

要保存

いざというときの連絡先

西宮市災害対策本部（災害時のみ）	0798-35-3456
警察	110
消防	119
水道局 平日（8:45~20:00）土日祝（8:45~17:30）	0798-32-2201
受付時間外	0798-32-2271
大阪ガス（株）	0120-7-19424
関西電力送配電（株）	0800-777-3081
NTT西日本 一般電話から	113
携帯電話・PHSから	0120-444-113

防災ガイドブック

段上町6丁目東地区防災計画

2024年3月

段上町6丁目東地区防災会

段上町6丁目東自治会

日興甲東園スカイマンション自治会

はじめに

防災ガイドブックは、段上町6丁目東地区にお住いのみなさまの「防災」に関して疑問や不安を解消することを目的に作成しました。

平成7年（1995年）1月17日早朝に兵庫県南部を襲った阪神・淡路大震災から、はや29年が過ぎようとしています。いまだに、あの恐ろしい体験を鮮明に覚えている方も多くいる反面、片方では震災そのものを知らない年代層や他地域からの転入により震災に対する関心が薄れつつあります。

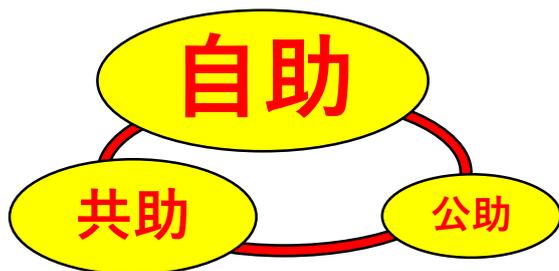
平成13年（2001年）3月7日 日興甲東園スカイマンション自治会と段上町6丁目東自治会との合同協議の結果『段上町6丁目東地区防災会』として発足されました。そして、今日も「防災会」は継承・継続しています。ただ、コロナ禍で行動が制限されたこともあって活動が停滞していたことも事実です。

ところで、令和6年元日に起きた「能登半島地震」の映像は、過去の「阪神・淡路大震災」と全く同じ状況でした。早急の復旧・復興を願うばかりです。

この冊子は、段上町6丁目東地区にお住いの全てのみなさまに、地域で想定される災害や基本的な避難行動、日ごろから備えておくべき事柄をお伝えすることで、まずは各家庭の防災力（自助）を高め、災害時に助け合える土台作り、段上町6丁目東地区全体の防災力向上を目標としています。また、疎遠になりがちなお隣さんとの対話の材料にしてほしいと願っています。

本冊子は、西宮市の地域防災支援課の監修【自主防災組織向け資料】地域住民への防災啓発活動から引用させてもらい、自然災害からみなさまの身を守る情報をコンパクトにまとめました。ぜひ、目につくところに保存してください。

何より、日々活用してボロボロになるまで使用していただければ幸いです。



令和6年（2024年）3月
段上町6丁目東地区防災会

段上町6丁目東地区防災会とは

規約 3条（目的）

住民隣保共同の精神に基づく自主的な防災活動を行うことにより、地震、風水害等の災害による被害の防止、及び軽減を図ることを目的とする。



もくじ

想定される地震について

- 地震と備え・・・・・・・・・・・・・・・・ P.1
- 地震が発生したら・・・・・・・・ P.2
- 避難（地震・津波）・・・・・・・・ P.3

想定される風水害について

- ハザードマップの確認・・・・・・・・ P.4
（色による浸水危険度判定）
- 避難（洪水）・・・・・・・・ P.5
（浸水避難のポイント）

様々な災害で役立つ知識

- 命を守るための情報収集・避難・・・・ P.6
（①避難を助ける情報）
（②その他ライフラインに関する連絡先）
- 情報収集・・・・・・・・ P.7
- 避難生活で健康に過ごすために・・・・ P.8
（非常持出袋に入れておくものの例）
- 備蓄品・・・・・・・・ P.9
（①必需品）
（②「ローリングストック方式」）
（③ライフライン復旧の目安）

