

しほ
よ
米
市

よなご

わたしの

避難

ひ
な
ん

Disaster Preparedness Yonago Note

ノート

いざというときに

いのちを守るため

いつもそなえよう




もしものために
はな
話しあ
合っ
て
か
書き込
め
る
ワークシート

ほんしょ つか かた 本書の使い方

きにゆうご かくにん ぼしょ ほんかん
記入後は、すぐ確認できる場所に保管したり、
ひじょうようも だ ぶくろ い
非常用持ち出し袋に入れておきましょう。

さいがい
災害について
知る

けいかい
警戒レベルや
ハザードマップなど
ひなん
避難のことを知ろう

さいがい お まえ
災害が起きる前に
備える

とく すいがい どしゃさいがい
特に水害や土砂災害を
そうてい
想定して、あらかじめ
じゆんび
準備をしておこう

はな あ
話し合っ
**てノートに
書き込む**

じょうほう
もしものときの情報や
ひなんけいかく
避難計画(タイムライン)
か こ
を書き込もう

もくじ

ほんしょ つか かた
本書の使い方／もくじ 1

1 ちいき たす あ に おく じじょ きょうじょ こうじょ し
地域の助け合いで「逃げ遅れゼロ」に 自助・共助・公助を知ろう 2

2 よな ごし さいがい すいがい どしゃさいがい じしん
米子市の災害リスク 水害・土砂災害・地震など 3-4

3 けい かい し けいかい ぜんいん ひなん
「警戒レベル」を知ろう 警戒レベル4で全員避難 5-6

4 かくにん さいがい ぼしょ かくにん
「ハザードマップ」を確認しよう 災害ごとにリスクのある場所を確認 7-10

5 ひなん ぼしょ かんが ひなん あんぜん かんが
避難する場所を考えよう どこに避難すればより安全か考えよう 11-12

6 ひなん こうどう すいがい どしゃさいがい そうてい
あなたがとるべき避難行動は？ 水害や土砂災害を想定してみよう 13-14

7 じょうほうしゅうしゅう じょうほうしゅうしゅうしゅだん し
情報収集のしかた さまざまな情報収集手段を知っておこう 15-16

8 ひじょうようも だ ぶくろ ひじょうよう び ちく じぶん ひつよう そな
非常用持ち出し袋・非常用備蓄 自分にとって必要なものを備えよう 17-20

9 か ぞく きん じょ ぼう さい かい ぎ はな あ
家族やご近所で防災会議 もしものためにみんなで話し合おう 21

10 ぼう さい ひなん じ じっさい ある
防災さんぽ 避難時のルートを実際に歩いてみよう 22

11 ひなん ひなんけいかく
マイ避難シート 避難計画をまとめよう 23-26

ひなん いえ はな とし ちゅうい さいご うらびようし
避難で家を離れる時の注意 最後のチェック! 裏表紙

知
る

備
える

書
き
込
む

1 地域の助け合いで「逃げ遅れゼロ」に

災害時は、①まず自分のいのちを守り、②周囲の人と助け合いながら、
③公的支援が届くまでのいのちをつなぐことが必要となります。

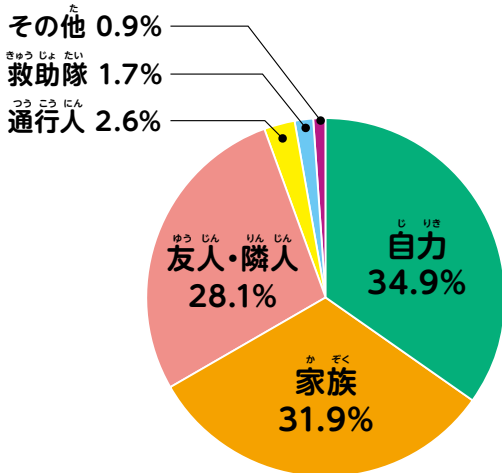
災害での被害を最小限に抑えるために、日ごろから災害へ備えましょう。

	災害時の役割	日ごろからの備え
自助	まず自分自身の身の安全を守る	このノートを使って 事前に準備
共助	地域や周囲の人たちと協力して助け合う	自治会や防災組織の 活動に参加
公助	市や消防などによる公的支援、復旧・復興	災害対策の設備の整備や 応援協定締結など

いざ!というときに速やかに行動できるように、

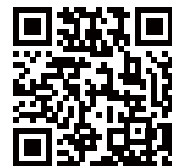
- 自分に合った避難行動を考えておきましょう。
- 地域や周囲の人々との協力関係づくりや防災活動への参加を心がけましょう。

阪神・淡路大震災における
生き埋めや閉じ込められた際の救助



出典:「兵庫県南部地震における火災に関する調査報告書」(日本火災学会)

自治会や自主防災組織、
地域活動に関することは
米子市地域振興課まで
お問い合わせください。



米子市 地域振興課
TEL 0859-23-5371

2 米子市の災害リスク

近年、大型台風やゲリラ豪雨、地震による災害が多く発生しています。

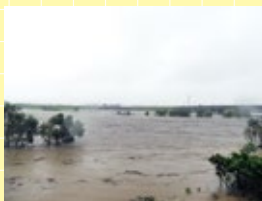
米子市で大きな被害を起こす可能性の高い災害は

「大雨による水害」「土砂災害」「地震」が考えられます。

大雨による水害

大雨などによって川が増水して洪水が
起こる可能性があります。

(くわしくは8ページ)



