



防災ハンドブック2022

もくじ

P1-2 もくじ・はじめに

P3-4 防災漫画 家族の「もしも」ダイアリー

P5-8 女性目線で考える 防災座談会＆アンケート

P9 わたしたちが考える 普段の心構え

P10 暮らしの中でできる「防災」ローリングストック

P11-12 わたしたちが考える 備えておきたい防災グッズ

P13 赤ちゃんや子どもがいる家族の 災害対策のポイント

P14 もしもの時も安心！防災ピクニックのススメ

P15-16 こんな時どうする？防災Q&A

P17 もしもの時も安心！非常食レシピ

P18 多様性に配慮した 避難所運営について

P19-20 避難所づくり レイアウト例

P21-22 知っておくべき 災害時の防犯対策

P23-24 いざという時の お役立ちアイテム

P25-26 災害時の 情報収集方法

P27-28 知っておこう 持ち物と服装

P29-31 あなたの防災力は？防災なるほどチャート

P32 防災準備チェックリスト

いつもの防災

もしもの防災

「いつも」の備えが、「もしも」で役立つ。

「もしも」の体験が、「いつも」の安心につながる。

岡山市は、平成30年7月豪雨で、平成最大の被害を受けました。

市内では7,000棟を超える住宅での浸水被害や土砂災害が発生し、

在宅避難や避難所を利用するなど、

普段とは異なる状況を経験された方も少なくありません。

近年、全国各地で震度5を超える地震や大雨による被害も発生し、

災害に対する備えや知識の重要性が高まっています。

特に、実際に被災した女性や小さな子どもたち、障害のある方たちの

体験談は貴重であり、今まで注目されなかった問題や

支援方法などが注目されるようになってきました。

これらのさまざまな体験談や、

女性の立場から見えてきたこと、考え方をもとに

防災の備えや、いざという時の行動のヒントを集めました。

「いつも」の備えが、「もしも」で役立つように

一緒に学んでいきましょう。



防災漫画

家族の「もしも」ダイアリー

備えは皆でやろう！



非常持出袋は、自分で準備しよう！

詳しくは、11-12ページへ！

そこは分かってほしい。



避難所は過ごしやすい環境が必要！

詳しくは、19-20ページへ！

災害に遭遇した時、どんな困りごとがおこるでしょうか。見落としやすいことや
だれでも遭遇するハプニングを、楽しく漫画で学んでみましょう。

「他人ごと」ではなく、「自分ごと」として災害を受け止めてみませんか。

折り紙、すごいぞ！



足りないものは、工夫でカバーできる！

詳しくは、24ページへ！

「言いにくいこと」をなくそう！



みんなでアイデアを出し合おう！

詳しくは、18ページへ！

女性目線で考える

防災座談会

9人の子育てママに
聞きました！

災害で気になることや

避難所で不安に思うのはどんなこと？

岡田 避難所に行くか、家にいるか、その判断が難しいです。

馬場 避難すると決めて、1人で小さい子ども2人抱えて避難すると考えると不安ですね。

浜田 うちは小・中学生なので落ち合う避難所を決めていますが、その道のりが安全かどうか心配になります。



吉岡 避難所の場所は知っていても、「いつ開設されるのか」「家族ごとにスペースが確保されるのか」知らないです。事前に知っていると準備するもの想像しやすいと思います。

飛田 西日本豪雨で避難した時は避難所で授乳しづらく、外に停めた車に移動しなくてはなりませんでした。

浜田 「女の子とわかる色の服を着せないほうがいい」という話を聞いたので、避難所ではそうした心配もあります。

西田 私も「女性1人でトイレに行かない、2人で行動しない」と聞いたことがあります。子どもがいると誰と?と悩みます。真備の時のように、避難所で子ども支援の動きはあると想像しますが、そこが立ち上がるまで自分たちも考え、動くことも大切じゃないでしょうか。

災害時に子どもたちを守るために
気を付けようと思うことは？

岡田 ある講座で「災害時はまず親の安全を確保しないと、子どもも守れない」と聞きましたが、いざその場になるとできるかなと。

飛田 やっぱり親が一番子どもたちを安心させられると思うので、まずは自分を落ち着かせます。

高田 曰頃からグミや飴など甘いものを常に持っています。「落ち着いて!」って子どもの口に入れるかな(笑)。幼児の救命救急講座を受けたので、ケガの対処法などは避難所でも役に立つと思います。



里見 私も子どもを落ち着かせるにはお菓子がいいと聞いたので、避難箱の中に入れています。ちょっとした意識が小さい子どもには大切だと思います。

本井傳 子どもが知識を持つのも大事だと思い、学区の防災訓練に家族で参加したり、日常でも災害関連のニュースがテレビで流れた時に話をしています。

岡田 西日本豪雨が起きて岡山も災害が起こると実感したことで意識が変わりました。防災訓練に出るようになったし、今は防災士になるために勉強中です!

毎年、地震や豪雨などの自然災害による被害報道が相次ぐ日本。岡山でも防災への関心が高まっています。「もしも」の時に心配なことは？今回は“地震・防災への意識”について、岡山市に住む女性19人の本音を聞いてみました。

10人の学生さんに
聞きました！

高橋 津波で流された跡の写真を深刻な感じじゃなくて友だちに見せたことがあります。知り合いの撮影した写真だと身近に感じてもらいたいかも。

山口 実際に被災した方から話を聞くと危機感が高まり、気を付けようと思意識するね。

片山 被災された方が撮影したTikTokの映像やコメントを見た時が、私は一番肌を感じました。若い世代だとSNSを活用するのがいいんじゃないかなと思います。

田村 私も片山さんと同じで、SNSなら好きな時に視聴できるし関連で色々な映像が上がってくるので知識として断片的にでも残るんじゃないかなと思います。



奥山 自宅は一階に台所やお風呂場があるので、浸水するとライフラインが全部途絶えます。復旧するまでどうしたらいいか不安です。

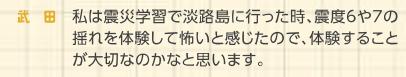
梅田 家族がレトルト食品をストックしていると思うけど、数に限りがあるし水が使えないし心配です。

斎藤 私は両親・介護が必要な祖父と一緒に暮らしています。いつもヘルパーさんに来ていただいていますが災害にならぬよう心がけます。祖父は一階で生活しているので、もし浸水したら二階で全員が生活するのは大変だと思います。

