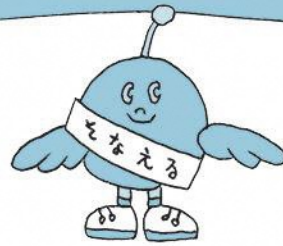


防災ガイドブック



そなえる ふくしま ノート

早めの
避難が
命を守る。

避難編・教本



ふくしまけん
福島県



最初にこの本で 学んでほしいことを 伝えてください。



ここが大切！
教則ポイント

- 1 全国でさまざまな災害が頻発していることを伝えましょう。
- 2 「避難の大切さ」を伝えましょう。
- 3 そなえるふくしまノートを振り返って活用しましょう。

はじめに

1

全国各地で起こった最近の
甚大災害を調べてみましょう。

地震災害

東日本大震災
(平成23年)
北海道
胆振東部地震
(平成30年)

豪雨災害

平成30年7月豪雨
(平成30年)
令和元年
台風第19号
(令和元年)

近年、地震や豪雨災害など

避難をしなければ命の危険がある

大災害が多数発生しています。

「そなえるふくしまノート」(避難編)では

避難に向けた準備や

避難生活についてまとめました。

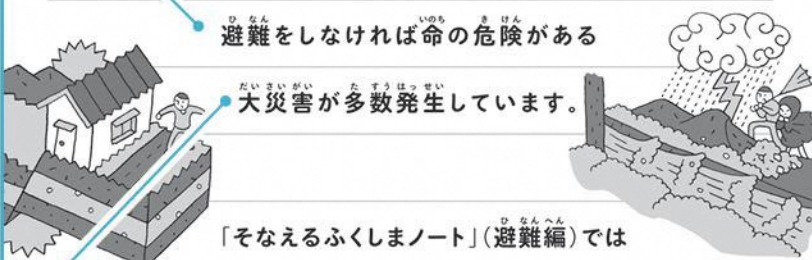
災害に備えることや

災害から身を守ることをまとめた

「そなふくノート」と一緒に見ながら、

家族や友達と避難について

考えてみましょう。



2

キャラクター紹介

そなふくノート(避難編)も、
本県の復興シンボルキャラクターである「キビタン」と、
ふくしままっぷナビゲーターの「ベコ太郎」が、ナビゲートします。

キビタン

県の鳥キビタキがモチーフのキビタン。
みんなと福島をつなぐ
架け橋として、県内外で活躍中。
頭のアンテナで「福島の魅力と今」
を発信しています。
「そなふくノート」に続き、
今回もナビゲートしてくれます。



ベコ太郎

赤べこがモチーフで、県総合情報誌
「ふくしままっぷ」で鮮烈デビュー。
巷で人気のベコ太郎、
最近CMにも出演しています。
前回の「そなふくノート」に続き、
ベコ太郎と一緒に学んでいきましょう。

3

*

最近、福島県内で起きたさまざまな
災害について調べてみましょう。

福島県 主要災害

検索

*

県総合情報誌「ふくしままっぷ」は、
主に県外のイベント等で
配布しています。

*

主に県内TV局のCMに
出演しています。
資料や動画の視聴は県広報課の
ホームページをご覧ください。

福島県 広報課

検索

ベコ太郎が6秒でふくしまの魅力を伝える
動画サイトもあります。

もっと知ってふくしま!

検索



ちょっと 豆知識

そなえるふくしまノート(避難編)も、そなふくノートと同様に
福島県クリエイティブディレクターの箭内道彦さんが監修し、
グラフィックデザイナーの奇藤文平さんがデザインしました。

MEMO

そなふくノート（避難編） の使い方を 紹介しましょう。



ここが大切！
教則ポイント

- 1 「避難する」「生活する」「知っておこう」の3編で構成されています。
- 2 このページが目次となっています。
- 3 県のホームページに「そなふくノート」「そなふくノート（避難編）」の電子データを掲載していることを紹介してください。

1

避難する

災害は必ず起こります。
災害が起きたことを想定して、あらかじめ
避難するために必要なことを確認しておきましょう。



6-7
ページ



8
ページ



9
ページ



10-11
ページ

生活する

避難先での生活は
いつもの生活とは異なります。
災害後の生活を知っておきましょう。



12-13
ページ



14-15
ページ



16-17
ページ



18-19
ページ



20-21
ページ



22-23
ページ



24-25
ページ



26-27
ページ

2

目次のイラストがそのまま
見出しのイラスト
になっています。

3

「そなふくノート」と
「そなふくノート（避難編）」を
パソコンやスマホなどに
保存しておくと、いざという時に
便利であることを伝えましょう。

- 「避難する」
避難の準備や避難時のポイント
- 「生活する」
災害後の生活する上でのポイント
- 「知っておこう」
避難所の運営や情報収集

講座などで「そなふくノート（避難編）」の全てを
説明することがベストですが、対象者
(世代・地域)や講習時間に合わせて
講義する項目を選んで下さい。

もしも災害が発生しても、
全力で県民のみなさんを
守ります

福島県知事 内堀 雅雄

4

県のホームページにも掲載しています。
危機管理課のページに電子データを掲載していますのでご利用ください。
<https://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/01010a/sonafukunote.html>

そなふくノート 検索

5



ちょっと
豆知識

災害時には「前も大丈夫だったから、今回も大丈夫だろう」と安んずる考え
（「正常性バイアス」と言います）が働きます。危険を楽観視せず、早めの避難を導けるよう、
日ごろから学習、訓練しておきましょう。

MEMO

普段からの備えが命を守ることにつながることを教えましょう。



ここが大切！
教則ポイント

- 1 普段から行っている「避難の準備」について確認してみましょう。また、他にも何が出来るか話し合ってみましょう。
- 2 災害が起きることを想定して、複数の媒体で情報を入手する方法を確認しましょう。
- 3 命を守るため早めの避難が重要であることを説明してください。
- 4 地域での助け合いが重要であることを説明してください。

