

保存版

福井市 防災 ハンドブック

FUKUI CITY BOUSAI HANDBOOK

わが家で 地域で 災害にそなえよう

避難先メモ

災害にそなえて記入しておきましょう。

指定避難所以外に親戚・知人宅など、避難できる場所があれば、そちらも検討しましょう。

風水害時

避難する場所

例) 子ども夫婦の家、〇〇小学校

地震時

最初に集まる場所

例) 〇〇公園

避難する場所

例) 〇〇小学校、〇〇公民館

自宅に
危険がある場合

避難行動要支援者の方は、支援者の名前と連絡先を記入しましょう。

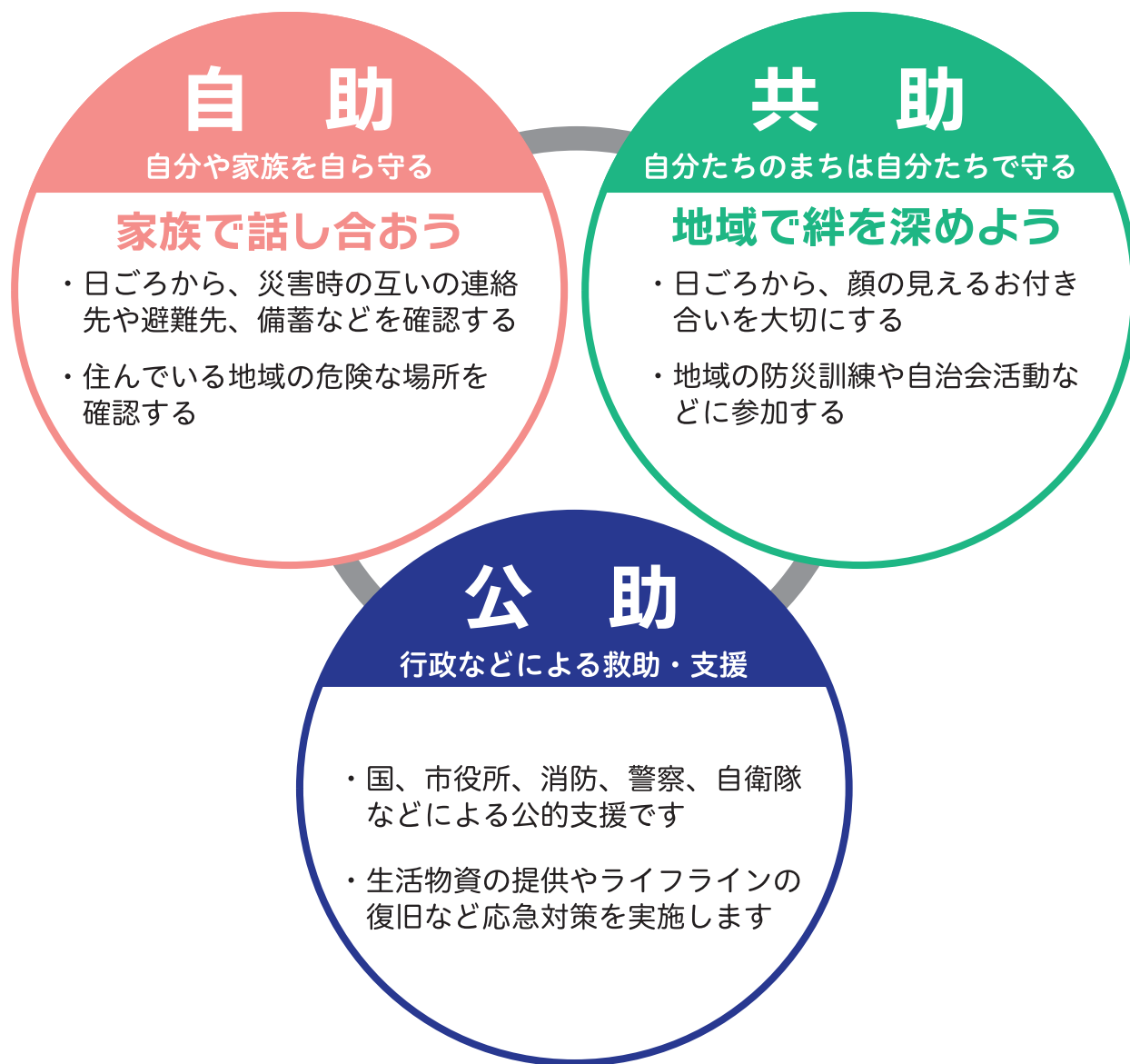
支援者の氏名

支援者の連絡先

自助・共助・公助の連携が重要

災害時は、自ら守る「自助」、地域で協力する「共助」、行政などが救助・支援する「公助」、それぞれが連携しながら機能することが重要です。

「自分や家族を自ら守る」「自分たちのまちは自分たちで守る」ために、防災訓練などに参加し、地域で協力して災害にそなえましょう。



自治会に加入して助け合えるまちをつくろう

阪神淡路大震災では、負傷者の**約8割**が地域の住民などにより救助されました。いざ災害が発生した時には、命を救うために近隣の住民同士で声をかけ合い、迅速に行動することが大切です。

自治会や地区自治会連合会では、防犯・防災活動をはじめ、自分たちの住む地域をより良いものにするために、さまざまな地域活動に取り組んでいます。日ごろから自治会活動や自主防災活動に積極的に参加し、住民同士のつながりを深めましょう。

地域とのつながりが、もしものときの助けになります。自治会に加入して、助け合える、安全で住みよいまちをつくりましょう。

自治会加入について：まち未来創造課 ☎ 20-5230

福井市防災ハンドブック 目次

防災情報を入手しよう	▶▶	3
避難情報を確認しよう	▶▶	5
非常用持出品と備蓄品を準備しよう	▶▶	7
家のそなえをチェックしよう	▶▶	9
マイ・タイムラインをつくろう	▶▶	11

わが家でそなえよう

避難所での生活を学ぼう	▶▶	13
要配慮者を地域で守ろう	▶▶	15
福井市避難支援プランを知ろう	▶▶	17
男女双方の視点を防災に取り入れよう	▶▶	18
ペットを守るためにそなえよう	▶▶	19
地域ぐるみで防災対策をしよう	▶▶	20

