

マイ避難カード 作成の手引き

H Y O G O



兵庫県

はじめに

近年の激甚化する台風や大雨などの自然災害をニュースなどで目にしたとき、自分の身に起きたらと考えたことはありますか？あるいは、災害時にどのように避難をすればよいのか調べてみたことはありますか？

平成30年7月豪雨では、兵庫県において初めて大雨特別警報が発表され、市町は避難勧告などの避難情報を発令し、住民に避難を呼びかけましたが、県内で2名が亡くなりました。その後の県の調査の結果、避難所に避難した住民は避難対象者の約0.6%、また、同年9月の台風第21号の際は約1.0%でした。この数字がすべての避難者の実態を表しているわけではありませんが、市町の避難情報の発令が多く住民の避難行動に結びついていないことが明らかとなりました。

自然災害が激甚化するなか、今後、こうした風水害はどこで発生してもおかしくありません。兵庫県では、逃げ遅れによる犠牲者をなくすため、学識者や市町・県の実務経験者などで構成する「災害時における住民の避難行動に関する検討会」を平成30年11月に設置し、住民の避難行動のあり方について議論を重ねました。また、本検討会と並行して、住民一人ひとりが自分の逃げるタイミングや逃げる場所を記載しておく「マイ避難カード」を作成するモデル事業を県内10市町で実施しました。

モデル事業を実施した市町では、令和元年度は、幸い災害により避難が必要となる状況になっていませんが、モデル事業に参加した住民からは、「避難するタイミングが分かった」「危険箇所を認識できた」「避難先を理解した」といった意見が聞かれ、「マイ避難カード」作成によって防災意識向上の効果がみられました。また、本検討会でも、カード作成の有用性が確認されました。

風水害をはじめ、自然災害からの避難は、「自分のいのちは自分で守る」という意識のもと、住民一人ひとりの主体的な避難、地域ぐるみの避難が大切です。また、避難のあり方は、地域の状況によっても異なります。平時から身のまわりのリスクを認知し、「マイ避難カード」を活用するなどして、逃げるタイミングや逃げる場所をあらかじめ決めておき、いざというときに速やかに避難行動がとれるように心がける必要があります。

本手引きは、「マイ避難カード作成支援モデル事業」で得た成果を県全体で活用できるよう、「マイ避難カード」作成のポイントや手順を整理したものです。今後、住民一人ひとりの避難行動の一助になれば幸いです。

も く じ

1	マイ避難カードをつくる	P 4
	「マイ避難カード」とは	P 5
	「マイ避難カード」作成手順 ステップ1	P 6
	「マイ避難カード」作成手順 ステップ2	P 7
	「マイ避難カード」作成手順 ステップ3	P 9
2	ワークショップと実践	P 14
	目的と流れ	P 15
	ステップ1 準備と計画	P 16
	ステップ2 ワークショップ	P 19
	ステップ3 避難訓練	P 30
	ステップ4 出水期の実践・検証	P 31
	よくある質問	P 32
	「マイ避難カード」作成支援メニュー	P 33
3	モデル事業事例集	P 34
	神戸市	P 35
	芦屋市	P 36
	三田市	P 37
	明石市	P 38
	太子町	P 39
	佐用町	P 40
	豊岡市	P 41
	新温泉町	P 42
	洲本市	P 43
	南あわじ市	P 44
	モデル事業実施市町の「マイ避難カード」様式例	P 45
4	資料編	P 46
	情報の入手先	P 47
	お問い合わせ先／市町窓口一覧	P 53

このガイドブックは、「平成31年度マイ避難カード作成支援モデル事業」の成果を
県全体で活用できるよう、マイ避難カード作成のポイントや手順を整理したものです。

マイ避難カード作成の手引き

マイ避難カードをつくる

住民自身がいざというときに
備えるために
マイ避難カード作成の手順などを
紹介します

マイ避難カードとは

災害の危険が迫っているときに、「いつ」「どこに」「どのように」避難するかをあらかじめ自分で確認、点検し、書き記しておき、自宅内の普段から目につく場所に掲出するなどして、いざというときの避難行動に役立てるためのカード

マイ避難カード作成の意義

自然災害では「**自分のいのちは自分で守る**」ことが大原則。近年、自然災害が激化するなか、被害軽減のためには、**住民自身による適時適切な避難が重要**になる

風水害などの災害発生時に「いつ」「どこに」「どのように」避難するかを判断することは容易ではない。平常からハザードマップなどで地域の危険性を確認し、「いのちを守る行動は何か」を確認しておく必要がある