* 本ページの項目イラストは指差し確認が重要であることを表しています。何事もやった気ではなく、一つ一つの確認が確実な避難行動に繋がります。

1

そなふくノート(P8助け合うこと、P10～P11防災グッズの準備)も確認しましょう。

2

お住まいの地域のハザードマップやふくしまぼうさいウェブ、気象情報などを確認してみましょう。

ふくしまぼうさいウェブ

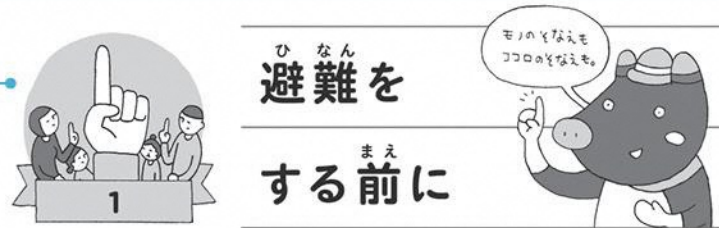
検索

気象庁 気象情報

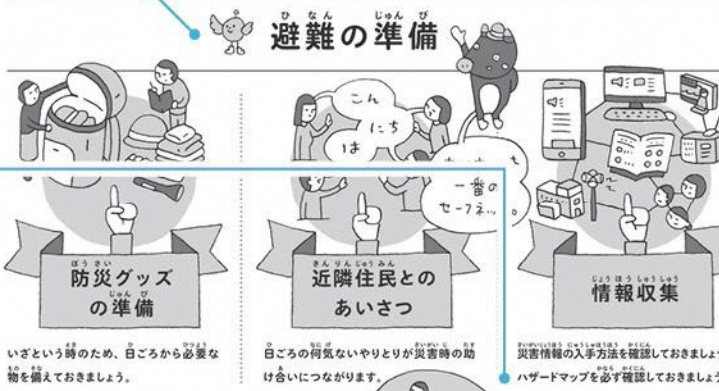
検索

3

早めに避難するためには事前の準備が不可欠であることを伝えてください。



災害が起こった後に避難の準備をしても間に合いません。普段からの「備え」が防災に繋がることを意識しましょう。



いざという時のため、日ごろから必要な物を備えておきましょう。
日ごろの何気ないやりとりが災害時の助け合いにつながります。
災害情報の入手方法を確認しておきましょう。ハザードマップを必ず確認しておきましょう。



何よりも早めの避難が自分や家族の命を守ることを覚えておきましょう。



ハザードマップはこちらのサイトで確認できます
ふくしまぼうさいウェブ 検索
国土地理院 ハザードマップ

避難時のポイント



まずは冷静に
避難の判断によって、命に関わる場合があります。信頼できる複数の情報で確認して、冷静に判断しましょう。

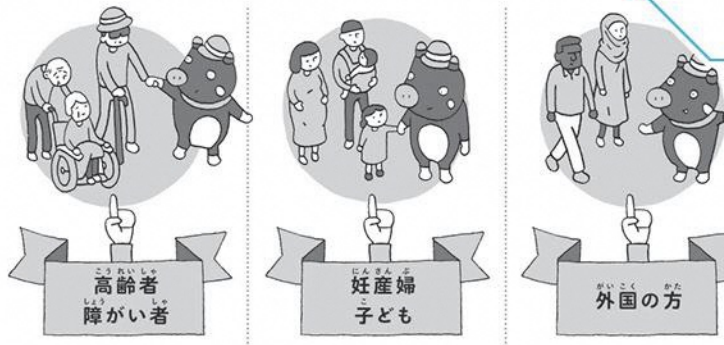
ガスの元栓を閉める
災害時には、ガス漏れによる火災も発生します。避難する前に元栓が閉まっているか確認しましょう。

ブレーカーは落とす
電気が復旧したときに、漏電により火災が起こることがあります。避難する前にブレーカーは落としましょう。

できるだけ複数の方と避難を
避難中はどのような危険があるかわかりません。家族や近所の方と避難しましょう。

近隣住民の状況を知っておこう

災害が起きると、すぐに避難できない方も大勢います。地域で助け合うために、日ごろから地域で防災を考え、災害に備えましょう。



高齢者 障がい者
妊産婦 子ども
外国の方

*

他にも避難時に確認するポイントは数多くあります。そなふくノート「身を守る(P14～P33)」で確認してみましょう。

4

地域での助け合いで救える命があることを伝えてください。また、どのように助ければ良いか話し合ってみましょう。



ちょっと
豆知識

東日本大震災では、津波に見舞われたにも関わらず、99.8%が生還した「釜石の出来事」と呼ばれる避難行動がありました。「津波てんでんこ」の教えに従った日ごろからの訓練があったため、各々が判断し、すぐに高台に避難したことが多くの命を救いました。

MEMO

避難情報に従い、早めの避難を心がけることが大切なことを伝えましょう。



ここが大切！
教則ポイント

- 1 新しい避難情報のポイントを伝えましょう。これまでの避難情報と併用されていることを伝えましょう。
- 2 「避難をする前に(P6)」で確認した避難情報の入手方法を改めて確認しましょう。
- 3 お住まいの地域の避難場所、避難所、ハザードマップを確認しましょう。

1

自治体から発令される避難情報のレベル毎の行動を確認し、特にレベル3「高齢者等避難開始」、レベル4「全員避難」、レベル5「命を守る最善の行動」について丁寧に説明しましょう。

2

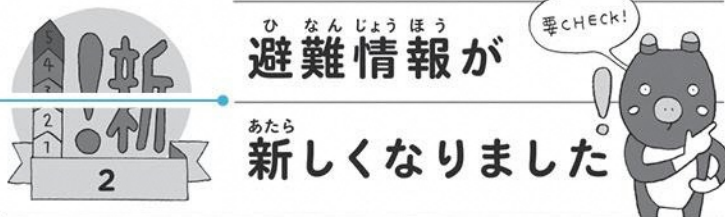
自治体からの情報以外に気象情報を確認することも重要です。避難情報と気象情報の関連性について調べてみましょう。
詳しくは、内閣府及び気象庁のHPで確認してみましょう。

