

三条市震災対応マニュアル

(市 民 編)

このマニュアルは、市民の皆さまに行っていただきたい地震に対する備えや地震が発生した際の基本的な行動などについて示したものです。

内容をご確認いただき、いつでも見ることができる場所に置いてください。

令和 7 年 4 月

三 条 市

目 次

■地震に備える	1
■地震から身を守るために	3
■地震発生時における災害関連情報の入手方法について	5
■避難所及び避難場所について	6
■地区の所管地域等について	9
■「避難指示」「緊急安全確保」について	10
■災害発生後における災害関連物資・災害関連情報の提供方法 について	11
■災害時要援護者の対応について	12
■市民の皆さまへのお願い	13
■震度について	14
■自主防災組織について	16
■いざというときの知識	17
■チェック表	18

地震に備える！

大地震の発生に備えて、建物や土地の安全性など、身のまわりにどんな危険箇所があるのかをチェックし、事前に安全対策をしておきましょう。

建物の耐震化や家具の転倒防止対策は、私たちの命を守る最も有効な手段です。

家の中の安全対策

1 家の中に逃げ場としての安全な空間を！

部屋がいくつもある場合は、人の出入りが少ない部屋に家具をまとめて置きましょう。無理な場合は、少しでも安全なスペースができるように配置換えをしましょう。

2 寝室、子供やお年寄りのいる部屋には家具を置かない！

就寝中に地震に襲われると危険です。子供やお年寄り、病人などは逃げ遅れる可能性があります。

3 家具は倒れにくいように置く！

家具と壁や柱の間に遊びがあると倒れやすくなります。家具の下に小さな板などを差し込んで、壁や柱に寄りかかるように固定するようにしましょう。畳の上に置く場合は、家具の下に板を敷きましょう。

4 安全に避難できるように出入口や通路には物を置かない！

玄関などの出入口までの通路に、家具などの倒れやすい物を置かないようにしましょう。また、玄関にいろいろ物を置くと、いざというときに、出入口をふさいでしまうことがあります。

家具の転倒・落下を防ぐポイント

タンス・本棚 L字金具や支え棒などで固定する。二段重ねの場合はつなぎ目を金具でしっかり連結しておく。

冷蔵庫 2ドアの場合は、扉と扉の間に針金などを巻いて、金具で壁に固定する。

食器棚 L字金具などで固定し、棚板には滑りにくい材質のシートやふきんなどを敷く。重い食器は下に、軽い食器は上のほうに置く。扉が開かないように止め金具をつける。

テレビ できるだけ低い位置に固定して置く(家具の上は避ける)。また、テレビの上には水槽や金魚鉢を置かない。

照明器具 チェーンと金具を使って数箇所止める。蛍光灯は蛍光管の両端を耐熱テープで止めておく。

ピアノ 本体にナイロンテープなどを巻きつけ、取り付けた金具などで固定する。脚には、すべり止めをつける。

家の周囲の安全対策

1 窓ガラスの対策について

飛散防止フィルムを貼り、ガラスが飛散しないようにしましょう。

2 ブロック塀・門柱の対策について

土中にしっかりとした基礎部分がないもの、鉄筋が入っていないものは危険なので補強しましょう。ひび割れや鉄筋のサビも修理しましょう。

3 屋根の対策について

不安定な屋根のアンテナや、屋根瓦は補強しましょう。

4 ベランダの対策について

日頃から植木鉢などの整理整頓をしておきましょう。落ちる危険がある場所には何も置かないようにしましょう。

5 プロパンガスの対策について

ボンベを鎖でしっかり固定しておきましょう。

ブロック塀の安全確認のポイント

- 鉄筋はきちんと入っているか。
- 基礎はしっかりしているか。
- 控え壁は設置されているか。
- すかしブロックや面とりブロックなどの化粧ブロックの割合が多くないか。
- 傾きやひび割れ、破損箇所はないか。
- よう壁や石積みの上に設置していないか。
- 盛り土や土止めになっていないか。
- 新たにつくるときはより安全な生け垣やネットフェンスにしましょう。

わが家の耐震診断をしよう

わが家が地震に耐えられるのかを知るために、「耐震診断」をしましょう。倒壊のおそれがあるという結果が出た場合や不安があるときは、専門家に相談して必要な補強をしましょう。

