

橋本市

保存版

令和4年1月発行

やさしい 防災 ハンドブック



命を守る



橋本市やさしい ぼうさい 防災ハンドブック



つかいかた

\まずは/

知る



橋本市で考えられる
さいがい
災害について知りましょう。

\つぎは/

調べる



身近なところの危険
きけん
を調べましょう。

\そして/

考える



さいがい
災害時をイメージし、
さいがい
災害時に命を守るための
たいおう
対応を考えておきましょう。

ないう むずか
ひとりでは内容が難しいときは、家族や学校の先生に聞いたり、インターネットなどで調べながら考えてみましょう。

学習したことについて 家族や大切な人と一緒に話し合いましょう。

もくじ

3-4ページ

さいがい がま
災害時の心構えを知る

5-6 ページ

さいがい しゅるい
災害の種類を知る

7 ページ

さいがい
橋本市で考えられる災害を知る

8-10 ページ

11-12ページ

きけん
身近なところの危険を調べる①「学校」

13-14 ページ

きけん
身近なところの危険を調べる②「学校や家のまわり」

15-16 ページ

17-18ページ

じしん
地震から命を守る

19-20 ページ

こうずい どしゃさいがい
洪水・土砂災害から命を守る

21-22 ページ

「どこに」「どうやって」逃げるか決めておこう

23-24 ページ

ひなん
避難に役立つ情報

25-26 ページ

「いつ」逃げるか決めておこう

27-28 ページ

びちく
備蓄品・非常持出品

29-30 ページ

【音声コード】
ハンドブックの内容を音声で聞くことができます。
無料アプリ「Uni-Voice」に対応しています。



知る

橋本市で考えられる
さいがい
災害について知りましょう。



楽しく学ぼう!!
ぼう さい
防災クイズ



Q1 地震の大きさを表す言葉はどれか？
A マグニチュード
B 震度
C 震源

ヒント 9ページ

Q2 今後 30 年以内に南海トラフで
マグニチュード 8～9 クラスの
地震はどれくらいの確率で発生
すると想定されているか？

- A 30%～40%
- B 50%～60%
- C 70%～80%

ヒント 9ページ

Q3 以下の橋本市の施設で洪水・土砂災害の
おそれがある施設をすべて選びましょう。

- | | |
|-------|-------|
| A 消防署 | C 市役所 |
| B 橋本駅 | D 警察署 |

ヒント 8ページ

Q1-Q3 のクイズの答え → 11 ページ

わたしたちを知る

さいがい
災害に向き合っているのはあなただけではありません。橋本市の人口は約6万人で
その中には、子ども、障がいがある方、介護が必要な方など様々な方が暮らしています。

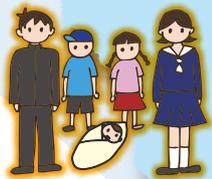
さいがい
災害が発生したとき、橋本市での犠牲者ゼロを目指すためには、

わたしたち全員で災害に向き合うこと ひつようが必要です。

さいがい
災害に向き合うわたしたち

人口 60,699人
世帯数 27,392世帯

さいい か
14歳以下の方
6,675人



しょう
障がい者の方※1
3,805人
かいご ひつよう
介護が必要な方※2
4,059人



橋本市



しよくいん
市職員
やく
約788人※4



じち
自治会に
かにゆう
加入している方
やく
約23,500世帯※3

- ※1: 身体障害者手帳交付者数、療育手帳交付者数、精神障害者保健福祉手帳交付者数の合計 (2021.10.31 時点)
- ※2: 介護認定1以上の方 (2021.10.31 時点)
- ※3: 広報配布数 (2021.3.31 時点)
- ※4: 市職員 (病院除く) 数 (2021.11.1 時点)
- ※5: 人口・世帯数 (2021.12.1 時点)

いざというときに逃げられない

自分を知る

ふだん ひなん
普段から避難しようと考えていても、その時をむかえると、**自分は大丈夫だ、まだ大丈夫だと考えがち**で、なかなか実際の行動には移せないものです。

しかし、その考えが自分や家族、大切な人の命を危険にさらすことになるかもしれません。**不安を感じたり、避難するか迷ったら、ためらわずにまずは行動に移す**ことが大切です。

心配だけど、自分は大丈夫だろう

ひなんしじ
避難指示



さいがい 災害時の心構えを知る

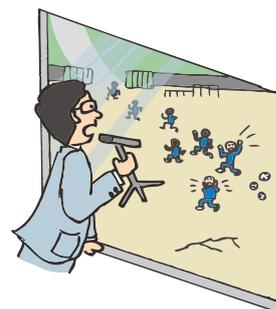
橋本市には、津波がくるおそれはありませんが、地震や洪水、土砂災害などの災害は起こるかもしれません。2011年の東日本大震災のときの釜石の子どもたちの実話を読んで、災害時に何が大切か考えてみましょう。

かまいし 釜石の子どもたちのお話 1

2011年3月11日のその時、釜石市では震度5強の地震が5分以上続きました。

釜石東中学校では、教頭先生がマイクで避難の指示をしようとしたところ、生徒は揺れている最中からすでに逃げ出していました。

まず、グラウンドで部活動をしていた生徒たちが「津波が来るぞ！逃げるぞ！」と大声で叫びながら避難場所に向かって走り出し、彼らの後を追う、他の生徒たちも逃げ出しました。



隣接する鵜住居小学校の子どもたちは、校舎の3階に避難していましたが、中学生たちが小学校に向かって「逃げろ！」と叫びながら必死に避難しているのを見て、彼らについて走りだしました。必死に逃げる彼らの姿を見て、避難路の途中にある保育園の保育士さんも、園児を連れて逃げ出しました。地域の大人たちも逃げ始めました。子どもたちは、身体の不自由な同級生を背負ったり、自分より小さな子の手を引いたり、園児が乗る台車を押すのを手伝ったりしながら、必死に逃げました。

最初に逃げたのは避難場所として決められていた福祉施設でした。しかし、その施設の近くのがけが崩れているのを発見し、中学生が「ここじゃだめだ」と言い始め、懸命に、さらに高い場所を目指しました。中学生が小学生の手を引き、園児を抱えて逃げた生徒もいました。福祉施設の高齢者の車いすを押しながら逃げる生徒もいました。みんな、とにかく一生懸命に自分のできる最善を尽くして必死に逃げたのです。