内閣府 警戒レベル

検索

気象庁 警戒レベル

検索

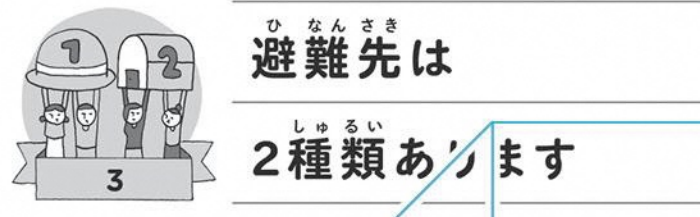


自治体からの避難情報に注意しましょう

風水害・土砂災害の避難情報として、今まで使用していた避難準備・高齢者等避難開始、避難勧告、避難指示(緊急)に追加して、数字で表した「5段階の避難情報」が一緒に使われるようになりました。災害が近づいたときは、自治体からの情報(防災無線、自治体HP、テレビなど)に注意しましょう。



8



災害が起きた時にあらかじめ避難する避難先を各自自治体で定めています。近隣の避難先を確認しておきましょう。



避難に関する図記号(ピクトグラム)を知っておこう

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で表示されています。近くの施設を確認してみましょう。



9

3

県内の指定緊急避難場所及び指定避難所はそれぞれ約2400箇所あります。住んでいる地域のハザードマップで危険箇所を確認するとともに、避難場所や避難所を確認してみましょう。

*

指定避難所の開設は、自治体が発令する警戒レベル3以上となります。避難する際には、必ず、自治体HPなどで確認するようにしましょう。

*

平成30年7月豪雨では、自治体からの避難指示に対して、実際に避難した方が少数で被害が拡大したことを踏まえ、新たに5段階のレベル表記が導入されました。



ちょっと豆知識

最近ではよく見かけるようになったピクトグラムですが、最初に使われたのは東京オリンピック(1964年)といわれています。外国の方など誰でも一目でわかる図記号として使われています。

MEMO

どのような状況下でも 落ち着いて避難することを 伝えましょう。



ここが大切！
教則ポイント

- 1 災害ごとに避難方法や避難のポイントが異なることを伝えましょう。
- 2 車で避難する場合の危険性について、確認しておきましょう。

1

そなふくノートでも
確認しておきましょう。

そなふくノート「身を守る」

地震：P14～P17

風水害・土砂災害：P22～P25

火災：P20～P21

津波：P18～P19

さいがい 災害ごとの ひなんほうほう 避難方法

4

地震

- 1 緊急地震速報
- 2 安全な場所へ
- 3 ゆれがおさまるまで待つ
- 4 落ち着いて避難

※閉じ込められて避難できない場合

ポイント

家の中でも
スリッパや靴は
落ちてくるもの
足元に注意

水辺、ガケに
近付かない

音を立てて
居場所を知らせる

落ち着いて
救助を待つ

津波

- 1 地震発生
- 2 津波警報が出ていなくても
- 3 水平避難、垂直避難

ポイント

すぐに避難

一人でも避難

準備は後回し

ふうすいがい 風水害

- 1 気象情報をチェック
- 2 避難準備
- 3 避難勧告、避難指示
- 4 早めに避難

ポイント

水辺、ガケに
近付かない

声をかけ合って
複数で避難

マンホール、側溝に
注意

歩きで避難

かさい 火災

- 1 火災発生。119番、大声で知らせる
- 2 初期消火
- 3 天井まで火が無理せず避難
- 4 ハンカチで鼻と口をおさえ、姿勢を低く

ポイント

車での避難をする場合の注意点を
知っておこう

必要な場合のみ

早く出発
（すいど、ついでに
にまきこまれの
かも！）

冠水すると
車は動かない

*

Yahoo! Japanでも防災専用ページを
開設しています。福島県と連携し、さまざまな
防災情報が掲載されています。避難場所情報も
ありますのでチェックしてみてください。

Yahoo! 防災情報

検索

2

車で避難する場合、渋滞に
巻き込まれ、避難が遅れる
可能性があります。水害の場合、
冠水により車が停止してしまったり、
水圧によりドアが開かず車から
出られなくなる危険もあります。
車で避難する場合は、必要な時
（要配慮者の輸送など）のみとし、
原則徒歩で避難するよう
伝えてください。

*令和元年台風第19号では車での避難中の
被害が多数報告されました。



ちょっと
豆知識

徒歩帰宅者を支援するため、コンビニエンスストアなどでは、「災害時帰宅支援ステーション」として、水道水の提供や道路情報の提供などのサービスを受けることができます。



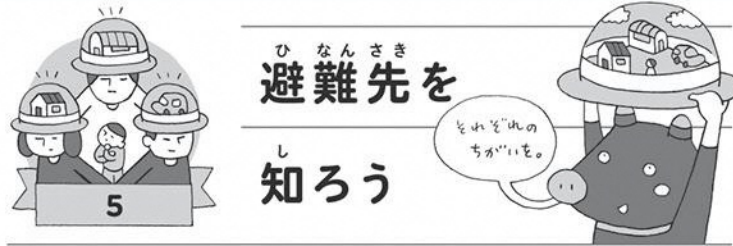
MEMO

避難先の特徴を 学びましょう。



ここが大切！
教則ポイント

- 1 まずは自宅で生活できるか確認することを伝えましょう。
- 2 それぞれの避難先のメリット・デメリットを伝えましょう。
- 3 自宅>避難所>車の順番で避難先を選ぶよう伝えましょう。



