

令和5年10月

自然災害対策

在キューバ日本国大使館

目次

1. はじめに・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
2. 事前の備え・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2
3. 自然災害発生時の対処方法
 - (1) ハリケーン・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4
 - (2) 雷雨・落雷・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6
 - (3) 洪水・高潮・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 7
4. 各種災害への備えチェックリスト・・・ 9
5. 関連用語について・・・・・・・・・・・・・・・・ 10

1. はじめに

キューバは、亜熱帯性海洋気候に属し、雨期（5月～10月）と乾期（11月～4月）に分かれ年間を通じて温暖です。6月～11月（特に9月・10月）はハリケーン・シーズンであり、2016年9月にはハリケーン・マシューがキューバ東部を直撃し、2017年9月には、ハリケーン・イルマが首都ハバナに甚大な被害をもたらしました。2019年7～10月もハリケーンやトロピカル・ストームが多発し、ハバナは豪雨・落雷等の被害を受けました。2022年9月には、ハリケーン・イアンがキューバ西部を直撃し、ハバナ市内でも4日間停電が続く等大きな被害をもたらしました。

また、雨期には、ゲリラ豪雨と呼ばれる落雷を伴う激しい降雨が毎日のように続きます。突然の土砂降りに始まり、街路全体が一時的に洪水のような状態になりますが、止むのが早いのも特徴です。時間帯は、午後が多いです。キューバにはコンビニが一切無く、傘やカッパ等雨具の購入が難しい為、持参されることをお勧めします。もっとも雨具では、忍びきれない程の烈度であるので、外出を控えるのが最善です。

自然災害の対策にあたっては、「いかなる災害も起こり得る」との認識を持ち、常日頃から備えておくことが大事です。災害の傾向には地域差があるため、お住まいの地域において発生する可能性が高い自然災害について、あらかじめよく把握しておくことが重要です。

皆様におかれては、自然災害対策の第一歩として本資料をご活用頂き、関係当局等がホームページ等に掲載する様々な資料を参考に、お住いの地域(例：沿岸地域、河川付近、低地等)や家族構成(例：乳児がいる、足が不自由な家族がいる)など、各ご家庭の状況に応じた自然災害対策に取り組んでください。本資料がその一助となれば幸いです。

※ 本資料に示す内容は、当地において起こり得る自然災害を全て網羅したものではありませんし、自然災害対策として行なうべき全ての事項を網羅したものではありません。なお、本資料に基づき行動したことにより生じるいかなる損害や不利益等に対し、当館は責任を負いかねます。

2. 事前の備え

「気象警報や避難勧告はどのようにして受け取るのか?」「避難所はどこにあるのか? 避難経路は?」「緊急時の必需品は備えてあるのか?」

お住まいの地域で自然災害が発生した場合、パニックに陥ることなく、落ち着いて適切な行動がとれるよう日頃から自然災害を想定した事前対策をしましょう。

(1) 情報収集に努めましょう

- 自然災害から身を守るためには、情報収集が極めて重要です。正確な情報を迅速に入手できるようお住まいの地域について詳しく報じるローカルニュース（テレビ・ラジオ）を把握しましょう。
- 気象警報や自然災害発生に伴う当局の避難勧告をリアルタイムで把握できるよう、Instituto de Meteorologia de la Republica de Cuba 及び National Hurricane Center の URL をあらかじめ登録しましょう。
 - Instituto de Meteorologia de la Republica de Cuba
URL: <http://www.insmet.cu/asp/genesis.asp?TBO=PLANTILLAS&TB1=INICIAL>
 - National Hurricane Center
URL: <https://www.nhc.noaa.gov/>
- 災害発生時には、当館からも在留届及び「たびレジ」に登録されたメールアドレスへ日本語で情報発信します。

