

# 区

# 尼

# 崎

# 市

保存版

# 防

# 災

# ブ

# ツ

# ク



## 避難について考えておきましょう

1. 基本的な避難の流れ
2. 避難情報について
3. 洪水予報と津波の警報・注意報
4. 避難方法と避難場所について
5. 避難時の注意事項
6. 災害時の情報の入手方法
7. 「マイ避難カード」をつくりましょう

## 日頃から備えましょう

1. 日頃からの備え
2. 避難行動要支援者への支援
3. わたしの情報
4. 災害時の緊急連絡先

## はじめに

東日本大震災や熊本地震、北海道胆振(いぶり)東部地震など、近年全国各地で大規模地震が発生し、地震・津波により甚大な被害をもたらしています。また、南海トラフ巨大地震は、30年以内に70～80%の確率で発生すると予測されています。一方で、台風や豪雨による、河川氾濫等の被害も相次いで発生し、平成30年7月豪雨では200名を超える方の生命が奪われるなど被害が甚大化しており、尼崎市においても、いつ大規模な災害が発生してもおかしくない状況です。

本誌には、災害時の避難の方法やタイミング、情報の取得手段といった避難行動に必要な情報を掲載しています。平時からご活用いただき、いざというときに、迅速に、正しい避難行動を取っていただくようお願いします。

尼崎市長 稲村和美

## 避難の主体（自助・共助・公助の役割）

防災への取組には「自助」「共助」「公助」があり、これらが効果的に機能することにより、被害を減らすことができます。

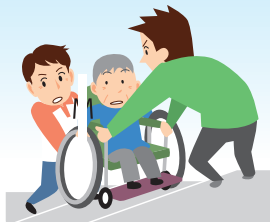
## 自助

- 自分や家族の命を守る
- 日頃から安全対策を行う



## 共助

- 地域で助け合う
- 地域の防災訓練を実施する



## 公助

- 避難場所を指定する
- 防災に関する計画を作成する



被災直後に行政がすべての被災者を迅速に支援することは難しく、「自助」「共助」の取組は非常に重要な役割を果たします。

MEMO

# 1. 基本的な避難の流れ

## 地震・津波のとき

地震発生

地震発生

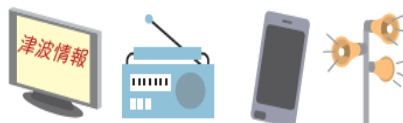
発生直後

**行動** 身の安全を確保する (姿勢を低く、頭を守って動かない)



約3分

**確認** テレビ、ラジオなどで津波・大津波警報の有無を確認



津波・大津波警報の発表あり

津波の心配なし

**行動**

**水平避難 (基本)**

川や海から離れ、津波浸水想定区域の外へ徒歩で移動する

(車で移動しない)



**行動**

**垂直避難 (緊急時)**

津波等一時避難場所や近くにある安全な建物の3階以上へ避難する



**行動**

必要に応じ、指定避難場所等に避難する。また、継続して情報の収集に努める

大規模な火災が発生

**行動**

大火災避難場所 (地震・大火災) へ避難する

**津波到達** 警報が解除されるまで避難を続ける

南海トラフの場合、地震発生後 約117分で到達!

