

倉敷市マイ避難カード(表面)

- ・点線で切り取り、両面に必要事項を記入してください。
- ・カードを中心に折り曲げると名刺大サイズになるので、普段持ち歩くバックや財布、非常持出袋などに入れておきましょう。
- ・このカードを避難所の受付で提示すると、避難時での受付時間が短縮できます。

マイ避難カード		マイ避難カード	
ふりがな 名 前		ふりがな 名 前	
生年月日	年 月 日	生年月日	年 月 日
住 所		住 所	
電話番号		電話番号	
健康に関 すること	アレルギー、持病、服薬状況など	健康に関 すること	アレルギー、持病、服薬状況など
安否確認 への同意	住所（町丁名まで）及び氏名の公開に 同意します ・ 同意しません	安否確認 への同意	住所（町丁名まで）及び氏名の公開に 同意します ・ 同意しません
マイ避難カード		マイ避難カード	
ふりがな 名 前		ふりがな 名 前	
生年月日	年 月 日	生年月日	年 月 日
住 所		住 所	
電話番号		電話番号	
健康に関 すること	アレルギー、持病、服薬状況など	健康に関 すること	アレルギー、持病、服薬状況など
安否確認 への同意	住所（町丁名まで）及び氏名の公開に 同意します ・ 同意しません	安否確認 への同意	住所（町丁名まで）及び氏名の公開に 同意します ・ 同意しません

リサイクル適正 
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。



倉敷市における平成30年7月豪雨災害

死者数
52人

災害関連死を除く

三万橋北詰付近から北西方向

住家被害
5,977棟

平成31年4月5日現在

園小学校体育館の様子(7月20日)

コスモタウン広江の土砂災害の様子

倉敷市における南海トラフ巨大地震の想定被害

死者数
1,365人

建物全壊
4,806棟

負傷者数
3,818人

津波の高さ
3.2m

災害リスクといざという時の行動

1. 地震 P5

倉敷市でも大地震が起きる可能性があります。
想定される被害や対応の仕方などについて紹介します。

地震発生時の行動 P7

2. 風水害・土砂災害 P9

集中豪雨や台風の接近などで過去に何度も被害が出ている災害です。
地域によって異なる災害リスクやとるべき避難行動などについて紹介します。

台風情報が発表されてから避難までの流れ P11

3. テロ・武力攻撃など P13

最近、大規模テロやミサイル攻撃などのリスクが高まっています。
いざという時の行動などについて紹介します。

避難先の検討・命を守るための行動 P15

災害への備え

1. 非常持出品を揃えよう . . . P17
2. 非常備蓄品を揃えよう . . . P19
3. 家具・家電の転倒防止をしよう . . . P25
4. 家の中の安全を確保しよう . . . P29
5. 家族で話し合おう . . . P30

災害から身を守るために知っておくべきこと

1. 災害に備えて知っておくべきこと(風水害・土砂災害) . . . P35
2. 防災情報を入手しよう . . . P37
3. 住宅の耐震化のすすめ . . . P39
4. 災害保険のすすめ . . . P39

地区防災計画

1. 地区防災計画の紹介・計画素案作成 . . . P47

要配慮者利用施設管理者の方へ

避難確保計画の作成が必要です！ . . . P49

災害リスクを知る

<揺れなど>
南海トラフ巨大地震 . . . P31
断層型地震 . . . P32
<南海トラフ巨大地震での津波・液状化>
岡山県を襲う津波 . . . P33
液状化 . . . P34

自主防災活動

1. 自主防災組織の紹介, 結成 . . . P41
2. 平常時の活動 . . . P43
3. 災害時の活動 . . . P45

知ってよかった

防災クイズ . . . P50
代用品活用術 . . . P51

倉敷市マイ避難カード



避難所で子どもが泣くので、
他の方に申し訳なく、
車の中で過ごしました。

主人が地元出身で水害の歴史を知っていて「避難しなくて大丈夫」とのこと。
そうしていたらママ友から「避難する。」「避難所が一杯だ。」の情報が。
アルミ工場の爆発もあって、不安になり高台のグラウンドで車中泊しました。

子猫を2匹飼っていたが、避難所に連れていくキャリーバッグがなかった。
ペットを飼う時は、避難のことも考えないといけない。

片づけにはとにかく人手が必要だった。
ボランティアに来てもらってとても助かりました。

エリアメールと大雨が降り続くので、娘がとても怖がり「避難したい」のサイン。町内の高台でトイレのある所で車中泊し、家族みんなで避難することができました。

遠くまで見守りに来てくれてうれしい。
感謝しています。

薬を持ち出すことができず、お薬手帳も持ち出していなかった。お薬手帳は大事。

空き巣の被害にあいました。
治安が極度に悪化するので、戸締まりの確認や定期的な見回りをするべきでした。

電気がないと生活の基本が全くできないと痛感しました。
電気が復旧したときが一番うれしかったです。

水道が止まりましたが、お風呂に水が残っていたのでしばらく助かりました。

トイレが水洗のため断水で使用できなくなり、屋外に穴を掘って排便をした。

災害前は挨拶程度だった近所の方々と、災害後からは助け合い、辛い状況を乗りこえることができました。
地域のつながりの大切さを感じました。

髪が洗えないことが予想以上に苦痛だった。
寒い時期だったので、お風呂で温まらないことも辛かった。



食事の準備は非常に早かったですが、それもらうのに1～2時間立って並ぶんです。

水が貴重だったので、トイレに行くのをかなり我慢した。
体は濡れタオルで拭き、歯も歯磨き粉を使わずに磨いた。

車いすのため、移動する際に道が寸断されていて、通れる道を探すのが大変だった。
避難所も車いすを使用している人間には非常に不便だった。



ラジオはついたけれど、被害の全容がわかりませんでした。
ライオンが逃げたとか、ショッピングモールが燃えているとか、デマも流れていました。

平成30年7月豪雨災害 被災者の声

同居の両親と避難の認識が合わず、避難開始が遅れ、避難所への道が混んでいて、避難所での居場所確保にひと苦労。
家族全員が避難のタイミングの認識の一致が必要だなと感じた。

自宅再建まで長かった。安心して住める場所が決まらないことのストレスは想像を超えるものだった。

浸水の進行が想像以上に早く、被害状況がわからないので、通れる道路がわからなかった。

一旦避難したのに、忘れ物を取りに帰って災害にあった方がいました。
警報が解除されるまで、絶対に戻ってはいけません。

携帯電話の電池が切れ、バッテリーも持っていなかったもので、連絡のためのアドレスが見れず、連絡を取れなかった。

困ったのは移動手段と靴。
車も浸水し移動手段を奪われ、被災後の生活にも苦労した。

被災者の声に学ぶ

災害リスクといざという時の行動

1 地震

大地震の恐怖

- もし大地震が起きたら、日常生活にも大きな影響が予想されます。…最悪の場合

「知らなかった」ではすみません。今から震災に備えましょう。



●南海トラフ巨大地震で想定される建物・人的被害（倉敷市）

		地震の揺れにより 堤防等が破壊される場合	津波の越流により 堤防等が破壊される場合
建物被害 (全壊)	揺れによる	1,029棟	
	津波による	2,912棟	12棟
死者数	揺れによる	73人	
	津波による	1,292人	9人
負傷者数	揺れによる	2,097人	
	津波による	1,721人	0人

※建物被害数には液状化・急傾斜地崩壊・地震火災は含まれていません。

●南海トラフ巨大地震とは

駿河湾から日向灘沖までのプレート同士が接する海底の溝状の地形を形成する区域を「南海トラフ」といいます。この南海トラフ沿いのプレート境界域を震源とする大規模な地震が「南海トラフ巨大地震」です。南海トラフ地震の発生には周期性があり、（昭和19年）昭和東南海地震及び（昭和21年）昭和南海地震が起きてから70年以上が経過していることから、南海トラフにおける次の大規模地震の発生時期が迫っていると言われています。



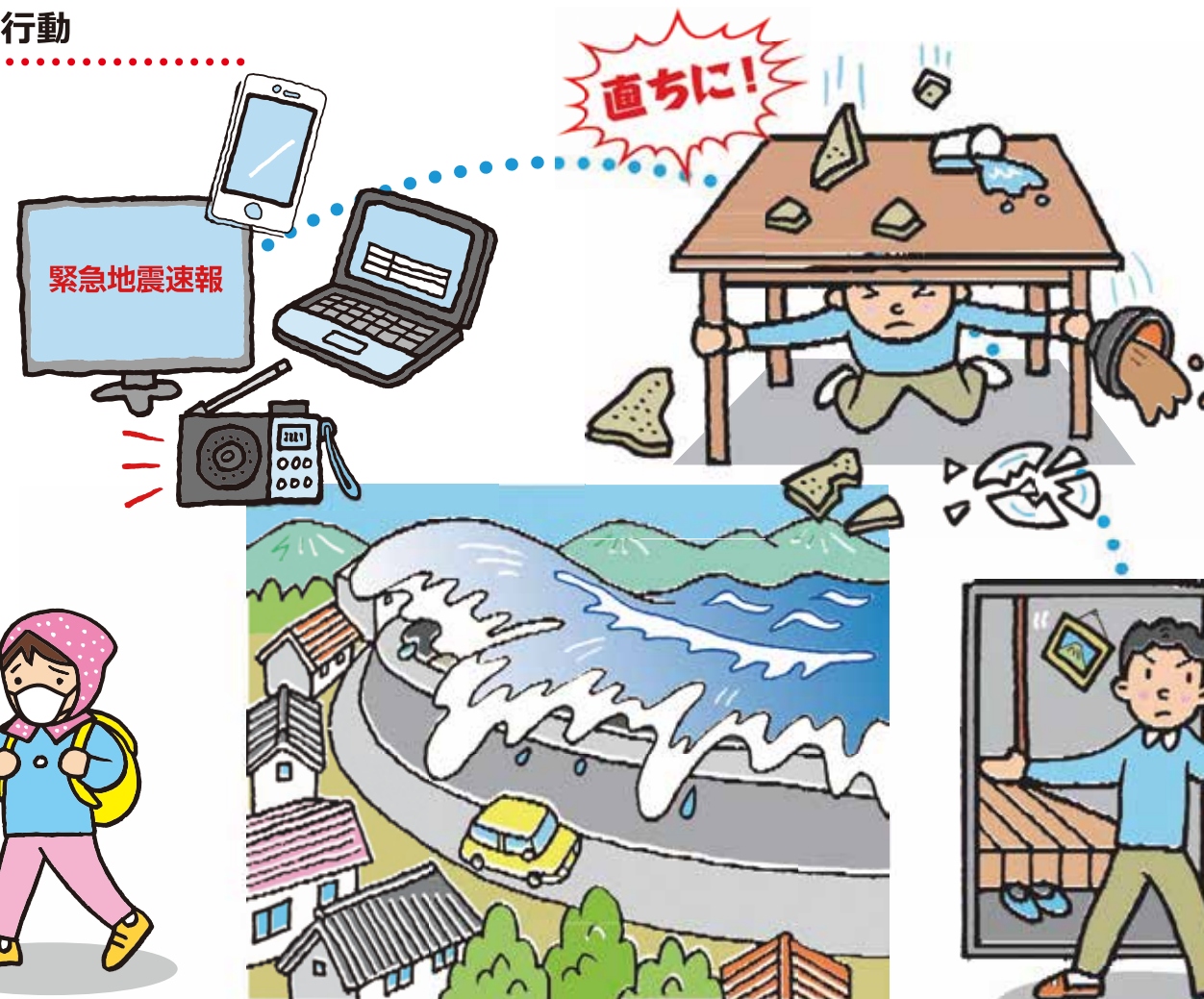
災害リスクといざという時の行動

地震発生時の行動 (家庭の場合)

※これは一例です
身の危険を感じたら、
直ちに避難しましょう。

0 緊急地震速報 発表

- テレビやラジオなどで放送されるほか、携帯端末などへ発信されます。



1 頭を守り、安全確保

- クッションやバッグ等、身近にあるもので頭を守る。
- 机の下などにもぐり、机の足を持つ。
- あわてて外に飛び出さない。

身近なもので
頭を守り、
揺れが収まるのを
待ちましょう。



5 避難する

- 非常持出品を持って指定の避難所へ移動する。
- 外へ出る際には落下物に注意する。
- 地震の場合、車は使用しない。
- 落ち着いて、忘れ物がないように注意する。
- 戸締まりをしっかりと行う。

津波到達時間: 約 2 時間 30 分

※ P 33 参照



2 逃げ道を確保する

- 揺れが収まったら、ドアや窓を開け、逃げ道を確保する。
- ガラスの破片等が落ちていたので、靴やスリッパを履いて移動する。

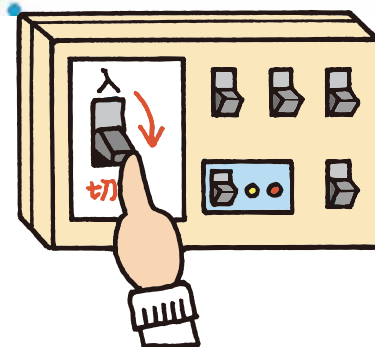


避難する際の注意点

- 津波警報発令中は高台に避難し、絶対に低地に戻らない。
- 震源、津波注意報・警報を確認する。

4 電気のブレーカーを切る

- 漏電などによる火災を防ぎます。



3 火を止める

- 火を使用中なら、火を消しガスの元栓を閉める（無理して火を消そうとしない。揺れが収まってから火を消す。）
- 出火していたら、初期消火を行う。



オフィスなどの場合

- コピー機、パソコンなどOA機器や本棚などが移動してきたり、倒れたりして危険です。机の下に潜り、頭を守りましょう。
- 地震が収まったら、決められた避難マニュアルに従い行動しましょう。



エレベーターの場合

- 全ての階のボタンを押して、最初に止まった階で降りましょう。
- 閉じ込められたら非常用のインターフォンで連絡しましょう。



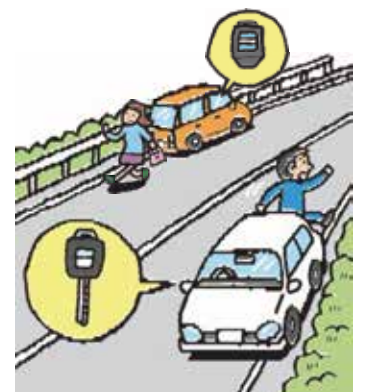
市街地の場合

- 窓ガラスや看板などの落下物に気をつけましょう。
- カバンなどで頭を守りながら、安全な場所に移動しましょう。



運転中の場合

- ハザードランプを灯して、ゆっくりと左側に停車しましょう。
- 車から離れるときには、ドアをロックせずにカギを付けたままにしましょう。
- 車検証を持って避難しましょう。