※耐震診断・相談は三条市役所建築課窓口へ

地震から身を守るために！

地震から身を守るには、日頃の備えだけではなく、地震発生時の冷静な行動も重要です。万一地震が発生したときには、次のことに注意しましょう。

1 まず身の安全を図る！

なによりも大切なのは命。地震が起きたら、まず第一に身の安全を確保する。

2 すばやく火の始末！

あわてずに、調理器具や暖房器具などの火を確実に消しましょう。

3 戸を開けて出口の確保！

とくに鉄筋コンクリートの建物内にいるときは、閉めたままだと建物がゆがみ、出入り口が開かなくなることがあります。戸を開けて避難口の確保をしましょう。

4 火が出たらすぐに消火！

「火事だ！」と大声で叫び、隣近所にも協力を求め初期消火に努めましょう。

5 あわてて外に飛び出さない！

飛び出しはケガのもととなります。瓦やガラスなどの落下物に注意して、落ち着いた行動をしましょう。

6 狭い路地やブロック塀などには近づかない！

ブロック塀・門柱・自動販売機などは倒れやすいのでむやみに近づかないようにしましょう。

7 山崩れやがけ崩れに注意！

居住地の自然環境を把握して、二次災害防止の心がけをしましょう。

8 みんなで協力し合って応急救護を！

隣近所で声をかけ合い、お互いの無事を確認しましょう。また、お年寄りや体の不自由な人、ケガ人などに声をかけ、みんなで助け合いましょう。

非常持出品について

貴重品などの非常持出品を日頃から準備しておきましょう。

あまり欲ばりすぎないことが大切です。重さの目安は男性で15kg、女性で10kg程度です。背負いやすいリュックサックにまとめておきましょう。

＜非常持出品の用意のポイント＞

- ① あまり重いと避難行動に支障が出るので、重すぎる場合は飲料水などの一部を家に保管するなりして減らす。
- ② 重い缶詰の代わりに、比較的軽い乾燥食品などを用意する。水を注ぐだけで簡単にできる。
- ③ できれば各自に1つのリュックを用意し、それぞれ持ち出しやすい場所に保管を。玄関先や車のトランクなどにも分散して保管しておく。

＜非常持出品一覧＞

携帯ラジオ	デマに惑わされないように正しい情報を得るため。小型で軽く、FMとAMの両方聞けるものが良い。予備の電池も忘れずに。
懐中電灯・ろうそく	停電時や夜間の移動に欠かせない。予備の電池も忘れずに。ろうそくは、太くて安定のよいものを。
ヘルメット (防災ずきん)	屋根瓦や看板などの落下物から頭部を守るため。避難路は転倒事故も多いので必ず用意を。
非常食・水	非常食はカンパンなど火を通さなくても食べられるもの。水はミネラルウォーターなど。赤ちゃんがいる場合は乳幼児用ミルク（粉、液体）なども。
生活用品	ライター（マッチ）、ナイフ、缶切り、ティッシュ、ビニール袋、歯ブラシなど。赤ちゃんがいる場合は哺乳ビンなども。
衣 類	下着、上着、手袋、靴下、ハンカチ、タオルなど。赤ちゃんがいる場合は紙おむつなども。
救急薬品・常備薬	ばんそうこう、ガーゼ、包帯、三角巾、消毒薬、解熱剤、胃腸薬、かぜ薬、鎮痛剤、目薬、とげ抜きなど。持病のある人は常備薬も忘れずに。
通帳、証書、印鑑	預貯金通帳、健康保険証、免許証など。住所録のコピーもあると便利。
現 金	紙幣だけではなく、公衆電話用の10円硬貨も用意したほうがよい。
ペット用品	ペットフード、水、キャリーバッグ、リード、トイレ用品、ケージなど。

非常備蓄品について

非常食	そのまま食べられるか、簡単な調理で食べられるもの。アルファ米やレトルトのごはん、保存のきくパン（缶詰も市販されている）、缶詰やレトルトのおかず、インスタントラーメン、切りもち、チョコレート、氷砂糖、梅干し、インスタント味噌汁、チーズ、調味料など。定期的に期限を確認し、古いものから食べて、いつも新鮮なものを補充しておく。
水	飲料水は1人1日3ℓが目安、ミネラルウォーターの保存期限はペットボトルで2年、缶で3～5年程度（冷暗所に置いた場合）。随時、保存年限の確認を。さらに、生活用水の確保も忘れずに。風呂の水は次に入るまで抜かずにフタをして、寝る前にはいつもポットややかんに水を入れておく。
生活用品	燃料は短期間なら卓上コンロや固形燃料で十分。ガスボンベも多めに用意を。その他、洗面具、生理用品、ビニール袋、キッチン用ラップ、新聞紙、ビニールシートなど。

地震発生時における災害関連情報の入手方法について

情報収集

地震は、突発的に発生し、災害に関する情報等の必要な情報が不足しがちになります。テレビ、ラジオ、インターネット等で、自ら積極的に情報収集を行い適切な行動をとることができるよう心がけましょう。

また、噂やデマに惑わされることのないように、正確な情報収集に努めましょう。

市からの避難情報や被害状況等の災害関連情報は、次の方法により市民の皆様へ伝わるようにします。

① 同報系防災行政無線による広報活動

- ・市内で震度4以上の地震が発生した場合は、市内181箇所に設置された屋外スピーカーにより、市からの震度情報等を一斉に放送します。
- ・防災行政無線の自動電話応答サービス

0256-35-2600（通話料有料）

この番号に電話をすると、防災行政無線の放送内容を音声メッセージで確認できます。

② マスコミを通じた広報活動

テレビ・ラジオ・ケーブルテレビなどの報道機関に対し、市から情報提供いたします。主なラジオの周波数及びケーブルテレビのチャンネルは、次のとおりです。

燕三条FM周波数※
76.8MHz

※ 燕三条FMについては、受信できない地域もあります。

NHK周波数
AM: 837kHz
FM: 82.3MHz

③ インターネットを利用した広報活動

- ・市からの災害関連情報等を市のホームページにも掲載します。また、震度3以上の地震が発生した際は、震度情報を電子メール、LINEなどでも配信します。

三条市ホームページ

<https://www.city.sanjo.niigata.jp/>



三条市メール配信サービス

mail.sanjo-city@

raidens2.ktaiwork.jp

【事前登録必要】

登録方法：左記のメールアドレスにメールを送信



三条市X（旧ツイッター）
アカウント名：三条市役所
ユーザー名：@sanjo_city



三条市LINE公式アカウント

アカウント名：@sanjo-city



※ これらの広報活動は全市民に伝わらない場合も考えられます。自ら積極的に情報収集を行い、自分たちの意思で行動し、自分の身は自分で守ることができるようにしましょう。