※南海トラフ巨大地震の場合

約117分  
〜  
5、6時間


MEMO

# 1. 基本的な避難の流れ

## 台風・大雨のとき

### 台風の接近被害発生のおそれ

**確認** テレビ、ラジオなどで情報を収集する

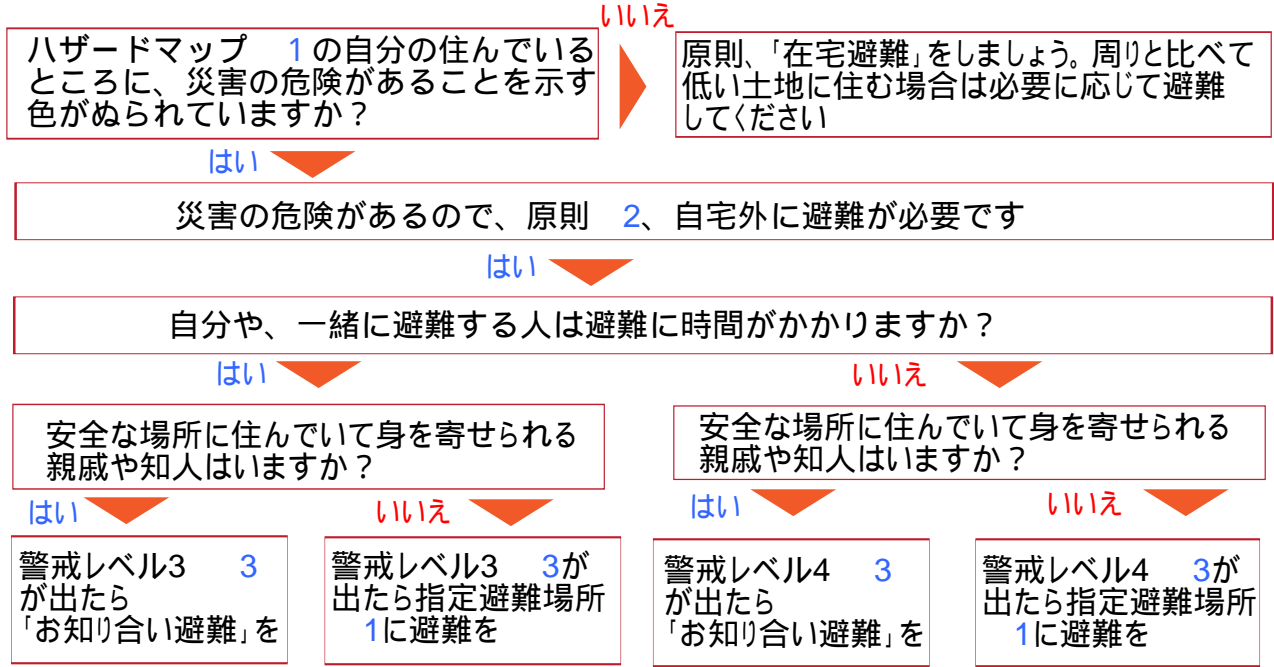


**判断** 収集した情報をもとに避難のタイミングを決め安全な場所へ避難を開始する

「避難」って何をすればいいの？

「避難」とは「難」を「避ける」、つまり、「危険を回避する」行動のことをいいます。自宅に比べて「3密」状態になりやすく、感染リスクの高くなる避難場所に行くことだけが避難ではありません。本当に避難所に行くべきかどうかを考え、状況に合った避難をすることも選択肢の一つです。下記の避難行動判定フローを参考に、自分の取るべき避難行動を考えてみましょう。

### 避難行動判定フロー



1 市のホームページでハザードマップや指定避難場所を確認できます  
 2 浸水する深さより高いところにお住いの場合は、自宅にとどまる方が安全な場合もあります  
 3 避難のタイミングを示す「警戒レベル」については右ページを参照

「お知り合い避難」・「在宅避難」のススメ  
 「お知り合い避難」とは、親戚や知人の住む、安全な家に避難することです。前もって「台風が来る前日にお邪魔する」など確認し合っておけば、気兼ねなく避難することができます。また、自宅にとどまり安全を確保する「在宅避難」も選択肢の一つです。

