

## 緊急連絡先

### ① 最寄りの避難所

記入して  
おこう

### ② 最終避難所

みんなと  
相談しておこう

### ③ 緊急連絡先

名前	関係
住所	固定電話 ( ) 携帯電話 ( )
名前	関係
住所	固定電話 ( ) 携帯電話 ( )
名前	関係
住所	固定電話 ( ) 携帯電話 ( )

#### 災害用伝言 ダイヤル

**171**

地震など大きな災害の発生により、被災地へ電話がつながりにくい状況になった場合に利用できるようになる「声の伝言板」です。

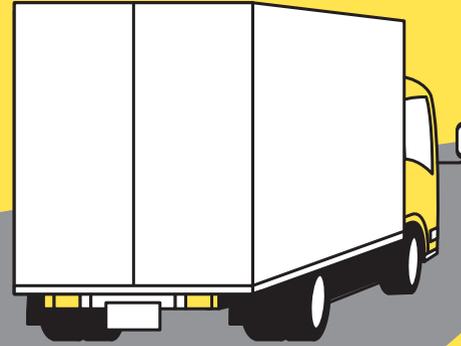
#### 伝言の録音

- ①「171」にダイヤルする
- ②録音の場合「1」を押す
- ③自宅や携帯電話などの電話番号を入力する
- ④「1」を押す
- ⑤「録音」する(30秒以内)
- ⑥「9」を押す

#### 伝言の再生

- ①「171」にダイヤルする
- ②再生の場合「2」を押す
- ③被災地の人の電話番号を入力する
- ④「1」を押す
- ⑤「再生」がはじまる

事業所名



トラック運送事業者の

# 防災 ハンドブック



あたまをまもる



かぐからはなれる



へいからはなれる

# はじめに

災害は、「いつ、どこで、どのような規模」で発生するか予測が付きません。それだけに災害発生に備えて、日頃から対策を講じておくことが大切となります。

大規模災害に直面したとき、人命を守り、被害を最小限に抑えるためには、平時における組織的な危機管理と、個人レベルでの危機管理の両方が必要となります。

本書では、災害への備えとともに、いざというときの行動などについて紹介しています。本書を参考に災害への備えを再確認してください。



# 目次

## 準備

防災体制の構築	4
事務所の備え	5
非常用品の備え	
備蓄品	6
持出品	7

## 地震

地震発生	
室内では?	8
屋外では?	9
運転中では?	10

## 火災

火災発生	12
------	----

## 津波

「津波警報」を聞いたら	13
-------------	----

## 風水害

風水害(台風・集中豪雨)	
運転中では?	14
避難では?	15

## 土砂災害

土砂災害(土石流・がけ崩れ・地すべり)	16
---------------------	----

## 気象情報

異常気象時における措置の目安	17
----------------	----

## 雪害

運転中では?	18
雪道運行の必需品	19

## 応急処置

いざという時の応急措置	20
-------------	----

## 緊急・救援

緊急・救援物資輸送	22
-----------	----

防災避難カード  
災害用伝言ダイヤル

## 防災体制の構築



社内で災害対策担当者を選任し、同担当者を中心に職場内の役割分担などを決め、全社員の意思確認の徹底に努めましょう。

### ■ 災害時のマニュアル作成

災害時の行動などについてマニュアル（行動指針やBCP）を作成し、緊急時の行動パターンを事前に身に付け、とっさの行動ができるようにしておきましょう。

### ■ 避難場所の確認

ハザードマップを確認し、避難場所や避難経路などを実際に確かめておきましょう。

### ■ 荷主との事前の取り決め

事前に、荷主や協力会社との間で「災害が発生した場合の対処方法」などについて、取り決めを行いましょう。

### ■ 重要なデータのバックアップ

重要なデータは必ずバックアップをしておきましょう。



## 事務所の備え

### ■ 外壁やブロック塀の補強

外壁やブロック塀の落下、倒壊は大きな被害を生み出す原因となります。専門の業者と相談し、補強しておきましょう。

### ■ 家具転倒、荷崩れ防止

すべり止めシートや固定・連結金具などを使って家具の転倒防止に努めましょう。重いものや落下しやすいものを上に収納しないようにしましょう。

### ■ ガラスの飛散防止

災害時に飛び散るガラスは凶器となります。高いところに割れものを置かず、ガラス製の窓や扉には飛散防止フィルムを貼りましょう。

### ■ 危険物の転倒防止

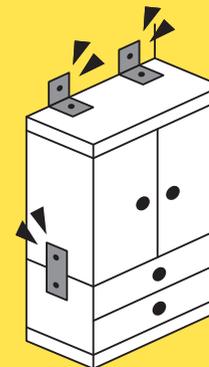
発火性の薬品や燃料などの危険物は、二次災害を引き起こす原因となりますので、転倒、落下防止措置をしておきましょう。

