

令和6年11月24日  
西栄1丁目 出前講座

# 避難のしかた と 避難セット

大竹市  
危機管理課



公開先  
大竹市HP  
防災研修資料  
出前講座

ひなん

避難したことは  
ありますか？

ひなん

避難とは、

『あぶないところ』を『避』けること

○ 安全な場所にいる人は

ひなん ばしょ

避難場所に行く必要はありません。

かくにん

(⇒ ハザードマップで自分の家を確認しよう)

しやくしょ

してい

ひなん

ばしょ

○ 市役所が指定した避難場所に

ひなん

行くことだけが避難ではありません。

(⇒ ぶんさんひなん  
分散避難 とよびます。)

# 分散避難(ぶんさんひなん)

ざいたくひなん

## 在宅避難

おくないあんぜんかくほ  
(屋内安全確保)

すいちよくひなん

2階へ行く: 垂直避難

りよかん  
ホテル・旅館




ひなんばしょ ひなんじよ  
避難場所・避難所



たちのきひなん

すいへいひなん

## 立退避難 (水平避難)

しゃちゆうはく  
車中泊



しんせき  
知り合いや親戚の家



じたく

あんぜん

○自宅が安全なら、

ざいたく ひなん

⇒「在宅避難」

に

ひつよう

外に逃げる必要はありません。

たちのき ひなん

⇒「立退避難」

# 安全な場所とは

来ないところ  
高いところ

じしん  
地震

がんじょう  
頑丈な家



つなみ  
津波



こうずい  
洪水

ハザードマップで  
色のついてない  
ところ



どしゃ  
土砂

ハザードマップで  
色のついてないところ



洪水が来ても  
家にいられる場合

「3つの条件」が確認できれば浸水の危険があっても自宅に留まり安全を確保することも可能です

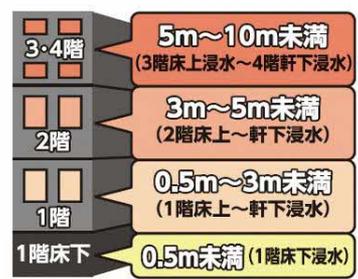
① 家屋倒壊等氾濫想定区域に入っていない  
(入っていると…)



流速が速いため、  
木造家屋は倒壊する  
おそれがあります

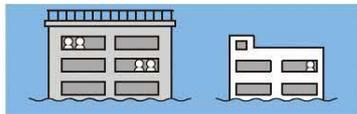
地面が削られ家屋は  
建物ごと崩落する  
おそれがあります

② 浸水深より居室は高い



③ 水がひくまで我慢でき、  
水・食糧などの備えが十分  
(十分じゃないと…)

水、食糧、薬等の確保が困難になる  
ほか、電気、ガス、水道、トイレ等の  
使用ができなくなるおそれがあります

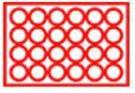


# ハザードマップ 洪水 (こうずい)

かおくとうかいとう はんらん そうてい くいき

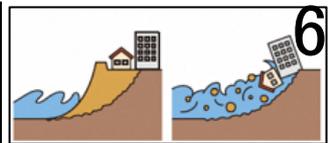
## ① 家屋倒壊等氾濫想定区域

はんらんりゅう  
氾濫流



りゅうそく  
流速が速く  
もくぞうかおく とうかい  
木造家屋は倒壊

かがんしんしよく  
河岸浸食



けず  
地面が削れられ  
かおく どだい ほうかい  
家屋は土台ごと崩落



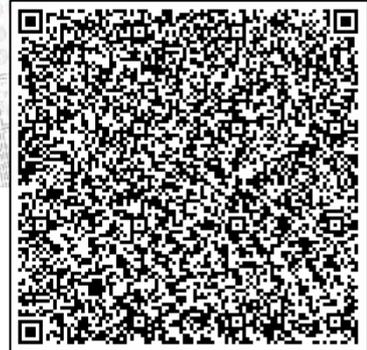
たちのきひなん  
どちらも立退避難

たてもん はかい おそ  
建物ごと破壊される恐れがある

ひなん たちのきひなん  
色のついてない場所への避難が必要 ⇒ 立退避難

出典: 国交省国土地理院  
(重ねるハザードマップ)