## 2. 避難情報について

災害のおそれがある場合、気象庁及び市が警戒レベル及び避難情報等を発表・発令します。

避難情報等は屋外拡声器や広報車、尼崎市防災ネット、緊急速報メール等を通じて市民の皆さんに伝達します。避難情報が発令される前でも、自主的に判断し、早めの避難を心がけましょう。

| 警戒レベル   | 避難行動等  | 避難情報等  |
|---|--|--|
| <b>高</b><br>警戒レベル<br><b>5</b><br>命の危険<br>直ちに安全確保！ | 既に災害が発生・切迫している状況です。<br><br>命が危険ですので、直ちに身の安全を確保しましょう。                             | <b>緊急安全確保</b><br>(市が発令)<br><br><small>※市町村が災害の状況を確実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。</small> |
| ~~~~~<警戒レベル4までに必ず避難！>~~~~~                        |  |  |
| 警戒レベル<br><b>4</b><br>危険な場所から<br><b>全員避難</b>       | 災害が発生する危険が高まっています。<br><b>速やかに危険な場所から避難先へ避難</b> しましょう。                            | <b>避難指示</b><br>(市が発令)<br><br><small>※避難指示は、令和3年の災対法改正以前の避難勧告のタイミングで発令されます。</small>                     |
| 警戒レベル<br><b>3</b><br>危険な場所から<br><b>高齢者等は避難</b>    | <b>避難に時間を要する人(ご高齢の方、障害のある方、乳幼児等)とその支援者</b> は危険な場所から避難をしましょう。その他の人は、避難の準備を整えましょう。 | <b>高齢者等避難</b><br>(市が発令)  |
| 警戒レベル<br><b>2</b>                                 | 避難に備え、ハザードマップ等により、自らの <b>避難行動を確認</b> しましょう。                                      | <b>洪水注意報</b><br><b>大雨注意報等</b><br>(気象庁が発表)  |
| <b>低</b><br>警戒レベル<br><b>1</b>                     | 災害への心構えを高めましょう。  | <b>早期注意情報</b><br>(気象庁が発表)  |

### 避難判断につながる情報について

気象庁は、大雨や地震、津波、高潮などにより重大な災害の起こるおそれがあるときに、警報を発表して警戒を呼びかけます。これに加え、警報の発表基準をはるかに超える大雨や大津波等が予想され、重大な災害の起こるおそれが著しく高まっている場合、「特別警報」を発表し最大級の警戒を呼びかけます。

#### 「特別警報」が発表された代表的な事例

|                    |
|--------------------|
| 令和元年 8月 前線による大雨    |
| 令和元年 東日本台風(台風第19号) |
| 令和2年 7月 豪雨         |
| 令和3年 8月 前線による大雨    |

特別警報が発表された場合は、これまで経験したことのないような重大な危険が差し迫った異常な状況にあります。速やかに避難してください。

### 3. 洪水予報と津波の警報・注意報

河川の増水や氾濫などに対する水防活動の判断や住民の避難行動の参考となるよう、気象庁は国、県と共同で、指定した河川について区間を決めて水位を示した洪水予報を発表します。武庫川、猪名川の水位や洪水予報等は<sup>\*</sup>「川の防災情報」で確認できます。

| 洪水予報   | 水位     | 武庫川    |        | 猪名川   |
|--------|--------|--------|--------|-------|
|        |        | 甲武橋観測所 | 小曽根観測所 | 小戸観測所 |
| 氾濫発生情報 | —      | —      |        |       |
| —      | 堤防天端高等 | 6.1m   | 7.5m   | 6.6m  |
| 氾濫危険情報 | 氾濫危険水位 | 5.2m   | 6.0m   | 4.0m  |
| 氾濫警戒情報 | 避難判断水位 | 4.1m   | 4.7m   | 3.4m  |
| 氾濫注意情報 | 氾濫注意水位 | 3.2m   | 4.0m   | 2.5m  |

緊急安全確保  
発令の目安

避難指示  
発令の目安

高齢者等  
避難  
発令の目安

<sup>\*</sup>   <https://www.river.go.jp/>

### 津波警報・注意報

南海トラフ巨大地震が発生すれば、尼崎市には約117分後<sup>\*</sup>に津波の第一波が到達し最高津波水位が4mになると想定されています。津波注意報の解除など安全が確認できるまでは避難場所等にどまりましょう。

