

マイ・タイムラインを作ってみよう

●警戒レベル・気象情報・避難情報を確認しましょう

警戒レベル	1	2	3	4	5
避難情報		自主避難など 注意の呼びかけ	高齢者等 避難	避難指示	緊急安全 確保
大雨	早期 注意報	大雨・洪水 注意報	大雨・洪水 警報		
風		強風注意報		暴風警報	
河川の氾濫		氾濫注意 情報	氾濫警戒 情報	氾濫危険 情報	
土砂災害				土砂災害 警戒情報	

※警戒レベルや防災気象情報は必ずしもこの順番どおりとは限らず突発的なものです。

※警戒レベル 5 は既に重大な災害が発生している状況です。避難が完了していない場合は命を守る行動をとみましょう。

●避難に向けてとるべき行動「誰が」「いつ」「何を」行動するか書いてみましょう

警戒レベル	1	2	3	4	5
私と家族が とる行動	例	避難準備開始、 家族へ連絡	おいちゃん、 おばあちゃん避難	家族全員避難	
地域で とる行動					
避難する 場所					

発行：宮崎市危機管理部危機管理課（TEL：21-1730）令和6年7月改訂

本パンフレットの制作費の費用は、B&G財団及び日本財団からの助成を受けています。



宮崎市

令和6年度保存版

防災

DISASTER PREVENTION HANDBOOK

ハンドブック



わたしたちの住む日本では、近年、地震や豪雨などの災害が多発しています。

災害から命を守るためには、一人一人の災害に対する
知識や心構え、事前の備えが重要です。このハンドブックを読んで、

「もしも」に備えましょう。

はじめに

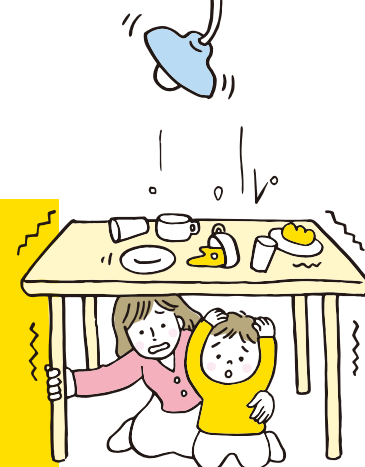
宮崎市ではハードとソフトの両面から事業を展開し、「安全安心なまちづくり」に取り組んでいます。今後も適切な情報発信に努めてまいりますので、市民の皆様もご家庭や職場で防災について話し合い「自らの命は自らで守る」という意識のもと、地域の防災対策にご協力を、よろしくお願いいたします。

もくじ

地震・津波	03
風水害	07
災害時の避難	09
日頃の備え	15
地域で共に助け合う	21



防災って なんだろう…?



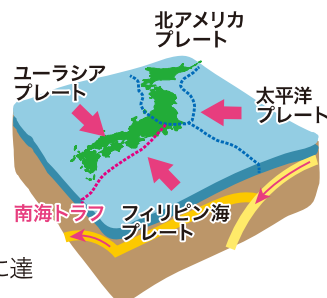
「防災」とは、災害による被害を未然に防ぐための取り組み・準備のことを基本的に指しますが、地震や風水害などの自然災害は、私たちの想像を超える力で襲ってきますので、そのすべてを防ぐことはできません。

そのようななか、「減災」という考え方があります。災害は起こるものであるということを前提に、災害が発生した場合の被害を最小限に抑えるために対策を講じるという方法です。いつ、どこで発生するか分からない災害の被害を完全に防ぐことはできませんが、被害を減らすために事前の準備を行うことは可能です。

そこで、災害そのものについて知ること、皆さん一人ひとりが自分にできることを知ること、また考えることが大変重要となります。このハンドブックを使って災害に備えた準備をしていきましょう。