共助～わが町は自分たちで守る

- 災害への備え・・・・・・・・ P.10
（災害時の活動）
- 防災倉庫保管品一覧・・・・・・・・ P.11
- 防災メモ・・・・・・・・ P.12

まとめ

- チェックリスト

地震

南海トラフ地震

南海トラフ地震が今後30年以内に発生する確率は70%～80%

どれくらいの揺れがくる？

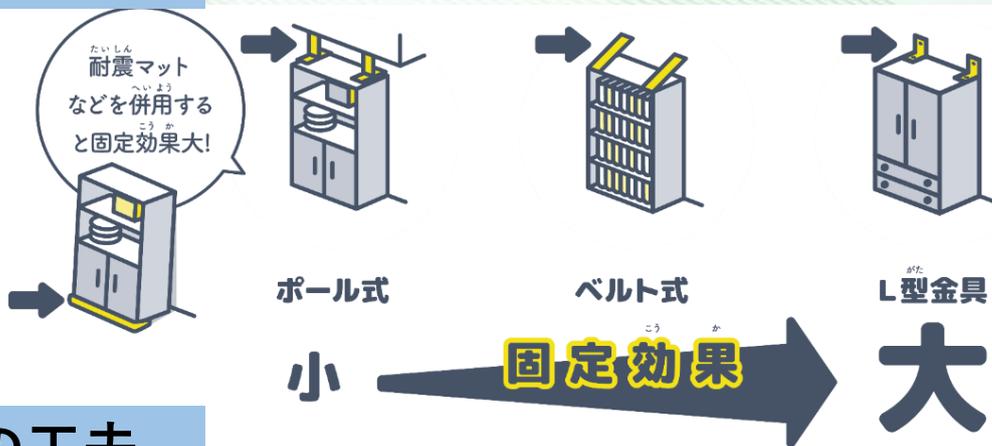
段上町6丁目付近では震度6弱と想定されています。

震度6弱の地震とは

- 立っていることが困難
- 固定していない家具の大半が移動または倒れる
- 壁のタイルや窓ガラスが破損・落下することがある
- 耐震性の低い木造建築の場合、建物が傾いたり倒れるものもある

地震に備えて

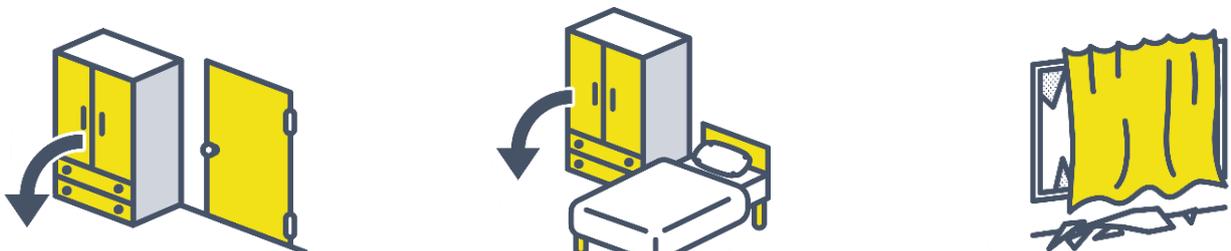
家具の固定



配置の工夫

家具の配置を工夫したり、ガラスの飛散を防ぎましょう

- 出入口をふさがない
- 下敷きにならない位置に
- カーテンを閉める



地震が発生したら



屋内にいるとき

- 大型家具から離れる
- 戸やドアを開けて逃げ道を確認
- 底の厚いスリッパなどで足を保護



屋外にいるとき

- ブロック塀など倒れると危険なものから離れる
- 頭を守り建物から離れる



運転中の場合

- 徐々にスピードを緩め道路の左端に停車
エンジンを切る
- 避難するときは、ドアはロックせず、キーは
車内に残す

高層マンション上層部

- 部屋で一番強固な梁の近くに身を寄せる
- 即座に廊下やベランダには飛び出さない
- 在室が外部から分かるよう玄関・ベランダに旗等を出しておく

(長めの棒に布を付けたもの)

