

非常食などの備蓄

食料は最低3日分、飲料水は一人1日3リットルを目安に備蓄しましょう!

大災害が発生するとライフラインが途絶え、被災地以外からの援助が到着するまで数日を要することは、先に発生した阪神淡路大震災や東日本大震災からも分かります。この数日の間、ご自身や家族の命を守るために「非常持ち出し品・備蓄品チェックリスト」をご活用し、いざというときに備えましょう。

非常時の持ち出し品・備蓄品 チェックリスト

備蓄のポイント

- 非常用持ち出し品は、両手が使えるリュックタイプの袋などにまとめておきましょう。
- 避難の妨げにならないように、軽くコンパクトにまとめましょう。
- 必要なものの優先順位を決めて準備しましょう。(あったら便利なものより、なければ困るものを優先する。)
- 定期的に中身をチェックし、季節に応じて入れ替えましょう。

貴重品

- 現金(小銭を含む※公衆電話に使用)
- クルマや家の予備カギ
- 予備のメガネ、コンタクトレンズ
- 銀行の口座番号・保険契約番号
- 健康保険証
- 身分証明書(運転免許証など)
- 印鑑
- 母子健康手帳



情報収集用品

- 携帯電話(充電器を含む)
- 携帯ラジオ(予備電池を含む)
- 家族の写真(はぐれた時の確認用)
- 緊急時の家族、親戚、知人の連絡先
- 筆記用具



食糧

- 非常食
- 飲料水



衛生・感染対策用品

- マスク・消毒液・体温計
- 常備薬・持病薬・救急セット
- タオル
- トイレ用ペーパー
- 着替え(下着を含む)
- ウェットティッシュ



便利品など

- ヘルメット・防災ずきん
- 懐中電灯(予備電池を含む)
- 笛・ブザー(居場所を知らせるもの)
- 万能ナイフ
- 使い捨てカイロ
- ビニール袋
- アルミ製保温シート
- 毛布
- スリッパ
- 軍手・皮手袋
- マッチ・ライター
- 給水袋
- 雨具(レインコート、長靴など)
- レジャーシート
- 簡易トイレ



その他

- 紙おむつ(幼児用・大人用)
- 生理用品
- 粉ミルク・哺乳瓶(赤ちゃんに必要なもの)
- その他自分の生活に欠かせないもの



今やろう!! 食糧の備蓄「ローリングストック法」

食糧を備蓄するとき、アルファ化米などの保存食だけだと思いませんか? 日ごろから食べている缶詰やレトルト、インスタント食品を上手にまわし、最低3日分の備蓄を行いましょう。

次のように①～③を繰り返しましょう

身近に購入できる
カップラーメンや缶詰
などで十分!



① 備える

少し多めの
買い置きが
「日常備蓄」に!

③ 使った分だけ
買い足す



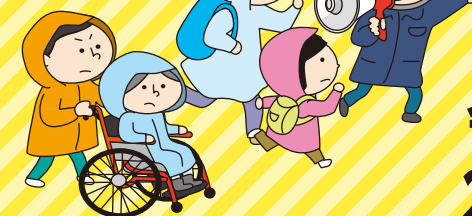
年に2回食べる日を
決めましょう

- 例えば
- 1月17日「阪神淡路大震災」
 - 9月1日「防災の日」
- 賞味(消費)期限切れを
出さないことも大切



② 日常で使う

防災 マップ ハザードマップ



令和3年版
2021年版

丹波篠山市

防災 マップ

ハザードマップ

防災マップ(ハザードマップ)とは、自然災害が発生した場合の被害を予測し、その範囲や避難場所などを地図上に表示したものです。

前回の防災マップから主に大きく次の2つの内容を更新しています。

- ①浸水想定区域について、100年に一度から1000年に一度の雨量想定になりました。
- ②土砂災害警戒区域(イエローゾーン)に、土砂災害特別警戒区域(レッドゾーン)が追加になりました。

みなさまには、災害に備え、平常時からご自宅や周辺の危険な箇所を確認いただくとともに、いざという時にすぐに活用できるよう、わかりやすい場所に、この「防災マップ」を保管してください。

●ご利用にあたって

※本誌に掲載されている情報は2021年3月現在のものです。
その後、内容に変更が生じる場合は、丹波篠山市ホームページに「丹波篠山市防災マップ(WEB版)」として掲載し随時更新いたしますので一緒にご活用ください。



— もくじ —

ハザードマップの見方 2

災害・避難情報の収集 3

警戒レベル 4

マイ・タイムラインを作ろう 5

避難を判断する情報と
わたしたちのとりべき行動 6

丹波篠山市索引図 8

丹波篠山市詳細MAP 10

各種災害 54

地震災害 56

原子力災害時の対応 58

指定避難所一覧 60

医師会・歯科医師会一覧 62

非常食などの備蓄 裏表紙

ハザードマップの見方

水害の危険

想定水深	浸水想定区域	浸水深のイメージ	避難行動
10m～20m未満			[3m以上] 避難所など安全な場所へ避難してください。 (これを、立ち退き避難といいます。)
5m～10m未満			[3m未満] 避難所など安全な場所に避難(立ち退き避難)又は、 2階以上の安全な場所へ避難してください。
3m～5m未満			
0.5m～3m未満			
0.5m未満			

