

一人でも始められる 防災活動情報



日ごろの
備え



避難の
判断



災害時の
行動

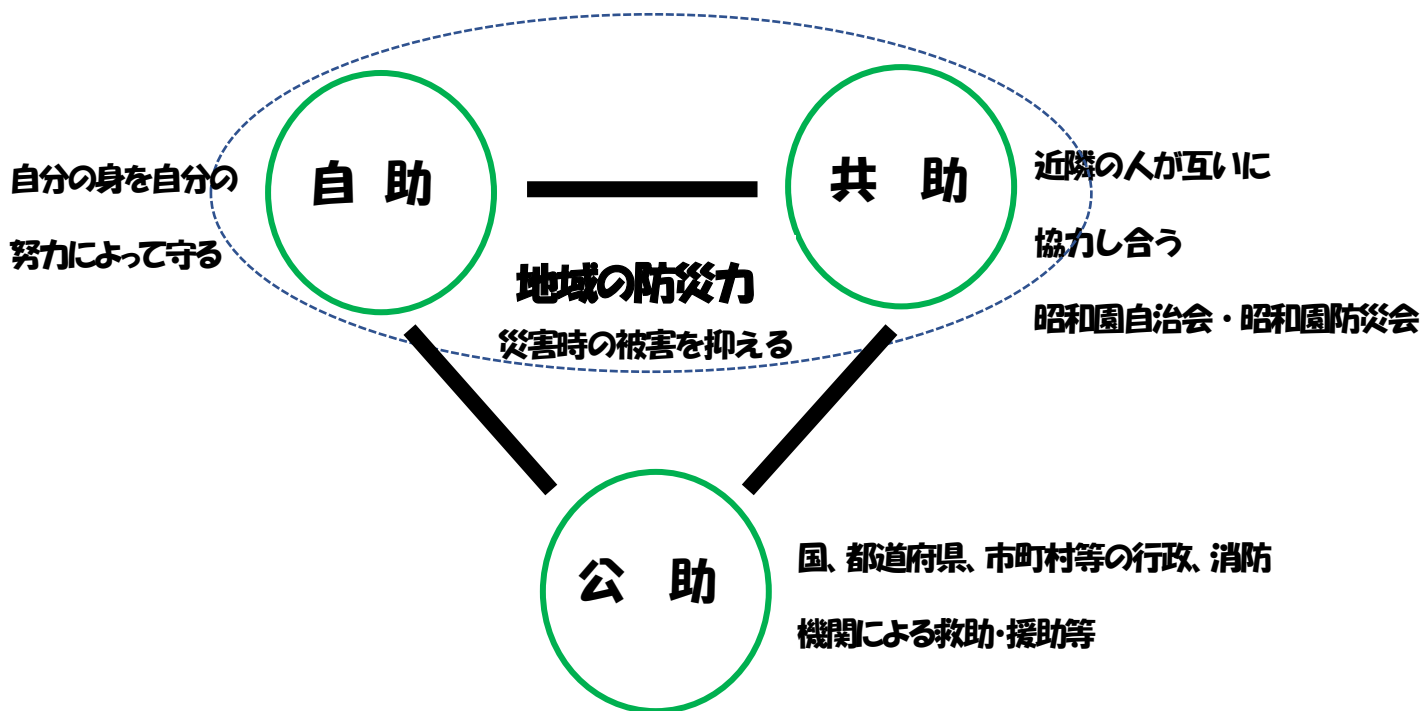


昭和園防災会

防災活動情報配布に際して

ひとたび大規模な災害が発生したときに、被害の拡大を防ぐためには、国や都道府県、市町村の対応（公助）だけでは限界があり、早期に実効性のある対策をとることが難しいため、自分の身を自分の努力によって守る（自助）とともに、普段から顔を合わせている地域内の人々が集まって、互いに協力し合いながら、防災活動に組織的に取り組むこと（共助）が必要です。そして「自助」「共助」「公助」が有機的につながることにより、被害の軽減を図り出来ればいち早く復旧・復興につなげるためにこの防災情報を作成しました。

