

家 族 で 見 直 そ う

わが家の

年に1度は再チェック

防災対策



災害・避難カード
非常持出品・備蓄品
チェックリスト

土岐市

地震に備える

日本は世界有数の地震大国。大地震はいつ、どこで発生するかわかりません。いざというときの備えは万全ですか。あなたの地震対策と行動をチェックしてみましょう。

地震対策チェック

家の中



枕元には、厚手の靴下やスリッパ、懐中電灯、携帯ラジオなどを置いておき、避難ができる準備をしておく。

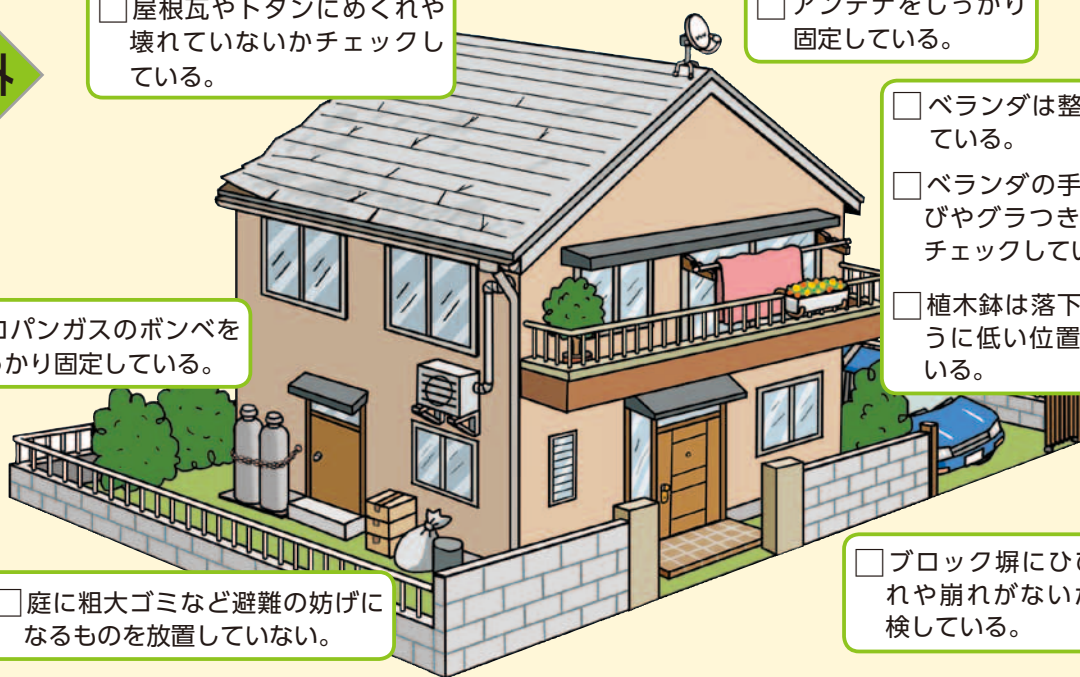
通路や出入口に荷物を置いていない。

L字金具や突っ張り棒で家具の転倒・落下防止措置をとっている。

転倒した家具の下敷きにならないように、また出口がふさがれないように、家具は安全に配置している。

窓ガラスやガラス棚に飛散防止フィルムを貼っている。

家の外



屋根瓦やトタンにめくれや壊れていないかチェックしている。

アンテナをしっかり固定している。

プロパンガスのボンベをしっかり固定している。

ベランダは整理整頓している。

ベランダの手すりにさびやグラつきがないかチェックしている。

植木鉢は落下しないように低い位置に置いている。

庭に粗大ゴミなど避難の妨げになるものを放置していない。

ブロック塀にひび割れや崩れがないか点検している。

屋内にいたら

●家の中

- 大きな揺れを感じたら、テーブルの下に隠れ、身を守ることを最優先に。
- 火を使っているときは、揺れがおさまってから、あわてずに火の始末をする。
- 出火しているときは消火する。ただし無理はせず、119番通報や周囲に助けを求める。
- 裸足で歩き回らない(ガラスの破片などでけがをする)。



●エレベーターの中

- 地震時管制運転装置がついているエレベーターは、自動的に最寄りの階に停止するので、停止した階で降りる。装置がついていなければ、すべての階のボタンを押し、停止した階で外に出る。
- 閉じ込められたとき、非常ボタンやインターホンで連絡をとり、救出を待つ。



