

見えるところに置いておきたい 防災マニュアルブック BO-SAI MANUAL BOOK



SEIDANREN
生団連
国民生活産業・消費者団体連合会

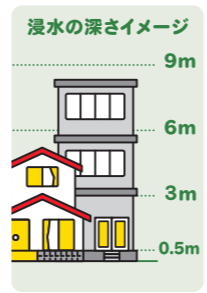
②山折り

事前の確認① ハザードマップの確認

お住まいの市町村のハザードマップを見て、**自分が住んでいる場所がどういった場所**なのか、確認しましょう。

1 洪水ハザードマップで確認

- 浸水する深さ… ()m
- 想定されている氾濫河川との距離
()川… ()m
()川… ()m
- 最寄りの指定緊急避難場所等への距離
… ()m



知っておこう 500m歩くのにかかる時間(目安)
大人…約6~8分 / 高齢者…約10分

2 土砂災害ハザードマップで確認

- 住んでいる場所が土砂災害警戒区域等に
(入っている ・ 入っていない)
- 避難経路が土砂災害警戒区域等に
(入っている ・ 入っていない)



③谷折り

事前の確認② 避難先

住んでいる場所と状況で避難先は変わります。状況に応じて対応できるように、複数の避難場所を想定しておきましょう。

1 自宅で安全が確保できる場合は「在宅避難」

- 例えば… ● ハザードマップで自宅が浸水・土砂災害警戒区域等に入っていないとき
- 浸水想定区域に入っても次の3つの条件に当てはまっているとき
 - ▶ 家屋倒壊等氾濫想定区域に入っていない
 - ▶ 浸水する深さより高いところに住んでいる
 - ▶ 備えが十分あり水が引くまで我慢できる

2 避難が必要な場合は「立退き避難」

- 例えば… ● 浸水する深さが50cm以上となる地域
- 長期間の深い浸水が予想されるとき
 - 土砂災害警戒区域等に入っているとき

[避難先] ▶ 指定緊急避難場所
▶ 安全な場所にある親戚・知人宅

● 想定する避難場所①
()



④山折り

日本では毎年のように大規模な風水害が発生しています。対策は急務ですが、未だ十分に進んでいないのが現状ではないでしょうか。風水害は地震とは違い、事前に予測できる災害です。正しく準備をして行動すれば、被害を大きく減らすことができます。

生団連では「国民の生活・生命を守る」という理念のもと、新・災害対策委員会を設置し、「学習」「情報」「支援」をベースとして活動しております。

この冊子は、我々生団連が平時の備えとして皆さまへ災害に役立つ情報を学んでもらうために、風水害時に自分や家族の身を守るために必要な知識を、読みやすい形にまとめてあります。今一度家族と一緒に風水害への備えや心構えについて確認し、私たちの知識・行動で風水害から身を守る社会を目指しましょう。

このマークのあるページは、記入することによって完成します。調べたり話し合ったりしてぜひご記入ください。

- 1 事前の確認
- 2 情報入手
- 3 早めの避難

風水害から身を守るための3つのポイント

発行：国民生活産業・消費者団体連合会 <https://www.seidanren.jp/>
 本部：〒108-0075東京都港区港南2-18-1 JR品川川イーストビル18階
 電話：(03)6833-0493 / FAX：(03)6833-0494
 企画・制作：NPO法人プラス・アーツ / デザイン：文平銀座
 2025年3月制作



情報入手② 警戒レベル

住民の方が危険性を直感的に理解し避難行動をとることができるよう防災気象情報と避難情報を5段階に整理したものです。

警戒レベル	住民が取るべき行動	住民に促す情報	発令・発信
1	災害への心構えを高める	早期注意情報	発令・発信 気象庁が発表
2	避難行動を確認する	洪水注意情報、大雨注意情報等	発令・発信 市町村が発令
3	高齢者や障害のある方など避難に時間要する方は危険な場所から避難する	高齢者等避難	発令・発信 市町村が発令
4	全員が危険な場所から避難する	避難指示	発令・発信 市町村が発令
5	命の危険直ちに安全確保！命を守って！	緊急安全確保	発令・発信 市町村が発令

警戒レベル4・避難指示の伝達文例

緊急放送、緊急放送、警戒レベル4。
緊急放送、緊急放送、警戒レベル4。
こちらは、〇〇市です。〇〇地区に洪水に関する警戒レベル4、避難指示を発令しました。

〇〇川が氾濫するおそれのある水位に到達しました。〇〇地区の方は、速やかに全員避難を開始してください。避難場所への避難が危険な場合は、近くの安全な場所に避難するか、屋内の高いところに避難してください。

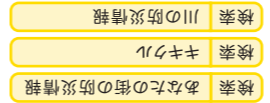
⑤山折り

情報入手① 防災気象情報の入手

自分から情報を入力することが迅速な行動につながります。

- **[事前に登録]** 市町村の防災情報メール
あらかじめ登録しておく携帯電話やパソコンに電子メールで情報が配信される
- **[事前にダウンロード]** 防災アプリ
様々な情報をアプリ内で閲覧できる他、設定すればプッシュ通知で情報を受け取ることができる

- **ホームページ**
・あなたの街の防災情報(気象庁)
・危険度分布「キケル」(気象庁)
・川の防災情報(国土交通省)



- **SNS**
お住まいの市町村の公式 SNS をフォローすることで、自分の地域特有の防災情報を知ることができる。
- **テレビ・ラジオ**
テレビ番組視聴中にリモコンの「dボタン」を押すと、様々な防災情報が確認できる。



テレビによる伝達のイメージ

事前の確認② 避難先

住んでいる場所と状況で避難先は変わります。状況に応じて対応できるように、複数の避難場所を想定しておきましょう。

3 避難が必要だが困難な場合は近隣への「立退き避難」もしくは「屋内安全確保」

- 例えば… ● 浸水が始まって移動が危険なとき
- 夜間や激しい降雨で避難路上の危険箇所が分かりにくいとき
 - 流れがあり、ひざ上まで浸水しているとき(50cm以上)
 - 浸水20cm程度だが、水の流れる速度が速いとき

- [近隣の安全な場所]**
- ▶ 3階建て以上の強固な建物(浸水する深さ5mの場合)
 - ▶ 小高い場所

- [家の中の安全な場所]**
- ▶ 上の階 ▶ かけから離れた部屋
 - 想定する避難場所②