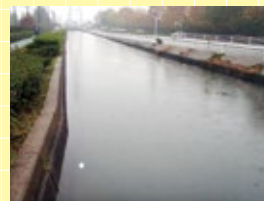
2011年9月 日野川



2011年9月 河岡



2011年9月 下安曇



2014年10月 米川

土砂災害

崖崩れや土石流などの土砂災害が発生
する可能性のある地域が複数あります。

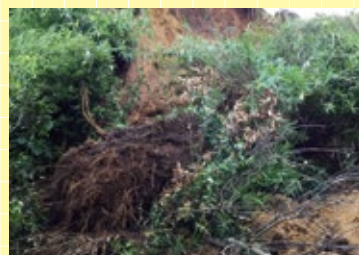
(くわしくは10ページ)



2011年5月 宗像



2017年2月 祇園町



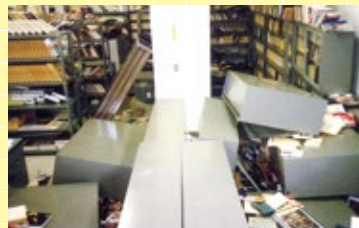
2018年7月 青木

地震

2000年(平成12年)10月に発生した鳥取県西部地震や
2016年(平成28年)10月に発生した鳥取県中部地震では
住宅の屋根瓦や壁が崩壊する大きな被害がありました。



2000年10月 湊山公園



2000年10月 山陰歴史館内



2000年10月 安倍

そのほかにも…

大雪

大雪で外出が困難になったり、停電で生活に不便が生じることがあります。また、水道管が凍結して水やお湯が出なくなる場合もあります。

2010年(平成22年)年末には半日で80センチ積もるほどの大雪が降り、交通網のまひ、玄関から出られない、家屋やビニールハウスの屋根がつぶれるなどの被害が発生しました。



津波

佐渡島北方沖で地震が起きた場合や鳥取県近海で大きな地震が起きた場合などに、皆生海岸・弓ヶ浜沿岸で津波が発生することが想定されています。

(くわしくは9ページ)



水害や土砂災害に対しては、危険性が高まる前の「早めの避難」が重要です。次のページからは、「早めの避難」につながる情報について知っていきましょう。

3 「警戒レベル」を知ろう

災害時は、「警戒レベル」の発令や、住民避難情報（防災行政無線、米子市ホームページ、テレビ、ラジオなど）に注意しましょう。

警戒レベル 4

避難指示で必ず避難

警戒レベル	新たな避難情報等	行動
5	災害発生 または切迫 緊急安全確保	命の危険 ただちに 安全確保
警戒レベル4までに必ず全員避難		
4	災害のおそれ高い 避難指示	危険な場所から すみやかに 避難する
3	災害のおそれあり 高齢者等避難	避難に時間が かかる人は 避難を始める
2	気象状況 悪化 大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)	ハザードマップ などで自分の避難 行動を確認する
1	今後気象状況 悪化のおそれ 早期注意情報 (気象庁)	災害への 心構えを高める

河川水位や雨の情報も参考に、早めの避難を

危険度 低

高

気象情報 	警戒レベル3 大雨・洪水警報 おお あめ こう すい けい ほう そつ こう が あ ふ れ る、ど う ろ が 冠 水 す る、中 小 河 川 が 増 水 し て あ ふ れ る、床 上 浸 水、土 砂 災 害 な ど が 想 定 さ れ ま す。	警戒レベル4 土砂災害警戒情報 い の ち き げん ど し ゃ さ い が い けい かい じ ょ う ほう い の ち き げん を お よ ぼ す 土 砂 災 害 が、い つ 発 生 し て も お か し く な い 状 況。鳥 取 県 と 鳥 取 地 方 気 象 台 が 共 同 で 発 表。	警戒レベル5 大雨特別警報 かい 警 レベル5 相 当 おお あめ とく べつ けい ほう こ れ ま で に 経 験 し た こ と な い よ う な 異 常 事 態。こ の 段 階 で 避 難 を 終 え て い る 必 要 が あ り ま す。
	警戒レベル4までに必ず全員避難！		

避難情報 	警戒レベル3 高齢者等避難 ひ 難 レベル3 こう がい しゃ とう ひ 難 避 難 に 時 間 が か か る 高 齢 者 な ど は、避 難 を 開 始 し て く だ さ い。そ の 他 の 人 は、避 難 の 準 備 を 整 え ま し ょ う。	警戒レベル4 避難指示 ひ 難 レベル4 ひ 難 し じ 危 険 な 場 所 に い る 人 は、す み や か に 立 ち 退 き 避 難 し ま す。外 が 危 険 な 場 合 は 建 物 の 2 階 以 上 な ど に 避 難。	警戒レベル5 緊急安全確保 ひ 難 レベル5 きん ぎょ せん ぜん かく 保 す で に 安 全 な 避 難 が で き ず、命 が 危 険 な 状 況 で す。命 を 守 る た め の 行 動 を と り ま し ょ う。
	警戒レベル5までに必ず全員避難！		



「国土交通省 川の防災情報」や「鳥取県防災情報」で河川の水位やライブカメラを確認できます。増水しているときは河川には絶対近づかないでください。

水位情報



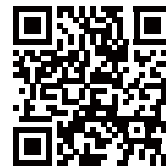
川の防災情報 (国土交通省)

水位情報



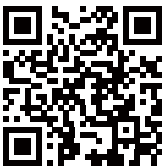
鳥取県防災情報

ライブカメラ



鳥取県リアルタイム雨量・河川・道路・カメラ情報

気象情報



鳥取地方気象台

4 「ハザードマップ」を確認しよう

ハザードマップは、浸水や土砂災害の危険性が高い区域を確認するための地図です。色がついた区域に自宅や職場、学校などがある場合は、原則、区域外への避難が必要です。

米子市

米子 ハザードマップ [検索](#)

