

警戒レベル	新たな避難情報等		これまでの避難情報等
5	 災害発生 又は切迫	きんきゆうあんぜんかくほ <b>緊急安全確保</b> ※1	災害発生情報 (発生を確認したときに発令)
~~~~<警戒レベル4までに必ず避難！>~~~~			
4	 災害の おそれ高い	ひなんしじ <b>避難指示</b> ※2	・避難指示(緊急) ・避難勧告
3	 災害の おそれあり	こうれいしゃとうひなん <b>高齢者等避難</b> ※3	避難準備・ 高齢者等避難開始
2	 気象状況悪化	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)
1	 今後気象状況 悪化のおそれ	早期注意情報 (気象庁)	早期注意情報 (気象庁)

警戒レベルの名称が変更されました

- ・避難勧告がなくなり、避難勧告のタイミングで避難指示が発令されます。
- ・警戒レベル3（高齢者等避難）が発令されれば高齢者に限らず避難に時間がかかる方は避難しましょう。
- ・警戒レベル4（避難指示）までに全員必ず避難しましょう。

避難とは「難を避ける」という意味です。  
 避難所に行くことだけが避難ではありません。  
 裏面を見てどこに「避難」すべきか考えよう！

家の上階に  
逃げる

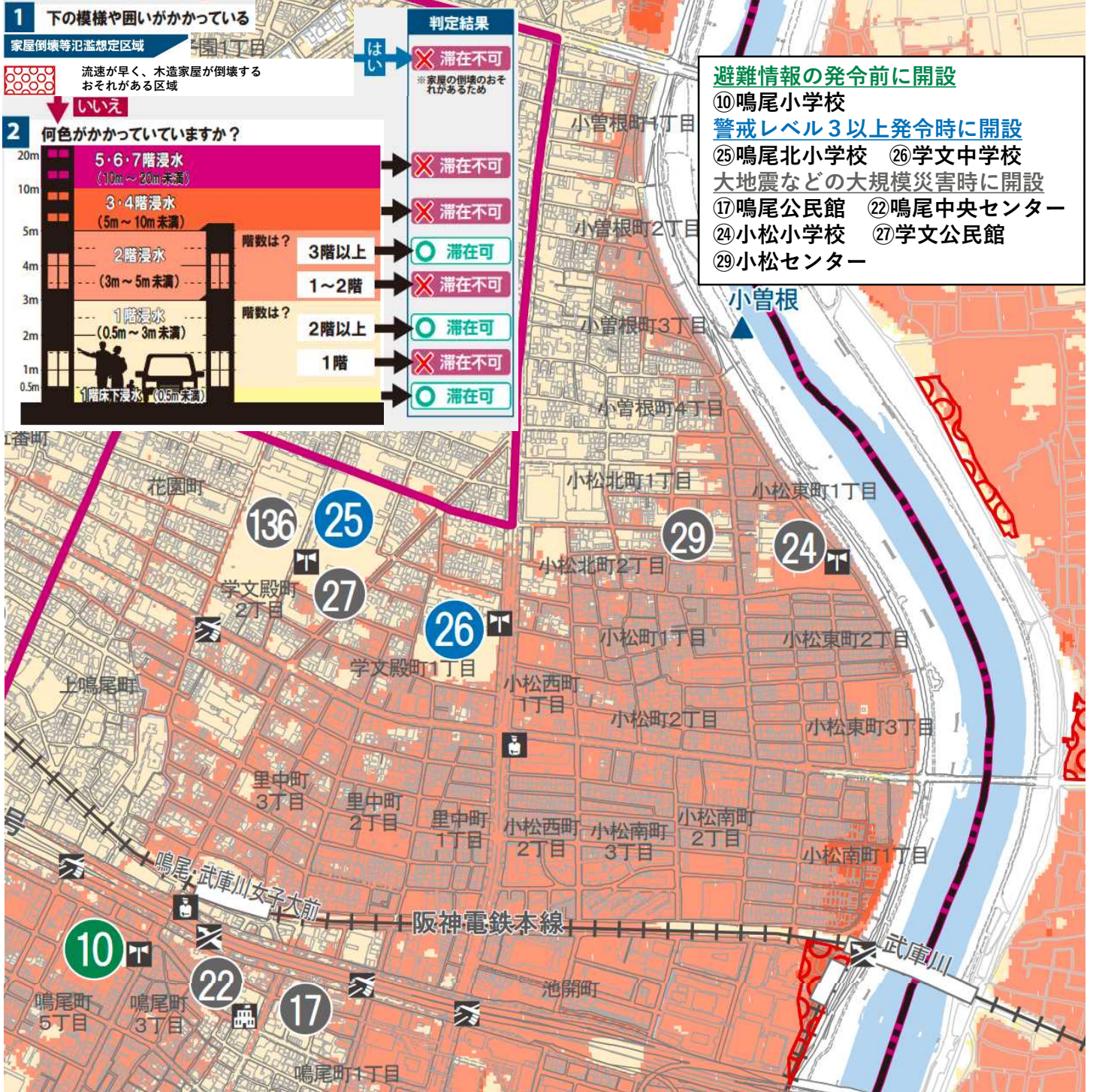
親戚・知人の家  
ホテル等に行く

避難所に行く

YouTube「にしのみや防災チャンネル」で防災について  
もっと学ぼう！！



# 武庫川流域全体の平均で24時間に511mmの大雨により 武庫川が氾濫した時の洪水ハザードマップ



※紫の線より武庫川側は第一発令エリアと呼ばれ、避難情報が初めに発令されます。

★ご自宅の状況を記入してください。

洪水浸水深：  m ～  m

★自宅にとどまれるか 可・不可

★どこに逃げるか記入してください。

緊急避難場所：  移動にかかる時間  分

避難所：  移動にかかる時間  分

★避難経路2つを以上記入してください。

左の  を埋めましょう！！

# 災害の備えが、

# 新型コロナウイルス感染症の備えに！

いつ、だれが感染してもおかしくない状況です

