



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

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

家 族 の 用 データ	氏 名	生年月日	血液型	アレルギー	常備薬	病 歴

緊 急 連 絡 先	連 絡 先	電 話



災害用伝言ダイヤル(171)の体験利用ができるよ! 試してみよう!

災害用伝言ダイヤル(171)や災害用伝言板サービスは、毎月1日、15日に体験利用ができるのでやってみよう! 詳しくは <https://www.ntt-west.co.jp/dengon/taiken/>

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-□□□-□□□-□□□□(キー電話番号)	伝言保存期間	災害用伝言ダイヤル(171)の運用終了まで
伝言の再生	171-2-□□□-□□□-□□□□(キー電話番号)	伝言蓄積数	1電話番号あたり20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

【企画・制作】



岡山県 危機管理課

〒700-8570 岡山市北区内山下二丁目4番6号 TEL. 086-226-7562

チェックポイント! ハザードマップ



各市町村のハザードマップ

命を守る第一歩
スマホで簡単今すぐチェック!

ハザードマップについて
本冊子P2で詳しく解説しています。

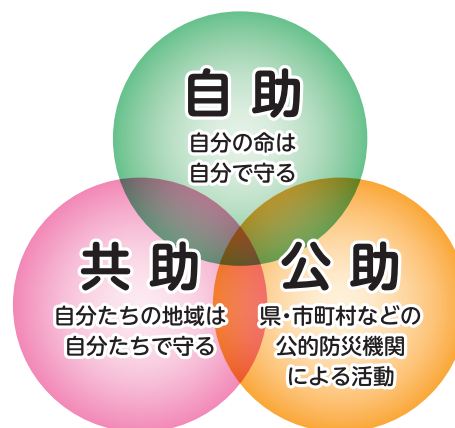


岡山県

令和
8年8月
改訂版

ももたろ
防災

自助・共助・公助



災害への備えを考えると、「自助」「共助」「公助」の3つに分けることができます。

一人ひとりを助け、守ることに必要不可欠となるのは、自ら守る「自助」と、近隣で助け合う「共助」です。

「公助」だけでは被害にあった人がたくさんいる場合には救助・援助する側の人手が到底足りません。

一人ひとりが、「自分の命は自分で守る」、「自分たちの地域は自分たちで守る」という考えを持ち、日頃から災害に備えておくことが重要です。

防災情報を入手しよう

災害への備えとして日頃から、テレビやラジオといった媒体のほか、「おかやま防災ポータルサイト」、「スマートフォンアプリ」、市町村の「防災情報メール」の登録・確認など、多様な媒体を活用して情報を取得できるよう、準備をしておきましょう。

岡山県総合防災情報システム おかやま防災ポータル

県内の気象情報(注意報・警報、気象レーダー等)、雨量情報、土砂災害危険度情報、河川水位情報、河川カメラ情報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 検索 「おかやま防災ポータル」を選択
- URLを入力 <https://www.bousai.pref.okayama.jp/>



二次元コードを読み取っても接続できます。

Yahoo!防災速報アプリ

緊急地震速報や豪雨予報をはじめ、さまざまな災害情報をプッシュ通知でいち早く知らせします。

<設定手順>

- ホーム画面の防災速報のアイコンをタップ**
アプリを起動すると、初期設定が開始されます。
- 初期設定を始める**
「プッシュ通知でお知らせ」画面で「次へ」をタップします。次に表示される画面で「許可」をタップします。
- 現在地連動通知機能を設定する**
この機能を利用する場合「この機能を使う」をタップします。次に表示される画面で「許可」をタップします。
- 通知を受け取る地域を設定する**
「地域を設定する」をタップします。通知を受け取る地域を選びます。



Android版



iPhone版

データ放送 等

テレビのデータ放送(リモコンの「d」ボタンを押す)からも、リアルタイムで気象情報、河川水位・潮位などの観測情報、避難情報などを入手することができます。

- 放送事業者 NHK岡山放送局
- 地震・台風・大雨等の災害情報や避難情報をリアルタイムで確認できるアプリがあります。
「NHK ONE ニュース・防災アプリ」



ハザードマップ

ハザードマップとは

浸水や土砂災害などの災害リスクを地図上に示したもの

確認しよう

- ✓自宅や職場周辺の災害リスク
- ✓避難先までの安全なルート
- ✓複数の災害種別のハザードマップを合わせてチェック

家族で話し合おう

- ✓危険な場所から離れた避難先
- ✓親戚・知人宅、ホテルや旅館も避難先の一つとして検討しておきましょう
- ✓避難先までの移動手段やルート

やってみよう

- ✓避難先までの経路を歩いて確認



紙のハザードマップは各市町村で配布
ホームページにはデジタル版が公開されています

各市町村のハザードマップ→



命を守る第一歩
スマホで簡単
今すぐチェック!



洪水ハザードマップで
浸水の危険がある場合

浸水(内水)
ハザードマップで
浸水の危険がある場合

土砂災害ハザードマップの
危険区域等に該当する場合

高潮ハザードマップで
浸水の危険がある場合

河川氾濫や大雨の情報に注意!

洪水のハザードマップは河川が氾濫した場合に浸水が想定される区域や水深を示しています

大雨の情報に注意!

浸水(内水)のハザードマップは大雨時に下水道管や水路からの浸水が想定される区域や水深を示しています

土砂災害の情報に注意!

土砂災害のハザードマップは土石流、地すべり、がけ崩れといった土砂災害の危険がある区域を示しています

高潮の情報に注意!

高潮のハザードマップは高潮が発生した場合に浸水が想定される区域や水深を示しています

※ハザードマップですべての災害が予想できるわけではありません。

当初は、マンホールというマンホールがほとんど浮き上がっているし、家は倒壊して道を塞いでるしで全然駄目でした。

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。

避難所の小学校で校長先生が卒業生を応援に呼んだり、トイレの使い方を決めたりしていました。避難所でのリーダー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**で暖まらないことも辛かった。

ガソリンを手に入れるのに苦労した。普段から早めに給油したり、ガソリンスタンドの場所を確認しておくことが大切と感じた。

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。

被災者の声

避難所での生活で一番困ったことはやっぱり**トイレ**です。下水も上水も断水していたので、学校のトイレは全て大便で埋まっていました。あとは簡易トイレ、災害用の段ボールの簡単なトイレを使い、ビニール袋の中に凝固剤を入れてやっていました。かなり大変な状況でした。

自衛隊の方々による**食事**の準備は非常に早かったですが、それをもらうのに1～2時間立って並びます。

一旦避難したのに、忘れ物を取りに帰って**津波**に飲まれた方がいました。警報が解除されるまで、絶対に戻ってはけません。

災害対策に十分や万全はないと思います。いつ、何どき、何が起っても大丈夫だという覚悟を持って生活することが大切だと感じました。他の人や物に頼ることも時には必要ですが、まず自分自身がそういう覚悟をしているかで、有事の行動を左右すると思います。



避難所で子供が泣くので、他の方に申し訳なく、**車の中**で過ごしました。

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

子供の**オムツ**がなくて不安だった。近くのスーパーに5時間並んでやっと手に入れました。

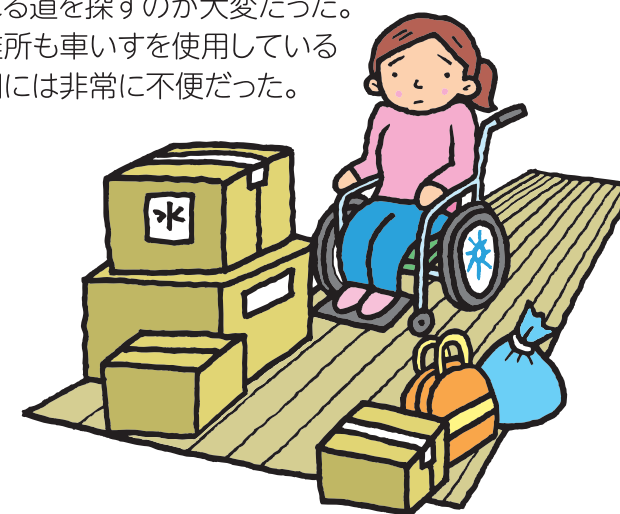
避難して車中泊していました。ラジオやワンセグはついたけれど、被害の全容がわかりませんでした。ライオンが逃げたとか、ショッピングモールが燃えているとか、**デマ**も流れていました。

岡山は災害の少ない県だと思い、他県で被害があるのを他人事のように見ていましたが、自分が被災し、初めてその**大変さ**を知りました。

水汲みに初日1時間、2日目3時間待ち。寒くて死にそうでした。しかもポリタンクを持っていなかったで、ペットボトル2～3本しか確保できなかった。

震災前は挨拶程度だった近所の方々と、震災直後からは助け合い、辛い状況を乗り越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。