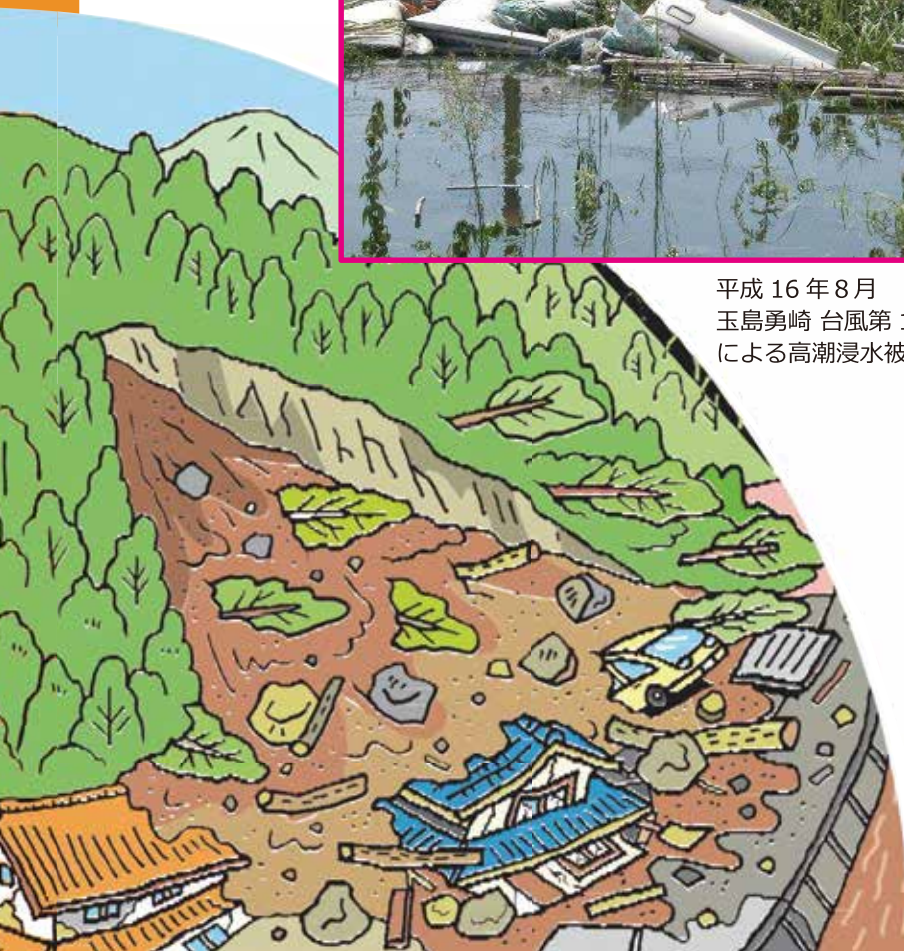
災害リスクといざという時の行動

2 風水害・土砂災害

② 高潮被害



平成 16 年 8 月
玉島勇崎 台風第 16 号
による高潮浸水被害



山間部や山すそに住んでいる方は注意！

① 土砂災害

岡山県には崩れやすい性質をもつマサ土が広く分布し、台風等の豪雨により、たびたび土砂災害が発生しています。平成 23 年 9 月の台風第 23 号では市内において、小学校に土砂が流入したり、また、平成 30 年 7 月豪雨においても市内各所で大規模土砂災害が発生したりするなどしました。土砂災害警戒区域等では、特に土砂災害の危険性が高く警戒が必要です。

海岸沿いや県南の低平地に住んでいる方は注意！

② 高潮被害

台風の接近時には、沿岸部では高潮への警戒が必要です。平成 16 年 8 月の台風第 16 号では大潮期間の満潮と重なり、勇崎漁港海岸で高い潮位（335cm）を観測し、市内沿岸部で甚大な被害が発生しました。

③ 浸水被害



平成 30 年 7 月 真備地区
豪雨による堤防決壊浸水被害

① 土砂災害



平成 23 年 9 月 郷内小学校 台風第 12 号による土砂災害

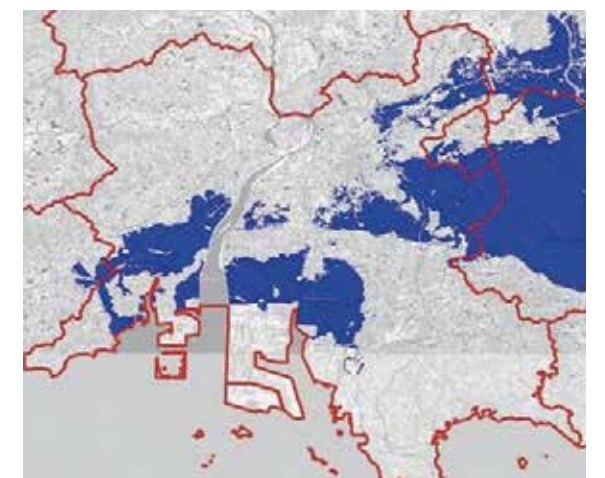
倉敷市で
もたくさん
の被害が
出ています



河川沿いや県南の低平地に住んでいる方は注意！

③ 浸水被害

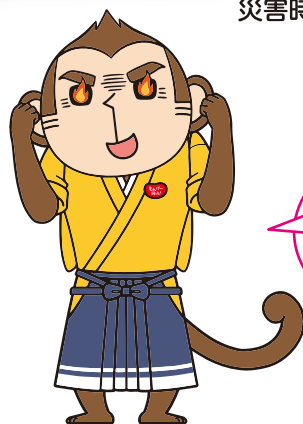
岡山平野の多くは、洪水で上流から運ばれた土砂が堆積してできた低平地や干拓地からなり、河川が氾濫すると大きな被害につながります。平成 30 年 7 月豪雨では、市内各所で浸水被害が発生し、特に真備地区約 4,400ha のうち約 1,200ha が浸水し、甚大な浸水被害が発生しました。



岡山平野ゼロメートル地帯（青色がゼロメートル地帯）
出典：国土交通省 岡山河川事務所ホームページ

災害リスクといざという時の行動

台風情報が
発表されてから
避難するまで
の流れ



早め早めの行動が命を守る。

テレビ、ラジオ、気象庁のホームページなどで最新の防災気象情報を収集するように心掛け、時間を追って段階的に発表される「注意報」や「警報」、「避難情報」や「警戒レベル」を活用して、早め早めの安全確保行動をとるようにしましょう。
避難情報が出たり、危ないと感じたりした時は、直ちに避難しましょう。
いざという時のために、日頃からハザードマップにより災害リスクを確認し、災害時に「いつ」「何をやるのか」を時系列に整理しておきましょう。



1 危険箇所や避難所の確認

日頃から各市町村のハザードマップで周辺の危険箇所や避難所を確認しておきましょう。
また、備蓄もしておきましょう。

2 非常持出品の用意

停電・断水や避難に備えて、早めに非常持出品の用意をしておきましょう。



5 避難指示が出たら直ちに行動

避難指示が出たら、直ちに行動!
「まだ大丈夫」と判断せずすぐに避難をしてください。
万一避難する余裕がない場合は、**屋内安全確保**を。



3 最新情報を随時確認

テレビ、ラジオ、インターネット、防災アプリ、防災情報メール等で常に最新情報を確認しましょう。



屋内安全確保

災害から身の安全を確保するために最も望ましい方法は、災害リスクのある区域からの立ち退き避難ですが、ハザードマップ等で自ら自宅・施設等の浸水想定等を確認し、上階への移動や高層階に留まることなどにより、身の安全を確保することが可能な場合は、**屋内のより安全な場所に避難**しましょう。

※P15 参照

4 住まいへの備え

台風・風水害に備えて、早めに住まいやその周辺の整備・点検をしましょう。



主な防災気象情報

<警報・注意報>

- 注意報…災害が起こるおそれがあるとき
- 警報…重大な災害が起こるおそれがあるとき
- 特別警報…数十年に一度の豪雨や大津波等が予想され、重大な災害の危険性が著しく高まっているとき

<土砂災害警戒情報>

大雨警報が発表され、土砂災害の危険度が高まった場合に、気象台が都道府県と共同で発表します。

<記録的短時間大雨情報>

現在の降雨がその地域にとって災害の発生につながるような、数年に一度程度しか観測しない雨量であることを知らせるために発表されるものです。

災害リスクといざという時の行動

3 テロ・武力攻撃など

テロ・武力攻撃 から身を守る 行動

正しい情報を把握し、冷静な行動を

武力攻撃やテロなどが迫り又は発生した地域には、市町村の防災行政無線や緊急速報メール等により注意を呼びかけます。こうした事態に遭遇した場合には、正しい情報を把握し、冷静に行動することが大切です。いざという時のために、日頃からどのように対応したらよいのか心得ておきましょう。



爆発が起こったら

- とっさに姿勢を低くし、身の安全を守りましょう。
- 周囲で物が落下している場合には、落下が止まるまで、頑丈なテーブルなどの下に身を隠しましょう。
- その後、爆発が起こった建物などからできる限り速やかに離れましょう。
- 警察や消防の指示に従って、落ち着いて行動しましょう。



火災が発生したら

- できる限り低い姿勢をとり、急いで建物から出ましょう。
- 口と鼻をハンカチなどで覆いましょう。



閉じ込められたら

- 明るくするためにライターなどにより火をつけないようにしましょう。
- 動き回って粉じんをかき立てないようにしましょう。口と鼻をハンカチなどで覆いましょう。
- 自分の居場所をまわりに知らせるために、配管などを叩きましょう。
- 粉じんなどを吸い込む可能性があるので、大声を上げるのは控えましょう。



テロ攻撃からの避難

- 突発的に被害が発生することもあるため、攻撃当初は一旦屋内に避難し、その後、状況に応じ行政からの指示に従って適切に避難しましょう。



ミサイル攻撃からの避難

- 屋外にいる場合は、近くの建物の中又は地下に避難しましょう。
- 建物がない場合は、物陰に身を隠すか、地面に伏せて頭部を守りましょう。
- 屋内にいる場合は、窓から離れるか、窓のない部屋に移動しましょう。



化学剤や生物剤攻撃からの避難

- 口と鼻をハンカチで覆いながら、現場から直ちに離れ、密閉性の高い部屋又は風上の高台などに避難しましょう。
- 屋内では、窓を閉め、目張りをして室内を密閉し、できるだけ窓のない中央の部屋に移動しましょう。
- 2階建て以上の建物であれば、なるべく上の階へ避難しましょう。
- 汚染された服、時計、コンタクトレンズなどは速やかに処分しましょう。



核爆発や放射能汚染からの避難

- すぐに遮へい物の陰に身を隠しましょう。近隣に建物があればその中へ避難しましょう。
- 周辺に地下施設があれば地下へ移動しましょう。



災害リスクといざという時の行動

避難先の検討

1

事前にハザードマップで
自宅や職場周辺の
災害リスクを把握しましょう。



2

ハザードマップで色が塗られていないところでも、周り比べて低い土地や崖のそばなどにお住まいの場合は、市町村からの避難情報を参考に、必要に応じて避難しましょう。

3

浸水の危険があるところでも、マンションの上階など浸水する深さよりも高いところに住んでいて、周囲が浸水しても水がひくまで我慢でき、水・食料などの備えが十分にある場合は、自宅に留まり安全を確保する「屋内安全確保」も可能です。

4

安全な場所に身を寄せられる親戚や知人がいる場合は、避難所だけではなく親戚・知人宅への避難も検討しましょう。

5

自分又は一緒に避難する人が
避難に時間がかかる場合は、警戒レベル3が
出たら速やかに避難しましょう。



自分の命を守るのは自分であるという認識を！



命を守るための行動

立ち退き避難、屋内安全確保と緊急安全確保

避難情報が出たら、早めに安全な場所へ「立ち退き避難」することが原則ですが、ハザードマップ等で自ら自宅・施設等の浸水想定等を確認し、上階への移動や高層階に留まること等により、身の安全を確保することが可能な場合があります。この行動が「屋内安全確保」です。また、危険な状況の中での避難はできるだけ避け、安全の確保を第一に考えます。危険が切迫している場合は、命を守るために最善の行動をとってください。

立ち退き避難 (水平避難)

指定された避難
場所への移動



例えば

「屋内安全確保」を行うためには、少なくとも以下の条件が満たされている必要があります。

- 自宅・施設等がある場所が、家屋の倒壊・流失をもたらすような激しい氾濫の発生が想定される区域でないこと
- 自宅・施設等に浸水しない居室があること
- 自宅・施設等が一定期間浸水しても、水・食料等の備蓄があり、電気・ガス・水道・トイレ等が使用できなくなっても耐えられること

立ち退き避難が難しい場合

立ち退き避難を行う必要がある場合に、適切なタイミングで避難をしなかった又は急激に災害が切迫して避難することができなかった場合など、立ち退き避難を安全にできない可能性がある状況になってしまった場合に、命の危険から身の安全を可能な限り確保するため、より安全である場所へただちに移動することを「緊急安全確保」と言います。

ただし、この行動は次善の行動であり、身の安全を確保できるとは限りませんので、注意する必要があります。



避難時の服装

非常持出品は
背負って走れる
ぐらいの重さに
しよう。



ヘルメットや防災ずき
んをかぶる：頭を落下
物などから守る

マスクの着用

子どもにも子ども
用の非常持出品を
用意する

子どもには迷子札を

手袋(軍手など)を着用
する：ガラスの破片など
による手のけがを防ぐ

非常持出品はリュック
に入れて背負う：両手
が使えるようにする
(非常持出品について
はP17を参照)

