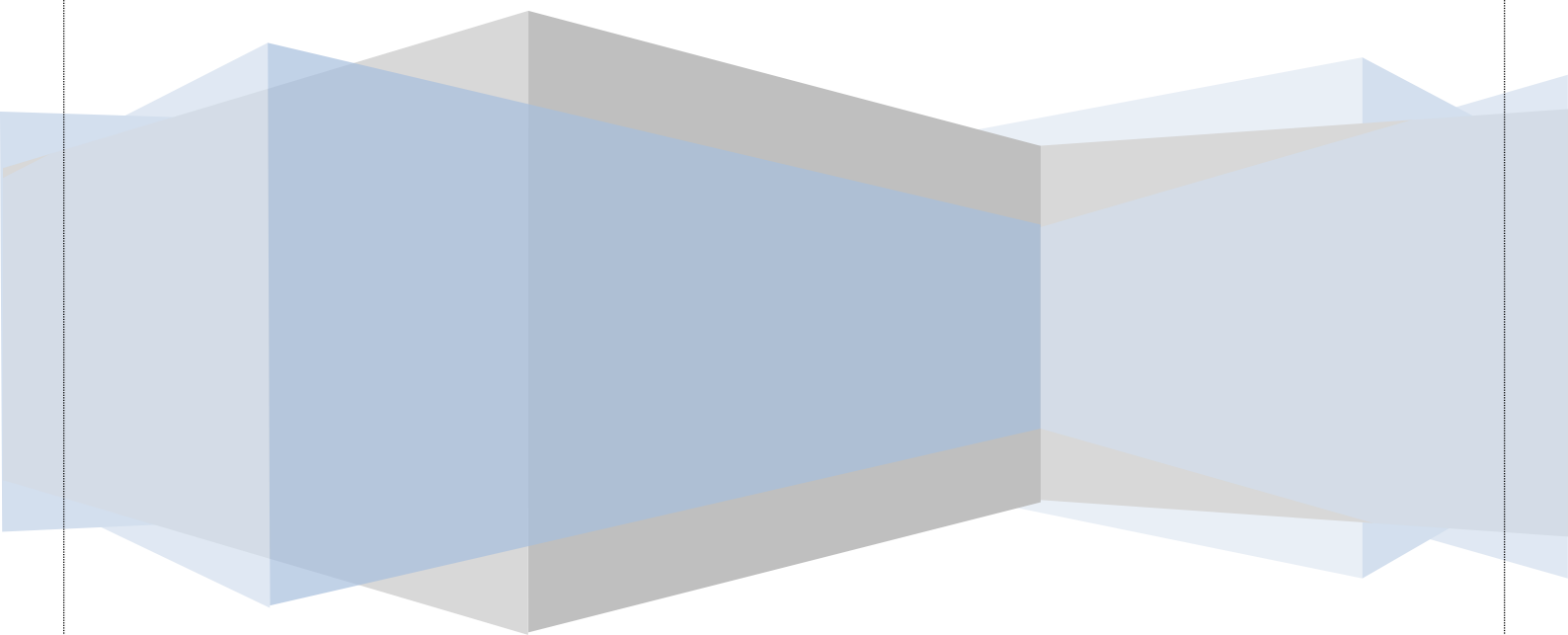


医療法人社団 松誠会

有料老人ホーム やすらぎ

# 災害時避難指針

大規模災害時での避難について



# はじめに

## 本書の目的

本書は、有料老人ホームやすらぎにお住まいの入居者様が、日常生活で遭遇する可能性のある災害などの様々な緊急時の避難についての指針が掲載しております。

## 目次

### 1、地震に備えて

- ①屋外・屋内の安全点検
- ②災害時持出しリスト
- ③地震が起これば
- ④避難のしかた

### 2、風水（雪）害への備え

- ①風と被害
- ②雨の強さ
- ③土砂災害
- ④雪による災害

### 3、火山災害への備え

- ①岩手山の火山活動
- ②岩手山火山防災ハンドブック

### 4、災害時の連絡・情報収集

- ①災害用伝言ダイヤル「171」
- ②災害用ブロードバンド伝言板（web171）
- ③災害情報ラジオ
- ④災害情報ホームページ

## 5、災害に備えた、やすらぎの自主体制

- ①平常時から災害時に備えた資源・物資の確保、  
防災設備について
- ②災害や火災時による停電への備え
- ③業務委託先との協助体制

## 6、災害発生時の避難の心得

## 1、地震に備えて

### ①屋外・屋内の安全点検

大地震は、いつ起こるかわかりません。

次のチェックリストや災害時持出しリストで、日頃から自室の安全点検をしておきましょう。

- ☐ 家具の上に、転倒・落下しやすい物を置いていませんか
- ☐ 大きな家具は耐震バーなどで固定していますか
- ☐ 食器棚など、扉が開かないよう止め金具をつけていますか
- ☐ 避難経路・非常階段を把握していますか
- ☐ ベランダの仕切り板の前や玄関のそばに、通行の妨げになる物をおいていませんか

### ②災害時持出しリスト

#### イ、防災用品

- ☐ 懐中電灯      ☐ 薬      ☐ ヘルメット
- ☐ 衣類（下着、防寒着）      ☐ 軍手      ☐ タオル
- ☐ 使い捨てカイロ      ☐ 眼鏡      ☐ 入れ歯など、各自生活に必要なもの

#### ロ、財産や身分証明に関わるもの

- ☐ 貴重品（現金等）      ☐ 免許証      ☐ 年金手帳
