



非常持出袋と  
一緒に保管して  
おくといいよ!

# 防災メモ

あらかじめ記入し、家族みんながわかるところにおきましょう。

火事・救急 119 番

警察 110 番

住所			
氏名		電話	

避難所	
家族が離ればなれになった時の集合場所	

家族の 連絡先	氏名	電話(会社・学校)	住所	メモ	

家族の 緊急データ	氏名	生年月日	血液型	アレルギー	常備薬	病歴	

親戚・ 知人の 連絡先	氏名	電話(会社・学校)	住所	メモ	

【編集・発行】(令和2年10月現在)  
岡山市危機管理室  
〒700-8546 岡山市北区鹿田町一丁目1番1号  
TEL.086-803-1082

詳細版  
~第5版~

# 岡山市 防災 マニュアル



死者数

約1,400人

負傷者・重傷者数

約8,800人

建物全壊

約29,000棟

津波の高さ(最大)

約2.6m

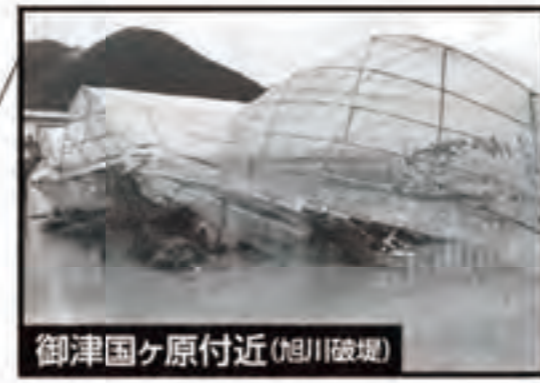
目次

- 平成30年7月豪雨 岡山市の被害の記録
- 岡山市の災害リスクといざという時の行動
  - 1.大地震の恐怖・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 5
    - 地震発生時の行動・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 7
  - 2.風水害・土砂災害
    - 大雨の情報が発表されてから避難までの流れ・・・・・・・・ 9
    - 避難時の服装・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 11
    - 避難所での生活・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 12
- 災害への備え
  - 1.家族で話し合おう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 13
  - 2.家の中の安全を確保しよう・・・・・・・・・・・・・・・・ 14
  - 3.非常持出品を揃えよう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 15
  - 4.非常備蓄品を揃えよう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 17
  - 5.家具・家電の転倒防止をしよう・・・・・・・・・・・・ 23
- 災害から身を守るために知っておくべきこと
  - 1.災害に備えて知っておくべきこと(風水害・土砂災害) 25
  - 2.防災情報を入手しよう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 27
  - 3.災害に備えて知っておくべきこと(地震)・・・・・・・・ 29
  - 4.住宅の耐震化のすすめ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 31
  - 5.災害用伝言ダイヤル(171)について・・・・・・・・ 32
- 自主防災活動について
  - 1.自主防災組織の紹介、立ち上げ・・・・・・・・・・・・ 33
  - 2.平常時の活動・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 34
  - 3.災害時の活動・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 35
  - 4.要配慮者について・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 39
- 避難所での感染症対策について
  - 1.3つの密を避けよう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 41
  - 2.事前の備えについて・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 41
- ペットの安全を守るための備え
  - 1.ペットの同行避難とは・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 42
  - 2.事前の備えについて・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 42
- 知っててよかった代用品活用術
- 連絡先一覧

# 岡山市の被害の記録

平成30年7月5日から7日にかけて降り続いた豪雨の影響により、岡山市内では7700棟を超える住宅での浸水被害や土砂災害などが発生し、平成に入って最大の被害を受けました。

▲旭川の破壊と洪水により、ビニールハウス等の倒壊や家畜の床上浸水被害が発生。



御津国ヶ原付近(旭川破壊)

▼約100mに渡って砂川の堤防が破壊。



牟佐付近  
▲地蔵川の氾濫により、特産品の黄ニラ・パクチーの農地に大きな打撃が。



平島付近  
▲砂川の破壊により広範囲にわたって浸水被害が発生。



津島付近  
▲半田山で土砂崩れが発生。

■ 主に外水に起因する内水氾濫による浸水  
■ 主に河川の浸水・破壊に起因する浸水

**外水氾濫とは?**  
 河川の流量が異常に増加することによって、堤防の決壊や河川の水が氾濫すること。

**内水氾濫とは?**  
 河川の増水や豪雨で排水が滞りたり、排水が追いつかず雨水溜りや下水道などがあふれること。

※平成30年9月7日時点で聞き取りなどにより把握した浸水箇所です。記載した箇所以外でも浸水している可能性があります。

人的被害 ※平成31年3月31日現在

死者	行方不明	負傷者
0名	0名	4名(重傷0名、軽傷4名)

住宅被害(棟)

区分	北区	中区	東区	南区	合計
床上浸水	953	32	1,240	4	2,229
床下浸水	2,777	200	820	130	3,927
土砂等	41	4	4	7	56
合計	3,771	236	2,064	141	6,212

非住家被害(棟)

北区	中区	東区	南区	合計
507	300	31	20	858



冠光寺池(堤体下流面崩壊)

▲冠光寺池(北区菅野)では、堤体が約40mに渡り崩壊しました。



▶墳丘前方部の土砂が流出するなど南東部の斜面3ヵ所が崩落。

造山古墳



▲広範囲にわたる浸水被害により消防局救助隊がボートで救助活動を展開。

今保・久米・白石・花尻・平野付近

# 岡山市の災害リスクといざという時の行動

## 1 大地震の恐怖

### ●大地震が起きたら・・・

世界有数の地震国である日本は、昔から地震による多くの被害を受けてきました。平成以降には、阪神・淡路大震災、新潟県中越沖地震、東日本大震災、熊本地震などの大きな地震がありました。



もしも大地震が起きたら、日常生活にも大きな影響が予想されます。水道や電気、ガス、電話などが使えなくなったり、自宅に住めなくなったりする可能性があります。災害が起きたときにどうやって身を守るか、何を準備しておいたらいいか、今のうちに確認しておきましょう。



災害が起きたときどうするか  
家族や地域の人と話し合っ  
てみましょう！



### ●南海トラフ地震について

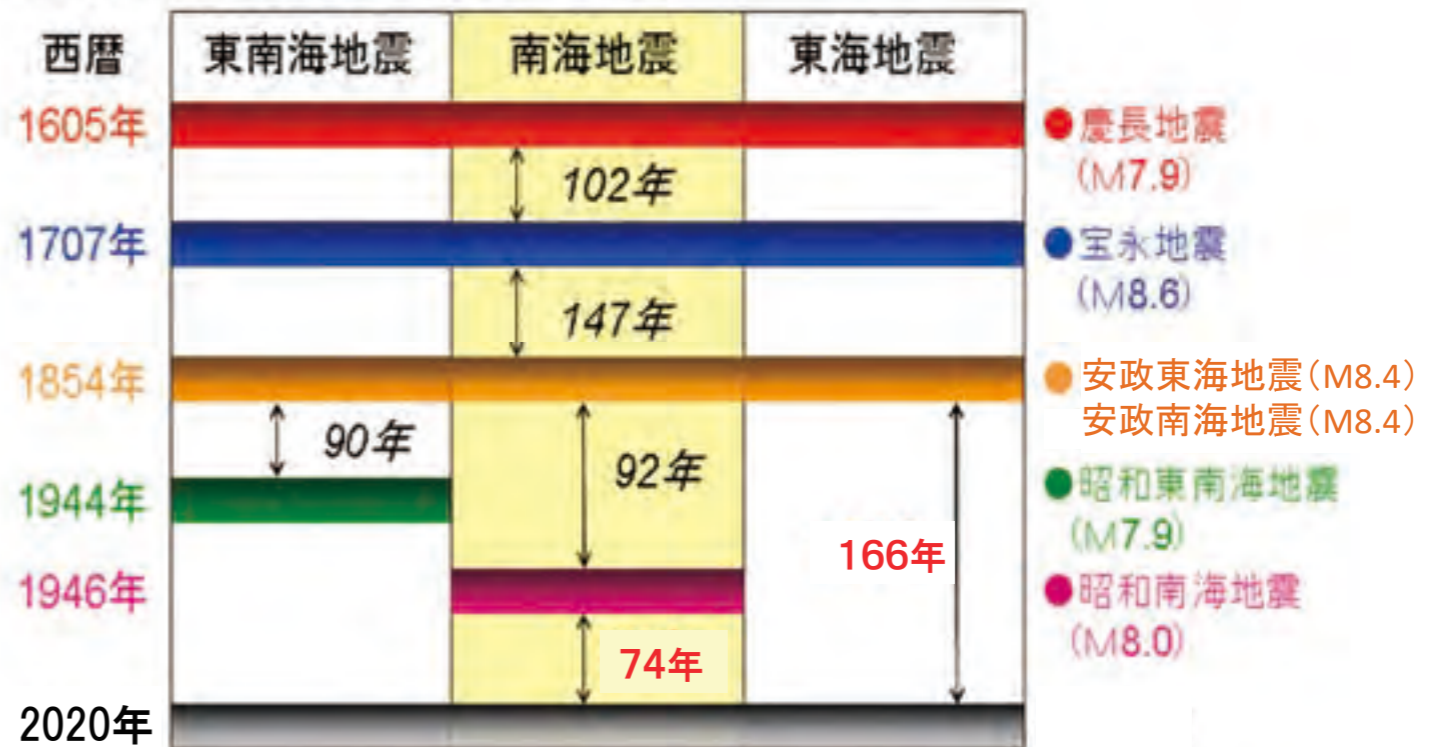
駿河湾から日向灘沖までの海底にある「南海トラフ」を震源とする、東海地震・南海地震・東南海地震の3つが同時に起こる大規模な地震を「南海トラフ地震」といいます。

