

＼自分の命は自分で守る／

多様な避難の手引き

今、備えよう 今、考えよう あなたの避難先



今いる場所が安全なのか、どこへ避難するのが良いのか

自然の脅威が間近に迫っているときにあなたの大切ないのちを守るのはあなたです

災害の危険が迫っているとき

⑤と⑥は、あらかじめ決めた避難場所まで安全に移動できる状況にないときに緊急的に命を守るための場所です。

⑥自宅内のより安全な場所
2階以上の山の斜面とは反対側の部屋

⑥自宅内のより安全な場所
最上階の部屋

① 自宅



どこに避難しますか？

⑤ 近くの安全な建物

③ 指定緊急避難場所

④ 宿泊施設

② 親戚や知人宅



自分の避難先を考えよ

指定緊急避難場所以外にも**避難先の選択肢**があり、自分がいる場所の災害リスクなどで避難先が決まる

スタート

ハザードマップで
自宅を探してみま
しょう

兵庫県CGハザードマップ

洪水・土砂災害・津波・高潮・
ため池災害による浸水想定区域
や危険箇所等を確認できます。

CGハザードマップ



インターネットで
「CGハザードマッ
プ」と検索、または、
右のQRコードから
ご覧いただけます



※ハザードマップでの危険 な区域

地図に赤色や黄色などで着色さ
れている場所は災害が発生する
おそれの高い区域です。(着色の
凡例は地図によって異なります)



自宅はハザードマッ
プで危険な区域※
にありますか？



はい

**災害の
あり**

自宅外の
保されて
へ早めに
しょう

いいえ

① 在宅避難

安全が確保されている場
合は自宅に待避

ただし、不安を感じた場合
は指定緊急避難場所などへ
避難しましょう



例外

以下のことを満たす場
を確認し、自宅にとど
めます。

- ・堅牢なマンション等の
安全な場所
- ・十分な水、食料、生
えがある
- ・停電や断水などに耐え

※自宅がハザードマ
区域になくても、周
い土地や崖のそば
合は、状況に応じて
避難を検討しましよ

指定緊急避難場所などへの避難

あらかじめ決めた避難場所まで安全に移動できる状況にないとき、
近くに避難することのできる安全な建物などがありますか？

安全に移動できない場合の例

- ・夜間
- ・風雨が強い
- ・周辺の道路が冠水している
- ・周辺の川や用水路が増水している

う

まります。

「避難」とは「難」を「避」けることです。

安全な場所にいる人は、指定緊急避難場所などに行く必要はありません。

「自分のいのちは自分で守る」という意識のもと、皆さん一人ひとりが適切なタイミングで、安全な場所に避難してください。

**危険が
ます**
安全が確
いる場所
避難しま

安全な場所に住ん
でいて身を寄せら
れる親戚や知人は
いますか？



はい

安全な場所にある
**②親戚や
知人宅へ
避難**



いいえ

市町の
**③指定緊急
避難場所**

や安全な場所にある
ホテルや旅館などの

**④宿泊施設
へ避難**

裏面の「マイ避難カード」を活用して、自分の避難先や避難を始めるタイミングをあらかじめ決めておきましょう。

避難する際は、近くの知り合いに避難を呼びかけるなど、地域の皆さんによる助け合いをお願いします。

外

合は状況や安全
まることも可能

の上層階などの

生活用品などの備

えることができる

ップで危険な

りと比べて低

などにある場

、自宅外への

う。

避難が困難な場合

いざというときに安全な場所へ移動できるよう、普段から避難のタイミングを決めておきましょう。

はい

⑤近くの安全な建物などへ避難

自宅から安全に移動できる場所にある近くの堅牢な建物の上階など

いいえ

⑥自宅内のより安全な場所へ避難

自宅内のより安全な場所の例

・最上階の部屋 ・2階以上の山の斜面とは反対側の部屋 など

在宅避難の備えをしよう

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

在宅避難の備え

○必要な水や食料、生活用品の準備

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

○自宅まわりの点検

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

停電、断水、ガスの停止、食料品などが購入できなくなる生活に備えるものの例

【ライフライン】

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

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

水をなるべく使わないための工夫

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

【食料】最低でも3日分、可能な限り1週間分程度×人数分の備蓄をしましょう

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

【自分の生活に必要なものを記入しましょう】

-
-

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

在宅避難時の留意点

○家の中でも注意

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

○在宅避難にこだわらない

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



「ひょうご防災ネット」アプリを活用しよう

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

アプリの主な機能



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

配信情報の例

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

- 災害に役立つ情報を収集できる防災情報のポータルサイト(リンク集)

