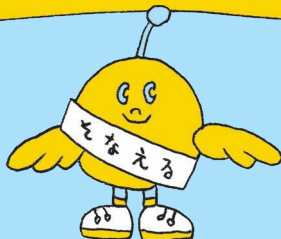


ぼう さい
防 災 ガイドブック



そなえる ふくしま ノート

早めの
避難が
命を守る。

ひ な ん へ ん
避 難 編



ふ く し ま け ん
福 島 県

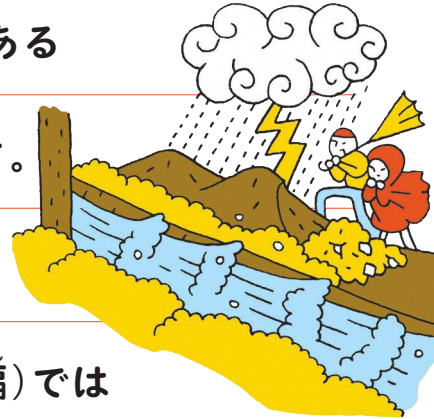
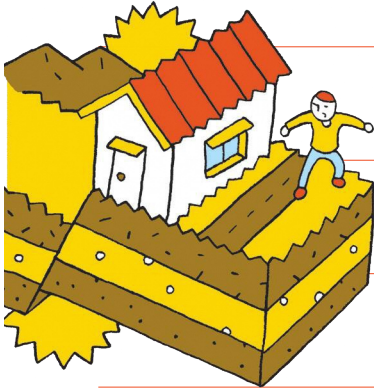


はじめに

きんねん じしん ごうう さいがい
近年、地震や豪雨災害など

ひなん さいがい いのち きけん
避難をしなければ命の危険がある

だいさいがい たすう はっせい
大災害が多数発生しています。



「そなえるふくしまノート」(ひなんへん 避難編)では

ひなん む じゅん び
避難に向けた準備や

ひなん せい かつ
避難生活についてまとめました。

さいがい そな
災害に備えることや

さいがい み まも
災害から身を守ることをまとめた

「そなふくノート」と一緒に(いっしょ)見ながら、



かぞく ともだち ひなん
家族や友達と避難について

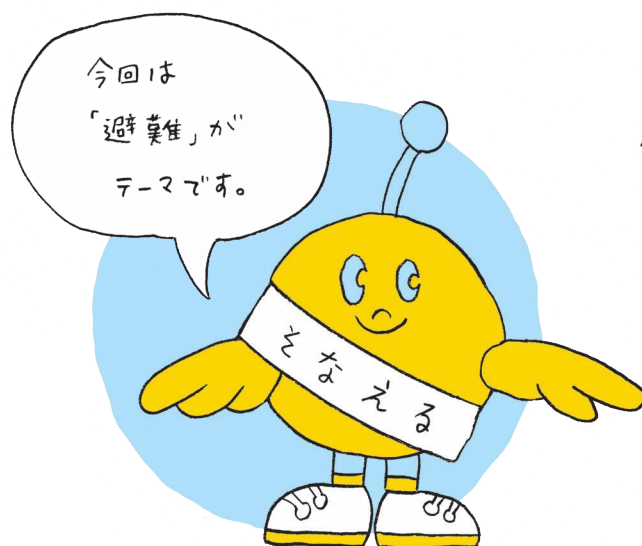
かんが
考えてみましょう。



キャラクター紹介

そなふくノート（避難編）も、

本県の復興シンボルキャラクターである「キビタン」と、
ふくしままっぷナビゲーターの「ベコ太郎」が、ナビゲートします。



キビタン

県の鳥キビタキがモチーフのキビタン。

みんなと福島をつなぐ

架け橋として、県内外で活躍中。

頭のアンテナで「福島の魅力と今」

を発信しています。

「そなふくノート」に続き、

今回もナビゲートしてくれます。



ベコ太郎

赤べこがモチーフで、県総合情報誌

「ふくしままっぷ」で鮮烈デビュー。

巷で人気のベコ太郎、

最近ではCMにも出演しています。

前回の「そなふくノート」に続き、

ベコ太郎と一緒に学んでいきましょう。

避難する

災害は必ず起こります。

災害が起きたことを想定して、あらかじめ
避難するために必要なことを確認しておきましょう。



6-7
ページ



8
ページ



12-13
ページ



9
ページ



10-11
ページ



18-19
ページ



もしも災害が発生しても、
全力で県民のみなさんを
守ります

福島県知事 内堀 雅雄



せい かつ 生活する

ひ なん さき せい かつ
避難先での生活は

いつもの生活とは異なります。

さい がい ご せい かつ し
災害後の生活を知っておきましょう。



14-15
ページ



16-17
ページ



24-25
ページ



20-21
ページ



22-23
ページ



26-27
ページ



けん
県のホームページにも掲載しています。

き きん り か でん し けい さい
危機管理課のページに電子データを掲載していますのでご利用ください。

<https://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/01010a/sonafukunote.html>

