

1 ～ **5** に記入してマイ避難カードを作成しましょう

【情報提供】 例:テレビ、インターネットなど

【地域の状況】 例:戸別受信機など

【自分のタイミング】 例:警戒レベル3など

【要配慮者への声かけ】
例:隣の一人暮らしのおばあさん(85歳)など

【避難の種類】 ○をつけましょう

在宅避難 / 縁故避難 / 車中泊避難 / 避難所避難

【避難の場所（行き先）】

【避難の種類】 ○をつけましょう

在宅避難 / 縁故避難 / 車中泊避難 / 避難所避難

【避難の場所（行き先）】

隣近所の避難行動要支援者（１人での避難が困難な方）の情報も記入しましょう。

災害が発生すると、電話がつながりにくくなります。安全であることを伝えたいときは、災害用伝言ダイヤル（171）を使いましょう。



録音するときは

1 → 自分の電話番号を市外局番からダイヤルする

録音する

再生するときは

相手の電話番号を市外
長番からダイヤルする

再生する

※ガイダンスが流れるので、その指示に従って落ち着いて録音・再生してください。

火事・救急 119 南但消防本部・朝来消防署 **079-672-0119**

警察 110 南但馬警察署 079-672-0110

朝来市役所 **079-672-3301**

生野支所 079-679-2240 山梨支所 079-676-2080 朝来支所 079-677-1165

防災ガイド



お問い合わせ先 朝来市 危機管理部
防災安全課
TEL.079-672-6112

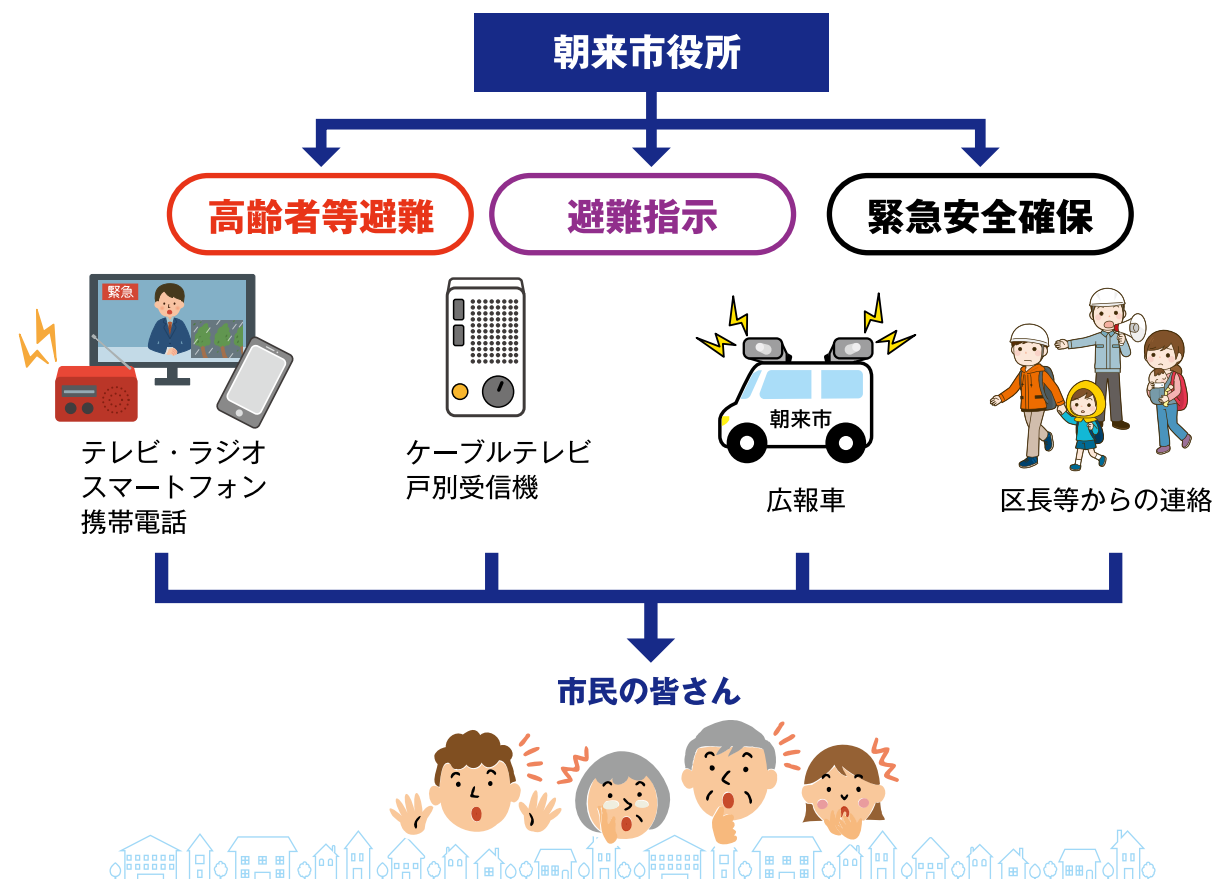
避難情報の伝達と種類

避難情報の伝達経路

災害の危険性が高まったとき、市から**避難情報**を発令します。

市から発令される避難情報は「**高齢者等避難**」「**避難指示**」「**緊急安全確保**」の3種類があります。

どの情報かを判断し、適切な行動をとってください。



避難情報の種類と取るべき行動

「警戒レベル3」や「警戒レベル4」で、地域のみなさんで声をかけあって、安全・確実に避難しましょう。

警戒レベル	行動を促す情報	状況	住民がとるべき行動	
危険度 高 2 1 低	5	緊急安全確保 （朝来市発令）	災害発生 又は切迫	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 （朝来市発令）	災害のおそれ 高い	危険な場所から 全員避難
