

既存素材の魅力的な活用方法

自主防災組織等のリーダー育成研修

防災リーダーの役割/住民
(構成員)の自助意識を高めるには

地域の災害発生のおそれと
自主防災活動の必要性

1. わがまち(地域)の 災害発生のおそれ

災害発生のおそれを認識しておくことの重要性

●近年、日本各地で発生している地震災害



写真: 総務省消防庁ホームページ



写真: 総務省消防庁ホームページ

このスライドをアレンジ！

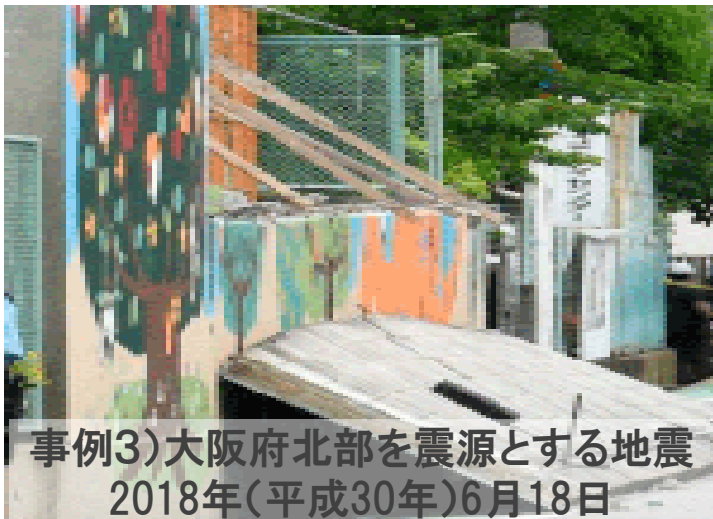


写真: 内閣府防災情報のページ



写真: 東京都ホームページ

災害発生のおそれを認識しておくことの重要性



近年日本各地で発生している地震災害①

東日本大震災

2011年（平成23年）3月11日

Yahoo! JAPAN 東日本大震災 写真保存プロジェクト

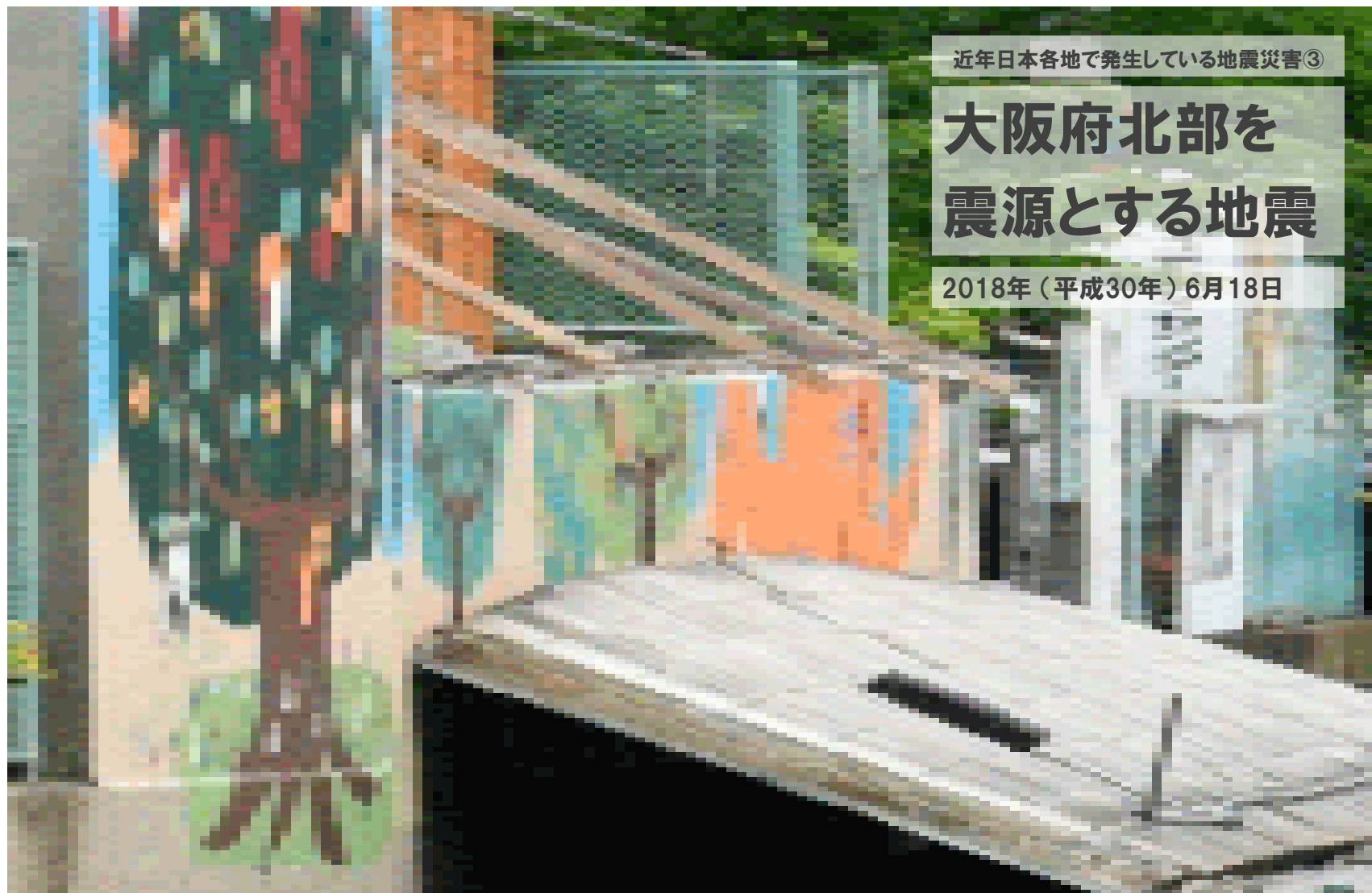
写真：総務省消防庁ホームページ

災害発生のおそれを認識しておくことの重要性



写真：総務省消防庁ホームページ

災害発生のおそれを認識しておくことの重要性



近年日本各地で発生している地震災害③

大阪府北部を 震源とする地震

2018年(平成30年)6月18日

写真：内閣府防災情報のページ

6ページ目のアレンジ

災害発生のおそれを認識しておくことの重要性



近年日本各地で発生している地震災害④

令和6年 能登半島地震

2024年（令和6年）1月1日

写真：東京都ホームページ

6ページ目のアレンジ

災害発生のおそれを認識しておくことの重要性

●近年、日本各地で発生している風水害



広島市で土砂災害

写真: 国土交通省 国土地理院ホームページ



平成29年九州北部豪雨
(福岡県や大分県などで
河川氾濫、土砂災害)

写真: 国土交通省ホームページ



事例3) 平成30年7月豪雨

写真: 国土交通省ホームページ

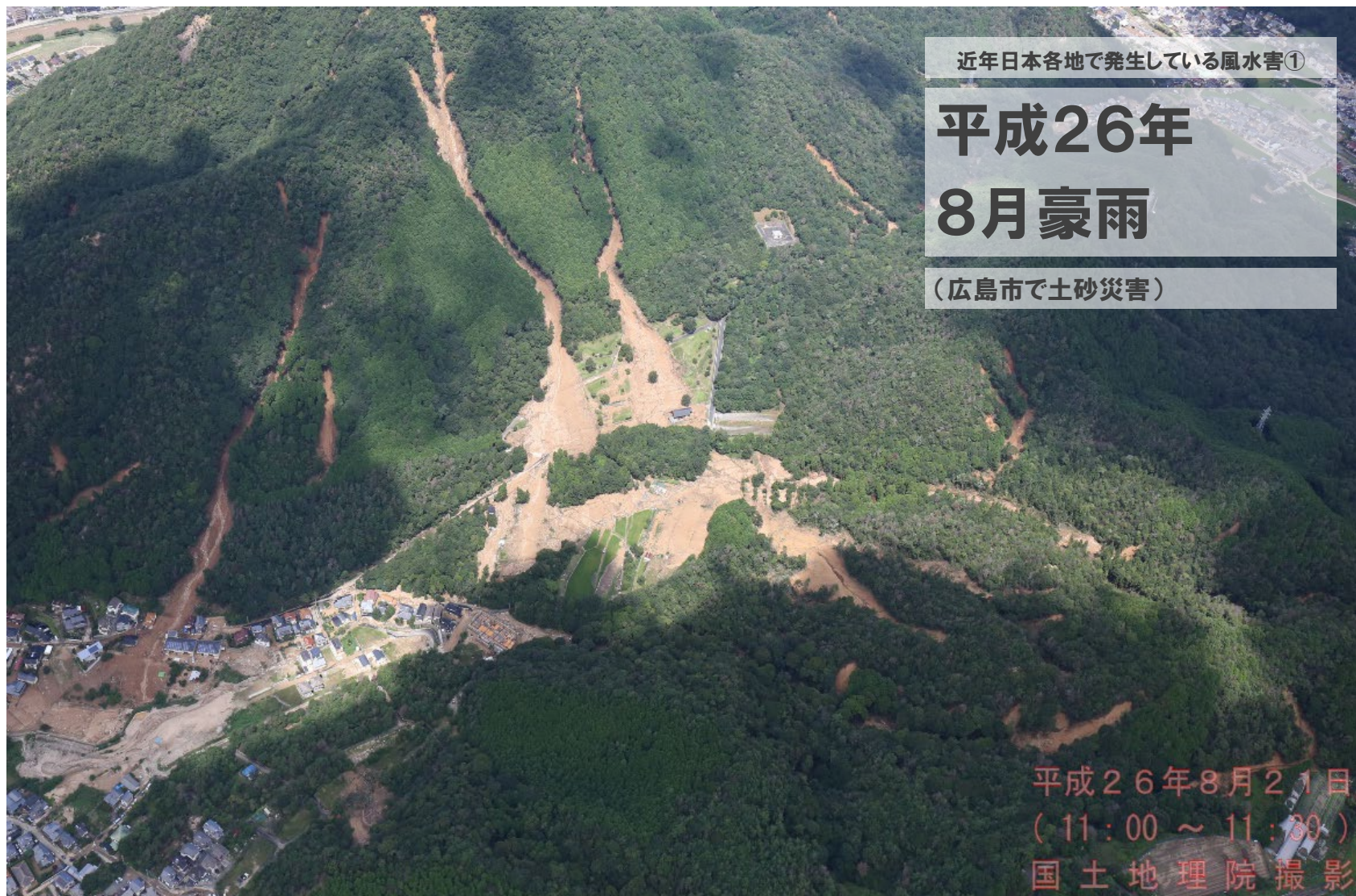


事例4) 令和元年台風15号災害

写真: 国土交通省ホームページ

このスライドをアレンジ!

