

令和4年度 家庭の防災訓練

～風水害に備える・避難先を決める～

【家庭の防災訓練冊子について】

- ・ 8月の中津川市総合防災訓練にて使用していただくため、各家庭に本冊子を配布しています。
- ・ 冊子を活用しながら、各家庭で家族会議（話し合い）を行ってください。

【自主防災会への報告について】

- ・ 各家庭で確認したことの報告として、下記の2点を自主防災会長に報告をお願いします。
- ①風水害時の家族の避難先
- ②家庭で3日以上 の 備蓄が行えているかどうか
- ・ 報告の方法は各地域によって異なります。地域にてご確認をお願いします。（回覧やアンケート等）

★家庭の防災訓練の目的と冊子の使い方★

～家庭の防災訓練の目的～

災害が起きたとき、あるいは災害の危険が高まったとき、自分(家族)の命は自分(家族)で守らなければなりません。原点に立ち返り、自分たちで命を守るための最低限の取り組みをしていただくことが、この家庭の防災訓練の一番の目的です。

昨年度の家庭の防災訓練では「風水害」をテーマに、冊子を参考にしながら事前に避難するための避難先を決め、それを地域の自主防災会長に報告していただくようお願いしました。しかし、避難所の具体的な場所がイメージ出来ないため、自宅が危険であるにも関わらず自宅を避難先としていたり、実際に避難できるか分からない場所を避難先に決めていたり、避難先について深く理解できていない例が見受けられました。

そこで今年度は、自分(家族)の風水害における避難先を決める参考になるよう、冊子の5ページに「避難先フロー」を掲載し、避難先の決め方について分かりやすいようにしました。下記の3つのポイントを踏まえて、改めて風水害時の避難先について考えてみてください。

【風水害時の避難先を決めるポイント】

- ★①ハザードマップを見て、自宅避難が可能かどうかを知る
- ★②自宅避難ができない世帯の方は、自宅以外でなるべくストレス無く、より安心できる避難先を調べる
- ★③自宅と指定避難所以外の避難先については、避難可能かどうかを必ず先方に確認する

～冊子の使い方～

□ステップ1「風水害について知る」

- ・ 2ページ～4ページの内容を読んで、風水害の特徴や、ハザードマップの見方などを理解しましょう。



□ステップ2「避難の準備をする」

- ・ 5ページの避難先フローを参考に、避難先を事前に決めましょう。
- ・ 6ページで家庭の備蓄について何が必要かを考え、足りないものを用意しましょう。
- ・ 最後に7ページの部分を記入しましょう。

風水害の特徴

風水害は、事前に予知できない地震とは違い、観測体制が強化された今日では、事前に大雨の期間を予測し、危険な箇所も知ることができます。言い換えれば、事前の準備が自分で自分の命を守るポイントになります。

	【風水害の特徴】
事前予測	雨雲レーダーや雨量計、河川の水位、土砂災害危険度等を監視し、 災害発生の危険を事前に予測できる
避難行動	事前に避難しないと助からない ※指定避難所は、市が避難情報を発令した際に開設される
主な被害	家屋の浸水被害、停電、断水、通信障害、河川の氾濫による洪水、土砂災害等
災害発生の時期	毎年の出水期（一般的に6月～10月）

河川の氾濫・洪水

大雨などにより、堤防の決壊や河川の水が堤防を越えることにより起こる洪水のほか、地表水の増加に排水が追いつかず、用水路、下水溝などが溢れて氾濫したり、河川の増水によって排水が阻まれたりして、住宅や田畑が水につかる浸水害があります。1級河川の浸水が想定される場所は、洪水ハザードマップの色塗りで確認できます。



土砂災害

凄まじい破壊力を持つ土砂が、一瞬にして流れ落ち、多くの人命や住宅などの財産を奪ってしまう土砂災害は、斜面崩壊（山崩れやがけ崩れなど）、土石流（山津波、鉄砲水など）、地すべりがあり、市内に多数の危険箇所があります。土砂災害の発生が予測される危険地域は、土砂災害ハザードマップの色塗りで確認できます。