自助・共助・公助

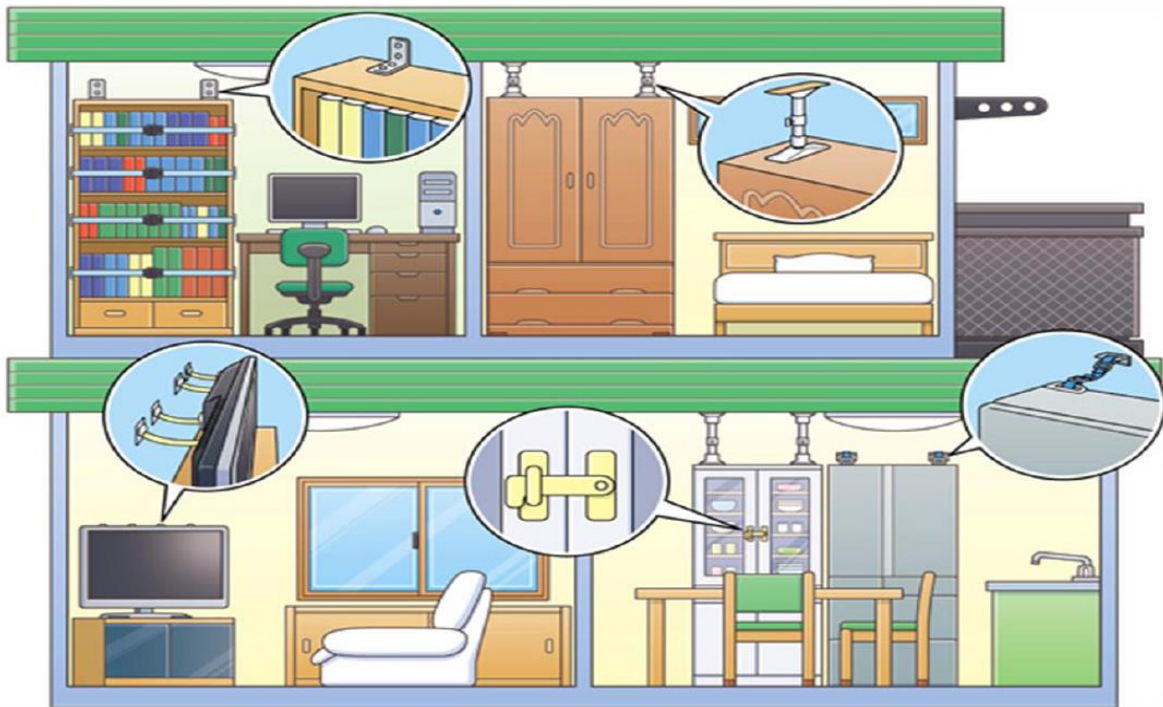


日ごろの備え

家具の転倒防止・配置の工夫

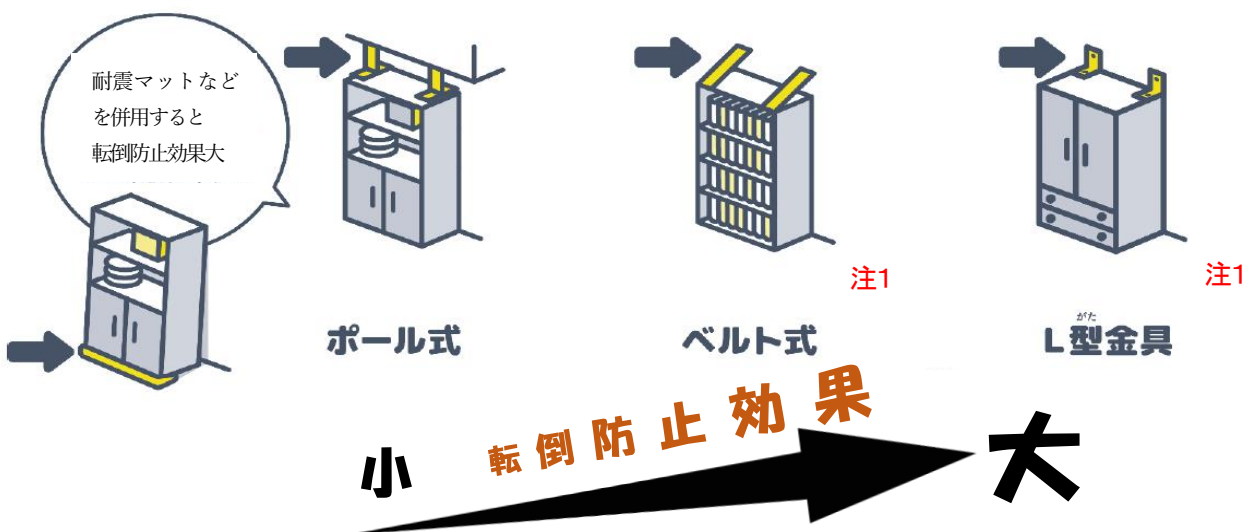
家具の転倒防止対策

家具の転倒防止には、器具を使用する方法があります。器具はホームセンター等で購入できます。



出典：政府広報オンライン 災害時に命を守る一人一人の防災対策

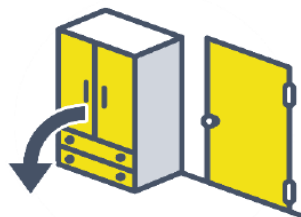
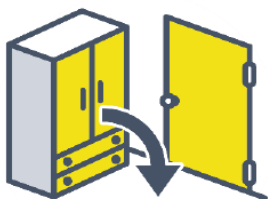
器具によって転倒防止効果に差があります



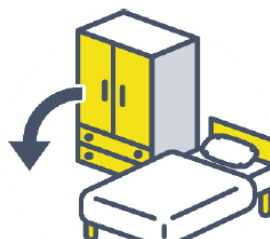
注1：ベルト式・L型金具を取り付ける場合、下地（壁）素材の確認が必要です。
ホームセンター等で販売されている“下地探し工具”を利用するのもお勧めです。

家具配置の工夫など

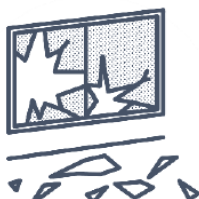
- 転倒しても出入口を塞がない位置に家具を配置する



- 転倒しても下敷きにならない位置に家具を配置する



- ガラスに飛散防止フィルムを貼る なければカーテンを閉める



家具等の転倒防止対策を動画で見るところ



【消防庁動画チャンネル 今すぐできる！家庭防災—家具等の転倒防止対策】

備蓄品の準備

減った分だけ買い足す それだけで「備え」になる

地震などの災害が起きると交通網や電気・ガス・水道などのライフラインが寸断され、普段通りに買い物もできなくなります。飲食料や生活必需品を、日頃から多めにストックしておき、使った分だけ買い足す習慣があれば、それだけで災害への備えになります。

食料と水は何日分用意するべきでしょう？

災害発生時、支援物資はすぐには行き渡りません。
備えが多いに越したことはないですが、
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。
