

保存版

もう一度  
わが家の防災対策を  
見直しましょう

高須 **樹のまち**  
**防災ガイドブック**  
～樹のまち防災計画～



**樹のまち自主防災会**  
【監修：西宮市】



# 樹のまちの皆様へ

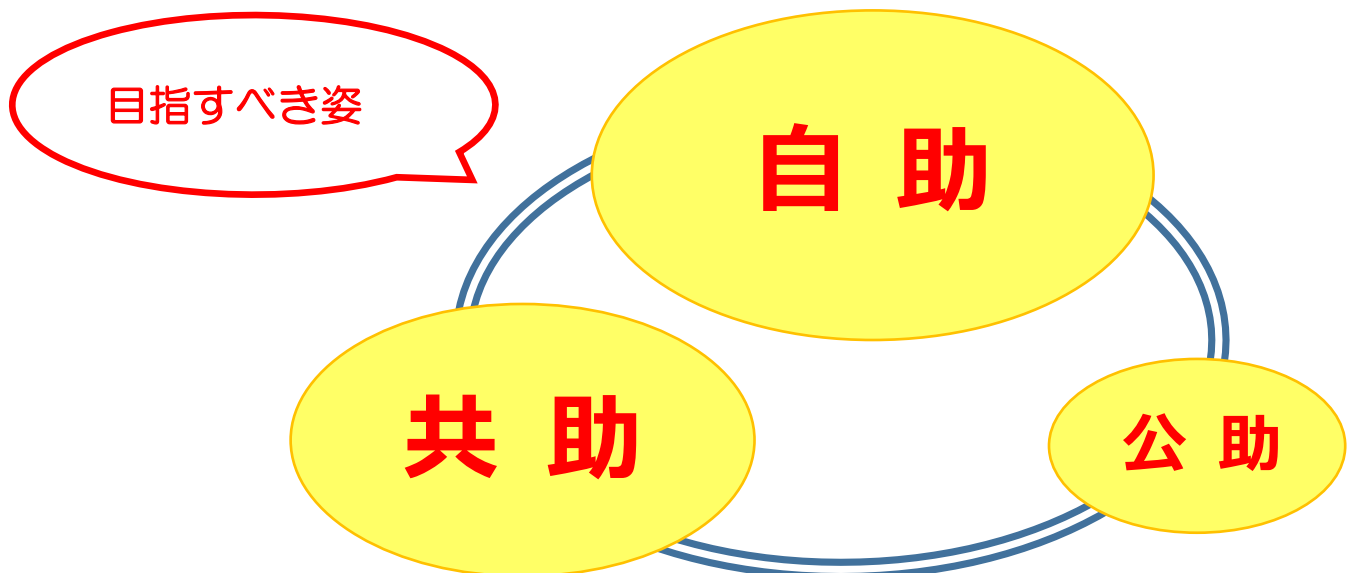
樹のまち防災ガイドブックは、住民の皆様の防災上の不安を解消することを目的に誕生しました。

平成7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27年が過ぎ、住民の皆様も大半の方が、あのおそろしさを体験しています。

住民の皆様には、この地域に想定される災害や基本的な避難行動、日頃から備えておくべきことをお伝えすることで、まずは各家庭の防災力（自助力）を高め、災害時に助け合える土台を作り、この地域の防災力を向上させることを目標としています。

本冊子には、自然災害から皆様の身を守る情報がコンパクトにまとめられています。ぜひ、捨てずに目につく場所に保存してください。何より、ボロボロになるまで読み込んであげてください。

令和4年3月 樹のまち自主防災会



## 用語解説



自助	災害時に自分と家族を自分で守ること。
共助	地域やコミュニティ単位で助け合うこと。
公助	公的機関による救助・支援のこと。

# もくじ

## 想定される地震・津波について

1. 南海トラフ地震の発生確率 . . . . . P 1
2. 南海トラフ地震での高須地区の津波浸水想定 . . . . . P 1
3. 南海トラフ地震での高須地区の震度想定 . . . . . P 2
4. 地震発生時に命を守る基本行動 . . . . . P 2
5. 津波から命を守る3つの避難行動 . . . . . P 3

## 想定される風水害（雨・風による災害）について

1. 武庫川の洪水 . . . . . P 4
2. 想定最大規模の降雨による高須地区の洪水浸水想定 . . P 4
3. 洪水からの避難行動 . . . . . P 5
4. 台風接近時の注意点 . . . . . P 6

## 日頃の備えについて

1. 家具の転倒防止対策や配置の工夫 . . . . . P 7
2. 地震発生時の出火防止対策 . . . . . P 7
3. 備蓄品の準備 . . . . . P 8
4. 非常持出品の準備 . . . . . P 9
5. 情報収集手段の確認 . . . . . P10

## 地域の防災活動への参加

1. 樹のまちの防災体制 . . . . . P11
2. 要支援者への支援 . . . . . P11
3. 樹のまち自主防災会の防災組織 . . . . . P12
4. 防災訓練のご案内 . . . . . P13

