

# 4 ひなんする

大雨・こう水  
土しゃくずれ

前もってじゅんびできることは全部したけど、それでも、ふせぐことができない、へらすことができないものがあります。それが自ぜんのおそろしさ。そんな時は、安全な場所へひなんするしかない！  
ひなんするのは「いつ?」「どこへ?」なんて、いざというときに言っても間に合いませんよ。**ふだんから家族みんなで話し合っておきましょう!**

【ひなんじょうほう】 ひなんするタイミングをつたえるためのお知らせ

**避難準備・高齢者等避難開始**

お年よりや小さな子どもなど、にげのために時間がかかる人やその家族は、早めにひなんを始めましょう。

**避難勧告**

早く、ひなん場所へひなんしましょう。

**避難指示 (緊急)**

まだひなんしていない人は、すぐにひなん場所へ行きましょう!もし間に合わない時は、家の2階など、少しでも安全な場所へ!



## 自分一人でひなんできるかな?

台風や大雨で、川の水があふれたり、山がくすれたりして、命があぶない時は、「ひなんじょうほう」というお知らせがあります。でも、とつぜんの大雨などの時には、「ひなんじょうほう」が間に合わないこともあります。また、お父さんやお母さんといっしょにいない時に「ひなんじょうほう」が出るかもしれません。自分があぶない時、自分一人でもひなんできるように、「いつ」「どこへ」ひなんすればいいのか、家族で話し合っておきましょう。

# 5 たすけ合う

～地いきのぼうさいくん練にさんかする～



みんなが住んでいる地いきのぼうさいくん練にさんかして、いざというときは、地いきのみんなで力を合わせて、おたがいに助け合い、自分たちの町は、自分たちで守ろう!

「～いざ!というとき～  
水がいから自らを守るために水ぼうを知ろう!」  
(せいふインターネットテレビ)

全国かく地で色々なぼうさいくん練が行われています。この動画は、京都ふで行われたくん練の様子をしょうかいしています。



## 保護者の皆様へ

### 「我が家の防災行動シール」

- 大規模な自然災害が起きたとき、起きそうなときに命を守るため「いつ」「どこへ」「どのような」行動をとるのかといった、災害ごとに避難場所などが記入できるシールです。
- 災害時、急に考えたり行動することは難しく、普段から備えておくことが重要です。各ご家庭で話し合った内容を記入し、冷蔵庫や玄関など目につくところに貼っておきましょう。
- 我が家の防災行動シールは、消防局のホームページから印刷していただくことができます。



### 備蓄食料品を準備

●いざという時のため、日頃から各家庭で最低でも3日分、できれば1週間程度の食料品を備蓄しましょう。

家庭での備蓄食料品のめやす【大人1人、3日分の場合(例)】

| 水 3ℓ   | 主食   | 主菜   |
|--|--|--|
| ※水・飲料水として1人当たり1日1リットル(調理等の使用を含めると、1人当たり1日3リットルあれば安心です) | 精米又は無洗米、レトルトご飯、アルファ化米、パン(食パン)、ト食品、豆腐(完熟)、ロングラム、乾麺(うどん、そば、イフ牛乳など)、シリアル類など | 肉・魚・豆などの缶詰、レトルト食品(カレー・牛丼・パスタソースなど)、缶詰(肉・魚) |
| 米: 7食分(レトルトご飯、アルファ化米)                                  | パン: 1食分(食パン)   | カップ麺類: 1個                                  |
| 副菜   | 梅干し、のり、日持ちする果物   | 梅干し  |
| その他  | 野菜ジュースなど   | 菓子類(チョコレート、ビスケット、給など)                      |

●備蓄食料品は、避難所などに避難する場合に備えて、持ち出せる範囲でリュックや防災袋などにまとめておきましょう。

- 備蓄食料品(調理不要のもの)
- 紙コップ、皿、割りばしなどの食器類
- 懐中電灯
- 乾電池
- 携帯電話等の充電器(乾電池式)
- 衣類、下着類
- 携帯トイレ(凝固剤)など



### 防災情報の確認

- 京都市防災危機管理情報館  
(<https://www.bousai-kyoto-city.jp/bousai/>)
- ◆京都市地震ハザードマップ
  - ◆京都市第3次地震被害想定
  - ◆京都市土砂災害ハザードマップ
  - ◆京都市地域防災計画 など
- 京都府マルチハザード情報提供システム  
(<http://multi-hazard-map.pref.kyoto.jp/top/top.asp>)
- ◆浸水想定区域・洪水浸水想定区域
  - ◆活断層による地震
  - ◆土砂災害警戒区域
  - ◆避難施設 など