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。



避難指示が出た時は、まだ水害が発生するとは思ってなかった。河川の土手が決壊したということがわかっていたら、早く**避難**していたと思う。

平成30年7月豪雨災害による岡山県の被害

(令和3年2月2日現在)

死者数 **95人**

(うち災害関連死:34人)

行方不明者数 **3人**

建物全壊・半壊
8,195棟

床上・床下浸水
7,058棟

負傷者数
177人

南海トラフ巨大地震による岡山県の被害想定(最大値)

写真の出典:国土交通省 東北地方整備局 震災伝承館

津波の高さ
3.6m

負傷者数
8,078人

避難者数
347,120人

死者数
3,778人

※災害関連死者数を含まない

建物全壊・焼失
21,742棟

災害関連死者数
1,247人

目次

自助・共助・公助……P1

防災情報を入手しよう……P1

ハザードマップ……P2

被災者の声……P3

平成30年7月豪雨災害による岡山県の被害……P5

南海トラフ巨大地震による岡山県の被害想定(最大値)……P5

岡山県の災害リスクといざという時の行動

- 1.地震……P7
- 2.風水害・土砂災害・高潮被害……P11
- 3.テロ・武力攻撃など……P19

災害への備え

- 1.非常持出品を揃えよう……P21
- 2.非常備蓄品を揃えよう……P23
- 3.家具・家電の転倒・移動防止をしよう……P29
- 4.家の中の安全を確保しよう……P33
- 5.家族で話し合おう……P34
- 6.住宅の耐震化のすすめ……P35
- 7.地震保険のすすめ……P36

岡山県の災害リスクを知る

<揺れなど>

南海トラフ巨大地震……P37

断層型地震……P38

<南海トラフ巨大地震での津波・液状化>

岡山県を襲う津波……P39

液状化……P40

自主防災活動

- 1.自主防災活動の紹介、立ち上げ……P41
- 2.平常時の活動……P43
- 3.災害時の活動……P45

知っててよかった

代用品活用術……P47

岡山県の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。

【水道】
一週間以上使えなくなります。

【下水道(トイレ)】
一週間以上使えなくなります。

【電気】
数日間使えなくなります。

【都市ガス】
一週間以上使えなくなります。

【住まい】
一ヶ月以上使えなくなります。

【スマートフォン、電話】
数日間使えなくなります。

●南海トラフ地震とは

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「南海トラフ地震」です。南海トラフ地震の発生には周期性があり、昭和東南海地震及び昭和南海地震が起きてから約80年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。

●南海トラフ巨大地震で想定される県内の被害(最大値)

		地震動により堤防等が機能しなくなる場合	津波が越流すると堤防等が機能しなくなる場合
建物被害(全壊)	津波による	9,470棟	942棟
	津波以外の要因による	12,272棟	12,292棟
死者数(※)	津波による	3,585人	38人
	津波以外の要因による	193人	484人
負傷者数	津波による	709人	178人
	津波以外の要因による	7,369人	

※災害関連死者数(最大1,247人)を含まない値。

岡山県の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、机の脚を持つ。
- 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場所へ移動する。
- 外へ出る際には落下物に注意する。
- 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行う。



2 逃げ道を 確保する

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

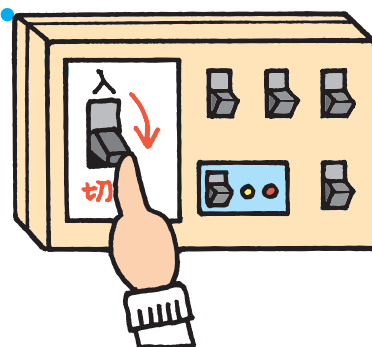


避難する際の注意点

- 事前にハザードマップにより自宅や職場周辺の災害リスクを把握し、避難先への避難経路を確認する。
- 海辺や大きな河川の周辺にいる時は、真っ先に避難を。
- 津波注意報・警報を確認する。
- 津波警報発令中は高台やビルなどの頑丈な建物に避難し、絶対に低地に戻らない。

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機器や什器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。



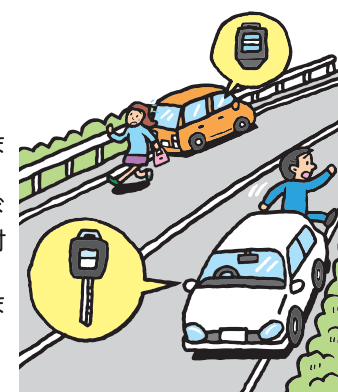
市街地の場合

- 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。



岡山県の災害リスクといざという時の行動

2 風水害・土砂災害・高潮被害

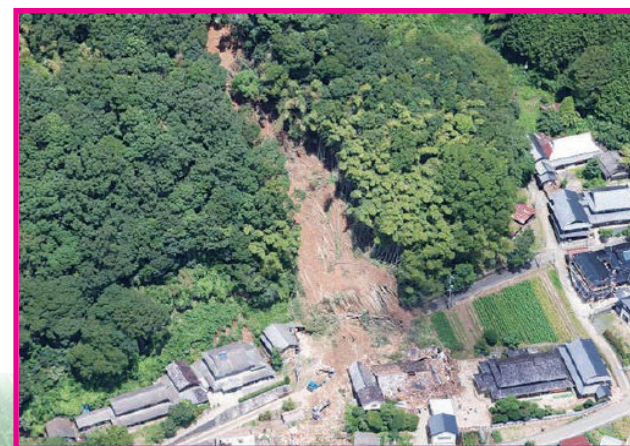
平成30年7月豪雨
記録的な大雨により、堤防の決壊や越水、内水氾濫による浸水、土砂災害が発生し、倉敷市をはじめ、県内各地で甚大な被害が発生しました。