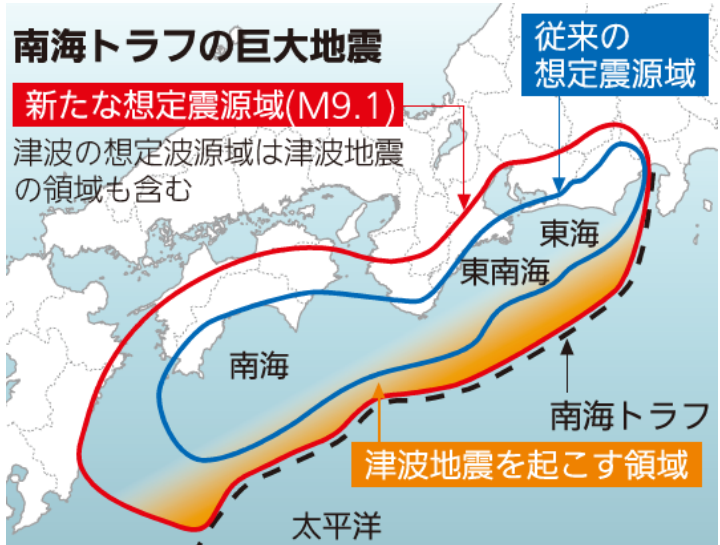
## あなたの家庭の防災力チェック . . . . . P14

## わが家の覚書・いざという時の連絡先 . . . . . 背表紙

# 想定される地震・津波について

## 1. 南海トラフ地震の発生確率

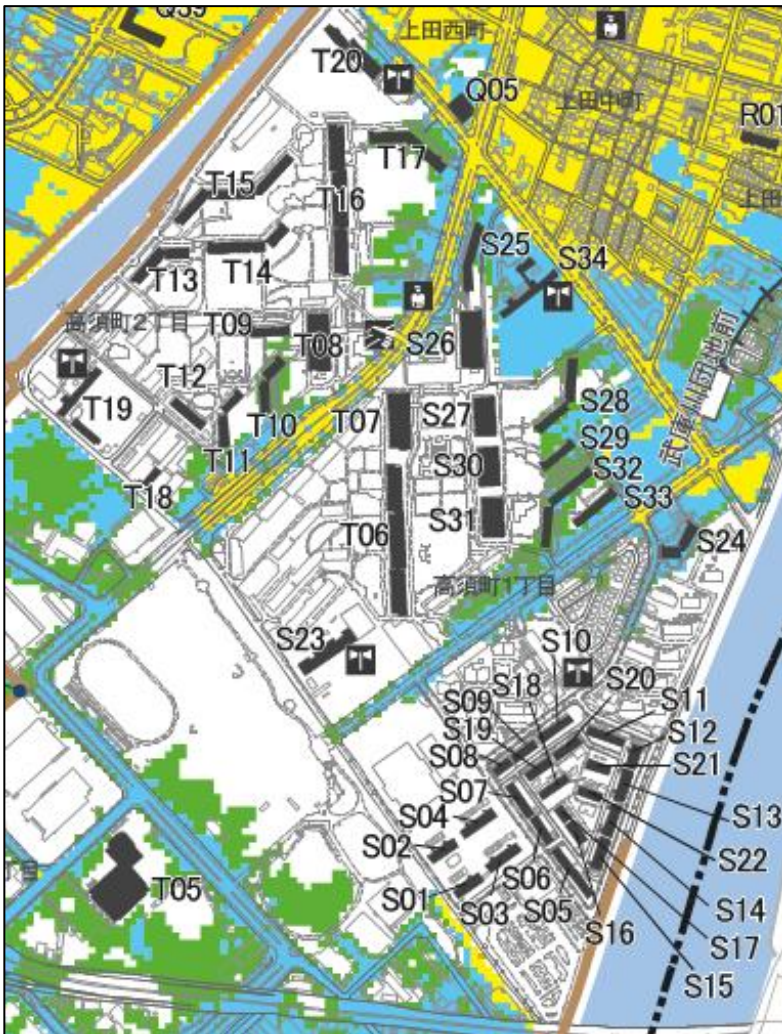
南海トラフ地震とは、日本列島の太平洋沖、「南海トラフ」沿いの広い震源域で発生する地震のことで、概ね100～150年ごとに発生しています。前回の地震から約70年が経過しており、**今後30年以内にマグニチュード8以上の地震が発生する確率は、70～80%と予想されています。**



