

津門西口町

# 防災ガイドブック



もしものときに  
備えよう！

津門西口町にお住まいの皆さまへ

この防災ガイドブックは地域の皆様の防災意識をさらに具体的に高めていただくことを目的に誕生しました。

線状降水帯などの災害が全国各地で発生しています。

また、南海トラフによる大地震も予想されます。

本冊子は自然災害から津門西口町の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。

目につく場所において是非ご家族で、ご近所で話題にして情報を広めてください。

2023年11月  
津門西口町自治会

**まず逃げてください！！**

そして

**自助**

災害時に自分と家族を自分で守ること

次に

**共助  
(ご近助)**

地域やコミュニティ単位で助け合うこと

最後に

**公助**

公的機関による  
救助・支援のこと

# 目次

<b><u>災害から身を守るには</u></b> . . . . .	1、2
------------------------------------	-----

## **想定される風水害について（大雨、台風による災害）**

・ 武庫川の洪水浸水想定 . . . . .	3
・ 東川・津門川の洪水浸水想定 . . . . .	3
・ 洪水からの避難行動 . . . . .	4
・ 高潮の浸水想定 . . . . .	5
・ 高潮からの避難行動 . . . . .	6
・ 家の周りの安全対策 . . . . .	6

## **想定される地震、津波について**

・ 南海トラフ地震について . . . . .	7
・ 地震から命を守る行動 . . . . .	7
・ 地震発生時の出火防止対策 . . . . .	8
・ 想定される南海トラフ地震による津波について . . . . .	9
・ 津波から命を守る3つの避難行動 . . . . .	10

## **日頃の備えについて**

・ 家具の転倒防止対策や配置の工夫 . . . . .	11
・ 非常持出品の準備 . . . . .	12
・ 備蓄品の準備 . . . . .	13
・ 情報収集手段の確認 . . . . .	15

<b><u>防災コラム</u></b> . . . . .	16
-------------------------------	----

<b><u>あなたの家庭の防災力チェック</u></b> . . . . .	17
--	----

## **津門西口町の防災への考え**

・ 津門西口町自治会の防災への備え . . . . .	18、19
・ 顔の見える関係の重要性 . . . . .	19、20

<b><u>マイ避難プラン・いざという時の連絡先</u></b> . . . . .	背表紙
--	-----

# 災害から身を守るには



最近いろんなニュースで災害の映像を見るけど怖いなあ。  
でも、実際何からすればいいのか分からないや。

## 災害から命を守る4つのステップ

危険を知る

避難の  
タイミング  
を考える

避難先  
を考える

準備する

### <STEP 1>危険を知る

どんな災害でどうなるのかをハザードマップで確認しましょう。  
各災害ページに西宮市防災マップより抜粋したものを記載しています。



### <STEP 2>避難のタイミングを考える

## 立ち退き避難先とタイミング

### 避難情報と必要な行動




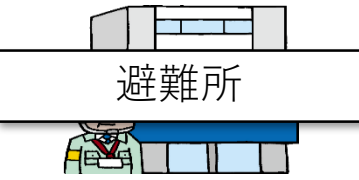
警戒レベル	警戒レベル1	警戒レベル2	警戒レベル3	警戒レベル4	このまゝの行動をおこなってください	警戒レベル5
避難情報	早期注意情報	大雨・洪水注意報など	高齢者等避難	避難指示		緊急安全確保
みなさんの行動	最新の情報に注意	避難行動を確認	危険な場所から高齢者等は避難	危険な場所から全員避難		命の危険直ちに安全確保
立ち退き避難先	安全の確保ができる親戚・知人宅等へ		開設されている避難所へ			ただし、既に外が危険な状況のときは、自宅等のなるべく上階・斜面の反対側の部屋へ待避!!
			津波避難ビル等の上階へ			

※警戒レベル3 高齢者等避難は避難に時間のかかる方が、避難するタイミングです。自分がどのタイミングで避難するのか事前に考えておきましょう。



## <STEP 3>避難先を考える

避難先は避難所だけではありません。災害や自宅の状況によっても選択肢が変わるので、災害の種類ごとに避難先を考えておきましょう。

 <p>自宅</p>	<p>自宅が安全なら無理に避難する必要はありません。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・事前の7日分の備蓄品の準備</li> </ul>
 <p>親戚・知人宅・ホテルなど</p>	<p>安全な場所にある親戚・知人宅・ホテルは見知らぬ人と避難生活を送るよりも、安心して過ごすことができますし、感染防止の観点からも良いとされています。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・事前に避難させてもらえるか相談しておく</li> <li>・事前に避難できそうなホテルを探しておく</li> </ul>
 <p>津波避難ビル</p>	<p>身の安全を守るための<b>一時的な避難先</b>となります。また、津波だけではなく、洪水や高潮からの避難でも利用することができます。（警戒レベル4、避難指示以上）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・災害の危険が収まれば、自宅や避難所など別の場所に移動する必要がある</li> </ul>
 <p>避難所</p>	<p>地震等の被害が甚大な場合（大災害時）は、原則すべての避難所が開設され、<b>長期的な避難生活を送ることができます。</b>また、一部の避難所は、台風接近時等に、一時的に開設される場合もあります。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・長期的な避難生活を送る場合は、避難者全員が協力して避難所の運営を行う</li> <li>・台風接近時等は、開設状況を確認してから避難</li> </ul>

