情報面02 避難に役立つ情報

「避難情報」等と皆さんにとってほしい行動

気象情報
気象庁が発表！

- 警戒レベル1 早期注意情報 ― 最新の情報に注意
- 警戒レベル2 注意報等発表など ― 避難行動を確認

避難情報
市が発令！

- 警戒レベル3 高齢者等避難 ― 危険な場所から高齢者等は避難
- 警戒レベル4 避難指示 ― 危険な場所から全員が避難
- 警戒レベル5 緊急安全確保 ― 命の危険！直ちに安全確保

災害発生危険が迫る

警戒レベル4までに必ず避難！

ポイント 全員避難とは、状況・情報に応じ全員が安全な場所に避難することです
安全確保できるなら、自宅に留まることも避難の1つです。

ポイント 自宅に留まることが難しい場合は 早い段階で避難所に限らず安全な場所 へ！
- ◎避難所に限らず、被害の可能性の低い地域へ早めに避難しましょう。
- ◎安全な場所に住む親戚や知人宅など避難することも想定し、事前に相談しておきましょう。
- ◎避難所以外の避難先が確保できない方は、躊躇なく避難所へ避難しましょう。

「避難情報」はどう出るの？

災害の種類ごとに対象地域を限定し発令されます！

自宅付近に想定されている災害の種類を各ハザードマップで必ず確認しておきましょう。

- マップ面1 洪水ハザードマップ南部地域【夙川】
- マップ面2 洪水・土砂災害ハザードマップ北部地域【武庫川・有馬川】
- マップ面3 洪水・土砂災害ハザードマップ南部地域【武庫川】
- マップ面4 高潮ハザードマップ
- マップ面5 津波ハザードマップ

ポイント 避難情報が発令されたら…
「どの災害の？」情報が、「どの地域に？」発令されたかを確認！

情報の入手方法

複数使えるようにしておくと安心！

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］［防災ポータル］

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 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

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。

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

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 dボタン
データ放送に対応しているテレビでは、「d 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。

171に電話する
- 伝言を残すには（録音方法）→ 1 市外局番 自宅や自分・家族（被災地内）の電話番号 → 伝言を残す
- 伝言を聞くには（確認方法）→ 2 市外局番 連絡を取りたい方（被災地内）の電話番号 → 伝言を聞く

を市外局番からダイヤルする

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。

- Web171（NTT）　URL https://www.web171.jp
- ソフトバンク　URL http://dengon.softbank.ne.jp
- NTT docomo　URL http://dengon.docomo.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。

令和5年発行

西宮市

保存版
目の届く場所に保管してください

西宮市キャラクター　みやたん　みにゃっこ

備えて守る　自分の命

防災マップ（ハザードマップ）

STEP1 危険を知る → STEP2 情報を入手 → STEP3 避難を計画 → STEP4 備蓄等の準備

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	110	消防	119
ライフライン			
水道	西宮市上下水道局	受付時間内	0798-32-2201
	電話受付センター		0797-61-1703
	受付時間 平日（8:45～20:00） 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

西宮市

わが家の避難プラン

災害別に避難行動を確認しておきましょう。

洪水・土砂災害
マップ面01　マップ面02・03　洪水・土砂災害ハザードマップを見て記入しましょう

高潮
マップ面04　高潮ハザードマップを見て記入しましょう

津波
マップ面05　津波ハザードマップを見て記入しましょう

ハザードマップで自宅を探して、自宅が何の災害でどうなるかを確認しておきましょう。

- どの河川の影響をうけますか？ ☑武庫川・有馬川 ☑夙川
- 最大で何階まで浸水しますか？ ＿＿階
- 土砂災害のおそれがありますか？ ☑ある ☑ない
- 何階まで浸水しますか？ ＿＿階
- 何m浸水しますか？ ＿＿m

避難を始めるタイミングを考えましょう。

- 洪水・土砂災害：避難先までの移動手段や一緒に避難する人を参考に、避難を開始するタイミングを考えましょう。
  - ●高齢者や障害者など、避難に時間のかかる方
  - ●避難先が遠く、到着まで時間のかかる方
  - あてはまる場合 ☑警戒レベル3で避難しましょう
  - あてはまらない場合 ☑警戒レベル4で避難しましょう
- 高潮：何階まで浸水しますか？ ＿＿階
- 津波：津波警報、大津波警報や避難指示が出たら避難を開始しましょう

避難先を考えましょう

- 洪水・土砂災害：在宅避難ができますか？ ☑可 ☑不可 → 在宅避難が不可能な場合 → 安全な避難先を考えましょう
- 高潮：在宅避難ができますか？ ☑可 ☑不可 → 在宅避難が不可能な場合 → 安全な避難先を考えましょう
- 津波：在宅避難ができますか？ ☑可 ☑不可 → 在宅避難が不可能な場合 → 安全な避難先を考えましょう