米子市には下記のハザードマップがあります。



洪水ハザードマップ
→ 8 ページ



津波ハザードマップ
→ 9 ページ

ハザードマップはインターネットでも公開されています。



WEB版ハザードマップ

紙の各種ハザードマップは、米子市役所や各公民館、ふれあいの里で入手できます。

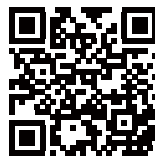
ご不明な点は米子市 防災安全課にお問い合わせください。

米子市 防災安全課 TEL 0859-23-5337

とっとりWebマップ

とっとりWebマップ [検索](#)

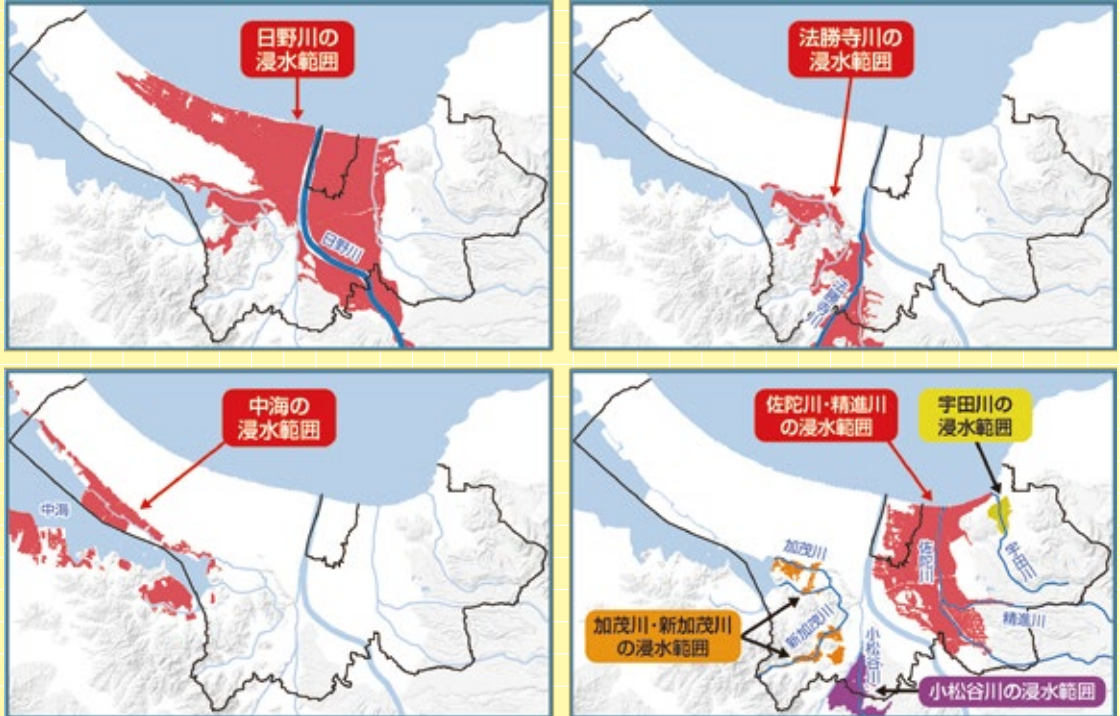
鳥取県では、「とっとりWebマップ」で防災・安全など地図情報を提供しています。土砂災害警戒区域、土砂災害危険箇所の最新の情報を見ることができます。



※くわしい操作方法は、鳥取県ホームページからご確認ください。

洪水ハザードマップ

「日野川、法勝寺川、中海、佐陀川・精進川、加茂川・新加茂川、小松谷川、宇田川が大雨などによって増水し、米子市と日吉津村が洪水に襲われた」場合を想定し、浸水する範囲や深さ、避難施設や防災情報を示した地図です。



ハザードマップでは、それぞれの川の浸水が想定される範囲を重ね合わせています。(色がついているところが一斉に浸水するわけではありません)

浸水の深さ / 状況

家屋が倒壊するおそれがある区域	
5m を越える浸水	2階の屋根以上が浸水
3~5m までの浸水	2階の軒下まで浸水
0.5~3m までの浸水	1階の軒下まで浸水
0.5m 未滿の浸水	床上浸水 床下浸水

浸水の状況に応じた避難行動

早期の立ち退き避難が必要な区域

- ・浸水前の立ち退き避難が基本です。
- ・氾濫がすでに始まっている場合などは近隣の安全な場所へ。
- ・外出すら危険な場合は、屋内で安全確保。

- ・原則として立ち退き避難。
- ・想定される浸水の深さをふまえ、自分の判断で屋内で安全確保。

土砂災害警戒区域

長雨や大雨、地震などがきっかけとなって、地すべりや土石流、崖崩れなど「土砂災害のおそれ」がある区域です。1時間に20mm以上、または降り始めから100mm以上の降雨量のときは特に注意が必要になります。



洪水ハザードマップ

津波ハザードマップ

土砂災害警戒区域は、上記のハザードマップの中で茶色で塗られています。



とっとりWebマップ

土砂災害警戒区域がその危険性に応じてさらに細分化された「イエロー区域」「レッド区域」の確認ができます。「レッド区域」は特に、建築物に損壊が生じるおそれがある区域とされています。