地域でそなえよう

風水害にそなえよう	▶▶	21
地震にそなえよう	▶▶	25
津波にそなえよう	▶▶	27
雪害にそなえよう	▶▶	28
原子力災害にそなえよう	▶▶	29

災害にそなえよう

防災マップで調べよう	▶▶	30
------------	----	----

マップで調べよう

防災情報を入手しよう

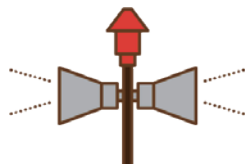
災害時は、情報をいち早く入手することが重要です。
気象情報や避難情報などは、さまざまな方法で確認できます。
災害から命を守るため、日ごろから情報の入手方法を確認しておきましょう。

わたしたちに届く情報

防災行政無線（屋外スピーカー）

避難情報などを
一斉に放送します。

放送内容の確認は、



0776-25-2914

福井市防災気象情報メール

気象や地震などの防災情報や
避難情報が配信されます。



【要登録】



Yahoo!防災速報

緊急地震速報や津波、大雨、
避難情報など、さまざまな
防災情報が配信されます。



【要登録】

※現在地と事前に登録した3地点の情報を配信

緊急速報メール（エリアメール）

福井市内にある携帯電話・スマートフォ
ンに、緊急地震速報や災害・避難情報が
配信されます。

※機種により、受信設定が必要



福井市公式LINE

LINE ID
@fukuicity



【要登録】

市政に関する情報や災害時の
緊急情報などが配信されます。



リアルタイム被害予測 cmap（シーマップ）

台風、豪雨、地震による建物被
害を予測する無償一般公開のウ
ェブサイト・アプリです。
台風の予測進路や警戒レベル情
報などが地図上で確認できます。



【要登録】

出典：あいおいニッセイ同和損保 cmap 検索

☎ 災害用伝言ダイヤル（171） 災害用伝言板（web171）

● 災害用伝言ダイヤル「171」

災害で電話がつながりにくいときには「災害用伝言ダイヤル171」に電話をかけると、伝言の録音や再生ができます。

伝言の録音



1 7 1

+

1

+

被災地の方の番号
（市外局番から）



録音

伝言の再生



1 7 1

+

2

+

被災地の方の番号
（市外局番から）



再生

● 災害用伝言板(web171)

災害時に、スマートフォンやパソコンから伝言（テキスト）の登録ができます。

web171

検索

わたしたちが集める情報

福井市

気象情報や避難情報などの災害情報を確認できます。



ホームページ

福井市

検索



Twitter

アカウント名

Fukuicity_Bosai_Info



Facebook

アカウント名

福井市防災情報



福井県防災ネット

福井県 防災ネット

検索



福井県内の気象警報・注意報、河川の水位、避難情報など災害に関する情報を集約しています。

気象庁ホームページ

気象庁

検索



気象に関する情報を確認できます。
キキクル（ページ下参照）などを見て気象庁が発表する警戒レベルに注意しましょう。

国土交通省 川の防災情報

川の防災情報

検索



福井県河川・砂防総合情報

福井県 河川 砂防

検索

河川カメラや水位観測所の状況などを確認できます。



テレビ・ラジオ



気象情報や避難情報などの災害情報を確認できます。

データ放送(テレビ)

リモコンのdボタンを押して、最新情報を確認



メモ キキクル（危険度分布）

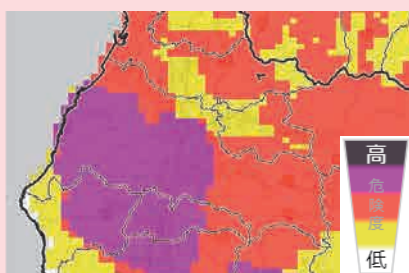
気象庁が提供する「キキクル（危険度分布）」では、大雨による災害発生の危険度の高まりを地図上で確認できます。自主的な避難判断に活用しましょう。

