保存版

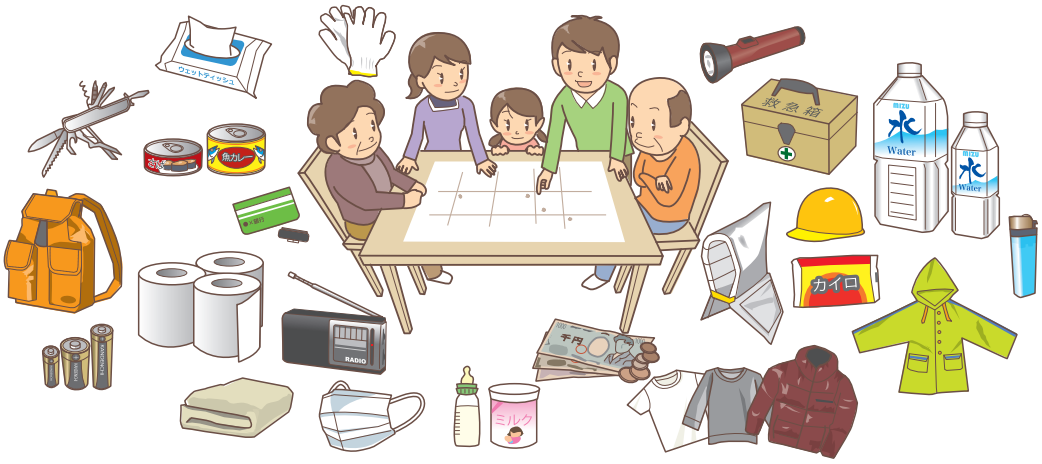
災害時の避難行動シート

令和2年7月　小川内町「牧の地地区」地すべり災害

こんなとき、どうする?

～災害から命を守るのは自分自身です～

自分の地域を知って、災害に備えましょう!!



佐世保市防災危機管理局

令和3年5月

5段階の気象レベルと防災情報

相当する警戒レベル	住民が自ら行動を取る際の判断に参考となる防災気象情報		
5相当	氾濫発生情報	大雨特別警報	高潮氾濫発生情報
4相当	氾濫危険情報	土砂災害警戒情報	高潮特別警報 高潮警報
3相当	氾濫警戒情報	大雨警報 洪水警報	高潮警報に切り替える可能性に言及する高潮注意報
2相当	氾濫注意情報		
1相当			

気象警報発表

状況	住民が取るべき行動	市町村の対応	警戒レベル
災害発生又は切迫	命の危険直ちに安全確保！	緊急安全確保※1	5
～～～警戒レベル4までに必ず避難！～～～			
災害のおそれ高い	危険な場所から全員避難	避難指示※2	4
災害のおそれあり	危険な場所から高齢者等は避難※3	高齢者等避難	3
気象状況悪化	自らの避難行動を確認する	大雨・洪水・高潮注意報（気象庁）	2
今後気象状況悪化のおそれ	災害への心構えを高める	早期注意情報（気象庁）	1

※１　市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル５は必ず発令されるものではありません。
※２　避難指示は、現行の避難勧告のタイミングで発令されます。
※３　警戒レベル３は、高齢者等以外の人も必要に応じ、普段の行動を見合わせ始めたり危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。
○令和３年３月内閣府作成「新たな避難情報等（案）について」を基に作成しています。

※　気象庁が発表する気象警報については、テレビやラジオ、インターネット等で確認することができます。早め早めの避難行動をとることで、大切な命を守ることができます。

どの警戒レベルが出たら、どう行動すればいいの？

自治体や気象庁等から発表される情報を用いて住民がとるべき行動を直感的に理解しやすくなるよう、**５段階の警戒レベル**を明記して防災情報が提供されるようになりました。

警戒レベル1　災害への心構えを高める

○災害発生の危険性はまだ低い段階ですが、気象庁から**警戒レベル１「早期注意情報」**が発表された場合には最新の情報などに留意するなど、災害への心構えを高めてください。

警戒レベル2　ハザードマップなどで避難行動を確認

●気象庁から**警戒レベル２「大雨注意報」や「洪水注意報」など**が発表され、災害発生に対する注意が高まってきた段階です。
●ハザードマップで災害の危険性のある区域や**避難場所、避難経路、避難のタイミング、非常用持ち出し品の再確認など、避難に備え自らの避難行動を確認**しておきましょう。

