

# 我が家の避難行動ノート

日頃から家庭で目に付くところ(自宅の冷蔵庫など)に貼り出してご使用ください。

まずは、想定する災害の種別に○をつけましょう!

洪水・土砂災害・高潮・地震・津波

いつ避難する?

どこに避難する?

どうやって避難する?

緊急時の連絡先は?

我が家の避難マップ

その他、留意事項など

※必要に応じて、コピーして利用してください。

かがやくけん、かがわけん。  
香川県

保存版

# 考えよう! 自分の命を守るための 避難行動

平成30年は、6月に大阪府北部で、また9月には北海道胆振東部で相次いで大規模地震が発生し、7月には西日本豪雨で岡山・愛媛・広島といった近隣の県が甚大な被害を受けたほか、台風による風水害も数多く発生しました。

特に、西日本豪雨では多くの被災地において、自治体から避難指示など避難行動を促す情報が出されていたものの、多くの方が適切な避難行動を取らなかったといわれています。

今後30年以内の発生確率が70%~80%に高まる南海トラフ地震や、頻発する風水害から自分の命を守るためにはどうすればいいのでしょうか。

そのためには、皆さま一人一人が「自分の命は自分で守る」という意識をもって、適切な避難行動を取るために、災害リスクや避難行動について「正しく知り」、「正しく判断し」、「正しく行動する」ことが鍵となります。

「自分の命を守るための避難行動」について考える上でのポイントをご紹介します。

## 「自分の命を守るための避難行動」の流れ

### STEP 1 正しく知る

- ▶ 地域の災害リスク(ハザードマップ等)を知る。
- ▶ 地域の避難場所を知る。
- ▶ 市町が発令する避難情報(避難指示等)の種類や意味を知る。
- ▶ 気象台が発表する警報や注意報の種類や意味を知る。

### STEP 2 正しく判断する

- ▶ テレビや緊急情報メールで防災情報を入手する。
- ▶ その情報をもとに取るべき避難行動、避難のタイミングを考える。

### STEP 3 正しく行動する

- ▶ 災害が起こった時の避難に関する家族のルール(避難場所や連絡手段など)を決めておく。
- POINT! 「我が家の避難行動ノート」を作成しよう!

倉敷市提供

洪水により浸水した  
倉敷市真備町の様子  
(西日本豪雨)

倉敷市提供

# STEP 1

## 災害リスクなどを「正しく知る」!

### 地域の災害リスクを知ろう!

適切な避難行動を取るためには、あらかじめ、自宅周辺で起こり得る災害がどのようなものか知っておく必要があります。市町が作成しているハザードマップや「かがわ防災Webポータル」を確認したり、地域の過去の災害について調べるなど、お住まいの地域の災害リスクを把握しておきましょう。

CHECK! **かがわ防災Webポータル**  
洪水や津波の浸水想定区域や避難場所の確認ができます。  
詳しくは、 [かがわ防災Webポータル](#)

### 避難場所を知ろう!

災害が発生した際にすぐに避難ができるよう、「かがわ防災Webポータル」や県・市町のHP、市町で作成しているハザードマップ等を利用して、自分や親戚の家からの最寄りの避難場所を確認しておきましょう。



### 防災情報の種類や意味を知ろう!

西日本豪雨を教訓に、国は、大雨・土砂災害時の防災気象情報を5段階の警戒レベルによりわかりやすく表示することとする指針を発表しました。(詳細は下の図をご覧ください。)

警戒レベル	警戒レベル1	警戒レベル2	警戒レベル3	警戒レベル4	警戒レベル5
防災気象情報	●近く警報級の大雨が降るとの予報	●大雨注意報 ●洪水注意報	●高齢者等避難 ●大雨警報 ●洪水警報	●避難指示 ●土砂災害警戒情報	●緊急安全確保 ●大雨特別警報
取るべき行動	災害への心構えを高める	自らの避難行動を確認	危険な場所から高齢者等は避難	危険な場所から全員避難	命の危険直ちに安全確保!

### 気象情報を正しく知ろう!

CHECK! 詳しくは、 [気象警報 種類](#)

# STEP 2

## 取るべき避難行動について、「正しく判断する」!

### まずは、防災情報を入手しよう!

登録はこちら!