●デパート・スーパー

- ショーケースの転倒、商品の落下、ガラスの破片に注意。衣類や手荷物で頭を守る。
- 店員の指示に従って落ち着いた行動をする。



●学校にいるとき

- 先生や校内放送の指示に従う。
- 教室にいるときは、すぐ机の下にもぐり、机の脚をしっかりと持つ。
- 本棚や窓から離れ、安全な場所に移動する。



●職場にいるとき

- 窓際やロッカー、資料棚などから離れて、机の下などに入り身を守る。
- 揺れがおさまったらガス湯沸かし器などのスイッチを切るなど、火元を確認する。



屋外にいたら

●路上では

- ブロック塀や自動販売機などから離れる。
- 倒れそうな電柱や垂れ下がった電線に注意する。
- 繁華街などでは落下物に注意する。
- 頭をかばんなどで保護して、空き地や近くの公園などに避難する。



●車を運転中

- 徐々にスピードを落とし、道路の左側に停車する。
- 揺れがおさまるまで車外には出ず、カーラジオなどで情報を収集する。
- 車を置いて避難する場合は、できるだけ道路外の場所に移る。
- やむを得ず道路上に車を置いて離れるときは、車検証などの貴重品を忘れずに持ち出し、キーはつけたままで、ドアロックもしない。



●電車などの車内

- 将棋倒しや網棚からの落下物に注意し、つり革や手すりにしっかりつかまる。
- 座っているときは、足をふんばって上体を前かがみに。雑誌やかばんなどで頭を保護する。
- 勝手に降車せず、乗務員の指示に従って落ち着いた行動を。



緊急地震速報にはあわてずに対応を

緊急地震速報は、地震の発生直後、震源の近くで地震波をキャッチし、大きな強い揺れがはじまる前にすばやく知らせる情報システムです。最大震度5弱以上が推定される場合に、テレビやスマホなどを通じて、通知されます。

緊急地震速報から強い揺れまでの時間は、数秒から数十秒しかありません。その数秒間で、まずは自分の身の安全を確保しましょう。

なお、震源に近い地域では、緊急地震速報が強い揺れの開始に間に合わないことがあります。



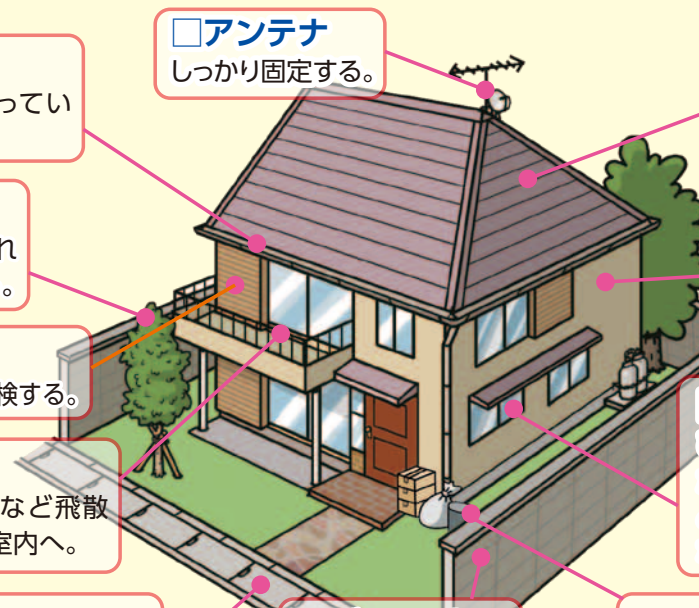
緊急地震速報です!

風水害に備える

台風や豪雨は、襲来時期や規模をある程度予測できるので、備えと情報収集さえ心がければ、被害を軽減できます。自宅や家族を守るため、もう一度対策を確認してみましょう。

雨風が強まる前の自宅の安全対策チェック

雨風が強まる前の家の対策



- 雨どい**
落ち葉や砂が詰まっていないか確認する。
- 庭木**
飛ばされたり、倒れないように固定する。
- 雨戸**
ちゃんと閉まるか点検する。
- ベランダ**
鉢植えや物干し竿など飛散の危険が高い物は室内へ。
- 側溝**
側溝のゴミや土砂を取り除き、雨水の排水をよくしておく。
- アンテナ**
しっかり固定する。
- 屋根瓦やトタン**
めくれや壊れていないか確認する。
- 外壁**
亀裂や腐食などは早めに修理。プロパンガスはしっかり固定する。
- 窓ガラス**
ひび割れ、窓枠のがたつきはないか確認。また強風による飛来物などに備えて、外側から板でふさぐなどの処置をとる。
- ブロック塀**
ひび割れや破損はないか確認する。
- 粗大ゴミなど**
庭に避難の妨げになるものを放置しない。

