

佐 世 保 市

令和8年6月
保存版

防 災

ハンドブック

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!!



5段階の警戒レベルと防災気象情報

警戒レベルとは、住民が取るべき行動をお知らせするために、自治体や気象庁等が発表する防災気象情報を5段階に分けたものです



気象庁気象情報

警戒レベル	状況	住民がとるべき行動	行動を促す情報	防災気象情報 (警戒レベル相当)
5	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※ (市発令)	レベル5氾濫特別警報 レベル5大雨特別警報 レベル5土砂災害特別警報 レベル5高潮特別警報
～警戒レベル4までに必ず避難～				
4	災害の おそれ高い	危険な場所から 全員避難	避難指示 (市発令)	レベル4氾濫危険警報 レベル4大雨危険警報 レベル4土砂災害危険警報 レベル4高潮危険警報
3	災害の おそれあり	危険な場所から 高齢者等は避難	高齢者等避難 (市発令)	レベル3氾濫警報 レベル3大雨警報 レベル3土砂災害警報 レベル3高潮警報
2	気象状況 悪化	自分の避難行動を確認	注意報 (気象庁発表)	レベル2氾濫注意報 レベル2大雨注意報 レベル2土砂災害注意報 レベル2高潮注意報
1	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 (気象庁発表)	

※ レベル5緊急安全確保は、市町村が災害の状況を確実に把握できるものではないことから、必ず発令されるものではありません

警戒レベルに応じた行動

警戒レベル	とるべき行動	
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、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
2	ハザードマップ等で 避難行動を確認	ハザードマップ等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
3	高齢者や要介護者等は 危険な場所から避難	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安全な場所へ避難しましょう
4	危険な場所にいる人は 全員避難	速やかに危険な場所から安全な場所へ避難しましょう
5	「命」を守るための 最善の行動を	すでに災害が発生している(安全な避難ができない)状況ですので、命を守る最善の行動をとりましょう

ハザードマップ等で自宅の危険性を調べましょう

ハザードマップ等では、洪水、土砂災害、津波、高潮などの自然災害が発生した際に危険な場所(ハザード)や、避難場所等を表示しています

自宅周辺や学校・勤務場所、またその経路などにどのような災害の危険性があるか、あらかじめ調べておくことが**避難行動の第一歩**です

現在、佐世保市のハザード(危険区域)を確認できる資料として以下のものがあります

- ・洪水ハザードマップ
- ・土砂災害ハザードマップ
- ・ため池ハザードマップ
- ・高潮浸水想定区域図
- ・雨水出水浸水想定区域図
- ・津波災害警戒区域図
- ・南海トラフ地震による津波浸水想定図
- ・ゆれやすさマップ