自宅や職場、学校など、よく行く場所を確認して書き込みましょう。

	土砂災害警戒区域内か	近くの緊急避難場所	備考
自宅	はい・いいえ		
	はい・いいえ		
	はい・いいえ		

5 避難する場所を考えよう

災害時に避難が必要となる場合は、市の指定避難所が開かれます。ただし、災害の種類や規模によって、開かれる場所やタイミングが変わります。身近に起こりそうな災害を想定して、複数の避難先を考えておきましょう。

指定緊急避難場所



災害の危険から、生命の安全を確保するために緊急に避難するところ。そのまま長く滞在するところではありません。

(例) 公園・学校のグラウンドなど

指定避難所



災害の危険がなくなるまで一時的に避難するところ。住んでいるところにかかわらずどの地区の避難所へも避難できます。

(例) 公民館、学校の体育館など

避難は「難を避けること」です。安全を確保できる場所であれば、必ずしも市が開く避難所へ行く必要はありません。

地域であらかじめ集会所などを避難場所としておくことも有効です。

親戚・知人の家



安全な場所に、身を寄せられる親戚・知人の家がある。

自宅にとどまる(在宅避難)



- 自宅が警戒区域内や浸水想定区域内に入っていない。
- 水や食料など備蓄が十分で、水がひくまで生活できる。
- 屋外への避難が危険で、浸水より高い部屋がある(緊急時のみ)

※大雨などに備え、早めに安全なホテルなどへ避難する例もあります。(費用は自己負担)

