

5 県民の皆様へ

本計画では、「起きてはならない最悪の事態」に対し、県民の皆様が取り組むべきことを、「県民の皆様へ」として第3章の各節に掲載しています。

地震や火山、土砂災害、洪水などの大規模自然災害が発生した場合、昨日までの普通の暮らしが一変し、多くの危機や制限が加わることが想定されます。そのような状況下では、「自治の力」に基づき自身の命を守る行動（自助）や助け合い（共助）が、生命・財産を守るうえで重要な要素となります。

行政、企業、県民が一体となって強靱化の取り組みを推進するためには、普段から次の事項を意識することが極めて重要です。

<災害に備えて>

（身の回りの準備）

- 「自分の身は自分で守る」との認識を持ち、災害時を念頭においた防災対策を平常時から講じてください。（第1節 4）

- 一般流通が十分機能しないと考えられる発災直後から最低でも3日間、可能な限り1週間は、自らの備蓄で賄うようにお願いします。（第2節 1）

- 自らの命を守るため、耐震診断や耐震改修などの耐震対策を行ってください。
（第1節 1）

- 家具の転倒による圧死を防ぐ「家具の固定」や、電気火災の発生を抑制する「感震ブレーカーの設置」などの対策を行ってください。（第1節 1）

- 大規模地震の発生に備え、甚大な被害が発生しても、住み慣れた環境でできるだけ長く過ごせるよう、生活の安定のための資金を得る備えとして、地震保険の加入をお願いします。
（地震保険の保険金だけでは必ずしももとどおりの家を再建できませんが、生活再建に大切な役目を果たします。）（第7節 3）

- 通行者の安全を確保するため、自らが所有する倒壊の恐れのあるブロック塀の耐震対策を行ってください。（第1節 1）

- あらかじめ土砂災害の危険のある場所の把握や、避難場所・避難方法の確認などを行ってください。また自治体から提供される情報に注意し、いざというときは、早期に安全な場所に避難を行うとともに、危険を察知した場合は、自ら命を守る行動をとってください。（第1節 4）

- 県や市町村から提供される山地災害に関する情報（危険箇所等）の把握、共有に努めてください。また、行政の協力を得るなどして、山地災害に関する情報を活用した森林の巡視、危険箇所マップづくり、あるいは里山の整備など、地域ぐるみの取り組みをできるだけ実施してください。（第1節 4）

（地域における防災活動への協力）

- 「自分の地域は自分で守る」との認識のもと、近所とのつながり（安否確認体制）、自治会等との顔の見える関係（避難体制）といった助け合い（共助）の体制づくりや、災害発生時に自身が取べき行動等を事前に想定するなど、今後必ず発生する大規模自然災害に対して「平時からの備え」を講じてください。（第7節 4）また、避難場所・避難方法や危険な場所を記載した「地域の防災マップ」づくりなどの地域ぐるみの取り組みを推進してください。（第1節 4）

- 地域の防災力の向上を図るため、洪水ハザードマップを参考に、市町村の実施する防災訓練に参加し、洪水時に適切に避難できるよう備えてください。また、物資等の備蓄、要配慮者等の避難支援体制の構築等、県・市町村と連携しての防災活動に協力をお願いします。（第1節 3）

（災害対策への支援）

- 無電柱化に伴う各種工事や敷地内の配線工事にご協力をお願いします。（第1節 1）

- 対策工事の際は道路規制が生じますので、協力をお願いします。（第2節 1）

- 農業水利施設等の施設の監視を実施してください。（第5節 3）

- 多面的機能支払交付金や中山間地域等直接支払交付金等を活用し、農地や農業用水路等の施設の持続的な保全管理に取り組んでください。（第6節 4）

<災害が発生したら>

- 長引く避難所生活において、多くの住民が集まる避難所の環境を維持・改善するため、互いに助け合いながら、掃除や食料配布等の避難所の運営に協力してください。（第6節 6）

- 供給拠点の被災等により石油類の燃料不足が懸念される状況となった場合、緊急車両や医療施設、社会福祉施設といった燃料の途絶が人命にかかわる車両・施設

等に優先的に供給するため、必要以上の買いだめの自粛など、冷静な対応をお願いします。(第4節 1)

○災害時の廃棄物の分別や適正処理に御協力ください。(第7節 1)