事前に備える

非常持出品の準備

警戒レベル3以上や避難指示などの避難情報が出たとき、すぐに動けるように、貴重品や非常持出品の準備をしておく。



停電に備える

懐中電灯や携帯ラジオ（手動式など）、携帯電話・スマートフォンの充電器（電池式など）、予備の電池を準備しておく。



家財道具等を高い場所に移動させる

水に浸かってしまった家財道具は一瞬にして「災害ゴミ」となってしまいます。家電製品や貴重品、衣類などは早めに2階などの高い場所に移動させましょう。



断水に備える

飲料水を確保する。また、浴槽に水を貯めるなどして、生活水の確保も忘れずしておく。



避難行動フロー

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。

*ハザードマップは浸水や土砂災害が発生するおそれの高い区域を着色した地図です。着色されていないところでも災害が起こる可能性があります。

家がある場所に色が塗られていますか？

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などにお住まいの方は、市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

浸水の危険があっても次の場合は自宅に留まり安全確保をすることも可能です。

- ① 浸水する深さよりも高いところにいる。
- ② 浸水しても水がひくまで自宅に留まり安全確保されている。
- ③ 土砂災害の危険があっても、頑丈なマンションなどの上層階に住んでいる。



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せんか？

いいえ

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？

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

いいえ

はい

いいえ

警戒レベル3が出たら、安全な親戚や知人宅に避難

警戒レベル3が出たら、市が指定している指定緊急避難場所に避難

警戒レベル4が出たら、安全な親戚や知人宅に避難

警戒レベル4が出たら、市が指定している指定緊急避難場所に避難

警戒レベルを用いた避難行動など

| 警戒レベル | 避難情報等 | 住民がとるべき行動 |
|----------------------------|----------------|--------------------------|
| 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 高齢者などは避難 |
| 2 | 大雨注意報 洪水注意報 | ハザードマップ等で 避難方法を確認 |
| 1 | 早期注意情報 | 最新情報に注意し、 災害への心構えを高める |

避難するときは

事前に準備を

ふだんから避難場所までの安全な経路などを確認しておきましょう。



動きやすい服装で

避難するときは荷物を背負ったり、動きやすい服装にしましょう。サンダルや長靴は適さないため運動靴を履きましょう。



深さに注意

歩行可能な水深は約50cm。水の流れが速い場合は20cm程度でも危険です。



マンホールや側溝に注意を

急激な大雨が下水管に流れ込むことによって管内の圧力が上昇し、マンホールのふたが開いてしまう場合があります。浸水が進むなか、マンホールや側溝にはまってしまうと大変危険です。



車は使わない

車は数十センチの浸水で浮いてしまいます。他の避難者や緊急車両のさまたげにもなり、危険です。



隣近所で声を掛け合って

避難は2人以上で。隣近所を誘って集団で避難しましょう。



災害・避難カードの記入例

「災害・避難カード」は、災害発生時に、どんな情報をもとに、どのタイミングで、どこに避難するのかなど、災害から命を守る手順を一目でわかるようにしたカードのことです。市民のみなさまが、過去の自然災害や避難経路上の危険箇所、避難に要する時間、必要な防災対策を自らの手で整理したうえで、災害・避難カードを作成しておきましょう。

自分の避難手順を決める方法

1 身を守るための安全な場所を決める

●私の避難情報マップの作成（例）



避難情報マップの作成手順

- 1 市から配布されている洪水や土砂災害の「ハザードマップ」を確認し自宅を「○」で囲みます。
- 2 自宅に水害や土砂災害の危険のおそれがあるかどうか確認します。
- 3 安全な避難場所を決めます。地図に着色がなく、水害や土砂災害の危険がない、もしくは危険が少ない施設を選び「△」で囲みます。
※市が指定する避難場所以外を選択した場合は、災害発生時に本当に避難できるかどうかを事前に確認しておきましょう。
- 4 声掛けや一緒に避難する必要がある人がいる場所に「△」を記入します。
- 5 自宅「○」から一緒に避難する必要がある人がいる場所「△」を経由して避難場所「○」まで行く道順を「→」で書き込みます。