災害発生のおそれを認識しておくことの重要性



写真：国土交通省 国土地理院ホームページ

災害発生のおそれを認識しておくことの重要性



近年日本各地で発生している風水害②

平成29年 九州北部豪雨

(福岡県や大分県などで河川氾濫、
土砂災害)

写真：国土交通省ホームページ

7ページ目のアレンジ

災害発生のおそれを認識しておくことの重要性

近年日本各地で発生している風水害③

平成30年
7月豪雨



写真：国土交通省ホームページ

7ページ目のアレンジ

災害発生のおそれを認識しておくことの重要性



写真：国土交通省ホームページ

7ページ目のアレンジ

私たちの地域に
起こりうると想定されている
地震災害／風水害

市に想定されている地震の被害

● 想定地震

- 地震（震源： マグニチュード： 最大震度： ）

● 主な被害

- ・ 人的被害（死者●●名、負傷者●●●名）
- ・ 物的被害（建物倒壊、火災、液状化、土砂災害）

「地震災害」と「風水害」の2種類がありますので、説明する方が、地域の実情に合わせて、適宜選択してご利用下さい。

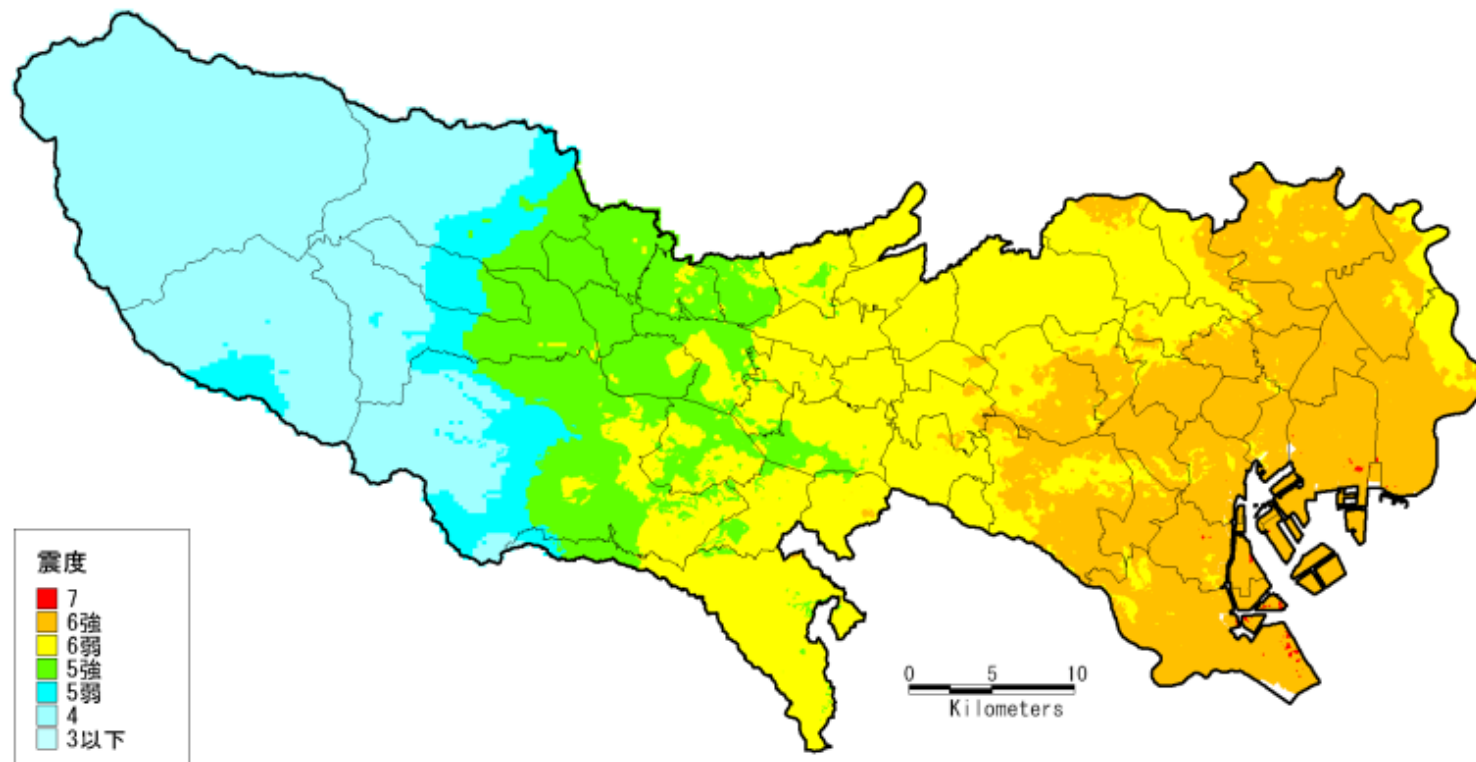
また、本スライドの赤枠の内容は、研修を行う地域で発生が想定されている地震についての被害想定図等に置き換えて下さい。本スライドでは、首都直下地震の震度分布図を例示しています。

研修会の受講者や規模にあわせて、被害想定図等を用意して下さい。



市に想定されている地震の被害

- 想定地震 東京湾北部地震 震源:●●● マグニチュード:7.3 最大震度:●●●●
- 主な被害 人的被害 死者●●名、負傷者●●●名
物的被害 建物倒壊●●、火災●●、液状化●●、土砂災害●●



首都直下地震等による東京の被害想定より引用

市に想定されている大雨や台風等の被害

● 大雨や台風による主な被害

- ・ 高潮による浸水
- ・ 洪水による浸水
- ・ 低地帯等の内水氾濫による浸水
- ・ 大雨による土砂災害(土石流、がけ崩れ等)
- ・ 強風・竜巻による家屋倒壊等

「地震災害」と「風水害」の2種類がありますので、説明する方が、地域の実情に合わせて、適宜選択してご利用下さい。

また、本スライドの赤枠の内容は、研修を行う地域で発生が想定されている大雨や台風についての被害想定図等に置き換えて下さい。本スライドでは、千代田区洪水ハザードマップを例示しています。研修会の受講者や規模にあわせて、被害想定図等を用意して下さい。

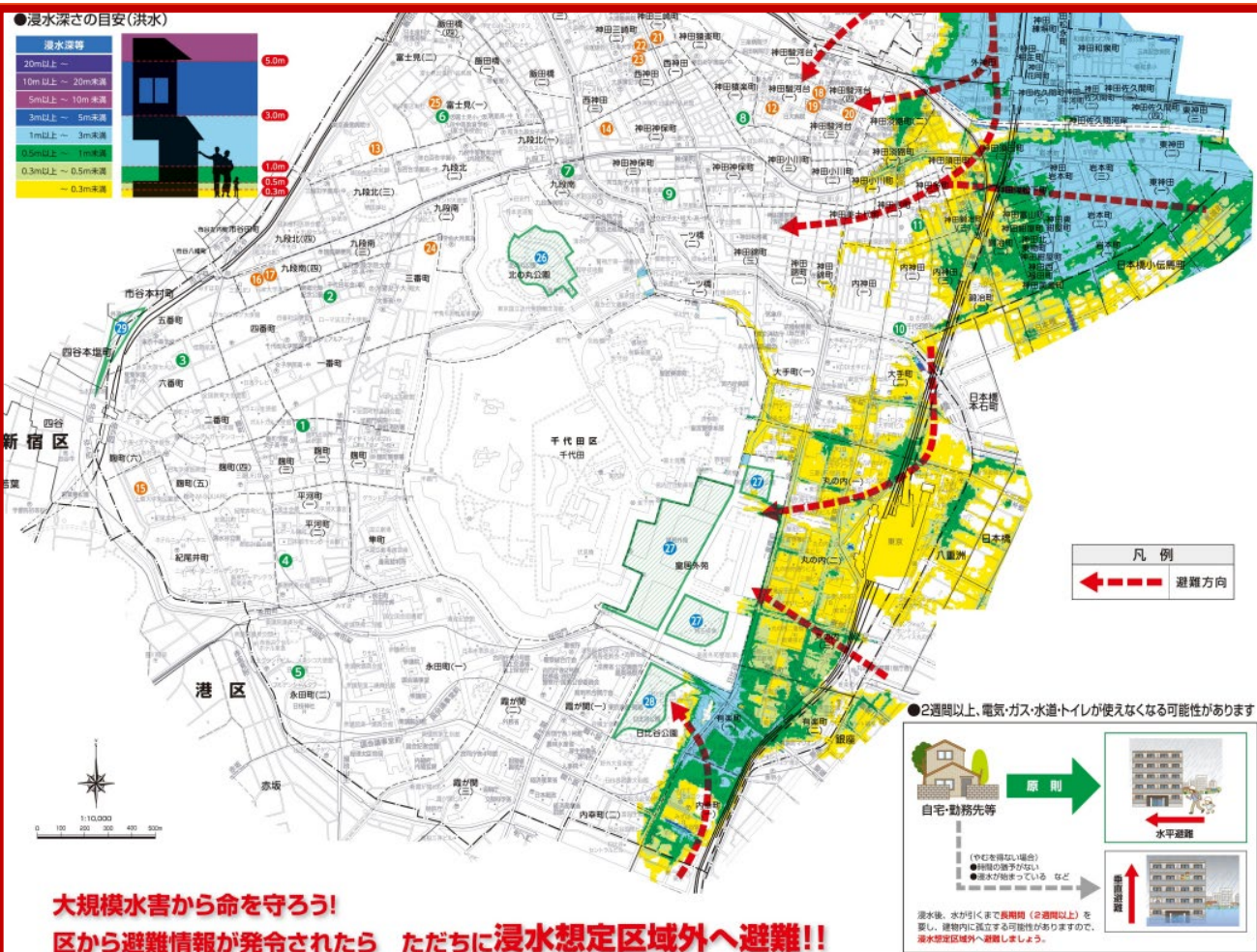


千代田区洪水ハザードマップより引用

市に想定されている大雨や台風等の被害

大雨や台風による主な被害

- 高潮による浸水
- 洪水による浸水
- 低地帯等の内水氾濫による浸水
- 大雨による土砂災害(土石流、がけ崩れ等)
- 強風・竜巻による家屋倒壊等



千代田区洪水ハザードマップ



地震災害における地域の危険の整理

【個人作業】 <10分>

配布されたハザードマップや被害想定資料を確認し、**皆さんの地域の危険性**について「ワークシート(地震)」に書き出しましょう

- ① 想定震度は？
- ② 津波の可能性は？
- ③ 液状化の可能性は？
- ④ どのような被害や影響が生じるか？
 - ✓ 建物倒壊
 - ✓ 火災

ワークシート(地震)	
自分の地域における地震時の被害を、ハザードマップや被害想定資料で確認してみましょう。	
① 想定震度	
震度	
② 津波の可能性	
津波の可能性	あり・なし / 浸水深 / 到達時間
③ 液状化の可能性	
液状化の可能性	あり・なし
④ その他、地震によって地域に生じる被害・影響等	
地震によって、津波や液状化以外に、どのような被害や影響があるか考えてみましょう。	

