

保存版

# 防災ガイドブック



苦楽園自主防災会

2023年12月発行

# 苦楽園地区の皆様へ

災害はいつ起こるかわかりません。

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28年が過ぎ、遠い昔の出来事のように感じつつあります。地震では広範囲に大きな被害が想定されている南海トラフ地震が数十年以内に起こると想定されています。

日頃からどのような備えをすべきなのかなど、災害に際して自分の身は自分で守ることはもちろん、家族の安全も守るといった、命を守る行動をとる一助となるように、地区防災計画として苦楽園地区防災ガイドブックを作成しました。

この冊子が皆様のお役に立つことができれば、幸いです。



2023年12月

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

# もくじ

## 西宮市で想定される地震

南海トラフ地震	1
地震発生時に命を守る行動	2

## 苦楽園地区で想定される風水害

まずはどこに危険があるか確認	3
どこへ避難する？	4
どのタイミングで避難する？	4
土砂災害の種類と兆候？	5
情報収集の手段	6

## 災害に対する日頃の備え

家具の転倒防止対策と配置の工夫	7
地震発生時の出火防止対策	7
非常持出袋の準備	8
備蓄品の準備	9
冷蔵庫・冷凍庫の食材も備蓄食料に	10

## 苦楽園地区の防災運営体制

災害時の活動	11
あなたの家庭の防災力チェック	12
いざという時の連絡先	12

# 西宮市で想定される地震

## 南海トラフ地震

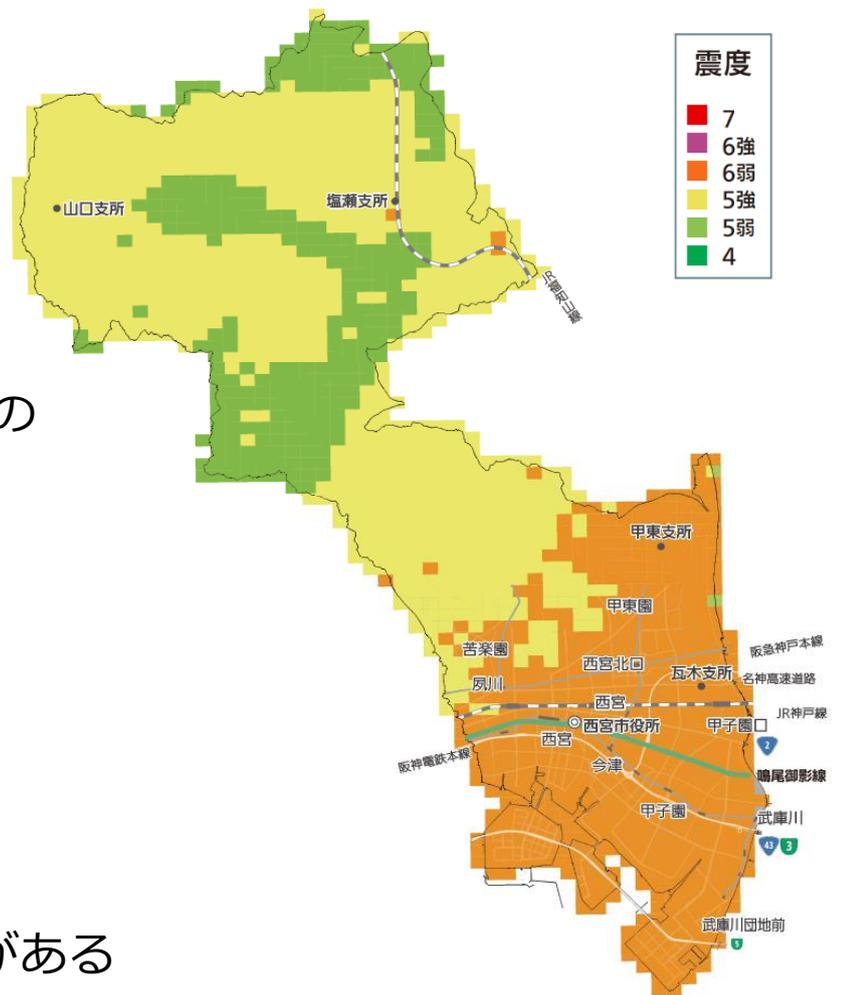
現在、想定されている地震として**南海トラフ地震**があります。

マグニチュード8以上の地震が**今後30年以内に70～80%の確率で発生すると想定されています。**

苦楽園地区では、**震度5強～6弱**でゆったりした揺れが1分以上続きます。(阪神・淡路大震災の揺れは10秒程度)