### 近くの避難所

避難場所	長期的開設 (被害が甚大な場合)	一時的開設 (台風接近時等)	ペット利用
勤労会館	○	○	×
津門小学校	○	○	○
津門市民館	○	×	○

## <STEP 4>準備する

避難先が決まれば、実際にそこまで歩いてみたり、備蓄品や非常持出品を準備するなど、日頃の備えをしておきましょう。

流れが分かったら、  
いよいよスタートです。



# 想定される風水害について

## (大雨、台風による災害)



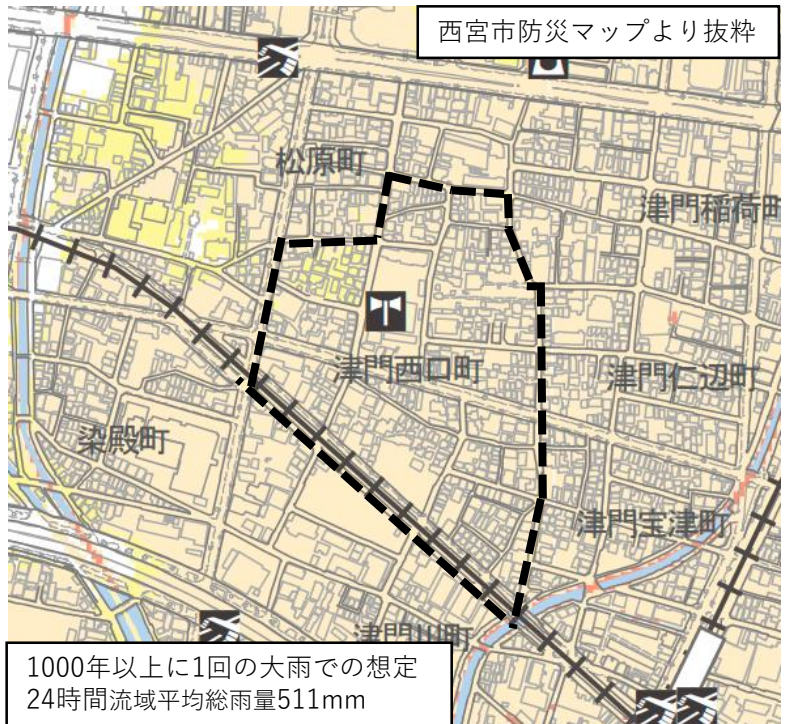
このあたりは東川や津門川が近いし、東に行けば武庫川もある。あふれて洪水が起きたらどうなるんだろう？