避難所及び避難場所について

避難所の開設

三条市では、震度５弱以上の地震が発生した際は、避難所を開設します。避難所は、「第１次避難所」「第２次避難所」「その他避難所」に分類されています。

- ・第１次避難所は、震度５弱以上ですべて開設します。
- ・第２次避難所は、震度５弱以上の地域（三条／栄／下田）にのみ設置します。
- ・その他避難所は、対象地域内の第１次・第２次避難所の避難者数や災害の規模等を考慮し、必要と判断したところから開設していきます。

ただし、「その他避難所」は、職員数にも限りがあり、必ずしも避難所を管理・運営する職員が配置されているとは限りません。また、災害関連情報・災害関連物資についても、第１次・第２次避難所よりも遅くなる可能性がありますので、できる限り、第１次・第２次避難所へ避難するようにしましょう。開設する避難所は、同報系防災行政無線等を通じて周知します。

避難施設一覧

（地区は避難対象地域を限定するものではないので、最寄りの避難所に避難してください。）

●第１次及び第２次避難所（地震時）

地区	避難所	住所	電話番号	備考
東地区	第二中学校 ※ ²	興野 1-18-1	33-1248	第１次 ☎
	子育て拠点施設（あそぼって） ※ ¹	興野 1-2-30	36-2181	第２次 ☎ ☎
	県立三条商業高校	田島 2-24-8	33-2631	第２次 ☎
南地区	第一中学校・嵐南小学校 ※ ¹ ※ ²	南四日町 1-1-1	33-1093	第１次 ☎ ☎
	勤労青少年ホーム	南四日町 1-15-8	32-3362	第２次 ☎ ☎
	県立三条高校	月岡 1-2-1	35-5500	第２次 ☎ ☎
西地区	ものづくり拠点施設（旧南小） ※ ¹ ※ ²	桜木町 12-38	32-0908	第１次 ☎
	旧第一中学校武道場・体育館	島田 2-18-43	33-0303	第２次 ☎
中北地区	体育文化会館 ※ ¹ ※ ²	荒町 2-1-3	36-0700	第１次 ☎ ☎
	上林小学校 ※ ¹	栗林 1188	32-1786	第２次 ☎ ☎
	裏館小学校 ※ ¹	東裏館 3-2-67	33-0465	第２次 ☎ ☎
井栗地区	第四中学校 ※ ²	井栗 1-35-70	38-8105	第１次 ☎ ☎
	旭小学校	柳川新田 431	38-4430	第２次 ☎ ☎
	井栗小学校 ※ ¹	西潟 3-30	38-2832	第２次 ☎
	塚野目保育所	塚野目 2-11-32	32-4322	第２次 ☎
	保内小学校	上保内乙 500	38-8313	第２次 ☎
本成寺地区	西鱈田小学校 ※ ²	東鱈田 40	33-2050	第１次 ☎
	総合福祉センター ※ ¹	東本成寺 2-1	33-8511	第２次 ☎ ☎
	月岡小学校	月岡 1-34-1	33-0122	第２次 ☎
大崎地区	大崎学園 ※ ¹ ※ ²	東大崎 1-14-74	38-6340	第１次 ☎ ☎
	大崎会館 ※ ¹	西大崎 2-27-33	46-8844	第２次 ☎ ☎
	県立三条東高校	北入蔵 2-9-36	38-6461	第２次 ☎

地区	避難所	住所	電話番号	備考
大島地区	大島中学校 ※2	大島 5039	33-2317	第1次 ㊦
	須頃小学校	上須頃 106	32-0805	第2次 ㊦
	大島小学校	代官島 2326	34-0011	第2次 ㊦
栄地区	農村環境改善センター※2	新堀 2111	45-5685	第1次 ㊦ & ㊧
	栄北小学校	泉新田 123	45-4617	第2次 ㊦
	大面小学校	北潟 1	45-2012	第2次 ㊦
下田地区	下田公民館※2	荻堀 1144-1	46-5911	第1次 ㊦ & ㊧
	大浦小学校	上大浦 666	46-2018	第2次 ㊦
	長沢小学校	笹岡 579	46-2019	第2次 ㊦
	笹岡小学校	中野原 329	46-2024	第2次 ㊦
	旧荒沢小学校	荒沢 1198-3	64-8116	第2次 ㊦
	森町小学校 ※1	庭月 85	47-2231	第2次 ㊦
	飯田小学校	飯田 1000-1	46-2158	第2次 ㊦

㊦ → 洋式トイレのある避難所 & → 障がい者用トイレのある避難所

※1…子育て拠点施設（あそぼって）、第一中学校・嵐南小学校、ものづくり拠点施設（旧南小）、体育文化会館、上林小学校、裏館小学校、井栗小学校、総合福祉センター、大崎学園、大崎会館、森町小学校にはオストメイト対応トイレがあります。

※2…第二中学校、第一中学校・嵐南小学校、ものづくり拠点施設（旧南小）、体育文化会館、第四中学校、西鱈田小学校、大崎学園、大島中学校、農村環境改善センター、下田公民館はペット同行避難対応避難所です。（飼い主は必要物資を準備して避難）