○車両の移動を命ぜられたときは、それに従い移動をお願いします。また、障害物の除去については、原則としてその所有者が行ってください。(第7節 2)

○公的機関等からの信頼できる情報を入手することにより、災害の影響のない地域への旅行の自粛や、農産物の買い控えといった風評被害につながらないように、冷静な判断に努めてください。(第6節 5)

※防災に関する参考資料

「信州くらしのマップ」

<http://wwwgis.pref.nagano.lg.jp/>

「長野県河川砂防情報ステーション」

<http://www.sabo-nagano.jp/dps/pages/DispManager.jsp?disp=000000>

「長野県防災ハンドブック」

<http://www.pref.nagano.lg.jp/bosai/kurashi/shobo/bosai/bosai/handbook/index.html>

「我が家の防災チェックシート」

<http://www.pref.nagano.lg.jp/bosai/kurashi/shobo/bosai/bosai/jishin/checksheet.html>

「自主防災活動のためのQ & A」

<http://www.pref.nagano.lg.jp/bosai/kurashi/shobo/bosai/bosai/qa.html>

※参考 「長野県防災ハンドブック」より抜粋

(1) 日ごろの備え

<地震>

- 家具や電気製品を固定する(転倒防止)
- 食器や本などの落下を防止する(落下防止)

・高齢者や子供の寝室は、住宅の構造や家具の配置を
考えて安全な場所にしましょう。

●自分の住宅をよく確認し、丈夫にしましょう

- ・耐震診断を受ける。
- ・ピアノなど重いものは1階に置く。
- ・壁や床に筋かいなどの補強材を入れる。

●自分の住んでいる場所をよく知っておきましょう

- ・地盤が弱いと揺れが大きくなり、被害も拡大します。
- ・地盤の液状化により、建物の基礎が崩れるおそれがあります。

●風呂の残り湯をとっておきましょう

- ・トイレ用の水を確保しておく。
- ・断水した際に洗濯水としても使用できます。

阪神・淡路大震災の犠牲者
6,430人あまりの犠牲者の
8割以上が住宅を中心とす
る建物の倒壊や家具の転倒
等による圧死であったとい
われています。

体験談

- ・以前と地形が変わっていて、新たに建物が建った場所もありますので、地域の歴史をよく調べて特性にあった建築にする必要があります。
—— 東南海地震 (S19年12月) 体験者の会より
- ・日ごろから地域の危険か所やいざという時の避難場所を確認しておく必要があります。
—— 長野県西部地震 (S59年9月) の体験から王滝村のMさん
- ・災害時には復旧の早い電気製品 (例えばオーブントースター) が便利。ガスの復旧は安全確認作業のため時間がかかるので、カセットコンロなどが役に立つ。
—— 阪神・淡路大震災 (H7年1月) の体験者Sさん
- ・風呂の残り湯は栓を抜かず置いておく。2~3日の量にしかならないかもしれないが、トイレや洗顔、食器洗いに役立ちます。ただし、地震の揺れで「残らない」こともあるので、必ず蓋をしておく。
—— 阪神・淡路大震災 (H7年1月) の体験者Yさん
- ・自家用車や家財道具などの財産が水浸しで使えなくなり、自然災害や地震に備えた保険に加入する必要を感じました。
—— 平谷村豪雨災害 (H12年9月) の体験者Tさん

