

「自らの命は自らが守る」意識を持ち、適切な避難等安全行動をとりましょう

- ◆災害時には危険な場所にいる人は避難することが原則です。避難とは「難」を「避」けること。安全な場所や建物にいる人まで立退き避難の必要はありません。
- ◆風水害では事前に気象情報等を入手できるので、安全行動をあらかじめ考えたり相談しておくことができます。
- ◆夜間や豪雨時、浸水してからの屋外移動は危険ですので、早めの避難を心がけてください。安全な親戚・知人宅や宿泊施設に避難することも考えてみましょう。
- ◆左の判定フローや裏面の内容を参照し、風水害における避難等安全行動を下記に想定しておきましょう。

【災害・避難カード】

	土砂災害・水害	例
いつ		<ul style="list-style-type: none"> ・大型台風の接近 ・長雨後の大雨警報 ・指定避難所の開設 ・避難情報の発令
どこへ		<ul style="list-style-type: none"> ・指定避難所 ・親戚、知人の家 ・自宅（階上等） ・一時避難所
どのように		<ul style="list-style-type: none"> ・自家用車 ・自転車 ・徒歩 ・支援を受ける

【緊急連絡先】

相手先	電話番号

避難行動判定フロー

スタート!

あなたがとるべき避難行動は？

ハザードマップ*で自分の家がどこにあるか確認し、印をつけてみましょう。

*ハザードマップは浸水や土砂災害が発生するおそれの高い区域を着色した地図です。着色されていないところでも災害が起こる可能性があります。

家がある場所に色が塗られていますか？

いいえ

色が塗られていなくても、周り比べて低い土地や崖のそばなどにお住まいの方は、市区町村からの避難情報を参考に必要に応じて避難してください。

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。

例外

*浸水の危険があっても、
①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
②浸水する深さよりも高いところにいる
③浸水しても水がひくまで我慢できる、水・食糧などの備えが十分にある場合は**自宅に留まり安全確保することも可能**です。

*土砂災害の危険があっても、十分堅牢なマンション等の上層階に住んでいる場合は**自宅に留まり安全確保することも可能**です。

ご自身または一緒に避難する方は避難に時間がかかりますか？

いいえ

はい

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚や知人はいますか？

はい

いいえ

警戒レベル3が出たら、安全な親戚や知人宅に避難しましょう(日頃から相談しておきましょう)

警戒レベル3が出たら、市区町村が指定している指定緊急避難場所に避難しましょう

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚や知人はいますか？

はい

いいえ

警戒レベル4が出たら、安全な親戚や知人宅に避難しましょう(日頃から相談しておきましょう)

警戒レベル4が出たら、市区町村が指定している指定緊急避難場所に避難しましょう

※ 上のフローは内閣府・消防庁の「避難の理解力向上キャンペーン」資料の内容です。

「警戒レベル0が出たら～」は避難行動「いつ・どこへ」の一例になります。

※ 避難情報の警戒レベル3は「高齢者等避難」を、警戒レベル4は「避難指示」を表します。

避難情報については裏面を参照してください。

《宮津市からの避難情報について》

- Q 風水害における避難情報とはどのような内容ですか。
 A 台風の接近や土砂災害の危険度等に応じ段階的に、市全域または地区単位で、危険な場所にいる方に、避難等安全確保に努めるよう呼びかけられるものです。
- Q どのような人が避難情報に気を付ければいいのですか。
 A 危険な場所において、高齢者等の避難に時間がかかる方は、「避難準備・高齢者等避難開始情報」「指定避難所開設のお知らせ」があれば避難を開始しましょう。
- Q 避難情報が出てから避難したらよいのですか。
 A 突発的な豪雨では避難情報や避難所開設が間に合わない場合がありますので、早めに親戚・知人宅へ避難することなども、日ごろから考えて避難先と相談しておきましょう。
- Q 避難情報はどのように把握するのですか。
 A 屋外無線放送、登録制のメール・電話・FAXなどがあります。普段から情報入手の方法を確認しておきましょう。