スマホで確認⇒



# ハザードマップ 洪水 (こうずい)

しんすいしん

## ② 浸水深 (水の深さ)



20m~



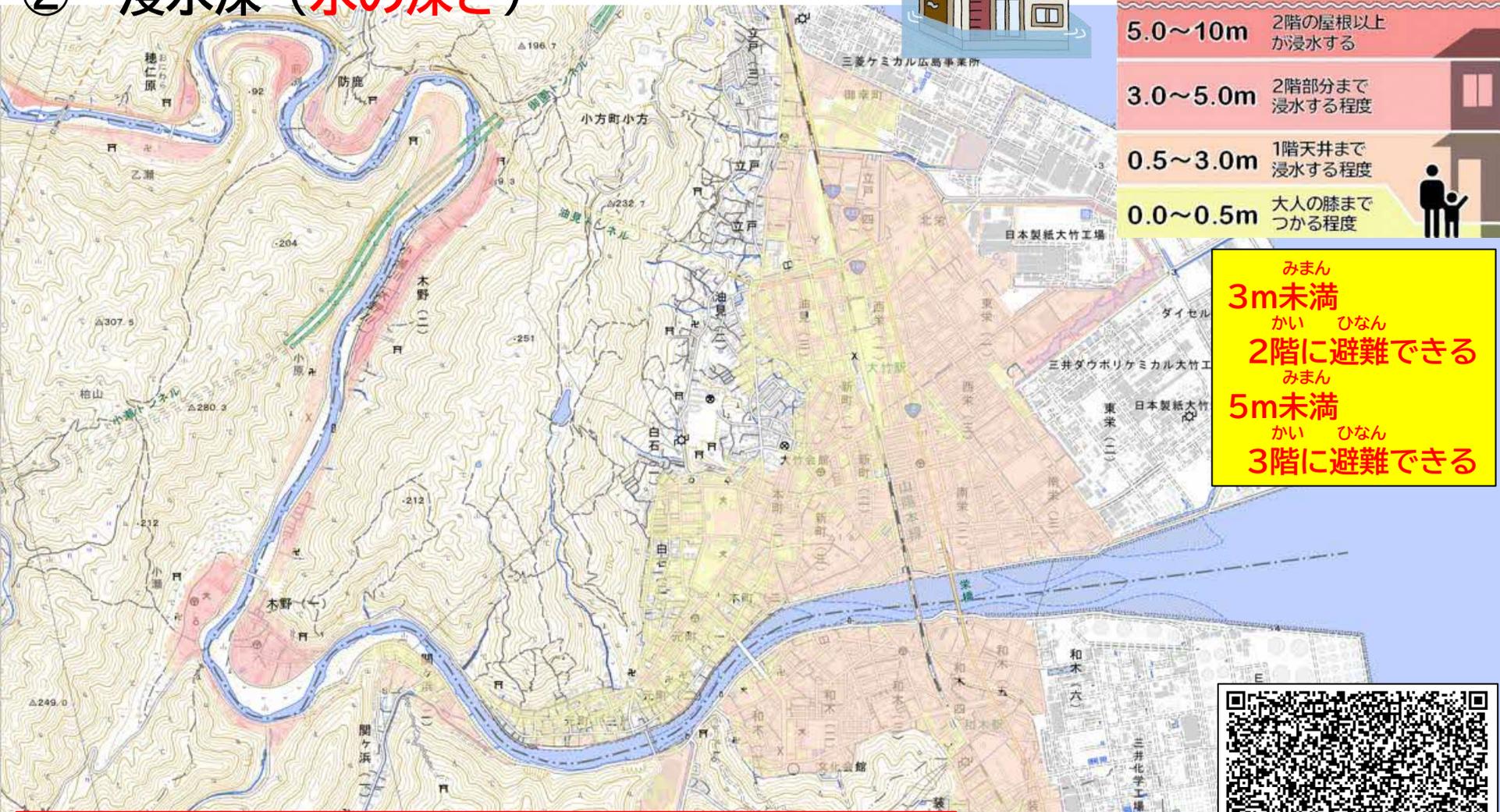
10~20m

5.0~10m 2階の屋根以上が浸水する

3.0~5.0m 2階部分まで浸水する程度

0.5~3.0m 1階天井まで浸水する程度

0.0~0.5m 大人の膝までつかる程度

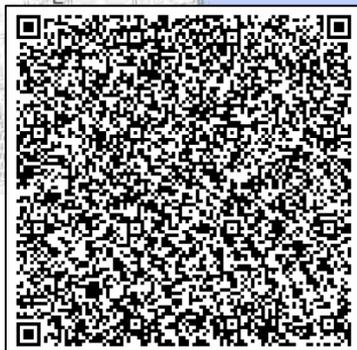


みまん  
**3m未満**  
かい ひなん  
**2階に避難できる**  
みまん  
**5m未満**  
かい ひなん  
**3階に避難できる**

しんすいしん  
**浸水深よりも高い部屋が**  
ざいたく ひなん かのう  
**ある家: 在宅避難が可能**  
たのき ひなん ひつよう  
**ない家: 立退避難が必要**

出典: 国交省国土地理院 (重ねるハザードマップ)

スマホで確認⇒



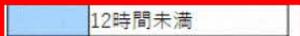
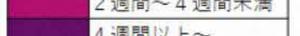
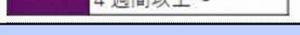
# ハザードマップ 洪水 (こうずい)