研修の受講者の防災に関する知識の習得状況等に応じて、作業時間等を適宜調整して下さい。



グループ内で共有 <15分>

ワークシートを活用しながら
皆さんの地域の危険について
話し合いましょう

地震の揺れによる被害と影響



このスライドをアレンジ！
このスライドで示される被害事例をお選び下さい



家具やモノが散乱

写真: 総務省消防庁ホームページ



道路にヒビ、でこぼこ

写真: 総務省消防庁ホームページ

地震の揺れによる被害と影響



このスライドをアレンジ！

ここから選べる被害事例をお選び下さい



液状化

THE GREAT JAPAN 東日本大震災 写真保存プロジェクト

写真：総務省消防庁ホームページ



延焼火災

提供：神戸市

写真：総務省消防庁ホームページ

地震の揺れによる被害と影響



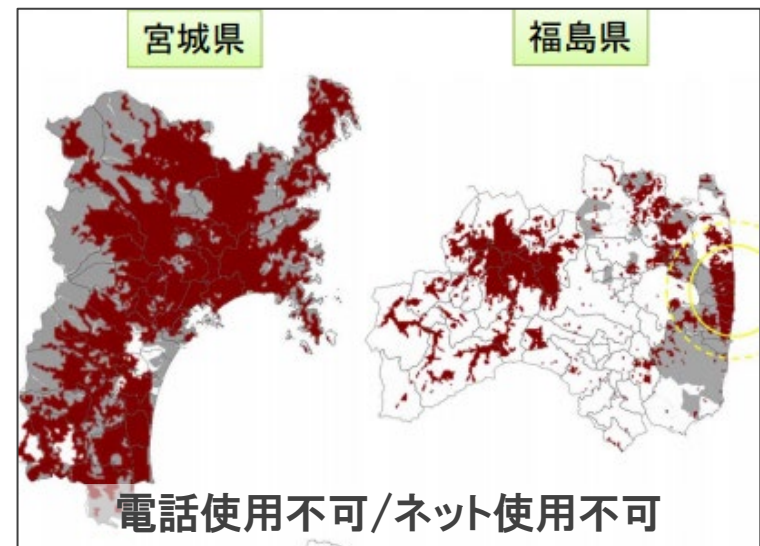
このスライドをアレンジ！

起こられる被害事例をお選び下さい



下水道使用不可

写真:国土交通省ホームページ



電話使用不可/ネット使用不可

写真:内閣府 防災情報のページ

建物の倒壊



(財) 消防科学総合センター
<http://www.isad.or.jp/>

写真: 総務省消防庁ホームページ

地震の揺れによる被害と影響

ブロック塀・ 石垣の倒壊



写真: 総務省消防庁ホームページ

地震の揺れによる被害と影響

**家具やモノ
が散乱**



Twitter: 消防庁 東日本大震災 復興支援プロジェクト

写真: 総務省消防庁ホームページ

地震の揺れによる被害と影響

道路にヒビ、
でこぼこ



提供：福岡県

写真：総務省消防庁ホームページ

土砂災害



写真：総務省消防庁ホームページ

地震の揺れによる被害と影響

津波



写真：総務省消防庁ホームページ

地震の揺れによる被害と影響

液状化



Yahoo! JAPAN 東日本大震災 写真保存プロジェクト

写真: 総務省消防庁ホームページ

延焼火災



提供：神戸市

写真：総務省消防庁ホームページ

地震の揺れによる被害と影響

停電



写真：総務省消防庁ホームページ

地震の揺れによる被害と影響

**断水／
ガス供給停止**



写真：総務省消防庁ホームページ

地震の揺れによる被害と影響

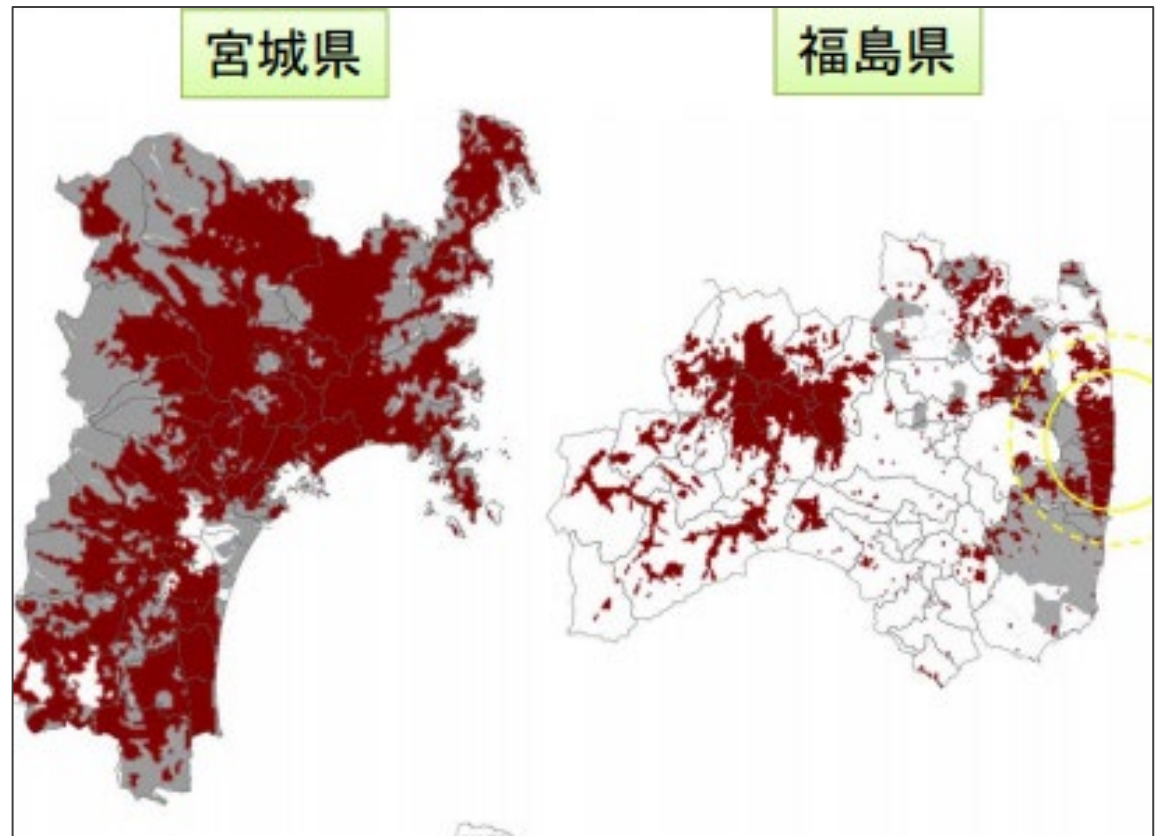
**下水道
使用不可**



写真：総務省消防庁ホームページ

地震の揺れによる被害と影響

電話使用不可／
ネット使用不可



写真：総務省消防庁ホームページ



風水害における地域の危険の整理

【個人作業】 <10分>

配布されたハザードマップや被害想定資料を確認し、**皆さんの地域の危険性**について「ワークシート(風水害)」に書き出しましょう

- ① 河川氾濫による洪水の可能性は？ 水の深さは？
- ② 土砂災害の可能性は？
- ③ 高潮の可能性は？
- ④ その他、気づいた被害等
✓ 強風による建物の損壊

ワークシート(風水害)	
自分の地域における大雨や台風による被害を、ハザードマップや被害想定資料で確認してみましょう。	
① 河川による洪水の可能性	
洪水の可能性 あり・なし	浸水深
② 土砂災害の可能性	
土砂災害の可能性 あり・なし	
③ 高潮の可能性	
高潮の可能性 あり・なし	浸水深
④ その他、大雨・台風によって地域に生じる被害や影響等	
大雨や台風によって、上記以外に、どのような被害や影響があるか考えてみましょう。	

研修の受講者の防災に関する知識の習得状況等に応じて、作業時間等を適宜調整して下さい。



グループ内で共有 <15分>

ワークシートを活用しながら
皆さんの地域の危険について
話し合いましょう

大雨や台風による被害と影響



このスライドをアレンジ！

高潮による浸水



研修を行う地域で起こると考えられる被害事例をお選び下さい



風による家屋の倒壊

写真：総務省消防庁ホームページ



大雨による がけ崩れ、
地すべり土石流

写真：総務省消防庁ページ

大雨や台風による被害と影響



このスライドをアレンジ！

ここから選べる被害事例をお選び下さい



写真: 宮古島地方気象台ホームページ



写真: 千葉県ホームページ

大雨や台風による被害と影響

河川の氾濫 による浸水 (外水氾濫)



提供：金沢市

写真：総務省消防庁ホームページ

大雨や台風による被害と影響

高潮による 浸水



写真:国土交通省ホームページ

大雨や台風による被害と影響

風による 家屋の倒壊



(財) 消防科学総合センター
<http://www.issd.or.jp/>

写真: 総務省消防庁ホームページ

大雨や台風による被害と影響

大雨による
がけ崩れ
地すべり
土石流



(財)消防科学総合センター
<http://www.kasd.or.jp/>

写真:総務省消防庁ホームページ

大雨や台風による被害と影響

停電

(倒木や土砂崩れ
などによる)



写真: 兵庫県ホームページ

大雨や台風による被害と影響

断水

（施設被害、停電
などによる）



写真：総務省消防庁ホームページ

大雨や台風による被害と影響

通信障害 (停電や伝送路断 などによる)



写真：宮古島地方気象台ホームページ

大雨や台風による被害と影響

下水道

(施設被害、停電
などによる)



写真:千葉県ホームページ

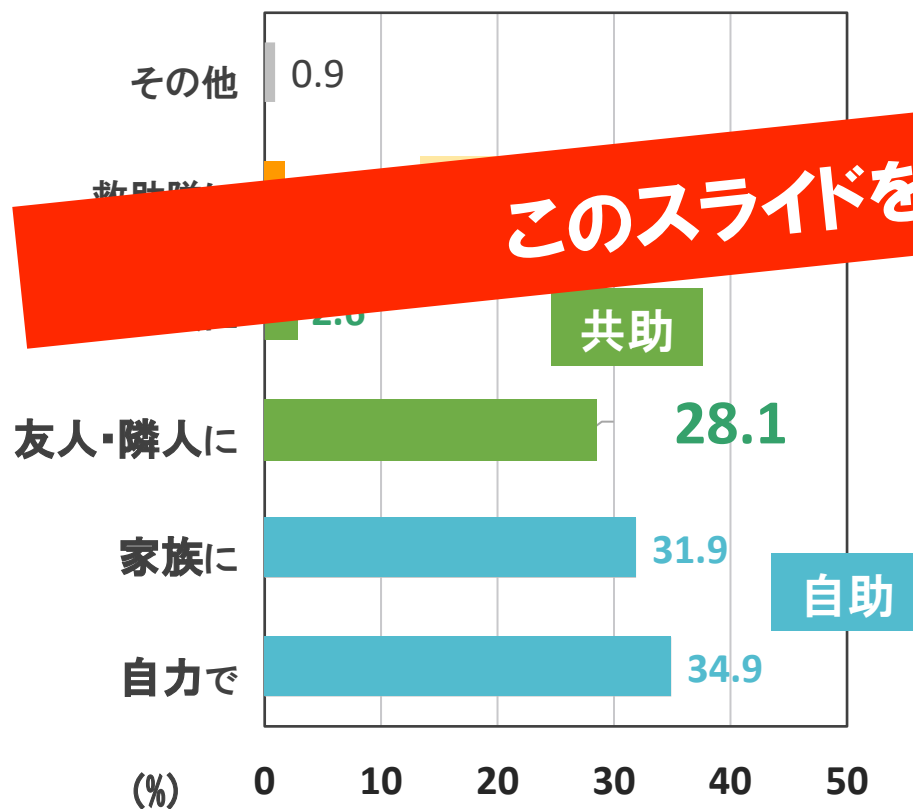
2. 自主防災活動の必要性

災害が発生した地域における対応の実態

(救助活動の実態)

