あまがさき 防災ガイド

2025
令和7年3月版

いつ、どこに、どのように避難するの？

大雨や台風などで災害の可能性がある場合、段階的に気象情報や河川情報が発表され、尼崎市から避難情報が発令されます。警戒レベルに応じた避難行動を確認しておきましょう。自分にあてはめて避難のタイミングを考えておくことが大切です。

避難情報と警戒レベル

警戒レベル	避難情報等	あなたがとるべき行動
5	緊急安全確保	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	避難指示	危険な場所から全員避難
3※	高齢者等避難	危険な場所から高齢者等は避難
2	大雨・洪水注意報など	避難先、非常時持出し品など どう避難するか確認する
1	早期注意情報	気象情報を確認する 避難することも考えておく

避難情報 尼崎市が発令
- 防災行政無線
- 尼崎市防災ネット
- 緊急速報メール（エリアメール）
- テレビ・ラジオの気象情報 など

気象情報 気象庁が発表
- テレビ・ラジオの気象情報 など

※警戒レベル3は、高齢者等避難に時間を要する人は、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

警戒レベル4は「全員避難」となっており、状況・情報に応じ全員が安全な場所に避難することです。安全確保できるなら、自宅に留まることも避難の1つです。「在宅避難」を考えて日頃から準備をしておきましょう。

自宅に留まることが難しい場合は早い段階で避難場所に限らず安全な場所へ！「お知り合い避難」も避難行動の選択肢です。

避難行動

今いる場所から 遠くへ避難

可能な限り災害の発生場所から遠くへと移動することを水平避難といいます。また、水平避難は災害の発生する前に行うことが原則です。そのため、被災までに猶予がある場合は、水平避難が適しています。

❶水平避難

今いる場所より 高い場所へ避難

建物屋内において2階以上の高さへ移動することを垂直避難といいます。夜間で見通しが悪いときや、すでに被災しているときは、垂直避難が適しています。

❷垂直避難

※浸水しそうな時は、堅牢な建物の3階へ避難しましょう。
※ご自宅が堅牢な建物の3階以上の場合は「在宅避難」も避難行動のひとつです。

お知り合い避難

日頃から緊急時に身を寄せられる親戚・知人宅等、安全な避難先を確保しておきましょう。
前もって連絡するなどして安全を確認し、避難生活に必要な物は自分で持って行きましょう。
※不安があれば、ためらわずに避難場所へ避難しましょう。

マイ避難カードを作ろう！

「マイ避難カード」は、災害に備え、自分が「どこから情報を得て」「いつ」「どこに」「どのように」避難するかを事前に考えてカードにまとめた、あなた専用の避難計画です。

完成したカードは、普段から目に留まる場所に貼ったり、家族に共有しておくことが大切です。

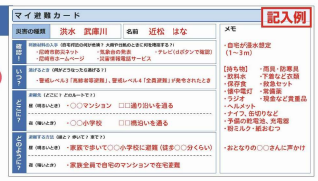
YouTubeで「作成支援動画」もあります！

なぜ必要？

災害では「自分の命は自分で守る」ことが大原則。被害軽減のためには、適時適切な避難が重要となります。

災害時に「いつ」「どこに」「どのように」避難するかを判断するのは容易ではありません。

普段から災害に備えて準備しておく必要があります。事前に「マイ避難カード」を作り、避難行動に役立てましょう。



マイ避難カード

災害の種類	洪水 氣象川	名前 近松 はな
情報	情報は何から？（自宅付近の河川情報？大雨や台風のときに何を確認する？）・防災情報共有ネット・テレビ（dボタンで確認）・防災ホームページ・区域情報配信サービス	
いつ	避難するとき（何がどうなったら避難する？）・警戒レベル3「高齢者等避難」・警戒レベル4「全員避難」が発令されたとき	
どこに	避難先（どこに？どのルートで？）昼（明るいとき）・○○マンション □□通り沿いを通る / 夜（暗いとき）・○○小学校 □□橋沿いを通る	
どのように	避難する方法（誰と？歩いて？車で？）昼（明るいとき）・家族で歩いて○○小学校に避難（徒歩○○分くらい） / 夜（暗いとき）・家族全員で自宅のマンションで在宅避難	
メモ	・自宅が浸水想定（1～3m）【持ち物】・雨具・防寒具・飲料水・下着など衣類・保存食・救急セット・懐中電灯・ラジオ・発電機・現金など貴重品・ヘルメット・ナイフ、缶切りなど・粉ミルク・紙おむつ・おとなりの○○さんに声かけ	

