

改訂・保存版

- 線状降水帯等の危険性
- 福島県防災アプリ
- 福島県防災VR など

防災情報  
充実化!

作成・改訂歴

2020年8月作成  
2021年8月改訂  
2024年10月改訂

水害・土砂災害から

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

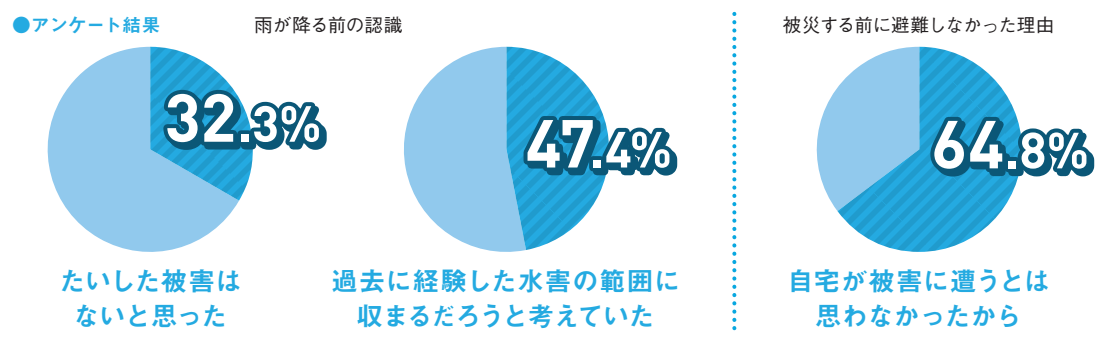


# これまでの大丈夫が、いま危ない

近年、台風やゲリラ豪雨による水害が、日本各地で頻発しています。福島県でも、令和元年東日本台風及び2週間後の大雨による災害において、河川の氾濫等による直接的な被害で亡くなった方が32人、避難者数が最大で約2万6千人という甚大な被害に見舞われました。



令和元年東日本台風等で被害を受けた方へ実施したアンケートによると、雨が降る前の認識が楽観的で、危険が迫ってきていることを感じてから避難行動をとった人が多かったことがわかりました。過去の経験等を基に「たいした被害はないだろう」と考えていたところに、実際には想像を上回る記録的な大雨が降ったために、多くの方が想定外の被害に遭ってしまいました。



出典: 福島県台風第19号等に関する災害対応検証委員会「令和元年台風19号等に関する災害対応検証報告書」

近年の豪雨災害では「数十年に一度」「これまでに経験したことのないような降水量」という大雨が降る傾向があります。令和元年東日本台風等の経験を教訓に、「これまで大丈夫だったから」と油断することなく、いざというときに速やかな避難行動を実施するためには、「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。水害はもう他人事ではないのです。

## 目次

1	「警戒レベル」～避難の判断基準を知ろう～	P3-4
2	「避難行動判定フロー」～とるべき行動を確認しよう～	P5-6
3	「ハザードマップ」～自宅等の水害リスクを知ろう～	P7-8
4	「避難する場所」～避難する場所をあらかじめ確認しよう～	P9-10
5	「防災グッズ」～避難時に必要な物資を知ろう～	P11-12
6	「情報収集」～災害時・避難時の情報入手方法を知ろう～	P13-16
7	「マイ避難シート」～自分にあった避難行動を考えよう～	P17-18
8	「災害の自分事化」～マイ避難について学ぼう～	P19
9	「感染症対策」～避難時は感染症に気をつけよう～	P20
コラム1	「災害について知る」～いざという時のために知ろう～	P21-22
コラム2	「保険・共済」～生活再建に備えて加入しよう～	P23

### 令和元年東日本台風等の検証結果のポイント

- ① 警戒レベル**

避難計画をより具体的に定めていた人ほど、雨が降る前の時点で「台風の影響が強まる前に避難が必要」と考え、早めの避難をした割合が高いことがわかりました。警戒レベルに応じた避難計画について、事前に考えておくことが大切です。
- ② ハザードマップ**

ハザードマップへの認識や理解度が高いほど、早めの避難をした人の割合が高い傾向が見られました。日頃からハザードマップを確認し、自宅などの災害リスクを事前に知っておくことが重要です。
- ③ 避難する場所**

避難所に行くことだけが避難ではなく、親戚・知人宅など、災害時の避難先について、あらかじめ確認しておくことが大切です。
- ④ 情報収集**

災害に関する情報の主な入手源としては、「テレビ」が最も高く、次いで、「市町村が発信する防災メール(エリアメール)」でした。災害時には、さまざまな媒体から情報発信されるため、その収集手段について理解しておくことが重要です。

# 1

## 「警戒レベル」

～避難の判断基準を知ろう～

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、ラジオなど)に注意しましょう。



避難に時間のかかる高齢の方や障がいのある方、乳幼児等とその支援者は**警戒レベル3(高齢者等避難)**で危険な場所から避難してください。



**警戒レベル4(避難指示)**で危険な場所から**全員避難**してください。



警戒レベル5は、すでに安全な避難ができず命が危険な状況です。**警戒レベル5(緊急安全確保)**の発令を待ってはいけません!