### ■ 消火器の備え付け

災害発生後の二次災害（火災）に備え、消火器や三角バケツなどを目の付きやすいところに設置しておきましょう。

### ■ 避難通路の確保

避難する通路には物を置かないこと。また、窓際や非常口の周りには背の高いものを置かないようにしましょう。



# 非常用品の備え

準備  
地震  
火災  
津波  
風水害  
土砂災害  
気象情報  
雪害  
応急処置  
緊急・救援

## 備蓄品

ライフラインがストップした中、  
事務所(自宅)で数日を持ち切るための物



### 調理器・燃料

カセットコンロ、ガスボンベ、  
炭、固形燃料など



### 食料

お米、乾麺、缶詰、レトルト食品、  
お菓子など



### 水

一人あたり1日3リットルの飲料水(推奨7日分)  
飲料用以外の水(ポリタンクなどで備蓄)



### 非常用トイレ用品

簡易トイレ袋、給水シート、消臭剤、  
トイレットペーパーなど



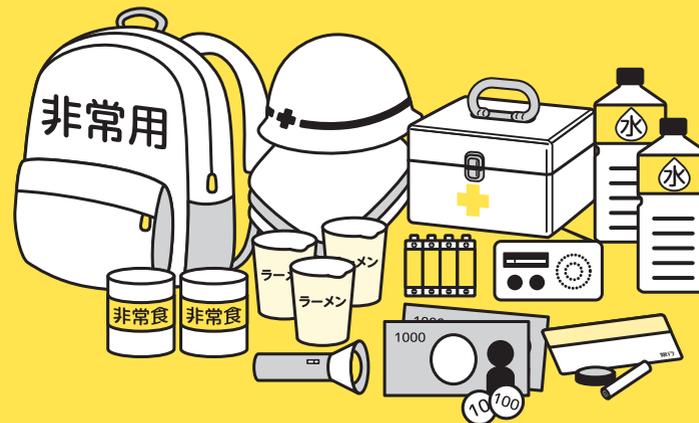
### 役に立つ道具

ランタン、懐中電灯、ラジオ、乾電池、発電機、投光器、  
紙皿、紙コップ、わりばし、ウェットティッシュなど



## 持出品

避難の際に緊急的に持ち出す物



### 食料

アルファ米、缶詰、お菓子など、  
運びやすく火を通さずに  
食べられるもの



### 水

自分で運べる量の  
ペットボトル入りの  
飲料水



### 薬

いつも服用している薬とお薬手帳、虫よけ、  
消毒液、ばんそうこう、かぜ薬など



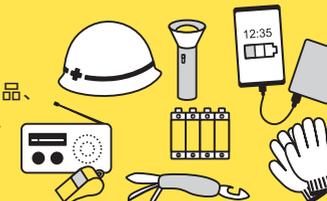
### 貴重品

現金、通帳、印鑑、  
身分証明書、家の鍵など



### 役に立つ道具

携帯電話の充電器、懐中電灯、携帯ラジオ、笛、生理用品、  
タオル、着替え、乾電池、万能ナイフ、ヘルメット、軍手、  
ウェットティッシュなど



準備  
地震  
火災  
津波  
風水害  
土砂災害  
気象情報  
雪害  
応急処置  
緊急・救援

# 地震発生

準備  
地震  
火災  
津波  
風水害  
土砂災害  
気象情報  
雪害  
応急処置  
緊急・救援

## 室内では？



### ■ 地震が起きたら、まず、自分の身を守る

転倒の恐れのある家具から離れ、丈夫な机などの下に身を隠しましょう。  
慌てて外に飛び出さないこと。  
※慌てて外に飛び出すと、落下物や倒壊の危険に遭う可能性があります。