提供：RSK山陽放送



平成30年7月 倉敷市真備町
豪雨における浸水被害



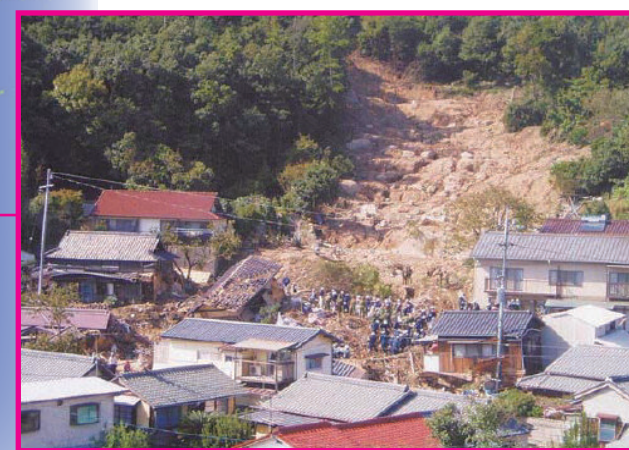
平成21年8月 美作市
台風第9号による土砂災害



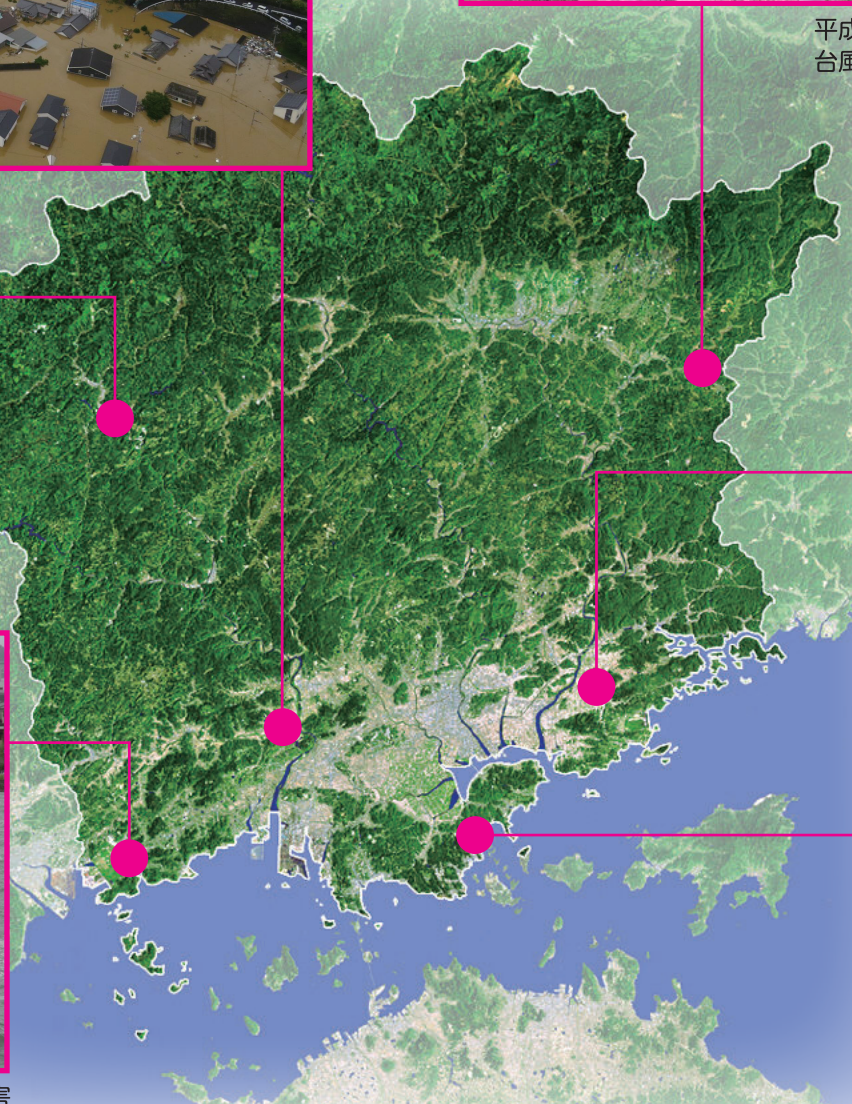
平成2年9月 瀬戸内市 台風第19号による浸水被害



平成16年8月 笠岡市 台風第16号による高潮被害



平成16年10月 玉野市 台風第23号による土砂災害



岡山県でも
たくさんの
被害が発生
しています。



山間部や山のふもとに住んでいる方は注意!

岡山県の土砂災害

岡山県には崩れやすい地質が広く分布し、台風等の大雨により、たびたび土砂災害が発生しています。平成16年10月の台風第23号では玉野市、平成21年8月の台風第9号では美作市において、大規模な土砂災害が発生しました。土砂災害警戒区域では、特に土砂災害のリスク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!

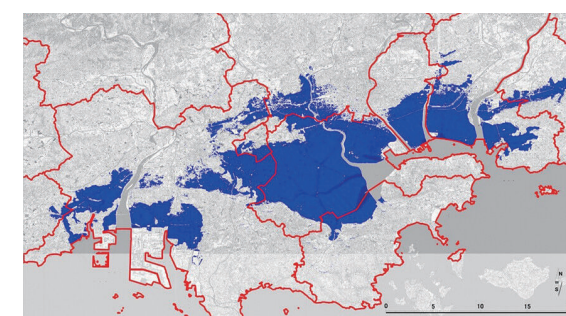
岡山県の高潮被害

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号では大潮の満潮が重なり、宇野港で観測史上最高の潮位を観測し、各地で甚大な被害が発生しました。

河川沿いや県南の低平地に住んでいる方は注意!

岡山県の浸水被害

岡山平野は、洪水で上流から運ばれた土砂が堆積してできた平地や干拓地からなり、ゼロメートル地帯が広く分布しており、河川が氾濫すると甚大な被害につながります。ゼロメートル地帯以外の低平地でも、浸水被害は発生する可能性があるため注意が必要です。



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

岡山県の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」「何をするのか」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。

チェック



大雨により、マンホールのふたが外れることもあるので注意を!



5

避難情報が出たら すぐに行動

避難情報が出たら、速やかに行動! 「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。



「自分だけは大丈夫」と
安易に判断しない!
早め早めの避難を!

避難情報



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退き避難ですが、ハザードマップで自ら自宅・施設等の浸水想定を確認し、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。

※P17参照

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。



警報
注意報



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。

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
- 危険警報…重大な災害が起こるおそれが大きい危険な状況にあるとき
- 特別警報…予想される現象が特に異常であるため重大な災害の起こるおそれが著しく大きいとき

<キキフル(危険度分布)>

大雨や土砂災害など、危険度が高まっている地域を地図上で確認することができます。



岡山県の災害リスクといざという時の行動

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。

警戒レベル5 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ります。

(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。

～～～〈警戒レベル4までに危険な場所から必ず避難〉～～～

警戒レベル4 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、速やかに避難場所や避難所へ避難しましょう。

警戒レベル3 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、障害のある人、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。

災害発生!
命を守る行動を!



防災気象情報と警戒レベル

災害発生の危険度を直感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」までに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

新たな防災気象情報 令和8年 🔍 検索

気象状況	気象台からの防災気象情報 (河川氾濫、大雨、土砂災害、高潮)	市町村からの避難情報	住民がとるべき行動	警戒レベル
災害の切迫・発生	レベル5特別警報	緊急安全確保 ※必ず発令される情報でない	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。 ・今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までに危険な場所から必ず避難〉 ～～～				
2時間～0時間程度前	レベル4危険警報	避難指示	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
数時間～3時間程度前	レベル3警報	高齢者等避難	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、普段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
半日～数時間前	レベル2注意報		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等する。	2
数日～約1日前	早期注意情報 (警報級の可能性)		災害への心構えを高める	1

気象庁「大雨や台風に備えて」(令和8年4月)に基づき岡山県において作成

(注意)市町村長は、河川や雨等の情報のほか、地域の土地利用や災害実績なども踏まえ、総合的に避難情報等の発令判断をすることから、避難情報と防災気象情報が出るタイミングや対象地域は必ずしも一致しません。



市町村から「避難指示」(警戒レベル4)や「高齢者等避難」(警戒レベル3)が発令された際には速やかに避難行動をとってください。また、避難指示等が発令されていなくても、「レベル4危険警報」や「レベル3警報」といった警戒レベルに相当する防災気象情報が発表された際には、身の回りの状況に応じて早めに適切な避難行動をとるように心掛けましょう。

岡山県の災害リスクといざという時の行動

避難時の服装

非常持出袋は
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
用の非常持出袋を
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P21を参照）

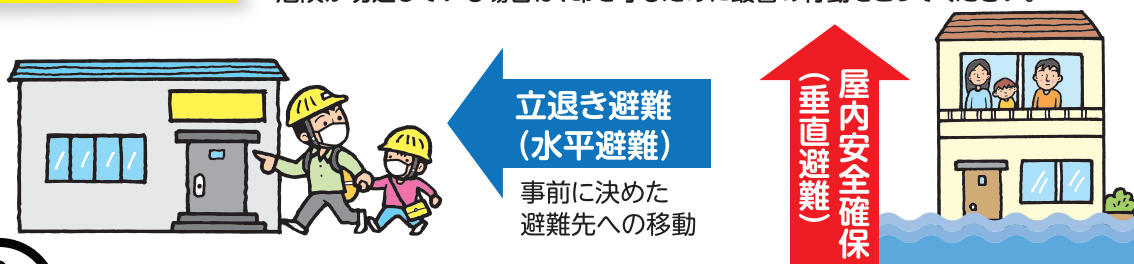
服装は長袖、長ズボン
を着用する：材質は燃
えにくい木綿などのも
のを

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

命を守るため の行動

立退き避難、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「立退き避難」することが原則ですが、ハザードマップで
自ら自宅・施設等の浸水想定を確認し、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。



「屋内安全確保」の条件

「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
くなくても耐えられること

立退き避難が難しい場合

立退き避難をすることがかえって危険な状況になっ
てしまった場合に、少しでも安全な場所へ直ちに移動する
ことを「緊急安全確保」と言います。
（例）洪水等のリスクがある区域の場合、自宅の少しで
も浸水しにくい高い場所に移動する。
※この行動をとっても身の安全を確保できるとは限り
ません。

在宅避難時の注意点

- 排水管が壊れていないか、下水道が復旧しているかを確認できるまでは、携帯トイレや簡易トイレを使いましょう。
- 空き巣などに注意し、外出時は戸締りと警戒をいつも以上に。

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。

3 避難所では 要配慮者への 配慮を

要配慮者（高齢者、障害のある人など）の
特性に合わせ、別に避難スペースを設ける
などの配慮を行いましょう。

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。

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。

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。

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
金を送るなどの対応を考えましょう。



避難所での災害関連死を防ぐために

- こまめに水分を補給しましょう。
- 避難生活ではいつも以上に口腔内ケアをしっかりと行いましょう。
- 生活機能の低下を防ぐため、できるだけ体を動かしましょう。
- 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、十分なスペース確保などの感染症予防を
徹底しましょう。