南海トラフ地震の発生には周期性があり、地震の周期は概ね100～150年です。

東海地震については、前回の地震が起きてから150年以上が経過していることから、今後30年以内に70～80%の確率で発生するとされています。

「南海トラフ地震」が発生した場合、岡山市では**最大震度6強**、最大の津波の高さは**2.6m**と想定されています。

東海、東南海、南海地震の発生年表



# 岡山市の災害リスクといざという時の行動

## 地震発生時の行動 (家庭の場合)

※これは一例です。  
身の危険を感じたら、  
直ちに避難しましょう。

### 0 緊急地震速報 発表

- テレビやラジオなどで放送されるほか、携帯電話・スマートフォンなどに発信されます。



### 1 頭を守り、安全確保

- クッションやバッグ等、身近にあるもので頭を守る。
- 机の下などにもぐり、机の足を持つ。
- あわてて外に飛び出さない。

身近なもので  
頭を守り、  
揺れが収まるのを  
待ちましょう。



### 5 避難する

- 非常持出品を持って指定の避難所へ移動する。
- 外へ出る際には落下物に注意する。
- 車は使用しない。
- 落ち着いて、忘れ物がないように注意する。
- 戸締まりをしっかり行う。



### 2 逃げ道を確保する

- 揺れが収まったら、ドアや窓を開けて、すぐ逃げられるように逃げ道を確保する。
- ガラスの破片等が落ちているので、靴やスリッパを履いて移動する。



### 避難する際の注意点

- 震源、津波注意報・警報を確認する。
- 津波警報発令中は高台に避難し、絶対に低地に戻らない。

### 4 電気の ブレーカーを切る

- 漏電などによる火災を防ぐ。
- ※感震ブレーカーを設置しておけば、揺れを感知して自動的にブレーカーが切れる。



### 3 火を止める

- 火を使用中なら、火を消しガスの元栓を閉める。(無理して火を消そうとしない。揺れが収まってから火を消す。)
- 出火していたら、初期消火を行う。



### オフィスなどの場合

- コピー機、パソコンなどOA機器や什器などが移動してきたり、倒れたりして危険です。机の下に潜り、頭を守りましょう。
- 地震が収まったら、決められた避難マニュアルに従い行動しましょう。



### エレベーターの場合

- 全ての階のボタンを押して最初に止まった階で降りましょう。
- 閉じ込められたら非常用のインターフォンで連絡しましょう。



### 市街地の場合

- 窓ガラスや看板などの落下物に気をつけましょう。
- カバンなどで頭を守りながら、安全な場所に移動しましょう。



### 運転中の場合

- ハザードランプを灯して、ゆっくりと左側に停車しましょう。
- 車から離れるときには、ドアをロックせずにカギを付けたままにして、車検証を持って避難しましょう。



# 岡山市の災害リスクといざという時の行動

## 2 風水害・土砂災害

大雨の情報が発表されてから避難するまでの流れ

### 早め早めの行動が命を守る

テレビ、ラジオ、気象庁のホームページなどで最新の防災気象情報を収集するように心掛け、段階的に発表される「注意報」や「警報」を活用して、早め早めの安全確保行動をとるようにしましょう。避難の情報が出たり、危ないと感じたりしたら、直ちに避難しましょう。

「自分だけは大丈夫」と安易に判断して様子を見ず、早め早めの避難を!

### 5 警戒レベル4 避難勧告が出たらすぐ行動

避難勧告が出たら、速やかに行動! ※警戒レベルについては25ページ参照  
「まだ大丈夫」と判断せずすぐに避難をしてください。万が一、避難する余裕がない場合は、**屋内安全確保**を。

**屋内安全確保 (垂直避難)**  
外出することで、かえって命に危険が及ぶような状況の時は、屋内の2階以上(土砂災害のおそれがある場合は斜面と反対側の部屋)へ緊急的に一時避難をし、まずは身の安全を確保してください。 ※26ページ参照



### 4 非常持出品の用意

停電・断水や避難に備えて、非常持出品の確認をしておきましょう。



### 1 最新情報を随時確認

テレビ、ラジオ、インターネット、防災情報メール等で常に最新情報を確認しましょう。



**主な防災気象情報**  
 <警報・注意報> ※警戒レベルについては25ページ参照  
 ●注意報…災害が起こるおそれがあるとき  
 ●警報…重大な災害が起こるおそれがあるとき  
 ●特別警報…数十年に一度の豪雨や大津波等が予想され、重大な災害の危険性が著しく高まっているとき  
 <土砂災害警戒情報>  
 大雨警報が発表され、土砂災害の危険度が高まった場合に、気象台が都道府県と共同で発表します。  
 <記録的短時間大雨情報>  
 現在の降雨がその地域にとって災害の発生につながるような、数年に一度程度しか観測しない雨量であることを知らせるために気象台が発表します。

### 2 住まいへの備え

台風・風水害に備えて、早めに住まいやその周辺の整備・点検をしましょう。



### 3 危険箇所や避難経路、避難所の確認

岡山市のハザードマップで、周辺の危険箇所や避難経路、避難所を確認しておきましょう。



# 岡山市の災害リスクといざという時の行動

## 避難時の服装

ヘルメットや防災ずきんをかぶる：頭を落下物などから守る

非常持出袋は、背負って走れるぐらいの重さにしよう。



非常持出品はリュックに入れて背負う

：両手が使えるようにする  
(非常持出品については15ページ参照)

服装は長袖、長ズボンを着用する  
：材質は燃えにくい木綿などのものを

子どもにも子ども用の非常持出袋を用意する

子どもには迷子札を付ける

手袋(軍手など)を着用する  
：ガラスの破片などによる手のけがを防ぐ

靴は底が厚くて丈夫な、履きなれたものをはく  
：長靴は中に水が入って歩きにくくなるため危険



## 避難所での生活

### 1 避難所はみんなで協力して運営しましょう

食料の分配やトイレ掃除など、やることはたくさんあります。みんなで協力して共同生活をしましょう。

### 3 避難所では要配慮者への配慮を

要配慮者(高齢者、障害のある人など)の特性に合わせ、別に避難スペースを設けるなどの配慮を行いましょう。

なお、公民館は、収容人数に限りがあるため、要配慮者の方のご利用を優先させていただいています。

### 2 避難所内でお互いに譲り合いましょう

慣れない避難所での生活は大変ですが、そんな時だからこそ譲り合いの気持ちを持ちましょう。

### 4 <支援者の方へ> むやみに物資を送らないようにしましょう

個人からの支援物資の受入は非常に手間がかかり、被災地に負担をかけます。義援金を送るなどの対応を考えましょう。



# 1

## 災害への備え

### 家族で話し合おう

災害はいつ襲ってくるかわかりません。

災害の発生に備え、各自の役割分担や連絡方法、避難方法などをあらかじめ話し合っておきましょう。



家族で決めた防災ルールは冷蔵庫などいつでも見られるところに貼っておこう!



家族で決めておく事

#### 1 各自の役割分担を決める

お父さんは家の安全確認、お母さんは備蓄品の確認を行うなど、家族の役割を決めておきましょう。子どもや高齢者が避難するときはどうするか、誰と避難するかも考えておきましょう。

#### 3 避難方法を決める

避難場所への経路や危険個所を確認しておきましょう。あらかじめ避難する先を決めておけば、家族と再会できる可能性が高くなります。

#### 2 連絡方法を決める

災害用伝言ダイヤル(171)の使い方を練習しておきましょう。※32ページ参照  
電話が不通になる場合に備えて安否確認の方法は複数用意しましょう。

#### 4 避難する時、近所のだれに声をかけるか決める

近所の人と話し合っておき、避難時に隣近所ではだれと一緒に避難をするか決めておきましょう。



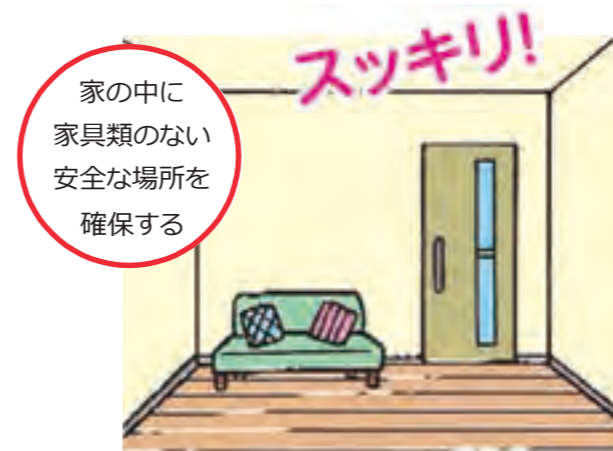
### 安否確認の方法

- 災害発生時、被災地エリア間の電話はつながりにくくなります。  
そんな時でも、被災地エリア外への電話は比較的つながりやすくなっています。
- 遠方の親戚や知人に連絡を取ることを決めておけば、安否確認に役立ちます。

# 2

## 災害への備え

### 家の中の安全を確保しよう



部屋が複数ある場合は、人の出入りが少ない部屋に家具をまとめて置きましょう。



万一、地震で家具が倒れても逃げ道を塞がないような配置にしましょう。  
家具類の固定をしましょう。



食器棚や額縁などのガラスにも飛散防止フィルムを貼りましょう。



地震が発生した時に、家具の下敷きにならないように、倒れてくるような家具類は置かないようにしましょう。



安全に避難できるよう、玄関など出入り口までの通路に倒れやすい家具類や物を置かないようにしましょう。



ボンベを鎖でしっかり固定する



# 3 非常持出品を揃えよう

## 避難所で2~3日間過ごす時に必要な持出品

非常持出品は、災害の危険が迫り自宅から避難するとき最初に持ち出すものです。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。



各家庭に合わせたものを準備しよう。(22ページ参照)

すぐに持ち出せる玄関などに保管しよう!