「マイ避難カード」を作成することにより、自分自身で「いつ」「どこに」「どのように」避難するかを決めておき、いざというときの避難行動に役立てることができる

留意事項

- ・ 災害によって危険性や避難先が異なる場合があり、マイ避難カードは、土砂災害、水害などの種類ごとに作成しておく
- ・ 特に洪水や高潮の浸水想定区域や、土砂災害のイエローゾーン、レッドゾーンの区域内に居住する住民は作成しておく必要がある

大雨・台風

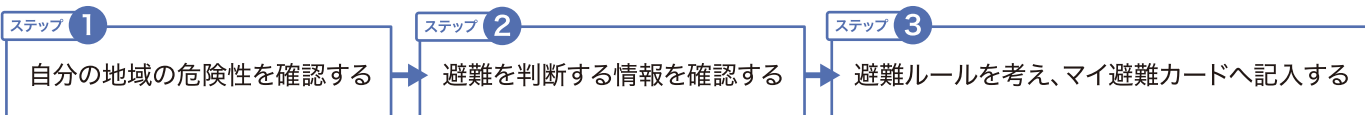
土砂災害

洪水・浸水

高潮

マイ避難カードの作成例

マイ避難カード		HYOGO	
ステップ 1	災害の種類 洪水	名前 兵庫 県太	ステップ 1
ステップ 2	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)	メモ 自宅が 浸水想定 区域 (1m~2m)	
ステップ 2	3 逃げるとき (何がどうなったら?) 警戒レベル4「避難勧告」が発令されたとき ●●川氾濫危険情報が発令されたとき		
ステップ 1	3 避難先 (どこに?どのルートで?) 昼 (明るい時) ●●小学校 (体育館) 夜 (暗い時) 自宅の3階		
ステップ 3	3 避難する方法 (だれと?歩いて?車で?) 昼 (明るい時) 家族で歩いて避難 (河川沿いの道は通らない) 夜 (暗い時) 家族全員自宅の3階へ待避		



マイ避難カードの作成手順

ステップ 1 自分の地域の危険性を確認する

避難行動は、地域や自宅の状況によって異なる。「自宅においては危険」「自宅においても安全」など、一人ひとりがハザードマップなどから自らの地域の危険性を知ることが必要

ハザードマップの活用

ハザードマップとは

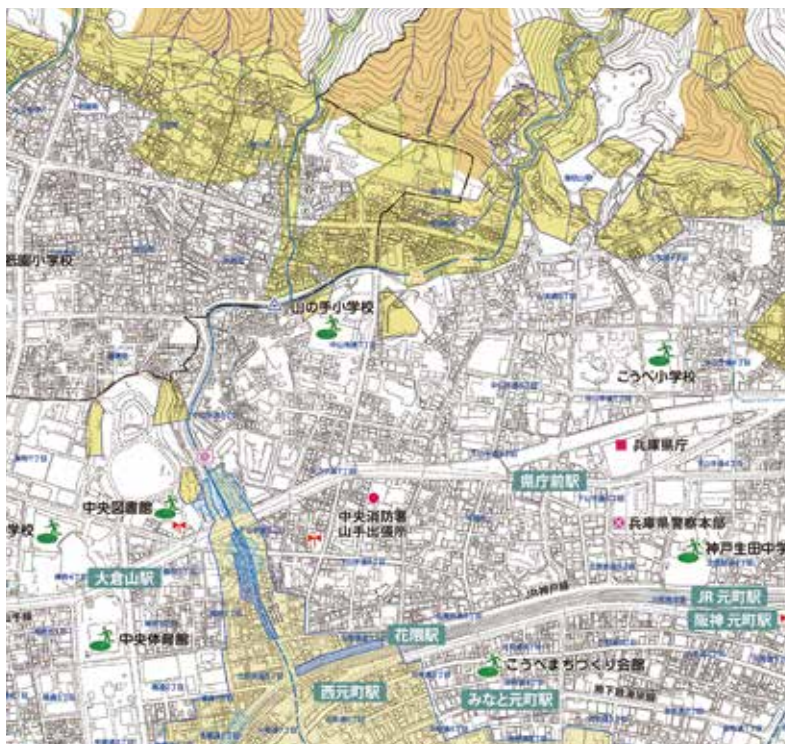
- ▶ 自然災害により想定される被害の範囲や程度、避難場所などの情報を表示した地図
- ▶ 洪水、土砂災害、高潮などによって被害が異なるので、ハザードマップは災害種別ごとに確認する