地震発生時はどうするの？

地震の発生は「もしも」ではなく、「いつも」あると考えましょう。

緊急地震速報 緊急地震速報は、気象庁からテレビやラジオ、緊急速報メール（エリアメール）を通じて、地震による強い揺れを事前（揺れる前）に伝える警報・予報です。

まずは自分の身を守る

家族の安否確認
家族の無事を確認しましょう。家族内で事前に決まり事を作っておくとよいでしょう。

避難経路の確保
揺れによって、ゆがんだドアや窓が開かなくなっていることが考えられます。また、割れたガラスに注意し、厚手のスリッパやスニーカーを履きましょう。

津波情報を確認
津波警報、大津波警報が発表された際は、JR神戸線より北側かつ河川から離れた場所に避難しましょう。万が一逃げ遅れた場合は、近くの津波等一時避難場所へ避難しましょう。

地震が発生 → 0分～2分 → 停電 / 火災の発生 → 2分～5分 → 5分～10分 → 10分～

揺れがおさまってから 火の元の確認、火の始末、電源オフ
ガスは大きな揺れで供給が止まる仕組みが普及しています。揺れがおさまり安全になってから火の元を確認し、元栓を閉めましょう。また、電気のブレーカーを切りましょう。（通電火災が発生する恐れがあります）

近所の安全確認
近所の家屋が倒壊して埋もれている人はいないか、火災は起きていないか確認しましょう。

避難場所での生活では「助け合いの心で」

- 避難場所の運営に協力しましょう。
- 避難場所ではルールに従って行動しましょう。
- うわさや風評に惑わされず、正確な情報を確認しましょう。
- 高齢者や障がい者、妊産婦などに配慮しましょう。

ペットと一緒に避難した時
- 他の避難者にも配慮するように行動しましょう。
- 人の居住スペースとペットは完全に分離することを基本とします。（ただし、身体障がい者補助犬は除きます。）
- ペットの避難に必要な用具は持参しましょう。

日頃から備えましょう！

災害に備えて家庭内備蓄を始めましょう！

いざという時でも自分や家族を守り、心のゆとりを持つことができるよう、必要な備えを進めましょう。

災害に備えるためには、家庭内備蓄を非日常のものと考えるのではなく、日常の一部として普段から無理なく取り入れていくことが大切です。

なぜ、家庭内備蓄が必要なの？

水・電気・ガスなどのライフラインの復旧や支援物資の到着までには一般的に3日程度かかると言われています。

災害発生後の3日間（72時間）は自分の力で耐えなくてはならない可能性があるため、備蓄品の用意が不可欠です。

ライフラインの遮断 / 物流機能の停止 → 最低3日分できれば1週間分の備蓄をしましょう

普段の生活に備蓄を取り入れましょう！

普段食べているものを消費しながらストックする「ローリングストック」がおすすめです。

詳しくはこちら

家具の転倒防止対策をしましょう！

地震による負傷の多くは、家具類の転倒・落下が原因です。転倒・落下した家具につまずいたり、家具が倒れたときに割れた食器やガラスなどが、多くの負傷原因となり、大変危険です。

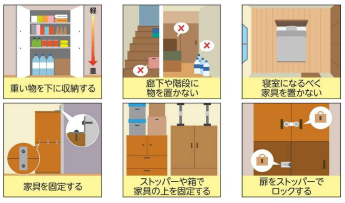
地震の際、家具は必ず倒れるものとして考え、災害に備えることが必要です。

今、地震が起きたら！

身の周りの家具は倒れてきませんか？家財は落ちてきませんか？
まず、寝る場所やこども部屋、普段過ごすことの多い部屋から始めましょう！

1. 整理整頓・収納場所を変更し家具を減らす
2. 家具の配置を見直す
3. 家具転倒防止器具を使って家具を倒れにくくする

突然の災害からあなたと大切な人の命を守るために今からしておきましょう。



情報の入手先を確認しよう！ 複数使えるようにしておくと安心！

尼崎市ホームページ

防災・災害情報を確認することができます。
URL（ホームページ） https://www.city.amagasaki.hyogo.jp

ひょうご防災ネット（アプリ） 事前登録必要

災害時などに市から緊急情報（避難所開設情報など）が配信されます。
※「ひょうご防災ネット（アプリ）」はダウンロードが必要です。難しい場合はわかる人に登録してもらおう！