《風水害における避難行動について》

- Q 避難するまでに大雨になった場合はどうしたらいいですか。
 A 無理な外出は危険なので、山、川と反対側の階上の部屋で過ごしましょう。そこも危険である場合は、あらかじめ、すぐ近くの避難できる場所を見つけておきましょう。
- Q 避難するときには何を持参したらよいですか。
 A まずリュックなど、1人1つの入れ物を準備しましょう。左表を参考に、避難先でしばらく過ごすために必要なものを普段から入れておきましょう。
- Q 指定避難所で車中泊をするときの留意点はありますか。
 A 車に浸水等しないよう周囲の状況を十分確認しましょう。また、必ず受付に駐車位置や人数等を知らせておきましょう。

◇気象情報、防災情報を確認するには
 ・気象庁ホームページ ・NHKデータ放送(dボタン)

◇河川の水位と映像、流域付近の雨量を確認するには
 ・京都府河川防災情報 ・川の水位情報

◇土砂災害の危険度を確認するには
 ・京都府土砂災害警戒情報

京都府土砂災害警戒情報
 降雨分布や
 土砂災害警戒区域も確認できます

京都府河川防災情報
 大手川・由良川・野田川・真名井川
 神子川・大雲川・宮川(須津)・犀川



① 備蓄品チェックシート

※自宅で避難する場合



食料品	
レトルト食品(ごはん・おかゆなど) ・アルファ化米	
インスタントラーメン・カップみそ汁	
飲料水	1日3ℓが目安です。3日分は備えましょう。
生活用品	
給水用ポリタンク	ポリタンクには日頃から水道水をためておくこと災害時、生活用水に使えて便利です。
カセットコンロ	
ティッシュペーパー・ウェットティッシュ	ウェットティッシュは入浴できない災害時には体が拭けるなど重宝します。
ラップフィルム	食器の上に敷けば洗う必要もありません。
紙皿・紙コップ・割り箸	
簡易トイレ	
ビニール袋	雨具や敷物、簡易トイレとしても使用可能。プライバシー保護のため透けないものを。
工具セット	
ほうきとちりとり	ガラスや倒壊物の除去に役立ちます。
懐中電灯	
長靴	瓦礫などから足を保護するために。

◆停電、断水に備えましょう

② 非常持出品チェックシート

※立退き避難をする場合



貴重品類	
預金通帳・カード	
印鑑	通帳、カード、健康保険証、運転免許証などは番号を控えたメモかコピーを用意しておくといでしょう。
保険証	
免許証	
避難用具	
懐中電灯	
携帯充電器、持ち運び用バッテリー	
携帯ラジオ	懐中電灯はできれば一人に一つ用意しましょう。
予備の乾電池	
ヘルメット	
生活用品	
ティッシュペーパー・ウェットティッシュ	避難所生活に最低限必要なものです。赤やんやお年寄り、障害がある方がいる場合など考慮して備えましょう。
ビニール袋	
携帯用トイレ	
救急用具	
救急箱	
マスク、消毒液、体温計	救急箱には絆創膏などのほか、コロナ禍の中、マスクなどの感染症対策に必要なものを備えましょう。その他ビタミン剤など日頃使っているサプリメントなどもあるとよいでしょう。
処方箋の控え	
胃腸薬・便秘薬・持病の薬	
生理用品	
非常食品	
乾パン等	
缶詰	
栄養補助食品	最低3日分は用意しましょう。そのまま食べられるものが便利です。
アメ・チョコレート	
飲料水	
衣料品	
下着・靴下	
長袖・長ズボン	衣類は動きやすいものを選びましょう。セーターなどの防寒具も寒い季節には役立ちます。
防寒用ジャケット・雨具	
その他	
携帯用カイロ	

◆持ち出し袋、リュックなどは、1人1袋にする
 ◆メイク用品、乳幼児の粉ミルク・おむつ、高齢者の入れ歯洗浄剤・補聴器の電池なども