↓非常持出品チェックリスト(例)

- 非常食
- ペットボトルの水 (500mlサイズ)
- 通帳・免許証・健康保険証・お薬手帳など
- 印鑑(通帳とは別々に保管)
- 現金(小銭も含めて)
- 家・車の合鍵
- 筆記用具(油性ペン・ノート)
- LEDヘッドライト・懐中電灯・乾電池
- 携帯電話の充電器・モバイルバッテリー
- FM・AMラジオ
- マスク
- 眼鏡・コンタクトレンズ
- 洗面用具(歯みがき・洗顔セット・タオル大小など)
- ウエットティッシュ、除菌シート
- 医療品(薬・消毒液・ばんそうこうなど)
- 使い捨てカイロ
- 防寒保温シート
- ヘルメット・防災ずきん・ホイッスル
- 防寒着・雨カッパ
- 軍手・手袋
- アイマスク・耳栓
- 体温計



必要な電話番号は紙に携帯電話などに記録している電話番号は電池が切れるとわからなくなります。紙に書いて持っておきましょう。

### 子ども用非常持出袋を準備



避難時に子どもとはぐれてしまった場合に備えて子ども用の非常持出袋を準備しましょう。

- 保護者の連絡先を書いたメモ
- 家族の写真
- 親子手帳のコピーやアレルギーなどの記録
- 最低限の非常食と水
- ホイッスル
- ライト など

# 災害への備え

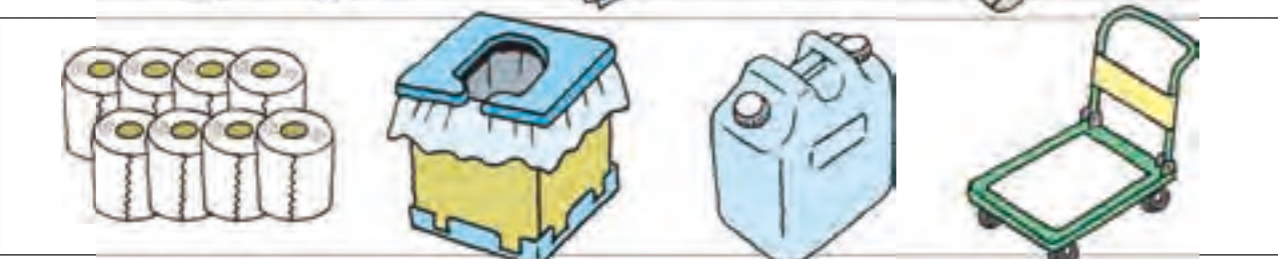
## 4 非常備蓄品を揃えよう

### 自宅で7日間過ごす時に必要な備蓄品

大災害発生時、支援物資がすぐに届くとは限りません。コンビニなどのお店にも人が殺到し、商品がすぐ無くなる可能性もあります。電気、水道、ガスといったライフラインは、大災害発生直後は停止して、利用できなくなることを覚悟しておきましょう。

#### 水・食料は…

非常食は最低でも3日分できれば7日分を備蓄調理に手間がかからないものを各自で十分に用意しておきましょう。期限表示にも注意!!



次のページの「岡山さん家」の非常備蓄品も参考にしな



#### ↓非常備蓄品チェックリスト(例)

#### ↓数量

#### ↓備考欄

<input type="checkbox"/> 水 (飲料用1日分は3L×家族の人数)		
<input type="checkbox"/> 食料 (インスタント・レトルト・缶詰 など)		
<input type="checkbox"/> 食器 (スプーン・フォーク・割りばし・トレー皿・使い捨てコップ)		
<input type="checkbox"/> ラップ・アルミホイル		
<input type="checkbox"/> ナイフ・缶切り・栓抜き		
<input type="checkbox"/> カセットコンロ・カセットボンベ		
<input type="checkbox"/> アウトドア用品 (テント・寝袋など)		
<input type="checkbox"/> LEDランタン・乾電池・ライター		
<input type="checkbox"/> 梱包用ひも・風呂敷		
<input type="checkbox"/> はさみ・カッター		
<input type="checkbox"/> 布製ガムテープ		
<input type="checkbox"/> 裁縫セット		
<input type="checkbox"/> 着替え		
<input type="checkbox"/> 洗面・風呂セット		
<input type="checkbox"/> 段ボール箱・新聞紙・ゴム手袋		
<input type="checkbox"/> ビニール袋・ゴミ袋・ブルーシート		
<input type="checkbox"/> トイレtpペーパー・簡易トイレ		
<input type="checkbox"/> ウエットティッシュ		
<input type="checkbox"/> ポリタンク (給水用) ・台車 (運搬用)		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		

あなたにとって必要なものを追加しよう!

# 災害への備え 非常備蓄品を揃えよう

5人家族  
「岡山さん家」  
の非常備蓄品

家族みんなに必要なものと  
家族一人一人に必要なものを選びましょう。



↓「岡山さん家」の非常備蓄品リスト 1週間分(例)

	品名	数量		品名	数量
生活備蓄	LEDランタン	1個/人	排泄備蓄	トイレ用凝固剤	35個/人
	単3乾電池	10本/人		黒ポリ袋(大)	35枚/人
	携帯用USB充電器	1個		黒ポリ袋(小)	140枚/人
	手動発電ライト	1個		トレットペーパー	2ロール/人
	AM・FMラジオ	1個		ウエットティッシュ	350枚/人
	アルミ蒸着保温シート	1枚/人		消毒剤(スプレータイプ)	1本/人
	使い捨てカイロ	7枚/人		スプレーボトル(エタノール)	2本
	ブルーシート	3枚		密閉型汚物入れ	1個
	ロープ	2本		防臭袋	1袋/人
	軍手	1組/人		簡易トイレ	1個
飲食備蓄	布製ガムテープ	2巻	衛生備蓄	手指消毒剤(ジェルタイプ)	1本/人
	飲料水(2Lサイズ)	11本/人		ウエットタオル	70枚/人
	清涼飲料水等(500mLサイズ)	7本/人		ドライシャンプー	1本/人
	米(10Kg入り)	1袋		使い捨てペーパー下着	14枚/人
	カセットコンロ(ガス)	1台		衣類用抗菌消臭スプレー	1本
	カセットガスボンベ 250g	4本/人		ウォータータンク(20L)	2個
	レトルト食品	21個/人		ポリ缶(18L)	2個
	チョコレート	3個/人		屋外用ゴミ箱	1個
				ゴミ袋	70枚
				消臭剤	1本



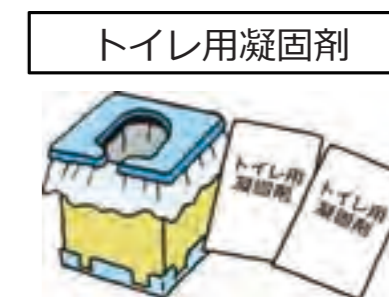
## 必ず備蓄しておきたいもの



普通のペットボトルを購入し、使ったら買い足す方法(ローリングストック)が値段も安くおすすめです。



調理しなくても食べられる食料を備蓄しましょう。



水道が止まると水洗トイレが使えません。凝固剤を用意しておけば廃棄が楽です。

# 災害への備え 非常備蓄品を揃えよう

## 災害食の備蓄はローリングストックで!

普段から少し多めに食料や加工品を買っておき、使ったら使っ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法と言います。

食料などを一定量に保ちながら、消費と購入を繰り返すことで、備蓄品の鮮度を保ち、いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることができます。

ローリング  
ストック



各家庭の  
状況にあった  
準備を

非常持出袋や非常備蓄品は、  
一人一人必要な物が異なります。  
各家庭の実情に合わせたものを備えましょう。



### 乳幼児のいる家庭

- 粉ミルク
- ほ乳びん
- 離乳食
- スプーン
- おむつ
- 清浄綿
- おぶいひも
- バスタオルまたはベビー毛布
- ガーゼなど



### 妊婦のいる家庭

- 脱脂綿
- ガーゼ
- さらし
- T字帯
- 清浄綿および新生児用品
- ティッシュ
- ビニール風呂敷
- 親子手帳など



### 要介護者のいる家庭

- 着替え
- おむつ
- ティッシュ
- 障害者手帳
- 補助具の予備
- 常備薬、おくすり手帳
- 予備のメガネ
- 入れ歯、入れ歯洗浄剤
- 緊急時の連絡先表など

### アレルギーをお持ちの方

家族がアレルギーを持っている家庭は、アレルギーに対応した食品を備蓄しておきましょう。

### ペットのいる家庭 ※42ページ参照

ペットが迷子にならないための対策をしましょう。

- ケージ
- リード
- ペット用非常食
- ペット用トイレシート
- タグ など

### ローリングストックのメリット

- 備蓄しやすい  
普段の生活で使うものを少し多めに購入し、使用するので無理なく始められる。
- 保管場所を忘れない  
普段の生活で使うものなので、保管場所を忘れない。
- 期限表示（消費期限、賞味期限）を過ぎることが少ない  
普段の生活で使うものなので、期限を過ぎることが少ない。（期限表示の日付に注意しましょう。）
- 災害発生時でも、平時に近い生活が送れる  
普段の生活で使うものなので、災害発生時でも普段と同じ食べ物、同じ日用品を使うことができる。