避難先を 知ろう

家族で確認しよう



災害が発生したら、まずは自宅を確認しよう



自宅で生活する場合

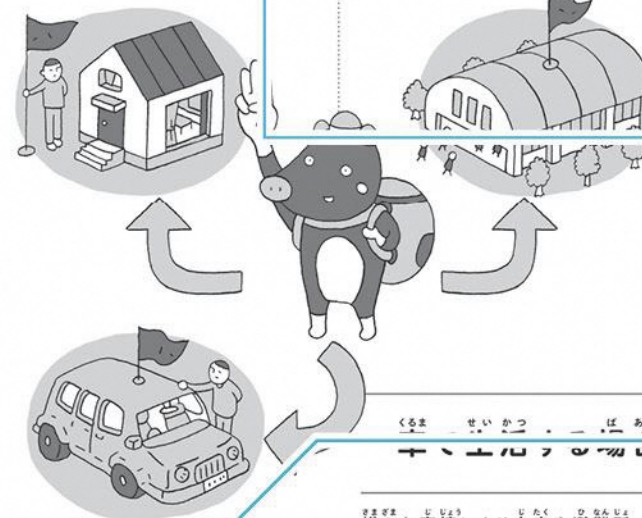
安全が確保されている場合、自宅で生活ができます。

- プライバシーを確保できます。
- 比較的普段に近い生活ができます。
- 情報が集まりづらい場合があります。

避難所で生活する場合

避難所で集団生活を送ります。

- 最も安全が確保できます。
- 集団で生活します。
- 地域の情報が集まります。
- プライバシーの確保が難しい場合があります。



福祉避難所とは

避難所で生活することが難しい方のための避難所もあります。



様々な事情により自宅や避難所での生活が厳しい場合、一時的に車の中で生活を送ります。

- プライバシーを確保できます。
- トイレなどに困る場合があります。
- エコノミークラス症候群の心配があります。

3

避難所は一時的に開設されている施設です。自宅を含め、安定した生活場所が決まれば、退去しなければならないことを伝えてください。

2

それぞれにメリット・デメリットがあります。特に車内で生活せざるを得ない場合は、体調などに十分注意することを伝えましょう。

*

福祉避難所は県内で400以上の施設が指定されています。

福島県 福祉避難所

検索

2

1
どのような状況の時に避難所に避難すべきか話し合ってみましょう。少しでも不安がある場合は、避難所に避難するよう伝えましょう。

*

ライフラインの状況は、ふくしまぼうさいウェブから確認できます。

ふくしまぼうさいウェブ

検索



ちょっと
豆知識

過去の災害では、テントなどのアウトドアグッズを利用して、テント避難(軒先避難)を行った方もいました。何が起こるか分からないのが災害です。いざというときのため、避難所以外でも生活できる備えが重要です。

MEMO

避難所は助け合いで 成り立っていることを 伝えましょう。



ここが大切！
教則ポイント

- 1 避難所に備えてある物を確認し、必要な物を話し合ってみましょう。
- 2 誰にでもやさしい避難所生活を行う上で、ルールやマナーを守ることの大切さを伝えましょう。

2

実際に避難所で起きた問題などを調べてみましょう。また、解決するためにはどのようにすればよいか話し合ってみましょう。

*

訪日外国の方が災害情報を入手することが難しいという課題がありました。外国の方も気持ち良く生活できるように、できることを考えてみましょう。また、外国の方用の情報入手方法を紹介してください。

● JNTO コールセンター（英、中、韓、日）
050-3816-2787

● safety tips
（外国人旅行者向け災害時情報提供アプリ）：観光庁

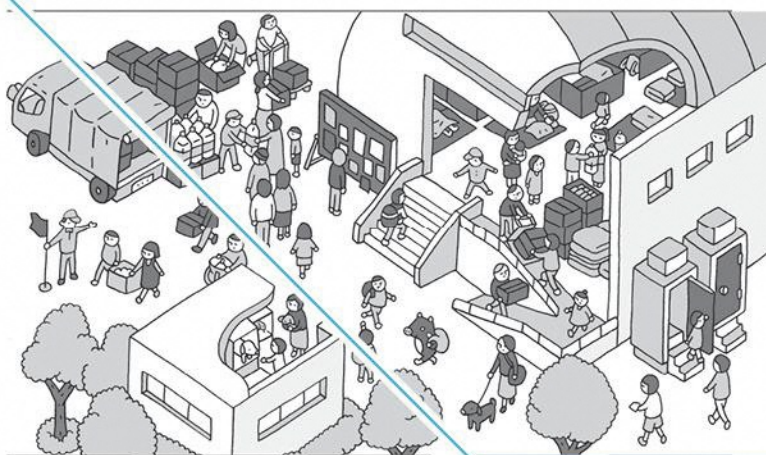
● そなふくノート（英語版）

1

他に何が必要か話し合ってみましょう。詳しくは、そなふくノート「備える」(P10～P11)で確認してみましょう。代用が効かない物（めがね、補聴器、処方薬など）は必ず持って行くよう伝えてください。

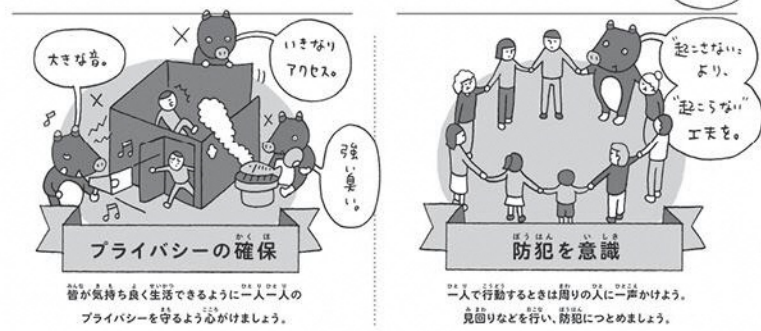
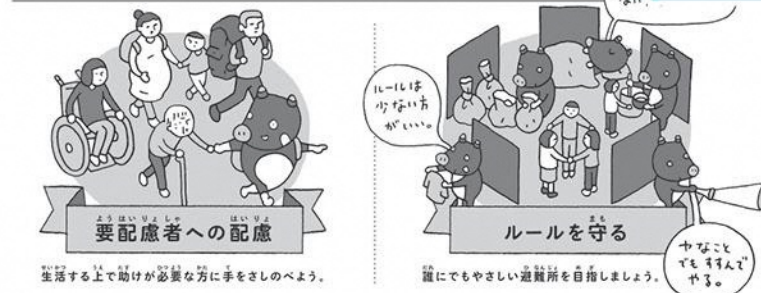