そなふくノート

検索





避難を

する前に



さいがい お あと ひなん じゅん び ま あ
災害が起こった後に避難の準備をしても間に合いません。

ふだん からの「備え」が防災に繋がることを意識しましょう。



避難の準備



いざという時のため、日ごろから必要な
ものを備えておきましょう。



日ごろの何気ないやりとりが災害時の助
け合いにつながります。



災害情報の入手方法を確認しておきましょう。
ハザードマップを必ず確認しておきましょう。



なに へや ひなん じぶん かぞく いのち
何よりも早めの避難が自分や家族の命を
まも 守ることを覚えておきましょう。



ハザードマップはこちらの
サイトで確認できます

ふくしまぼうさいウェブ

国土地理院 ハザードマップ

検索

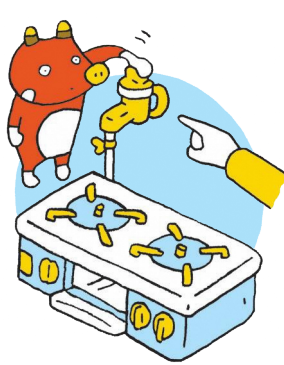


避難時のポイント



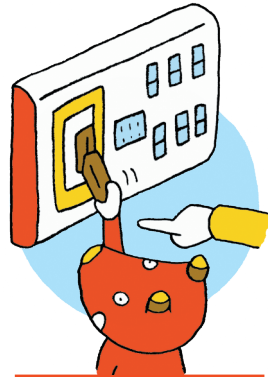
まずは冷静に

避難の判断によって、命に関わる場合があります。信頼できる複数の情報で確認して、冷静に判断しましょう。



ガスの元栓を閉める

災害時には、ガス漏れによる火災も発生します。避難する前に元栓が閉まっているか確認しましょう。



ブレーカーは落とす

電気が復旧したときに、漏電により火災が起こることがあります。避難する前にブレーカーは落としましょう。



できるだけ複数の方と避難を

避難中はどのような危険があるかわかりません。家族や近所の方と避難しましょう。



近隣住民の状況を知っておこう

災害が起きると、すぐに避難できない方も大勢います。地域で助け合うために、日ごろから地域で防災を考え、災害に備えましょう。



高齢者
障がい者



妊産婦
子ども



外国の方



避難情報が



あたらしい
新しくなりました



自治体からの避難情報に注意しましょう

風水害・土砂災害などの危険があるときは、

自治体からの避難情報と併せて数字で表した

「5段階の警戒レベル」が発令されます。災害が近づいたときは、

自治体からの情報（防災無線、自治体HP、テレビなど）に注意しましょう。



すでに災害が
発生!!!

避難していない
場合は、2階など
高い場所へ!!



警戒レベル4までに必ず避難!

全員避難!!
すぐに近くの
避難場所に
避難!!



高齢者等
避難開始!

避難に時間のかかる
方は避難開始!



避難行動の確認

気象情報等を確認

レベル3は

「高齢者等避難開始」

レベル4「全員避難」

レベル5「命を守る
最善の行動を」が
合い言葉





避難先は

2種類あります

災害が起きた時にあらかじめ避難する避難先を各自治体で定めています。

近隣の避難先を確認しておきましょう。



指定緊急避難場所

- 地震、火災、津波などの場合に避難します。
- 公園、学校、ビルなど。
- 災害ごとで避難する場所は決まっています。



似てるけど
結構違う。



指定避難所

- 風水害、火山などの場合に避難します。
- 学校、公民館など。
- 全ての災害で、災害後、一定の期間を安全に生活する場所になります。



避難に関する図記号(ピクトグラム)を知っておこう

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で表示されています。

近くの施設を確認してみましょう。



指定緊急避難場所



指定避難所



津波避難場所



津波避難ビル



避難場所や
避難所は、
ハザードマップで
確認できます。

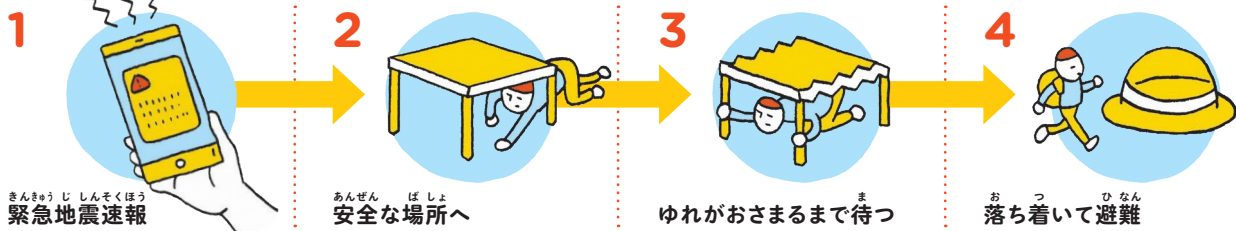


さいがい 災害ごとの

ひなんほうほう 避難方法



じしん 地震



※閉じ込められて避難できない場合



つなみ 津波



チェックポイント





ふうすいがい 風水害



1



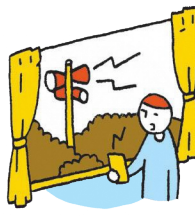
きしょうほう
気象情報をチェック

2



ひなんじんび
避難準備

3



ひなんし
避難指示

4



はや ひなん
早めに避難

チェックポイント



みずべ
水辺、ガケに
ちかづ
近付かない



こえ
声をかけ合って
ふくすう
複数で避難



マンホール、側溝に
ちゅうい
注意



あるきで ひなん
歩きで避難



かさい 火災



1



かさいはっせい
火災発生。119番、
おおこえ
大声で知らせる

2



しよきしうか
初期消火

3



てんじよう
天井まで火が
むり
無理せず避難

4



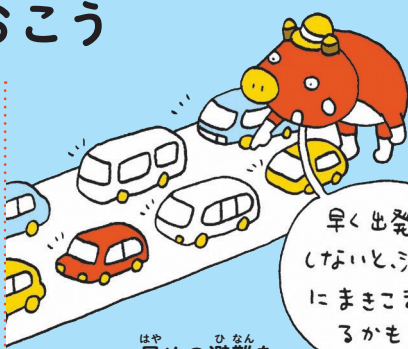
ハンカチで鼻と口を
おさえ、姿勢を低く



くるま ひなん ばあい ちゆうい てん 車での避難をする場合の注意点を 知っておこう



ひつよう
必要な場合のみ



はや ひなん
早めの避難を

早く出発
しないと、渋滞
にまきこまれ
るかも!