### ローリングストックしやすい備蓄品（例）

- <食料>  
水・米・缶詰・インスタント麺・レトルト食品(カレー、おかゆなど)・栄養食品(カロリーメイトなど)・甘い物(チョコレート、ようかんなど)・乾物・野菜・果物(冷凍保存、ドライフルーツなど)
- <日用品>  
トイレトーパー・ティッシュ・ラップ・キッチンペーパー・ウェットティッシュ・洗顔料・ボディシート・生理用品など

- ◆ 災害時は炭水化物ばかりになりがちです。たんぱく質をとるためには缶詰がおすすめ。(ツナ、サバなどの魚介の缶詰や、焼き鳥、しぐれ煮などの肉の缶詰など)
- ◆ ビタミン・ミネラルをとるために、じゃがいも、たまねぎ、かぼちゃなど日持ちする野菜や、野菜ジュース、ドライフルーツもおすすめ。

# 5 家具・家電の転倒防止をしよう



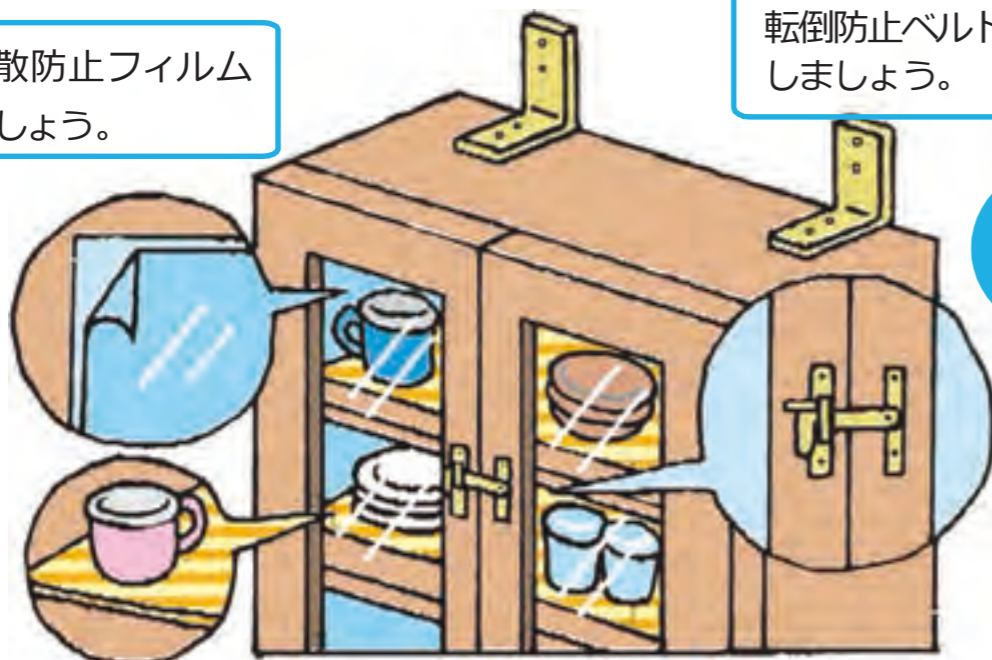
食器棚

電子レンジ  
など

冷蔵庫

ガラス飛散防止フィルムを貼りましょう。

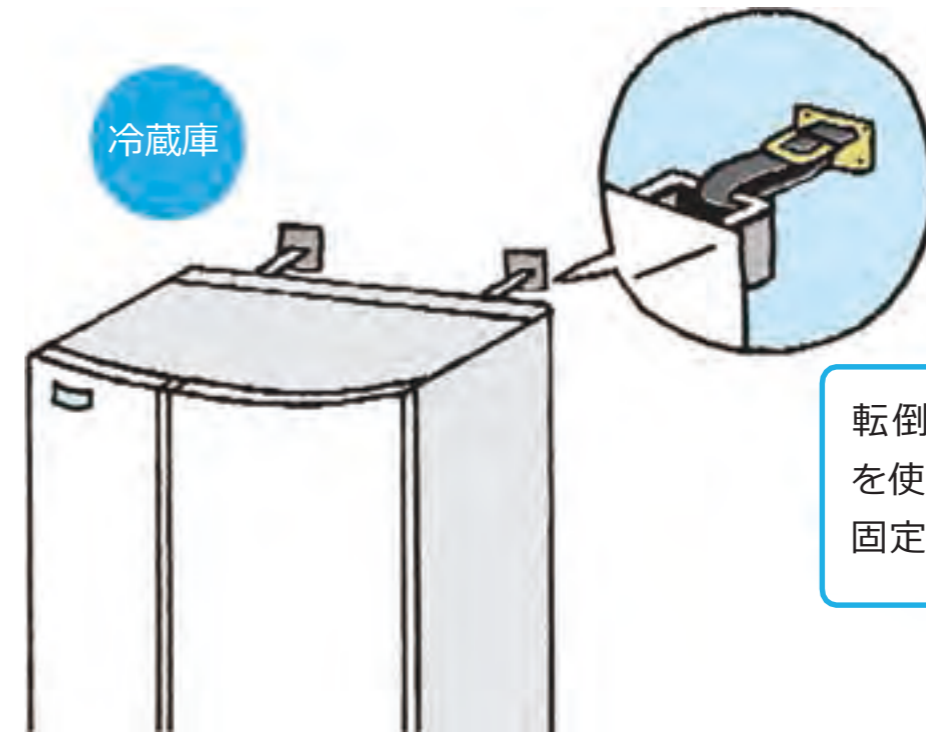
転倒防止ベルトなどで固定しましょう。



食器棚

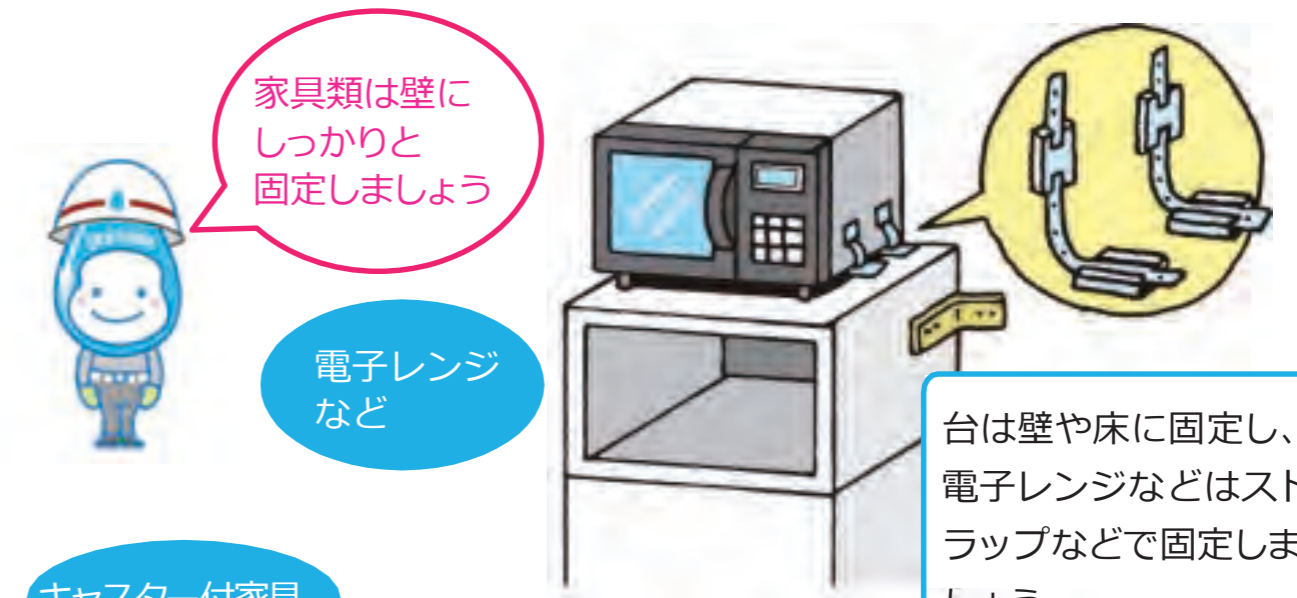
滑り止めシートを敷きましょう。

留め金を付けましょう。



冷蔵庫

転倒防止ベルトなどを使ってしっかりと固定しましょう。



家具類は壁にしっかりと固定しましょう

電子レンジ  
など

台は壁や床に固定し、電子レンジなどはストラップなどで固定しましょう。

キャスター付家具



キャスター下皿を置きましょう。



### 家具類固定の注意点

- 家具類の固定に最も適している箇所は壁です。
- ビス止めする場合は、壁の中に入っている角材「間柱、胴縁」に確実に取り付けましょう。
- 壁に穴を開けずに直接貼るタイプもあります。
- 家の状況によって固定器具を選びましょう。

# 災害から身を守るために知っておくべきこと

## 1 災害に備えて知っておくべきこと(風水害・土砂災害)

### 避難に関する情報

災害時に落ち着いて行動をとるためには、事前の準備や備えが大切です。自分の命を自身で守るためにも、避難のタイミングをしっかりと確認しておきましょう。

#### <避難のタイミング>

岡山市では、災害が差し迫り避難が必要になった場合、避難情報を発令します。令和元年6月14日から、警戒レベルで避難のタイミングをお伝えすることになりました。

気象庁が発表

### 警戒レベル1 早期注意情報

最新の気象情報に注意し、災害への心構えをしてください。

### 警戒レベル2 注意報

避難に備え、避難先や避難経路、避難のタイミングなどを再確認してください。

### 警戒レベル3 避難準備・高齢者等 避難開始

- 避難に時間を要する人(高齢者、障害のある人、乳幼児など)と、その支援をする人は避難を開始しましょう。
- その他の人は避難の準備をし、自発的に避難を始めましょう。

### 警戒レベル4 避難勧告または 避難指示(緊急)

- 全員速やかに避難の行動をとってください。**
- まだ避難していない人は、緊急に避難をしましょう。
  - 外出することで、かえって命に危険が及ぶような状況では、屋内安全確保(垂直避難)も検討しましょう。

岡山市が発令

### 警戒レベル5 災害の発生情報 (災害の発生を把握した場合、 可能な範囲で発令する)

すでに災害が発生しています。命を守る最善の行動を取ってください。

緊急度が高まります

自分の命を守るのは自分であるという認識を!