避難所で準備されているもの



14

避難所ではルールとマナーを守りましょう



持っていくと良い物



15



ちょっと
豆知識

東日本大震災や熊本地震では避難所に指定されていない公的機関や一般企業などが場所や食料等無償で提供し、地域で助け合う絆が生まれました。

MEMO

避難所以外の 避難生活も 学習しましょう。



ここが大切！
教則ポイント

- 1 自宅での生活や車での生活など避難所以外の生活も学習しましょう。
- 2 ライフラインの復旧方法や緊急時の対応方法などを調べてみましょう。
- 3 車での生活では体調面に特に注意が必要なことを伝えましょう。

1

家屋の倒壊と衛生面の確保に注意するよう伝えてください。特に、災害時は食中毒や感染症などが流行します。細心の注意が必要なことを伝えましょう。

2

ライフラインの種類によって災害時の対応の仕方は異なります。ガスについては、各家庭で復旧できる場合もあります。調べてみましょう。

- 電気 東北電力 災害 [検索](#)
- ガス 日本ガス 安全・安心 [検索](#)
- 水道 市町村水道局 防災 [検索](#)

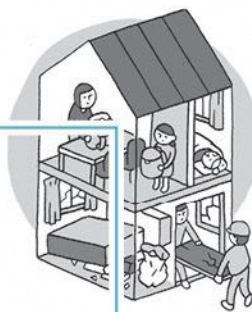
異常を確認した場合などは、速やかに管理会社に連絡するよう伝えてください。



避難所以外

での生活

自宅たくで生活するせいかつ場合ばい



- 安全な部屋あんぜんなへやで生活せいかつしましょう。
- 二次被害にじだいひがいが来きたら、お困こらないよう補強ほきやうしましょう。
- すぐに避難ひなんが来きるよう準備じゆんびしましょう。

準備しておくじゆんびと良い物よいもの



POINT! ライフラインは止まります。災害後は電気、ガス、水道が止まり、普段と異なる生活になります。ライフラインが止まることを想定して備えておきましょう。

POINT! 代用品
電気 ⇒ ランタン、懐中電灯
ガス ⇒ カセットコンロ、カセットボンベ
水道 ⇒ 備蓄水、配給水

16



自宅・車で生活するときは、必ず避難所へ報告しましょう

自宅や車で生活している方でも避難所で支援物資を受けとることが出来ます。避難所には災害に関する情報が集まります。定期的に足を運び、地域の方などと情報交換を行いましょう。



車くるまで生活するせいかつ場合ばい



準備しておくじゆんびと良い物よいもの



- 洗濯物をカーテン代わりに。
- 寝床はフラットにしましょう。
- ガソリンは極力使わない。
- 食物を保存するものを用意しましょう。



POINT! エコノミークラス症候群に注意
車で生活する場合は長時間同じ体勢でいることが多くなるため、エコノミークラス症候群が発症する可能性が高くなります。

POINT! エコノミークラス症候群を避ける4つの方法
●水分補給 ●足を上げて寝る
●体操をする ●トイレを我慢しない

17

3

車で起こりうる問題やメリット・デメリットを考えてみましょう。

- エコノミークラス（肺血栓塞栓症）
熱中症、一酸化炭素中毒
- トイレ
- 食事、水
- 洗濯

*

災害時の食料や水の保管にクーラーボックスは非常に有効です。冷凍物を複数入れておくだけで、冷蔵庫の代わりに使用できます。



ちょっと
豆知識

熊本地震では、エコノミークラス症候群（肺血栓塞栓症）などが原因で亡くなった災害関連死者数は地震による直接被害による死者数の約4倍にあたる約220名であったと言われています。

MEMO

普段と異なる生活になることを理解しましょう。



ここが大切！
教則ポイント

- 1 災害後の生活には、日ごろからの備えが大切であることを伝えてください。
- 2 最低3日分の備蓄を準備するよう伝えてください。
- 3 災害後は衛生面に気を配るよう伝えてください。

1 災害時に、必要なものを入手することは困難になります。必要なものは前もって備蓄しておき、災害後の生活に役立てましょう。

2 防災食だけでなく、レトルトや缶詰など食料として保管できるものを考えてみましょう。

* ローリングストック法を行えば、普段食べているものがそのまま備蓄品になるため、消費期限が短い物でも備蓄品として使えます。

避難生活を知ろう

食事、衛生

8

食事

3日分

183リットル

節約

食料

水

食器類等

- 最低3日分を確保しましょう。(できれば1週間)
- バランスを考え、ビタミン、食物繊維なども積極的に摂取しましょう。
- ストレスは、体調悪化を招きます。嗜好品なども用意しておきましょう。
- 飲料水は一人あたり3L/1日を目安に最低3日分を準備しましょう。
- 足りない場合は、配給を受け、飲料水や生活用水を確保しましょう。
- 水の配給を受けるための容器を準備しておきましょう。
- 食器にはラップを敷いて節水を心がけましょう。
- 使用済みの箸やスプーンはウェットティッシュで汚れを拭き取り、再利用しましょう。