(<sup>\*</sup>平成 25 年 12 月兵庫県「南海トラフ巨大地震の津波浸水想定について」より)

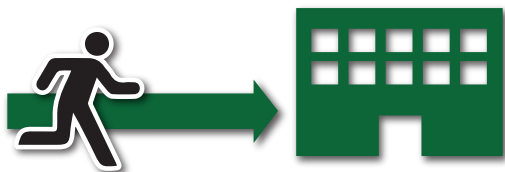
|                | 予想される津波の高さ     |            | とるべき行動  |
|----------------|----------------|------------|---|
|                | 数値での発表         | 巨大地震の場合の発表 |   |
| (特別警報)<br>津波警報 | 10m超(10m<高さ)   | 巨大         | 沿岸部や川沿いにいる人は、より標高の高い地域を目指して直ちに避難してください。<br>津波は繰り返し襲ってくるので、津波警報が解除されるまで安全な場所から離れないでください。 |
|                | 10m(5m<高さ≤10m) |            |   |
|                | 5m(3m<高さ≤5m)   |            |   |
| 津波警報           | 3m(1m<高さ≤3m)   | 高い         | ここなら安心と思わず最善をつくし、より高い場所を目指して避難しましょう!  |
| 津波注意報          | 1m(0.2m≤高さ≤1m) | —          | 海の中にいる人は、直ちに海から上がって海岸から離れてください。<br>津波注意報が解除されるまで海に入ったり、海岸に近づいたりしないでください。                |

MEMO

## 4. 避難方法と避難場所について

避難行動には、▷海や河川からより遠くへ移動する“**水平避難**”▷津波等一時避難場所や近隣の安全な場所へ移動する“**垂直避難**”▷自宅等の今いる建物内の2階以上等といった、より安全な部屋へ移動する“**屋内安全確保**”一の3種類があります。“水平避難”がかえって命に危険を及ぼしかねないと自ら判断する場合は、“垂直避難”や“屋内安全確保”をとります。

### 水平避難











### 垂直避難・ 屋内安全確保



## 避難場所の種類と役割

災害の種類や状況によって、避難する場所が異なります。避難場所の違いを理解し、最寄りの指定避難場所や津波等一時避難場所を確認しておきましょう。

|  |  |
|--|--|
| <p><b>津波等一時避難場所</b> </p> <p> 津波や洪水が発生した場合や発生のおそれがある場合、一時的に避難できる場所です。避難情報が発令された際に避難可能です</p> | <p><b>指定避難場所</b> </p> <p> 災害により住まいを失った場合や、災害発生後に災害の危険性がなくなるまで避難する場所です</p> |
| <p><b>大火災避難場所</b> </p> <p> 地震や地震に伴う大規模な火災時に避難する場所です</p>                                | <p><b>福祉避難所</b> </p> <p> 災害時に特別な支援を必要とする方を受け入れる場所です</p>               |