## 屋内安全確保(垂直避難)

命を守るために最低限必要な行動

危険な状況の中での避難はできるだけ避け、安全の確保を第一に考えます。危険が切迫している場合は、命を守るために最低限必要な行動をとってください。



### 立ち退き避難が難しい場合(例)

- 夜間や激しい降雨で視界が悪いとき
- 周辺がひざ上まで浸水している(50センチ以上)
- 浸水は20センチ程度だが、水の流れる速度が速い
- 浸水は10センチ程度だが、用水路などの位置が不明で転落のおそれがある
- 豪雨で野外活動するとさらに危険なとき

屋外への移動は危険な場合で、浸水による建物倒壊の危険がないと判断される場合には、**屋内の2階以上(土砂災害の場合は、斜面と反対側の部屋)**へ緊急的に一時避難し、救助を待つことも検討してください。



立ち退き避難(水平避難)

指定された避難所への移動



屋内安全確保(垂直避難)



## 土砂災害警戒区域について

土砂災害(がけ崩れ、土石流、地すべり)が発生するおそれのある区域として、「土砂災害警戒区域」「土砂災害特別警戒区域」があります。大雨・長雨のときや地震などで地盤が緩んでいるときには、土砂災害が発生するおそれがあります。お住まいの地区が「土砂災害警戒区域」「土砂災害特別警戒区域」に指定されている場合は、**避難情報が出されたら速やかに立ち退き避難しましょう。**万が一、避難が間に合わない場合は、山の斜面と反対側の2階の部屋へ一時避難してください。



※「土砂災害警戒区域」「土砂災害特別警戒区域」は、岡山市のハザードマップで確認することができます。あらかじめ確認しておきましょう。(ハザードマップ上では大きさの都合により、簡易に標記している部分があります。)

# 災害から身を守るために知っておくべきこと

## 2 防災情報を入手しよう

### 防災情報の 入手方法

災害時には、いち早く正確な情報を得ることが重要。

テレビ、ラジオ、防災行政無線、緊急速報メール、ツイッター等のSNS、広報車・消防団による広報などがあります。積極的に活用しましょう。

### テレビから入手

デジタルデータ放送から、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、河川水位の観測情報などを見ることができます。



### パソコン・携帯電話・スマートフォンから入手

#### 岡山県総合防災情報システム おかやま防災ポータル

県内の気象情報(注意報・警報、気象レーダー等)、雨量情報、土砂災害危険度情報、河川水位情報、河川カメラ情報等をリアルタイムで確認することができます。

- 検索サイトで  で検索
- URL を入力 <http://www.bousai.pref.okayama.jp/bousai/>
- 右のQRコードを読み取っても接続できます。



#### 岡山市ハザードマップ

岡山市のホームページで、ハザードマップを掲載しています。

- 検索サイトで  で検索
- URL を入力 <http://www.city.okayama.jp/>

### F M ラジオから入手

#### 岡山シティFMへの割り込み放送

岡山シティFM [79.0MHz] (レディオMOMO) の放送中に、岡山市から緊急放送を割り込み放送します。

停電時やインターネットが繋がりにくい場合、最も情報を得やすいのがラジオです。ライト付きや、携帯電話を充電できるものなど、色々なタイプのものがありますので、準備しておきましょう。

### 携帯電話・スマートフォンから入手



#### 岡山市防災メール(日本語版・多言語版)

気象情報や避難情報などを、事前に登録していただいた携帯電話やスマートフォンなどにメール配信するサービスです。

どなたでも登録できます。

※登録は無料ですが、通信料が別途かかります。

#### ～登録の手順～

### 1 空メールの送信

右のQRコードを読み込み、サイトの指示に従って空メールを送信する。または、下記のメールアドレスに、空メールを送信する。  
bousai.okayama-city@raidens3.ktaiwork.jp



### 2 登録メールの受信

「メールサービス本登録のご案内」というメールが届きます。

メール末尾に記載されているURLを選択したら、登録サイトに移動します。

### 3 登録

サイトの指示に従って、登録します。完了メールが届いたら、登録完了です。

※迷惑メール対策設定によりメールが届かない場合があります。  
「okayama-city@raidens3.ktaiwork.jp」を受信できるよう設定変更をしてください。

#### 岡山市からのその他の情報発信

- ◆ 岡山市公式ツイッター (@okayama\_city)
- ◆ 岡山市公式LINE 『岡山市役所公式LINE』
- ◆ 岡山市公式Facebook 『桃太郎のまち』

※QRコードはデンソーウェブの登録商標です。

#### 岡山県おかやま防災情報メール

岡山県内の気象情報や、雨量・水位の観測情報などを、事前に登録していただいた携帯電話やスマートフォンなどにメール配信するサービスです。

どなたでも登録できます。

※登録は無料ですが、通信料が別途かかります。

#### ～登録の手順～

### 1 空メールの送信

QRコードを読み取り、サイトの指示に従って空メールを送信する。または、下記のメールアドレスに、空メールを送信する。  
in@bousai.pref.okayama.jp



### 2 登録メールの受信

登録メールが届いたら、登録用URLを選択してサイトに接続します。

### 3 登録サイトで「かんたん登録」、「詳細登録」のいずれかを選択し登録する。

サイトの指示に従って登録します。

※迷惑メール対策設定により県からのメールが届かない場合があります。

「mail\_service@bousai.pref.okayama.jp」を受信できるよう設定変更してください。

※システムは、事前に通知することなく、一時的に遅延又は中断されることがあります。

#### その他の情報発信

- ◆ 緊急速報メール(エリアメール)
- 岡山市域(特定のエリア)内にある、NTTドコモ、KDDI(au)、ソフトバンクモバイルの携帯電話・スマートフォンに、緊急地震速報や災害・避難情報などを配信します。

# 3 災害から身を守るために知っておくべきこと

## 災害に備えて知っておくべきこと(地震)

地震の震度と  
想定される  
被害

「震度」とは、地震発生時のある時点での揺れの強さを示すものです。震源に近い場所ほど震度は大きくなり、震源が浅い場合も同様に震度は大きくなります。地震の揺れは10段階で表されます。

震度 <b>0</b>	揺れを感じない。被害なし。	震度 <b>5弱</b>	棚にある食器類、書棚の本が落ちることがあり、窓ガラスが割れて落ちることもある。電柱で揺れが判別できる。
震度 <b>1</b>	屋内で静かにしている人の中には、わずかに揺れを感じる人がいる程度。	震度 <b>5強</b>	ものにつかまらなると歩行困難。固定していない家具が倒れることがあり、車の運転も困難。
震度 <b>2</b>	屋内で静かにしている人の大半が揺れを感じ、吊り下がった電灯などがわずかに揺れる。	震度 <b>6弱</b>	立っていることが困難。耐震性の低い木造家屋で倒壊するものがある。
震度 <b>3</b>	屋内にいる人のほとんどが揺れを感じ、棚にある食器類が音を立てることがある。電線が少し揺れる。	震度 <b>6強</b>	動くことが出来ない。固定していない家具の大半が移動し、倒れるものも多数。耐震性の高い木造家屋でも壁に亀裂が。
震度 <b>4</b>	ほとんどの人が驚き、つり下げたある物は大きく揺れ、棚にある食器類は音を立てる。	震度 <b>7</b>	揺れに翻弄され、ほとんどの家具が移動し、飛ぶものもある。耐震性の高い木造住宅でも、まれに傾くことがある。

緊急地震速報  
について

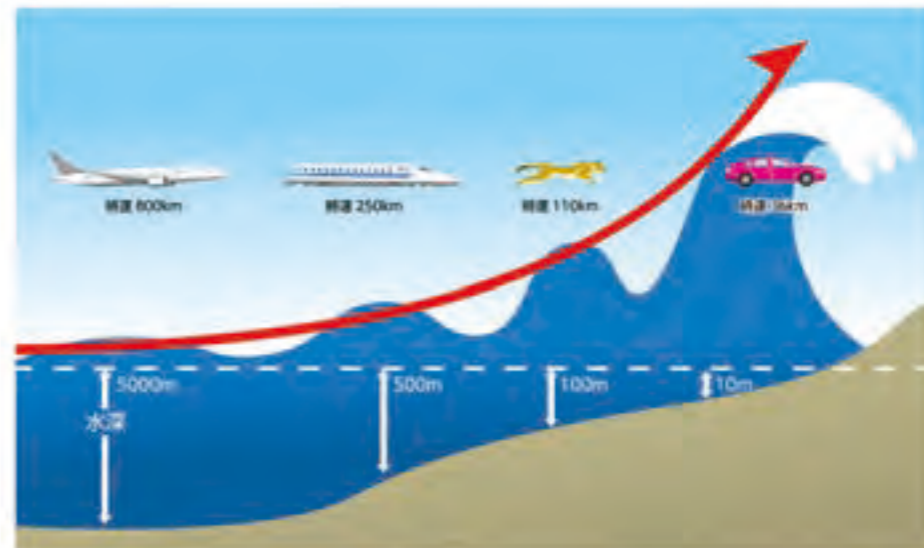
「緊急地震速報」は地震の発生直後に、各地での地震の到達時刻や震度を予測して、可能な限り素早く知らせるものです。推定最大震度5弱以上の地震が発生した時に、**震度4以上の地域にテレビやラジオ、携帯電話、スマートフォンなどで一斉配信されます。**