警戒レベル3　高齢者や要介護者等が危険な場所から避難

●気象庁から**「大雨警報」や「洪水警報」など**が発表され、佐世保市から**警戒レベル３「高齢者等避難」**が発令された段階です。避難に時間がかかる高齢の方や障がいのある方、避難を支援する方などは危険な場所から指定避難所などの安全な場所へ避難しましょう。

警戒レベル4　対象地域住民のうち危険な場所にいる人は全員避難

●気象庁から**「土砂災害警戒情報」など**が発表され、佐世保市から**警戒レベル ４「避難指示」**が発令された段階です。対象地域の方は全員速やかに危険な場所から避難しましょう。
●災害が発生するおそれが極めて高い状況などで、佐世保市の指定避難所への立ち退き避難がかえって命に危険を及ぼしかねないと判断する場合には、近隣の安全な場所への避難や建物内のより安全な部屋への移動などの緊急避難を行いましょう。

警戒レベル5　「命」を守るための最善の行動を

●気象庁から**「大雨特別警報」など**が発表され、佐世保市から**警戒レベル ５「緊急安全確保」**が発令された段階です。すでに災害が発生している状況ですので、命を守る最善の行動をとりましょう。

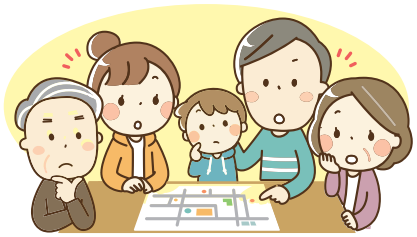
普段から災害に備えるために

身の危険を感じたら、すぐに避難行動を！！

災害が起こりそうな時に『自分はどうするのか』（避難行動）を決めます。
災害時にどう避難するのかの要点をまとめて、**「災害時の我が家の避難メモ」**を作ってみましょう。

❶家の周りの崩れそうな崖や浸水しそうな場所を調べる

自分の家がどのような場所に建っているのかを家族全員で把握しましょう。



●ハザードマップで確認するほか、直接目で確認したり、ご近所の方に聞いたりして、お住まいの地域の危険な場所を知りましょう。

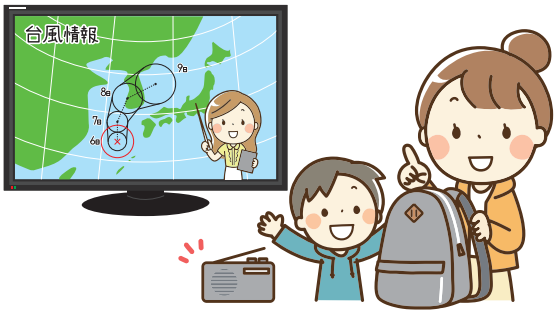
●佐世保市では地図情報検索サービス**「させぼ街ナビ」**で佐世保市ハザードマップおよび避難所マップを公開しています。

させぼ街ナビ　検索

❷危険が迫ったときの避難行動を決める

（１）危険が迫ったことを知る目安となる情報を集めましょう。

●テレビやラジオで雨の降り方や台風の進路・強さが分かります。
●ＮＨＫのデータ放送（ｄボタン）などで、お住いの地域の川の水位や雨の降り方を知ることができます。
●市からの防災情報を確認することも重要です。
●自主防災会の連絡網による周知も有効です。
●川の増水などで、現地を確認に行くことは絶対に避けてください。



（２）日頃から「自らの命は自らが守る」意識を持ち、避難する場合の行動を決めましょう。

避難行動判定フロー

あなたがとるべき避難行動は？

必ず取り組みましょう!!

ハザードマップで自分の家がどこにあるか確認し、印をつけてみましょう。

家がある場所に色が塗られていますか？

- いいえ → 色が塗られていなくても、周りと比べて低い土地や崖のそばなどにお住いの方は、佐世保市からの避難情報を参考に必要に応じて避難してください。
- はい → **災害の危険があるので、原則として※、自宅の外に避難が必要です。**

例外
※浸水の危険があっても、以下の場合は自宅に留まり安全確保をすることも可能です。
①洪水により家屋が倒壊または崩落してしまうおそれの高い区域の外側である。
②浸水する深さよりも高いところにいる。
③浸水しても水がひくまで我慢できる。水・食糧などの備えが十分にある。
④土砂災害の危険があっても、十分堅牢なマンションなどの上層階に住んでいる。

ご自身または一緒に避難する方は避難に時間がかかりますか？

- いいえ → 安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚や知人はいますか？
  - はい → 警戒レベル４が出たら、**安全な親戚や知人宅に避難**しましょう（日頃から相談しておきましょう）
  - いいえ → 警戒レベル４が出たら、**佐世保市が開設する避難所に避難**しましょう
- はい → 安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚や知人はいますか？
  - はい → 警戒レベル３が出たら、**安全な親戚や知人宅に避難**しましょう（日頃から相談しておきましょう）
  - いいえ → 警戒レベル３が出たら、**佐世保市が開設する避難所に避難**しましょう

