



## わが家の防災メモ

日頃から、災害が発生した時の避難場所などを話しあっておきましょう。

○火事・救急の場合 ▶ あわてず落ち着いて 119 番

緊急連絡先	連絡先	電話	連絡先	電話	
	ガス会社		水道		
家族の連絡先	氏名	血液型	電話	住所	メモ(病気など)
	学校会社			学校会社	
親戚知人				学校会社	
				学校会社	
場所避難	一時避難場所		家族が離ればなれになったときの集合場所		
	収容避難所				

### ○台風時のごみ収集について

問い合わせ先 うるま市役所 市民部 環境課 TEL.973-5594

- 午前8時現在に暴風警報が発令中の場合、午前中のごみ収集は行いません。●正午までに暴風警報が解除されない場合、その日のごみ収集は行いません。●午前8時から正午までに暴風警報が解除された場合、午後2時から収集します。

緊急時の連絡先	●本庁及び支所庁舎	うるま市役所(本庁)／うるま市石川庁舎／うるま市勝連庁舎／うるま市与那城庁舎 各課ごとにお問い合わせください。TEL.974-3111(総合案内)
	●消防署関係	119
	●その他の官公署関係	海上保安部 TEL.118 / うるま警察署 TEL.973-0110 / 石川警察署 TEL.964-4110

### ○り災証明書

り災証明書とは、火災・風水害・地震その他の自然災害によって生じた被害の証明書です。自然災害により、家屋などに被害を受けた方で、災害見舞金の申請や損害保険などの請求などに、市や消防が発行するり災証明書が必要となる場合があります。り災証明願が提出されない場合は、市や消防が実態を調査し証明書を発行します。

#### ○お問い合わせ先

地震・風水害その他の自然災害については、  
市総務課防災係 TEL.973-0606

火災・家屋等の浸水については、  
市消防本部予防課 TEL.975-2119

※大規模災害時には、上記問い合わせ先が変更になります。  
その場合、防災行政無線や市のホームページなどにてお知らせいたします。

#### ○申請にあたり次の書類が必要となります。

- 1 り災証明願  
(市役所総務課、市消防本部予防課又は市ホームページからダウンロードできます)
- 2 被害状況等の写真  
(被害全体の写真、被害箇所等被害の状況が確認できる写真)
- 3 印鑑(認め印)

- り災証明書  
り災物件を確実な証拠などにより確認できる場合に発行
- り災届出証明書  
り災物件を確実な証拠などにより確認できない場合において、り災者からり災の届出がされている場合に発行

うるま市役所 総務部 総務課 防災係

〒904-2292 沖縄県うるま市みどり町1-1-1 TEL.098-973-0606

# うるま市 防災減災マップ。

保存版



## もくじ

日頃からの備え	2
地震災害に備えて	3
津波災害に備えて	5
風水害に備えて	7
土砂災害に備えて	8
竜巻から身を守る	9
不発弾を見つけたら	9
原子力艦による事故が起きたら	10
三助について	10
避難するときは	11
応急手当について	12
地区別防災減災マップ	13
揺れやすさマップと 地域の建物全壊率予測マップについて	14

## 地区別防災減災マップ

具志川地域（北）	---
土砂・洪水災害ハザードマップ	15
津波(海拔高度)ハザードマップ	17
揺れやすさマップ	19
地域の建物全壊率予測マップ	21
具志川地域（南）	---
土砂・洪水災害ハザードマップ	23
津波(海拔高度)ハザードマップ	25
揺れやすさマップ	27
地域の建物全壊率予測マップ	29
石川地域	---
土砂・洪水災害ハザードマップ	31
津波(海拔高度)ハザードマップ	33
揺れやすさマップ	35
地域の建物全壊率予測マップ	37
与勝地域	---
土砂・洪水災害ハザードマップ	39
津波(海拔高度)ハザードマップ	41
揺れやすさマップ	43
地域の建物全壊率予測マップ	45
島しょ地域	---
土砂・洪水災害ハザードマップ	47
津波(海拔高度)ハザードマップ	49
揺れやすさマップ	51
地域の建物全壊率予測マップ	53



# 日頃からの備え



## 非常持ち出し袋と保管

- 1** リュックサックなど  
背負えるもので  
**2** 1人1個程度に  
分散して収納  
**3** 季節や有効期限  
などで入れ替える  
**4** すぐに取り出し  
やすい所に置く



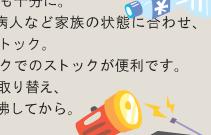
### 食料

災害用に特化した様々な保存食がありますが、普段使用している「お米」や「カップ麺」「缶詰」を少し多めに購入し、半分量を使つたら、使った分と同じ量を買い足すことでき、特別な保存食を用意することなく、普段の生活のなかで無駄のない備蓄ができます。また、乳幼児の粉ミルクや離乳食も準備しておきましょう。食料品は最低3日分以上を用意しておきましょう。



### 水

- 1日1人3リットルが自安。
- 生活用水も十分に。
- 乳幼児、病人など家族の状態に合わせ、多めにストック。
- ボリタンクでのストックが便利です。
- 時々水を取り替え、飲用は煮沸してから。