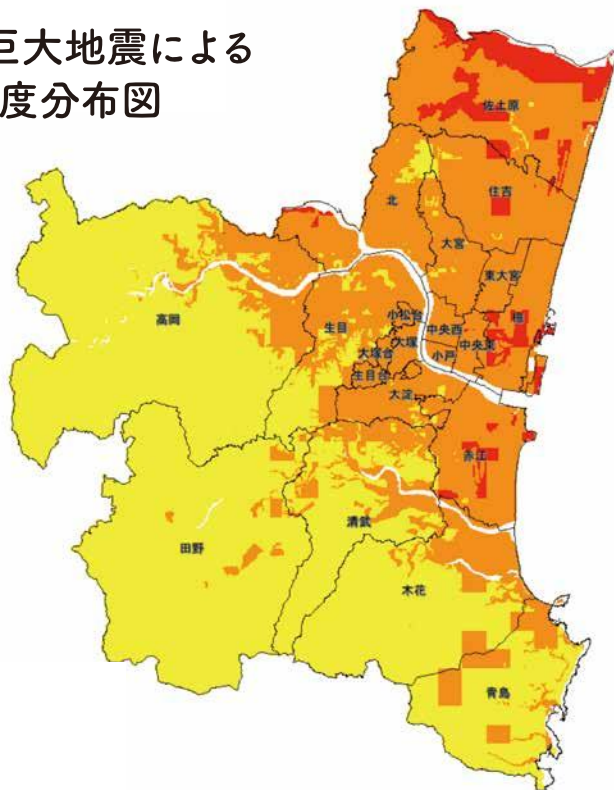
！ 南海トラフ巨大地震とは

西日本の太平洋沖の海底には「南海トラフ」という深い溝が存在します。この南海トラフでは、西日本をのせたユーラシアプレートの下に太平洋沖のフィリピン海プレートが、年に数センチメートルのスピードで沈みこんでいます。このとき、プレートの境界にひずみが蓄積され、このひずみが限界に達すると、プレート境界部分が割れて跳ね上がり、地震と津波を発生させます。南海トラフ巨大地震は、南海トラフを震源とする科学的に考えられる最大クラス（マグニチュード9クラス）の地震です。



！ 南海トラフ巨大地震による宮崎市の震度分布図

この震度分布図は、宮崎県が平成25年9月に公表したもので、想定される最大クラスの地震が発生した場合の宮崎市の震度の最大値を示したものです。



震度階

- 7
- 6強
- 6弱

！ 津波の特徴

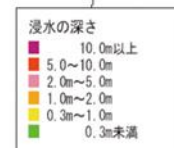
津波のエネルギーは想像以上

津波は海底からの上下の揺れでおこるので、海底から海面までのすべての海水が揺れます。そのため、そのエネルギーは大変大きなものです。

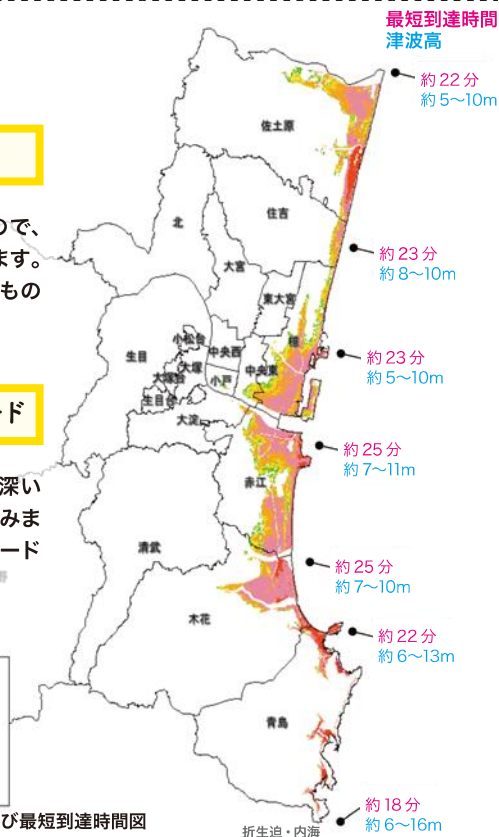
深海ではジェット機並みのスピード

津波の速さは、海の深さに関係します。深いところではジェット機並みのスピードで進みます。海岸近くでも短距離選手並みのスピードです。

※海岸線から沖合約30mにおいて地震発生直後から水位の変化+1mになるまでの時間



・津波浸水水域および最短到達時間図



！ 南海トラフ地震臨時情報

南海トラフ地震発生の可能性が通常より高まったと評価された場合に気象庁から「南海トラフ地震臨時情報」が発表されます。

- 調査中 気象庁が南海トラフ沿いの大規模な地震と関連するかどうか調査を開始した場合。
- 巨大地震警戒 想定震源域内のプレート境界においてM8.0以上の地震が発生した場合。
- 巨大地震注意 想定震源域内や周辺においてM7.0以上の地震が発生した場合など。