### 家族の安否確認

【災害用伝言サービス】

- 災害用伝言ダイヤル(171)  
災害時に、固定電話、携帯電話等の電話番号宛に安否情報(伝言)を音声で録音(登録)し、全国からその音声を再生(確認)することができます。
- 災害用伝言板(携帯電話)  
携帯電話のインターネット接続で、被災地の方が伝言を文字によって登録し、携帯電話番号を基にして全国から伝言を確認できます。
- 災害用伝言板(web171)  
パソコンやスマートフォン等から固定電話や携帯電話の電話番号を入力して安否情報(伝言)の登録、確認を行うことができます。
- 災害用音声お届けサービス  
専用アプリケーションをインストールしたスマートフォン等の対応端末から、音声メッセージを送信することができるサービスで、下記の通信事業者でサービス提供されています。

|           |           |
|-----------|-----------|
| NTTドコモ    | 「災害用キット」  |
| KDDI (au) | 「au 災害対策」 |
| ソフトバンク    | 「災害用伝言板」  |
| Y! モバイル   | 「災害用伝言板」  |

### お問合せ先

■防災行動マニュアル・防災行動シール・防災訓練などに関すること  
↓お近くの消防署へお問い合わせください。

|             |              |
|-------------|--------------|
| 北 消 防 署     | 491-4148 (代) |
| 上 京 消 防 署   | 431-1371 (代) |
| 左 京 消 防 署   | 723-0119 (代) |
| 中 京 消 防 署   | 841-6333 (代) |
| 東 山 消 防 署   | 541-0191 (代) |
| 山 科 消 防 署   | 592-9755 (代) |
| 下 京 消 防 署   | 361-4411 (代) |
| 南 消 防 署     | 681-0711 (代) |
| 右 京 消 防 署   | 871-0119 (代) |
| 西 京 消 防 署   | 392-6071 (代) |
| 伏 見 消 防 署   | 641-5355 (代) |
| 醍 醐 消 防 分 署 | 571-0474 (代) |
| 消防局市民安全課    | 212-6692 (代) |

■ハザードマップなどに関すること  
防災危機管理室 212-6792 (代)

京都市印刷物 300096 号

# 自分の命は自分で守る

～地しんや台風にそなえる～

おうちで  
チェック

## 家族みんなでチェックする

- 1 知る
- 2 ふせぐ
- 3 へらす
- 4 ひなんする
- 5 たすけ合う

地しんが起きてても、台風が来ても「自分だけは平気」なんて考えていると、いざという時に正しい行動ができませんよ。  
地しんや台風のことを正しく知って、自分が本当にあぶない時、ただその時だけ、自分の命を守るための正しい行動ができればいいのです。  
このリーフレットを見て、自分の家で地しんや台風のそなえをチェックしましょう。  
「いざというとき」、家族や自分の命を守るために。



京都市消防局  
公式キャラクター  
二条 葵



# 1 知る

- まずは、地しんや台風の時、自分の身に起こるきけんや、そのきけんを知る方ほう、にげこむ場所などを知っておきましょう。  
きけんがあることを知らなければ、ほうさい活動は始まりません。
- 地しん**
- 大きな地しんが起きた時に、どんなことが起きるか(ゆれの大きさ、倒れてきそうな物)
  - 緊急地震速報の音
  - 京都市市民防災センターで地しんを体験する

- 大雨・こう水**
- 天気予ほうのじょうほう(「注意報」、「警報」のしゅるいと意味)
  - ひなんじょうほう(あぶないことを伝えるお知らせ)
  - 川の水があふれそうできけんな時、ひなんする所(「指定緊急避難場所(水災害)」)

- 土しゃくずれ**
- 土しゃくずれが起きるかもしれない時、ひなんする所(「指定緊急避難場所(土砂災害)」)

# 2 ふせぐ

- 地しんや台風の場合、前もってじゅんびすることで、ひがいをふせぐことができます。
- 地しん**
- 地しんで家具がたおれないようにとめている
  - われたガラスがとびちらないようにフィルムをはっている
  - 戸だななどの開き戸が開かないようにとめている
  - いつでもひなんできるように、通路や出入口を整理整頓している

- 強風**
- 家の外にある風でとばされそうな物をかたづける
  - 雨戸・カーテンをしめる
  - 家の外に出ない

- 大雨・こう水**
- 土のう(ぬのぶくろの中に土・すなを入れた物)をじゅんびしている

# 3 へらす

- 前もってじゅんびすることで、ひがいをふせげなくてもへらすことができるものもあります。
- 地しん・大雨・こう水・土しゃくずれ**
- 水道や電気が止まっても大じょうぶなように、ひじょう用の水や食べ物でじゅんびしている