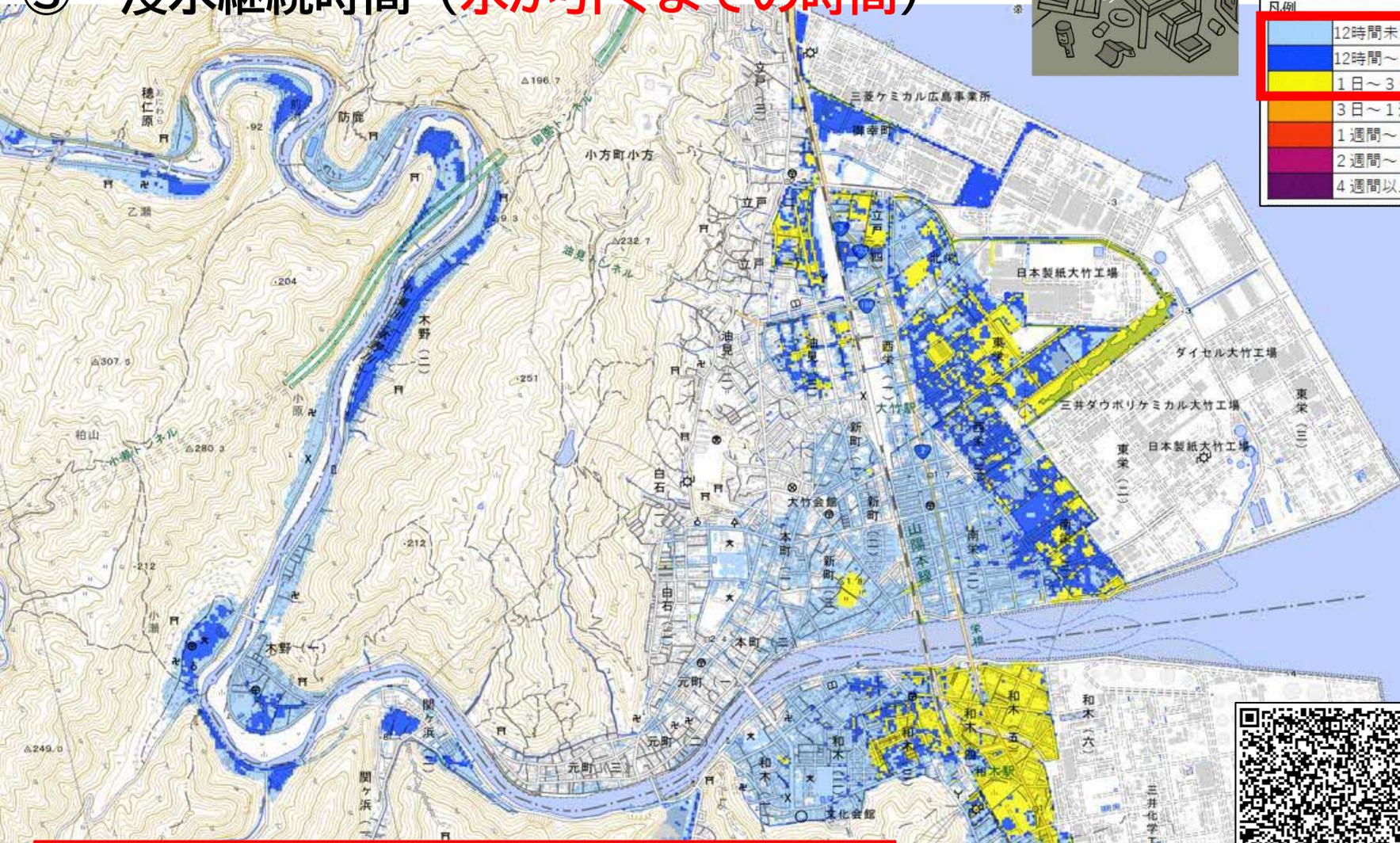
しんすい けいぞく

## ③ 浸水継続時間 (水が引くまでの時間)



8  
浸水継続時間  
(想定最大規模)  
氾濫水到達後、浸水深が0.5mに達してからの浸水深を下回るまでの時間

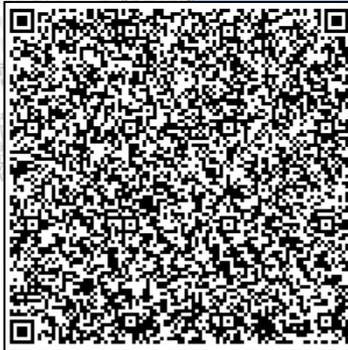
凡例	
	12時間未満
	12時間～1日未満
	1日～3日未満
	3日～1週間未満
	1週間～2週間未満
	2週間～4週間未満
	4週間以上～



みまん                      みまん                      みまん  
12時間未満(水色)、1日未満(青色)、3日未満(黄色)  
この時間を耐えられる**備蓄品**が必要

出典: 国交省国土地理院  
(重ねるハザードマップ)