- ☐ 健康保険証      ☐ その他（                      ）

いざと言うときのために、日頃から備えておきましょう

### ③地震が起ったら

地震発生	行動パターン
0～2分	<p><b>自分の身を守る</b></p> <p>○大きな家具から離れて、テーブルの下に入るなど自分の身を守る。</p> <p>○履物をはく（ガラスの破片等に注意）</p>
2～10分	<p><b>安全確認・情報収集する</b></p> <p>○家族の安全を確認</p> <p>○館内の非常放送で情報を収集</p> <p>○テレビ、ラジオなどで情報収集</p> <p>○避難の準備</p>
10分～半日	<p><b>必要に応じて避難する ※</b></p> <p>○隣近所とお互いに安否を確認</p> <p>○近隣で協力して避難する。</p> <p>○避難する場合は、玄関の鍵を開けたままで避難する。</p>
半日～3日位	<p><b>備蓄品で生活する</b></p> <p>○施設で備蓄している食料等で生活</p> <p>○施設職員や近隣入居者様と協力</p>

※施設で生活できる場合は、避難する必要はありません。

※やすらぎの建物は、建築基準法の耐震基準（震度6でも倒壊せず、人命は容易に助かる）を満たしています。

#### ④避難のしかた

避 難 場 所
○非常放送で避難について放送しますので、指示に従って行動してください。(状況に応じた避難先) ※屋内・・・1階ロビーなど ※屋外・・・正面駐車場及び裏駐車場など ○避難先へ集合後、警察官・やすらぎ自衛消防隊長などの指示で避難場所・避難所へ移動

施設での生活が困難な場合



盛岡市指定避難場所
○盛岡市立繫小・中学校 盛岡市繫字舘市114-1 (別紙地図参照) 電話019-689-2226

避難場所が危険になった場合



避 難 所
○盛岡地域地場産業振興センター 盛岡市繫尾入野64-102 (盛岡手づくり村) (別紙地図参照) 電話019-689-2201

## 2、風水（雪）害への備え

### ①風と被害

風速 (m／秒)	説 明
1 0 ～ 1 5	傘がさせない
1 5 ～ 2 0	風に向かって歩けない
2 0 ～ 2 5	しっかりと身体を確保しないと転倒する
2 5 ～ 3 0	立ってられない。屋外での行動は危険。塀や木造住宅が壊れはじめる
3 0 以上	

