

みんなの命を守るために…
すべての人にみてもらいたい…



大雨・台風・水害

高齢者や障がいのある方々(要配慮者)は、
安全に避難するための計画が大切

支援を必要とする方々を含めた
地域の方々にインタビュー調査

“様々な情報があり判断が難しい”

“避難準備をしてみたが途中で断念”

“考えてみるとできないことばかり、
心配であり考えたくなくなる”

いざという時に備えて、
安心して行動できる方法
を見つけましょう！

自分にぴったりの
避難計画を考える助けとして
お役立てください

〈使い方〉

- ① このリーフレットは、自分に合った避難計画を立てるための「マイタイムライン」作成に最適なヒントを提供するために開発されたアクションプランのツールです。
- ② 「マイタイムライン」作成以外にも、災害時の備えのヒントを提供しています。
- ③ 支援する方と共有しながらの活用も可能です。



情報キャッチ

- 気象情報を知る
- 川の水位を知る
- 自宅の危険度 (ハザードマップ)
- 公的な避難先を知る方法

考える

警戒レベル 1

どこから
情報を集める?

危険リスク?

考える

警戒レベル 2

安全に
避難するには?

避難するのは
だれ?

持ち出す荷物の
優先順位?

楽ちんな
準備テクニック?

考える

早期注意情報

大事な情報を
手軽に
知りたいけど?

考える

注意報

避難の
タイミング?

避難先?



考える

移動の手段?

いざという時の
移動ルート?

あわてないために

- 避難のタイミングは決めていますか?
- 避難先は決めていますか?
- 移動に手助けが必要ですか?
- 助けてくれる人、助けを求める人はいますか?
- 相手はそのことを知っていますか?
- サポート者の確認
連絡先の確認
- 日中
- 外出時
- 夜間

わたし用

- 自分にとって必要なもの
- ①
- ②
- ③
- これらを持ち出せるようになっていますか?
- 実際に持って行けそうですか?

危機をクリア

- 逃げられなかった、逃げ遅れた場合はどうしますか?
- 相談する人や相手はいますか?



警戒レベル 3

留まるには?

警戒レベル 4

警戒レベル 5

高齢者等避難

外に出るのが
危険な場合は?

避難指示

緊急安全確保

日頃から

- 避難先までのルート確認
- 避難先に行ってみた
- 道中に危険そうな場所がありますか?
- 避難訓練に参加してみた
- 避難生活の模擬体験を試してみた

選択肢を増やそう 避難するところ

考える

避難所・福祉避難所

- 場所は分かりますか?
- 持っていく物の準備

伝える準備

- 周囲の人に知っておいてほしいこと、知らせたいことはありますか?
- “助けてほしいこと” を伝える準備 (マイカードなど)

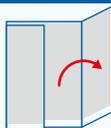
自宅

考える

- 使用する部屋は
- 準備しておく物の確認
- どこに置いておきますか?

知人・親せき宅

- 誰の家に避難しますか?
- 持っていく物の準備
- 相談はしてありますか?