### ■ 揺れがおさまったら火の始末

火を使っているときは、揺れがおさまってから火を始末。万が一、火が出ていたら落ちていて消火しましょう。

### ■ 出口を確保

ドアや窓を開けて脱出口を確保します。

### ■ みんなの安全を確認し、余震にも注意

地震発生直後は倒壊しかけた家屋に近寄らない。  
状況により徒歩で避難します。

### ■ 避難用にエレベーターは使用しない

大地震ならばエレベーターは停止しますが、動いても避難用に使用せず、階段を利用しましょう。  
※途中で止まって閉じ込められてしまう恐れがあります。



## 屋外では？

### ■ 路上では

倒れそうな壁や電柱、垂れ下がった電線に注意しましょう。頭を保護し、落下物から身を守りながら、空き地等安全性の高い場所へ避難します。

### ■ 海岸付近では

直ちに高台に避難しましょう。  
津波警報を聞き、注意報や警報が解除されるまで海岸に近づかないことです。

### ■ エレベーター内では

揺れがおさまるまで待機。最寄りの階に停止させ、すぐに降りましょう。

### ■ 電車内では

つり革や手すりに両手でしっかりとつかまり、乗務員の指示に従い落ち着いて行動しましょう。

### ■ デパート・スーパーでは

カバンなどで頭を保護しましょう。  
商品棚などから離れ、柱や壁側に身を寄せます。  
係員の指示に従い落ち着いて行動しましょう。

### ■ 繁華街では

窓ガラスの破片や看板などの落下物から身を守り、できるだけ建物から離れましょう。



準備  
地震  
火災  
津波  
風水害  
土砂災害  
気象情報  
雪害  
応急処置  
緊急・救援

# 地震発生

準備

地震

火災

津波

風水害

土砂災害

気象情報

雪害

応急処置

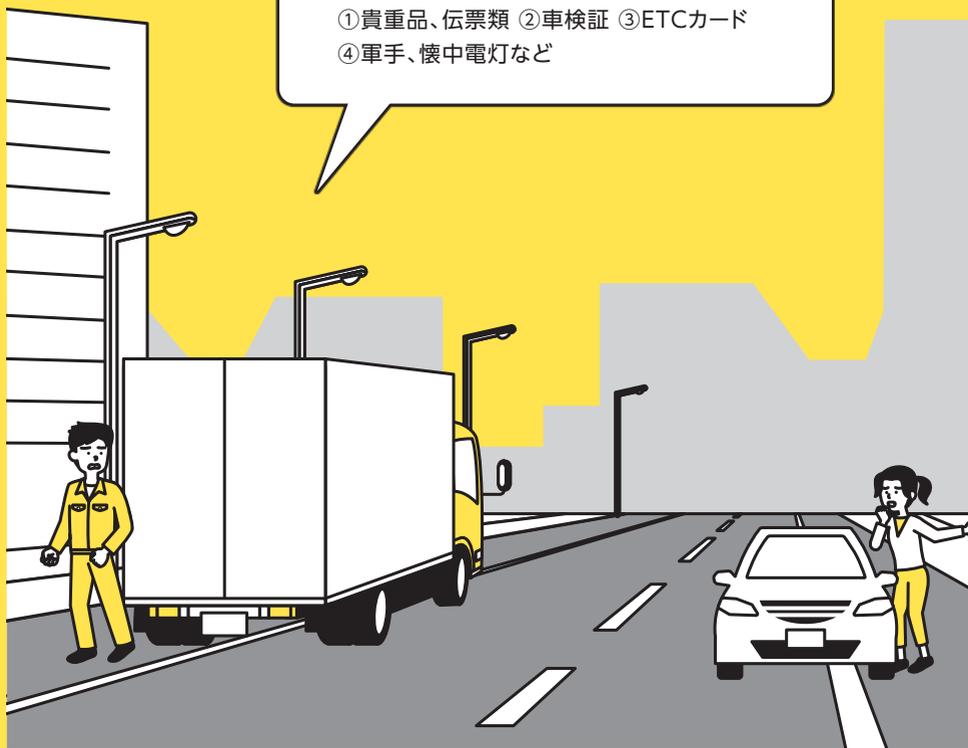
緊急・救援

## ■ 車をおいて避難する場合

- ・道路の左端に車を止め、火災を引き込まないように窓を閉めます。
- ・緊急車両で車を移動させられるようエンジンキーはつけたままで、ドアロックはしない。

## ■ 車から出るときの持ち物

- ①貴重品、伝票類 ②車検証 ③ETCカード
- ④軍手、懐中電灯など



## ■ 地震が発生したら車を止める

地震が発生したら、衝突や追突が起きないようにハザードランプを点灯し、十分に注意しながら、交差点を避けて道路の左側に車を寄せて停車しましょう。その後、カーラジオなどで情報を集めましょう。

