

自宅でできる防災訓練

～家の中や地域をチェックしよう!～



緑が丘町にお住まいの皆さまへ

今年、新型コロナウイルスの感染拡大により、生活が一変してしまいました。

毎年12月に行われていた緑が丘町の防災訓練も残念ながら中止となりました。しかし、災害は自粛してくれません。それどころか、地球温暖化の影響で「数十年に一度」の規模の集中豪雨が毎年のように発生しています。

そこで今年、地域全体での防災訓練ができない代わりに、防災啓発パンフレットを作成しました。これは、自宅でできる災害への備えとして、緑が丘町の地域の状況に絞り込んだ「ハザードマップ」の読み方や避難先、情報入手の方法、減災のための自宅の備えなどをお伝えするものです。

ぜひ目を通していただき、ご自宅やご自分の生活地域をチェックしてみてください。

2020年11月

緑が丘町まちづくり協議会 安全部会
三木防災リーダーの会 緑が丘グループ

【1】避難するのはどんなとき？

地震は突然やってきます。大きな揺れを感じたとき、その場ですぐ身を守る行動をとります。揺れが収まったら避難を始めましょう。

風水害（台風や豪雨など）の場合は、事前にニュースや天気予報で注意情報が入ります。どんな危険がいつ頃やってくるのかを考える時間がありますので、身を守るための準備を始めます。

避難情報が出るなど、自宅にいるのが安全ではないとわかった時点で（身動きが取れなくなってしまう前に）、すみやかに避難を始めましょう。

自宅がそれほど危険でない場合は、在宅避難でも大丈夫です。買い物は事前に済ませ、早めに帰宅し、不要不急の外出も控えましょう。



- 自宅は危険区域に入っている？ → [【2】へ](#)
- 近所に危険な場所はある？ → [【2】へ](#)
- 避難所はどこ？いつ行ったらいいの？ → [【2】、【3】へ](#)
- 自分だけで避難できるか心配 → [【2】へ](#)
- 台風が来る前に何をしたらいい？ → [【4】へ](#)

【2】ハザードマップを確認しよう

「ハザードマップ」（防災情報マップ）とは、自然災害による被害を予測して、その被害範囲を地図化したものです。三木市では、災害の種類別に「洪水・土砂災害ハザードマップ」と「地震ハザードマップ」が作られており、三木市のホームページ上で閲覧できます。公民館でも配布しています。

また、兵庫県では、地域の風水害対策情報サイト「兵庫県CGハザードマップ」（洪水・土砂災害・高潮・津波・ため池）をインターネット上に公開しています。

自宅がある地域はもちろんのこと、家族の学校や勤め先、通学・通勤ルートなど、よく行く地域も確認しておきましょう。



2-1. 自宅の近くに、危険な場所はある？

① 地震

三木市の「地震ハザードマップ」は、山崎断層帯と草谷断層が連動した場合、緑が丘地域のほぼ全域で震度7（最大震度）の揺れになると想定されています。

また、南海トラフ地震の場合では、三木市は震度6弱～5強の揺れが想定されています。自宅の耐震強度を確認しておきましょう。（特に、昭和56年（1981年）以前の旧耐震基準で建てられた家については注意が必要です。）

② 土砂災害

緑が丘町では、町内に 3 か所の「急傾斜地崩壊危険箇所」があります。これは、斜面の傾きが水平面に対して 30 度以上で高さが 5m 以上あり、崩れた場合に人や家屋等に被害が出るおそれのある急斜面のことで、「土砂災害警戒区域」にも該当します。

一度に大量の降雨があったり、長雨で地盤がゆるんできたり、地震の強い揺れによっても崩れる可能性があります。余震が続く場合などは時間が経ってから突然崩れたりする可能性もありますので、避難する際にも近づかないで、よく注意してください。