(難しい場合、最低でも3日分は準備しましょう)



! 生活用水も、飲料水とは別に用意しましょう。ポリタンクなどを活用するのが便利です。
断水時に、「トイレを流す」「身体を洗う」など、有効に活用できます！

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 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



備蓄品のチェックリストを準備しておきましょう！

自分や家族の状況に応じて必要なものは変わってきます。
世帯事情などに応じたオリジナルのチェックリストを作成し、
必要な物を備えておきましょう。



普段から使って買い足しましょう！

我が家の備蓄品リスト

災害発生から数日は、普段通りに買い物できないことが考えられます。
自分や家族の生活必需品を日頃から十分準備しておきましょう。

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



その他必要だと感じるもの

<input type="checkbox"/> 例：生理用品	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ローリングストック方式

● ローリングストック方式とは？

賞味期限切れになる前に、備蓄品を定期的に消費して、また買い足す経済的な方法！

普段、買い置きをしているレトルト食品を普段から活用！アレンジ調理しても楽しい！



● ローリングストック方式の魅力は？

いつも食べているものなので、もしもの時も安心して元気が出る！

備蓄品の賞味期限確認のきっかけになる！



1人×7日間分の目安



主食

災害時は普段と違う生活をしなければならず、エネルギーが沢山必要になります。ご飯やパンを食べてエネルギーを補給しましょう。備蓄食というとアルファ化米や乾パンのような長期保存できるものが有名ですが、普段の食事にも活用する事を考えて、レトルトご飯のようなものを使う事も考えましょう。費用もその方が抑えられます。