阪神・淡路大震災において、倒壊家屋から救助したのは**自助が66.8%、共助が30.7%、公助は2%足らず**

阪神・淡路大震災における倒壊家屋からの
救助活動の主体



災害時(特に直後)は

このスライドをアレンジ！



直後は
「**自助**」と「**共助**」で
守り抜く必要

災害が発生した地域における対応の実態

(救助活動の実態)

問題

阪神・淡路大震災において、倒壊家屋から救助した割合は、
自助によるものが %、共助によるものが %、
公助によるものが %である。

上のA～Cに入る数字。一番近いのは次のうちどれ？

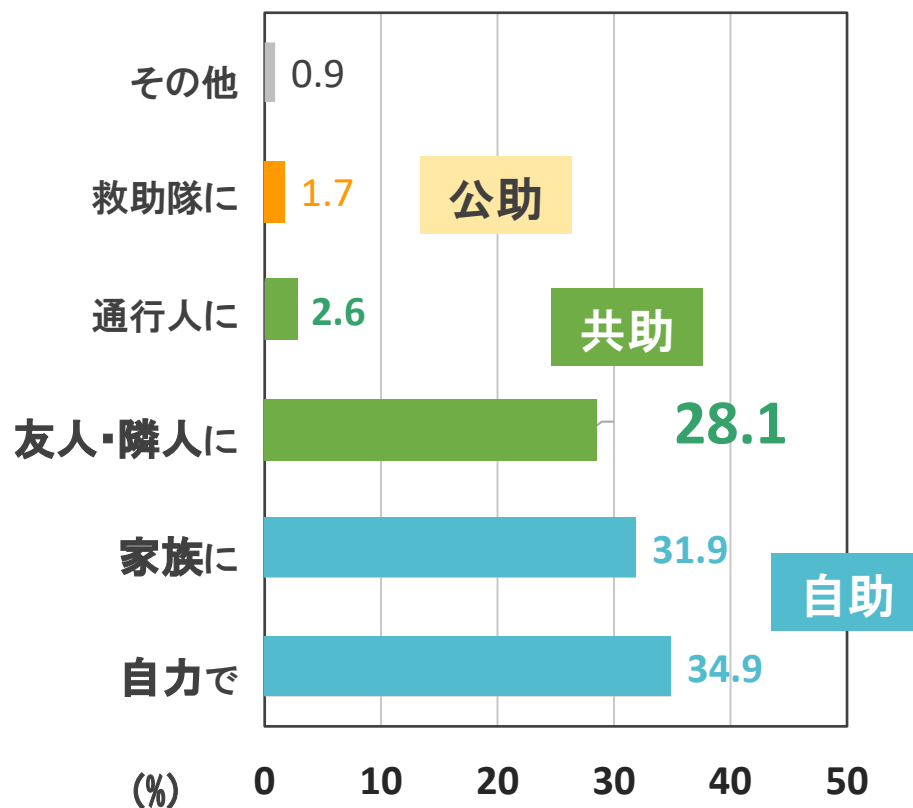
- ① A=35、B=40、C=35
- ② A=50、B=30、C=20
- ③ A=65、B=30、C=5

災害が発生した地域における対応の実態

(救助活動の実態)

阪神・淡路大震災において、倒壊家屋から救助したのは**自助が66.8%、共助が30.7%、公助は2%足らず**

阪神・淡路大震災における倒壊家屋からの
救助活動の主体



災害時(特に直後)は
「**公助**」が間に合わない

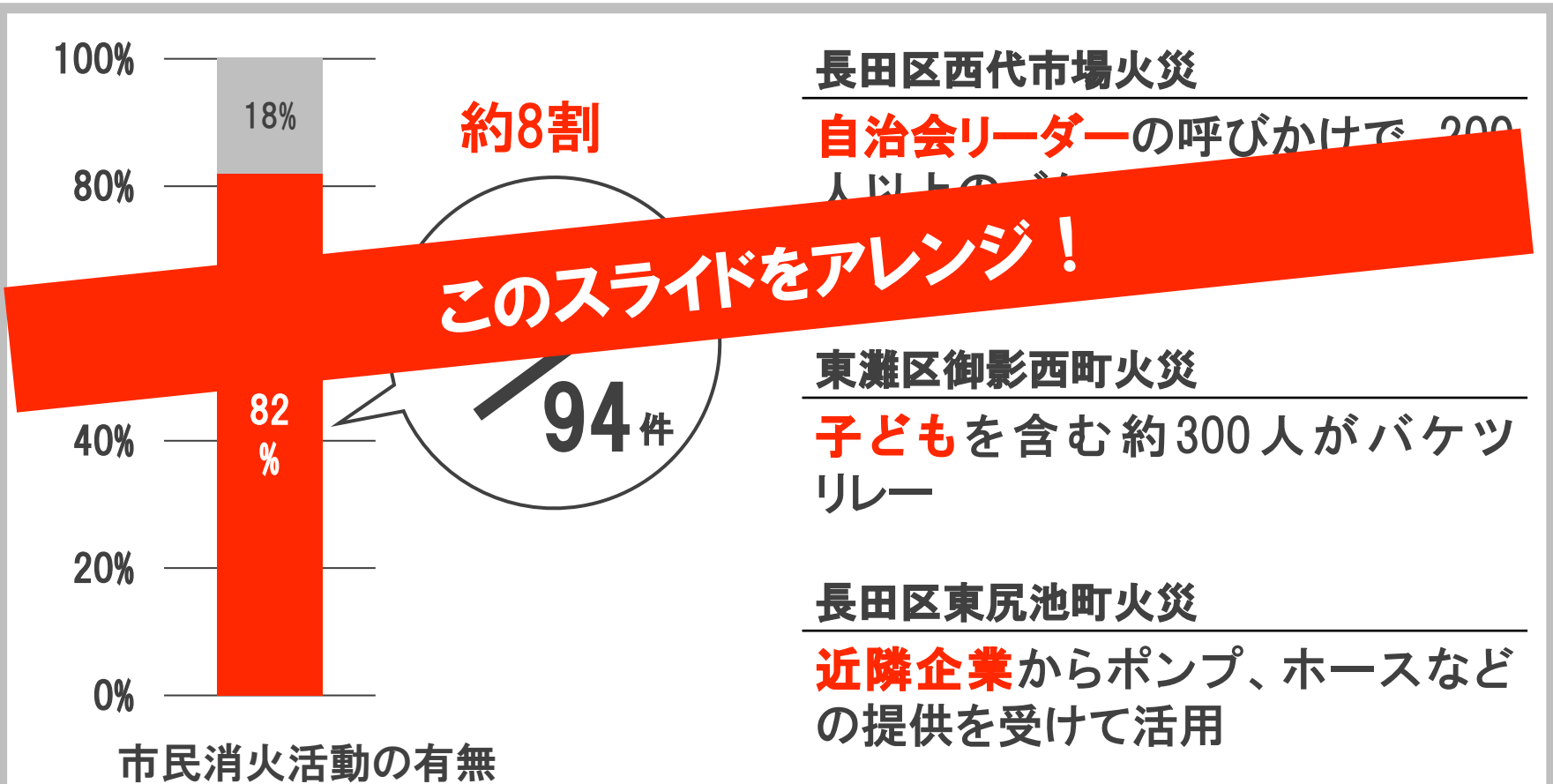


直後は
「**自助**」と「**共助**」で
守り抜く必要

災害が発生した地域における対応の実態

(消火活動の実態)

阪神・淡路大震災時に、神戸市内で、調査した94か所の火災現場のうち、**約8割の77か所で市民消火活動が展開された**



災害が発生した地域における対応の実態

(消火活動の実態)

問題

阪神・淡路大震災時に、神戸市内で、調査した
94か所の火災現場のうち、**市民による消火活動が展開された**のは何か所でしょうか？

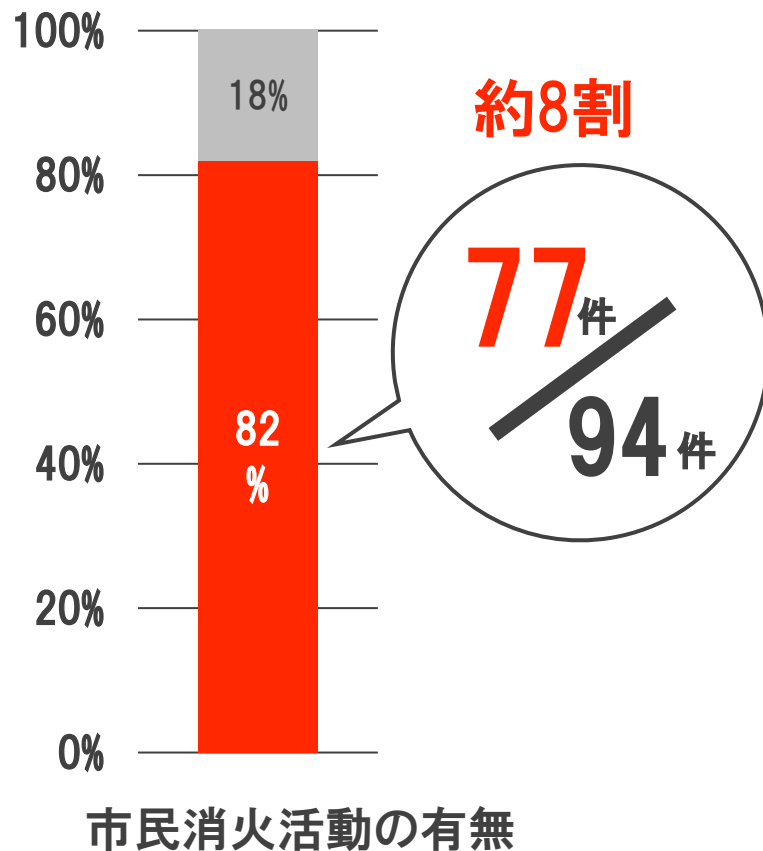
次のうち、当てはまるものはどれ？

- ① 23か所 ② 45か所 ③ 77か所

災害が発生した地域における対応の実態

(消火活動の実態)