佐世保市
ハザードマップ

●配付しているハザードマップの例



項目		記号
土砂災害警戒区域	がけ崩れ	
	土石流	
土砂災害特別警戒区域		
避難所		
災害時要援護者施設		

●Web上の地図

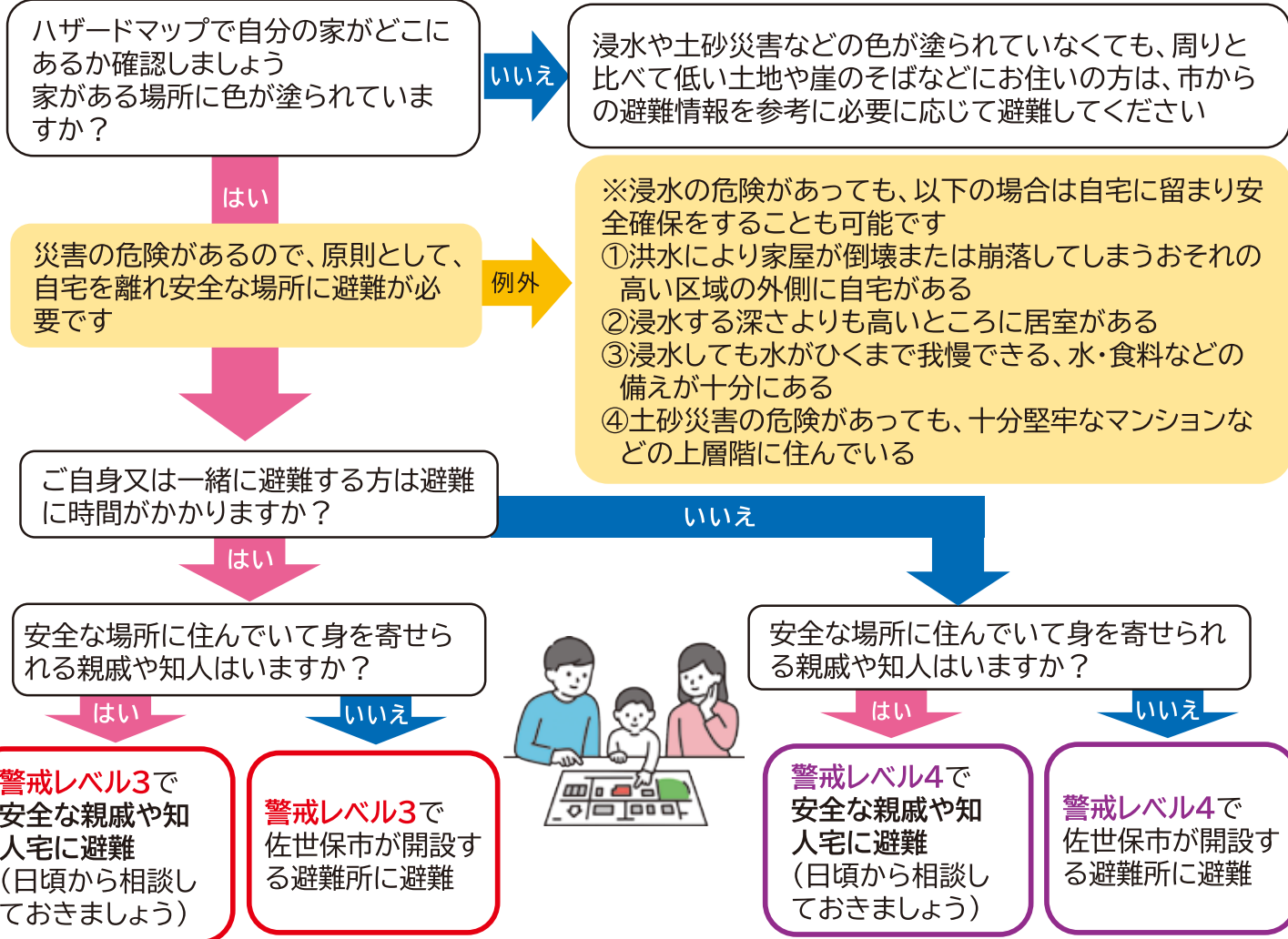
佐世保市防災ポータルでもハザード(危険区域)を確認できます

佐世保市防災ポータル>佐世保市防災マップ(ハザードマップ等)>レイヤー一覧で選択



避難行動判定フロー

あなたがとるべき避難行動を確認しましょう



キキクルで危険度の確認

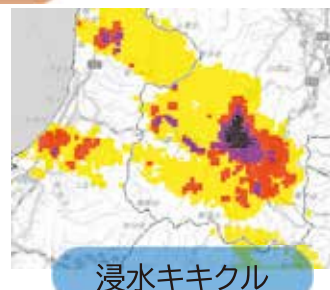
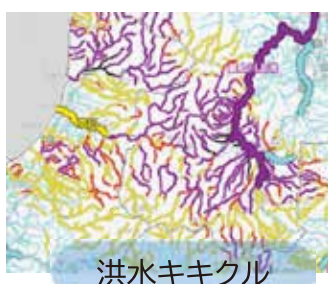
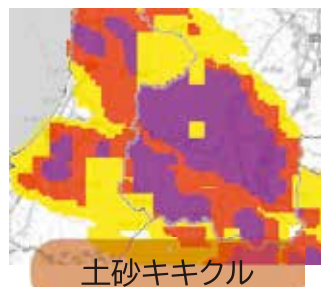
キキクルは、気象庁が提供する大雨・洪水の災害危険度を色分けされた地図でリアルタイムに確認できるWebサービスです

警報等が概ね市町村単位で発表されるのに対して、キキクルでは自宅周辺の危険性を確認できます

●危険度を5段階に色分け

●地図上で10分ごとに更新

色が持つ意味	
(黒) 災害切迫	重大な災害がすでに発生している可能性が高い
(紫) 危険	
(赤) 警戒	重大な災害が数時間以内に発生するおそれ
(黄) 注意	
(白または水色)	今後の情報等に留意