飲料水

人は水分がなければ生きていけません。大人一人当たり1日3リットルの水分が必要だと言われています。水分と言えば水が思い付きやすいですが、水だけでなく自分の好きな物を用意しましょう。

例えば、災害時に野菜が不足しやすいので野菜ジュース、体調を崩した時のためのスポーツドリンクなども用意しましょう。

主菜・副菜

災害時でも普段通りの栄養を取らなければ、栄養失調などの体調不良になってしまいます。特に野菜の不足が健康被害につながります。野菜ジュースなどと合わせて、肉・魚・野菜などのおかずを用意しておきましょう。

その他

災害時には普段通りの食事ができないので、ストレスを抱えてしまいがちです。備蓄の中に自分の好きなお菓子などをいれておくことで気分転換になるかもしれません。また、カセットコンロがあれば、温かい料理を作ることができます。

1. 非常食は何処で買える？

非常食等取り扱い店（一例）

店舗での購入

灘神戸生協・コープ自然派（宅配）

ロイヤルホームセンター、イオン

インターネットでの購入

あんしんの殿堂防災館 <https://www.bousaikan.jp/>

楽天市場 <https://search.rakuten.co.jp/search/>

Amazon <https://www.amazon.co.jp/>

2. 買ったなら試食してみましよう。

買ったなら一度食べてみる（例えば1月17日）

ローリングストックの備蓄品を交換時に食べる

3. 備蓄品の一例

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、毛布、寝袋、食用ラップフィルム、ポリタンク、衛生用品

大地震被災経験者（震度6弱以上）に聞いた

災害時に用意しておいた方がよいと思うもの

BEST10

1 懐中電灯 	2 水 	3 携帯ラジオ 	4 食料 	5 乾電池 
6 卓上コンロ 	7 タオル 	8 現金 	9 ポリタンク 	10 救急セット 

出典：(財) 消防科学総合センター 大地震被災経験者に聞く（調査 2007年8月）

避難の判断

想定される風水害（雨・風による災害）について

（西宮市防災マップ（令和5年度版（2023年度版）） 南部地域【武庫川】を参照）

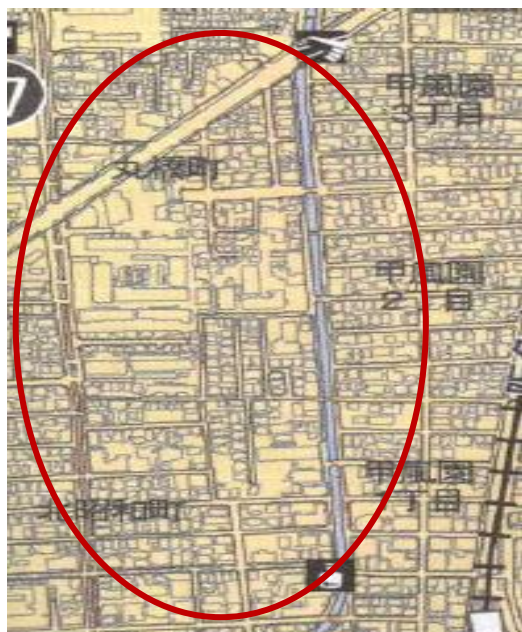
武庫川の洪水

武庫川上流の三田市や宝塚市等で、大雨が降り続くと、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。

想定最大規模の降雨による武庫川洪水浸水想定



昭和園自治会周辺は広範囲が 1 階浸水の想定