MEMO

## 5. 避難時の注意事項

### 徒歩で避難

地震・津波 大雨・洪水・高潮



自動車での移動は交通渋滞や道路冠水で動けなくなることがあり、危険です

### 地域で助け合って避難

地震・津波 大雨・洪水・高潮



高齢者や体の不自由な方を、地域で助け合って避難しましょう

### 広く安全なルートで避難！

地震・津波 大雨・洪水・高潮



狭い道、塀際、川べり、アンダーパス、堤防等は危険です。避難時は足下に注意しましょう

### 河川・水路に近づかない！

地震・津波 大雨・洪水・高潮



河川の決壊や津波の危険があるため、必ず離れて避難しましょう

### 地下街からはすぐに出る！

地震・津波 大雨・洪水・高潮



浸水すると水圧でドアが開かなくなるおそれがあります

### 逃げ遅れたときは高い建物に避難！

地震・津波 大雨・洪水・高潮



自宅等の最上階（2階以上）や近くの高い場所に避難しましょう

### 独自の判断で戻らない！

地震・津波



津波は繰り返し襲ってきます。警報の解除が発表されるまでは、避難を継続しましょう

### 早めの避難を心がける

大雨・洪水・高潮



気象情報や避難情報をよく確認して、早めに立退き避難をしましょう

MEMO



## 6. 災害時の情報の入手方法

### 防災ネット

#### ▼登録制メール

登録すると災害時に携帯電話やスマートフォンで、避難指示など尼崎市からの避難情報が入手できます

amagasaki@bosai.net または右の QR コードでアドレスを読み取り、自動返信される案内メールの手順に従い、登録出来ます



#### ▼スマートフォンアプリ

避難情報が入手できることに加えて、避難場所を地図で検索できたり、スマートフォン音声読み上げ機能を使い受信した情報を読み上げることが可能になります

Android



iOS



市HP

<http://www.city.amagasaki.hyogo.jp/>

屋外拡声器  
広報車

河川沿いと臨海部を中心に設置した屋外拡声器から、防災情報をお知らせします。広報車で緊急情報をお知らせします

テレビやラジオ

テレビ

リモコンボタン（NHKやサンテレビにチャンネルを合わせ）で気象情報や市内の避難所情報等が入手できます

ラジオ

コミュニティFM放送局「エフエムあまがさき（82.0MHz）」では災害時に役立つ情報を放送します

SNS

Facebook

<https://www.facebook.com/amagasaki.bousai>

LINE@

アカウント名：尼崎市/LINE ID：@amagasaki

Twitter

[https://twitter.com/City\\_Amagasaki](https://twitter.com/City_Amagasaki)

※QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です

MEMO

## 7. 「マイ避難カード」をつくりましょう

自然災害では、自分の命は自分で守ることが大原則です。近年、風水害などの自然災害が激しくなる中で、一人ひとりの主体的な避難行動がますます重要になってきています。

「マイ避難カード」とは

自然災害では、マイ・タイムライン（個人の防災行動計画）を考える中で、「いつ（避難のタイミング）」や「どこへ（避難先）」、「どのように（避難する方法）」などをまとめたものです。

「マイ避難カード」のつくり方

### 【ステップ1】自宅付近の災害時の危険性を確認する

ハザードマップを確認し、そのまま自宅にとどまって安全なのかなど、自宅付近にどのような危険があるかを知っておきましょう。

### 【ステップ2】避難開始を判断する情報を確認する

ハザードスムーズに避難するために、「いつ逃げるのか」という自分の避難のタイミングをあらかじめ決めておくことが大切です。避難を始めるきっかけとなる避難指示などの避難情報や情報の入手方法を確認しておきましょう。

### 【ステップ3】「マイ避難カード」に記入する

「いつ」「どこへ」「どのように」避難するかを考えて、下図を参考に同カードを作成しましょう。普段から目に留まる場所に貼ったり財布に入れて持ち歩いたりして、いざというときにすぐに見られるようにしておきましょう。

| マイ避難カード |   |    |       |  |
|---------|---|----|-------|--|
| 災害の種類   | 洪水  | 名前 | 尼崎 太郎 | メモ<br>●自宅が浸水想定区域(1~2m)<br>●子どもとの避難は時間がかかるので、警戒レベル4「避難指示」を待たずに避難! |
| 確認      | 判断材料の入手 (自宅付近の何が危険? 大雨や台風のとときに何を確認する?)<br>避難情報 (テレビ・尼崎市防災ネットから)<br>指定河川洪水予報 (気象庁ホームページから) |    |       |  |
| いつ      | 逃げるとき (何がどうなったら逃げる?)<br>警戒レベル3「高齢者等避難」が発令されたとき<br>猪名川の洪水情報が発令されたとき (緊急速報メールから)            |    |       |  |
| どこへ     | 避難先 (どこに? どのルートで?)<br>昼 (明るいとき) ●●小学校<br>夜 (暗いとき) 自宅の3階                                   |    |       |  |
| どのように   | 避難する方法 (誰と? 歩いて? 車で?)<br>昼 (明るいとき) 家族で歩いて避難 (河川沿いの道は通らない)<br>夜 (暗いとき) 家族全員自宅の3階へ待避        |    |       |  |