入手・確認方法

- ▶ 居住地域のハザードマップ
お住まいの地域の市役所や町役場のホームページなどで確認できる

●●区 ハザードマップ

検索



兵庫県 CG ハザードマップ



国土交通省ハザードマップポータルサイト

居住地域の災害リスクを確認

土砂災害警戒区域や洪水浸水想定区域などの危険区域に自宅があるかどうかを確認する
過去の災害経験を過信しすぎないように注意する

自宅周辺の避難場所、安全な場所を確認

ハザードマップを見て、自宅の近くに指定緊急避難場所や、災害のおそれがなく、身を寄せることができる場所(知人・親戚の家など)があるかどうかを確認する

まち歩きをして危険箇所を確認

ハザードマップの情報をもとに実際にまち歩きをして、浸水や土砂災害のおそれのある場所や、避難の際に危険な箇所などを把握しておく(P.23~参照)

※ハザードマップはあくまでも想定。土砂災害警戒区域や洪水浸水想定区域などの外にある場合でも、状況に応じて避難を検討する
(例:災害が想定される区域がそばにある、崩れそうながけ面が近くにある、過去に浸水した用水路がそばにあるなど)

マイ避難カードの作成手順

ステップ 2 避難を判断する情報を確認する

適切な避難行動をとるためには、「いつ」逃げるのか、自身の避難のタイミング(避難スイッチ)をあらかじめ決めておくことが重要 ※市町から避難勧告などが発令された際には、必ず適切な避難行動をとることを原則とする

市町からの避難情報に注意

- ▶ 避難情報は、集中豪雨や台風などによって、洪水、土砂災害、高潮、内水氾濫などの災害の発生が差しせまり、住民に避難を促す必要がある場合に、市町が発令
- ▶ 市町は、災害種別ごとに避難が必要な地域を明示して発令
- ▶ 警戒レベルは、災害発生の危険度と、とるべき避難行動を直感的に理解しやすくするため、5段階で表示

避難情報の種類	住民がとるべき行動	内容	警戒レベル
災害発生情報	命を守るための最善の行動を	既に災害が発生している状況であり、命を守る最善の行動をとる必要がある ※災害発生を把握した場合に可能な範囲で発令	5
避難指示(緊急)	危険な場所から全員避難	災害が発生するおそれが極めて高い状況などで安全な場所へ緊急に避難する必要がある ※地域の状況に応じて緊急的または重ねて避難を促す場合などに発令	4
避難勧告		立退き避難が必要な居住者などは全員避難する。速やかに避難場所などへ避難する必要がある	
避難準備・高齢者等避難開始	危険な場所から高齢者などは避難	いつでも避難ができるよう準備する。高齢者など、避難に時間を要する方は避難を開始する	3

想定される災害に応じて、気象庁からの気象情報も確認 (判断する情報の紹介)

特別警報、警報・注意報

- ▶ 発生のおそれがある気象災害の重大さや可能性に応じて特別警報、警報・注意報が発表される
- ▶ 大雨特別警報解除後でも、河川氾濫などの災害が起こるおそれがあることに注意

種類	気象状況	内容	警戒レベル
特別警報	大雨(土砂災害)、大雨(浸水害)、暴風、高潮など	警報の発表基準をはるかに超える大雨などが予想され、重大な災害が発生するおそれが著しく高まっている場合に発表	5
警報	大雨(土砂災害)、大雨(浸水害)、洪水、暴風、高潮など	重大な災害が発生するおそれがある場合に発表	3,4
注意報	大雨、洪水、強風、高潮など	災害が発生するおそれがある場合に発表	2,3

【洪水】指定河川洪水予報

あらかじめ指定された河川の区間における水位または流量を示した洪水の情報

洪水予報の標題(種類)	求める行動の段階	警戒レベル(相当)
〇〇川氾濫発生情報(洪水警報)	氾濫水への警戒を求める段階	5
〇〇川氾濫危険情報(洪水警報)	いつ氾濫してもおかしくない状態 避難などの氾濫発生に対する対応を求める段階	4
〇〇川氾濫警戒情報(洪水警報)	避難準備などの氾濫発生に対する警戒を求める段階	3
〇〇川氾濫注意情報(洪水注意報)	氾濫の発生に対する注意を求める段階	2

