

さまざまな災害に対して、まずは備えることが大切です。
災害が起こった時に、どうやって身を守るかを
日頃から考え、家族や地域の人たちと話し合いましょう。

1

家族で確認しよう
6ページ

2

室内の備え
7ページ

3

助け合うこと
8ページ

4

要配慮者への思いやり
9ページ

5

防災グッズの準備
10ページ

6

防災訓練に参加しよう
12ページ

**もしも、災害が発生したら
全力で助けにいきます。**

福島県知事　内堀 雅雄

身を守る

もしも災害が起きた時に
どんな対応をすればよいのかを
まとめました。
災害時の行動について、
確認しましょう。

7

地震
14ページ

8

津波
18ページ

9

火災
20ページ

10

風水害・土砂災害
22ページ

11

大雪
26ページ

12

林野火災
28ページ

13

火山噴火
30ページ

14

原子力災害
32ページ

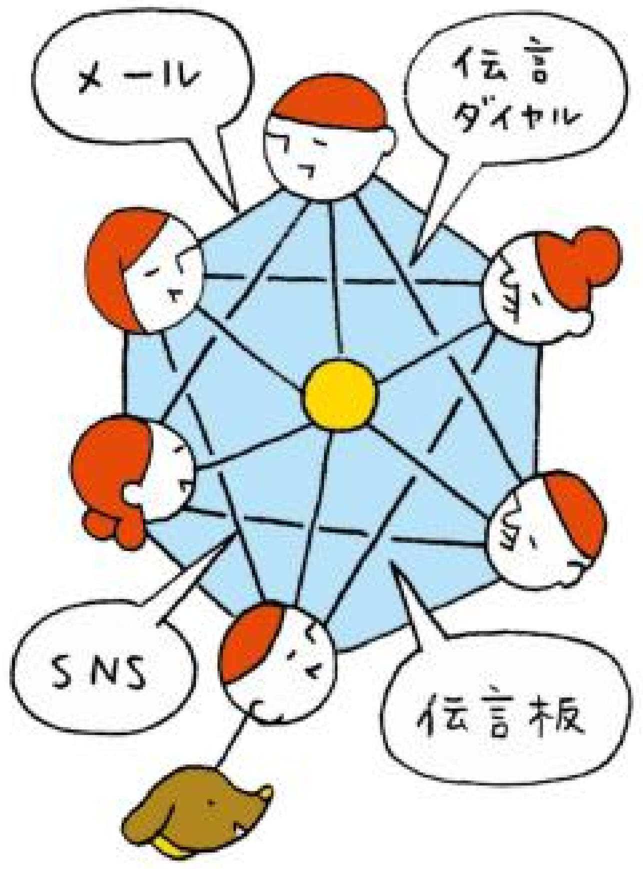
県のホームページにも掲載しています。

危機管理課のページに、電子データを掲載していますので、ご利用ください。

https://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/01010a/sonafukunote.html

そなふくノート　検索

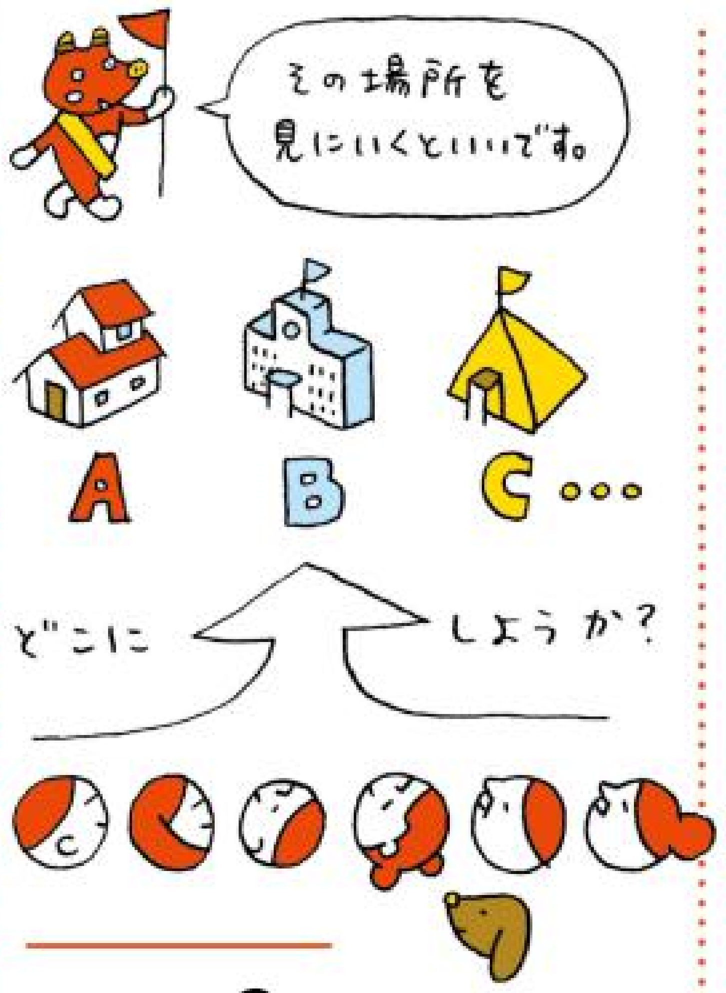
1 家族で確認しよう



CHECK 1

連絡方法

災害用伝言サービス(p.34)や、SNSのほか、避難所での伝言方法など、電話やメール以外の連絡方法を確認しておきましょう。



CHECK 2

集合·避難場所

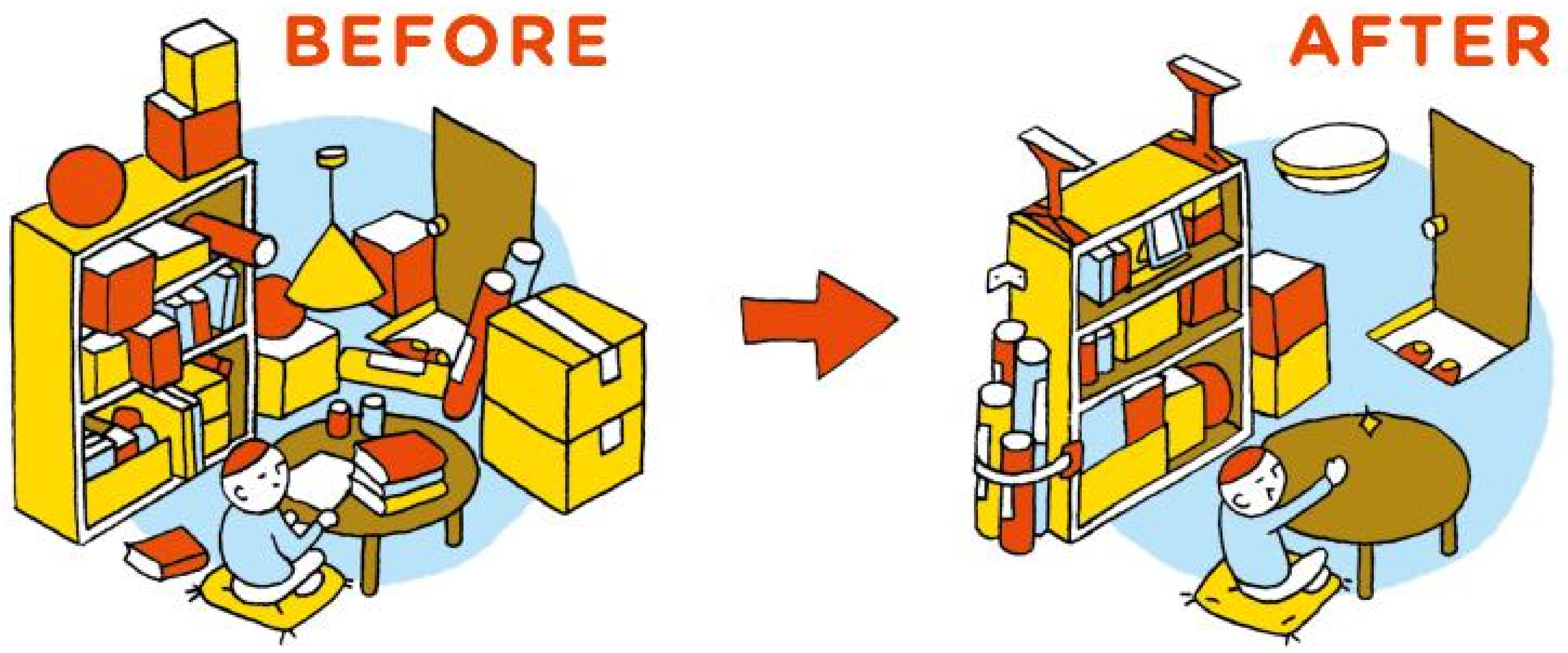
いろいろな災害、発生時間などを想定し、優先順位をつけて、3箇所程度決め、確認に行きましょう。