かんすい
冠水すると
くるま うご
車は動かない

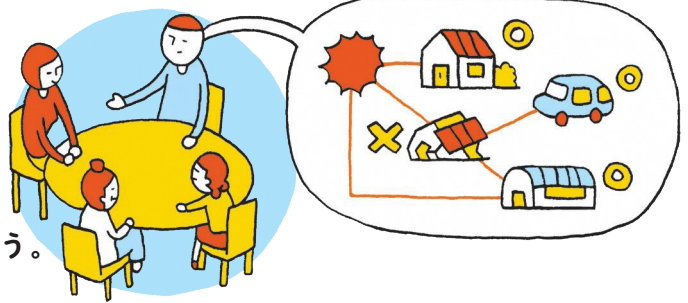


避難先を 知ろう



家族で確認しよう

大規模な災害が発生すると、
避難所などで生活することもあります。
避難する場所や連絡方法について
あらかじめ家族で話し合っておきましょう。



災害が発生したら、まずは自宅を確認しよう



家や周囲の
安全の確認



ライフラインの確認



防災グッズの確認



ライフラインとは



通信 (電話)



水道



ガス



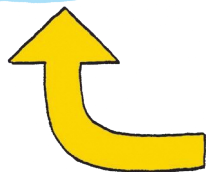
電気

じ た く **自宅で** せい かつ **生活する場合**

あん ぜん かく ぼ
安全が確保されている場合、

じ た く せい かつ
自宅で生活ができます。

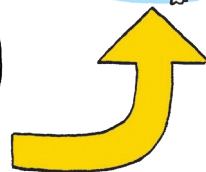
- かく ぼ
プライバシーを確保できます。
- ひ かく て き ふ だ ん ち か せい かつ
比較的普段に近い生活ができます。
- じ ゅ う ほう あ つ
情報が集まりづらい場合があります。



ひ なん じ ょ **避難所で** せい かつ **生活する場合**

ひ なん じ ょ し ゅ う だ ん せい かつ お く
避難所で集団生活を送ります。

- も っ と あん ぜん かく ぼ
最も安全が確保できます。
- し ゅ う だ ん せい かつ
集団で生活します。
- ち い き じ ゅ う ほう あ つ
地域の情報が集まります。
- かく ぼ む ず か ば あ い
プライバシーの確保が難しい場合があります。



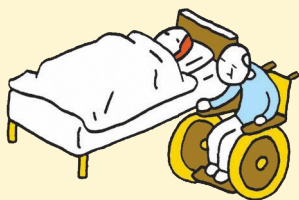
く る ま せい かつ ば あ い **車で生活する場合**

さ ま ざ ま し じ ゅ う じ た く ひ なん じ ょ
様々な事情により自宅や避難所での
せい かつ き び ば あ い いち じ て き く る ま な か
 生活が厳しい場合、一時的に車の中で
せい かつ お く
 生活を送ります。

- かく ぼ
プライバシーを確保できます。
- こ ま ば あ い
トイレなどに困る場合があります。
- し ゅ う こう ぐ ん し ん ば い
エコノミークラス症候群の心配があります。

