



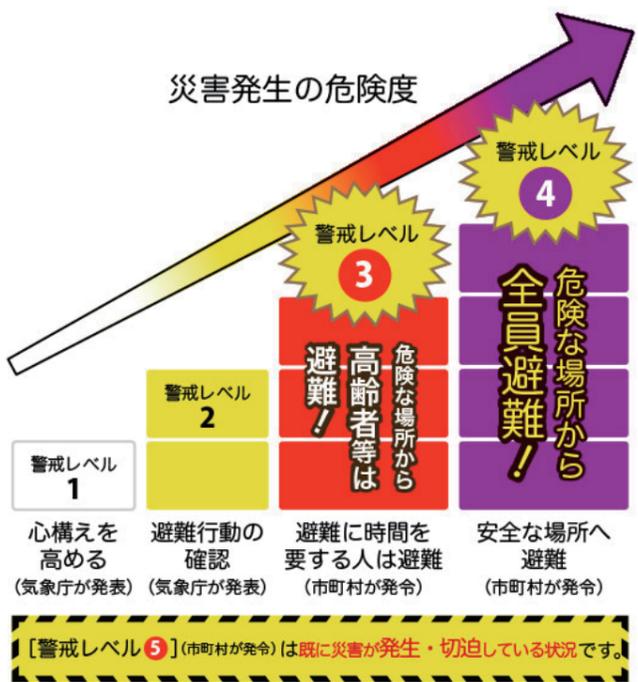
写真は、平成23年7月の新潟・福島豪雨災害、平成27年9月の関東・東北豪雨災害、令和元年東日本台風など、近年、本町で発生した大規模災害です。皆さんはその時の行動を覚えていきますか。

事前の気象情報から「備え」ができていたでしょうか。また、迅速な避難ができていたでしょうか。

集中豪雨や台風時の大雨による災害が心配されるこれらの季節、もう一度、いざという時のために災害時について考えてみましょう。



減災。日頃からの備えで災害を減らす。



避難を行うための警戒レベルについて確認しよう

自分の命を守るためには、避難することが最も重要です。

警戒レベルは左の図のように、災害発生の危険度が高くなるほど数字が大きくなります。「警戒レベル3 高齢者等避難」では避難に時間を要する人(高齢者や障がいをお持ちの方)が、「警戒レベル4 避難指示」では全員が危険な場所から避難しましょう。

防災と減災について

防災と減災は、どちらも災害への備えを意味する言葉ですが、それぞれ違った意味合いがあります。防災は災害を未然に防いだり、災害による被害を防ぐための備えです。

一方で減災とは、災害の被害を最小限に抑えるための備えを意味します。

豪雨や台風などの自然現象は、人間の力では食い止めることはできませんが、災害による被害は私たちの努力によって減らすこと(減災)が可能です。

大きな災害が発生した時には、防災関係機関の対応が追いつかないことも予想されます。

いざという時に被害を減らし、自分の身は自分で守るためにも、日ごろからの備えが何より大切です。



マイ避難シート



自宅の災害の危険性を
ハザードマップで確認

浸水想定区域

- 洪水浸水想定区域
 0.5m 1.0m 2.0m 3.0m 5.0m
 該当しない

3・4階	5m~10m未満 (3階床上~4階軒下浸水)
2階	3m~5m未満 (2階床上~軒下浸水)
1階	0.5m~3m未満 (1階床上~軒下浸水)
1階床下	0.5m未満 (1階床下浸水)

土砂災害の危険性

- 土砂災害警戒区域 土砂災害特別警戒区域 なし

減災への取り組み

自分と大切な人の命を守るために マイ避難シートをつくってみよう!

水害編

マイ避難シートはスマートフォン
でもつくれます (県ホームページ) ▶



マイ避難とは?

一人ひとりの適切な避難行動のことです。水害から自分や大切な人の命を守るためには、自宅や職場などの洪水や土砂災害等の危険性を普段から理解し、災害が発生する前に安全な場所に速やかに避難する必要があります。福島県では、「マイ避難」について考えていただくため、「ふくしまマイ避難ノート」を作成しています。いざというときに速やかに避難するために普段から「マイ避難」を考え計画しましょう。

STEP1

ハザードマップで自宅がどこかを確認

ハザードマップと重ね合わせ、自宅の水害や土砂災害の危険性を確認する。



ハザードマップ
ホームページ

STEP2

事前に注意・確認すべきこと

警戒レベル1・2の時点で事前に注意・確認すべきこと確認し、誰が行うかも記入する。
 (例) 天気予報をチェック (祖母) 川の水位情報をチェック (父) 家の周りの点検 (父)
 持ち出すものチェック (母) 備蓄品をチェック (祖父) 携帯電話の充電 (妹)

STEP3

いつだれと避難するかを確認

避難に時間を要する人と一緒に警戒レベル3で避難する人は、だれと避難するかも記入する。
 余裕があれば、自宅の周りの要配慮者(高齢者や子どもなど)に声掛けを行う。

STEP4

どこに避難するかを確認

最寄りの避難先(学校の体育館等の指定避難所等)を確認する。安全な場所に親戚・知人宅がある場合は、避難先としての受け入れを日頃から相談しておきましょう。また、自宅での安全が確保できる場合は、在宅での避難も検討しましょう。

STEP5

どのように避難するかを確認

水害・土砂災害の危険が迫っている場合、車での避難は危険です。やむを得ず、車で避難する場合は、雨がひどくなる前の明るい時間帯に浸水しない安全な場所に移動しましょう。
 また、自宅から避難先までの危険箇所も確認しましょう。