※エレベーターは使用しない

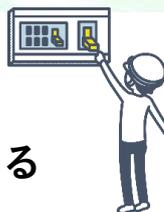
使用中であれば、全てのボタンを押し、止まった階で即座に脱出する

- 階段使用は、まず安全性を確保する
特に鉄製の非常階段は、破損が無いことを確認後使用する
また、階段使用には、より上層階からの人の流れに注意を払う

出火防止

揺れが収まってから

- ・電気機器類のスイッチを切る
- ・ガスの元栓を閉める
- ・避難するときはブレーカーを落とす



初期消火

火が出てしまったら

- ・火が小さいうちに消火
- ・家庭用消火器を備えておく



避難（地震・津波）

西宮市では鳴尾御影線という道路が津波からの避難目標地点であり、段上町6丁目に津波が到達する想定はありません。しかし、南部にいる時や、もしもの時に備え、津波に対する知識を身に付けておきましょう。

地震発生後の避難場所

自宅が壊れてしまったなど、自宅に留まれない場合は、親戚・知人宅の他に、避難所に行くこともできます。（近くの避難所でなくてもどこの避難所でもよい）

段上町6丁目付近の避難所（地震）

104 段上西小学校

103 段上小学校

105 段上公民館

106 段上センター

津波の避難行動

水平避難



鳴尾御影線より北へ避難する

垂直避難



津波避難ビルなどの“3階以上”へ避難する

自宅等待避



鉄筋コンクリート造などの“3階以上”にいる場合は、その場にとどまる。

大きな地震が起これば津波は来る？

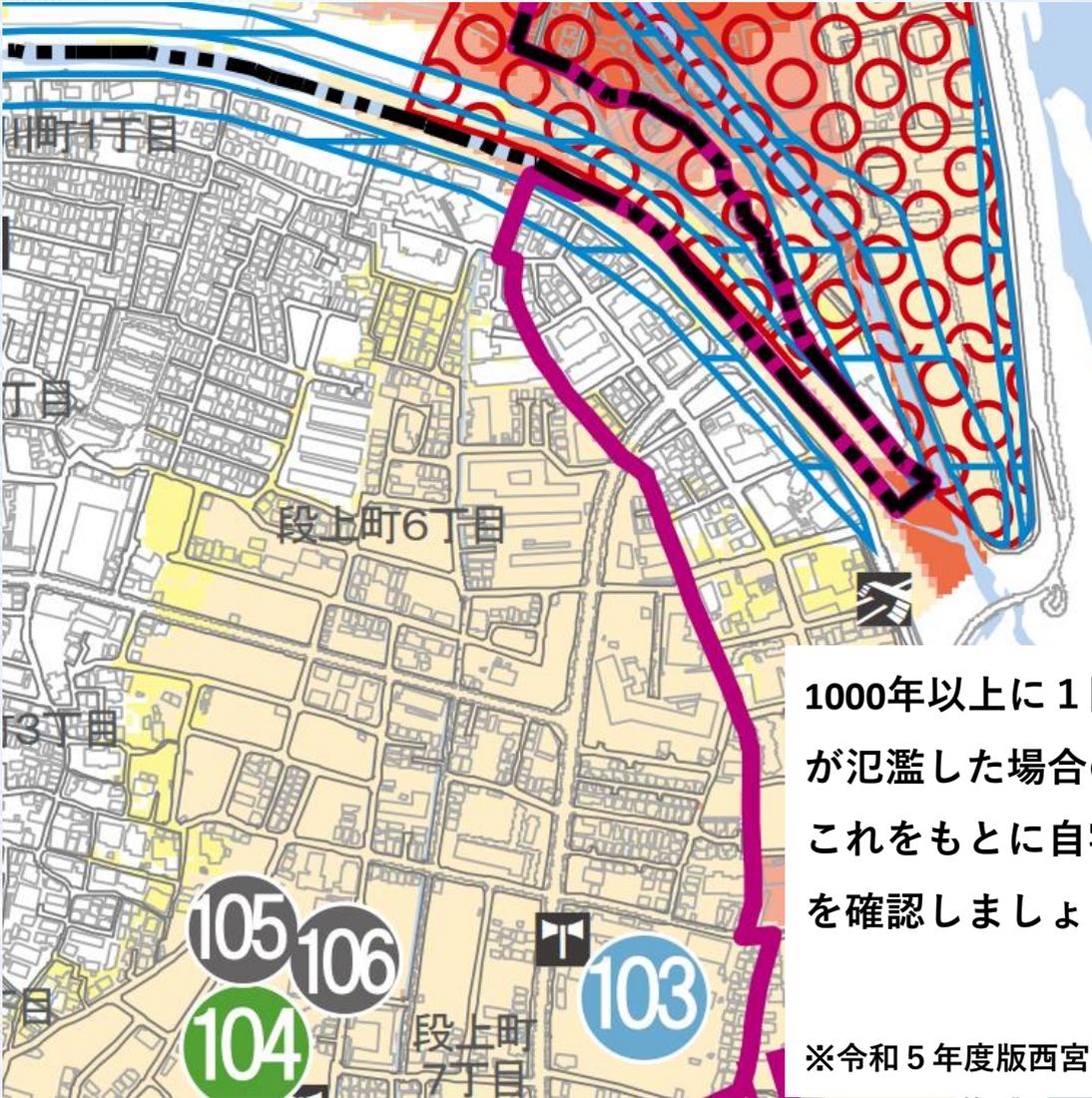
地震は2種類に分けることができ、津波を発生させやすい地震と、そうでない地震があります。地震が発生した場合は焦らずに以下の判断基準やテレビなどの情報をもとに津波の発生を確認するようにしましょう。