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。

警戒  
レベル

4

令和3年5月20日から

ひなんしじ  
**避難指示で必ず避難**

警戒レベル	新たな避難情報等	行動
5	災害発生 または切迫 <b>緊急安全確保</b> ※1	命の危険 直ちに 安全確保!
警戒レベル4までに必ず避難		
4	災害の おそれ高い <b>避難指示</b> ※2	危険な場所から 速やかに 避難する
3	災害の おそれあり <b>高齢者等避難</b> ※3	避難に時間を 要する人は 危険な場所から 避難する
2	気象状況 悪化 <b>大雨・洪水・高潮注意報</b> (気象庁)	ハザードマップ などで自分の避難 行動を確認する
1	今後気象状況 悪化のおそれ <b>早期注意情報</b> (気象庁)	災害への 心構えを高める

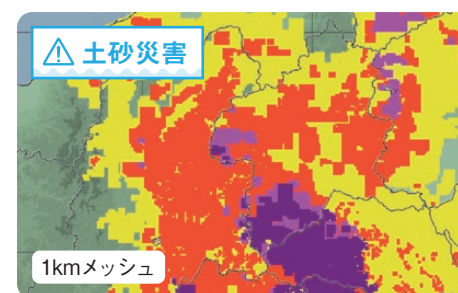
※1 市町村が災害の状況を確認に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。

※2 避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されることになります。

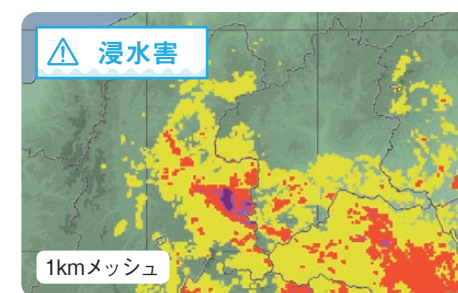
※3 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じ普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

### 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



# 2

## 「避難行動判定フロー」 ～とるべき行動を確認しよう～

「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。

経過	気象状況の悪化	災害発生のおそれあり	洪水・土砂災害の発生危険性が高まる	災害発生	
警戒レベル (2021年 8月時点)	早期注意情報 (気象庁) 警戒レベル <b>1</b>	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁) 警戒レベル <b>2</b>	警戒レベル <b>3</b> 発令 高齢者等避難	警戒レベル <b>4</b> 発令 避難指示	警戒レベル <b>5</b> 発令 緊急安全確保
	情報収集し、 避難行動を確認しよう。	避難に時間を要する方は、避難を開始してください。 高齢の方、障がいのある方、乳幼児等とその支援者は避難を開始しましょう。 その他の方もいつでも避難できるよう準備してください。 避難準備を整え「防災気象情報」や「河川水位情報」等に注意し、 危険な場所にいる方は、早めに避難してください。	避難場所へ速やかに避難してください。 対象地域の方は全員速やかに危険な場所から避難してください。	命を守るための 最善の行動をとってください。 すでに災害が発生または切迫しており、命が 危険な状況です。自宅の上の階や、崖から離れた 部屋に移動するなど、少しでも身の安全を 確保するための行動をとりましょう。	

### あなたがとるべき避難行動は？

**スタート!** ハザードマップで自分の家がどこにあるか確認し、印をつけてみましょう。

自宅がある場所に色が付いていますか？

- いいえ → 色が塗られていなくても、周りと比べて低い土地や崖のそば等にお住まいの方は、市町村からの避難情報を参考に、必要に応じて避難してください。
- はい → 災害の危険があるので、原則として**※自宅の外に避難が必要です。**
  - 例外
    - ※浸水の可能性があっても、
      - ①洪水により家屋が倒壊または崩落してしまうおそれの高い区域の外側である
      - ②浸水する深さよりも高いところにいる
      - ③水・食糧等の備えが十分で、浸水しても水がひくまで我慢できる場合は、自宅にとどまり安全を確保することも可能です。
    - ※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。