実際の雨について時間をおって見る

雨の強さと降り方（単位は1時間雨量 mm/時間）

やや強い雨

雨量基準

10以上～20未満

- ザーザーと降る
- 水たまりができ、雨の跳ね返りで足元がぬれる

強い雨～激しい雨

雨量基準

20以上～50未満

- 土砂降り～バケツをひっくり返したような雨
- 傘をさしていてもぬれる
- 寝ている人の半数ほどが雨に気づく
- 道路が川のようになる ●ワイパーを早くしても見づらい

非常に激しい雨

雨量基準

50以上～80未満

- 滴のようにゴーゴーと降る
- 傘がまったく役に立たなくなる
- 水しぶきで視界が悪くなり、車の運転が危険になる

猛烈な雨

雨量基準

80以上～

- 息苦しくなるような圧迫感があり、恐怖を感じる降り方

※東海豪雨（2000年）では、時間雨量93mmを観測

【★なぜ早めの避難が重要なのか】

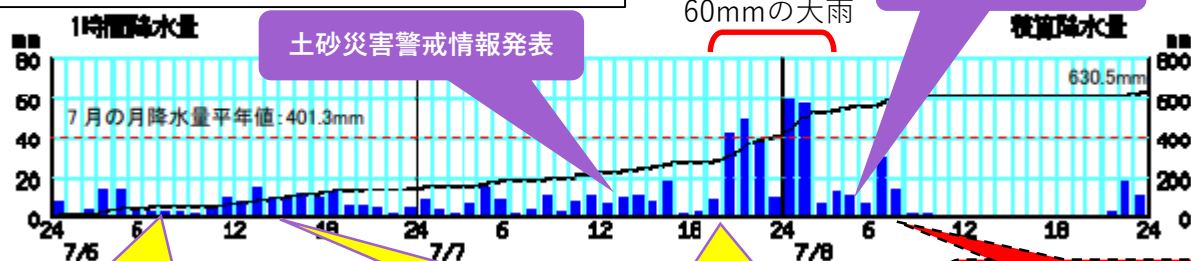
例：県内近隣市 令和2年7月豪雨（R2.7.3～31）

令和2年7月豪雨では、岐阜県内でも多くの被害が発生しました。県内近隣市の例で、特に雨量の多かった7/7～7/8にかけての1時間降水量の推移と災害発生関係を見てみると、土砂災害警戒情報が発表されてから約6時間後には、時間40mmを超える雨が夜から翌日の2時まで降り続き、朝になって被害が確認されています。

時間20mmを超える雨では、徒歩も車も前が見えず大変危険で、ましてや水や土砂が押し寄せてからは全く何もできません。大雨が降り出すことが予想される時点でないと、確実に逃げ遅れてしまうでしょう。

※令和3年5月から避難勧告は避難指示に一本化されており、避難情報は改定前のものになっています。

県内近隣市 被害発生地域の1時間降水量の推移



市全域に
避難準備情報*発令

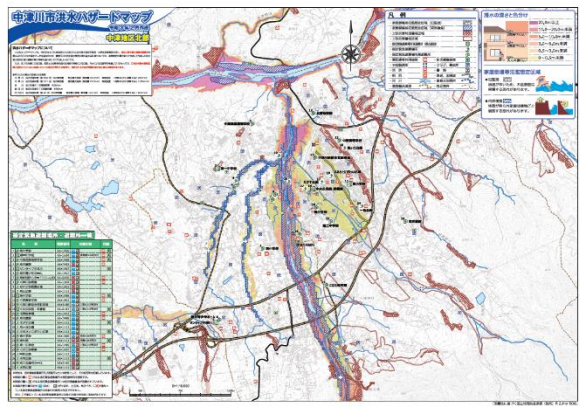
被害発生地域の
一部に避難勧告*発令

被害発生地域の全
域に避難勧告*発令

複数箇所ではけ崩れ、
路面崩壊を確認

ハザードマップで自宅を確認

中津川市では、土砂災害等の危険箇所を事前に知っていただき、事前に適切な避難行動を行っていただくため、様々なハザードマップを掲載しています。下記を参考に、自宅や地域の状況を必ず確認してください。



