

# 身近な防災 ココが変わった！

2024年版

個別  
避難計画

避難  
スイッチ

地区  
防災計画

分散  
避難

線状  
降水帯

避難行動  
要支援者

指定福祉  
避難所

一般財団法人 日本防火・危機管理促進協会

この刊行物は、宝くじの社会貢献広報事業として助成を受け作成されたものです。



# 身近な防災 ココが変わった！

2024年版

## 目次

～ このパンフレットの特色 ～	3
<b>1</b> 自然災害による被害が基大化しています	4
線状降水帯	
表層崩壊と深層崩壊	
<b>2</b> 地域の危険箇所や状況を知りましょう	5
① ハザードマップポータルサイトで地域の危険箇所を把握	
② キキクル（危険度分布）で現在の危険度を把握	
<b>3</b> 防災気象情報（警報など）・避難情報と、 私たちがとるべき行動	6
<b>4</b> 避難の判断と避難の方法	8
① 避難場所には種類があります	
① 指定緊急避難場所	
② 指定避難所	
③ 福祉避難所（指定福祉避難所など）	
② 分散避難について検討しましょう	
① 縁故避難	
② ホテル等避難	
③ 車中・テント避難	
④ 垂直避難（在宅避難）	
③ 避難スイッチを設定しましょう	
④ マイ・タイムラインを作成しましょう	
<b>5</b> 要支援者の防災・避難	12
① 避難行動要支援者とは	
② 避難行動要支援者名簿の作成	
③ 個別避難計画の作成	
④ 指定福祉避難所との連携ができる地域があります	
<b>6</b> 地域での取り組み	14
① 自主防災組織の結成	
② 地区防災計画の作成	
③ 地域での防災訓練	

## 最新の知識や情報をもとに 防災力を向上させましょう

### ～ このパンフレットの特色 ～

- このパンフレットは、風水害や大地震など、大規模災害による被害を最小化するための対策を紹介しています。
- 最近登場した新しい防災対策や、従来のやり方から変更された点などを積極的に取り入れています。
- 警戒レベルの運用開始や、指定福祉避難所の設置など、大規模災害への対策は日々新しくなっています。
- このパンフレットを皆さんのご家庭、地域の防災力の向上にお役立てください。



# 1

## 自然災害による被害が甚大化しています

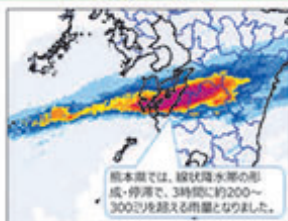
ここが新しい!

### 線状降水帯

海上から暖かく湿った空気が流れ込み山にぶつかると積乱雲が発生します。積乱雲が列をなし長時間同じ場所を通過・停滞するところが線状降水帯です。

#### 線状降水帯の例

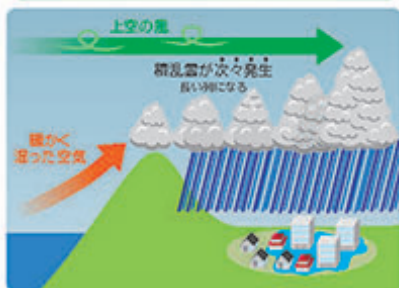
令和2年7月4日  
6時までの3時間  
雨量(解析雨量)



原本図では、線状降水帯の形成・停滞で、3時間に約200～300mmを超える雨量となりました。

出典: 気象庁ホームページ  
([https://www.jma.go.jp/jma/kishou/now/yohokaisetu/senokousuitai\\_oosame.html](https://www.jma.go.jp/jma/kishou/now/yohokaisetu/senokousuitai_oosame.html))

#### 線状降水帯ができるしくみ



2021年8月、九州北部に発生した線状降水帯は、わずか1週間で年間雨量の5割に達するような大雨が降り、大きな被害をもたらしました。



提供: 株式会社J/S、国際航業株式会社



出典: 都府県庁ホームページ  
(<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/oosame202106/index.html>)

### 表層崩壊と深層崩壊

山の表面の土壌部分だけがすずれ落ちるのが、表層崩壊です。一方、土壌の下の岩盤部分までいっしょにくずれ落ちることを深層崩壊といいます。大雨・雪どけ・地震等で深層崩壊は発生し、表層崩壊より大きな被害をもたらします。



2011年9月の台風12号災害の深層崩壊  
提供: 株式会社J/S、国際航業株式会社

# 2

## 地域の危険箇所や状況を知りましょう

ここが新しい!