緊急地震速報が発表されてから地震の強い揺れが来るまでは、長くても十数秒から数十秒です。その短い間に何が出来るか、考えておきましょう。

津波警報に  
ついて

津波はおそろしい力で人や家のみ込み、陸地に押し寄せる波だけでなく、海へと引き返す波もとても強力で、何度も繰り返し押し寄せます。また、津波が何キロも河川をさかのぼる場合もあるので、海が近くなくても十分に気をつける必要があります。



「津波の伝わる速さと高さ」  
(気象庁ホームページより)

津波は水深が深いほど速く伝わり、水深が浅いところでは遅くなります。一方で、陸地に近づくにつれて、波が高くなります。人が走って逃げ切れるものではありません。津波から命を守るためには、津波が海岸にやってくるのを見てから避難を始めたのでは、間に合わないのです。海岸付近で地震の揺れを感じたら、または、津波警報が発表されたら、実際に津波が見えなくても、速やかに避難しましょう。



### 津波警報・注意報の種類

分類	予想される津波の高さ	
	数値での発表	巨大地震の場合の発表
大津波警報	10m超	巨大
	10m	
	5m	
津波警報	3m	高い
津波注意報	1m	表記しない

津波警報は、津波による災害の発生が予想される時に発表されます。巨大地震の場合は非常事態をお伝えするため、予想される津波高を、大津波警報は『巨大』、津波警報は『高い』と表現します。『巨大』『高い』という言葉を見たり聞いたりしたときは、**ただちに海から離れ、より高い場所に避難してください!**  
※津波警報の発表方法、数値などは見直しされる場合があります。



# 災害から身を守るために知っておくべきこと

## 4 住宅の耐震化のすすめ

### Step.0 地震が起きたらどうなるの？

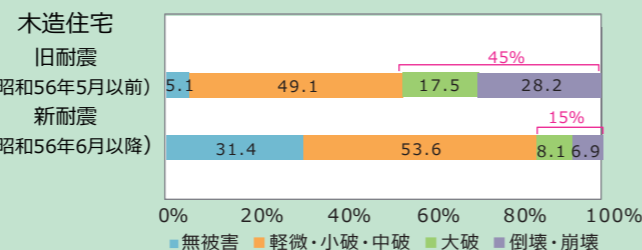
震度6弱以上の地震が起きると、立つことが困難になり、外へ避難することが難しくなります。耐震性の低い建物は倒壊や瓦の落下といった被害を受けたりします。



### Step.1 地震が起きた時に危ない家ってどんな家？

昭和56年(1981年)5月31日以前の建物は古い基準(旧耐震基準)による旧耐震建築物と呼ばれ、地震に弱い建築物の可能性があります。熊本地震でも多くの旧耐震建築物が倒壊等の被害を受けました。特に震源に近い益城町中心部では約半数もの旧耐震建築物が大破・倒壊・崩壊の被害を受けています。旧耐震建築物の耐震性は耐震診断をすることで分かります。まずは、耐震診断をしてみましょう。

熊本地震における益城町中心部の被害状況  
(日本建築学会実態調査より)



### Step.2 住宅を耐震化しよう

耐震診断で耐震性が低いと判断された場合、耐震化するため耐震補強を実施します。耐震補強では、地震が起きても倒壊しないように、位置を検討しながら耐震壁や筋交い等による補強方法を検討し、耐震性を満たすための補強計画を策定します。計画に沿った形で工事を行うと、耐震補強完了です。



**診断や補強を行う際に補助金が支給される場合があります!**

詳しくは  までお問い合わせください。

## 5 災害用伝言ダイヤル(171) について

災害時は、一般の電話がつながりにくくなることがあります。NTTの災害用伝言サービスを活用しましょう。3つの種類があります。

### 1 災害用伝言ダイヤル171 (電話から)

- 《登録可能番号》  
すべての電話番号  
(固定電話は被災地域の市外局番に限る)
- 《保存期間》  
サービス終了まで
- 《登録件数》  
1~20件  
(被災規模によって変わる)
- 《登録文字数》  
30秒/件

#### ~使い方~

①伝言を録音するとき  
「171」をダイヤル  
↓  
「1」-「電話番号」をダイヤル

②伝言を再生するとき  
「171」をダイヤル  
↓  
「2」-「電話番号」をダイヤル  
※被災地の方は自分の電話番号を、被災地以外の方は被災地の人の電話番号を必ず市外局番からダイヤルする!

### 2 災害用伝言板 (携帯電話・スマホから) (NTTドコモ・au・ソフトバンク・Y!mobileの公式メニュー、専用アプリから)

- 《登録可能番号》  
携帯の電話番号
- 《保存期間》  
サービス終了まで
- 《登録件数》  
10件  
(ソフトバンクは80件)
- 《登録文字数》  
100字/件



### 3 災害用伝言板 Web171 (パソコン・スマホから) インターネットから「Web171」を検索または<https://www.web171.jp/>へアクセス

- 《登録可能番号》  
すべての電話番号
- 《保存期間》  
6か月
- 《登録件数》  
20件
- 《登録文字数》  
100字/件



災害用伝言サービス(171)は体験利用ができます。使い方をあらかじめ確認しておきましょう。

【体験利用ができる日】

- 毎月1日と15日
- 1月1日~1月3日
- 防災とボランティア週間(1月15日9:00~1月21日17:00)
- 防災週間(8月30日9:00~9月5日17:00)



# 1 自主防災活動について

## 自主防災組織の紹介、立ち上げ

### 自主防災組織とは

自主防災組織とは、地域住民が共に協力して、自主的な防災活動を行う組織です。平時には、避難のための地域の体制づくりに取り組みます。防災知識の普及啓発、防災訓練、地域の防災安全点検の実施、防災資機材の整備・点検などを行います。いざ災害が起こった時には、住民が力を合わせて避難誘導や避難の声かけ、初期消火、負傷者の救出・救護、さらには避難所の運営などを行います。



### 自主防災組織を立ち上げよう

自主防災組織は、地域住民が組織の結成に合意し、規約、組織、活動内容を定めて立ち上げます。立ち上げにあたっての手続きについては、岡山市危機管理室に相談してください。なお、自主防災組織は地域の防災活動を効果的に行える規模が望ましいことから、岡山市では町内会や連合町内会を単位として結成されています。



### なぜ自主防災組織は必要なの？

阪神・淡路大震災では倒壊した建物に閉じ込められた人たちの多くが、近所の人によって助けられました。

交通網の寸断、通信手段の混乱、同時多発した火災などで、自治体や消防、警察などは、同時に全ての現場へ向かうことができませんでした。

そのため、救出活動を担ったのは、地域の住民の皆さんだったのです。

こうした教訓から、地域住民が連携して地域の被害を最小限に抑えるため、自主防災組織の設立に向けた動きが活発になりました。

あなた自身とあなたのまちを守るため、自主防災活動へ積極的に参加しましょう。



# 2 平常時の活動

災害は、突然起こります。いざというときにしっかりと対応できるよう、平常時からさまざまな準備をしておくことが大切です。

### まずは必ず行いたい活動（基本）

逃げるための「声かけチーム」をつくる

- 逃げるときに、誰と誰が、誰に声をかけるのか、組み合わせを決めておく。
- いつ、どこに、どうやって避難するのか一緒に話し合う。
- 日ごろから交流をして、お互いに様子を知っておく。

### つぎに行いたい活動（発展）

逃げるための「地図」をつくる

- 危険個所の確認をする。
- 地域の防災マップを作る。
- 避難先、避難経路を複数決めておく。



逃げるための練習をする（防災訓練）

- 避難先まで避難経路を歩いてみる。
- どこにどうやって避難するのか、実際にやってみる。



命を守る知恵を増やす（防災学習）

- 町内会で防災の講習会を開催して、避難の際に役立つ知識を増やす。
- 町内旅行で防災施設へ見学に行く。



その他にも・・・

- 防災資機材の整備や点検
- 啓発のための広報誌の発行
- 消火訓練、炊き出し訓練、避難所運営訓練 など



### 自主防災組織への支援制度

自主防災組織の活動を支援する制度があります。詳しくは、岡山市危機管理室（086-803-1082）までお問い合わせください。

# 3 自主防災活動について

## 災害時の活動

### 災害発生からの時間経過と自主防災活動（地震のとき）

※7、8ページも参照

経過	状況（例）	自主防災活動【自助・共助】（例）
	地震発生	
1～2分後	揺れがおさまる	
3分後		避難の支援・誘導
5分後		隣近所で助け合い
10分後～数時間	火災発見 家屋の倒壊発見 負傷者発見	初期消火活動 救出活動 負傷者の応急救護・搬送
～避難所閉鎖まで	避難生活	避難所の運営