※急にスピードを落とすと衝突の危険があります。

※落下物によりケガをする危険性があるので、不用意に外に飛び出さないこと。

## ■ 高速道路では

高速道路では急ブレーキは危険です。減速しながら停車し、その後は一般道路と同様、左側に寄せて停車します。高架部から避難する場合は、近くのランプか非常用階段から脱出しましょう。

## ■ トンネルでは

出口付近の場合は、減速して注意しながら通過します。長いトンネルでは、一般道路と同様、左側に停車して、キーをつけたまま非常口から外へ避難しましょう。

## ■ 橋・高架では

橋や高架を渡り終える付近であれば、減速して注意しながら通過します。そうでない場合は、一般道路と同様、左側に停車しましょう。

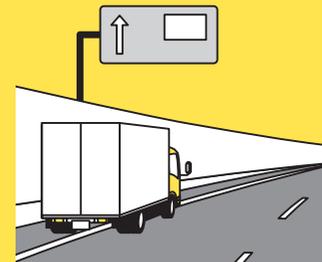
## ■ 発生後は様子をよく見て 落ち着いて行動する

大地震が発生したら、自分の判断で勝手に行動せず、カーラジオの地震情報や警察官の指示に従って走行しましょう。もし、海岸付近にいて津波の恐れがある場合は即刻、高台に避難しましょう。

## ■ 会社に連絡し、指示を受ける

大地震発生後、ドライバー1人で判断がつかない場合は、会社に連絡し、その後の行動について指示を受けましょう。

## 運転中では？



準備

地震

火災

津波

風水害

土砂災害

気象情報

雪害

応急処置

緊急・救援

# 火災発生



## ■ まず最初に…

安全を確保し、まわりの人に大声で火事を知らせ、119番通報をしましょう。声が出ない時は、やかんなどをガンガンたたき、火災報知機や非常ベルがあれば迷わず鳴らします。