1-2日

3日~

冷蔵庫内の物を処理しましょう。

災害備蓄品を食べましょう。

ローリングストック法で日ごろから備蓄を多めに購入⇒消費期限が短いものを食べる⇒消費した分購入

避難場所では、火災さしや支援物資を受け取り生活します。

衛生

歯磨き

専用のウェットティッシュも。

水なしでもキレイになる。

歯の中を清潔に保つだけでも病気の予防につながります。

- 歯ブラシで磨くだけでも衛生を保てます。
- 歯ブラシがない場合は布や歯磨き用のウェットティッシュを使用しましょう。

手洗い・うがい

飛沫は少ないように。

水が使えない場合、ウェットティッシュ、アルコール消毒液などで代用しましょう。

災害時は不衛生な環境になり、感染症などが流行します。手洗い、うがいをこまめに行い、衛生を保てるよう意識しましょう。

洗濯

太陽除菌。

水が使えないときは、日光に干すだけでも除菌効果があります。

整理・整頓

いつもよりも

キレイ、アカルイ

- 布団をたたみましょう。
- 衣類はハンガーにかけて、たたんだ物はきちんと収納しましょう。
- いつも以上の整理を行い、限られた空間を快適に生活しよう。

生活用品も使用期限があるの？

定期的な点検をしましょう。

3 災害後は、インフルエンザや食中毒、ノロウイルスなど様々な感染症が流行する恐れがあります。普段以上に徹底した衛生管理を心がけるよう伝えましょう。

* ラップやポリ袋、新聞紙は災害時に非常に活用できます。活用例を調べてみましょう。

- ラップ…包帯、ひも
- ポリ袋…おむつ、調理用
- 新聞紙…食器、防寒



ちょっと豆知識

非常食といえば、一昔前では、乾パンが主流でしたが、最近では、フリーズドライ技術や低温殺菌技術などを使い、パンやデザートなど多くの食品が非常食として販売されています。

MEMO

トイレ、お風呂、 睡眠を知り、健康的な 生活を送りましょう。



ここが大切！
教則ポイント

- 1 災害時の正しいトイレの使い方やトイレの種類、トイレの大切さを伝えてください。
- 2 からだを清潔に保つ大切さを伝えてください。
- 3 睡眠時は無防備になります。災害時は普段以上に安全を意識して生活しましょう。



避難生活を知ろう

→ トイレ、お風呂、睡眠

1

被災した場合、トイレが使えるか
まず確認するように伝えてください。

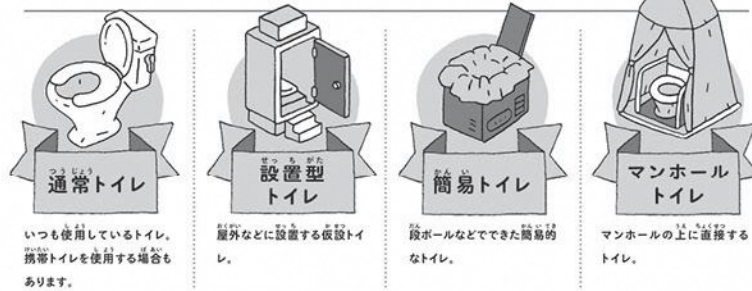
災害時のトイレは様々な種類が
あります。それぞれの使い方を
調べてみましょう。

また、近くの避難所においてある
災害用トイレを調べてみましょう。

国土交通省 災害時のトイレ [検索](#)

トイレ

災害時に利用できるトイレの種類



携帯トイレの使い方

いざという時のため、携帯トイレの使い方を知っておきましょう



準備しておくよい携帯トイレの個数は

50人×家族4×7日

トイレは大切です

災害時にはトイレが不衛生などの理由で我慢
する方が多く発生しました。

●トイレを我慢することで生じる悪循環。



お風呂

災害時にお風呂に入るのは難しい

一般的にお風呂は水を
150L以上使用します。
重さに換算すると、
150kgです。
お風呂の代用品を
準備しておきましょう。



感染症予防にお風呂は必須



お風呂の代用品



睡眠



安全な場所で 睡眠をとりましょう

災害後は、家具などによる二次被害も考
えられるため、安全な場所を確保して睡
眠をとるようにしましょう。

すぐに避難出来る 準備を

再び災害が起こることもあります。すぐ
いつでも避難できる準備をしておくことが
重要です。

防犯に気を配る

災害時は空き巣などの犯罪が多くなり
ます。防犯対策をしっかりしておきましょう。

2

災害時に生活用水を確保することは
大変です。お風呂は難しいですが、
からだを清潔に保つことで感染症
予防になることを伝えてください。

*

災害時は自衛隊や企業によって入浴支援が
行われています。お風呂でリラックスすることは、
長期の避難生活を送る上でも重要です。

3

災害時は盗難などの犯罪が
増えます。普段以上に注意するよう
伝えてください。



ちょっと 豆知識

災害時のトイレは、不衛生になりがちです。ある避難所では避難者の方が、
毎日懸命にトイレ掃除を行っていた結果、それを見た利用者たちが自らきれいに
保つためのルールを作り、気持ち良く使い続けることができたそうです。

MEMO

ペットとの避難や 広域避難を知り、 災害に備えましょう。



ここが大切！
教則ポイント

- 1 災害時はペットを連れて避難するよう伝えてください。
- 2 原子力発電所事故など実際の事例を踏まえ、説明してください。
- 3 避難する場合に備えて、手順などを確認しておきましょう。



避難生活を知ろう

→ペットとの避難、広域避難

10

ペットとの避難

ペットも大事な家族です。
ペットと一緒に避難しましょう。



しつけ

トイレなどをしつけておきましょう。



ワクチン

定期的に予防接種をしておきましょう。



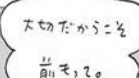
ケージ

キャリーやケージに慣れさせておきましょう。



POINT! 前もって避難所のルールを知っておこう

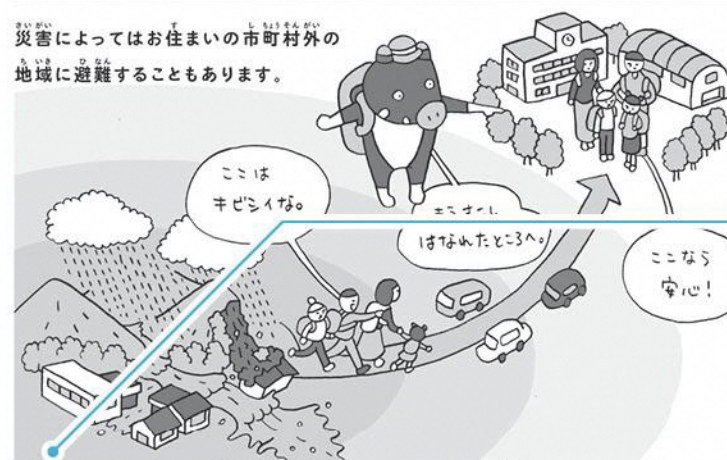
多くの方が生活している避難所ではペットを連れて行けない場合もあります。予め近くの避難所のルールや預かってくれる知人を確認しておきましょう。