CHECK 3

役割分担

火元の確認や防災グッズの準備、家具の転倒防止、親戚・近所の安否確認など、家族一人ひとりの役割を決めておきましょう。

2 室内の備え



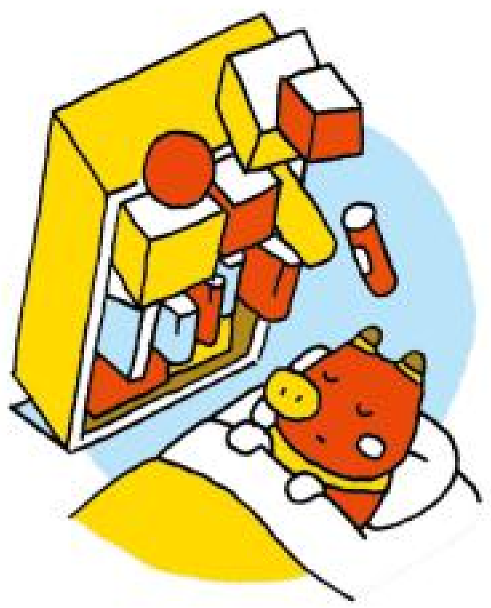
常に部屋をきれいに

落ちてくるものや倒れるものを避けて身を守れるように、
日頃から片付けて安全な場所を確保しましょう。

POINT 1 ドア付近に大きな家具をおかない

POINT 2 避難経路上に大きな家具をおかない

POINT 3 寝る場所に倒れてこないようにする



POINT 4 ガラス窓を背にしてソファーなどをおかない

助け合うこと

共助の大切さ

大災害が起きたら自分や家族の身の安全を確保する「自助」に加えて周りの人と協力し、一人でも多くの人を助ける「共助」が大切です。

近隣との防災ネットワーク

災害時には近隣の住民同士の協力が必要です。日頃からあいさつをかわし、ご近所との付き合いの幅を広げておきましょう。

また「自分たちの町は自分たちで守る」という意識で、町内会や自治会ごとに、近所の人たちと互いに協力して活動しましょう。その活動によって、地域の防災力が高まります。

要配慮者への思いやり

要配慮者とは、高齢者、子ども、障がい者などです。
より不安を持っている要配慮者に対して、思いやりと支援を心がけましょう。

高齢者

高齢者は不便があっても自分から言い出せないことがあります。明るい声で頻繁に話しかけましょう。

子ども

災害時は、大人が思っている以上に子どもはストレスを抱えています。遊ぶことでストレスを発散させましょう。

障がい者

障がいのある方は、自力での災害対応が難しくなることもあります。優しく声をかけ、手助けしましょう。

妊婦や授乳中の母親

妊娠中の女性や産後間もないお母さんは、健康面やプライバシーに関して特に配慮する必要があります。

要介護者

自力で動けない要介護者には、身の回りの手助けだけでなく、医療サービスの手配なども必要な場合があります。

外国人

「ストップ」「ゴー」などの言葉、指さし、身振りで安全な場所へ誘導し、安全を確保したうえで対話しましょう。

防災グッズの準備

家に置いておくグッズ（家族を守る）

避難するときにすぐ持ち出せるようリュックに入れておきましょう。

- ポリ袋（大、中、小、各数枚ずつ）
- 非常食・水
- ラップ
- 体ふきウェットタオル
- 口腔ケア用ウェットティッシュ 液体ハミガキ
- 携帯トイレ
- 毛布・ブランケット
- 電池交換式バッテリー
- 大判ハンカチ（タオル）
- 新聞紙
- 救急セット（おくすり手帳も）
- クーラーボックス（保冷剤もあわせて）
- 携帯ラジオ
- 通帳 印鑑・カード
- カセットコンロ カセットボンベ
- 乾電池
- ヘッドライト
- ランタン・懐中電灯
- 生理用品
- レインコート
- 革手袋

持ち歩き用グッズ（自分を守る）

災害はいつ起きるかわかりません。ポーチなどに入れて外出の際に持ち歩きましょう。

- 携帯ラジオ
- ヘッドライト
- マスク
- ウェットテッシュ
- ポリ袋・レジ袋
- 帰宅支援マップ
- ホイッスル
- 携帯トイレ
- 大判ハンカチ
- 飲料水
- 非常食（チョコ・飴など）
- 毛布・ブランケット
- 充電式バッテリー
- 常備薬

職場に置いておくグッズ（帰宅困難になった時のため）

- 電池交換式バッテリー
- 乾電池
- 下着
- 常備薬
- 歯ブラシ・液体ハミガキ
- 非常食・水
- レインコート
- 毛布・ブランケット
- ヘッドライト
- ヘルメット
- 歩きやすい靴
- 携帯トイレ

72時間

災害時には帰宅困難になる場合もあります。3日間は職場で待機できるよう備えておくと安心です。

防災訓練に参加しよう

地域の防災訓練に参加しよう

災害時もあわてず、被害を最小限に抑えるには、
地域の防災訓練に日頃から参加することが大切です。
訓練には、地区ごとに実施するものや、
市町村や県が主催する大規模な防災訓練などがあります。

初期消火訓練

応急救命訓練

炊き出し訓練

阪神・淡路大震災では、
消防団をはじめとする
地元ボランティアによって
多くの命が救われました。

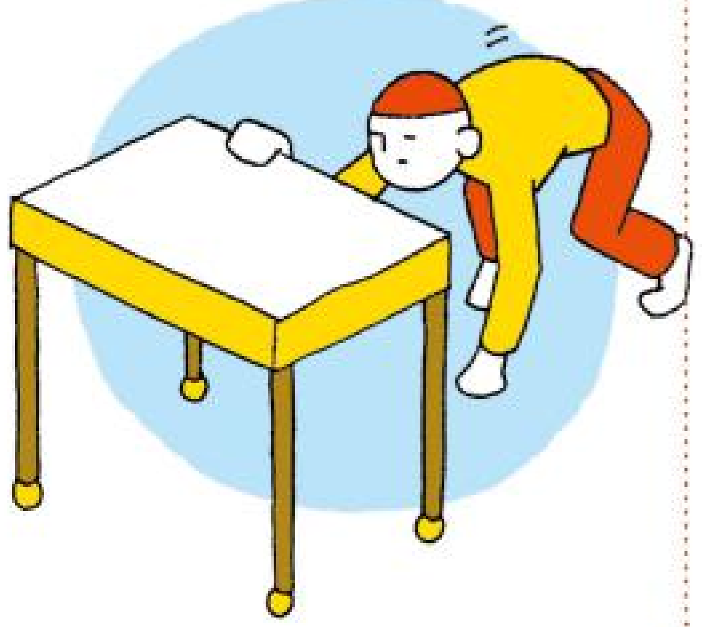
シェイクアウト訓練に参加しよう

シェイクアウト訓練は、地震の際の安全確保行動
1-2-3「まず低く、頭を守り、動かない」を
身につける訓練です。訓練にあわせて、
あなた自身、あなたの地域、学校、職場などで、
非常時の対策や防災グッズを見直し、ケガを防ぐための
身の回りの安全対策を確認しましょう。

シェイクアウトって何？

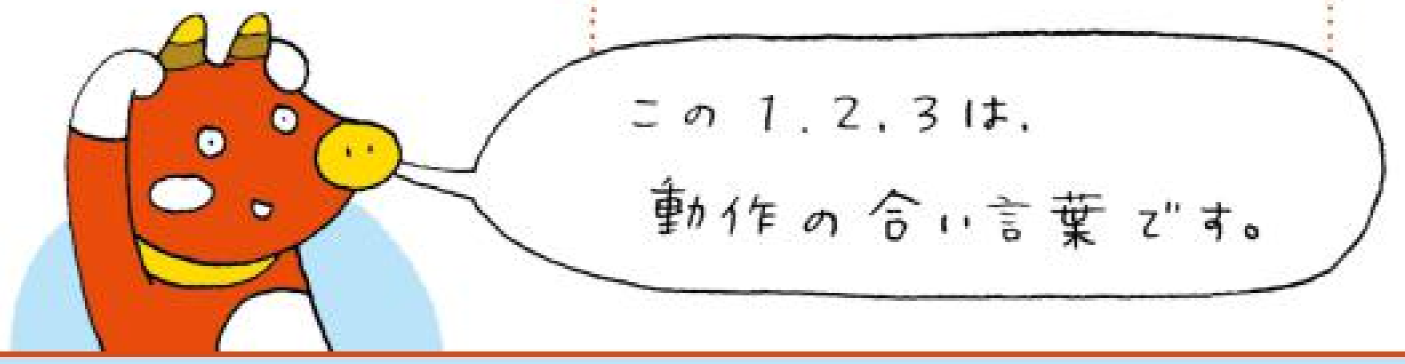
「地震のゆれに備えろ！」という
安全行動のかけ声を
イメージした言葉です。

STEP 1
まず低く



STEP 2
頭を守り

STEP 3
動かない



実施予定など、詳しくは県のホームページをご覧ください。

シェイクアウト　ふくしま　**検索**

地震災害

発生時

地震発生の瞬間は、
一度に多くのことをすることや
適切な判断をすることは
大変難しくなります。
「何もできない」と考えるところから
対策をはじめましょう。

緊急地震速報から地震が来るまでにできること

緊急地震速報を受けてから
実際に地震が来るまでの時間は
数秒～数十秒。とっさの際にできることを
普段からイメージしておくことも大事ですが、
落ちついて安全な場所に移動しましょう。

時間があるときの対応

火元に
なりそうな
ものをなくす。

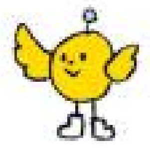
ドアを開けて
部屋の出口を
確保する。

窓ガラスなどが
割れて
飛散しないよう
カーテンを閉める。

必ず行う対応

すぐに
安全な
場所に
移動する。

東日本大震災時
（平成23年3月11日14時46分発生）、
いわき市小名浜では震度4以上の揺れが
190秒続いた（出典：気象庁）



地震直後の注意点

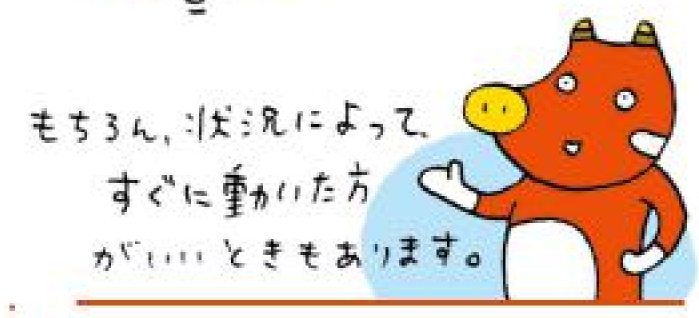
最優先で自分自身と家族の命を守る

揺れが収まってから行動しましょう

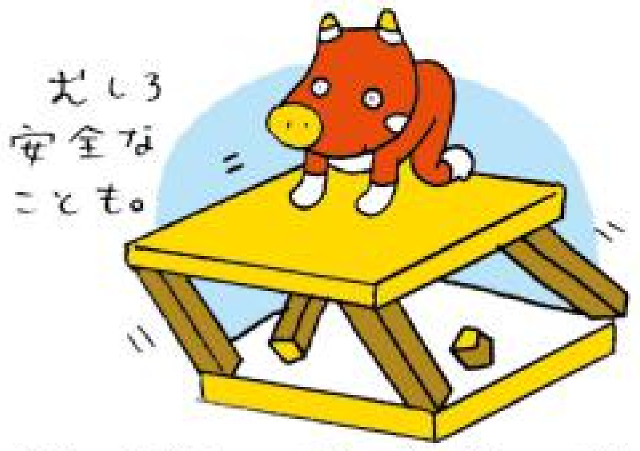
あわてて外に出ると、転倒したり、落下物やガラスの破片などによりケガをすることがありますので注意しましょう。