災害時の我が家の避難メモ

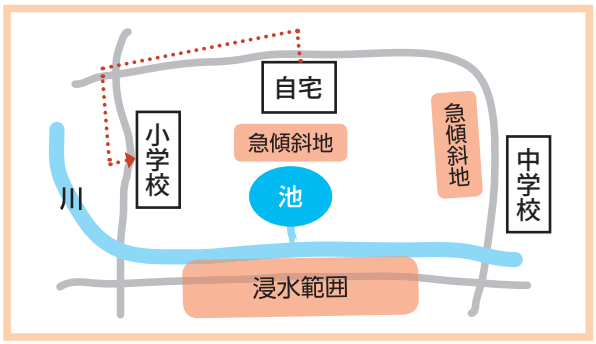
このシートの使い方

①ご自宅の周囲の状況を確認して、**「簡単な地図（経路図）」**を作ります。

②災害が発生しそうなとき（したとき）にどう行動するのか、**前ページの「避難行動判定フロー」**を参考にしながら、その要点を**"災害時の我が家の避難メモ"**としてまとめます。

③同時配布の**"我が家の避難メモシール"**に転記し、見やすい場所に貼り付けて家族みんなで情報を共有します。

■我が家から避難先までの経路図を書いてみましょう。



①経路図を描くための適当な紙を準備しましょう。

②ご自宅を中心に道路や近隣の家や施設を書いてみましょう。

③危険箇所を書き出してみましょう。

④避難できる公園や施設を記入してみましょう。

⑤避難する経路を線で示してみましょう。

（地図の経路を実際たどってみるのも効果的です）

◀「我が家から避難先までの経路図」記入例

我が家から避難先までの経路図

■災害時の我が家の避難メモとしてまとめてみましょう。

考えられる災害	気にしておく情報	こんな時（避難開始の目安）	どうする（避難行動）
			（　　）
			（　　）
			（　　）
			（　　）
			（　　）
			（　　）
			（　　）

①ご自宅の周囲で“我が家”に危険を及ぼす災害を洗い出します。
②災害が発生する前に避難をするため、避難開始の目安を定めます。
③避難開始の目安となったとき、どのような避難行動をとるのかを決めます。

（書き方の例）

■災害時の我が家の避難メモ

考えられる災害	気にしておく情報	こんな時（避難開始の目安）	どうする（避難行動）
土砂災害	大雨警報	土砂災害警戒情報	○○さん宅に行く （立ち退き避難）
水害　A川	洪水警報	高齢者等避難	持ち出し品を準備する （　　）
水害　A川	洪水警報	避難指示	○○地区コミュニティセンターに行く （立ち退き避難）

災害時における家庭での備蓄

地震・風水害・土砂災害時には「自分の身は自分で守る」ことが必要です。
日頃から「非常持ち出し用品」をそろえ、いつでも持ち出せるよう災害に備えておきましょう。

どのようなものを家庭で備蓄しておけばいいの？

初めに食糧品の備蓄を始めましょう。

©農林水産省リーフレット

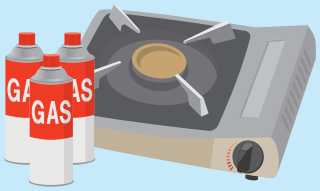
●備蓄食糧品は、主食（炭水化物）＋主菜（たんぱく質）の組合せで、**最低でも3日分、できれば1週間分程度**を確保しましょう。

●ライフライン（電気、ガス、水道）が停止する場合を想定し、水と熱源（カセットコンロ等）は、**一人当たり1週間程度（水21ﾘｯﾄﾙ、ボンベ６本程度）**あれば安心です。

水

飲料水として、1人当たり1日1リットルの水が必要です。調理等に使用する水を含めると、3リットル程度あれば安心です。

カセットコンロ



熱源は、食品を温めたり、簡単な調理に必要です。ボンベも忘れずに。

米〈エネルギー及び炭水化物の確保〉

備蓄の柱！
2ｋｇの米が1袋あると、水と熱源があれば、（1食=0.5合=75gとした場合）約27食分になります。

缶詰〈たんぱく質の確保〉

缶詰は調理不要で、そのまま食べられるものを選ぶと便利です。

POINT ローリングストック法

普段の食糧品を少し多めに買い置きし、消費した分を補充する方法をローリングストック法と言います。この方法のポイントは、日常生活で消費しながら備蓄することであり、手軽に備蓄に取り組むことができます。