高橋 私は東日本大震災で被災経験があります。自宅は一軒家でライフラインは一階にありました。降りて水が出るか蛇口をひねってみたり、トイレの水を流すために川でプラスチックタンク一杯に水を汲んだり…不便だったことを思い出します。

周りの人にも防災に
関心を持ってもらうためには？

斎藤 高橋さんは高校の時からの知り合いで、実際に災害がきっかけで岡山に移住した人が身近にいることで自然と意識するようになりました。もっと身近で災害について考え、話を聞く機会があれば、若い人たちも耳を傾けてくれるんじゃないかなと思います。



武田 私は震災学習で淡路島に行った時、震度6や7の揺れを体験して怖いと感じたので、体験することが大切なかなと思います。

中澤 図書館などで阪神淡路大震災の体験漫画をよく読むのですが、漫画だと若い人にも伝わりやすいのです。

奥山 真備のボランティアに参加した時、川の反対側が崩壊していたら自分の家も被災していただろうと思った。実際に見たり聞いたり行動することが大切だと思いました。

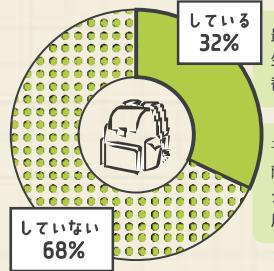
長島 今日は皆さんの話を聞き、私の家は災害に対する意識が低いなと感じました。さっそく防災グッズを揃え、災害時の集合場所も決めておきたい。これから意識を変えていこうと思います。



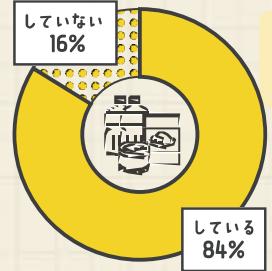
女性目線で考える

座談会アンケート

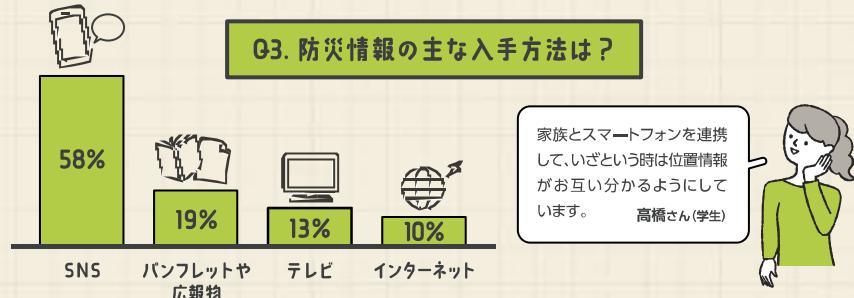
Q1. 非常持出袋は用意している?



Q2. 非常用の備蓄はしている?



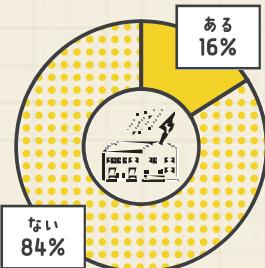
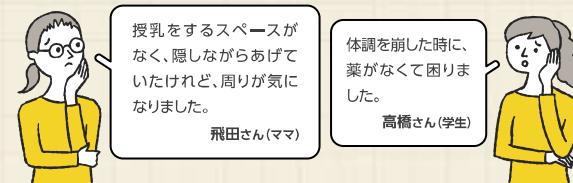
Q3. 防災情報の主な入手方法は?



Q4. 災害の時に一番心配なことは?



Q5. 避難所を利用したことがある?



普段の生活で気をつけていることは?

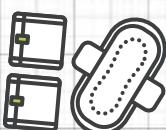


ホイッスル(防犯ブザー)
救援を求める時にも使えます。また、防犯対策として、子どもにも持たせられるように人数分用意しましょう。

防災グッズで準備するといいと思うもの

生理用品

普段より消臭効果が高いものや長時間使えるもの、トイレに流せるものなど、バリエーションがあるので、ドラッグストアで必要なものを揃えます。



体をあたためるシート

「サバイバルシート」「エマージェンシーシート」と呼ばれる、体に巻いたり床に敷くシート。薄手の保温素材で作られた防寒用シートなので、1枚あると便利です。



天気予報などのアプリ

位置情報アプリや天気予報アプリ、ラジオアプリなどをスマホに入れておくと、いざという時にすぐ使えます。



わたしたちが考える 普段の心構え



災害はいつ、どこで、どんなふうに起こるか予測できません。

普段の生活の中で少し意識を向けてみると、自分や家族を守ることができます。

散歩の時も情報がいっぱい

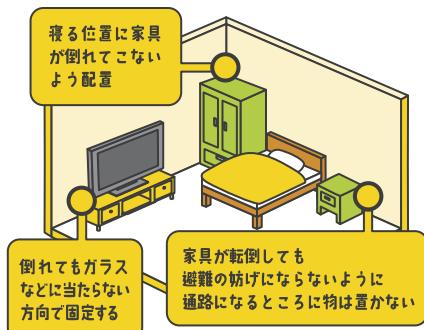


家族の情報を共有



子どもに親の名前や住所等を教える。
家族の電話番号を覚えるなど。

家具の配置をよく考える



あらかじめ避難先を考えよう



ハザードマップ等で安全を確認したうえで、
垂直避難(自宅の2階以上)や
親戚・知人宅への避難を検討しましょう。

災害が起きた時の行動について
詳しい内容は、P27へ

また、普段から近所の人と挨拶を交わしてコミュニケーションを
とることで、いざという時にお互いに協力することができます。



くらしの中でできる「防災」

ローリングストック

すぐに食べられる加工品を買って定期的に食べた分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法を
「ローリングストック」と言います。また、食品だけでなく日用品も用意しておくと安心につながります。



「ローリングストック」リスト

- | | | |
|--|--------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 飲料水 | <input type="checkbox"/> トイレットペーパー | <input type="checkbox"/> マスクや常備薬など |
| <input type="checkbox"/> 食品(常温保存・レトルト) | <input type="checkbox"/> ウエットティッシュなど | 目安は持ち歩きで3日分
自宅避難で1週間分 |
| <input type="checkbox"/> ビタミンサプリなど | <input type="checkbox"/> おむつ・生理用品 | |