気象庁 キキクル

家の中から地震に備えよう！

- ・寝室や子ども部屋などには、できるだけ家具を置かない
- ・家具を置く場合はなるべく背の低い家具にし、転倒防止対策をとる
- ・家具が倒れてけがをしたり、出入り口をふさがないように、家具の向きや配置を工夫する
- ・手の届くところに、懐中電灯やスリッパ、ホイッスルを備えておく

地震が発生したときの身の守り方

- ・座布団などで頭を保護し、大きな家具から離れ、丈夫な机の下などに入る

- ・寝室では、布団にもぐりこむかベッドの下に入る

- ・あわてて外へ飛び出さない

窓ガラスが割れて飛び散ったり、屋根や瓦、看板が落下して危険
最初の揺れが収まった時点で落ち着いて屋外に避難する

- ・火元から離れている場合は無理に火元に近づかない

揺れが収まってから落ち着いて火を消す

- ・自動車運転中のときは

あわててスピードを落とさず、ハザードランプを点灯させながら徐行し、周りの車に注意を促す
周囲の状況を確認して道路左側に停車させる

エンジンを止め揺れが収まるまで車内で待つ

揺れが収まったら、ドアをロックせずキーをつけたまま車外に出て、安全な場所へ避難



いざという時の連絡方法

地震が起きたとき、大人は職場、子どもは学校にいて家族が別々の場所にいることもあります
事前に連絡方法を決めておきましょう

- ・LINEなどで家族のグループをつくっておく
- ・家族の連絡先(職場や学校などの電話番号)を確認しておく
- ・災害用伝言ダイヤル171(P12)の使い方を家族や遠方の親族などと確認しておく



毎月1日、15日は
体験利用ができるので、
家族で試してみませんか



災害時の我が家の避難メモ

災害※1が発生しそうなとき(したとき)にどう行動するのか、4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

※1 主な自然災害の種別：風水害(河川氾濫・大雨・台風・高潮)、土砂災害(がけ崩れ・土石流・地すべり)、地震・津波

※2 佐世保市には氾濫警報の対象となる河川はありません(R8.5現在)

災害の種別	自宅の危険性	気にしておく情報	こんな時 (避難開始の目安)	避難場所
()川氾濫、 浸水	有→右も記入 無→終了	大雨警報※2 キキクル(洪水・浸水)	<input type="checkbox"/> レベル3高齢者等避難 <input type="checkbox"/> レベル4避難指示	
台風、高潮	有→右も記入 無→終了	台風情報 高潮警報	<input type="checkbox"/> レベル3高齢者等避難 <input type="checkbox"/> レベル4避難指示	
土砂災害	有→右も記入 無→終了	土砂災害警報 キキクル(土砂)	<input type="checkbox"/> レベル3高齢者等避難 <input type="checkbox"/> レベル4避難指示	
地震	右も記入	緊急地震速報	揺れが収まった後、 自宅が危険なとき	
津波	有→右も記入 無→終了	津波注意報 津波警報	すぐに高台へ避難	

作成方法

- ①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

災害時の我が家の避難メモ(記入例)

災害の種別	自宅の危険性	気にしておく情報	こんな時 (避難開始の目安)	避難場所
(△△)川氾濫、 浸水	<input checked="" type="checkbox"/> 有→右も記入 無→終了	大雨警報※2 キキクル(洪水・浸水)	<input type="checkbox"/> レベル3高齢者等避難 <input checked="" type="checkbox"/> レベル4避難指示	●●さん宅
台風、高潮	有→右も記入 <input checked="" type="checkbox"/> 無→終了	台風情報 高潮警報	<input type="checkbox"/> レベル3高齢者等避難 <input type="checkbox"/> レベル4避難指示	
地震	右も記入	緊急地震速報	揺れが収まった後、 自宅が危険なとき	□□公園

災害時における家庭での備蓄

家庭での備蓄

物資が供給されるまでの数日分(最低3日分)の備えが必要です
下記を参考に、自分と家族の生活の中で必要なものを考えて、準備しておきましょう
普段の食料品を少し多めに買い置きして、消費した分を補充する「ローリングストック法」なら、無駄にならずに簡単に備蓄できます