この区域に入っている場合、避難勧告や高齢者等避難準備情報が出たら、すみやかに避難しましょう。避難する際もこの区域を通ることは避けましょう。



(三木市洪水・土砂災害ハザードマップ緑が丘・青山地区版より抜粋) ※平成 28 年版

③ 内水氾濫(ないすいはんらん)

ハザードマップには含まれていませんが、最近多発する「ゲリラ豪雨」のような、狭い範囲に集中して大量の雨が降った場合に、下水道や水路などが雨水を排水しきれず、道路などが水浸しになってしまう被害があります。

緑が丘町は全体的にゆるやかな谷地形になっており、周囲から水が集まりやすいところです。坂の途中であっても、区画によっては複数方向から水が集まり、一時的に水がたまりやすい場所や、溝から歩道へ勢いよく水があふれ出して足元をすくわれてしまうような場所があります。

特に自動車の場合、タイヤホイールの半分(水深 20cm)程度が水に浸かってしまったら運転できなくなることがあるので、豪雨時にどうしても運転しなければならない場合は、スピードを出さず、路面の様子に注意し、冠水のおそれがある道路を通らないようにしましょう。

2-2. 避難所はどこですか？ 災害によって場所が違うかも？

ハザードマップには自治会ごとに避難所が指定されていますが、災害の種類によって避難所は変わります。また、状況によって避難所自体が安全ではない場合があります。

緑が丘町の避難所のうち、「緑が丘小学校」は、西側に危険区域の急斜面があるため、土砂災害の危険がある場合、避難所にはなりません。「緑が丘町公民館」に変わります。

風水害の場合は、危険が迫るとまず「自主避難所」が「緑が丘町公民館」に開設されます。その後、状況に応じて避難所を増やしていくので、開設状況を確認してから避難するようにしてください。

2-3. 避難所までのルートは安全？ 「防災散歩」をやってみよう

災害の種類によって、安全な避難ルートは変わります。最短ルート以外にも、道幅の広いルートや、危険な斜面やブロック塀などを避けるルート、冠水しそうな場所や溝・マンホールを避けるルートなど、複数のルートを想定しておいてください。

万が一、停電した夜中など暗い時には、道を横切る溝のフタが外れてしまっていたり、段差が見えづらかったりして、避難中に転倒してしまう場合があります。また、冠水しているときは、マンホールのフタが開いていても気づかず転落してしまう場合もあります。日頃から、どんな場所に危険があるかを想像しながら散歩してみてください。

【防災散歩で観察するポイント】

- ハザードマップが示す危険な場所（崖など）はどこからどこまでか。
- ブロック塀や自動販売機など倒れる可能性のあるものの位置。
- 落下したら危険な看板や、表面のガラスの面積が大きいビルや商店の位置。
- フタを乗せただけの溝や下水のマンホール、道にある大きな段差の位置。
- 周辺より低くなっている場所や、下流側でT字やL字形に曲がっている溝の場所。

2-4. 避難のための支援やご近所とのつながり

避難する際に支援が必要な方（自力での避難ができない方）には「災害時要援護者支援制度」がありますので、事前に地域の民生委員または三木市福祉課 TEL:82-2000(代)に相談しておいてください。

なお、障がい者や介助が必要な高齢者、在宅の難病患者など、避難生活において特別な配慮が必要な方には、別途「福祉避難所」が開設される場合があります。また、高齢者や妊産婦、乳幼児などの配慮が必要な方は、2次避難所にて部屋やスペースを分けるなどのできる限りの対応がとられるので、避難先で申し出てください。周りの方々もご協力をお願いします。

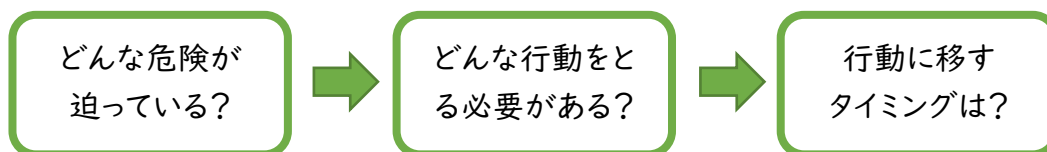
災害時にはご近所での助け合いが一番多くの命を救っています。日頃からの顔が見えるお付き合いを大切にして声をかけあっていくことは、災害への大きな備えとなります。もしご近所で気になる方がおられたら、気をつけてあげてください。

