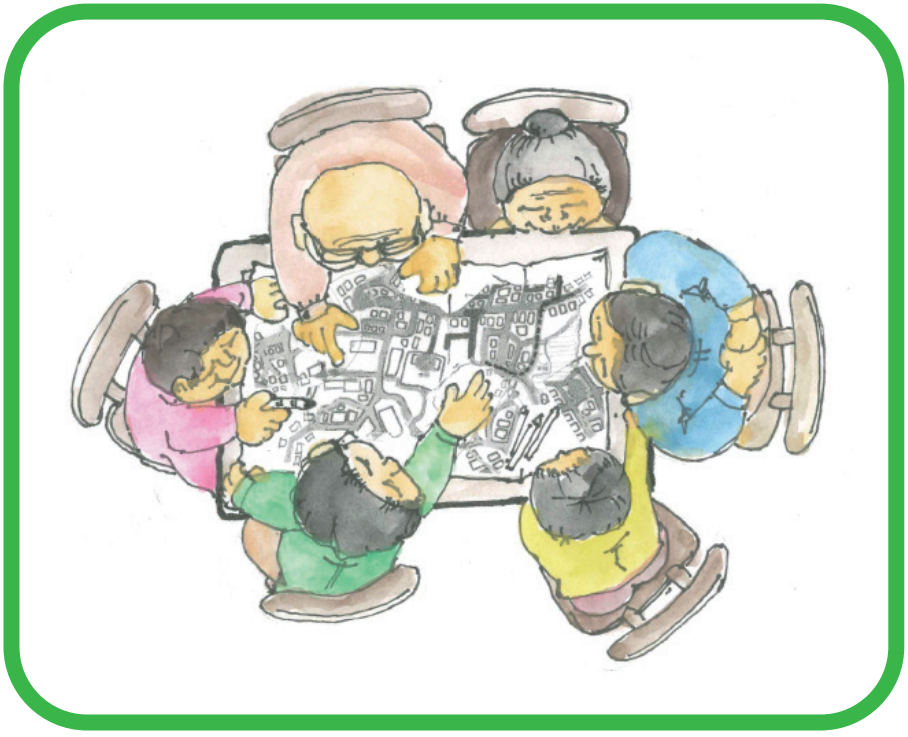
防災 避難行動の手引き

～自分と家族の命を守るために～



令和４年８月

さぽーとたい

NPO 法人
ひょうご地域防災サポート隊

目　　次

第Ⅰ章　はじめに

第Ⅱ章　洪水編

第Ⅲ章　土砂災害編

第Ⅳ章　高潮編

第Ⅴ章　地震編

第Ⅵ章　地震・津波編

第Ⅶ章　共通編

第１章　はじめに

災害はいつ襲ってくるかわかりません。**そのとき**あなたならどうしますか？
・大型台風が接近！　・大洪水の恐れが！　・土砂災害の危険が！　・高潮の恐れが！
・大地震で大揺れが！　・津波が来る！