日頃から地震への備えを確認しましょう。

津波からの避難に不安のある方は、親戚・友人宅、指定避難所など安全な場所に1週間程度避難しましょう。

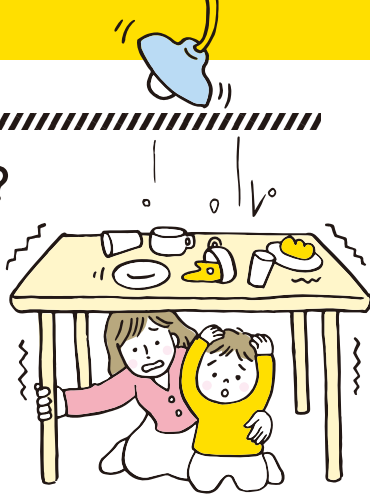
臨時情報発表から、1~2週間が経過しても、大規模地震が起きる可能性があることを心に留めておきましょう。

！ 地震発生！そのときどうする？

まずは身を守る行動を！

- 転倒しそうな家具や落下物から離れましょう。
- テーブルの下に入るか、頭を守りましょう。

※家具の固定については P15 へ



屋外にいるときは…

- 倒壊のおそれのあるブロック塀や電柱、自動販売機などから離れる。
- 建物から離れ、カバンなどで頭を守る。



エレベーターの中では…

- 全ての階のボタンを押し、停止した階で降りる。
- 閉じ込められたら非常呼び出しで通報し救助を待つ。



車を運転中のときは…

- ゆっくりとスピードを落とし、左側に停車する。
- 車を置いて避難するときは、ドアロックせず、キーはつけたままにする。



！ 揺れがおさまったら…

- 津波や土砂災害のおそれのある場合は、すみやかに安全な場所へ避難しましょう。
- 国や自治体から発表される情報を、テレビやラジオで収集しましょう。
- 避難が必要な場合には、2次災害を防ぐため、ブレーカーを落とし、ガスの元栓を締めてから避難しましょう。
- 家族の状況を確認しましょう。 ※安否確認方法については P14 へ

！ 津波に関する注意報・警報

津波による災害の発生が予想される場合、気象庁より大津波警報、津波警報、津波注意報が発表されます。

警報・注意報の分類	予想される津波の高さ	
	数値での発表(発表基準)	巨大地震の場合の表現
大津波警報	10m 超 (10m<予想高さ)	巨 大
	10m (5m<予想高さ≤10m)	
	5m (3m<予想高さ≤5m)	
津波警報	3m (1m<予想高さ≤3m)	高 い
津波注意報	1m (0.2m≤予想高さ≤1m)	(表記しない)

！ 津波避難時の注意点

揺れがおさまったらすぐ避難

大きな地震の後には、必ず津波が発生すると考えましょう。小さくゆっくりとした揺れが長く続く地震にも注意が必要です。津波警報などの情報を待つことなく、すぐに避難しましょう。

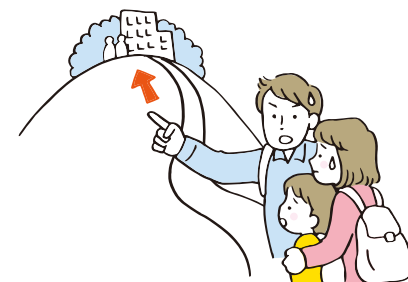
避難するときは原則徒歩で

車で避難すると、渋滞に巻き込まれて身動きがとれなくなることもあります。原則として、徒歩で避難しましょう。



できるだけ高いところへ

高台や、津波避難ビルなどの高くて頑丈な建物の上階にすばやく避難しましょう。



水が引いても勝手に戻らない

津波は何度も繰り返して押し寄せるうえ、第1波が最大であるとは限りません。津波警報や注意報が解除されるまでは海岸に近づかないようにしましょう。

❗ 風水害対策の基本は情報収集



宮崎市内では、平成17年の台風14号により、約 1,000 戸の住宅が床上浸水被害を受けるなど、甚大な大雨被害が発生しました。

台風や集中豪雨などの気象災害は、地震などと異なり毎年同じ時期に同じ様な現象を繰り返します。過去の教訓を忘れずに必要かつ正確な知識を日頃から身につけましょう。

- 洪水ハザードマップなどで、大雨や洪水発生時にどのような影響があるのか確認する。
- 宮崎市公式 SNS、テレビやラジオなどで、最新の気象情報をこまめに入手する。
- 増水した河川の様子は見にくい。