※大河川では上流域の大雨の影響で下流域が氾濫するおそれもある

【洪水】洪水警報の危険度分布

指定河川洪水予報の発表対象ではない中小河川については、洪水警報の危険度分布を確認

【土砂災害】土砂災害警戒情報

大雨警報(土砂災害)の発表後、命の危険を及ぼす土砂災害がいつ発生してもおかしくない状況となったときに、対象となる市町を特定して警戒を呼びかける情報(警戒レベル4相当)

【土砂災害】大雨警報(土砂災害)の危険度分布

大雨による土砂災害発生の危険度の高まりを、地図上で1km四方の領域(メッシュ)ごとに5段階に色分けして示している

【ローカルトリガー(自宅周辺の前兆現象など)】

市町や気象庁からの避難情報だけでなく、独自の避難基準(ローカルトリガー)を設定しておき、市町の避難情報発令前でも、ローカルトリガーにより避難することも検討

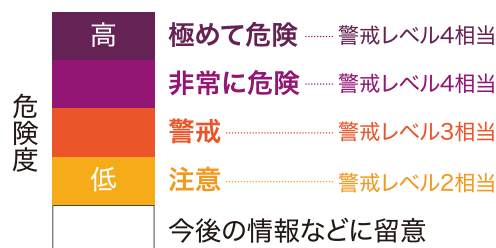
(例)地域の中小河川の水位情報、山の様子の変化 など

洪水警報の危険度分布



大雨警報(土砂災害)の危険度分布

(土砂災害警戒判定メッシュ情報)



前兆現象の例

	急傾斜地の崩壊(がけ崩れ)	土石流	地すべり
土砂災害	<ul style="list-style-type: none"> ▶ がけにひび割れができる ▶ がけから水が湧き出る ▶ 小石がパラパラ落ちてくる 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 山鳴りが聞こえる ▶ 急に川がにごり、流木が混ざりだす ▶ 降雨が続くのに、川の水位が下がる 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 沢や井戸の水がにごる ▶ 斜面や地面にひび割れができる ▶ がけや斜面から水が噴きだす
水害	洪水(外水氾濫)		内水氾濫
	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 堤防の側面から水が漏れだす ▶ 堤防に亀裂が生じる ▶ 堤防の川側が崩れ始める 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ マンホールから空気が強く排出される ▶ 側溝・水路の流れが通常とは逆になる ▶ 道路のアンダーパス部に水が溜まり始める 	

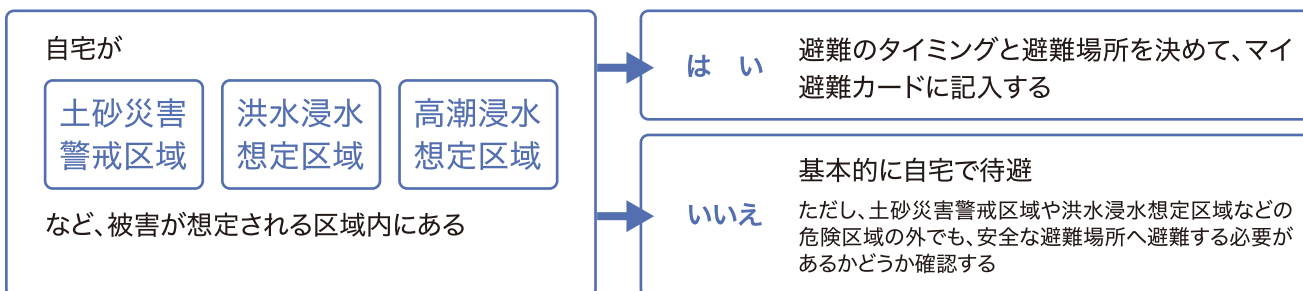
マイ避難カードの作成手順

ステップ 3 避難ルールを考え、マイ避難カードへ記入する

避難のタイミングや避難場所、避難するために必要な情報などをマイ避難カード様式に記入する

1. 自分が住む地域に起こりうる災害を確認 (ステップ 1) し、「災害の種類」を記入

災害の種類ごとにマイ避難カードを作成する



2. ステップ 1、ステップ 2 を踏まえ、いつ、どこに避難するかを検討し、記入

【いつ?】 ▶ 避難情報や気象情報、ローカルトリガーなどをもとに、避難開始のタイミングを検討し、記入する

マイ避難カード記入例

- ・「避難勧告」が発令されたとき
- ・「避難準備・高齢者等避難開始」が発令されたとき
- ・●●川に氾濫危険情報が発令されたとき
- ・大雨警報(土砂災害)の危険度分布が薄紫色(非常に危険)になったとき
- ・家の近くの沢の水がにごったとき など