新型コロナウイルス感染症に感染して、自宅療養になったら、**無症状なら検体採取日の翌日から最短でも7日間、症状がある場合は発症日の翌日から最短でも10日間は自宅隔離になり、外出できません。**

濃厚接触者についても陽性者との自宅内隔離ができた日の翌日から7日間は自宅待機になります。感染予防に気を配っていても、いつ誰が感染してもおかしくない状況です。普段から災害への備えとして備蓄品を用意しておけば、新型コロナウイルス感染症に感染し、自宅療養になった場合にも役に立ちます。

※陽性者や濃厚接触者の療養期間・自宅待機期間については、考え方が変わる場合があるため、最新情報を取得するようにお願いします。

## 新型コロナウイルス感染症に備えた備蓄のポイント

### 食料・飲料の備蓄

発熱や倦怠感で調理が困難な場合も・・・

#### ○ 開封すれば食べられるもの

缶詰、ゼリーなど

#### ○ 加熱すれば食べられる食品

冷凍食品、レトルト食品など

#### ○ 飲料は水だけに限らない

スポーツドリンク、経口補水液など

※栄養バランスが偏らないよう心掛けましょう



### 感染症対策品の備蓄

トイレや洗面所、廊下やドアノブなどの家族との共用部分で感染リスクが高まる・・・

#### ○ アルコール消毒液

#### ○ ゴム手袋

#### ○ 不織布のマスク

を多めにストックしておきましょう



## 災害時に役立つ備蓄品の一例

品目	詳細
7日以上食料	アルファ化米、インスタント・レトルト食品、缶詰、乾パン、栄養補助食品、お菓子 など調理不要のもの
7日以上飲料水	大人1人当たり1日3リットル（野菜ジュースやスポーツドリンクも）
トイレ用品	簡易トイレ、汚物保管容器、トイレ袋、トイレトーパー
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、食品用ラップフィルム、ポリタンク、 <b>衛生用品</b>

- ・ 冷凍庫にある食材（約3日分）
  - ・ 備蓄品（7日分）
- 合わせて約10日分の食料に！**

アルコール消毒液、ゴム手袋、不織布のマスクを忘れずに！



### ローリングストックを活用しましょう！

普段の食品を少し多めに買い足し、消費期限が来る前に消費して、使った分を新たに買い足す「ローリングストック」で経済的に備蓄！