### 武庫川の洪水浸水想定

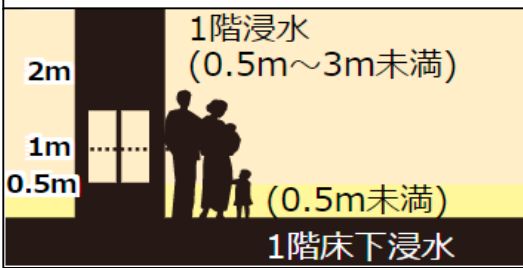
上流の三田市や宝塚市等で大雨が降り続けると…



色によって浸水深が分かるようになっていました。自分が住んでいる場所がどのくらいの浸水想定があるか確認しよう。

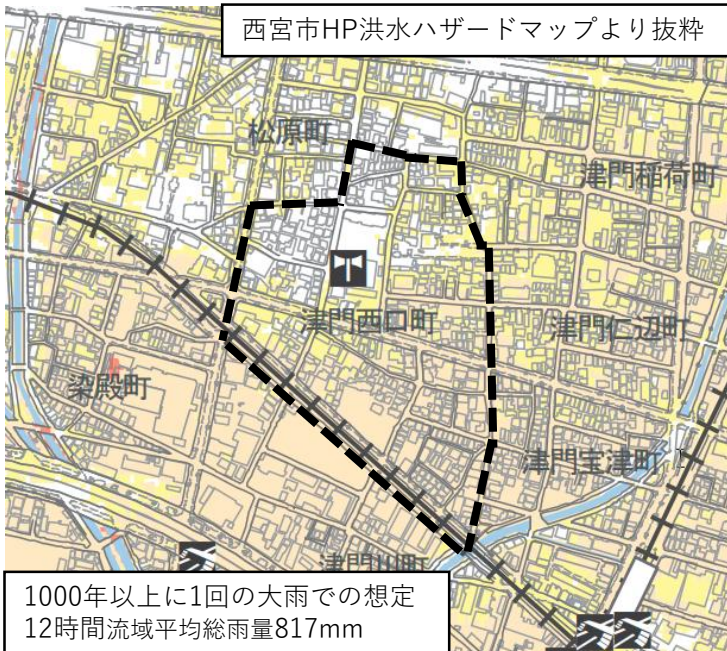


#### 想定される浸水の深さ



### 東川・津門川の洪水浸水想定

市内への急激な大雨の際に…



あれ、僕が住んでいる場所だと武庫川の洪水の時と色が違うなあ。

そうなんだ。河川ごとに想定が違うから、こっちでもしっかり確認しておいてね。

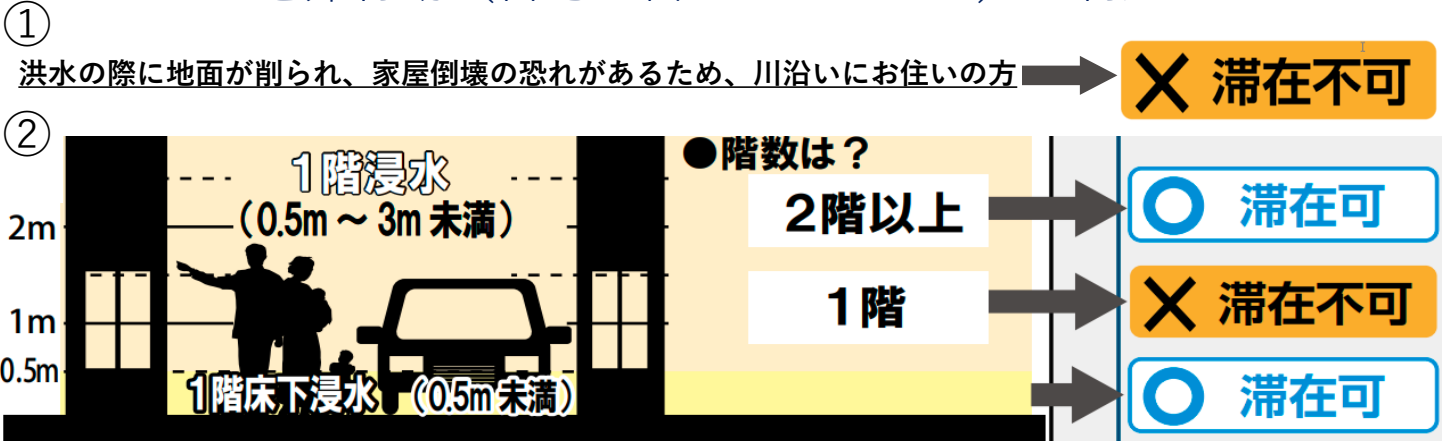


# 洪水からの避難行動



このあたりは洪水の危険が高いことが分かったよ。  
次はどこに避難するか考えておこう。

## 避難行動（自宅に留まれるかなど）の判定



## 津門西口町の基本的な避難の考え方 (武庫川洪水)

**○ 滞在可**

自宅等のなるべく上階に避難することも可。

**× 滞在不可**

早めに浸水想定区域外へ避難。

安全を確保できる親戚・知人宅・ホテルへ避難。

避難所や津波避難ビルなどへ避難。

立ち退き避難する際は、なるべく早めに避難するようにしましょう。

## 津門西口町の基本的な避難の考え方 (東川・津門川洪水)

**○ 滞在可**

自宅等のなるべく上階に避難

**× 滞在不可**

最寄りの高い建物（知人宅等）に避難。



あれ、避難の考え方も武庫川と東川・津門川で違うの？  
同じ浸水なら避難行動も一緒だと思っていたよ。

そうなんだ。東川・津門川で洪水が起こる場合、市内への大雨により既に外が危険な状態になっている可能性が高く、外出しての移動や避難が危険なんだ。





# 高潮の浸水想定



台風や発達した低気圧が近づくと、高潮が発生する可能性があるんだ。  
危険を知っておいて、台風接近時は最新の情報に注意しよう。

## 高潮の発生のしくみ

高潮は、以下の3つの要因で発生します。

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

### ①気圧による海面上昇（吸い上げ）

気圧が1hPa低下すると、  
約1cm海面が上昇します。



### ②風で押し寄せる波（吹き寄せ）

台風による強い風で海水が海岸に吹き寄せられて、海面が上昇します。

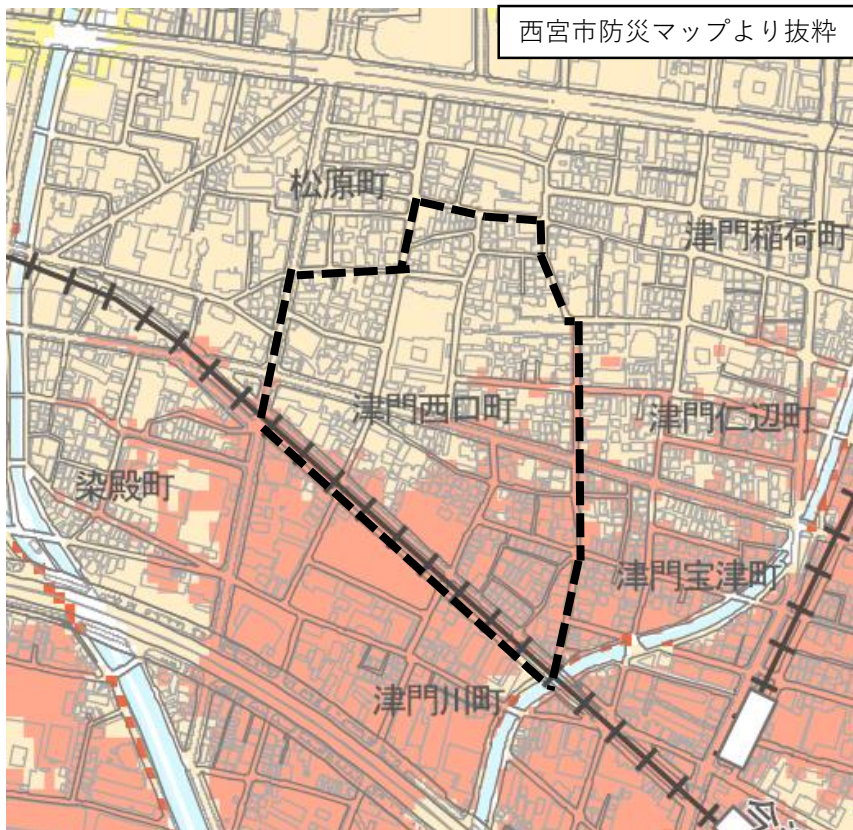
押し寄せた波が、沖に戻れずに海岸付近にたまるようになり、海面が上昇します。