キキクル

検索

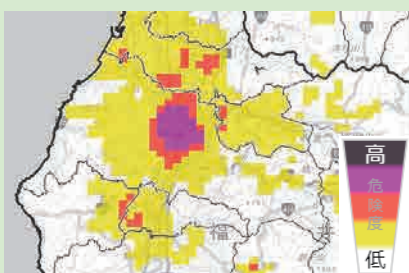
土砂キキクル

大雨警報（土砂災害）の危険度分布



浸水キキクル

大雨警報（浸水害）の危険度分布



洪水キキクル

洪水警報の危険度分布



出典：福井地方気象台

避難情報を確認しよう

災害時に落ち着いて行動をとるためには、事前の準備やそなえが大切です。
自分の命を自身で守るためにも、避難のタイミングをしっかりと確認しましょう。

< 避難情報等 >			< 防災気象情報 >
警戒レベル	とるべき避難行動	避難情報等	警戒レベル相当情報(例)
警戒レベル 5	命の危険 直ちに安全確保 !! すでに災害が発生・切迫している状況です。 命を守るための最善の行動をとりましょう。	緊急安全確保 (市が発令)	警戒レベル5相当情報 氾濫発生情報 大雨特別警報 等
~~~~~ < 警戒レベル4までに必ず避難! > ~~~~~			
警戒レベル <b>4</b>	<b>危険な場所から全員避難!</b> 災害が発生するおそれが高い状況です。 速やかに危険な場所から避難先へ避難しましょう。	<b>避難指示</b> (市が発令)	警戒レベル4相当情報 氾濫危険情報 土砂災害警戒情報 等
警戒レベル <b>3</b>	<b>危険な場所から高齢者等は避難!</b> 災害が発生するおそれがある状況です。 避難に時間を要する人(高齢の方、障がいのある方、乳幼児など)と、その支援者は、安全な場所へ避難しましょう。	<b>高齢者等避難</b> (市が発令)	警戒レベル3相当情報 氾濫警戒情報 気象警報 等
警戒レベル <b>2</b>	<b>自らの避難行動を確認</b> 避難にそな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。	<b>大雨注意報 洪水注意報 等</b> (気象庁が発表)	
警戒レベル <b>1</b>	<b>災害への心構えを高める</b> 最新の気象情報に注意し、災害への心構えに努めましょう。	<b>早期注意情報</b> (気象庁が発表)	警戒レベル相当情報は、自主的に避難行動をとるために参考とする情報です。

- 必ず警戒レベル1～5の順番で発令(発表)されるとは限りません。発令(発表)内容に注意してください。
- 緊急安全確保は、災害の発生・切迫を把握できた場合に、可能な範囲で発令される情報であり、必ず発令される情報ではありません。

## メモ 逃げなきゃコール

近年の豪雨災害では、避難せずに自宅で被災した人が少なくありません。あなたのひと声が必要な人の命を守ることにつながります。Yahoo! 防災速報(3ページ)などの防災アプリは、大切な人が住む離れた地域の災害情報も通知してくれます。(要登録)  
災害情報を確認し、あなたから大切な人へ避難を呼びかけましょう。



## ◎ 4つの避難行動

「避難」とは、災害などの「難」をうまく「避」けることです。市の指定避難所に行くことだけが避難ではありません。

自らの命は自らが守ることを基本とし、次の4つの避難行動から、あなたに最も適したものを選びましょう。

### 在宅避難（自宅に留まる）



防災マップ(30ページ～)で下記の「3つの条件」を確認してください。

※土砂災害の危険がある区域では立退き避難が原則です。

--- 想定最大浸水深

### 安全な場所にある 親戚・知人宅へ避難

普段から、災害時に避難することを相談しておきましょう。

※ハザードマップで相手先が安全かどうか確認しましょう。



普段から  
どう行動するか  
決めておき  
ましょう

### 市の避難場所へ避難

個人で用意するもの

- マスク ●食料・飲料水
- 消毒液 ●室内履き
- 体温計

非常用持出品…7ページへ



### 安全な場所にある ホテル・旅館などへ避難

避難する場合は、事前に予約・確認しましょう。(宿泊料が必要です)

他に地区などが協定を結んだ民間企業などへの避難も検討しましょう。



## ◎ 在宅避難 3つの条件

次の3つが確認できれば、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…）



流速が速い場合、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壊するおそれがあります。

防災マップ(30ページ～)で右の区域をチェック



#### ② 浸水深よりも自宅の最上階が高い

5.0m以上 (3階床上浸水以上)
3.0～5.0m未満 (2階床上～2階軒下浸水)
0.5～3.0m未満 (1階床上～1階軒下浸水)
0.5m未満(1階床下浸水)

#### ③ 水がひくまで我慢ができ、食料などのそなえが十分（十分じゃないと…）

水、食料、薬などの確保が困難になるほか、電気、ガス、水道、トイレなどが使用できなくなるおそれがあります。



※水がひくまでの時間（浸水継続時間）は

福井市 浸水継続時間 検索

出典：警戒レベルに関するチラシ（内閣府）を参考に福井市が作成

# 非常用持出品と備蓄品を準備しよう

災害時、すぐに持ち出せる「**非常用持出品**」と、避難生活にそなえる「**備蓄品**」を区別して用意しましょう。

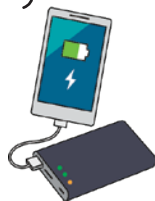
## ◎非常用持出品をそろえよう

非常用持出品は、避難するとき最初に持ち出すものです。

両手が使えるリュックなどに入れて、家族全員に1つずつ用意しておきましょう。

### 充電機器

- ☐ 携帯充電器
- ☐ モバイルバッテリー



### 非常用食品

- ☐ 水 (500ml サイズ)
- ☐ 食品 / 3日分  
(アルファ化米、レトルト食品、  
ビスケット、チョコレート、  
乾パンなど)

### 安全対策品

- ☐ ヘルメット
- ☐ レインウェア
- ☐ 懐中電灯・ランタン