留意事項

- ・災害の種類や被害の大きさ、自宅のある場所、避難場所に行くまでにかかる時間などを考慮して、避難開始するタイミングを決める
- ・夜間や避難行動要支援者を伴う避難は、早めの避難行動も検討する

【どこに?】 ▶ ハザードマップを確認して、災害が想定される区域外にある指定緊急避難場所や遠方の親戚、知人の家などの安全な場所を検討し、記入する

マイ避難カード記入例

- ・昼: 市外の親戚の家
夜: ●●小学校の体育館
- ・昼: ●●公民館
夜: 自宅の3階
- ・昼・夜: 自宅の3階
(想定災害の対象外地域などの場合)

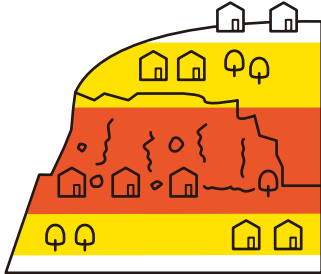
避難行動	内容
水平避難	自宅などから立退いて、安全を確保できる場所(指定緊急避難場所、親戚や友人の家など)に移動する
垂直避難	自宅など屋内の2階以上の安全を確保できる場所に移動する
待 避	状況や安全を確認し、自宅などの居場所にとどまる

留意事項

- ・避難場所は、「最善(ベスト)」だけでなく、「次善(セカンドベスト)」や「三善(サードベスト)」も考えておく
(例) 最善: 市外の親戚の家 次善: ●●小学校の体育館 三善: 自宅の3階
- ・夜(周囲が暗く屋外へ出ると危険な場合)や逃げ遅れたとき(周辺がすでに増水していたり、風雨が強く屋外に出るとさらに危険な場合)は、浸水や土砂が流れ込むおそれのない上層階など、屋内より安全な場所に避難するなどの行動をとる
- ・安全な場所にいる人まで避難場所に行く必要はなく、自宅にとどまる(待避)、2階以上の安全を確保できる場所に移動する(垂直避難)行動をとる

土砂災害

土砂災害とは、大雨や地震などが引き金となって山やがけが崩れて、土砂が押し寄せてくる現象。しみ込んだ雨水が多くなるほど、地面は柔らかくなって崩れやすくなる



がけ崩れ

斜面の地表に近い部分が雨や地震によってゆるみ、突然崩れ落ちる



土石流

山腹や川底の土砂が雨などによって一気に押し流される



地すべり

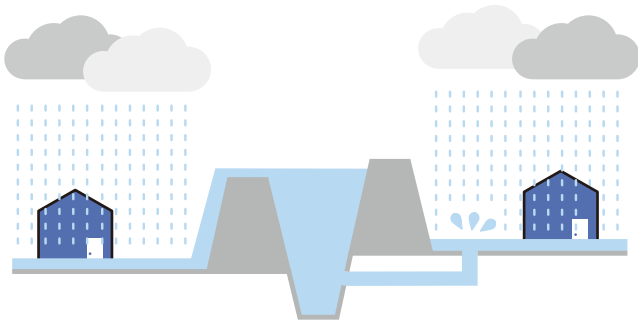
土地の一部または全部が地下水などによってゆっくり下方にすべる

イエローゾーンとレッドゾーン

土砂災害防止法により、土砂災害が発生した場合に、住民などの生命または身体に危害が生じるおそれのある区域は「土砂災害警戒区域(イエローゾーン)」に指定されている。イエローゾーンのうち、建築物に損壊が生じ、住民などの生命または身体に著しい危害が生じるおそれがある区域は「土砂災害特別警戒区域(レッドゾーン)」に指定されている

洪水と内水氾濫

雨で浸水する原因には、河川から水があふれだす「洪水(外水氾濫)」と、雨水管や側溝などから水があふれる「内水氾濫」がある



洪水(外水氾濫)