- 地しん**
- 消火きや消火バケツをじゅんびしている
  - ぼうさいくん練にさんかしている

- 大雨・こう水・土しゃくずれ**
- 家のまわりのみぞをそうじしている



# 地しんにそなえる

安心家族

## 地いきや家庭のルール

- 地域の集会所ルール
- 防災行動マニュアル
- 我が家の防災行動シール



### にげ道を作る

- 出入口の整理整頓



### 出火ぼう止

ストーブの対しん自動消火そうち



### ひじょう持出品のじゅんび

すぐ持ち出せるように用意



## 町内で近所の人と力を合わせるくれん



### 家具こ定など

- たんすなどの転とうぼう止
- 食きだなど開き戸こ定
- ガラスひさんぼう止フィルム
- 家具の上に物をおかない



### ぼうさいくん練

- 消火くん練 (消火き・バケツリレー)
- きゅう出くん練
- おう急手当くん練



## 自分の身を守る行動



つくえの下にもぐる



## 地しん発生

「火事」みんなで消火



## 地いきの集合場所

家族もみんな大じょうぶ?

- 家族の安びかくにん



おちてこない、たおれてこない場所にひなんする

- しゅういのようにすをかくにんしながら地いきの集合場所へ

近所の人も大じょうぶ?



ぼうさい活動へ



自たくにひがいのない安心家族は、ひなん所へ行かず家へ帰る



### ひなん生活

家がこわれて自たくでの生活がむずかしい人はひなん所で生活



自たく内の2階より上にひなん



自たく内の山の反対がわの2階より上にひなん



## 指定緊急避難場所へひなん



もしくは

自たく内の2階より上にひなん



自たく内の山の反対がわの2階より上にひなん



## 気しよう警報発表・ひなんじようほう発れい

## みぞのそうじ



家のまわりのみぞをきれいにそうじしておく

### 屋外の物品の整理・屋内へかたずける

風でとんでいきそうな物は、家の中やそこにかたずける



### かたずけられない植木ばちなどは横だおししておく

そこの中に入らないものは、とばないようにたおしておく



### 土のうのじゅんび

土のう(土を入れたふくろ)で、水が家に入ってくるのをふせぐ



雨どいにたまったごみや木の葉もそうじしておく



### 風でとんでいきそうな物は、家の中やそこにかたずける



### かたずけられない植木ばちなどは横だおししておく

そこの中に入らないものは、とばないようにたおしておく



### 土のう(土を入れたふくろ)で、水が家に入ってくるのをふせぐ

まどガラスがわれないように、フィルムをはったり、雨戸をしめたりする



思い出の写真などは家の2階など高い所へ



### ひじょう時に持ち出せない大切な物



### じょうほうしゅう集



### 車のいどう

地下や地面よりひくい所にとめている車は、高い所にいどうさせる



### 物おきやじゅ木のこ定



# 風水がいにそなえる

知る

ふせぐ

へらす

ひなんする

たすけ合う

ひなんする

へらす

ふせぐ

知る

心配家族



- 消火方ほうがわからない
- きゅう出方ほうがわからない
- おう急手当方ほうがわからない



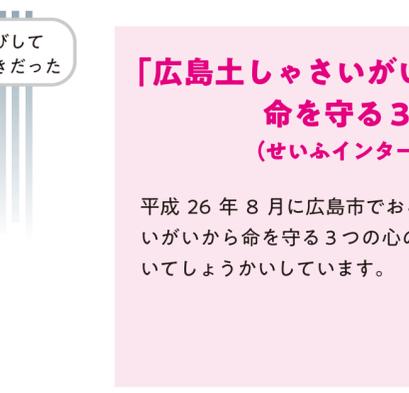
- 家具がたおれる
- われたガラスやお皿がとびちる
- 出入口がふさがる
- ストーブがたおれて出火 など



- 何をたって行けばいいかわからない
- どこへひなんすればいいかわからない



- どこに行けばいい!?
- 何がひつよう!?



- おなか空いただれか食べ物くれなかな

## 「広島土しゃさいがいの教くん命を守る3つの心え」(せいふインターネットテレビ)

平成 26 年 8 月に広島市でおこった土しゃさいがいの命を守る3つの心のじゅんびについてしょうかいしています。



## ハザードマップで自たくのきけんや、ひなんの方ほう、ひなん場所などをかくにん



京都市土砂災害ハザードマップ 京都市水害ハザードマップ



※ハザードマップとは、さいがいのとき起きると予想されるひがいのようすや、ひなん場所などがのっている地図のことです。