外への出口を確保しましょう

いつでも避難できるように、部屋の窓や戸、玄関のドアなどを開けて出口を確保しましょう。



2階にいる時に地震にあったら



古い建物の1階は倒壊して身体が押しつぶされる危険があるので、あわてて1階に下りないようにしましょう。

閉じ込められてしまったら

大声を出し続けると体力を消耗します。ドアや壁をたたいたり、携帯電話などで大きな音を出し、自分の居場所を知らせましょう。

車を運転中の時は

道路左側に止めてエンジンを切り待機しましょう。避難する際は、緊急時に車を移動できるように、キーは付けたままロックをせず、車から離れましょう。

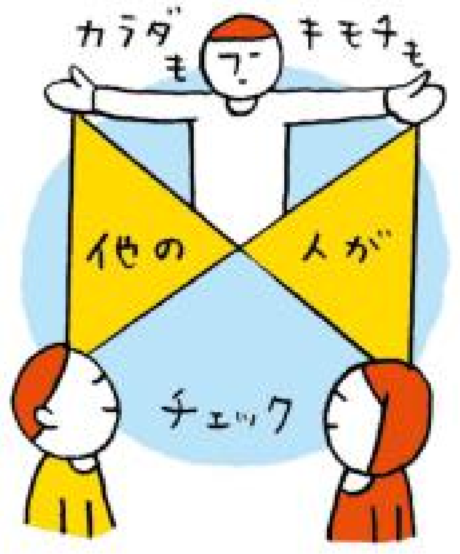
地震災害時の避難

避難時の判断は冷静に

避難の判断によって、
命に関わる場合があります。
信頼できる情報で確認して、冷静に判断しましょう。

デマに注意する

地震が起こると、根拠のないデマが流れて、人の心を惑わすこともあります。災害情報は、テレビ、ラジオ、市町村など信頼できる複数の情報源で確認して、デマに惑わされないようにしましょう。



家族の状況を確認する

災害時は自分の手や足から血が流れていたり、誰かがケガをしていても気づかない可能性があります。自宅で地震にあった場合は一緒にいる家族同士でケガがないか、家に危険がないかを確認し、次の行動を判断しましょう。

安全な場所にとどまる

地震直後は道路や駅周辺も混雑し、建物の倒壊など二次災害に巻き込まれる可能性もあります。会社や学校など、自分のいる場所の安全が確認されたら、すぐに帰宅せずその場にとどまって様子をみましょう。