そのほか備蓄しておくと良いもの



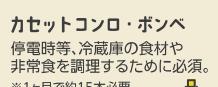
乾麺
(ラーメン・
パスタ等)
ゆで時間の
短いものを。



フリーズドライ食品
(スープ等)
スープ類は
食欲がない時
でも摂取可能。



アレルギー対応食
食品アレルギーがある
人は対応したものを用意。



カセットコンロ・ボンベ
停電時等、冷蔵庫の食材や
非常食を調理するために必須。



※1ヶ月で約15本必要
(1日30分使用の場合)。
※カセットボンベ1本で
約60分使用可能。
複数の
サイズを用意。

わたしたちが考える

備えておきたい防災グッズ

自己や子どもの必需品のほかに、衛生面で清潔を保ち、健やかに過ごすことを補うグッズを準備しましょう。

基本の防災グッズ



- | | | | | |
|---|--|--|--|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 飲料水 | <input type="checkbox"/> 非常食
(パン(ケルヒア化米など)、レトルト食品、ビスケット、チョコレート、乾(いん)など3日分程) | <input type="checkbox"/> 常備薬・消毒液・体温計 | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ | |
| <input type="checkbox"/> 現金 | <input type="checkbox"/> 免許証 | <input type="checkbox"/> 健康保険証 | <input type="checkbox"/> ヘルメット・防犯ブザー・ホイッスル | |
| <input type="checkbox"/> ビニール袋 | <input type="checkbox"/> ラップ・新聞紙・アルミホイル | <input type="checkbox"/> 防寒着・両ガッパ | <input type="checkbox"/> 軍手・ビニール手袋 | |
| <input type="checkbox"/> 小型ライト・ラジオ | <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー | <input type="checkbox"/> 着替え | <input type="checkbox"/> 使い捨ての食器・箸など | |
| <input type="checkbox"/> 万能ナイフ | <input type="checkbox"/> マスク | <input type="checkbox"/> 洗面用具
(歯磨き・洗顔セット・タオル大小など) | <input type="checkbox"/> 眼鏡・コンタクトレンズ | <input type="checkbox"/> 生理用品 |
| <input type="checkbox"/> 家族や親戚の連絡先メモ(紙) | | | | |

ヘルプマーク

援助や配慮を必要としていることが外見では分からない人々が周囲の人々にそのことを伝えるためのマークです。岡山市では各福祉事務所で配布を行っています。

対象：義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方、妊娠初期の方など



さらにプラス！

+ 妊娠中の人がある家族



妊婦中の人がある家族

さらにプラス！

+ 乳幼児や子どもがある家族



- 骨盤ベルト
- 親子手帳のコピー
- 診察券のコピー

- 液体ミルク
- 哺乳瓶(プラスチック)
- 保温ボット
- 月齢に合わせた離乳食など
- 親子手帳やお葉手帳のコピー
- おむつ・おしりふき
- 子どもの好きなお菓子
- おもちゃ
- 大きめのタオル

親と子がはぐれた時のために

- 身に着けるライト
- 家族の写真
- 迷子札

さらにプラス！

+ 病気の人や高齢者がいる家族



- 成人用おむつ
- 入れ歯用洗浄剤
- いつも飲んでいる薬
- 折りたたみできる杖
- キャリー式のバッグ
- お葉手帳のコピー

さらにプラス！

+ ペットと一緒に暮らす家族



- ペット用のシート
- 首輪一体型のリード
- ペットフードや水
- ワクチン証明書
- ネームプレート(連絡先付)
- ケージ

赤ちゃんや子どもがいる家族の 災害対策のポイント

ひとで「子ども」と言っても、年齢によってできることは異なるので、年齢や月齢に合わせた準備が必要です。子どもの成長とともに、常に見直しをしましょう。



赤ちゃんがいる場合

一人歩きする前や、まだよちよち歩きの赤ちゃんがいる家庭では、予備も含めて多めに必要なものを用意しましょう。

こんなことに気を付けよう

- 月齢に合わせてこまめに荷物を見直す。
- 着替えは多めに用意。
- 普段使っている、安心できる絵本やおもちゃを用意する。



幼児・小学生の 子どもがいる場合

言葉でコミュニケーションがとれるようになったら、いざという時のために日頃から防災について話し合っておきましょう。

こんなことに気を付けよう

- 子どもと一緒に非常持出袋を用意する。
- 家族の避難場所や集合場所を決めておく。
- 電話をかける練習や公衆電話の使い方を教えておく。



キャンプ用品やアウトドア用品は 災害時にも役立ちます！（一例）



寝袋・マット

避難所では毛布が足りないケースもあるので、寝袋があれば安心です。



アルミホイル

フライパンや鍋、お皿がわりにしたり、避難所など明かりに配慮する場面では一部をカバーすることで光量を加減できます。



ランタン

災害時ライトとして重宝するランタンはお役立ち度No.1！LEDや太陽光発電のソーラー式などもあります。



バーナー

カップ麺やレトルト食品など、お湯を使う、温めが必要な非常食も、問題なく調理できます。



クーラーボックス

断水で水が使えなくなった時、冷凍庫の氷をクーラーボックスにうつして給水タンクとして使うこともできます。

もしもの時も安心！

防災ピクニックのススメ

防災ピクニックとは？

災害時のために用意した備えが自分や家族に合ったものであるか、実際に使ってみて本当に必要なものをピクニックを通して確かめます。実際に経験することで、自分たちに必要なものを再確認することができます。



防災ピクニック体験！

非常持出袋を用意して 実際に避難経路を歩いてみよう



自宅に用意している防災グッズを持参し、避難経路を歩いてみましょう。ブロック塀や用水路など、途中で危険な場所を見つけた場合には、メモしたり、別のルートを考えてみましょう。



子どもに「どこが危ないと思う？」と問いかけて、危険な場所がどこか一緒に考えてみましょう。

非常食を食べてみよう

弁当の代わりに非常食を食べてみましょう。手軽に作れるかどうか、家族の口に合うかなどを確認しましょう。



子どもが「調理できるか」や「容器の開けやすさ」も非常食を選ぶ大切なポイントです

防災グッズを試してみよう



ラジオつきLEDライトやホイッスルなど、用意している防災グッズを実際に使用してみましょう。用意したライターやマッチが点かない、セットで買ったままの歯ブラシの本数が足りないなど、問題がないか確認しましょう。