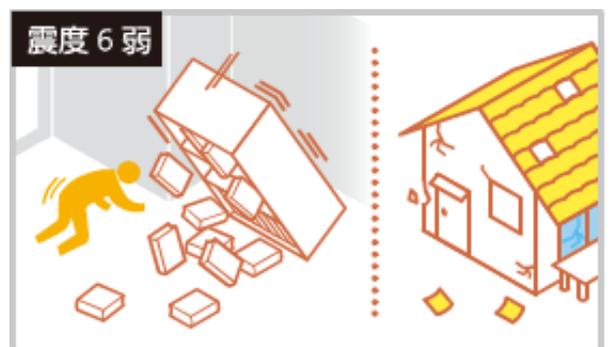
※苦楽園では津波による浸水想定はありません。

※南海トラフ地震以外にも、阪神間には多数の活断層があることから、直下型地震の発生にも注意が必要です。



## 震度6弱の揺れ

- ・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
- ・耐震性の低い木造家屋の場合、瓦が落下、建物が傾いたり倒れるものもある



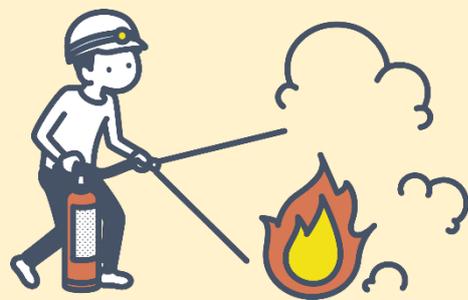
# 地震発生時に命を守る行動

## 地震発生時の基本行動



## 屋内にいるとき

- ・ 大型家具から離れる
- ・ 揺れがおさまったらすぐに火の始末
- ・ 戸やドアを開けて逃げ道を確保
- ・ 慌てて外へ飛び出さない
- ・ ガラス破片等でけがをしないようにスリッパなどを履く



## エレベーターは使わない

- ・ 途中で止まる恐れがあるので、しばらく使用を控える
- ・ 地震発生時に乗っていたら、階数ボタンを全部押して停止したらすぐ降りる
- ・ 閉じ込められたら、非常ボタンで管理会社に連絡を取り、落ち着いて救助を待つ