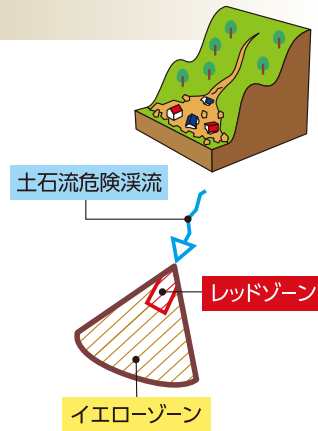
避難の方法は、想定水深だけでなくその他の要素によっても異なります。家屋倒壊想定や浸水継続時間も確認してください。

家屋倒壊等氾濫 想定区域の種別	河岸侵食	氾濫流
現象	堤防・護岸が決壊し、地盤ごと削り取られ、家屋等が倒壊する。	堤防・護岸に越水や決壊が発生し、河川から溢れる水流により、木造家屋が倒壊する。
凡例と発生イメージ		
避難行動	想定水深にかかわらず、建物内にとどまてはいけません。早期に避難所など安全な場所へ避難しなければなりません。(立ち退き避難)	想定水深にかかわらず、木造家屋内にとどまてはいけません。早期に避難所など安全な場所へ避難しなければなりません。(立ち退き避難)

土砂災害の危険

土砂災害は、大雨や地震などが引き金となって、山やがけが崩れたり、水と混じり合った土や石が流れ出て発生します。ひとたび発生すれば避難する猶予も無く被害にあうことが考えられます。特に、以下の危険区域からは早期に安全な場所への避難を行うことが最も重要です。ご自宅や周辺の危険区域を確認し、適切な避難行動をとりましょう。

危険区域の種別	凡例の名称	説明
土砂災害警戒区域	イエローゾーン	土砂災害のおそれがある区域
土砂災害特別警戒区域	レッドゾーン	建築物に損壊が生じ、住民に著しい危害が生じるおそれがある区域
土石流危険渓流	土石流危険渓流	土石流が発生する恐れがあると認められた川や沢



災害・避難情報の収集

丹波篠山デカンショ防災ネット (ひょうご防災ネット)



スマートフォンを通じ、兵庫県および丹波篠山市から「避難に関する情報」などの緊急情報や、地震、気象警報などの防災に関する様々な情報を登録いただいた方々に発信いたします。

12言語にも対応しています。

- 中国語(簡体字・繁体字) ● 英語 ● フランス語
- ドイツ語 ● インドネシア語 ● イタリア語 ● 韓国語
- ポルトガル語 ● スペイン語 ● タイ語 ● ベトナム語

QRコードを読み取ってダウンロードしてください。または、[App Store][Google Play]で「ひょうご防災」を検索してください。



丹波篠山市ホームページ

丹波篠山市のホームページでも、災害・避難情報を発信しています。

丹波篠山市防災マップ web版 (令和3年5月開始予定)

このマップの内容がホームページでも確認できます。冊子よりくわしい情報も掲載しています。

丹波篠山市雨量観測情報

丹波篠山市内15か所の雨量観測所の情報や7か所の河川の水位情報が、ホームページから確認できます。



携帯電話会社からの緊急速報メール

気象庁が配信する緊急地震速報や津波警報、国・地方公共団体が配信する災害・避難情報を、対象エリアの携帯電話に一齐にお知らせするサービスで、各携帯電話会社が行っています。対象エリアにいる方に配信されます。

テレビからの避難情報収集

災害時に、市が発令した避難情報及び開設された避難所の情報をテレビのデータ放送で確認できます。テレビのdボタンを押して、見たい情報を選択してください。

兵庫県CGハザードマップ

インターネットで、兵庫県全域のハザードマップ情報が確認できます。



警戒レベル

台風・豪雨時に「避難情報のポイント」を確認し避難しましょう

緊急時に
確認

避難情報のポイント

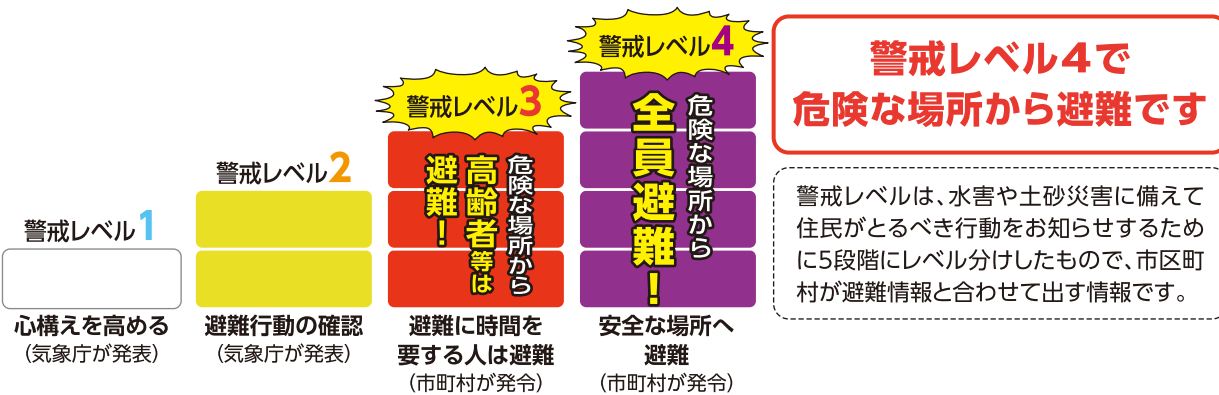
!.....必ず確認してください.....!