家に帰って家族で話しあおう

今回の防災ピクニックを通して感じたこと、不便だったことを家族で話しあい、非常持出袋の中身や避難経路を見直しましょう。

防災マップを作ろう

家族でオリジナルの防災マップを作りましょう。自宅周辺の地図とハザードマップを参考にしながら危険な箇所を確認し、避難場所への経路を書きこみます。避難経路は、2~3コースを用意しておくと安心です。また、コンビニや公衆電話など災害時に役立つ場所も書いておきましょう。

安全な場所は青色シール、危険な場所は赤色シールなど、一目で分かるマップにしよう



こんな時どうする？

防災Q&A

備えが大切だとわかっているけれど、何から始めたらいいかわからない。
実際に災害の時に困ったことに直面したらどうしたらいいか、
具体的な対応についてお答えします。

Q. 避難所で授乳や着替えはできますか？

A. 着替えや授乳、おむつ替えなどプライバシーを守るために多目的テントを避難所に用意しています。
また、いろいろな用途に使えるスペースを確保して、お互いに気持ち良く過ごせるようにしましょう。



Q. 子どもが小さいので、親とはなれて迷子にならないか不安です。

A. 避難の際は、できるだけ抱っこひもなどを使いましょう。また、子どもが自分や親の名前を言えない場合は、いざという時に名前や親の連絡先、アレルギーの有無などを書いた迷子札を用意しておきましょう。



Q. ペットと一緒に避難所に入れますか？

A. 岡山市の避難所のうち、小中学校は「ペットの同行避難」が原則として認められています。避難所の居住スペースには一緒に入れませんが、敷地内の専用エリアにリードやケージ等を利用して避難できます。リードやケージ、水や餌の準備や世話を飼い主が行うことになります。



Q. 地震の時はどうしたらいいの？

A. まずはあわてず自分の身を守るために頭を保護し、安全な場所に避難します。テレビやラジオなどで情報収集を行い、その場にとどまることが安全か確認してください。また、地震の震源地によっては津波の発生も予想されるため、津波避難を想定した行動（海から離れた高いところへ移動、原則徒歩で避難）が必要です。



Q. 洪水・土砂災害の時の避難の目安はありますか？

A. 令和3年から避難情報のうち「避難勧告」はなくなり、「避難指示」で危険な場所にいる人は必ず避難することとなりました。特に子ども連れや妊婦さんなどは「警戒レベル3高齢者等避難」で避難を始めることができるよう、「警戒レベル2」で荷物の準備を行い、家族と連絡をとりあいましょう。（警戒レベルの詳しい内容はP25をご覧ください）



コラム「平成30年7月豪雨」時の雨量は？

岡山市内中心部で平成30年7月6日午前9時から7日午前9時にかけて24時間降水量は197.0mm、5日から7日の期間降水は307.0mmを観測するなど記録的な大雨となり、6日夜には大雨特別警報が発表されました。これまでの観測史上の降水量を上回る事態であったことが分かります。

自分の住んでいる場所の雨量が少なかつたり止んだりした後でも、付近を流れる川の上流で雨が降り続いている場合、時間差で浸水の恐れがあります。当時、県北では岡山市を遥かに超える雨量を記録していました。日頃から、インターネットなどで情報収集し、いざという時に確認するエリアを把握しておくようにしましょう。

観測所別降水量	地点名	最大48時間降水量			これまでの観測史上1位	
		(mm)	月日	時分	(mm)	年月日
	岡 山	307.0	07/07	09:50	251.0	平成2年台風第19号 1990/09/19
	福 渡	284.5	07/07	10:30	272.0	平成2年台風第19号 1990/09/19
	日 広 寺	256.5	07/07	09:10	204.5	平成23年台風第12号 2011/09/04