- ・津波警報、大津波警報が発表されたとき
- ・ゆっくりとした大きな揺れが1分以上続いたとき
- ・津波の避難指示（緊急）が発令されたとき



風水害

段上町6丁目付近のハザードマップ

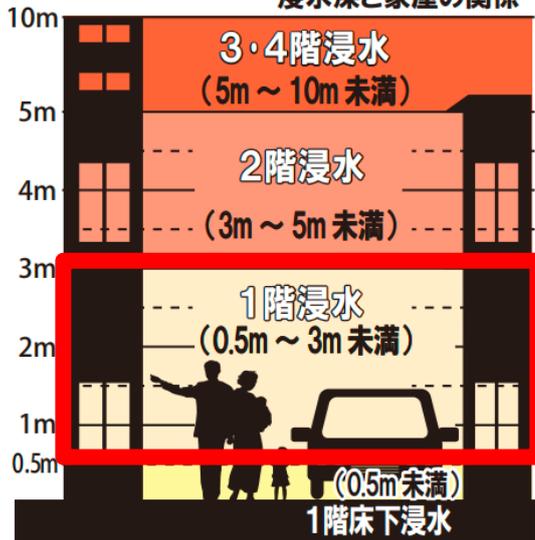


1000年以上に1回の大雨で武庫川が氾濫した場合の浸水想定です。これをもとに自宅等の災害リスクを確認しましょう。

※令和5年度版西宮市防災マップより抜粋

色による浸水危険度判別

浸水深と家屋の関係



赤枠で囲った浸水想定は段上町6丁目が多く見られる1階浸水です。2階建てや、マンションに住んでいる方は上階まで浸水してこない想定です。外の状況によっては自宅にとどまることも検討しましょう。



避難（洪水）

避難の鉄則は「できるだけ早く、安全な場所に逃げること」です。
防災マップ等を確認し、安全な場所に被害が起こる前に避難しましょう。

在宅避難



段上町6丁目東地区には、昔からある「百間桶」農業用水が網の目のように流れており、道路や用水路の状況によっては外出することがかえって危険な行為にもなります。防災マップ等を確認し、自宅等に滞在可能であれば、自宅等に留まる選択をして上階へ逃げるなど、多様な選択肢を考えて検討しましょう。

親戚・知人宅・ホテル

への避難

安全な場所にある親戚・知人宅・ホテルなどへ避難するのも立派な避難です。



避難所へ行く

行く前に開設されているか、避難経路が安全かを確認しましょう。また、近くの避難所だけでなく、遠くのより安全な場所にある避難所にも行くことができます。全市版の西宮市防災マップで確認してください。



浸水 避難のポイント

- ・ 浸水時の歩行可能な目安は、50cmまで。流れがあれば、それ以下でも危険
- ・ 車で避難しない
- ・ 動きやすい服装で移動する
- ・ 両手が使えるよう荷物はリュックサック
- ・ 運動靴をはく
- ・ 杖などを使えば、段差や障害物を避けられる



