

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。

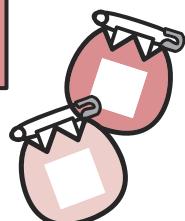
Q. 避難所で授乳や着替えはできますか？

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、県北では岡山市を遙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。

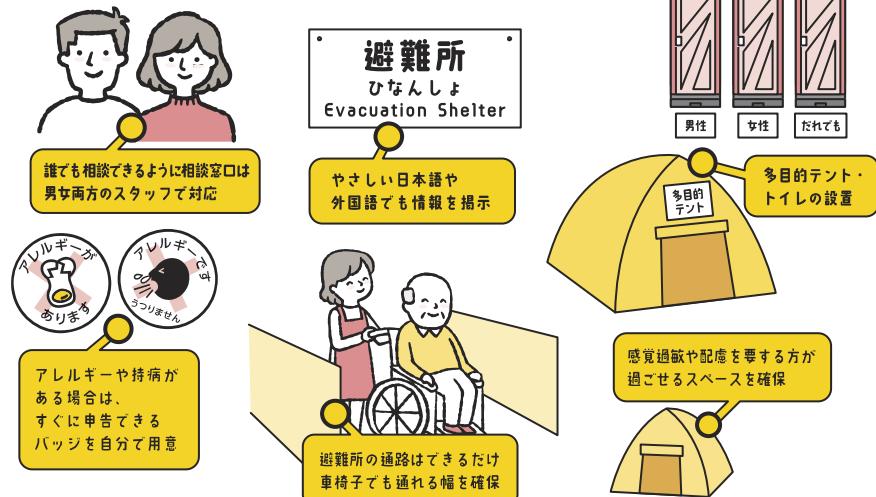


①保存がきく野菜 ②備蓄食品 レシピ提供:農林水産省 東海農政局
※イラストはイメージです。

多様性に配慮した

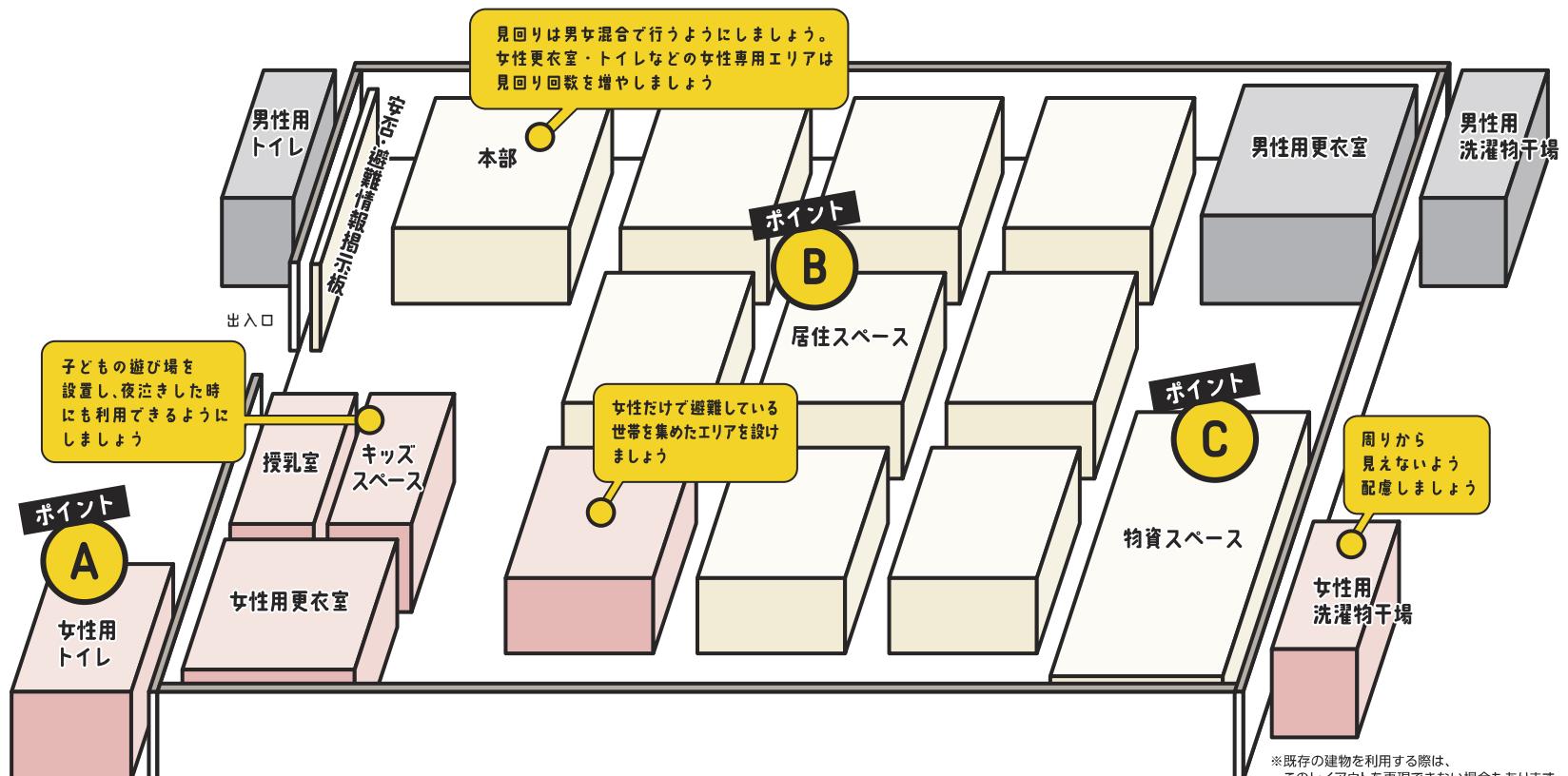
避難所運営について

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。



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。

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。

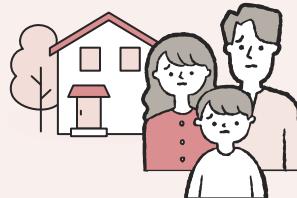


安全重視の服装で、貴重品は持ち歩けるようにしましょう