## ■ 怖いのは火より煙!

煙の中を逃げる時は、できるだけ姿勢を低くし、濡れたタオルやハンカチで口と鼻を覆い、煙を吸い込まないようにしましょう。

## ■ 避難する時は…

服装や持ち物にこだわらず、とにかく早く逃げましょう。シーツや毛布を水に浸してかぶるのも身を守る方法のひとつです。

## ■ 初期消火

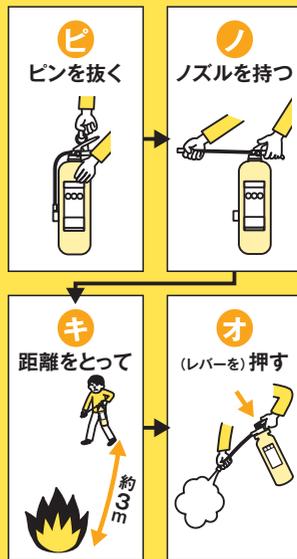
消火器などで初期の段階で消火ができれば、被害を小さく抑えることができます。

## ■ 日頃から防火訓練を

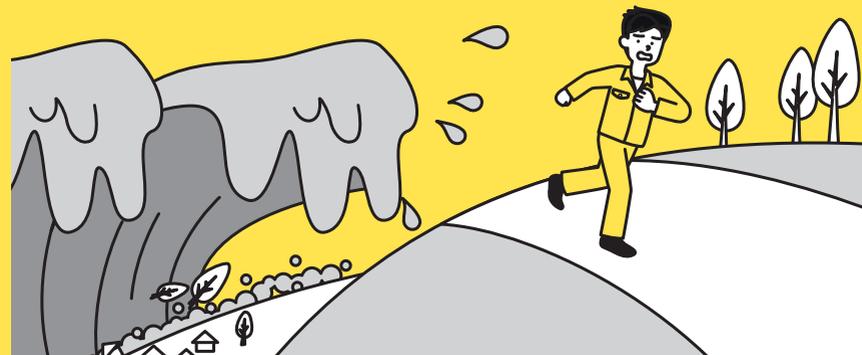
いざというときに備え、消火器などの使い方や避難誘導などを実践しておきましょう。



消火器の使用手順は「ピ・ノ・キ・オ」



# 「津波警報」を聞いたたら



## ■ 「より高いところ」に避難する

何よりも津波から逃げるのが大切です。海や川から離れ、より高いところを目指して逃げましょう。

## ■ 津波は「繰り返し襲ってくる」

津波警報が出ている間は絶対に戻ってはいけません。はじめの波より、大きな波が来ることがあります。

## ■ 津波の河川遡上

津波は、河川や運河・水路に沿って遡上して河岸堤防を越えて来ることがあります。

## ■ 津波ハザードマップの確認

津波ハザードマップには、浸水が想定される区域や避難場所が示されています。自分の住んでいる地域の浸水域や避難場所、避難経路を確認しておきましょう。

### ■ 大津波警報、津波警報

沿岸部や川沿いにいる人は、ただちに高台や避難ビルなど安全な場所へ避難してください。

### ■ 津波注意報

海の中にいる人はただちに海から上がって、海岸から離れてください。



津波注意

津波が来るとあぶない場所



津波避難場所



津波避難ビル

津波が来ても安全な場所

# 風水害(台風・集中豪雨)

準備

地震

火災

津波

風水害

土砂災害

気象情報

雪害

応急処置

緊急・救援

## 運転中では?

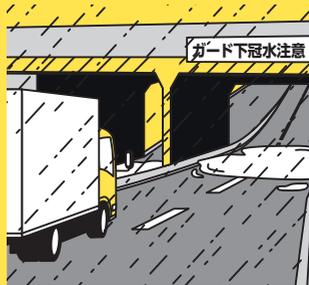


### ■大雨が降ったら、止めやすい場所に一時停止

非常に激しい大雨では、ワイパーを最速にしても対向車や通行人が見えにくい状況になります。とにかく車を止め、大雨がおさまるのを待つことが最善策です。

### ■ゆっくりと走行

車を止められないときは、ライトを点灯して徐々に減速し、できるだけ車間をあけて走行しましょう。高速走行では、路面とタイヤの間に水の膜ができるハイドロプレーニング現象が発生し、ハンドルやブレーキが効かなくなることもあります。



### ■高架下やアンダーパス、川沿いを避ける

大雨によって道路が冠水するおそれがあります。高架下やアンダーパスなどの低くなっている場所は冠水しやすく、川沿いの道路も急な増水が予想されるので、通行を避けましょう。



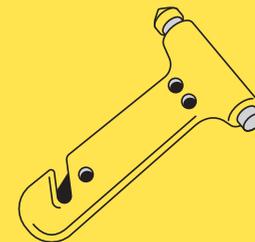
### ■トンネル出口付近では突風に注意する

大雨時には、強風や竜巻を伴うことがあるので、トンネルの出口付近では減速し、風でハンドルをとられないように注意しましょう。

## 避難では?

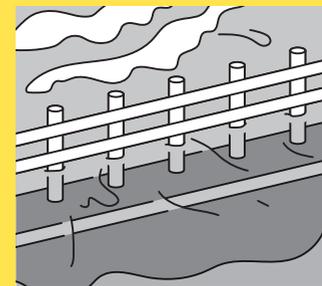
### 「緊急脱出用ハンマー」

車が水没して、ドアや窓が開かないときに窓ガラスを割って脱出します。



### ■河川や用水路には近づかない

大雨で河川や用水路の水位が上昇すると、道路と河川の境界が分からなくなることもあります。また、激しい水の流れができることがあるので、絶対に近づかないようにしましょう。