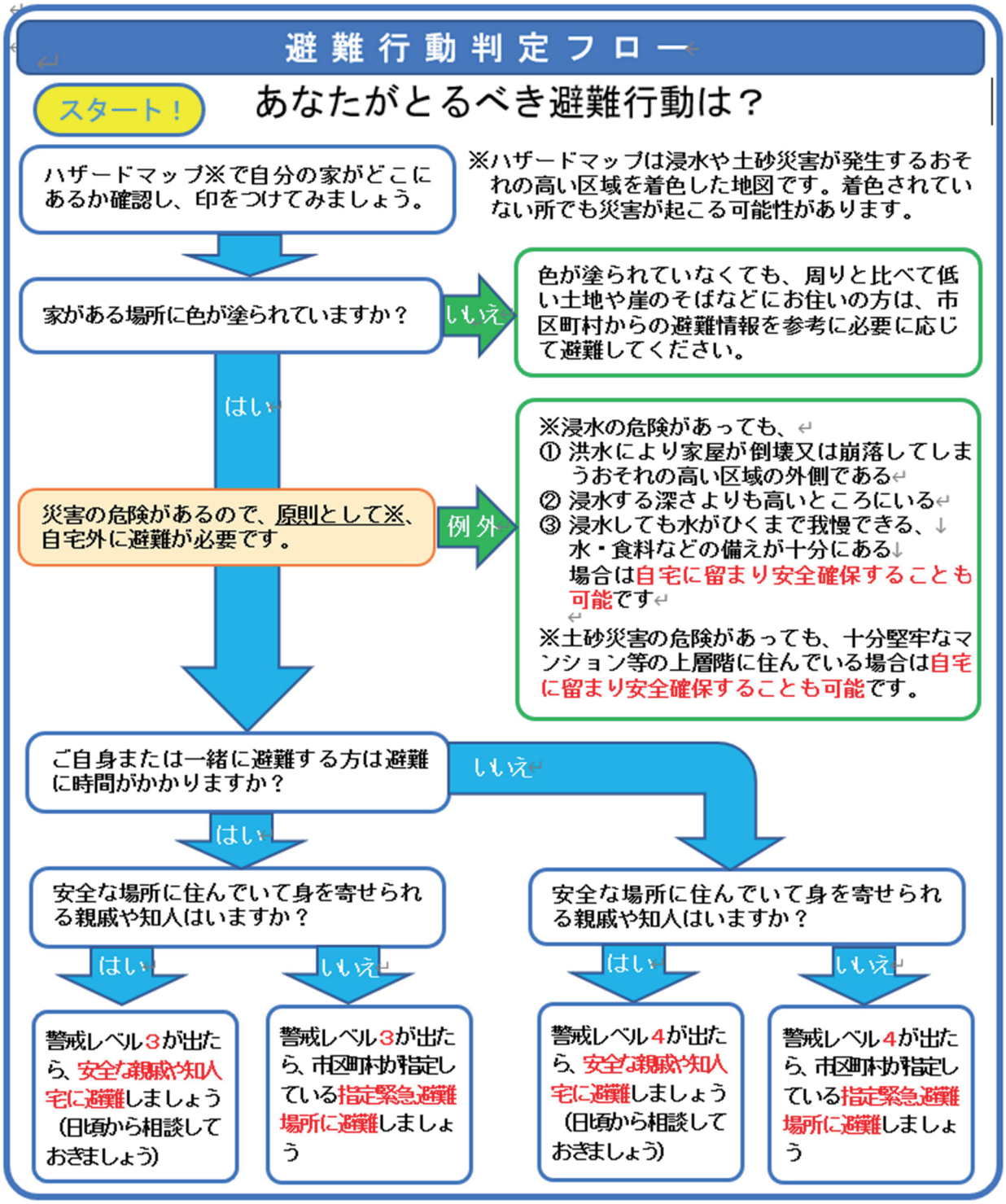
まずは平時から**ハザードマップで確認**しましょう
・**自宅**は大丈夫？　・**避難所**はどこ？　・安全な**避難経路**は？

台風が来る、**大雨**が降るという。**どうしよう**？（**マイ避難カード**を活用しよう）
・正確な**情報**を入手するには？　・**いつ避難**をはじめるの？

「本手引き」は、上記のような課題意識に応えるために、**各人・各家庭が自宅の自然災害の危険性を確認し、無事避難される**ことを願って作成しました。防災知識は深い程望ましいですが、情報過多で各人・各家庭にとっての**必要最小限の情報**が分かり難くなっている面も否めません。
本手引きでは、**洪水、土砂災害、高潮、地震、津波といった災害の内、ご自宅が懸念される災害**について目を通して頂くことを期待しております。

「災害は忘れた頃にやってくる」と言われていましたが、最近は毎年のように大雨や台風による河川の氾濫や土砂災害、高潮被害などが発生しています。地震も 1995 年の阪神大震災以降、2011 年の東日本大震災等、大きな地震被害、津波被害が発生しています。そして、関東から九州にかけての広範囲に地震・津波被害が想定される南海トラフ地震が今後 30 年以内に 70～80%の確率で、首都直下型地震も 70%の確率で発生するとされています。
これまでの災害で、避難が遅れたり、避難中に被災したりして、尊い命が失われています。一方、的確に避難され、命を守った方々も多くおられます。
「**自分の命は自分で守る**」ことが基本です。家族やご近所、避難行動要支援者を助けるためにも、自分が無事でなければなりません。