- ☐ 予備電池
- ☐ 軍手・タオル

### 生活用品

- ☐ ポリ袋・ごみ袋
- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ マッチ・ろうそく
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ 洗面用具・歯磨きセット
- ☐ 生理用品
- ☐ スリッパなど室内履き
- ☐ ティッシュ
- ☐ ペン・ノート
- ☐ 救急用品・処方薬  
(ばんそうこう、包帯、  
消毒液、常備薬など)
- ☐ 貴重品  
(現金、通帳・パスポート・  
健康保険証・診察券・運転免許証・  
マイナンバーカードなどの写し)



## 感染症対策用品について

避難先で感染リスクを避けるため、感染症対策用品も忘れず準備しましょう。

- ☐ マスク
- ☐ 手指消毒液・除菌シート
- ☐ 石けん・ハンドソープ
- ☐ 体温計
- ☐ ウェットティッシュ(除菌シート)
- ☐ 紙コップ(うがい用)
- ☐ 手拭き・ハンカチ



## ◎在宅避難のための備蓄品をそろえよう

在宅避難にそなえて、必要となる食料や生活用品を「最低3日分」用意しましょう。大規模災害の発生時は、水道、電気、ガスが止まるほか、食料品、生活必需品などの入手が困難になるため、「7日分」の備蓄を心がけましょう。

### 生活用品

- ☐ ティッシュ
- ☐ ペーパータオル
- ☐ ごみ袋
- ☐ ラップ
- ☐ トイレットペーパー
- ☐ 卓上ガスコンロ・ガスボンベ
- ☐ 簡易トイレ
- ☐ ポリタンク（給水用）



### 非常用食品

- ☐ 水（1人1日3ℓを目安に）
- ☐ 米
- ☐ インスタント食品
- ☐ レトルト食品
- ☐ 缶詰
- ☐ 栄養補助食品



### 照明・情報家電

- ☐ 懐中電灯
- ☐ ラジオ
- ☐ 予備電池



### 乳幼児用品

- ☐ 粉ミルク
- ☐ 液体ミルク
- ☐ おむつ
- ☐ おしりふき



ほかにも、家族構成や状況に応じて必要なものを日ごろからそなえておきましょう。

### 飲料水と簡易トイレの備蓄

災害時は水道やトイレが使えなくなる場合があります。長期保存が可能な飲料水の備蓄と使い捨て簡易トイレの備蓄が重要です。

#### 【備蓄の目安】

飲料水：1人1日3ℓ  
簡易トイレ：1人1日5回分

## 👩🏻 ローリングストック

普段から食べているものを多めにそなえ、食べた分を補充していく「ローリングストック」を習慣にすると、水や食料の備蓄が無理なくできます。



#### 多めにそなえる

消費期限内に使い切れる量を目安としましょう。

#### 食べる・使う

消費期限の短いものを優先して使い、無駄にならないようにしましょう。

#### 買う

使った分を補充して、一定量を保ちましょう。

## ◎ 家の外のそなえ

### □ 雨どい

- ・破損がないか、落ち葉や土砂の詰まりがないか確認する。

### □ ベランダ

- ・落下する危険がある物や不要な物は置かない。

### □ 窓ガラス

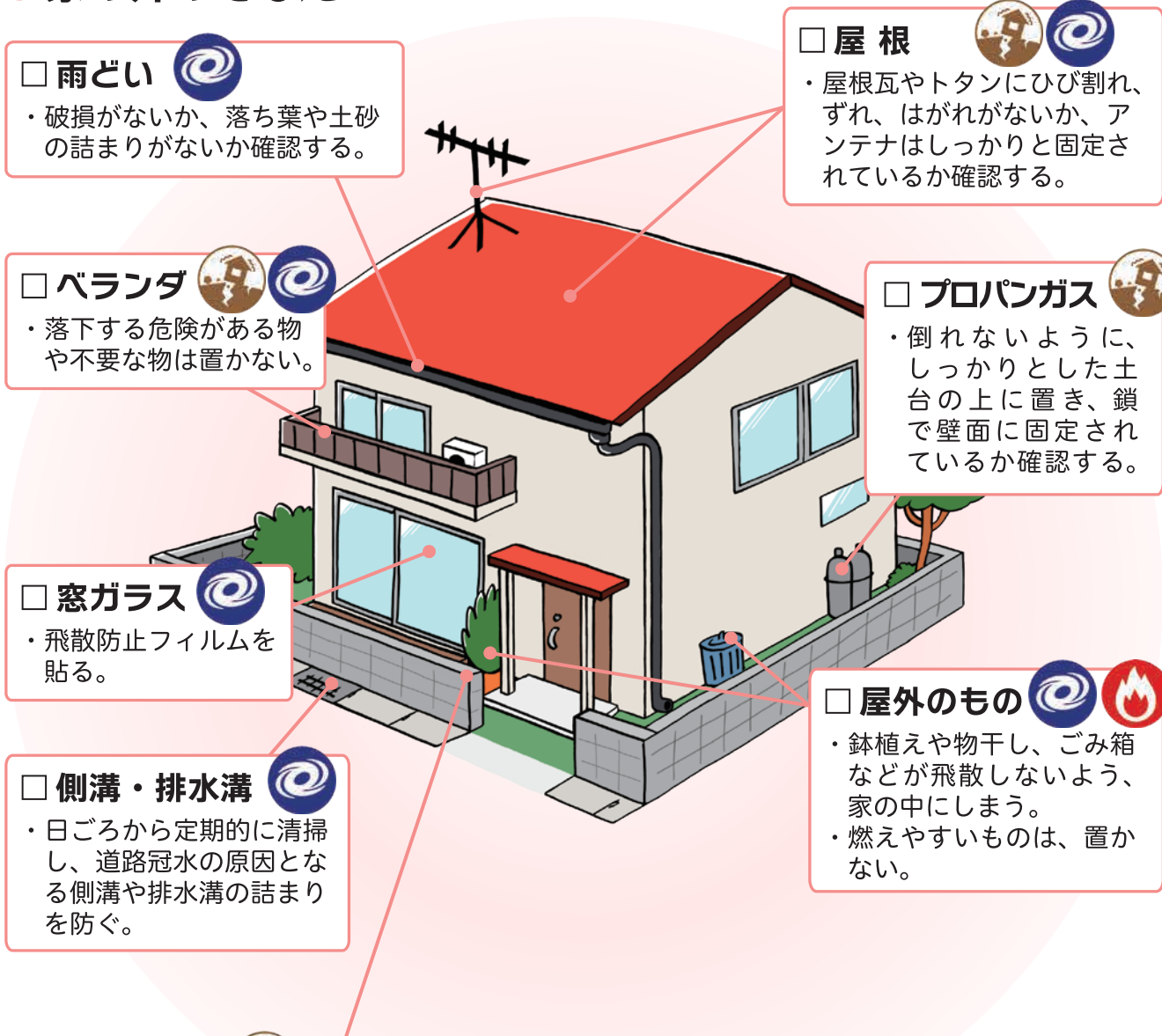
- ・飛散防止フィルムを貼る。

### □ 側溝・排水溝

- ・日ごろから定期的に清掃し、道路冠水の原因となる側溝や排水溝の詰まりを防ぐ。

### □ ブロック塀

- ・ひび割れや傾きがあれば修理し、控え壁などが適切に施工されているか確認する。



### □ 屋根

- ・屋根瓦やトタンにひび割れ、ずれ、はがれがないか、アンテナはしっかりと固定されているか確認する。

### □ プロパンガス

- ・倒れないように、しっかりとした土台の上に置き、鎖で壁面に固定されているか確認する。

### □ 屋外のもの

- ・鉢植えや物干し、ゴミ箱などが飛散しないよう、家の中にしまう。
- ・燃えやすいものは、置かない。

### 危険ブロック塀撤去の補助に関するご案内

地震発生時、ブロック塀の倒壊による通行人への事故を未然に防ぐには、適切な維持管理が必要です。福井市では、通学路に面した危険なブロック塀の撤去費用の一部を補助しています。

建築指導課 ☎ 20-5574

### 空き家に関するご案内

老朽化した空き家は、弱い地震や積雪の重みでも倒壊するおそれがあります。また、倒壊や屋根・外壁の落下などで、他人が負傷した場合、空き家の所有者の責任となり「損害賠償」を問われる可能性があります。空き家をお持ちの方は、ご相談ください。

住宅政策課 ☎ 20-5571

# 家のそなえをチェックしよう

災害による被害を最小限にとどめるため、日ごろから自宅での対策をチェックしましょう。

地震、台風・大雨、火災から生活を守るため、安全対策をしましょう。



地震へのそなえ



火災へのそなえ



台風・大雨へのそなえ

## ◎ 家の中のそなえ

### □ 家具



- ・家具と壁をし字金具などで固定したり、家具と天井の隙間に突っ張り棒を設置したりする。

### □ 火災警報器の点検



- ・住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を超えるものは交換する。

### □ 耐震



### ブレーカー



- ・耐震ブレーカーを設置する。

### □ 収納

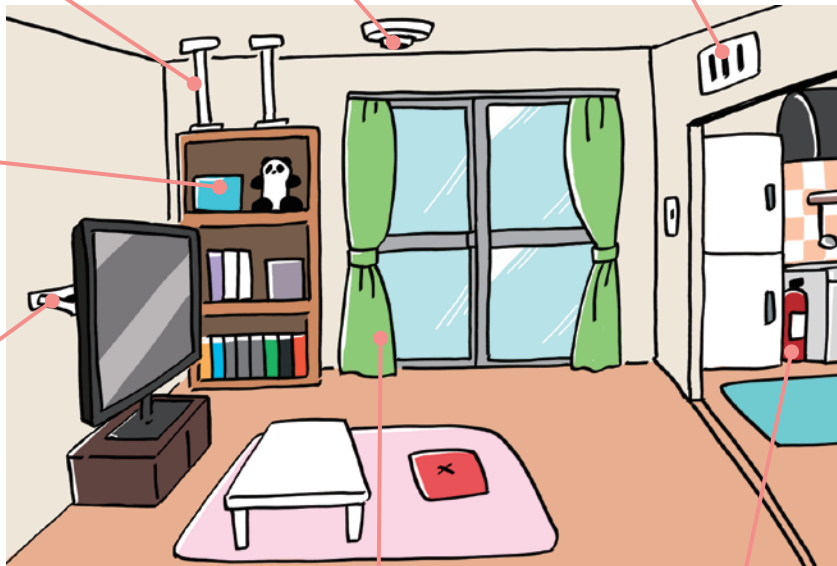


- ・重い物を下に、軽い物を上に置いて重心を下げる。
- ・家具の上に物を置かない。

### □ テレビ



- ・壁やテレビ台に直接固定する。



### □ 生活用水の確保



- ・断水にそなえ、水道水を入れたポリタンクを用意したり、浴槽の水をためておく。

### □ カーテン



- ・カーテンやじゅうたんを防災製品にする。

### □ 消火器



- ・消火器を設置し、使用方法を確認する。