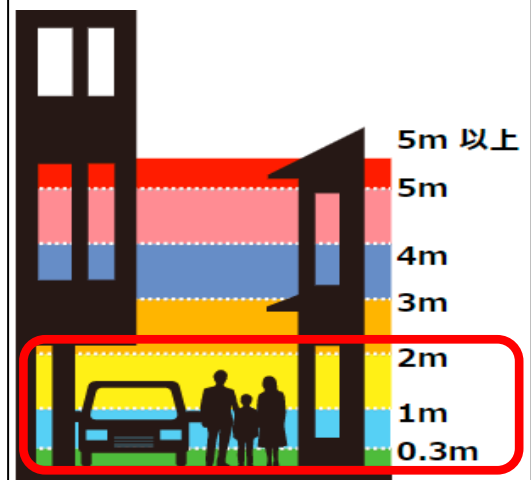
## 2. 南海トラフ地震での高須地区の津波浸水想定

112分後に  
1mの波が到達

高須地区は**1mまでの浸水か、浸水しない想定**の場所が多い



予想される津波の浸水深



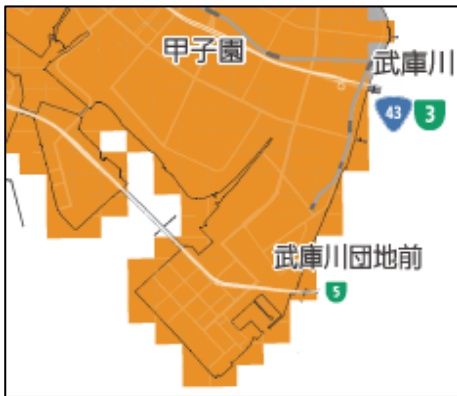
近くの津波避難ビル

S01～04	高須町1丁目市営住宅(1～4号棟)
S05～22	県営 西宮高須団地(1～18号棟)
S23	高須小学校
S24	UR ルゼフィール武庫川第2五番街(15号棟)
S25～33	UR 武庫川団地(1～9号棟)
S34	鳴尾南中学校
T05	県立総合体育館
T06～17	UR 武庫川団地(11,12,19～23,27～29,31,32号棟)
T18	県立西宮南高等学校(B棟)
T19	高須西小学校
T20	高須中学校

西宮市防災マップ 津波ハザードマップ全市域版より抜粋

### 3.南海トラフ地震での高須地区の震度想定

#### 震度6弱の揺れとは？



震度	
■ 7	
■ 6強	
■ 6弱	
■ 5強	
■ 5弱	
■ 4	

- 立っていることが困難
- ドアが開かなくなることがある
- 固定していない家具の大半が移動又は倒れる
- 窓ガラスが破損・落下することもある
- 耐震性の低い木造建物の場合  
瓦が落下  
建物が傾いたり倒れることもある

※高層住宅の上層階では、もっと揺れが大きくなります。

落ち着いて**命を守る行動**を！

#### 4.地震発生時に 命を守る基本行動



##### 屋内にいる場合

- 大型家具からなるべく離れる。
- 揺れがおさまればすぐに火の始末。出火したら、初期消火。
- 戸やドアを開けて逃げ道を確保。慌てて外に飛び出さない。
- スリッパ・靴を履き、ガラス片等によるケガを防止。



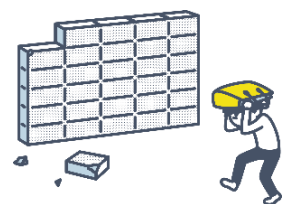
##### エレベーターは使わない

- 途中で止まる恐れがあるため、しばらく使用を控える。
- 発生時に乗っていたら階数ボタンを全部押し、停止した階で降りる。
- 閉じ込められたら、非常ボタンで管理会社に連絡を取り、落ち着いて救出を待つ。