避難の計画をもとに、備蓄品や非常持出品を準備しましょう。

☑家族分の備蓄品を用意した　☑非常持出品を準備した

情報面03 非常持出品・備蓄品

成人男性で15kg
成人女性で10kg
を目安に
Check

非常持出品を準備しておきましょう

すぐに避難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。
非常持出袋には、両手の空くリュックサックが便利です。重すぎないかどうか、背負ってみましょう。

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

備蓄品を準備しておきましょう

災害発生から数日は、普段通りに買い物ができないことが考えられますので、自分や家族の生活必需品を日頃から十分準備しておくと安心です。

非常用備蓄品
- □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、トイレットペーパー
- □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。

置いておく → 消費する → 買ってくる

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！

ペット（動物）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、アレルギーの人もいます。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。

本マップに掲載した地図の一部は測量法に基づく国土地理院長承認（使用）R2JHs 811

情報面01 防災マップのつかいかた

本防災マップは、令和5年3月時点の情報を基に掲載しています。
最新版の有無や最新情報はホームページでご確認ください。

つかいかた

STEP1 危険を知る
☑自宅周辺の危険を確認
ハザードマップで自宅周辺の危険を確認しましょう。
- マップ面1 洪水ハザードマップ南部地域【夙川】
- マップ面2 洪水・土砂災害ハザードマップ北部地域【武庫川・有馬川】
- マップ面3 洪水・土砂災害ハザードマップ南部地域【武庫川】
- マップ面4 高潮ハザードマップ
- マップ面5 津波ハザードマップ

確認したら → 表紙面「わが家の避難プラン」に書き込みましょう

STEP2 情報を入手
☑避難情報を確認
避難情報とは、市から発令される避難の目安となる情報です。避難情報の種類と意味を確認し、とるべき行動を確認しましょう。
☑情報の入手方法を確認
災害時にはさまざまな情報が発表されます。情報の入手方法を確認し、自ら積極的に入手できるよう備えておきましょう。
情報面02「避難に役立つ情報」を確認

確認したら → 事前登録等をしておきましょう。

STEP3 避難を計画
☑災害時の避難プランを検討
各ハザードマップに、災害別の避難の判断方法が掲載されています。参考にしながら「わが家の避難プラン」を作成しましょう。

⚠避難所へ避難することだけが避難ではありません
避難とは、難を避けることです。自宅に留まった方が安全な場合は、在宅避難を検討しましょう。また、避難先も、安全な場所に住む親戚・知人宅、避難所等複数の候補を検討しておきましょう。

確認したら → 表紙面「わが家の避難プラン」に書き込みましょう

STEP4 備蓄等の準備
☑自宅に1週間分の備蓄品を準備
水道や電気・ガス・トイレなどが長期にわたり使えなくなることもあります。十分な準備と長期間孤立してしまうことへの覚悟が必要です。備蓄品の例を確認し、備蓄品を準備しましょう。
☑立ち退き避難に備えて最低限必要な非常持出品を準備
避難所の備蓄品には限りがあります。また、家族構成や世帯の事情等に応じて、必要なものが異なります。非常持出品の例を確認し、非常持出品を準備しましょう。
情報面03「非常持出品・備蓄品」を確認

確認したら → すぐに準備しておきましょう。

防災マップの構成

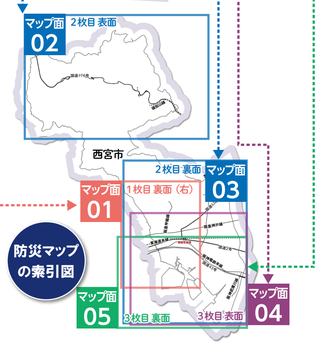
防災マップは3枚で1セットとなっています。

- 1枚目（外側）：表面
- 2枚目：裏面／表面
- 3枚目：裏面／表面

1枚目（外側）
- 表面
  - 情報面02 避難に役立つ情報
  - 表紙面 わが家の避難プラン
  - （左）
  - （右）
  - 情報面03 非常持出品 備蓄品
  - 情報面01 防災マップのつかいかた
- 裏面
  - 情報面04 避難所一覧
  - マップ面01 洪水ハザードマップ南部地域【夙川】
  - （左）
  - （右）

2枚目
- 表面　マップ面02　洪水・土砂災害ハザードマップ北部地域【武庫川水系・有馬川】
- 裏面　マップ面03　洪水・土砂災害ハザードマップ南部地域【武庫川】

3枚目
- 表面　マップ面04　高潮ハザードマップ
- 裏面　マップ面05　津波ハザードマップ



防災マップの索引図