## ◎ そのほかの安全対策も大切

- 家具の少ない安全なスペースをつくる。
- 出入り口や通路に物を置かない。
- 寝室に大きな家具を置かない。

### ✂️ 木造住宅の耐震化に関するご案内

福井市では、旧耐震基準（昭和56年5月31日以前）の木造戸建て住宅の耐震診断・改修を支援する制度を設けています。

旧耐震基準の木造住宅にお住まいの方は、ご相談ください。

建築指導課 ☎ 20-5574

# マイ・タイムラインをつくらう

台風や大雨は、時間とともに状況が変化する災害です。

自分や家族がどのタイミングで何をするかをあらかじめ決めておけば、いざというときあわてずに行動できます。

「いつ」、「何をするのか」を整理したマイ・タイムライン（防災行動計画）をつくりましょう。

## マイ・タイムラインのつくりかた

次の5つのステップで安全に避難するための行動を考え、  
まとまったら次のページに記入しましょう。

シートの  
ダウンロードは、  
こちら



作成日: 2022 年 12 月 31 日

日ごろからの備え	① 自宅（周辺）のリスクを防災マップで確認しよう！（30ページ～）	<input checked="" type="checkbox"/> 土砂災害のおそれあり <input type="checkbox"/> 家屋倒壊等氾濫想定区域（6ページ）内 <input checked="" type="checkbox"/> 浸水のおそれあり（浸水の深さ: 0.5 ~ 3.0 m）
	② 避難する場所を決めておこう！	子ども夫婦宅（避難の方法: 車）（かかる時間: 30 分） ○○小学校（避難の方法: 徒歩）（かかる時間: 15 分）
	③ 避難する目安は？（タイミング）	市から高齢者等避難が発令されたとき
	④ 非常用持出品（避難時に持っていくもの）	子ども夫婦宅に行くとき: 常備薬、保険証、現金、着替え、洗面道具、スマホ ○○小学校に行くとき: 上のほか、食べ物、飲み物、懐中電灯、防寒具

時間経過	警戒レベル	気象情報 市からの避難情報	注意すること	わが家の動き
2～5日前	1	台風・大雨に関する気象情報（週間天気予報など） 早期注意情報（気象庁が発表）	災害への心構えを高める	<input type="checkbox"/> 天気予報を確認する <input type="checkbox"/> 家や周囲を確認する <input type="checkbox"/> 非常用持出品・備蓄品を確認する （例）毎日飲む薬を、非常用袋に移す ・家族の予定を確認する
1日前～大雨当日	2	大雨・洪水注意報 氾濫注意情報（気象庁が発表）	自らの避難行動を確認	<input type="checkbox"/> 備蓄品などを水没しない安全な場所に置く <input type="checkbox"/> ハザードマップで避難経路を確認する <input type="checkbox"/> 避難先の相手と連絡をとる （例）情報収集のため、テレビをつけ、「dボタン」を押す ・スマホの充電をする ・鉢植えや物干し、ゴミ箱を家の中に片づける
大雨が強まる（数時間前）	3	大雨・洪水警報 氾濫警戒情報  高齢者等避難（市が発令）	危険な場所から高齢者等は避難！	<input type="checkbox"/> 避難所の開設状況を確認する <input type="checkbox"/> 避難準備を始める <input type="checkbox"/> 高齢者等は避難を開始する （例）離れて暮らす両親へ連絡する ・避難しやすい服装に着替える ・隣の○○さんに連絡する ・避難の際はブレーカーを落とす
災害発生	4	土砂災害警戒情報 氾濫危険情報  避難指示（市が発令）	危険な場所から全員避難！	<input type="checkbox"/> 避難を開始する （例）●●に避難する ・近所の人に避難を呼びかける
	5	大雨特別警報 氾濫発生情報  緊急安全確保（市が発令）	命の危険 直ちに安全確保!!	（例）屋外行動が危険なときは、室内の安全な場所へ避難する ・川から離れた2階の部屋で安全を確保する

警戒レベル4までに必ず避難！

### 【ステップ1】

防災マップで自宅のリスクを確認する。  
⇒ 30 ページ～

### 【ステップ2】

「避難する場所」を決め、方法や時間を考える。  
⇒ 30 ページ～

### 【ステップ3】

避難情報や気象情報から「避難のタイミング」を考える。  
⇒ 5・23 ページ

### 【ステップ4】

「非常用持出品」を考える。  
⇒ 7 ページ

### 【ステップ5】

自分や家族の避難完了までの行動を警戒レベルごとにまとめる。  
⇒ 5・23 ページ

「わが家の動き」の□欄は、災害時にできているかチェックする欄です。

一度作成して終わりではなく、生活や周囲の変化に合わせて定期的に見直すことが大切です。

# マイ・タイムラインシート

作成日： 年 月 日

わが家でそなえよう

日ごろからの備え	① 自宅（周辺）のリスクを防災マップで確認しよう！（30ページ～）	<input type="checkbox"/> 土砂災害のおそれあり <input type="checkbox"/> 家屋倒壊等氾濫想定区域（6 ページ）内 <input type="checkbox"/> 浸水のおそれあり（浸水の深さ：_____ ～ _____ m）
	② 避難する場所を決めておこう！	_____（避難の方法：_____）（かかる時間 _____ 分） _____（避難の方法：_____）（かかる時間 _____ 分）
	③ 避難する目安は？（タイミング）	_____ とき
	④ 非常用持出品（避難時に持っていくもの）	

時間経過	警戒レベル	気象情報 市からの避難情報	注意すること	わが家の動き