※ 当地に3ヶ月以上お住まい（予定）の方は在留届の提出をし、当地に観光や出張等で短期間滞在する方は「たびレジ」の登録を下記 URL から必ず行ってください。

 - 在留届の提出、たびレジの登録
外務省ホームページ <https://www.ezairyu.mofa.go.jp/index.html>

(2) 水害リスクを確認しましょう

- 洪水・高潮は住民の身体や家屋・車両等の財産に甚大な被害をもたらす自然災害の1つです。ハリケーンの接近・上陸時やゲリラ豪雨の際にも、洪水・高潮に注意する必要があります。
- お住まいの地域や職場等が、洪水・高潮の被害を受けやすい地域に所在しているかを確認し、避難所及び避難経路を事前に把握しておくことが重要です。
- 沿岸部及び河川付近等にお住まいの方や通勤・通学時等に同所を通過する方は

不測の事態を想定した準備及び情報収集に留意してください。

(3) 非常用の備蓄品と持ち出し品を確認しましょう

- 災害による停電・断水などのライフラインの断絶や、飲料水・食料品・燃料の不足等に備え、必要となる備蓄品を十分に確保しましょう。最低でも数日間は自力で生活することを想定した備蓄品を確保しておくことを推奨します。また、備蓄品に加え、避難する場合の持ち出し品をあらかじめ検討・準備しておきましょう。
 - 備蓄品の維持管理
 - ・ 缶詰は、高温多湿を避けて保管する
 - ・ 紙箱に包装されたものは、密閉できるプラスチックや金属製の容器に詰め替える
 - ・ 毎年、家族の事情の変化を踏まえ、必要となる備蓄品を再検討する
 - ・ 避難時にすぐ持ち出せるよう保管する(保管場所は家族全員が把握する)
 - ・ 職場にも、最低 24 時間待機することを想定した緊急時必需品(備蓄品)を保管しておく
 - 車両の備え
 - ・ 必要な用具を車両に搭載しておく(ブースターケーブル、三角反射板、車用携帯電話充電ケーブル、毛布、水分、保存食等)
 - ・ 日頃から車のメンテナンスを定期的に行う
 - ・ 停電や避難の可能性が見込まれる場合は、早期にガソリンを満タンにしておく(日頃から、ガソリン残量が半分以下になったら給油することが好ましい)
- ※ 各種災害への備えチェックリスト・・・9ページ参照

(4) 家族間の連絡体制を確立しましょう

- 自然災害は、必ずしも在宅時に起きるわけではありません。例えば、平日の日中に突発的な災害が生じた場合、両親はそれぞれの職場、子供は学校や保育施設にいること等も想定されます。こうした状況に備え、日頃から連絡体制を確立しておくことが重要です。
 - ・ 家族や友人、知人間の普段の連絡手段(携帯電話、メール等)が災害時に機能しないことも想定し、お互いの職場等の連絡先をメモしておく
 - ・ 子供の学校や保育施設等の連絡先をメモしておくことに加え、学校・施設等からの緊急一斉連絡を確実に受信できるよう、両親の最新の連絡先が登録されていることを確認する
 - ・ 災害の影響地域内にいる者同士の通信が停滞する場合でも、他地域への長距離通話が可能な場合があるため、他県に住む親戚や友人に家族間連絡の「仲介」を依頼しておくことも一案です
 - ・ 家族が各々の職場・学校等から直接避難し、連絡がつかない場合のお互いの

合流場所をあらかじめ決めておくことも大事です

- ・ 大使館の緊急連絡先も、あわせてメモをしておいてください

(5) 自宅の災害対策を確認しましょう

(一軒家の場合)

○ 倒木対策

強風による倒木で自宅が損壊する危険性があります。庭木に倒木リスク(腐朽、枯死など)がないか定期的に確認しましょう。リスクがあると判断される場合は、専門業者等に伐採や剪定、支柱設置等につき相談することをお勧めします。

○ 落雷対策

落雷による過電圧・過電流がご自宅の家電、電子機器に侵入するのを防ぐため、サージ防護装置の使用が推奨されています。落雷リスクが生じても電源プラグや通信ケーブルを抜くことができない場合に有用です。日本帰国時や他国へご旅行の際にご購入ください。

