

保存版

2020年8月

水害から自分の命と、大切な人の命を守るために

# ふくしま マイ避難 ノート

福島県



# 水害から自分の命と、大切な人の命を守るためにできること。

## 福島県民の皆様へ

2019年10月に発生した「令和元年東日本台風」と、その2週間後に発生した大雨により、福島県は大きな被害を受けました。水害から、自分や大切な人の命を守るためには自宅や職場などの洪水や土砂災害等の危険性を普段から理解し、災害が発生する前に安全な場所に速やかに避難する必要があります。このような避難行動をいざというときに速やかに実施するためには、“自分にあった”避難行動＝『マイ避難』の準備が重要です。このノートを読んで、『マイ避難』を考えましょう。



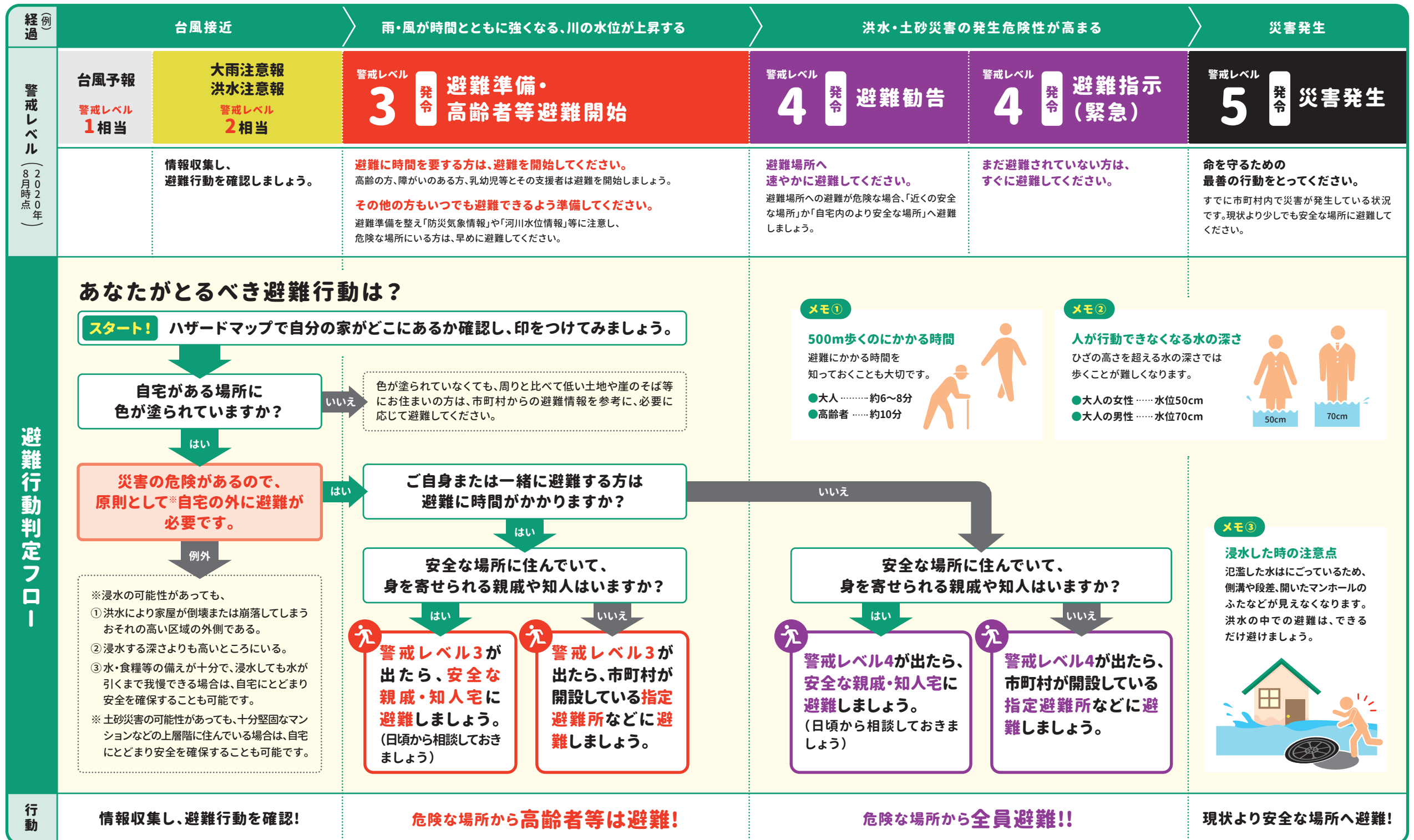
令和元年東日本台風の影響で浸水した須賀川市＝2019年10月13日／写真提供：福島ドローンスクール(株)