食料品

- 飲料水(1人1日3L)
- 米、アルファ化米
- インスタントラーメン
- 缶詰・レトルト食品
- チョコレート・お菓子
-
-

生活用品

- カセットコンロ・ガスボンベ
- 給水用ポリタンク
- ティッシュペーパー・ウェットティッシュ
- ラップ・ビニール袋
- 紙皿・紙コップ・割りばし
- 簡易トイレ(1人1日5回分)
- ライター・マッチ
-
-
-



非常持ち出し品

下記を参考に、いざ避難するときに自分や家族が必要なものを考え、書き出してみてください
そして、可能な物はあらかじめリュックサックに詰めて、すぐに持ち出せるようにしておきましょう
佐世保市では自宅の全壊等により自らの備蓄品を持ち出せない被災者用として、避難者の3日分の水や食料を備蓄していますが、自主避難の段階では食料等は**避難者が持参することが原則**です

食料品

- 飲料水
- 調理不要食
- チョコレート・お菓子
- ミルク

生活用品

- ウェットティッシュ
- マスク・常用薬
- 軍手
- タオル
- 生理用品
- 紙おむつ
- 毛布
- モバイルバッテリー
- 懐中電灯・乾電池
- 携帯ラジオ
- 水のいないシャンプー

衣料品その他

- 下着・靴下
- シャツ・ズボン等
- 防寒具・雨具
- 携帯用カイロ
- 冷却シート

貴重品

- 小銭
- 健康保険証等コピー
- 通帳・印鑑
- 家族の連絡先メモ

我が家の必需品

-
-
-
-

避難所は、災害の危険があり避難した住民や被災により自宅に戻れなくなった住民等が、災害の危険がなくなるまで、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)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

避難所の開設状況を確認

- ・地域のどこが指定避難所になっているか確認しましょう
- ・指定避難所は、災害の規模によって段階的に開設します
- ・指定避難所の開設状況は、防災行政無線又は佐世保市防災ポータルで確認できます



佐世保市
避難所について

生活ルール

- ・起床や就寝の時間、トイレの使い方、喫煙所、ペットの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

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
- ・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



福祉避難所

福祉避難所は、2次避難所として位置付けられ、一般の避難所での生活が困難で、福祉避難所への移送が必要と判断された場合、佐世保市と予め協定を締結(指定)している施設に対し、受け入れを要請します



佐世保市
佐世保市の福祉避難所

その他

避難所では詐欺、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、警察官や避難所運営者に連絡しましょう

災害発生時、犬や猫などのペットの飼い主が避難をためらったことによる被災を防ぐため、市内4カ所の地区コミュニティセンターで一般の避難者に加えてペットとの同行避難も受け入れます

ただし、人の避難スペースとペットの管理スペースは分かれており、同じ空間に避難する「同伴避難」はできません

同行避難ができる避難所 (R8.3現在)

- ・世知原地区コミュニティセンター
- ・清水地区コミュニティセンター
- ・三川内地区コミュニティセンター
- ・山澄地区コミュニティセンター



佐世保市
ペット同行避難について

日頃からペットの防災対策を

- ・あらかじめペット同行避難ができる避難所への経路を確認する
- ・ペットと一緒に避難できる親戚や知人宅への避難や、ペットを預かる施設の利用を検討・確認する
- ・不必要に鳴かない、トイレは決められた場所とするなどのしつけをしっかりと行う
- ・避難所にはペット用の備蓄品があまりないため、エサや薬、シーツなどの必要な物は事前に準備する
- ・ケージやキャリーに普段から慣らしておく
- ・迷子札やマイクロチップを装着する
- ・犬の場合は鑑札と注射済票を付ける
- ・ワクチン接種やノミ・ダニの予防などの健康管理を行う



避難所での過ごし方について

- ・ケージやキャリーに入れて連れてくる
- ・ケージに入れられない犬は、屋外の指定する場所にチェーンや頑丈なリードでしっかりとつなぐ
- ・避難所の建物内では絶対にケージから出さない
- ・他のペットと接触しないように注意する
- ・エサや飲み水の管理、排泄物の処理は飼い主が責任を持って行い、ごみは持ち帰る

避難所で受け入れられるペット

- ・自宅から飼い主と同行避難した愛玩用の犬・猫やその他小動物(ハムスター・ウサギ・小鳥など)
- ・人やペットに危害を及ぼすと思われる動物や、業者が所有する営業用の動物は、受け入れられません