○ 浸水対策

ゲリラ豪雨等には、下水道管からの逆流(トイレ、風呂場等)や道路側からの雨水流れ込みによる浸水被害が発生する可能性があります。水害リスクの高いエリアにお住いの場合は、雨水流れ込み防止のための土嚢、止水板等の用意が推奨されています。

(アパート、ホテルの場合)

- 非常口の場所を確認
- 避難経路を2つ以上確認
- 災害時、窓に近づかない
- 災害時、エレベーターを使用しない

3. 自然災害発生時の対処

(1) ハリケーン

- ハリケーンは、台風と同様に熱帯低気圧が強まることにより発生する自然現象です。毎年6月～11月はハリケーン・シーズンであり特に9月～10月に集中して発生します。
- ハリケーンがもたらす暴風・大雨は、洪水・鉄砲水、高潮災害、倒木等を引き起こし、建物の損壊や浸水、道路の冠水、停電等のライフラインの断絶、交通インフラへの影響による飲料水や食料品の不足等が生じる可能性があります。

ハリケーンの接近・上陸の兆候がある

- 気象警報、当局の措置等に注意(避難の必要性を判断してください)
- 備蓄品・持ち出し品の点検・確保
- 避難場所の確認
- 生活水の確保
 - 浴槽やバケツ等に水を貯めておく
- 車のガソリンの確認
 - ハリケーン接近前に給油する(ガソリンスタンドも閉鎖する可能性あり)
- 自宅周囲・窓の補強
 - 排水溝や側溝を整理し、屋外の自転車や家具を屋内に移動する
 - 土嚢、ベニヤ板、ビニールシート等を準備しておく
- 停電への備え
 - 電池式照明等、停電時の照明を準備する(注：安全上、ろうそくよりも電池式照明を推奨します)
 - スマートフォン、バッテリー類を充電する
 - 多く製氷する、保冷剤を多めに冷凍する等
- 重要資料の点検
 - 保険証書や身分証明書等の重要資料を確認し、コピーを作成して金庫やデジタルスペース等の安全な場所に保管する

ハリケーン通過中

- 屋内の安全な場所に待機
 - 窓がない部屋や場所で待機する
 - ハリケーン通過中の外出は控える(倒木、屋根・看板等の飛来物のほか、瓦礫の落下など多くの危険があります。やむを得ず(車で)外出する場合は、冠水した道路には絶対に進入しないでください)
- 気象警報、当局の措置等に注意
 - 最新情報を頻繁に確認し、避難指示が発せられたら即座に行動する
- 停電時の対処
 - 家電類の電源プラグはコンセントから抜いておく(復旧時に電化製品が一斉に運転をはじめると、ヒューズが切れたりブレーカーが落ちたりすることがあります)
 - 冷蔵庫の下・周辺にタオルを敷くなど、漏水対策する
 - 保冷剤を冷蔵庫へ移す(一度も開閉しない場合でも、停電から2～3時間で庫内温度の上昇が始まります。停電発生とともに凍った保冷剤を冷蔵庫へ移すと保冷効果が高まります)

ハリケーン通過後

- 警報解除の確認
- 不要不急の外出は控える(ハリケーン通過後も、しばらくの間は様々な危険があります)

やむを得ず外出する場合の留意点:

- 車で移動する際は、電線や倒木、倒れたフェンス、その他障害物に注意し、予測運転を心がける(増水で道路と水路の境界が判りづらくなるため、道路中央を走行し転落防止等に努めてください)
- 徒歩で移動する際は、垂れ下がった電線やガラス片等の破損物に十分注意する
- 水たまり等は、漏電や汚染されている可能性があるため避ける。また、ガスや化学品の匂いがしたら、速やかにその場から離れる
- 避難先から自宅に戻る際は、以下に留意
 - 家の中を片付ける際は、厚底靴、長ズボン、手袋等を着用し、他の人と一緒に片付ける
 - 感電する恐れがあるので、水に濡れている電化製品には触れない。特に床上浸水している場合は、電化製品に触れない