ご自身または一緒に避難する方は避難に時間がかかりますか？

- はい → 安全な場所に住んでいて、身を寄せられる親戚や知人はいますか？
  - はい → **警戒レベル3が出たら、安全な親戚・知人宅に避難しましょう。** (日頃から相談しておきましょう)
  - いいえ → **警戒レベル3が出たら、市町村が開設している指定避難所などに避難しましょう。**
- いいえ → 安全な場所に住んでいて、身を寄せられる親戚や知人はいますか？
  - はい → **警戒レベル4が出たら、安全な親戚・知人宅に避難しましょう。** (日頃から相談しておきましょう)
  - いいえ → **警戒レベル4が出たら、市町村が開設している指定避難所などに避難しましょう。**

**メモ①**  
500m歩くのにかかる時間  
避難にかかる時間を  
知っておくことも大切です。

- 大人……約6～8分
- 高齢者……約10分

**メモ②**  
人が行動できなくなる水の深さ  
ひざの高さを超える水の深さでは  
歩くことが難しくなります。

- 大人の女性……水位50cm
- 大人の男性……水位70cm

**メモ③**  
浸水した時の注意点  
氾濫した水は濁っているため、  
側溝や段差、開いたマンホールの  
ふたなどが見えなくなります。  
洪水の中での避難は、できる  
だけ避けましょう。

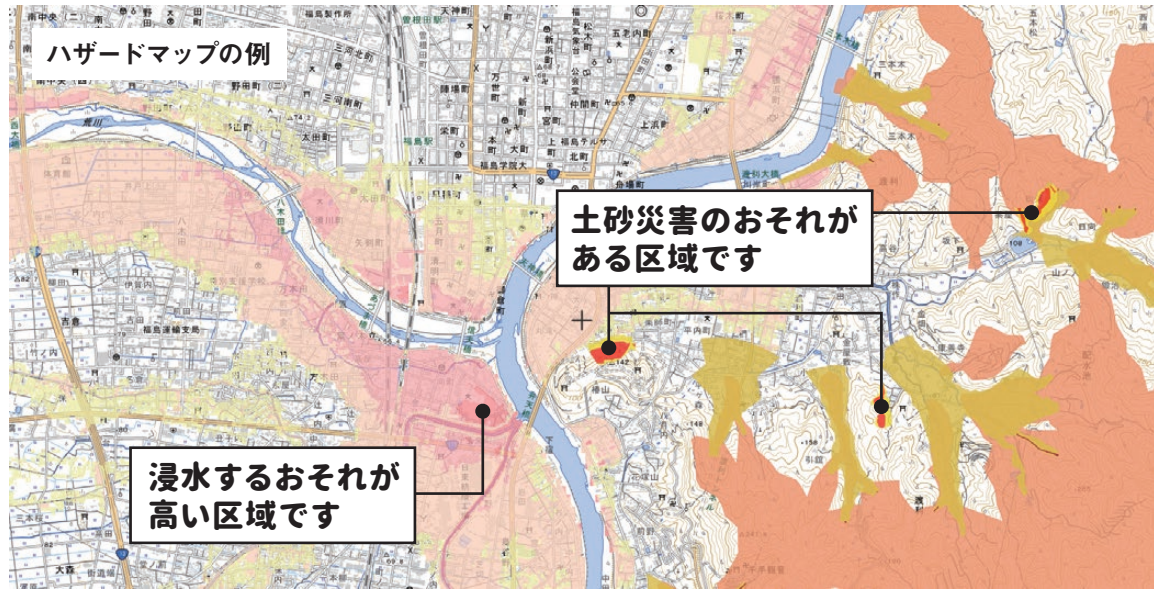
行動	情報収集し、避難行動を確認!	危険な場所から <b>高齢者等は避難!</b>	危険な場所から <b>全員避難!!</b>	命の危険 直ちに安全確保!
----	----------------	-------------------------	-----------------------	---------------

# 3

## 「ハザードマップ」

～自宅等の水害リスクを知ろう～

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、住民の生命または身体に著しい危害が生じるおそれがある区域

### 注意

土砂災害警戒区域や浸水想定区域等が追加される事があります。ハザードマップを定期的に確認しましょう。

## ハザードマップの見方

- 「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。



- 自宅・職場等、自分の生活圏に“着色がされているか”を確認。

- 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)



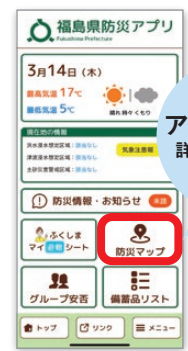
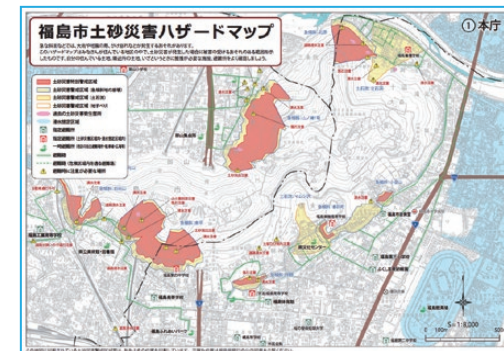
住んでいる市町村を選ぶ