避難するときの注意

- 雨がひどくなる前の明るい時間帯に、安全な場所へ移動しましょう。
- トイレに困る可能性があるので、携帯トイレを準備しましょう。



避難するとき、**土砂災害警戒区域は通らない!**

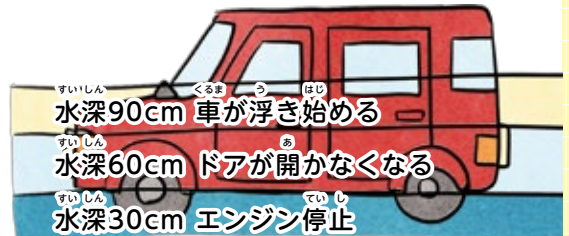
最寄りの避難場所も危険区域内の場合、安全を確保できません。

「最寄りだからここに避難すればいい」ではなく、**危険区域の外に避難**する必要があります。

車で避難する場合

水害・土砂災害の危険がせまっているときは、急にまわりの水位が上がって、車内から出られなくなってしまう可能性があります。「早めの避難」を心がけましょう。

車内に長時間滞在する場合は、水分補給や軽い運動を意識して、エコノミークラス症候群や熱中症に注意しましょう。

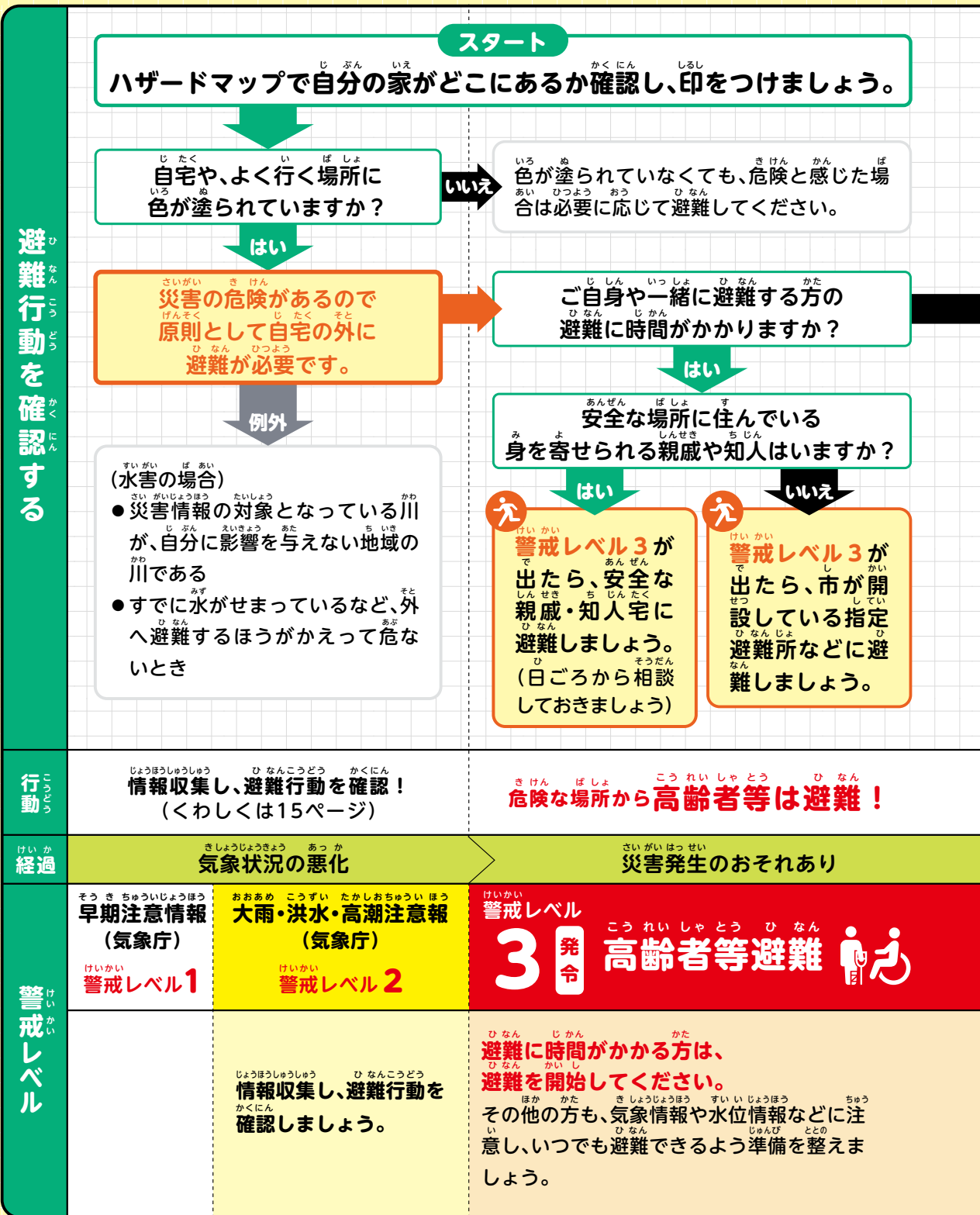


避難所での感染対策

- マスク、消毒液、体温計はできるだけ持参する

- 定期的な換気
- 隣の人とは間隔をあける
- 洗面用具、タオルなどを共有しない

6 あなたがとるべき避難行動は？



①ハザードマップを見て水害や土砂災害の危険性の確認、②避難する場所の確認や相談ができれば、災害時の避難行動を考えてみましょう。

POINT

500m歩くのにかかる時間

- 大人……約6～8分
- 高齢者……約10分



POINT

人が行動できなくなる水の深さ

ひざの高さを超えると歩くことが難しくなります。

- 大人の男性…水位70cm
- 大人の女性…水位50cm



いいえ

安全な場所に住んでいる
身を寄せられる親戚や知人はいますか？

はい



警戒レベル4が出たら、安全な親戚・知人宅に避難しましょう。
(日ごろから相談しておきましょう)

いいえ



警戒レベル4が出たら、市が開設している指定避難所などに避難しましょう。

POINT

浸水前に避難を！

浸水しているところは、側溝や段差、開いたマンホールのふたなどが見えず、危険です。

すでに水がせまっている場合は、少しでも高い場所に避難する「垂直避難」をしましょう。

危険な場所から全員避難！

命の危険！
ただちに安全確保！

洪水・土砂災害の発生危険性が高まる

災害発生

警戒レベル

4

発令

避難指示



警戒レベル

5

発令

緊急安全確保

避難場所へすみやかに避難してください。
対象地域の方は、全員すみやかに危険な場所から避難してください。

すでに災害が発生または切迫しており、命が危険な状況です。少しでも高いところや崖から離れた部屋に移動するなど、身の安全を確保するための行動をしましょう。

7 情報収集のしかた

外出時や停電時でも把握できるように複数の情報源をもっておきましょう。

防災行政無線放送

防災情報などを市内各所の屋外スピーカーで放送します。
放送が聞こえない場合は、次の方法で情報を知ることができます。
※各公民館が放送する地区放送は対象外です。

緊急テレホンサービスで聞く

サイガイゼロ ヨナゴ
0120-310-475

電話で放送が確認できます(通話料無料)。
携帯電話や公衆電話からも利用できます。
アクセスが集中すると「話し中」になる場合があります。

米子市ホームページで見る

米子 防災無線 検索



米子市ホームページで
放送の内容を文字で掲載
しています。「お気に入り」やスマート
フォンの「ホーム画面」に登録してお
きましょう。

FMラジオで聞く

79.8MHz「DARAZ-FM」

お手持ちのラジオを周波数79.8MHzに
合わせると「DARAZ-FM」で無線放送
が受信可能となります。防災行政無線で
放送が流れると同時に、ラジオ番組に同
内容の放送が割り込んで流れます。車の
ラジオでも聞くことができます。

中海ケーブルテレビの テロップで見る

中海テレビ放送(123ch)のチャンネルを
選択すると、テレビ画面にテロップが流
れ、放送の内容を確認できます。

防災ラジオで聞く



防災行政無線で放送が流れると自動で電
源が入る自動起動機能付きラジオ放送受
信機を、1世帯につき1台2,000円で配
布しています(要申し込み)。
他の局を聴いていても自動で切り替わり
ます。緊急放送は最大音量で流れ、非常灯
にもなります。

申し込みはこちら➡



※いずれもアプリ・サービスは無料ですが、通信費は利用者の負担になります。

あんしんトリピーなび

鳥取県が運用する、無料のスマートフォン用の総合防災アプリです。



iPhone、iPad

Android



●お知らせ

米子市の防災行政無線放送の内容を文字で掲載するほか、鳥取県内の気象注意報・警報、道路規制、公共交通、生活・健康、防犯情報などが表示されます。

●避難所

最寄りの避難所などを自動でリストアップ！マップで現在地からの経路が自動で表示されます。

●防災カメラ

河川・道路状況をライブ画像で確認できます。

あんしんトリピーメール

鳥取県が運用する、無料のメールサービスです。登録したメールアドレスに米子市の防災行政無線の内容のほか、鳥取県内の防災情報などが送られてきます。

e-tottori-safe@xpressmail.jp

- ①上記メールアドレスへ、件名・本文を入れずにメールを送信します。
- ②返ってきたメールに記載されたアドレス(URL)へ接続し、画面の表示にしたがって登録をすすめます。