	3	高齢者等避難 （朝来市発令）	災害のおそれ あり	危険な場所から 高齢者等は避難
	2	大雨・洪水注意報 （気象庁発表）	気象状況悪化	自らの避難行動を確認
	1	早期注意情報（気象庁発表）	今後気象状況 悪化のおそれ	災害への心構えを高める

雨の降り方、降雨量(1時間雨量)と災害の危険性

気象用語と雨量

周囲の状況

災害の危険性

やや強い雨

「ザーザーと降る」

10～20mm未満



地面一面に水たまりができ、話し声が聞き取りにくくなります。長雨になりそうなら警戒が必要です。



この程度の雨でも長く続く時は注意が必要。

強い雨

「どしゃ降り」

20～30mm未満



土砂降りの雨。傘をさしていても濡れてしまうほどの雨です。小河川ならはん濫、またがけ崩れの心配もあります。



側溝や下水、小さな川があふれ、小規模のがけ崩れが始まる。

激しい雨

「バケツをひっくり返したように降る」

30～50mm未満



激しい雨。山崩れ、がけ崩れがおこりやすくなります。道路規制も行われます。避難の準備が必要です。



地下街や地下室に雨が流れ込む。マンホールから水が噴出する。多くの災害が発生する。

非常に激しい雨

「滝のように降る」「ゴーゴーと降り続く」

50～80mm未満



滝のように降り、あたりが水しぶきで白っぽくなります。室内で寝ている人の半数くらいが気付くほど激しい雨です。

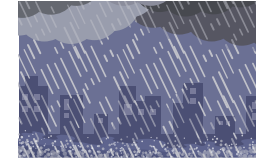


山崩れ、がけ崩れが起きやすくなり危険地帯では避難の準備が必要。

猛烈な雨

「恐怖を感じる降り方」

80mm以上



息が苦しくなるような圧迫感があり恐怖を感じます。



雨による大規模な災害が発生するおそれが強く、厳重な注意が必要。

浸水時の危険性

大雨や洪水など浸水の危険があるときは、浸水し始める前に早めの避難をしましょう。

地下道(アンダーパス)

道路および鉄道が立体交差する場合、下を通る道路を地下道(アンダーパス)といいます。大雨・洪水時には、地下道(アンダーパス)の場所を把握し、もしもの時のため迂回路を確認しておきましょう。普通自動車の場合30cmの浸水で走行できなくなります。