### 照明・情報

懐中電灯を家族1人1個用意し、予備の電池も十分にストック。正しい情報の入手のためにラジオを用意しましょう。過去の大地震で情報不足は戸惑いをまねきました。



### 燃料

家庭用ガスコンロが使用できなくなることを想定し、卓上カセットコンロを準備しておきましょう。また、カセットコンロのボンベの予備も忘れずに。

## 持ち出し袋に用意するもの チェックリスト

### ■貴重品

- 現金(小銭)
- 印鑑
- 保険証など

### ■衣類 (季節に合わせて)

- 下着類
- 靴下
- 手袋・軍手
- 帽子
- セーター・カッパ
- ひざかけなど



### ■洗面用品

- 石けん
- 歯磨き用品
- タオルなど



### ■医療品

- 常備薬
- 消毒液
- 包帯など



### ■赤ちゃん用品

- 粉ミルク
- ほ乳瓶
- おむつ類
- ベビーパウダー
- おもちゃなど



### ■水・食料品

- 飲料水
- 各種食品(缶詰・カップ麺などの保存食)
- 子どものおやつなど

# 地震災害に備えて

## 沖縄でも大きな地震は起こります！

沖縄県では、本土に比べて地震が少ない地域のように感じられますが、沖縄周辺では、1年間に7千回前後の地震を観測しています。平成22年2月27日(土)には沖縄本島で99年ぶりに震度5弱の揺れを観測しました。地震による被害を最小限にできるかどうかは、普段の備えとともに、状況に応じてどれだけ冷静な行動をとれるかにかかっています。地震は突然襲ってきます。室内に何気なく置いた家具や家電製品が倒れ、凶器に変わることもあります。家庭内でのちょっとした対策が、あなたの家族の命を守ります。普段から家具や家電製品の固定、倒れた場合に備えた配置、また、建物の耐震化などについて考えましょう！

### 1 ガラッときたら、まず身の安全の確保

タンスや食器棚のそばは危険です。座布団やクッションで頭をおおい、テーブルなどの下にもぐりましょう。



### 5 割れたガラスの破片に注意

地震ではガラス窓が割れて、その破片で大ケガをするケースも多いようです。家から避難する時は、ガラス破片に注意し、子供は抱いて歩くようにしましょう。



### 2 揺れがおさまったらすぐに火の始末

初期消火のチャンスは3回あります。①地震の揺れ始め、②揺れがおさまった時、③出火直後です。ただし、①の時は無理をせず安全確保を優先しましょう。



### 3 出口の確保も大切

揺れの合間を見て、ドアや窓を開け放ちます。大きな地震で、ドアや窓が閉かなくなることもあります。特にマンションや団地などの高層住宅では、出口を失ったら避難ができません。



### 4 火災が起きたら素早く消火

万一出火したら、まず消火器やバケツなどの消防用具でボヤのうちに消し止めましょう。大声で隣近所に声をかけ、みんなで協力しあって初期消火に努めましょう。



### 6 がけ崩れや津波に注意

崖や川べりは地盤のゆるみで崩れやすくなっている場合があるので、これらの場所から遠ざかりましょう。弱い地震であっても揺れを感じたときは、ラジオなどで津波情報をよく確認し、急いで高台などの安全な場所へ避難しましょう。



### 7 通電火災をご存知ですか？

通電火災は、大きな地震などの災害時に、電力線の断線等により停電した後、電気が復旧する際に起こる火災です。通電火災の原因は、地震等により割れた電気ストーブなどの器具を通電して火災が発生したり、破損したコンセントや切れた電気配線に通電し可燃物に引火するなど様々です。通電火災を防ぐためには、「避難するときはブレーカーをOFFにする」「地震発生時に自動的に電気の供給を遮断する感震ブレーカーを設置する」などの取り組みが有効な対策です。



### 8 家庭の防災会議

大地震のとき、家族があわてず行動できるように、ふだんから避難場所、避難経路の確認、家族間の連絡方法やおうち会う場所はどこにするなどを話し合いましょう。



## 緊急地震速報って？

緊急地震速報は、地震による強い揺れを事前(揺れる前)にお知らせするための情報です。

- ・地震発生場所に近い地震計で地震波(P波:初期微動)をキャッチします。
- ・気象庁で、震源や規模、予想される揺れの強さ(震度)等を自動計算します。
- ・地震による強い揺れ(S波:主要動)が始まる前に素早くお知らせ(緊急地震速報を発表)します。
- ・家庭や工場、集客施設、交通機関などで、見聞きした一人一人が自らの身を守るために活用します。
- ・震源に近い地域では、緊急地震速報が間に合わないことがあります。

## 緊急地震速報「利用の心得」

ふだんから、家屋の耐震化や家具の固定など、地震に備えましょう！

まわりの人にも声かけながら

地震の揺れを感じたら…  
緊急地震速報がなくても

### ▶あわてず、まず身の安全を!!

緊急地震速報を見聞きしてから強い揺れがくるまでの時間は数秒から数十秒しかありません

緊急地震速報を見聞きしたら…  
地震の揺れを感じなくても

### 人がおおぜいいる施設では

- ・係員の指示にしたがう
- ・あわてて出口に走り出さない



### 家庭では

- ・頭を保護し丈夫な机の下など安全な場所に避難する
- ・あわてて外へ飛び出さない
- ・むりに火を消さうしない



### 自動車運転中は

- ・あわててスピードをおとさない
- ・ハザードランプを点灯しまわりの車に注意をうながす
- ・急ブレーキはかけず、ゆるやかに速度をおとす



### 屋外(街)では

- ・プロック塀の倒壊に注意
- ・看板や割れたガラスの落下に注意



### エレベーターでは

- ・最寄りの階に停止させすぐにおりる



### 鉄道・バス乗車中は

- ・つり革、手すりにしっかりつかまる



## 誰にでもすぐできる家具転倒防止対策～家具転倒防止グッズで補強～

### 家具の固定

- ・家具をしっかりと留めて、ガラスの飛散防止対策を施せば、震災時に多くの人はがから身を守ることができます



### 転倒防止グッズ

- ・L型金具・ベルト式で家具を固定
- ・家具の底面にストッパー式または粘着マット式器具を設置
- ・新聞紙をたたんだもので、家具を傾斜させる
- ・家具と天井の隙間を段ボール箱などでつめる