ふ く し ひ なん じ ょ **福祉避難所とは**

ひ なん じ ょ せい かつ
避難所で生活するこ
む ず か
とが難しい方のため
ひ なん じ ょ
の避難所もあります。



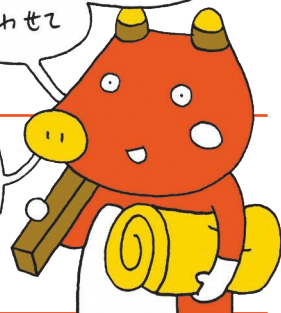


避難所での

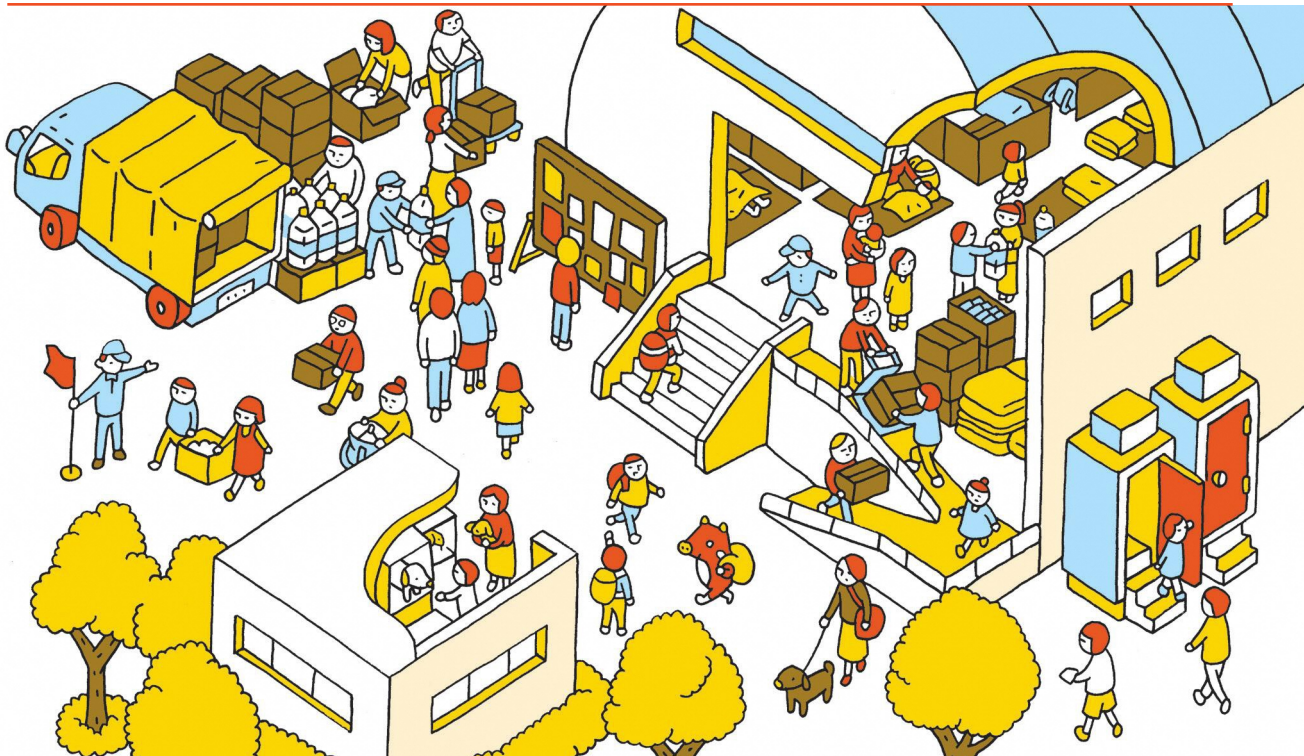
生活

その時 その場所に
合わせて

みんなで
つくっていく。



避難所で準備されているもの



ひじょうしょくみず
非常食、水



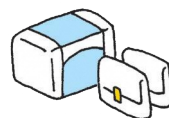
もうふ
毛布、ブランケット



けいたいトイレ
携帯トイレ



せいかつようひん
生活用品
(歯ブラシ、ゴミ袋など)



せいりようひん
生理用品



にゅうようじようひん
乳幼児用品
(粉ミルク、おむつなど)

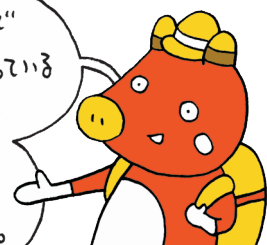


いやくひん
医薬品



じむようひん
事務用品

全ての避難所で
必要なものがそろっている
とは限りません。
できる限り、
自分で持っ
ていきましょ。





ひなんじょ

避難所ではルールとマナーを守りましょう

まも

無理しすぎ

ないためのルール。



ようはいりょしゃ はいりょ 要配慮者への配慮

せいかつ うえ たす ひつよう かた て
生活する上で助けが必要な方に手をさしのべよう。



ルールを守る

だれ ひなんじょ めぐ
誰にでもやさしい避難所を目指しましょう。

やなこと
でもすすんで
やる。



プライバシーの確保

みんな きもちよ せいかつ ひとりひとり
皆が気持ち良く生活できるように一人一人の
プライバシーを守るよう心がけましょう。



ぼうはん いしき 防犯を意識

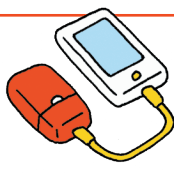
ひとり こうどう まわ ひと ひとこえ
一人で行動するときは周りの人に一声かけよう。
見回りなどを行い、防犯につとめましょう。



も 持っていくと良い物 もの



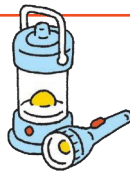
けいたい
携帯ラジオ



けいたいじゅうでん き
携帯充電器



ウェットティッシュ、
ウェットタオル



ランタン、懐中電灯



かんでん ち
乾電池



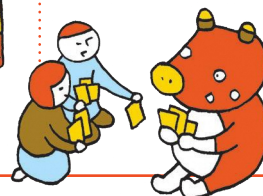
きが
着替え



ねぶくろ
寝袋



おもちゃ、本



娯楽や
おもちゃを用意
して、ストレスを
ためこまないこと
も大切。



避難所以外

での生活



自宅で生活する場合

準備しておく和良好的物



● 安全な部屋で生活しましょう。

● 二次被害が起こらないよう補強しましょう。

● すぐに避難出来るよう準備しましょう。



非常食、水



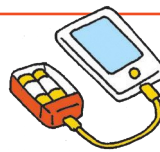
携帯トイレ



カセットコンロ、カセットボンベ



ウェットティッシュ、ウェットタオル



電池交換式
バッテリー



アルコール消毒液



ポリ袋、レジ袋



救急セット
(おくすり手帳も)



ランタン、懐中電灯



マスク



乾電池



紙食器



ラップ

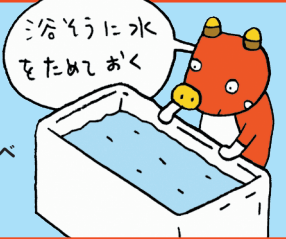


ライフラインは止まります

災害後は電気、ガス、水道が止まり、普段と異なる生活になります。ライフラインが止まることを想定して備えておきましょう。

代用品

電気 → ランタン、懐中電灯
ガス → カセットコンロ、カセットボンベ
水道 → 備蓄水、配給水





自宅・車で生活するときは、必ず避難所へ報告しましょう

自宅や車で生活している方でも避難所で支援物資を受けとることが出来ます。避難所には災害に関する情報が集まります。定期的に足を運び、地域の方などと情報交換を行いましょう。