服装は長袖、長ズボン
を着用する：材質は燃
えにくい木綿などのも
のを

靴は底が厚くて丈夫な、履きなれたものを：ガラス
の破片などによる足のけがを防ぐ、靴擦れを防ぐ
長靴は厳禁：水が入って重くなり、動きづらくなる
可能性がある

避難所 での生活

1 避難所は みんなで協力して 運営しましょう

食料の配布やトイレ掃除など、やることは
たくさんあります。みんなで協力して共同
生活をしましょう。清潔を心掛けましょう。

2 避難所内では お互いに 譲り合ひましょう

慣れない避難所での生活は大変ですが、
そんな時だからこそ譲り合いの気持ちを
持ちましょう。

3 避難所では 要配慮者への 配慮を

要配慮者(高齢者、障がいのある人など)
の特性に合わせ、別に避難スペースを設ける
などの配慮を行きましょう。



4 避難所では 感染症予防の 徹底を

避難所では、マスクの着用、手洗い、咳
エチケットなどの基本的な対策や、定期
的な換気、十分なスペースの確保などの
感染症予防を徹底しましょう。

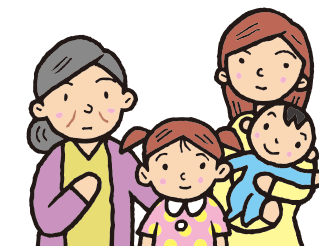
5 女性や子どもへの配慮

避難所では、多くの人が安心して過ごす
ことができるよう、女性や子どもに配慮した
生活環境を考えましょう。



6 <支援者の方へ> むやみに物資を送らない ようにしましょう

個人からの支援物資の受入は非常に手間
がかかり、被災地に負担をかけます。
義援金を送るなどの対策を考えましょう。

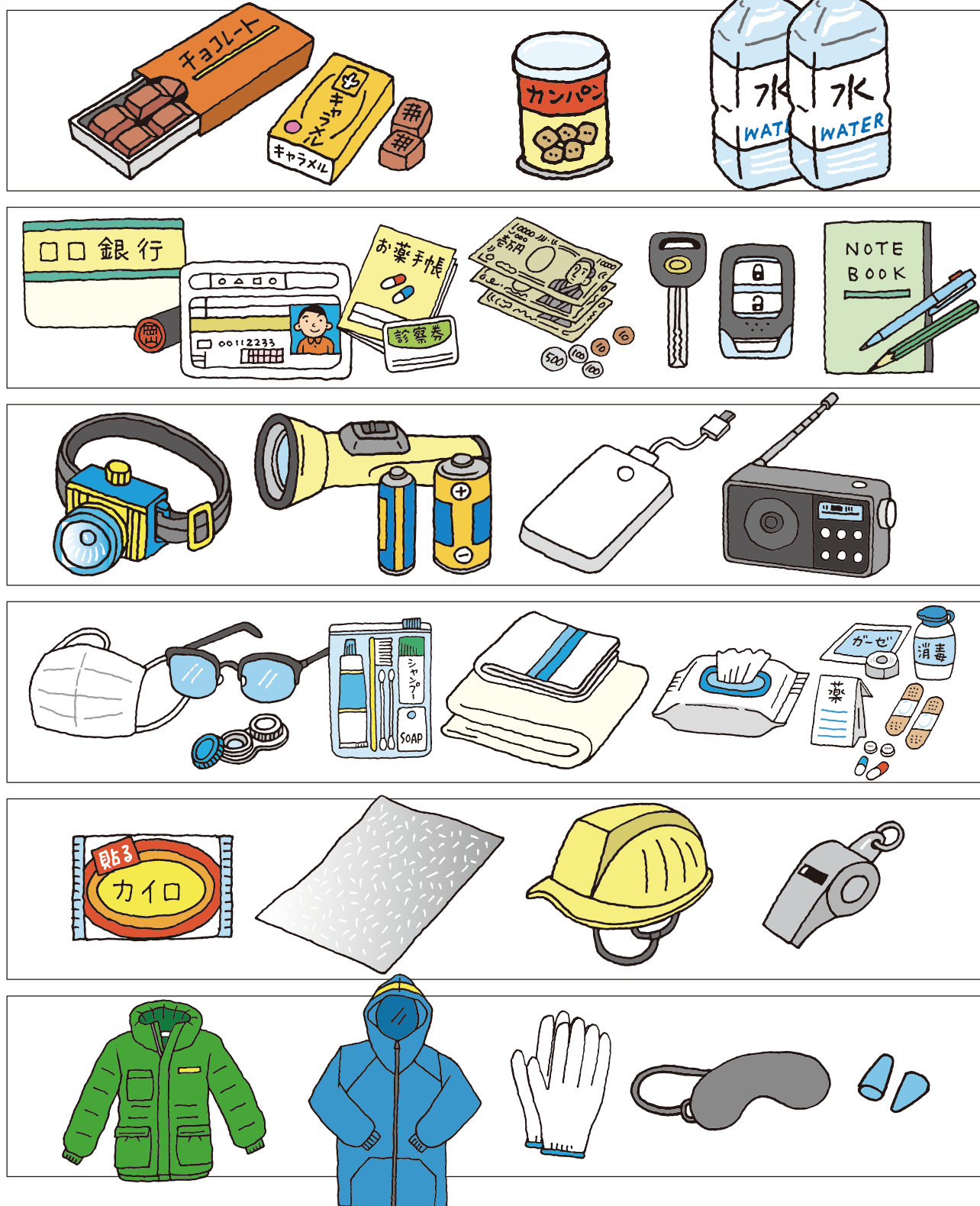


災害への備え

1 非常持出品を揃えよう

避難所で2～3日間過ごす時に必要な備蓄品

非常持出品は、災害の危険が迫り自宅から避難するとき最初に持ち出すものです。
非常持出袋などにまとめ、すぐに持ち出せる場所に用意しておきましょう。



すぐに
持ち出せる
玄関などに
保管しよう!



↓非常持出品チェックリスト(例)

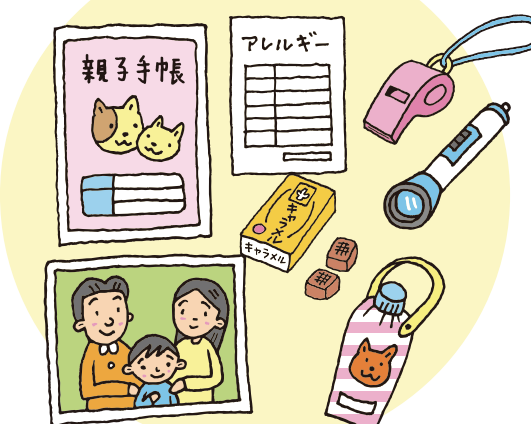
- ☐ 非常食・ペットボトルの水
- ☐ 免許証・健康保険証・診察券・お薬手帳・証書類など
- ☐ スマートフォンなどの充電器・予備バッテリー
- ☐ 印鑑(通帳とは別々に保管)・通帳
- ☐ 現金(小銭も含めて)
- ☐ 家・車の合鍵
- ☐ 筆記用具(油性ペン・ノート)
- ☐ 懐中電灯・電池・延長コード
- ☐ FM・AM ラジオ
- ☐ 生理用品・マスク・アイマスク・耳栓
- ☐ 眼鏡・コンタクトレンズ
- ☐ 洗面用具(歯みがき・洗顔セット・タオル大小など)
- ☐ ウェットティッシュ(アルコールタイプも)
- ☐ 医療品(常備薬・消毒液・ばんそうこうなど)
- ☐ カイロ・防寒保温シート・うちわ
- ☐ ヘルメット・防災ずきん・ホイッスル
- ☐ 防寒着・雨カッパ・服・下着
- ☐ 軍手・手袋
- ☐ 住所録・パスワードメモ・おやこ手帳
- ☐ 子どもの好きなお菓子・ジュース
- ☐ 子どもの大切なおもちゃ



必要な電話番号は紙に

携帯電話などに記録している電話番号は電池が切れるとわからなくなります。
紙に書いて持っておきましょう。

子ども用非常持出袋を準備



避難時に子どもとはぐれてしまった場合に備えて子ども用の非常持出袋を準備しましょう。

- 保護者の連絡先を書いたメモ
- 家族の写真
- おやこ手帳のコピーやアレルギーなどの記録
- 最低限の非常食と水
- ホイッスル
- ライト など

災害への備え

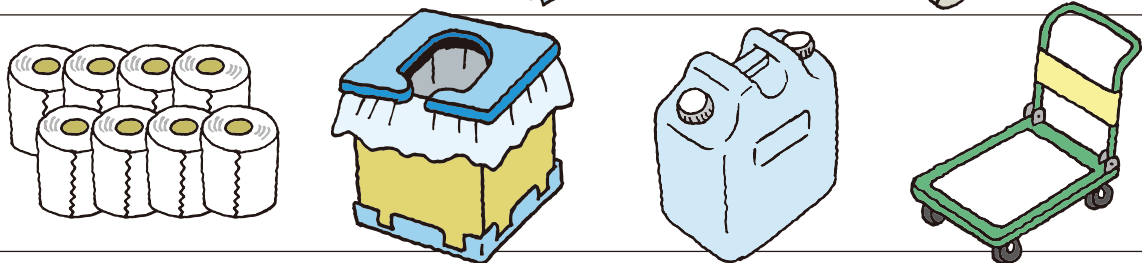
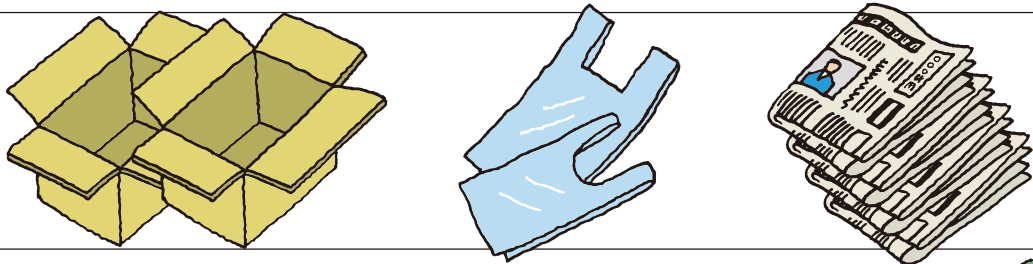
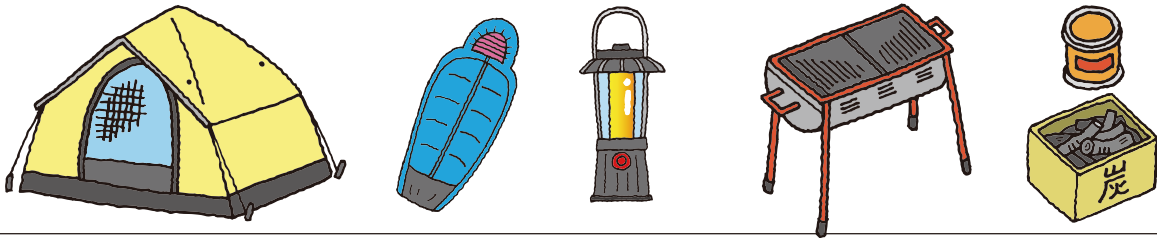
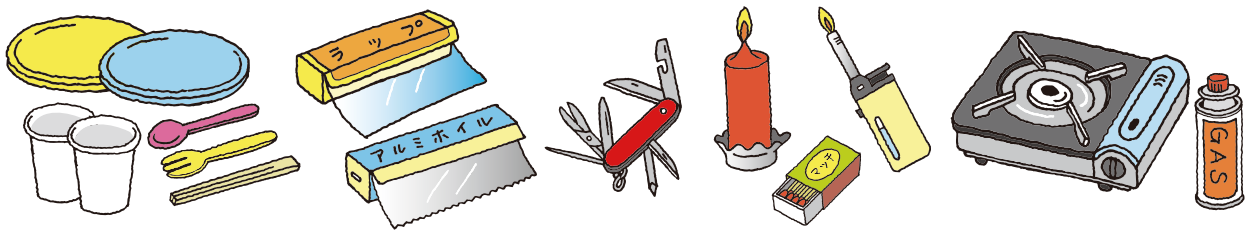
2 非常備蓄品を揃えよう

自宅で7日間過ごす時に必要な備蓄品

大災害発生時、支援物資がすぐに届くとは限りません。コンビニなどのお店にも人が殺到し、商品がすぐなくなる可能性もあります。電気・水道・ガスといったライフラインは、災害発生直後は停止し、利用できなくなることを覚悟しておきましょう。

水・食料は…

非常食は最低でも3日分できれば7日分を備蓄
大規模災害の場合、ライフラインや物流が復旧するまで長期に及ぶことが考えられるため、調理に手間がかからないものを各自で十分に用意しておきましょう。賞味期限にも注意を!!



家族みんなで
考え、準備し、
チェックしよう!



置いてある場所や
賞味期限などを記入

↓非常備蓄品チェックリスト(例)

↓数量

↓備考欄

- ☐ 水 (飲料用 1 日分は 3 L× 家族の人数)
- ☐ 食料 (インスタント・レトルト・缶詰 など)
- ☐ 食器 (スプーン・フォーク・割りばし・トレイ皿・使い捨てコップ)
- ☐ ラップ・アルミホイル
- ☐ ナイフ・缶切り・栓抜き
- ☐ カセットコンロ・カセットボンベ
- ☐ ろうそく・マッチ・ライター
- ☐ アウトドア用品 (テント・寝袋・ランプ など)
- ☐ バーベキューセット・木炭・固形燃料
- ☐ 梱包用ひも・風呂敷
- ☐ はさみ・カッター・布製ガムテープ
- ☐ マスク・手指消毒液・体温計
- ☐ 裁縫セット
- ☐ 着替え
- ☐ 洗面・風呂セット
- ☐ 段ボール箱
- ☐ ビニール袋・ゴミ袋
- ☐ 新聞紙
- ☐ トイレットペーパー・簡易トイレ
- ☐ ポリタンク (給水用)
- ☐ 台車・カート (飲料水などの運搬用)

災害への備え 非常備蓄品を揃えよう

5人家族
「倉敷さん家」
の非常備蓄品

家族みんなに必要なものと
家族一人ひとりに必要なものを選びましょう。



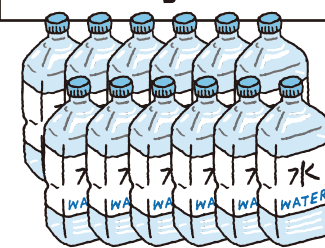
↓「倉敷さん家」の非常備蓄品リスト 1週間分(例)

	品名	数量		品名	数量
生活備蓄	LEDランタン	1個/人	排泄備蓄	非常トイレ用凝固剤	35個/人
	ろうそく(マッチ共)	3本		黒ポリ袋(大)	35枚/人
	単3乾電池	10本/人		黒ポリ袋(小)	140枚/人
	携帯電話等の充電器	数個		トイレトーパー	2ロール/人
	手動発電式ライト付きラジオ	1個		ウェットティッシュ	350枚/人
	アルミ蒸着保温シート	1枚/人		消毒剤(スプレータイプ)	1本/人
	使い捨てカイロ	5枚/人		スプレーボトル(エタノール)	2本
	ブルーシート	3枚		密閉型汚物入れ	1個
	ロープ	2本		防臭袋	1袋/人
	軍手	1組/人		簡易トイレ	1個
	布製ガムテープ	2巻	衛生備蓄	マスク(ふつう・小さめ)	3箱ずつ
飲食備蓄	飲料水(500mLサイズ)	28本/人		手指消毒剤(ジェルタイプ)	1本/人
	清涼飲料水等(500mLサイズ)	7本/人		ウェットタオル	70枚/人
	米(10Kg入り)	1袋		ドライシャンプー	1本/人
	カセットコンロ(ガス)	1台		使い捨てペーパー下着	14枚/人
	カセットガスボンベ 250g	2本/人		衣類用抗菌消臭スプレー	1本
	レトルト食品	14個/人		ウォータータンク(20L)	2個
	チョコレート	3個/人		ポリ缶(18L)	2個
	インスタント食品	4個/人		屋外用ゴミ箱	1個
				ゴミ袋	70枚
				消臭剤	1本



必ず備蓄しておきたいもの

水



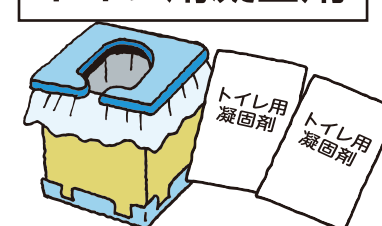
長期保存できるペットボトルが便利です。

食料



調理しなくても食べれる食料を備蓄しましょう。

トイレ用凝固剤



水道が止まると水洗トイレが使えません。凝固剤を用意しておけば廃棄も楽です。

災害への備え 非常備蓄品を揃えよう

ローリング ストック

災害食の備蓄はローリングストックで!