熊本地震（平成28年4月14日21時26分発生、益城町で震度7を観測）の際には、28時間後に同規模の大地震（益城町で震度7）が発生しました。

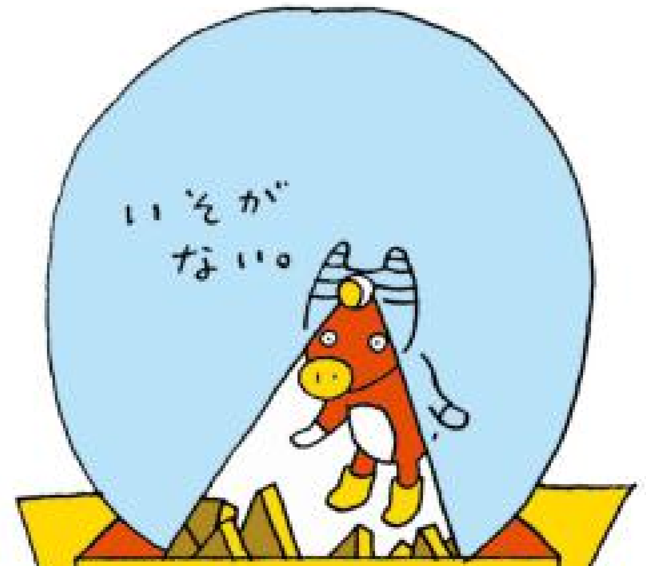
地震避難時の注意点

近隣住民の安全確認

近隣住民同士の助け合いが大切です。近所で閉じ込め、下敷き、負傷などが発生していないか確認しあいましょう。

伝言はトビラの内側に

家族への伝言や避難場所を玄関の外側に貼り出してはいけません。留守宅を宣言してしまうと空き巣に入られてしまいます。



夜間の避難で注意すること

夜間は視界が悪く、転倒や側溝への転落などの危険があります。停電時は、懐中電灯で目視確認を行いながら足元に注意して避難しましょう。

避難時に足を守るには

大きな地震の後はガレキ等が散乱し足場が悪化します。足や靴を守るために、板などの硬い物を靴底の下に敷いて、緩まないようにヒモで縛りガードすることなどが効果的です。

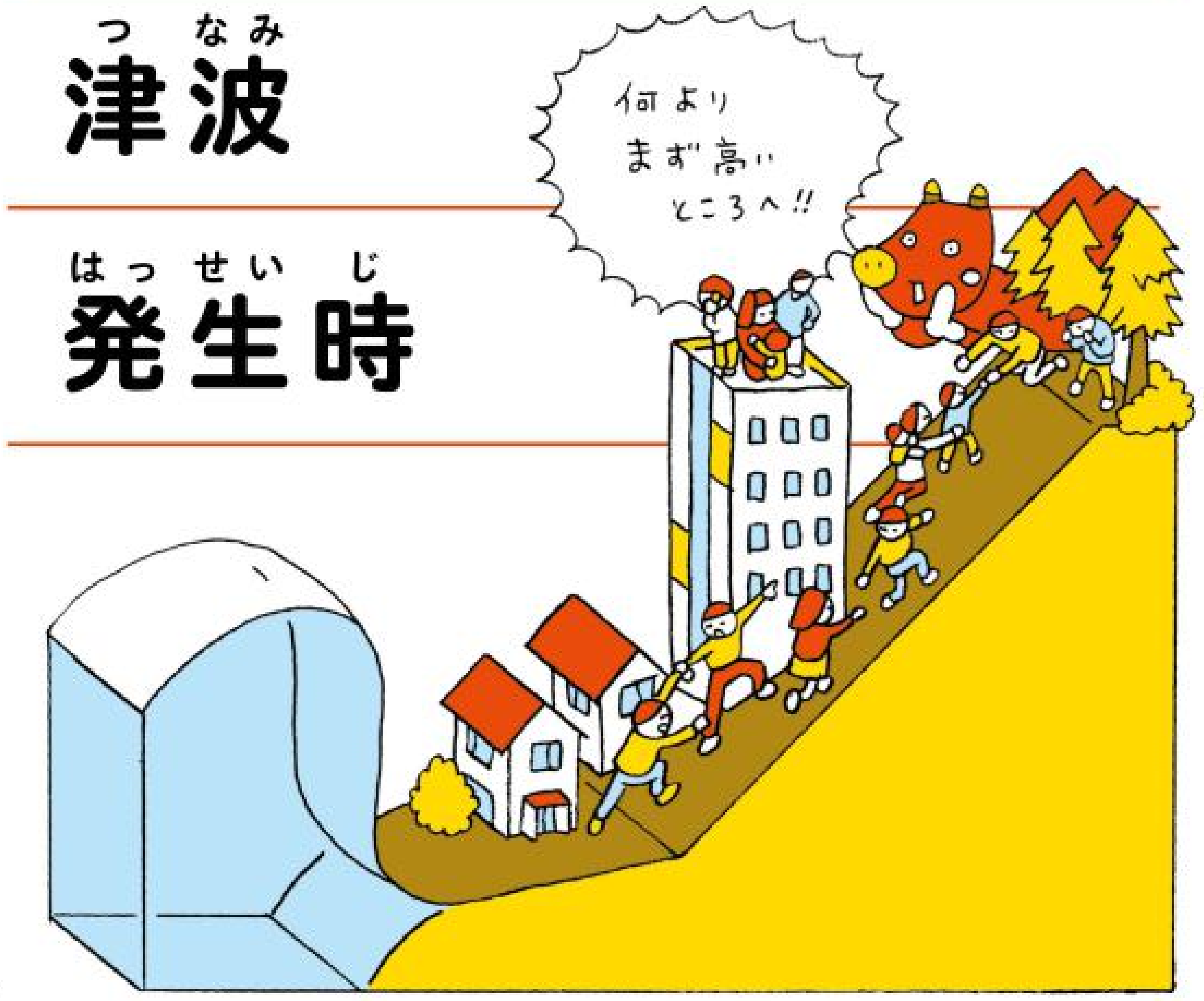
ブレーカーを落として避難

地震で停電した場合など、電気が復旧したときに火災が発生することがあります（通電火災）。避難時には、ブレーカーを落として避難しましょう。

余震への警戒

大きな地震発生後は、余震に注意しましょう。家屋の耐震性に不安がある場合は、あらかじめ安全な場所に避難しましょう。

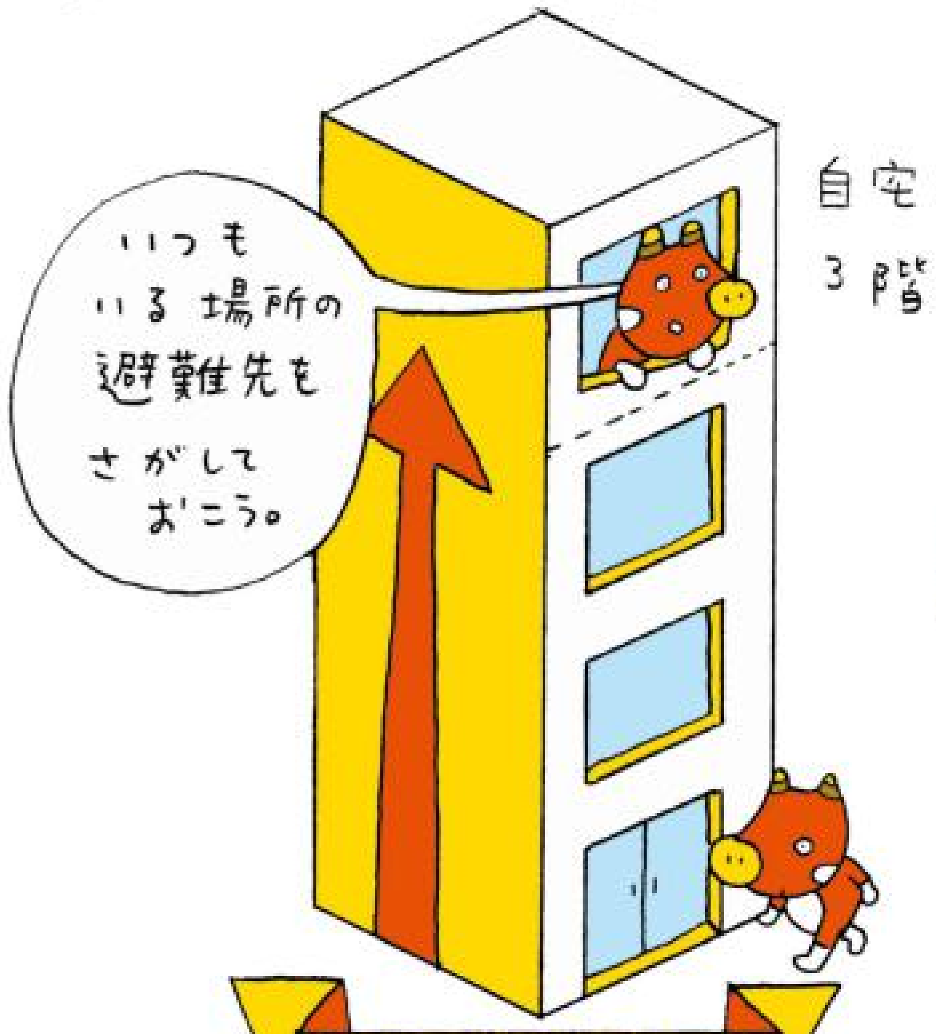
津波発生時



津波から逃げるには

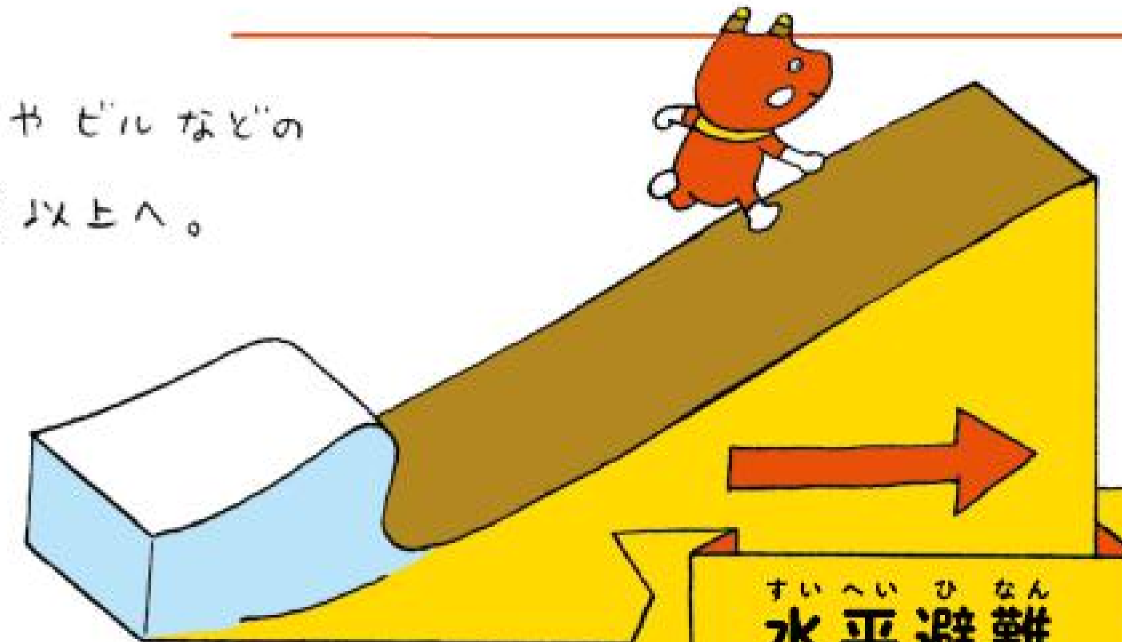
地震が起きてから
5分もたたずに津波が襲う
こともあります。海の近くで
強い揺れを感じた時は、陸側の高いところへ
すぐに逃げましょう。津波は川からも
襲ってくるので、川から離れて逃げましょう。

高いところに避難!!



垂直避難

水平避難ができない時や、屋外に出ることが
危険な場合は、より高いところに移動しましょう。



水平避難

今いる場所に危険が迫っている時は、
より安全な別の場所に移動しましょう。

東日本大震災の際には、
宮城県仙台市から相馬市にかけての海岸に、
浸水高（地面から水面までの高さ）が
10m近い津波がありました。

津波の注意点

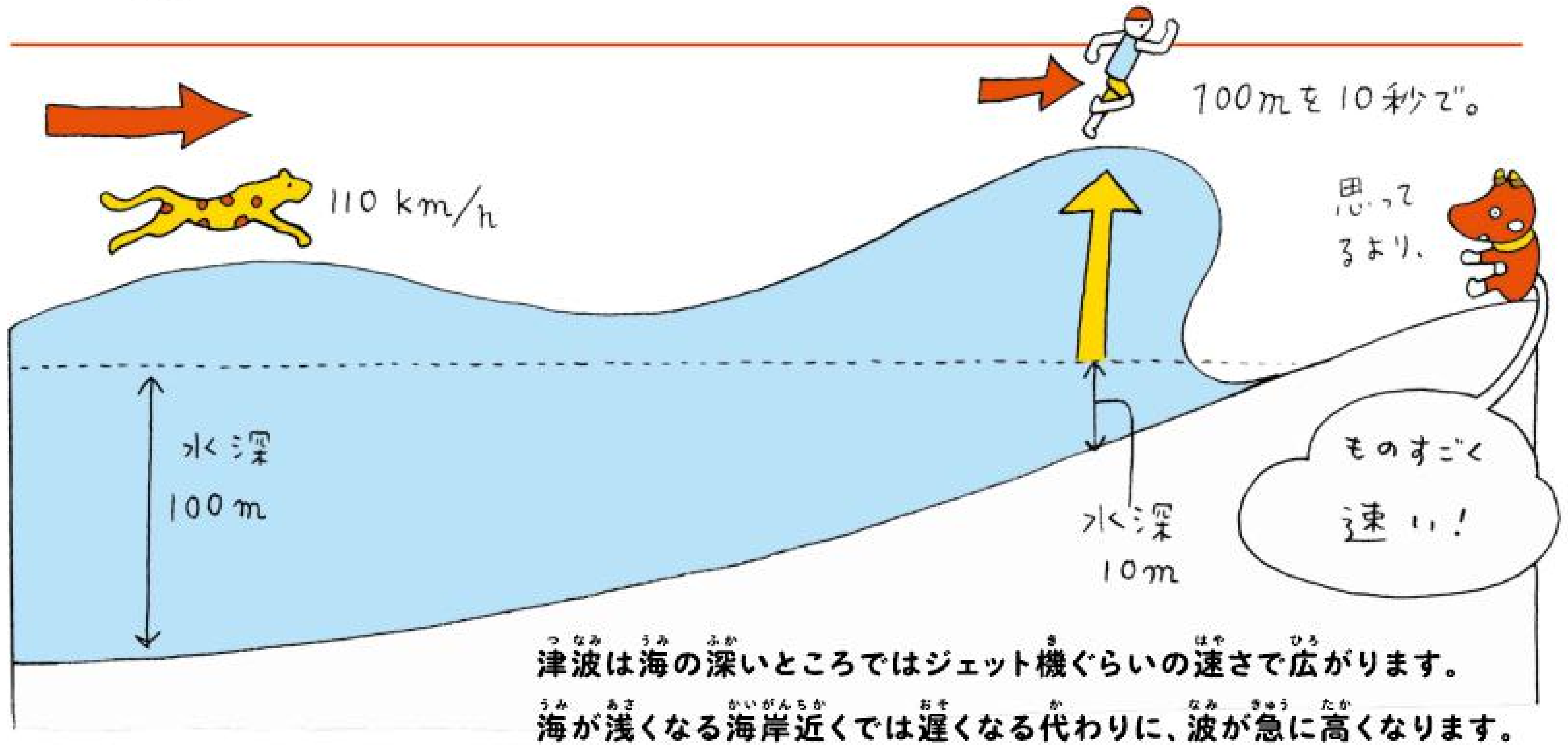
揺れを感じなくても逃げる

揺れを感じていなくても、
津波警報が発令されたら
急いで逃げましょう。
揺れが小さくても
大きな津波が起こることもあります。

津波の河川遡上への注意

津波は河口から河川・水路の流れを遡り、
堤防を越えて市街地や田畑に
浸水することもあります。
遡上する速度が速く、津波が先回りして
内陸部に浸入することもあります。

津波は速さも高さも想像以上！



津波は海の深いところではジェット機ぐらいの速さで広がります。
海が浅くなる海岸近くでは遅くなる代わりに、波が急に高くなります。

火災発生時

火災が起きたら

周りの人に大きな声で助けを求めるとともに、手近にある消火器などで初期消火をしましょう。

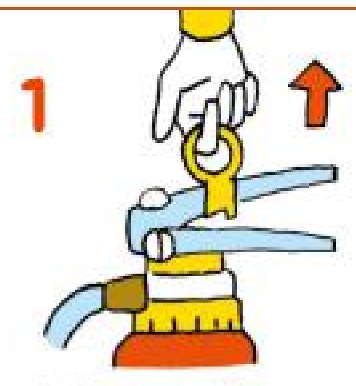
天井まで火が広がってしまったら、（初期）消火をあきらめ、安全を確保し、いち早く逃げましょう。