高台にたどりついて数十秒後、津波はすぐ近くまで迫り、止まりました。最初に小学生が避難していた小学校の3階も津波に襲われました。まさに危機一髪、ギリギリのところで彼らは助かったのです。

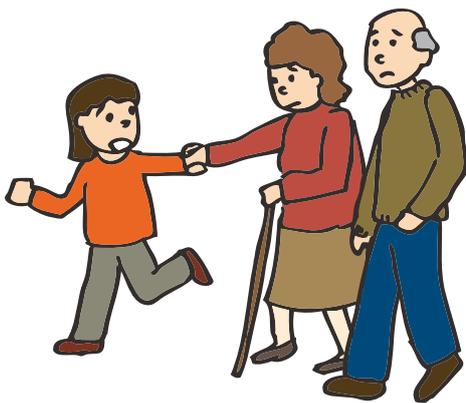


かまいし
釜石の
子どもたちの
お話2

地震が起こったとき、釜石小学校の子どもたちのほとんどはすでに下校していて、家で勉強をしたり、友達と遊んだりしていました。



一人で留守番をしていた時に地震にあった小学3年生のA子ちゃんは、親が帰ってくるのを待たず、揺れがおさまってからすぐに高台に向けて懸命に逃げました。



おじいちゃん、おばあちゃんと留守番をしていた小学4年生のB子ちゃんは、逃げようとしないうじいちゃんとおばあちゃんに、泣きながら「逃げよう！」と言いつづけました。

そんなB子ちゃんの真剣さに心を動かされたおじいちゃんとおばあちゃんは、一緒に逃げました。



覚えておこう /
災害時の心構え

避難の3原則

- 1 想定にとらわれない
- 2 最善をつくす
- 3 率先して避難する



調べてみよう! /
釜石の奇跡

東日本大震災のときの釜石の子どもたちの様子を動画で確認することができます。

総務省消防庁 東日本大震災に学ぶ「3.釜石の奇跡」▶

URL <https://www.fdma.go.jp/relocation/e-college/ippan/cat/cat1/cat/post-12.html>



さいがい しゅるい 災害の種類を知る

さいがい しゅるい 災害にも、いろいろな種類があります。身近な災害の種類を知っておきましょう。

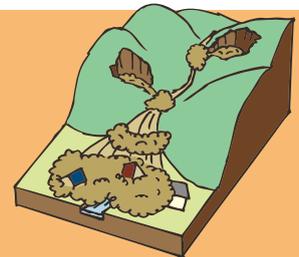
こうずい 洪水

台風や集中豪雨でたくさんの雨が降り、堤防が壊れたり、堤防から水があふれたりする災害



どしゃさいがい 土砂災害

たくさんの雨が降り、地面の中が水であふれ、地面が崩れたり、滑ったりする災害



じしん 地震

地面や地面の中が大きく壊れることで、起こる揺れのこと



つなみ 津波

海底で起こった地震によって海水が陸地におしよせる非常に大きな波のこと
通常の波とは、大きさも破壊力もまったく違う



調べてみよう！
橋本市地区別ハザードマップ

洪水、土砂災害についてくわしく掲載しています。確認してみましょう。

4 <災害時確認>
風水害について



URL
<https://www.city.has himoto.lg.jp/material/files/group/18/04fu-suigai.pdf>

6 <平常時確認>
土砂災害について



URL
<https://www.city.has himoto.lg.jp/material/files/group/18/06d-osyasaigai.pdf>

7 <平常時確認>
河川の氾濫について



URL
<https://www.city.has himoto.lg.jp/material/files/group/18/07ka-sen-no-hanran.pdf>