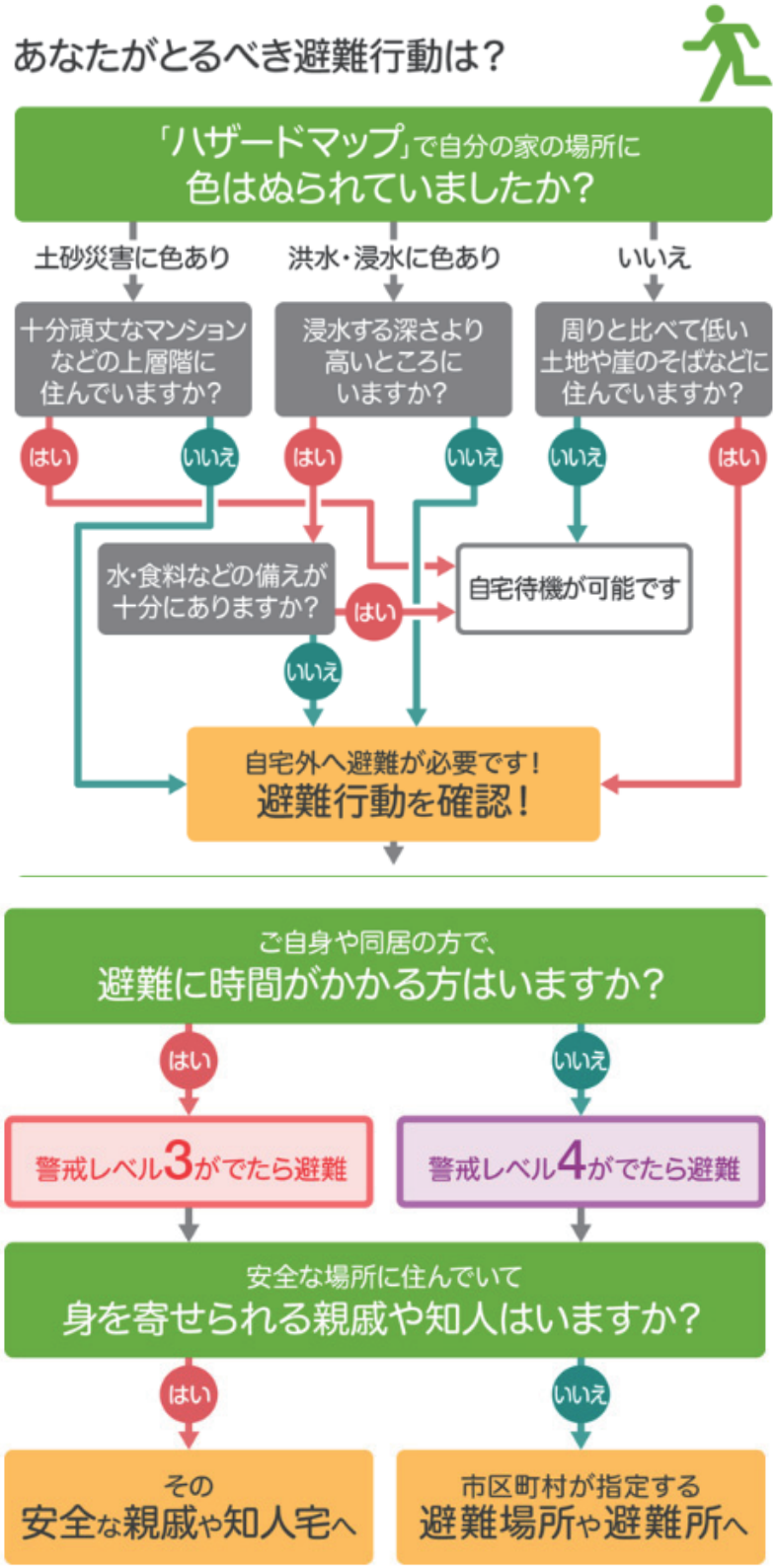
内閣府が次のような「**避難行動判定フロー**」を出しています。
まず、**ハザードマップで自宅が浸水被害、土砂災害、高潮被害や津波被害に会う恐れの有無を確認**します。被災の恐れがある場合、**避難に時間がかかる方は警戒レベル３で、他の方は警戒レベル４で避難**することを求めています。自宅が安全な場所であれば、自宅に留まり安全を確保することも可能としています。