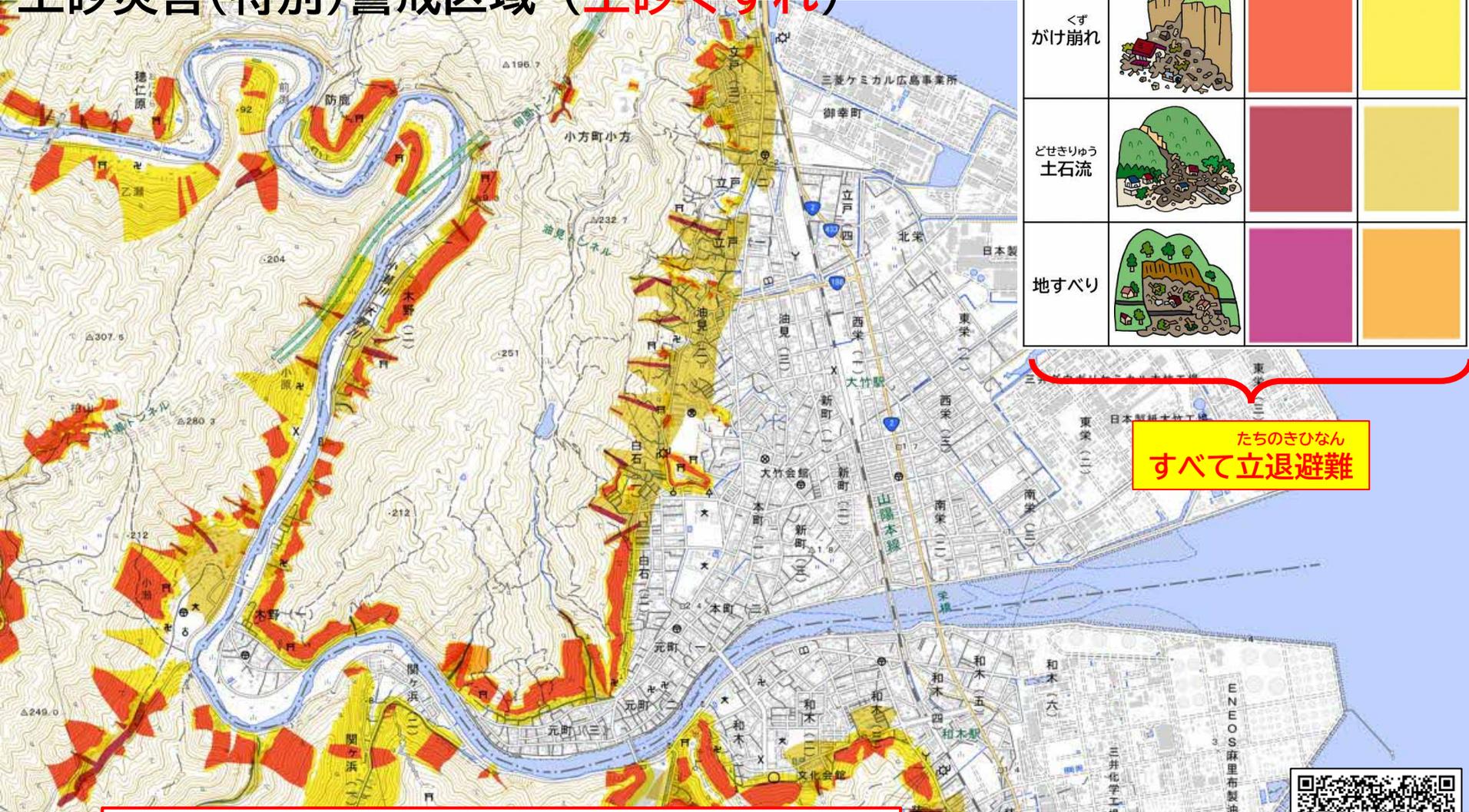
スマホで確認→

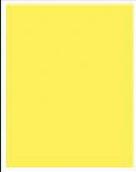


# ハザードマップ 土砂 (どしゃ)

どしゃ さいがい (とくべつ) けいかい くいき どしゃ

## 土砂災害(特別)警戒区域 (土砂くずれ)



区分	イメージ	(レッド) とくべつ 特別 けいかい 警戒区域	(イエロー) けいかい 警戒区域
くず がけ崩れ			
どせきりゅう 土石流			
地すべり			

たちのきひなん  
すべて立退避難

きけん たてもの はかい おそ  
危険: 建物ごと破壊される恐れがある  
いどう  
色のついてない場所への移動が必要 ⇒ 立退避難

出典: 国交省国土地理院  
(重ねるハザードマップ)

スマホで確認⇒



# ハザードマップ 津波 (つなみ)

つなみ しんすい そうてい くいき つなみ

## 津波浸水想定区域 (津波が来るところ)

凡例 10

20m ~
10m ~ 20m
5m ~ 10m
3m ~ 5m
0.5m ~ 3m
0.5m ~ 1m
~ 0.5m
~ 0.3m



げんそく たちのきひなん  
**原則、すべて立退避難**  
 きけん  
**木造の家は危険大**

つなみ  
**津波は川をさかのぼる**  
 に  
**⇒ 川からも逃げる**



つなみ よそう ごさだい  
**津波予想は誤差大 ⇒色のついていない場所も危険**  
 たちのきひなん  
**高い場所への移動が必要(立退避難)**



出典: 国交省国土地理院  
 (重ねるハザードマップ)

スマホで確認⇒



ひなん  
避難に必要な物とは？

## ヒント

さいがいはっせい

はかい

災害発生 ⇒ ライフライン破壊

- 電 気
- ガ ス
- 水 道 が使えない?!