##### 屋外にいる場合

- ブロック塀や石塀、電柱や自動販売機などから離れる。
- カバンなどで頭を保護し、できるだけ建物から離れる。
- 切れた電線には絶対に触らない。



動画で詳しく学べます！

「3分で分かる2種類の地震」



動画で詳しく学べます！

「地震発生から生き延びるコツ」



## 5.津波から命を守る3つの避難行動

自分がいる場所・状況に応じた避難方法を選択しましょう！

水平  
避難

### 鳴尾御影線より北側へ避難する

津波が到達しないと想定されている場所（避難対象地域外）まで、徒歩または自転車で避難する。



垂直  
避難

### 津波避難ビルなどの“3階以上”へ避難する

津波避難ビルや鉄筋コンクリート造などの建物の3階以上へ、一時的に避難する。



自宅等  
待避

### 鉄筋コンクリート造などの“3階以上”に居る場合は、その場にとどまる。

地震による建物の損傷・火災や周辺の火災がないなど、その建物の安全が確認できた場合は、その場にとどまる。



#### 高層住宅にお住いの場合

「自宅等待避」つまり自宅に留まることも選択できます。

自宅に留まる場合は、ライフラインの寸断等に備え、1週間分の備蓄品を準備するなど、「日頃の備え」を万全にしておきましょう！

※日頃の備えについては →P7 参照

動画で詳しく学べます！

「3分で分かる 津波から命を守る3つの行動」



# 想定される風水害(雨・風による災害)について

## 1.武庫川の洪水

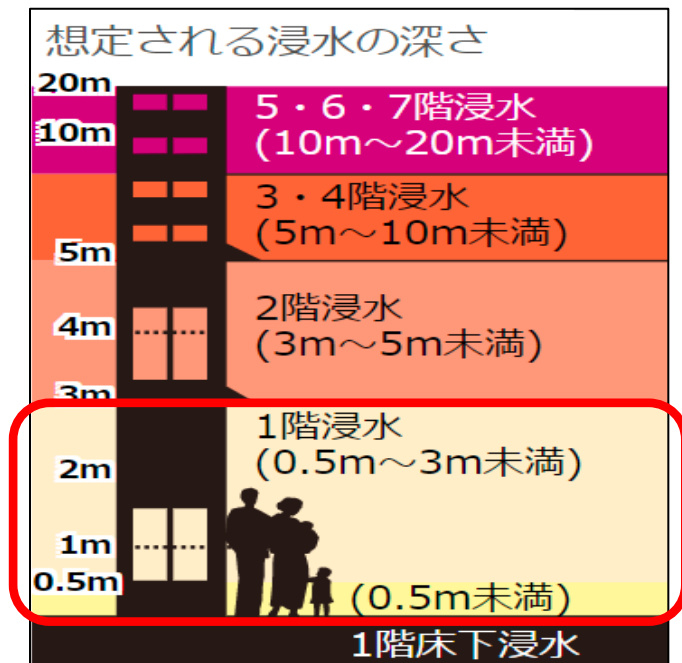
武庫川上流の三田市や宝塚市等で、大雨が降り続けると、武庫川の水位が上がり、堤防を越えたり堤防が決壊し、浸水する恐れがあります。

## 2.想定最大規模の降雨による高須地区の洪水浸水想定

高須地区は広範囲が1階浸水の想定



武庫川洪水浸水想定区域図 (想定最大規模)  
武庫川流域の24時間流域平均総雨量511mm  
作成主体：兵庫県  
※武庫川の支川等については反映していません