もしもの時も安心！

非常食レシピ



普段とはまったく異なる環境で調理をすることになる災害時でも、アイデアや工夫次第で家庭で非常食をおいしく食べることができます。

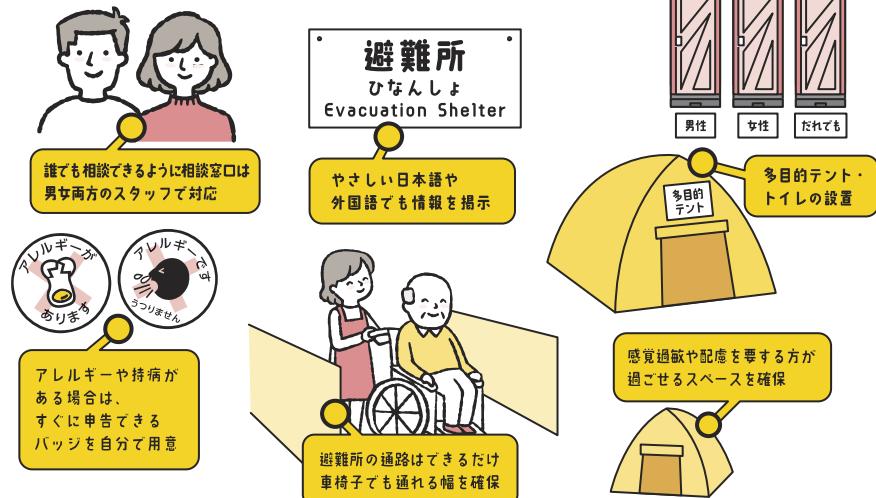


①保存がきく野菜 ②備蓄食品 レシピ提供:農林水産省 東海農政局
※イラストはイメージです。

多様性に配慮した

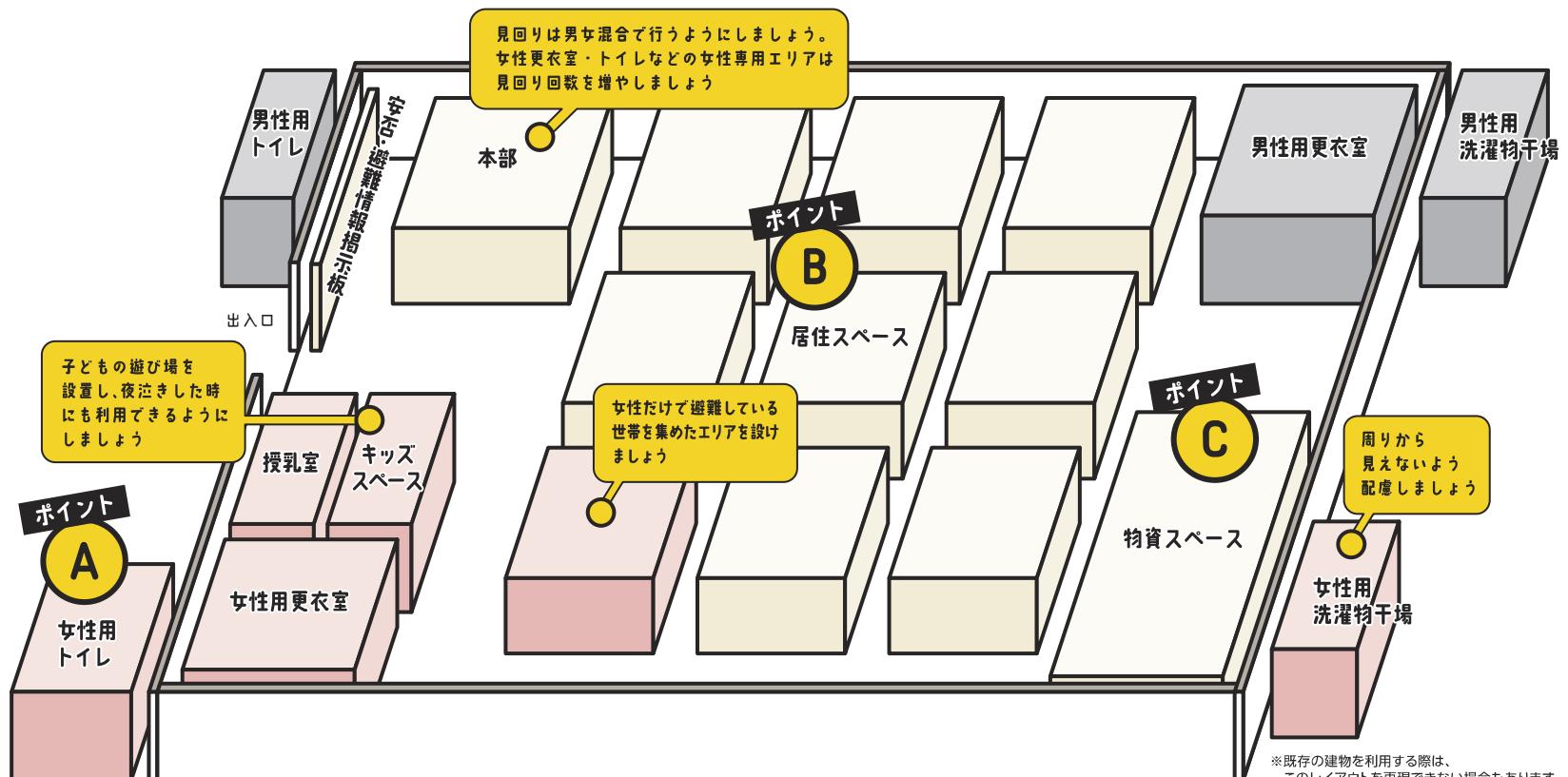
避難所運営について

災害が長期化すると、自分たちで主体的に避難所運営を行うようになります。避難所にはいろいろな人が集まり、生活します。女性や子どもはもちろん、障害がある人など、さまざまな立場をお互いに理解しましょう。



避難所づくり

レイアウト例



避難所での作業内容(一例)

 男女共にリーダーを配置 清掃や炊事などは男女共に当番制で分担

当番(例)

- 食事の準備、片付け
- 物資の仕分け、配布
- トイレや公共スペースの清掃
- 行政との連絡調整
- 見回り等の防犯対策

避難所でのポイント

A 女性や子どもに配慮したトイレ



トイレは暗がりにならない場所が安心。男性用とは離れた位置にし、入口が直接見えないように工夫します。夜間用照明や防犯ブザーの設置、生理用品の常備なども重要です。

B 世帯別に分けた居住スペース



乳幼児のいる家庭や単身女性の世帯のエリアなど、居住エリアを分けましょう。また、通路を確保し、仕切り等でプライバシーを確保できるつくりにしましょう。

C 物資担当者は男女共に配置する



異性からは受け取りにくい品物もあるため、男女両方のスタッフが配置できるようにしましょう。

知っておくべき

災害時の防犯対策

知らない人の声かけに注意する

「自分の家はお風呂が使えるからどうぞ」と声をかけ、女性を自宅に誘い暴行をふるう事件が発生しています。知らない人の声かけには十分注意しましょう。



ホイッスルや防犯ブザーなど、「音」の出るものを持ち歩く

いざという時にすぐに周りの人に危機を知らせることができるよう、ホイッスルや防犯ブザーを持ち歩きましょう。



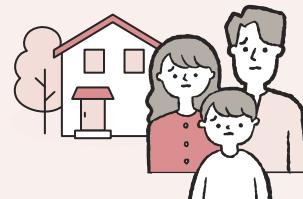
他人の前でお金の話はしない

不特定多数の人たちが共同で生活しているため、どこで何を聞かれているか分からぬ環境です。お金の場所など人に聞かれてくない話をする場合は話す場所に十分注意しましょう。



訪問者をむやみに自宅に入れない

ガスや電気、水道等の点検を装い、自宅に侵入しようとする不審者もいるため、訪問があった場合は必ず身分証明書を確認するなどしましょう。



在宅避難での防犯対策

1週間程度の備蓄品があり自宅の安全が確保されている場合は、在宅避難も可能です。避難所ではなく自宅で避難生活を行う場合も、普段以上に気を付けることがあります。

子どもだけの環境をつくらない

男女問わず痴漢行為や、見知らぬ人にどなられたり、叩かれたりといったことが起きる可能性があるので、注意しましょう。



なるべく 1人で行動しない

トイレに行く時は複数人で行く、暗い場所には近寄らないようにするなど、できるだけ他に避難している人と一緒に行動するようにしましょう。



安全重視の服装で、貴重品は持ち歩けるようにしましょう

災害現場は危険が伴うため、スカートではなく動きやすいズボンやスニーカーなどの服装にしましょう。貴重品は常時持ち歩ける状態で管理しましょう。



近所の人たちと普段から交流をもつ

地域の防災訓練に参加するなど、日頃から地域の人とつながっておくことで、いざという時に助け合うことができ、不審者の見極めにも役立ちます。



いざという時の

お役立ちアイテム

生理用品・においが漏れにくい袋

生理用品のほか、下着の汚れを防ぐおりものシートやテリケートゾーンの洗浄シートもあると便利。使用後のゴミ処理用に、においが漏れない袋も用意しておきましょう。赤ちゃんのおむつ袋が重宝します。