市のホームページからひな型をダウンロードして作成できます

## 1. 日頃からの備え

災害はいつ起きるかわかりません。日頃からの備えが大切です。

この防災ブックを活用し、家族で防災会議を開いていざというとき、どう行動するかを話し合っておきましょう。

また、防災ブックを片手に、実際に避難場所まで歩いてみて、避難時に危険な場所がないか確認しましょう。

### 家族で決めておこう

- 地震で倒れそうな家具等がないかチェック
- 家から避難場所等への経路の確認
- 避難するときの役割分担
- 家族が離れているときの連絡方法の確認
- 連絡が取れないときの待ち合わせ場所の確認
- 子どもだけで留守番しているとき、どうする？



## 災害時に備えて家庭備蓄を始めましょう

過去の事例によれば、災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要するケースが多くみられます。

また、災害支援物資が3日以上到着しないことや物流機能の停止によって、1週間はスーパーマーケットやコンビニなどで食料が手に入らないことが想定されます。

このため、最低3日分～1週間分×人数分の食料の家庭備蓄が望ましいといわれています。

災害に備えるためには、食料の家庭備蓄を非日常のものとするのではなく、日常の一部として普段から無理なく楽しみながら取り入れていくことが大切です。

## ローリングストックとは

普段の食料を少し多めに買い置き  
賞味期限を考えて古いものから消費  
消費した分を買い足す

ことで、常に一定の食料が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

## 備蓄品、非常持ち出し品（備蓄は自力で3日間を乗り切れる量を目安に用意してください）

### 水・食料等

- 飲料水
- 給水タンク・給水袋
- アルファ化米
- 缶詰・レトルト食品
- カセットコンロ（ガスボンベ含む）
- IH調理器具
- 紙皿・紙コップ・割りばし

- 雨がっぱ
- 軍手
- ビニール袋
- 眼鏡・コンタクトレンズ
- アイマスク・耳栓

### 薬・救急用品

- 常備薬
- 救急セット
- お薬手帳

### 高齢者用品

- 補聴器
- 入れ歯
- 介護用品

### 乳幼児用品

- 離乳食・粉ミルク
- 哺乳瓶
- おむつ・お尻ふき

### 生活用品

- 携帯ラジオ（手回し式など）
- 充電電池（携帯電話用等）
- 懐中電灯
- LEDランタン
- 乾電池
- マッチ・ライター
- 万能ナイフ
- 防災頭巾・ヘルメット

### 衛生用品

- 体温計
- アルコール消毒液
- 簡易トイレ
- ティッシュ、トイレットペーパー
- 歯む歯磨き・歯磨きセット
- ドライシャンプー
- ウエットティッシュ
- 生理用品
- マスク

### 衣類・防寒具

- 毛布・アルミブランケット
- 下着・着替え
- 使い捨てカイロ

### 貴重品等

- 現金（小銭含む）
- 健康保険証
- 身分証明書

💡の品目は停電への備えとなります。

ライフラインが停止した際には、市からの充電スポットや応急給水等の情報に留意してください。

## 2. 避難行動要支援者への支援

避難行動要支援者とは、年齢や障がい、言葉の違い等、災害発生時の対応に何らかのハンデを負っている方のことです。地域で協力し合いながら、災害時の情報提供や安否確認、避難誘導など必要に応じた支援をしましょう。