出典:気象庁「リーフレット『緊急地震速報～まわりの人にも声かけながら、あわてず、まず身の安全を!!』」

# 津波災害に備えて



## 津波と避難行動

津波が陸に上がってくるときの速度は、1秒間に約10m程度（人が全速力で走る速さ）であるといわれており、津波が目前に迫ってくると逃げるのが困難です。津波警報を見聞きしたら即座に避難を開始しましょう。

震源が陸に近い場合には、津波警報が発表される前に津波が押し寄せることがあるかもしれません。海岸や河川付近において「地震による大きな揺れ」や「弱くても長い揺れ」を感じたときは、津波の警報を待たずに直ちに高台などに避難することを心掛けましょう。また、興味本位で津波を見に海岸や河川に行くことは絶対にしてはいけません！

### 1 一瞬にして襲いかかる大津波。 地震が起きたら高い場所へ避難！

平成23年3月11日に発生した東日本大震災では、東北地方の太平洋沿岸を中心に広い範囲で從来の想定を上回る津波が襲来し、甚大な被害が発生しました。沖縄県は、四方を海に囲まれた島嶼であり、かつ、海拔5m未満の海岸沿いの低地に、居住地や産業の多くが集中しています。近年では大きな津波被害は発生していないものの、1771年（明和8年）に発生した八重山地震による津波（明和の大津波）で1万多人の犠牲者が出たとの記録もあります。津波被害が予測される地域では、地震発生と同時にまず海岸から少しでも高い高台へ避難することが原則です。



## 2 津波警報・注意報について

### ■津波警報・注意報の分類と、るべき行動

	予想される波の高さ	巨大地震の場合の表現	るべき行動	想定される被害
大津波警報	数値での発表（発表基準）	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！	木造家屋が全壊・流失し、人は津波による流れに巻き込まれる。(10mを超える津波により木造家屋が流失)
	10m超(10m<高さ)			
	10m(5m<高さ≤10m)			
津波警報	5m(3m<高さ≤5m)	高	標高の低いところでは津波が襲い、浸水被害が発生する。人は津波による流れに巻き込まれる。	
津波注意報	3m(1m<高さ≤3m)	高	海の中には人は速い流れに巻き込まれる。養殖いかが流失し小型船舶が転覆する。	
	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付いたりしないでください。	

- 震源が陸地に近いと津波警報が津波の襲来に間に合わないことがあります。「揺れたら避難」を徹底しましょう。
- 津波は沿岸の地形などの影響により局的に予想より高くなる場合があります。より高い場所を目指して避難しましょう。
- 地震発生後、予想される津波の高さが20cm未満で被害の心配がない場合、または津波注意報の解除後も海面変動が継続する場合には、「津波予報(若干の海面変動)」を発表します。

## 3 津波の速さ

津波は海の深いところではジェット機ぐらいの速さで伝わります。海が浅くなる海岸近くでは遅くなるかわりに、波が急に高くなります。津波はとても速いので、津波を見てから逃げていては間に合いません。強い揺れを感じたり、津波警報を聞いたらとにかく早く逃げましょう。



## 4 高台まで避難する 時間ががない場合

津波の到達が差し迫り、高台や指定された津波避難場所まで避難する時間ががない場合は、近くの頑丈な高い建物(鉄筋コンクリート造)に避難しましょう。



## 5 弱い揺れでも 津波に注意！

揺れが弱くても大きな津波が発生することもあります。また、過去には、遠く離れた南米で発生した地震による津波が、沖縄を含む日本の広い範囲に到達し大きな被害が生じました。津波警報を見聞きしたら、直ちに海岸を離れ、高台などに避難しましょう。



## 6 徒歩での避難を 心掛けましょう

皆が車を使って避難すると渋滞が発生し、大変危険な状況になることが予想されます。健常者は徒歩(走る)による避難を基本とし、お隣近所協力して避難するよう心掛けましょう。



## 7 津波は繰り返し 襲ってくる

津波は繰り返し襲ってきます。津波警報が発表されている間は、海岸や河川、低地帯には近づかないでください。



## 【災害情報の入手について】

地震などの災害発生時には、津波の有無などの情報を素早く確認する必要があります。災害情報の収集は、防災行政無線のほか、自ら主体となって、テレビやラジオなどから情報を収集することがとても大切です。防災行政無線は、停電対策などを施していますが、大規模な災害時にはどのような事情が発生しているかわかりません。また、情報を収集・入手することが困難な場合は、念のための避難を心掛けましょう。



# 風水害に備えて



## 常に最新の台風情報を！

沖縄地方に近づく台風は、最も勢力が強くなったり、移動速度が遅くなったりするため、沖縄地方では長い間、台風の影響を受ける場合があります。平成13年の台風16号は、数日間複雑な動きをしながら沖縄近海に停滞したため、記録的な大雨や暴風となりました。また、平成15年の台風14号は、宮古島で最大瞬間風速74.1m/s(自動車を横転させる強さの風速)を観測し、甚大な被害をもたらしました。台風災害の防止・軽減には普段からの備えと早めの台風対策、また、台風接近時においては、常に最新の台風情報を入手し、不要不急の外出を控えましょう。