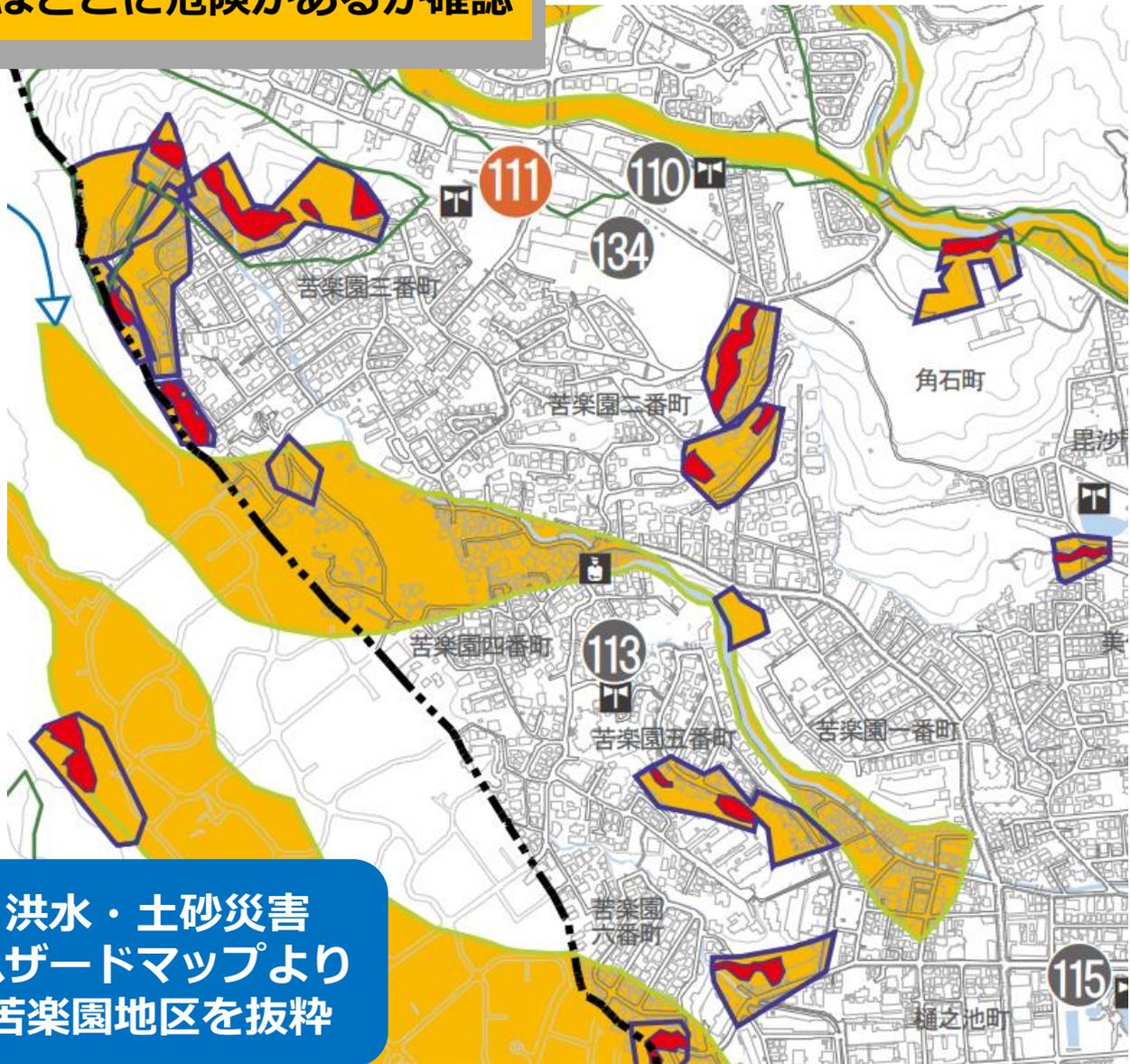
## 屋外にいるとき

- ・ ブロック塀や石塀、電柱や自動販売機などから離れる
- ・ 鞆などで頭を保護し、できるだけ建物から離れる

# 苦楽園地区で想定される風水害

苦楽園地区の一部区域では  
**土砂災害の発生**が想定されています。

まずはどこに危険があるか確認



洪水・土砂災害  
ハザードマップより  
苦楽園地区を抜粋

上図の**オレンジ色部分(土砂災害警戒区域)**と  
**赤色部分(土砂災害特別警戒区域)**は、土砂災害が発生した場合に  
生命や身体に危険が生じるおそれがある区域

土砂災害の避難情報が発令されたら…

**区域内の方は立退き避難！**

## どこへ避難する？



### ① 親戚・知人宅

安全な場所に住む親戚・知人宅は避難先の候補です。  
日頃からご近所付き合いを大切にして、お互い助け合いましょう。

### ② 周辺の指定避難所

土砂災害のおそれが高まったとき ①①① 苦楽園中学校

南海トラフ地震等の大災害発生時（苦楽園中学校に加えて）

- ①①② 苦楽園小学校
- ①①③ 苦楽園市民館
- ①①⑤ 北夙川体育館
- ①①④ 県立西宮北高等学校

※避難所へ避難する前に、必ず開設状況を確認してください。

※避難所までの道中も大変危険です。

**避難所まで安全に移動できるうちに早めに避難しましょう。**

### ③ 自宅

※**自宅が土砂災害警戒区域の外で、安全が確保できる場合は、自宅に留まることも有効な避難行動**のひとつです。

## どのタイミングで避難する？

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		

↑ ここまでに行動してください

災害によって生命に危険が及ぶ可能性がある場合に、市から避難情報が発令されます。

高齢者や足が不自由な方、避難場所が遠いなどの理由から安全確保に時間がかかる方は警戒レベル3「高齢者等避難」で、そうでない方も遅くとも警戒レベル4「避難指示」の段階で避難してください。