❗ 避難するときの注意点

- 大雨の時の避難は雨靴よりも運動靴などで避難しましょう。浸水箇所を避難する場合、雨靴に水が入ると動きにくくなり危険です。
- 浸水箇所を避難する時は棒などでくぼ地などがないか確認しながら避難しましょう。



❗ 土砂災害のリスクと備え

国内での自然災害による死者・行方不明者数のうち、土砂災害によるものが半数以上を占めています（阪神淡路大震災・東日本大震災を除く）。

土砂災害の発生を事前に予測することは難しいため、日頃から土砂災害警戒区域等を確認するなど、事前の備えが重要です。また、警戒区域に指定されていない場所でも土砂災害の危険はありますので、前兆現象に注意し早めの避難を心がけましょう。

土砂災害の種類と前兆現象

がけ崩れ

雨水の浸透や地震でやわらかくなった斜面が突然崩れ落ちる現象です。突然起きるために、逃げ遅れて犠牲となる人の多い災害です。

（例）

- がけからにごった水が出る
- がけにひび割れがある
- 小石がばらばらと落ちてくる



地すべり

斜面の一部または全部が地下水や重力により下にゆっくりとずべていく現象です。

（例）

- 地面にひび割れや陥没ができる
- がけや斜面から水が湧き出る
- 樹木や電柱がかたむく



土石流

長雨や集中豪雨などで、山腹や川底の石や土砂が一気に下流へ押し流される現象です。

（例）

- 山鳴りがする
- 川の水がにごったり、流木が混ざったりする
- 土や木の葉が腐ったにおいがする



土砂災害警戒区域は宮崎市のホームページから確認することができます。

<https://www.city.miyazaki.miyazaki.jp/>

宮崎市土砂災害ハザードマップ

検索



！ 避難に関する情報

市が発令する避難指示等の避難情報と、気象庁から発表される防災気象情報は、5段階の警戒レベルに区分されています。

警戒レベルは、災害発生の危険度が高くなるほど数字が大きくなります。それぞれの警戒レベルにおいてとるべき行動を知っておき、早めの避難を心がけましょう。

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

※地震や津波災害では警戒レベルは用いず、避難情報のみ発令します。

！ キキクル（危険度分布）

大雨による災害発生の危険度の高まりを地図上で確認できる「キキクル（危険度分布）」は、雨による災害の危険度を5段階で色分けして地図上にリアルタイム表示するもので、気象庁ホームページ等で公開しています。



◀ 洪水キキクル



◀ 浸水キキクル



◀ 土砂キキクル

！ 災害の状況に応じた避難行動

災害から自分の命を守るためには、災害の状況に応じた適切な避難行動をとることが重要です。避難行動は、指定緊急避難場所など屋外の安全な場所へ避難する、「**立退き避難（水平避難）**」と、自宅の2階などへ避難する、「**屋内安全確保（垂直避難）**」の2つに分けられます。日頃からハザードマップなどを確認し、どのような避難方法が有効かあらかじめ考え、災害時により安全な行動がとれるように備えておきましょう。

立退き避難（水平避難）

自宅などから、公園などの指定緊急避難場所や、市が開設した指定避難所、親戚・友人の家など、安全な場所へ移動すること。

こんなときには…立退き避難

- 土砂災害などで建物が倒壊するおそれのある場合
- 河川の氾濫により、平屋の床上または2階建て以上で浸水がそれを上回り、屋内安全確保では身体に危険が及ぶ可能性がある場合



屋内安全確保（垂直避難）

自宅などの建物内にとどまり、より高い場所などに移動することで安全を確保すること。

こんなときには…屋内安全確保

- 夜間や急激な降雨で避難路上の危険な場所がわかりにくい場合



!! 避難する場所の種類

災害の種別や状況によって、避難する場所は異なります。市が指定した場所だけではなく、親戚や友人の家など、安全な場所に身を寄せることも避難のひとつです。日頃から、避難場所を確認し自分の命を守るためにどこに避難するのが良いか考えておきましょう。