化学物質過敏症で悩んでいる方
がおられることへのご理解をお
願いたします。

被災後の生活再建のための情報

右記の岡山県ホームページに、被災者支援に関する各種制度の紹介など、
被災後の生活再建のための情報を掲載しています。

<岡山県HP>



岡山県の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。
- ラジオやテレビなどを通じて、行政機関からの情報収集に努めましょう。



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で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、大声を上げるのは最後の手段としましょう。



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、近くの堅ろうな建物の中や地下街などに避難しましょう。
- 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、水と石けんで手、顔、体をよく洗いましょう。



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。



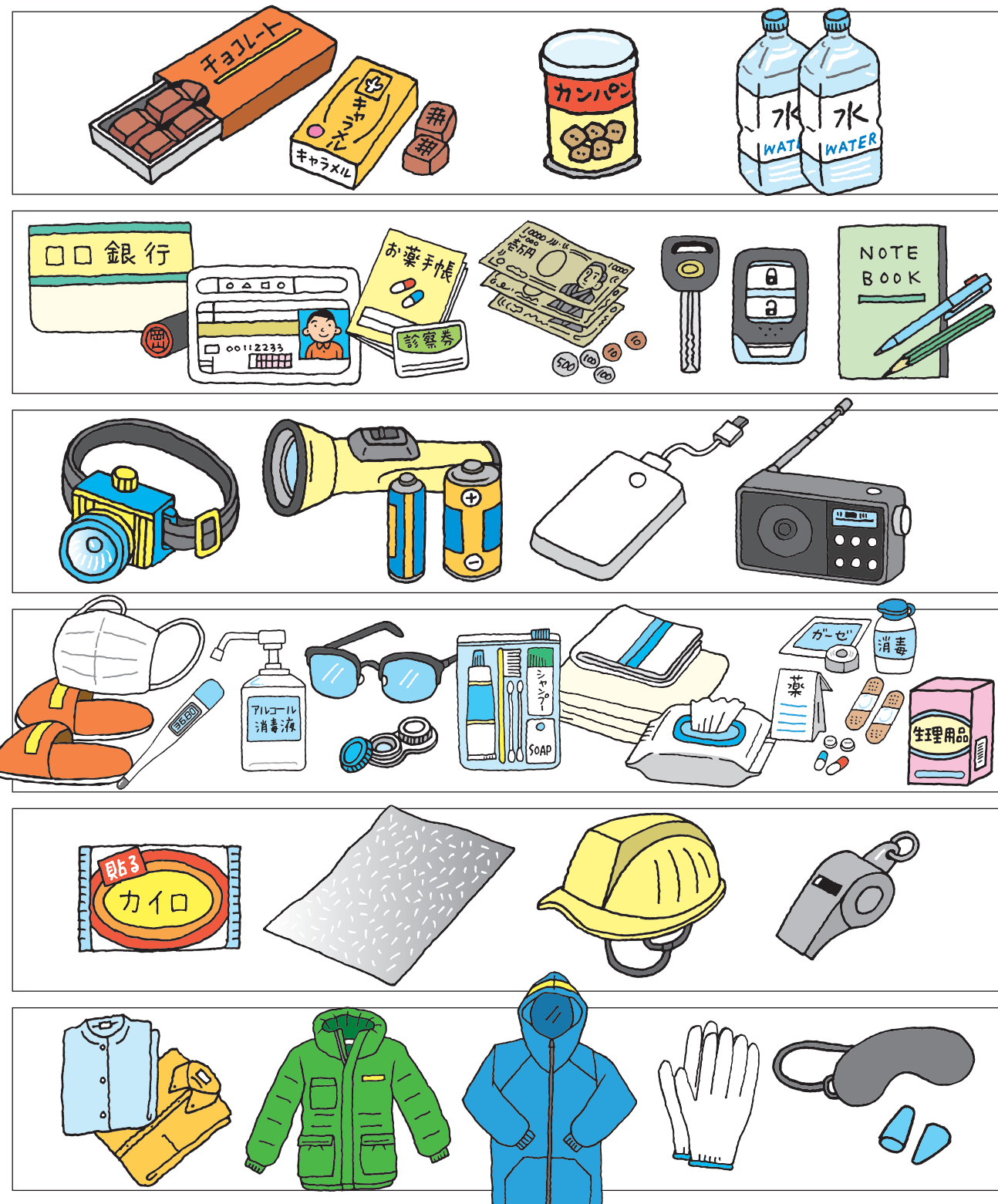
災害への備え

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。

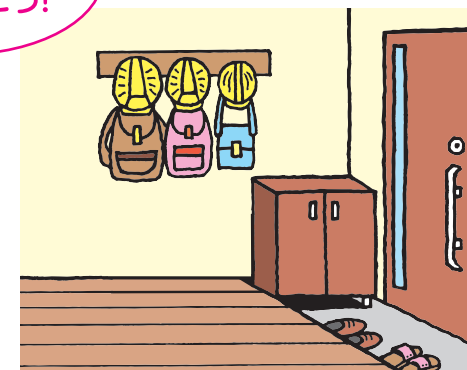


家族一人一人に必要なものを
用意しよう!

※P28参照



夏の暑さ対策も
考えておこう!



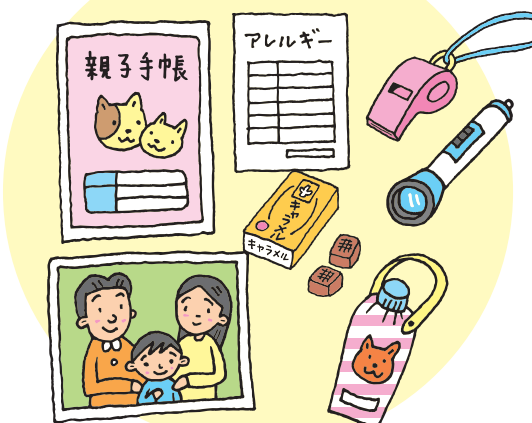
↓ 非常持出品チェックリスト(例)

- ☐ 非常食
- ☐ ペットボトルの水
- ☐ 通帳・免許証・マイナンバーカード・診察券・お薬手帳・証書類など
- ☐ 印鑑(通帳とは別々に保管)
- ☐ 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
- ☐ スマートフォンの充電器・予備バッテリー
- ☐ FM・AMラジオ
- ☐ マスク・体温計・アルコール消毒液・スリッパ
- ☐ 眼鏡・コンタクトレンズ
- ☐ 洗面用具(歯みがき・洗顔セット・大小のタオルなど)
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 医療品(常備薬・消毒液・ばんそうこうなど)
- ☐ 生理用品
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ 防寒保温シート
- ☐ ヘルメット・防災ずきん・ホイッスル
- ☐ 着替え
- ☐ 防寒着・雨カッパ
- ☐ 軍手・手袋
- ☐ アイマスク・耳栓



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
- 親子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