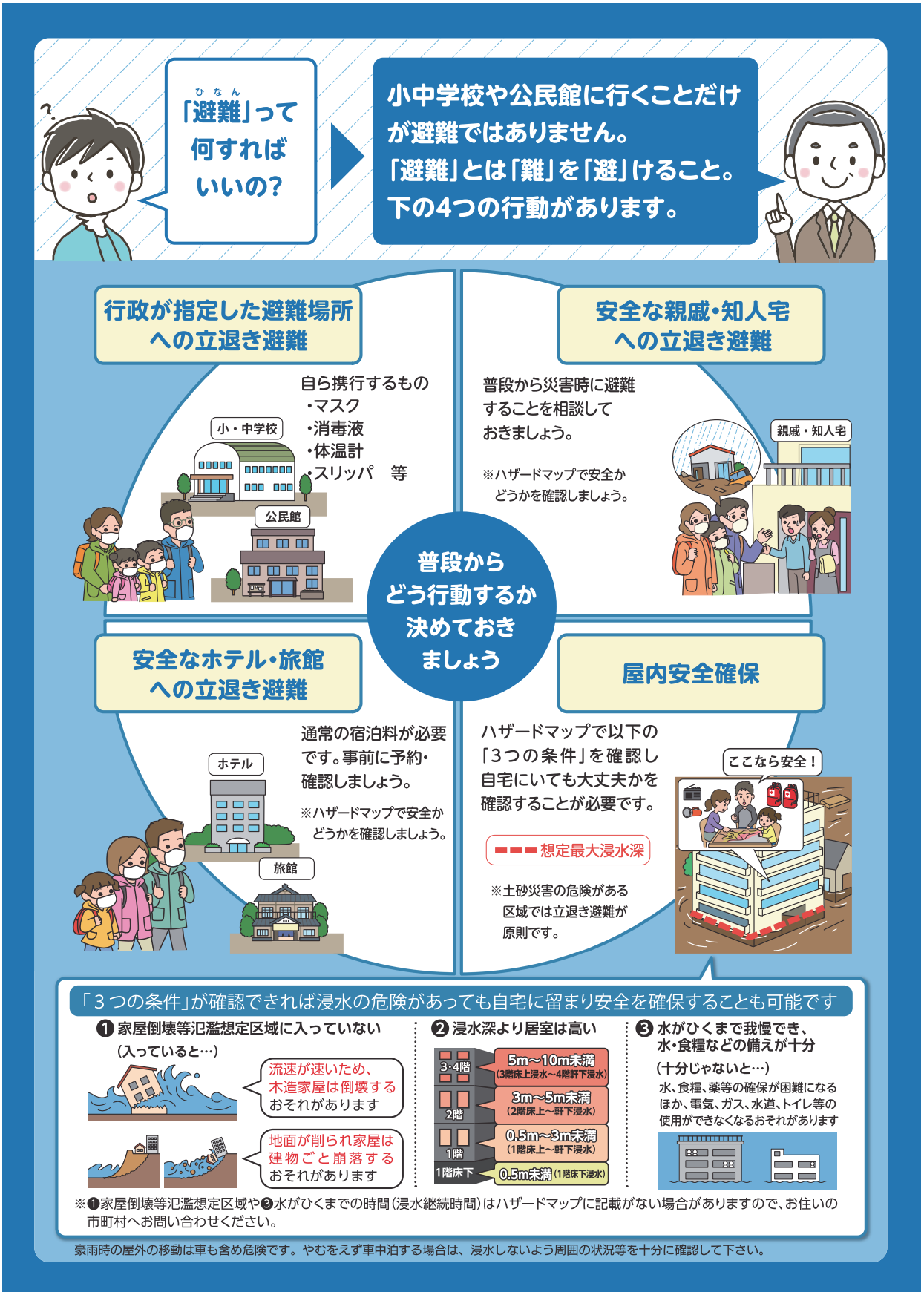
このフローを災害の種別毎にたどれるよう、以下に「Ⅱ洪水編、Ⅲ土砂災害編、Ⅳ高潮編、Ⅵ地震・津波編」について記述しています。いずれも、「**ハザードマップで自宅の危険**」を知り、「**どこにどう避難するのか**」を考え、「**避難行動を始める情報**」について記述しております。また、各編に共通する事項を「Ⅶ共通編」にまとめています。