### ■冠水した道路は歩かない

道路では、大量の雨水によりマンホールのふたが浮き上がり、外れてしまうこともあります。転落を防ぐためにも、冠水した道路を歩くのは絶対にやめましょう。



### ■地下から避難する

地下や半地下等は、浸水の水圧でドアが開かなくなり、逃げ遅れる危険があります。指定の避難場所、または2階以上の建物など安全な場所へ避難しましょう。

### ■避難するときの注意点

可能な限り複数人で、明るい時間帯に避難しましょう。浸水している場合は、傘や棒などを使って地面を探りながら避難します。

※外に避難するのが危険なときは、その建物の高い場所で避難します。



準備

地震

火災

津波

風水害

土砂災害

気象情報

雪害

応急処置

緊急・救援

# 土砂災害(土石流・がけ崩れ・地すべり)

## 土石流

山腹や川底の石、土砂が長雨や集中豪雨などの影響によって、一気に下流へと押し流される。



## がけ崩れ

急な斜面が雨水の浸透などによって、崩れ落ちる現象。突然発生し、かつ崩れるスピードが速い。



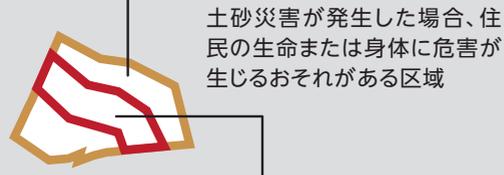
## 地すべり

比較的穏やかな斜面が地下水などの影響によって、斜面下方へ移動する現象。一度に広範囲が動くため、大きな被害を及ぼす。



傾斜が急な山の多いところでは、台風や大雨または地震などにより、上記のような土砂災害が発生しやすくなります。山や水辺へ出かける際は、事前に台風やゲリラ豪雨などの気象の変化に十分な注意を払いましょう。

### 土砂災害警戒区域(イエローゾーン)



土砂災害が発生した場合、住民の生命または身体に危害が生じるおそれがある区域

### 土砂災害特別警戒区域(レッドゾーン)

建築物に破損が生じ、住民の生命または身体に著しい危害が生じるおそれがある区域

- 警戒区域を確認  
ハザードマップで警戒区域を確認しましょう。

# 異常気象時における措置の目安

気象状況	雨の強さ等	気象庁が示す車両への影響	輸送の目安*
<b>降雨時</b> 	20~30mm/h	ワイパーを速くしても見づらい	輸送の安全を確保するための措置を講じる必要
	30~50mm/h	高速走行時、車輪と路面の間に水膜が生じブレーキが効かなくなる(ハイドロプレーニング現象)	輸送を中止することも検討するべき
	50mm/h以上	<b>車の運転は危険</b>	<b>輸送することは適切ではない</b>
<b>暴風時</b> 	10~15m/s	通路の吹き流しの角度が水平になり、高速運転中では横風に流される感覚を受ける	輸送の安全を確保するための措置を講じる必要
	15~20m/s	高速運転中では、横風に流される感覚が大きくなる	
	20~30m/s	通常ので速度で運転するのが困難になる	輸送を中止することも検討するべき
	30m/s以上	<b>走行中のトラックが横転する</b>	<b>輸送することは適切ではない</b>
<b>降雪時</b> 		大雪注意報が発表されているときは必要な措置を講じるべき	
<b>視界不良(濃霧・風雪等)時</b> 		視界が概ね20m以下であるときは輸送を中止することも検討するべき	
<b>警報発表時</b> 		輸送の安全を確保するための措置を講じた上、輸送の可否を判断するべき	

出典:国土交通省通達「台風等による異常気象時下における輸送の在り方について」  
 \*輸送を中止しないことを理由に直ちに行政処分を行うものではないが、国土交通省が実施する監査において、輸送の安全を確保するための措置を適切に講じず輸送したことが確認された場合には、「貨物自動車運送事業者に対する行政処分等の基準について(平成21年9月29日付け国土安第73号、国土貨第77号、国土整第67号)」に基づき行政処分を行う。

準備  
地震  
火災  
津波  
風水害  
土砂災害  
気象情報  
雪害  
応急処置  
緊急救援

準備  
地震  
火災  
津波  
風水害  
土砂災害  
気象情報  
雪害  
応急処置  
緊急救援

# ❗ 雪害

運転中では?



