



家庭の避難計画をつくろう

大地震による被害を最小限に食い止めるためには、日頃の備えとともに、その瞬間にどれだけ適切な行動がとれるかにかかっています。いざという時のために、地震発生時の心得をしっかり頭に入れておくことが大切です。

避難行動のタイミング（地震）

地震発生

1分〜2分

5分〜

10分〜数時間

数時間〜数日

身の安全を確保！

南海トラフ巨大地震の場合、激しい揺れは3〜4分続きます。
あわてて外へ飛び出したりせず、冷静に行動を！



まず低く

頭を守り

動かない

緊急地震速報！

- 津波に関する情報が発表された場合、強い揺れや、弱くても長い揺れがあった場合は、津波浸水のおそれがない地域へ避難する。
また、周囲の状況を常に確認してより高い場所へ避難する。
- 警報が解除されるまでは自宅や海岸付近へ戻らない。
- 土砂災害の危険が予想される場合は即避難する。
- 家族の安全を確認。
- 火元の確認。

（ガスの元栓を閉める。電気のスイッチ・ブレーカーを切る）



火元の確認

家族の安全を確認

- 隣近所へ声をかける。
- 近所に火は出していないか確認する。
- 火が出ていたら大声で知らせる。
- 黄色いハンカチを道路から見える場所に掲げる。
（家族全員の安全が確認できた場合）



地域ぐるみの協力

避難通行注意



初期消火

- みんなで消火・救出活動。
- ラジオや同報無線放送で正しい情報を確認する。
- 自宅が壊れた場合は地域の避難所へ避難する。
- 地域の避難所で生活できない場合は、市が指定する広域避難所へ避難する。

正しい情報を確認



- 自主防災会に協力して、秩序ある避難生活を行う。
- 水・食料は個人が蓄えている物を利用する。

自宅へ



避難所へ



車中泊



※時間はあくまで目安です。迅速、安全に避難をすることが重要です。

大雨時には、様々な防災情報が発表されます。発表される情報を正しく理解し、とるべき行動に結びつけることで、危険から身を守りましょう。雨の降り方によっては、必ずしも順番通りに情報が発表されるとは限りません。テレビやインターネットなどで各種情報を確認し、早めの避難を心がけましょう。

● 避難行動のタイミング(洪水) ●

※各種の情報は、警戒レベル1~5の順番で発表・発令されるとは限りません。

気象状況

大雨の数日~約1日前

自分がいる場所で雨が降っていても、上流で雨が降れば川が増水するおそれがあります。

大雨の半日~数時間前

- ・雨や風がだんだん強くなり、雨水が集まり、河川の水位が徐々に増える。
- ・家の床下浸水のおそれ。

大雨の数時間~2時間程度前

- ・河川の更なる増水による氾濫。
- ・道路の冠水。
- ・家の床下浸水のおそれ。

- ・大雨となる。
- ・大雨が一層激しくなる。



数十年に一度の大雨



河川の状況

水防団待機水位

- ・河川が増水し、河川敷にも水が流れ、道路が冠水するおそれ。

氾濫注意水位

- ・河川が溢れるおそれ。

避難判断水位

- ・河川の水が堤防を超えるおそれ！

氾濫危険水位

- ・河川の水が堤防を超える前に、安全な場所へ避難！

氾濫が発生

警戒レベルと気象庁等の情報

レベル 1

早期注意情報

レベル 2

大雨注意報
洪水注意報

レベル 3

高齢者等避難

大雨警報
洪水警報

レベル 4

避難指示

氾濫危険情報

レベル 5

緊急安全確保

大雨特別警報
氾濫発生情報

住民が取るべき行動

災害への心構えを高める

- ・テレビ、インターネットなどで天気予報を確認。
- ・防災グッズの確認(不足している場合は買い足す)。
- ・事前に車の給油を済ませておく。

自らの避難行動を確認

- ・ハザードマップなどにより、自宅の災害リスクと避難情報などの取得方法を再確認。
- ・家の周りに風で飛ばされそうなものがないか確認。
- ・家族全員の今後の予定をもう一度確認。
- ・避難に時間がかかる場合は避難の準備を開始。
- ・万一に備え、友人や親戚に避難の受け入れについて相談確認。
- ・友人・親戚宅へ避難開始。

危険な場所から高齢者は避難

- ・避難に時間がかかる高齢者や障がいのある方は避難を開始。
- ・高齢者等以外の人も必要に応じ、避難の準備をしたり、自主的に避難。
- ・市のホームページやメール配信で避難情報を確認。
- ・テレビなどで洪水予報を確認。