### ハザードマップポータルサイトで地域の危険箇所を把握

国土交通省の「ハザードマップポータルサイト」で、お住まいの地域の危険箇所を把握し、避難所までの避難ルートを確認しておきましょう。

**ハザードマップポータルサイト**  
<https://disaportal.gsi.go.jp/>  
出典: ハザードマップポータルサイト

「重ねるハザードマップ」は洪水・土砂災害・高潮・津波のリスク情報などを地図や写真に自由に重ねて表示できます。「わがまちハザードマップ」は各自治体で作成したハザードマップを確認できます。

ここが新しい!

### キキクル(危険度分布)で現在の危険度を把握

気象庁の「キキクル(危険度分布)」では、大雨による土砂災害・浸水害・洪水災害の情報を提供します。大雨警報が発表されたとき、強い雨が降ってきたときに使いましょう。

**キキクル**  
<https://www.jma.go.jp/bosai/risk/>  
出典: 気象庁ホームページ

地図に自分のいる場所を表示して、災害ごとに色を確認しましょう。

- 黒 … 命の危険! 逃げ遅れた人は今すぐ2階以上へ
- 紫 … 危ないよ! 急いで安全な場所に避難
- 赤 … 用心して! お年寄りなどは早めに避難

※紫までに安全な場所に逃げましょう!

災害を選択し、現在地をタップ

# 防災気象情報(警報など)・避難情報と、 私たちがとるべき行動



2021年(令和3年)5月20日から避難勧告は廃止されました。避難指示で必ず避難します! 気象庁からの警報やキキクル(危険度分布)を確認し、市町村からの避難情報を待たずに、自主的に早期避難を行うよう心がけましょう。

気象庁など		住民		市町村	
警戒レベル相当情報	防災気象情報(警報など)	とるべき行動		警戒レベル	避難情報
5相当	<ul style="list-style-type: none"> <li>大雨特別警報・氾濫発生情報*</li> <li>キキクル(危険度分布)「災害切迫」(黒)</li> </ul>	命の危険 直ち ●災害がすでに発生 ●命の危険が迫って	に安全確保! している可能性が極めて高い状況です。 いるため直ちに身の安全を確保してください。	5	<b>緊急安全確保</b> <small>※必ず発令される情報ではない</small>
<警戒レベル4までに必ず避難!>					
4相当	<ul style="list-style-type: none"> <li>土砂災害警戒情報・氾濫危険情報*</li> <li>キキクル(危険度分布)「危険」(紫)</li> <li>高潮特別警報・高潮警報</li> </ul>	危険な場所から ●危険な場所から全 ●避難指示が出てい 等から、自身で避	全員避難 員避難してください。 なくても、キキクル(危険度分布)や河川の水位情報 難の判断をしてください。	4	<b>避難指示</b>
3相当	<ul style="list-style-type: none"> <li>大雨警報(土砂災害)</li> <li>洪水警報・氾濫警戒情報*</li> <li>キキクル(危険度分布)「警戒」(赤)</li> <li>高潮注意報(警報に切り替える可能性が高いもの)</li> </ul>	危険な場所から ●危険な場所から高 ●高齢者等以外の方 河川の水位情報等	高齢者等は避難 齢者等は避難してください。 も普段の行動を見合わせ、キキクル(危険度分布)や から避難の準備、自身で避難の判断をしてください。	3	<b>高齢者等避難</b>
2相当	<ul style="list-style-type: none"> <li>キキクル(危険度分布)「注意」(黄)</li> <li>氾濫注意情報*</li> </ul>	自らの避難行動 ●避難行動の確認を 定されている区域	を確認 すべき段階です。ハザードマップ等により、災害が想 や避難先、避難経路を確認してください。		
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>大雨注意報 ●洪水注意報 ●高潮注意報</li> </ul>				
1	早期注意情報(警報級の可能性)	災害への心構え ●最新の防災気象情	を高める 報等に注意し、災害への心構えを高めてください。		