車で生活をする場合



準備しておくの良い物



非常食、水



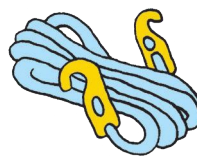
携帯トイレ



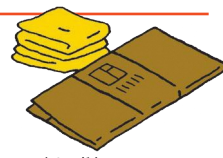
クーラーボックス
(保冷剤もあわせて)



ウェットティッシュ、
ウェットタオル



洗濯用ひも



布、段ボール
(カーテンの代用)

洗濯物をカーテン代わりに。

寝床はフラットにしましょう。

ガソリンは極力使わない。



毛布、
ブランケット



ポリ袋、レジ袋



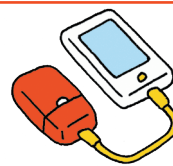
救急セット
(おくすり手帳も)

食物を保存するものを
用意しましょう。

ふだんから
車に
積んでおく
と便利。



ランタン、懐中電灯



充電式バッテリー



マスク



エコノミークラス症候群に注意

車で生活する場合は長時間同じ体勢でいることが多くなるため、エコノミークラス症候群が発症する可能性が高くなります。

エコノミークラス症候群を 避ける 4つの方法

- 水分補給
- 足を上げて寝る
- 体操をする
- トイレを我慢しない





避難生活を知ろう

食事、衛生



食事



- 最低3日分を確保しましょう。
(できれば1週間)
- バランスを考え、ビタミン、食物繊維なども積極的に摂取しましょう。
- ストレスは、体調悪化を招きます。嗜好品なども用意しておきましょう。



- 飲料水は一人あたり3L/1日を目安に最低3日分を準備しましょう。
- 足りない場合は、配給を受け、飲料水や生活用水を確保しましょう。
- 水の配給を受けるための容器を準備しておきましょう。

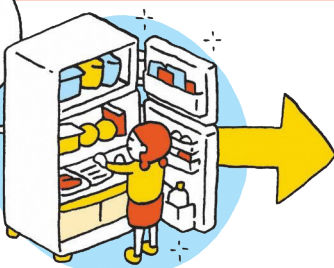


- 食器にはラップを敷いて節水を心がけましょう。
- 使用済みの箸やスプーンはウェットティッシュで汚れを拭き取り、再利用しましょう。

1-2日

冷蔵庫内の物を処理しましょう。

電気がなくなる前提で。



3日～

災害備蓄品を食べましょう。



ローリングストック法で日ごろから備蓄を多めに購入→消費期限が短いものを食べる
→消費した分購入





えいせい 衛生



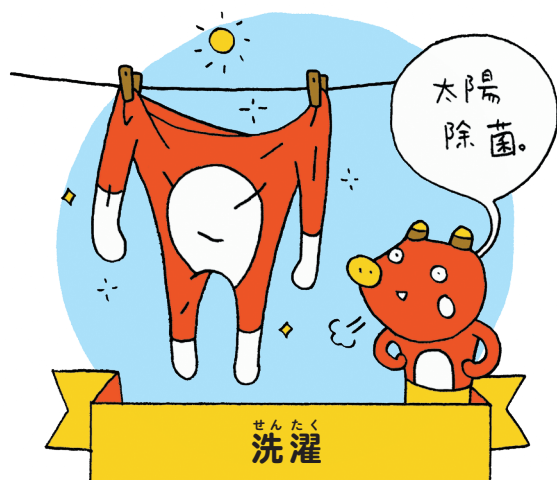
くち なか せいけつ たも びょうき よぼう
口の中を清潔に保つだけでも病気の予防につながります。

- はみが 歯ブラシで磨くだけでも衛生を保てます。
- は 歯ブラシがない場合は布や歯磨き用のウェットティッシュを使用しましょう。



さいがい じ ふえいせい かんきょう かんせんしょう りゅうこう
災害時は不衛生な環境になり、感染症などが流行します。手洗い、うがいをこまめに行い、衛生を保てるよう意識しましょう。

- みず つか ばあい 水が使えない場合、ウェットティッシュ、アルコール消毒液などで代用しましょう。



- みず つか 水が使えないときは、日光に干すだけでも除菌効果があります。



- ふとん 布団をたたみましょう。
- いるい 衣類はハンガーにかけて、たたんだものはきちんと収納しましょう。
- いじょう せいとん おこな かぎ ずっと以上の整理を行い、限られた空間を快適に生活しよう。



避難生活を知ろう

→ トイレ、お風呂、睡眠

トイレ

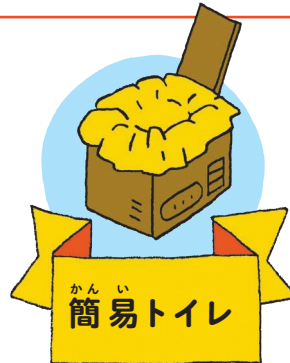
災害時に利用できるトイレの種類



いつも使用しているトイレ。
携帯トイレを使用する場合も
あります。



屋外などに設置する仮設トイ
レ。



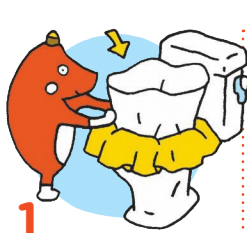
段ボールなどでできた簡易的
なトイレ。



マンホールの上に直接する
トイレ。

携帯トイレの使い方

いざというときのため、携帯トイレの使い方を知っておきましょう



便器にポリ袋をかぶせた
あとに携帯トイレを設置。



用を足し、汚物を固め、携
帯トイレだけを取り出す。



密閉できる容器で保管、
処分する。

準備しておくとい携帯トイレの個数は

5回/人×家族分×7日分

トイレは大切です

災害時にはトイレが不衛生などの理由で我慢
する方が多く発生しました。

● トイレを我慢することで生じる悪循環。

1 トイレを我慢

3 脱水症状、
熱中症、
免疫力の
低下



安心して
行ける
トイレ環境を
つくるのが大切。

2 水を飲む
ことを
我慢



お風呂

さいがいじ ふろ はい むずか
災害時にお風呂に入るのは難しい

いっぽんてき ふろ みず
一般的にお風呂は水を
150L以上使用します。
おも かんさん
重さに換算すると、
150kgです。
ふろ だいようひん
お風呂の代用品を
じゅんび
準備しておきましょう。

現実的
じゃない...