## 知って備える 6つの『マイ避難』

- 1 「避難行動判定フロー」を確認する ..... P.3-4
- 2 「ハザードマップ」で自宅の災害リスクを知る ..... P.5-6
- 3 「避難する場所」をあらかじめ確認する ..... P.7-8
- 4 「防災グッズ」を備える ..... P.9-10
- 5 「避難のタイミング」を知る ..... P.11-12
- 6 「新型コロナウイルスと避難」について ..... P.13-14  
『マイ避難』シートに記入しましょう ..... 最終ページ

# 1 「避難行動判定フロー」を確認する

「自らの命は自らが守る」意識を持ち、ハザードマップと一緒に「避難行動判定フロー」で、自宅の災害リスクと、とるべき行動を確認しましょう。



情報収集し、避難行動を確認!

危険な場所から高齢者等は避難!

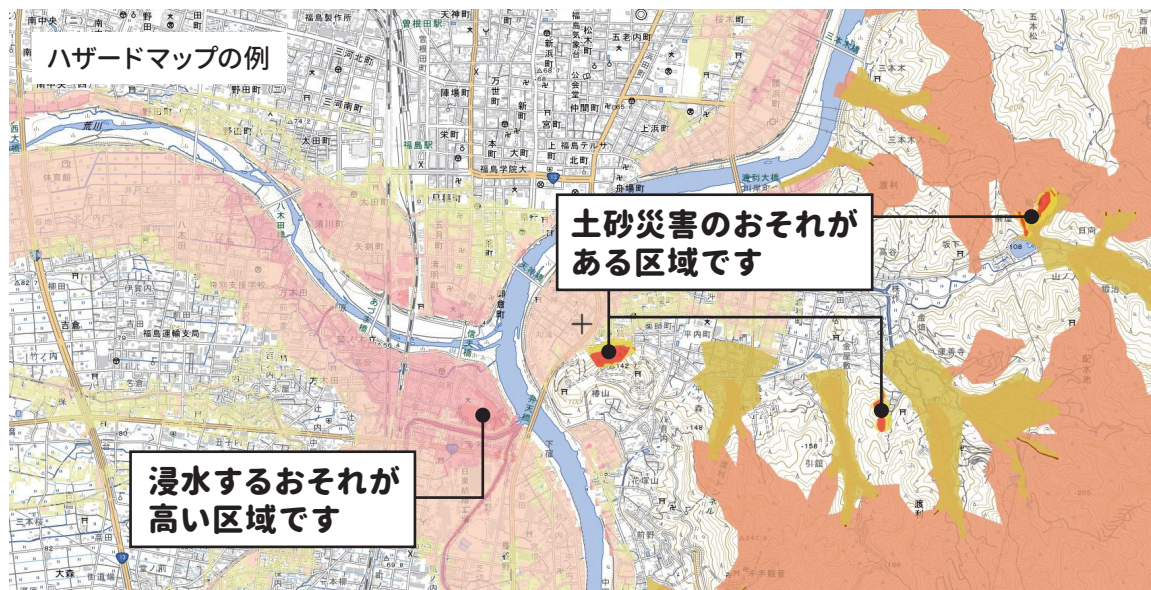
危険な場所から全員避難!!

現状より安全な場所へ避難!

# 2

## 「ハザードマップ」で 自宅の災害リスクを知る

ハザードマップは、浸水や土砂災害等の危険性が高い区域を着色した地図です。着色された区域に自宅がある場合は、原則、自宅外への避難が必要です。市町村で作成していますので、市町村のホームページなどでご確認ください。



※ハザードマップの着色や凡例は市町村によって異なる場合があります。 出典:「ハザードマップ ポータルサイト」

凡例 .....