原子力災害とは、原子力発電所や原子力艦(空母・潜水艦)の事故等に起因する放射性物質又は放射線の異常な放出により生じる被害をいいます

本市には、下記の原子力災害の恐れがあるため、原子力災害対策計画を策定し、防災訓練(概ね年1回)を行っています

原子力発電所

佐世保市では江迎町、吉井町及び世知原町の一部が、玄海原子力発電所(佐賀県玄海町)から半径30キロ圏内の「緊急防護措置を準備する区域(UPZ)」とされています

UPZ圏内に住んでいる方は、万が一事故が起きた際は、まずは慌てずに「屋内退避」をしましょう

その後、避難が必要となった場合は、市から避難指示が出ますので、「避難退域時検査場」で検査を受けてから、避難所へ移動します

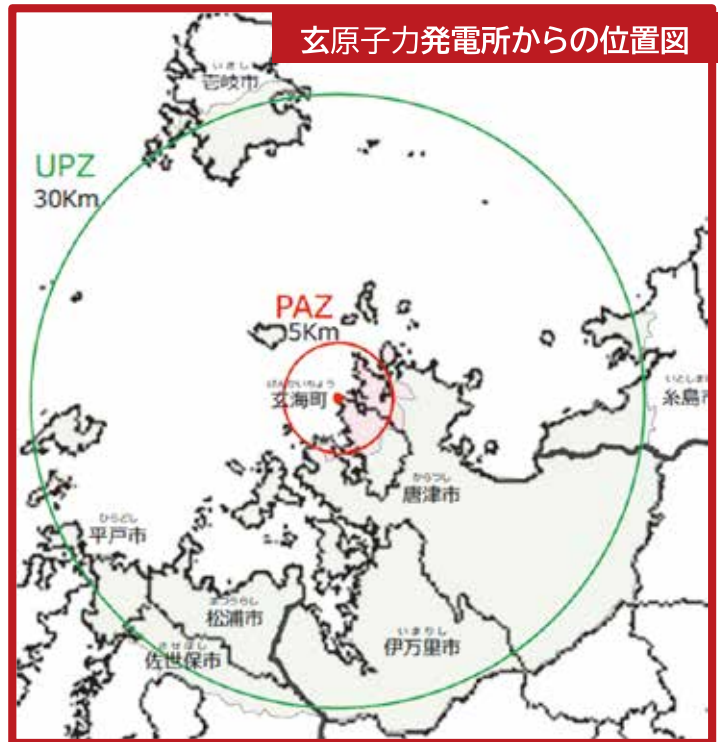
詳しくは「原子力防災のしおり」をご覧ください



長崎県/佐世保市
原子力防災のてびき



佐世保市
地域防災計画



出典：地理院地図(白地図)をもとに内閣府(原子力防災)作成

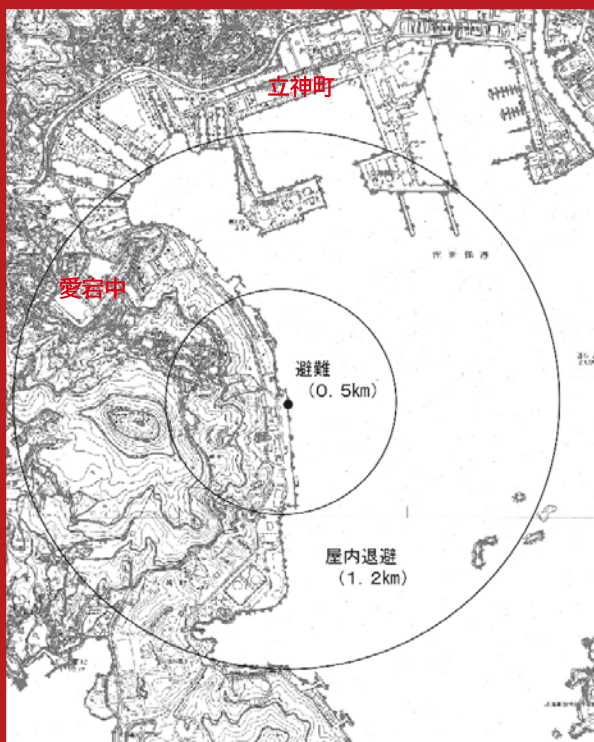
原子力艦

屋内退避又は避難を実施する応急対応範囲は下図のとおりです
避難区域内の方は、市の避難指示に従って「避難退域時検査場」で検査を受けてから、避難所へ移動、屋内退避区域の方は建物の中に留まり、市からの指示を待ちましょう



佐世保市
原子力艦対策

応急対応範囲(原子力潜水艦)



応急対応範囲(原子力空母)



弾道ミサイル攻撃を受けたとき 明暗を分けるのは避難行動

弾道ミサイルが着弾した場合、激しい爆風や破片などにより、身体へ大きな被害を受ける可能性があります。爆風や破片などから身を守るため、状況に応じた避難行動をとることが大切です！



※イメージ

屋外にいる場合



爆風や破片などを避ける
近くの建物の中
(できれば頑丈な建物や地下施設)
または **地下へ**

もしも!