### ■高齢者・病人



- おぶって安全な場所まで避難する
- リヤカーなどがあれば搬送に活用する
- 複数の介助者で対応する

### ■目の不自由な方



- 声をかけ情報を伝える
- 誘導する場合は、杖を持った方の手には触れず、ひじのあたりを軽く持ってもらい、半歩前をゆっくり歩く

### ■肢体の不自由な方



- 階段では2人以上が必要。上がりは前向き、下りは後ろ向きにして移動する
- 介助者が1人の場合、ひもなどを用意し、おぶって避難する

### ■耳の不自由な方



- 話すときは、口をはっきりと開け、相手にわかりやすいようにする
- 手話、筆談、身振りなどの方法で正確な情報を伝える

MEMO

### 3. わたしの情報



日頃から備えましょう

このカードで緊急時に他の人にあなたのことを伝えることができます。自身の情報を書き込み普段から持ち歩きましょう。

(コピーしてお使いください)

|      |  |     |  |
|------|--|-----|--|
| 名 前  |  |     |  |
| 性 別  |  | 血液型 |  |
| 生年月日 |  |     |  |
| 住 所  |  |     |  |
| 電話番号 |  |     |  |

#### 医療や介護などの情報

かかりつけの病院(医院)

担当医名又は科目名

病院名

電話番号

普段利用している介護などの事業所

相談員等の担当者名

事業所名

電話番号

のみ薬など

例:降圧剤(ARBなど)、インスリン注射

持病など緊急時に知っていて欲しいこと

例:人工透析(週3回)、車いすでの移動

#### 支援者等の連絡先

| 名 前 | 関係(子、知人等) | 電話番号 |
|-----|-----------|------|
|     |           |      |
|     |           |      |
|     |           |      |

MEMO

## 4. 災害時の緊急連絡先

|  |  |
|--|--|
| <p>平日</p> <p>午前 8 時 30 分から午後 7 時まで</p> <p>土曜日・日曜日・祝日</p> <p>午前 9 時から午後 5 時まで</p> | <p><b>尼崎市コールセンター</b></p> <p>お問い合わせ内容に応じてお応えするほか、担当の部署をご案内します。</p> <p>電話番号 06-6375-5639</p> <p>ファックス番号 06-6375-5625</p> |
| <p>上記以外の日時</p>   | <p><b>尼崎市役所 夜間専用番号</b></p> <p>お問い合わせ内容を担当の部署に連絡することが基本となります。</p> <p>電話番号 06-6489-6900</p>                              |

担当部署へ直接おかけになる場合は、被害等の状況に応じて、次の部署へお願いします。  
(災害時には、つながりにくい場合があることをご了承ください。)

| 被害等の内容                                 | 担当部署   | 電話番号         |
|--|--------|--------------|
| 防災対策一般                                 | 災害対策課  | 06-6489-6165 |
| 負傷                                     | 消防局    | 局番なし 119     |
| 道路の冠水、側溝のつまり                           | 道路維持担当 | 06-6415-6223 |
| 河川・水路があふれたとき                           | 河港課    | 06-6489-6498 |
| マンホール蓋の飛散・飛び出し、マンホールからの水の溢れ、下水の家屋への逆流等 | 下水道建設課 | 06-6489-6562 |
| 倒木（道路上）                                | 道路維持担当 | 06-6415-6223 |
| 倒木（公園内）                                | 公園維持課  | 06-6489-6531 |

**ライフライン**

ライフラインのお問い合わせの際は使用量のお知らせ（検針票）に記載の「お客さま番号（ご使用番号）」をお伝えするとスムーズです。各連絡先の横にメモしておきましょう。

|          |               |        |
|----------|---------------|--------|
| 大阪ガス     | 0120-7-94817  | お客さま番号 |
| (ガス漏れ専用) | 0120-7-19424  |        |
| 関西電力     | 0800-777-3081 |        |
| 尼崎市公営企業局 | 06-6375-0002  |        |
| (夜間など)   | 06-6489-7400  |        |

MEMO

発行：尼崎市 危機管理安全局 危機管理安全部 災害対策課・企画管理課  
〒660-8501 兵庫県尼崎市東七松町 1 丁目 23 番 1 号  
電話番号：06-6489-6165  
ファックス：06-6489-6166  
発行年月：令和元年10月 改訂年月：令和4年3月