### ②雨の強さ

1 時間雨量 (mm)	説 明
1 0 ～ 2 0	地面からの跳ね返りで、足元がぬれる  傘をさしていてもぬれる
2 0 ～ 3 0	
3 0 ～ 5 0	
5 0 ～ 8 0	傘は全く役に立たなくなる
8 0 以上	

※雨風が強い場合は、ベランダに飛ばされやすい物を置かないでください。

※非常に強い雨風の場合は、外出をできるだけ控えてください。

### ③土砂災害

種 類	説 明
がけ崩れ (急傾斜地崩壊)	地震や大雨により、斜面が突然崩れ落ちる現象。時には、前ぶれもなく突発的に発生し、がけの下の人などなどをのみこみます。
地すべり	特殊な地質条件のところで、地震や大雨等により大きな土のかたまりが動き出す現象。
土石流	谷などにたまった土砂が、長雨や集中豪雨により、一気に流れ下る現象。土石流の先端部分では、大きな岩や流木などが集まり、すさまじい勢いで家屋や田畑を押し流します。

※やすらぎ建物裏手にあります山々は、土砂災害警戒区域となっておりますので、大雨時等、館内非常放送やテレビ・ラジオなど警報を聞き逃さないよう、ご注意ください。

※館内非常放送が放送されたら、落ち着いて指示に従ってください。

※土石流等が発生しましたら、やすらぎ建物2階以上に避難してください。

#### ④雪による災害

種 類	説 明
積雪害	積雪によって線路・道路・滑走路などが埋没したため引き起こされる交通災害
雪圧雪	家屋・その他施設や樹木が雪圧によって損壊する災害
雪崩害	山の斜面の雪が重力の作用によって崩落する雪崩によって発生する災害
着雪害	電線等に降雪が付着し、雪の重みなどにより電線切断・短絡や電柱、支柱の傾斜、折損などを起こす災害
その他	雪による転倒・骨折や雪下ろしによる転落事故など

※気象情報に十分に気を付けていただき、警報等が発令されたら、なるべく外出を控えてください。

※着雪害などにより電線が切断された場合

「5、災害に備えた、やすらぎの自主体制

②災害や火災時による停電への備え」を参照。

### 3、火山災害への備え

#### ①岩手山の火山活動

盛岡市の北西にある岩手山は、気象庁が観測している活火山の一つです。最近では、平成10年に地震活動が活発になり、岩手山西側でマグニチュード6.1の地震が発生しています。過去には、溶岩流が流出する噴火も起こしています。火山による被害は、火山活動や気象条件により異なりますが、市内に火山灰が降り<sup>もろくずかわ</sup>諸葛川流域では火山泥流（※）の氾濫が想定されています。

#### ※火山泥流

積雪時に火砕流が発生した場合に、雪が融けて、泥流となって流れ下ります。

#### ②岩手山火山防災ハンドブック（別紙参照）

## 4、災害時の連絡・情報収集

### ①災害用伝言ダイヤル「171」（NTT東日本）

災害発生時、電話がつながりにくい状況になったときに開始されるサービスです。

声の伝言板として、家族間での安否確認や集合場所の連絡などに利用できます。

災害用伝言ダイヤル

自宅の電話番号を市外局番から入力

録音

1 7 1

→

1

→

( )

再生

1 7 1

→

2

→

( )

※暗証番号を使う場合の入力

録音：1 7 1 → 3 → 4桁の暗証番号 → 電話番号

再生：1 7 1 → 4 → 4桁の暗証番号 → 電話番号

また、やすらぎにおいても、ご家族様への安否情報提供を行っております。

### ②災害用ブロードバンド伝言板（web171）

被災地域の居住者が、インターネットで電話番号等をキーとして伝言情報（テキスト、音声、画像）を登録できます。

登録された伝言情報は、全国から閲覧、追加伝言登録が可能となります。

<https://www.web171.jp>

やすらぎ連絡先

電話番号（019）691－7800

メールアドレス

※※※※※@※※※. ※※※. ※※. ※※

携帯電話をお持ちの方は登録をお願いします。

### ③災害情報ラジオ

#### <AMラジオ>

○NHK盛岡第一           5 3 1 K H z

○NHK盛岡第二       1 3 8 6 K H z

○I B C 岩手放送       6 8 4 K H z

#### <FMラジオ>

○NHK盛岡           8 3 . 1 M H z

○FM岩手           7 6 . 1 M H z

○ラヂオもりおか   7 6 . 9 M H z

### ④災害情報ホームページ

#### ○盛岡市

[http://www.city.](http://www.city.morioka.iwate.jp/)