### 水害

#### 洪水浸水想定区域(浸水深)

3・4階	5m～10m未満 (3階床上～4階軒下浸水)
2階	3m～5m未満 (2階床上～軒下浸水)
1階	0.5m～3m未満 (1階床上～軒下浸水)
1階床下	0.5m未満 (1階床下浸水)

### 土砂災害

- 土砂災害警戒区域**  
土砂災害のおそれがある区域
- 土砂災害特別警戒区域**  
建造物に損壊が生じ、住民の生命又は身体に著しい危害が生じるおそれがある区域

## ハザードマップの見方

- 1 「ふくしまぼうさいウェブ」もしくは、国土交通省が運営する「ハザードマップ ポータルサイト」の、各ハザードマップページへアクセス。または、各市町村からご家庭にマップが配布されていれば、そのマップを用意。



- 2 自宅・職場等、自分の生活圏に“着色がされているか”を確認。

- 3 マップ上の凡例を参考にしながら、想定される被害状況を確認。

※ハザードマップの着色や凡例は市町村によって異なる場合があります。

### 例)「ふくしまぼうさいウェブ」からハザードマップを確認 (例:福島市の場合)



住んでいる市町村を選ぶ

見たいマップをクリック

マップのPDFデータを  
クリック

生活圏の被害想定をご確認ください

※ハザードマップには洪水・土砂災害・火山防災等、さまざまな種類があります。

### 例外

次の3つが確認できれば、浸水の可能性があっても自宅にとどまり、安全を確保することも可能です。

- ①「家屋倒壊等氾濫想定区域」に入っていない
- ②浸水深より居室は高い
- ③水・食糧等の備えが十分で水が引くまで我慢できる

※①家屋倒壊等氾濫想定区域や、③浸水継続時間はハザードマップに記載がない場合がありますので、お住まいの市町村へお問い合わせください。※土砂災害の可能性があっても、十分堅固なマンションなどの上層階に住んでいる場合は、自宅にとどまり安全を確保することも可能です。

# 3

## 「避難する場所」を あらかじめ確認する

市町村が、災害時の避難先を定めています。ハザードマップなどで最寄りの避難先を確認してください。**安全な場所に親戚・知人宅がある場合は、緊急時の避難先としての受け入れについて日頃から相談しておきましょう。**

### 指定緊急避難場所



津波や洪水等の危険から、生命の安全を確保するため緊急に避難するところ。その場所にそのまま滞在することは想定されていません。

- 公園、学校のグラウンド、ビル等

### 指定避難所



災害の危険がなくなるまで必要な期間滞在し、または自宅が被災した方が一時的に滞在するところ。

- 学校の体育館、公民館等

指定緊急避難場所や指定避難所に指定されている公共施設はピクトグラム（絵文字）で表示されています。近くの施設を確認しておきましょう。

## 分散避難

避難所(避難場所)に行くことだけが避難ではありません。避難所の密集を避けるためにも、状況に応じた「分散避難」という取り組みも重要になってきています。

### 避難所(避難場所)への避難

- 自宅の水害・土砂災害の危険性が高い。
- 避難できる親戚・知人宅がない。

市町村が開設した避難所(避難場所)へ。



### 親戚・知人宅 ホテルへの避難

- 親戚・知人宅やホテルの水害・土砂災害の危険性が低い。
- 避難できる親戚・知人宅がある。

親戚・知人宅やホテルに身を寄せる。  
親戚・知人には日頃から相談しておきましょう。



### 在宅避難

- 自宅の水害・土砂災害の危険性が低い。
- 想定浸水深よりも高い階に避難できる。
- マンションなどの上層階に住んでいる。

自宅にとどまる。  
(自宅内の安全な場所へ移動)



### 【車で避難する場合】

水害・土砂災害の危険が迫っている場合、車での避難は危険です。「まだ大丈夫」と移動したのち、急に周辺の水位が上がり、車内から脱出できなくなってしまう可能性があります。