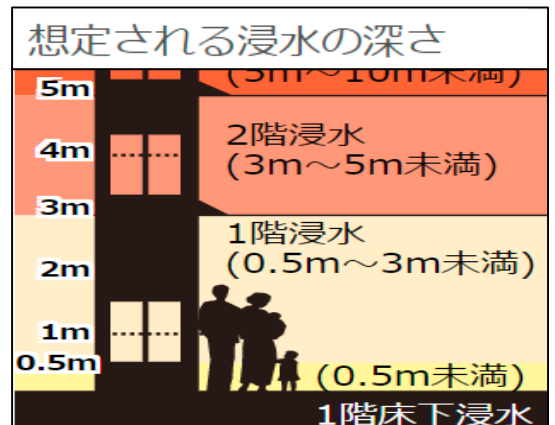
### ③満潮時間との重なり

夏から秋にかけては、一年のうちで潮位が最も高い時期です。  
台風の接近時には満潮時間にも注意しましょう。

台風の勢力や進路など、その時々状況に応じて高潮の規模は大きく変動するんだ。下図は想定最大規模の高潮による浸水想定を表しているよ。



想定している台風





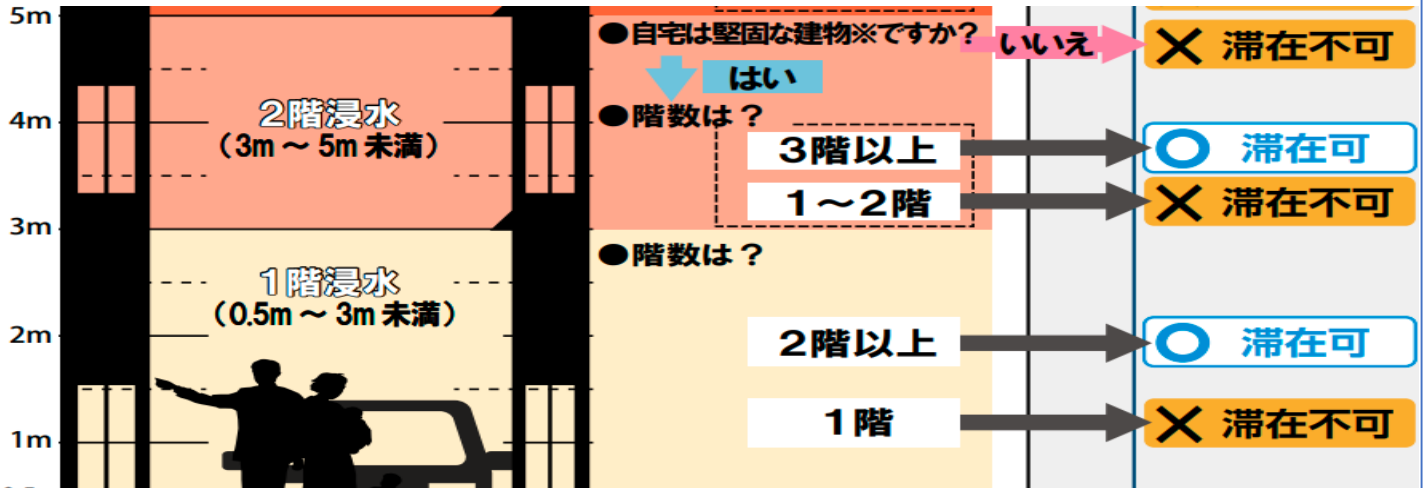
# 高潮からの避難行動



想定最大規模の高潮による浸水想定が確認出来たら、避難行動を確認しよう。

## 避難行動（自宅に留まれるかなど）の判定

地図のかかっている色と自分の家の状況から自宅に滞在可能か調べてみましょう。



※堅固な建物 = 鉄筋コンクリート造、鉄骨鉄筋コンクリート造

## 津門西口町の基本的な避難の考え方 (高潮)

**○ 滞在可**

自宅等のなるべく上階に避難することも可。

**× 滞在不可**

早めに浸水想定区域外へ避難。

安全を確保できる親戚・知人宅・ホテルへ避難。

避難所や津波避難ビルなどへ避難。



立ち退き避難する際は、なるべく早めに避難するようにしましょう。

高潮はその時々状況によって規模が大きく変わるから、台風が近づいてきたら最新の状況を取るようにしないとね。

## 家の周りの安全対策



台風が接近すると風も強くなるので、家の周りの安全対策も事前にやっておくといいよ。



窓ガラスの補強



飛んで危ないものを片付ける

# 想定される地震、津波について



最近南海トラフ地震ってよく聞くけど、詳しく知らないなあ。  
どんな想定がされているんだろう。

## 南海トラフ地震について

南海トラフ地震は概ね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年以内に発生する確率は70%～80%と予想されています。今日や明日起こるかもしれません。

マグニチュード  
**8～9クラス**の  
地震が切迫  
しています

過去より  
**繰り返し**発生  
しています

震度は  
**6弱**が  
想定されています

## 地震から命を守る行動

南海トラフ地震に関わらず、地震から命を守る基本的な行動を知っておこう。



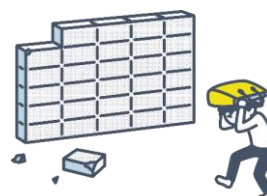
### 屋内にいる場合

- 大型家具からなるべく離れる
- 戸やドアを開けて逃げ道を確保し、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