消費した分を補充

普段の食糧品を少し多めに買いおき（保存期間の長いものを）

賞味期限を考えながら消費

参考（その他の備蓄品）

以下のものは参考です。日頃から家庭内で備蓄品について話し合い、食糧品のほか各家庭や個人の実情に合わせ常備薬等の必需品についても用意し、定期的に点検・交換を行い、いつでも持ち出しができるようにしておきましょう。

災害時における避難所での生活

避難所は災害の危険があり、避難した住民等が災害の危険がなくなるまで必要期間滞在し、又は災害によって自宅に戻れなくなった住民等が一時的に滞在することを想定した施設です。(例：地区コミュニティセンター、学校・体育館等)

避難所の所在の確認を!!

- 地域のどこが指定避難所となっているのかを確認し、**"災害時の我が家の避難メモ"**を活用してまとめておきましょう。
- 災害時の被災状況等によっては、最寄りの指定避難所が開設できない場合がありますので、何か所か避難所を確認しておきましょう。
- 地域の防災訓練などに参加し、普段から助け合える関係を作っておきましょう。

どのようなものを避難所へ持って行けばいいの?

避難所での生活

- 非常時に持ち出すべきものをあらかじめリュックサックに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるようにしておきましょう。

❶避難者が避難所に持って行くもの（非常用持ち出し品）※参考

POINT

- 避難所での避難者各々が必要とする食糧などの物資は、**自ら持ってくることが原則**となります。
- 災害時用備蓄品は、**災害により自らの備蓄品を持ち出すことができない避難者（ご自宅が全壊した方）**へ提供するものであり、**自主避難段階での避難者への備蓄提供は行わないことが原則**となります。
- なお、佐世保市では、全壊等被害者の3日分を目標に備蓄を進めています。

❷生活ルール

- 起床や就寝の時間、トイレの使い方、喫煙場所、ペット同行の可否など避難所のルールを守りましょう。
- ほかの人の居住スペースに立ち入ったり、のぞいたり、大声をあげたりするのはマナー違反です。

❸健康や衛生管理

- エコノミークラス症候群を予防するために、適度な運動と水分補給をしましょう。
- 新型コロナウイルスやインフルエンザ等の感染症を予防するため、手洗い・うがいをしましょう。換気、マスク、十分な睡眠も有効です。
- 熱中症予防のため、水分補給、衣服などの工夫をしましょう。
- 食中毒の予防のため、手洗い、消毒、賞味・消費期限の確認をしましょう。
- トイレなどの衛生を保ちましょう。

❹その他

- 避難所では窃盗や詐欺、性犯罪、押し売りなどの犯罪に注意して、怪しい人を見かけたら、警察官や避難所従事者に連絡しましょう。

防災行政無線の放送内容を確認する方法

佐世保市防災情報メール

防災行政無線の放送内容を、電子メールで配信します。
（ご利用は無料ですが、メールアドレスの登録が必要です。）

■ 利用方法 ■
右のQRコードをスマートフォン等のカメラで読み込むか、
下記アドレスへ空メールを送信して登録手続きを行って下さい。
→　bousai.sasebo-city@raiden2.ktaiwork.jp

テレホンガイド

電話で防災行政無線の放送内容を確認できます。（放送から24時間）
（フリーダイヤルではありません）

■ テレホンガイド電話番号 ■　050－5536－2943

防災ラジオ

防災行政無線を屋内で聞くことができる「防災ラジオ」を
無償で貸与しています。
詳しくは、佐世保市ホームページでご確認ください。
→　https://www.city.sasebo.lg.jp/bousai/bousairajio.html

■ 貸与対象者 ■
- 一般世帯…　佐世保市内に住民票があり、住居している世帯
- 施設・団体… 自主防災組織、要配慮者利用施設等

テレビデータ放送

テレビのデータ放送で防災行政無線の放送内容を確認できます。

■ 利用方法 ■
① テレビのチャンネルをNBC長崎放送（３チャンネル）に合わせる。
② テレビリモコンの「ｄボタン」を押す。
③ 画面の「自治体情報」を選ぶ
④ 画面の「防災・防犯」を選ぶ

LINE

佐世保市LINE公式アカウントを友だち登録していただくと、
リッチメニューから防災行政無線の放送内容を確認できます。

LINE友だち追加QRコード

お問合せ先　佐世保市防災危機管理局　電話：0956-24-1111