命を守るための情報収集・避難



積極的に情報を収集しよう

災害発生の危険が高まったときや、災害発生時には、様々な方法で情報が発信されます。(右記を参考) 大切な情報を自ら入手できるよう、普段から確認しておきましょう。



避難を助ける情報

市は、災害が発生または予想され、市民のみなさんの生命または身体に危険が及ぶおそれがある場合に、避難指示等を発令します。

ここまでに行動してください

警戒レベル	警戒レベル 1	警戒レベル 2	警戒レベル 3	警戒レベル 4	警戒レベル 5
避難情報	早期注意情報	大雨・洪水注意報など	高齢者等避難	避難指示	緊急安全確保
みなさんの行動	最新情報に注意	避難行動を確認	危険な場所から高齢者等は避難	危険な場所から全員避難	命の危険直ちに安全確保
	気象庁が発表		市が発令		

その他ライフラインに関する連絡先

水道	西宮市上下水道局	受付時間内	0798-32-2201
	電話受付センター		0797-61-1703
	受付時間 平日 (8:45~20:00) 土日祝 (8:45~17:30)		078-904-2481
電話	NTT 西日本	受付時間外 (宿直室)	0798-32-2271
		一般電話からは	113
		携帯電話・PHS からは	0120-444-113
ガス	大阪ガス (株)		0120-7-19424
電気	関西電力送配電 (株)		0800-777-3081
関西電力送配電 ホームページ 停電情報はこちらから！		<停電情報はアプリ版が便利です ・停電情報をプッシュ通知でお知らせ ・復旧作業の進捗状況や復旧見込み	