(2) 雷雨・落雷

- 雷雨は、大雨や強風、落雷等を伴い、様々な二次災害を引き起こし得るため注意が必要です。
- 雷雨は、年間を通して発生します。ご自宅や勤務地、通勤経路などにおいて、雷雨により起こり得る被害をあらかじめ把握しましょう。

雷雨・落雷の兆候がある場合

- 屋外にいる場合は、速やかに屋内または車内に避難する
- ※ 車内は、落雷に対して比較的安全とされますが、洪水やトルネード発生時は危険です
- 安全な建物や車に避難する時間が無いとき
 - ひらけた場所や海岸等にある高い木の下は避ける
 - 河川や海等の水のそばからはすぐに離れる
 - 金属製のものから離れる(自転車や電動スクーター等から離れる、金属製品を手に持たないなど)
- 気象警報に注意
- 電化製品等のプラグや通信ケーブルを抜く(コンセントに接続された電子機器は使用しないでください)
- (状況が許せば)屋外にある自転車や植木鉢等を屋内へ移動、または固定

- (水害リスクがある場合で状況が許せば)土嚢や止水板等の設置

雷雨・落雷がおさまった後

- 気象情報等から雷雨・落雷がおさまったこと、二次災害の危険性が無いこと等を確認
- 電線の破損や倒木等に注意

(3) 洪水・高潮

- 洪水は、一定範囲に大量の雨が降り続くこと等により河川の水量が増え、水が陸地へ流れ込み、道路や住居等が浸水することを指します。また、短時間に大量の雨が降ったことにより川の水位が急上昇し、上流から下流に押し寄せた大量の水が陸地に一気に流れ込むことを一般に鉄砲水と呼びます。鉄砲水は、降雨から時間を置かずに発生することもあるため、特に注意が必要です。
- 洪水に加え、沿岸部では、低気圧や海岸に向かって吹く強風の影響による高潮にも注意が必要です。特に満潮と高潮が重なると、一層に海面が上昇し、浸水被害など大きな災害が発生しやすくなります。

洪水・高潮の災害の兆候がある場合

- 気象警報に注意(避難の必要性を判断してください)
- 備蓄品・持ち出し品の点検・確保
- 生活用水の確保
 - 浴槽やバケツ等に水を貯めておく
- 停電への備え
 - 電池式照明等、停電時の照明を準備する(注：安全上、ろうそくよりも電池式照明を推奨します)
 - スマートフォン、バッテリー類を充電する
 - 多く製氷する、保冷剤を多めに冷凍する等
- 重要資料の点検
 - 保険証書や身分証明書等の重要資料を確認し、コピーを作成して金庫やデジタルスペース等の安全な場所に保管する
- 自宅周辺の確認(水害リスクがある場合で状況が許せば)
 - 土嚢や止水板等の設置
 - 屋外私財をなるべく高い場所へ移動する

洪水・高潮災害発生中

- 気象警報に注意

避難する場合／屋外にいる場合の主な注意点：

- できるだけ高い場所へ向かう(海、河川、低地に向かわないでください)
 - (浸水が差し迫っている場合)車で避難しない。車を運転中の場合、冠水した道路には進入せず迂回する(水深が 20 センチメートルを超えると危険です)
 - 冠水後に避難する場合は、足元に注意する(マンホールが外れていることもあります)
 - 既に水深が深い場合は無理に動かず、できるだけ高い場所で救助を待つ
 - 水の流れの速い河川にかかる橋には近づかない
 - 建物内に閉じ込められた場合、最上階に移動。ただし、閉め切った屋根裏には登らない
 - 浸水している自宅に戻らない
- (指示がある場合)水道、ガス等のスイッチを切り、バルブを閉める。電化製品等のプラグや通信ケーブルを抜く(ただし、手が濡れていたり、足元が水浸しだったりする時は器具に触れないでください)