① 指定緊急避難場所

津波避難ビル

津波から逃れるために、緊急的に避難する施設（ビル、マンション、立体駐車場など）として、市が指定した建物です。



一時避難場所

災害により住宅などに居ることが危険な場合に、ひとまず避難する広い場所（公園、学校のグラウンドなど）です。



② 指定避難所

災害の危険がなくなるまで必要期間滞在したり、被災した方が一時的に生活を送る施設です。



③ 福祉避難所

避難が中長期になると見込まれる場合に、高齢者、障がいのある方など、指定避難所での生活が困難な方のための避難所です。福祉避難所は災害の規模や避難生活の期間などから必要性を考慮して開設します。

!! ハザードマップを確認しましょう

市では、被害が予想される区域や避難場所などの情報を記載した、「ハザードマップ」を洪水、津波、ため池、土砂災害といった災害の種類ごとに作成しています。それぞれのハザードマップは宮崎市ホームページに掲載しているほか、防災アプリ「HAZARDON（はざーどん）」からも確認できます。（P19～20 へ）



!! 指定避難所について

災害の規模や被害の状況に応じて、開設する避難所を決定するため、**全ての避難所が一斉に開設されるわけではありません。**

開設される避難所の情報は防災アプリ（HAZARDON、Yahoo!防災速報）、宮崎市公式 SNS（X（旧ツイッター）、Facebook、LINE）、宮崎市防災メール、宮崎市HPなどでお知らせします。

!! VACAN（MAP 型混雑検知システム）

避難所の開設状況や混雑状況をリアルタイムで確認できる、MAP 型混雑検知システムがあります。避難所開設時には「空いています」、開設後の混雑状況を「混雑」「満」で表示します。開設状況の確認や、分散避難にもつながるので、是非ご活用ください。ペットの受入れ状況も確認できます。

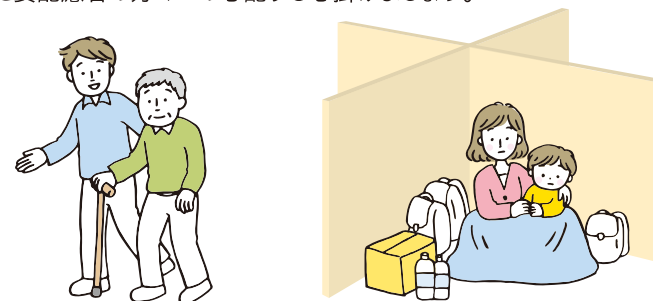


ご利用はこちら
MAP 型混雑検知システム
(VACAN)

!! 避難所でのルール

避難所では、限られた空間で多くの方が共同生活をします。共有施設は清潔に利用し良好な環境を保ち、お互いのプライバシーを尊重しながらマナーやルールを守り、譲り合いの心をもって生活しましょう。

避難所では様々な方が生活しています。特に乳幼児、高齢者、障がいのある方、妊産婦といった要配慮者の方々への心配りも心掛けましょう。



!! 避難所生活の長期化

南海トラフ巨大地震のような大規模災害が発生した場合、家が被災し帰れなくなることが想定されます。

避難所生活が長期化する場合に備え、以下の点に注意が必要です。

- 平常時に非常持出し品を準備し、避難の際は **必要なものを持参** しましょう。(P16 へ)
- トラブル防止のため、**所持品に名前** を書きましょう。
- 熱中症予防のため、**こまめな水分・塩分補給** をしましょう。
- 食事の前やトイレの後には手洗いをし、**手を清潔** に保ちましょう。
- 食品は温度が上がらない冷暗所に保管し、**食中毒に注意** しましょう。
- エコノミークラス症候群予防のため、**適度に体を動か** しましょう。
- **マスクを着用** し、咳エチケットを徹底しましょう。

!! 感染症対策

避難所は多くの人が入り出し、密閉された空間です。感染症等が拡大しないように、衛生管理や体調管理に気を付ける必要があります。

避難所での感染症拡大防止対策として、以下の点に注意が必要です。

- マスク・体温計・消毒液など感染症対策に必要なものは持参しましょう。
- マスクは正しく着用し、会話はできるだけ控えましょう。
- トイレや食事の前など、こまめにうがい手洗いを行いましょう。
- 避難所での密を避けるために、

