

＼自分の命は自分で守る／

多様な避難の手引き

今、備えよう 今、考えよう あなたの避難先



今いる場所が安全なのか、どこへ避難するのが良いのか

自然の脅威が間近に迫っているときにあなたの大切ないのちを守るのはあなたです

在宅避難の備えをしよう

自宅が安全な場所にある場合は**在宅避難**ができます。
しかし、ライフラインや物流の停止によって普段と同じ生活ができないことがあるため、日頃から**十分な備え**をしておきましょう。

在宅避難の備え

○必要な水や食料、生活用品の準備

停電、断水、ガスの停止、食料品などが購入できなくなる生活に備えるため必要なものを準備しておきましょう。普段から自宅で利活用しているものを少し多めに買い置きしておき、消費した分を買い足して常に一定量を家庭で備蓄しておく「**ローリングストック**」も有効です。

○自宅まわりの点検

風に飛ばされやすいものを片付けたり、壊れている箇所があれば修繕をしておきましょう。

停電、断水、ガスの停止、食料品などが購入できなくなる生活に備えるものの例

【ライフライン】

- 懐中電灯・ヘッドランプ
- 乾電池・モバイルバッテリー
- ランタン型のLEDライト
- 発電機（使用時は必ず換気すること）
- カセットコンロ・カセットボンベ

水道が使えなくなる状況が想定される場合は
事前に浴槽に水を貯めておくことなども重要

水をなるべく使わないための工夫

- ・炊事
 - 食品用ラップ(お皿に巻いて使う)
 - 紙皿、紙コップ、割り箸
 - キッチンペーパー(汚れを拭き取る)
- ・風呂、シャワー
 - 使い捨ての身体ふき
 - ドライシャンプー
- ・トイレ
 - 非常用簡易トイレ
 - 芳香剤・消臭スプレー

【食料】最低でも3日分、可能な限り1週間分程度×人数分の備蓄をしましょう

- 飲料水（1人1日およそ3ℓ程度）
- 米
- 乾麺・乾物
- レトルト食品
- 缶詰（肉・魚・果物など）
- 日持ちする野菜類（玉ねぎ、ジャガイモなど）
- 調味料（砂糖、醤油、めんつゆ、味噌など）
- 菓子類（ビスケット、チョコレートなど）

【自分の生活に必要なものを記入しましょう】

-
-

電気やガス、水道を使わない生活体験を家庭で試してみることで、ライフラインが使えないときの備えに気付くことができます。

在宅避難時の留意点

○家の中でも注意

台風接近時などは強風により、物が飛んできて窓ガラスが壊れる場合があります。
カーテンを閉めて**窓から離れた場所**で過ごしましょう。



○在宅避難にこだわらない

不安を感じた場合は、ためらわずに自宅外の安全を確保できる場所へ避難しましょう。

「ひょうご防災ネット」アプリを活用しよう

「ひょうご防災ネット」は兵庫県および県内の市・町から「避難に関する情報」などの緊急情報や地震、津波、気象警報などの防災に関する様々な情報を提供するサービスです。いつ発生するかわからない災害に備え、ぜひダウンロードしておきましょう。

アプリの主な機能

- 「マイ避難カード」作成機能
- 避難に関する情報や各種気象情報などを**プッシュ通知**で受信



配信情報の例

県・市・町からの緊急情報、気象警報・特別警報、地震情報、津波警報・注意報、記録的短時間大雨情報、土砂災害警戒情報、河川洪水予報、国民保護に関する情報など

- 災害に役立つ情報を収集できる**防災情報のポータルサイト(リンク集)**

画面イメージ



ほかにも

- 兵庫県内の**避難場所**を地図で検索可能
- 3カ所**の市・町を登録可能
現在地連動(GPS)を設定すれば、今いる場所の情報も受信することができます。
- 音声読み上げ機能**に対応
- 12外国語**に対応

Android



iOS



QRコードを読み取ってダウンロードしてください。
または、[Apple Store][Google Play]で「ひょうご防災」を検索してください。



正確な最新情報はとても大切です。避難するタイミングなどの参考になる情報（避難に関する情報や河川の水位情報など）を、「ひょうご防災ネット」やテレビ、ラジオ、WEBサイトなどから入手しましょう。

避難時に持ち出すものを準備しよう

非常用持ち出し袋に備えるものの例

- 水（ペットボトル、給水容器など）
- 食品
（ご飯（アルファ化米）、レトルト食品、ビスケット、チョコレート、乾パンなど）
- 救急セット・常備薬
- ラジオ
- 懐中電灯・ヘッドランプ
- 乾電池・モバイルバッテリー
- 筆記用具

- 預金通帳
- 現金（小銭も用意しましょう）
- 手袋（寒さ対策にも使えます）
- 着替え・タオル・毛布
- 歯ブラシ
- マスク
- 体温計
- 消毒液・除菌シート など

【自分の生活に必要なもの】

-
-



マイ避難カードをつくろう

「いつ」「どこに」「どのように」避難をするかをあらかじめ自分で確認、書き記しておき、災害時の避難行動に役立てるため「マイ避難カード」をつくりましょう。「マイ避難カード」は、いざというときにすぐに見られる場所に置いておきましょう。

マイ避難カード

災害の種類		名前	
確認!	判断材料の入手 (何が危険?大雨や台風の時に何を確認?)		
いつ?	逃げ時 (何がどうなったら?)		
どこに?	避難先 (どこに?どのルートで?)	昼(明るい時) 夜(暗い時)	
どのように?	避難する方法 (だれと?歩いて?車で?)	昼(明るい時) 夜(暗い時)	
(その他 メモ)			

マイ避難カード作成例

詳しくは「マイ避難カード」で検索

マイ避難カード



マイ避難カード	
災害の種類	土砂災害
名前	兵庫 太郎
確認!	判断材料の入手 (何が危険?大雨や台風の時に何を確認?) 気象庁ホームページの土砂災害危険度分布 〇〇沢の様子
いつ?	逃げ時 (何がどうなったら?) 土砂災害の危険度分布で赤色(警戒)になったとき
どこに?	避難先 (どこに?どのルートで?) 昼(明るい時) 〇〇公民館 夜(暗い時) 近くの集会場
どのように?	避難する方法 (だれと?歩いて?車で?) 昼(明るい時) 家族と歩いて 夜(暗い時) 家族と歩いて
(その他 メモ) 自宅がハザードマップの土砂災害警戒区域内	

マイ避難カード	
災害の種類	洪水
名前	兵庫 太郎
確認!	判断材料の入手 (何が危険?大雨や台風の時に何を確認?) 避難情報(テレビ・ひょうご防災ネットアプリ) 指定河川洪水予報(気象庁ホームページ)
いつ?	逃げ時 (何がどうなったら?) 警戒レベル4「避難指示」が発令されたとき 〇〇川氾濫危険情報が発表されたとき
どこに?	避難先 (どこに?どのルートで?) 昼(明るい時) 〇〇小学校体育館 夜(暗い時) 自宅の3階
どのように?	避難する方法 (だれと?歩いて?車で?) 昼(明るい時) 家族で歩いて避難(河川沿いの道は通らない) 夜(暗い時) 家族全員自宅の3階へ待避
(その他 メモ) 自宅が浸水想定区域(1m~2m)内	

- ←想定する災害は何か
- ←どこから情報入手するか
- ←どのタイミングで避難するか
- ←安全な避難先はどこか
- ←誰とどのように避難するか