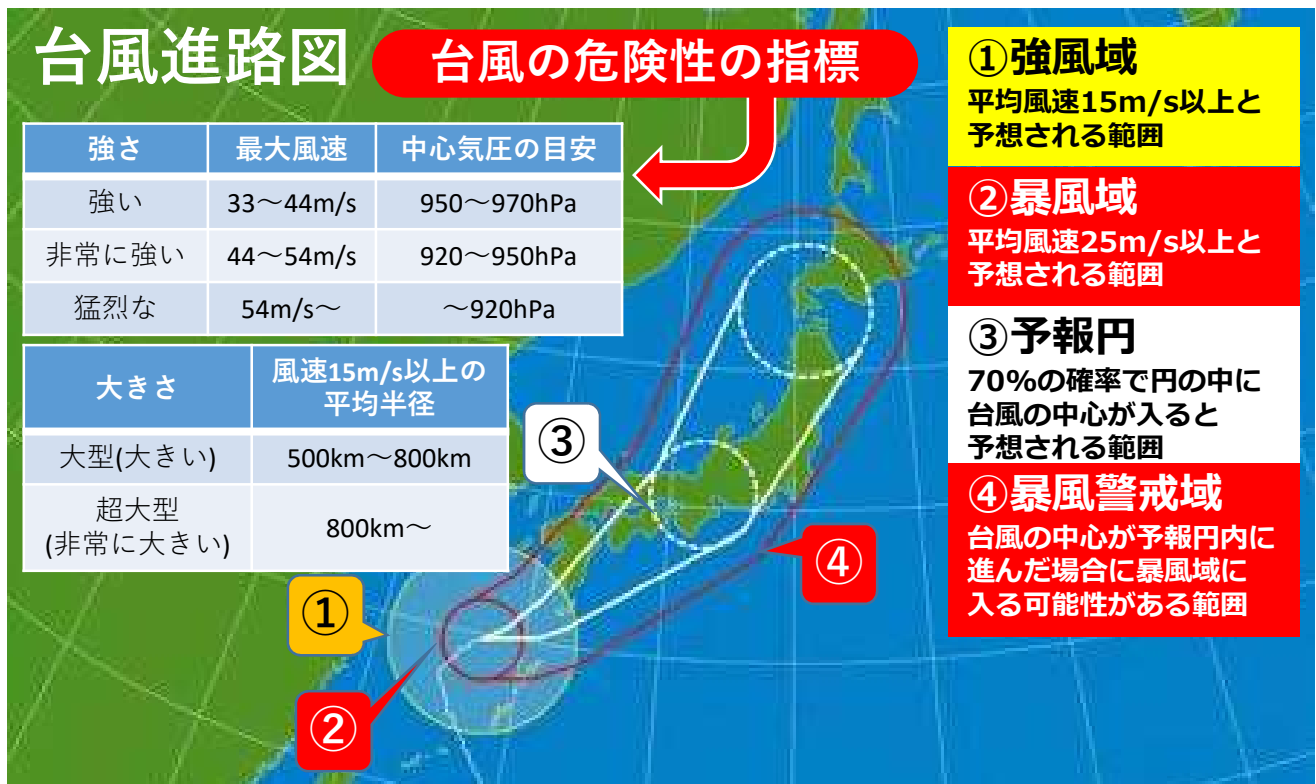
### 療養期間が長引き食料が足りなくなってしまった場合は？

- ・ 同居人に買ってきてもらう ※濃厚接触者は感染対策を徹底し、最小限の買い物は可能。
- ・ 同居人がいない場合、近くに住む親戚や知人に頼む ※日頃からの近所づきあいが大切！
- ・ ネット通販の活用 など

# 台風シーズン、到来 ～知ってる？ 台風情報の見方～

8月から10月にかけて本格的に台風シーズンが始まります。  
台風情報の正しい見方を身につけて、事前に危険を察知できる

『**台風マスター**』を目指しましょう！



ちなみに、2018年に高潮被害があった台風21号は  
上陸時の中心気圧**950hPa** 最大風速**45m/s**

## まとめ

- ・ 中心気圧が**950hPa**以下で
- ・ 西宮市が**暴風警戒域**に入っている台風は特に**危険**

こんな台風がやってきたら…

1. テレビやラジオなどで情報収集
2. (自宅が安全でない場合)

持出品を持って、安全なうちに避難場所へ移動

**持出品は普段から  
用意しておくのが吉**

# 台風が来た時の安全確保について

1. 事前に防災マップで在宅避難ができるかどうかを確認する

① できる場合

⇒ **無理に外に出ない**(在宅避難)  
 備蓄品を十分に整えておくことが必要

② できない場合

⇒ **安全な場所への避難が必要** ⇒ 2.へ

2. どのタイミングでどこへ避難するかを確認する

立ち退き避難先とタイミング						
避難情報と必要な行動						
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	ここまでに行動をおこなってください	警戒レベル5
避難情報	早期注意情報	高潮注意報など	高齢者等避難	避難指示		緊急安全確保
みなさんの行動	最新の情報に注意	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
立ち退き避難先	安全の確保ができる親戚・知人宅等へ		開設されている避難所へ			ただし、既に外が危険な状況のときは、自宅等のなるべく上階へ待避!!