普段から少し多めに食料や加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法をローリングストック法と言います。食料などを一定量に保ちながら、消費と購入を繰り返すことで、備蓄品の鮮度を保ち、いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることができます。



ローリングストックのメリット

- 備蓄しやすい
普段の生活で使うものを少し多めに購入し、使用するので無理なく始められる。
- 保管場所を忘れない
普段の生活で使うものなので、保管場所を忘れない。
- 消費期限を過ぎることが少ない
普段の生活で使うものなので、消費期限を過ぎることが少ない。(消費期限に注意しましょう。)
- 災害発生時でも、平時に近い生活が送れる
普段の生活で使うものなので、災害発生時でも普段と同じ食べ物、同じ日用品を使うことができる。

ローリングストックしやすい備蓄品(例)

- <食料>
水・米・缶詰(サバ缶、ツナ缶、フルーツ缶など)
・インスタント麺・レトルト食品(カレー、おかゆなど)
・栄養食品(カロリーメイトなど)・甘い物(ようかんなど)
・野菜・果物(冷凍保存、ドライフルーツなど)
- <日用品>
トイレットペーパー・ティッシュ・ラップ・キッチンペーパー・ウェットティッシュ・洗顔料・ボディシート・生理用品など

各家庭の 実情にあった 準備を

一人一人必要な物が異なります。
各家庭の実情に合わせたものを備えましょう。



乳幼児のいる家庭

- 粉ミルク・液体ミルク
- ほ乳瓶
- 離乳食
- スプーン
- おむつ・おしりふき
- 清浄綿
- おんぶひも・だっこひも
- バスタオル又はベビー毛布
- ガーゼなど



妊婦のいる家庭

- 脱脂綿
- ガーゼ
- さらし
- T字帯
- 清浄綿及び新生児用品
- ティッシュ
- ビニール風呂敷
- おやこ手帳
- 寒い時の防寒グッズなど



要介護者のいる家庭

- 着替え
- おむつ
- ティッシュ
- 障がい者手帳
- 補助具の予備
- 常備薬
- 予備のメガネ
- 入れ歯・入れ歯洗浄剤
- 緊急時の連絡先表など

アレルギーをお持ちの方

家族がアレルギーを持っている家庭は、アレルギーに対応した食品を備蓄しておきましょう。また、アレルギーカードを作りましょう。

- エピペン
- アレルギーの薬

ペットのいる家庭

ペットが迷子にならないための対策をしましょう。また、日ごろからのしつけも大切です。

- ケージ
- リード
- ペット用非常食など

※予防接種を受けておきましょう。

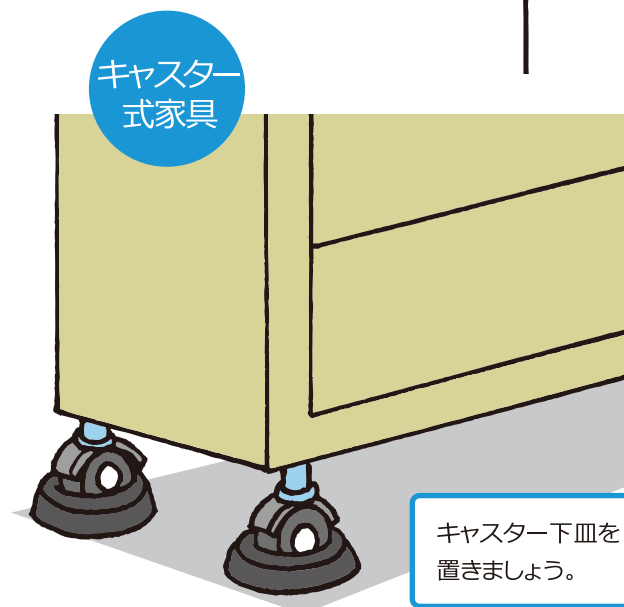
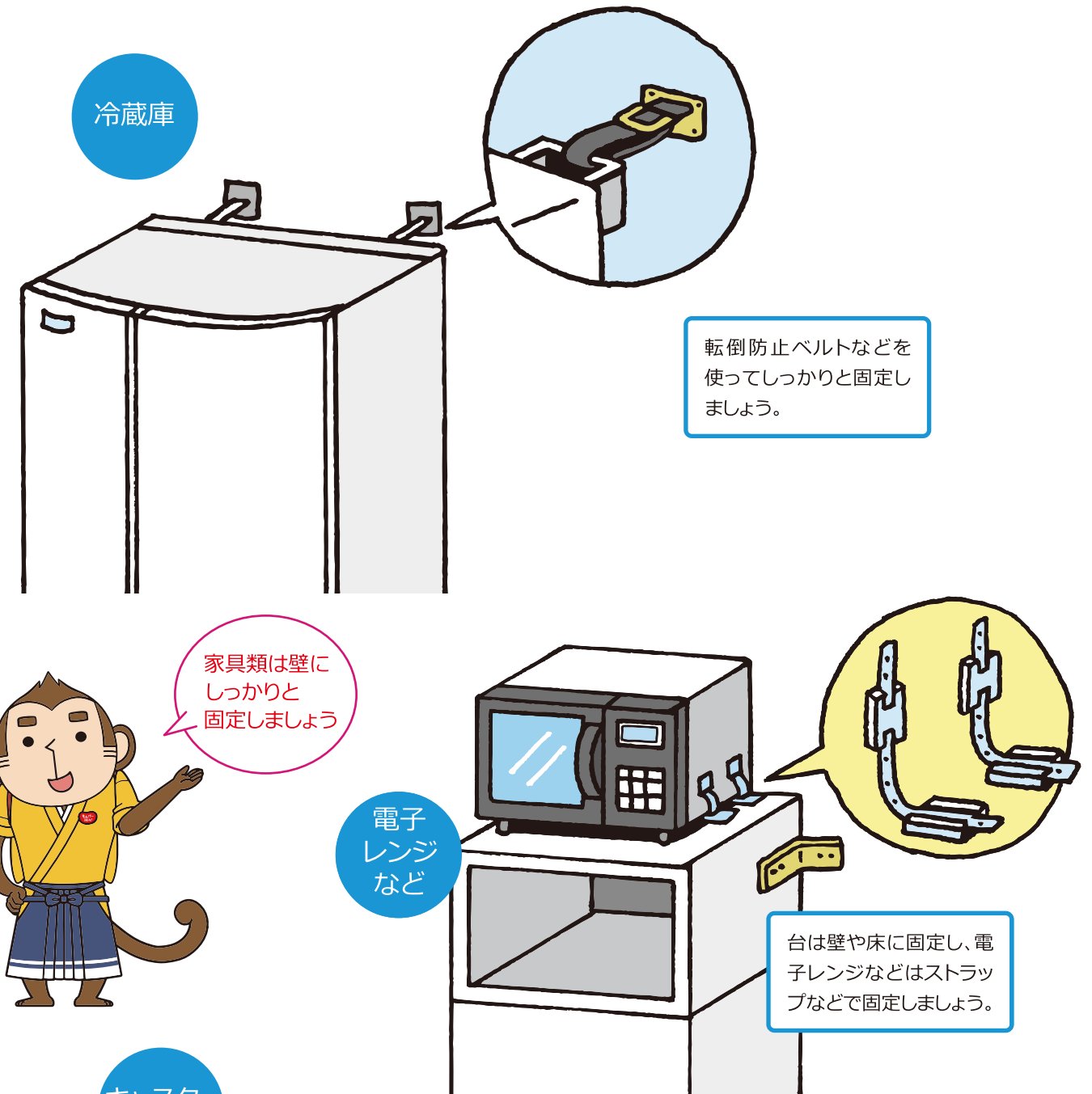
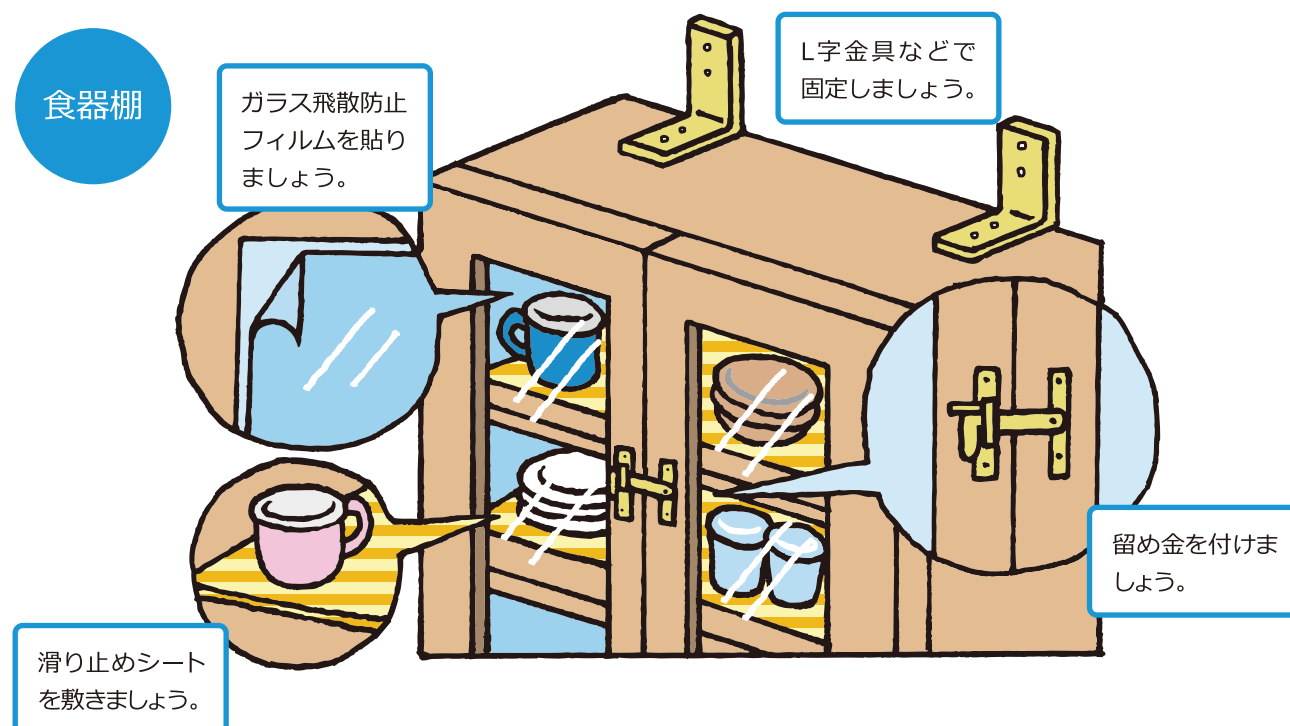
世界に1つしかないものは大切

備蓄品ではありませんが、万が一被災してしまった時に思い出は心の支えになります。できるだけ高いところ(2階など)に保管しておきましょう。

<例>
おやこ健康手帳、へその緒、手紙、作品、通知表、賞状、写真、ご位牌等

災害への備え

3 家具・家電の転倒防止をしよう



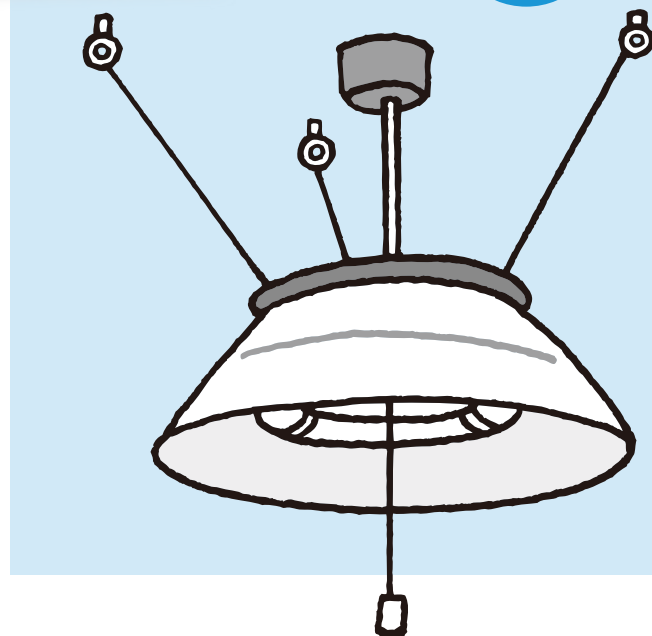
- 家具類固定の注意点**
- 家具類の固定に最も適している箇所は壁です。
 - 壁の中に入っている角材「間柱、胴縁」に取り付けましょう。