市区町村から出される避難情報(警戒レベル)

避難とは難を避けること、つまり安全を確保することです。安全な場所にいる人は、避難場所に行く必要はありません。

危険な場所から警戒レベル3で〈高齢者などは避難〉、警戒レベル4で〈全員避難※1〉です。

※1 警戒レベル4「全員避難」は、高齢者などに限らず全員が危険な場所から避難するタイミングです。



警戒レベル5はすでに災害が発生している状況です。

- 警戒レベル5が出てもまだ避難できていない場合は、自宅の少しでも安全な部屋に移動したり、すぐ近くに安全な建物があればそこに移動するなど、命を守るための最善の行動をとってください。
- 警戒レベル5災害発生情報は、市区町村が災害発生を把握できた場合に、可能な範囲で出される情報であり、必ず出される情報ではありません。

豪雨時の屋外避難は危険です。車の移動も控えましょう。

警戒レベル4には避難勧告や避難指示(緊急)※2がありますが、いずれにしても警戒レベル4で避難しましょう。

- 警戒レベル4避難勧告は立ち退き避難に必要な時間や日没時間等を考慮して発令されるもので、このタイミングで危険な場所から避難する必要があります。

※2 警戒レベル4避難指示(緊急)は、必ず発令されるものではなく、地域の状況に応じて緊急的に又は重ねて避難を促す場合などに発令されることがあるものです。

マイ・タイムラインを作ろう

丹波篠山市防災マップは、水害・土砂災害・地震の危険を地図に示したハザードマップと危険から命を守るための情報を掲載しています。以下の、マイ・タイムライン(私の逃げる計画)をつくっておけば、もしものときに迷わず避難することができます。あなたと大切な人のため、「今」しましょう。

防災マップの各ページを見て、**マイ・タイムライン** ①~④に記入して、「わたしの逃げる計画」をつくろう!

1 『どんな』危険が身のまわりにあるか知っておこう!

水害の危険(P8~P51)	土砂災害の危険(P8~P51)	地震の危険(P56)
わたしの家は浸水区域に <input type="checkbox"/> 含まれています (最大浸水深 ___ m) <input type="checkbox"/> 含まれていません	わたしの家は土砂災害(特別)警戒区域に <input type="checkbox"/> 含まれています <input type="checkbox"/> 含まれていません	わたしの地域は 例:6強など 震度 ___ の揺れが起こる可能性があります。
わたしの家は家屋倒壊に <input type="checkbox"/> 含まれています <input type="checkbox"/> 含まれていません		

2 『どこに』『どうやって』逃げるか決めておこう! P60~P61

わたしの避難先は _____ です。

- 避難とは、「難」を「避」けること。安全な場所にいる人まで避難場所に行く必要はありません。
- 避難先は、指定避難場所だけではなく、安全な親戚・知人宅に避難することも考えてみましょう。

3 『いつ』逃げるか決めておこう!

チェックあり Yes	警戒レベル3 避難準備・高齢者等避難開始	警戒レベル4 避難勧告/避難指示(緊急)	警戒レベル5 災害発生情報
直ちに避難を開始します。			
チェックなし No	避難の準備を始めます。	直ちに避難を開始します。	全員避難完了。

わたしの避難するタイミングは _____ です。 例:警戒レベル4など

4 家庭の備えを再確認しよう!

防災情報の取得方法 <input type="checkbox"/> 確認済みなら○をしよう P3	わたしの家の備蓄品 <input type="checkbox"/> 点検済みなら○をしよう 裏表紙	わたしの家の安全点検 <input type="checkbox"/> 点検済みなら○をしよう P57
---	--	---

マイ・タイムラインを作ろう

避難を判断する情報とわたしたちのとりべき行動

市からの避難の情報は、災害の切迫度にあわせ、「警戒レベル」3→4→5(5が最も危険)で発令します。発令されたときにとるべき行動を必ず確認しましょう



⚠️ 注意 必ずしも上記の順で段階的に発令されるとは限りません。危険を感じたら発令前でも早めの避難行動をとってください。

⚠️ 上記の避難情報等は2021年3月時点のものです。今後、右記のように変更になる予定です。

避難を判断する情報とわたしたちのとりべき行動

避難を判断する情報とわたしたちのとりべき行動