安全な親戚・友人宅などに
避難することを検討しましょう。



!! ペット避難

大規模災害が発生すると、人だけでなくペットも被災します。ペットの避難についても日頃から検討しておき、いざという時に備えましょう。

ペットを飼われている方は、避難の際に以下の準備が必要です。

- ペットのしつけや体調管理（ノミ・ダニの駆除）に努めましょう。
- 安全な親戚・友人宅やペットホテルの利用など、ペットの避難場所を確保しましょう。
- 避難の際に必要なものを準備しましょう。

例：ケージ、キャリーバック・ペットフード、食器・首輪・ペットシート、排泄物の処理道具・タオル・ビニール袋・大きめの布（ケージに被せる用）等

- ペット受入れ可能な避難所へ行く場合は、事前の準備や避難所での過ごし方など、以下のルールを守り適切にペットを管理しましょう。ペット受入れ可能な避難所は市ホームページで確認できます。

- ペットはケージかキャリーバックに入れて連れてくる。
- ペットをケージ・キャリーバックから外に出さない。
- 餌・糞尿等の世話は飼い主の責任で行う。
- ゴミは持ち帰る。 ● 避難所配備職員の指示に従う。

※飼い主とペットは原則別室となります。

※ケージに入らない大型動物や危険動物は受入れできません。



!! 安否確認と情報収集

安否確認

- 災害用伝言ダイヤル「171」

被災者が安否メッセージを登録し、それ以外の人からそれを聞く「声の伝言板」です。

- 災害用伝言版

携帯電話会社が提供し、携帯電話やスマートフォンから安否情報の登録や確認をすることができます。

❗ 家族で防災について考える

家族が離れているときに、災害が起こったらどうすればいいでしょうか。

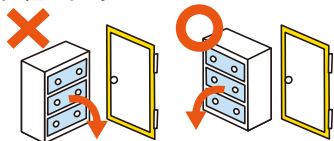
- いつ、どのようなになったらどこに避難するのか
- 家にいる場合、学校や職場にいる場合
- 家族の集合場所
- 安否確認方法
- ・・・など

❗ 家の中の地震対策

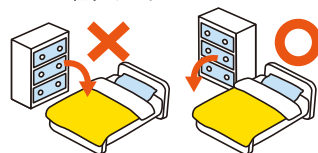
平成 7 年に発生した阪神・淡路大震災では、多くの方が、倒壊した建物や、倒れた家具の下敷きになって亡くなったり、けがをしています。このような被害を少なくするために、家具の転倒防止や住宅の耐震化を行いましょう。

● 家具の配置を工夫する

家具が倒れたときに避難の妨げになる位置には家具を置かない。

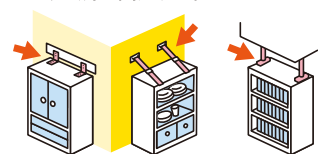


寝る部屋に家具を置く場合は、体の上に倒れてこないように配置する。

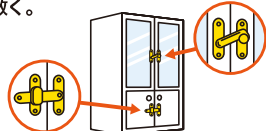


● 家の中の安全対策

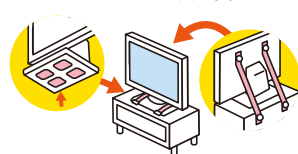
「L字金具」や「ベルト式器具」、「突っ張り棒」などで壁や天井と固定する。



食器棚は開放防止器具を取りつけ、滑り止めシートを敷く。



テレビはテレビ台にボルトで固定するか、粘着性マットやストラップ式器具で固定する。



窓ガラスや食器棚のガラスは飛散防止フィルムを貼る。



❗ 災害時に必要なものを準備する

備蓄品

大規模災害時には、水道や電気などのライフラインや、流通機能がマヒし、生活物資の調達が非常に難しくなることが考えられます。自助・共助・公助の備えが重要ですので、皆さんも最低 3 日分、できれば 1 週間分の水や食料を備蓄しておきましょう。

備蓄品の例

- ☑ 飲料水
大人 1 人 1 日 3ℓ
- ☑ 非常食
アルファ米、缶詰、レトルト食品、カップめんなど
- ☑ 簡易トイレ
- ☑ カセットコンロ
予備のカセットボンベも
- ☑ トイレ用ペーパー、ティッシュペーパー
- ☑ 簡易食器
皿、コップ、はし
- ☑ ラップ、アルミホイル
- ☑ 毛布、タオルケット

使いながら備蓄する！

ローリングストック法

非常食を備蓄していたけど、気づいたら賞味期限が切れていた、ということはありませんか？ローリングストック法とは、普段消費している食料や日用品を、少し多めに買って置き、日常生活の中で使い、使った分を買い足していく方法のことです。これを実践することで、常に一定量を家庭内に備蓄することができます。