浸水時は通ってはいけません。

堤防

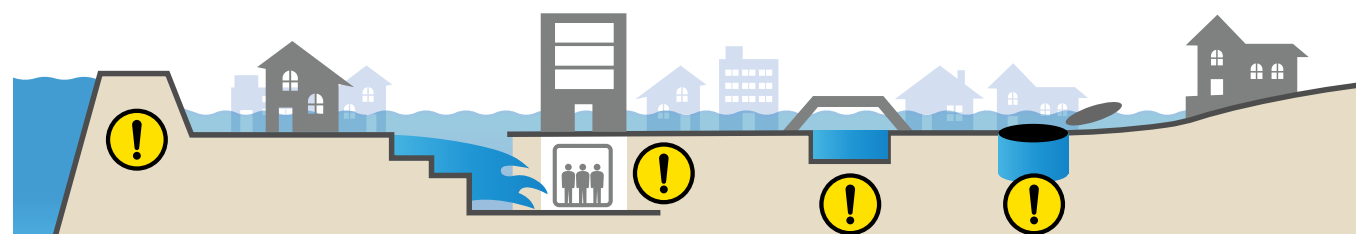
大雨により水位が上がり、決壊のおそれがあります。浸水前に安全な場所に避難しましょう。

地下室・地下駐車場

地下室は浸水すると水圧でドアが開かなくなります。また一気に浸水するため非常に危険です。

橋・マンホール

浸水により水路と道路の区別がなくなったり、マンホールが逆流し蓋が外れることがあります。



災害に備える

家の周りの安全チェック

台風や大雨になる前に、日頃から点検しておきましょう。

屋根・雨どい

- ☐ トタンがめくれている
- ☐ 瓦のひび、割れ、剥がれがある
- ☐ 雨どいに木の葉やゴミがたまっている

ベランダ

- ☐ 植木鉢や物干し竿など落下の危険がある

ブロック塀

- ☐ 傾きやひび割れがある
- ☐ 破損している箇所がある

排水溝

- ☐ 側溝などにゴミや土砂がある

外壁

- ☐ 外壁に亀裂がある

窓

- ☐ 窓枠にがたつきがある
- ☐ 雨戸にがたつきがある

その他

- ☐ ゴミ箱や植木鉢などが飛ばないように固定していない
- ☐ 庭木が倒れないように添え木をしていない
- ☐ 窓ガラスの飛散対策をしていない
- ☐ 店舗などの看板にぐらつきがある

鉢植えやゴミ箱は建物の中に！

非常持ち出し袋の準備



避難する場合に備えて、必需品をまとめ、両手が空くリュックサックに入れて玄関近くなど持ち出しやすい場所に保管しましょう。

食料関係

- 食料関係は1人3日分、火を使わずに食べられるものを準備しましょう。
- ☐ 飲用水
 - ☐ 缶詰
 - ☐ レトルト食品
 - ☐ 非常用食品

救急・衛生・安全関係

- 避難場所での感染症対策にも注意しましょう。
- ☐ 消毒液・包帯・ばんそうこう
 - ☐ マスク・体温計
 - ☐ 常備薬
 - ☐ ヘルメット

貴重品

- 公衆電話を使用するための10円玉を多めに用意しましょう。
- ☐ 現金
 - ☐ 預金通帳・印鑑
 - ☐ 免許証
 - ☐ 健康保険証

日用品関係

- 懐中電灯は1人に1つ用意しましょう。
- ☐ 懐中電灯
 - ☐ ラジオ・電池
 - ☐ ライター・ナイフ
 - ☐ 缶切り・ビニール袋
 - ☐ ティッシュ

衣類・生活用品関係

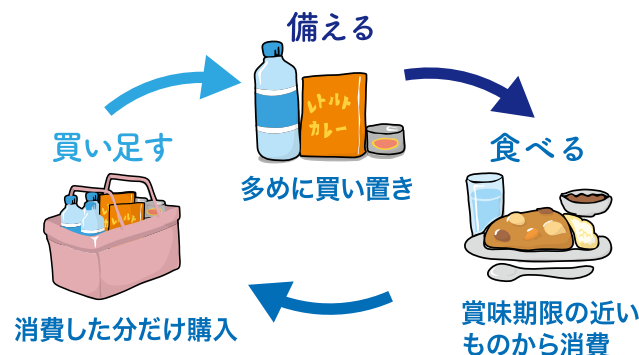
- 衣類は濡れないようにビニール袋に入れましょう。
- ☐ 衣類（下着・洋服等）
 - ☐ 毛布・寝袋
 - ☐ 手袋・軍手
 - ☐ 携帯トイレ