# 土砂災害の種類と兆候

## [ 急傾斜地崩壊危険箇所 ] がけ崩れ



雨や雪どけ水・地震などの影響によって、急激に斜面が崩れ落ちる現象です。

## [ 土石流危険渓流 ] 土石流



石や土砂が大雨などにより、水と一緒に激しく流れる現象です。

## [ 地すべり危険箇所 ] 地すべり



雨や雪どけ水が地下にしみこみ、断続的に斜面が滑りだす現象です。

苦楽園地区では**がけ崩れ(紺枠)**と**土石流(緑枠)**のおそれがあると想定されています。

## こんな前触れに注意



斜面にひび割れができる。



雨が降り続けているのに、川の水位が下がる。



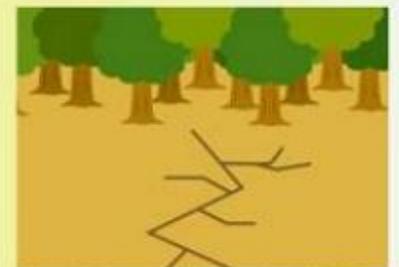
がけから出る水がにごる。



わき水の量が増える。



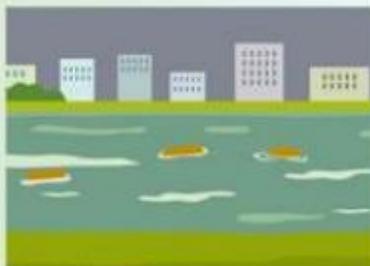
地鳴りの音が聞こえてくる。



地面にひび割れができる。



がけに亀裂が入る。  
がけから小石が落ちてくる。



川が濁ったり、  
流木がまざり始める。



斜面から水が噴き出る。

## 情報収集の手段

命を守るためには情報収集が重要です。

災害時は**積極的な情報収集**を心がけましょう。

停電などに備えて複数の手段を準備してください。



### ■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1>

[nishinomiya@bosai.net](mailto:nishinomiya@bosai.net)宛に空メールを送信後、返信メールに記載の手順に従って登録してください。

#### <登録方法2>

右記コードを読み取り、空メールのまま送信し、返信メールに記載の手順に従って登録してください。



### ■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



### ■テレビの@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）

### ■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

### ■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）

### ■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

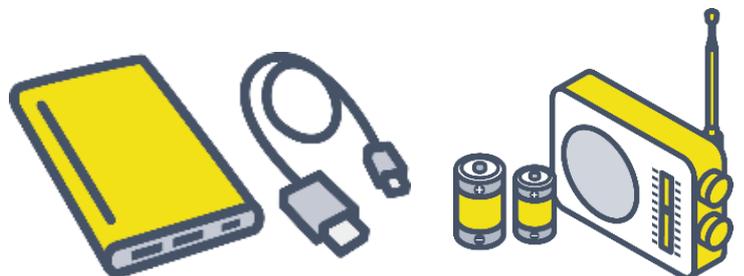
スマートフォンや携帯電話は情報収集に有効な手段ですが、停電が発生すると充電できずに使用できなくなります。