						津波避難ビル等の上階へ

高齢者の方や小さいお子さまがいるご家庭など避難に時間がかかる方は早めに避難しましょう

避難所へ行くことだけが避難ではありません。適切に避難して、身の安全を確保してください。

# 情報収集の準備は万全ですか？

## ～災害時の情報収集手段のご案内～

近年、日本各地で様々な自然災害が発生しています。

また、南海トラフ地震が**今後30年以内に70～80%**で発生すると言われており、日頃から災害に備えておくことが重要です。

その中でも、発災時に正しく避難するためには正しい情報が不可欠で、「**情報収集手段は命綱**」と言っても過言ではありません。

いざという時のために、情報収集手段を確認しておきましょう。

### 停電などに備えて、色々な手段を準備しましょう！

#### ■にしのみや防災ネット

登録すると、気象情報や避難情報、避難所開設状況などが自動的に登録したメールアドレスに届きます。

**登録方法は裏面に記載**

#### ■テレビの④ボタン

避難情報や避難所開設状況を確認できます。  
(NHK・サンテレビなど)

#### ■災害時専用電話

災害に関する通報・問合せは下記の番号へ

**☎0798-35-3456** (災害時のみ使用可)

#### ■防災スピーカー

避難情報等を大きな音やサイレンで伝えます。  
スピーカーの音が聞こえたら情報収集に努めてください。

<放送内容を再確認できます(直近24時間以内の内容)>

**☎050-5578-2628** (通話料有料)

#### ■西宮市防災ポータル(市HP)

市の発信する防災情報・災害情報が全てここへ集約されています。

##### <確認方法>

検索サイトで「**西宮市防災ポータル**」と検索するか、右記コードを読み取ってアクセス



#### ■緊急告知ラジオ

緊急時に自動で電源が入り防災スピーカーと同じ放送内容を最大音量で聞くことができます。

※市内各所で販売中 詳しくは市HPで確認を

#### ■その他

- ・緊急速報メール  
※設定が必要な場合があるので詳しくは携帯会社へ
- ・消防車両、広報車
- ・市公式SNS (LINE、facebook、Twitter)
- ・ニュース番組やニュースサイト
- ・気象庁などのホームページ



**裏面でのしのみや防災ネットの登録方法を紹介！**



# @にしのみや防災ネット 登録方法のご案内



登録すると、気象情報や避難情報、避難所開設状況などが自動的に登録したメールアドレスに届きます。

## 登録方法

①か②のどちらかで空メールを送付し、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。

①メールアドレスに**nishinomiya@bosai.net**と入力

②右の二次元コードを読取



※受信拒否などの「迷惑メール設定」をしている場合は、

**@bosai.net**からのメールを受信できるようにドメイン指定してください。

(詳しくは契約している携帯キャリアにご確認ください。)

## ひょうご防災ネット(アプリ)も便利

ひょうご防災ネットでも、アプリ内で西宮市と設定するとにしのみや防災ネット(メール)と同様の情報が得られます。

### 利用方法

①か②のどちらかでダウンロードしてください。

①App StoreまたはGoogle playで「ひょうご防災」と検索

②右の二次元コードを読取



Android版



iOS版

災害時でも非常に便利なスマートフォンですが、電池が切れてしまっては使い物になりません。

**モバイルバッテリー**も備えておきましょう。