●その他避難所（地震時）

地区	避難所	住所	電話番号
東地区	一ノ木戸小学校	興野 1-18-1	33-0338
	三条東公民館	興野 1-13-70	35-1200
中北地区	第三中学校	西裏館 2-15-22	33-3062
	裏館保育所	東裏館 3-2-61	47-6566
井栗地区	保内保育所	下保内 487	38-8008
	中央公民館保内分館	上保内乙 471	38-5141
本成寺地区	県立新潟県央工業高校	東本成寺 13-1	32-5251
	本成寺中学校	西中 145	33-2051
	県立月ヶ岡特別支援学校	月岡 4935	32-5963
	総合運動公園	月岡 4-36-1	32-8911
	三条市高等職業訓練校	東本成寺 8-53	33-2916
大崎地区	県立三条テクノスクール	柳沢 353-2	38-8520
	農業体験交流センター	西大崎 1-6-76	38-2556
大島地区	三条市立大学	上須頃 5002-5	47-5511

地区	避難所	住所	電話番号
栄地区	栄中央小学校	福島新田丁 841	45-2182
	栄中学校	新堀 2065	45-3873
	栄中央保育所	福島新田丁 809-1	45-0005
	栄寿荘	福島新田丁 1015-1	45-6311
	栄体育館	新堀 2113	45-1150
下田地区	下田保健センター	荻堀 1182-1	—
	下田中学校	笹岡 210	46-2020
	千代が丘保育所	笹岡 230-1	46-5560
	ウエルネスしただ	飯田 1029-1	46-5110
	諸橋轍次記念館	庭月 434-1	47-2208

一時避難場所

一時避難場所とは、地震による災害から一時的に身を守るために一時避難する場所のことです。これらの場所については、基本的に建物が無いため、余震がおちついたら6～8ページの避難所に避難するようにしましょう。

●一時避難場所(地震時)

地区	避難場所	所在地
東地区	興野公園	興野 3-8-5
	東三条公園	東三条 1-15-4-6
	一ノ木戸ポプラ公園	興野 1-2-30
	田島児童遊園	田島 1-17-22
	神明町児童遊園	神明町 3-9
	東三条児童遊園	東三条 1-7-2
	横町児童遊園	横町 2-8-44-4
	一ノ門児童遊園	一ノ門 2-9-24
南地区	四日町公園	四日町 8-5
	新保公園	東新保 4-24
	憩パーク嵐南	南四日町 1-13-24
西地区	広貞公園	直江町 2-2-41
	由利公園	由利 15-21
	島田若草公園	島田 2-18-43
	条南あおば公園	条南町 19-31

地区	避難場所	所在地
西地区	島田児童遊園	島田 3-15-21
	桜木児童遊園	桜木町 4-11
	うるおい広場	大野畑 6-86-3
中北地区	八幡公園	八幡町 12-18
本成寺地区	鱈田児童遊園	西鱈田 609-1
	如法寺児童遊園	如法寺 1-1
大崎地区	松ノ木児童遊園	松ノ木 8-10
	北入蔵児童遊園	北入蔵 3-3-15
大島地区	輪中の里公園	代官島 3294
	須頃郷第1号公園	須頃 3-218
	須頃郷第3号公園	須頃 2-174
	須頃児童遊園	上須頃 869-2
下田地区	五輪平運動公園	飯田 2558-3
	下田野球場	曲谷 25-1

地区の所管地域等について

地区名	行政区名（自治会長設置単位）	避難情報の 発令単位
東地区	一ノ門 1・2 林町 1・2 仲之町 横町 1・2 神明町(下町) 神明町(神明町) 旭町 1・2 田島 1 田島 2 東三条 1・2 興野 1～3 北中 新光町 嘉坪川 1・2	嵐北地区
南地区	北四日町 四日町 南四日町 1・2 南四日町 3・4 北新保 1 北新保 2 南新保 東新保 曲渕 1 曲渕 2	嵐南地区
西地区	島田 1 島田 2 島田 3 大野畑 由利 西四日町 1 西四日町 2 西四日町 3 西四日町 4 西本成寺 1・2 条南町 桜木町 直江町 1～4 土場	嵐南地区
中北 地区	本町 1(上町) 本町 2(大町) 本町 2(田町) 本町 3(一ノ町) 本町 4(二ノ町) 本町 5(三ノ町) 本町 5・6(四ノ町) 本町 6(五ノ町) 本町 6(六ノ町) 本町 6(鍛冶町) 八幡町(八幡小路) 元町(古城町) 元町(日吉町) 元町(三ヶ町) 居島 東裏館 1～3 西裏館 1～3 荒町 1・2 石上 1～3 栗林	嵐北地区
井栗 地区	塚野目 1～6 鶴田 1 鶴田 2・3 鶴田 4 西潟 井栗 1～3 北野 白山 須戸 柳場 柳川 三貫地 三柳 牛ヶ島 上保内 みずほ 下保内	井栗地区
本成寺 地区	東本成寺 西中 五明 下新田 東鱒田 東鱒田 2 西鱒田 金子 袋 南入蔵 入蔵新田 長嶺 吉田 如法寺 月岡 1 月岡 2 諏訪 3 月岡 3・4 諏訪 1 諏訪 2 片口 新保 枝郷 緑ヶ丘 曲渕 3	本成寺地区
大崎 地区	西大崎 1 西大崎 2 西大崎 3 東大崎 1・2 麻布 松ノ木町 上野原 柳沢 竈場 中新 下坂井 北入蔵 1・2 北入蔵 3 三竹 1 三竹 2・3	大崎地区
大島 地区	上須頃 須頃 1 下須頃 須頃 2・3 大島 井戸場 代官島 荻島	大島地区
栄地区	鬼木新田 鬼木 尾崎 今井 今井野新田 泉新田 岡野新田 貝喰新田	栄北地区
	小古瀬 中島 千把野新田 善久寺 芹山 渡前 中曽根新田 福島新田甲 浦新田 福島新田丙 新堀 美里 東光寺 若宮新田 一ツ屋敷新田 猪子場新田	栄中央地区
	小滝 高安寺 大面 北潟 矢田 吉野屋 蔵内 茅原 戸口 安代 前谷内 帯織 山王 岩淵 栄荻島	大面地区
下田 地区	檜山 花渕 上組 中組 下組 中野原 荻堀上 荻堀下 原上 原下 桑切 笹巻 福沢 大沢 長沢 駒込上 駒込中 駒込下 広手 大平 高屋敷 滝谷 島潟 福岡 高岡 下大浦 馬場 上大浦	長沢地区
	遅場 葎谷 濁沢 早水 牛野尾 長野 名下 栗山 塩野渕 笠堀 大谷地 南五百川 北五百川 院内 森町 田屋 棚鱗 荒沢 小長沢 庭月 八木前	森町地区
	江口 島川原 南中 上飯田 中飯田 下飯田 鹿峠 小外谷 曲谷 牛ヶ首 落合 上谷地 蝶名林 中浦 新屋 鹿熊	鹿峠地区