西宮市防災マップ 洪水土砂災害ハザードマップ南部地域【武庫川】より抜粋

## 近くの避難所

武庫川洪水の警戒レベル3 (高齢者等避難) 以上発令時に開設

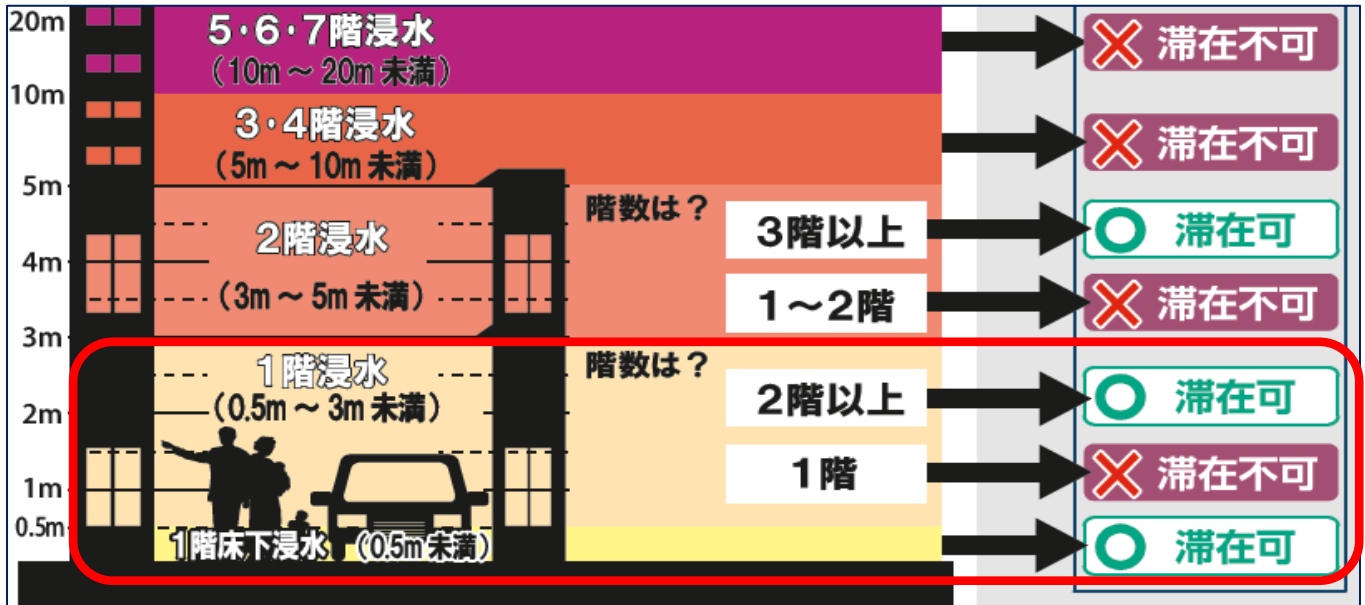
- ⑤高須小学校
- ⑦高須中学校
- ⑧鳴尾南中学校

※高須地区以外の開設する避難所 (浸水想定エリア外等) への避難も可能です。  
西宮市全体の避難所は、西宮市防災マップで確認しましょう。



### 3.洪水からの避難行動

#### 避難行動(自宅に留まれるかなど)の判定



西宮市防災マップ 洪水土砂災害ハザードマップ南部地域【武庫川】より抜粋

#### 高須地区の基本的避難行動(武庫川洪水)

「在宅避難」つまり自宅等に留まることも選択できます。

自宅に留まる場合は、ライフラインの寸断等に備え、1週間分の備蓄品を準備するなど、「日頃の備え」を万全にしましょう!(戸建て住宅は2階以上へ)

※日頃の備えについては →P7 参照

#### 立ち退き避難する場合の注意点

- 親戚や知人宅、ホテル、避難所など様々な選択肢を検討しましょう。
- 必要なものは非常持出品として必ず自分で持参しましょう。
- 市が発令する「避難情報」を参考に、早め早めの避難を心掛けましょう。

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		

※参考: 避難情報は災害の種類ごとにされます。高須地区は、土砂災害警戒区域等には該当しませんので、土砂災害の避難情報で慌てて避難する必要はありません。

※避難情報等の情報収集手段 →P10 参照

動画で詳しく学べます!  
「3分で分かる 避難情報」



## 4. 台風接近時の注意点

台風接近時には、強風に対する警戒も必要になります。  
気象情報に注意し、台風接近時には、必要な対策を忘れずに行いましょう。

### 家の周りの安全対策



- ✓ 屋根：めくれたり、壊れていないか確認する！
- ✓ 外壁：亀裂などは早めに補修しておく！
- ✓ 窓ガラス  
シャッターや雨戸がちゃんとしまるか確認する！  
なければ、ガラス飛散防止のためカーテンを閉めておく！  
(ガラス飛散防止フィルムを貼っておく)
- ✓ ベランダ：物干し竿など飛びやすいものは室内へ移動する！
- ✓ 側溝・雨どい：ゴミや土砂を取り除き、水はけを良くする！

※特に高層住宅では、**台風接近時には、バルコニーの物干し竿・植木鉢等**  
**風で飛びやすいものは必ず室内へ移動**しましょう。(落下すると危険大)