地震についてのハザードマップはありませんが、いざという時に命を守るための事前の備え等について「Ⅴ地震編」として記述しています。

前記の「避難行動判定フロー」を土砂災害と洪水・浸水について Yahoo! Japan が分かり易く記述したものが以下の「あなたがとるべき避難行動は？」です。



内閣府「新型コロナウイルス感染症が収束しない中における災害時の避難について（PDF）」をもとに Yahoo! Japan 作成


「避難」って何すればいいの？
小中学校や公民館に行くことだけが避難ではありません。「避難」とは「難」を「避」けること。下の4つの行動があります。
行政が指定した避難場所への立退き避難
自ら携行するもの
・マスク
・消毒液
・体温計
・スリッパ　等
小・中学校
公民館
安全な親戚・知人宅への立退き避難
普段から災害時に避難することを相談しておきましょう。
※ハザードマップで安全かどうかを確認しましょう。
親戚・知人宅
普段からどう行動するか決めておきましょう
安全なホテル・旅館への立退き避難
通常の宿泊料が必要です。事前に予約・確認しましょう。
※ハザードマップで安全かどうかを確認しましょう。
ホテル
旅館
屋内安全確保
ハザードマップで以下の「3つの条件」を確認し自宅にいても大丈夫かを確認することが必要です。
想定最大浸水深
※土砂災害の危険がある区域では立退き避難が原則です。
ここなら安全！
「3つの条件」が確認できれば浸水の危険があっても自宅に留まり安全を確保することも可能です
❶ 家屋倒壊等氾濫想定区域に入っていない
（入っていると…）
流速が速いため、木造家屋は倒壊するおそれがあります
地面が削られ家屋は建物ごと崩落するおそれがあります
❷ 浸水深より居室は高い
3・4階
2階
1階
1階床下
5m～10m未満（3階床上浸水～4階軒下浸水）
3m～5m未満（2階床上～軒下浸水）
0.5m～3m未満（1階床上～軒下浸水）
0.5m未満（1階床下浸水）
❸ 水がひくまで我慢でき、水・食糧などの備えが十分
（十分じゃないと…）
水、食糧、薬等の確保が困難になるほか、電気、ガス、水道、トイレ等の使用ができなくなるおそれがあります
※❶家屋倒壊等氾濫想定区域や❸水がひくまでの時間（浸水継続時間）はハザードマップに記載がない場合がありますので、お住いの市町村へお問い合わせください。
豪雨時の屋外の移動は車も含め危険です。やむをえず車中泊する場合は、浸水しないよう周囲の状況等を十分に確認して下さい。

（内閣府（防災担当）・消防庁）

5 段階の警戒レベルが示す状況と取るべき避難行動、市町村長が発出する避難情報等についての関係を、内閣府が下表のように公表しています。

避難情報等
（警戒レベル）

警戒レベル	状況	住民がとるべき行動	避難情報等
5	災害発生又は切迫	命の危険 直ちに安全確保！	緊急安全確保
～～～～～～～～ ＜警戒レベル４までに必ず避難！＞ ～～～～～～～～			
4	災害のおそれ高い	危険な場所から全員避難	避難指示
3	災害のおそれあり	危険な場所から高齢者等は避難	高齢者等避難
2	気象状況悪化	自らの避難行動を確認	大雨・洪水注意報
1	今後気象状況悪化のおそれ	災害への心構えを高める	早期注意情報

なお、警戒レベル１の早期注意情報、警戒レベル２の大雨・洪水・高潮注意報は気象庁から発出されます。

警戒レベル４の「避難指示」は、避難に要する時間に鑑みて災害発生の 2～3 時間前には発出されることが望まれていますが、災害発生予測の困難さから発出のタイミングが遅れた事例は多々あります。