\*国や都道府県が指定した河川で、区間を決めて行う洪水の手帳を「指定河川洪水手帳」と言います。指定河川洪水手帳の種類には、河川名を付けて「〇〇川洪水注意情報」、「〇〇川氾濫警戒情報」、「〇〇川氾濫危険情報」、「〇〇川氾濫発生情報」の4つがあります。

## コラム1 大雨警報を捕捉し、一層の警戒を呼び掛ける重要情報

↓以下の情報は「警戒レベル4相当」以上です。

### ▶ 顕著な大雨に関する気象情報

気象庁が「線状降水帯」による大雨を確認した場合に、最重なる警戒や安全の確保を呼びかける情報です。ただし、線状降水帯の正確な発生条件等は不明であり、現在の技術では、いつどこで発生するのか、事前に正確な予測はできません。

### ▶ 記録的短時間大雨情報

数年に一度程度しか発生しない短時間の大雨を観測したり、土砂災害や浸水害、中小河川の洪水発生につながる、予想外の雨量を解析したときに気象庁が発表する情報です。



## コラム2 夏場の熱中症の予測情報は「熱中症警戒アラート」を確認しましょう

「熱中症警戒アラート」は、熱中症の危険性が極めて高くなる事が予測された場合に気象庁と環境省が共同で発表する情報です。発表されたら、以下の行動を心がけましょう。

- どうしても急ぐ用事などがある場合以外は外出を控える。
- 部屋の中でも、エアコンやクーラーなどを使い、涼しく過ごす。
- のどが渇く前に、こまめに水分をとる。
- 家族や身の回りの人同士で、熱中症に気をつける様に声をかけあう。
- 屋外や空調のない屋内での運動は、原則、中止・延期する。

※2024年度(令和6年度)からは、熱中症警戒アラートより一段上の警戒情報として**熱中症特別警戒アラート**も発表される予定です。





## 避難場所には種類があります

### 1 指定緊急避難場所

災害から身を守るために一時、緊急的に避難する場所です。風水害、地震などの災害種別ごとに指定されています。公園などが指定されている場合もあり、通常、宿泊等の避難生活は想定していません。

市区町村によっては、一時避難場所や広域避難場所などに分けています。



**一時避難場所** …… 身近な施設でとりあえずの安全を確保し、状況を確認できる場所

**広域避難場所** …… 広域な延焼火災などの事態に安全を確保できる場所

### 2 指定避難所

災害から避難した住民が、災害の危険がなくなるまで必要期間滞在したり、災害によって自宅に戻れなくなった住民が一時的に滞在したりすることを想定した施設です。



提供：茨城県つくば市危機管理課

## ここが新しい!

### 3 福祉避難所(指定福祉避難所など)

高齢者、障がい者、乳幼児や妊産婦など、配慮を要する方(要配慮者)で、一般の避難所では生活に支障が生じる方が滞在する避難所です。

指定福祉避難所について詳しくはp.13をご覧ください。



出典：社会福祉法人 東京都社会福祉協議会 福祉実務事例ポータル  
(<http://fukushi-portal.tokyo/archives/633/>)

## ここが新しい!

### 1 分散避難について検討しましょう

予め災害時の安全性を確認したうえで、指定避難所等以外の場所に避難することを「分散避難」といいます。指定避難所が遠いなど、お住いの地域の事情に応じて、分散避難することを検討してください。

#### 1 縁故避難

事前に了承を得たうえで、安全な親せき宅や知人宅に避難する方法です。

どのような災害時に避難するか避難先の家族と相談して理解を得ておきましょう。



#### 2 ホテル等避難

直面している災害に対して安全なホテルや旅館などに避難する方法です。ハザードマップで立地や移動ルートの安全性について確認しておきましょう。



#### 3 車中・テント避難

指定避難所の定員を超えている場合など、やむを得ない場合には自家用車に避難したり、安全な場所にテントを設営して避難する方法もあります。

車中避難の場合には、エコノミークラス症候群に注意が必要です。



## コラム3 エコノミークラス症候群

食事や水分を十分に取らない状態で、車などの狭い座席に長時間座っていて足を動かさないと、血行不良が起こり血液が固まりやすくなります。その結果、血の固まり(血栓)が血管の中を流れ、肺に詰まって肺塞栓などを誘発する恐れがあります。