* 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」より抜粋

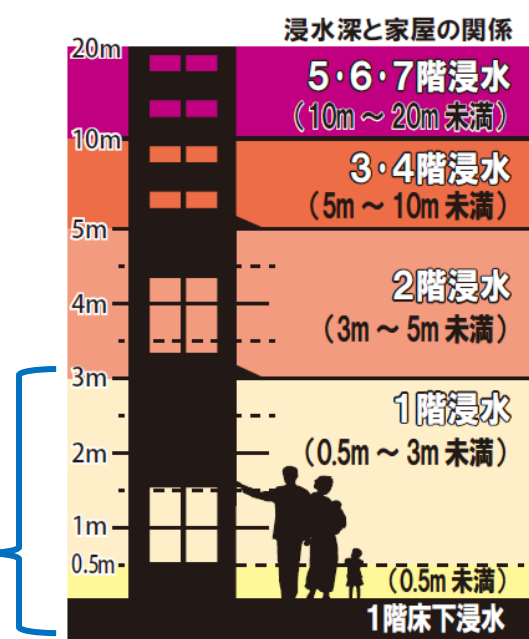
昭和園自治会周辺は広範囲が
1 階浸水の想定

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 511 mm

作成主体：兵庫県

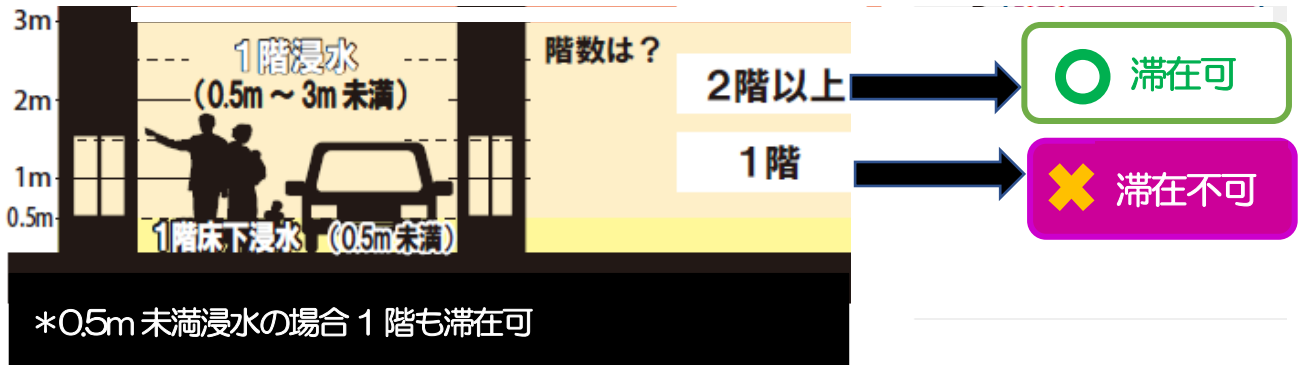
* 武庫川の支流等については反映していません



風水害接近時の準備

想定される浸水(洪水)からの避難行動

避難行動(自宅に留まれるかなど)判定



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ができます。

自宅に留まる場合は、ライフラインの寸断等に備え、7日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！

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、早めに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出されます。当昭和園自治会付近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。

災害時の行動

非常持出品の準備

避難の準備はできていますか？

地震など災害時には、素早い避難が求められます。

すぐに避難ができるように、最低限必要なものを非常持出品として準備しておきましょう。

非常持出袋を用意しましょう！

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。
非常持出袋には、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程度が適当だといわれています。重すぎないかどうか、背負ってみましょう。



チェックポイント

- 避難所の備蓄品には限りがあります。
必要なものは必ず自分で用意して避難しましょう！
- 非常持出袋を背負って、避難所までの道を歩いてみましょう！

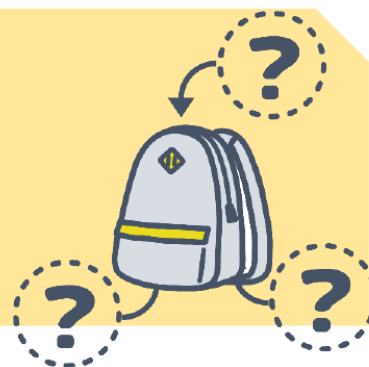


非常持出品のチェックリストを準備しておきましょう！

自分や家族の状況に応じて必要なものは変わってきます。
世帯事情などに応じたオリジナルのチェックリストを作成し、必要な物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 などを確認しましょう！