やむを得ず、車中で避難する場合には、

- 雨がひどくなる前の明るい時間帯に、浸水しない安全な場所に移動しましょう。
- トイレなどに困る場合がありますので、簡易トイレの準備も必要です。
- エコノミークラス症候群や熱中症に十分注意し、軽い運動やこまめな水分補給等を行きましょう。

# 4 「防災グッズ」を備える

避難するときに必要となる物資をあらかじめ準備し、非常時にすぐ持ち出せるようリュックサックなどに入れておきましょう。また、自宅で避難生活を送ることに備え、非常用の食料や飲料水等を準備しましょう。

足りないものがないか、下記の一覧にチェックをつけていながら、自分にあった防災グッズを準備しておきましょう。

## 非常持ち出し品

避難時に持ち出すものです。  
リュックサックなどに入れておきましょう。

<p><b>食料など</b></p> <p>非常食・水 (水は1人あたり9ℓ程度)</p>	<p><b>感染症対策</b></p> <p>マスク</p>	<p><b>日用品</b></p> <p>アルコール消毒液</p>
<p><b>食料など</b></p> <p>非常食・水</p>	<p><b>感染症対策</b></p> <p>体温計</p>	<p><b>日用品</b></p> <p>ウェットティッシュ</p>
<p><b>衣類など</b></p> <p>レインコート</p>	<p><b>衣類など</b></p> <p>下着</p>	<p><b>日用品</b></p> <p>毛布・ブランケット</p>
<p><b>防災用品</b></p> <p>携帯ラジオ</p>	<p><b>日用品</b></p> <p>メガネ・コンタクトレンズ</p>	<p><b>日用品</b></p> <p>タオル</p>
<p><b>防災用品</b></p> <p>懐中電灯</p>	<p><b>日用品</b></p> <p>歯ブラシ・液体歯磨き</p>	<p><b>日用品</b></p> <p>生理用品</p>
<p><b>防災用品</b></p> <p>ホイッスル</p>	<p><b>日用品</b></p> <p>携帯トイレ</p>	<p><b>日用品</b></p> <p>ポリ袋・レジ袋</p>
<p><b>防災用品</b></p> <p>ヘッドライト</p>	<p><b>日用品</b></p> <p>乾電池</p>	<p><b>貴重品</b></p> <p>電池交換式バッテリー</p>
<p><b>医療品</b></p> <p>常備薬</p>	<p><b>貴重品</b></p> <p>救急セット</p>	<p><b>貴重品</b></p> <p>通帳・印鑑・カード</p>

## 非常用備蓄品

災害発生後、復旧するまでの数日間を自宅で過ごすために、最低限必要なものです。1人3日分を目安に準備しておきましょう。

<p><b>食料など</b></p> <p>非常食・水 (水は1人あたり9ℓ程度)</p>	<p><b>衣類など</b></p> <p>下着類</p>	<p><b>日用品</b></p> <p>ウェットティッシュ</p>	<p><b>日用品</b></p> <p>体拭き ウェットティッシュ</p>	<p><b>日用品</b></p> <p>トイレットペーパー</p>
<p><b>食料など</b></p> <p>ラップ・紙皿・割りばし</p>	<p><b>衣類など</b></p> <p>防寒着</p>	<p><b>日用品</b></p> <p>携帯トイレ</p>	<p><b>日用品</b></p> <p>新聞紙 (保温材・敷物などに)</p>	<p><b>日用品</b></p> <p>タオル</p>
<p><b>食料など</b></p> <p>カセットコンロ カセットボンベ</p>	<p><b>衣類など</b></p> <p>毛布・ブランケット</p>	<p><b>日用品</b></p> <p>ライター</p>	<p><b>日用品</b></p> <p>乾電池</p>	<p><b>日用品</b></p> <p>電池交換式バッテリー</p>