予防のためには、

- ① とくとき、軽い体操やストレッチ運動を行う
- ② 十分にこまめに水分を取る
- ③ アルコールを控える。できれば禁煙する
- ④ ゆったりとした服装をし、ベルトをきつく締めない
- ⑤ かかとの上げ下ろし運動をしたり、ふくらはぎをもんだりする
- ⑥ 眠るときは足を上げる

などを行うとよいとされています。

(出典：厚生労働省「エコノミークラス症候群の予防のために」)



## 4 垂直避難(在宅避難)

水害等で指定避難所までの移動が危険な場合には在宅退避を選択してください。

風水害の場合には**自宅内で最も高い位置にあり、斜面からも一番遠い部屋**で過ごすようにしましょう。



ここが新しい!

## 避難スイッチを設定しましょう

避難スイッチとは、**避難のタイミングを判断する基準となる情報**です。避難スイッチに設定した情報や状態を確認したら、あらかじめ定めた避難行動をとってください。

**3つの避難スイッチ**があります。避難スイッチが入ったら、**避難情報が出る前であっても、すみやかに避難**することが大切です。

避難に関する情報	<ul style="list-style-type: none"> <li>気象警報(冠雪危険情報など)</li> <li>市町村による避難情報(避難指示など)</li> </ul>
身近な異変	<ul style="list-style-type: none"> <li>河川水位の上昇(避難する水位を決める)</li> <li>先人からの言い伝え(あの若が水にかくれたら危険など)</li> </ul>
人からの呼びかけ	<ul style="list-style-type: none"> <li>地域の人が近隣の方へ避難を呼びかける</li> <li>遠方の家族が避難を呼びかける(割げなきゃコール)</li> </ul>

身近な異変には、次のような兆候も含まれます。

<h3>がけ崩れ</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>がけにひび割れができる</li> <li>小石がバラバラと落ちてくる</li> <li>がけから水が湧き出す</li> <li>湧水が止まる・濁る</li> <li>地鳴りがする</li> </ul>	<h3>地すべり</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>地面がひび割れ・陥没</li> <li>がけや斜面から水が湧き出す</li> <li>井戸や沢の水が濁る</li> <li>地鳴り・山鳴りがする</li> <li>樹木が傾く</li> <li>電線や線路が発生する</li> </ul>	<h3>土石流</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>山鳴りがする</li> <li>急に川の水が濁り、泥水が混ざり始める</li> <li>腐った土の匂いがする</li> <li>降雨が続くのに川の水位が下がる</li> <li>立木が寝る音や石がぶつかり合う音が聞こえる</li> </ul>
---	---	---

ここが新しい!

## マイ・タイムラインを作成しましょう

**マイ・タイムライン**とは、台風の接近によって河川の水位上昇が予想される時などに、自分自身がとる防災行動を時系列に整理した**個人防災行動計画**です。

次の手順に沿って作成します。

Step 1

**洪水ハザードマップと避難場所、避難の合図となる情報を確認**

避難指示などの避難情報や土砂災害警戒情報など、どの情報が出たら避難を開始するか確認します。

Step 2

**洪水発生前までにとるべき基本的行動を考える**

今後の台風を調べ始める、川の水位を調べ始める、非常用持ち出しバッグをチェックする、避難しやすい服装に着替える、安全なところへ移動を始める、など基本的な行動とその順番を考えます。

Step 3

**家族や家庭の特徴を加味する**

車を持っている、祖父母と同居しているなど、自分の家庭にのみあてはまる状況を確認し、自分たちに必要な行動を考えます。

Step 4

**時系列に整理してタイムラインの完成**

基本的行動と家族のために必要な行動を上記の時間別に時系列に並べます。

※上記はマイ・タイムライン作成の一例です。自治体によってはタイムラインを作成するためのシートやホームページを用意しています。

出典：国土交通省関東地方整備局ホームページ  
([https://www.ktr.mlit.go.jp/river/bousai/mytimeline/timeline\\_03.html](https://www.ktr.mlit.go.jp/river/bousai/mytimeline/timeline_03.html))