22

広域(遠方)避難

災害によってはお住まいの市町村外の地域に避難することもあります。



自治体の指示で避難しよう

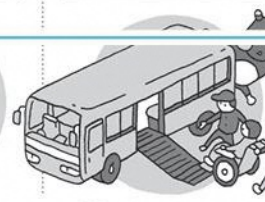
自家用車で避難しましょう

要配慮者は自治体が準備したバスで避難



POINT! 広域連携協定とは

自治体が他の自治体と災害時の相互応援協定などを結び、一時避難先として指定している場合があります。いざという時のため、住んでいる自治体の応援協定先を調べておきましょう。



23

2

避難所からさらに避難が必要な際は自治体からの指示があります。
避難手順などを確認しておきましょう。

3

お住まいの自治体の避難先を確認しておきましょう。また、どこの自治体を受け入れるのかも確認しておきましょう。

福島県原子力災害広域避難計画

検索



ちょっと豆知識

過去の災害では、ペットと避難することが難しかったため、やむを得ず車での生活を選んだ方がいました。最近では預かってくれる施設やペット専用の部屋などを設置する避難所もあります。事前に調べておきましょう。

MEMO

避難所を運営する ポイントを学習しましょう。



ここが大切！
教則ポイント

- 1 避難所の運営は住民と自治体が協力して行うことを伝えてください。
- 2 避難所はさまざまな方と生活することを伝えてください。
- 3 積極的に娯楽や息抜きの場を取り入れるようにしましょう。