画面イメージ



ほかにも

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

Android



iOS



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



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

避難時に持ち出すものを準備しよう

非常用持ち出し袋に備えるものの例

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

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

【自分の生活に必要なもの】

-
-



マイ避難カードをつくろう

「いつ」「どこに」「どのように」避難をするかをあらかじめ自分で確認し、災害時の避難行動に役立てるため、あなたの「**マイ避難カード**」を実際につくってみましょう。「マイ避難カード」は、いざというときにすぐに見られる場所に置いておきましょう。

マイ避難カード

災害の種類		名前	
確認!	判断材料の入手 (何が危険?大雨や台風の時に何を確認?)		
いつ?	逃げ時 (何がどうなったら?)		
どこに?	避難先 (どこに?どのルートで?)		
	<div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 2px;">昼(明るい時)</div> <div style="border-top: 1px dashed black; height: 10px;"></div> <div style="background-color: #003366; color: white; padding: 2px;">夜(暗い時)</div>		
どのように?	避難する方法 (だれと?歩いて?車で?)		
	<div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 2px;">昼(明るい時)</div> <div style="border-top: 1px dashed black; height: 10px;"></div> <div style="background-color: #003366; color: white; padding: 2px;">夜(暗い時)</div>		
(その他 メモ)			

マイ避難カード作成例

詳しくは「**マイ避難カード**」で検索

マイ避難カード



マイ避難カード	
災害の種類	土砂災害
名前	兵庫 太郎
確認!	判断材料の入手 (何が危険?大雨や台風の時に何を確認?) 気象庁ホームページの土砂災害危険度分布 〇〇沢の様子
いつ?	逃げ時 (何がどうなったら?) 土砂災害の危険度分布で赤色(警戒)になったとき
どこに?	避難先 (どこに?どのルートで?)
	<div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 2px;">昼(明るい時)</div> 〇〇公民館 <div style="border-top: 1px dashed black; height: 10px;"></div> <div style="background-color: #003366; color: white; padding: 2px;">夜(暗い時)</div> 近くの集会場
どのように?	避難する方法 (だれと?歩いて?車で?)
	<div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 2px;">昼(明るい時)</div> 家族と歩いて <div style="border-top: 1px dashed black; height: 10px;"></div> <div style="background-color: #003366; color: white; padding: 2px;">夜(暗い時)</div> 家族と歩いて
(その他 メモ) 自宅がハザードマップの土砂災害警戒区域内	

マイ避難カード	
災害の種類	洪水
名前	兵庫 太郎
確認!	判断材料の入手 (何が危険?大雨や台風の時に何を確認?) 避難情報(テレビ・ひょうご防災ネットアプリ) 指定河川洪水予報(気象庁ホームページ)
いつ?	逃げ時 (何がどうなったら?) 警戒レベル4「避難指示」が発令されたとき 〇〇川氾濫危険情報が発表されたとき
どこに?	避難先 (どこに?どのルートで?)
	<div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 2px;">昼(明るい時)</div> 〇〇小学校体育館 <div style="border-top: 1px dashed black; height: 10px;"></div> <div style="background-color: #003366; color: white; padding: 2px;">夜(暗い時)</div> 自宅の3階
どのように?	避難する方法 (だれと?歩いて?車で?)
	<div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 2px;">昼(明るい時)</div> 家族で歩いて避難(河川沿いの道は通らない) <div style="border-top: 1px dashed black; height: 10px;"></div> <div style="background-color: #003366; color: white; padding: 2px;">夜(暗い時)</div> 家族全員自宅の3階へ待避
(その他 メモ) 自宅が浸水想定区域(1m~2m)内	

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