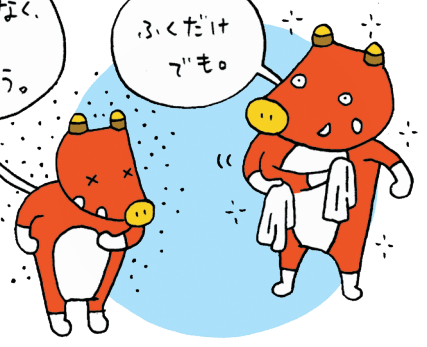


かんせんしょう よぼう ふろ ひつす
感染症予防にお風呂は必須

臭うだけでなく、
菌が
増えちゃう。

ふくだけ
でも。

ぬれタオル
からだ
などで体を
拭くだけでも
かんせんしょう よぼう
感染症の予防に
なります。



お風呂の代用品



おおばん
大判ウェット
ティッシュ



ぬれたタオル



おしりふき



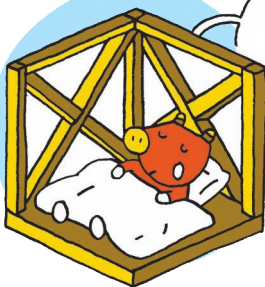
ドライシャンプー



からだふき



睡眠



安心
か
安眠。

あんぜん ばしょ
安全な場所で
すいみん
睡眠をとりましょう

さいがいご かぐ などによるにじびがい かんが
災害後は、家具などによる二次被害も考
えられるため、安全な場所を確保して睡
眠をとるようにしましょう。



探さなくても
いいところに。

すぐに避難出来る
準備を

ふたたび さいがい お
再び災害が起こることもあります。すぐに
いつでも避難できる準備をしておくことが
重要です。



貴重品
は
近くに。

ぼうはん き くば
防犯に気を配る

さいがいじ あ す はんざい おお
災害時は空き巣などの犯罪が多くなりま
す。防犯対策をしっかりしておきましょう。



避難生活を知ろう

→ ペットとの避難、広域避難



ペットとの避難

ペットも大事な家族です。

ペットと一緒に避難しましょう。



トイレなどをしつけておきましょう。



定期的に予防接種をしておきましょう。



キャリーやケージに慣れさせておきましょう。



前もって避難所のルールを知っておこう

多くの方が生活している避難所ではペットを連れて行けない場合もあります。予め近くの避難所のルールや預かってくれる知人を確認しておきましょう。





こう い き え ん ぼ う ひ な ん 広域（遠方）避難

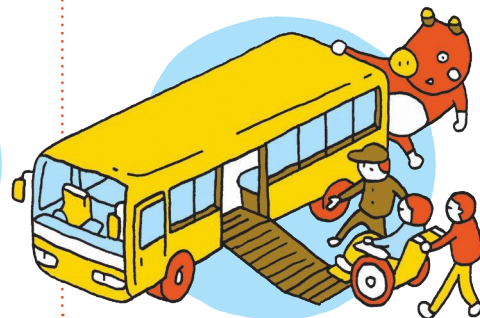
さい が い す し ち ょ う そ ん が い
災害によってはお住まいの市町村外の
ち い き ひ な ん
地域に避難することもあります。



じ ち たい し じ
自治体の指示で
ひ な ん
避難しよう

じ か よ う し ゃ
自家用車で
ひ な ん
避難しましょう

よう はい り ょ し ゃ じ ち たい
要配慮者は自治体が
じ ゅ ん び ひ な ん
準備したバスで避難



こう い き れ ん け い き ょ う て い
広域連携協定とは

じ ち たい ほ か じ ち たい さ い が い じ そ う ご お う え ん き ょ う て い む す
自治体が他の自治体と災害時の相互応援協定などを結び、
いち じ ひ な ん さ き し て い ば あ い
一時避難先として指定している場合があります。いざという時
のた め、す じ ち たい お う え ん き ょ う て い さ き し ら
ため、住んでいる自治体の応援協定先を調べておきましょう。