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。



アプリでも! 詳しくはP16へ

# 4

## 「避難する場所」

～避難する場所をあらかじめ確認しよう～

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滞在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。

### 福祉避難所



※福祉避難所での受入可能な人数には限界があります。一般の避難所で生活が可能な方は、対象となりません。※災害発生初日から必ず開設されるものではありません。

高齢者や障がいのある方、妊産婦や赤ちゃんなど、一般の避難所での生活が難しい方が避難する避難所で、概ねバリアフリー化されており、相談や支援を行うスタッフが配置されます。

### 災害種類に応じた避難所



災害の種類に応じて避難所が指定されており、事前にハザードマップ等で確認しておく必要があります。

例  
この指定避難所は、洪水や火山(噴火)の時は避難できません。

## 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」という取組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。



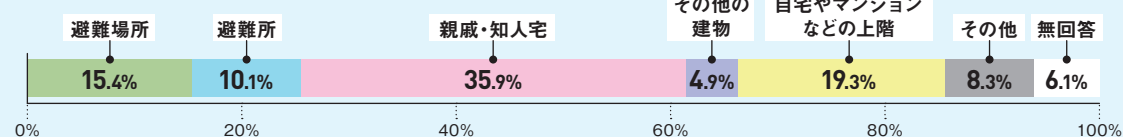
### 親戚・知人宅やホテル・旅館への避難

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



令和元年東日本台風上陸時の最終的な避難先



出典:福島県台風第19号等に関する災害対応検証委員会「令和元年台風19号等に関する災害対応検証報告書」

### 在宅避難

- 「家屋倒壊等氾濫想定区域」に入っていない。
- 居室が浸水深より高い。
- 水・食料等の備えが十分で水がひくまで我慢できる。

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、車での避難や車中泊を行う場合には、

- 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いましょう。

# 5

## 「防災グッズ」

～避難時に必要な物資を知ろう～

避難するときに必要な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 ※詳細はP20へ</p> <p>マスク</p> <p>アルコール消毒液</p>	<p><b>衣類など</b></p> <p>レインコート</p> <p>下着</p> <p>毛布・ブランケット</p>	<p><b>体温計</b></p> <p>ウェットティッシュ</p>
<p><b>防災用品</b></p> <p>携帯ラジオ</p> <p>懐中電灯</p> <p>ホイッスル</p> <p>ヘッドライト</p> <p>乾電池</p> <p>電池交換式バッテリー</p>	<p><b>日用品</b></p> <p>メガネ・コンタクトレンズ</p> <p>タオル</p> <p>歯ブラシ・液体歯磨き</p> <p>生理用品</p> <p>携帯トイレ</p> <p>ポリ袋・レジ袋</p>	<p><b>医療品</b></p> <p>常備薬</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。できれば1週間分(少なくとも3日分)を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 1日3ℓ×3日=9ℓ</p> <p>カセットコンロ カセットボンベ</p> <p>ラップ・紙皿・割りばし</p>	<p><b>日用品</b></p> <p>ウェットティッシュ</p> <p>体拭き ウェットティッシュ</p> <p>トイレットペーパー</p> <p>ライター</p> <p>携帯トイレ</p> <p>新聞紙 (保温材・敷物などに)</p> <p>タオル</p>	<p>乾電池</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>要介護者のいる家庭</b></p> <p><input type="checkbox"/> 大人用紙おむつ <input type="checkbox"/> 老眼鏡 <input type="checkbox"/> 補聴器</p> <p><input type="checkbox"/> 携帯用杖 <input type="checkbox"/> 障害者手帳 <input type="checkbox"/> 年金手帳</p> <p><input type="checkbox"/> 入れ歯の洗浄剤 <input type="checkbox"/> おかゆなどの咀嚼しやすい非常食</p>	<p><b>ペットのいる家庭</b></p> <p><input type="checkbox"/> 飼い主の緊急連絡先・預け先などの情報</p> <p><input type="checkbox"/> 療法食・薬 <input type="checkbox"/> ペットシート</p> <p><input type="checkbox"/> ペットフード(7日分以上) <input type="checkbox"/> 食器</p> <p><input type="checkbox"/> キャリーバッグやケージ <input type="checkbox"/> タオル・ブラシ</p> <p><input type="checkbox"/> 予備の首輪・リード(伸びないもの) <input type="checkbox"/> おもちゃ</p> <p><input type="checkbox"/> 排泄物の処理用具</p>
<p><b>妊婦・乳幼児のいる家庭</b></p> <p><b>妊婦</b></p> <p><input type="checkbox"/> マタニティマーク <input type="checkbox"/> 生理用品</p> <p><input type="checkbox"/> 脱脂綿 <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ</p> <p><input type="checkbox"/> ガーゼ <input type="checkbox"/> 新生児用品(妊娠後期の場合)</p> <p><input type="checkbox"/> さらし <input type="checkbox"/> 母子手帳</p> <p><input type="checkbox"/> T字帯</p> <p><b>乳幼児</b></p> <p><input type="checkbox"/> おむつ <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ</p> <p><input type="checkbox"/> おしりふき <input type="checkbox"/> 抱っこひも</p> <p><input type="checkbox"/> 哺乳瓶 <input type="checkbox"/> おもちゃ・絵本</p> <p><input type="checkbox"/> 粉ミルク・液体ミルク <input type="checkbox"/> おやつ</p> <p><input type="checkbox"/> 水筒 <input type="checkbox"/> 母子手帳</p> <p><input type="checkbox"/> 離乳食(ベビーフード)</p> <p><input type="checkbox"/> スプーン・紙皿・紙コップ</p>	<p>ペットも大事な家族です。 ペットとの避難について、 日頃から備えておきましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 基本的なしつけやワクチン接種を行い、ケージにも慣れさせておきましょう。</li> <li>● ペットには飼い主の明示をしましょう。</li> </ul> <p>多くの方が生活している避難所ではペットを連れていけない場合もあります。お住まいの市町村へ近くの避難所のルールを事前に確認しておきましょう。また、預かってくれる親戚や知人と事前に相談しておくことも大切です。</p>