ホイッスル・防犯ブザー

建物の中やエレベーターに閉じ込められた際、できるだけ早く救助を呼ぶためにあると便利なホイッスル。スマートフォンの防犯ブザーアプリも使えます。不審者に襲われそうになった時の防犯に役立ちます。



ボディシートやドライシャンプー

においや汚れが気になる時に、水がなくても清潔を保てるボディシートやドライシャンプー。赤ちゃんのおしりふきは、大容量で身体中いろいろふけるので、大人も子どもも一緒に使えます。



日用品も本来の用途で使うだけでなく、

アイデア次第でさまざまな使い方ができることを知っておきましょう。

大判のストール

防寒として使えるほかに、着替えや授乳時の目隠しや、風呂敷のように包んで荷物を運ぶこともできます。



レジ袋・ビニール袋

タオルと組み合わせて赤ちゃんのおむつとして利用できたり、子どもの食事エプロンにも使えます。



懐中電灯にひと工夫

懐中電灯の上に水の入ったペットボトルをおいたり、レジ袋をかぶせるだけで光が拡散されてライトとして使えます。



災害時の

情報収集方法

災害時は正しい情報をいち早く得ることが自分や家族の命を守ることにつながります。日頃から災害の発生に備え、情報を得るための方法を確認し、いざという時にすぐに情報が得られるようにしておきましょう。

災害が起きる前に
チェックしておこう

ハザードマップ



岡山市 ハザードマップ



検索

警戒レベル

警戒レベルの数字が大きくなるほど、緊急度が高い状態です。どの警戒レベルで避難をするか、避難にかかる時間も考えておきましょう。子ども連れや妊婦さんなどは「警戒レベル3 高齢者等避難」で避難することを自安にしましょう。

警戒レベル	災害発生又は切迫	緊急安全確保
5	災害発生又は切迫	緊急安全確保
4	災害のおそれ高い	避難指示
3	災害のおそれあり	高齢者等避難
2	気象状況悪化	大雨・洪水・高潮注意報(気象庁)
1	今後気象状況悪化のおそれ	早期注意情報(気象庁)

避難に時間がかかる人は「警戒レベル3 高齢者等避難」で避難しましょう。



緊急時は、「緊急速報メール」が配信されます

「緊急速報メール」は、災害が発生する恐れがある場合などの緊急時に、岡山市及び国(気象庁・消防庁・国土交通省)から、一定の区域に存在する携帯電話に災害・避難情報等が一斉配信されるシステムです。

※一部対応していない携帯電話の機種、(エリア)メールの受信設定が必要な機種があります。



配信対象や配信内容は
こちらから
ご確認ください。

岡山市 緊急速報メール

検索

テレビでの情報収集

最も一般的な情報収集の手段であり、ニュースが発表する自治体の防災情報や大まかな周囲の被災状況を把握する上で役立ちます。



データ放送から、リアルタイムで情報を入手することができます。

NHKデータ放送の見方

- ①NHK総合にチャンネルを合わせてリモコンの「d」ボタンを押す
- ②「防災・生活情報」を選択する
- ③気象情報、避難情報、開設避難所情報、河川水位の観測情報などを見ることができます。

ポイント

- 公的な情報源をチェックする
- 複数の情報源で情報の真偽を確認する

ラジオでの情報収集

インターネットがつながらない状況でも災害情報を入手できます。通常のラジオ放送以外にも災害時に役立つ機能を備えた防災ラジオもあります。



大規模な停電発生時は一時的に情報を受け取ることができなくなってしまうため、乾電池などで動く停電に左右されないポータブルテレビやラジオを用意しておくと安心です。



インターネットでの情報収集

自分の住んでいる地域の情報をより詳しく入手することができます。特にSNSは災害発生時の状況が写真付きでリアルタイムで投稿されることが多く、効率的に情報収集することができます。ただし、SNSには正しい情報と嘘の情報(フェイクニュース)が入り混れるため、全てを鵜呑みにすることは非常に危険です。信頼できる発信元の情報を確認し、複数の情報を照らし合わせるなど確認が必要です。



災害時に役立つ 防災アプリ & サイト



岡山市

防災メール

NHK
ニュース・防災

緊急連絡(避難所情報)などの情報をメールにて配信するサービス。



川の防災情報

大雨などの際に、雨や川の水位の状況などを、インターネットを通じてリアルタイムに配信し、避難判断等に必要な情報を入手できる国土交通省のウェブサイト。



災害が起きると多くの人が情報収集のためにインターネットを利用します。たくさん的人が同時にネットを利用することで、つながりにくく、もしくは利用できないという事態に陥ります。6時間程度は電話やネットがつながりにくくなると言われているため、まずは安全を確保した上でなるべく機器のバッテリーを確保するようにしましょう。

災害用伝言ダイヤル(171)

地震、津波などの災害発生時に提供が開始される声の伝言板です。大規模災害時には、携帯電話や固定電話は通信制限を受けてつながりにくくなりますが、公衆電話は「災害時優先電話」のためその制限を受けません。使い方と一緒に身近な公衆電話の場所も知っておきましょう。



「171」をダイヤルする。
携帯電話や
公衆電話でもOK。



①
録音
再生



②
録音
再生



録音は「自分の番号」を
再生は「相手の番号」を
ダイヤルする。



音声ガイダンスに
したがって、伝言を
録音または再生する。

知っておこう

持ち物と服装

いざ避難をする時の持ち物や服装のルールはご存知ですか。
あわてずスムーズに避難できるように
心と体の準備をしておきましょう。



非常持出袋の中身



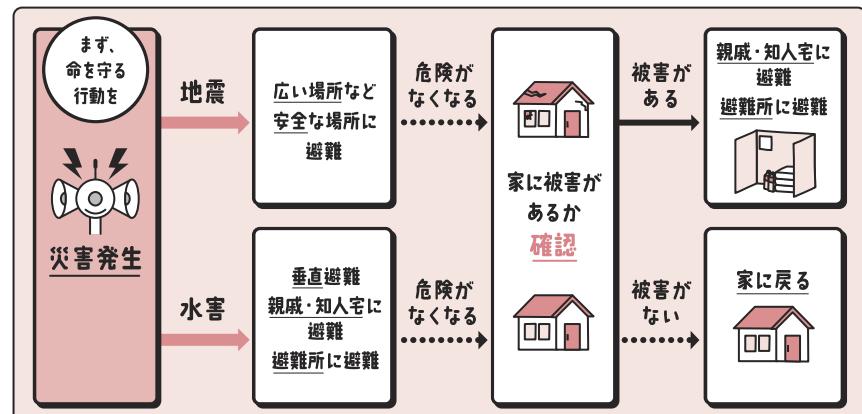
詳しい内容は、P11-12へ

👉 非常持出袋には、基本の防災グッズをまとめて入れておくことをおすすめします。さらに女性や赤ちゃん・子ども、高齢者と、避難する人に合わせて必要なものを揃えましょう。

