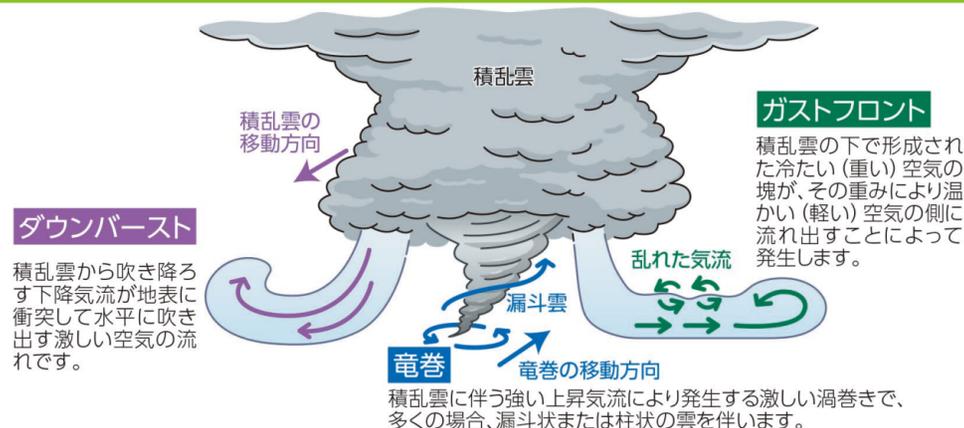


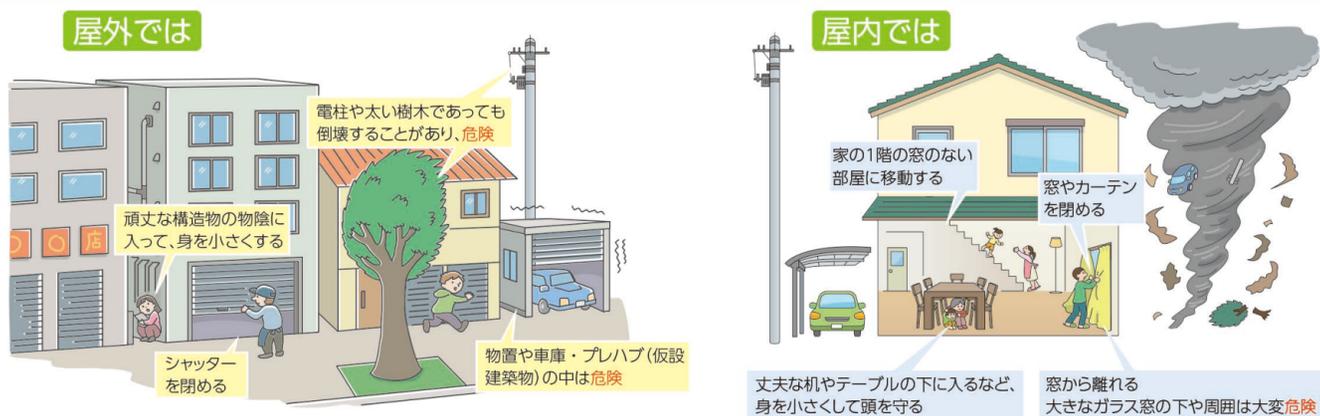
# 竜巻・雷対策

## 突風の種類

発達した積乱雲からは、竜巻、ダウンバースト、ガストフロントといった、激しい突風をもたらす現象が発生します。



## 竜巻から身を守る行動



## 雷対策

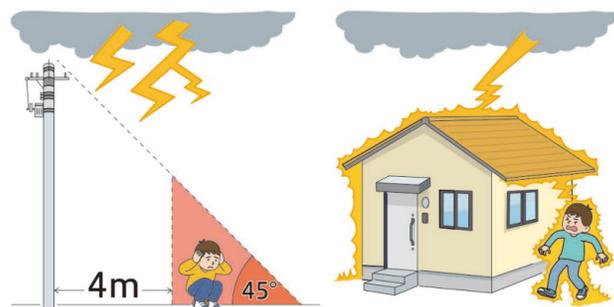
雷は、大気中で大量の正負の電荷分離が起こり、放電する現象です。

### 雷から身を守るには・・・

雷は、雷雲の位置次第で、海面、平野、山岳などところを選ばずに落ちます。近くに高いものがあると、これを通して落ちる傾向があります。グラウンドやゴルフ場、屋外プール、堤防や砂浜、海上などの開けた場所や、山頂や尾根などの高いところなどでは、人に落雷しやすくなるので、できるだけ早く安全な空間に避難してください。鉄筋コンクリート建築、自動車(オープンカーは不可)、バス、列車の内部は比較的安全な空間です。また、木造建築の内部も基本的に安全ですが、すべての電気器具、天井・壁から1m以上離れば更に安全です。

### 安全な空間に避難できない場合は・・・

近くに安全な空間がない場合は、電柱、煙突、鉄塔、建築物などの高い物体のてっぺんを45度以上の角度で見上げる範囲で、その物体から4m以上離れたところ(保護範囲)に退避します。高い木の近くは危険ですから、最低でも木のすべての幹、枝、葉から2m以上は離れてください。姿勢を低くして、持ち物は体より高く突き出さないようにします。雷の活動が止み、20分以上経過してから安全な空間へ移動します。



雷の音が聞こえたらすでに危険な状態です！安全な建物へ避難しましょう。

# 自宅にとどまった場合の備え

## 自宅での避難生活

過去の経験によれば、災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要するケースが多くみられます。また、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流機能の停止によって、1週間はスーパーマーケットやコンビニなどで食品が手に入らないことが想定されます。このため、**最低3日分～1週間分 × 人数分の食品の家庭備蓄**が望ましいといわれています。



**飲料水の備え** 1人1日3リットルを目安に最低3日分、できれば7日分用意しておきましょう

必要な備蓄量を計算してみましょう	3リットル ×	家族の人数	人	×7日分 =	必要な量	リットル
------------------	---------	-------	---	--------	------	------

**食料の備え** あなたの食生活別 選び方のヒント

- 普段料理をする → 常備菜・乾物がおすすめ：梅干し、缶詰、切り干し大根など
- 中食が多い → 必需品+推奨備蓄食品：レトルト食品、フリーズドライ食品など
- 普段料理をしない → 必需品+好きなもの：カップラーメン、菓子類、非常食など

**トイレの備え** 携帯トイレは1人1日5枚程度使うと想定して7日分ほど用意しておきましょう

必要な枚数を計算してみましょう	5枚 ×	家族の人数	人	×7日分 =	必要な枚数	枚
-----------------	------	-------	---	--------	-------	---

## 被害を抑えるための自衛策

**家のまわりを点検・整備** 梅雨や台風期の前には、家の周りの排水溝が詰まっていないかの確認や、風で吹き飛ばされる物の撤去等が必要です。

**家庭でできる簡易水防** 浸水深が小さいときは、家庭にあるものを使って、水の侵入を減少させることができます。具体的な方法は、以下の通りです。