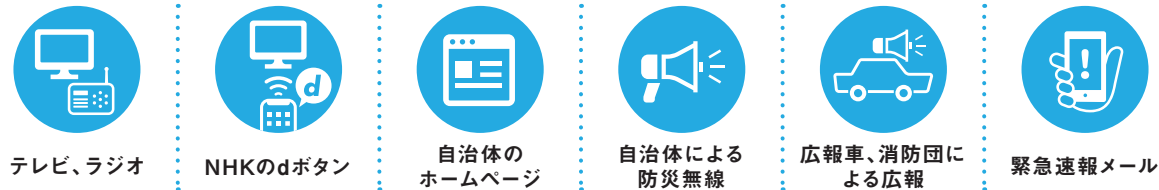
# 6

## 「情報収集」

～災害時・避難時の情報入手方法を知ろう～

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。

### 気象情報・避難情報等



#### NHKのdボタン

リモコンの「d(データ放送)」ボタンを押して、データ放送のメニュー画面が表示されたら、確認したい防災情報を選択し、「決定」ボタンを押してください。



#### 1 「気象情報」を確認したい場合

「気象情報」を選択し、「決定」ボタンを押すか、リモコンの「赤」ボタンを押してください。

#### 2 「避難・避難所」情報を確認したい場合

「防災・生活情報」を選択し、「決定」ボタンを押してください。あらかじめ設定してある市町村のメニュー画面が表示されます。市町村から「避難・避難所」情報が配信されていれば、「避難情報」、「開設避難所」が赤く表示されますので、確認したい情報を選択し、「決定」ボタンを押してください。



データ放送画面のイメージ

#### 福島県防災ポータル



命を守るために必要な情報を分かりやすく提供します

最新の気象情報、道路情報や河川の水位情報、避難指示や避難所開設情報など、適切な避難行動につながる情報を1枚の地図上に重ねて表示することができます。



「福島県防災ポータル」で検索

### 避難した後



#### 災害用伝言ダイヤル171

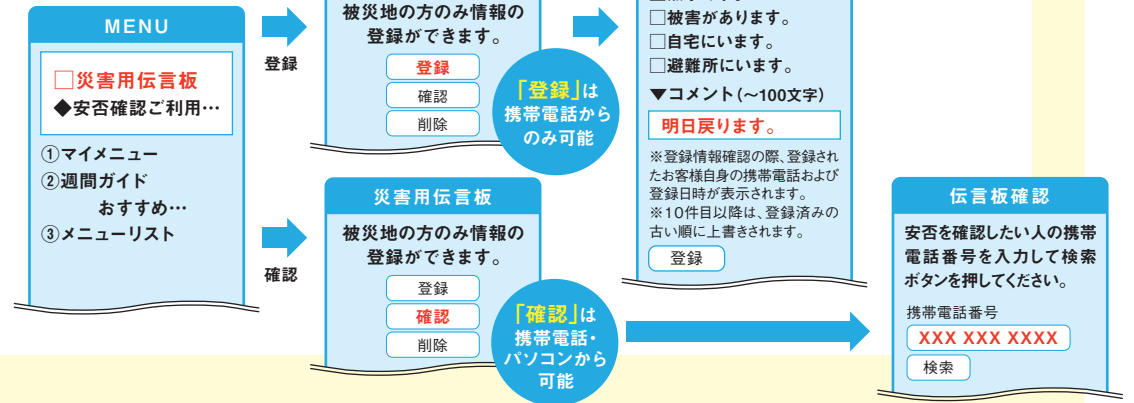
災害の発生により、被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になった場合に提供が開始される声の伝言板です。被災地の方が、安否情報(伝言)を音声で録音することで、全国からその音声を再生することができます。