電池切れを避けるためにも**モバイルバッテリー**を

用意しておいてください。

※定期的に充電されているか

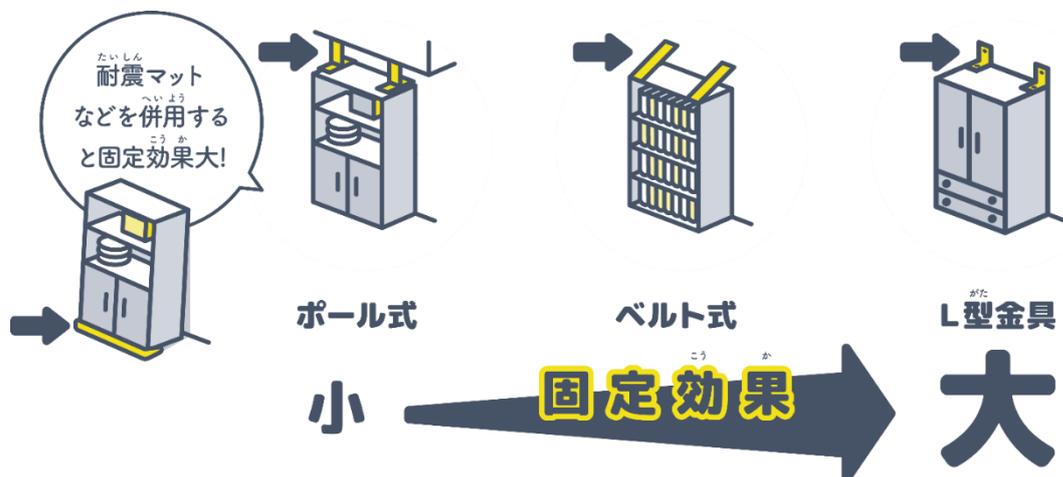
どうかの確認も必要です。



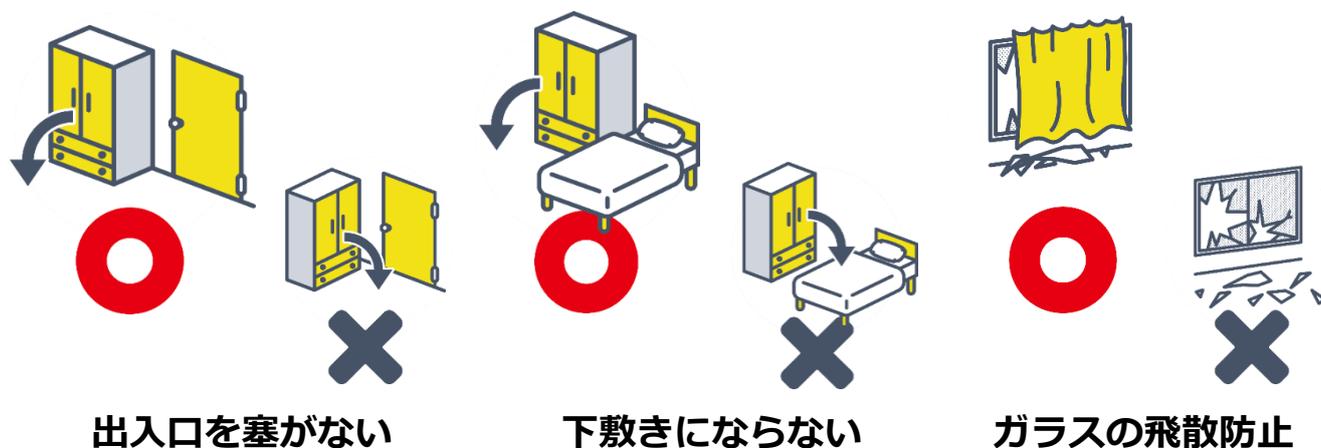
# 災害に対する日頃の備え

## 家具の転倒防止対策と配置の工夫

地震で大型家具が倒れると、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、家具を固定しましょう。



器具で固定できない場合は、配置等を工夫しましょう。



## 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。  
消火器の使い方を確認するなど、準備をしておきましょう。

立退き避難時には、**ブレーカーを落としてから**  
避難しましょう。

※ブレーカーを落としていないと、  
通電時に火災が発生する可能性があります。



## 非常持出袋の準備

非常持出袋を用意して、中に非常持出品を詰めておきましょう。

袋の中身は成人男性で15kg、成人女性で10kgを目安に、

**背負って走れる程度の重さ**にしましょう。

非常持出袋を準備できたら、避難場所まで歩いてみましょう。

避難所の備蓄品には限りがあります。

**必要なものは自分で用意して**避難してください。

## 非常持出品の例

<p>□ 飲料水</p>  <p>重くなりすぎないよう、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)・ 通帳の写し・健康保険証の写し・ 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> <table border="0"> <tr> <td>□ ホイッスル(笛)</td> <td>□ ヘルメット、防災ずきん</td> <td>□ 底の丈夫な靴</td> </tr> <tr> <td>□ 携帯電話のモバイルバッテリー</td> <td>□ 厚手の手袋(軍手)</td> <td>□ 雨具、防寒具、保温シート</td> </tr> <tr> <td>□ 衣類(上着、下着、靴下)</td> <td>□ ウェットティッシュ</td> <td>□ 携帯用カイロ</td> </tr> <tr> <td>□ 携帯ラジオ+予備電池</td> <td>□ 懐中電灯+予備電池</td> <td>□ 筆記用具</td> </tr> <tr> <td>□ ビニール袋</td> <td>□ タオル、ハンカチ</td> <td>□ 携帯用トイレ</td> </tr> <tr> <td>□ アイマスク、耳栓</td> <td>□ 