

# 備えて守る。

初夏から秋にかけて、

梅雨前線や台風の影響で

大雨・洪水・暴風などによる

自然災害が発生しやすくなります。

緊急時にどういった行動をとるべきか

日頃から考えておき、早めの防災行動をとりましょう。

## 情報を逃さない

情報収集は防災対策の第1歩。最新の防災情報を逃さないことが重要です。

携帯電話にメールや通知で防災情報を届けてくれるサービスも。事前に登録し、災害に備えましょう。

### 阿蘇市の防災情報(気象庁)

熊本地方気象台

検索



### 阿蘇市の雨量(熊本県 雨量・水位観測情報)

熊本県統合型防災情報システム

検索



### NHK 防災情報

テレビで確認できる NHK の防災情報です。NHK でリモコンの「d ボタン」を押す→「防災の生活情報」を選択。

### 熊本県防災情報メールサービス

県内の災害情報をいち早く携帯電話やパソコンにメールでお届けします。



### 阿蘇安心安全ネットワーク

阿蘇地域の防災情報をいち早く携帯電話やパソコンにメールでお届けします。



### Yahoo! 防災速報

地域を設定するだけで災害発生時や台風接近時などに避難所開設情報や注意喚起の情報を配信。



# 普段から決めておく

自然災害から命を守るためには事前に備えておく必要があります。

ハザードマップで災害が発生する場所を確認しておき、くまもとマイタイムラインでどこに、いつ、誰と避難すべきかまとめて決めておきましょう。



## くまもとマイタイムライン

マイタイムラインは大雨や台風などの自然災害から私たち自身を守るための防災行動計画です。

あなたと家族の避難行動をあらかじめ整理しておくことで、いざという時あわてずに避難できます。県のホームページでも見ることができます。



## ハザードマップ

ハザードマップは災害が発生する恐れの高い地域を着色した地図です。阿蘇市のホームページでも見ることができます。



# 平常時

## 最低でも3日分備えておく

避難するときにサッと持ち出すものを準備しておきましょう。

### 貴重品類

- 小銭
- 預金通帳・カード類
- 印鑑
- 健康保険証・免許証等(コピー)

### 生活用品

- 厚手の手袋
- 毛布
- ライター・マッチ
- ナイフ・缶切り
- ウェットティッシュ

### コロナ対策

- マスク
- 除菌シート
- スリッパ
- 体温計

### 衣料品

- 下着・靴下
- 防寒具
- タオル
- 雨具

### 避難用具

- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 予備の乾電池
- レジャーシート

### その他

- 携帯用カイロ

### 救急用具

- 救急セット
- 常備薬
- 生理用品・紙おむつ

### 非常食品

- 乾パン・クラッカー
  - 缶詰・レトルト食品
  - 栄養補助食品
  - アメ・チョコレート
  - 飲料水
  - 粉ミルク・ほ乳びん
- ※最低3日間過ごせる食糧を準備しましょう。