### 台風による高潮について

高潮は、主に次の3つの要因で発生します。

- ①気圧低下(台風)による海面の上昇
- ②風で押し寄せる波
- ③満潮時間との重なり

その時々状況に応じて高潮の規模は大きく変動します。

台風は、夏から秋ごろにかけて日本に接近しますので、その時期は、最新の台風情報等に注意してください。

※想定最大規模の高潮浸水想定は、兵庫県CGハザードマップで確認できます。



「兵庫県CGハザードマップ」はこちら



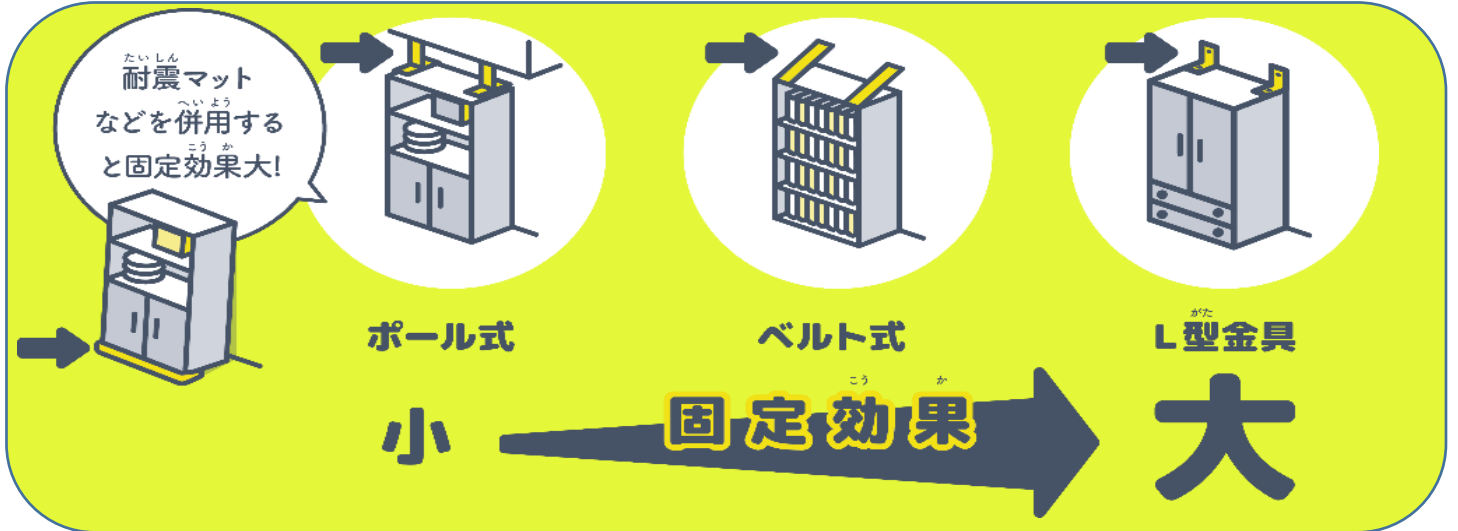
# 日頃の備えについて



## 1.家具の転倒防止対策や配置の工夫

動画で詳しく学べます! →

- 地震で大型家具が倒れてくると、大怪我や最悪の場合は命の危険があります。
- 予め、ホームセンター等で器具を購入し、家具を固定しておきましょう。



- 器具の取り付けが難しい場合は、家具を置く向き等だけでも工夫しましょう。



## 2.地震発生時の出火防止対策

- 地震発生時の火災は被害を何倍にも大きくします。
- 消火器を準備し、使い方を確認しておくなど、準備しておきましょう。
- 立ち退き避難時は、ブレーカーを落としましょう。(通電火災防止)



動画で詳しく学べます!  
「消火器の使い方」



### 3. 備蓄品の準備

●食料と水は、何日分用意すべき？

災害時、支援物資はすぐには行き渡りません。

食料と飲料水は、**7日分準備**しておくことが推奨されています。(最低でも3日分)

#### 参考～ライフライン復旧の目安

ライフラインが9割程度復旧するまでの日数

(参考：「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 1995年1月17日	東日本大震災 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

#### 備蓄品の一例

品目	備考
食料 (7日分)	インスタント・レトルト食品、缶詰、栄養補助食品、お菓子 など ※他にも、カセットコンロ等の調理器具を備えていれば、 普段食べているほとんどのものが備蓄食になります。
飲料水 (7日分)	大人1人当たり1日3リットル(水だけではなく、野菜ジュース、 スポーツドリンクなど好きな飲み物も込みで)
トイレ用品	トイレ袋、トイレトーパー、汚物保管容器
燃料	カセットコンロ、ガスボンベ、固形燃料、電池 など
その他	モバイルバッテリー、ランタン、懐中電灯、ウェットティッシュ、 ラジオ、毛布、寝袋、食品用ラップフィルム、衛生用品、 ポリタンク(生活用水を入れて備蓄しておく) など

#### ※ 食料備蓄のコツ：「**普段の食事を備蓄食**」に

- ①発災から数日＝冷蔵庫の中のものを中心に食べる
  - ②発災から数日後＝常温保存できるものを食べる
- つまり、普段食べているものを・・・

**使い切る前に、多めに買い足し、常に1週間分の食料を確保する！**

※災害時の調理は、**節水**がポイントです。  
災害食レシピはこちらから →

**動画で詳しく学べます！**  
**「ポリ袋調理を教えます！」**







## 4.非常持出品の準備

- 立ち退き避難する場合に備えて、非常持出品を準備しましょう。  
最低限必要な、飲食料、衣類、感染防止品などは必ず持参。
- 非常持出袋を用意して、非常持出品を中に詰めておきましょう。  
両手の空くりュックサックなどが便利です。  
中身の重さは、成人男性で15kg、成人女性で10kg程度が適当。