(中津川市洪水ハザードマップ)
(広報なかつがわ令和3年4月号と同時に全戸配布)

【中津川市の防災マップの種類】

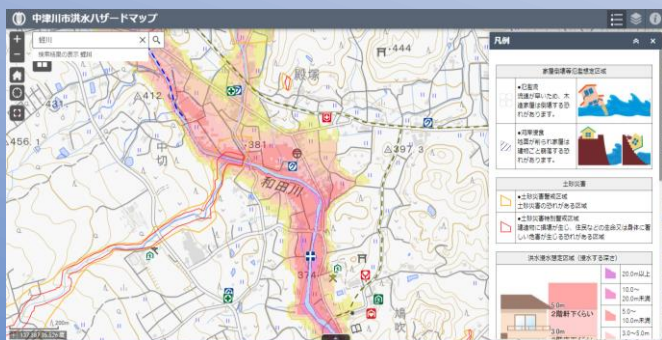
- ・洪水ハザードマップ
- ・土砂災害ハザードマップ
- ・ため池ハザードマップ

【防災マップの閲覧方法】

- ・中津川市公式ホームページトップで、「防災マップ」と検索。
- ・お住まいの地区の地域事務所、総合事務所でもお配りしています。

ハザードマップ公開システム

・WEB上で、「洪水」と「土砂災害」の危険箇所について確認できる、「ハザードマップ公開システム」を整備しています。



指定避難所について

中津川市には、市の指定する避難所が88箇所あります。(令和4年8月1日現在)
避難情報発令時は、最初に下記の17箇所のうち該当地区の避難所を開設します。

避難情報発令時等、優先的に開設する避難所一覧(17箇所)

中津地区: 第一中学校/サンライフ中津川/中央公民館/東小学校
苗木地区: 苗木交流センター **坂本地区**: 坂本公民館
落合地区: 落合公民館 **阿木地区**: 阿木交流センター
神坂地区: 神坂中学校/馬籠ふるさと学校
山口地区: 山口公民館 **坂下地区**: 坂下公民館
川上地区: かたらいの里 **加子母地区**: 加子母公民館
付知地区: 付知B&G海洋センター **福岡地区**: 福岡総合事務所
蛭川地区: 蛭川公民館「蛭子座」

中津川市の ハザードマップ

<https://www.city.nakatsugawa.lg.jp/life/bosai/2/11752.html>



中津川市ハザードマッ プ公開システム

<https://na-bousai.maps.arcgis.com/apps/webappviewer/index.html?id=648668e58f884b568537b9072bb9ed63>



指定 避難所一覧

<https://www.city.nakatsugawa.lg.jp/soshikikarasagusa/bosaizenka/2/3/16051.html>



風水害の避難先を決めましょう！

洪水や土砂崩れなどの風水害から命を守るためには、大雨が降り出す前に避難するしかありません。いざ避難する時に自宅避難が可能なのか、自宅から外への避難が必要なのか、自宅の外であればどこに避難すべきなのか、下記の「**避難先フロー**」を参考に、避難先を決めておきましょう。

START

中津川市洪水ハザードマップ
又はハザードマップ公開シ
ステムを確認！

自宅がある場所に
色が塗られている

はい

災害の危険があるので、
原則として自宅の外に避
難が必要です

自宅以外でハザードマッ
プに色が塗られていない
避難先を検討しましょう

災害の危険が少ない
エリアに住んでいて
頼ることのできる
親戚・知人がいる

はい

**親戚・知人宅
へ避難**

避難情報が出て
も営業しており、
泊まることので
きる宿泊施設が
ある

はい

**宿泊施設
へ避難**

地域の集会施設
等が避難先とし
て開放される

はい

**集会施設等
へ避難**

自宅に留まり安全を確保する（自宅避難）

※色が塗られていなくても、周りと比べて低い土地や崖のそばなど
にお住まいの方で、危険を感じる場合は、市からの情報を参考に、
必要に応じて自宅以外へ避難しましょう。