近くに建物がない場合は

物陰に身を隠す
または **地面に伏せ**
頭部を守る



屋内にいる場合



爆風で割れた窓ガラス
などを避ける

窓から離れる
または **窓がない部屋へ**

よくあるご意見と回答

Q1

Jアラートが流れた後に避難を始めても手遅れでしょう？

A. 避難行動にかけられる時間は限られたものですが、それでも、近くの建物の中や地下へ避難する、物陰に身を隠すなど、わずかな時間でもできることはあります。

Q3

地面に伏せる、頭部を守る……。それで、ミサイル攻撃から身を守れるとは思えません

A. 横(水平)方向に広がる爆風や飛散する破片などに対して身体の衝突面を極力減らすことが重要なので、避難行動をとらない場合と比べれば被害を軽減できる可能性を高めることができます。

Q2

近所には、丈夫な建物も地下もなく、避難できるところがありません

A. 横(水平)方向に広がる爆風や飛散する破片などに対して身体の衝突面を極力減らすことが重要なので、木造住宅へ避難するだけでも、避難行動をとらない場合と比べて被害を軽減できる可能性が高まります。

Q4

避難したところで、弾道ミサイルが直撃したら何をやっても無意味では？

A. 弾道ミサイルによる被害の程度は、その威力などによりさまざまであり一概には言えませんが、地下への避難などの適切な避難行動をとることで、避難行動をとらない場合と比べて被害を軽減できる可能性を高めることができます。

いざという時にすぐに逃げ込めるよう、自宅近くの「緊急一時避難施設」を確認しておきましょう



緊急一時避難施設



内閣官房
国民保護ポータルサイト



佐世保市
弾道ミサイル落下時の行動

佐世保市防災ポータル

避難情報や避難所の開設情報をリアルタイムで提供しています
関連サイトリンク集から、交通情報や気象情報(キキクル等)を確認できます



佐世保市
防災ポータル

防災行政無線

市内各所の屋外スピーカーや防災ラジオ※を通じて、災害時の
避難情報を放送します
※防災ラジオは、希望される世帯への貸与を行っています



屋外スピーカー



防災ラジオ

FMさせば

FMさせば:周波数:87.3MHz

ラジオ受信器やインターネットを利用して防災情報を音声で受信できます



FMさせば
ブラウザ版プレイヤー

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するサービスです
登録するには、右の二次元コードをスマートフォン等のカメラで読み込むか、
下記メールアドレスを直接入力して、空メールを送信してください

bousai.sasebo-city@raidan2.ktaiwork.jp



佐世保市
防災情報メール

佐世保市LINE公式アカウント

右の二次元バーコードを読み込み、「追加」ボタンを押して
登録していただくと、メニューから防災情報/防災行政無線
の内容を確認できます



佐世保市
LINE公式アカウント



NTT災害用伝言ダイヤル

災害時には、携帯電話の回線がつながりにくくなり、
連絡がとれない場合もあります その際には、右の
サービスを利用しましょう

詳細なご利用方法は、右の二次元バーコード
をスマートフォン等のカメラで読み込むことで、
ご確認いただけます



災害用伝言ダイヤル

伝言の録音方法

171

1

市外局番からの電話番号

伝言を入れる(30秒間)

伝言の再生方法

171

2

市外局番からの電話番号

伝言を聞く(30秒間)

インターネット上の偽情報や誤情報にご注意！

令和6年能登半島地震では、SNSでの偽・誤情報の拡散が救助活動を妨げるなどの悪影響を及ぼしました
被害を拡大させないためには、以下の意識を持つことが大切です

- ・真偽の確認:情報の出所や正確性を確かめる
- ・拡散の自制:正確性が判断できない情報は、安易に投稿・リポストしない
- ・冷静な対応:日頃から情報の取り扱いに注意し、惑わされない