非常持出品

災害の危険が迫った際に、緊急的に持ち出すものです。日頃からリュックなどにまとめ、すぐに持ち出せる場所に置いておきましょう。また、車の中にも置いておくなど、分散備蓄するとより安心です。

非常持出品の例



家庭状況によって必要なものは違います

自分や家族にはどういったものがあつて、考えてみましょう。

乳 幼 児	ミルク（粉・液体）、哺乳瓶、紙おむつ、おもちゃ など
要 介 護 者	介護用品、大人用紙おむつ、入れ歯、杖、障がい者手帳 など
女性や妊産婦	生理用品、母子手帳 など
ペ ッ ト	ペットフード、ケージ など
そ の 他	持病の薬、お薬手帳、眼鏡 など

！ 地域の防災訓練に参加しましょう

地域の防災訓練に参加したり、近所の方とあいさつを交わすなど、普段からコミュニケーションをとりましょう。



！ 防災情報の取得方法

HAZARDON（はざーどん）【アプリ】

- 防災情報を **プッシュ通知** でお知らせ
- **ハザードマップ**、**避難所** の確認

アプリのダウンロード ▶
※登録方法は次ページ参照



Yahoo! 防災速報【アプリ】

- 設定した地域ごとに防災場を **プッシュ通知**
- **マイタイムライン** の作成

アプリのダウンロード ▶



防災ラジオ

- 緊急放送時に **自動起動** で放送
- 停電時自動点灯

申込方法や対象者はこちらから確認 ▶



電話・FAX 災害情報発信サービス

- 避難情報等を **電話**、**FAX** でお知らせ
- 情報入手が困難な方におすすめ

申込方法や対象者はこちらから確認 ▶



宮崎市ポータルサイト

- 災害を知り、災害に備える
- 防災対策にお役立てください

ポータルサイトはこちら ▶



宮崎市公式 SNS

宮崎市公式 SNS にも即時に情報発信。



防災メール

- 避難、気象、地震、津波の災害情報をメール配信。
- 多言語（英・中・韓国・ベトナム・ネパール・やさしい日本語）対応

かんたん登録 ▶



自動応答サービス

防災行政無線放送や避難情報の確認

050-5490-3990

【ご利用方法】 音声案内に従い、防災行政無線放送や避難情報の確認は「1」を、気象情報や宮崎市からのお知らせは「2」を。※通話料金は利用者負担。

VACAN（ばかん）

WEB 地図で避難所の解説・混雑状況確認



ご利用はこちら ▶



データ放送

地上デジタルテレビのデータ放送を通じて、宮崎市が発信する避難情報や避難所開設情報を入手することができます。

NHK宮崎放送局／MRT宮崎放送／UMK テレビ宮崎／MCN宮崎ケーブルテレビ



HAZARDON 設定ガイド



手順

1 HAZARDON をダウンロード

アプリストアで「HAZARDON」と検索するか、QRコードを読み込んでダウンロードしてください。アプリ起動後は、以下のとおり許可設定をしてください。設定から**通知の送信**も許可してください。



「次へ」を選択



上記メッセージが表示された場合は「アプリの使用中のみ許可」を選択



「地域を設定する」を選択



「宮崎市」を選択し「1つの地域を登録してアプリをスタート」を選択
※上部に登録予定地域が表示されない場合は、地域を選択して設定から「宮崎県」⇒「宮崎市」を選択してください。

手順

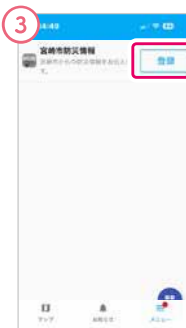
2 「宮崎市からののお知らせ」を受信する



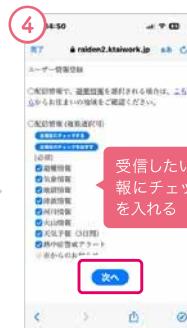
「メニュー」を選択



「自治体からののお知らせ登録」を選択



「登録」を選択



「次へ」で進み、最終確認画面で設定した内容を確認し「登録」を選択してください。

受信したい情報にチェックを入れる



登録完了通知がきたら登録完了! 「お知らせ」から通知履歴を確認できます。

操作方法等は
こちらから
ご確認ください



HAZARDON の機能について

各ハザードマップの確認

避難所の確認
(開設情報)