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。

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。

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



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

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)が入り乱れるため、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。



録音は「1」を
再生は「2」を
ダイヤルする。



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



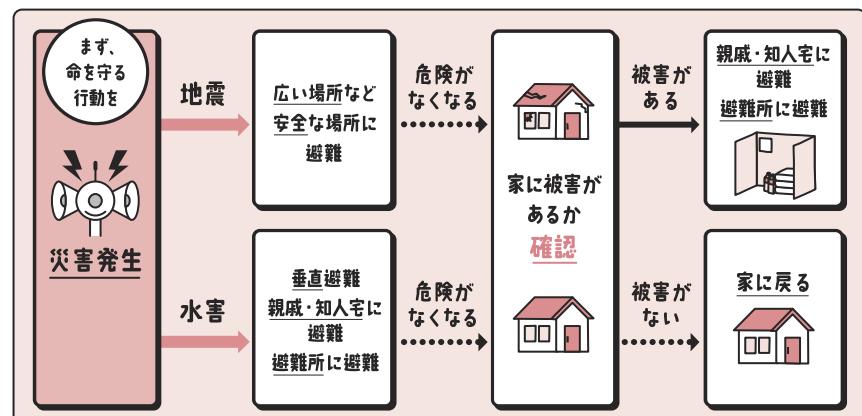
詳しい内容は、P11-12へ

👉 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



長靴は中に水が入って歩きにくくなるため危険です。



ケガをしないよう、夏でも長袖・長ズボンで避難しましょう。



まだ歩けない赤ちゃんにも靴下を履かせましょう。



非常持出袋は防水加工されたものを、雨などでも中身が濡れません。