びちく ゆうせんじゅんい  
**備蓄の優先順位**



**トイレ**

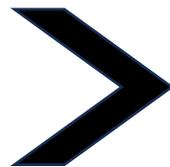
1日 5回以上



**水**

飲料水 1日 3L

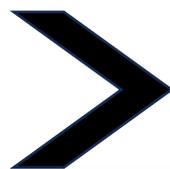
+生活水1日 2~6L(個人差大)



**食料**

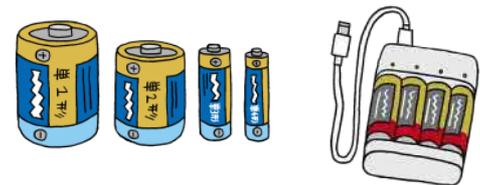
1日 3食

**無いと困るもの**



**あった方がよいもの**

**電力  
 その他  
 人により  
 必要な物**



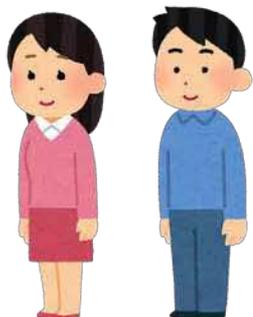
# 必要な水の量



## 飲料水



## 生活用水



大人

1日



3L

3日



9L



子供



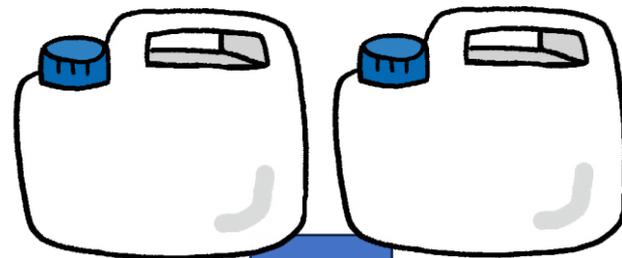
1.5L



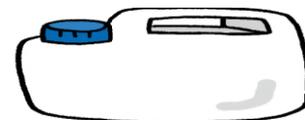
4.5L

ふつうの生活

1人1日 10~20L



1人1日 2~6L



工夫で水を節約

ひなん

避難セット

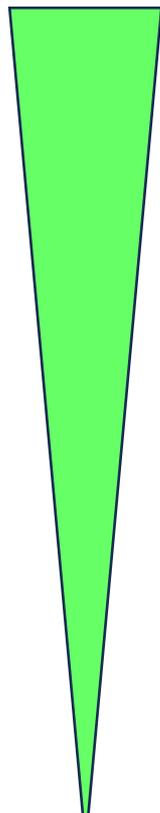
作ってみた

いろいろ ひなん  
**色々な避難セット**

黄色 実物を見せます。

水色 リストを見せます。

死ぬ  
 きけんせい  
 危険性



ひなん 避難セット	学校・出かけ先	自分の家	ひなんさき 避難先
命を守る	①死なない 	②死なない 	
安全な 場所 へ行く	③家に帰るルート 	④出口までのルート 	とちゅう ⑤途中のルート 
ひなんせいかつ 避難生活 をする		ざいたくひなん ⑥在宅避難 	たちのきひなん ⑦立退避難 

出典：防災セットの基本！防災リュック・非常持出袋の種類と考え方  
 [そなえるTV・高荷智也]