国土交通省のサイト「Webでマイ・タイムライン」からも、手軽にタイムラインを作成することができます。





### ここが新しい!

#### ア 避難行動要支援者とは

高齢者、障がい者、乳幼児などを**要配慮者**といいます。そのなかで、災害発生時などに自力で避難するのが難しく、迅速な避難をするために支援を要する方を**避難行動要支援者**といいます。

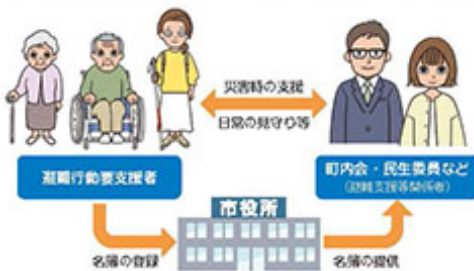


### ここが新しい!

#### イ 避難行動要支援者名簿の作成

市区町村は、それぞれの基準を設けて避難行動要支援者の名簿を作成しています。

名簿に記載された方のなかで**同意を得た方の情報は、自主防災組織や民生委員などに提供され、災害時の支援活動のほか、日常の防災・防犯活動や地域の見守り活動等に活用されています。**



※自治体ごとに運用が異なることがあります。お住いの自治体の情報を確認してください。

#### コラム4 夜間の避難、泥水で冠水した道路は危険です

お年寄りや障がいのある人などは避難に時間がかかります。移動時間を考えて早めに自主避難することが大切です。夜間大雨や水位の上昇が予想される場合には、**暗くなる前に避難**しましょう。道路が冠水しやすい地域では、冠水する前に避難します。

道路が泥水などで冠水すると、轆轤や逆流でフタの外れたマンホール、田畑との境界が見えなくなります。

こうした「落とし穴」にはまると、自力では脱出できず、非常に危険です。冠水した道路を渡って水平避難するのは避けてください。



### ここが新しい!

#### ウ 個別避難計画の作成

避難行動要支援者について、いざというとき

- 誰が支援するか
- どこに避難するか
- 避難するときにどのような配慮が必要か

などについて、あらかじめ記載したものを「**個別避難計画**」といいます。個別避難計画は市区町村の実情に応じて、様々な方法で作成されています。



#### 作成例①

ケアマネジャーなどが自治会などと連携して作成

#### 作成例②

自主防災組織や民生委員などが地域主体の活動のなかで作成

#### 作成例③

避難行動要支援者が家族や地域の方の支援を得て作成

### ここが新しい!

#### エ 指定福祉避難所との連携ができる地域があります

指定福祉避難所は、指定避難所での共同生活を続けることが難しい**要配慮者のための避難施設**です。

ケアやサポートの機能低下をさけるため、災害時、避難者の受け入れ調整を行います。**事前に指定福祉避難所と調整を行い、地区防災計画や個別避難計画に避難先として記載している場合などでは直接避難ができる地域もあります。**



※自治体ごとに運用が異なります。お住いの自治体の情報を確認してください。

#### コラム5 帰宅困難者となったときのために

首都直下地震等、大都市部で大地震が発生した場合、公共交通機関が運行停止しているなかで大勢の帰宅困難者が一気に帰宅を開始すると、緊急車両の通行の妨げになったり、徒歩での帰宅途中で二次災害にあたりやすくなる可能性があります。混乱が収まるまで職場や学校、一時滞在施設などへの待機が求められます。

帰宅困難に陥ったときのために、家族との**安否確認の方法を確認**しておくだけでなく、家族に避難行動要支援者がいる場合などには、避難の方法について地域の人々や親類、介護事業者とよく相談したうえで**個別避難計画を立てておくことが大事**です。また、帰宅困難時における子供や高齢者などの要配慮者の避難についても、地域の人々や親類とよく相談しておく必要があります。