### 屋外にいる場合

- ブロック塀や自動販売機などから離れる



# 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。全員が火災を起こさないように、行動しよう。

揺れが収まれば火の始末を開始

●電気機器類のスイッチを切り、**プラグを抜く**



●ガスの元栓を締める



●立ち退き避難時は、ブレーカーを落とす。

火が出てしまった場合は初期消火



## 消火器の使用方法



<STEP 1>安全栓を上引き抜く



<STEP 2>放出口を火元に向ける



<STEP 3>レバーを強く握り放射する



各家庭で消火器を備えておこう。  
また、火が天井に達するくらいなら、無理に消火しようとせず、すぐに逃げよう。

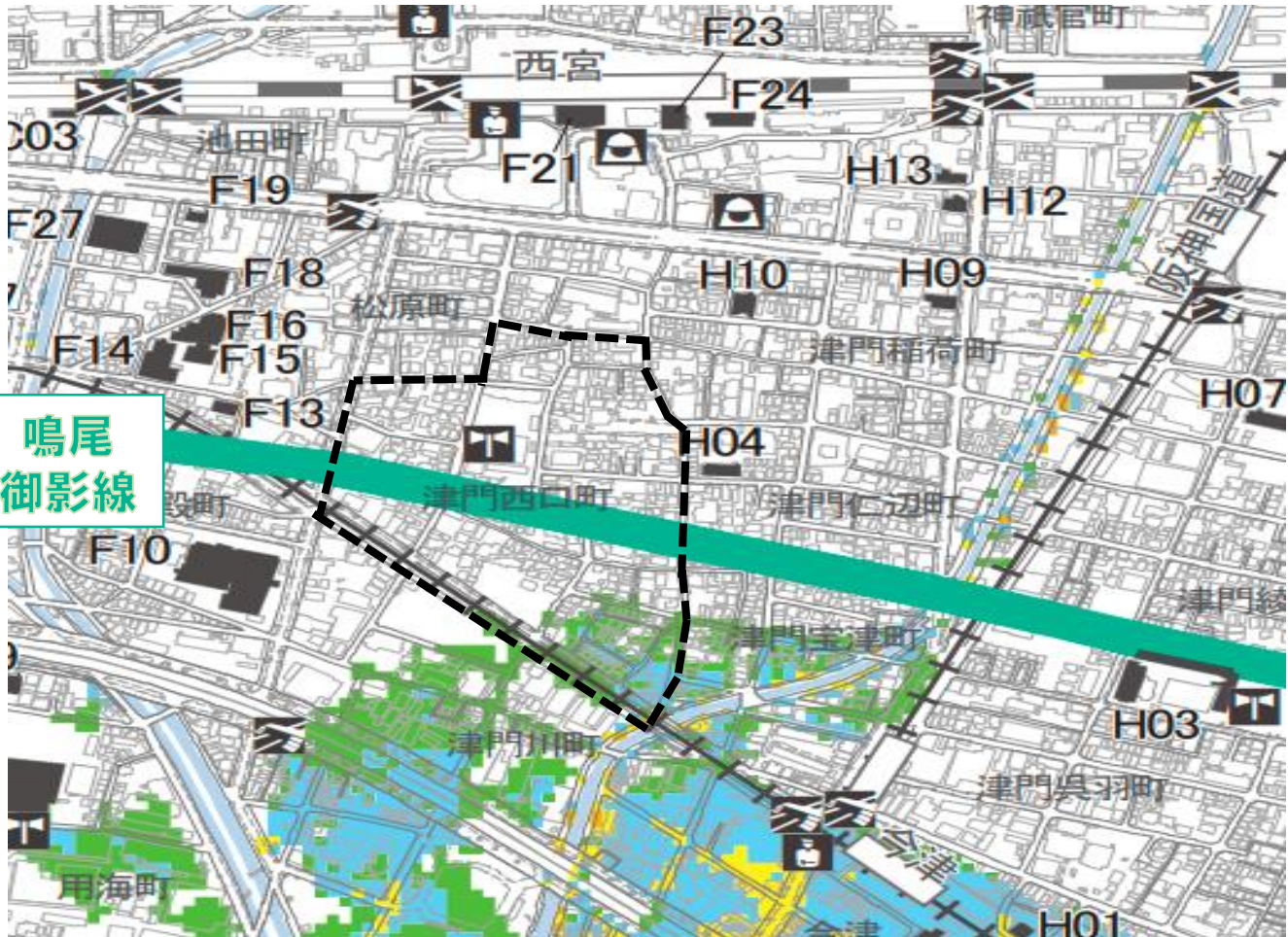




# 想定される南海トラフ地震による津波について



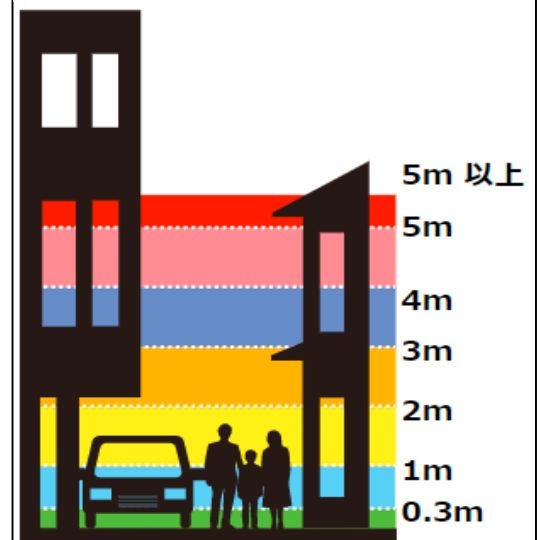
地震というと、そのあとにやってくるかもしれない津波も心配だなあ。



この想定は南海トラフ地震による最大規模の津波の想定だよ。

でも、実は阪神・淡路大震災のように震度が大きくても津波を伴わない地震もあることも覚えておいてね。

予想される津波の浸水深



# 津波から命を守る3つの避難行動



津波はものすごい威力だから、波が低くても巻き込まれたら大変なんだ。  
しっかりと避難行動を取ろう！

地震発生から

**112分後**

に1m水位が  
上昇

## 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。



## 津門西口町の基本的な避難の考え方 (津波警報や避難指示が出た場合)

自分がいる場所・状況に応じて、次のいずれかの行動をとってください

- ① 水平避難できる方は、鳴尾御影線より**北**へ避難  
(既に北側にいる場合は南側に行かないようにする)
- ② 鉄筋コンクリート造などの**堅牢な建物**の**3階以上**へ
- ③ すでに**堅牢な建物**の**3階以上**にいる場合はその場にとどまる