## ■ 出発前・直後

早めに冬タイヤ、チェーンを装着。事前に、気象情報や道路交通情報もしっかりと確認しましょう。また、燃料は満タンに。冬期はいつもより早めの給油が鉄則です。

## ■ 車間距離を十分にとり、心と時間にゆとりを

車間距離を十分にとって、無理せずにゆとりをもった運転を心がけましょう。



## ■ トンネル、橋も要注意

どちらも凍結しやすい場所なので注意しましょう。また、トンネル内は湿度が高く凍結の危険性があるので油断は禁物です。

## ■ 強い地吹雪が発生したら、すぐに安全な場所に避難!

地吹雪時には、ホワイトアウト現象が起こりやすくなります。あわてずあせらずにハザードランプをつけ、スピードを落として安全な場所に避難しましょう。



# ❗ 雪道運行の必需品



防寒具



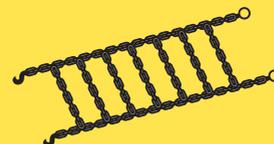
ブースターケーブル



けん引ワイヤー



非常食



タイヤチェーン



懐中電灯



作業用手袋



長靴



スノーブラシ



スコップ

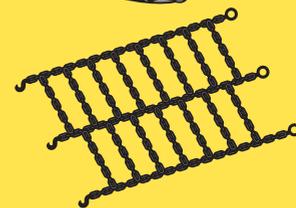
## ■ タイヤチェーンの装着位置

すべての駆動軸輪に装着します。



## ■ 大雪ではトリプル形チェーンを

突然の大雪や豪雪に見舞われると、シングル用チェーンでは脱出不可能になる場合があります。そのようなときは、ダブルタイヤ用トリプル形チェーンを装着しましょう。



# いざという時の応急措置

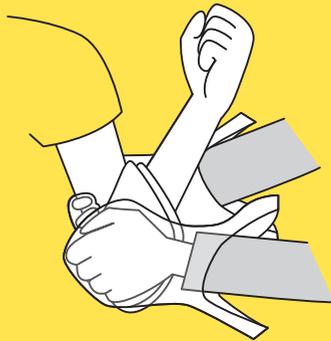
準備 地震 火災 津波 風水害 土砂災害 気象情報 雪害 応急処置 緊急・救援

## 出血

① 出血部分にガーゼやタオルを当て、その上から手で圧迫します。

② 傷口は心臓よりも高い位置にします。

※感染を防ぐため、ビニール手袋やビニール袋を使用するのが望ましい。



## やけど

① すみやかに流水で冷やします。

※服の下にやけどがある場合は無理に脱がさず、服の上から水をかけます。

※水ぶくれは破らない。

② 冷やしたら、きれいなガーゼや布で軽く保護し医療機関へ。

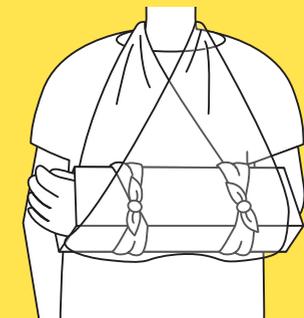


## 骨折

① 骨折した部分に添え木を当て固定し、病院へ。適当な添え木がなければ、板、筒状にした週刊誌、傘、段ボールなど身近にあるもので代用をしましょう。

② 肩、ひじ、腕は三角巾などで支えます。

※首や背骨、骨盤の骨折の場合は、硬い床に仰向けに寝かせて患部を動かさないように固定します。



ダンボールを丸めて布で固定した場合

## 心肺蘇生法の手順

### 1 意識の確認

意識があるか確認を！  
肩を叩きながら、声をかけます。



### 3 呼吸の確認

傷病者の胸とおなかの動きを見て呼吸があるか10秒以内で確認します。動きがない場合、心肺蘇生を行います。



### 5 息を2回吹き込む

鼻をつまみながら人工呼吸。傷病者の胸があがるくらいまで息を吹き込みます。ただし、口から出血や嘔吐がある場合や人工呼吸がためられる場合は胸骨圧迫のみを続けます。



### 2 119番通報とAEDを用意

反応がない時は、大声で助けを求め119番通報とAEDを依頼します。



### 4 胸骨を圧迫する

胸の中央を強く30回押しします。胸が5cm沈む力加減でより早く、強く押しします。



### 6 AEDを装着する

AEDの電源を入れ、音声に従い必要な場合、電気ショックを行います。(患者から離れること)