登録内容 ひょうご防災ネット
URL https://bosai.net/index
左のコードを読み取るか、上記URLへアクセスし、（スマートフォンアプリはこちら）のページに記載の手順に従ってダウンロードしてください。
アプリ版はこちら

緊急速報メール（エリアメール） 登録不要

設定が必要な場合もありますので、詳しくは携帯電話会社各社にお問い合わせください。
緊急情報が緊急速報メールやエリアメールに対応した携帯電話に配信されます。

SNS

X（旧Twitter） アカウント名 @City_Amagasaki
Facebook ページ名 尼崎市役所
LINE@（ライン） アカウント名 尼崎市 ID @amagasakicity

テレビのdボタン

データ放送に対応しているテレビでは「dボタン」を押すことで、気象情報や災害情報を確認することができます。
ch サンテレビ 3ch NHK 1ch など

防災行政無線

大きな音声やサイレンで防災・避難情報等を市民の皆様に伝達します。放送が聞こえたら、慌てずにテレビやラジオからの情報収集に努め、落ち着いて行動するように心がけてください。

災害情報電話サービス 050-5536-6953
この番号に電話すると、放送してから24時間以内の直近の放送内容を再確認することができます。（通話料有料）

地下街等及び要配慮者利用施設 尼崎市 避難確保計画

市内に所在する地下街等及び要配慮者利用施設は、水防法において避難確保計画等を作成し、その計画に基づく訓練を実施することとなっています。施設名等は市HPへ掲載しています。

災害用伝言ダイヤル 171

災害時には電話がつながりにくくなります。「災害用伝言ダイヤル171」に電話をかけると、伝言の録音や再生ができます。

171に電話する
- 伝言を残すには（録音方法） → 1を押す → 自宅や自分・家族（被災地内）の電話番号を市内局番からダイヤルする → 伝言を残す
- 伝言を聞くには（再生方法） → 2を押す → 連絡を取りたい方（被災地内）の電話番号を市内局番からダイヤルする → 伝言を聞く

災害用伝言板

NTT及び携帯電話会社各社が提供する「災害用伝言板」は、災害時にインターネット接続が可能な場合に利用できます。

web171（NTT）	au（KDDI）
URL https://www.web171.jp	URL https://dengon.ezweb.ne.jp
NTT docomo	ソフトバンク
URL http://dengon.docomo.ne.jp	URL http://dengon.softbank.ne.jp

※災害用伝言板は、大きな災害が発生したときに提供が開始されます。サービスの詳細については、NTT及び携帯電話会社各社の説明を参照してください。

家庭での備えをチェックしよう！

必要なものは一人一人違います。空欄には自分や家族に必要なものを追加しましょう！

家に置いておくもの

- ☐ 水（1人1日3ℓ）
- ☐ 野菜ジュース
- ☐ 無洗米
- ☐ 紙皿・紙コップ・割りばし
- ☐ カセットコンロ（ガスボンベ含む）
- ☐ 簡易トイレ（1人1日6回分）
- ☐ ティッシュ、トイレットペーパー
- ☐ ドライシャンプー
- ☐ マスク
- ☐ アルコール消毒液
- ☐ 毛布・アルミブランケット
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ 給水タンク・給水袋
- ☐ ビニール袋・ごみ袋

※…普段使いし、非常時に持ち出すもの
- ☐ 眼鏡・コンタクトレンズ※
- ☐ 弾性ストッキング（避難生活でエコノミークラス症候群を防ぐ）
- ☐ 布製ガムテープ
- ☐ 輪ゴム
- ☐
- ☐