高齢者・乳幼児・女性用品

- 年齢や家族構成、家庭の事情に合わせて準備しましょう。
- ☐ メガネ・入れ歯・補聴器・杖・介護用品・レトルト介護食品
 - ☐ 紙おむつ・おしりふき・離乳食粉・ミルク・哺乳瓶・母子手帳
 - ☐ 生理用品・化粧品・鏡・ブラシ

ローリングストック法とは？

いままでの非常食は災害時まで手を付けず、長期保存していたため、いざという時に賞味期限切れになってしまったことがあります。ローリングストック法は「消費しながら備える」方法です。水や缶詰、レトルト食品、トイレットペーパーなどの日用品を多めに備蓄して使った分を買い足すことで、備蓄品の鮮度を保ち、常に一定量の備蓄をすることができます。



避難時の心得

避難に備えて

災害が発生する前に日頃から備えましょう。

安全な避難場所、避難経路の確認

家族で避難する避難場所、避難経路を確認しておきましょう。また、避難場所での家族の集合場所も決めておきましょう。



非常持ち出し品の事前準備

すぐに避難できるように、最低限必要なものをかさばらないように早めに用意しておきましょう。



正確な情報収集と早めの行動

テレビ、ラジオ、インターネットなどで情報を確認し、危険を感じたら避難情報が出る前でも早めに行動しましょう。



避難時の注意

災害の起こる危険性が高まった時や災害発生時は、自分や家族の命は自分で守る「自助」、お互いに助け合って守る「共助」が基本です。

車は使わず歩いて避難

あらかじめ決めておいた、良く知っている避難ルートを通りましょう。



危険な場所は回避

塀ぎわ、狭い道、がけや川のそばは避けましょう。また、垂れ下がった電線には触れないようにしましょう。



高齢者や障がいのある方など介助が必要な方を優先

安全に避難できるよう、手を繋いで避難しましょう。隣近所で助け合いましょう。



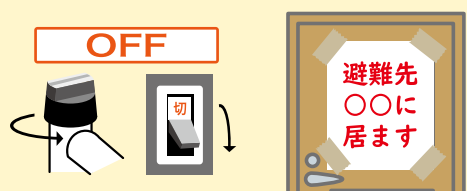
指示に従って避難

消防団、地域のリーダー等の指示に従って避難しましょう。



家を出る前にチェック！

- ☐ ガスの元栓は閉めましたか？
- ☐ 電気のブレーカーは落としたか？
- ☐ 避難先、安否情報のメモを残しましたか？



大雨・洪水の中を避難する場合

万が一、大雨・洪水の中を避難する場合は、次のようなことに気を付けて安全に避難してください。

足元に注意

水中のマンホールや溝に注意し、長い棒を杖代わりにして確認しましょう。



ロープにつなぐ

小さい子どもなどは大人とロープで体を繋ぎましょう。



水深が浅くとも危険

流れが速くなると、浸水深が浅くとも危険です。



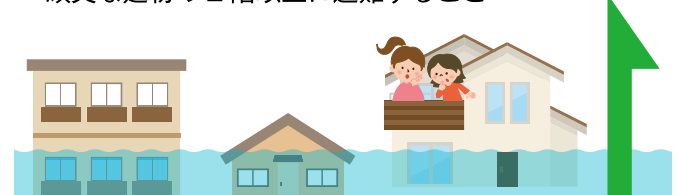
立ち退き避難(水平避難)

危険な場所から一次避難所(指定緊急避難場所)等の安全な場所に避難すること



屋内安全確保(垂直避難)