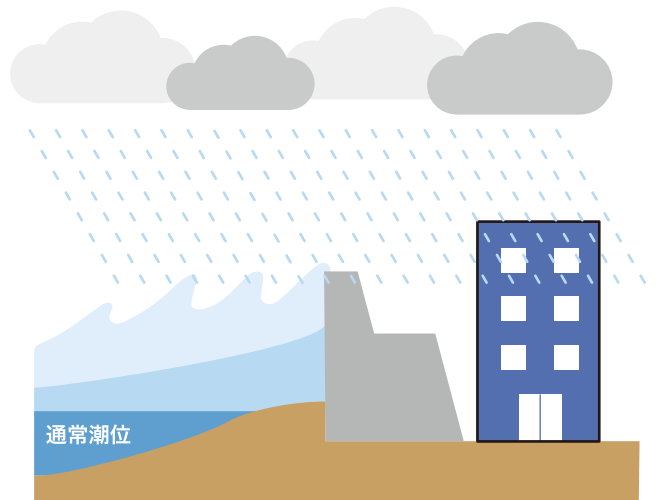
大雨で河川の水位が上がって、堤防の高さを越えたり、堤防が壊れて、水があふれる現象。上流で降った雨によって中流・下流の水位が上がるので、注意が必要

内水氾濫

河川の水位の上昇や雨水管・側溝の排水能力を超える雨により排水が困難となり水があふれる現象。周辺より土地が低いところでは注意が必要

台風と高潮

台風や発達した低気圧の接近により、海面の高さが平常時よりも高くなる現象



気圧の低下に伴う「吸い上げ効果」と、陸に向かって吹く強風による「吹き寄せ効果」によってさらに海水面が上がる

3. 「災害の種類」に応じて、避難を判断する情報 (ステップ 2) の入手先を決め、「判断材料の入手」に記入

【主な情報の入手先】

- ▶ ハザードマップで確認した、地域で起こりうる災害に関する避難情報、気象情報は、複数の手段で確認できるように準備しておく
- ▶ 「情報の入手方法」(P.13)を参考に、本人や家族に合った方法を決めておくとい



※ローカルトリガーを確認する際には、現象を確認する者が被災しないよう注意し、自宅建物からの視認やインターネットなどでの水位確認など安全を確保できる方法で行う

【避難情報】

- ▶ 大雨や台風ときは、市町が発表する「避難勧告」などの避難情報に注意する
- ▶ テレビやラジオ、防災行政無線、市町のWEB サイト、ひょうご防災ネットアプリ、プッシュ通知(メール配信サービス)などから情報を得ることができる

【気象情報】



- ▶ 避難情報が発表されていなくても、警戒レベル 3(相当)以上の気象情報が出たら、避難を検討する

	警戒レベル	避難情報 (市町村が発令)	警戒レベル相当情報(気象情報)		
			洪水	土砂災害	高潮
命を守るための最善の行動を取りましょう	警戒レベル 5	災害発生情報	氾濫発生情報 大雨特別警報(浸水害)	大雨特別警報(土砂災害)	
安全な場所へ速やかに避難しましょう	警戒レベル 4	避難指示(緊急) 避難勧告	氾濫危険情報 洪水警報の危険度分布 (極めて危険、非常に危険)	土砂災害警戒情報 大雨警報(土砂災害)の危険度分布 (極めて危険、非常に危険)	高潮特別警報 高潮警報
避難に時間を要する方は早めに避難を始めてみましょう	警戒レベル 3	避難準備・高齢者等避難開始	氾濫警戒情報、洪水警報 大雨警報(浸水害) 洪水警報の危険度分布(警戒)	大雨警報(土砂災害) 大雨警報(土砂災害)の危険度分布(警戒)	高潮注意報 (警報に切り替える可能性が高いとされているもの)
住民自らが自主的に避難する際に参考にする情報					

【その他の情報】

- ▶ 「ため池から水があふれはじめたら」「用水路があふれはじめたら」など、地域で避難の判断基準を決めている場合は、地域独自の情報も確認する
- ▶ 避難情報や気象情報だけでなく、土砂災害や水害の前兆現象などにも気をつける