非常持出品として玄関などに置いておこう！

非常持出品

- ☐ 水
- ☐ アルファ化米・カップ麺・缶詰・レトルト食品など
- ☐ お菓子（あめ・チョコレートなど）
- ☐ 携帯用トイレ
- ☐ お薬手帳・薬※
- ☐ 下着・着替え・タオル
- ☐ 歯ぐき歯磨き・歯磨きセット
- ☐ 救急セット（消毒液・ばんそうこうなど）
- ☐ ウエットティッシュ
- ☐ 笛や防犯ブザー
- ☐ 現金（小銭含む）
- ☐ 日常生活での必需品※（スマホ・マイナンバーカードなど）
- ☐ ポータブル充電機（スマホ用など）※
- ☐ 携帯充電用ケーブル
- ☐ 携帯ラジオ（手回し式など）
- ☐ LEDランタン・電池
- ☐ はさみ・カッター
- ☐ 筆記用具（ペン・ノート・マジック）
- ☐ ラップ・アルミホイル
- ☐ 雨がっぱ
- ☐ 軍手
- ☐ 折りたたみスリッパ
- ☐ マイ避難カード
- ☐ 通帳
- ☐ 印鑑
- ☐ 免許証などのコピー

非常持出品に、さらにプラス！

女性の備え
- ☐ 生理用品
- ☐ サニタリーショーツ
- ☐ おりものシート
- ☐ 中身の見えないごみ袋
- ☐ ポンチョ（目隠し用）
- ☐ 基礎化粧品・コスメ用品※
- ☐
- ☐
- ☐

子どもがいる家庭の備え
- ☐ 粉・液体ミルク、離乳食
- ☐ 使い捨て哺乳瓶
- ☐ おむつ・お尻ふき
- ☐ 抱っこひも※
- ☐ 子どもが落ち着くもの※（おもちゃ・お菓子など）
- ☐ 子どもの靴※
- ☐ 母子手帳※
- ☐ 授乳ケープ
- ☐ 母乳パッド

高齢者がいる家庭の備え
- ☐ 介護食
- ☐ 入れ歯・洗浄剤※
- ☐ 杖※
- ☐ 補聴器※
- ☐ 大人用紙パンツ
- ☐ 介護用品
- ☐
- ☐
- ☐

ペットがいる家庭の備え
- ☐ ペット用のシート、おむつ
- ☐ 首輪・リード・ハーネス
- ☐ ペットフードや水
- ☐ ネームプレート（連絡先付）
- ☐ ケージ
- ☐ 狂犬病等ワクチン接種証明
- ☐
- ☐
- ☐

命を守る 防災・減災への取り組みを考えよう！

自助・共助・公助の考え

災害が起きた時、日頃からの備えや対策がとても役に立ちます。
できるだけ被害を少なくするための考え方として「自助」「共助」「公助」があります。
いざという時、慌てず行動できるように家族や地域で話し合いましょう。
このハザードマップと防災ガイドを使って、もしもの時に備えましょう。

自助 自分で自身や家族を守ること じぶん（かぞく）でまもること

共助 地域、近隣、周囲の人たちが協力して たすけあうこと

公助 国や県、市、警察や自衛隊など こうてきなしえん

地域やコミュニティなどの助け合い

- 避難訓練などの地域活動に参加するなどして、近隣の方との関係を作る。
- 普段から周囲の人と協力し合う。

避難時の要配慮者への支援

高齢者や病人、障がい者、こどもや妊産婦など自分で避難することが難しい人、自分で情報を得る事が難しい人など、困っている人にはその人に必要な手助けをする。

日頃からの備えで身を守る

- 警戒レベルや避難のタイミングなどを確認しておく。
- 避難先などを考え「マイ避難カード」に書いておく。
  ※ページ右上のマイ避難カードに書きましょう。
- 日頃から食料品の備えや家具の固定など、備えをしておく。
- 自分で何ができるか考えてみる。

行政機関の取り組みで地域を守る

尼崎市では様々な防災・減災に取り組んでいます。
- 津波等一時避難場所などの避難場所の指定・周知
- ハザードマップの作成・配布
- 防災に関する計画の作成
- 防災総合訓練の実施 等

指定緊急避難場所
指定避難所
自然災害から命を守る場所
自然災害の恐れがない場合に、安全に過ごす場所
自然災害の恐れがある場合に、安全に過ごす場所
自然災害の恐れがなくなった場合に、安全に過ごす場所
自然災害の恐れがなくなった場合に、安全に過ごす場所
自然災害の恐れがなくなった