👉 一般的には男性は約10kg、女性は約6kg程度の重さが目安と言われていますが、実際にその重さを背負った状態で、走ることができるかどうかがポイントになります。自分の体力に合わせて、背負える重さを知りましょう。

背負って走れる
くらいの
重さにしよう

災害が起きた時の行動フローチャート



身のまわりの安全が確保できたら、何が起きているのかテレビやラジオなど公共の情報で確認しましょう。スマートフォンを利用する場合はできるだけ公共サイトを閲覧し、正しい情報収集を行いましょう。

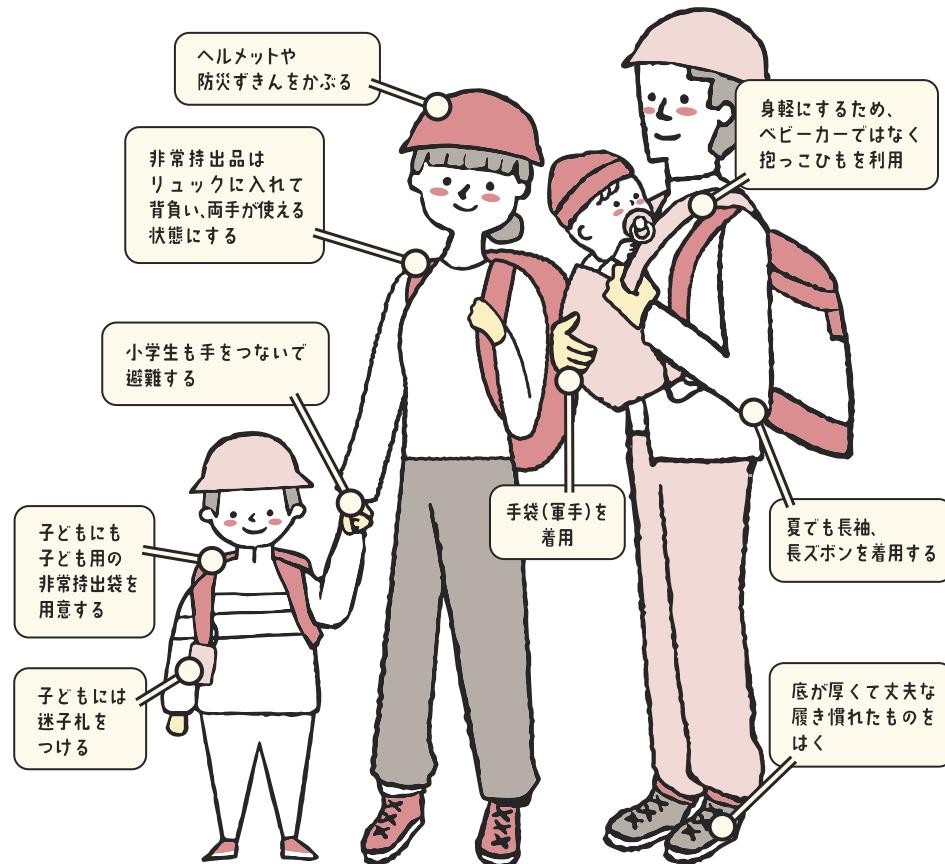
緊急時は、岡山市より
緊急速報メールが
配信されます。

岡山市 緊急速報メール

検索

避難時の服装

両手がフリーになるリュックスタイルが便利です。
避難する場合は、動きやすい服装を心がけましょう。

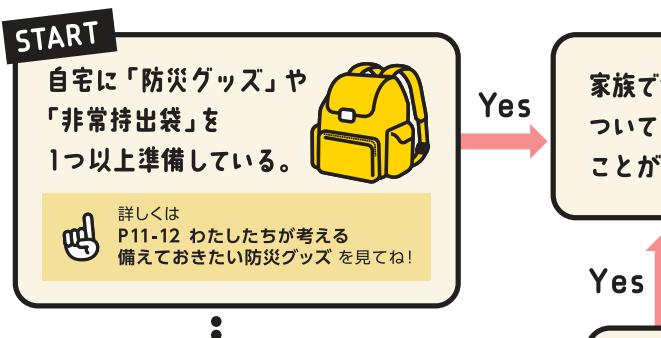


こんなものはNGです



あなたの防災力は？ 防災なるほどチャート

ふだんから防災に対する備えがバッタリの人も、まだまだ防災について知らない人も、自分の知識レベルが今どれくらいあるか、チャートで調べてみよう！



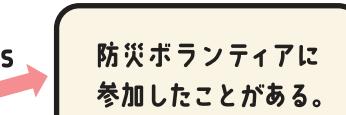
Yes →
No→



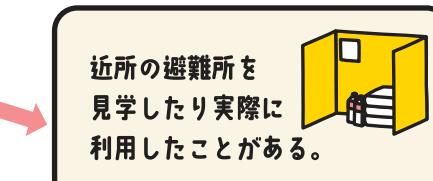
Yes →
No→



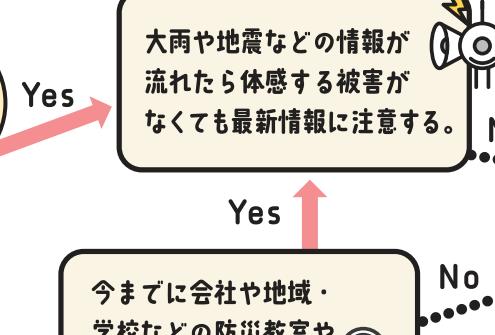
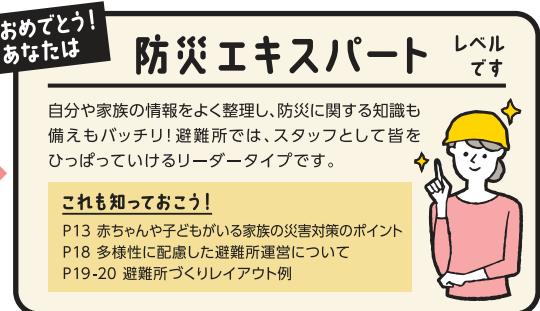
Yes →
No→