衛生用品</td> <td>□ 簡易食器(割り箸、紙皿)</td> </tr> <tr> <td>□ ティッシュペーパー</td> <td>□ 石鹸、ドライシャンプー</td> <td>□ 携帯ナイフ、缶切り</td> </tr> <tr> <td>□ 生理用品</td> <td>□ 歯磨きセット</td> <td>□ 家族やペットの写真</td> </tr> </table>				□ ホイッスル(笛)	□ ヘルメット、防災ずきん	□ 底の丈夫な靴	□ 携帯電話のモバイルバッテリー	□ 厚手の手袋(軍手)	□ 雨具、防寒具、保温シート	□ 衣類(上着、下着、靴下)	□ ウェットティッシュ	□ 携帯用カイロ	□ 携帯ラジオ+予備電池	□ 懐中電灯+予備電池	□ 筆記用具	□ ビニール袋	□ タオル、ハンカチ	□ 携帯用トイレ	□ アイマスク、耳栓	□ 衛生用品	□ 簡易食器(割り箸、紙皿)	□ ティッシュペーパー	□ 石鹸、ドライシャンプー	□ 携帯ナイフ、缶切り	□ 生理用品	□ 歯磨きセット	□ 家族やペットの写真
□ ホイッスル(笛)	□ ヘルメット、防災ずきん	□ 底の丈夫な靴																									
□ 携帯電話のモバイルバッテリー	□ 厚手の手袋(軍手)	□ 雨具、防寒具、保温シート																									
□ 衣類(上着、下着、靴下)	□ ウェットティッシュ	□ 携帯用カイロ																									
□ 携帯ラジオ+予備電池	□ 懐中電灯+予備電池	□ 筆記用具																									
□ ビニール袋	□ タオル、ハンカチ	□ 携帯用トイレ																									
□ アイマスク、耳栓	□ 衛生用品	□ 簡易食器(割り箸、紙皿)																									
□ ティッシュペーパー	□ 石鹸、ドライシャンプー	□ 携帯ナイフ、缶切り																									
□ 生理用品	□ 歯磨きセット	□ 家族やペットの写真																									

## 家族構成や世帯事情に応じて必要な物の例

<p>乳幼児</p> <p>離乳食 粉ミルク・液体ミルク おむつ おしりふき など</p> 	<p>妊婦</p> <p>母子健康手帳 脱脂綿 ガーゼ 新生児用品 など</p> 	<p>高齢者</p> <p>入れ歯 介護食 大人用おむつ など</p> 
<p>疾患のある方</p> <p>主治医連絡先 持病薬 お薬手帳 など</p> 	<p>ペット</p> <p>リード ケージ トイレ用品 ペットフード など</p> 	<p>その他</p> <p>メガネ コンタクトレンズ 補聴器 など</p> 