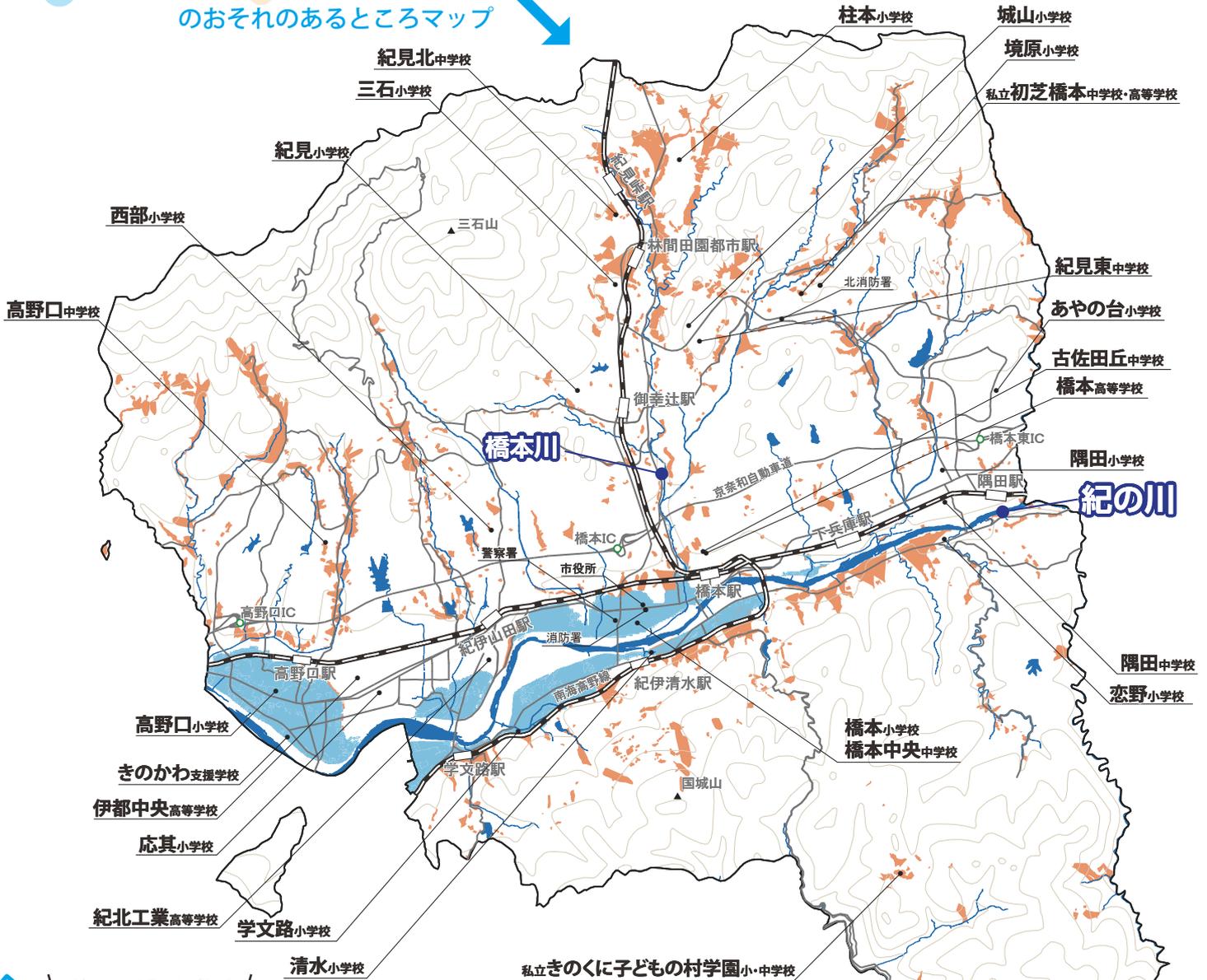
橋本市で考えられる洪水・土砂災害

大雨で、紀の川や橋本川があふれたときに、浸水する（水びたしになる）おそれがあるところと土砂災害のおそれがあるところがあります。

洪水・土砂災害

この色の部分は 紀の川、橋本川があふれたときに浸水するおそれがあるところ
 この色の部分は 土砂災害のおそれがあるところ

のおそれのあるところマップ



やってみよう！

自分の学校はどこか探してみよう！

学校のまわりはどうなっているか書きましょう。



近くにある川は？

どんな災害のおそれがある？



橋本市で考えられる地震

南海トラフ地震

海沿いで発生する南海トラフ地震で橋本市も最大で震度6強の揺れが予測されています。いつ大きな地震が発生してもおかしくありません。

予測されている地震と被害（橋本市全体）

マグニチュード	9.1
死亡者数	24人
ぜんはん壊建物の全半壊建物	2,950棟
今後30年以内の発生確率	70～80%※1

※1: 地震調査研究推進部地震調査委員会（2022.1.1時点）



もっと知りたい!

津波

南海トラフ地震では中部地方から九州地方の太平洋に近い地域に強い揺れだけでなく、大きな津波が起こることも考えられています。



市の近くの地震

市内に、数十万年前から繰り返し地震が起こり、これからも起こる可能性がある活断層が通っています。これらを原因とする地震も考えられています。

予測されている地震と被害（橋本市全体）

マグニチュード	8.0
死亡者数	193人
ぜんはん壊建物の全半壊建物	3,342棟



覚えておこう!

マグニチュードと震度って?

マグニチュード

地震の大きさ（規模）をあらわしたもの

震度

それぞれの場所でどれくらいの揺れであったかをあらわしたもの



調べてみよう! /

東日本大震災って何?