消火器の使い方（初期消火の仕方）

消火器の正しい使い方を理解し、いざという時に使いやすい場所に備えておきましょう。

消火器には有効期限があるので確認しておきましょう。

1



安全ピンに指をかけ、上に引き抜く。

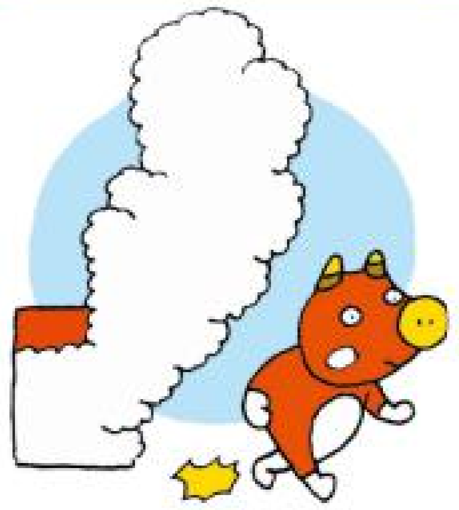
2

ホースをはずして火元に向ける。

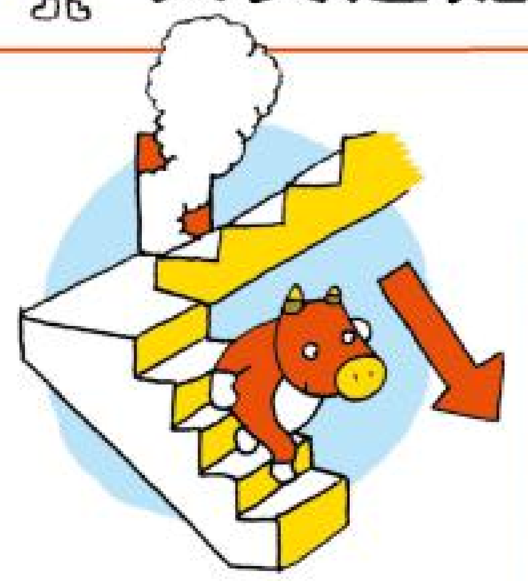
3

レバーを強く握って噴射する。

火災避難時の注意点



白い煙のうちに逃げる



階上より階下に逃げる

煙が出たら腹ばいで逃げる

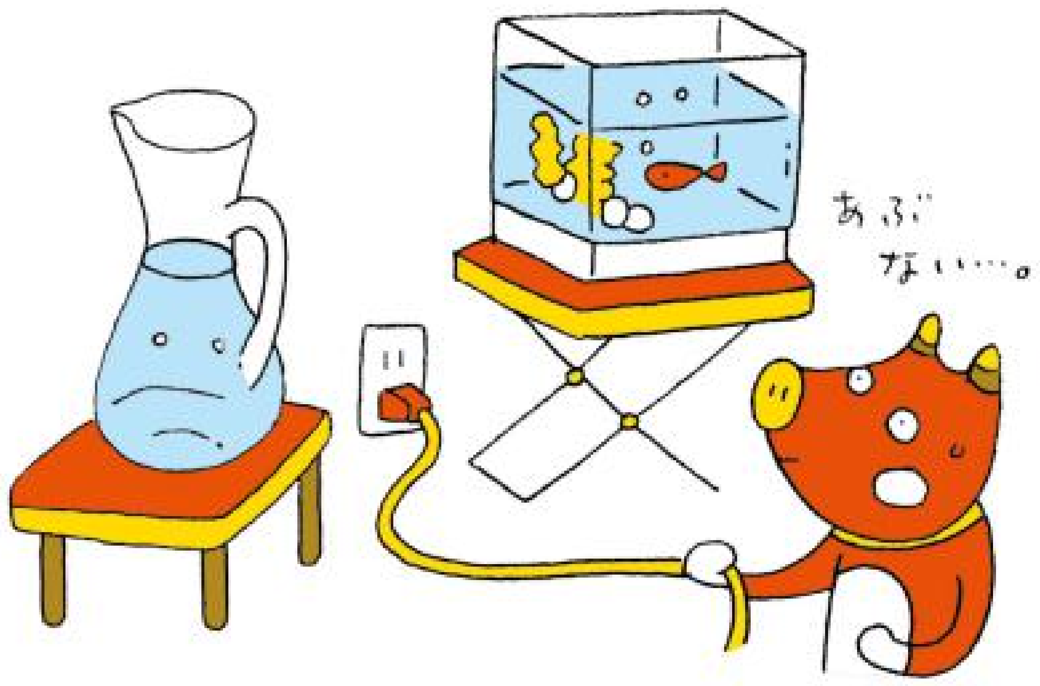
ハンカチ、タオル、ポリ袋等を鼻と口にあてて逃げる

日頃の注意点

地震による火災を防ぐには

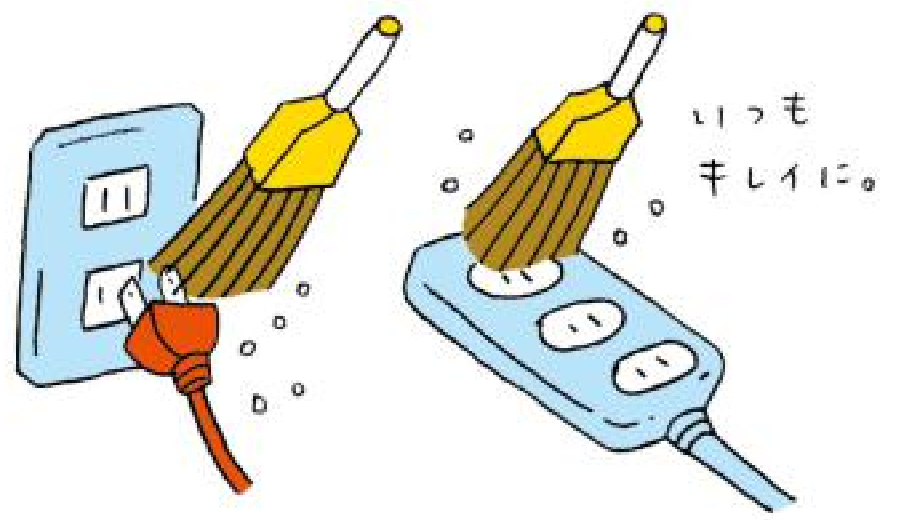
主な出火元は、「電気器具」「ガス器具」「石油ストーブ」です。器具が安全に使用できるか、ときどき動作確認をしましょう。器具の周囲には燃えやすいものを置かず、カーテンやカーペットは不燃性のものを使用しましょう。

家電製品の近くに水を置かない



家電製品のそばに花瓶や水槽など水の入ったものを置かないようにしましょう。コンセント部分に水がかかると発火する恐れがあります。

コンセントの使い方



ほこりやゴミがたまっていると火がつくこともあります。コンセントの周りは日頃からよく掃除をしましょう。たくさんのプラグをいっぺんにつないだり（タコ足配線）、コンセントが古くなると熱をもつことがあるので注意しましょう。

住宅用火災警報器について

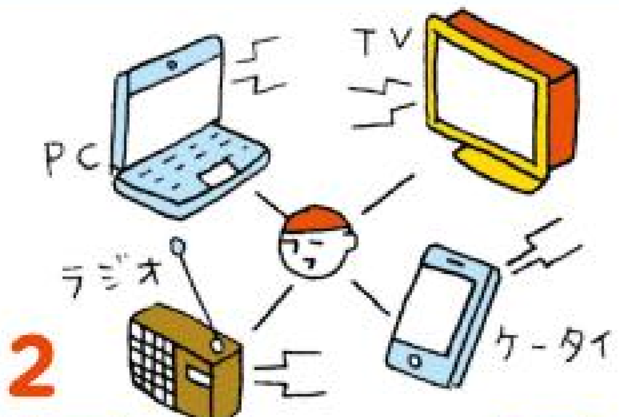
寝室や台所などの天井に設置することで、火災により発生する煙や熱を感知し、音や声により警報を発して火災の発生を知らせます。いざというときに警報器がきちんと動くように、電池切れや有効期限に注意し、定期的に動作確認をしましょう。