## 備蓄品の準備

災害発生時、支援物資はすぐには行き渡りません。

食料と飲料水は**家族の人数×7日分** 準備しておくことが推奨されています。

※飲料水とは別に生活用水も用意しておきましょう。

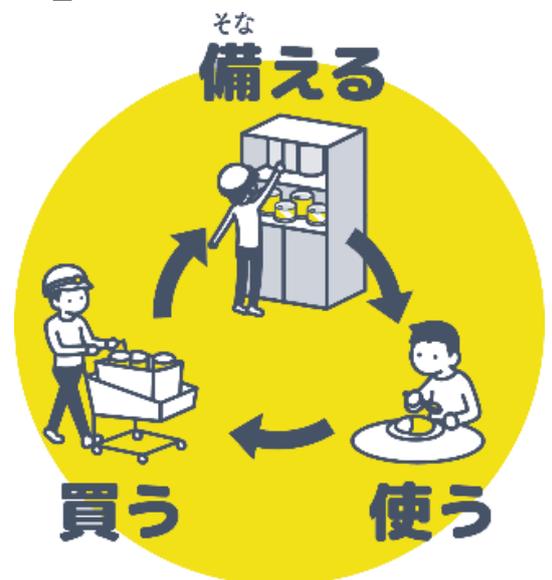
断水時には「トイレを流す(使用可能な場合)」「身体を洗う」等有効に活用できます。(ポリタンクを活用すると便利です。)

## 備蓄品の例

品目	備考
7日分以上の食料	アルファ化米(水を加えて食べられるお米)、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なもの
7日分以上の飲料水	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も込みで)
トイレ用品	簡易トイレ、汚物保管容器、トイレ袋、トイレットペーパー
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、毛布、寝袋、食品用ラップフィルム、ポリタンク、衛生用品

## 備蓄のコツ 「ローリングストック方式」

- ①「いつも」食べている食品  
(使っている日用品)の買い置きをいつもより多めにする
- ②賞味期限が近いものから順番に食べる
- ③すべて消費する前に補充する



**災害時でも普段と同じ物だから安心!**

## 冷蔵庫・冷凍庫の食材も備蓄食料に

大人1人の7日分の食料・飲料水を非常食で揃えようとすると、このくらいの量になります。(1日3食 昼と晩はおかず付き)



しかし、7日分の食料を災害食だけで揃えようとすると割高で、気が付いたら消費期限が切れていたということが多々あります。

そこで「**冷蔵庫・冷凍庫の食材も備蓄食料**」と考え、冷蔵庫・冷凍庫の食材で7日分に足りない分を災害食で補う方法があります。停電が起こったとしても、食材が即座に食べられなくなるわけではないので、痛む前に調理して食べてしまいましょう。

冷蔵庫・冷凍庫の食材を備蓄食料とするのであれば、**カセットコンロやガスボンベ等の熱源**を準備しておきましょう。



# 苦楽園地区の防災運営体制

## 自治会の体制について

苦楽園自治会自主防災会では大災害に備えて、様々なことに取り組みたいと考えています。ただ、大災害を乗り切るためには、住民の皆様の助け合いが不可欠です。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**地域活動に積極的に参加**してください。

### 災害時の活動

#### 情報収集

- 地域内の被害状況の把握、安否確認
- 地域住民への災害防止広報

#### 消火活動

- ガス漏れや電気火災への注意喚起
- 消火器などで初期消火活動

#### 救出救護

- 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

- 避難路の安全を確認し、避難路を誘導
- 人員の点呼

#### 給食給水

- 炊出しの実施
- **※日頃から各家庭で最低7日分の備蓄を！**

## あなたの家庭の防災力チェック

最後に地域の災害リスクや取るべき行動について、あなたの防災力をチェックしてみましょう。チェックが入らなかった項目は改善し、全部の項目にチェックできるようにしましょう。



### 災害リスクの把握や災害時の行動 篇

- 苦楽園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
- 前もって避難場所と避難するタイミングを決めている

### 日頃の備え 篇

- 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
- 常に家族の人数×7日分の飲食料を備蓄している
- 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

### 地域の助け合い 篇

- 地域の人と普段から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

## いざという時の連絡先

西宮市災害対策本部

**0798-35-3456** (災害時のみ)

警察

110

消防

119

水道

西宮市上下水道局

受付時間

平日 (8:45~20:00)

土日祝(8:45~17:30)

受付時間内

078-904-2481

受付時間外(宿直室)

0798-32-2271

電気

関西電力送配電 株式会社

0800-777-3081

ガス

大阪ガス 株式会社

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