【3】 情報入手しよう

突然の揺れに襲われる地震と、ある程度の予測が可能な台風や豪雨では、状況が異なります。今は様々な情報提供サービスがあるので、自分の生活や状況に合わせて、利用しやすい情報入手先を確保しておきましょう。

3-1. いつ、どんな情報を、どこから得るの？

災害が迫る時や起こった時、大切なのは「命を守るために行動する」ことです。そのための判断材料となる情報を入手する必要があります。



3-2. 行政からの防災情報

① 三木安全安心ネット(メール配信サービス)

兵庫県内の緊急情報や避難情報等を配信する「ひょうご防災ネット」の三木市版です。



携帯電話等のメールアドレスを登録しておく、気象警報や避難情報、自主避難所の開設情報、呑吐ダムの放流の連絡などの防災関連のほか、防犯関連情報なども配信されます。(多言語版もあります)

② 三木市防災緊急通知システム

市内の高齢者や災害時要援護者のうち、携帯電話やスマートフォンをお持ちでない方に、市内で発令された警報や避難情報などを固定電話やFAXに知らせてくれるしくみです。ご希望の方は、三木市危機管理課 TEL:82-2000(代)へ連絡してください。

③ 三木市ホームページ

三木市では、災害時にはホームページの表示が切り替わり、災害関連情報が見やすくなります。普段は「防災情報」からハザードマップや避難所情報などが閲覧できます。

また、ホームページの下の方にある「生活情報」の欄に「三木市防災気象情報」というリンクがあり、ここから三木市内の警報や雨量、河川水位、雨雲の状況、今後の雨の予想などを確認することができます。



④ 防災アプリ(スマートフォン用)

「ひょうご防災ネット アプリ版」「NHK ニュース・防災アプリ」「Yahoo!防災速報」といった防災アプリも、行政からの避難情報や気象情報などを通知してくれます。強い雨が近づくと通知してくれるものもあるので、自分に合うものを試してみてください。

3-3. 風水害(台風、豪雨)

① 天気予報・気象警報

自宅のテレビでは、リモコンから「dボタン」を押すと、三木市の数時間ごとの天気予報や気象警報などの情報がいつでも確認できます。普段からお好きなチャンネルでの表示に慣れておくことをおすすめします。ラジオも電波が入るかチェックしておきましょう。