※以下の情報ツールは、防災行政無線放送とは連携していません。

Yahoo!防災速報

防災速報 検索



Yahoo!が提供する、スマートフォン用の総合防災アプリです。緊急地震速報などさまざまな情報に対応しています。協定に基づき、米子市の緊急情報も配信されます。

緊急速報メール

携帯電話にプッシュ方式で緊急地震速報や避難指示など、命や身体の危険にかかわる情報を緊急的に伝えます。

米子市のLINE

スマートフォンアプリ「LINE」で友だち追加すると、各種情報が配信されます。災害時には防災情報も配信

されます。

友だち追加➡



テレビのデータ放送

テレビをつけてリモコンの **d** ボタンを押すと、気象情報や避難情報などを確認することができます。

8 非常用持ち出し袋

避難するときに必要となるものをすぐに持ち出せるようにした「非常用持ち出し袋」を準備します。非常用持ち出し袋は、一人で無理なく持てる重さまでとします。持っていけないものは、あとで取りに帰ることも想定しましょう。



命を守るために必要なもの

閉じ込めや暗い場所で助けを求めるときに



笛・ホイッスル

両手が使えるヘッドライトが便利



懐中電灯・ヘッドライト

避難時のケガや雨に濡れるのを防ぐ



手袋・かっぱ

携帯電話・スマートフォンのアドレス帳が見られないときに備える



家族などの連絡先

メッセージを残したり筆談をするときに



ペンやメモなど

ホコリや粉塵を防いだり防寒にもなる



タオル・ハンカチ・マスク

そのほか、自分にとって必要なものを考えて準備しましょう。



予備のメガネ

持ち出し袋は、避難時にすぐに持つに逃げられるように、玄関の近くに置くことが推奨されています。

生活をするために必要なもの



けいたい
携帯トイレ



は
歯みがき用品



ボディシート・
ウェットティッシュ



したぎるい
下着類・
着替えの服



げんきん こぜに
現金・小銭



いんりょうすい しよくりょうひん
飲料水・食料品
ひ つか かんづめ ひじょうしょく
(火を使わない缶詰・非常食など)



でんち
ラジオ・電池・
携帯用モバイルバッテリーなど



レジャーシート

そのほか、自分にとって必要なものを考えて準備しましょう。



じょうびやく
常備薬

-
-
-
-
-
-

乳幼児がいる場合

- ミルク
- オムツ
-

ペットがいる場合

- ペットフード
- 排泄処理用品
-

財産を守るために必要なもの

日常的に使うなどの理由から「非常用持ち出し袋」に入れられないものは、保管場所を決めておき、すぐに持ち出せるようにしておきましょう。



めんきょしょう
免許証、パスポート、
マイナンバーカード



つうちょう いんかん
通帳、印鑑、
クレジットカード類

そのほか、自分にとって必要なものを考えて準備しましょう。

- 職場や知人の連絡先
- 家族の写真
-
-

【ポイント】貴重品や印鑑などはファスナー付きビニールケースに入れておけば防水にもなります。

非常用備蓄

災害のほか停電などにも備えて、
家にも備蓄品を準備しましょう。

わが家の必要備蓄数

家族の人数に合わせて、備蓄品が
どのくらい必要か考えてみましょう。

① 一緒に住んでいる家族の人数

大人 人 + 子ども 人 = 人



② 何日ぶん準備する？

大規模災害への備えとしては 日ぶん
7日ぶんの備蓄が望ましいとされています

● 飲み水 1人あたり1日3リットル必要とされています

① 人 × 3リットル × ② 日 = リットル

● 食べ物 1人あたり1日3食×避難日数分があると安心です

① 人 × 3食 × ② 日 = 食

● トイレットペーパー 1人あたり1週間1ロールが目安とされています

① 人 × 1週間 = ロール

けいたい 携帯トイレや
かんい 簡易トイレも
じゅんび 準備しましょう

③ 備蓄品はどこに置く？

備蓄品は、浸水したときや家具などが倒れて取り出
せない事態のために、1階・2階で分けたり部屋ご
とに置くなど分散するとよいでしょう。
押し入れの奥など、いざというときに取り出しにくい
場所は避けましょう。

お置いておく場所

生活をするために必要なもの

食 品	<input type="checkbox"/> _____ リトルぶんの飲み水	生 活 用 品	<input type="checkbox"/> 携帯トイレ・簡易トイレ
	<input type="checkbox"/> _____ 食ぶんの食料		<input type="checkbox"/> _____ ロールぶんのトイレトーパー
	アルファ化米、缶詰など火を使わず調理できる食品や栄養補助食品なども活用しましょう。		<input type="checkbox"/> ティッシュペーパー
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> タオル類
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> 歯みがき用品
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ、ボディシート	<input type="checkbox"/> ラジオ、電池、モバイルバッテリー	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 防寒用具(毛布、カイロなど)	<input type="checkbox"/>	

自分にとって必要なもの

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

財産を守るために必要なもの

保管場所を決めておき、すぐに持ち出せるようにしておきましょう。

家でのケガなどを防ぐため災害への対策もしておきましょう。

《地震対策》

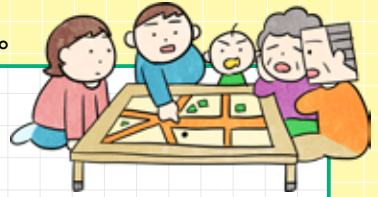
- 家具などの転倒防止(つっかえ棒など)
- ガラスなどの飛散防止

《火災対策》

- 住宅用火災警報器の設置
- 消火器の設置

家族やご近所で防災会議

いざというときにどう動くか普段から相談しておきましょう。



① 外出時に災害にあったときに避難するところ

仕事場や学校、買い物など、災害発生時に家にいなかったときのことも相談しましょう。

② 家に帰れないときに過ごすところ

家までの道が崩れていたり、遠すぎてとても歩けないときなど。

③ 携帯電話が手元にない・充電が切れた場合などの連絡手段

近くの避難所の掲示板に貼ったり、遠方の親戚に無事をこづけておくなどがあります。

④ 家から避難するときにメモを貼っておく場所

空き巣被害を防ぐため、ドアの外や窓には貼らないでください。

⑤ 家の安全は確保されているか確認しよう

- 高いところのものが落ちてこないか
- 家具は固定されているか
- 家具が倒れてドアなどの出入口がふさがれないか
- 床下収納に、濡れたら困る大事なものは入っていないか
- 自宅のブロック塀は安全対策（高さ・控え壁）がされているか
-