風水害・土砂災害

風水害・土砂災害から身を守る3つのポイント

1 事前の確認

市町村の
ハザードマップを
確認しましょう



2 情報入手

大雨警報、洪水警報、
土砂災害警戒情報等に
注意しましょう

3 早めの避難

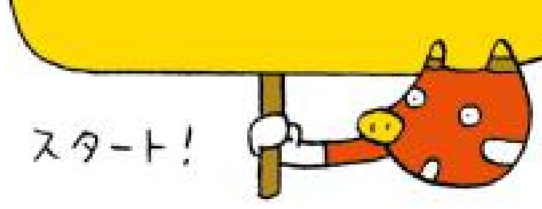
危険性を
感じたら早めに
自主避難しましょう

3段階の避難情報を確認しよう

避難準備
高齢者等避難開始

［避難に時間を要する方］
避難を開始してください
［その他の方］
いつでも避難できるよう
準備してください

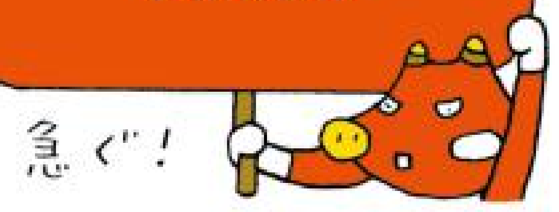
避難勧告



避難場所へ
速やかに避難してください

急な大雨では、短時間で
状況が大きく変化するため、
早めに避難しましょう。

避難指示
（緊急）



すぐに（緊急に）
避難してください

外に出ると危険な場合（p.23）は、
自宅内の安全な場所に
避難してください。

避難時の注意点

運動靴をはく

長靴は中に水が入って歩きにくく
なるため危険です。ひもで
しめられる運動靴をはきましょう。

持ち物は最小限に

荷物は最小限にして
背負い、両手が
使えるようにしましょう。

川には
近づかない

川や用水路、水田などの様子を
見に行かないようにしましょう。
橋もできるだけ避けましょう。

車は使わない

渋滞すると、動くことができません。
他の避難者や緊急車両の
妨げになるので控えましょう。

長い棒を
杖にしながら歩く

杖の代わりにして、溝がないかなど
足下を確認しながら歩きましょう。

土石流の場合
直角に逃げる

土石流の流れから直角方向に
向かって、高い所に逃げましょう。

こんな時は外に出ないようにしよう

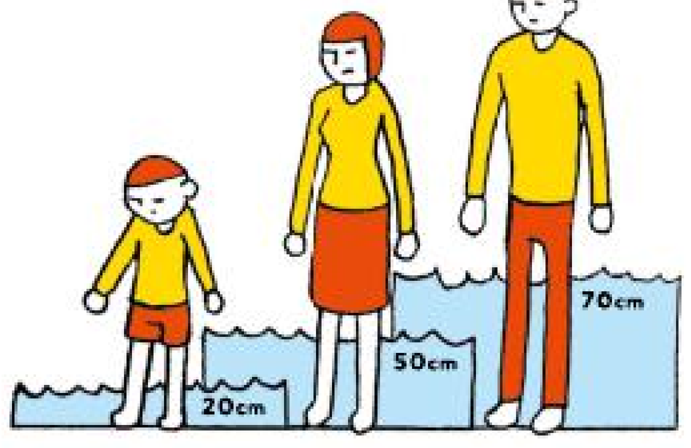
水深による危険性

10cm
側溝などの
位置が不明で
転落の
おそれがある

20cm
水の流れる
速度が速いため、
転倒の
おそれがある

50cm以上
歩行は
困難になり、
おぼれる
危険が高い。

水の深さがひざ上まであると
行動できなくなります。



水の深さがひざ上になる目安は、
子どもで20cm、大人の女性で50cm、
大人の男性で70cmです。

夜間や激しい降雨で避難路上の
危険箇所がわかりにくい場合も危険です

土砂災害の前兆現象

がけ崩れ

斜面の地表に近い部分が、雨水の浸透や地震等でゆるみ、突然、崩れ落ちる現象。崩れ落ちるまでの時間がすごく短い。

前兆

①地鳴りがする
②がけから水が湧き出る
③湧き水が止まる・濁る
④がけにひび割れができる
⑤小石がパラパラと落ちてくる

地すべり

斜面の一部あるいは全部が地下水の影響と重力によってゆっくりと斜面下方に移動する現象。
(土のかたまりの移動量が大きい。)