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

- | | | |
|---|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> ホイッスル (笛) | <input type="checkbox"/> ヘルメット、防災ずきん | <input type="checkbox"/> 底の丈夫な靴 |
| <input type="checkbox"/> 携帯電話のモバイルバッテリー | <input type="checkbox"/> 厚手の手袋 (軍手) | <input type="checkbox"/> 雨具、防寒具、保温シート |
| <input type="checkbox"/> 衣類 (上着、下着、靴下) | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ | <input type="checkbox"/> 携帯用カイロ |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ + 予備電池 | <input type="checkbox"/> 懐中電灯 + 予備電池 | <input type="checkbox"/> 筆記用具 |
| <input type="checkbox"/> ビニール袋 | <input type="checkbox"/> タオル、ハンカチ | <input type="checkbox"/> 携帯用トイレ |
| <input type="checkbox"/> アイマスク、耳栓 | <input type="checkbox"/> 衛生用品 | <input type="checkbox"/> 簡易食器 (割り箸、紙皿) |
| <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー | <input type="checkbox"/> 石鹸、ドライシャンプー | <input type="checkbox"/> 携帯ナイフ、缶切り |
| <input type="checkbox"/> 生理用品 | <input type="checkbox"/> 歯磨きセット | <input type="checkbox"/> 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

乳幼児

離乳食
粉ミルク・液体ミルク
おむつ
おしりふき など



妊 婦

母子健康手帳
脱脂綿
ガーゼ
新生児用品 など



高齢者

入れ歯
介護食
大人用おむつ
など



疾患のある方

主治医連絡先
持病薬
お薬手帳
など



ペット

リード
ケージ
トイレ用品
ペットフード など



その他

メガネ
コンタクトレンズ
補聴器
など



最寄りの避難所（避難場所）



避難所とは自宅が全壊・半壊した場合や、ライフラインが寸断されてしまった場合に一定期間の生活を送るところです。市職員が開設します。

避難場所とは緊急時に一時的に避難するところで、避難所と違い避難生活を送るスペースはありません。

地震など大規模災害時は原則すべての避難所が開設されますが、大雨や台風により土砂災害などの恐れがある場合は、避難情報の発令状況等に応じて順次避難所が、開設されます。

次ページ地図記載昭和園自治会近くの避難所						
地図記載番号	避難署名	所在地	電話	開設される被害	収容人数	備考
92	広田小学校	愛宕山7-24	74-4213	土砂災害、武庫川洪水	1,100	
97	能登運動場	能登町14-26	74-3472		30	洪水不適
72	高木センター	伏原町1-58	66-0124		80	洪水2階避難
78	平木市民館	大畑町1-35	67-6045		50	耐震化基準未達
75	平木中学校	平木町6-19	65-4500	土砂災害、洪水、高潮	1,100	
74	平木小学校	平木町4-1	64-4000		1,030	
上記以外の最寄りの避難所(地図に記載なし)						
	上ヶ原小学校	上ヶ原二番町3-13	51-7554	土砂災害	1,330	
	中央体育館	河原町1-16	74-0720		890	

緑色で塗られている避難所：

土砂災害・洪水・高潮の危険がある場合（避難情報発令時）に開設される避難所。

ピンク色で塗られている避難所：

避難情報発令前に事前に避難する方のための避難所。

*避難される際は、各自必要な食料、飲料水、常備薬、衣類等のほか、

感染症防止等のためマスク、体温計、スリッパを持参するようにして下さい。

昭和園自治会地区の避難所地図



ペットスペース 設置指定避難所状況一覧(抜粋)

ページ(22)地図記載 丸橋町付近(マンション周辺)のペットスペース設置指定避難所						
指令区分	地図記載番号	指定避難所	ペットスペース(屋外)	ペットスペース(屋内)	施設屋外	施設屋内
1号②	92	広田小学校	仮設教室棟階段下スペース		○	
3号	97	能登運動場	運動場南側の奥		○	
3号	72	高木センター	中庭(草が生い茂って使いにくい)		○	
3号	78	平木市民館	建物南側植え込み	(適宜対応)	○	△
警戒	75	平木中学校	運動場南西スペース	体育館 1階廊下ほか	○	○
3号	74	平木小学校	体育館下ピロティ	階段踊り場周辺(要ゲージ) 渡り廊下	○	○
上記以外の最寄りのペットスペース設置指定避難所(地図に記載なし)						
1号②		上ヶ原小学校	運動場北西(低鉄棒付近)		○	
3号		中央体育館	施設南側スペース		○	