東日本大震災では、いつ・どこで・どのくらいの大きさの地震があったのか、どんな被害があったのかを調べることができます。

東北地方整備局ホームページ「3.11 伝承ロードキッズページ」▶

URL <https://www.thr.mlit.go.jp/shinsaidensho/kids.html>

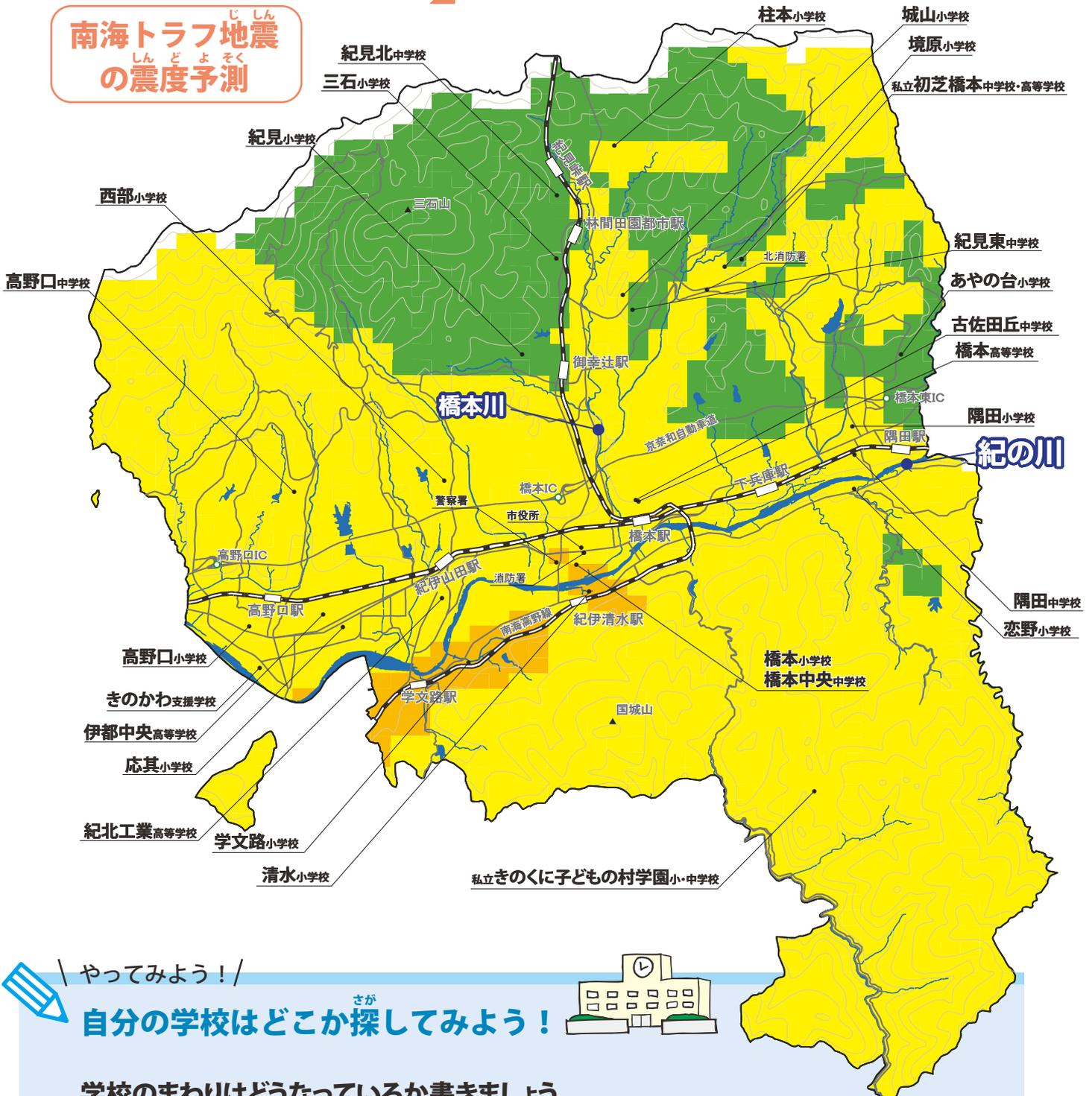


地震

しんど 震度 6 強 しんど 震度 6 弱 しんど 震度 5 強

のおそれのあるところマップ

南海トラフ地震 の震度予測



やってみよう！

自分の学校はどこか探してみよう！



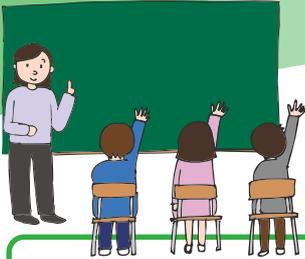
学校のまわりはどうなっているか書きましょう。

しんど 震度は？



調べる

身近なところの危険を
調べましょう。



橋本市内の他の学校が、どういった防災対策（訓練や授業など）
を行なっているか調べてみよう。



調べてみよう！

橋本市子ども防災のページ

各学校の防災活動や最新の防災情報等紹介しています。
確認してみましょう。

URL <https://www.city.hashimoto.lg.jp/guide/kikikanri/kodomobousai.html>



さいがい 災害から命を守るためには、日ごろからどんな場所にどんな危険があるか
 かくにん を確認しておくことが重要です。



調べてみよう！

ぼうさい かん じょうほう 防災に関する情報を調べてみよう

ぼうさいたいさく ぼうさいじょうほう はっしん 市ではどんな防災対策や防災情報を発信しているのか調べてみましょう。

■ 橋本市の危機管理室では、防災の知識や避難場所などさまざまな防災・災害情報を確認することができます。

橋本市危機管理室 ▶

URL <https://www.city.hashimoto.lg.jp/guide/kikikanri/index.html>



■ 市では防災情報をいち早く取得できるページを作成しています。

災害発生前や発生時に情報収集できるページまとめ ▶

URL <https://www.city.hashimoto.lg.jp/guide/kikikanri/11733.html>



かこ さいがい 過去にどんな災害があったか調べてみましょう。

■ 近畿地方や和歌山県で過去に起きた災害を調べることができます。

国土交通省 近畿地方整備局 「災害の記録」 ▶

URL <https://www.kkr.mlit.go.jp/bo-usai/kiroku/index.html>



内閣府 「災害の記録」 ▶

URL <http://www.bousai.go.jp/kyoiku/keigen/kiroku/index.html>



和歌山地方気象台 「地域の自然現象」 ▶

URL <https://www.jma-net.gop/wakayama/bousai/phenomenon.html>



さいがい ひがい 災害写真を調べて被害の様子をイメージしよう

■ 災害時の写真を検索して、被害の様子を見ることができます。

神戸市 阪神・淡路大震災 「1.17の記録」 ▶

URL <http://kobe117shinsai.jp/>



一般財団法人 消防防災科学センター 災害写真データベース ▶

URL http://www.saigaichousa-db-isad.jp/drsdb_photo/photoSearch.do



身近なところの危険を調べる①

あなたの学校の教室や廊下などは地震のときにどうなるでしょうか。

地震のとき



やってみよう！