いいえ

①～④すべてが
「はい」の場合

- ①洪水の危険区域には入っているが、土砂災害(特別)警戒区域には入っていない。
- ②洪水により家屋が倒壊又は崩落してしまうおそれの高い区域の外側である。
- ③浸水する深さよりも高い場所を確保でき、1階部分が鉄筋コンクリート造の建物である。
- ④浸水しても水が引くまで我慢できる、水・食料などの備えが3日以上ある。

例外

①～④の1つでも
「いいえ」がある場合

P4の下段
をチェック

市が開設する指定避難所へ

家庭での備蓄できていますか？

家庭での備蓄は、「非常備蓄品」と「非常持出品」の2種類があります。
全世帯においては、必ず「非常備蓄品」を備えましょう。
また、自宅の外へ避難が必要な方は「非常持出品」も準備しておきましょう。

「非常備蓄品」

自宅避難をする場合や、物流が止まり食料等が手に入らなくなる場合に備えた、食料や普段使う生活用品の備蓄です。

災害の発生直後は、救助や支援が来ないことが想定されますので、**最低でも3日分、できる限り1週間分の備蓄**が望ましいとされています。

「非常持出品」

命を守るために安全な場所まで移動することを想定した、**最小限の生活必需品**です。必要なものをあらかじめリュック等に準備しておき、避難時にすぐに持ち出せる場所(玄関等)に置いておきましょう。
※ただし、身の危険を感じたら、非常持出品にこだわらず、直ちに安全な場所へ避難してください。

非常備蓄品の例

□飲料水（1人1日3リットル）

□食料品

（非常食：アルファ米、缶詰、乾パン等の保存食）
（多めの買い置き品：レトルト食品、インスタント食品、チョコ等のお菓子類、常備菜）

□懐中電灯 □タオル □寝袋
□携帯簡易トイレ □厚めのポリ袋
□トイレットペーパー □生理用品
□介護用品 □レジャーシート
□ろうそく □卓上・携帯コンロ
□予備のガスボンベ □雨具
□折り畳みポリタンク・給水袋 等

非常持出品の例

★非常備蓄品の中から、外に持ち出せる、必要最低限度のものを選びましょう。

+ α：マスク、体温計、消毒用アルコールなど

□最低3日以上の備蓄について

「72時間の壁」という言葉があります。これは人命救助のタイムリミットのことで、一般的に被災後の3日を過ぎると生存率が著しく低下すると言われています。また、水・電気・ガスなどのライフラインの復旧や支援物資の到着までには、一般的に3日程度の時間を要するため、災害発生後の3日間は自分の力で耐えねばならず、備蓄品の用意が不可欠です。

外とのアクセスもライフラインも途絶えてしまったときのために、最低3日以上食べ物、飲み物、防災グッズ等を備えておきましょう。

※飲料水は3L×3日で9L、食料品は3食×3日で9食分が目安です。（1人分）



自主防災会長への報告について

- ・冊子を使った訓練（家族会議）が終わったら、P5・P6の内容を参考に、下欄に書き込んでおきましょう。
- ・書き込んだ内容は、地域の自主防災会長さんに報告しましょう。
- ・報告の方法は住んでいる地域によって異なります。
（聞き取り・回覧版・アンケートなど）

①風水害時の避難先（※最優先を1カ所）

- ☐ 自宅避難
 ☐ 親戚・知人宅
☐ 宿泊施設
 ☐ 地域の集会施設
☐ 指定避難所
 (場所 :)
☐ その他
 (場所 :)

※避難先を複数選択できることは良いことです。

※今回は、風水害の際最も優先する避難先を1か所選択してください。

② 3 日以上の家庭の備蓄ができて
いるか

できている ・ できていない

- ◆家庭の防災訓練の目的は、自主防災会への報告ではなく家族で風水害の備えについて、話し合いをすることです。
自主防災会への報告だけ済ませるのではなく、冊子の内容と市の洪水ハザードマップを必ず確認していただきますようお願いいたします。
- ◆中津川市洪水ハザードマップは、防災安全課及び地域事務所・総合事務所でも入手できます。