い ざ と い う と き
こ ち ら へ。

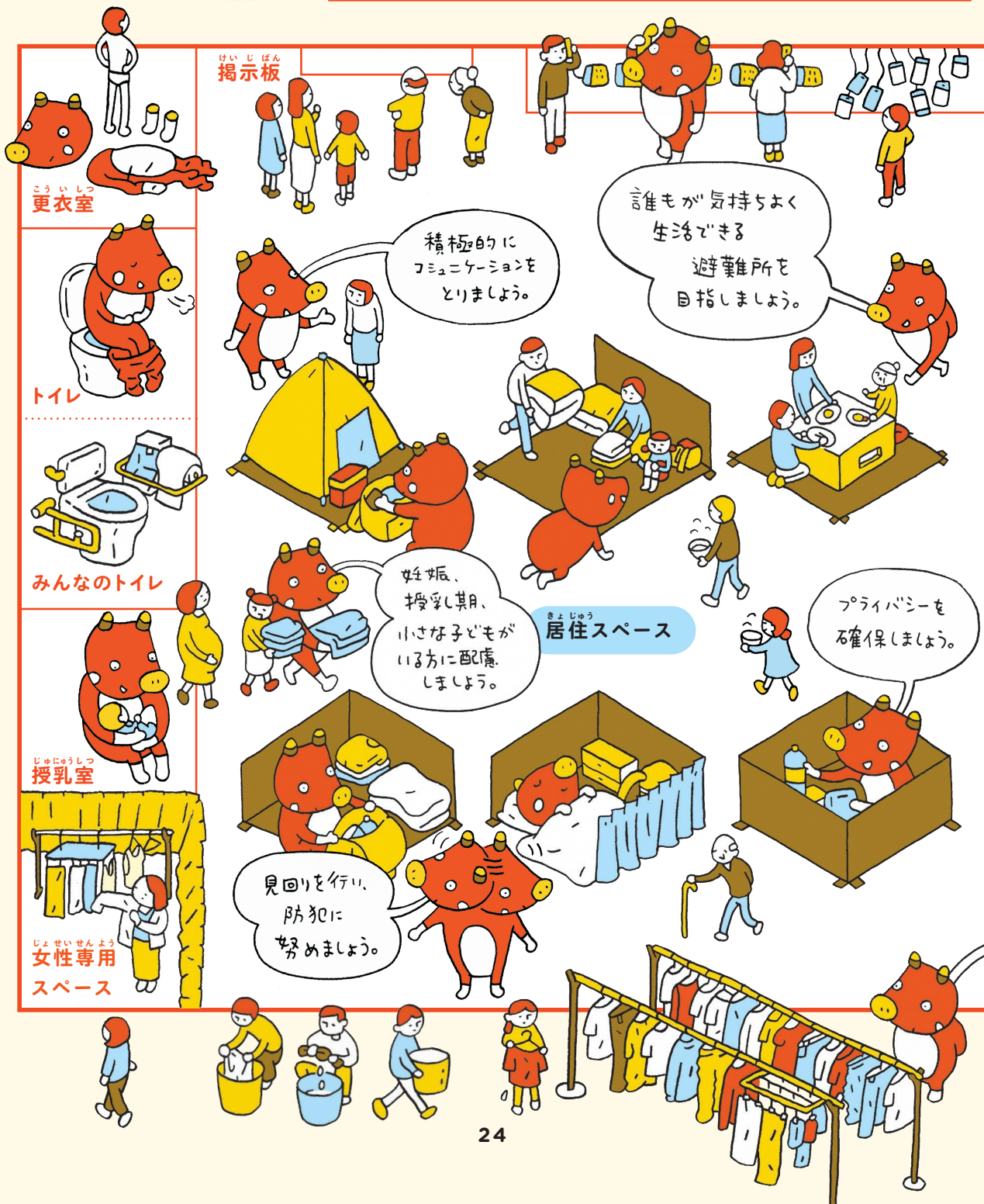




避難所の

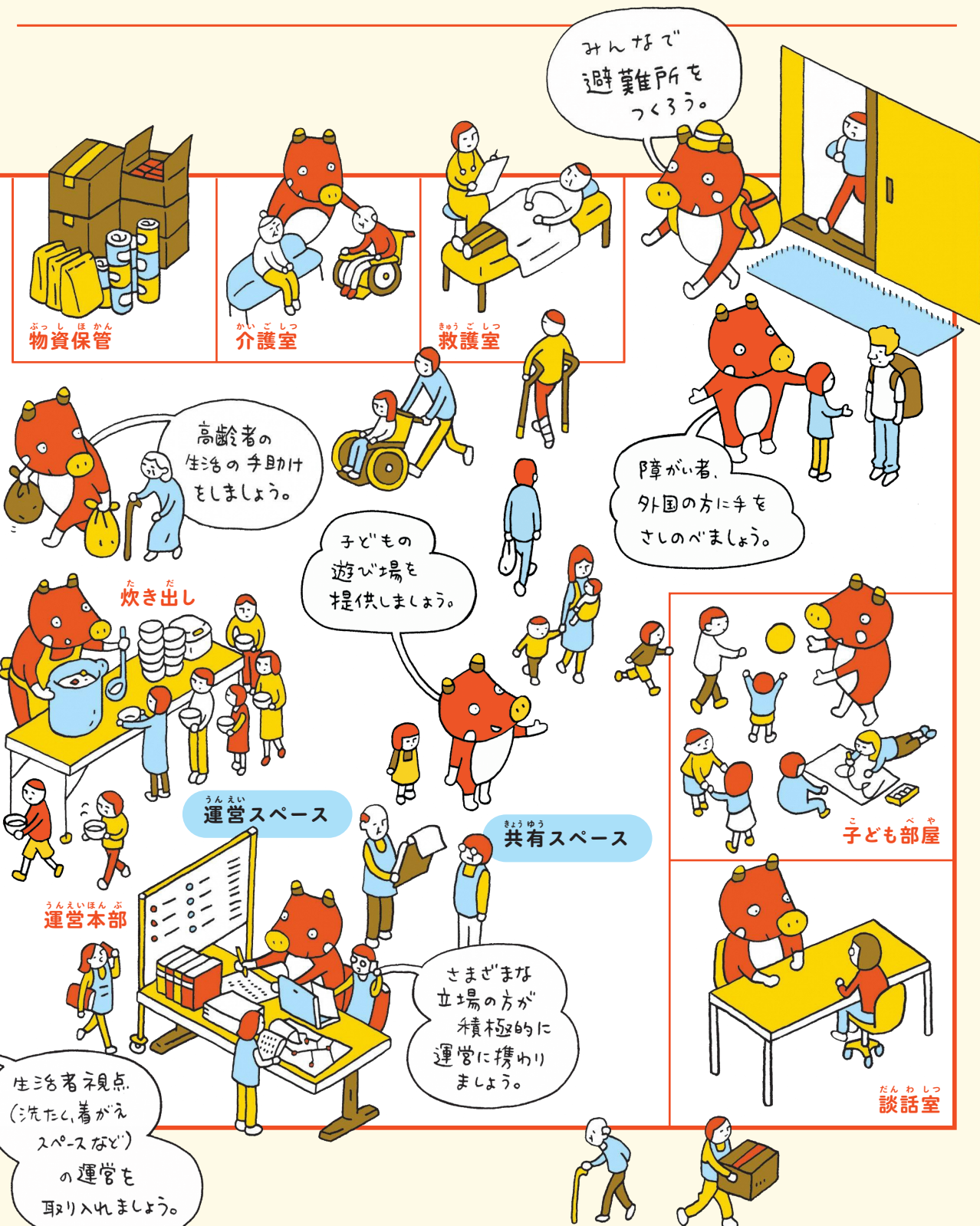
運営

避難所開設は自治体が
行い、運営は避難者、
地域住民、自治体職員、
ボランティアなど多くの方が
協力して行います。





避難所運営に必要な役割や施設配置を みんなで話し合ってみましょう。





じょうほうしゅうしゅう 情報収集

知ることが
できるようになる。



じょうほうしゅうしゅうしゅだん さまざまな情報収集手段

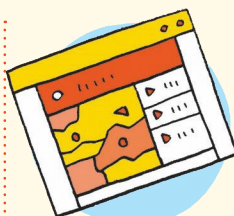
さいがい おこる まえ 災害が起こる前



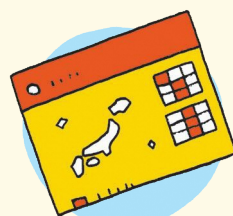
テレビ、ラジオ



ハザードマップ



じちたい
自治体のホームページ



ぼうさい きょうじょうほう
防災気象情報

さいがい はっせい とき ひなん とき 災害が発生した時、避難する時



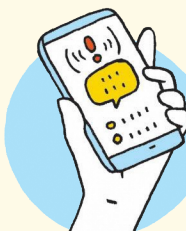
テレビ、ラジオ



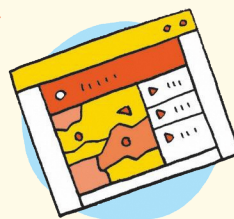
じちたい ぼうさいむせん
自治体による防災無線



こうほうしゃ しょうぼうだん
広報車、消防団に
よる広報



きんきゅうそくほう
緊急速報メール



じちたい
自治体のホームページ

ひなん あと 避難した後