ポイント 家族で話し合いながら決めて、災害に備えましょう。また、決めたことを地域で確認しあい、見直しましょう。

お住まいの地域の危険箇所マップの確認方法

市から配布されている土砂や浸水害のハザードマップを確認しましょう。また、「ぎふ山と川の危険箇所マップ」ホームページで確認することができます。

ぎふ山と川の危険箇所マップURL
<https://kikenmap.gifugis.jp/>



2 安全な場所を記入する

「A 安全な場所は？」に避難する場所を記入します。

① 避難に必要な時間は？

A 安全な場所は？

〇〇小学校

<確認してみましょう！>

| | |
|--------|--------------------------|
| イエローの外 | <input type="checkbox"/> |
| レッドの外 | <input type="checkbox"/> |
| 浸水区域の外 | <input type="checkbox"/> |

ハザードマップなどを確認して、身を守るための安全な場所（自宅なども含む）を記入します。

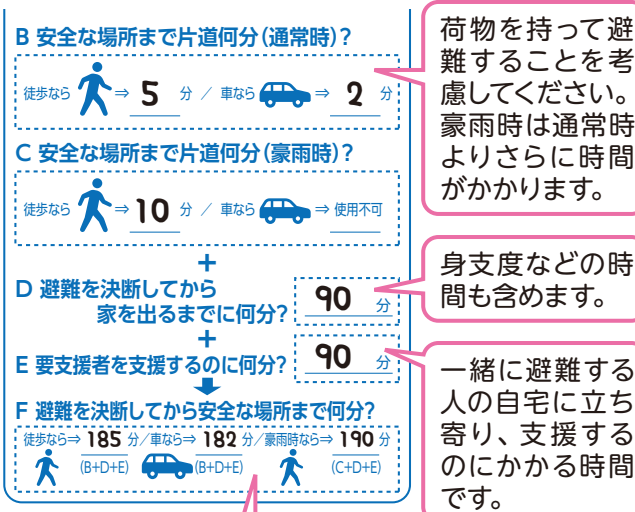
3 避難にかかる時間を計算する

(1) BからEまでの各項目を記入します。

[計算時の留意点]

- 避難するときには荷物を持っているため、時間がかかります。
- 豪雨のときには、足元が悪くなるため通常時よりも時間がかかります。
- 避難を決断してから家を出るまでに、身支度をする時間はどのくらいかかりますか？
- 一緒に避難する人の自宅に立ち寄り、支度して家を出るのにかかる時間はどれくらいですか？

(2) Fには、それぞれの項目の合計時間を記入します。



荷物を持って避難することを考慮してください。豪雨時は通常時よりさらに時間がかかります。

身支度などの時間も含まれます。

一緒に避難する人の自宅に立ち寄り、支援するのにかかる時間です。

避難時間を合計し、避難開始のタイミングを決めるのに使います。

4 一緒に避難する人を決める

ご家族や近所の人、体の不自由な人など一緒に避難する人の名前と連絡先を記入します。お住まいの近くに、1人で避難するのが困難な人がいましたら、一緒に避難しましょう。

② 誰と避難する?

誰と?

妻、子ども

連絡方法は?

スマホ (LINE、Facebookなど)

5 持っていくものを決める

避難生活に必要なものを記入します。避難をするときは、雨で足元が悪かったり、夜間などは周りが見えにくいことが予想されます。手が自由に使えるようにリュックサックなど背負えるもので荷物を運びましょう。

参考

- 防災グッズの紹介 (消防庁ホームページ)
- 災害に対するご家庭での備え「これだけは準備しておこう!」 (首相官邸ホームページ)

③ 何を持って避難する?