前兆

①地鳴り・山鳴りがする
②井戸や沢の水が濁る
③地面がひび割れ・陥没
④亀裂や段差が発生
⑤樹木が傾く
⑥がけ・斜面から水が噴き出す

土石流

山腹や川底の石、土砂が長雨や集中豪雨などによって一気に下流へと押し流される現象。

前兆

①山鳴りがする
②立木が裂ける音や石がぶつかり合う音が聞こえる
③急に川の水が濁り、流木が混ざり始める
④腐った土の匂いがする
⑤降雨が続くのに川の水位が下がる

大雨警報などが発令されたら（発令されそうなとき）

屋内での対策法

不要不急の外出を控えましょう

避難時に持ち出す防災グッズを準備しましょう

浸水に備えて大切なものは高い場所へ移動させましょう

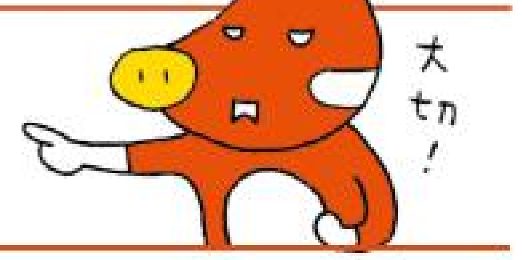
屋外での対策法

窓や雨戸はしっかりと鍵をかけ、必要に応じて補強しましょう

物干し竿や植木鉢など、風で飛ばされそうな物は屋内に移動させましょう

雨どいや側溝など、定期的に清掃し排水をよくしておきましょう

風雨が強くなったら、窓などの補強、川や海辺（用水路）に近づくことは絶対にやめましょう。



雪害対策

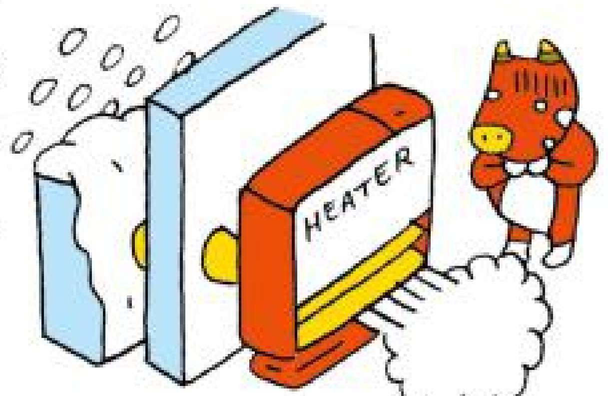
大雪になったら

外出を控える

雪が激しく降ると、公共交通機関が止まり、高速道路が閉鎖され、一般道も通れなくなる可能性があります。大雪が予想されたら早めに帰宅し、外出は控えましょう。

屋内にいる場合

屋内では、暖房機の給排気口が雪でふさがれて一酸化炭素中毒にならないように注意しましょう。



車を運転中の場合

路面の雪が吹き上がり、ドライバーの視界を奪うことがあります。気象情報や道路情報を確認しながら早めに帰宅しましょう。

歩行中や屋外で作業中の場合

視界不良により、方向感覚がなくなり自分の位置を把握できなくなることがありますので早めに安全な場所に避難しましょう。

大雪への備え

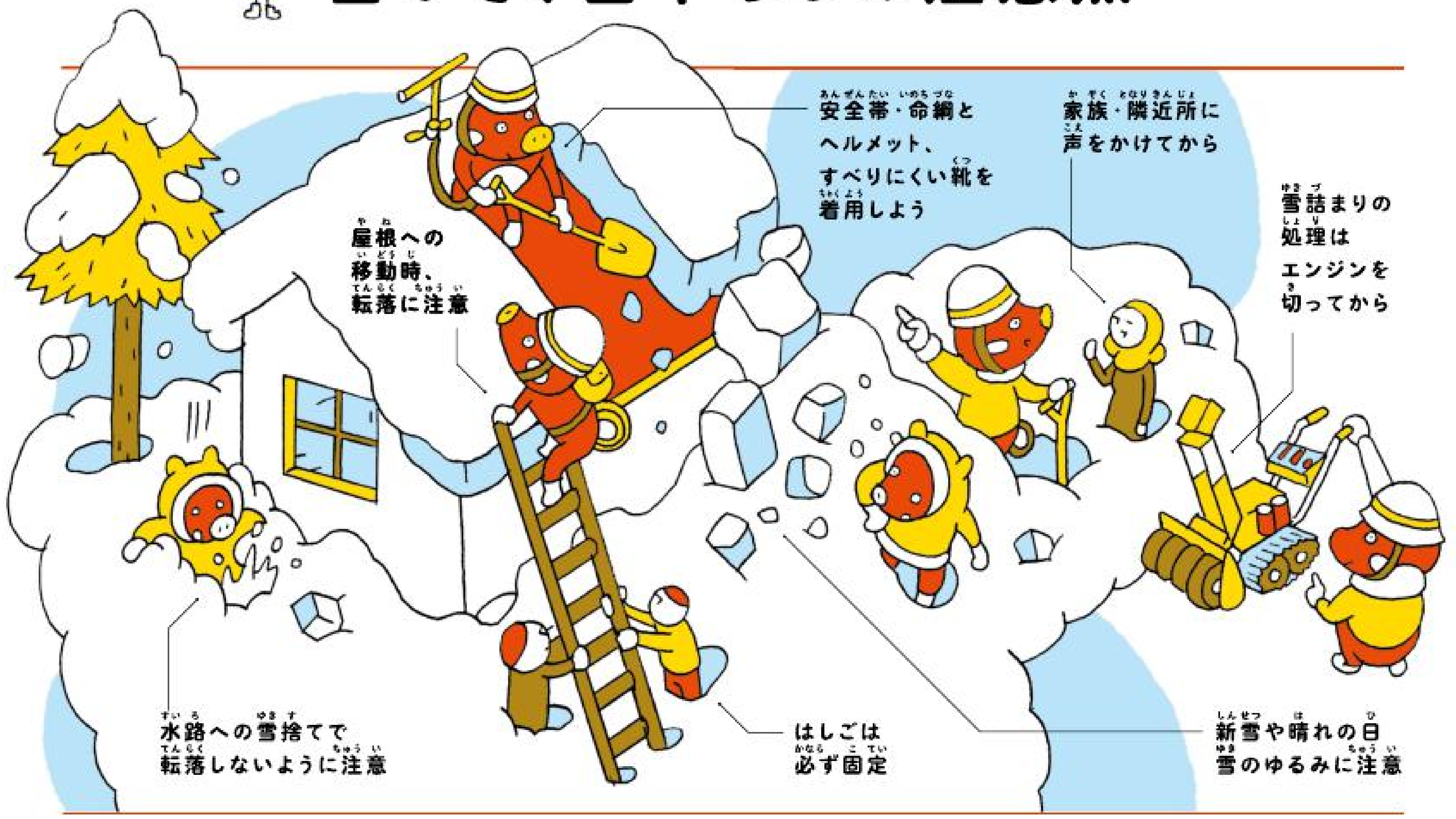
家の中

大雪の予報が出たら、外出しないで済むように食料の備蓄をし、停電に備えて電気がなくても暖をとれる準備をしましょう。

車内

やむをえず外出する場合は、車が停車することを想定した備え(水、食料、防寒具)を車内にしておき、燃料も確認しておきましょう。

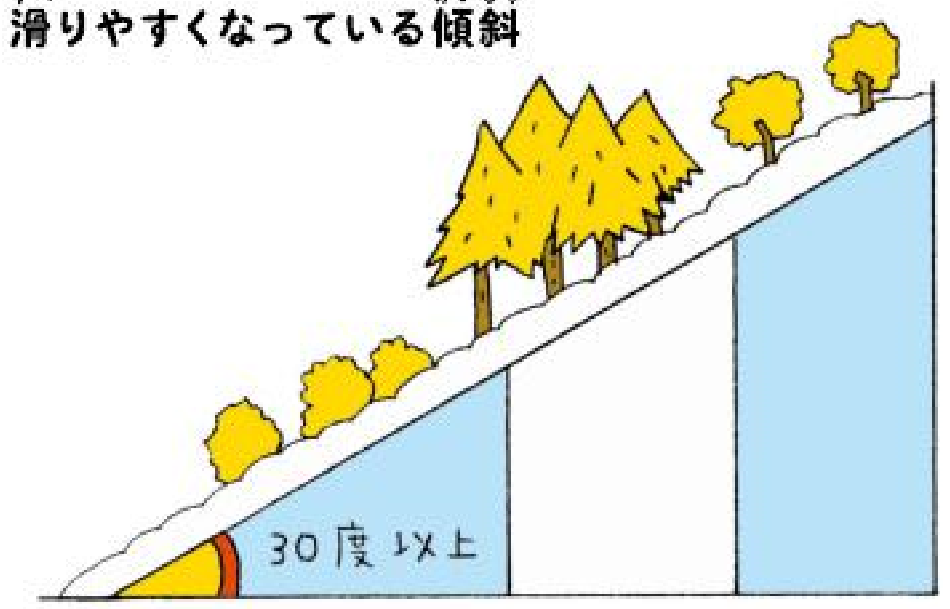
雪かき、雪下ろしの注意点



雪崩の注意点

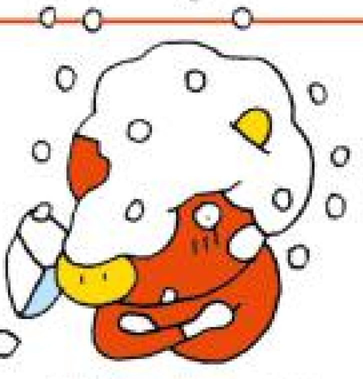
雪崩が起きやすい場所

樹木が少なく笹や草に覆われて滑りやすくなっている傾斜



35〜45度程度の傾斜
(スキー上級者が滑れる程度)が最も危険

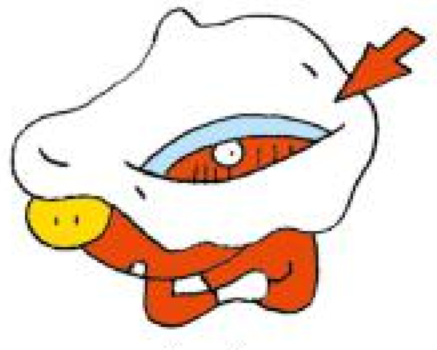
雪崩の兆候



大雪で一度に新雪が大量に積もっている

日中の気温があがり雪解けが始まる

雪玉がコロコロと落ちている



分け目から地面が見えている。

等の現象がみられる。

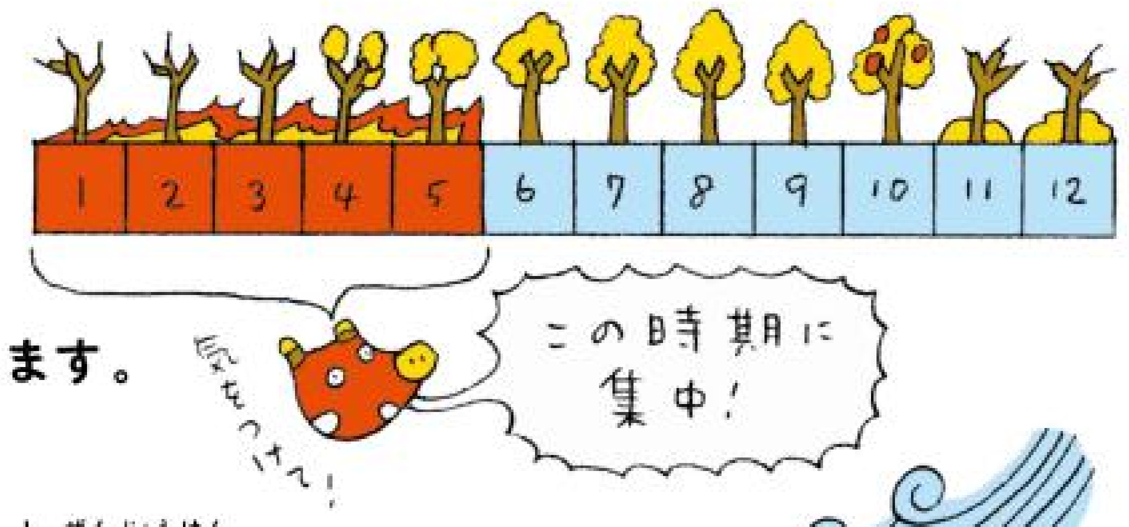
林野火災対策

林野火災が発生したら

周りの人に大きな声で助けを求めるとともに、
速やかに119番に通報しましょう。
身近にある水などを活用して消火しましょう。
燃え広がってしまった場合は、
自分の安全を確保し、
いち早く逃げましょう。

林野火災の原因

林野火災の約7割が冬から
春先（1月～5月）に集中して発生します。
落ち葉が燃えやすい状態にあり、
季節風が強く、乾燥した状態になる自然条件、
春先の行楽や山菜採りでの
入山者の増加、風がある日の
お墓参りの際の線香の処理など、
人間の不注意が
原因となっています。



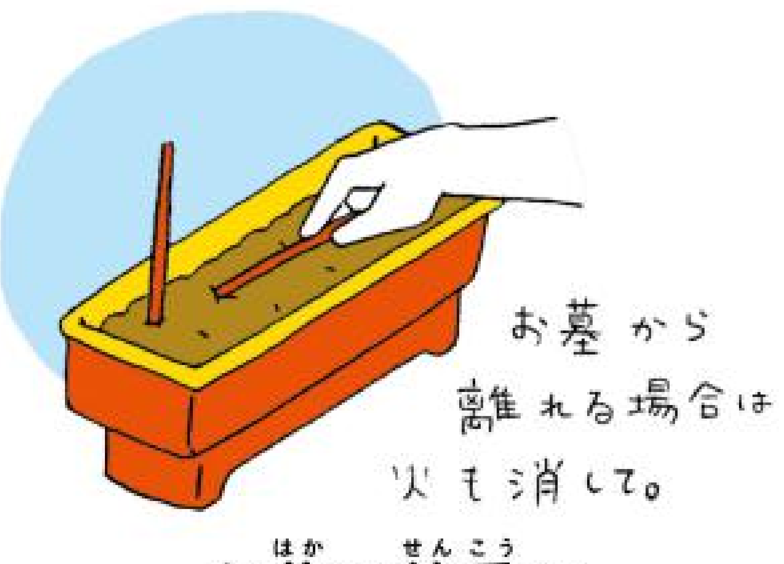
林野火災を起こさないために

火を使う場合は風向きなどに注意しましょう

バーベキュー等は指定された場所で行い、そこを離れる時には、完全に火を消しましょう

枯れ草等のある場所では、たき火や火遊びはやめましょう

喫煙は指定場所で行い、吸殻は投げ捨てないようにしましょう

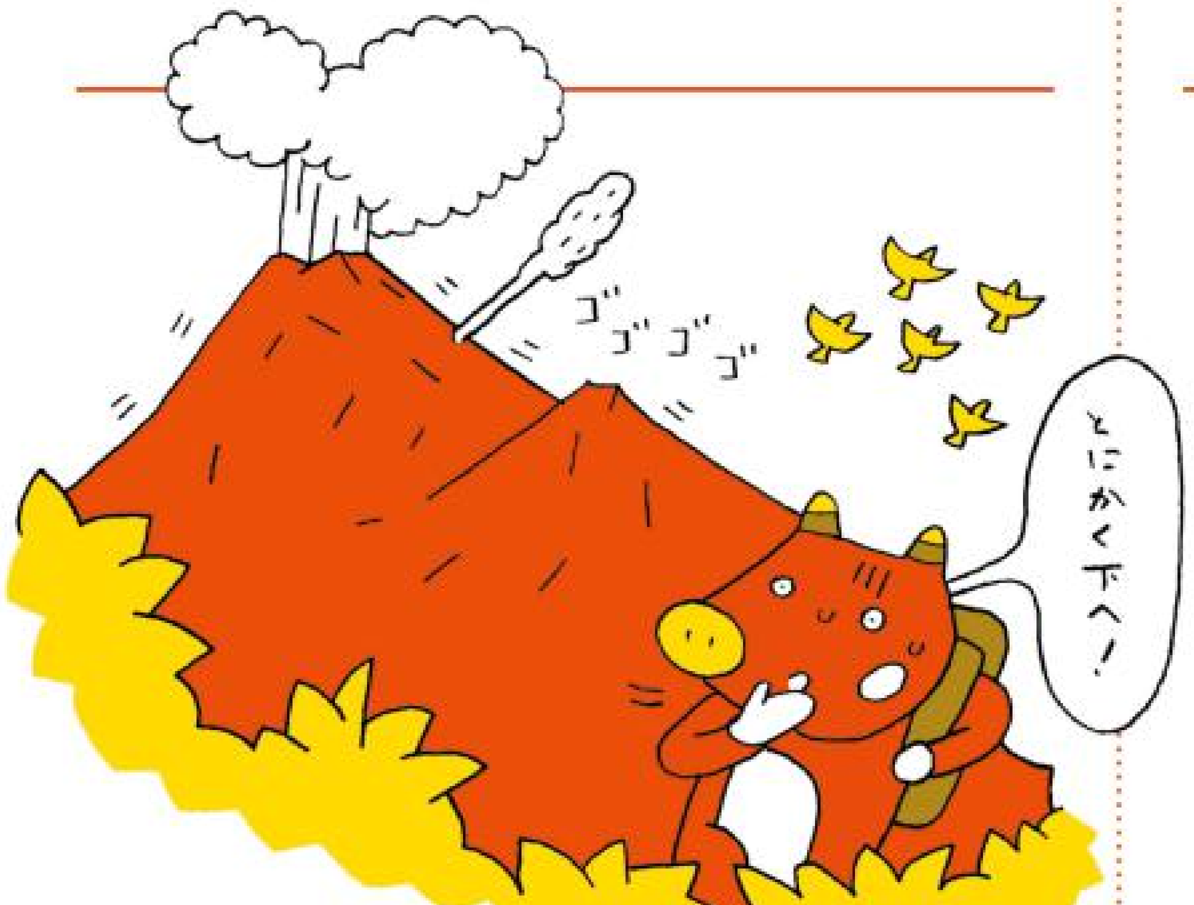


お墓の線香は必ず消すようにしましょう

火山噴火
対策

県内には、吾妻山、安達太良山、磐梯山、燧ヶ岳、沼沢の5つの活火山があり、那須岳にも隣接しています。過去には火山活動により被害も発生しています。万が一の場合に備え、日ごろから心構えをしておきましょう。