1

居住スペース

避難者が生活するスペース

運営スペース

避難所運営事務局や物資保管、炊き出し、配給など行うスペース

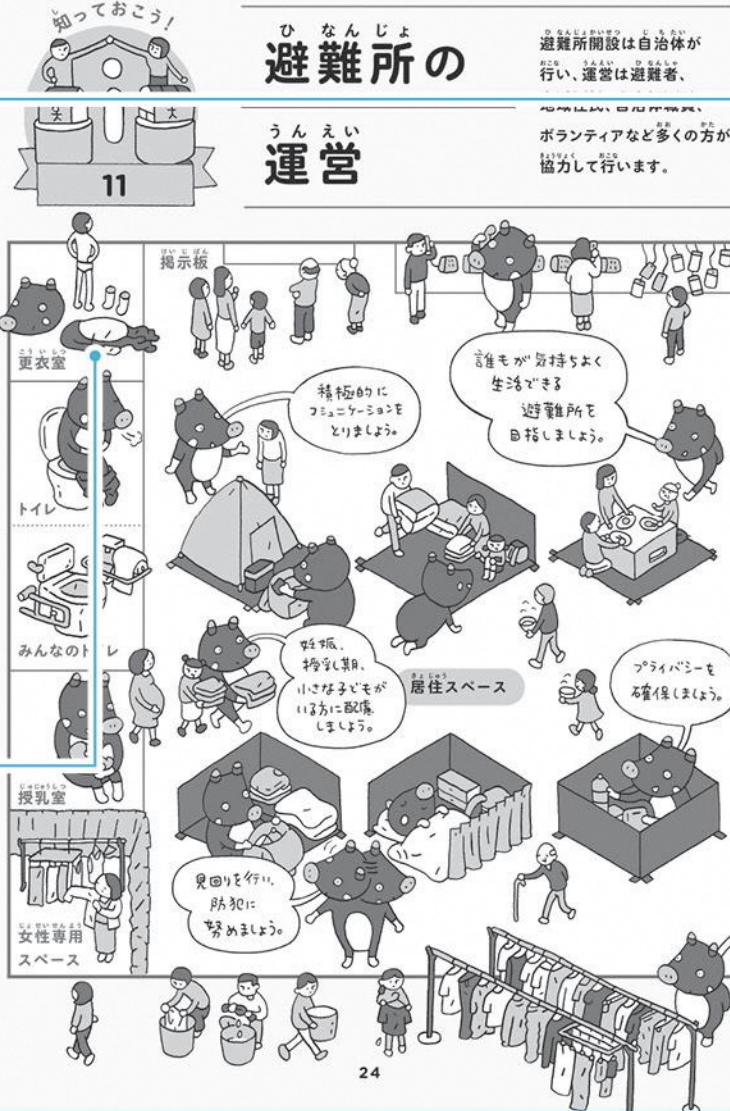
共有スペース

娯楽や談話などを行うスペース

そのほか必要な役割などを話し合ってみましょう。

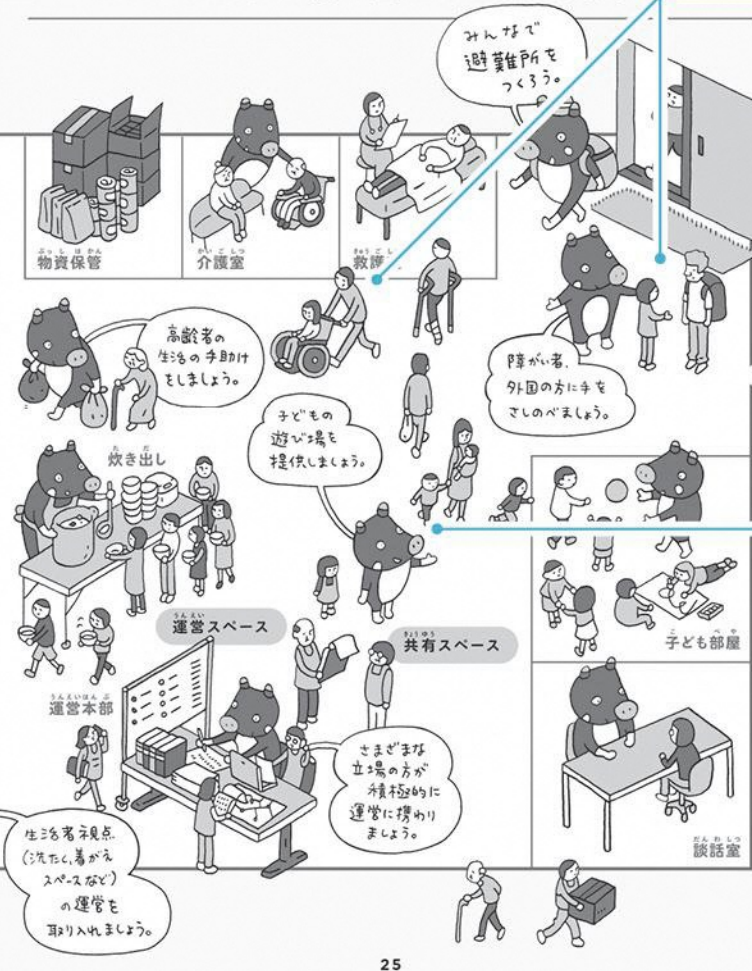
*

ベコ太郎は着ぐるみです。



24

避難所運営に必要な役割や施設配置を みんなで話し合ってみましょう。



25

2

要配慮者にも生活しやすい
避難所について
話し合ってみましょう。

*

ある避難所では、外国の方や
耳が聞こえない方も分かりやすいように、
ピクトグラム(図記号)で表示しました。

3

心のゆとりが譲り合い、
助け合いにつながります。

*

防災訓練の中には、避難所運営訓練や
炊き出し訓練も行われています。
積極的に参加しましょう。



ちょっと
豆知識

模擬的に避難所を運営するゲーム (HUG) や避難所で実際起こった課題について考えるゲーム (クロスロード) など様々な防災ゲームがあります。活用してみましょう。

MEMO

情報収集の方法を 学習しましょう。



ここが大切！
教則ポイント

- 1 状況によって情報を入手する媒体が異なることを説明してください。
- 2 自治体や地域団体からの指示に従い、すぐに避難するよう伝えてください。
- 3 さまざまなツールの使い方を学んでおきましょう。

1

複数の媒体により確認するよう
伝えてください。
また、あらかじめ使い方を
学んでおきましょう。

ハザードマップの使い方

- 各災害の危険予測域を確認します。
- 避難場所、避難所を確認します。
- 過去に災害が起こった場所を確認します。
- そのほか様々な情報を確認できます。



災害用伝言板、災害用ダイヤルの使い方
そなふくノート(P 34)を確認しましょう。

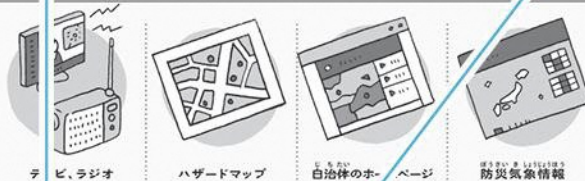


情報収集

知ることが
少なくなる。

さまざまな情報収集手段

災害が起こる前



災害が発生した時 避難する時

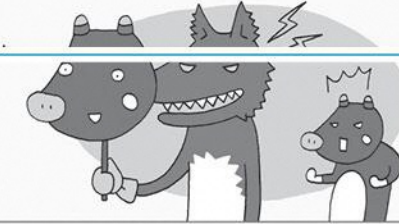


避難した後



うわさ話や誤った情報(デマ)に惑わされないようにしましょう

災害時は様々な情報が飛び交い、
正しい情報を見きわめるために、
テレビやインターネットなど
複数の媒体から情報を入手し、
判断するようにしましょう。



携帯電話、スマートフォンを有効に活用しましょう

携帯電話は、
様々なツールに
なります。



情報収集できるウェブサイトをあらかじめ確認してみましょう。

気象情報	気象情報	検索
避難情報	避難情報 NHK	検索
ハザードマップ	ふくしまぼうさいウェブ	検索
被災時の安否確認	災害用伝言板	検索

2

自治体や地域団体からの指示に従い、
すぐに避難することはもちろんですが、
自治体や地域団体の呼びかけを
待たずに、自ら危険を判断し、
避難するよう伝えてください。

3

災害時、電話、インターネットは
つながりにくい状態になります。
いざという時のため、あらかじめ
必要なアプリなどはダウンロード
しておくことをおすすめします。



ちょっと 豆知識

迅速な避難を行うために、あらかじめマイタイムライン(自分自身の避難計画)を
作っておくと、混乱なくスムーズな避難を行うことができます。

MEMO

その他、詳しい内容は、下記のホームページをご覧ください。

- 消防や災害全般について知りたい場合

消防防災博物館

検索

- 気象情報や自然現象について知りたい場合

気象庁 知識

検索

- 東日本大震災における福島県内の被害状況を知りたい場合

ふくしま復興ステーション

検索

- 令和元年台風第19号における福島県内の被害状況を知りたい場合

福島県 台風19号

検索

ハザードマップの説明

- 風水害

風水害による想定被害域や避難場所などを表示しています。

- 洪水ハザードマップ
- 内水ハザードマップ
- ため池ハザードマップ
- 高潮ハザードマップ

- 津波

地震の被害により発生する津波の想定被害域や避難場所などを表示しています。

- 津波ハザードマップ

- 土砂災害

土砂災害の発生危険域や避難場所などを表示しています。

- 土砂災害ハザードマップ

- 火山

火山噴火による噴石や火砕流の想定被害域や避難場所などを表示しています。

- 火山ハザードマップ
- 火山防災マップ

詳細は各市町村にお問い合わせください。