「避難指示」「緊急安全確保」について

三条市では、地震に関する避難情報として危険が迫っていると予想される場合に、
①「避難指示」を発令します。また、さらに危険が迫りより緊急的に安全を確保していただかなければならない場合に②「緊急安全確保」を発令します。

避難指示、緊急安全確保の発令基準

避難のための立ち退きの指示又は緊急安全確保の基準は、原則として次のような事態になったときに発令されます。

- ・ 火災が随所に発生し、炎上拡大の危険があり、人的被害が予測される場合
- ・ 火災拡大地域の風下に隣接し、延焼危険の大きい場所
- ・ 避難経路を断たれる危険のある場合
- ・ 爆発火災が発生し、再爆発の危険圏内にある場合
- ・ 酸素欠乏又は有毒ガス、危険物等が多量に流出し、広域にわたり人的被害が予測される場合
- ・ 地盤沈下、余震による建物の倒壊等により人的被害が予測される場合
- ・ 地すべり、がけ崩れ等により著しく危険が切迫している場合
- ・ 水道、ガス、電気等のライフライン施設の被害が著しく、被災地域での避難生活が困難な場合

避難情報が発令されたときは、市民の皆様は次のとおり行動するようにしてください。

避難指示が発令されたとき

第1次避難所、または、第2次避難所への避難行動を開始してください。



緊急安全確保が発令されたとき

- ① 避難指示などの発令後で、避難行動中のときは、直ちに避難行動を完了してください。
- ② まだ避難していないときは、直ちに避難行動を開始してください。

災害発生後における災害関連物資 ・ 災害関連情報の提供方法について

災害関連物資の供給

市では、地震発生時の食料や生活必需品といった救援物資については、第1次・第2次避難所に運搬しますので、第1次・第2次避難所が供給活動の拠点になります。避難者はもちろん、避難所に避難されなかった被災者に対しましても、供給を行いますので、必ず最寄りの第1次・第2次避難所の場所は確認しておいてください。

※ 6～8ページ「避難施設一覧」を参照

災害関連情報の発信

- ① 市では避難所を開設した後は、救援物資と同様に第1次・第2次避難所を拠点に災害関連情報を発信していきますので、第1次・第2次避難所で情報収集をしましょう。
しかしながら、災害時はどうしても情報が不足しがちになりますので、テレビ・ラジオ・インターネットなども活用し、自ら積極的に情報収集を行うよう心がけましょう。
また、同時に噂やデマに惑わされることのないように、正確な情報収集に努めましょう。
- ② 特に、コミュニティFM局の燕三条FMでは平成16年の7・13水害時に通常の番組を変更し、長時間・長期間にわたり災害関連情報を放送しました。したがって、災害時には燕三条FM放送で、より多くの情報を集めることができると考えられます。

燕三条FM周波数※
76.8MHz

NHK周波数
AM: 837kHz
FM: 82.3MHz

※ 燕三条FMについては、受信できない地域もあります。

三条市ホームページ

<https://www.city.sanjo.niigata.jp/>



三条市メール配信サービス

mail.sanjo-city@
raidan2.ktaiwork.jp

【事前登録必要】
登録方法：左記のメールアドレスにメールを送信



三条市X（旧ツイッター）
アカウント名：三条市役所
ユーザー名：@sanjo_city



三条市LINE公式アカウント
アカウント名：@sanjo-city



災害時要援護者の対応について

災害時要援護者への取組み

災害が発生した場合、高齢者、障がい者等の自力による避難が困難な方、あるいは避難情報等を認知しづらい方、避難に時間を要する方などの災害時要援護者の安否確認や避難誘導、救出を始め、避難所生活でのケアに至るまで、身近な地域の人との協力が大切です。

高齢化社会を迎え、災害時要援護者を含めた全ての住民が安心して暮らせる「災害に強いまちづくり」を進めるためには、地域が一体となって災害時要援護者への取組みの仕組みをつくり、自主防災組織等としての方策を図っていく必要があります。