今後気象状況悪化のおそれ	気象状況悪化	災害のおそれあり	災害のおそれ高い	災害発生または切迫	
警戒レベル	1	2	3	4	5
避難情報	早期注意情報 (気象庁)	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)	高齢者等避難 	避難指示 	緊急安全確保
行動「誰が」「何を」するか					「命を守る行動を」

家族や大切な人の連絡先

名前	電話番号

持ち出すものチェックシート

食料など <input type="checkbox"/> 非常食・水	感染症対策 <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> アルコール消毒液 <input type="checkbox"/> 体温計 <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ
衣類など <input type="checkbox"/> レインコート <input type="checkbox"/> 下着 <input type="checkbox"/> 毛布・ブランケット	日用品 <input type="checkbox"/> メガネ・コンタクトレンズ <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 歯ブラシ・液体歯磨き <input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> 携帯トイレ <input type="checkbox"/> ポリ袋・レジ袋
防災用品 <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> ホイッスル <input type="checkbox"/> ヘッドライト <input type="checkbox"/> 乾電池 <input type="checkbox"/> 電池交換式バッテリー	医薬品 <input type="checkbox"/> 常備薬 <input type="checkbox"/> 救急セット 貴重品 <input type="checkbox"/> 通帳・印鑑・カード

避難先になりえる知人・親戚の連絡先

名前	電話番号

体験

—伊南地域小立岩地区に住む平野さん家族が体験—

ふくしまマイ避難ノートを活用して 防災会議



平野さん家族が住む小立岩地区は、平成23年7月の新潟・福島豪雨災害で孤立しました。実体験をもとに、もしもの時のための家族の防災会議を取材させていただきました。また、今回は、災害に対してふだんから備えることや災害が起こってから行うことを福島県がまとめた福島県防災ガイドブック「そなえる ふくしま ノート」も一緒に活用し、水害だけでなく様々な災害を想定し、防災会議を行いました。

■平野さん家族に聞いた防災会議の感想！

そなえる ふくしま ノート
はコチラ（県ホームページ）▶



平常時、消防団で災害の予防等の活動も行いますが、家族で災害について話し合う機会はこれまでほとんどありませんでした。

家族や職場など身近な人とハザードマップや災害時のそれぞれの行動の確認など、話し合うことはとても有意義なことだと感じました。地域や集落単位でも確認しておきたいと思いました。



平成23年の豪雨災害の際には、発電機を持っている人を頼ったり、備蓄品を貸し借りしたり、助け合って生活したことや、1週間自宅に帰れず、家族とも会えず、怖い思いをしたことを思い出しました。災害時について考えることで、薄れていた防災意識を高めることができたと思います。

過去に自分が住んでいる地域でも大きな災害があったことを知り、自然災害が身近にあることを実感しました。

家にあるポータブル電源を充電しておくなど自分が気づいたことは備えておきたいです。

減災のポイント

室内に安全空間をつくろう

近年発生した大地震において、けがの原因の3割以上が家具類の転倒・落下でした。そのため、落ちてくるものや倒れるものを避けて身を守るように、日頃から片づけをして、安全な場所を確保しましょう。また、近年は、家具を固定する防災グッズも多く販売しています。

安全空間をつくるためポイント

- ・ドアの付近や、避難経路上に大きな家具を置かない
- ・寝る場所に家具などが倒れてこないようにする
- ・ガラス窓を背にしてソファを置かない



災害被害を少なくする「自助」「共助」

大災害が起きたら自分や家族の身の安全を確保する「自助」に加えて周りの1人でも多くの人を助ける「共助」が大切です。日頃から近隣の住民同士とあいさつをかわすなど、ご近所との付き合いの幅を広げておきましょう。

また、集落や地域によっては、自主防災組織を編成し、災害時の要配慮者（高齢者や子どもなど）への支援について計画をしていたり、補助金等を有効に活用し発電機や防災用品を集会所等に整備したりしています。近所の人たちとお互いに協力して活動することで、地域の防災力が高まります。今年度は、町の防災訓練を秋に、御蔵入交流館で実施予定です。災害時に慌てず、被害を最小限に抑えるため、積極的に参加しましょう。



家族や職場など身近の人と防災会議

前ページでも紹介しました「マイ避難シート」を作成するなど、連絡方法・安否確認手段、集合場所（どこの避難所か）、子どもの引き取り方法（幼保、小中学校）、避難経路、非常持ち出しの置場、地震が起きたときに取るべき行動、家の中の安全な場所、災害発生時の行動や知識について、家族で情報を共有しておきましょう。



自分と家族を守るための情報収集

災害前や災害時に、どこにいても情報収集ができるよう、スマートフォン等で状況を確認できるようにしておきましょう。

■福島県防災アプリ【福島県】

避難情報や気象情報など、各種防災情報をプッシュ通知でお知らせします。また、ハザードマップ等も表示可能です。



福島県
ホームページ

■南会津町LINE・

登録メール【南会津町】
重要なお知らせを文字で確認いただけるよう、防災情報等を配信しています。



LINE登録
コチラから



メール登録
コチラから

■Yahoo! 防災速報【ヤフー株式会社】

避難情報や豪雨予報などの情報、今後の予報・予測を緊急のお知らせとして通知します。



南会津町
ホームページ

■キキクル通知サービス【気象庁】

大雨による土砂災害や洪水災害の危険度の高まりが5段階の色分けで地図上に表示され、危険度の高まりをアプリやメールでお知らせします。



気象庁
ホームページ