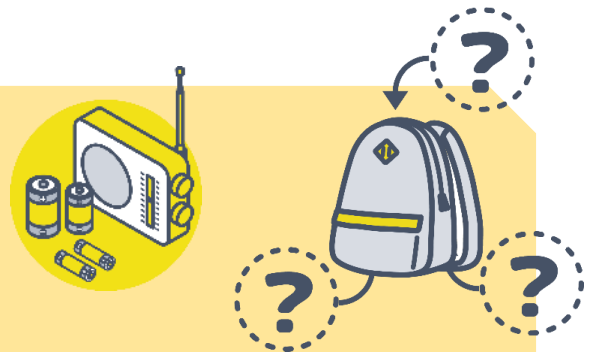
### 非常持出品の例

<p>□ 飲料 水</p>  <p>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)</p>	<p>□ 非常 食</p>  <p>食べやすく、 保存期間が長く、 調理せずに食べられるもの</p>	<p>□ 貴重 品</p>  <p>現金 (公衆電話用に10円玉)・ 通帳・印鑑・健康保険証・ 免許証の写しなど</p>	<p>□ 救急用品・医療品 感染防止品</p>  <p>消毒薬・包帯・三角巾 マスク・体温計・スリッパなど</p>
<p>--- その他 ---</p>			
<p>□ ホイッスル (笛)</p> <p>□ <u>携帯電話のモバイルバッテリー</u></p> <p>□ 衣類 (上着、下着、靴下)</p> <p>□ 携帯ラジオ + 予備電池</p> <p>□ ビニール袋</p> <p>□ ローソク、ライター</p> <p>□ ティッシュペーパー</p> <p>□ 生理用品</p>	<p>□ ヘルメット、防災ずきん</p> <p>□ 厚手の手袋 (軍手)</p> <p>□ ウェットティッシュ</p> <p>□ 懐中電灯 + 予備電池</p> <p>□ タオル、ハンカチ</p> <p>□ 衛生用品</p> <p>□ 石鹸、ドライシャンプー</p> <p>□ 歯磨きセット</p>	<p>□ 底の丈夫な靴</p> <p>□ 雨具、防寒具、保温シート</p> <p>□ 携帯用カイロ</p> <p>□ 筆記用具</p> <p>□ 携帯用トイレ</p> <p>□ 簡易食器 (割り箸、紙皿)</p> <p>□ 携帯ナイフ、缶切り</p> <p>□ 家族やペットの写真</p>	

※ 自分や家族の状況に応じて必要な物は変わってきます。  
世帯事情に応じたオリジナルの非常持出品を備えておきましょう。

### 定期的に点検を行いましょ

- ✓ 賞味期限切れになっていないか
- ✓ ライトやラジオの電池は切れていないか
- ✓ 物品が不足していないか などを確認!



動画で詳しく学べます!

「5分で分かる 災害時の非常持出品」



## 5. 情報収集手段の確認

●災害時には複数の手段で情報が得られるよう、日頃から使い慣れておきましょう。



### 西宮市ホームページ

防災・災害情報を確認することができます。



西宮市防災ポータル



### にしのみや防災ネット

「にしのみや防災ネット」にメールアドレスを登録しておくことで、災害時などに市から緊急情報（避難情報・避難所開設情報など）が配信されます。

#### 登録メール

難しい場合はわかる人に登録してもらおう！

登録方法

nishinomiya@bosai.net

右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



### 緊急速報メール（エリアメール）

緊急情報が緊急速報メールに対応した携帯電話に配信されます。



### テレビの㊦ボタン

データ放送に対応しているテレビでは、「㊦ボタン」を押すことで気象情報や災害情報を確認することができます。



### SNS



Twitter  
(ツイッター)

アカウント名 nishinomiya\_shi



Facebook  
(フェイスブック)

ページ名 西宮市役所



LINE@  
(ライン)

アカウント名 西宮市  
ID @miyakko



### 緊急告知ラジオ（さくら FM78.7MHz）

緊急時には自動で電源が入り、防災スピーカー（防災行政無線）と同じ内容を最大音量で聞くことができます。

販売場所：市内各所

詳しくは市のホームページでご確認ください



### 防災スピーカー

大きな音声やサイレンで防災・避難情報等を市民の皆様へ伝達します。放送が聞こえたら、慌てずにテレビやラジオからの情報収集に努め、落ち着いて行動するように心がけてください。

防災スピーカーの放送内容を再確認

050-5578-2628（通話料有料）

この番号に電話すると、放送してから24時間以内の直近の放送内容を再確認することができます

動画で詳しく学べます！

「5分で分かる 災害時の情報収集」



# 地域の防災活動への参加

## 1. 樹のまちの防災体制

樹のまちでは、平成29年に「樹のまち自主防災会」を結成し、住民の隣保共同の精神に基づく自主的な防災活動を行っています。

ここでは、その活動をご紹介します。

**大規模災害時には、住民の皆様の助け合いが必要不可欠です。**いざというときに、自分自身や大切な人を守るためにも、日ごろから**自主防災会が行う防災訓練や地域の活動に参加**してみませんか？

- ✓ 樹のまち自主防災会は、樹のまち住宅13～16号棟の世帯で構成されています。
- ✓ 事務所は、14号棟の集会所です！



日頃から  
防災について、様々な  
検討を行っています！

## 2. 要支援者への支援

樹のまち自主防災会は、「西宮市地域避難支援制度」に登録し、災害時に自力避難が困難で、避難にあたって特に支援を要する人（避難行動要支援者）の支援体制を整えています。

災害時には、**要支援者へのお声かけ、安否確認などを行います。**

**実際に、要支援者への手助けが必要な場合には、多くの方の力が必要になりますので、住民の皆様のご協力もよろしくお願ひします。**

### 避難行動要支援者とは？

- ①要介護3～5の認定を受けている人、
- ②身体障害者手帳1・2級（総合等級）の第1種をお持ちの人
- ③療育手帳Aをお持ちの人
- ④精神障害者保健福祉手帳1・2級をお持ちの人
- ⑤市の生活支援を受けている難病の人
- ⑥①～⑤以外で避難支援団体が支援の必要を認めた人