頑丈な建物の2階以上に避難すること



避難の原則は、避難所など危険性のない場所へ早期に移動する「立ち退き避難」です。ただし、道路の冠水や河川の氾濫、土砂災害など避難するには危険な状況と判断される場合は、近隣の安全な場所(頑丈で2階建て以上の建物や標高の高い場所)や「屋内安全確保」により安全を確保しましょう。

避難方法の例

- 在宅避難…自宅の安全が確保される人は自宅の上の階へ避難
- 縁故避難…自宅での避難が無理な場合は、安全な場所にある親戚や知人の家などに避難
- ※ 車中泊避難…自家用車で安全な場所へ移動して車中で避難
- ※ 移動中の事故防止のため早めの避難開始と、エコノミークラス症候群予防のため、定期的な手足の運動や水分摂取を行ってください。

気象情報と河川の氾濫

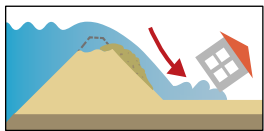
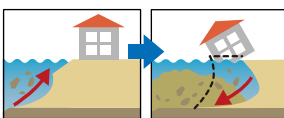
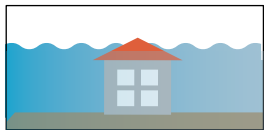
気象情報の種類

積極的に情報を収集することで避難のタイミングを早め、自らの命や家族を守るにつながります。

気象状況	気象庁などの情報	警戒レベル
数十年に一度の大雨	大雨特別警報 数十年に一度の降雨量となる大雨が予想され、重大な災害が発生するおそれ著しく大きいと予想される場合に発表	5 緊急安全確保
	記録的短時間大雨情報 大雨警報が発表されている時に、数年に1回程度発生する激しい短時間の大雨を観測、または解析したことを発表する情報 土砂災害警戒情報 大雨による土砂災害発生危険度が高まったとき、住民の自主避難の参考となるよう、兵庫県と神戸地方気象台が共同で発表する防災情報	4 避難指示
大雨の数時間～2時間程度前	大雨警報 大雨による重大な災害が発生するおそれがあると予想される場合に発表 洪水警報 河川の上流域での大雨により下流で生じる増水や氾濫による重大な洪水災害が予想される場合に発表	3 高齢者等避難
大雨の半日～数時間前	大雨注意報 大雨による災害が発生するおそれがあると予想される場合に発表 洪水注意報 河川の上流域での大雨により下流で生じる増水による洪水災害が予想される場合に発表	2
大雨の数日～約1日前	早期注意情報 (警戒級の可能性) 台風の接近など、数日後に警戒級の可能性がある場合に発表	1

早期の立ち退き避難が必要な区域

家屋が倒壊するような氾濫や河岸侵食が発生するおそれがある区域は早期の立ち退き避難が必要です。

指定区域の種類	発生する現象と避難行動
家屋倒壊等氾濫想定区域	氾濫流  堤防決壊などにより流速の早い「氾濫流」が発生するおそれがある区域です。木造家屋は倒壊するおそれがあります。
	河岸侵食  家屋が倒壊するような「河岸侵食」が発生するおそれがある区域です。地面が削られ建物ごと崩落するおそれがあります。
家屋が水没するおそれがある区域	 最上階も水没するような浸水のおそれがある区域です。屋内に留まることにより命に危険がおよぶおそれがあります。

河川の氾濫に関する情報

河川の水が増え、洪水のおそれがあるとき、気象庁が国土交通省又は兵庫県と共同して、あらかじめ決めた河川について洪水の予報を発表します。

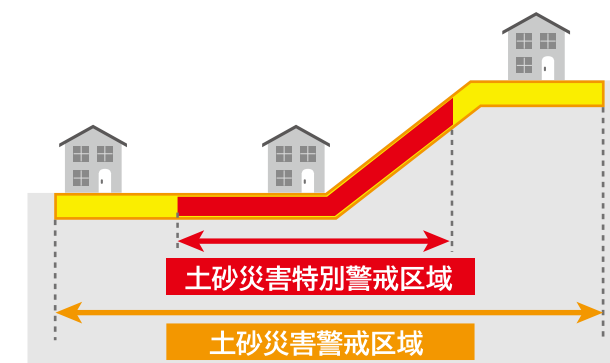
警戒水位	洪水予報	避難情報の目安
氾濫発生	氾濫発生情報	
氾濫危険水位	氾濫危険情報	緊急安全確保
避難判断水位	氾濫警戒情報	避難指示
氾濫注意水位	氾濫注意情報	高齢者等避難
水防団待機水位		
普段の水位		