洪水・高潮災害がおさまった後

- 避難した場合は、注意警報の解除や当局の指示を確認してから帰宅
- 家の中に入る前に、柱等、構造的な破損の有無を確認(家屋倒壊のおそれがある場合は、家の中に入らないでください。片付けの際には厚手の手袋やブーツを着用してください。濡れた場所で電気器具には触れず、浸水した薬品、食料は処分してください)
- 緊急でない場合は、直後の運転を避ける
- 洪水で生じたぬかるみを歩かない(損壊した電線により感電する危険性があります。また、蛇などの動物がいる可能性もあります)

4. 各種災害への備えチェックリスト

避難に至らない場合でも、ハリケーン被害等により、お住まいの地域の水道・電気等のライフラインが断絶し、飲料水や食料品の供給が一時的に途絶えることを想定し、以下の備蓄品を平時から確保しておくことをお勧めします。以下は、一例ですので、各自の状況に応じて、必要な物品・量を検討してください。

【旅券・身分証】

- 残存有効期間（6か月以上）と最終ページの「所持人記載欄」への記載確認
- 緊急搬送に備え、自身や家族の血液型情報を記載
- その他の写真付き身分証明書、保険証等を携帯

【現金等】

- 現金、小切手（緊急事態発生時は、クレジットカードやATMが使えない可能性有）
- クレジットカード、キャッシュカード、その他の貴重品

【非常用食料】※ 家族用2週間分が目安

- 保存食（米、調味料、缶詰類、インスタント食品、粉ミルク等）
- ミネラルウォーター

【医薬品等】

- 家庭用常備薬、処方薬、外傷薬、消毒薬、包帯・絆創膏等
- 家族全員の持病・既往症等の医療情報、病院の連絡先

【携行品】

- 衣類、着替え（長袖、長ズボン等、蚊への対策を考慮した、吸湿・耐暑・耐寒性に富むもの）、靴（防水仕様のもの）
- 衛生用品（歯磨きセット、石けん、アルコール消毒液、ウェットティッシュ等）
- ラジオ、懐中電灯、携帯電話、充電器、モバイルバッテリー等
- ライター、マッチ、ろうそく、固形燃料、カセットコンロ等
- ナイフ、はさみ、缶切り、アウトドア用の軽量食器類等
- 毛布、タオルケット、寝袋、雨具
- ゴムボート、ライフジャケット・浮き輪、警笛・ブザー等

【自動車】

- 日常点検の励行（特にバッテリー）と、十分な給油、予備タンクへの備蓄
- 車内に食料、水、懐中電灯、地図等を配備

5. 関連用語について

ハリケーン関連用語

Hurricane Watch	ハリケーン注意報	一般に 48 時間以内にハリケーンの影響下に入ることが予測される場合に発令
Hurricane Warning	ハリケーン警報	36 時間以内にハリケーンの影響下に入ることが予測される場合に発令
Tropical Storm Watch	熱帯暴風雨注意報	一般に 48 時間以内に暴風雨の影響下に入ることが予測される場合に発令
Tropical Storm Warning	熱帯暴風雨警報	36 時間以内に暴風雨の影響下に入ることが予測される場合に発令

ハリケーンの強さ

	【参考】日本の気象庁による 台風の強さの階級分け	風速 (mile/h)	風速 (km/h)
トロピカル・デプレッション	熱帯低気圧	38 以下	62 以下
トロピカル・ストーム (TS) (熱帯暴風雨)	台風 (風速 17m/s 以上)	39-73	63-118
ハリケーン・カテゴリー 1	強い台風 (風速 33m/s 以上)	74-95	119-153
ハリケーン・カテゴリー 2		96-110	154-177
ハリケーン・カテゴリー 3	非常に強い台風 (風速 44m/s 以上)	111-129	178-208
ハリケーン・カテゴリー 4	猛烈な台風 (風速 54m/s 以上)	130-156	209-251
ハリケーン・カテゴリー 5		157 以上	252 以上

- 上記関連用語は、National Hurricane Center の気象情報を閲覧する際に活用してください。

National Hurricane Center : <https://www.nhc.noaa.gov/>