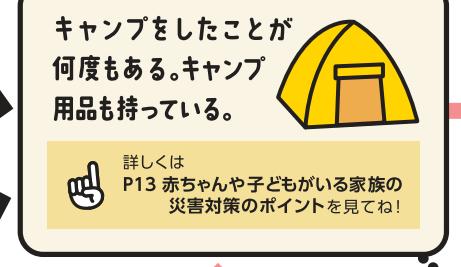
Yes →
No→



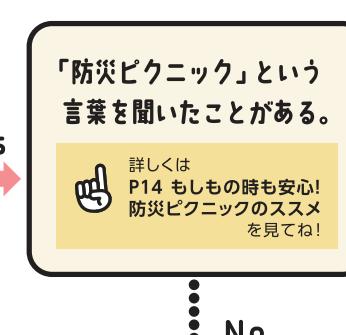
Yes →
No→



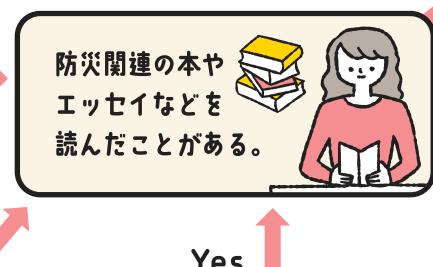
Yes →
No→



Yes →
No→



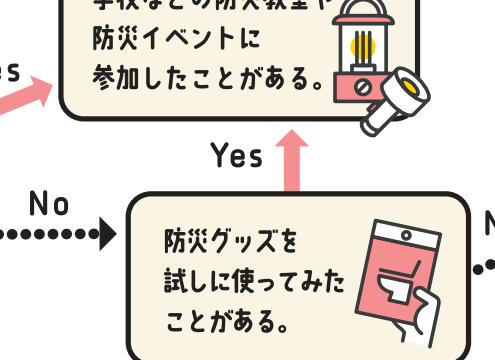
Yes →
No→



Yes →
No→



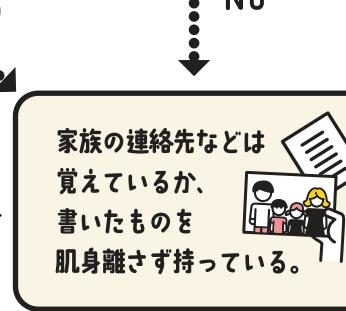
Yes →
No→



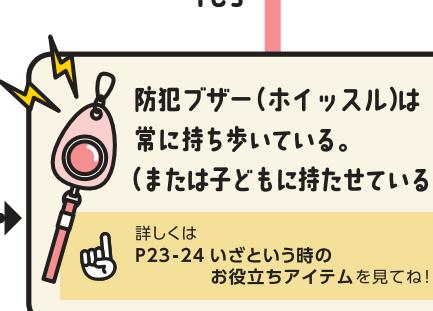
Yes →
No→



Yes →
No→



Yes →
No→



Yes →
No→



防災準備チェックリスト



非常持出品

避難所で2~3日間過ごす時に必要な持出品リストです。

非常持出袋などにまとめ、すぐに持ち出せる場所に用意しておきましょう。

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 飲料水 | <input type="checkbox"/> 洗面用具 (歯磨き・洗顔セット・タオル大小など) |
| <input type="checkbox"/> 非常食
(ご飯(アルファ化米など)、レトルト食品、ピスケット、チョコレート、乾パンなど3日分程) | <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ (大判のもの) |
| <input type="checkbox"/> 現金 | <input type="checkbox"/> 常備薬・消毒液・体温計 |
| <input type="checkbox"/> 免許証 | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ |
| <input type="checkbox"/> 健康保険証 | <input type="checkbox"/> ヘルメット・防犯ブザー・ホイッスル |
| <input type="checkbox"/> ビニール袋 | <input type="checkbox"/> 防寒着・雨ガッパ |
| <input type="checkbox"/> ラップ・新聞紙・アルミホイル | <input type="checkbox"/> 軍手・ビニール手袋 |
| <input type="checkbox"/> 小型ライト・ラジオ | <input type="checkbox"/> 着替え |
| <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー | <input type="checkbox"/> 使い捨ての食器・箸など |
| <input type="checkbox"/> 万能ナイフ | <input type="checkbox"/> 眼鏡・コンタクトレンズ |
| <input type="checkbox"/> マスク | <input type="checkbox"/> 生理用品 |
| | <input type="checkbox"/> 家族や親戚の連絡先メモ(紙) |

子どもがいる家庭

- | | | |
|--------------------------------------|--|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 液体ミルク | <input type="checkbox"/> 親子手帳や
お薬手帳のコピー | <input type="checkbox"/> おもちゃ |
| <input type="checkbox"/> 哺乳瓶(プラスチック) | <input type="checkbox"/> おむつ・おしりふき | <input type="checkbox"/> 大きめのタオル |
| <input type="checkbox"/> 保温ポット | <input type="checkbox"/> 子どもの好きなお菓子 | <input type="checkbox"/> 身に着けるライト |
| <input type="checkbox"/> 離乳食 | <input type="checkbox"/> キャリー式のバッグ | <input type="checkbox"/> 迷子札 |
| <input type="checkbox"/> 家族の写真 | | |

高齢者がある家庭

- | | | |
|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 成人用おむつ | <input type="checkbox"/> 入れ歯用洗浄剤 | <input type="checkbox"/> いつも飲んでいる薬 |
| <input type="checkbox"/> 折りたたみできる杖 | <input type="checkbox"/> キャリー式のバッグ | <input type="checkbox"/> お薬手帳のコピー |

その他 (自由記入)

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

非常備蓄品

自宅で7日間は過ごせるよう、備蓄品を準備しておきましょう。電気、水道、ガスといったライフラインは、利用できなくなることを覚悟しておきましょう。

- | | |
|--|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> 食糧や水(1週間分)×家族分 | ※食品アレルギーがある人は、対応した食糧を備蓄。 |
| <input type="checkbox"/> 日用品 (ティッシュ、トイレットペーパー、携帯用トイレ、プラスチックタンク、ラップ、カセットコンロ、ブルーシート、ごみ袋など) | |