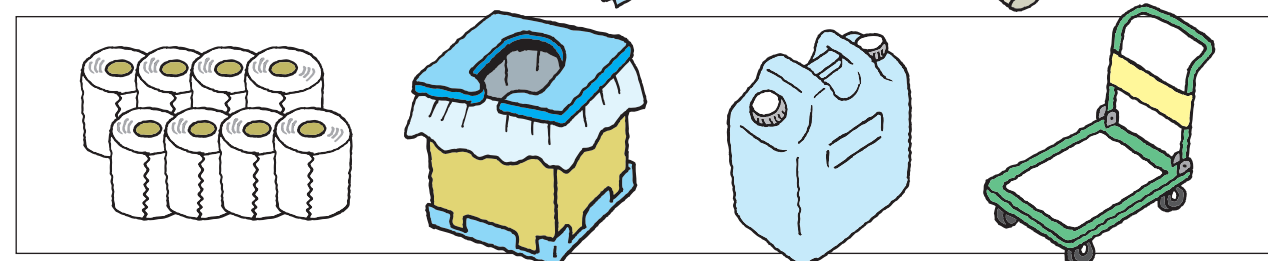
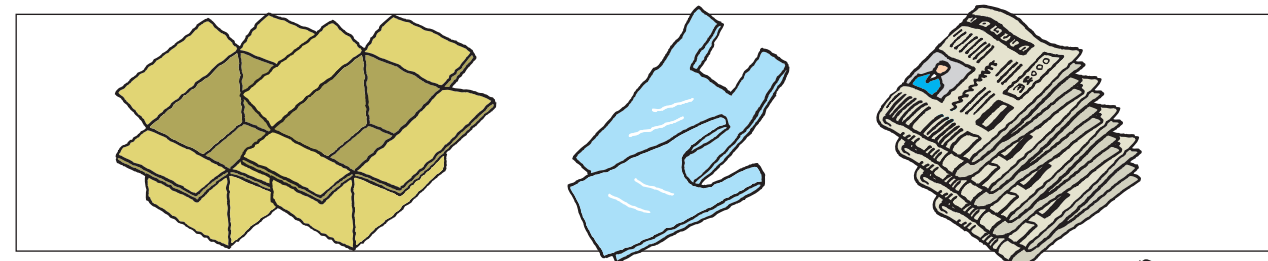
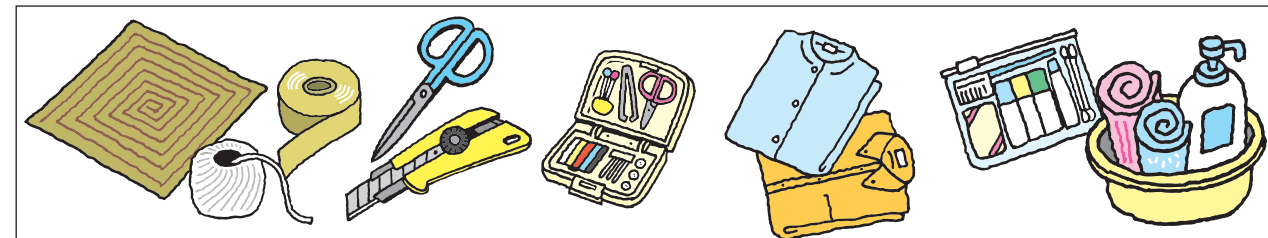
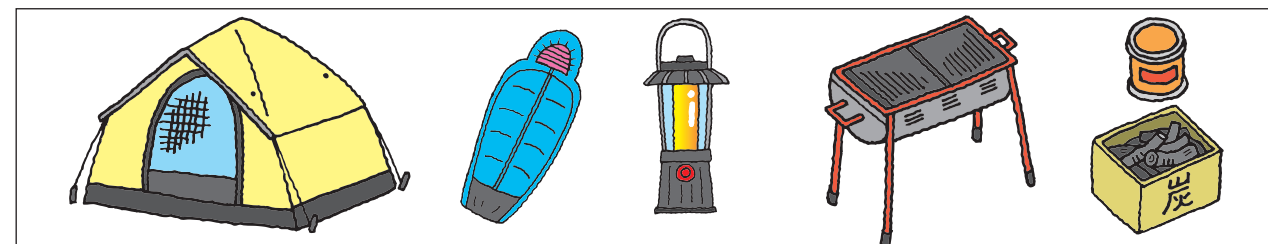
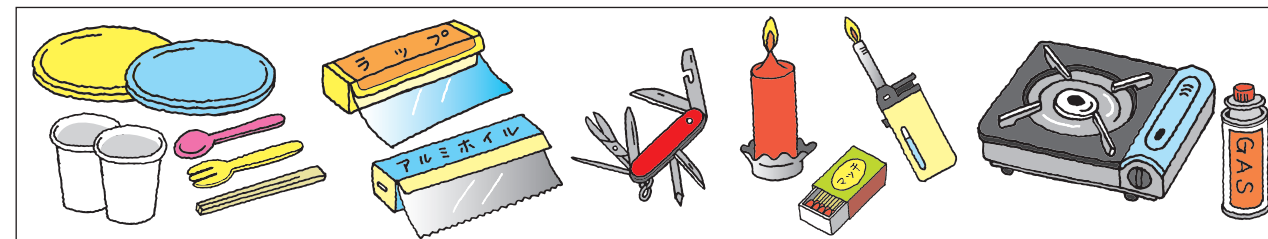
自宅で7日間過ごす時に必要な備蓄品

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、大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!



↓ 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3ℓ×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
- ☐ 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tp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
「岡山さん家」
の非常備蓄品

家族みんなに必要なものと
家族一人一人に必要なものを選びましょう。



↓「岡山さん家」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)	3本		黒ポリ袋(大)	35枚/人
	乾電池	10本/人		黒ポリ袋(小)	140枚/人
	携帯用USB充電器	1個		トイレットペーパー	2ロール/人
	手動発電ライト、ラジオ	1個		ウェットティッシュ	350枚/人
	アルミ保温シート	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		手指消毒剤(ジェルタイプ)	1本/人
飲食備蓄	飲料水(500mLサイズ)	28本/人	衛生備蓄	ウェットタオル	70枚/人
	清涼飲料水等(500mLサイズ)	7本/人		ドライシャンプー	1本/人
	米(10Kg入り)	1袋		使い捨てペーパー下着	14枚/人
	カセットコンロ(ガス)	1台		衣類用抗菌消臭スプレー	1本
	カセットガスボンベ 250g	2本/人		ウォータータンク(20L)	2個
	缶詰やレトルト食品	14個/人		ポリ缶(18L)	2個
	チョコレート	3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ら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。
- 賞味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、賞味期限を過ぎることが少ない。(賞味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、サンマ缶、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・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・ウエットティッシュ・洗顔料・歯ブラシ・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
- ほ乳びん
- 離乳食
- スプーン
- おむつ
- 清浄綿
- 抱っこひも
- バスタオルまたはベビー毛布
- ガーゼなど



妊婦のいる家庭

- 脱脂綿
- ガーゼ
- さらし
- T字帯
- 清浄綿および新生児用品
- ティッシュ
- ビニール風呂敷
- 親子健康手帳など



要介護者のいる家庭

- 着替え
- おむつ
- ティッシュ
- 障害者手帳
- 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。

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。

- ケージ
- リード
- ペット用非常食など

災害への備え

できているか確認して☑しよう

3 家具・家電の転倒・移動防止をしよう

キッチンでは



食器棚

ガラス飛散防止
フィルムを貼り
ましょう。

チェック

L字金具などで
固定しましょう。

チェック

留め金を付けま
しょう。

チェック

滑り止めシート
を敷きましょう。

チェック

冷蔵庫

転倒防止ベルトなど
を使ってしっかりと固定し
ましょう。

チェック

家具類は壁に
しっかりと
固定しましょう。

電子
レンジ
など

台は壁や床に固定し、電
子レンジなどはストラッ
プなどで固定しましょう。

チェック

キャスター
式家具

キャスター下皿を
置きましょう。

チェック

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など
に取り付けましょう。

災害への備え 家具・家電の転倒・移動防止をしよう

できているか確認して☑しよう

リビングでは

照明器具

つり下げ式の場合は、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。

チェック

本棚

L字金具などで壁に固定しましょう。

チェック

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。

チェック

テーブルやイス

滑り止めシールを貼りましょう。

チェック

テレビ

ロープなどで壁に固定しましょう。

チェック

テレビ

照明器具

本棚

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。

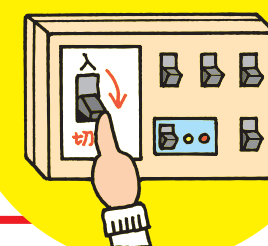
チェック



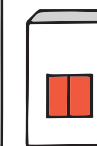
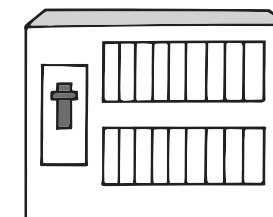
感震ブレーカーの設置

- 感震ブレーカーは、地震を感知すると自動的にブレーカーを落として電気を止めます。
- 大きな地震のあとには、電気に起因した火災が多く発生しています。
- 地震時等の電気火災を予防できる感震ブレーカーをつけましょう。

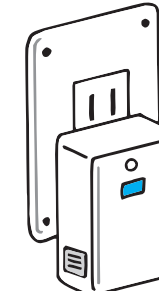
地震発生時はブレーカーを切りましょう



分電盤タイプ



コンセントタイプ



災害への備え

4 家の中の安全を確保しよう

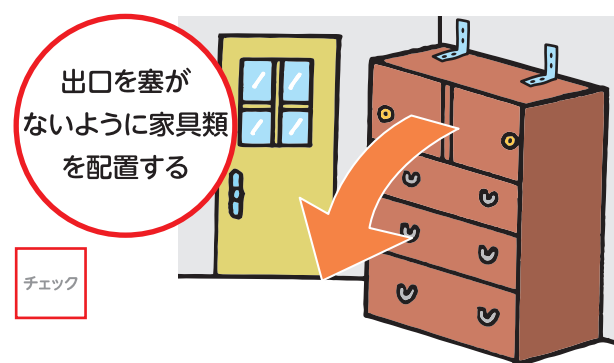
できているか確認して☑しよう



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。



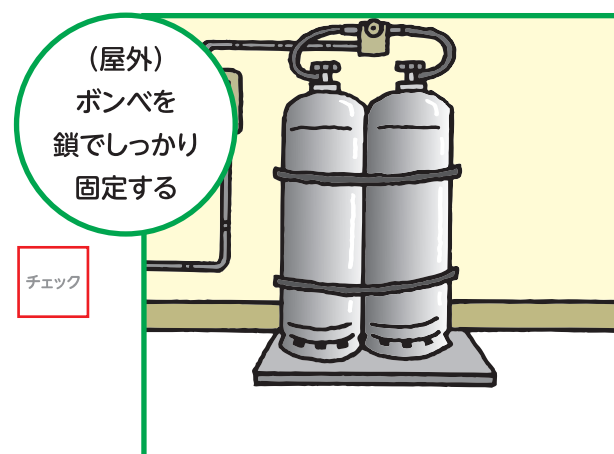
万一、地震で家具が倒れても逃げ道を塞がないような配置にしましょう。家具類の固定をしましょう。