災害への備え 家具・家電の転倒防止をしよう

リビングでは

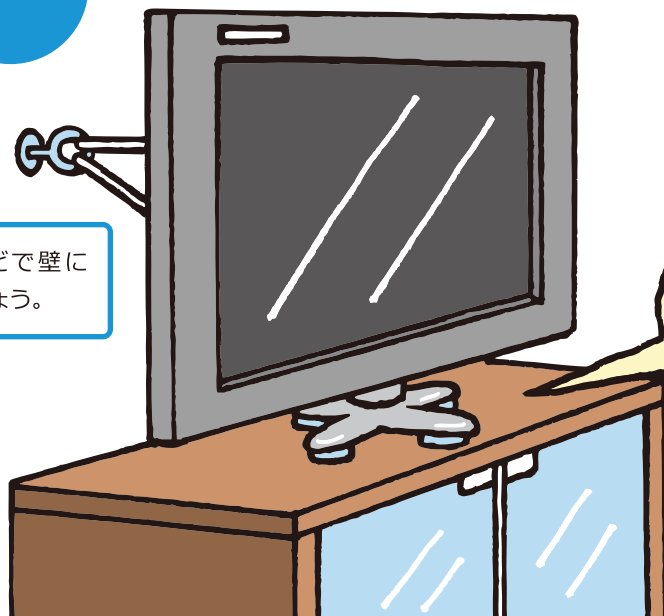
照明器具

つり下げ式のものは、ワイヤーなどで補強しましょう。天井に直接取り付けるタイプが安全です。



テレビ

ロープなどで壁に固定しましょう。



テレビ

テーブル
やイス

粘着マットなどの滑り止めを付けましょう。



照明器具

本棚

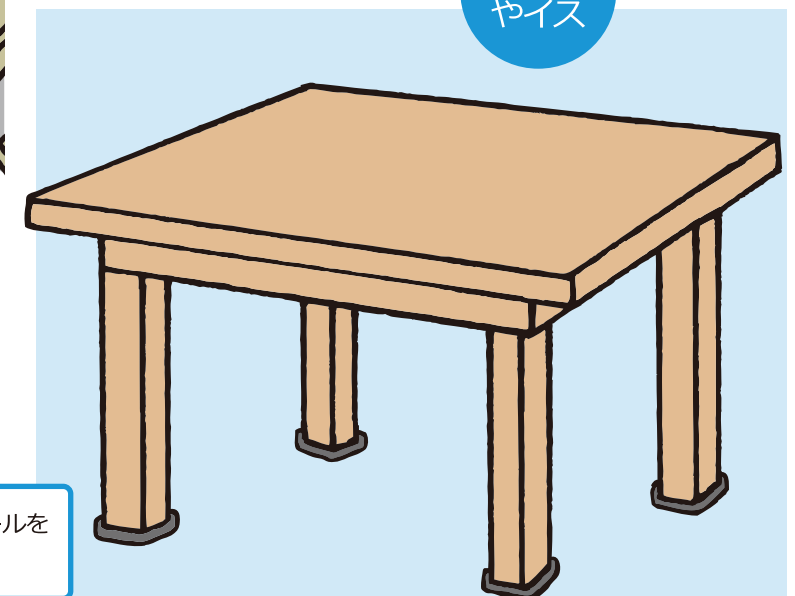
本棚

ベルトなどを取り付けて、本が飛びださないようにしましょう。

ベルトなどで壁に固定しましょう。

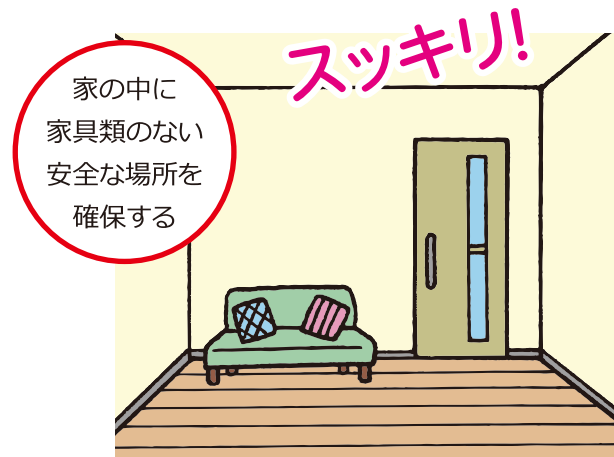
テーブル
やイス

滑り止めシールを貼りましょう。



災害への備え

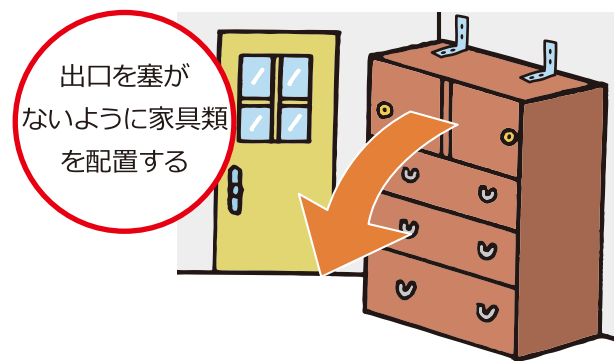
4 家の中の安全を確保しよう



部屋が複数ある場合は、人の出入りが少ない部屋に家具をまとめて置きましょう。



地震が発生した時に、家具の下敷きにならないように倒れてくるような家具類は置かないようにしましょう。



万一、地震で家具が倒れても逃げ道を塞がないよう配置にしましょう。家具類の固定をしましょう。



安全に避難できるよう、玄関など出入り口までの通路に倒れやすい家具類や物を置かないようにしましょう。



食器棚や額縁などのガラスにも飛散防止フィルムを貼りましょう。



<重要！> 住宅用火災警報器を設置しましょう。

- ・全ての住宅に設置が義務付けられています。
- ・製造から10年を経過したものは交換をおすすめします。

災害への備え

5 家族で話し合おう

災害はいつ襲ってくるか分かりません。

災害の発生に備え、各自の役割分担や連絡方法、避難方法などをあらかじめ話し合っておきましょう。



家族で決めておく事

1 各自の役割分担を決める

お父さんは家の安全確認、お母さんは備蓄品の確認を行うなど、家族の役割を決めておきましょう。

2 連絡方法を決める

災害伝言ダイヤルの使い方を練習しておきましょう。電話が不通になる場合に備えて安否確認の方法は複数用意しましょう。

3 避難方法を決める

あらかじめ避難場所を決めておけば、家族と再会できる可能性が高くなります。

4 避難する時近所の誰に声をかけるか決める

近所の人と話し合っておき、避難時に隣近所で誰と一緒に避難をするか決めておきましょう。



安否確認の方法

- 災害発生時、被災地エリア間の電話はつながりにくくなります。そんな時でも、被災地エリア外の電話は比較的つながりやすくなっています。
- 遠方の親戚や知人に連絡を取ることを決めておけば、安否確認に役立ちます。

災害リスクを知る

＜揺れなど＞

【南海トラフ巨大地震】

●倉敷市の想定最大震度



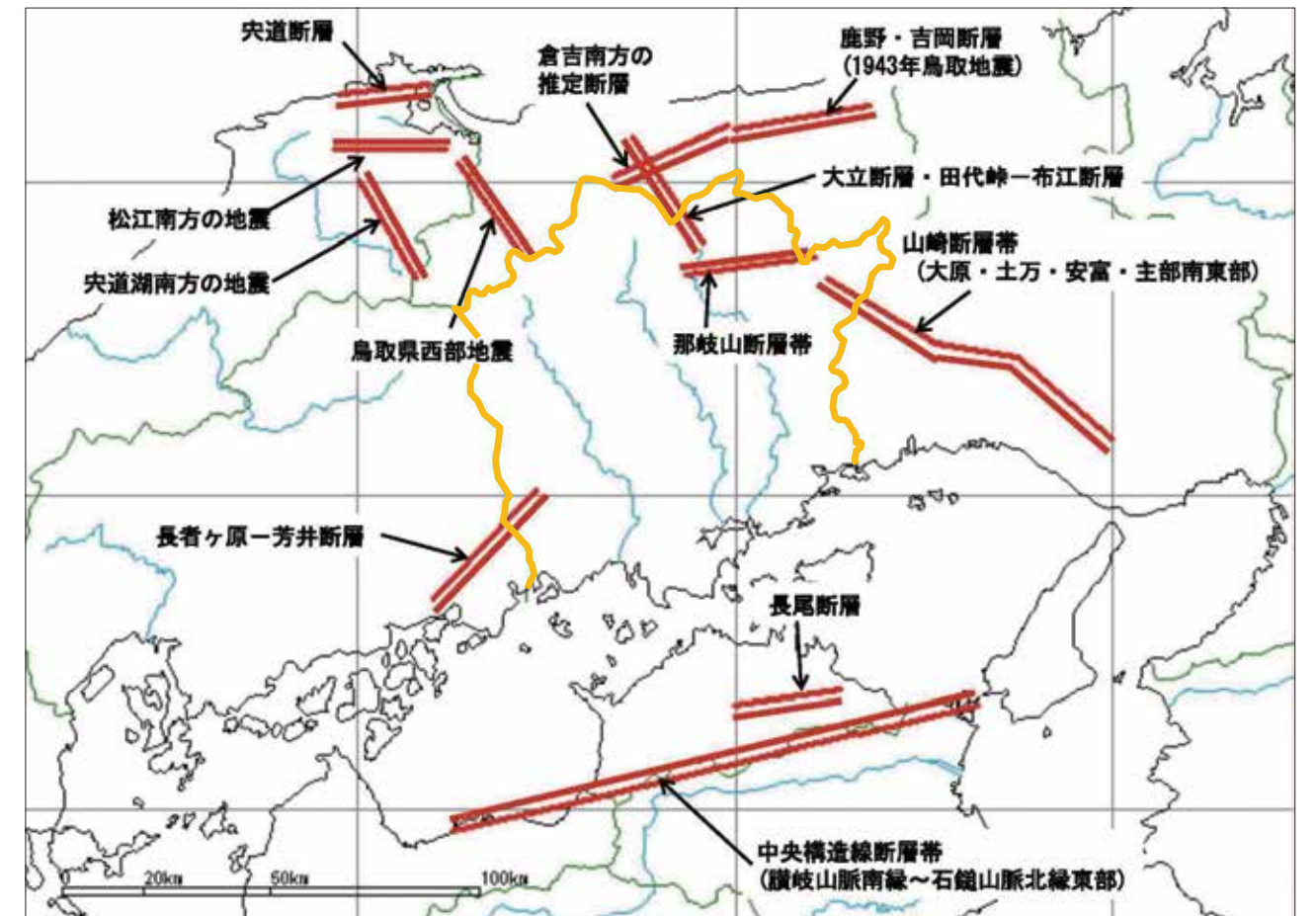
※この震度分布図は、岡山県が平成25年2月に公表した「南海トラフ巨大地震（マグニチュード9.0）」が発生した場合の震度を示したものです。

凡 例	地震動
— 高速道路	震度6強
— 主要幹線道路	震度6弱
- - - JR(鉄道)	震度5強
+ + + 私 鉄	

今後30年以内に、マグニチュード8～9クラスの規模の南海トラフ巨大地震が、約70～80%の確率で発生すると言われています。
倉敷市で最大震度6強、他の地域でも県南部を中心に広い範囲で震度5強以上の強い揺れが想定されています。

【断層型地震】

●岡山県周辺の活断層



倉敷市内に被害をもたらす地震は、南海トラフ巨大地震だけではありません。南海トラフ巨大地震で強い揺れが見込まれなかった県北部地域などでも、大きな被害をもたらす可能性がある断層型地震のリスクがあります。
(熊本地震も発生確率が低いと認識されていた。)

県では、県周辺の活断層を震源とする地震のうち、県内で震度6弱以上の強い揺れが発生し、大きな被害が生じるおそれのある7つの地震について、被害想定を行っています。(平成26年5月公表)

●断層型地震の 想定被害

断層名	マグニチュード	県内最大震度	主な市町村	建物全壊(棟)	死者数(人)	最大避難者(人)
長者ヶ原・芳井断層	7.4	6強	倉敷市・笠岡市	856	40	21,672
山崎断層帯	8.0	6強	美作市・奈義町	604	33	5,680
大立断層・田代峠・布江断層	7.2	6強	真庭市・鏡野町	340	20	3,868
那岐山断層帯	7.6	6強	津山市・鏡野町・奈義町	209	12	2,078
倉吉南方の推定断層	7.2	6強	真庭市	113	6	1,442
中央構造線断層帯	8.0	6弱	倉敷市・岡山市・笠岡市	291	5	11,018
鳥取県西部地震	7.3	6強	新見市・真庭市	17	0	150

災害リスクを知る

＜南海トラフ地震での津波・液状化＞

【岡山県を襲う津波】

●最大津波高※

関係市	津波の越流 により堤防等が 破壊される場合	地震により 堤防等が 破壊される場合
倉敷市	3.2m	3.2m
岡山市(中区)	2.4m	1.8m
岡山市(東区)	2.8m	2.5m
岡山市(南区)	2.6m	2.6m
玉野市	2.9m	2.8m
笠岡市	3.4m	3.2m
浅口市	2.8m	2.8m

※津波高＝満潮位＋津波の高さ

●海面変動影響時間 第1波到達※

関係市	主な地点	影響開始時間
倉敷市	下津井漁港	2時間27分
岡山市	児島湾締切堤防	2時間50分
玉野市	山田港	2時間18分
笠岡市	笠岡港	3時間22分
	金風呂漁港(島しょ部)	3時間58分
浅口市	寄島漁港	4時間12分