※不安を感じている方は、樹のまち自主防災会にご相談ください。



### 3. 樹のまち自主防災会の防災組織

#### 防災組織の編成及び役割

##### 情報班

- 災害発生時の役割
  - ・情報の収集伝達・デマ防止・防災関係機関への被害報告
- 平常時の役割
  - ・地震等災害の基礎知識普及・情報収集伝達訓練



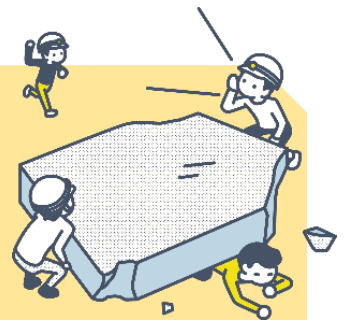
##### 消火班

- 災害発生時の役割
  - ・出火防止対策、初期消火活動、火災への警戒
- 平常時の役割
  - ・消火器の使い方の啓蒙、消火訓練、火災予防



##### 救出・救助班

- 災害発生時の役割
  - ・救出・救助活動、防災関係機関への協力
- 平常時の役割
  - ・救出用資材・機材の調達と整備、救出・救助訓練の実施



##### 避難誘導班

- 災害発生時の役割
  - ・避難の呼びかけ、避難人員の点検、安全な避難誘導
- 平常時の役割
  - ・避難訓練の実施





## 生活・衛生救護班

- 災害発生時の役割
  - ・物資配給の協力、避難所生活の調整、応急救護の実施
- 平常時の役割
  - ・各家庭で備える非常持出品や備蓄品の検討



## 災害時要援護者班

- 災害発生時の役割
  - ・要支援者の安否確認、安全な避難誘導
- 平常時の役割
  - ・要支援者の把握、対応の検討



## 安全点検・清掃班

- 災害発生時の役割
  - ・被害後の巡回、危険個所の広報、ごみの処理
- 平常時の役割
  - ・地域の巡回点検



## 4.防災訓練のご案内

樹のまち自主防災会では、住民の皆様への防災力向上のための様々な防災訓練を計画し実施しています。

実施の際には、住民の皆様にお知らせしますので、**災害時に助け合える顔の見える関係を築くためにも**、ふるってご参加ください。



# あなたの家庭の防災力チェック

ここまでで地域の災害リスクや自分の取る行動について、学べたと思います。  
最後にあなたの防災力をチェックしてみましょう。  
チェックの入らない項目があれば改善し、全部にチェックできるようになりましょう。

## 災害リスクの把握や災害時の行動編

- 高須地区の災害リスクを知っている。
- 地震の揺れから身を守る行動を取ることができる。
- 前もって避難の必要性や避難場所、タイミングを決めている。



## 日頃の備え編

- 家具の転倒防止対策または配置の工夫をしている。
- 地震発生時に出火防止・初期消火を行うことができる。
- 常に家族1週間分の飲食料をストックしている。
- 非常持出品をすぐ持ち出せる場所に用意している。
- 災害時の情報収集手段を複数用意している。
- 家族や大切な人といざという時の連絡手段を決めている。



## 地域の助け合い編

- 地域の人といざという時に助け合えるよう、コミュニケーションをとっている。
- 地域の防災活動に参加している。



## チェック結果

チェック個数	コメント
全部チェック	あなたの防災力はパーフェクト！その調子を継続しよう！
10個～8個	あなたの防災力はいい感じ！パーフェクト目指して頑張ろう！
7個～6個	あなたの防災力はまずまず！まだまだ改善の余地があるよ！
5個～3個	あなたの防災力はイマイチ！ガイドブックを読んで備えよう！
2個～0個	あなたの防災力はアウト！命を守るために真剣に取り組もう！



**MEMO**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# わが家の覚書

災害		避難行動
南海トラフ地震 津波	避難場所 <input type="checkbox"/> 在宅避難 <input type="checkbox"/> その他（ ）	タイミング ※津波警報・大津波警報、避難指示
風水害 (大雨・台風)	避難場所 <input type="checkbox"/> 在宅避難 <input type="checkbox"/> その他（ ）	タイミング <input type="checkbox"/> 高齢者等避難までに（警戒レベル3） <input type="checkbox"/> 避難指示までに（警戒レベル4）

## いざというときの連絡先

**西宮市災害対策本部**

**0798-35-3456** (災害時のみ)  
FAX:0798-36-1990

**警察署**

(局番なし) 110

**消防局**

(局番なし) 119

**ライフライン**

水道	西宮市上下水道局 電話受付センター	受付時間	0798-32-2201
		平日 (8:45 ~ 20:00)	0797-61-1703
		土日祝 (8:45 ~ 17:30)	078-904-2481
		受付時間外 (宿直室)	0798-32-2271
電気	関西電力送配電 (株)		0800-777-3081
ガス	大阪ガス (株)		0120-7-19424
電話	NTT 西日本	一般電話からは	113
		携帯電話・PHS からは	0120-444-113

### 災害用伝言ダイヤル 171

災害時には電話がつながりにくくなります。「災害用伝言ダイヤル171」に電話をかけると、伝言の録音や再生ができます。