危険な場所から全員避難

- ・台風などにより暴風が予想される場合は、暴風が吹き始める前に避難を完了しておく。
- ・避難所へ避難する。または自宅内の浸水が想定されない場所で身の安全を確保する。
- ・市のホームページやメール配信で避難指示を確認する。

垂直避難



雨風が強くなる前に行うべき事項をすませておく時期。

水位等の状況を把握しつつ、避難に要する時間に応じて避難行動を開始する時期。

身の安全を確保すべき時期。

警戒レベル4までに“危険な場所”から必ず避難！

● 家庭の避難計画をつくろう ●

自宅の立地条件、家族構成などにより、各家庭で避難のタイミングが異なります。市が発令する避難指示が全ての世帯にとって最適なタイミングであるとは限りません。慌てることなく早めの避難行動がとれるように、あらかじめ災害ごとの避難のタイミングと避難場所を決め、「家庭の避難計画」を作成しましょう。

避難行動とは、自然災害から「命を守るための行動」です。次の全てが避難行動です。

- ・ 今いる場所から避難場所への移動。
- ・ 自宅などから安全な場所への移動。(公園、親戚や知人の家など)
- ・ 近隣の高い建物などへの移動。
- ・ 建物内の安全な場所での待機。(屋内での安全確保)

災害の発生が切迫していたり、災害が発生しているときに屋外に移動することが、かえって危険な場合は、2階以上への移動など、屋内での安全確保も避難行動です。

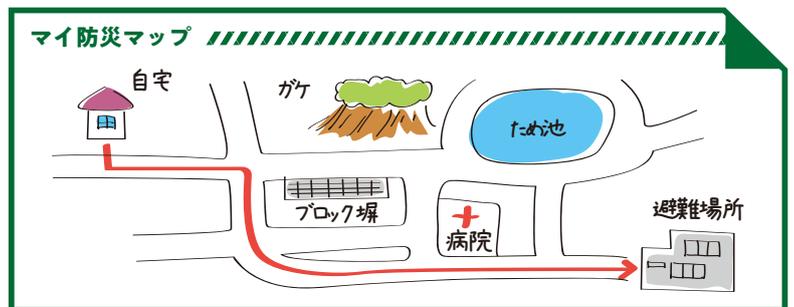
いのちを守るための決まりごと

災害種別	命を守る避難行動	一時的避難・避難生活	避難手段	非常持出品 避難時間
地震のとき (P3)	緊急地震速報がでたら(グラツキきたら)あわてずに命を守る 机の下に避難する 揺れがおさまったら(1分~2分後)家族の安全を確認する 5分後~ご近所の様子を確認する 隣の家を確認する ★南海トラフ地震臨時情報が発表されたら(P4) 1週間の津波浸水域外避難が必要で津波避難先などを決めよう	緑旗避難先 親戚: おおあちゃんの家 知人: ○○ちゃんの家 在宅避難(室内・車庫・庭) 自宅の2階 地域の避難所 ○△公会堂 広域避難所 ○△小学校	徒歩 20分 徒歩 3分 徒歩 5分	非常持出品 チェック項目(P16参照) いつも飲んでいる薬 おくすり手帳 保険証 免許証 マイナンバーカード メモ用紙、筆記用具 通帳・印鑑 飲料水 食料 携帯電話・充電器 モバイルバッテリー 着替え(上下・下着) タオル・毛布など 靴(上履き、下履き) 現金(小銭) 消毒薬・ハンドソープ ウェットティッシュ マスク・体温計 トイレ用ペーパーなど
	自宅が対象区域内が確認しましょうただし、海岸にいた場合は必ず避難 津波注意報が発表されたら...避難方法を確認する 津波警報が発表されたら... ○△小学校 大津波警報が発表されたら... ○△小学校	緑旗避難先 親戚: おおあちゃんの家 知人: ○○ちゃんの家 地域の避難所 ○△小学校 広域避難所 ○△小学校	徒歩 20分 徒歩 5分 徒歩 5分	非常持出品 着替え(上下・下着) タオル・毛布など 靴(上履き、下履き) 現金(小銭) 消毒薬・ハンドソープ ウェットティッシュ マスク・体温計 トイレ用ペーパーなど
津波のとき (P5)	自宅が対象区域内が確認しましょう 高齢者等避難が発令されたら... 祖父母の安否確認をする 土砂災害危険情報(レベル3)が発令されたら... 叔母さんに連絡する 避難指示が発令されたら... 叔母さんの家に避難する ★南海トラフ地震臨時情報が発表されたら(P4) 1週間の警戒区域外避難が必要で津波避難先などを決めよう	緑旗避難先 親戚: 叔母さんの家 知人: 地域の避難所 ○△公会堂 広域避難所 ○△福祉センター	車 5分 徒歩 3分 徒歩 15分	非常持出品 飲料水 1人3日×7日分 非常食 1人7日分 カセットコンロ・ボンベ ラップ・アルミホイル 折り紙・紙コップ 衛生用品・生理用品 使い捨てカイロ LED照明 乾電池 簡易トイレ 雨具 キャンプ用品 タオル・毛布 懐中電灯