※地震発生直後の海面水位＋20cm水位変動が起きるまでの時間

津波の高さによる家屋被害の程度

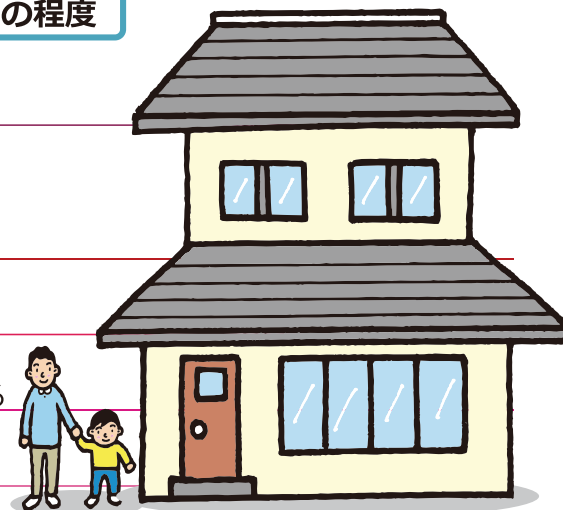
5.0m 2階建程度の建物が水没する

3.0m 木造家屋のほとんどが全壊する

2.0m 木造家屋の半数が全壊する

1.0m 津波に巻き込まれるとほとんどの人が亡くなる

0.3m 避難行動が取れなくなる



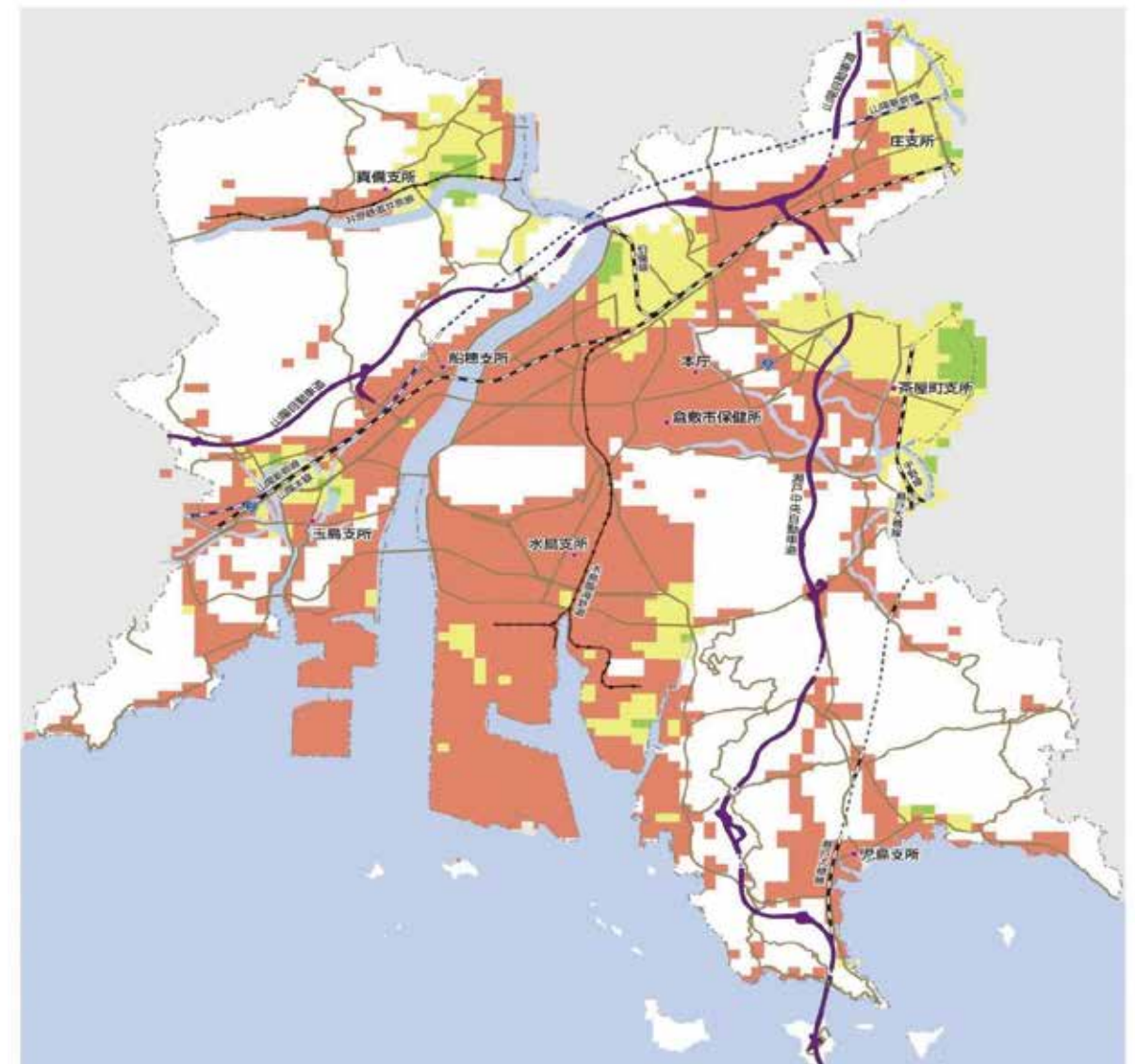
避難する際の注意

- 南海トラフ巨大地震では津波到達までに、2時間程度かかると予測しており、戸締まりや火の始末などを落ち着いて準備し、安全な経路で避難することが大切です。
- 一方、倉敷を襲う地震は南海トラフ巨大地震とは限りません。海辺や河口付近で地震が起きた場合は、直ちに離れ、気象庁の津波警報・注意報を確認して適切に行動しましょう。
- 津波は何度も襲来し、第1波が最大とは限りません。津波警報・注意報が解除されるまでは戻らないようにしましょう。

※内閣府「南海トラフの巨大地震モデル検討会」による検討ケースの内、岡山県内で最も影響が大きいケースの場合。

【液状化】

●倉敷市の液状化分布図



凡 例	液状化危険度
— 高速道路	危険度は極めて高い (15<PL値)
— 主要幹線道路	危険度は高い (5<PL値≤15)
- - - JR(鉄道)	危険度は低い (0<PL値≤5)
— 私 鉄	

※この液状化危険度分布図は、岡山県が平成25年2月に公表した「南海トラフ巨大地震(マグニチュード9.0)」が発生した場合の液状化危険度を示したものです。

液状化とは、地震の揺れによって水を含む土が泥水化する現象です。埋立地や河口など水分を多く含んだ砂質の地盤で発生する現象で、砂が噴き出したり、地盤沈下や陥没が起きたりして、住宅や水道管、道路、堤防・護岸に大きな被害をもたらします。

液状化危険度の高い場所は、古くからの干拓や埋立事業が行われてきた県南海岸付近の地域に広く分布していますが、県北や内陸部でも昔の河道付近や盛土の造成地などの地域では、液状化被害に注意が必要です。

災害から身を守るために知っておくべきこと

1

災害に備えて知っておくべきこと(風水害・土砂災害)

避難に関する情報

市町村は、災害が発生する危険が高まった場合に、区域と対象者を示して避難情報等を発令します。市町村から発令される避難情報には、以下のものがあります。

高

緊急安全確保

災害が発生し、又はまさに発生しようとしている場合で、立ち退き避難をすることがかえって危険なおそれがある場合に、可能な範囲で市町村が発令(必ず発令される情報ではありません。)

- 避難場所への立ち退き避難をすることがかえって危険である場合、緊急安全確保により、命を守るための最善の行動をとしましょう。(注意) 緊急安全確保については、災害が発生し、又は発生しようとしている状況で、安全にこの行動をとることができるとは限りません。また、この行動をとったとしても身の安全を確保できるとは限りませんので、必ず「避難指示」で危険な場所から全員避難しましょう。

災害発生！
命を守る
行動を！



避難指示

災害による被害が予想され、人的被害が発生する可能性が高まった場合に市町村が発令

- 危険な場所にいる場合は、速やかに避難場所へ避難しましょう。



高齢者等避難

災害のおそれがあり、避難指示を発令することが予想される場合に市町村が発令

- 避難に時間を要する人(高齢者、障がいのある人、乳幼児等)とその支援者は、危険な場所から避難しましょう。
- その他の人は、避難の準備を整えましょう。



防災気象情報と警戒レベル

災害発生の危険度を直観的に理解し避難行動がとれるように、市町村が発令する避難情報や、気象台が発表する防災気象情報等の防災情報は5段階の「警戒レベル」を用いて伝えられます。

「警戒レベル4」で
危険な場所から
全員避難しよう！



5段階の警戒レベルと防災気象情報

気象状況	気象庁等の情報		市町村の対応	住民が取るべき行動	警戒レベル
数十年に一度の大雨	大雨特別警報	気象庁等の情報 キキル 災害切迫	緊急安全確保 ※必ず発令される情報ではない	命の危険 直ちに安全確保！ ・すでに安全な避難ができず、命が危険な状況。いまいる場所よりも安全な場所へ直ちに移動等する。	5
<警戒レベル4までに必ず避難！>					
大雨の数時間～2時間程度前	土砂災害警戒情報	高潮特別警報	避難指示 第4次防災体制 (災害対策本部設置)	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。	4
	大雨警報 ※1 洪水警報	高潮警報 ※1 高潮特別警報	危険 危険情報	危険な場所から高齢者等は避難 ・高齢者等以外の人も必要に応じて、自らの行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、自主的に避難する。	3
大雨の半日～数時間前	大雨警報 ※1 洪水警報	高潮警報 ※1 高潮特別警報	警戒 警戒情報	危険な場所から高齢者等は避難 ・高齢者等以外の人も必要に応じて、自らの行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、自主的に避難する。	3
	大雨警報 ※1 洪水警報	高潮警報 ※1 高潮特別警報	警戒 警戒情報	危険な場所から高齢者等は避難 ・高齢者等以外の人も必要に応じて、自らの行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、自主的に避難する。	3
大雨の数日～約1日前	大雨警報 ※1 洪水警報	高潮警報 ※1 高潮特別警報	注意 注意情報	自らの避難行動を確認 ・ハザードマップ等により、自宅等の災害リスクを再確認するとともに、避難情報の把握手段を再確認するなど。	2
	大雨警報 ※1 洪水警報	高潮警報 ※1 高潮特別警報	注意 注意情報	自らの避難行動を確認 ・ハザードマップ等により、自宅等の災害リスクを再確認するとともに、避難情報の把握手段を再確認するなど。	2
大雨の数日～約1日前	早期注意情報 (警報級の可能性)	早期注意情報 (警報級の可能性)	第2次防災体制 (高齢者等避難の発令を判断できる体制)	災害への心構えを高める	1
	早期注意情報 (警報級の可能性)	早期注意情報 (警報級の可能性)	第1次防災体制 (連絡要員を配置)	災害への心構えを高める	1

※1 夜間～翌日早朝に大雨警報(土砂災害)に切り替える可能性が高い注意報は、警戒レベル3(高齢者等避難)に相当します。

「避難情報に関するガイドライン」(内閣府)に基づき気象庁において作成

災害から身を守るために知っておくべきこと

2 防災情報を入手しよう

防災情報の 入手方法

災害時には、いち早く正確な情報を得ることが重要。
テレビ(ケーブルテレビ)、ラジオ(エフエムくらしき)、倉敷市緊急情報提供無線システム、緊急速報メール、ツイッター等のSNS、広報車・消防団による広報に加え次のような情報源がありますので、積極的に活用しましょう。

テレビから入手

デジタルデータ放送(リモコンの「d」ボタンを押す)からも、リアルタイムで情報を入手することができます。気象情報、河川、水位や潮位などの観測情報、避難情報、土砂災害危険度情報など。

放送事業者 NHK岡山放送局



パソコンから入手

倉敷防災ポータル



倉敷市の緊急情報、お知らせ、警報・注意報、災害・防災情報、避難情報、観測情報、気象情報リンク、地震・津波情報、防災関連リンク等をリアルタイムで確認することができます。

- 検索サイト 倉敷市 防災 検索 「倉敷防災ポータル」を選択
- URLを入力 <https://bousai-portal.city.kurashiki.okayama.jp/sp.html>

岡山県防災マップ

洪水、土砂災害、地震による危険度情報や市町村のハザードマップ一覧を掲載しています。

- URLを入力 <http://www.gis.pref.okayama.jp/bousai/>



スマートフォンから入手

倉敷防災ポータル



倉敷市の緊急情報、お知らせ、警報・注意報、災害・防災情報、避難情報、観測情報、気象情報リンク、地震・津波情報、防災関連リンク等をリアルタイムで確認することができます。

- 検索サイト 倉敷市 防災 検索 「倉敷防災ポータル」を選択
- URLを入力 <https://bousai-portal.city.kurashiki.okayama.jp/sp.html>
- 次の二次元コードを読み取っても接続できます。→



倉敷防災ポータル



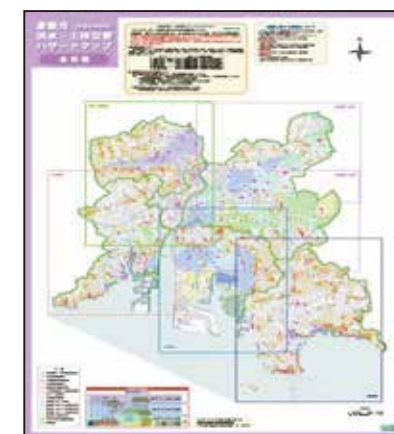
気象情報



観測情報



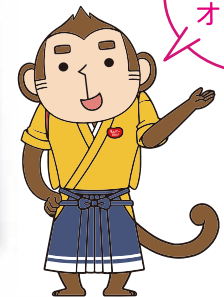
土砂災害危険度情報



ハザードマップ(倉敷市 洪水・土砂災害)

岡山県からの情報を得る

おかやま防災 情報メール 登録の手順



登録が
オススメ!

1 ホームページ を検索する

- 検索サイト おかやま防災情報メール 検索 「おかやま防災情報メール」を選択

ホームページ URL

<https://www3.bousai.pref.okayama.jp/>

- 次の二次元コードを読み取っても接続できます。↓



2 利用者登録をする

- 言語を選択
- メールアドレスを2回入力
- 登録ボタンを押す

3 登録サイトで

- 登録メールが届いたら、登録用URLを選択して、サイトに接続し、希望する配信情報等を登録してください。

登録前の注意事項

- ①迷惑メール防止機能設定により県からのメールが届かない場合があります。
「mail_service@bousai.pref.okayama.jp」を受信できるように設定を変更してください。
- ②注意事項は「おかやま防災情報メール」のホームページを確認してください。

【お問い合わせ先】

- おかやま防災情報メール
岡山県危機管理課
電話：086-226-7294

災害から身を守るために知っておくべきこと

3 住宅の耐震化のすすめ

Step.1 地震が起きた時に危ない家ってどんな家？

昭和56年(1981年)5月31日以前の建物は古い基準(旧耐震基準)による旧耐震建築物と呼ばれ、地震に弱い建築物の可能性があります。熊本地震でも多くの旧耐震建築物が倒壊等の被害を受けました。ご自宅が旧耐震基準の場合、まずは耐震診断をしてみましょう。

Step.2 住宅を耐震化しましょう

耐震診断で耐震性が低いと判断された場合、耐震補強を実施しましょう。耐震補強では、地震が起きても倒壊しないように、耐震性を満たすための補強計画を策定します。計画に沿った形で工事をを行うと、耐震補強完了です。



！ 住宅の耐震診断等に関する補助制度があります。
倉敷市建築指導課 電話：086-426-3501 まで問い合わせください。

4 災害保険のすすめ



「地震保険」の必要性

地震への「経済的な備え」となるのが地震保険です。”地震保険は地震等による被災者の生活の安定に寄与すること”を目的とする制度であり、政府と損害保険会社が共同で運営しています。