土砂災害の危険性

土砂災害(特別)警戒区域

兵庫県では、土砂災害の危険性がある箇所について、土砂災害防止法に基づく調査を実施し、「土砂災害警戒区域」と「土砂災害特別警戒区域」を指定しています。

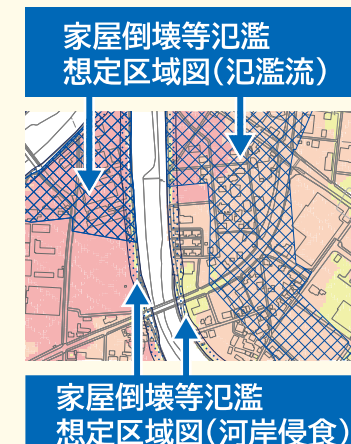
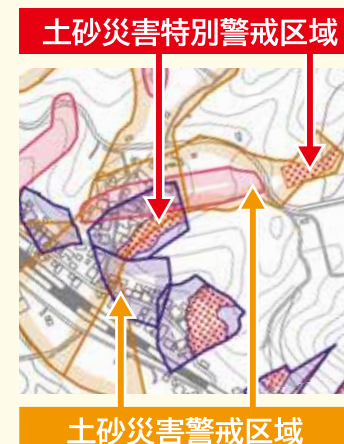
土砂災害警戒区域(通称イエローゾーン) 土砂災害が発生した場合、住民等の生命・身体に危害が生じるおそれがあると認められた区域
土砂災害特別警戒区域(通称レッドゾーン) 「土砂災害警戒区域(イエローゾーン)」のうち、建物等に損壊が生じ、住民等の生命または身体に著しい危害が生じるおそれがあると認められる区域



朝来市ハザードマップ

朝来市ハザードマップでは土砂災害警戒区域や土砂災害特別警戒区域、家屋等氾濫想定区域図(ハザード)を右図のように示しています。自宅や職場、学校等の位置を確認し、ハザードが無いか確認しましょう。朝来市ハザードマップは市のホームページ(防災情報)で閲覧することができます。

朝来市ハザードマップ
<https://www.city.asago.hyogo.jp/bousaimap/keikaku.html>



インターネットの活用

積極的に情報を収集することで避難のタイミングを早め、自らの命や家族を守るにつながります。

朝来市ホームページ防災情報

<https://www.city.asago.hyogo.jp/site/disaster-prevention/list88.html>
朝来市の防災・避難に関する情報を確認できます。



兵庫県CGハザードマップ

<http://www.hazardmap.pref.hyogo.jp/>
兵庫県内の土砂災害警戒区域や洪水浸水想定区域に関する情報などを確認できます。



養父土木事務所河川監視カメラシステム

<http://www.mizumori.jp/yabu/>
養父土木事務所管内に設置してある河川監視カメラに関する情報などを確認できます。



川の防災情報

<https://www.river.go.jp/kawabou/pc/ov?zm=12&clat=35.2970483063063&clon=134.8485806576577>
河川の水位情報などが確認できます。



兵庫県地域別土砂災害危険度

<http://sabo.civil.pref.hyogo.lg.jp/chiikidosya/>
地図上で兵庫県内の土砂災害警戒情報が確認できます。



あさご安全安心ネット

携帯電話やパソコンのメール機能を利用して、あらかじめ登録された方に、気象警報や地震情報、緊急情報を発信するサービスです。登録は無料です。
<http://bosai.net/asago/>



左のQRコードから空メールを送信し、案内に沿って登録してください。
asago@bosai.net

※注意…ウェブ接続料・メール受信料は別途かかります。

ひょうご防災ネットアプリ

ひょうご防災ネットのスマートフォンアプリです。アプリをダウンロードして朝来市を設定してください。

Androidの方は

[こちらから](#)



iPhoneの方は

[こちらから](#)