救急車が到着するまで④～⑥を繰り返す

準備 地震 火災 津波 風水害 土砂災害 気象情報 雪害 応急処置 緊急・救援

# 緊急・救援物資輸送

大災害が発生した場合、瞬時に大量の物資が消失したり、壊れたりして人々の生命や生活が危険にさらされ、都市機能がマヒします。そのため、被災地の援助や復興のために救援物資などの輸送が必要となります。

被災地、被災者へ迅速・確実に物資を届けることは、トラック運送事業者の「使命」と言えます。

## ■ 緊急・救援輸送の要請

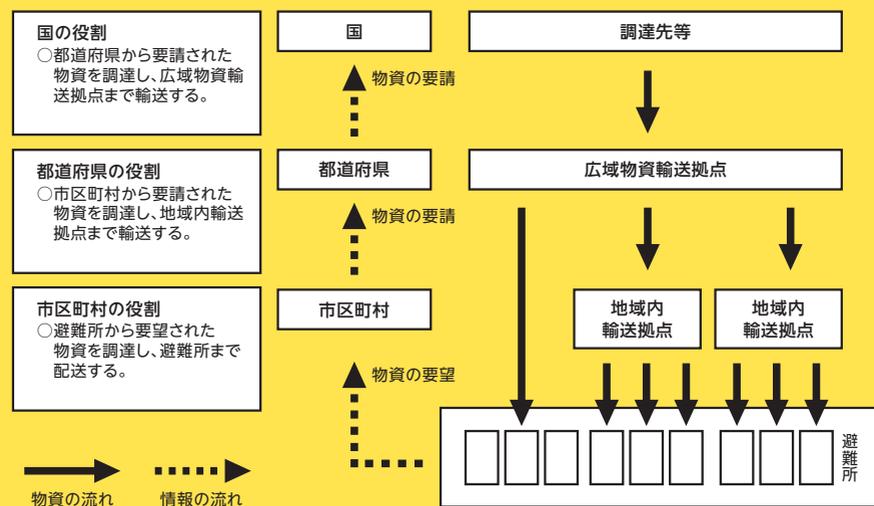
静岡県や市町などの自治体や関係団体から要請を受けて出動することになります。

会員事業者には、当協会から電話やFAXなどで出動を要請します。



## ■ 支援物資の基本的な流れ

- 支援物資は原則として、国→都道府県→市区町村→避難所の順に流れます。
- 都道府県の物資拠点（「広域物資輸送拠点」、市区町村の物資拠点を「地域内輸送拠点」と呼びます。
- 支援物資の送り方には「プル型支援」と「プッシュ型支援」があります。



## ■ 静岡県トラック協会 本部・支部 連絡先

	連絡先	主な対応地域
本部	〒422-8510 静岡市駿河区池田126-4 TEL:054-283-1910 FAX:054-283-1917	静岡県
東部支部	〒410-0011 沼津市岡宮1277-6 TEL:055-923-0669 FAX:055-924-1106 (伊豆サービスセンター) 〒414-0053 伊東市荻466-51 TEL:0557-38-0215 FAX:0557-36-3454	沼津市 御殿場市 伊豆市 函南町 長泉町 三島市 裾野市 伊豆の国市 清水町 小山町 下田市 熱海市 伊東市 東伊豆町 河津町 南伊豆町 松崎町 西伊豆町
富士支部	〒416-0936 富士市中河原279-2 TEL:0545-33-1202 FAX:0545-33-1248	富士市 富士宮市
清庵支部	〒424-0037 静岡市清水区袖師町1575-72 TEL:054-364-3767 FAX:054-363-0607	静岡市
静岡支部	〒422-8005 静岡市駿河区池田126-4(3階) TEL:054-283-1922 FAX:054-285-4059	
中部支部	〒421-0302 榛原郡吉田町川尻901-1 TEL:0548-32-6796 FAX:0548-32-6749	焼津市 藤枝市 島田市 牧之原市 吉田町 川根本町
中遠支部	〒437-0055 袋井市土橋80-1 TEL:0538-43-4166 FAX:0538-43-4580	掛川市 御前崎市 袋井市 磐田市 菊川市 森町
西部支部	〒431-3112 浜松市中央区大島町620 TEL:053-435-0109 FAX:053-435-3500	浜松市 湖西市
北遠支部	〒434-0023 浜松市浜名区高園171 TEL:053-584-3055 FAX:053-584-3056	