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。



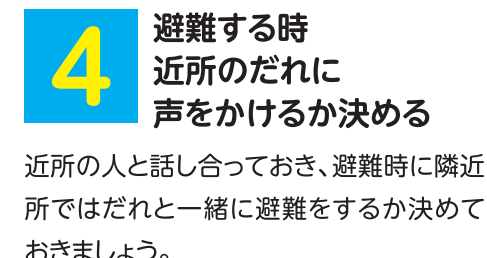
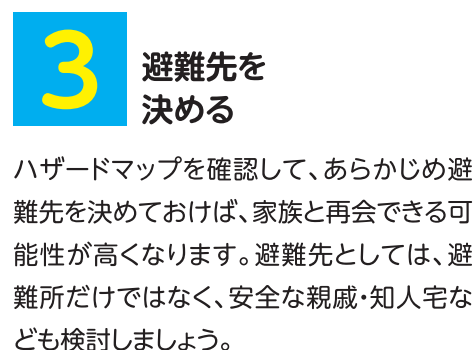
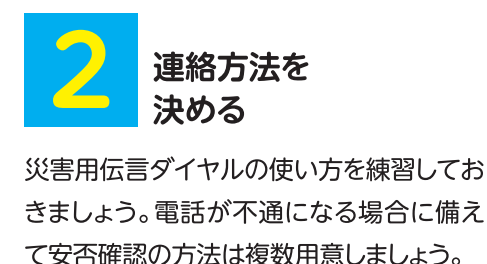
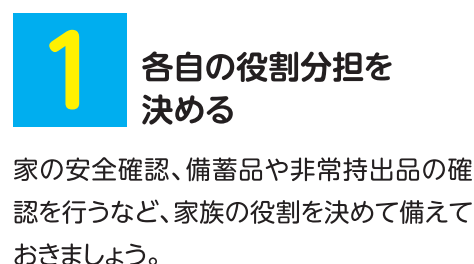
災害への備え

5 家族で話し合おう

災害はいつ襲ってくるかわかりません。

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。

家族で決めた防災ルールは冷蔵庫などいつでも見られるところに貼っておこう!



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。



地域には、ひとりで避難することが難しい人もいます

災害時の被害は、高齢者や障害のある方など、ひとりで避難することが難しい人(避難行動要支援者)に集中してしまいます。このような被害を減らすため、市町村では、避難行動要支援者が「誰の支援を受けてどこに避難するか」を決めておく「個別避難計画」の作成を進めています。この取組を進めていくためには、ご近所での助け合いが大変重要になります。



災害への備え

6 住宅の耐震化のすすめ

Step.0 地震が起きたらどうなるの？

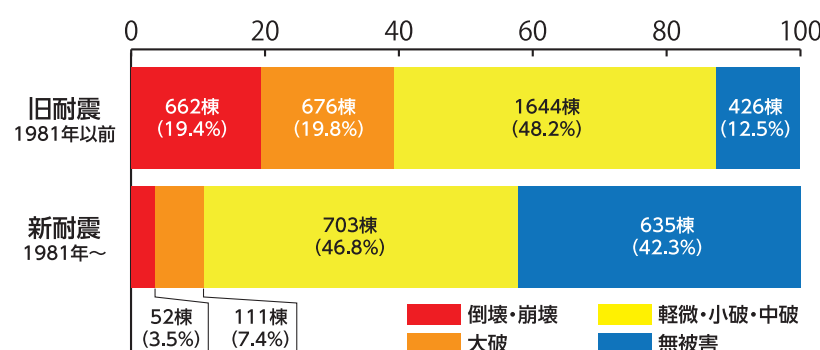
震度6弱以上の地震が起きると、立つことが困難になり、外へ避難することが難しくなります。
耐震性のない建物は倒壊や瓦の落下といった被害を受けたりします。



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あります。
令和6年能登半島地震でも、旧耐震建築物の方が、新耐震建築物に比べると、倒壊等の大きな被害を受けた割合が高くなっています。
旧耐震建築物の耐震性は耐震診断をすることでわかります。まずは耐震診断をしてみましょう。

<令和6年能登半島地震における輪島市等の被害状況(日本建築学会悉皆調査より)>



Step.2 住宅を耐震化しよう

耐震診断で耐震性が低いと判断された場合、耐震化するため耐震補強を実施します。耐震補強では、地震が起きても倒壊しないように、位置を検討しながら耐震壁や筋交い等による補強方法を検討し、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行うと、耐震補強完了です。



！ 診断や補強を行う際に補助金が支給される場合があります！
市町村補助窓口まで問い合わせください。

災害への備え

7 地震保険のすすめ



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・噴火また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保険の保険金額の50%まで補償することができる保険です。

損害の原因	火災保険	地震保険
地震・噴火またはこれらによる津波	×	○
上記以外	○	×

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。

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

水災の保険について

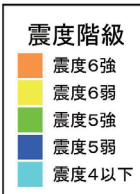
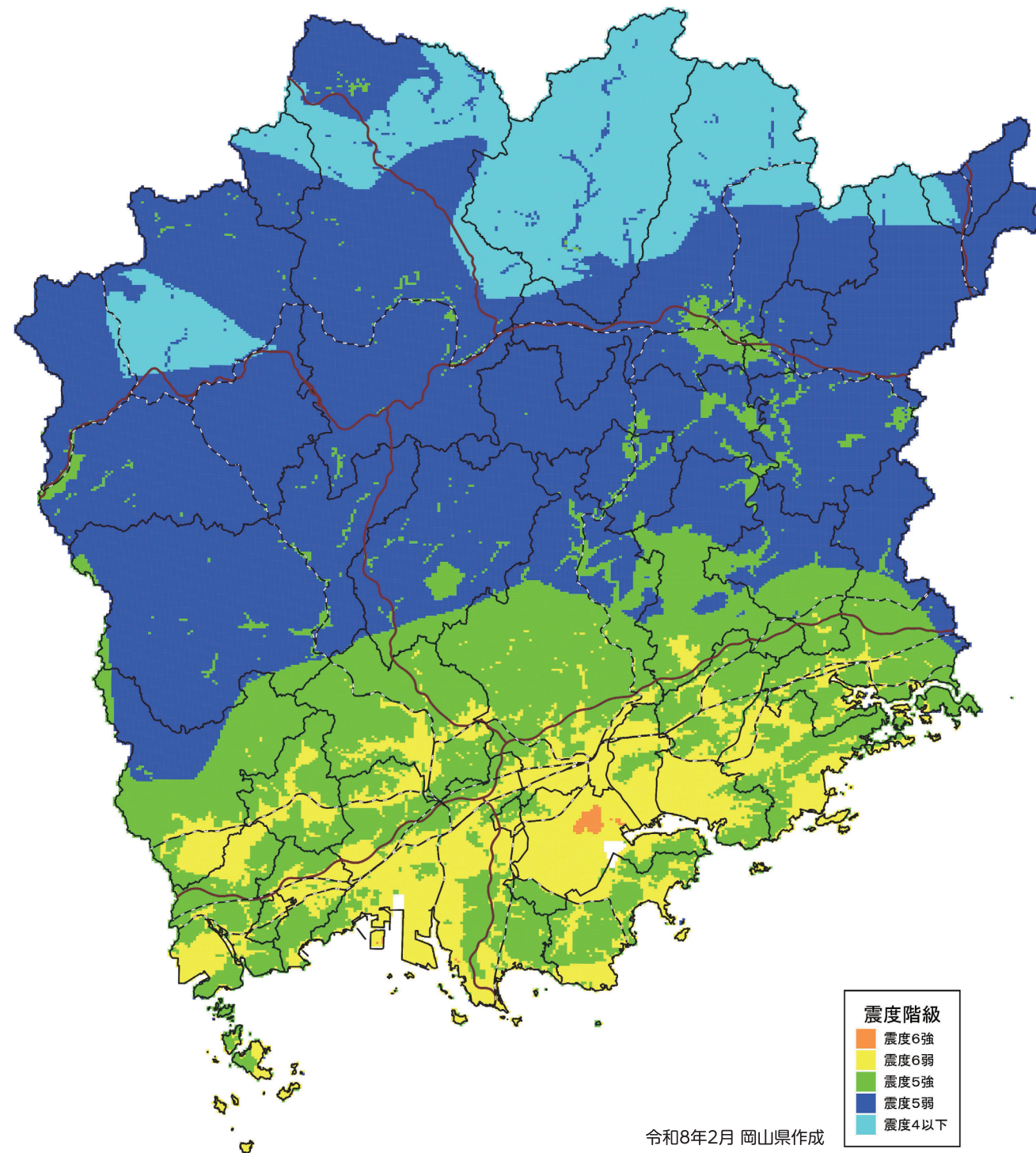
台風や暴風雨などにより発生する洪水、高潮、土砂崩れ。これらの災害による住宅被害の多くは、火災保険に水災補償をつけておくことで補償されます。最近では、突然の水量増加に行き場を失った下水などが溢れる被害も増えており、多くの方が水災の危険と隣りあわせに暮らしているといっても過言ではありません。
火災保険のオプションとして水災補償をつけることを検討しましょう。