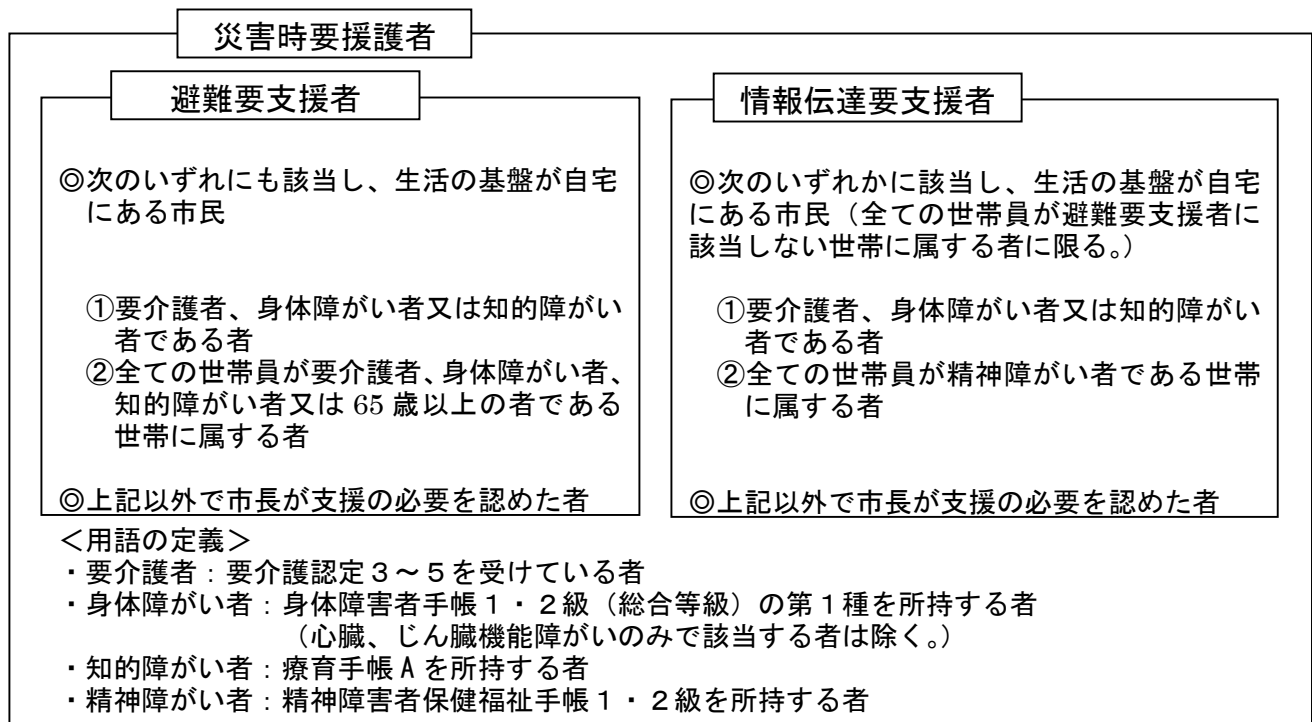
三条市では、災害時要援護者の避難支援として各地域に次とおりに活動していただくようお願いしています。

- ① 三条市において、あらかじめ本人の意思を確認し、災害時要援護者を把握し名簿を作成しております。(名簿登録者の範囲についての考え方は、次ページのとおりでです。)
- ② 震度5弱以上の地震が発生した際は、自治会、自主防災組織、民生委員、消防団、介護保険サービス事業所等にご協力いただき、安否確認を実施していただきます。
- ③ 三条市が作成する災害時要援護者名簿については、個人情報保護に十分配慮しながら、市、自治会、自主防災組織、民生委員等で共有しておき、災害時の安否確認等が効果的に行われるようにします。

三条市では、上記に掲げた方法により災害時要援護者に対する取組みを行っていきませんが、現在のところ人員やコミュニティ意識などの問題から万全な対策ではありません。

したがって、市で行います、災害時要援護者の名簿登録者への支援活動は、あくまでも最終手段として考えていただき、「自分の身は自分で守る」といった自助の意識のもと、親戚縁者や隣近所の方々から支援してもらうなどの、別な方法を各自用意していただき、災害時に備えていただきますよう、よろしくお願いします。

○ 災害時要援護者名簿登録者の範囲



※災害時要援護者に定義された者以外の障がい者・要介護者、乳幼児とその保護者、妊婦等の避難に時間を要する要配慮者については、高齢者等避難の発令を防災行政無線等により周知することによって、早期の自主的な避難を促す。

市民の皆さまへのお願い

これまでも繰り返し記述していますとおり、災害時には「自分の身は自分で守る」が大原則です。実際、阪神・淡路大震災のときには、救出された方のうち、6割が近隣の方に、2割が家族に、2割が公的機関に救出されたと言われています。

こうしたことを参考にして、少なくとも次のことは行いましょう。

- ① 「どうやって避難するか」「どのように助け合うか」といった、「自分の身は自分で守る」方法について、常日頃からご家族・隣近所の方と充分話し合いをすること。
- ② 災害関連情報の入手は、受身ではなく、自ら積極的に集めること。