#### 災害用伝言板 (携帯電話・スマートフォン)

携帯電話のインターネット接続機能で、被災地の方が文字でメッセージを登録し、携帯電話番号をもとにして全国から伝言を確認できます。(スマートフォンでのご利用については、各社のページでご確認ください。)

#### 利用方法[画面例]



#### 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 [検索]
- 避難情報 ..... NHK 各地の避難情報 [検索]
- 被災時の安否確認 ..... 災害用伝言板 [検索]
- 福島県防災アプリ ..... 福島県防災アプリ [検索] 詳しくはP15~16へ

福島県公式防災X(旧Twitter) @Fukushima\_Bosai



「ふくしまぼうさいウェブ」ハザードマップ





## 普段から備えよう

### 福島県防災アプリ

福島県公式の防災アプリです。  
万が一に備える、様々な機能があります。  
ぜひご利用ください。



### 1 プッシュ通知



- 気象情報や避難情報をプッシュ通知で随時お知らせ
- お知らせする地域は、現在地の他に3地点まで登録できる

### 2 河川水位情報プッシュ通知



- 近くの川を、上記のように設定しておくと、河川水位が上昇した際に、プッシュ通知で情報を受け取ることができる



二次元コードをスマートフォン等のカメラで読み込み、ダウンロードすることができます。  
無料ですので、ぜひご利用ください。

## 他にも…

### ■ハザードマップ



- 現在地や任意で選択した場所の災害リスクが確認できる

### ■防災マップ



- 河川水位、雨雲情報、道路規制情報、河川カメラや道路カメラなどを確認できる

### ■避難所検索



- 最寄りの避難所の開設状況や混雑状況を確認できる
- 「避難コンパス」機能で通信障害が発生した場合にも避難所への距離や方向が確認できる

### ■グループ安否



- 事前にグループを設定すると災害時に家族・友人と位置情報の共有ができる

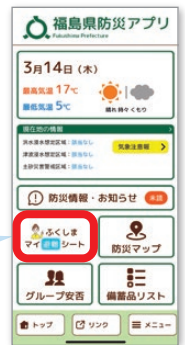
## つくろう！ ふくしま マイ避難シート



### 「ふくしまマイ避難シート」を作っておきましょう

「ふくしまマイ避難シート」は、このノートのP18や、福島県防災アプリでも作ることができます。

アプリでの作成はこちらから




# 7

## 「マイ避難シート」

～自分にあった避難行動を考えよう～

「マイ避難シート」は、一人一人の家族構成や、自宅や職場の洪水リスクに合わせて、どのような避難行動が必要か、どのタイミングでどこへ避難するのが適切なのかを事前に考え、家族で共有しておく避難計画です。水害の危険から安全に避難するために、家庭や職場で確認しながら、作ってみましょう。

### 【記入例】



自宅の災害の危険性を  
ハザードマップで確認

**浸水想定区域**

洪水浸水想定区域

0.5m  1.0m  2.0m  3.0m  5.0m

該当しない

**土砂災害の危険性**


土砂災害警戒区域  土砂災害特別警戒区域  なし

警戒レベル	1	2	3	4	5
避難情報	早期注意情報 (気象庁)	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)	高齢者等避難	避難指示	緊急安全確保
行動「誰が」「何をするか」	(父) テレビの天気予報を注意 (父) 家族全員の今後の予定を確認 (母) 防災グッズの準備 (母) 1週間分の薬を病院に受け取りに行く (私) テレビ、インターネット等で雨や川の様子に注意 (父) ハザードマップで避難場所、避難手段を確認	(祖父母) ○○保健センターに、ヘルパーさんと車で避難する。(15分)  (私) 川の水位をインターネットで確認 テレビで洪水予報の確認	(私、父、母) ○○高校体育館に徒歩で避難する。(20分)	など	「命を守る行動を」