地震・噴火又はこれらによる津波(以下「地震等」といいます。)**による損害は、火災保険では補償の対象となりません！**

地震保険は、地震等を原因とする火災・損壊・埋没・流失によって損害が生じた場合に、建物・家財それぞれ最大で火災被験金額の50%まで補償することができる保険です。

地震保険に未加入の場合、二重ローンのリスクがあります。

地震で自宅が全壊しても、住宅ローンはなくなりません。住宅再建のため、新たな住宅ローンを組まざるを得ません。

「水災保険」の必要性

水害のリスク

近年発生する大型台風や記録的豪雨等により、住居等が水害に遭うリスクが高まっています。最近では、突然の水量増加に行き場を失った下水などがあふれる被害も増えており、多くの方が水害の危険と隣りあわせに暮らしているといっても過言ではありません。

水災の保険について

台風や豪雨等により発生する洪水・高潮・土砂崩れ。これらの災害による住宅被害の多くは、火災保険に水災補償をつけておくことで補償されます。

- ① 加入している火災保険に水災補償があるか確認
- ② 水災補償の補償される被害範囲を確認
- ③ 補償内容や支払い金額を保険会社に確認
- ④ 水災補償がある(自分に合った)火災保険への掛け直しを検討



水災の保険が必要か

ハザードマップで洪水による浸水や土砂災害等被害が想定される地域や被害の程度を知ることができます。被害が大きいとされる地域に住んでいる方は保険加入の検討が必要です。

また、マンションの高層階は、浸水被害の影響は少なく、1階部分が半地下の建物や周囲より土地が低いなど床上浸水の可能性もあるため、それぞれ状況に応じた判断が必要です。

ちなみに、台風等の**強風の被害**に対する補償は**風災保険**の加入が必要です。

「家財保険」の必要性

保険には、「建物の火災・地震・水災保険」と「家財保険」があることを知っていましたか？

「家財」は意外と高額

生活の中で徐々に増えていく家財。災害後に一度に買い揃えると、思っている以上に大きな負担となります。

「建物の災害保険」に加入しているだけでは、「家財」の損害は補償されません。

(例) 世帯主38歳・4人家族のケースで買いそろえた場合の総額

合計 **約1,300万円になります**

1

自主防災活動

自主防災組織の紹介, 結成

自主防災組織とは

自主防災組織とは、地域住民が自主的な防災活動を行う組織です。

平常時には、防災知識の普及啓発、防災訓練や地域の防災安全点検の実施、防災資機材の備蓄・点検といった活動に取り組みます。

また、災害時には初期消火、住民の避難誘導、負傷者の救出・救護、避難所の運営などを実施します。



自主防災組織を立ち上げよう

自主防災組織は、地域住民が組織の結成に合意し、規約、組織、活動内容を定め立ち上げます。

立ち上げにあたっては、今後の活動を行っていく上で、市との連携が重要となってくることから、市の担当者に事前に相談しましょう。

なお、自主防災組織は地域の防災活動を効果的に行える規模が望ましいことから、多くの組織は自治会や小学校区を単位として結成されています。



倉敷市内には492団体の自主防災組織が結成されています。（令和4年4月1日 現在）

市の出前講座を活用しましょう

防災活動のことを詳しく知りたい、自主防災組織を立ち上げようと思っている、立ち上げたけれども平時の活動や防災訓練の方法がわからない、こういったときには市の出前講座を活用しましょう。講座には、ハザードマップを使った地域のリスク確認、避難所や安全な場所までの危険箇所を確認する防災まち歩きや地域で行う避難訓練など、自主防災組織の立ち上げから継続的な運営など様々な項目があります。地域の状況にあった出前講座を受講し、知識を得たり、実践したりして、地域の防災力を向上させましょう。

自主防災組織における役割分担（例）

班の編成例

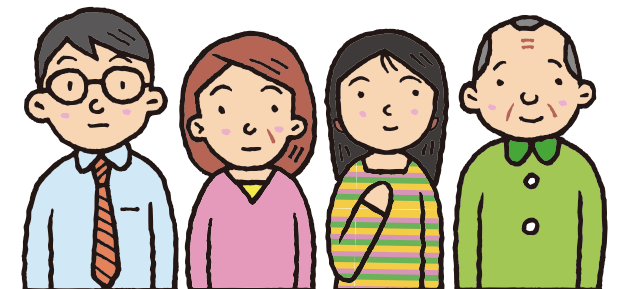
※少人数の組織では、大まかな役割分担を決めておけば十分です。

班名	日常の役割	災害時の役割
総務班	全体調整等	全体調整, 他機関との連絡調整
初期消火班	器具点検等	初期消火等
避難誘導班	避難路点検等	避難誘導活動等
救出・救護班	資機材整備等	救出・救護活動等
情報班	広報活動等	状況把握等
給食・給水班	器具の点検等	給食・給水等

役員の選出

会長、副会長、各班長などの役員の人選を行います。

その際、多様な人々の意見が反映できるよう、性別・年齢に偏りがないようにしましょう。



組織の規約作成

自主防災組織の活動を行うためには、規約を定める必要があります。

規約には以下の点を記載します。

- 組織の名称、目的、活動拠点、活動範囲
- 事業
- 会員
- 設置する役員、選任方法、任期
- 会費その他経理に関すること

活動計画案の作成

年間の活動計画を立てることが必要です。

また、予算の執行計画も併せて作成します。

難しく考えず、まずはできることや皆さんが参加しやすいことから始めてみましょう。

2 平常時の活動

自主防災活動

平常時の取組

災害は、突然起こります。

いざというときにしっかりと対応できるよう、平常時から様々な準備をしておくことが大切です。

地域における活動

地域における日常の防災活動としては、学習会の開催、広報誌の発行、防災マップの作成、危険箇所の点検、資機材の整備・点検などがあります。



家庭内の安全対策

地域で声をかけあって、家庭内の安全対策を進めることも重要です。家庭内の転倒防止器具の設置、消火器の設置、非常持出袋の用意などを地域全体で進めましょう。



地域ぐるみの防災意識の向上

地域の防災意識の向上は、非常に重要な取り組みです。地域ぐるみでの話し合いはもちろん、県や市が開催する研修会等へ積極的に参加しましょう。



災害避難カードの作成

災害避難カードは、災害時にとるべき避難行動や緊急連絡先等を記載したもので、一人ひとりの行動指針となります。避難すべき場所や緊急連絡先等を平常時から十分に認識しておくため、あなたの自治会や自主防災組織でも災害避難カードを作成し、災害時に慌てることなく、あらかじめ定めた避難行動をとれるよう、備えておきましょう。自治会等の中で話し合いながら、地域の実情に合ったやり方で作成してください。

●記録しておきたいこと(例)

- 氏名・住所・年齢・性別・血液型・アレルギー情報、患っている病気、必要な薬
- 緊急連絡先(最低2箇所)・避難所(家族の集合場所)・配慮が必要なこと

●災害避難カード(例)

マイ避難カード	
ふりがな 名 前	
生年月日	年 月 日
住 所	
電話番号	
健康に関すること	アレルギー、持病、服薬状況など
安否確認への同意	住所(町丁目まで)及び氏名の公開に 同意します・同意しません

避難所と避難場所の違い

・避難所とは

災害により家に戻れなくなった住民等を一定期間滞在させる生活の場所。

・避難場所とは

津波、洪水等災害の危険が切迫した状況において、住民等が命を守ることを目的に緊急に避難する際の場所。

※同一の施設でも発災の直前・直後は「避難場所」で、危険性が遠のいた段階では「避難所」といいます。

防災活動

災害時に効果的に活動をするには、日ごろからの防災訓練が欠かせません。行政や地域の学校、事業者などとの連携を図り、市や消防などの協力を得て、様々な事態を想定した消火や避難誘導、応急処置などの訓練を計画的に実施し、実践的な災害対応力を養いましょう。

訓練の例

初期消火訓練

消火器、濡れた布や毛布、バケツリレーによる消火訓練など、住民が実際に参加し、協力し合えるような訓練を行います。

救護・救出訓練

消防署や日本赤十字社などの指導のもと、負傷者への応急手当の方法、AEDの使用方法などを学びます。また、倒壊した家屋からの救出を想定した圧迫物の除去、負傷者の搬送訓練を行います。

避難誘導訓練

防災マップなどを用い、あらゆる被災状況を想定して実行します。災害の種類・規模、被害状況、地域の特性などにより、誘導の方法が違います。また、要配慮者の支援など、状況に即した誘導の検討も必要です。

給食・給水訓練

電気・ガス・水道が止まり、水や食料の供給が困難な事態を想定して行います。炊き出しで大人数の食事を効率的に作る工夫や、衛生面の配慮も必要です。

避難所運営訓練

市が作成した避難所運営マニュアルを活用し、避難所の開設、運営訓練を行います。主な訓練項目は、避難者の受付や配置、避難所運営委員会の開催、情報の収集などです。

情報収集訓練

安否確認、被災状況の情報収集や伝達、生活関連情報の収集と周知を行います。事前にどのような情報を収集し、どのように伝達するかを整理しておきます。



3 災害時の活動

自主防災活動

応急活動

地震発生からの 時間経過と 自主防災活動例

経過	状況	自主防災活動
	地震発生	
1～2 分後	揺れがおさまる	
3 分後		隣近所で助け合い
5 分後		地域内の被害情報収集 (情報班) 市町村からの情報を住民へ伝達
10 分後～数時間	火災発見 家屋の倒壊発見 負傷者発見	初期消火活動 (消火班) 救出活動 (救出・救護班) 負傷者の応急救護・搬送
～避難所閉鎖	避難生活	避難者による避難所運営

実際の災害時 の状況

阪神・淡路大震災では、日ごろの住民同士の付き合いが深く、地域活動が活発な地域ほど効果的な応急活動ができていたようです。対照的に、住民の結束が弱く地域活動が活発でなかった地域では、自主防災活動がなされないまま、被害が拡大したところもありました。



応急活動 のポイント

応急時には、日ごろの訓練などで得た知識や経験をもとに、あらゆる事態に早急に対処が必要です。そのため、いち早く組織の活動拠点を確保し、役員が常駐する体制を確立します。



避難経路・ 避難方法 の選択

避難誘導時は、複数の避難経路からいまどこが安全で、どこが危険なのかを把握し、最も安全なルートを選択します。



届出避難所の申請・運営

地域の集会所等を災害時に避難所として、事前の申請により届出避難所として認定する制度です。届出避難所に認定された場合は、市から毛布・食料・水を市の備蓄品として配備があります。運営は自主防災組織が自主運営します。

避難所の運営

被災により自宅等で生活ができなくなった場合、市が開設した避難所や届出避難所で妊産婦や乳幼児・高齢者、障がい者など、様々な立場の方と助け合いながら、一定期間、共同生活を送らなければなりません。また、避難所となる体育館等は、住居としての機能が不十分なため、生活環境の確保や健康への配慮など、普段の生活とは異なる様々な課題への対処も必要になります。また、近年の大規模な地震災害の教訓から、行政主体の避難所運営は難しいことが明らかとなっており、避難所の良好な生活環境確保の観点からも、避難者自らによる主体的な運営が求められています。このため、行政と住民が連携して避難所運営訓練を行うなど、災害時に避難所を円滑に運営するため、日ごろからの準備を進めておくことが大切です。

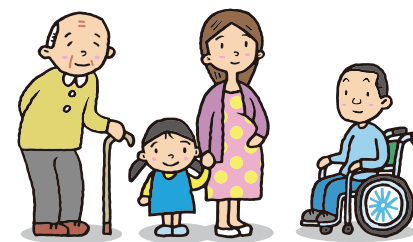
避難所運営で 知っておいて ほしいこと

避難者はお客様ではありません

避難所は被災者を中心に運営します。みんなで協力し合い、1日も早く以前の生活に戻ることを目指しましょう。行政は避難所運営の支援を行います。

避難者の中には配慮が必要な人がいます

高齢者・障がいのある人・難病患者・傷病者等の体調が悪くならないように、スペースの確保や避難者全員で見守る体制づくりが重要です。



健康維持は衛生への配慮から

ライフラインの途絶や集団生活といった条件の避難所では、感染症、食中毒等のリスクが高まります。このため、トイレの衛生対策をはじめ、うがい、手洗いの励行など、発災直後から衛生管理に徹底して取り組む必要があります。

女性や子どもの視点から避難所を考えましょう

女性や子どもに配慮することで、多くの人が安心して過ごすことができる環境が維持できます。



避難者は避難所の外にもいます

避難者は避難所にいる人だけではなく、車中・テント生活者等、避難所以外の場所に滞在する人にも支援が必要です。



地区防災計画

1 地区防災計画について

地区防災計画とは

地区防災計画とは、自分たちのまちに災害が起きたときに、まちの住民等（居住者や事業所）の力を結集して命や財産を守ることを目指す計画で、まちの住民等が自ら策定するものです。

地区防災計画は、安全・安心な地域をつくるための手段として策定するものですが、この取り組みを通して、地域コミュニティの維持・活性化につながります

地区防災計画 3 つの特徴

①地区の特性に応じた計画

海沿い、山あい、平野部、都市部、農村部、古くからの集落、新興住宅地など、地区によって防災上の課題は様々であるため、地区ごとに取り組みます。

②住民等が主体的に策定する計画

防災上の課題について住民等で話し合いを重ねることにより、災害に対する理解を深めるとともに、コミュニティとしての一体化を目指します。

③訓練等を通じて実効性を高める計画

定期的に訓練や研修を実施し、必要に応じて計画内容を見直すことで実効性を高めます。

地区防災計画で気を付けること

地区防災計画の策定は、ゴールではありません。

地区防災計画に取り組んでいただく上で最も重要なことは、地域の住民等のつながりを大切にし、コミュニティとしての一体感を育んでいただき、これが長く続いていくことです。

個人又は少数の役員だけが地区防災計画に取り組み、完成した計画書を地域に配布や回覧するだけでは効果がありません。

地区防災計画に取り組む場合には、できるだけ多くの住民等に参加していただく環境を整え、一緒に考えること、無理なく長く活動が続けることを大切にしてください。



地区防災計画作成の流れ（例）

事前準備

①町内会や自主防災組織で相談してみましょう。

まずは、町内会や自主防災組織など既存の組織の役員等に相談し、理解を得ましょう。

②策定範囲を話し合いましょう。

地区防災計画の策定においては、参加する住民等がコミュニティとしての一体化（まちづくり）を感じられることが重要と考えています。まずは中心メンバーで、その範囲を考えてみましょう。

最初から完璧なものを目指す必要はありません。

地域みんなが集まり、防災上の不安や、助け合えることを話し合いましょう。

活動開始

③地域住民等の機運を高め、地区防災計画に取り組むことをみんなで確認する

地区住民等を集め、地区防災計画に取り組むことを相談しましょう。

必要があれば市の出前講座等を利用して機運を高めましょう。

また、地域には防災士が活動しています。防災士にも参加してもらい助言等を受けるなどして、取り組みを進めることも大切です。

④地域における防災上の特性を知る

ハザードマップや過去の災害を参考に、地域の危険箇所、想定される災害の特徴、地域の人口特性や要配慮者の情報などについて、みんなで研究します。「まち歩き」などを行うと、新たな発見があったり、地域の一体感が高まったりする効果が期待できます。