## 台風

### ■ 風の強さと吹き方

予報用語	平均風速(m/秒)	人への影響
やや強い風	10~15	風に向かって歩きにくくなる。傘がせれない。
強い風	15~20	風に向かって歩けない。転倒する人もいる。
非常に強い風	20~25	しっかりと身体を確保しないと転倒する。
猛烈な風	25~30	立っていられない。
	30~	屋外での行動は危険。

出典：気象庁「雨と風の表」

### 台風が接近したら、まず家の補強を

補強する場所は、雨戸・窓ガラス・扉・外まわりの物干し・アンテナや看板など。接近時間がある時は、防水シートや角材なども用意しておきましょう。また、植木鉢は強風で飛ばされるおそれがあるので、一ヵ所にまとめ、上からネットをかけて固定するなど飛散防止対策を行いましょう。



### 停電や断水に備え、非常用品のチェックを

食料、飲料水、懐中電灯、ラジオ、ライター、簡単な医薬品ぐらいは揃えて、リュックに入れておきましょう。



### 給水タンクを使用している家庭では飲料水の準備を

給水タンクを経由して水道を使用している家庭等では、断水に備えて飲料水を準備しておきましょう。給水タンクは、加圧ポンプを使っていることが多く、停電により加圧ポンプが停止すると水道が使えなくなることがあります。



## 局地的大雨から身を守る！

近年、局地的大雨により、河川や排水溝などのと思わぬ場所で急激な増水(鉄砲水)被害が発生しております。これら急激な増水(鉄砲水)を事前に予測することは困難ですが、「付近に黒い雲があり局地で大雨が降っている」「周辺で雷鳴が聞こえる」などの現象を確認した場合、上流で雨が降っている可能性がありますので、河川や排水溝などの場所から直ちに離れましょう。また、このような状況下で、子供たちが河川付近などで遊んでいる場合は、地域で声を掛け合い、子供たちを危険から守りましょう。

## 大雨・雷

### ■ 雨の強さと降り方

予報用語	1時間雨量(ミリ)	人の受けるイメージ
やや強い雨	10~20	ザーザーと降る
強い雨	20~30	どしゃ降り
激しい雨	30~50	バケツをひっくり返したように降る
非常に激しい雨	50~80	滝のように降る(ゴーゴーと降り続く)
猛烈な雨	80~	息苦しくなるような圧迫感がある。恐怖を感じる。



### 大雨や洪水などの警報と注意報について

警報は重大な災害が起こるおそれがある場合、注意報は災害が起こるおそれがある場合に発表されます。これらの警報・注意報は、市町村ごとに発表されます。その他、豪雨や長雨によって土砂災害の危険性が高まった場合には、「土砂災害警戒情報」が発表されます。

※市町村ごとの警報・注意報の発表状況は、気象庁ホームページで確認することができます。

### 無理は禁物

洪水などにより避難路が浸水している場合は、無理に屋外へ出さずに、自宅2階や高い所で救助を待ちましょう！  
ひざ下程度の深さでも流れが速い場合は非常に危険です！



### 雷の被害にあわないために

雷の音と稲妻の間隔が近くなったら、家の中に入り、テレビなどのコンセントを抜き、部屋のまん中にいるようにしましょう。また、野外では体を低くし、雷が遠ざかるのを待ちましょう。



# 土砂災害に備えて

## 土砂災害警戒区域とは

土砂災害警戒区域等は土砂災害(急傾斜地崩壊・土石流・地すべり)のおそれのある区域について危険の周知、警戒避難体制の整備等のソフト対策を推進するものです。沖縄県では土砂災害のおそれのある区域について「土砂災害警戒区域」と「土砂災害特別警戒区域」の指定、公表を行っています。

## 土砂災害警戒区域(イエローゾーン)

急傾斜地崩壊や土石流、地すべりが発生した場合に、住民等の生命又は身体に危害が生じるおそれがあると認められる区域であり、危険区域の周知、警戒避難体制の整備が行われます。

## 土砂災害特別警戒区域(レッドゾーン)

急傾斜地崩壊や土石流、地すべりが発生した場合に、建築物に損害が生じ住民等の生命又は身体に著しい危害が生じるおそれがあると認められる区域であり、特定の開発行為に対する許可制や、建築物の構造規制等が行われます。

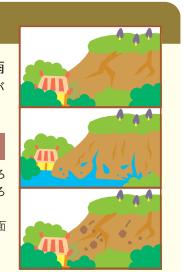
## 急傾斜地の崩壊(がけ崩れ)



傾斜度30°以上ある自然の地形が崩壊する現象です。豪雨や長雨で地面に染み込んだ水分が土の抵抗力を弱め、弱くなった斜面が突然崩れ落ちるものです。

### こんなときは注意しよう

- がけに割れ目が見える
- がけから水が湧き出している
- がけから小石がぱらぱらと落ちてくる
- 急ながけで高いところ
- がけから木の根が切れる等の音がする



### こんな所が危険です！

- がけにひび割れが発生しているところ
- がけの上部がせり出しているところ
- 急ながけで高いところ
- がけから水が湧き出したり、がけの表面を水が流れているところ