※避難行動については「誰が」「どこに」「誰と」「どのように」避難するかを記入しましょう。



## マイ避難シート



自宅の災害の危険性を  
ハザードマップで確認

**浸水想定区域**

洪水浸水想定区域

0.5m  1.0m  2.0m  3.0m  5.0m

該当しない

**土砂災害の危険性**

土砂災害警戒区域  土砂災害特別警戒区域  なし

警戒レベル	1	2	3	4	5
避難情報	早期注意情報 (気象庁)	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)	高齢者等避難	避難指示	緊急安全確保
行動「誰が」「何をするか」					「命を守る行動を」

### 家族や大切な人の連絡先

名前	電話番号

### 避難先になりえる知人・親戚の連絡先

名前	電話番号

### 持ち出すものチェックシート

**食料など**  非常食・水

**感染症対策**  マスク  アルコール消毒液  体温計  ウエットティッシュ

**衣類など**  レインコート  下着  毛布・ブランケット

**日用品**  メガネ・コンタクトレンズ  タオル  歯ブラシ・液体歯磨き  生理用品  携帯トイレ  ポリ袋・レジ袋

**防災用品**  携帯ラジオ  懐中電灯  ホイッスル  ヘッドライト  乾電池  電池交換式バッテリー

**医療品**  常備薬  救急セット

**貴重品**  通帳・印鑑・カード

## 8

## 「災害の自分事化」

～マイ避難について学ぼう～

## 「マイ避難推進講習会」～日頃から備えを考えよう～

福島県では、「マイ避難推進講習会」を県内各地で実施しています。

「マイ避難推進員」等が会場に伺い、受講者一人一人がハザードマップで自宅や職場の災害リスクや避難先を確認した上で、「マイ避難シート(自分にあった適切な避難行動計画)」を作成していきます。

これまで受講いただいた団体は、町内会や各種団体、学校、企業などさまざま。夕方以降の時間や、土日・祝日でも実施可能です。

随時、受講団体を募集しておりますので、下記連絡先までお気軽にお問い合わせください。



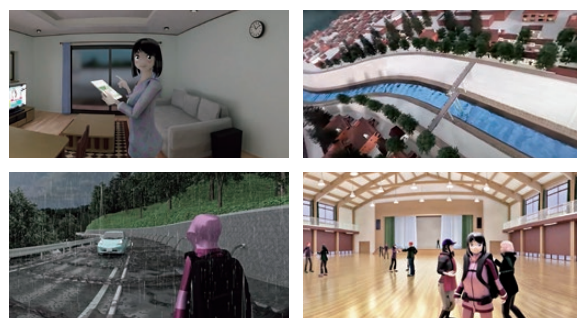
講習会の様子



「マイ避難推進講習会」  
で検索

■福島県危機管理課 ☎024-521-8497

## 「福島県防災VR」で災害を疑似体験してみよう



福島県では、過去の災害を題材とした福島県防災VRを制作、YouTube福島県公式チャンネルで一般公開しています。

専用のゴーグルがなくてもスマートフォン等で360°全方向に動かせるようになっており、災害を「自分事化」していただく機会として、また日頃からの備えや自分にあった適切な避難行動について考え、備える「マイ避難」の実践に向けご活用ください。



「福島県防災VR」  
で検索

## 9

## 「感染症対策」

～災害時は感染症に気をつけよう～

## 浸水した家屋における感染症対策について

家屋が浸水した場合は、細菌やカビが繁殖しやすくなり、感染症にかかるおそれがあるため、丁寧な清掃が大切です。

- 屋内にカビが発生している場合があるため、ドアと窓をあけて、しっかり換気しましょう。
- 汚泥は取り除き、しっかりと乾燥しましょう。
- 清掃中のケガ予防に手袋を着用しましょう。
- ほこりを吸わないようにマスクを着用しましょう。
- 清掃が終わったらしっかり手洗いをしましょう。



## 避難所における感染症対策について

避難所では多くの方が生活するので密になりやすく、感染症が広まりやすくなります。避難所生活ルールを守って、感染症にかかったり感染を拡大させたりしないように、一人ひとりが注意しましょう。



安全な場所にある親戚・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。



マスク・消毒液・体温計  
タオル・ウェットティッシュを  
できるだけ自ら持参してください。



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階などとどまることも可能です。



身のまわりの整理整頓及び掃除に努め、食器や洗面用具及びタオルを他の人と共用しないようにして、清潔を保ちましょう。

# 「災害について知る」 ～いざという時のために知ろう～

## 内水氾濫に注意

大雨等による地表水の増加に排水が追いつかず、用水路、下水溝などがあふれて氾濫したり、河川の増水や高潮によって排水が阻まれたりして、住宅や田畑が水につかる災害を浸水害といいます。内水氾濫と呼ぶこともあります。また、道路や田畑が水につかることを冠水ということもあります。(出典:気象庁)