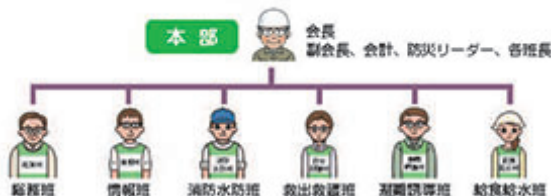
出典：株式会社ニッセイ



## ア 自主防災組織の結成

災害時に住まいの地域がどのようなリスクを抱えているのか、自分達はどのような備えをすべきなのか話し合みましょう。そして自主防災組織の組織編成や運営の規則をまとめた規約をつくり、お住まいの市町村の防災担当部局に届け出ましょう。

### 組織編成の一例



### 規約に盛り込む項目

- 組織の名称・目的
- 会議(総会、役員会)
- 事業
- 会員
- 役員の選任方法、任期
- 経費に関すること



## イ 地区防災計画の作成

自主防災組織の年間活動計画として**地区防災計画**を作りましょう。計画に基づき活動を行い、課題や改善点を発見・検証し、次年度の地区防災計画に反映します。

◆地区防災計画とは、地域にお住いの皆さんが、地域の人命や財産を守るための自発的な防災活動(共助)を行うための計画です。

### 特徴 PDCAサイクルに基づく継続的防災活動



地区防災計画とは、一度何かを実施して終わりではなく「計画⇒実施⇒ふりかえり」を繰り返して改善を重ねながら**長期間つづけていく**ものです。

地区防災計画の作り方や取組事例が、内閣府のホームページで紹介されています。参考してください。

▶内閣府「みんなでつくる地区防災計画」

<https://www.bousai.go.jp/kyoiku/chikubousai/index.html>



## 地域での防災訓練

地区防災計画の中に防災訓練の企画を盛り込み実施しましょう。自主防災組織の活動の助成については、住まいの市町村に相談をしましょう。

### 実働型の訓練



避難訓練



避難所設置・運営訓練



応急訓練

### グループワーク

#### クロスロードゲーム

災害時の判断・行動について、多様な考え方に気づくための二択形式ゲームです。



内閣府のページ

#### DIG (災害図上訓練)

災害情報や予測される危険等を地図に記入し、災害対応を学ぶ訓練です。



静態課のページ

#### HUG (避難所運営ゲーム)

避難所の平面図を使用し、避難所運営を模擬体験するゲームです。



静態課のページ

## コラム 6 「ローリングストック法」で定期的に備蓄品の入れ替えを!

ローリングストック法とは、図のように、3か月に1回など日にちを決めて、定期的に古い備蓄物資を消費し、消費した分だけ補充する方法です。ご家庭の備蓄品管理にだけでなく、地域での備蓄品管理にも有効です。定期的に防災訓練を行って備蓄品を使用し、補充していきましょう。



危機管理ハンドブック® 知っていますか? 身近な防災ココが変わった! 2024年版

監修 中野 章 明治大学名誉教授  
編集発行 一般財団法人 日本防火・危機管理促進協会  
〒105-0021 東京都港区東新橋1丁目1番19号  
Tel: 03-6264-6021 Fax: 03-6264-6022  
URL: <https://boukai.or.jp>

印刷 株式会社アイネット  
発行 2024年1月





# 宝くじは、みんなの暮らしに役立っています。



移動採血車

全国各地で運行している  
献血バスを寄贈



ベンチ

全国の公園緑地等に  
ベンチを設置



フラワープランター

観光地の環境美化活動の  
推進を目的として寄贈



宝くじ桜

日本全国に  
さくら若木を寄贈



車いす

博物館利用者のために  
車いす等を寄贈



一輪車

体力づくり実践校等に  
一輪車を寄贈



バス停留所施設

バス上屋と  
風防施設を設置



すこやか広場

こどもの国(神奈川県)に  
健康器具や遊具を設置



検診車

胃部・胸部X線撮影車  
として寄贈

宝くじは、少子高齢化対策、災害対策、公園整備、  
教育及び社会福祉施設の建設改修などに使われています。



一般財団法人日本宝くじ協会は、宝くじに関する調査研究や  
公益法人等が行う社会に貢献する事業への助成を行っています。  
<https://jla-takarakuji.or.jp/>

一般財団法人 日本宝くじ協会