*上記一覧は令和4年度確定版(2022年度版)を使用

指令区分：

警戒 避難情報発令前に事前に避難する方のための避難所。

1号② 土砂災害(南部)

3号 地震等

*最新の状況及び他の施設一覧は、西宮市ホームページ『ペット(動物)のための防災～指定避難所ペットスペース設置状況一覧』を参照して下さい。

<https://www.nishio.jp/kenko/hokenjochou/pet/pet-bosai/files/HinanzyoPetSpace2022.pdf>

ペットの一時預け先の確保

避難所などでの飼養以外にも、親戚や友人など、複数の一時預け先を探しておくことが望ましいでしょう。

情報収集手段の確認

西宮市は様々な手段で、災害に役立つ情報を市民の皆さんに発信しています。どのようなものがあるか、万が一に備え確認しておいて「いざというとき」命を守るための行動がとれるように、日頃から備えておいて下さい。

災害時の情報収集手段



西宮市ホームページ・西宮市防災ポータル

防災・災害情報を確認することができます。

URL (ホームページ) <https://www.nishi.or.jp/>
(防災ポータル) <https://www.nishinomiya-bousai.jp/>

ホームページ

ポータル



にしのみや防災ネット(メール)・ひょうご防災ネット(アプリ)

事前登録必要

災害時などに市から緊急情報(避難所開設情報など)が配信されます。

※「にしのみや防災ネット(メール)」はメールアドレスの登録、「ひょうご防災ネット(アプリ)」はダウンロードが必要です。

難しい場合はわかる人に登録してもらおう!

登録案内 にしのみや防災ネット

メールアドレス 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の手順に従って登録してください



登録案内 ひょうご防災ネット

URL <https://bosai.net/index2.do>

右のコードを読み取るか、上記URLへアクセスし、「スマートフォンアプリはこちら」のページに記載の手順に従ってダウンロードしてください



緊急速報メール(エリアメール)

登録不要

設定が必要な場合もありますので、詳しくは携帯電話会社各社にお問い合わせください

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。



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



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。

ch サンテレビ 3ch
NHK 1ch など



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



緊急告知ラジオ



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さんに伝達します。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