このため、市町村長の発出する「高齢者等避難」や「避難指示」だけに依存することなく、防災気象情報等に基づいて避難するなど、「自分の命は自分で守る」ことが必要です。

内閣府は「住民が自らの行動をとる際の判断に参考となる防災気象情報」として次の表を作成しています。

警戒レベル相当情報	住民自ら行動をとる際の判断に参考となる防災気象情報				
	洪水等に関する情報			土砂災害に関する情報（下段：土砂災害の危険度分布）	高潮に関する情報
	水位情報がある場合（下段：国管理河川の洪水の危険度分布）	水位情報がない場合（下段：洪水警報の危険度分布）	内水氾濫に関する情報		
5 相当	氾濫発生情報（危険度分布：黒（氾濫している可能性））	大雨特別警報（浸水害）		大雨特別警報（土砂災害）	高潮氾濫発生情報
4 相当	氾濫危険情報（危険度分布：紫（氾濫危険 水位超過相当））	危険度分布：うす紫（非常に危険）	内水氾濫危険情報（水位周知下水道において発表れる情報）	土砂災害警戒情報 危険度分布：うす紫（非常に危険）	高潮特別警報 高潮警報
3 相当	氾濫警戒情報（危険度分布：赤（避難判断水位超過相当））	洪水警報 危険度分布：（警戒）		大雨警報（土砂災害） 危険度分布：（警戒）	高潮警報に切替える可能性に言及する高潮注意報
2 相当	氾濫注意報（危険度分布：黄（氾濫注意水位超過））	危険度分布：黄（注意）		危険度分布：黄（注意）	
1 相当					

上段太字：危険度が高まるなど、特定の条件となった際に発表される情報（市町村に対し関係機関からプッシュ型で提供される情報）
下段細字：常時、地図上での色表示などにより情報が提供されている情報（市町村が自ら確認する必要がある情報）

（出典：避難情報に関するガイドライン　令和３年５月　内閣府（防災担当））

これら防災気象情報は気象庁等から発出され、テレビ等で報道されますが、気象庁ホームページの「キキクル（危険度分布）」で閲覧できます。

また、気象庁は「防災気象情報をもとにとるべき行動と、相当する警戒レベルについて」次の表を作成しています。

情報	とるべき行動	警戒レベル
• 大雨特別警報 • 氾濫発生情報	地元の自治体が警戒レベル５緊急安全確保を発令する判断材料となる情報です。災害が発生又は切迫していることを示す警戒レベル５に相当します。 **何らかの災害がすでに発生している可能性が極めて高い状況となっています。命の危険が迫っているため直ちに身の安全を確保**してください。	警戒レベル５相当
• 土砂災害警戒情報 • 危険度分布「非常に危険」（うす紫） • 氾濫危険情報 • 高潮特別警報 • 高潮警報	地元の自治体が警戒レベル４避難指示を発令する目安となる情報です。危険な場所からの避難が必要とされる警戒レベル４に相当します。 災害が想定されている区域等では、**自治体からの避難指示の発令に留意**するとともに、**避難指示が発令されていなくてもキキクル（危険度分布）や河川の水位情報等を用いて自ら避難の判断**をしてください。	警戒レベル４相当
• 大雨警報（土砂災害）※1 • 洪水警報 • 危険度分布「警戒」（赤） • 氾濫警戒情報 • 高潮注意報（警報に切り替える可能性が高い旨に言及されているもの※2）	地元の自治体が警戒レベル３高齢者等避難を発令する目安となる情報です。高齢者等は危険な場所からの避難が必要とされる警戒レベル３に相当します。 災害が想定されている区域等では、**自治体からの高齢者等避難の発令に留意**するとともに、**高齢者等以外の方もキキクル（危険度分布）や河川の水位情報等を用いて避難の準備をしたり自ら避難の判断**をしたりしてください。	警戒レベル３相当
• 危険度分布「注意」（黄） • 氾濫注意情報	避難行動の確認が必要とされる警戒レベル２に相当します。 **ハザードマップ等により、災害が想定されている区域や避難先、避難経路を確認**してください。	警戒レベル２相当
• 大雨注意報 • 洪水注意報 • 高潮注意報（警報に切り替える可能性に言及されていないもの※2）	避難行動の確認が必要とされる警戒レベル２です。 **ハザードマップ等により、災害が想定されている区域や避難先、避難経路を確認**してください。	警戒レベル２
• 早期注意情報（警報級の可能性） 注：大雨に関して、[高]又は[中]が予想されている場合	災害への心構えを高める必要があることを示す警戒レベル１です。 **最新の防災気象情報等に留意するなど、災害への心構えを高めて**ください。	警戒レベル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、高齢者等は危険な場所からの避難が必要とされる警戒レベル３に相当します。

※２　警報に切り替える可能性については、市町村ごとの警報・注意報のページで確認できます。