震度について

気象庁震度階級関連解説表

震度階級	人の体感・行動	屋内の状況	屋外の状況
0	人は揺れを感じないが、地震計には記録される。	—	—
1	屋内で静かにしている人の中には、揺れをわずかに感じる人がいる。	—	—
2	屋内で静かにしている人の大半が、揺れを感じる。眠っている人の中には、目を覚ます人もいる。	電灯などのつり下げ物が、わずかに揺れる。	—
3	屋内にいる人のほとんどが、揺れを感じる。歩いている人の中には、揺れを感じる人もいる。眠っている人の大半が、目を覚ます。	棚にある食器類が音を立てることがある。	電線が少し揺れる。
4	ほとんどの人が驚く。歩いている人のほとんどが、揺れを感じる。眠っている人のほとんどが、目を覚ます。	電灯などのつり下げ物は大きく揺れ、棚にある食器類は音を立てる。座りの悪い置物が、倒れることがある。	電線が大きく揺れる。自動車を運転していて、揺れに気付く人がいる。
5弱	大半の人が、恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる。	電灯などのつり下げ物は激しく揺れ、棚にある食器類、書棚の本が落ちることがある。座りの悪い置物の大半が倒れる。固定していない家具が移動することがあり、不安定なものは倒れることがある。	まれに窓ガラスが割れて落ちることがある。電柱が揺れるのがある。道路に被害が生じることがある。
5強	大半の人が、物につかまらなさと歩くことが難しいなど、行動に支障を感じる。	棚にある食器類や書棚の本で、落ちるものが多くなる。テレビが台から落ちることがある。固定していない家具が倒れることがある。	窓ガラスが割れて落ちることがある。補強されていないブロック塀が崩れることがある。据付けが不十分な自動販売機が倒れることがある。自動車の運転が困難となり、停止する車もある。
6弱	立っていることが困難になる。	固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある。ドアが開かなくなることがある。	壁のタイルや窓ガラスが破損、落下することがある。
6強	立っていることができず、はわないと動くことができない。揺れにほんろうされ、動くこともできず、飛ばされることもある。	固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが多くなる。	壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する建物が多くなる。補強されていないブロック塀のほとんどが崩れる。
7		固定していない家具のほとんどが移動したり倒れたりし、飛ぶこともある。	壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する建物がさらに多くなる。補強されているブロック塀も破損するものがある。

●大規模構造物への影響

長周期地震動※による超高層ビルの揺れ	超高層ビルは固有周期が長いと、固有周期が短い一般の鉄筋コンクリート造建物に比べて地震時に作用する力が相対的に小さくなる性質を持っている。しかし、長周期地震動に対しては、ゆっくりとした揺れが長く続き、揺れが大きい場合には、固定の弱いOA機器などが大きく移動し、人も固定しているものにつかまらなさと、同じ場所にいられない状況となる可能性がある。
石油タンクのスロッシング	長周期地震動により石油タンクのスロッシング（タンク内溶液の液面が大きく揺れる現象）が発生し、石油がタンクから溢れ出たり、火災などが発生したりすることがある。
大規模空間を有する施設の天井等の破損、脱落	体育館、屋内プールなど大規模空間を有する施設では、建物の柱、壁など構造自体に大きな被害を生じない程度の地震動でも、天井等が大きく揺れたりして、破損、脱落することがある。

※規模の大きな地震が発生した場合、長周期の地震波が発生し、震源から離れた遠方まで到達して、平野部では地盤の固有周期に応じて長周期の地震波が増幅され、継続時間も長くなることがある。

震度階級	木造建物（住宅）		鉄筋コンクリート造建物		地盤・斜面等の状況
	耐震性が高い	耐震性が低い	耐震性が高い	耐震性が低い	
5弱	—	壁などに軽微なひび割れ・亀裂がみられることがある。	—	—	亀裂や液状化が生じることがある。
5強	—	壁などにひび割れ・亀裂がみられることがある。	—	壁、梁（はり）、柱などの部材に、ひび割れ・亀裂が入ることがある。	落石やがけ崩れが発生することがある。
6弱	壁などに軽微なひび割れ・亀裂がみられることがある。	壁などのひび割れ・亀裂が多くなる。 壁などに大きなひび割れ・亀裂が入ることがある。 瓦が落下したり、建物が傾いたりすることがある。倒れるものもある。	壁、梁（はり）、柱などの部材に、ひび割れ・亀裂が入ることがある。	壁、梁（はり）、柱などの部材に、ひび割れ・亀裂が多くなる。	地割れが生じることがある。 がけ崩れや地すべりが発生することがある。
6強	壁などにひび割れ・亀裂がみられることがある。	壁などに大きなひび割れ・亀裂が入るものが多くなる。 傾くものや、倒れるものが多くなる。	壁、梁（はり）、柱などの部材に、ひび割れ・亀裂が多くなる。	壁、梁（はり）、柱などの部材に、斜めや X 状のひび割れ・亀裂がみられることがある。 1 階あるいは中間階の柱が崩れ、倒れるものがある。	大きな地割れが生じることがある。 がけ崩れが多発し、大規模な地すべりや山体の崩壊が発生することがある。
7	壁などのひび割れ・亀裂が多くなる。 まれに傾くことがある。	傾くものや、倒れるものがさらに多くなる。	壁、梁（はり）、柱などの部材に、ひび割れ・亀裂がさらに多くなる。 1 階あるいは中間階が変形し、まれに傾くものがある。	壁、梁（はり）、柱などの部材に、斜めや X 状のひび割れ・亀裂が多くなる。 1 階あるいは中間階の柱が崩れ、倒れるものが多くなる。	

●ライフライン・インフラ等への影響

ガス供給の停止	安全装置のあるガスメーター（マイコンメーター）では震度 5 弱程度以上の揺れで遮断装置が作動し、ガスの供給を停止する。 さらに揺れが強い場合には、安全のため地域ブロック単位でガス供給が止まることもある※。
断水、停電の発生	震度 5 弱程度以上の揺れがあった地域では、断水、停電が発生することがある※。
鉄道の停止、高速道路の規制等	震度 4 程度以上の揺れがあった場合には、鉄道、高速道路などで、安全確認のため、運転見合わせ、速度規制、通行規制が、各事業者の判断によって行われる。（安全確認のための基準は、事業者や地域によって異なる。）
電話等通信の障害	地震災害の発生時、揺れの強い地域やその周辺の地域において、電話・インターネット等による安否確認、見舞い、問合せが増加し、電話等がつながりにくい状況（ふくそう）が起こることがある。 そのための対策として、震度 6 弱程度以上の揺れがあった地震などの災害の発生時に、通信事業者により災害用伝言ダイヤルや災害用伝言板などの提供が行われる。
エレベーターの停止	地震管制装置付きのエレベーターは、震度 5 弱程度以上の揺れがあった場合、安全のため自動停止する。運転再開には、安全確認などのため、時間がかかることがある。