テレビ、ラジオ



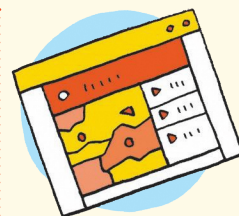
ひなんじょ けいじばん
避難所での掲示版



さいがいようでんごん
災害用伝言版



さいがいようでんごん
災害用伝言ダイヤル
171



じちたい
自治体のホームページ



うわさ話や誤った情報(デマ)に惑わされないようにしましょう

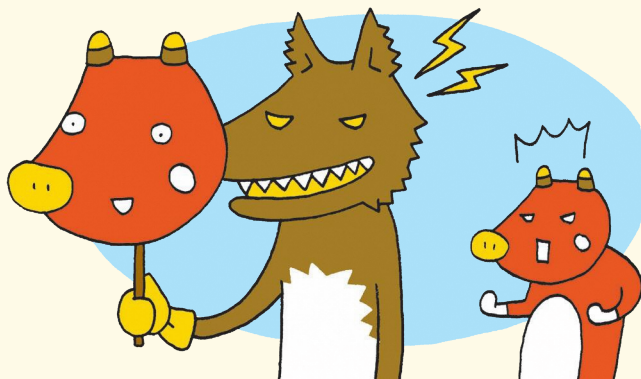
災害時は様々な情報が飛び交い、
中には信憑性の乏しい情報も見受けられます。

正しい情報を見きわめるために、

テレビやインターネットなど

複数の媒体から情報を入手し、

判断するようにしましょう。

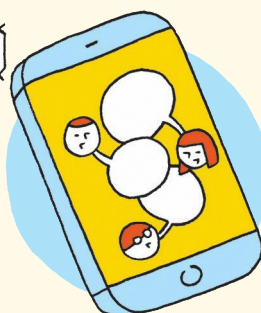


携帯電話、スマートフォンを有効に活用しましょう

携帯電話は、
様々なツールに
なります。



でんわ
電話



SNS



インターネット



ちず
地図



ぼうさい
防災アプリ



かいちゅうでんとう
懐中電灯 など

情報収集できるウェブサイトをあらかじめ確認してみましょう。



- 気象情報
- 避難情報
- ハザードマップ
- 被災時の安否確認

気象情報	検索
避難情報 NHK	検索
ふくしまぼうさいウェブ	検索
災害用伝言板	検索



避難場所、避難所マップ

Point 1

きんりん ひなんばしょ
近隣の避難場所を
しらべてみましょう。

Point 2

ひなんじょ みちじゅん
避難所までの道順
を確かめましょう。



避難所に持って行くもののリスト