地域内に企業、店舗、福祉や病院施設、寺や神社等がある場合には、できるだけ参加してもらいましょう。

⑤地域の特性を踏まえ、具体的な防災対策を話し合う

浮かび上がった防災上の課題について、具体的で実行可能な対応方法等を検討します。

最初から、「あれもこれも・・・、最悪の場合を想定して・・・」となると、話し合いが進みません。取り組みやすい事項から、少しずつ話し合いを進めましょう。

課題解決の一助として、市では様々な研修会などのメニューを用意していますので、御相談ください。

- マイ・タイムライン（情報収集の方法や避難のタイミングを知る）
- 要配慮者向けマイ・タイムライン（要配慮者への支援方法等を検討する）
- まち歩き、防災マップ作成（地域を知る）

⑥話し合った内容や住民等で合意（約束）した事項を書面にまとめる

ある程度、話し合いが進んだら書面にまとめ、地域で共有しましょう。

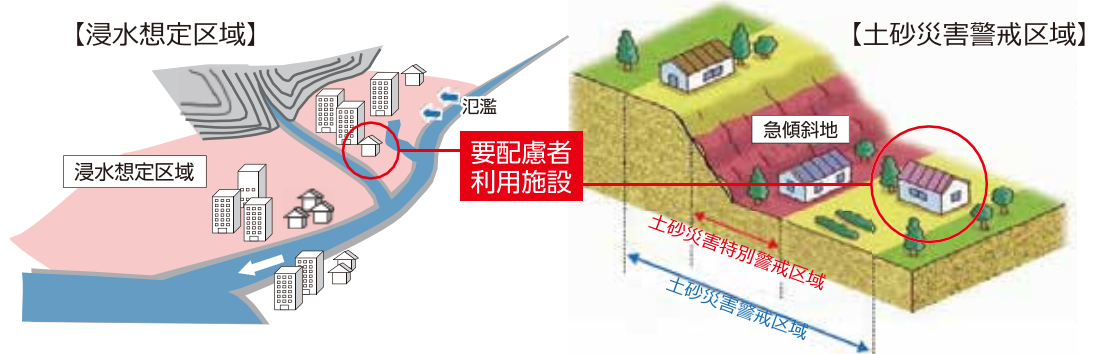


※地区防災計画は特定の人が個人で計画・作成するものではなく、できるだけ多くの住民が参加して十分に理解を得られていることが重要です。

避難確保計画の作成が必要です！

1. なぜ計画を策定しないといけないの？

近年発生した山口県の土砂災害や岩手県の浸水被害では、多くの要配慮者が犠牲になっています。このため、水防法、土砂災害防止法が改正され浸水想定区域や土砂災害警戒区域にあり、市町村地域防災計画にその名称及び所在地が定められた要配慮者利用施設の管理者等に、避難確保計画の作成・避難訓練の実施が義務付けられました。



2. 要配慮者利用施設とはどんな施設なの？

保育園や特別養護老人ホームなどの社会福祉施設、幼稚園、小中高等学校、医療施設など、防災上の配慮を要する方々が利用する施設が該当します。

3. 計画には何を定めるの？ また、定めた後は何をしないといけないの？

「避難確保計画」には、水害や土砂災害が発生するおそれがある場合に、施設利用者の円滑かつ迅速な避難の確保を図るため、必要な事項を定めます。計画の作成後は、計画に沿って避難訓練を実施しなければいけません。

避難体制の確認

避難確保計画の作成

備蓄品の確保

避難訓練の実施

避難確保計画に定める内容(例)

- 防災体制
防災体制確立の判断時期及び役割分担
- 情報収集・伝達
収集する主な情報及び収集方法
- 避難誘導
避難場所、避難経路、避難誘導方法
- 避難の確保を図るための施設の整備
情報収集伝達及び避難誘導の際に、使用する資機材一覧
- 防災教育及び訓練の実施計画
- 緊急連絡先一覧表、緊急連絡網

避難確保計画の作成、避難訓練の実施

- ①要配慮者利用施設における避難確保計画作成の手引き別冊の「作成支援編」を参考に、「様式編」の様式を元にして、避難確保計画を作成します。
- ②作成した避難確保計画を倉敷市に提出して下さい。
- ③避難確保計画の記載内容に従い、避難訓練を実施して下さい。



倉敷市 HP: <https://www.city.kurashiki.okayama.jp/36635.html>
総務局＞防災危機管理室＞倉敷市の防災への取り組みについて
＞要配慮者利用施設の避難確保計画策定

知っててよかった 防災クイズ

あなたの防災知識は正しいですか？

q1

全て地震の時に必要なものですが、大きな地震の直後、命を守るために最も重要なものは何ですか？

- ①水
- ②懐中電灯
- ③笛

q2

あなたが家にいる時に大地震が起きた場合、最初にとる行動で正しいのは？

- ①ドアや窓を開ける
- ②ガスの元栓を締める
- ③机の下に隠れる

q3

地震発生直後の避難方法で、最も正しいものは？

- ①近所の人と声を掛け合って避難する
- ②一人で身軽に避難する
- ③できるだけたくさんの荷物を持って避難する

q4

あなたがスーパーマーケットにいる時、大地震が来た場合にとる行動で正しいのは？

- ①買い物かごをかぶってうずくまる
- ②コンクリートの柱の下に避難する
- ③非常口から逃げる

q5

家にいる時に大地震が発生し自分より体重の重い人が倒れて動けなくなっています。

- ①毛布で体全体をくるんで運ぶ
- ②ひもをわきの下に巻いて運ぶ
- ③ジャンパーを着せて襟を引っ張って運ぶ

q6

地震発生後、柱に足が挟まれて長時間身動きできず苦しんでいる人がいます。あなたがとるべき行動で正しいのは？

- ①柱を持ち上げ、助け出す
- ②そのままにして救助隊の到着を待つ
- ③挟まれている足をマッサージする

q7

災害時、ビニール袋の正しい使い方は次のうちどれ？

- ①膨らませて防災頭巾の代わりに使う
- ②水を入れて火元に投げつけ、火を消す
- ③頭からかぶり火災のときの煙を吸わないようにする

q8

激しい雨が続き水があふれて道路や床下に氾濫し始めました。家族そろって避難することにしましたが正しい行動は？

- ①車を避けるため道路の端を歩く
- ②元気な人を先頭に急ぎ足で歩く
- ③高齢者・子どもを真ん中に縦に列になってゆっくり歩く

q9

海岸にいる時に揺れを感じました。この時にとるべき正しい行動は？

- ①海の様子を観察する
- ②津波注意報、津波警報を聞く
- ③すぐに高台や高いビルに避難する

q10

1981年より前に建てられた家に住んでいる方々へ次のうち間違っているのは？

- ①瓦屋根で重いから地震にも強い
- ②耐震性確保のため、専門家に耐震診断を依頼
- ③寝室に高い家具を置かない様にし、家具は壁や相互に連結・固定

「1981年より前に建てられた家」は、一般的に「旧耐震基準」の建物です。旧耐震基準の建物は、新耐震基準（1981年以降）に比べて、地震に対する耐震性が低いとされています。そのため、旧耐震基準の建物に住んでいる方は、耐震診断を受けることが強く推奨されています。また、家具の固定や、避難経路の確認なども重要です。



知っててよかった 代用品活用術

覚えておこう！災害時に役立つ代用品活用術。

新聞紙

骨折時の添え木になります

新聞紙を重ねて板のようにして、骨折した骨の両側の関節まで覆うようにして当てて使います。



服の下に入れると断熱材になります

寒いときには、上着の下に新聞紙を入れると、空気の層ができて暖かくなります。



毛布の代わりになります

毛布や掛け布団がない場合には、新聞紙を掛けるだけでもかなり暖かくなります。



ラップ

体の保温に使えます

新聞紙をお腹に巻き、その上からラップを巻き付けると、体温を逃がさず保温できます。



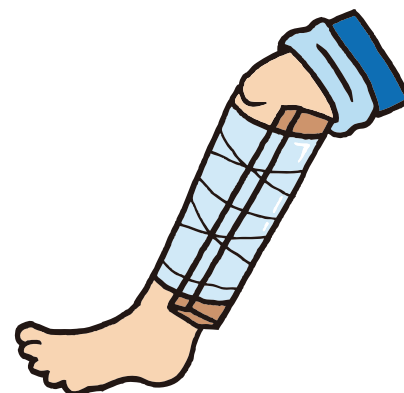
止血後の患部の保護に使えます

止血した後、ラップを巻きます。ラップは気密性が高いので患部の保護に有効です。



添え木の固定に使えます

骨折した際の添え木を固定するのに有効です。ずれないようにぐるぐるに巻いて固定します。



ポリ袋

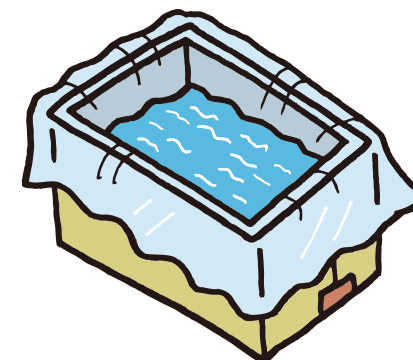
感染から身を守ります

キズの応急手当では、感染防止のためのゴム手袋の代用品として使えます。



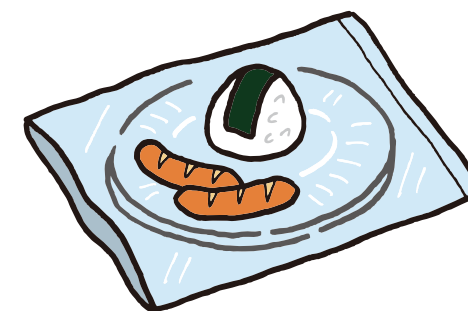
水を清潔に運べます

清潔なポリタンクやペットボトルが無い場合、ポリ袋を容器にかぶせて運べば清潔です。



食器をくるんで食事に使えます

食器をくるんで使えば、食器を洗わなくて済みます。紙の食器も毎食後捨てては不足します。



大きめのハンカチ

マスクになります

災害時には、大量の粉塵が飛散します。大判ハンカチを鼻・口に当てると、簡易のマスクになります。



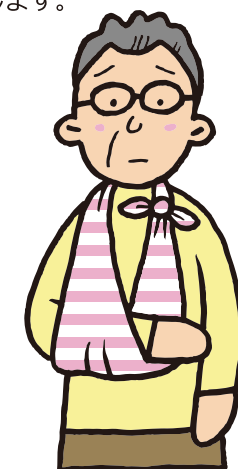
添え木の固定に使えます

骨折した際の、棒や板などの添え木の固定に使えます。添え木がずれないように数箇所固定します。



三角巾として使えます

腕の骨折には、添え木で固定した上で三角巾として肩から吊るします。





防災メモ

あらかじめ記入し、家族みんながわかるところにおいておきましょう。

火事・救急 **119** 番

警 察 **110** 番

住 所	
氏 名	電 話

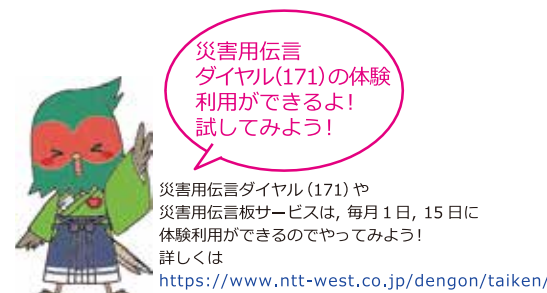
指定避難所	避 難 所
	家族が離ればなれになった時の集合場所

	氏 名	電話 (会社・学校)	住 所	メモ 家族との関係など
家 族 の 連 絡 先				

	氏 名	電話 (会社・学校)	住 所	メモ 家族との関係など
親 戚 知 人 の 連 絡 先				

	氏 名	生年月日	血液型	アレルギー	常 備 薬	病 歴
家 族 の 救 急 用 デ ー タ						

	連 絡 先	電 話
緊 急 連 絡 先		



災害用伝言ダイヤル(171)とは?

災害用伝言ダイヤル(171)は、被災地の方の電話番号をキーにして、安否等の情報を音声で登録・確認できるサービスです。NTT東日本・NTT西日本の加入電話、ISDN、公衆電話、ひかり電話、特設公衆電話、および携帯電話からご利用できます。

伝言の録音	171-1-□□□-□□□-□□□□ (相手の電話番号)	伝言保存期間	録音してから48時間
伝言の再生	171-2-□□□-□□□-□□□□ (自宅の電話番号)	伝言蓄積数	1電話番号あたり10伝言まで
伝言内容	1伝言あたり30秒以内	利用可能電話	一般電話 (プッシュ回線, ダイヤル回線) 公衆電話, 携帯電話 (一部除く) 等



倉敷市 防災危機管理室 防災推進課

〒710-8565 倉敷市西中新田 640 番地

Tel.086-426-3131 fax.086-421-2500

URL: <https://www.city.kurashiki.okayama.jp/bousai/>

倉敷市マイ避難カード(裏面)

- ・点線で切り取り、両面に必要事項を記入してください。
- ・カードを中心に折り曲げると名刺大サイズになるので、普段持ち歩くバックや財布、非常持出袋などに入れておきましょう。

家族(支援者)の緊急連絡先

氏 名	連絡先(職場・携帯など)

電話が
つながらないときは、**171** (災害用伝言ダイヤル)

※音声説明あり

自分の居場所を伝える
録音「1」

家族の居場所を調べる
再生「2」

家族(支援者)の緊急連絡先

氏 名	連絡先(職場・携帯など)

電話が
つながらないときは、**171** (災害用伝言ダイヤル)

※音声説明あり

自分の居場所を伝える
録音「1」

家族の居場所を調べる
再生「2」

家族(支援者)の緊急連絡先

氏 名	連絡先(職場・携帯など)

電話が
つながらないときは、**171** (災害用伝言ダイヤル)

※音声説明あり

自分の居場所を伝える
録音「1」

家族の居場所を調べる
再生「2」

家族(支援者)の緊急連絡先

氏 名	連絡先(職場・携帯など)

電話が
つながらないときは、**171** (災害用伝言ダイヤル)

※音声説明あり

自分の居場所を伝える
録音「1」

家族の居場所を調べる
再生「2」