# 日頃の備えについて



災害のことや避難行動はわかったよ。  
他には日頃からなにをしておいたらいいんだろう？

## 家具の転倒防止対策や配置の工夫

まずは地震の対策だよ。大型家具が倒れてくると、大けがや最悪の場合命の危険があるから、しっかり対策しよう！



### 倒れないように器具で固定する



### 倒れても大丈夫なように配置を工夫する





# 非常持出品の準備



次は非常持出品を準備しよう。避難所などに避難する際には自分で必要なものを持って行く必要があるよ。リュックサックなど両手の空くものに入れておこう。

## 非常持出袋（リュックサックなど）に入れておくもの

### □ 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"/> <u>携帯電話のモバイルバッテリー</u> | <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もの

### 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



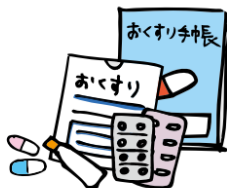
### 高齢者

入れ歯  
介護食  
大人用おむつ など



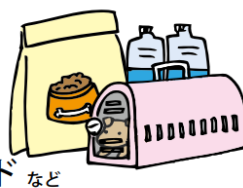
### 疾患のある方

主治医連絡先  
持病薬  
お薬手帳  
ストーマ用器具 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



電池切れや賞味期限切れがないように定期的に点検するようにしよう。



# 備蓄品の準備



3つ目は備蓄品の準備だよ。災害時、支援物資はすぐには行き渡らないし、ライフラインの寸断も考えられるから、飲食料は**7日分**準備しておこう。備蓄を簡単にするオススメはローリングストックだよ。

## ローリングストック

普段食べているものを多めに買って置き、使い切る前に買い足すなどの工夫をして、簡単に常に一定量の備蓄をする方法



非常食に加えて、普段食べているものも災害時に食べれると安心だね。

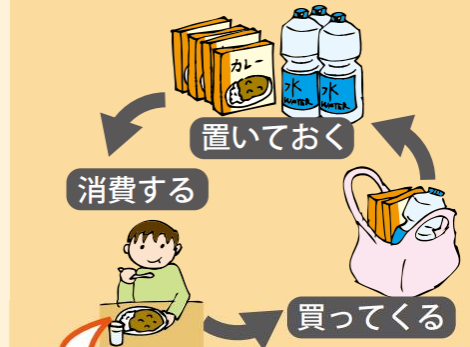
災害時は、まずは冷蔵庫内の食品から食べるといいよ。あとは調理をする際に必要な熱源となるカセットコンロもしっかりと用意しておこうね。

## 備蓄品の一例

- **7日分以上の食料** ▶ 水を加えて食べられるお米（アルファ化米）、缶詰、乾パン、インスタント・レトルト食品、栄養補助食品、お菓子、調味料、スープなど
- **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好きな飲み物も込みで
- **燃料等** ▶ カセットコンロ、ガスボンベなど
- **食品用ラップフィルム** ▶ お皿に被せるなどして節水に
- **トイレ用品** ▶ 簡易トイレ（トイレ袋）、汚物保管用容器、トイレトーパー
- **生活用水** ▶ お風呂の残り湯の活用、ポリタンクに水を貯めておくなど

## ローリングストック方式

賞味期限切れになってしまう前に消費する、経済的な方法です。



いつも食べてるものだから、もしものときに元気が出るね！

# ポリ袋調理のススメ！



ポリ袋調理はひとつの鍋を使って複数の料理が同時にできるので、個々に合わせた対応も可能です。  
また、調理道具も少なく、湯せんした水は何度でも使えるので節水になります。  
さらには、効率的な熱源（カセットコンロなど）使用ができるため、時短調理ができ、日常でも災害時でも活用できます。



## ポリ袋調理の手順

- ① ポリ袋に材料をすべて入れる
- 
- ② 食材を混ぜて、できるだけ空気を抜いて口を結ぶ
- 
- ③ 鍋で水を沸騰させて、ポリ袋を入れて湯煎する

## 注意事項

- ・ ポリ袋は耐熱温度110℃以上のハイゼックスや高密度ポリエチレン製を選ぶ
- ・ 調理の時、鍋にポリ袋が直接触れないように、鍋底に金網や皿などを敷く
- ・ 加熱すると袋が膨張するので、空気を抜いて袋の口を輪ゴムで止めるとよい

# ポリ袋でお米を炊いてみよう！



お米1合（180cc）をポリ袋に入れる  
水200ccをポリ袋に入れる  
（無洗米を使用する場合は215cc）



できるだけ空気を抜いてポリ袋の口を結ぶ  
（輪ゴムで口を縛るとよい）



鍋底に耐熱皿や金網などを敷く



沸騰させた鍋にポリ袋を入れ、沸騰状態のまま25分加熱する  
ポリ袋を取り出し、10分蒸らせば、できあがり



# 情報収集手段の確認

## 情報の入手方法

複数使えるようにしておく安心!

[ホームページ] [防災ポータル]



### 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/>



### 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 [nishinomiya@bosai.net](mailto: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 i ボタン

データ放送に対応しているテレビでは、「i 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様に伝達します。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。