## 家族構成にあわせた準備

災害時に必要となるものは、それぞれ違います。  
家族構成にあったものを準備しましょう。

<p><b>妊婦・乳幼児のいる家庭</b></p> <p><b>妊婦</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> マタニティマーク</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 脱脂綿</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> ガーゼ</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> さらし</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> T字帯</li> </ul> <p><b>乳幼児</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> おむつ</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> おしりふき</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 哺乳瓶</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 粉ミルク・液体ミルク</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 水筒</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 離乳食(ベビーフード)</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> スプーン・紙皿・紙コップ</li> </ul>	<p><b>要介護者のいる家庭</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> 大人用紙おむつ</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 携帯用杖</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 入れ歯の洗浄剤</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 補聴器</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 老眼鏡</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 障害者手帳</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> おかゆなどの咀嚼しやすい非常食</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 年金手帳</li> </ul>
<p><b>ペットのいる家庭</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> 飼い主の緊急連絡先・預け先などの情報</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 療法食・薬</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> ペットフード(7日以上)</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> キャリーバッグやケージ</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 予備の首輪・リード(伸びないもの)</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 排泄物の処理用具</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> ペットシート</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 食器</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> タオル・ブラシ</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> おもちゃ</li> </ul>	

# 5

## 「避難のタイミング」を知る 「警戒レベル4」で危険な場所から全員避難！

市町村などが、住民避難情報と併せて5段階の「警戒レベル」を発令します。災害時は、市町村や県からの情報（防災無線、自治体のホームページ、テレビなど）に注意しましょう。



(2020年8月時点)

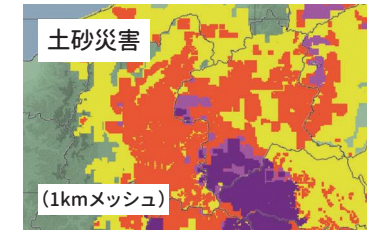
**警戒レベル5はすでに災害が発生している状況であり、命を守るための最善の行動をとってください。**

※警戒レベル5災害発生情報は、市町村が災害発生を把握できた場合に、可能な範囲で出される情報であり、必ず出される情報ではありません。

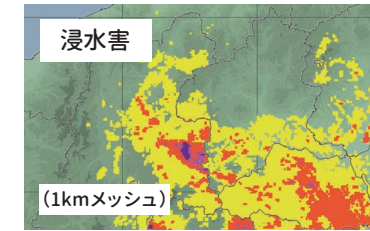
**豪雨時の屋外避難は危険です。車の移動も控えましょう。**  
早めに安全な場所へ避難するか、自宅の2階などで可能な限り安全を確保してください。

## 河川水位や雨の情報も参考に早めの避難を

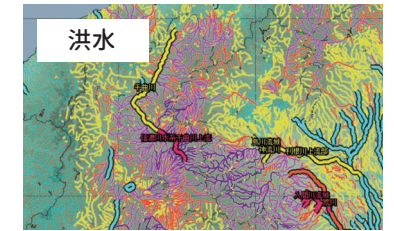
市町村が出している「警戒レベル(左ページ図)」に加えて、国土交通省・気象庁・都道府県などが出している「河川水位」や「気象情報」も参考に、お住まいの地域の状況が詳細に分かる危険度分布を確認してください。紫色は危険度が高いことを示しています。



紫色／崖・溪流の近くは危険



紫色／低地は危険



紫色／河川沿いは危険

※市町村単位で発表される情報には、大雨特別警報、土砂災害警戒情報、洪水警報などがあります。住所を登録しておけば、お住まいの地域が危険になったら自動的にスマートフォンに通知される「危険度分布通知サービス」もありますので、ご活用ください。

危険度分布通知サービス



## さまざまな情報収集手段について

市町村からの情報は、テレビ・ラジオ・インターネット等を活用して入手しましょう。

- テレビ、ラジオ
- NHKのdボタン
- NHK総合テレビをご覧になり、リモコンの「d(データ放送)」ボタンを押して情報を確認
- ハザードマップ
- 自治体のホームページ
- 自治体による防災無線
- 広報車、消防団による広報
- 緊急速報メール
- 避難所での掲示板
- 災害用伝言板
- 災害用伝言ダイヤル171

## 情報収集できるウェブサイトなどをあらかじめ確認してみましょう

- 気象情報 ..... 気象庁防災情報
- 避難情報 ..... NHK 各地の避難情報
- 被災時の安否確認 ..... 災害用伝言板
- Yahoo!防災速報 ..... Yahoo! 防災アプリ