2～5日前	1	台風・大雨に関する気象情報（週間天気予報など） 早期注意情報（気象庁が発表）	災害への心構えを高める	<input type="checkbox"/> 天気予報を確認する <input type="checkbox"/> 家や周囲を確認する <input type="checkbox"/> 非常用持出品・備蓄品を確認する （例）毎日飲む薬を、非常用袋に移す
1日前～大雨当日	2	大雨・洪水注意報 氾濫注意情報（気象庁が発表）	自らの避難行動を確認	<input type="checkbox"/> 備蓄品などを水没しない安全な場所に置く <input type="checkbox"/> ハザードマップで避難経路を確認する <input type="checkbox"/> 避難先の相手と連絡をとる （例）情報収集のため、テレビをつけ、「d ボタン」を押す
大雨が強まる（数時間前）	3	大雨・洪水警報 氾濫警戒情報  高齢者等避難（市が発令）	危険な場所から高齢者等は避難！	<input type="checkbox"/> 避難所の開設状況を確認する <input type="checkbox"/> 避難準備を始める <input type="checkbox"/> 高齢者等は避難を開始する （例）離れて暮らす両親へ連絡する
災害発生	4	土砂災害警戒情報 氾濫危険情報  避難指示（市が発令）	危険な場所から全員避難！	<input type="checkbox"/> 避難を開始する （例）●●に避難する
	5	大雨特別警報 氾濫発生情報  緊急安全確保（市が発令）	命の危険 直ちに安全確保!!	（例）屋外行動が危険なときは、室内の安全な場所へ避難する

警戒レベル4までに必ず避難！

# 避難所での生活を学ぼう

避難所では、さまざまな人が共に生活します。  
お互いに、思いやりや配慮を忘れず、助け合いながら生活することが大切です。

## ◎ 避難所の開設・運営

### 指定避難所の開設

市職員が施設管理者や地域住民と協力して開設する。

### 指定避難所開設後の運営

避難所運営組織をつくり、避難者によって運営する。

## ◎ 避難所の運営方針

### 誰にとっても優しい避難所

男女や幅広い年代のニーズに対応できるよう、運営組織には男女が共に参画し、さまざまな視点で運営しましょう。

### 地域の支援拠点

避難所では、情報提供、物資供給、健康管理などの支援も行います。



## ◎ 生活ルールについて

避難所ごとに取り決めて、掲示板などに掲示しましょう。



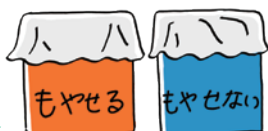
### 着替え・洗濯物

指定された場所を利用し、プライバシーの確保に努める。



### ごみ出し

分別して指定の場所に出す。



### 消灯後

携帯電話やゲームを使用しない。



### トイレの清掃

避難者が交代で行う。



### 飲酒・喫煙

決められた場所以外では禁止する。



## ◎避難生活での体調管理をチェック

日常と大きく異なる避難所での生活は、心身にさまざまな影響を及ぼします。

- ☐ 食事の前やトイレの後は手を洗う。
- ☐ エコノミークラス症候群防止のために適切な運動を行う。（ページ下参照）
- ☐ 熱中症予防のため、こまめな水分・塩分補給を行う。
- ☐ 意識して睡眠、休息をとる。
- ☐ うがい、歯磨きで口の中の衛生を保つ。
- ☐ 病気やアレルギー、高齢で食事などに特別な配慮が必要な場合は申し出る。
- ☐ 体調が悪くなった場合は、すぐに申告する。

## ◎感染症対策

### 健康チェック

- ☐ 避難所に入る前に、体温計測と問診票を記入する。
- ☐ 発熱や咳などの症状がある場合は、他の避難者と離れて待機し、受付に申し出る。



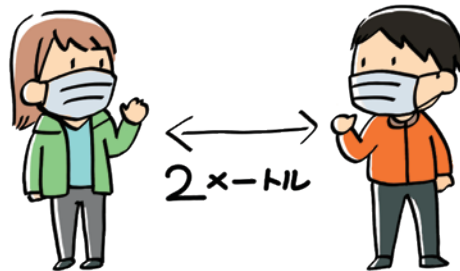
### 専用スペースの確保

- ☐ 受付で、発熱者や濃厚接触者などに区分された人は、一般の避難者とは別の「専用スペース」に滞在する。



### 感染症対策をチェック

- ☐ 3密（密閉・密集・密接）を避ける。
- ☐ こまめな手洗・うがいを行う。
- ☐ マスク着用と咳エチケットを徹底する。
- ☐ 食器や洗面用具、タオルを共用しない。
- ☐ 身のまわりを清潔に保つ。
- ☐ 換気を実施し、他の人と十分な距離を保つ。
- ☐ 健康状態（体温など）を確認する。



## エコノミークラス症候群に注意を

エコノミークラス症候群とは、長時間足を動かさないでいることで足の静脈にできた血栓（血の塊）がはがれ、足や肺などの血管をふさぐ病気です。  
やむをえず車中泊避難をする場合には、以下の点に気をつけましょう。

- ① こまめに水分をとる。
- ② 歩いたり軽い体操を行う。
- ③ 眠るときはクッションなどを用いて足を高くする。

## 指定緊急避難場所と指定避難所について



### 指定緊急避難場所

命の危険があり、緊急的に避難する公園や高い建物など



### 指定避難所

仮の生活を送るための施設で小学校や公民館など

# 要配慮者を地域で守ろう

大きな災害が発生したとき、高齢の方や障がいのある方などは、被害を受ける可能性が高く、ご近所をはじめとする地域での支援が必要です。

## ◎ 要配慮者とは

災害時に、必要な情報を入手することや適切な行動をとることが困難で、周りの方の手助けを必要とする方です。

【 主な要配慮者 】

- ・ 高齢者 ・ 障がい者 ・ 難病患者
- ・ 妊産婦、乳幼児 ・ 外国人 など



## ◎ 日ごろからの心がけ

### コミュニケーションを大事にする

災害時の支援活動をスムーズに行うためには、要配慮者本人やその家族と日ごろからコミュニケーションをとることが大切です。

- ・ 普段からあいさつを交わしましょう。
- ・ 自治会活動など地域活動に積極的に参加し、コミュニケーションを深めましょう。
- ・ 避難支援プラン（17ページ）を活用して、避難先や避難方法（個別避難計画）を決めておきましょう。