岡山県の災害リスクを知る

<揺れなど>

【南海トラフ巨大地震】

●岡山県の想定最大震度



令和8年2月 岡山県作成

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地震が、60%～90%程度以上※の確率で発生すると言われています。

県は、国が検討したマグニチュード9クラスの南海トラフ地震の発生モデルケースを参考に、県内の震度が最大になる条件で被害想定を行いました。

岡山市・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。

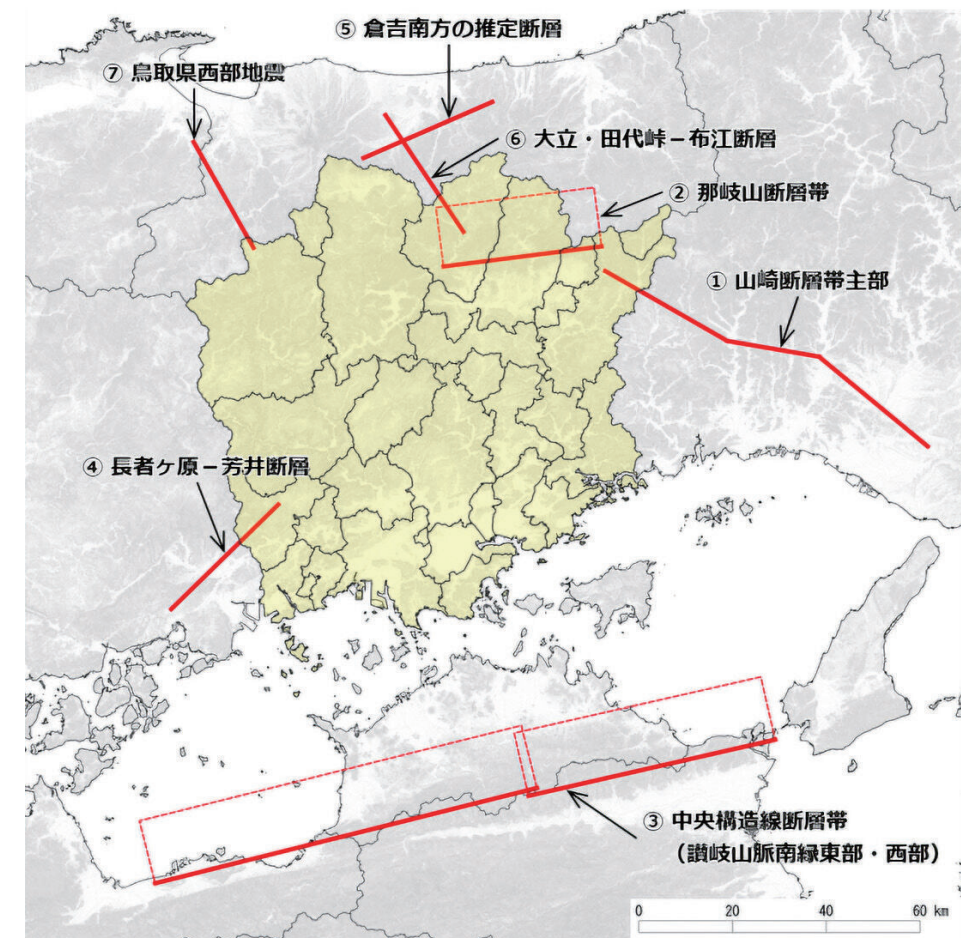
※発生確率の評価は、地震調査研究推進本部(R7.9)による。

<詳細はこちら>



【断層型地震】

●岡山県内で震度6弱以上の揺れが想定されている断層



県内に被害をもたらす地震は、南海トラフ地震ではありません。南海トラフ地震で強い揺れが見込ま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。

岡山県では、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。

●断層型地震の被害想定

断層名	マグニチュード	発生確率(※)	県内最大震度	全壊・焼失棟数(棟)	死者数(人)	避難者数(人)
①山崎断層帯主部	8.0	0.1%～1%	6強	849	23	9,599
②那岐山断層帯	7.3	0.06%～0.1%	6強	96	5	1,716
③中央構造線断層帯	8.3	1%以下	6弱	1,560	19	20,478
④長者ヶ原-芳井断層	7.3	不明	6強	872	6	11,666
⑤倉吉南方の推定断層	7.3	推計なし	6弱	3	0	79
⑥大立・田代峠-布江断層	7.3	推計なし	6強	33	2	697
⑦鳥取県西部地震	7.3	推計なし	6強	62	3	971

※国(地震本部)による今後30年以内の地震発生確率

岡山県の災害リスクを知る

<南海トラフ巨大地震での津波・液状化>

【岡山県を襲う津波】

※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うち、岡山県内で最も影響が大きいケースの場合。

●最大津波高※

関係市	津波が越流すると堤防等が機能しなくなる場合	地震動により堤防等が機能しなくなる場合
岡山市(中区)	2.6m	2.1m
岡山市(東区)	3.0m	2.8m
岡山市(南区)	3.2m	3.1m
倉敷市	3.4m	3.3m
玉野市	3.2m	3.2m
笠岡市	3.6m	3.5m
備前市	3.1m	3.0m
瀬戸内市	3.5m	3.5m
浅口市	3.0m	3.0m

※津波高(東京湾平均水面からの高さ)=津波水位+地盤変動量(沈降量)