学校にいるときに地震が起きたら…

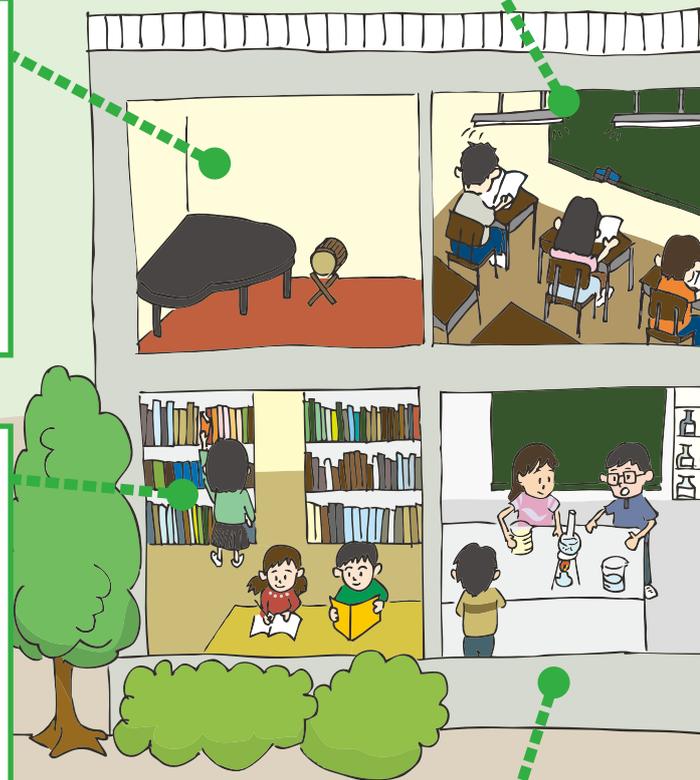
どんな危険があるか書き出してみましよう。

教室

音楽室

図書室

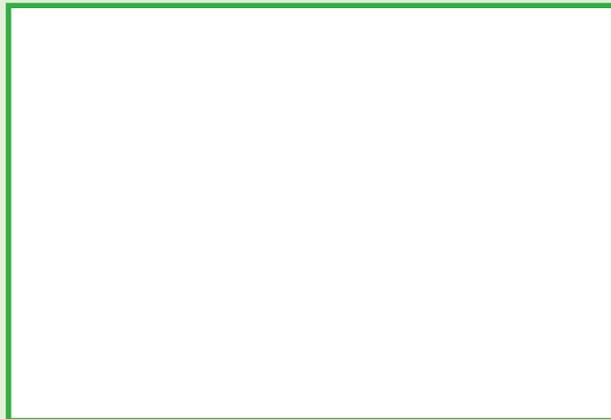
理科室



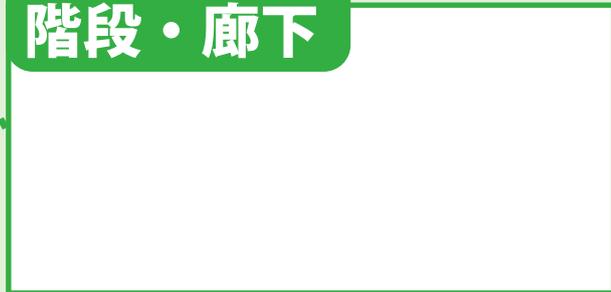
学校

じっさい
実際に
その場所へ行って
かくにん
確認してみましょう

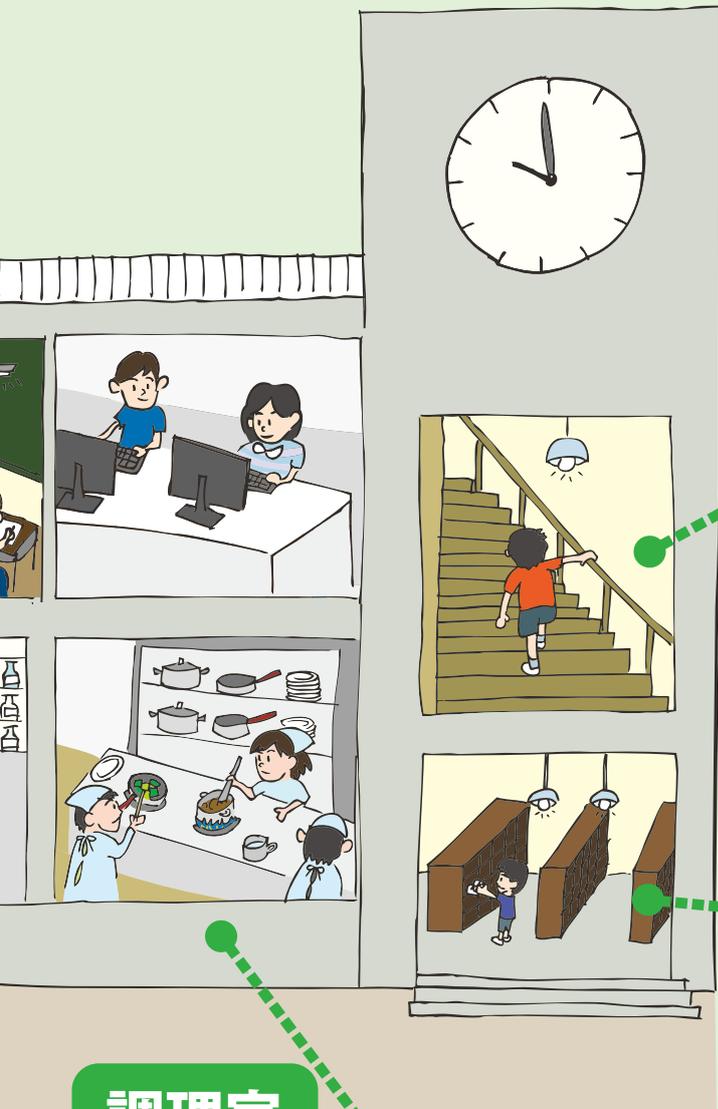
体育館や校庭など、
ほかの場所も^{かくにん}確認しましょう。



かい だん ろう か
階段・廊下



げ た ばこ
下駄箱



調理室



身近なところの危険を調べる②

あなたの学校や家のまわりは、大雨や地震のときにどうなるでしょうか？

大雨のとき

地震のとき



やってみよう！

学校や家のまわりで災害が起きたら…

どんな危険があるか書き出してみましよう。

山のちかく

大雨の場合

地震の場合

川のちかく

大雨の場合

地震の場合



学校や家のまわり



まち
街なか

大雨の場合

じしん
地震の場合

学校や家のまわり

大雨の場合

じしん
地震の場合

学校や家のまわり
はどんなところが
危険きけんでしょうか？



考える

さい がい
災害時をイメージし、
さい がい
災害時の命を守る たい おう
対応を
考えておきましょう。



楽しく学ぼう!!
ぼう さい
防災クイズ



← Q1-Q3 のクイズは 3 ページへ

- Q4** 地震じしんが起きたらまず何をにする？
- A その場から逃げる
 - B 家かべや壁かべに近づく
 - C 頭かぶを守ってしゃがむ

ヒント 19-20 ページ

- Q5** 家庭での地震じしんたいさく対策として間違っまちがているものは？
- A 家具をしっかりと固定こていしておく
 - B ブロック塀べいを補強ほきょうしておく
 - C 重いものは高いところに置おいておく

ヒント 19-20 ページ

- Q6** 台風が近づいてきたときは何をにする？
- A テレビ等で情報じょうほうを収集しゅうしゅうする
 - B 近くの川を見に行く
 - C 窓まどを開けて換気かんきをする

ヒント 25-26 ページ

- Q7** 災害時さいがいに出される避難情報ひなんじょうほうで一番緊急性きんきゅうせいの高いものは？
- A 高齢者等避難こうれいひなん
 - B 避難指示ひなんしじ
 - C 緊急安全確保きんきゅうかくほ

ヒント 25-26 ページ

- Q8** 人1人が1日に必要な飲み水ひつようは何リットル？
- A 1リットル
 - B 2リットル
 - C 3リットル

ヒント 29-30 ページ

Q4-Q8 のクイズの答え → 28 ページ

さいがい 命を守るためには、危険なところから避難することが大切です。

ひなん 避難とは、必ずしも市が指定する避難場所・避難所に行くことではなく、「難」を「避」ける行動のことです。

さいがい おう 災害に応じた

いつ、どこへを考える

さいがい しゅるい ひなん 災害の種類や避難するタイミングによって、安全に避難できる場所が違います。災害の種類や避難のタイミングに応じた対応を考えておきましょう。



自分だけでなく家族や大切な人の対応を、

確認し、必要な備えを考える

家族や大切な人と一緒にいるときに、災害が発生するとは限りません。一緒にいないときに災害が発生した場合に備え、集合場所や連絡方法などをあらかじめ話し合っておきましょう。また、家族構成や避難先に応じて必要な物は違うため、日ごろから確認し、備えておきましょう。