災害時専用電話

地震・津波・洪水・高潮及び土砂災害等により発生した災害に関する情報はこちらへ

0798-35-3456

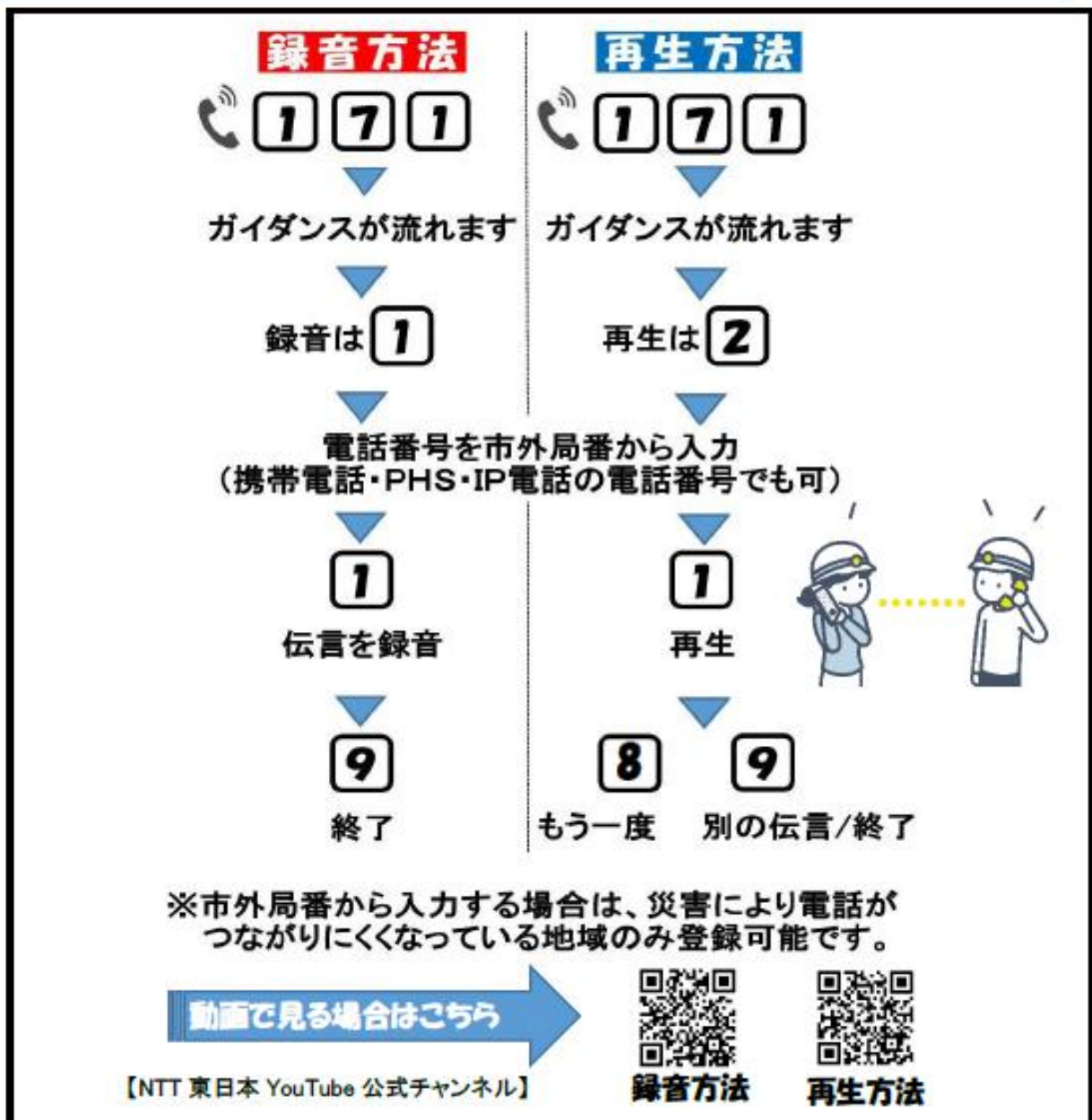
いざというときの安否確認手段

災害時は、普段の通信手段が使えない可能性があります。
日頃から家族や大切な人と、お互いの安否を確認する方法を決めておくことが大切です。
その一つの手段として、災害用伝言ダイヤル・伝言板の使い方をご紹介します。

まずはじめに

災害用伝言ダイヤル及び災害用伝言版を使用する場合、
再生・確認には、録音・登録時と同じ電話番号が必要となります。
家族と使用する電話番号をあらかじめ決めておきましょう。

電話：災害用伝言ダイヤル(171)の使い方



インターネット:災害用伝言板(web171)の使い方

<https://www.web171.jp>

へアクセス

又は「web171」と検索



- ①登録時: 電話番号を入力し「登録」
- ②確認時: 電話番号を入力し「確認」

災害用伝言板 web171

090△△◇◇□□○

登録

確認

お名前・メッセージを選択・入力し「登録」

災害用伝言板 web171

お名前 にしのみや たろう

- 無事です 被害があります
 自宅にいます 避難所にいます

伝言 家族全員無事です。

登録



動画で見える場合はこちら

【NTT 東日本 YouTube 公式チャンネル】



登録方法



確認方法

災害時以外にも、使い方を確認できる「体験利用日」があります！

体験利用日

- ・毎月1日15日 0:00~24:00
- ・1月1日~3日 0:00~24:00 (正月三が日)
- ・8月30日9:00~ 9月5日17:00 (防災週間)
- ・1月15日9:00~1月21日17:00 (防災とボランティア週間)

体験利用方法

- ・「171」へ電話
- ・「<https://www.web171.jp/>」へアクセス



他にも防災情報がたくさん！
「防災に役立つチラシ集」



楽しく動画で防災を学ぼう！
「にしのみや防災チャンネル」



“一人でも始められる防災活動情報発行に際して”
永年手を付けられなかった昭和園自治会の防災活動でしたがこの度、2名の防災士と
その元に集まった数名の会員（何れも自治会員）の尽力で防災マニュアルの配布に至った
こと感無量です。この資料が自治会員皆様の防災力向上に役立つことを確信しております。
昭和園自治会長

昭和園防災会
2023年7月発行