段上町6丁目付近は土砂災害警戒区域に入っていません。
土砂災害の避難情報で慌てて避難しないようにしましょう。

市ホームページ

テレビの④ボタン

市公式LINE



アカウント名 西宮市
ID @miyakko



にしのみや防災ネット

登録すると、気象情報や災害情報がメールで自動的に届きます。

登録方法 nishinomiya@bosai.net



上のコードを読み取るか、上記メールアドレスを直接入力し、空メールを送り返信メールに記載されている手順に従って登録してください。



緊急告知ラジオ



防災スピーカー

内容の再確認
050-5578-2628(通話料有料)



~~~~~西宮市災害対策本部~~~~~

TEL：0798-35-3456（災害時のみ）

災害時の通報や問い合わせは  
こちらの電話におかけください。



# 避難生活で健康に過ごすために

## ① 水分・塩分補給をこまめに



トイレを気にして水を飲む量が減りがちです。こまめな水分・塩分補給で熱中症予防をしましょう。

## ② 手を清潔に



食事の前やトイレの後は手洗いを。流水が使えないときは、アルコールを含んだ手指消毒薬を使用しましょう。

## ③ 食中毒に注意！



出された食事はすぐに食べましょう。下痢、発熱、手指に傷がある人は、調理や配食を行わないようにしましょう。

## ④ 体の運動



エコノミークラス症候群の予防、寝たきりの予防のためにも積極的に体を動かしましょう。

## ⑤ うがい・歯磨き



うがい、歯磨きをできるだけ行い、かぜの予防、口の中の衛生を保ちましょう。

## ⑥ 十分な睡眠・休息



誰もが不安を感じています。休息や睡眠を意識してとりましょう。

## ⑦ 必要なときにはマスクを着用



咳をしているときや、アレルギーの原因となるほこりを避けるために、必要なときにはマスクを使いましょう。

## ⑧ 薬で困っている場合は相談を



薬が手元になかったり、薬で困っているときは、医師、薬剤師、保健師などに相談を。

出典：厚生労働省 避難生活で健康に過ごすために

## 車中泊時はエコノミークラス症候群に注意！

エコノミークラス症候群とは、水分を取らず、長い時間狭い場所で動かない場合に起こる血行不良障害です。最悪の場合、命が危険にさらされます。

予防のために、定期的に車外に出て体操をしたり、こまめに水分を摂取しましょう。

## 非常持ち出し品

避難の際は必ず各自で必要なものを持っていきましょう。

## 非常持出袋に入れておく物の例

### □ 飲料 水



重くなりすぎないように、最低限(500mlペットボトル2〜3本程度)

### □ 非常食



食べやすく、保存期間が長く、調理せずに食べられるもの

### □ 貴重品



現金(公衆電話用に10円玉)・通帳の写し・健康保険証の写し・免許証の写しなど

### □ 救急用品・医療品 感染防止品



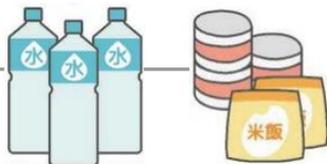
消毒薬・包帯・三角巾  
マスク・体温計・スリッパなど

その他 □携帯電話のモバイルバッテリー  
□家族構成や世帯事情に応じた物も考えておく

# 備蓄

## 必需品

### ① 飲食料



| 飲食料名 |                    | I : 1日の1人分    | II : 1日の家族分     | III : 家族分×1週間分    |
|------|--------------------|---------------|-----------------|-------------------|
| 飲料   | 水、野菜ジュース、清涼飲料水など   | 3ℓ            | I×家族分= _____ ℓ  | II×1週間分= _____ ℓ  |
| 主食   | アルファ化米、乾パン、カップ麺など  | 3食分           | I×家族分= _____ 食分 | II×1週間分= _____ 食分 |
| 主菜   | レトルト食品、肉・魚・豆類の缶詰など | 3食分           | I×家族分= _____ 食分 | II×1週間分= _____ 食分 |
| 副菜   | 野菜・フルーツの缶詰など       | 2食分           | I×家族分= _____ 食分 | II×1週間分= _____ 食分 |
| その他  | 栄養補助食品、嗜好品、調味料など   | 適量 ( _____ 品) | I×家族分= _____ 品  | II×1週間分= _____ 品  |

### ② 生活用品

|                                |                                  |                                |                                  |                                  |
|--------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 生活用水  | <input type="checkbox"/> カセットコンロ | <input type="checkbox"/> ガスボンベ | <input type="checkbox"/> ラップフィルム | <input type="checkbox"/> アルミホイル  |
| <input type="checkbox"/> トイレ用品 | <input type="checkbox"/> 毛布・寝袋   | <input type="checkbox"/> ポリタンク | <input type="checkbox"/> 割り箸     | <input type="checkbox"/> 紙皿、紙コップ |
| <input type="checkbox"/> 衛生用品  | <input type="checkbox"/> 使い捨て手袋  | <input type="checkbox"/> ポリ袋   | <input type="checkbox"/> キッチンばさみ | <input type="checkbox"/> その他     |