舗装された道路や宅地が多い地域では、降った雨が地中に浸透しにくいいため、川や水路、下水道に水が一気に集まる場合があります。

アンダーパスなどの周りよりも低い土地や地下への浸水など、地域特有の水害による危険があるので、注意しましょう。



▲令和元年東日本台風により発生した内水氾濫の様子 伊達市

浸水の発生が想定される区域については「内水ハザードマップ」で確認しましょう。

ハザードマップの見方について、くわしくはP7～8をご確認ください。



## 線状降水帯の危険性

次々と発生する発達した雨雲(積乱雲)が列をなした、組織化した積乱雲群によって、数時間にわたってほぼ同じ場所を通過または停滞することで作り出される、線状に伸びる長さ50～300km程度、幅20～50km程度の強い降水をともなう雨域を線状降水帯といいます。(出典:気象庁)

令和5年9月には、日本の南で発生した台風第13号や台風から変わった熱帯低気圧の影響により暖かく湿った空気が流れ込み、福島県浜通り地域で線状降水帯が発生しました。令和5年9月8日9時から9日12時までの総降水量は、9月の平均の月降水量に匹敵する大雨となり、甚大な被害を受けました。



▲大雨により路肩が崩落した上戸渡広野線(広野町)



▲護岸が崩落した藤原川(いわき市)

## 顕著な大雨に関する気象情報

「顕著な大雨に関する気象情報」は、大雨による災害発生の危険度が急激に高まっている中で、線状の降水帯により非常に激しい雨が同じ場所ですべて実際に降り続けている状況を「線状降水帯」というキーワードを使って解説する情報です。(出典:気象庁)この情報が出されたら、ただちに適切な避難行動をとりましょう。

## 適切な避難行動の例



コラム  
2

# 「保険・共済」

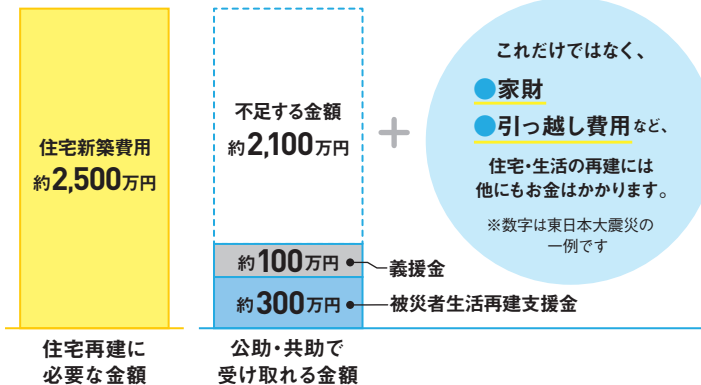
## ～生活再建に備えて加入しよう～

水害で住宅が被害を受けた場合、修理や建て替えには大きな費用がかかります。公的な支援金だけでは、住宅・生活再建には十分な金額とは言えません。

いざというときに住宅・生活を再建するためには、保険・共済に加入するなどの備えが重要です。既に参加している方も補償対象・内容が十分か見直してみましょう。

### 「全壊」被害からの住宅再建にはこれだけお金がかかります

東日本大震災で全壊被害に遭った住宅の新築費用は、平均して約2,500万円で、それに対して公的支援として受給できるのは、善意による義援金をあわせても約400万円にとどまりました。



・「半壊」世帯には、災害救助法に基づき、59.5万円を限度として市町村が応急修理を行います。  
・災害復興住宅融資制度による低利融資は、「一部損壊」でも受けられます。

### 補償内容をご確認ください

保険・共済に加入することで、台風や暴風雨などによって発生した洪水、高潮、土砂崩れなどの風水害、地震、津波、火山噴火による、大切な住宅や家財への被害に備えることができます。これらの保険・共済には火災保険(共済)に上乗せで付帯するタイプのものや、基本的な補償に含まれるタイプのものなどがあり、補償の対象や内容はさまざまです。自宅の災害リスクをしっかりと確認して、必要な補償を確保しましょう。また、建物被害の程度にかかわらず、家財が大きく被害を受け再購入が必要になる場合もあることから、持ち家の場合は、建物の補償と家財の補償の双方で備えることが望ましいでしょう。



### 補償される範囲は、どの保険・共済に加入するかによって異なります

(詳しくは、各保険会社・共済団体に確認しましょう)

※共済については、原則、出資金を納めて組合員となることが利用の前提となるので、個々の共済団体にご確認ください。

出典：内閣府「水害・地震から我が家を守る 保険・共済加入のすすめ」