阪神・淡路大震災時に、神戸市内で、調査した94か所の火災現場のうち、**約8割の77か所で市民消火活動が展開された**



長田区西代市場火災

自治会リーダーの呼びかけで、200人以上のバケツリレー
倒壊家屋を動かし延焼防止

東灘区御影西町火災

子どもを含む約300人がバケツリレー

長田区東尻池町火災

近隣企業からポンプ、ホースなどの提供を受けて活用

自主防災組織等のリーダー育成研修

防災リーダーの役割/住民
(構成員)の自助意識を高めるには

地域防災リーダーの役割

3. 仲間を増やす



悩みや不安を共有しましょう

【グループ検討】5分

- ・ 自主防災組織として活動する中で、悩み事や不安なことなどを、グループで話し合いましょう



皆さんが「参加したくなる 自主防災組織」とは どんな組織でしょうか？

ポジティブな問いを設定することで
笑顔のあるワークショップになり、
活発で前向きな議論が期待できます。

大学生が「参加したくなる 自主防災組織」とは どんな組織でしょうか？

主語を変えるとアイデアの幅を
広げることができます

子育て世代が「参加したくなる 自主防災組織」とは どんな組織でしょうか？

主語を変えるとアイデアの幅を
広げることができます

女性が「参加したくなる
自主防災組織」とは
どんな組織でしょうか？

主語を変えるとアイデアの幅を
広げることができます

自主防災組織等のリーダー育成研修

防災リーダーの役割/住民
(構成員)の自助意識を高めるには

自助の重要性と
災害への備え

1. わが家の安全対策

家具類の転倒・落下・移動による被害

地震でけがをした人のうち、約30～50%が、家具等の転倒・落下・移動を原因としている

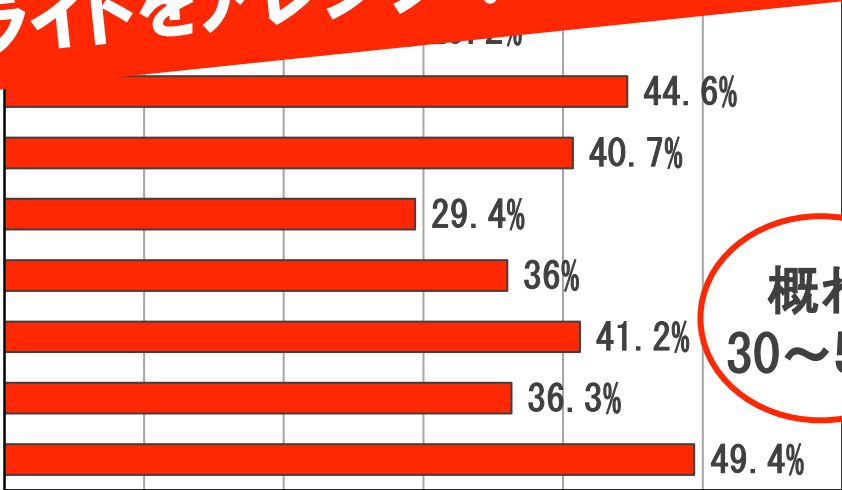
近年発生した地震においてけがをした人のうち、家具類の転倒・落下・移動を原因とするけが人の割合

0% 10% 20% 30% 40%

H28熊本地震（高層マンション）

このスライドをアレンジ！

- H19新潟県中越沖地震
- H19能登半島地震
- H17福岡県西方沖地震
- H16新潟県中越地震
- H15十勝沖地震
- H15宮城県北部地震



概ね
30～50%

家具類の転倒・落下・移動による被害

問題

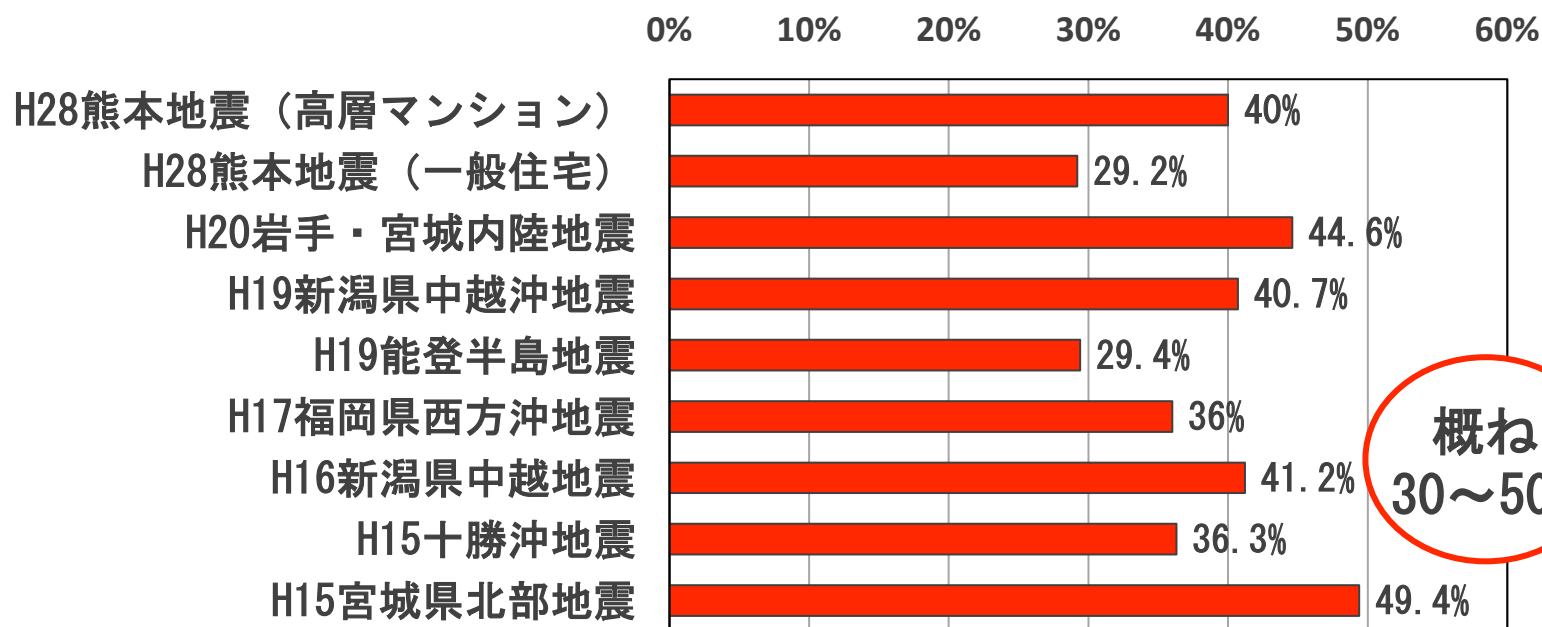
近年発生した地震においてけがをした人のうち、家具の転倒・落下・移動が原因だった人どのくらいの割合だったでしょうか。