地震から命を守る

地震はとつぜん起こります。

地震から身を守るためには日ごろからの備えが重要です。グラツときたら、すぐに身を守る行動をとりましょう。

準備
しておこう！

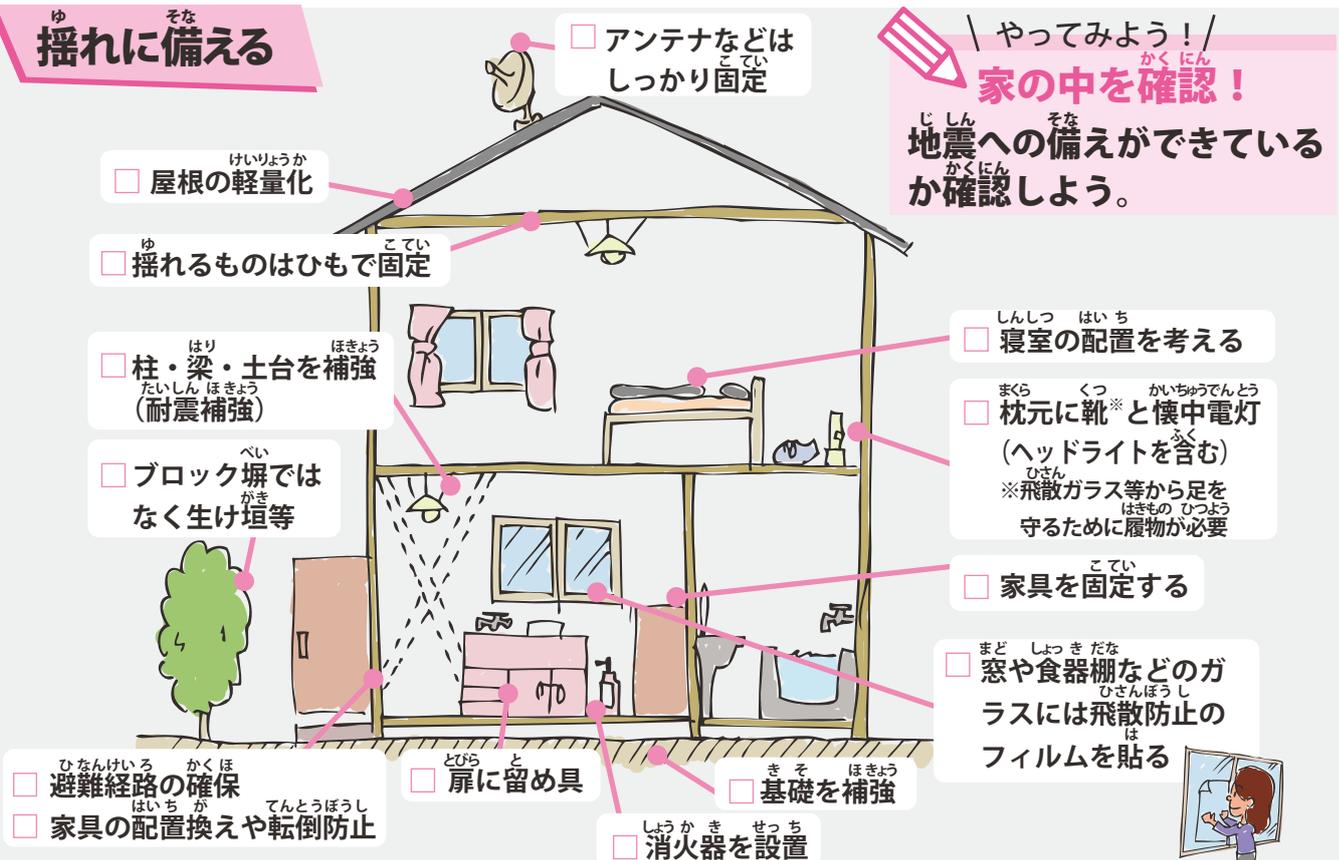
地震が起こる前にできること



事前の耐震化や家具の固定をしておきましょう

1995年の阪神・淡路大震災では犠牲者の8割以上が家屋の倒壊や家具の転倒による圧迫死でした。地震発生に備え、必要に応じて家屋の耐震補強や家具・窓などの対策を行いましょう。

揺れに備える



こんなときは避難所へ

- 余震により、家が倒壊する危険があるとき
- 周辺で火災が発生しているとき

地震後 (発災後)

土砂災害が発生



身の安全を確保

グラっときたら、すぐに身を守る行動をとりましょう。

その場そのときで 命を守る行動を



グラっときたらすぐ身を守る

覚えておこう / 地震から身を守るためのポイント

どうする? 学校や家の中にいるとき



机やテーブルの下に入るなどして頭を守り、揺れがおさまるのを待ちましょう。

どこへ避難する?

- 物が落ちてこないところへ
- 物が倒れてこないところへ
- 物が移動してこないところへ

どうする? 登下校中など外にいるとき



建物、木、電柱から離れ、かばんなどで頭を守り、小さくなって揺れがおさまるのを待ちましょう。

ここへは近寄らない!

- ブロック塀等倒れてくる危険のある場所
- 切れたり、ぶら下がっている電線
- 崩れかけた建物

どうする? 海の近くにいるとき



大きな揺れや長い揺れの場合は、津波の危険があります。直ちに高い場所などへ避難しましょう。

大切なこと

- 地震や台風のときは海に近づかない
- 情報をこまめに確認



こうずい ど しゃさい がい 洪水・土砂災害から命を守る

洪水や土砂災害のおそれがあるところに住んでいる人は、災害発生のおそれがある場合に、避難が必要です。

災害のときに自宅が安全かどうかにより、いろいろな避難先が考えられます。

災害のおそれがあるところに住む人は

雨や風が強まる前に 安全な場所へ避難

早い段階で安全な場所に避難することが大原則です。日ごろから複数の避難先を考え、状況に応じて、より安全な避難を選択しましょう。

自宅が安全な場合

避難先 1

自宅で避難



自宅が安全な場合は自宅で避難することができます。

避難先 1

自宅が安全な場合

自宅で避難

災害のおそれが低い場所や
高く丈夫なマンション等

避難先 2

災害のおそれが低い

親せきや 知り合いの家等へ



ハザードマップを見て

自宅が安全かどうか、また、近くの避難所を確認しましょう。



覚えておこう /

大雨の中の避難は危険です！

注意すること

- 川や用水路に近づかない
- 地下など地面より低い道は通らない
- 夜間の避難は足元が見えず危険



人がいっぱい
入れないかも…

災害のおそれが低い

避難先

2

親せきや
知り合いの家
等へ

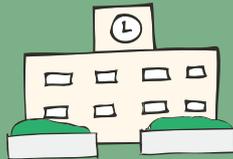


より安全なところにある場所を
各自で確保し、避難しましょう。

避難先

3

近くの
拠点避難所



自宅の近くの拠点避難所も

調べておきましょう。

避難所の混雑状況を
確認できます

ご利用方法

避難所開設時に下記 URL、または二次元コードからアクセスしてください。

URL <https://vacan.com/area/hashimoto-city-evacuation/evacuation-center/12>



※ 新型コロナウイルス等の感染拡大防止のため、換気やスペースの確保などを行います。

避難先
3

近くの拠点避難所へ

拠点避難所に限らず
駆け込めるところ

高く丈夫な
建物や高台

自宅の高いところ

斜面から離れた部屋

災害発生

逃げ遅れた場合は、安全なところへ



「どこに」「どうやって」逃げるか

ハザードマップ を確認

ハザードマップとは、災害が発生したときに、危険と思われる場所や災害時の避難所などを地図にまとめたものです。ハザードマップを見て、災害のときの危険なところ、安全なところ、避難する場所を確認しましょう。