#### 台風や大雨のときは、テレビをつけよう!

地域の気象情報や避難指示などを知るため、通常のテレビ放送だけでなく、リモコンのdボタンを押して、データ放送を確認しましょう。

#### 香川県の「防災情報メール」を登録しよう!

防災情報メールを登録すると、高松地方気象台が発表する気象情報や市町が発令する避難指示などの情報がメール配信されます。

### いつ避難すべきか(タイミング)、どうやって避難するか(取るべき避難行動)決める!

- 入手した防災情報をもとに避難のタイミングを決め、安全な場所へ避難を開始しましょう。
- 正しく判断するために、次のことをあらかじめ認識しておく必要があります。

- 1 災害種別ごとに、居住地などにどのような脅威があるのか。
- 2 それぞれの脅威に対して、どのような避難行動をとれば良いか。
- 3 どのタイミングで避難行動をとることが望ましいか。

- 次の行動が命を守るための避難行動です。

- 1 指定緊急避難場所への立退き避難
- 2 「近隣の安全な場所」(友人・親戚の家など)への立退き避難
- 3 「屋内安全確保」(その時点にいる建物内において、より安全な部屋などへの移動)

#### 立退き避難

災害が発生する前に、危険なエリアから離れ、指定緊急避難場所や友人・親戚の家などより安全な場所へ避難

状況に応じて自ら判断して行動しましょう

#### 屋内安全確保

家屋の上の階など、今いる建物内でより安全な場所へ避難

# STEP 3

## 自分の命を守るため、「正しく行動する」!

### ご家庭で「災害時のルール」を決めておきましょう!

災害時の避難場所や連絡先など、あらかじめ決めておくことで、災害時に迅速に避難や安否確認を行うことができます。(定期的に家族や親戚等で防災会議を開くことをお勧めします。) また、家族で決めたルールなどを常に認識しておくため、「我が家の避難行動ノート」を作成し、日頃から家庭で目につくところ(冷蔵庫など)に貼っておくと効果的です。

CHECK! **活用しよう!**  
災害用伝言ダイヤル **171**  
災害用伝言板 **web171**

### 「我が家の避難行動ノートの作り方」(例)

#### いつ避難する?

- (土砂災害)市町が「高齢者等避難」を発令したら
- (水害)自治会長の〇〇さんから連絡が来たら

#### どうやって避難する?

- 一人で/家族と/近所の人と(誰と避難するか)
- 徒歩で/自動車(避難の手段)

**我が家の避難行動ノート**  
日頃から家庭で目につくところ(自宅の冷蔵庫など)に貼り出してご使用ください。

まずは、想定する災害の種類に○をつけましょう! 洪水・土砂災害・高潮・地震・津波

いつ避難する? ●(土砂災害)市町が「高齢者等避難」を発令したら ●(水害)自治会長の〇〇さんから連絡が来たら	どこに避難する? 【第1候補】〇〇小学校(△△スーパーの隣) 【第2候補】友人の〇〇さんの家(□□マンション) 【第3候補】家の2階
どうやって避難する? ●家族と〇〇さんと一緒に避難 ●徒歩で移動する	緊急時の連絡先は? ●お父さん(TEL:000-0000-0000、mail:000@00000.co.jp) ●お婆ちゃん(TEL:000-0000-0000) ●お隣の〇〇さん(TEL:000-0000-0000)

我が家の避難マップ

#### どこに避難する?

- 【第1候補】〇〇小学校(△△スーパーの隣)
- 【第2候補】友人の〇〇さんの家(□□マンション)
- 【第3候補】家の2階

#### 緊急時の連絡先は?

- お父さん(TEL:……、mail……)
- お婆ちゃん(TEL:……、mail……)
- お隣の〇〇さん(TEL:……、mail……)

#### 避難マップ

地図や手書きのマップに、自宅から避難場所までの避難経路を書き込みましょう。作成する前に実際に避難場所まで歩いてみて、気付いた点があれば書き込んでおきましょう。



CHECK! 避難のタイミングや避難の手段などを書き込んで、家族で共有しておきましょう!