～リュックサックに入れておく物～

- ペットボトル飲料水
- 食料品 (レトルト、缶詰など)
- 着替え (下着・上着)
- タオル
- 懐中電灯 (予備の乾電池も)
- 携帯ラジオ (予備の乾電池も)

避難生活に必要なものや貴重品などを記入します。リュックに入れながら本当に必要なものなのか考えましょう。

6 避難するタイミングを決める

- ①いつまでに避難を完了すればよいかを決め、その位置に線を引きます。
- ②避難を開始するタイミングを決め、線を引きます。
- ③避難を開始するために必要な気象情報や危険度分布 (土砂・洪水・浸水)、水位情報、避難情報の発令状況について「関心を払う」「最新の情報をこまめに確認する」時期を考え記入します (裏表紙参照)。また、その情報はどこから入手するのか、自治会などの連絡網を回すタイミングなども記入しておきましょう。
- ④日に避難情報が発令される場合と夕方・夜間に発令される場合の両方を考えてみましょう。

| いつ、なにをする? | |
|----------------|--|
| <日中> <夕方・夜間> | |
| 関心を払う | |
| 最新の情報をこまめに確認する | |
| 避難を開始する | |
| 避難を完了する | |

タイミングや、その他の必要な内容を記入。

1. 「避難を完了する」
2. 「避難を開始する」
3. 「情報をこまめに確認する」
4. 「気象情報等に関心を払う」

【その他の記入例】
連絡網をまわす、どこから情報を得るかなど

7 作成したカードを活用する

作成したカードは、自宅の玄関や冷蔵庫など目ごろから目に留まる場所に掲示しておきましょう。また、地域の集会などで持ち寄りお互いに確認することで、より安全な避難につながります。さらに、地域の避難訓練などで実際に活用し、避難手順に問題がないかを確認しましょう。

災害・避難カード

① 避難に必要な時間は？

A 安全な場所は？

<確認してみましょう！>

- イエローの外
- レッドの外
- 浸水区域の外

B 安全な場所まで片道何分(通常時)?

徒歩なら ⇒ _____ 分 / 車なら ⇒ _____ 分

C 安全な場所まで片道何分(豪雨時)?

徒歩なら ⇒ _____ 分 / 車なら ⇒ 使用不可

D 避難を決定してから家を出るまでに何分? _____ 分

E 要支援者を支援するのに何分? _____ 分

F 避難を決定してから安全な場所まで何分?

徒歩なら⇒ _____ 分 / 車なら⇒ _____ 分 / 豪雨時なら⇒ _____ 分
 (B+D+E) (B+D+E) (C+D+E)

② 誰と避難する？

誰と？

連絡方法は？

③ 何を持って避難する？

～リュックサックに入れておく物～

④ 私の避難のタイムリング

| 警戒レベル | 避難情報 | 水位情報 | 防災気象情報等 参考となる | 住民が とるべき行動 | | いつ、なにをする？ | |
|------------------------------|---------------|--------|----------------------|-----------------------------|-------------------------------------|-----------------|---------|
| | | | | 最新の気象情報に注意する 災害への心構えを高める | ハザードマップ、避難経路等の確認 避難に備え自らの避難行動を確認 | <日中> | <夕方・夜間> |
| レベル1 | 早期注意情報(気象庁) | | | | | | |
| レベル2 | 大雨・洪水注意報(気象庁) | 氾濫注意情報 | | | | | |
| レベル3 | 高齢者等避難 | 氾濫警戒情報 | 洪水警報・大雨警報(土砂災害) | 夜間に強い降雨が予想される場合 | 危険な場所から高齢者等は避難 | 高齢者等以外の人も自主的に避難 | |
| レベル4 | 避難指示 | 氾濫危険情報 | 土砂災害警戒情報 | 堤防に異常な漏水・浸食等が発見された場合 | 危険な場所から全員避難 | 立ち退き避難または屋内退避 | |
| ~~~~~ <警戒レベル4までに必ず避難！> ~~~~~ | | | | | | | |
| レベル5 | 緊急安全確保 | 氾濫発生情報 | 大雨特別警報 (浸水害・土砂災害) | | 直ちに安全確保！ | 命の危険 | |

わが家の防災・緊急情報メモ

非常持出品・備蓄品チェックリスト

非常持出品

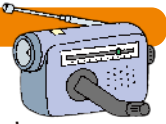
通信・連絡機器

- 携帯電話・スマートフォン
- 携帯充電器・モバイルバッテリー
(電池式など)



生活用品

- 携帯ラジオ (予備の電池)
- ライター (マッチ)
- ろうそく (LEDランタン)
- 雨具
- ティッシュ
- ビニール袋
- 上着、下着
- 缶切り、栓抜き
- カイロ、蚊取り線香など
(季節による)