### 災害発生からの時間経過と自主防災活動（風水害・土砂災害のとき）

※9、10ページも参照

警戒レベル ※警戒レベル3からは 岡山市が発令	行動を促す情報（例） ※気象庁や国、県が発表	自主防災活動【自助・共助】（例）
警戒レベル1	早期注意情報	最新の気象情報に注意
警戒レベル2	洪水注意報 大雨注意報など	自主防災活動の役割分担や連絡体制を確認 避難所や避難のタイミングなどを再確認
警戒レベル3 避難準備・ 高齢者等避難開始	洪水警報 大雨警報 氾濫警戒情報など	①要配慮者の避難の支援・誘導 ②早めに避難を開始するよう呼びかけ ③避難者による避難所運営
警戒レベル4 避難勧告または 避難指示（緊急）	氾濫危険情報 土砂災害警戒情報など	①早急に命を守る行動を取るよう可能な 範囲で隣近所で相互に声かけ ②各自が避難所や近隣の安全な場所への避難 ③各自が屋内安全確保（垂直避難）
警戒レベル5 災害の発生情報 （災害の発生を把握した 場合、可能な範囲で発令 する）	大雨特別警報 氾濫発生情報など	各自が命を守る行動を取る

### 避難所の運営

避難所は、「被災により自宅で生活ができなくなった場合」や、「災害によって被害を受けるおそれがある場合」などで、避難を必要とする人を受け入れる施設です。

避難所となる体育館などは、住居としての機能が不十分なため、生活環境の確保や健康への配慮など、普段の生活とは異なる様々な課題への対処も必要になります。妊産婦や乳幼児、高齢者、障がい者など、様々な立場の方と助け合いながら、共同生活を送らなければなりません。

また、近年の大規模な地震災害の教訓から、行政主体の避難所運営は難しいことが明らかとなっており、避難所の良好な生活環境確保の観点からも、避難者自らによる主体的な運営が求められています。

このため、行政と住民が連携して避難所運営訓練を行うなど、災害時に避難所を円滑に運営するための体制整備を進めておくことが重要です。

避難所運営で  
知っておいて  
ほしいこと

#### 避難者はお客様ではありません

避難所は被災者を中心に運営します。みんなで協力し合い、1日も早く以前の生活に戻ることを目指しましょう。行政は避難所運営の支援を行います。

#### 避難者の中には配慮が必要な人がいます

高齢者・障害のある人・難病患者・傷病者等の体調が悪くならないように、スペースの確保や避難者全員で見守る体制づくりが重要です。



#### 女性や子どもの視点から避難所を 考えましょう

女性や子どもに配慮することで、多くの人が安心して過ごすことができる環境が維持できます。

#### 避難者は避難所の外にもいます

避難者は避難所にいる人だけではありません。車中・tent生活者等、避難所以外の場所に滞在する人にも支援が必要です。



#### 健康維持は衛生への配慮から

ライフラインの途絶や集団生活といった条件の避難所では、感染症、食中毒等のリスクが高まります。このため、トイレの衛生対策をはじめ、うがい、手洗いの励行など、発災直後から衛生管理に徹底して取り組む必要があります。



## 避難所利用者登録票について

避難所の集団生活や、安否確認などをスムーズに行うため、  
「避難所利用者登録票」を記入して、避難者の名簿を作成します。  
岡山市危機管理室のホームページに掲載してあります。

「避難所利用者登録票」は、世帯（家族）ごとに記入します。  
あなたはご家族のことも書けますか？誕生日や、普段飲んでいる薬の名前、容量を覚えていますか？  
自分のことでもわかっているようで、わかっていないことがあるものです。家族のこととなるとなおさらです。  
災害時に困らないためにも、記入できるようにしておきましょう。



【様式1】 太線枠内の赤字は避難者が記入 ※ 受付者が「受付番号」を記入して避難者を選ぶ (受付者) (世帯) (人数)

ひなんじょりようしゃとうろくひょう  
**避難所利用者登録票** 表面

記入日	〇〇年〇〇月〇〇日(〇〇)	記入者氏名	日本 太郎
住所	〒〇〇〇-〇〇〇〇 岡山市〇〇区〇〇1丁目2-3	自治会・町内会名	マスカット町内会
自宅の被害状況	全壊 / 半壊 / 一部損壊 全焼 / 半焼 / 床上浸水 流出 / その他( )	避難所	<input checked="" type="checkbox"/> 避難所 <input type="checkbox"/> テント (避難所敷地内に設置) <input type="checkbox"/> 車両 (避難所敷地内に駐車) <input type="checkbox"/> 避難所以外の場所 (自宅 / 他( ))
その他連絡先 (親戚など)	〒〇〇〇-〇〇〇〇 〇〇県〇〇市〇〇区〇〇町〇〇-〇 〇〇アパート〇〇室 岡山 花 (長女) ( 〇〇〇 ) 〇〇〇〇 - 〇〇〇〇	滞在を希望する場所	

氏名	生年月日・年齢	性別	けがや病気・障がい・アレルギーの有無、妊娠中、使用できる言語などに特記が必要なことに○	運営に協力できること (特技・免許)	必ず確認! (アレルギー・妊娠・持病) への対応
日本 太郎	〇〇年〇〇月〇〇日 (66歳)	男	無・有 (けが・病気・障害) ・アレルギー・食事・要介護 ・妊娠中 (その他) (高血圧)	フォークリフトの運転 (免許あり)	公開
日本 愛子	〇〇年〇〇月〇〇日 (60歳)	女	無・有 (けが・病気・障害) ・アレルギー・食事・要介護 ・妊娠中・その他 ( )	介護福祉士 英語も少し話せる	公開
日本 一郎	〇〇年〇〇月〇〇日 (91歳)	男	無・有 (けが・病気・障害) ・アレルギー・食事・要介護 ・妊娠中・その他 (自力で歩けず)	なし	公開

ペットの状況  飼っていない  飼っている (右欄へ) 犬(1)、ネコ(1)  同伴希望 (ペット台帳に記入)  置き去り  行方不明

自家用車 (避難所に駐車する場合) 〇〇〇〇 シルバー ナンバー 〇〇300 さ〇〇-〇〇

・世帯(家族)ごとに記入して、総合受付に提出してください。  
・ご記入いただいた情報は、食料や物資の配給や健康管理などの支援を行うため、避難所運営や被災者支援のために必要最低限の範囲で共有します。  
※1:一緒に避難していれば○をつける。  
※2:安否の問い合わせがあった場合に、住所(〇〇町〇〇丁目まで)と氏名、ふりがなを公開してもよいが個人ごとに必ず確認してください。

表面

**最重要項目!**

- 持病
- アレルギー
- 普段飲んでいる薬

裏面

## 避難所利用者登録票 裏面

<避難者記入> ※太線の枠内  
・詳細な情報を「その他特記事項」に記入していただく。  
(けがや病気、障がい、アレルギーの有無、妊娠中、幼児や高齢者の紙オムツ、ミルク、哺乳瓶、使用できる言語(または日本語が理解できるか)など、とくに配慮が必要なことを記入する。)

<運営者記入>  
・受け入れ先欄の場所に「チェック」し、詳細は備考欄に記入する。  
・「その他特記事項」の記入もれや、不十分なところがあれば記入する。

<登録時>  
・運営側( 担当)は、記入者(避難者)とともに表裏面の記載を確認する。  
・安否確認への対応(公開・非公開)個人ごとに○がついているか確認する。

●受け入れ先

受け入れ先 (滞在先)	場所	<input checked="" type="checkbox"/> 避難所 (具体的な場所: 体育館の南側エリア、音楽室など) <input type="checkbox"/> テント (避難所敷地内に設置) <input type="checkbox"/> 車両 (避難所敷地内に設置) <input type="checkbox"/> 避難所以外の場所 (自宅 / その他 ( ))
	備考	犬、猫は運動場西側の体育倉庫で飼育する

その他特記事項

日本一郎は、紙オムツのMサイズを使用しています。  
日本太郎の高血圧の薬は、「アダラート」を毎食後1錠服用しています。

その他事例  
乳児: ミルク・哺乳瓶、紙オムツ・Sサイズ  
息子: たまごアレルギー、母親が「アドレナリン自己注射器」を持参している。

国籍: アメリカ

<転出・退出後>  
「退所届」受付後に記入し、「退所届」と合わせてファイルに綴じること。

退所届	受付日	年 月 日 ( )
	受付番号	

# 自主防災活動について

## 4 要配慮者について

大きな災害が発生したとき、自力で避難することが困難な高齢者や障害者などの要配慮者は、深刻な被害にあいやすく、こうした方々の安全を守るためには、隣近所をはじめとする地域での助け合い、支え合いが不可欠です。

### 要配慮者とは

災害時に自分の身を守るための適切な行動が取りにくく、手助けが必要な人のこと（高齢者・障害のある人・傷病者・妊産婦・乳幼児・外国人など）



要配慮者の  
特性を踏まえた  
対応

例えば…

### 視覚に障害のある人

避難所内の案内を行い、トイレや水道などの場所を確認してもらいましょう。定期的な放送による情報の周知や、周囲の避難者に、情報を読み上げる等の支援をしてもらいましょう。

### 聴覚に障害のある人

重要な情報は必ず文字で掲示したり、伝達したりするようにしましょう。

### 知的障害のある人／発達障害のある人

抽象的な表現を用いると理解が困難となることがあるため、具体的な表現で伝えましょう。文書で情報を伝えるときは、ひらがなや簡単な表現、イラスト・図を使って、わかりやすく伝えましょう。

### 乳幼児

プライバシーに配慮して、授乳やおむつ替えをする場所を確保しましょう。同じような家族が集まって過ごす場所の確保や、夜泣きの際に外へ出るための動線の確保を検討しましょう。