スマートフォンの方は、「Yahoo!天気」などのような天気予報のアプリも便利です。

② 避難情報と避難行動

近年の豪雨災害の増加により、避難の呼びかけ方が変わりました。

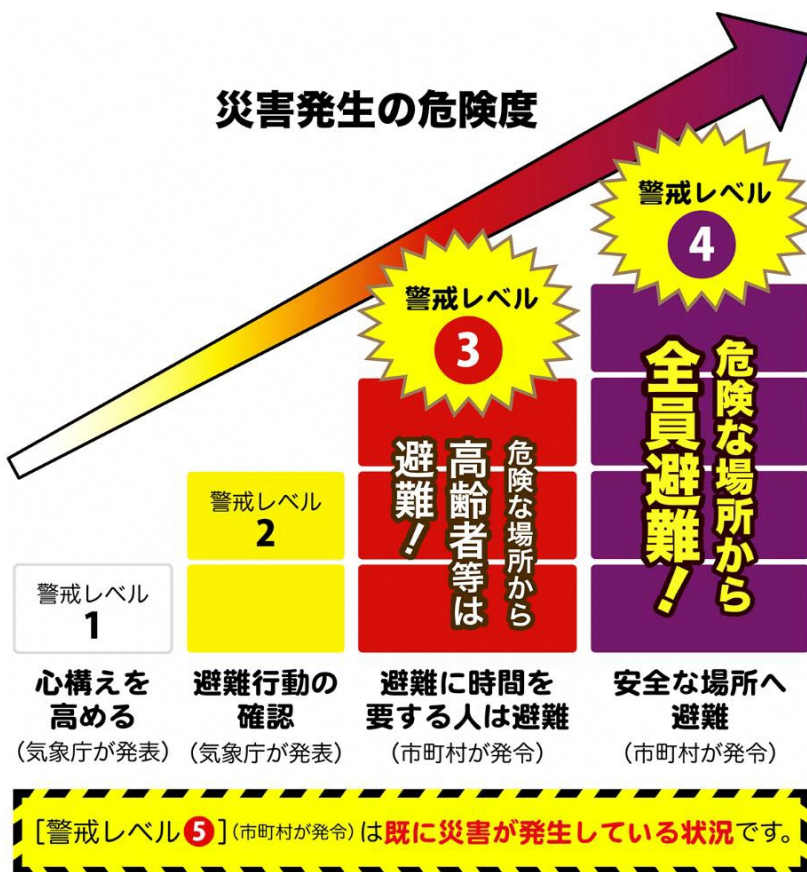
危険な場所※にいる場合、避難に時間のかかる高齢者や障がいのある方は「警戒レベル3」の時点で早めに避難を始め、「警戒レベル4」では**危険な場所※**から全員が避難するよ

うにと、「避難開始のタイミング」を伝えようとしているものです。

時間帯によっては避難のための移動そのものが危険な場合もあるので、夜になる前に早めに発令される場合があります。

※危険な場所は、緑が丘では、土砂災害警戒区域が該当します。

この区域から離れているなら、外へ出て避難するよりも自宅にいたほうが安全な場合もあります。(在宅避難)



(政府広報オンライン 2020年6月9日版より引用)

3-4. 地震

テレビや、携帯電話・スマートフォンなどでは、「**緊急地震速報**」が流れることがあります。

地震の発生直後に、各地での強い揺れの到達時刻を予想し、可能な限り素早く知らせてくれるものですが、震源から近いほど速報が間に合わない場合があります。

しかし、たとえ5秒でも時間があれば、危険な物から離れたり、頭を守ったりすることができます。緊急地震速報が出たら、慌てずに周囲を確認して、できるだけ安全な体勢をとってください。

【4】被害を減らそう ～日頃からの減災への備え～

4-1. 発災時の被害を減らそう

① 地震の危険をさける

屋内にいたら…

- 頭を保護し、姿勢を低くして、丈夫な机の下など安全な場所に避難する。
(固定されていないテーブルの下はかえって危険なこともあります。)
- 耐震強度が心配な建物からはすぐ外に出る。

屋外にいたら…

- ブロック塀や自動販売機などの倒れそうなものから離れる。
- 看板や窓ガラス等が落下しそうな建物から離れる。

自動車の運転中だったら…

- 慌てずゆっくりスピードを落とす。(急ブレーキはかけないように)
- ハザードランプを点灯して道路の左側に停止する。



落下物から頭を守るため、かばんや本などを頭の少し上で支えます。何もなければこぶしをつくって頭の少し上に出しておきましょう。

② 風水害の危険をさける

早めの行動

- 家の周囲の片づけ、雨戸のない窓や飛びそうなものの固定や補強など。
- 停電に備えて、懐中電灯やラジオが使えるかチェックしておく。
- 危険な時間帯に外出しなくてよいように予定を調整する。
- 避難が必要になりそうであれば、避難のための持ち物の準備。
避難先と避難ルート、移動手段の確認。家族との情報共有。

過信しない

- 「今まで大丈夫だったから今度も大丈夫」は通用しません。
- 増水は時間差でやってきます。頭上の天気を過信しないこと。

木のそばは危険!