### 一緒に防災訓練に参加

要配慮者と一緒に防災訓練を行い、災害が起きたときの安否確認、避難支援の内容や支援者の体制などを確認しましょう。

< 訓練の例 >

- ・ 避難行動要支援者名簿を活用した安否確認訓練
- ・ 要配慮者搬送訓練
- ・ 避難所運営訓練 など

## 📎 障がい者用防災スカーフ

外見からでは障がいのあることが分かりにくい方が、支援や配慮の必要性を周囲に伝えるためのスカーフです。

防災スカーフを着用している方を見かけたときは、声をかけるなど、可能な限りの配慮をお願いします。

障がい福祉課 ☎ 20-5435



## ●要配慮者への支援のポイント

要配慮者が、何に困っているのか、どうしてほしいのかを確かめながら、不安な気持ちを抱いている要配慮者の立場に立ち、支援しましょう。

### 高齢者

- ・体力や判断能力に不安を抱えていたりするので、早めの避難が大切です。
- ・気持ちを落ち着かせるように、大きな声でゆっくりと避難が必要なことを話しましょう。
- ・避難所では、なるべくトイレに近い場所を確保するなど配慮しましょう。
- ・運動不足に陥りがちです。体を動かし体力の低下を防ぎましょう。



### 視覚障がいのある方

- ・声をかけるとき、突然身体を触らず前方から声をかけましょう。
- ・誘導するときは、相手に肘や肩を軽く持ってもらい、半歩前で相手の歩く速度に合わせて歩きましょう。
- ・避難所では通路上に物を置かないように整理し、転倒の危険を少なくするようにしましょう。



### 知的障がいのある方

- ・環境の変化によってパニックが起きたり、精神的な動揺が見られる場合があります。
- ・優しく声をかけ、落ち着ける場所に誘導しましょう。
- ・避難所では、不安を感じないように、できるだけ家族や周囲の人と一緒に過ごせるよう配慮しましょう。

### 肢体障がいのある方

- ・普段より移動全般が困難になります。
- ・本人の状況によって支援内容が異なります。どのような支援が必要か本人や家族に確認しましょう。
- ・車いすの場合、階段は必ず3人以上で、上りは前向き、下りは後ろ向きで移動しましょう。



### 聴覚障がいのある方

- ・手話や筆談、掲示板などにより情報を伝えましょう。
- ・情報伝達の際は、まず合図をして、本人と向き合い、身振り手振りを意識して、ゆっくりと簡潔な言葉で話しましょう。



### 発達障がい・精神障がいのある方

- ・環境の変化に柔軟に対応することが苦手な場合があります。一日の流れや行事予定を表にし、視覚的にわかりやすくすることで、見通しをもって安心して過ごせるよう工夫しましょう。
- ・一度に多くの情報が入ると混乱するため、伝える情報を文字や絵にして伝えるなど整理し、具体的にゆっくりと伝えましょう。
- ・光や音に敏感な方もいます。突飛な行動により周囲に迷惑をかけることもあり、安全を確保できる場所に移動することも有効です。

各項目で記載している内容は、あくまでも一例です。要配慮者（高齢者、障がい者など）でも、状態や配慮が必要な内容はそれぞれです。本人や家族の声に耳を傾け、可能な範囲で臨機応変な支援に努めましょう。

## 福祉避難所とは

日常生活に介助が必要な方など、一般避難所では避難生活を送ることが困難な要配慮者を受け入れるための福祉施設などです。

施設には普段の利用者がいるため、「個別避難計画」に基づいた避難者などを受け入れます。

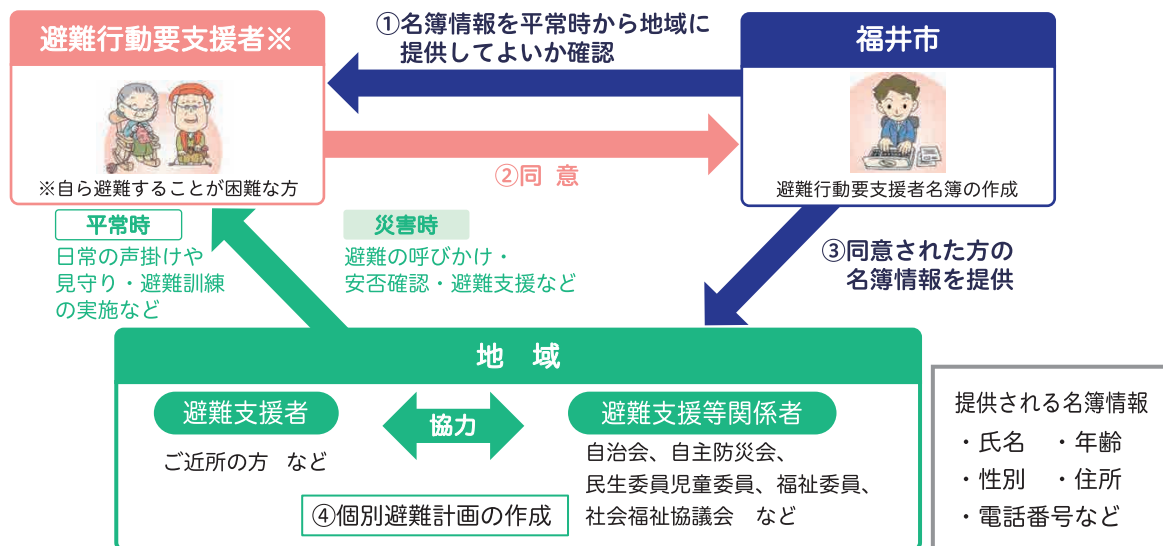
また、福井市への要請に対し、可能な範囲で受け入れます。



# 福井市避難支援プランを知ろう

福井市では、災害時に支援が必要な方に対して、災害に関する情報伝達や避難などの手助けが地域でできるよう、「福井市避難支援プラン」に取り組んでいます。

## 福井市避難支援プランの仕組み



## 個別避難計画の作成

個別避難計画とは、支援が必要な方一人ひとりに対して、災害時に『「だれが」「どこに」「どのように」避難させるか』などを、事前に決めておく計画です。

提供される名簿情報を参考に、本人や家族と地域の支援者が相談しながら、必要な方にあった計画を作りましょう。



危機管理課 ☎20-5234

## 外国人への支援のポイント

- ・身振りや手振りを交え、やさしい日本語で避難誘導を行いましょう。
- ・避難所では、コミュニケーションボードやスマートフォンの通訳アプリを使い、意思疎通を図りましょう。
- ・多言語に対応した、災害情報や避難情報が確認できるサイトがあるので、活用しましょう。

### 《多言語災害情報》

#### Safety tips

日本国内における災害情報が多言語で通知されます。



#### NHK WORLD-JAPAN

ニュースや災害などの情報を多言語で掲載しています。



#### 福井県防災ネット

福井県内の災害情報を多言語で確認できます。



あかし、ひんじん   ① 私は 避難所の スタッフ です   ① I am staff at the evacuation shelter. ② 避難所スタッフの職人様 ③ 저는 대피소 직원입니다 ④ Ako ay kawani ng shelter.	なに、なん   ① 何が 困っていることは ありますか？   ① Do you have anything that troubles you? ② 何か困っていることあるの？ ③ 有什么困难呢？ ④ 도대체 무슨 일이냐? ⑤ My problems ba kayo?
なに   ① 欲しいものは ありますか？   ① Is there anything you want? ② 何を欲しいの？ ③ 需要什么东西呢？ ④ May kailangan ba kayo?	ひんじん、なん   ① 避難者登録カードに 記入してください   ① Please complete an Evacuee Registration Card. ② 避難者登録カードを記入してください ③ 避难者注册卡请填写 ④ Paki-sulat ng tamang refugie registration card.