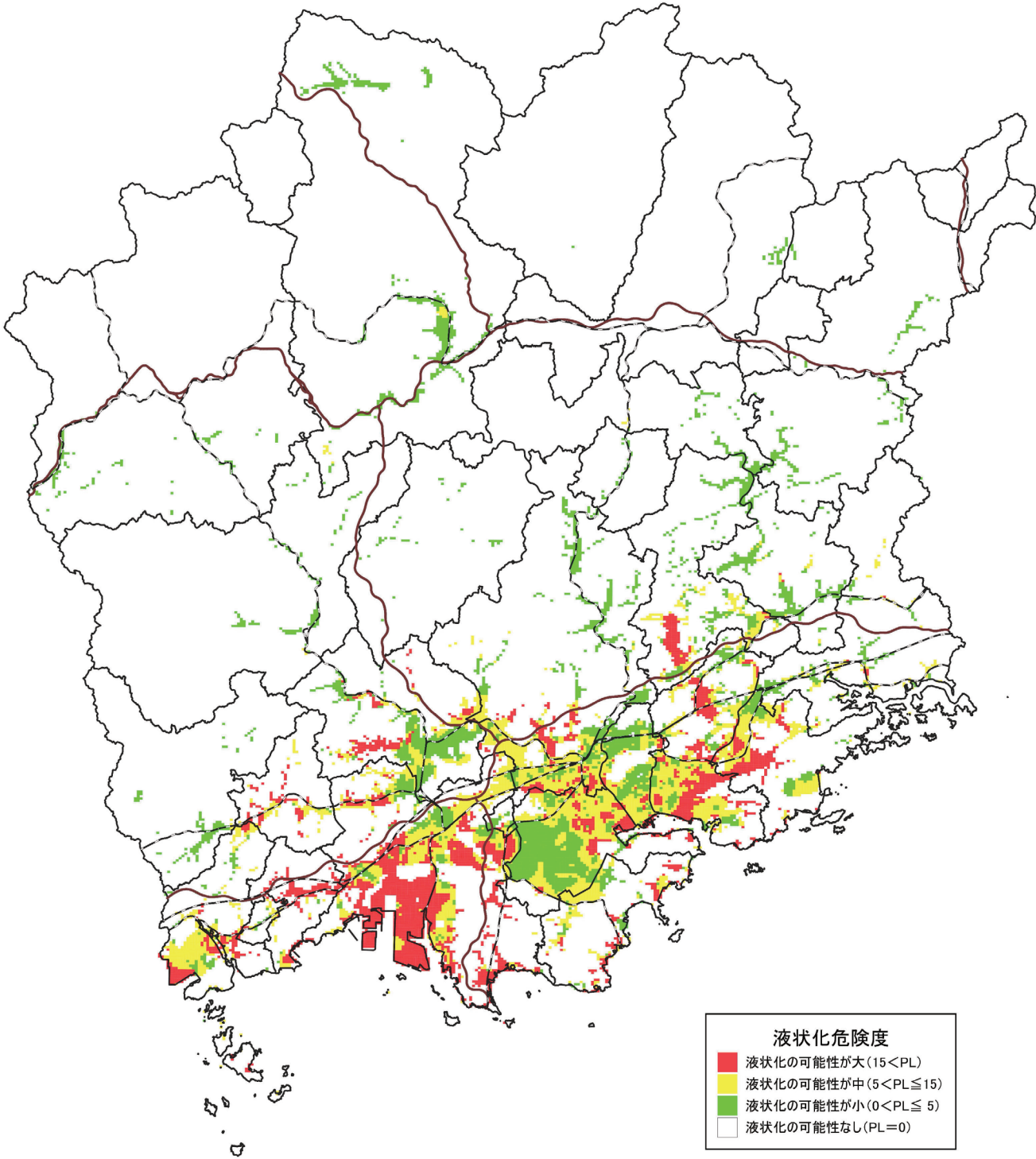
●海面変動影響開始時間※

関係市	主な地点	影響開始時間
岡山市	児島湾締切堤防	2時間44分
倉敷市	下津井港	2時間27分
玉野市	山田港	2時間18分
笠岡市	笠岡港	3時間23分
	金風呂漁港(島しょ部)	3時間58分
備前市	寒河港	2時間9分
	大多府漁港(島しょ部)	1時間57分
瀬戸内市	錦海岸	2時間1分
浅口市	寄島漁港	3時間4分

※地震発生直後の海面水位から+20cmの変動を起こすまでの時間。あくまで推計値であり、津波の発生のおそれがある場合には、速やかに避難することが大切です。

【液状化】

●岡山県の液状化危険度分布図



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・護岸など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、古くから多く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。

5.0m 2階建程度の建物が水没する

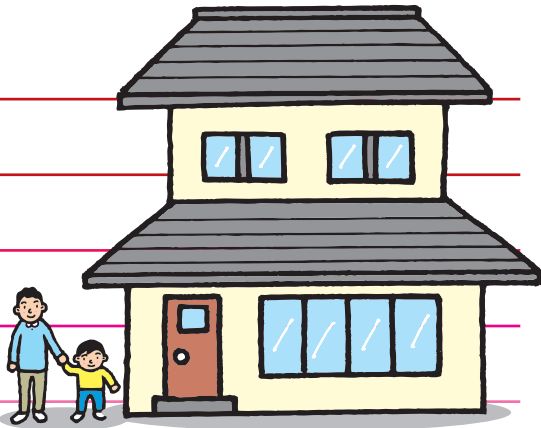
3.0m 木造家屋のほとんどが全壊する

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

※浸水深=地面からの高さ



避難する際の注意

- 戸締まりや火の始末などを落ち着いて行い、安全な経路で速やかに避難することが大切です。
- 岡山を襲う地震は南海トラフ地震だけとは限りません。海辺や河口付近で地震が起きた場合は、ただちに離れ、気象庁の津波警報・注意報を確認して高い場所へ避難しましょう。
- 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。

自主防災活動

1 自主防災活動の紹介、立ち上げ

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、市町村との連携が重要となってくることから、市町村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、多くの組織は町内会や小学校区を単位として結成されています。



自主防災組織における役割分担

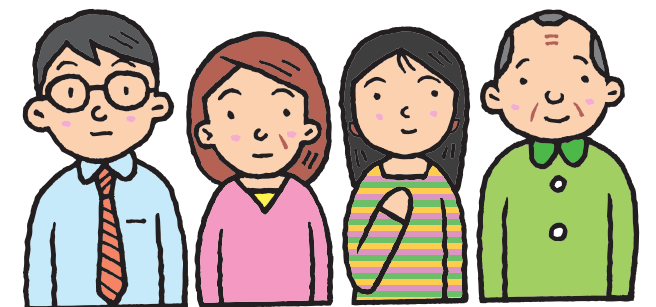
班の編成例

※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・給水活動

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、女性の意見を尊重する観点から、女性を積極的に選びましょう。



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。

自主防災活動

2 平常時の活動

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、平常時からさまざまな準備をしておくことが大切です。

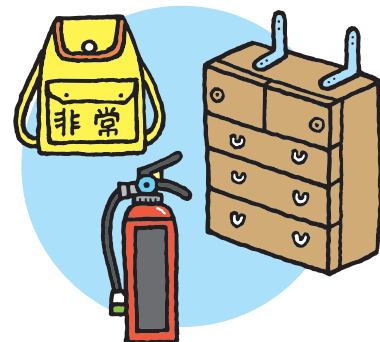
地域における活動

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、非常に重要な取組です。地域ぐるみでの話し合いはもちろん、県や市町村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(例)

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、あなたの町内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。町内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。

●載せておきたいこと(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カ所)・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		大 避難場所
しめい氏名	緊急避難先	避難所 一緒に避難する人
住所	避難所	
生年月日	性別 血液型	
緊急連絡先 ① ② ③		

防災活動

災害時に効果的に活動をするには、日頃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、市町村や消防などの協力を得て、さまざま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、避難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

市町村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。



自主防災活動

3 災害時の活動

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、日頃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、日頃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。



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や、避難情報等により避難を余儀なくされた場合は、市町村が開設した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。しかも、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の体制整備を進めておくことが重要です。

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。



女性や子どもの視点から避難所を考えよう

避難所では、女性や子どもに配慮した生活環境を考えるとともに、性別による固定的な役割分担をなくしましょう。

災害用コミュニケーションボードの活用を

会話によるコミュニケーションが困難な人との情報のやりとりに使える災害用コミュニケーションボードを活用しましょう。



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。

避難者の中には配慮が必要な人がいます

高齢者・障がい者・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。



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ありません。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。



ボランティアを地域で受け入れる「受援力」が大切です

被災地側から、どのような状況なのか積極的に伝えることが地域の「受援力」を高める一歩です。

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。



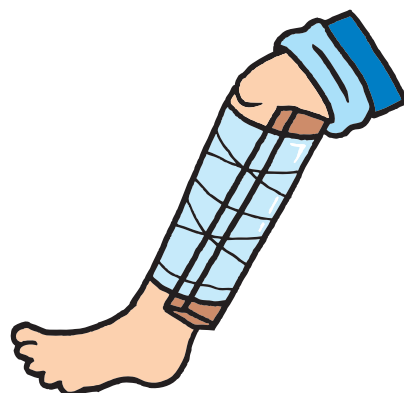
止血後の患部の保護に使えます

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

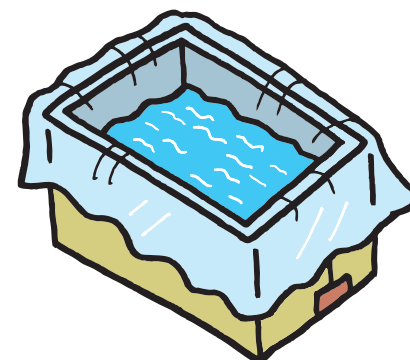
感染から身を守ります

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。



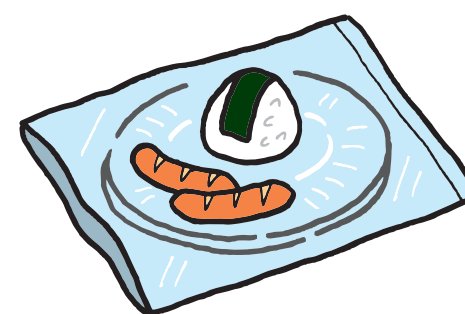
水を清潔に運べます

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カ所固定します。



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。