## 「ローリングストック方式」で経済的に備蓄！

### ● ローリングストック方式とは？

備蓄品を少し多めに買い置きしておき、使った分だけ新たに買い足すことで、常に一定の量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です！

### ● たとえば、「毎月1日は備蓄品を食べる日」と決めておけば・・・

食事の準備も簡単で、少し楽かも！？

子どもに準備を任せれば、楽しく防災が学べる！



## ライフライン復旧の目安

●過去の災害では電気は約1週間、水道は約1ヶ月、ガスは約1～2ヶ月復旧に時間がかかりました。

●水道やガスの復旧には特に時間がかかるため、飲料水やカセットコンロ用のガスボンベを十分に用意しておきましょう。

ライフラインが  
9割程度復旧するまでの日数

(「一般財団法人日本気象協会HP トクする防災」より)

|    | 阪神淡路大震災<br>1995年1月17日 | 東日本大震災<br>2011年3月11日 |
|----|-----------------------|----------------------|
| 電気 | 2日                    | 6日                   |
| 水道 | 37日                   | 24日                  |
| ガス | 61日                   | 34日                  |

復旧は **電気 > 水道 > ガス** の順番



# 共助～わが町は自分たちで守る

## 災害への備え

いざというときに自分自身や大切な人を守るのは、たったひとつの対策、たったひとつの知識、たったひとつの道具かもしれません。

小さな備えが、大きな助けになります。大災害が起きてから後悔しないように、日ごろから災害に備えておくことが大切です。

### 災害が発生してからでは遅い 日ごろの備えが大切！

災害とのたたかいは、災害が実際に起こる前から始まっています。

いざというときに、「助けられるのを待つ側」になるか、自らの安全を確保して「助ける側」になるのか、日ごろの備え次第で状況が変わります。

災害発生時に、「助ける側」の人数をより多くすることで、被害を最小限に食い止めることができます。

## 災害時の活動

### 情報収集・伝達

- 地域内の被害状況の把握！  
火災発生や負傷者の情報、避難行動要支援者の安否確認など
- 得た情報を各担当者や地域住民に伝達！
- デマやパニックを防ぐため、不確かな情報は流さない！



### 消火活動

- ガス漏れや電気火災への注意喚起の呼びかけ！
- 消火器やバケツリレー、消防ポンプなどで消火活動！



### 救出・救護

- ジャッキやロープで負傷者を救出！
- 担架等で負傷者を安全地帯まで搬送！
- 負傷者に応急手当！



### 避難誘導

- 安全な避難ルートを周知！
- 負傷者や避難行動要支援者の避難を支援！



### 消火活動

- 各家庭で最低7日分の備蓄をするように普段から啓発！
- 炊出しの実施！



# 防災倉庫保管品一覧

段上東公園には、段上町6丁目東地区防災会と段上小学校区の防災倉庫があります。

災害時に役立つさまざまな資機材が保管されています。災害時にはこれらを用いて救助・避難誘導・初期消火などを行います。

倉庫の鍵は各自治会が所持しています。

## ① 段上町6丁目東地区防災会 資機材一覧



|        |      |        |     |
|--------|------|--------|-----|
| 電池メガホン | 4個   | ヘルメット  | 46個 |
| 担架     | 4個   | 簡易メガホン | 21個 |
| 救急セット  | 2セット | トラロープ  | 3本  |
| 強力ライト  | 4個   |        |     |

## ② 段上小学校区防災資機材

|          |    |         |    |
|----------|----|---------|----|
| 可搬式消防ポンプ | 1台 | リヤカー    | 1台 |
| ホース      | 5本 | 掛矢(木づち) | 2本 |
| 管そう      | 1個 | のこぎり    | 5本 |
| 噴霧ノズル    | 1個 | スコップ    | 5本 |
| 消火栓開閉キー  | 1本 | バール     | 5本 |
| 発電機      | 1台 | 長とび     | 5本 |
| 倉庫       | 1台 |         |    |



### 段上小学校区自主防災会

田近野団地防災会・段上町6丁目東地区防災会・段上町6丁目A地区防災会・一里山町紀会防災会・一里山みなみ防災会・仁川町1丁目防災会・上大市第二自治会防災会

# 防災メモ

家族や親戚で話し合ったこと、申し合わせたこと、自分で決めたことなどをメモしておきましょう

A large, rounded rectangular area with a blue border and horizontal dashed lines, intended for writing notes. The area is empty and occupies most of the page below the introductory text.

# 防災チェックリスト

- 家具の転倒防止対策をした。
- 地震発生時の行動がとれるようになった。
- 自宅等のハザードを理解した。
- 避難のタイミングを決めた。
- 避難先を決めた。
- 情報収集方法がわかり、実際に情報を入手した。
- 非常持ち出し品を用意している。
- 備蓄品を用意している。

## 編集後記

この冊子の発行にあたり多くの方にお世話になりました。中でも西宮市「地域防災支援課」の方々には、データの提供から編集作業・印刷等々何から何まで絶大なご協力とご尽力いただいたことに本当に感謝申し上げます。ありがとうございました。

念願の冊子が完成しました。この冊子を大いに活用し「防災活動」に関心を持ち、我が段上町6丁目東地区を安全で安心な地域にしていきたい。

段上町6丁目東地区防災会  
「防災ガイドブック」編集委員会

段上町6丁目東自治会

園田 英美 加納 一則  
袖 奈津子 飯田 直子

日興甲東園スカイマンション自治会

橋元 秀親 植村 美緒  
糸数 房子 佐々木 知子 八木 愛

段上町6丁目東地区防災会 事務局

渋谷 訓 谷川 紀子