10 ぼうさい 防災さんぽ

ひじょうようも だ ぶくろ も か き こうもく ちゅうもく
非常用持ち出し袋を持って、下記の項目に注目
い え ひなん ぼしよ ある
しながら家から避難する場所まで歩いてみましょう。



ひなん ぼしよ みち じかん かくにん
避難する場所への道のりや、かかる時間を確認しよう
と ほ ぶん いじょう ばあい けい かい だん かい
徒歩30分以上かかる場合は、警戒レベル3の段階で
はや ひなん たいさく かんが
早めに避難するなどの対策を考えておきましょう。



ひる よる じかん ある
昼と夜のそれぞれの時間で歩いてみよう
くら なる と ある きく い 場所もあるの
りょうほう じ かんたい ある あんぜんせい かくにん
できれば両方の時間帯で歩いて安全性を確認しましょう。



と ちゅう けい かい く い き
途中に、警戒区域はない？
かくにん と ちゅう ど しゃ さい が い けい かい く い き
ハザードマップを確認して、途中に土砂災害警戒区域や
こうずい しん すい そう てい く い き ば あい べつ ひ なん けい ろ
洪水浸水想定区域がある場合は、別の避難経路や
ひ なん さき かんが ひ つ よう
避難先も考えておく必要があります。



みち ぼしよ
道をふさいでしまいそうな場所はない？
と ちゅう く ず べい たお
途中で崩れてきそうなブロック塀や、倒れてきそうな
じ どう はん ばん き かん ばん
自動販売機や看板などがなくかチェックしておきましょう。



そつこう ようすい ろ
フタのない側溝や用水路はない？
や かん ひ なん こうずい かん すい みぞ み
夜間の避難や、洪水などで冠水したとき、溝が見えなくて
お ち 落ちてケガをしてしまう危険性があります。



ひじょうようも だ ぶくろ も ある
非常用持ち出し袋を持ったまま歩ける？
おも りょう て
重すぎない？ 両手がふさがっていない？
に も つ かんが なお
荷物を考え直したほうがいいかもしれません。

さい が い あん ぜん ひ なん ぼしよ ふく すう かんが
災害ごとに、より安全に避難できる場所を複数考えておきましょう。
じ た く あん ぜん せい かく ほ じ た く ひ なん き 切り 替え ます しょう。