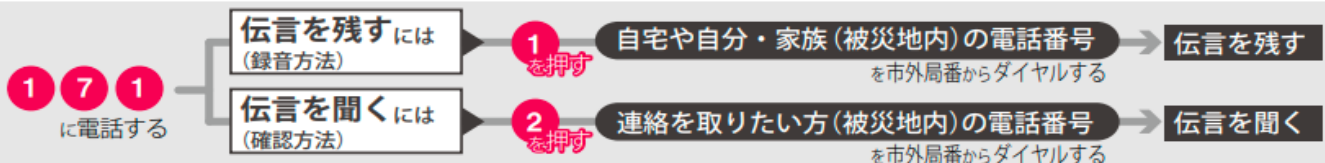
防災スピーカーの放送内容を再確認

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。



### 災害用伝言板

NTT及び携帯電話会社各社が提供する「災害用伝言板」は、災害時インターネット接続が可能な場合に利用できます。

#### Web 171 (NTT)

URL <https://www.web171.jp>

#### NTT docomo

URL <http://dengon.docomo.ne.jp>

#### ソフトバンク

URL <http://dengon.softbank.ne.jp>

#### au (KDDI)

URL <https://dengon.ezweb.ne.jp>

※災害用伝言板は、大きな災害が発生したときに提供が開始されます。サービスの詳細については、NTT及び携帯電話会社各社の説明を参照してください。

より詳しく調べる際は、気象庁「キキクル」や国土交通省「川の防災情報」なども参考になります。



# 防災コラム

前までのページで載せきれなかった、大事な情報をまとめたよ。



## ペットのための防災

### ● 鑑札、迷子札、写真を用意しておきましょう

大切なペットが迷子にならないために、日頃から鑑札や名札、マイクロチップなど飼い主を捜す手がかりになるものをつけておくことが大事です。



### ● ペットフードや水、トイレ用品を用意しておきましょう

避難所へペットと一緒に避難する場合は、人とペットのスペースは別になり、ペットの世話は飼い主の責任になります。ペットのための防災用品を備えましょう。



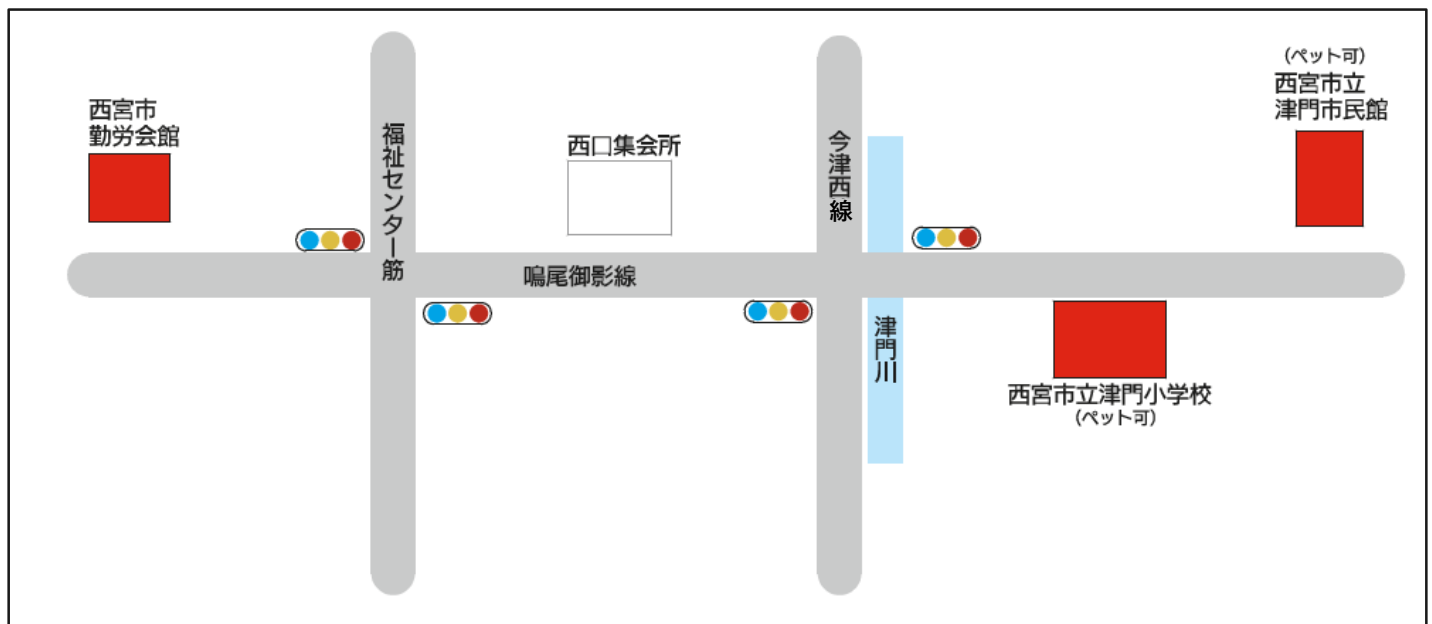
### ● 避難所ではペットケージ、リード、ハーネスを!

動物が苦手な人、アレルギーの人もあります。お互いに気持ちよく過ごすために、マナーを守りましょう。



ペットも大切な家族。災害時にも安心できるように、しっかりと準備しておこう。

## 近くの避難所



自宅や安全な場所にある親戚・知人宅、そして近くの避難所。災害時にどこに避難するのか考えておこう。

# 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。

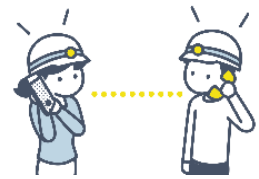
## 災害リスクの把握や災害時の行動編

- 津門西口町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。



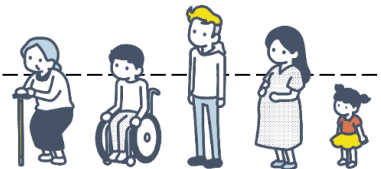
## 日頃の備え編

- 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！
8個～10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！
6個～7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！
3個～5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！
0個～2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！



# 津門西口町の防災への考え



## 津門西口町自治会の防災への備え

津門西口町自治会では災害時に住民が協力して助け合いができる基盤を作っています。大規模災害時には、住民の皆様のお助け合いが不可欠です。ご協力をお願いします。また、いざというときに、自分自身や大切な人を守るためにも、普段から地域イベントに参加するなど、交流を図りましょう。