防災情報を
プッシュ通知で
お知らせ

近隣避難所の表示

住所地検索機能

最新の情報に更新

ハザードマップ

避難所アイコン等の
凡例



開設時は避難所アイコンの色がかわります。

避難所
混雑状況切替



防災情報の確認
(プッシュ通知)



GPS ボタン
現在地に戻ります

メニュー

メニューから受け取りたい防災情報の設定ができます。
(P19の手順2)

備
え

！ 日頃のつながりで、災害時に備える ～ 要配慮者を地域で支える ～

私たちの住む地域には、様々な支援や配慮が必要な方々（要配慮者）が暮らしています。平常時に何らかの支援が必要な人は、災害が発生した場合、避難や避難生活がいつそう困難になることが予想されるため、周囲の人による支えが必要となります。

日頃からの地域の関係づくりが大きな防災力となって、災害による被害を減らすことにつながります。

要配慮者とは…

- 介護支援が必要な高齢者
 - 障がい者 ● 難病患者
 - 傷病者 ● 乳幼児 ● 妊産婦
- など防災面や災害発生時に特別な配慮が必要な方



市の取組

要配慮者の中でも自ら避難することが困難な方で、円滑かつ迅速な避難の確保を図るために支援を要する方の名簿（避難行動要支援者名簿）を作成し、名簿に登載されている人への「個別避難計画」の作成をとおして、地域の共助を高める取り組みを進めています。

〇〇さんの個別避難計画の例（主な内容）

- 1 誰と避難するか
- 2 どこに避難するか
- 3 どうやって避難するか
- 4 その他の情報

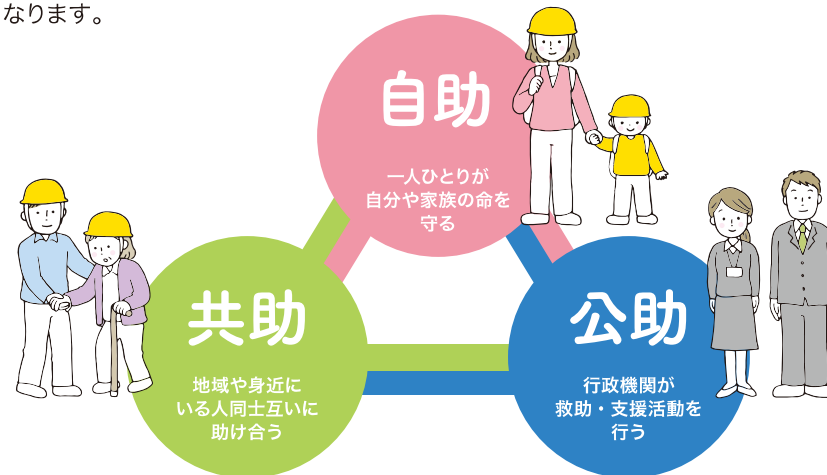
- 心身に関する情報など
- 治療中の病気、服薬状況、避難経路など



※個別避難計画は、その人の状況に応じてさまざまな方法で作成します。

！ 災害に強い地域をつくる「自主防災組織」

ひとたび大規模な災害が発生したときには、公的機関が行う活動（公助）は交通網の寸断や同時多発火災などにより十分対応できない可能性があるため、個人の力で災害に備える（自助）とともに、地域での助け合い（共助）による地域の防災力が重要となります。



自主防災組織とは？

自治会を基本単位として結成し、発災時はもちろん、平時から地域の皆さんと一緒に防災活動に取り組むための組織を**自主防災組織**と言います。平常時には防災訓練や広報活動、災害時には初期消火、救出救護・給水などの活動を行います。



なぜ自主防災組織が必要なの？

大規模な災害が発生した場合、消防署などの防災機関だけでは、十分な対応ができない可能性があります。このような時、地域のみなさんが一緒になって協力し、災害や避難に関する

- 情報の伝達 ● 避難誘導
- 安否確認 ● 救出救護活動

に取り組むことで被害の軽減を図ることができます。また、活動を迅速に進めるためには**お互いに顔の見える関係**の中で事前に地域内で役割分担を決めておくことが有効です。より効率よく、様々な活動をするために事前の準備（体制づくり）が重要です。