調べてみよう！

橋本市地区別ハザードマップ

実際に確認してみましょう。

URL <https://www.city.hashimoto.lg.jp/guide/kikikanri/map/r2hazardmap.html>



1. ハザードマップで自宅を探しましょう

ハザードマップで目印となるような建物（学校など）を探しましょう。
目印を参考に、自宅を探しましょう。

2. 自宅に色や囲いがあるかを確認しましょう

自宅に色がついていたり、色の線で囲われている場合は、洪水や土砂災害のとき、危険な場合があります。

3. 避難先をいくつか考えてみましょう

下の避難先1～3の避難先を、ハザードマップをみながら考えてみましょう。

1 自宅で避難

① 自宅に色や囲いがない場合は○、ある場合は×にチェックをつけましょう。

2 親せきや知り合いの家等へ

② 色や囲いのないところにある、親戚や友だちの家を探し、上に書き込みましょう。ない場合は「なし」

3 近くの拠点避難所へ

③ 色や囲いのないところにある、近くの拠点避難所を見つけて、上に書き込みましょう。



やってみよう！

わが家の避難マップをつくろう！

右ページの「わが家の避難マップ」の欄に、自宅から避難先2、避難先3までの道のりを書いてみましょう。



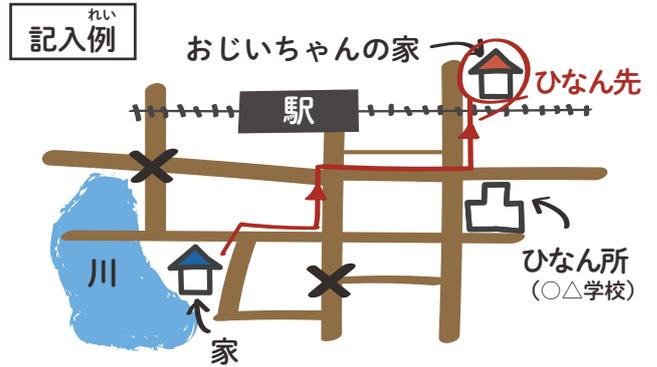
決めておこう

わが家の避難マップ ひなん

じたく ひなん
自宅から避難先への道のりがわかるような地図を書いてみましょう。

(ハザードマップのコピーを切り貼りして、道のりを書いてもいいよ)

<small>ひなん</small> 避難先	○	<small>ひなん</small> 避難先までの道のり
<small>きけん</small> 危険なところ	×	→



ぼうさい しせつ
防災施設も
マップに書き込んで
おきましょう



避難に役立つ情報

大雨で災害が起こりそうなときは、さまざまな情報が発表されます。周りの状況や情報を参考にしながら避難の判断をしましょう。

覚えておこう！
避難情報って？

避難情報

市から発令される避難の目安となる情報



〔天気の変化〕

・大雨や台風等の
予報がでている



〔警戒レベル〕

〔避難情報など〕

〔緊急度〕

警戒レベル
1

早期注意情報

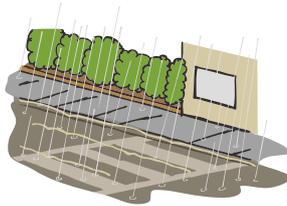
・雨が降り始める
・雨が降り続きそう



警戒レベル
2

大雨注意報

・雨が長い間降り
続いている
・雨が強くなる



警戒レベル
3

高齢者等避難

・強い雨が続いて
いる
・川の水量が多く
なり、これからも
雨が続きそう



警戒レベル
4

避難指示

災害発生
危険が迫る

・川の水があふれた
・山や崖が崩れた
・川から土砂が流れ
てきた



警戒レベル
5

緊急安全確保

高

これらの情報が出ていなくても、身の危険を感じる場合や心配な場合は

もっと知りたい!

雨は降るところによって 注意する災害が違います

紀の川への 大雨

紀の川には、奈良県と和歌山県北部に降った雨が、集まります。

紀の川の水があふれるときは、橋本市内への大雨だけでなく、奈良県内への大雨にも注意が必要です。



〔とるべき行動〕

気象情報等に注意を始める

各自が避難行動を確認

避難に時間がかかる人は
避難を始める



ほかの人たちも、危ないと思ったら避難を始める

危険な場所にいる人
全員が避難を
始める

避難の途中で危険を感じたら、
近くの安全な場所へ

必ず避難!

命の危険!
今すぐ安全な行動
をとる



すぐに避難できない場合、建物の浸水しない階へ

避難をしましょう。

市内への 大雨

市内へ大雨が降ったときには、橋本川などの紀の川に流れ込む川や、土砂災害への注意が必要です。

雨の強さと予想される被害

1時間雨量 (mm)