# ためらわずに避難する

避難に空振りはありません。危険が差し迫ってる場合、早めに避難しましょう。

自主避難所は阿蘇市就業改善センター（一の宮）、阿蘇体育館（阿蘇）、波野保健福祉センター（波野）の3カ所です。

※体調不良の人がいる場合は別に避難所を用意します。

警戒レベル5はすでに安全な避難ができず命が危険な状況です。

## 警戒レベル5 緊急安全確保の

発令を待ってはいけません。

万が一、避難が間に合わず

警戒レベル5が出ても

まだ避難ができていない場合は…

浸水被害では2階など安全な場所への移動

（垂直避難）

傾斜地崩壊等では斜面から離れた部屋等に移動

（水平避難）

避難に時間のかかる高齢者や障がいのある人は、

## 警戒レベル3 高齢者等避難で

危険な場所から避難しましょう。

※高齢者等以外の人にも必要に応じ普段の行動を見

合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を

感じたら自主的に避難するタイミングです。

避難勧告は廃止されます。

これからは、警戒レベル4 避難指示で

危険な場所から全員避難しましょう。

5  
緊急安全確保

4  
避難指示

3  
高齢者等避難

2  
大雨・洪水注意報  
（気象庁）

警戒レベル  
1  
早期注意情報  
（気象庁）

# コロナにも気をつける

災害から命を守るのももちろん大事ですが、新型コロナウイルス感染症からも身を守らなければなりません。

換気が悪く人が密集する避難所では感染リスクが高まります。

安全な場所への避難や、避難所での感染症対策の徹底が必要です。

## 車中避難

災害の危険がない広場や避難所駐車場などへの車中避難も考えましょう。

## 親戚や知人宅への避難

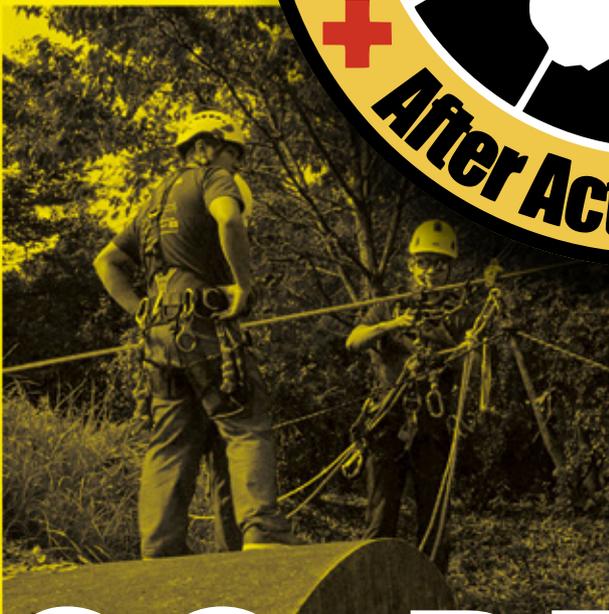
ハザードマップで事前に安全な地域であるか確認したうえで、可能であれば親戚や知人宅などへの避難も考えましょう。

## ホテル・旅館への避難

可能であれば災害に強い安全なホテル・旅館への避難も考えましょう。予約および宿泊料が必要です。

## 基本的な感染症対策の徹底

事前の検温、マスク着用、体温計およびタオル持参で避難しましょう。避難所では手洗い・うがいをこまめにして、咳エチケットを守り、互いに2メートル以内に近づかないようにしてください。



# ASO RESCUE

「と」 うやって助け出せばいいの。自分の力不足を強く感じました」。阿蘇広域行政事務組合消防本部中部消防署で消防士として勤務する高橋瑠貴也さん（北2区）は2016年4月に発生した熊本地震での体験を振り返りました。高橋さんは本震直後に南阿蘇村にある東海大学阿蘇キャンパス近くのアパート倒壊現場に急行。現場では思うように救助活動ができませんでした。「より多くの人を救うには救助技術の向上が不可欠」と考え、19年にAARに加入しました。

AARは熊本地震の救助現場での経験から、専門的な救助技術を身につけようと同消防本部の有志5人で設立。18年4月、熊本地震から2年後のことでした。活動の理念は共感を呼び、メンバーは13人まで増えました。

### 訓練を欠かさずに

技能向上のための訓練を行うのは勤務がない日。週に3日行うこともありません。現在取り組んでいるのは倒壊家屋などの狭所からの救出や重機などが使えない現場で

のロープを用いた救出。訓練場所に木材等をしきつめて人工的な狭所を作り出すなど、工夫して訓練を行っています。20年1月には神戸市で行われたロープ救助の大会に参加し、日頃の訓練の成果を発揮しました。

民間の救助団体等での専門的な技術に関する研修も積極的に受講。高橋さんも県外で行われた研修に参加しました。「先日は大分県で狭所からの救出方法を学んできました。もちろん全員が全ての研修に参加できるわけではないので、研修に参加できなかった仲間と知識を共有するようにしています」

### ボランティア活動も

訓練同様、力を入れているのが被災地での支援活動です。熊本地震の被災者支援のため、団体設立直後から仮設住宅で清掃活動を続けました。18年の広島市をはじめ、19年の佐賀県多久市や20年の人吉市など、ボランティア活動は県外でも実施。一般のボランティアに混ざって被災家屋からの荷物の搬出などのほか、多久市ではのり面の復旧など専門技術が求められる作業も行いました。



その力は登山道にも。4月28日に開通した高岳、中岳への新ルートへの整備に協力。資材の運搬なども行いました。

訓練からボランティアまで多岐にわたり活動を続けているAAR。高橋さんはこれからについて、「これまで以上に技術や知識の習得に努めていきたいです。市民と一丸となって災害に強い阿蘇へしていきたい」と意気込みました。

ALL ASO RESCUE のメンバー。

## オール阿蘇で災害に備える。

All Aso Rescue (AAR) は阿蘇広域行政事務組合消防本部の有志による団体です。

災害に備えて日々救助技術の向上に努めています。

# We Are ALL