	自宅が対象区域内が確認しましょう 大雨警報・洪水警報が発令されたら... テレビのデータ放送で情報収集 ラジオで確認する 氾濫警戒情報が発表されたら... 叔母さんに連絡する 高齢者等避難が発令されたら... 祖父母の安否確認をする 氾濫危険情報が発表されたら... 叔母さんの家に避難する 避難指示が発令されたら... 叔母さんの家に避難する	緑旗避難先 親戚: 叔母さんの家 知人: 地域の避難所 ○△公会堂 広域避難所 ○△福祉センター	徒歩 20分 徒歩 3分 徒歩 15分	非常持出品 飲料水 1人3日×7日分 非常食 1人7日分 カセットコンロ・ボンベ ラップ・アルミホイル 折り紙・紙コップ 衛生用品・生理用品 使い捨てカイロ LED照明 乾電池 簡易トイレ 雨具 キャンプ用品 タオル・毛布 懐中電灯
土砂災害のとき (P6)	自宅が対象区域内が確認しましょう 高齢者等避難が発令されたら... 祖父母の安否確認をする 土砂災害危険情報(レベル3)が発令されたら... 叔母さんに連絡する 避難指示が発令されたら... 叔母さんの家に避難する ★南海トラフ地震臨時情報が発表されたら(P4) 1週間の警戒区域外避難が必要で津波避難先などを決めよう	緑旗避難先 親戚: 叔母さんの家 知人: 地域の避難所 ○△公会堂 広域避難所 ○△福祉センター	車 5分 徒歩 3分 徒歩 15分	非常持出品 飲料水 1人3日×7日分 非常食 1人7日分 カセットコンロ・ボンベ ラップ・アルミホイル 折り紙・紙コップ 衛生用品・生理用品 使い捨てカイロ LED照明 乾電池 簡易トイレ 雨具 キャンプ用品 タオル・毛布 懐中電灯
洪水のとき (P7)	自宅が対象区域内が確認しましょう 大雨警報・洪水警報が発令されたら... テレビのデータ放送で情報収集 ラジオで確認する 氾濫警戒情報が発表されたら... 叔母さんに連絡する 高齢者等避難が発令されたら... 祖父母の安否確認をする 氾濫危険情報が発表されたら... 叔母さんの家に避難する 避難指示が発令されたら... 叔母さんの家に避難する	緑旗避難先 親戚: 叔母さんの家 知人: 地域の避難所 ○△公会堂 広域避難所 ○△福祉センター	徒歩 20分 徒歩 3分 徒歩 15分	非常持出品 飲料水 1人3日×7日分 非常食 1人7日分 カセットコンロ・ボンベ ラップ・アルミホイル 折り紙・紙コップ 衛生用品・生理用品 使い捨てカイロ LED照明 乾電池 簡易トイレ 雨具 キャンプ用品 タオル・毛布 懐中電灯

マイ防災マップ作成方法

過去に発生した災害の位置や状況、「避難場所」までの経路、危険箇所など、家族と話し合いながら、安全な避難に必要な防災情報を記入します。

- 01 本ガイドブックの地図を参考に、自宅や職場などの位置と「避難場所」を確認。
- 02 自宅や職場などから「避難場所」までの避難経路を書き込む。
- 03 避難経路上の危険箇所、必要な防災対応を書き込む。
- 04 実際に「避難場所」まで歩いてみて、安全に避難できるかを確認、かかった時間も書き込む。



● 避難場所と避難所について ●

種類	名称	意味など	
避難場所 命を守るために避難する場所	避難場所	自宅近くの公園、広場、知人や親戚宅、自宅の2階(垂直避難)など。	
	指定緊急避難場所	各自主防災会で選定した「地域の避難場所」を市が指定。地区公会堂、公共施設、津波避難施設など。	
避難所 自宅に住めなくなった場合に避難生活をする所	地域の避難所	自主防災会が設置します。地区公会堂、地区防災センターなど。	
	指定避難所	広域避難所	市が指定する小中学校など42箇所。各自主防災会の連合体が運営し、市・施設管理者がサポートする。4箇所は、救護所を併設。
		福祉避難所	市が指定する災害発生時に必要に応じて開設される二次的な避難所。一般の避難所での生活が困難な要配慮者を受け入れる。