[morioka.iwate.jp/](http://www.city.morioka.iwate.jp/)

#### ○いわて防災情報ポータル（岩手県）

[http://www.pref.iwate.jp](http://www.pref.iwate.jp/~bousai/)

[/~bousai/](http://www.pref.iwate.jp/~bousai/)

#### ○盛岡地方気象台

[http://www.jma-net.go.jp/](http://www.jma-net.go.jp/morioka/)

[morioka/](http://www.jma-net.go.jp/morioka/)

## 5、災害に備えた、やすらぎの自主体制

### ①平常時から災害時に備えた資源・物資の確保、 防災設備について

水の確保	屋外貯水槽（実容量30m <sup>3</sup> ）に非常用バルブを設置、また、飲料水の備蓄も併せて、飲み水・生活用水の全てをまかなう。
食料の確保	最低3日分の食事を提供できる量を準備。
調理機器の装備	プロパンガスへの機器変更に伴い、災害時にライフラインが使用不可の状況でも食事を提供できる環境を整備。
車両の確保	ガソリン不足の事態に備え、ガソリン携行缶（20ℓ×4缶）を備蓄。 緊急受診への移動手段を確保。
建物対策	屋内消火栓、スプリンクラー、誘導表示灯など火災時や停電時での避難経路を完備。 洪水等浸水対策として、土のう袋（約110袋）を東側階段下に保管
通信の確保	災害緊急時にも連絡体制が途絶えないよう、メール通信での法人本部や外部との連絡体制を維持。 ※事務所内パソコン対応

## ②災害や火災時による停電への備え

暴風雨や豪雪など自然災害時によって、電線が切断され、施設に電力が供給されなくなった場合について

○非常用自家発電装置（屋外設置）

※燃料タンク容量 65ℓ

○ポータブル発電機 2台（施設内常備）

電力復旧見込みが長期にわたる場合は、主としてポータブル発電機を使用します。但し、備蓄燃料にも限りがありますので、必要最低限の共用使用といたします。

注（１）非常用自家発電装置の電力供給は消防設備のみの電力供給となります。

（２）停電時は、水道・給湯・冷暖房設備は使用不可となりますので、節約にご協力下さい。

（３）自家発電装置が被害を受けた場合は、使用不能となります。

## 6、災害発生時の避難の心得

### 【日常】

- ・ 日頃から盛岡地方気象台の気象情報や、報道機関の防災情報に関心を持ちましょう。
- ・ 避難場所・避難路の確認をしておきましょう。
- ・ 正確な情報収集と自主的避難。
- ・ 館内の緊急非常放送の呼び掛けに注意しましょう。
- ・ 動きやすい恰好、2人以上での避難。
- ・ 速やかに避難。
- ・ 浸水している場所では、足元に注意。
- ・ 自動車での避難は、交通渋滞を引き起こします。車では絶対に避難しないでください。
- ・ 家族や近隣の入居者様で避難の仕方を話し合っておきましょう。
- ・ 避難訓練に参加しましょう。

### 【避難時】

- ・ 市町村長から避難勧告または避難指示が発せられた場合には、速やかに避難しましょう。
- ・ 市町村、警察、消防等の正しい情報をつかみ、デマ・うわさに惑わされないようにしましょう。
- ・ 緊急時は避難を最優先にしましょう。
- ・ あわてずに、落ち着いて行動しましょう。

[illegible]