🔦 部屋の中の安全対策

※壁に家具を固定する場合、壁をたたいて、壁の後ろの**まばしら**の間柱を探して金具でとめる。
 ※金具等の購入はホームセンターや建築資材の店で購入できます。

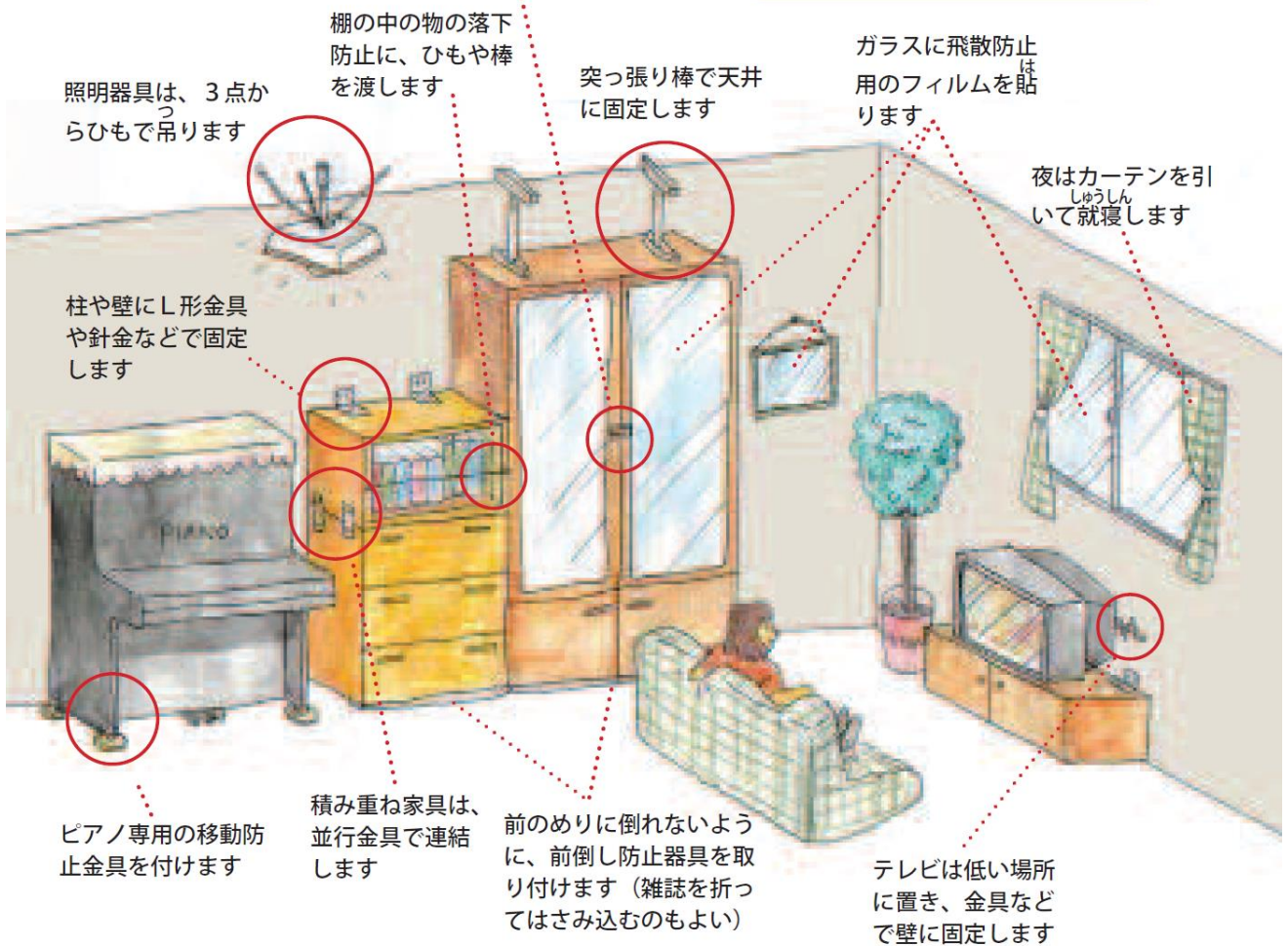
体験談

「地震がもう少し強かったら、落ちていましたよ」エアコンを取り外しにきた電気店の人が言った。ぞっとした。
 — 阪神・淡路大震災（H7年1月）の体験者Sさん

ひら
 開き戸に、開放防止の止め金具をつけます

体験談

布団の上には本棚や家具の上から落ちた物が散乱していました。起き上がったとたん、枕元に、ミシンが落ちてきました。木造の長屋が、悪魔のゆりかごのようでした。
 — 阪神・淡路大震災（H7年1月）の体験者Kさん



地震保険に入っていますか

火災保険では、地震が原因の火災による損害は補償されないので、地震保険をあわせて契約する必要があります。地震保険は、火災保険に付帯する方式での契約となります。

●地震保険に関する問い合わせ先

そんぽADRセンター（（一社）日本損害保険協会） 0570-022808（全国共通・通話料有料）
 ホームページ <https://www.sonpo.or.jp/useful/soudan/adr/>