※震度 6 強程度以上の揺れとなる地震があった場合には、広い地域で、ガス、水道、電 気の供給が停止することがある。

自主防災組織について

自主防災組織とは

災害が発生したとき、火災や、ライフラインの破壊などにより、防災関係機関の活動が一時的にマヒする可能性があります。こうした状況の中で、自らの手で防災活動を行い、隣近所の人々と力を合わせ、地域一体となった活動が大きな力を発揮します。

この組織は、自主防災組織と呼ばれ、地域の人々が自発的に防災活動を行う組織です。残念ながら、三条市では自主防災組織の立上げがまだ十分とは言えませんので、「自分たちの地域は自分たちで守る」といった意識のもと自主防災組織を結成し、積極的に参加し、災害に強いまちづくりを推進していきましょう。

自主防災組織の役割

- ① 自主防災組織は、自分たちの地域は自分たちで守るという共助の下に成り立ち、災害時はもちろん日ごろから地域における防災活動を行っており、その果たす役割は大きなものがあります。
- ② 災害発生時の自主防災組織に求められる役割としては、被害を最小限にとどめることが主となります。自主防災組織が中心となり、付近の住民の協力を得て、災害時要援護者の安否確認や火災が発生した場合の初期消火を実施していただくこととなります。

防災活動への支援制度

三条市では、自主防災組織や自治会等が地域で行う防災活動を推進するための支援制度を設けています。地域での防災活動に必要な防災資機材等を購入する際にその一部を助成します。制度内容等、詳しくは三条市役所行政課防災対策室にお問い合わせください。

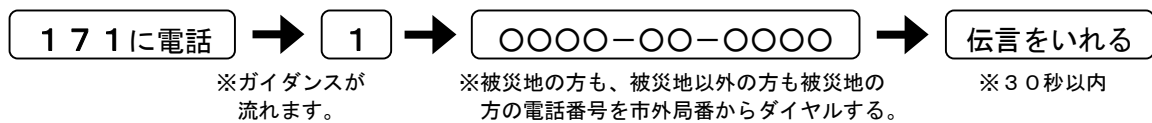
いざというときの知識

災害用伝言ダイヤル

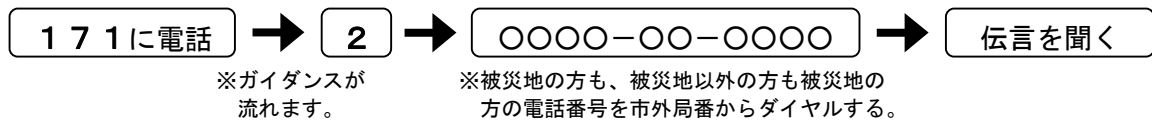
●災害発生時には、安否確認、問合せなどの電話が増加し、つながりにくい状況となります。

NTTでは、このような状況を緩和するため、安否等の情報を音声により伝達する「災害用伝言ダイヤル」を提供していますので、このサービスを活用しましょう。

伝言の録音方法



伝言の再生方法



応急手当の方法

出血がひどい場合

●出血しているところに清潔なガーゼやハンカチを当て、強く押さえます。傷口を心臓より高い位置にすると、さらに止血効果があります。

●骨折などで傷口を圧迫できない場合は、止血帯を巻きます。傷口より心臓に近いところをタオルなどでかたく結び、棒を差し込みゆっくり回転させ締め上げます。

(止血帯には必ず、見やすいところに止血した時刻を記入します。1時間以上も巻いたままにしておくと血液が流れず組織が壊死(えし)する危険があります。30分に1回くらいは締めをゆるめましょう。)

骨折の処置

●患部を不用意に動かさないようにする。

●患部に副木を当て固定します。

(副木がない場合は、十分な硬さと適当な長さ、幅のあるものを代用します。例えばダンボール、週刊誌、新聞紙、かさ、野球のバットなどで工夫してください。)

骨折の主な症状

- 激しい痛みがある。
- 急に腫れたり、変形がみられる。
- 皮膚の色が変化する

チェック表

電話は落ちていて！
住所・氏名は確実に！

救急・救助

119 番

警 察

110 番

家族の防災チェック表

家族の緊急連絡先

氏 名	会社・学校	住 所	電話番号

わが家の避難場所

施 設 名	
-------	--

※ 事前に家族で、どの施設へ避難するか決めておいてください。

緊 急 連 絡 先

機 関 名	電 話 番 号
三条市役所三条庁舎	3 4 - 5 5 1 1
三条市役所栄庁舎	4 5 - 4 1 1 1
三条市役所下田庁舎	4 6 - 2 5 1 1
三条市消防署	3 4 - 1 1 1 1
三条警察署	3 3 - 0 1 1 0
東北電力ネットワーク(株)	0 1 2 0 - 1 7 5 - 3 6 6
東日本電信電話(株)新潟支店	電話の故障時「1 1 3」、電話の移転等「1 1 6」
北陸ガス(株)長岡支社三条事務所	3 2 - 2 2 1 1
栄ガス消費生活協同組合	4 5 - 2 0 4 9
三条市上下水道課	4 6 - 5 9 0 0