避難の判断に必要な情報の入手方法

	主な入手先	QR コード	情報の確認
避難情報 (気象) 注意報・警報	<ul style="list-style-type: none"> ▶ テレビ、ラジオ、防災行政無線 ▶ 緊急速報「エリアメール」「緊急速報メール」 ▶ スマホプッシュ通知(ひょうご防災ネット) ▶ メール配信サービス(ひょうご防災ネット) ① ▶ 「兵庫県防災(気象)情報」で検索 ② ▶ 「気象庁 気象警報・注意報」で検索 ▶ 市町のWEBサイト 	 ①  ② 	チェック <input type="checkbox"/>
降雨	<ul style="list-style-type: none"> ③ ▶ 「気象庁 降雨情報」で検索 ④ ▶ 「国交省 XRAIN」で検索 	③  ④ 	チェック <input type="checkbox"/>
河川氾濫 水害	<ul style="list-style-type: none"> ⑤ ▶ 「国交省 川の防災情報」で検索 ⑥ ▶ 「兵庫県 河川監視システム」で検索 ⑦ ▶ 「気象庁 洪水警報の危険度分布」で検索 ⑧ ▶ 「気象庁 浸水害の危険度分布」で検索 	⑤  ⑥  ⑦  ⑧ 	チェック <input type="checkbox"/>
土砂災害	<ul style="list-style-type: none"> ⑨ ▶ 「兵庫県 地域別土砂災害危険度」で検索 ⑩ ▶ 「気象庁 土砂災害の危険度分布」で検索 	⑨  ⑩ 	チェック <input type="checkbox"/>



マイ避難カードの作成手順

4. どのようにして避難するのかを検討し、記入

【どのように?】

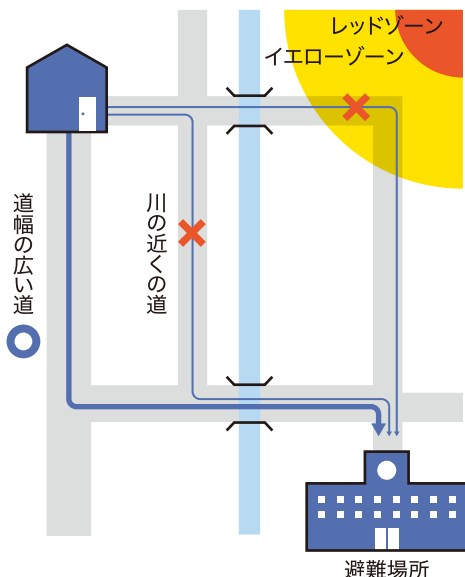
▶ 誰とどのようにして避難するのか、昼の場合と夜の場合を想定して、それぞれの避難方法を検討し、記入する

マイ避難カード記入例

- ・ 昼: 祖父母と一緒に車で避難(●●橋は迂回する)
夜: 祖父母と一緒に歩いて避難(崖の近くの道は通らない)
- ・ 昼: 家族と歩いて避難(河川沿いの道は通らない)
夜: 家族全員自宅の3階へ待避

留意事項

- ・ 昼と夜を想定し、それぞれの避難方法を検討する
- ・ 家族全員が安全に避難できる時間・方法を検討する
- ・ できるだけ被災の可能性のあるエリアを避けた避難ルートを検討しておく
- ・ 車を使って避難する場合は、道路の冠水など、危険を伴う避難を回避するため、避難場所までの移動時間を考慮し、早めに避難する
- ・ 万が一、逃げ遅れた場合、屋外に避難することが明らかに危険な際は、緊急的に自宅などの2階以上(斜面と反対側の部屋)などへ避難するという選択もあり得る



避難ルートを選ぶポイント

- ・ 道幅の広い道路を選ぶ
- ・ なるべくイエロー(レッド)ゾーンを避けるルートを選ぶ
- ・ 「川」や「がけ地」沿いの道は、なるべく避ける

危険が迫っている時の注意点

- ・ 「がけ地」「谷の出口」付近には、絶対に近づかない
- ・ イエロー(レッド)ゾーンから離れる最短ルートを選択する
- ・ 道路が冠水したり、川のようにになっている箇所は絶対に通らない
- ・ 橋を横断する際は水位に注意する

完成

マイ避難カードの完成

完成したマイ避難カードは訓練などを通じて定期的に点検し、更新する

マイ避難カードの活用方法

作成したマイ避難カードは、自宅の冷蔵庫や玄関など普段目にとまる場所に貼ったり、財布の中に入れて持ち歩くなど、いざというときにすぐに見られるようにしておく

※「ひょうご防災ネット」アプリには「マイ避難カード」作成機能がある(P.52参照)