## 土石流



長雨や集中豪雨により山腹斜面が崩壊して、谷や斜面の土石等が水と一緒に流れ出していく現象です。早い速度で流れていますので、破壊力があります。

### こんなときは注意しよう

- 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のに川の水位が下がる
- 腐った土の臭いがする



### こんな所が危険です！

- 谷川に大きな石がころがるところ
- 裏山に急な谷川があるところ
- 過去に谷を流れた土石流が谷の出口のところに堆積してできた扇状地のところ

## 地すべり



粘土質など滑りやすい地盤が、地下水の影響などでゆっくりと動き出す現象です。緩い斜面でも起きることがあります。また、広い範囲が動くなどの特徴があります。

### こんなときは注意しよう

- 沢や井戸の水が湧る
- 地面にひび割れができる
- 家や擁壁に亀裂が入る
- 家や擁壁、樹木や電柱が傾く
- 斜面から水がふき出す



# 竜巻から身を守る

## 沖縄県は竜巻発生率日本一！

沖縄県は、100km四方あたりの竜巻発生率が9.1個と全国で一番高い地域です。  
特に夏場は台風や熱帯低気圧などに伴い多くの竜巻が確認されております。



## 竜巻注意情報をご存知ですか？

「竜巻注意情報」は、積乱雲の下で発生する竜巻やダウンバーストなどによる激しい突風に対して注意を呼び掛ける気象情報で、沖縄気象台では、今、まさに竜巻の発生しやすい気象状況になっている場合、「竜巻注意情報」を発表しております。

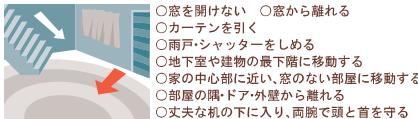
※現在の観測・予測技術では、竜巻等激しい突風の発生を事前に予測できない場合もあります。

### 竜巻発生の前兆現象

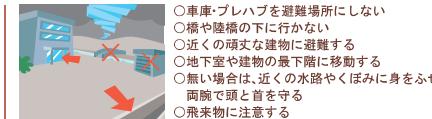
- 1. 真黒い雲が近づき、周囲が急に暗くなる
- 2. 雷鳴が聞こえたり、雷光が見える
- 3. 急に冷たい風が吹き出す
- 4. 大粒の雨や「ひょう」が降りだす

上記の異変を感じたら頑丈な建物に移動

### 屋内にいる場合



### 竜巻からの身の守り方



### 屋外にいる場合

# 不発弾を見つけたら

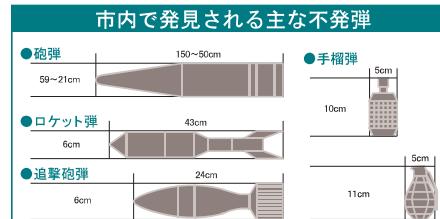
## 戦後70年、なおも残る不発弾！

第二次世界大戦において、熾烈な地上戦の場となった沖縄は戦後70年を経過した今日においても不発弾の発見件数が依然として高い水準にあり、今なお多くの不発弾が埋没していると推定しております。長い時間が経っておりますが、その殺傷力、破壊力は全く変わりなく極めて危険であり、私たちの命と生活を脅かすものとなっております。不発弾による事故を無くすため、発見した際は警察や中城海上保安部、うるま市に連絡するよう市民の皆様のご協力をお願いします。

## 不発弾って何？？

「不発弾」とは、戦争の時に使われた砲弾や、航空機から投下された爆弾等で、地上や海に落下したが、発火せず「不発」となったものの、あるいは、その疑いのあるものを一般に不発弾と呼んでおります。

このような不発弾は、起爆装置(信管)の安全装置が外されており、何らかの衝撃で何時でも発火装置が起動(作動)する状態にあることが予想され非常に危険です。また、長い年月によって風化され、姿、形が変わってしまい、見分けがつかない場合もあります。



# 原子力艦による事故が起きたら



## 防護対策とは

ホワイト・ビーチに寄港する原子力艦に万一事故などが起こった場合、国をはじめ県や市は、周辺地域の方々の放射性物質の被ばくを避け、またはできるだけ減らすための防護対策を講じます。防護対策には、事故などの状況や周辺地域の方々が受けると予測される放射線量に応じて、屋内退避、コンクリート屋内退避、避難、飲食物の摂取制限及び医療救護の措置などがありますが、これは放射量が「原子力規制委員会※1」で定めた指標を超えると予測されるときにとられる措置です。放射能測定の結果、放射能の量が国が示した指標限量を超えると思われるときは、防護対策を必要とする地域に対して、屋内退避や避難などの措置を講じます。その場合、防災行政無線や広報車、テレビなどを通じて周知します。

## 1 屋内退避の指示が出たときの対応

屋内退避の指示が出たときは、家の中にとどまり外気が入らないようドアや窓を閉め、換気扇は止め、防災行政無線、ラジオ、テレビなどの情報に注意してください。



## 2 避難の指示が出たときの対応

避難というのは、現在住んでいるところから安全な地区へ一時的に移ることです。避難の指示、輸送などをうるま市の職員や消防職員、警察官などが行います。



## 3 指示の内容

- 災害の現況と予測
- コンクリート屋内退避または避難をするのはどの地域なのか
- その地域のどれが対象なのか(乳幼児、児童、妊婦、全員など)
- いつ、どんな方法で、どこへ退避または避難するのか
- どんな準備をしたらいいのかなど