- ① 約5%
- ② 約10%
- ③ 約20%
- ④ 約50%

家具類の転倒・落下・移動による被害

地震でけがをした人のうち、約30～50%が、家具等の転倒・落下・移動を原因としている

近年発生した地震においてけがをした人のうち、
家具類の転倒・落下・移動を原因とするけが人の割合

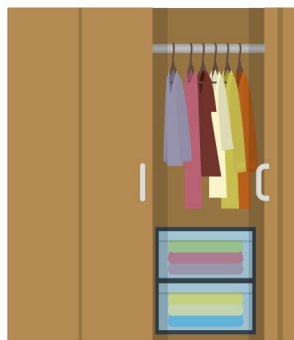


地震に対するわが家の安全対策

①集中収納の方法

集中的に収納することで、居住スペースの安全を確保しましょう

納戸に集中



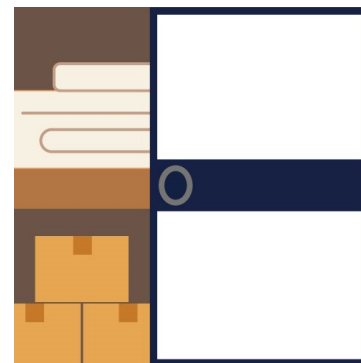
タンス部屋に集中



クローゼットに集中



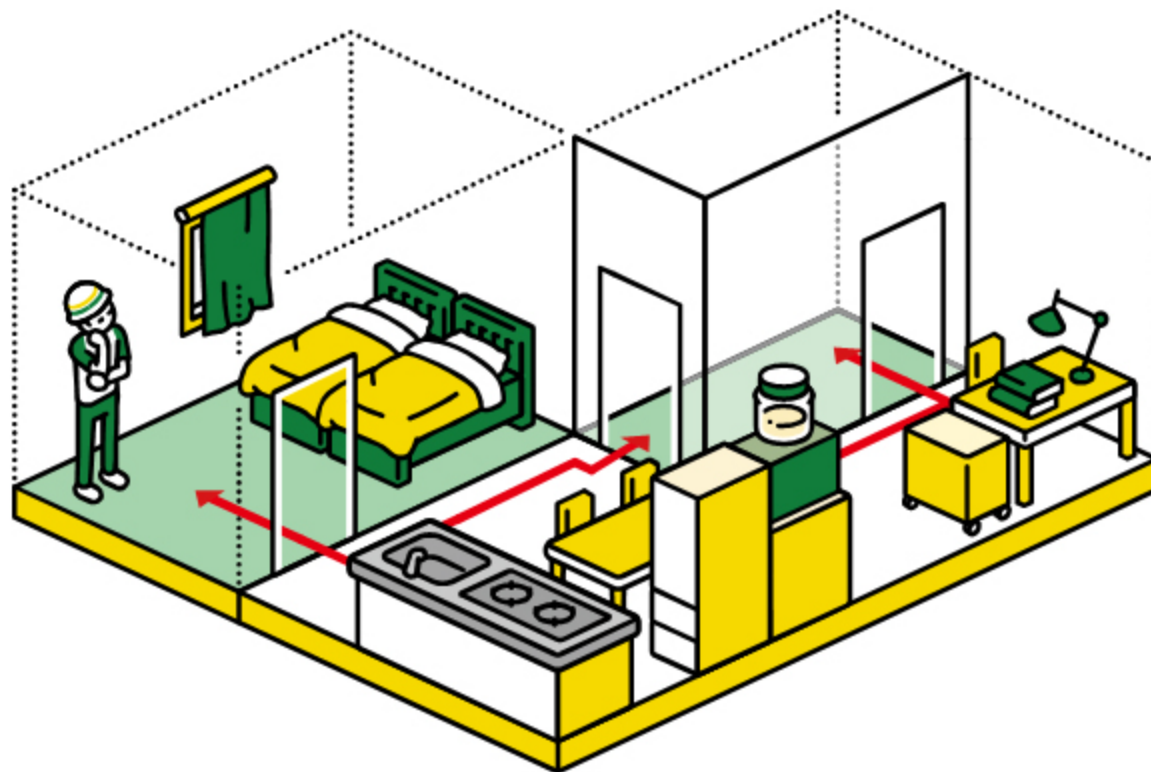
据え付け収納に集中



地震に対するわが家の安全対策

①集中収納の方法

参考



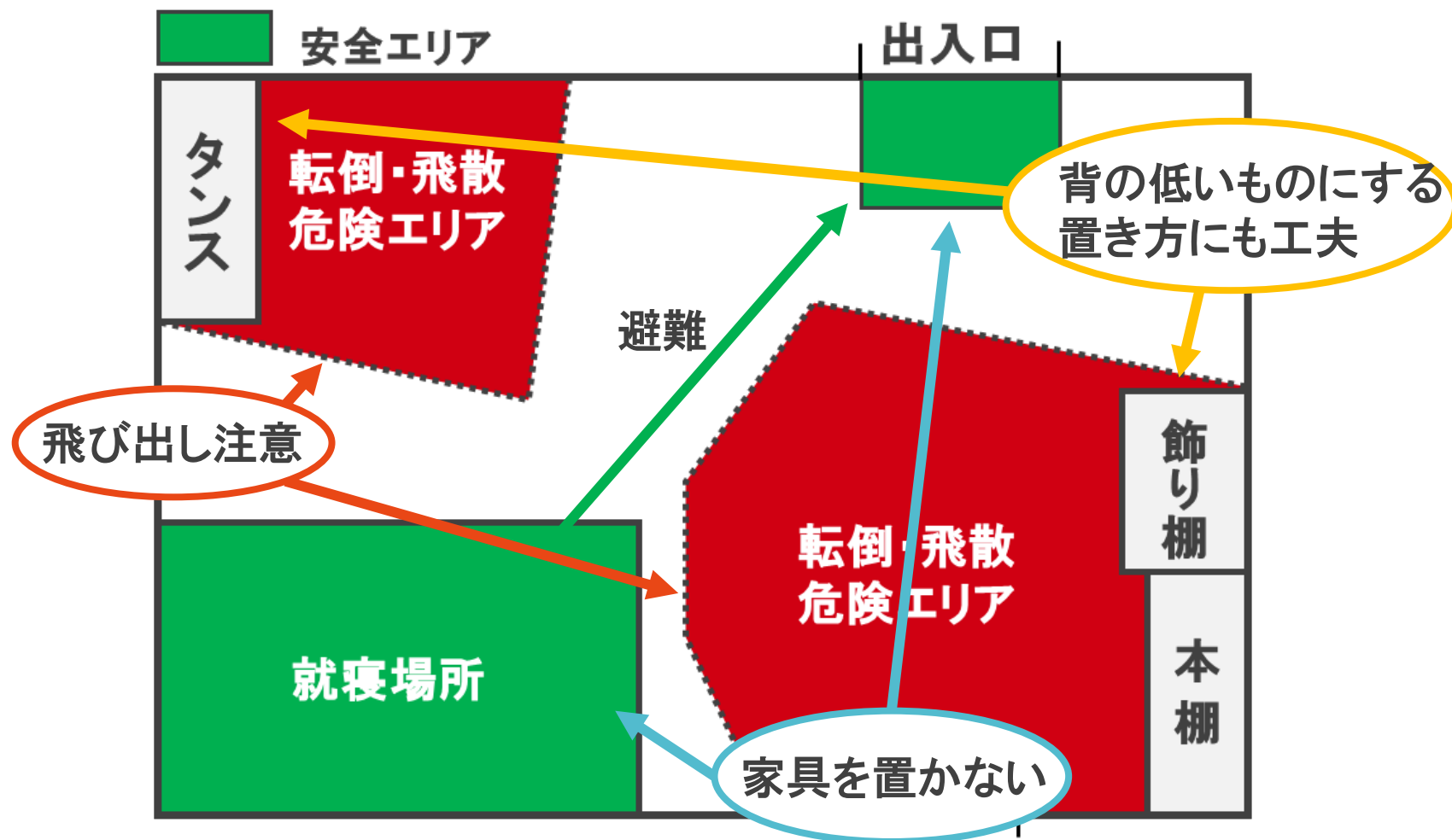
家具のないスペースを探し(作り)、「地震が来たらここに逃げ込む」と家族で決めておきましょう。

※ 特に小さなお子さんがあるご家庭に有効な方法です。

地震に対するわが家の安全対策

②家具類のレイアウトの工夫（安全エリアの設定）

就寝場所や出入口の付近には「安全エリア」を確保しましょう



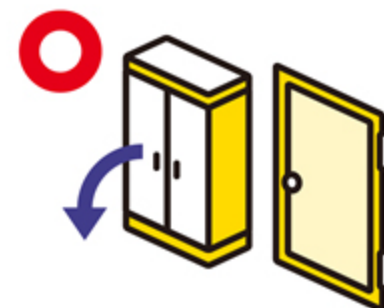
②家具類のレイアウトの工夫（安全エリアの設定）

すぐできる手軽な方法も伝えましょう。

※これならできそうだと思うてもらえることがとても大事です



寝る位置に家具が
倒れてこないように
家具の配置を工夫する。



家具が転倒したときに
避難の妨げになる位置に
家具を配置しない。

地震に対するわが家の安全対策

③家具類の転倒・落下・移動防止対策のポイント

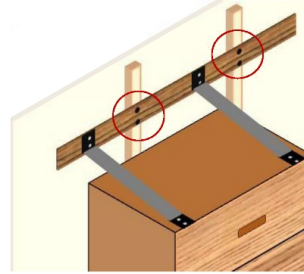
家具等転倒防止用器具

自宅や家具等にあった器具や金具を選ぶ



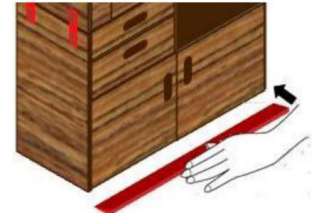
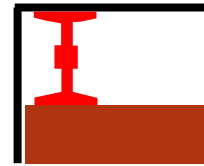
壁に固定する場合

間柱や付け鴨居など、強度がある部材に固定



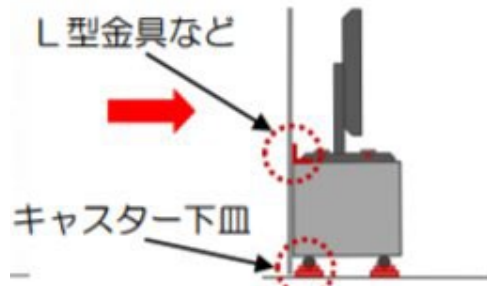
ポール式/ストッパー式器具

組み合わせて取り付けると強度がアップ、賃貸住宅にもお勧め



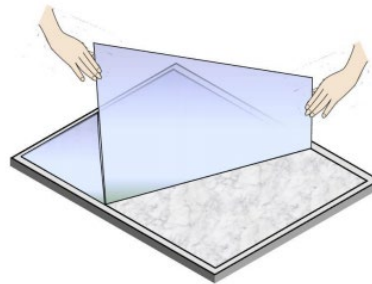
家電等の落下/移動防止

家電等は机や台と固定し、さらに机や台を壁に固定する



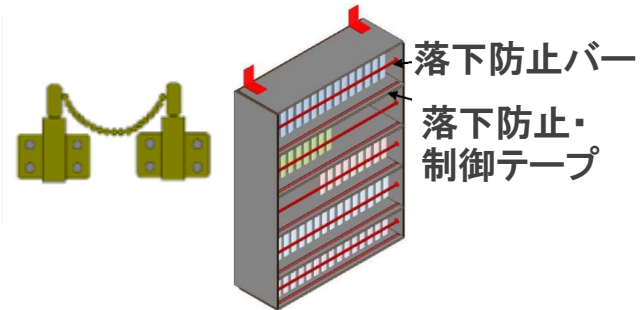
食器棚ガラスの飛散防止

ガラス飛散防止フィルムを貼る(部屋のガラスにも)