噴火に遭遇したら



危険を感じたら自主避難しましょう。避難する際は、帽子などで頭を守り、タオルを口に当て、火口から急いで離れましょう。

火山灰に注意する

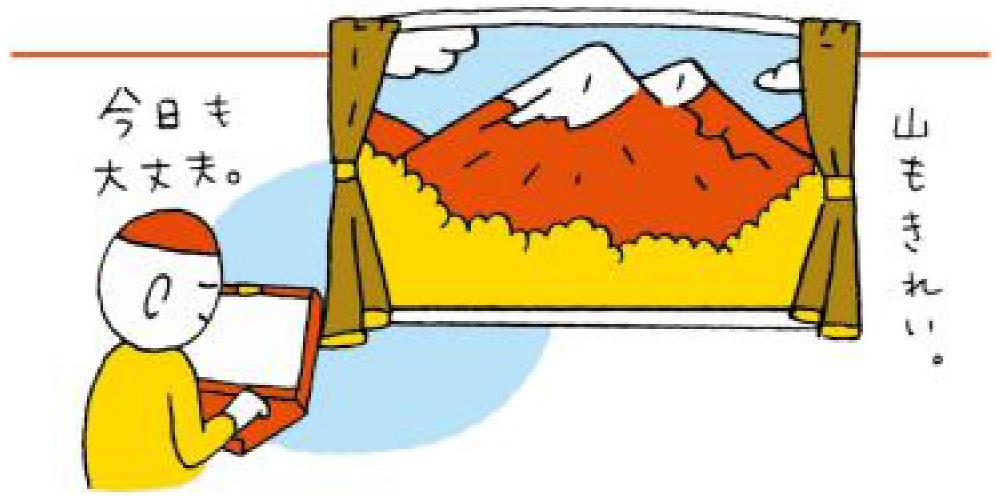
火山灰は、せきや呼吸困難、目のかゆみや痛み、充血を起こすので、マスクやメガネを使いましょう。道路に火山灰が降り積もることもありますので、車の運転などに注意しましょう。

火山噴火から身を守るために

防災マップで危険区域と避難所を確認する

最寄りの自治体などで公開している防災マップで危険区域と指定避難所を事前に確認しましょう。

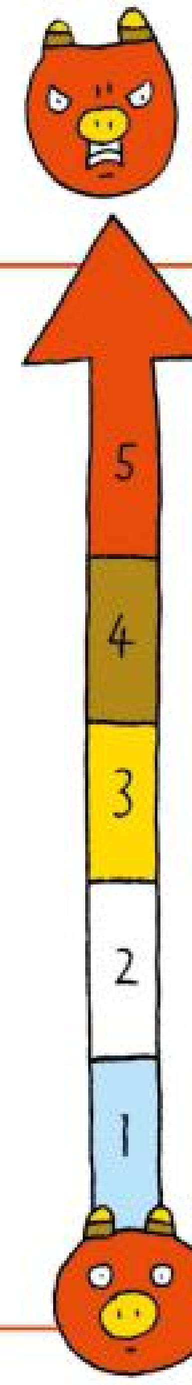
噴火警報を見逃さない



ふだんから火山の噴火警戒レベルに注意し、噴火で避難指示や避難勧告が出たら、市町村指定の避難所に速やかに避難しましょう。

噴火警戒レベルとは

噴火警報・予報の中で発表される噴火警戒レベルは、1から5まであります。各レベルに応じた行動をとりましょう。



- レベル5　居住地域から**避難する**
- レベル4　居住地域で**避難準備をする**
- レベル3　居住地域近くの**危険地域の立入禁止**
- レベル2　**火口周辺の立入禁止**
- レベル1　特別な対応は必要ないが**注意が必要**

原子力 災害対策

原子力災害から身を守る3つのポイント

Point 1 信頼できる情報の入手

原子力災害が起きた時は行政から様々な方法で情報を提供します。

テレビやラジオ,防災行政無線などから正確な情報を入手しましょう。

Point 2 屋内に退避する

原子力発電所の状況に応じて行政から屋内退避の指示があります。

屋内退避とは、自宅等の建物内にとどまる避難行動です。

Point 3 一時移転や避難の指示を待つ

放射性物質の放出状況に応じて行政から一時移転や避難の指示があります。

「一時移転」や「避難」は、一定量以上の被ばくを受ける可能性がある場合に取る避難行動です。

一時移転
一定期間のうちに地域から離れること。

避難
一時移転よりも速やかに地域から離れること。

避難時の注意点

Point 1 受け入れ先の市町村を確認しましょう

原子力災害で一時移転や避難が必要になった場合に備え、地区ごとに避難する市町村をあらかじめ決めています。
（原子力発電所に近い13市町村）

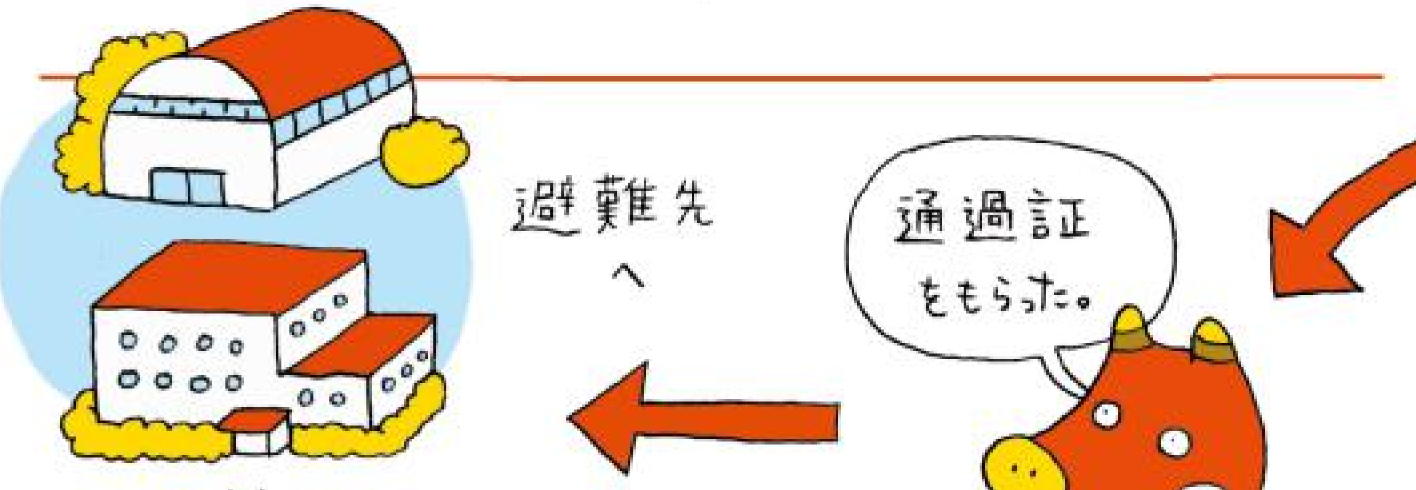
Point 2 避難の手段、避難先、避難ルートを確認しましょう

避難の手段は自家用車を原則としていますが、自家用車による避難が困難な方は市町村が設定する一時集合場所からバスで集団避難を行います。また、避難先の施設や避難ルートもあらかじめ決めています。

Point 3 避難所に行く前にスクリーニングを受けましょう

スクリーニングとは、汚染拡大を防ぐため、放射性物質が衣服や体の表面についているかどうかを調べる検査です。

避難等の指示があった区域を出たら、国や県が設置した会場でスクリーニングを受け、「通過証」を受け取ってから避難先に向かいましょう。



詳しくはお住まいの市町村にお問い合わせください。

災害用伝言サービス

災害用伝言サービスには、いろんな種類があります。
毎月1日と15日などに体験利用ができます。

「web171」で検索

災害用伝言版（PC）

複数の人と
一度に安否確認を
とりたい時に

登録可能番号

すべての電話番号

保存期間

最大6ヶ月

登録件数

20件

登録文字数

100字/件

各社公式メニューやアプリから

災害用伝言版（携帯）

家族や
友人と安否を
確認し合う時に

登録可能番号

携帯の電話番号

保存期間

サービス終了まで

登録件数

10件
（ソフトバンクは80件）

登録文字数

100字/件

「171」をダイヤル

災害用伝言サービス

連絡をとりたい相手が
携帯電話を
持っていない時に

登録可能番号

すべての電話番号
（固定電話は被災地域の市外局番）

保存期間

サービス終了まで

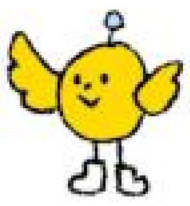
登録件数

1～20件
（web171の伝言も再掲可能）

登録文字数

30秒/件

メモ



家族との連絡方法を決める

名前

携帯電話番号

メール

その他

名前

携帯電話番号

メール

その他

名前

携帯電話番号

メール

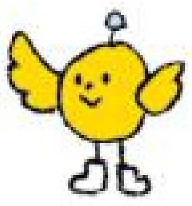
その他

名前

携帯電話番号

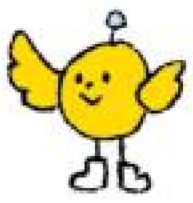
メール

その他



集合場所を決める

名称	電話番号
名称	電話番号
名称	電話番号
名称	電話番号



困った時の連絡先

名称	電話番号
名称	電話番号
名称	電話番号

発行：福島県 危機管理課 ● 〒960-8670 福島県福島市杉妻町2-16（北庁舎3階） ● 電話：024-521-8651 ● ファックス：024-521-7993