## 4 屋内退避の効果

建家の放射線をさえぎる効果等によって屋内に退避しただけでも、放射線から防護されますので、放出された放射性物質が少ないと、屋内退避が有効な手段になります。コンクリート建家の屋内は木造屋内より放射線をさえぎる効果が大きく、気密性も高いので放射線の量を相当減らすことができます。



## 5 屋外での被ばく防護法

放射性物質を吸い込まないよう、タオルを4つ折りにし、水でぬらし固くし、口や鼻を保護するとかなりの放射性物質の吸い込みを防護することができます。内部被ばくを防ぐ効果があります。



※1 原子力規制委員会(ホームページアドレス <http://www.nsr.go.jp>)

ホワイト・ビーチ周辺の放射能モニタリングを常時実施しており、その結果については、リアルタイムで下記ホームページから見ることができます。

日本の環境放射能と放射線  
(ホームページアドレス <http://www.kankyo-hoshano.go.jp>)

# 三助について

## 自助、共助、公助の考え方

大規模災害発生時には、救援・救助機関である行政等も被災する可能性があり、初動期における行政等の迅速円滑な救援・救助が期待できません。そのため、災害時に被害を最小限にするためには、「自助」「共助」「公助」が、お互いに補完し合うことが大切です。

## 『自助』市民一人ひとりの行動

「自分の身は自分の努力によって守る」という基本的な考え方に基づき、日頃から災害に備え、その準備をしておくことが何よりも大切です。

### 非常持出品の準備 家庭内の防災会議 各灾害に対する備え

支援物資の支給までのつなぎとして、3日分の水、食糧などを備蓄しましょう。  
日頃から、災害が発生した時の避難方法や場所、避難方法等について話し合っておきましょう。  
いざというとき、落ち着いて適切な行動ができるよう、事前に災害に関する情報を収集し、防災意識の高揚を図りましょう。

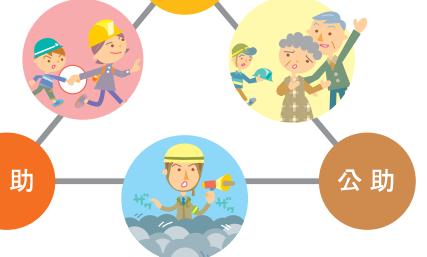
## 『共助』お隣近所や地域での助け合い

災害の規模が大きいほど、公的機関の迅速な支援には限界があります。「自分たちの地域は自分たちで守る」という隣保協同の精神に基づき、地域が組織的に助け合うことが被害の拡大を防ぎます。日頃からお隣近所や地域で声を掛け合い、交流を深めておきましょう。



## 『公助』公的機関の救助活動

個人や地域の力では解決できないことについては、公的機関が担います。公的機関の具体的な活動は、救助活動や医療の確保、行方不明者の捜索、支援物資の調達・配布、避難所や応急仮設住宅の確保、復旧・復興に関する取り組みなどがあります。



# 避難するときは

## ◎避難勧告が発令された場合の住民に求める行動

※このような情報などの発令は、防災行政無線や広報車、テレビなどを通じて周知します。

### 避難準備情報

避難勧告より前の段階で発令され、避難に時間を要する高齢者や障がい者などに避難開始を、その他の人々に避難準備を求めるものである。

#### ■住民に求める行動

- ①救援隊など、特に避難行動に時間を要する者は、避難場所などへの避難行動を開始
- ②上記以外の者は、家族などとの連絡、非常用持出品の用意など、避難準備を開始

### 避難勧告

勧告とは、その地域の居住者や滞在者などを強制的に立ち退かさるものではないが、居住者や滞在者などが勧告を尊重することを期待して避難のための立ち退きを進め、または促すものである。

#### ■住民に求める行動

- ①通常の避難行動ができる者は、計画された避難場所などへの避難行動を開始
- ②浸水等切迫した状況においては、屋内の2階以上へ避難

### 避難指示

指示とは、被災の危険が目前に切迫している場合などに発表され、避難のために立ち退きを指示するものである。

#### ■住民に求める行動

- ①避難勧告などの発令後で避難中の住民は、確実な避難行動を直ちに完了
- ②未だ避難していない対象住民は、直ちに避難行動に移るとともに、そのいとまがない場合は、生命を守る最低限の行動

## 避難とは？～安全であればその場に留まることも避難です～

「難」の避け方はその時々によって異なります。例えば台風時に「避難勧告」が出された場合、暴風で倒壊のおそれがある建物や、高潮や河川の氾濫による浸水、またはがけ崩れのおそれがある地域であれば、一刻も早く避難する必要があります。しかし、強固な建物で浸水やがけ崩れのおそれがない場合は、「安全な自宅にいる」とこそが「避難」となります。また、河川が氾濫し、住宅周辺や避難経路が既に浸水している場合には、建物の2階など高い所に避難することも避難行動のひとつといえます。津波はその到達が数分となる場合があります。「津波でんでんこ」のとおり、近くの高台に一目散に避難しなければなりません。状況に応じた適切な避難行動が行えるよう、日頃から想定しておきましょう。

## 数十年に一度の大雨などが予想された場合に特別警報を発表します。

### 特別警報の発表基準

現象の種類別	基 準
大 雨	台風や集中豪雨により数十年に一度の降雨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	高潮になると予想される場合

●「特別警報が発表されない」「災害が発生しない」ではありません。 ●これまでどおり注意報、警報、その他の気象情報を活用し、早めの行動をとることが大切です。 ●普段から避難場所や避難経路を確認しておきましょう。