10~20mm 未満

- ・地面一面に水たまりができる
- ・地面からの跳ね返りで足元がぬれる

20~30mm 未満

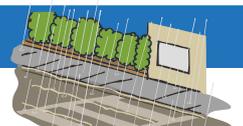
- ・傘をさしていてもぬれる
- ・側溝や下水、小さな川があふれる

30~50mm 未満

- ・道路が川のようになる

50mm 以上

- ・車の運転は危険
- ・マンホールから水が噴出する



「いつ」逃げるか決めておこう

1. ここで考える避難先を決めましょう

23 ページで考えた結果を書き込み、そのなかからここで考える避難先を決めましょう。

ひなん 避難先
1
じたく ひなん
自宅で避難

ひなん 避難先
2
親せきや
知り合いの家等

ひなん 避難先
3
近くの
拠点避難所

ひなん 避難先 2 があれば
2 の場所を下に記入

ひなん 避難先 2 がなければ
3 の場所を下に記入

ひなん 避難先

じたく ひなん 自宅避難ができる人も、自宅以外への避難をイメージして考えてみましょう。

3. マイタイムラインをつくろう

けいかい 警戒レベル	けいかい 警戒レベル 1	けいかい 警戒レベル 2
ひなん 天気・避難情報など	大雨になりそう	大雨注意報が出た
ひなん 避難行動のヒント	<p>《みんながすること》</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 天気予報の確認 <input type="checkbox"/> 家族と一緒に避難行動を確認 <input type="checkbox"/> 避難するときに持っていくものを確認 	<p>《避難するときにするここと》</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> お年寄りや小さな兄弟姉妹、ペットがいたら、家族とどうやって避難するかを決める
じぶんの行動かぞくの行動	<p>れい (例) 天気予報やハザードマップを見て、今後の行動を確認</p>	<p>れい (例) 自分とおじいちゃんの持ち出し品を確認</p>



どのタイミングで避難するかはとても重要です。避難先と避難経路が決まったら、「いつ」避難するかを決めておきましょう。

2. 避難を始めるタイミングを考えましょう

避難先までの移動手段や一緒に避難する人を参考に、避難を開始するタイミングを考えましょう。おそくても

下の①②のどちらか一つでもあてはまる場合

警戒レベル 3 高齢者等避難
で避難しましょう。

下の①②のどちらにもあてはまらない場合

警戒レベル 4 避難指示
で避難しましょう。

① 家族と自動車など（歩き以外）で避難する

② 一緒に避難する人に次のような人がいる。

- ・ 高齢の方
- ・ 病気の方
- ・ 妊婦さん
- ・ 行動にサポートが必要な方
- ・ 赤ちゃんや小さい子ども
- ・ 障がいのある方 など

※ 必ずしもこの順番で情報がでるとは限りません。そのときどきで一番安全と考える行動をとりましょう

警戒レベル 3	警戒レベル 4	警戒レベル 5
大雨・洪水警報が出た 高齢者等避難が出た	土砂災害警戒情報が出た 避難指示が出た	大雨特別警報が出た 緊急安全確保が出た
《避難するときにする事》 <input type="checkbox"/> 市内で開いている避難場所を 確認 <input type="checkbox"/> 避難の準備 <input type="checkbox"/> 避難に時間がかかる場合は 避難開始	《みんながすること》 <input type="checkbox"/> 避難開始 避難指示が出たら、危険な場所から全員避難 ※ 避難場所などに避難しない場合も、家の2階など安全な場所へ避難しよう	<div style="background-color: yellow; border: 2px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>◎ 屋外に出るのは危険</p> <p>◎ 高くて丈夫な建物へ避難</p> <p>◎ 一番安全と思う行動をとる</p> </div>
(例) これから夜になる場合には、避難を始める (例) 車に荷物をのせて、避難を始める	(例) 2階に大切なものを持って避難する	(例) 安全になるまで、2階で待つ (例) 近くのマンションにかけこむ



び ち く 備蓄品 ・ ひ じ ょ う 非常持出品

家族構成や避難先に応じて必要なものを確認し、準備しておきましょう。

び ち く 備蓄品

災害が発生してから数日は、普段通りに買い物ができないかもしれません。水や食べ物など生活に必要なものの他に、家族構成に応じて必要なものもあります。自分の家では、何が必要なのか考えてみましょう。

赤ちゃんがいるよ

▼こんなものが必要

離乳食
粉ミルク・液体ミルク
おむつ
おしりふき など

妊婦さんがいるよ

▼こんなものが必要

母子健康手帳
脱脂綿
ガーゼ
新生児用品 など

**おじいちゃん
おばあちゃんがいるよ**

▼こんなものが必要

入れ歯
介護食
大人用おむつ など

薬が必要な人がいるよ

▼こんなものが必要

主治医連絡先
持病薬
お薬手帳 など

ペットがいるよ

▼こんなものが必要

リード
ケージ
トイレ用品
ペットフード など

その他

▼こんなものが必要

メガネ
コンタクトレンズ
補聴器 など

備蓄品例 7日分以上の食料・飲み水 **推奨**
 トイレ用品、燃料、毛布・寝袋、食品用ラップ、ポリタンク など

飲み水は 人1人あたり 1日3リットル 必要

やってみよう！
自分の家では何を備えておく必要があるか考えよう！
 自分の家に必要だと思う備蓄品を書きましょう。

<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"/>

もっと知りたい!

備蓄品など備えておいたものを無駄にしない

ローリングストック方式

賞味期限切れになってしまう前に消費する、経済的な方法です。



いつも食べてるものだから、もしものときに元気になるね!

非常持出品

自宅外へ避難する場合は、必要なものは、各自で準備しておくことが必要です。災害が発生してから荷物をまとめている時間はありません。普段から必要最低限のものをリュックなどにひとまとめにして準備しておきましょう。

非常持出品例

飲料水、非常食、貴重品、医療品、など

非常持出品に加えて、感染症対策グッズも用意しましょう

感染症対策グッズ例

マスク、アルコール消毒液、体温計、ゴミ袋、スリッパ、使い捨て手袋、ペーパータオル など



調べてみよう! / 橋本市地区別ハザードマップ

1 <災害時確認> 防災メモと非常持出品

非常持出品について詳しく掲載しています。確認してみましょう。

URL <https://www.city.hashimoto.lg.jp/material/files/group/18/01bousaimemo.pdf>



やってみよう! /

非常持出袋に入る量は限られています

避難することを想像しながら非常持出袋にいれておくものを考えましょう。



<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"/>

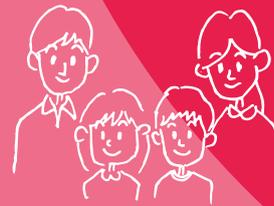
持てるか
せお
背負ってみよう

家の人と
いっしょ
一緒に準備しよう

他にも注意しておきたいことや気になったことがあれば書き込んでおきましょう。



れんらくほうほう 家族との連絡方法



家族が離れていても安心して避難できるように、集まる場所や、連絡方法を確認しておきましょう。

家族で決めた集合場所

洪水
土砂災害のとき

(例) ●●地区公民館

地震
地震のとき

(例) ●●小学校

災害時に電話がつながりにくいときは

家族で決めた連絡方法

(例) 災害伝言ダイヤルにメッセージを残す