非常食品

- 飲料水
- チョコレート、のど飴
- カップ麺、缶詰
- 携帯用バランス栄養食・機能性食品



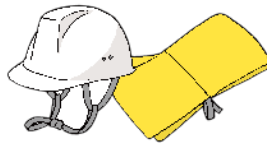
感染対策

- マスク
- 体温計
- アルコール消毒液
- 除菌シート



命を守るもの

- ヘルメット (防災ずきん)
- 軍手
- タオル
- 懐中電灯 (予備の電池・電球)
- 小型ナイフ
- ホイッスル



妊婦・乳幼児用

- 生理用品
- 化粧品
- 防犯ブザー
- ガーゼ・さらし
- 母子手帳
- 粉ミルク
- ほ乳瓶 (消毒セットも)
- 離乳食
(スプーンなども)
- 紙おむつ
- おしりふき
- おもちゃ



貴重品

- 預貯金通帳、印鑑、免許証のコピー
- 健康保険証
- 住民票のコピー
- 現金 (小銭を多めに)、テレホンカード



その他

- 常備薬
- お薬手帳

備蓄品

食品

- 飲料水 (1人当たり1日3ℓ、最低でも3日分)
- 缶詰
- レトルト食品
- インスタント食品
- アルファ米
- ドライフーズ (かんぱん)
- 栄養補助食品
- 調味料



生活用品

- 洗面用具
(歯ブラシ、石けん、タオル、
ドライシャンプーなど)
- 使い捨てカイロ
- 新聞紙
- 毛布、タオルケット、寝袋
- 鍋、やかん
- キッチン用ラップ、アルミホイル
- ゴミ袋
- 携帯・簡易トイレ
- 筆記用具
- 介護用品
- 予備のめがね、予備の補聴器
- スリッパ
- 裁縫セット

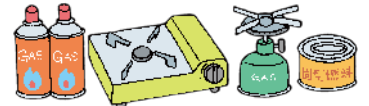
衛生用品

- ティッシュペーパー
- ウエットティッシュ
- 救急箱
- マスク
- アルコール消毒液
- 生理用品



燃料

- カセットコンロ (卓上タイプ)
- 固形燃料
- 予備のガスボンベなど)
- ライター (マッチ)
- ろうそく (LEDランタン)



家族の連絡先

| 家族の名前 | 生年月日 | 血液型 | 持病・アレルギーなど | 連絡先など(携帯番号など) |
|-------|------|-----|------------|---------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

情報収集をしよう

災害情報／気象情報を確認しましょう

●避難指示など、災害に関する情報

土岐市



土岐市の公式ウェブサイト
から確認できます。

●土岐市情報提供サービス

土岐市情報提供サービス



防災無線の情報
をメールで受信できます。

防災無線の情報を再度聞きたい..... ☎0572-55-7713

●土岐市公式SNS

Facebook



「土岐市」で検索

Twitter



@toki_city_

各種SNS から
情報を発信しています。

●岐阜県総合防災ポータル

岐阜県総合防災ポータル



気象警報・注意報発表状況
や避難情報
などが総合的に
確認できます。

●岐阜県 川の防災情報

岐阜県 川の防災情報



川の水位情報
などが
総合的に確認できます。

●ぎふ土砂災害警戒情報ポータル

ぎふ土砂災害警戒情報ポータル



土砂災害危険度情報
や
雨量情報
などが
確認できます。

緊急のときの情報・連絡方法

災害用伝言ダイヤル

1 7 1

伝言を録音するときは

1

(000) 000-0000

伝言を吹き込む (30秒以内)

被災地の人の電話番号(市外局番から)

伝言を再生するときは

2

(000) 000-0000

伝言を聞く

(注) 携帯電話やスマートフォンの「災害用伝言板」を利用する方法もあります。詳しくは、携帯電話各社のホームページなどでご確認ください。
また、大規模災害時で広範囲にわたり停電が発生している場合には、公衆電話は無料で通話(国内のみ)できます。

停電情報お知らせサービス

地域を登録すると、停電が発生・復旧したときに、プッシュ通知で情報がわかります。外出先でも確認できます。

問い合わせ先：中部電力パワーグリッド株式会社

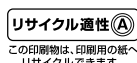
フリーダイヤル：0120-985-232



android



ios



問い合わせ先 土岐市危機管理室 電話54-1111

表紙写真(浸水被害)提供：国土交通省近畿地方整備局

禁無断転載©東京法規出版
BS011290-W15