③ 落雷からの危険をさける

屋内にいたら…

- 電源や電話線などから雷が伝わるので、電気製品や壁・柱などから離れる。
- 水道管や排水管からも雷が伝わることもあるので、入浴はやめる。

屋外にいたら…

- 鉄筋コンクリートの建物内や自動車の中など、安全なところに移動する。
- 木の近くや木造家屋の軒下は危険です。雨が降っていても傘はささないこと。

4-2. 家の中での被害を減らそう

寝室



☑ チェックしよう

- 布団の上に家具が倒れてこないか？
- 出入口を家具がふさがらないか？
- 天井の照明やエアコンの位置も大丈夫？

☑ 備えよう

- 家具はできるだけ少なく
- 家具が倒れる方向を確認し、倒れてもできるだけ安全な場所ができるように配置する
- 家具の固定（移動のための時間稼ぎ程度と考えて、過信すぎないこと）
- 日頃から寝床のそばに置いておこう
→ 懐中電灯、時計、携帯電話、メガネ、笛、靴

☑ その時の行動

- 安全な場所で、布団などで頭を保護し揺れがおさまるまで待つ
- 散乱したものでケガをしないよう、靴をはいて移動する

リビング



☑ チェックしよう

- よく座っている場所は安全？
→ 照明器具やテレビ、額などが落ちてくるかも
- 出入口を家具がふさがらないか？
→ リビングの家具は動き回る可能性が大！
- 割れやすいものをたくさん置いてないか？

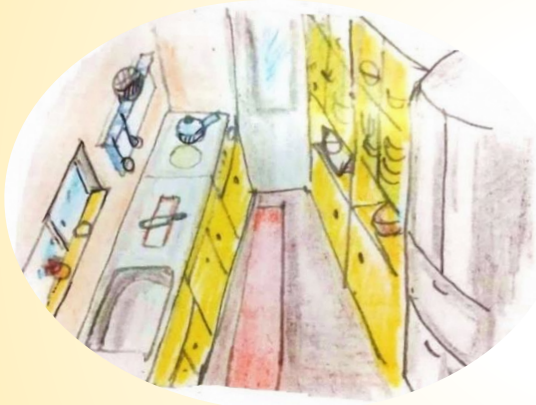
☑ 備えよう

- 家具が倒れる方向や移動する方向を確認し出入口をふさがないようにする
- 家具の固定（過信しないこと）
- より安全な場所を確保しておく
- ガラスには飛散防止フィルムなどを貼る
- 雷サージ対応の電源タップを利用するか雷が近づいたら電源コードを抜く

☑ その時の行動

- ガラスや家具から離れ、丈夫な机の下など、安全な空間に入る
- 揺れがおさまるまで頭を保護し、次の行動に移しやすい姿勢をとる

キッチン



✓ チェックしよう

- 家電製品、ガラス・陶器類、刃物など、危険なものが頭上に落ちてこない？
- 出入口付近に倒れやすいものはない？
- 消火器などの置き場所は大丈夫？

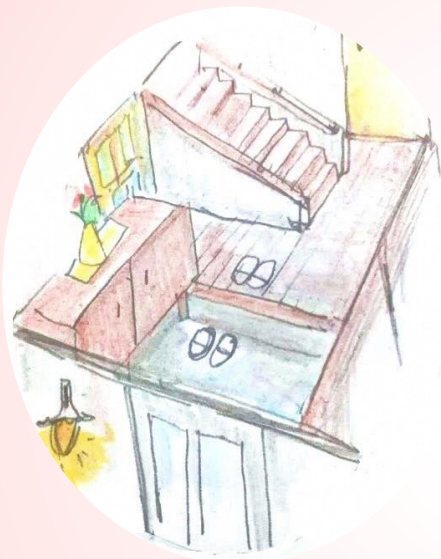
✓ 備えよう

- 出入口をふさがらないような配置にする
- 高い棚には軽いものを置く
- 食器棚や収納庫の扉にはロックをかける
- 家具の固定やすべり止めをつける
- 消火器などはキッチンの奥に置かない
(炎よりも奥にあるものは取れなくなるので)