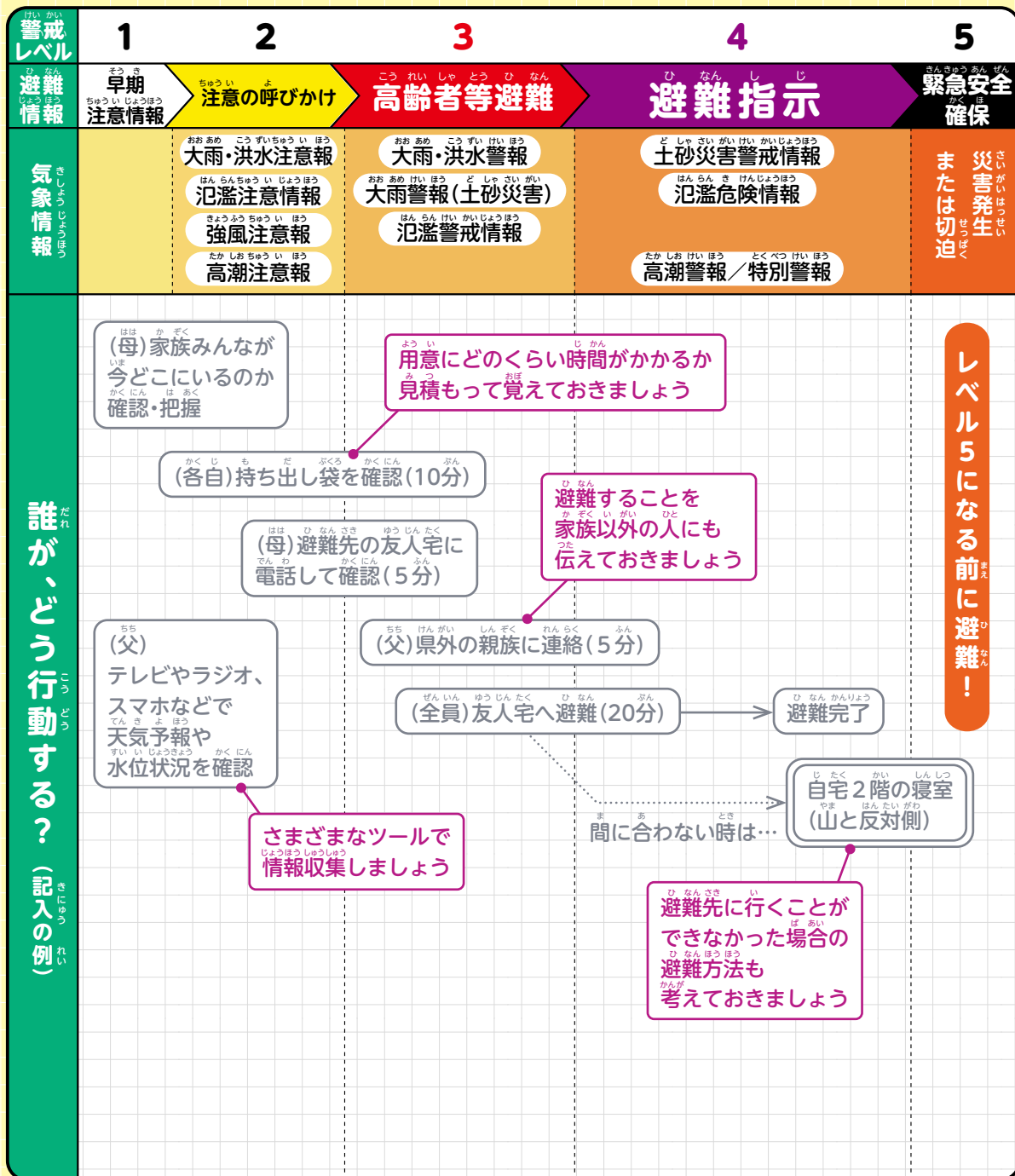
11 マイ避難シート

その1

家族構成や、自宅や職場の災害リスクに合わせて誰がどのような行動をするべきのか、いつどこへ避難するのが適切なのかなどを家族で共有する避難計画を作ってみましょう。

記入例

大雨や土砂災害に備えた避難計画(タイムライン)



※警戒レベルや防災気象情報は必ずしもこのとおりの順番で発表されるとは限らず、あくまで目安です。

警戒レベル

1

2

3

4

5

避難情報

早期注意情報

注意の呼びかけ

高齢者等避難

避難指示

緊急安全確保

気象情報

大雨・洪水注意報
氾濫注意情報
強風注意報
高潮注意報

大雨・洪水警報
大雨警報(土砂災害)
氾濫警戒情報

土砂災害警戒情報
氾濫危険情報
高潮警報/特別警報

災害発生
または切迫

誰が、どう行動する？

レベル5になる前に避難！

ひなん マイ避難シート

その2

さいがい ひなんこうどう せいり
災害ごとに避難行動を整理しておきましょう。
また、緊急時に備えて、家族や職場の連絡先を
あらためて確認しておきましょう。

き にゅう れい 記入例

さいがい しゅるい 災害の種類	こうずい 洪水	さいがい 災害ごとに ひなんさき 避難先を考えましょう	どしゃさいがい 土砂災害	わかるはんい でくわしく 書いておきましょう
どんな危険がある？	がわ はんらん 〇〇川が氾濫したら0.5~3mの浸水 (床下~1階の浸水)		どしゃさいがいけいかい くいき なか 土砂災害警戒区域の中 (本当に崩れたらすごく危ない)	
なにで確認する？	かわ すい いじょうほう 「川の水位情報」のサイトで 「〇〇川2.0k左岸」の水位を確認		ぼうさい む せん きんきゅうそくほう 防災無線や緊急速報メール	
いつ逃げる？	すい い きけんすい い たつ ・水位が「危険水位」に達したら ・緊急速報メールが来たら		けいかい 警戒レベル3が出たら (避難所までの途中にも警戒区域がある)	
どこへ逃げる？	じたく かい 自宅の2階		ちく 〇〇地区のおじいちゃんの家 (洪水・土砂災害の区域外だから)	

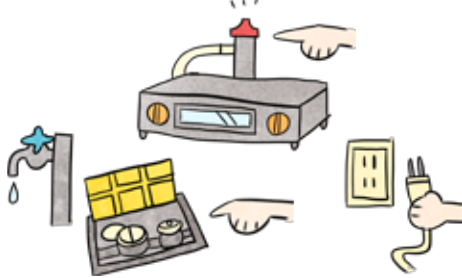
さいがい しゅるい 災害の種類				
どんな危険がある？				
なにで確認する？				
いつ逃げる？				
どこへ逃げる？				

こゑ いっしょ ひなん ひと ちゅうい
声をかけて一緒に避難する人や、注意すべきこと

避難で家を離れる時の注意



すいせん
水栓やガスの元栓を閉めて
コンセントを抜く



みずも もとせん かさい ふせ
水漏れやガス漏れ、火災を防ぐために
元栓はしっかり閉めましょう

でんき
電気のブレーカーを落とす



いでん でんき ふっさゆうご
停電していても、電気の復旧後に
漏電火災がおこる可能性があります

みぶんしょうめいしょ
身分証明書やクレジット
カードなどを持ち出す



さいがいじ かおしゃしんつき みぶんしょうめいしょ
災害時は顔写真付きの身分証明書があれば
つうちゆう いんかん よきんひきだしかのう
通帳や印鑑がなくても預金引出可能です

かぞく じょうきょう ひなんさき か
家族の状況と避難先を書いた
紙を約束の場所に貼る



いえ そと は いえ なか
家の外には貼らずに、家の中の
窓から見えないところに貼りましょう

まど
窓のカギをかけて
カーテンを閉める



カーテンやブラインドは閉めましょう
トイレ・浴室の窓のカギも忘れず！

とじ
戸締まりをする



さいご とじ
最後の戸締まりはしっかりと