## 親族・知人の連絡先

No	氏 名	電 話
	住 所	本人との関係
1		
2		
3		
4		
5		

個人情報の記載欄がありますので、取り扱いには十分ご注意ください。

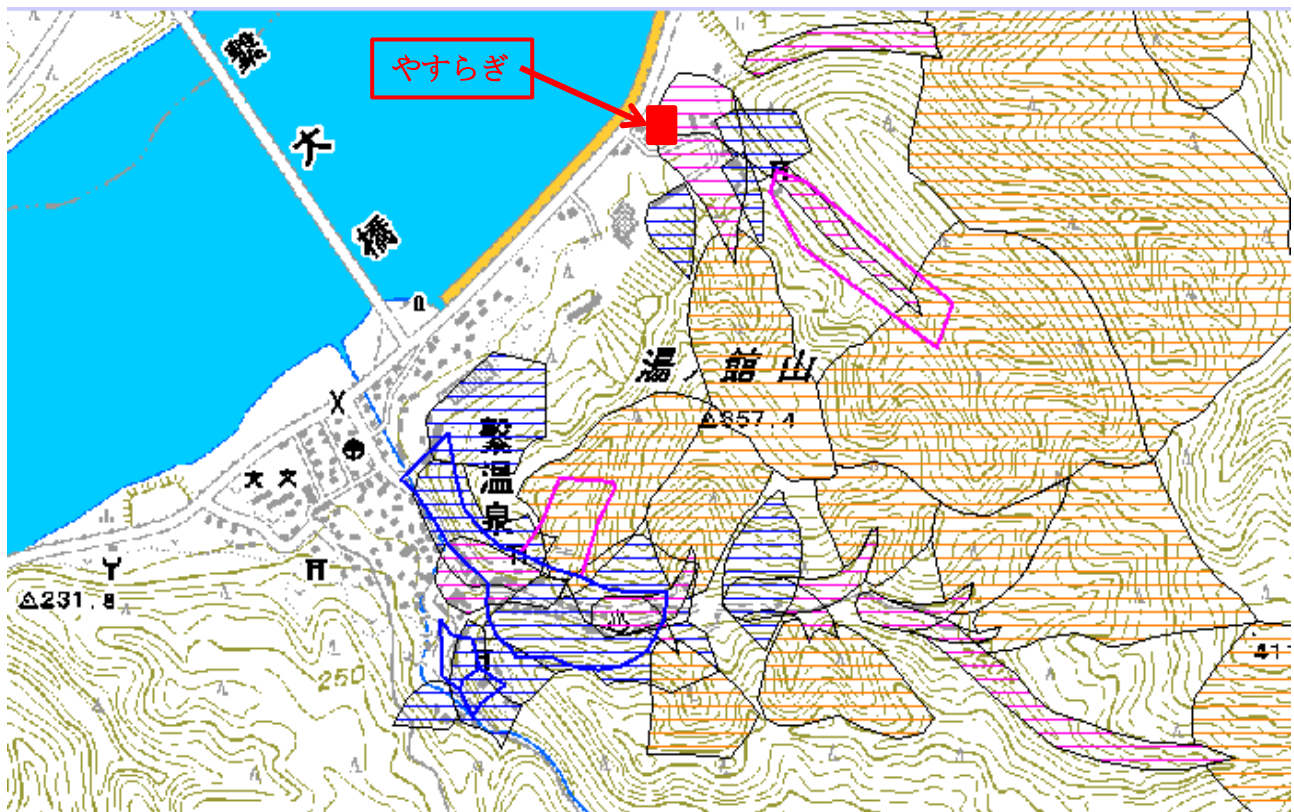
## <盛岡市指定避難場所>



## <避難所>



## <盛岡市繋地区土砂災害危険情報>



土石流危険溪流	土石流危険区域	急傾斜地崩壊危険区域	砂防指定地

上の図のように、やすらぎ裏手にある山々は、土砂災害警戒区域に指定されています。

豪雨、台風など気象情報に十分にご注意ください。また、館内の非常放送の警報も聞き逃さないよう、お願いいたします。