福島県公式防災ツイッター  
@Fukushima\_Bosai



「ふくしまぼうさいウェブ」  
ハザードマップ



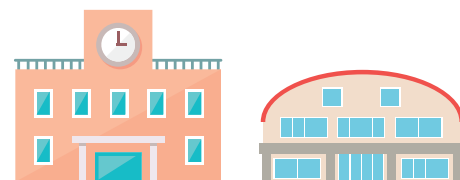
# 6

## 「新型コロナウイルスと避難」について

新型コロナウイルス感染症が収束しない中でも、  
**災害時に、危険な場所にいる人は  
避難することが原則です。**



**安全な所にある親戚・知人宅  
への避難も考えましょう。**  
避難所が密集状態になることを  
避けることにもつながります。



市町村が指定する  
**避難所(避難場所)が  
増設されている可能性**があります。  
災害時には市町村ホームページなどで  
確認してください。



**マスク・消毒液・体温計を  
できるだけ自ら携行**してください。

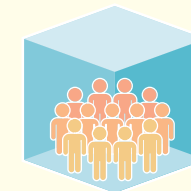


避難とは「難」を「避」けること。  
**自宅の水害・土砂災害の  
危険性が低いなど、安全が確認  
できる場合は、自宅の2階など  
にとどまることも可能です。**

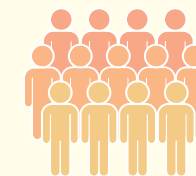
### 避難所での主な感染症対策



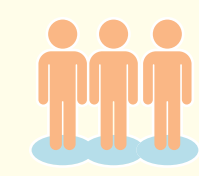
換気の悪い  
密閉空間



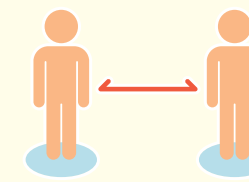
多数が集まる  
密集場所



間近で会話をする  
密接場面



常にマスクを着用し、  
咳エチケットを守りましょう。



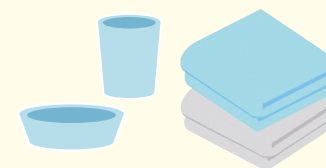
隣の人とは、1~2メートル  
離れて過ごしましょう。



手すり、ドアノブ等の  
共用部分に触れた後は、  
手洗い、消毒を徹底しましょう。



窓の開放など、定期的に  
換気を行いましょう。



食器や洗面用具、タオルを他の人と  
共用しないようにしましょう。



皆で協力して、身のまわりの整理整頓、  
掃除に努めて、清潔を保ちましょう。



# マイ避難シート

氏名

ハザードマップで自宅の災害リスク(災害の危険性)を確認してください。

▶自宅の浸水想定( ) ▶土砂災害の危険性(なし・土砂災害警戒区域・土砂災害特別警戒区域)

	第1候補	第2候補	第3候補
いつ			
どこに			
どのように			
だれと	連絡先( )	連絡先( )	連絡先( )
持ち物 3日分を 持参する	食料など	日用品	防災用品

## 記入例

# マイ避難シート

氏名

福島 太郎

ハザードマップで自宅の災害リスク(災害の危険性)を確認してください。

▶自宅の浸水想定( 3~5m ) ▶土砂災害の危険性(なし・土砂災害警戒区域・土砂災害特別警戒区域)

	第1候補	第2候補	第3候補
いつ	台風接近の前日まで	警戒レベル3	警戒レベル4 (できるだけ第1、第2候補で避難する)
どこに	〇〇さん宅へ避難(親戚)	〇〇〇〇〇体育館	自宅の最上階(〇階)
どのように	車で(〇分)	徒歩で(〇分)	階段で
だれと	家族〇人で 連絡先(123-456-7890)	家族〇人で(近所の〇〇さんと) 連絡先(123-456-7890)	家族〇人で 連絡先(123-456-7890)
持ち物 3日分を 持参する	食料など 水(500ml×〇本) 缶詰・レトルト(〇個) 栄養補助食品(〇箱)など	日用品 マスク、消毒液、体温計、 防寒着、着替え、タオル、雨具、 毛布、常備薬、お薬手帳	防災用品 携帯ラジオ、懐中電灯、 ヘッドライト、乾電池、 電池交換式バッテリー