考える

いつ逃げる？ 逃げない？

災害発生危険度

避難情報等

警戒レベル

1

早期注意情報

災害への心構えを高めましょう。

注意報

避難の備え、ハザードマップなどにより、自らの避難行動を確認しましょう。

高齢者等避難

避難に時間を要する人（ご高齢の方、障害のある方、乳幼児等）とその支援者は危険な場所から避難をしましょう。他の方は避難の準備を整えましょう。

★★警戒レベル

2

★★★警戒レベル

3

★★★★警戒レベル

4

★★★★★警戒レベル

5

既に災害が発生・切迫している状況です。

緊急安全確保

命が危険ですので、直ちに身の安全を確保しましょう。



逃げる！

逃げる人は、どの段階で逃げるか決めよう！

私（達）は

警戒レベル

で逃げる！

（赤枠に警戒レベルを記入ください。）

逃げない！

- 警戒レベル3、4に該当するときは避難を考えましょう。
- 警戒レベル5は避難より命を守る行動を選択しましょう。

考える

避難先は？

避難先は？

安全に避難するため、どちらでも避難できるように準備しておきましょう



緊急避難場所とは？

命を守る！災害の危険から命を守るために**緊急的に避難する場所**です。

災害の種類で避難場所が変わる？

緊急避難場所 避難所 避難所兼緊急避難場所



災害種別記号

洪水など



高潮、津波など



崖崩れなど



地震、大規模な火事など



避難場所の記号（地図記号）



教えて！国土交通省

避難所・福祉避難所

どんなところですか？

- 場所 / スペース
- 段差・スロープの有無
- トイレの状況

移動の方法は？

どのような助けが必要ですか？

避難にかかる時間は？

自宅避難

どのようなお部屋ですか？

- 場所 / スペース
- 置いてある物
- 気温の影響
- トイレの準備 / 方法

移動の方法は？

どのような助けが必要ですか？

避難にかかる時間は？

考える

情報



見る



聞く



感じる

で考えてみるのもいいですね

ハザードマップ



ご近所

避難所体験



メディア

ひとものしゅうい



放送

水・電気が使えない時



イメージたいけんふんいき



避難訓練



標識



高齢者等避難



頼れる人



見る



聞く



感じる

考える

いつも携帯しているもの いざという時に持ち出すもの 備蓄しておくもの

自分にとって必要な持ちもの

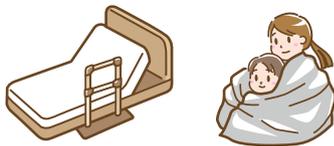
・自分に合った食べ慣れたものは？



・トイレはどうする？



・どんな寝かたが安心



・情報を得るためには？



・自分にとっての安心グッズは？



避難する場所の特徴

避難所

災害により被災する危険性がある・災害で住む場所を失うなど、自宅へ戻れない場合に一時的に滞在して生活する場所です。

※集団生活でプライベートの確保が難しいですが、生活のサポートは受けられます。

福祉避難所

避難所での生活が困難な高齢者、障害者、乳幼児その他の特に配慮を要する方のために設置する避難所です。

※すぐに設置されないことがあります。

自宅避難

災害時に自宅で倒壊や焼損、浸水、流出の危険性がない場合に、そのまま自宅で生活を送る方法です。

※ご自身の安全、自宅や自宅周辺に危険性がないことを確認することが大切です。

※普段から生活するための備蓄をしておきましょう。
※最新情報や支援物資を入手するため、避難所へ行くことも考えておきましょう。

“助けてほしいこと”を伝える準備

ヘルプマーク 福井県

障害等により外見から分からなくても援助や配慮を必要としている方々が、周囲の方に対して配慮を必要としていることを知らせることで、援助を得やすくするよう作成されたマーク。交付申請窓口が紹介されている。



マイカード 福井県

避難所にいる支援者に、「自分の身体の状況」「避難所生活の中で配慮が必要な内容」を正確に伝えるためのマイカード。作成用紙をダウンロードできます。



ヘルプカード 日本自閉症協会

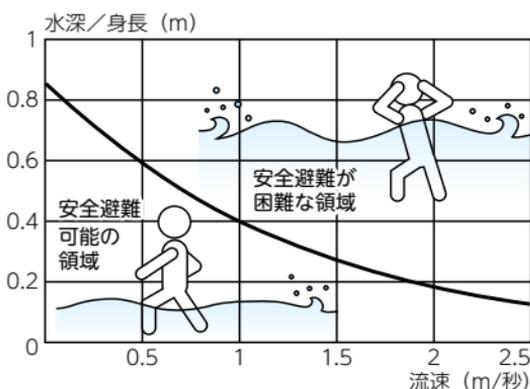
自閉症の方とその家族向けの災害時における防災・支援ハンドブック、ヘルプカードがダウンロードできます。



知っ得！

浸水が始まってからの避難は危険！

- ▶ 50cmの水深で大人でも避難が困難になります。
- ▶ 道路は流水になるので水がついたら歩かない。



図：洪水避難時に水中歩行できる領域

地下空間における浸水対策ガイドライン(国土交通省)

大雨、浸水、冠水と車のトラブル！

- ▶ 浸水深が30cm以上では車の走行が困難となり、50cm以上では車が浮きます。
- ▶ 道路が見えず、側溝や水田に落ちることがあります。
- ▶ 浸水したアンダーパス（低くなっている道路）は危険なので通らないでください。
- ▶ 水没する車から脱出できなくなる可能性があります。(水圧によってドアが開かない)



便利ツール

洪水キキクル



洪水キキクルでは、洪水危険度の分布・警報・注意報が発表されたときに、実際にどこで「指数」の予測値が警報・注意報の基準に到達すると予想されているのかが一目で分かります。

キキクル 通知サービス



「危険度分布」に基づく危険度の高まりを、プッシュ型で通知するサービスです。ユーザーが登録した地域の危険度が上昇したとき等に通知を受信して、キキクルの地図で確認できます。

Yahoo 災害マップ



「災害マップ」はユーザーから投稿された災害の周辺状況をリアルタイムに確認できます。

このリーフレットのお問合せ先

敦賀市立看護大学 救急・災害看護研究センター
電話 0770-20-5500

このパンフレットは、R4～R6年度「敦賀市大学研究等支援補助金」の助成を受けて作成しています。

研究グループ：敦賀市立看護大学の教員・市立敦賀病院と杉田玄白記念公立小浜病院の災害看護専門看護師らが、研究調査を基に作成しました。研究にご協力いただいた方々に感謝申し上げます。

また、敦賀市危機管理対策課にご協力をいただきました。