<https://www.youtube.com/watch?v=gzali0yAaY4>

売られている

ひなん

「避難リュック」の中身



# 学校や出かけ先

- ① 死なないための道具
- ③ 家に帰るルートのための道具

- ぼうしがた
- 帽子型ヘルメットてぶくろ
  - 手袋  
ふみぬきぼうしなかじき
  - 踏抜防止中敷き
  - ヘッドライト
  - フラッシュライト



①

③

- 防災用ふえ
- ミニライト

- メガネ
- モバイルバッテリー  
じゅうでんきいっしき
- スマホ充電器一式



瓦礫・クギを足を守る!!  
 摩擦係数 1.100N  
 ステンレス  
 踏抜防止  
 カップイン  
 防災用  
 現場作  
 大特選  
 4層構造  
 6サイズ調整  
 1層構造の厚  
 クラッシュ  
 M3  
 ミヨビ

# 自分の家

## ④ 出口までのルートのための道具



# 避難先(ひなんさき)

とちゅう

## ⑤ 途中のルートのための道具

- つっぱり棒(ぼう)(100均)
- 長ぐつ(ひもつき)



# 避難先 (ひなんさき)

たちのきひなん

## ⑦ 立退避難のための道具

### 1 からだの一部



・メガネ(100均)

### 2 自分を守るためのもの

- ・ヘッドライト(100均)  
ふみぬきぼうしなかじき
- ・踏抜防止中敷き
- ・防災用ふえ(100均)  
てぶくろ
- ・手袋
- ・レインパンツ(100均)
- ・レインコート(100均)



# 避難先 (ひなんさき)

たちのきひなん

## ⑦ 立退避難のための道具

### 3 情報 (じょうほう) を集めるもの



- キズテープ (100均)
- オキシドール (100均)
- 三角巾 (さんかくきん)
- 抗菌 (こうきん) パット (100均)

- メモ帳 (100均)
- ボールペン (100均)
- ふせん大 (100均)
- ラジオ
- 充電器モバイルバッテリー一式
- 電池

## 4 応急手当 (おうきゅうてあて) のためのもの

# 避難先(ひなんさき)

たちのきひなん

## ⑦ 立退避難のための道具

### 5 着替え(きがえ)

- 下着一式
- タオル



# 避難先 (ひなんさき)

たちのきひなん

## ⑦ 立退避難のための道具

6-1 暑さ(あつさ)  
のためのもの



- スポーツドリンクの粉(こな)
- 水筒(すいとう) (100均)
- 塩分チャージタブレット
- 扇子(せんす) (100均)

6-2 寒さ(さむさ)  
のためのもの



- 使い捨て(つかいすて)カイロ

# 避難先 (ひなんさき)

たちのきひなん

## ⑦ 立退避難のための道具

### 7 衛生管理 (えいせいかんり) のためのもの



- ドライシャンプー
- 使い捨て歯ブラシ(100均)
- 菌みがきシート(100均)
- ウエットティッシュ(100均)
- 除菌(じょきん)シート(100均)

- 水に流せるティッシュ(100均)
- 非常用(ひじょうよう)トイレ
- 簡易(かんい)ポンチョ

### 8 トイレのためのもの

- ドライシャンプー
- 使い捨て歯ブラシ(100均)
- 菌みがきシート(100均)
- ウエットティッシュ(100均)
- 除菌(じょきん)シート(100均)

# 避難先 (ひなんさき)

たちのきひなん

## ⑦ 立退避難のための道具

## 10 生活 (せいかつ) するためのもの

### 9 寝る (ねる) ためのもの



- 冷感 (れいかん) マット
- アルミ サバイバルシート
- 膨張式 (ぼうちょうしき) まくら
- 寝袋 (ねぶくろ)



- 予備の袋 (よびのふくろ)
- 養生 (ようじょう) テープ
- フラッシュライト (100均)
- ランランライト
- ミニランタン

# 避難先 (ひなんさき)

たちのきひなん

## ⑦ 立退避難のための道具

### 11 のみもの・たべもの



- 水タンク
- 飲み水



- 食べ物

# 避難先 (ひなんさき)

たちのきひなん

## ⑦ 立退避難のための道具

### 13 工具類 (こうぐるい)