# 応急手当てについて



## 迅速な対応が尊い命を救います！

大規模な災害が発生した時などは、けが人が多く発生することが予想され、救急車がすぐに来るとは限りません。その場に居合わせた“あなた”的迅速な対応が尊い命を救うかもしれません。落ち着いて負傷者の状況を確かめて、勇気をもって応急手当を行いましょう。うるま市消防本部では、応急手当の講習会を開催していますので、講習会の受講を希望される方は、最寄りの各消防署までお問い合わせください。

## AEDで助かる命

そこにAEDがあれば、そこに助けようとする人がいれば、助かる命があります。

### 心肺蘇生の手順

#### ①反応(意識)を確認する

傷病者の耳もとで「大丈夫ですか？」または「もしもし」と大声で呼びかけながら、肩を軽くたたき、反応があるかないかをみます。

#### ②助けを呼ぶ

反応がない場合は、大きな声で「誰か来て！人が倒れています！」と助けを求めます。

●協力者が来たら、「あなたは119番で通報してください」「あなたはAEDを持ってきてください」と異なる方によるとお伝えします。

#### ③呼吸の確認

傷病者が「普段どおりの呼吸」をしているかどうかを確認します。

●傷病者のそばに座り、10秒以内で傷病者の胸や腹筋の上がり下がりを見て、普段どおりの呼吸を確認するか判断します。

#### ④胸骨圧迫

傷病者に普段どおりの呼吸がないと判断したら、ただちに胸骨圧迫を開始し、全身に血液を送ります。

●胸の真ん中を、重ねて両手で強く、速く、深く間なく圧迫します。

●胸の真ん中から、片手の手の根を握ります。

●他の手の手の上の手に重ねます。両手の指を互いに組むと、より力が増します。

●肘をまっすぐに伸ばして手の付け根の部分に体重をかけます。

●傷病者の胸が少なくとも1cm以上強く圧迫します。

●1分間に少なくとも100回の速い「D」ボタンで30回繰り返して抑え間なく圧迫します。

●圧迫と圧迫の間(圧迫を緩めるときは)、胸がしっかり戻るまで十分力を抜きます。

#### ⑤人工呼吸(口対口人工呼吸)

30回の胸骨圧迫終了後、口対口人工呼吸により息を吹込みます。

##### (1)気道確保

●傷病者の喉の奥で空気を通り込む(喉の確保)。

●片手を額に当て、もう一方の手の人差し指と中指の2本をあご先(喉の奥)の硬い部分に当てて、頭を後ろにのけぞらせる(頭頸部後回)、あご先を上げます(あご先挙上)。

##### (2)人工呼吸

●気道を確保したまま、額に当たった手の親指と人差し指で傷病者の鼻をつまみます。

●口を大きく開けて傷病者の口を覆い、空気が漏れないようにして、吸気約1秒かけて息を吹込みます。

●傷病者の胸が持ち上がるのを感じます。

●いったん口を離し、同じ要領でもう1回吹き込みます。

#### ⑥心肺蘇生(胸骨圧迫と人工呼吸)の継続

●胸骨圧迫を30回繰り返した後に、人工呼吸を2回行います。

●この胸骨圧迫と人工呼吸の組合せを(30:2のサイクル)、救急隊に引き継ぐまで繰り返します。

#### ⑦心肺蘇生(胸骨圧迫と人工呼吸)の継続

●胸骨圧迫を30回繰り返した後に、人工呼吸を2回行います。

●この胸骨圧迫と人工呼吸の組合せを(30:2のサイクル)、救急隊に引き継ぐまで繰り返します。

### やけど、骨折

#### ■やけど

●傷口に直接強い水流がかかるないようにして、水流で十分に冷やす。 ●衣服を着たままでやけどをした場合は無理に脱がさずそのまま冷やす。 ●水流(水ぶくれ)を破らない。

#### ■骨折

●外から見た見込みで骨折の判断はできません。したがってこの処置はあくまでも医療機関や専門機関に引き渡すまでの処置になります。

●安静にする。 ●患部を手で固定する。できれば患部を心臓よりも高くする。

●冷たい水流や氷嚢を冷やす。 ●傷口が開いている場合は清潔なガーゼ等で圧迫する。

●移動する必要がある場合は、患部を固定するための副木として近くにある木やダンボーラ、枝などを利用する。

### AEDの使用手順

#### ①心肺蘇生を行っている途中で、AEDが届いたらすぐにAEDを使う準備を始めます。

●AEDにはいくつかの種類がありますが、どの機種も同じ手順で使えるように設計されています。AEDは電源があると音声メッセージと点滅するランプで、あなたが実施すべきことを指示してくれますので、落ち着いてそれに従ってください。

#### ②可能であれば、AEDの準備をします。

#### ③AEDの到着と準備

(1)AEDを傷病者の近くに置く

●AEDを傷病者の近くに置いてます。ケーブルを本体を取り出します。

(2)AEDの電源を入れる

●AEDのふたを開け、電源ボタンを押します。ふたを開けると自動的に電源が入る機種もあります。

●電源を入れたら、以降は音声メッセージと点滅するランプに従って操作します。

(3)電極パッドを貼る

●傷病者の衣服を取り除き、胸をはだけます。

●電極パッドの袋を開封し、電極パッドを傷病者の胸の肌にしっかりと貼り付けます。

●機種によっては電極パッドのケーブルをAED本体の差込口(点滅している)に入れるものがあります。

●ふたを開けると電源が入るものもあります

※感電に注意

#### ④心電図の解説

●電極パッドを貼り付けると「体に触れないでください」との音声メッセージが流れ、自動的に心電図の解析が始められます。このとき「あなたは離れて」と注意を促し、誰もも傷病者に触れていないうことを確認します。