### 肢体に障害のある人

介助をするときは、本人の意向を確認したうえで、行いましょう。



### 日頃からの準備

### 日頃からのコミュニケーションを

災害時の支援活動をスムーズに行うためには、要配慮者とのコミュニケーションを日頃からとっておくことが大切です。



### 要配慮者へやさしい環境づくり

車いすでも避難路は通れるか、放置自転車などの障害物がないか、耳や目の不自由な人や外国人向けの避難伝達方法などはあるかなどを点検し、要配慮者に対応した環境づくりをしましょう。



### 一緒に防災訓練に参加

要配慮者と一緒に防災訓練を行い、災害が起きた時の安否確認の方法や、避難を支援する体制など、具体的な支援内容を決めておきましょう。

## 「避難行動要支援者名簿」について

避難行動要支援者とは、要配慮者のうち、災害時に自ら避難することが困難で、特に支援を要する人です。岡山市では、要介護認定3以上や身体障害者手帳1・2級を所持する方などに、同意書を送付して同意を得ることにより「避難行動要支援者名簿」を作成し、地域の関係者に提供しています。詳しくは、岡山市危機管理室までお問い合わせください。

## ～個別計画を作りましょう～

「個別計画」とは、災害が発生したときに、要配慮者を誰が支援し、どこへ避難させるかなどを、話し合って作っておく避難支援プランのことです。

一人ひとりの特性を考慮しながら、それぞれの地域で個別計画を作成します。

個別計画の様式は任意ですが、避難の支援をする人（団体名でも可能）、避難場所、避難経路、避難方法、緊急時の連絡先などを記載しておきます。

作成した個別計画は、本人、その家族、支援者などが保管し、情報を共有します。ただし、個人情報をも目的外に使用されないよう、適切に管理しなければいけません。詳しくは、岡山市危機管理室までお問い合わせください。



## 避難所での感染症対策について

# 1 3つの密を避けよう

### 換気の悪い密閉空間

風の流れることができるよう、2方向の窓を、1回につき数分間程度、全開にしましょう。換気の回数は、1時間に2回以上行うようにしましょう。

### 多数が集まる密集場所

避難者同士の距離（1メートル以上）を保ちましょう。

### 間近で会話や発声をする密接場所

近距離での会話や発声は最低限に控えましょう。会話をするときには、十分な距離を保ち、マスクを着用しましょう。



## 手洗いや咳エチケットの励行

避難所でさまざまなものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。こまめに手洗い、咳をする時は、ハンカチ等で口を押えてください。



# 2 事前の備えについて

通常の非常持ち出し品に、マスクや除菌シートを加えましょう！



岡山市では、避難所での感染防護具や体調確認のための体温計の準備に努めますが、数に限りがありますので、可能な限り各自ご持参ください。

- ハザードマップで安全性を確認の上・・・
- 指定避難所に避難するだけでなく、災害の危険性のない場所（親族・友人・知人宅）へ分散避難することも事前に検討しましょう。
  - 自宅の安全な2階以上への避難（垂直避難）も検討しましょう。

## ペットの安全を守るための備え

ペットの安全を守ることができるのは飼い主だけです。同行避難にあたっては、飼い主自身の事前の備えが重要です。

# 1 ペットの同行避難とは

災害発生時に飼い主がペットを同行し、避難所まで安全に避難することです。

**避難所の居住スペースにペットを連れて入ることはできません。**

また、必ずしも同行避難しなければいけないものではありません。自宅の方が安全で、かつ定期的にペットの世話ができる状況であれば、避難所に連れて行かないということも選択肢のひとつです。

避難所に同行避難した場合、ペットは専用のスペースにつないでいただき、その世話は飼い主の責任で行ってください。



# 2 事前の備えについて

## 1 健康管理

普段から健康状態に注意し、清潔に保っておきましょう。

- 狂犬病予防注射の接種、鑑札、済票の装着
- 各種混合ワクチンの接種
- ノミ、ダニ予防 など



## 2 しつけ

基本的なしつけをしましょう。避難している周りの人にとっても、ペットにとっても、ストレスを軽減することにつながります。

- ケージに入ることを嫌がらない
- 必要以上にほえない
- 決められた場所で排せつする など

## 3 ペット用の避難用品や備蓄品の確保

避難所で当面の間必要になる物資を日ごろから用意して、すぐに持ち出せるようにしておきましょう。

- 薬 ● ペットフード、水 ● ケージ、キャリーバッグ ● 首輪、リード
- トイレ用品 ● 食器 ● 飼い主の連絡先 ● ペットの写真 など



## 4 逸走の防止と所有者明示

災害時には、ペットと離れ離れになることがあります。保護されたとき、すぐに飼い主が分かるように、所有者明示をしましょう。

※所有者明示の方法・・・連絡先を書いた迷子札やマイクロチップ、鑑札と済票など

# 知ってよかった 代用品活用術

覚えておこう!災害時に役立つ代用品活用術。

## 新聞紙

### 骨折時の添え木になります

新聞紙を重ねて、板のようにして、骨折した骨の両側の間接まで覆うようにして当てて使います。



### 服の下に入ると断熱材になります

寒いときには、上着の下に新聞紙を入れると、空気の層ができて暖かくなります。



### 毛布の代わりにになります

毛布や掛け布団がない場合には、新聞紙を掛けるだけでも、かなり暖かくなります。



## ラップ

### 体の保温に使えます

新聞紙をお腹に巻き、その上からラップを巻き付けると、体温を逃がさず保温できます。



### 止血後の患部の保護に使えます

止血した後、ラップを巻きます。ラップは気密性が高いので患部の保護に有効です。



### 添え木の固定に使えます

骨折した際の添え木を固定するのに有効です。ずれないようにぐるぐるに巻いて固定します。



## ポリ袋

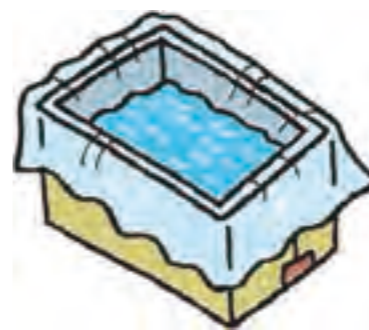
### 感染から身を守ります

キズの応急手当では、感染防止のためのゴム手袋の代用品として使えます。



### 水を清潔に運べます

清潔なポリタンクやペットボトルが無い場合、ポリ袋を容器にかぶせて運べば清潔です。



### 食器をくるんで食事に使えます

食器をくるんで使えば、食器を洗わなくて済みます。紙の食器も毎食捨てては不足します。



## 大きめのハンカチ

### マスクになります

災害時には、大量の粉塵が飛散します。大判ハンカチを鼻・口に当てると、簡易のマスクになります。



### 添え木の固定に使えます

骨折した際の、棒や板などの添え木の固定に使えます。添え木がずれないように数カ所で固定します。



### 三角巾として使えます

腕の骨折には、添え木で固定した上で三角巾として肩から吊るします。



# 連絡先一覧

※令和2年10月現在

## <緊急時の連絡先>

### 災害対策（警戒）本部

- 本庁本部 TEL 086-803-1600※
- 北区本部 TEL 086-803-1850※
- 中区本部 TEL 086-901-1643※
- 東区本部 TEL 086-944-5100※
- 南区本部 TEL 086-902-3500

※災害時のみ開設

### 火災の発生場所や状況を知りたいとき

- 火災テレホンガイド TEL 086-226-0119

### 水道の出水不良・漏水・応急給水などについて

- 水道局電話受付センター TEL 086-234-5959

### 救急病院のお問い合わせ

- 岡山市内救急病院案内 TEL 086-231-0119

### 消防署

- 北消防署 TEL 086-226-1119
- 西消防署 TEL 086-256-1119
- 中消防署 TEL 086-275-1119
- 東消防署 TEL 086-942-9119
- 南消防署 TEL 086-262-0119

※各種届出などについては、最寄の消防署へ。

※災害発生時などは、災害発生場所に一番近い署などの隊が対応します。

※市役所の機構変更などにより、連絡先が変更になる場合があります。



## <平常時の連絡先>

### 防災全般、自主防災組織、備蓄、避難所に関することなどについて

- 岡山市危機管理室 TEL 086-803-1082

### 各区の防災について

- 北区役所総務・地域振興課 TEL 086-803-1657
- 中区役所総務・地域振興課 TEL 086-901-1642
- 東区役所総務・地域振興課 TEL 086-944-5008
- 南区役所総務・地域振興課 TEL 086-902-3500

### 耐震診断などの補助制度について

- 建築指導課 TEL 086-803-1445

### 河川・土砂災害に関することについて

- 下水道河川局河川防災室 TEL 086-803-1434

### その他

- 岡山市役所 TEL 086-803-1000（代表）

## <災害が発生した後>

り災証明書（住家用）は各区役所・支所で交付します。  
災害により、お住まいが被害を受けた場合、り災証明書（住家用）を交付します。  
り災証明書は、税金・料金等の減免手続きや、給付や融資等の各種支援制度の利用、または災害保険金の請求などにも必要な場合があります。  
り災証明書の交付については、お住まいの区の市民保険年金課、各支所総務民生課へご相談（申請）ください。

### お問い合わせ先

- 福祉援護課 TEL 086-803-1218
- 北区役所市民保険年金課 TEL 086-803-1127
- 御津支所総務民生課 TEL 086-724-1111
- 建部支所総務民生課 TEL 086-722-1112
- 中区役所市民保険年金課 TEL 086-901-1615
- 東区役所市民保険年金課 TEL 086-944-5017
- 瀬戸支所総務民生課 TEL 086-952-1112
- 南区役所市民保険年金課 TEL 086-902-3515
- 灘崎支所総務民生課 TEL 086-363-5201