扉開放防止、収容物の工夫

収納物の飛散を防ぎ、避難ルート、空間を確保する



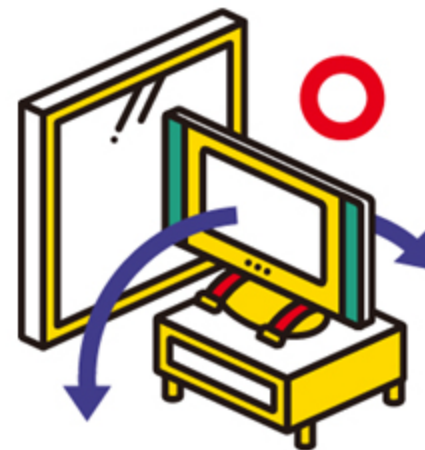
③家具類の転倒・落下・移動防止対策のポイント

すぐできる手軽な方法も伝えましょう。

※これならできそうだと思ってもらえることがとても大事です



昼間は薄いレース
夜間はカーテンを
引いておきます。

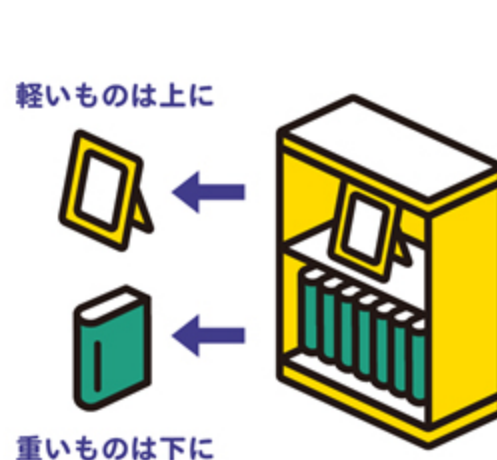


倒れても
窓ガラスに当たらないよう
家具を配置します。

③家具類の転倒・落下・移動防止対策のポイント

すぐできる手軽な方法も伝えましょう。

※これならできそうだと思ってもらえることがとても大事です



軽いものは上に、
重いものは下に置いて、
家具の**重心を下げます**。



ガラス製品など、
危険なものは**家具の上に**
置かないようにします。

風水害に対する安全対策②

浸水や雨漏りなどの被害を軽減するための備え



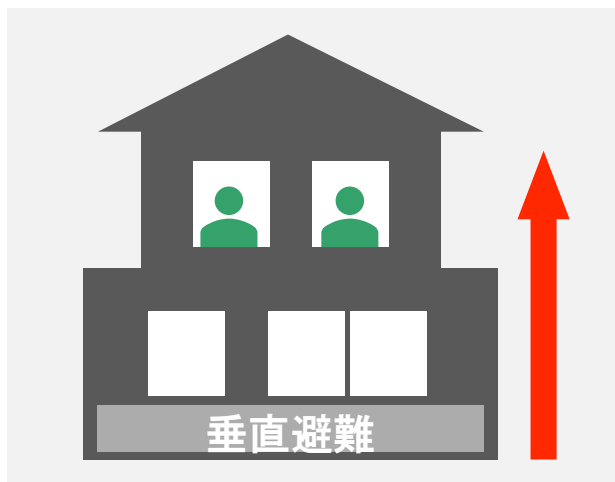
土のう

写真: 江戸川区ホームページ



止水板

写真: 千葉市ホームページ



垂直避難

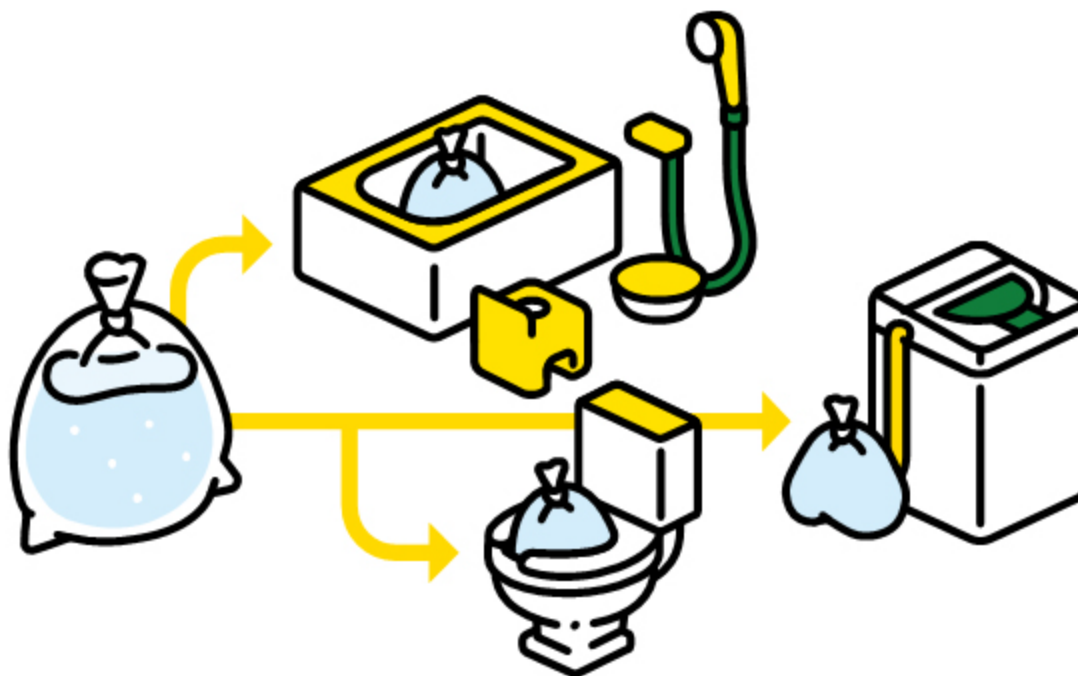


ブルーシート

写真: 防衛省自衛隊ホームページ

すぐできる手軽な方法も伝えましょう。

※これならできそうだと思ってもらえることがとても大事です



水のうをトイレなどの逆流防止に

2.事前の備え

地域全体で家庭の備蓄を進めましょう

「②足りない」場合

「③分からない」場合

7日間を生きのびるために、足りないものを購入する

まずは確認！ 「足りない」場合のことを考えましょう

備蓄品の例

分類	内 容
食料品	※すぐに食べられる物・簡単に調理して食べられる物 □主食（レトルトなど） □栄養補助食品 □野菜ジュース □主菜（缶詰・レトルトなど） □調味料 □菓子類 など
飲料水	□1人1日3リットル×7日分
生活用品	※生活に合わせて必要な物 □毛布 □カセットコンロ □カセットボンベ □ろうそく □ライター □ランタン □トイレットペーパー □ゴミ袋 □割り箸 □携帯トイレ □生理用品 □薬 □おむつ（赤ちゃん用） □おむつ（高齢者用） □工具セット □ガムテープ □ほうき・ちりとり □ロープ □ガムテープ □充電式ラジオ □懐中電灯 □乾電池 □予備バッテリー など
救助用具	□スコップ □バール □ノコギリ など

ひと工夫すれば楽しいプログラムにできます

<ワークショップ>

防災グッズ

暗記クイズ

覚えてもらうのは、
「家に置いておくといよい」
防災グッズ**10品目**です。

制限時間：60秒（1分間）

【自宅避難生活お役立ちグッズ10選】



ポリ袋



新聞紙



からだふき
ウェットタオル



ラップ



カセットコンロ
・ボンベ



非常食



水



携帯トイレ



LEDランタン



口腔ケア用
ウェットティッシュ

避難生活お役立ちグッズ10選】



新聞紙



からだふき
ウェットタオル



ラップ



1



水



LEDランタン



口腔ケア用
ウェットティッシュ

役立ちグッズ10選】



からだふき
ボディータオル

ラップ



水



シェーバー



口腔ケア用
ウェットティッシュ



選】



ラップ



く



ア用
イッシュ

31ページ目のアレンジ

終了

**埼玉県ホームページから講座や研修で使える
体験型プログラムのスライドがダウンロードできます！**

- **ホームページアドレス**

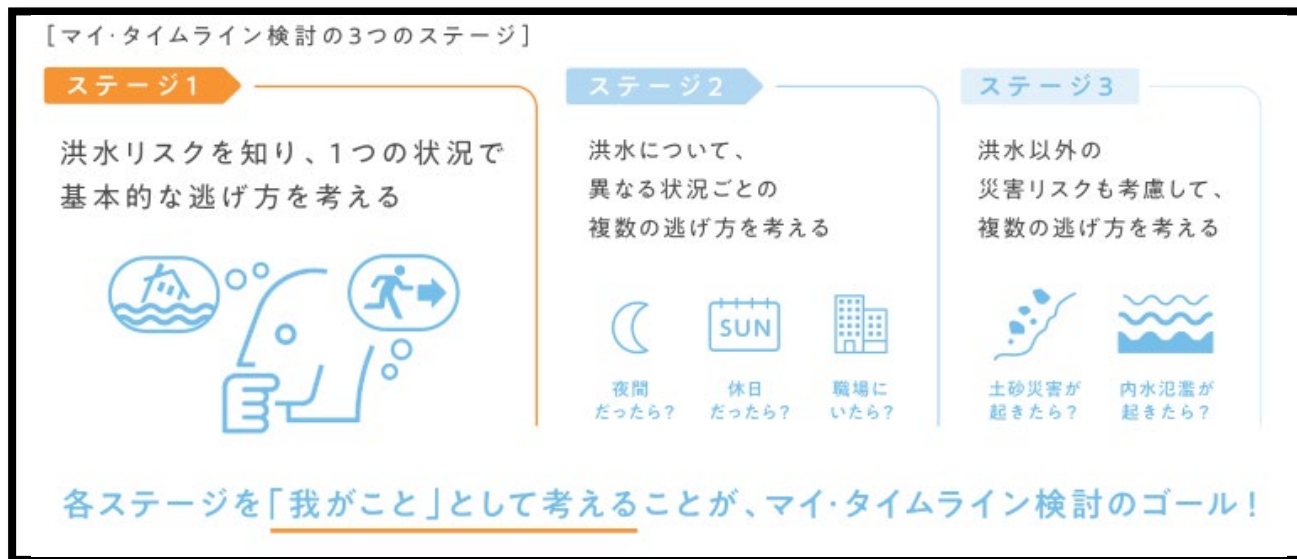
[http://www.pref.saitama.lg.jp/a0401/
syougakusei.html](http://www.pref.saitama.lg.jp/a0401/syougakusei.html)

- **「埼玉県小学生向けイツモ防災教材」で検索**

4. 住民への防災知識の普及

マイ・タイムラインとは

洪水のような進行型災害が発生した際に、
「いつ」、「何をするのか」を整理した個人の防災計画です。
河川の水位が上昇した場合などに、**住民一人ひとりがとる
防災行動を時系列に整理し、あらかじめ取りまとめておく**
ことで、急な判断が迫られる災害時に、自分自身の行動の
チェックリスト、また判断のサポートツールとして役立てる
ことができます。



水害時には、次の **3STEP** をイメージして情報収集を

1. きっかけ となる情報



今回の雨は水害の可能性がありそうだ。情報収集を始めよう。

2. 予測 のための情報



これから雨や川がどうなるんだろう。危険を予測するぞ。

3. 行動 するための情報

この情報が出たら避難を始めよう。避難を実行に移す。

1. きっかけ

天気予報やニュースなどで、下記キーワードのような情報を見たり聞いたりしたら、情報収集を始めましょう。

[キーワード]

大雨が長く続く / 記録的な雨量 / 特別警報 / 警戒レベル / 気象庁の臨時会見

[情報元]

- **テレビ、ラジオ** (天気予報 / 気象庁の臨時会見 / テレビのデータ放送)
- **SNSアカウント** (NHKニュース / 都道府県や市町村)
- **スマホアプリ** (NHKニュース防災 / ヤフー防災速報 / ヤフー天気 / 特務機関NERV)
- **県や市町村の防災情報メール**

1. きっかけ

天気予報やニュースなどで、下記キーワードのような情報を見たり聞いたりしたら、情報収集を始めましょう。

[キーワード]

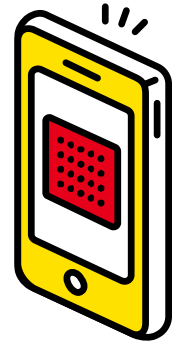
大雨が長く続く / 記録的な雨量 / 特別警報 / 警戒レベル / 気象庁の臨時会見

[情報元]

- **テレビ、ラジオ** (天気予報／気象庁の臨時会見／テレビのデータ放送)
- **SNSアカウント** (NHKニュース／都道府県や市町村)
- おすすめ／
● **スマホアプリ** (NHKニュース防災／ヤフー防災速報／ヤフー天気／特務機関NERV)
- おすすめ／
● **県や市町村の防災情報メール**

※PUSH型（情報が向こうから入ってくる）の「スマホアプリ」や「防災情報メール」がおすすめ！

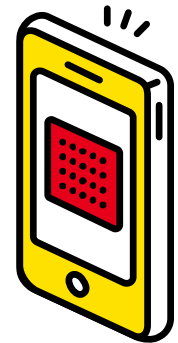
スマホアプリ「NHKニュース・防災」



- 気象情報と河川情報をひとつのアプリで見られる。
- 設定地域に応じたニュース速報などのプッシュ通知が可能。
- **NHKニュースの同時放送なども視聴可能。**

総合的に情報を集めるならこのアプリがおすすめ！

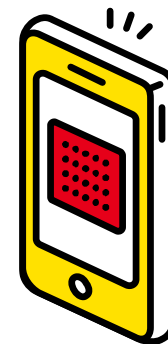
スマホアプリ「ヤフー天気」



- 気象情報も河川情報もひとつのアプリで見られる。
- 唯一の**弱点はプッシュ型通知が天気のみ**だという点（地震など他の災害に対応していない）。
- 市町村の防災情報メールや別のプッシュ型アプリを併用するなど工夫が必要。

スマホアプリ「ヤフー防災速報」との併用がおすすめ！

県や市町村の防災情報メール



登録された方のスマホ・携帯電話等に、防災に関する情報をメールでお知らせします。

気象警報注意報／地震情報／避難情報／危機管理情報／避難所等情報 等

[登録方法（例）] ※詳細は各市町村のホームページを参照ください。

- 1** 指定されたアドレスに空メールを送信
(右のQRコードからも上記アドレスを読み取れます)
- 2** 登録完了メールが届いたら画面の指示に従って本登録を行う