✓ その時の 行動

- できるだけ早くコンロやキッチンから離れる
- コンロの火を消すのは、揺れがおさまったあとで OK

玄関・廊下・階段



✓ チェックしよう

- 倒れたり、落ちてきたりするものはない？
- 物が倒れてドアが開かなくなる？
→ドアの外側にはできるだけモノを置かない

✓ 備えよう

- 階段や廊下は大切な避難ルートなので
できるだけモノを置かない
- 玄関横の下駄箱などはしっかり固定
- 収納庫などは中のものが廊下に飛び出さない
ように扉をロック(ひも等でひっかけても OK)
- 防災グッズなどは玄関に置くのもよい

✓ その時の 行動

- 手すりにしっかりつかまる
- できるだけドアを開ける→揺れてドアがゆがみ、動かなくなることも
- 家具の少ない廊下は、リビングからの避難先にもなる

4-3. 家の周囲での被害を減らそう

玄関・庭・ガレージ

- 植木鉢やごみ箱、バケツ・ホースリール、物干しさお等、軽いものは屋内へ
- 自転車や室外機のカバーも飛ばされやすいのでひもでしばる
- 自転車もできれば屋内へ
- ガレージやベランダの屋根にゆるみがないか点検を
- ガレージの扉も風であおられるので、ひもなどで固定する
- 犬小屋なども屋内へ

敷地・排水溝

- 古いブロック塀が傾いていないか？
ひびが入っていないか？
→家の裏側の塀も確認
- 庭からの排水管や排水溝が詰まっているか？
→雨の日の後、きちんと排水されているか？
- 溝を掃除しよう！
→水はけがよくなります
石や植物もできるだけ取り除く

4-4. 復旧時の被害を減らそう

① 電気

大きな揺れや台風、落雷などで停電する場合があります。

地震の場合、倒れた家電製品などからの発火や、停電からの復旧時には、転倒した電気器具や破損した電気コードに電気が流れることで「通電火災」が発生することがあります。避難時にはブレーカーを落とし、復旧時には、電気器具が倒れていないか、漏電のおそれやガス漏れがないか、安全を確認した上でブレーカーを戻します。

また、エアコンや電気温水器などは、停電からの復旧の際の手順が決まっているものもあります。事前に取り扱説明書に目を通しておきましょう。エアコンの室外機が倒れた時は、自力で起こすと冷却ガスでの凍傷や感電の可能性があるため、設置業者に相談を。

② 水道

しばらく断水した場合、復旧後には水道管に空気が入ったりサビが混ざったりして濁り水が出る場合があります。最近、断水復旧後の最初にトイレを使った場合、タンクやウォシュレットが壊れてしまうという報告があるので、まずは庭や洗面所などの特殊な器具がついていない蛇口から水を出し、空気やサビが出なくなってからトイレを流すようにしましょう。

③ ガス

ガスは、震度 5 以上の揺れを感知すると自動的に停止する機能がついている場合がほとんどですが、復旧方法などを事前に確認しておきましょう。また、元栓の位置も普段から確認しておき、避難する際には元栓を閉めることをお忘れなく。

【5】在宅避難に備えよう

5-1. 水や食料品の備蓄 ～ローリングストック～

南海トラフ地震など、広範囲におよぶ大規模災害がおこり、水道・電気・ガスなどが止まってしまった時に備えて、「各家庭で、水や食料品を1週間分、備蓄しておく」ことが望ましいとされています。

いざという時のために非常食を長期保存しても、期限内に消費するのを忘れてしまうことも多いようです。そこで、普段食べる食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限の古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、いつも家庭に一定量の食品備蓄がある状態を保つ方法、「ローリングストック」がおすすめです。