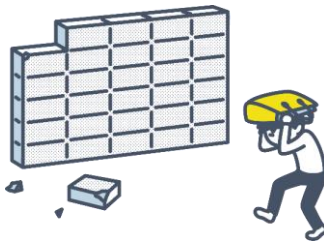
### 災害時の活動

まずは安全・安心を確保しましょう！



#### 自宅で

机の脚を必ず持つ



#### 屋外で

必ず頭と首を保護する  
なければ手で保護する



#### 家族や友人の 安否確認も！

災害伝言板やメールを使う  
電話は繋がりにくい可能性もある  
落ち合う場所を決めておく

#### 水害時は

長靴はダメ。はきなれた靴やスニーカーをはく  
歩いて避難するときは、傘や杖を使って道路のみぞやへこみを確認する  
既に道路が冠水している状態で、車で避難するのは危険です

安全・安心が確保できれば

災害時にやるべきことはたくさんあり、集まることができた役員だけでは手が回りません。自分や家族の安全が確保できて集会所で手伝える人はご協力ください。

よろしくお願いします



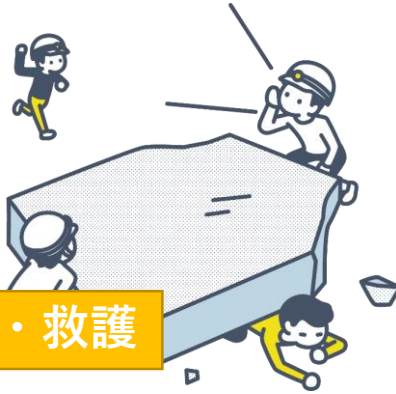
災害時には皆さんの協力が必要です



情報収集・伝達



避難誘導



救出・救護



給食・給水

## 顔の見える関係の重要性

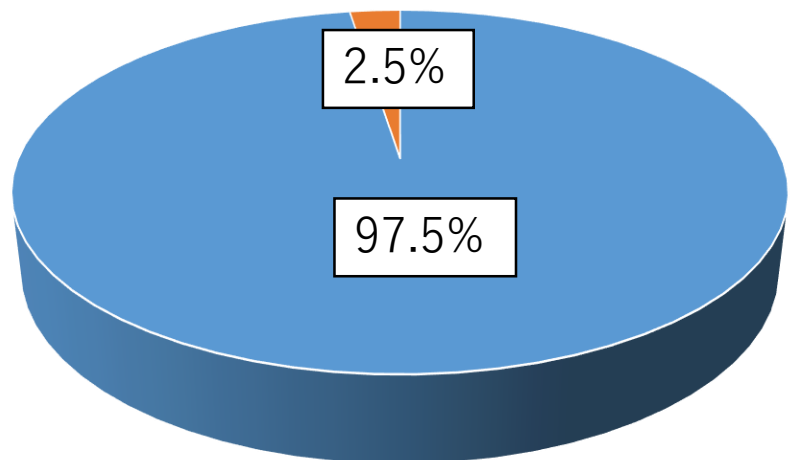
実際に災害が発生した場合、自分や家族が被災してしまうこともあります。また、備えが功を奏して被害に合わないこともあります。そのような助ける側にも助けられる側にもなりうる災害時には、普段からの顔の見える関係がとても重要になります。

普段の挨拶はもちろん、地域のイベントや防災活動に積極的に参加してください。

## 阪神・淡路大震災

## 生き埋めや閉じ込められた際の救助

阪神・淡路大震災で生き埋めや閉じ込められた人の救助の9割以上は、自力または家族や友人・隣人・通行人によるものでした。



■ 自助・共助 ■ 公助

標本調査(社)日本火災学会(1996)「1995年兵庫県南部地震における火災に関する調査報告書」参照

## 安否確認

災害時は安否確認が行われますが、顔の見える関係ができていればスムーズな安否確認ができます。スムーズに安否確認ができれば、助けが必要な方の早期発見につながります。



## 地域の活動

自治会では地域の皆様が集まって、親睦を深められるようにこれからも様々な活動を行っていきます。ぜひ参加をお願いいたします。



夏祭りや西口集会所の利用、防災訓練など様々な世代が参加できるイベントを開催しています。

情報は回覧板や西口町掲示板に掲載しています。



防災のことが学べる動画を集めたからチェックしてね。  
どんな動画かは見てからの楽しみ！





# マイ避難プラン

<b>東川・津門川洪水</b> 何階まで浸水しますか？ <input type="text"/> 階 避難のタイミングは？	<b>武庫川洪水</b> 何階まで浸水しますか？ <input type="text"/> 階 避難のタイミングは？	<b>高潮</b> 何階まで浸水しますか？ <input type="text"/> 階 避難のタイミングは？	<b>津波</b> 何m浸水しますか？ <input type="text"/> m ・津波警報 ・大津波警報 ・避難指示
避難に時間のかかりそうな方は <input checked="" type="checkbox"/> <b>警戒レベル3</b> で避難しましょう 避難がすぐにできそうな方は <input checked="" type="checkbox"/> <b>警戒レベル4</b> で避難しましょう			
在宅避難ができますか？ <input checked="" type="checkbox"/> 可 <input checked="" type="checkbox"/> 不可 在宅避難が不可能な場合 避難先 <input type="text"/>	在宅避難ができますか？ <input checked="" type="checkbox"/> 可 <input checked="" type="checkbox"/> 不可 在宅避難が不可能な場合 避難先 <input type="text"/>	在宅避難ができますか？ <input checked="" type="checkbox"/> 可 <input checked="" type="checkbox"/> 不可 在宅避難が不可能な場合 避難先 <input type="text"/>	在宅避難ができますか？ <input checked="" type="checkbox"/> 可 <input checked="" type="checkbox"/> 不可 在宅避難が不可能な場合 避難先 <input type="text"/>

## 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  
 平日 (8:45 ~ 20:00) 0798-32-2201  
 土日祝 (8:45 ~ 17:30) 0797-61-1703  
 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。