●一部の機種では、心電図の解析を始めるために、音声メッセージと一緒に手を離すことを促します。

●ショックは不要ですなどの音声メッセージが流れた場合は、ただちに胸骨圧迫を再開します。

#### ⑤AEDの手順と心肺蘇生の繰り返し

●心肺蘇生を再開して2分ほど経った後、再びAEDが自動的に心電図の解析を行います。音声メッセージに従って傷病者から手を離し、周りの人も、傷病者から離れます。

●以後は①②③④の手順を、約2分間おきに繰り返します。

#### ⑥右腕の上部(腋窩の下)

#### ⑦左腕の上部(わき下り 9~8cm)

### 出血が激しいときの止血法

#### ■直接圧迫による止血法

●きれいなガーゼ、ハンカチ等を傷口に当て、手で圧迫する。

●大きな血管からの出血の場合で片手で圧迫しても止血しないときは、両手で体重を乗せながら圧迫する。

●血液に直接触れないように注意する。ゴム手袋(ない場合ビニールやラジ袋等)に手を通して止血する。



## 命を守るために知ってほしい特別警報

東日本大震災による津波や、平成23年台風第12号による紀伊半島を中心とする大雨では、極めて甚大な被害が出ました。これらの災害において、気象庁は警報をはじめとする防災情報により重大な災害への警戒を呼びかけたものの、災害発生の危険性が住民や地方自治体に十分には伝わらず、迅速な避難行動に結びつかない例がありました。気象庁ではこの事実を重く受け止め、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、新たに平成25年8月から「特別警報」を創設することにしました。

# 地区別防災減災マップ

土砂・洪水災害ハザードマップ

津波(海拔高度)ハザードマップ

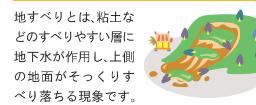
揺れやすさマップ

地域の建物全壊率予測マップ

自宅や職場の地理的な環境を把握しておけば災害時に適切な対応をとることができます。日頃から家族などと避難場所を確認しあい、自宅や職場から避難所などの安全な場所に実際に歩いてみることも大切です。

## 災害基礎知識

### 地すべり

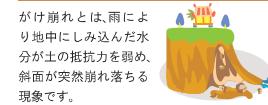


### 土石流

土石流とは、土・石・砂などが集中豪雨などで大量の水と一緒に流れ、津波のように流れ出てくる現象です。

### もしものときのために!

### がけ崩れ



### 土砂災害は雨量に注意

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ら注意が必要です。

### 土石流から身を守る

土石流は速度が速いため、土砂の流れる方向に対して直角に逃げるようになります。

### 津波・高潮から身を守る

なるべく高い所へ避難します。河川の氾濫や土砂災害も併発することがありますので危険地域を避けて行動しましょう。



### 避難場所を確認

日頃から家族全員で避難場所や避難する道順を決めておきましょう。



### 地震



### 内水はん濫

町内に降った雨は、普段は側溝などを通じて河川に放出されます。しかし、最近のゲリラ豪雨のような雨が降ると、側溝や下水道の排水能力が追いきかなかったり、河川の水位が上昇して排水出来ないことがあります。このように、地域に降った雨が川に迫り着く前に地域であるふれる状態のことを「内水はん濫」といいます。

### 外水はん濫

大雨によって河川水位が高くなると、堤防を超えて水があふれたり(溢水)、堤防が壊れたり(決壊、破堤)することがあります。このようなことが原因で生じるはん濫のことを「外水はん濫」といいます。

## 揺れやすさマップと地域の建物全壊率予測マップについて

平成7年1月阪神・淡路大震災では地震によって6千人以上の尊い命が失われ、このうち約8割以上の方が住宅・建物の倒壊や家具等の転倒によるものでした。住宅・建物の倒壊等は死傷者の増加、延焼火災の拡大等をもたらすため、被害軽減のためにも住宅・建物の耐震化が急務となります。住宅・建物の耐震化を促進するためには、建築物の所有者等は、どれだけの強さの揺れや建物被害を受ける可能性があるかを把握したうえで地震に対する日頃の備えを行なうことが大切です。

具志川(北)  
揺れやすさマップ.....19ページ  
地域の建物全壊率予測マップ.....21ページ

具志川(南)  
揺れやすさマップ.....27ページ  
地域の建物全壊率予測マップ.....29ページ

石川地域  
揺れやすさマップ.....35ページ  
地域の建物全壊率予測マップ.....37ページ

与勝地域  
揺れやすさマップ.....43ページ  
地域の建物全壊率予測マップ.....45ページ

島しょ地域  
揺れやすさマップ.....51ページ  
地域の建物全壊率予測マップ.....53ページ

揺れやすさマップは沖縄県地震被害想定調査の結果から、うるま市において発生すると影響が大きい5つの震源の予測震度を重ね合わせ、地域で最大となる震度を示したものです。



各想定地震の震度の推計

### 地域で最大となる震度



沖縄本島北部  
スラブ内地震

沖縄本島南部  
スラブ内地震

### 想定震源位置図



一律地震動については市の各種防災調査の基礎資料として利用できるように、どこにでも起こり得る直下型の地震(M6.9規模)をうるま市に設定した。

● 石川・具志川断層系地震

● 沖縄本島南東沖地震3連動