この方法であれば、賞味期限がそれほど長くないものでもよいので、たくさんの食品が備蓄の対象になります。また、長期保存の非常食より安く、賞味期限切れも防げます。

食事は、災害時であっても元気に活動するために必要なエネルギーです。「非日常の食」ではなく「日常の一部」として、普段の暮らしを工夫しながら無理なく備えていきましょう。



家庭備蓄の例

1週間分 / 大人2人の場合

必需品	 水 2L×6本×4箱 ※1人1日およそ3L程度 (飲料水+調理用水)	 お好みのお茶や清涼飲料水なども、あると便利!	 カセットコンロ・カセットボンベ×12本 ※1人1週間およそ6本程度
主食 エネルギー 炭水化物	 米 2kg×2袋 ※1袋消費したら1袋買い足す(1人1食75g程度)	 乾麺 (うどん・そば・そうめん・パスタ) ・そうめん2袋(300g/袋) ・パスタ2袋(600g/袋)	その他 (適宜) ・LL牛乳 ・シリアルなど
	 カップ麺類×6個	 パックご飯×6個	
主菜 たんぱく質	 レトルト食品 ・牛丼の素、カレー等18個 ・パスタソース6個	 缶詰 (肉・魚) ・お好みのもの18缶	
副菜 その他 (適宜)	 日持ちする野菜類 ・たまねぎ、じゃがいも等	 調味料 ・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等	
	 梅干し、のり、乾燥わかめ等	 インスタントみそ汁や即席スープ	
	 野菜ジュース、果汁ジュース等	 チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事!	

(農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」より引用)

☑ 備蓄する食品を選ぶポイント

- 普段から「好きな味」「好きな食品」を
→ 災害時は心身ともに大変な状況になります。自分が元気になれる、安心できるような、好きな味のものを選んでください。
- 「アレルギー」「乳幼児」「介護食」など、家族に安全なものを
→ 食べられるものが限られてしまう方にこそ、安心して食べられるものを、数量にも余裕をもって用意しておく必要があります。
- 一度は食べて、味を確認しておきましょう
→ 災害時には強いストレスを感じます。初めて食べるものが口に合わなかったときには大きなストレスになりますので、一度食べたことがあるもの、調理したことがあるもののほうが安心できます。缶やパッケージの開け方も確認しておきましょう。

☑ カセットコンロとガスボンベも用意しておきましょう

- 災害後の避難生活では、“温かいものを食べるとほっとした”という声がありました。おいしく食べるためにも、寒さ対策のためにも、用意しておくくと便利です。

5-2. 備蓄品の保管場所も考えよう

水や食料の備蓄は1か所にまとめてしまいがちですが、家具が倒れて取り出せないことがないように、水だけでも複数の場所に分けて保存するのが望ましいです。(キッチン以外の保管場所を確保)

【6】 安否確認の方法を決めておこう

災害がおこった時、家族が一緒にいるとは限りません。家族の安否を確認しないと気持ちが焦るばかりですし、家族とはぐれることが気になって、避難するのもためらってしまいます。

そこで、家族間で安否確認する方法を決めておきましょう。その際、複数の方法を用意しておき、優先順位を決めておくとなお安心です。

災害用伝言ダイヤル(171)は体験利用ができるので(毎月1日と15日、その他防災週間等)、ぜひ練習しておきましょう。携帯電話からも利用できます。

災害時は公衆電話のほうがつながりやすく、停電時でも使用できるので、公衆電話の位置も確認しておくといでしょう。

☑ 安否確認方法の例

- 災害用伝言ダイヤル「171」(音声とWeb版があります)
- メールやSNS(被災地では電話がつながりにくくなります)
- 被災地外の親戚宅や知人を伝言先として経由する

「171」の録音時間は1件につき30秒です。伝言内容をあらかじめ決めておくとなお焦らずにできますよ。