PUSH型でローカル情報を得ることができ有効です。公式SNSとの併用がおすすめです。

2. 予測のための情報

自分で情報を取りに行き、これから雨や川がどうなるのかなど、危険を予測しましょう。

雨の情報

- 気象庁ホームページ「今後の雨」

これからの雨を知る

- 気象庁ホームページ「キキクル(危険度分布)」

今危険な場所を知る

- スマホアプリ「ヤフー天気」、「特務機関NERV」など

「今後の雨」も「危険度分布」もアプリ内で閲覧可

川の情報

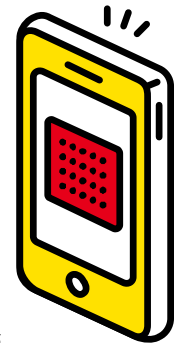
- 国土交通省ホームページ「川の防災情報」

全国の川の水位や浸水危険度を知る

- スマホアプリ「ヤフー天気」

※どの情報元を使うか決め、事前に登録しておきましょう。

スマホアプリ「特務機関NERV」

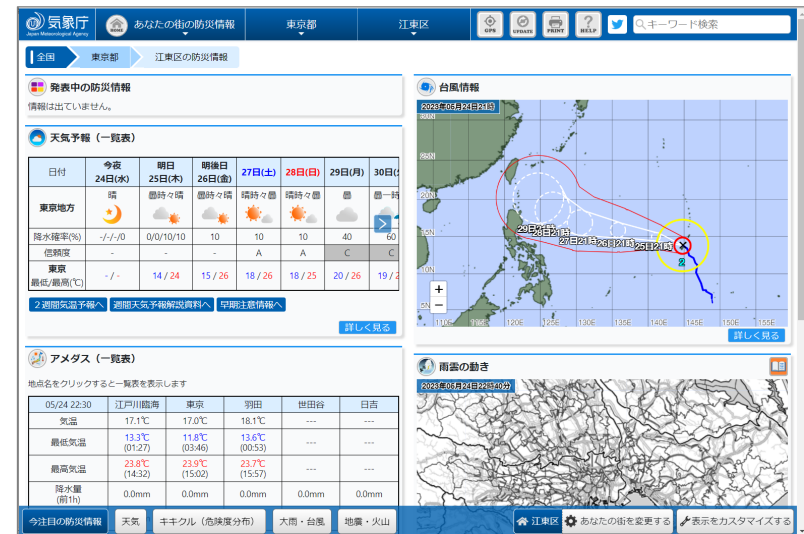


- 気象情報も河川情報もひとつのアプリで見られる。
- キキクルをはじめとした危険予測もマップ上で簡単に表示可能。
- 設定地域に応じた緊急情報などのプッシュ通知が可能。

危険度を直観的に確認できるマップのページがおすすめ！

気象庁「あなたの街の防災情報」

登録した地点の天気に関する情報を多面的に収集できる他、地震や火山など他災害の情報も確認できます。



※対策本部のように総合的に情報収集するのに
おすすめ！



国土交通省

「“気象”×“水害・土砂災害”情報マルチモニタ」

登録した地点の気象、水害、土砂災害の情報が一覧で示され
情報にアクセスしやすい。特に
河川に関する情報が詳しく確認
できます。



※対策本部のように総合的に情報収集するのに
おすすめ！



3. 行動するための情報 （避難スイッチ）

「近所の川の水位がこうなったら避難を開始する」、「警戒レベル3になったら避難を開始する」など、**避難をスタートさせるトリガーを具体的に決めておく**

● 川の水位

スマホアプリ「ヤフー天気」、国土交通省ホームページ「川の防災情報」など

● 避難情報（高齢者等避難、避難指示）

市町村のホームページ、SNSアカウント、防災情報メール、スマホアプリなど

● 警戒レベル

レベル3（高齢者等避難）、レベル4（避難指示）

市町村のホームページ、SNSアカウント、防災情報メール、スマホアプリなど

※何がどうなったら避難するか具体的に決めておきましょう。

水害時の情報収集のポイント

- 自分が使い慣れている手段を選ぶ
- ひとつではなく複数の手段を併用する
- 受け身ではなく自分から情報を取りに行く
- 現地を見に行かない

1. きっかけ となる情報



市の防災情報メールで記録的大雨等の情報が出たら情報収集を開始

2. 予測 のための情報



ヤフー天気アプリ、気象庁のWEBサイトで情報収集する

3. 行動 するための情報

〇〇川の水位が氾濫注意水位になったら避難開始。
まずは浸水リスクのない市内の叔父の家へ。

※情報収集法が決まったら、それらを家族や仲間と共有しましょう。

【実例】神奈川県横浜市

【避難行動計画】

マイ・タイムライン作成シート

台風や大雨時における一人ひとりの
避難行動計画をたてましょう。

台風や大雨などは事前に進路や規模が予測できることから、接近時の計画をたてておくことで適切な避難行動に繋げることができます!!



ハザードマップでチェック	家族の状況のチェック	避難行動の検討
あなたの住んでいる地域は? ☐ 洪水浸水想定区域 ☐ 土砂災害警戒区域 住んでいる場所の洪水浸水深は? (想定最大規模) 例: 観見川、3～5m [川、m]	避難に支援を必要とする人 (高齢者、障がい者、乳幼児、妊婦など) ☐ 無 ☐ 有 ペット: ☐ 無 ☐ 有	避難行動の検討 ハザードマップの最大浸水深等を考慮すると、垂直避難で安全が確保できる。 屋内待機 垂直避難 (建物内の2階以上) 水平避難 (避難場所等)

【マイ・タイムライン】

警戒レベル	レベル1	レベル2	レベル3	レベル4	レベル5
行政からの情報等	●大雨になりそう	●自主避難など注意の呼びかけ	●高齢者等避難	●避難指示	●緊急安全確保*
警戒レベル相当情報等	●大雨になりそう	●大雨注意報、洪水注意報等	●氾濫警戒情報、大雨警報、洪水警報等	●氾濫危険情報、土砂災害警戒情報等	●大雨特別警報等
基本的事項 (全ての避難行動に共通する事項)	☐ 天気予報を確認 ☐ 家の点検・補修 ☐ 非常持ち出し品や備蓄品の確認 ☐ 停電に備えた懐中電灯や水など	☐ 備蓄品等が水浸しにならないように安全な場所に置く ☐ 家族やケアマネジャー等支援者を交えて避難手段やタイミング等の確認	☐ 避難場所・開設状況の確認 (区HPや防災情報Eメール) ☐ 避難開始 避難に時間を要する方は、危険な場所から避難	☐ 避難開始 避難指示時には危険な場所から全員避難	☐ 避難開始 避難指示時には危険な場所から全員避難
行動の目安	避難に支援を必要とする方 (避難に支援を必要とする方と同居している方を含む) ペットとともに避難する方 浸水想定区域外の家族、親戚、ホテル等	☐ 知人、ペットホテル等の一時預け先への確認 ☐ 避難手段、タイミング等の確認 ☐ ペット用非常持ち出し袋、ケージの確認 (なければ用意)	☐ 必要に応じて移動手段を検討 (ペットタクシー、車送迎等) ☐ ペットをケージに入れて避難の準備	【車避難の注意点】 令和元年の台風19号では、車で避難中に道路の冠水や崩落で亡くなったケースが多くありました。車を活用した避難や避難に支援を必要とする方の送迎については、早い段階で実施しましょう。 ※行政が開設する避難場所への車の駐車は原則禁止となります。	命の危険 直ちに安全確保 命を守る最善の行動をとる 屋内の安全な場所への避難
わたしの計画	上記のチェック項目を参考に 個人のタイムラインを記載しましょう!! 手順1: ☐ で該当するものを記載 手順2: ☐ 以外で他に必要なものがあれば記載				

【事例】「避難判断するタイミング」についての取組

参考

「埼玉県 防災マニュアルブック」と検索すれば 掲載ページがでてきます。よろしければご覧ください！

マイ・タイムラインをつくってみよう(例)

この記入例をもとに、右のマイ・タイムラインへ書き込んでみましょう！

埼玉 家の マイ・タイムライン		家族構成		埼玉 太郎 38 子 埼玉 彩太 5				状況		自宅は浸水想定区域の中で、 浸水深は最大5.0m。 隣町(浸水想定区域外)に姉が住んでいる。		
妻 埼玉 花子 32 母 埼玉 ハト子 70												
経過時間	3日前 (台風発生)		2日前		1日前		雨・風が時間とともに強くなる		ココまでに危険な場所から必ず避難!		0時間前	
行政からの連絡	台風予報 警戒レベル 1 相当		大雨注意報 洪水注意報 警戒レベル 2 相当		大雨警報 洪水警報		警戒レベル 3 発令 高齢者等避難		警戒レベル 4 発令 避難指示		大雨特別警報 警戒レベル 5 発令 緊急安全確保	
マイ・タイムライン	○持出品の準備 ○飛ばされやすい物を口 家の中に入れる ○気象情報確認		○ハザードマップで口 避難経路を確認 ○姉に連絡する口 (避難する可能性を口 伝える) ○川の情報・避難情報口 のチェック開始		▶避難開始 ○隣近所に声を口 かけながら口 姉の家へ避難開始		[目安] ・子どもや高齢者等避難に時間が口 かかる家族がいる場合は警戒口 レベル3から避難開始 ・避難場所まで距離がある、時間が かかる場合もレベル3から避難開始		○家族4人で姉の家口 避難完了! ※避難経路が浸水していたら口 駅ビル最上階へ避難 ※自宅周辺で浸水が始まって口 いたら隣のマンションの口 上の階に逃げ込む		【逃げ遅れた場合】 命の危険 直ちに安全確保 (少しでも高い場所へ移動)	
ポイント	持出品の例 □食料・飲料水 □携帯電話 □充電器 □薬、お薬手帳 □マスク、体温計、消毒液 □タオル □現金、通帳、印鑑 □ビニール袋 □スリッパ □毛布		事前の確認 ・浸水する深さ(5)m・氾濫河川との距離 200)m ・最寄りの指定緊急避難場所 梅が丘小学校)までの距離 1200)mと時間 25)分 ・想定避難先(姉の家)まで 20)分(駅ビル最上階)まで 10)分 ・住んでいる場所が土砂災害警戒区域等に 入っている(いない) ・避難経路は土砂災害警戒区域等に 入っている(いない)		情報入手先 気象情報 テレビ、スマホアプリ「まいたま防災」 川の水位情報 埼玉県川の防災情報メール、 スマホアプリ「まいたま防災」 避難情報 市の防災情報メール、市の公式 SNS		避難判断 【我が家の避難スイッチ】 「警戒レベル3」が 発令されたら避難開始					

- ◎ 事前にできることを記入しよう
- ◎ 避難のタイミングを記入しよう
※ 警戒レベル4 までに危険場所から必ず全員避難
- ◎ 情報の入手先を定めておこう
- ◎ 警戒レベル3 が発令されない場合もあるので、自分の家が危険だと感じた時に速やかに避難行動を取りましょう。

**本教材を利用し、
魅力的な研修プログラムを
ご考案いただければ幸いです。**