なん   ① 手伝うことができますか？   ① Can you help us at the evacuation shelter? ② 避難所でお手伝いできますか？ ③ 避难所でお手伝いできますか？ ④ Maaari ba kayong tumulong?	なん   ① 困ったことがあれば受付に 来てください   ① When you need help, please come to the reception. ② 困ったことがあれば受付に来てください ③ 有困难的话，请到接待处求助 ④ Magtungo lamang po sa aming tanggapan kung may problems.

※コミュニケーションボード

# 男女双方の視点を防災に取り入れよう

## ◎避難所での生活を考えよう

避難所では、限られた空間に多くの人が集団で生活することとなり、女性や子どもへの配慮が必要です。次のことに留意して避難所運営をしましょう。

### 環境の整備

プライバシーを守る空間の確保が必要です。

- ☐ トイレの数は、男性用に比べ、女性用を多く設置
- ☐ 男女別の物干し場
- ☐ 男女別の更衣室
- ☐ 男女別の休養スペース
- ☐ 授乳室
- ☐ おむつ替えスペース

### 避難所の運営

女性や子どもに配慮した避難所運営には、男女双方の視点が必要です。

- ☐ 避難所の代表・副代表に男女両方を配置
- ☐ 運営組織の役員に女性を3割以上配置
- ☐ 生理用品などの女性用品は女性が配布

### 防犯対策

ストレスを受けやすい災害時は、女性や子どもへの暴力などが発生することがあるので注意が必要です。

- ☐ 人目のつきにくい場所や夜間は一人で出歩かない
- ☐ 出かけるときは、周りに声をかける
- ☐ 露出の少ない服装にする

## ◎防災ポーチを準備しよう

いつも持ち歩くポーチをひと工夫して、「防災ポーチ」にしましょう。

- |                                 |                                    |                                   |
|---------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> マスク    | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ | <input type="checkbox"/> ポリ袋      |
| <input type="checkbox"/> 常備薬    | <input type="checkbox"/> ヘアゴム      | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ    |
| <input type="checkbox"/> ばんそうこう | <input type="checkbox"/> 飴・チョコなど   | <input type="checkbox"/> 小型LEDライト |
| <input type="checkbox"/> 生理用品   | <input type="checkbox"/> ペン・メモ用紙   | <input type="checkbox"/> 防犯ブザー・笛  |

あると便利なアイテム

- |                                    |                                    |    |
|------------------------------------|------------------------------------|----|
| <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー | <input type="checkbox"/> メイク落としシート | など |
|------------------------------------|------------------------------------|----|



## ◎子育て世帯の非常用持出品・備蓄品

妊婦や乳幼児がいる家庭では、非常用持出品（7ページ）にプラスして用意すると安心です。

### 日用品

- |                                           |                                      |                                          |
|-------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 紙おむつ             | <input type="checkbox"/> 哺乳瓶・使い捨て哺乳瓶 | <input type="checkbox"/> ブランケット・ストール     |
| <input type="checkbox"/> おしりふき            | <input type="checkbox"/> 授乳ケープ       | <input type="checkbox"/> 抱っこ紐・おんぶ紐       |
| <input type="checkbox"/> 母乳パット            | <input type="checkbox"/> 紙コップ・スプーン   | <input type="checkbox"/> 子どもの衣類          |
| <input type="checkbox"/> タオル・バスタオル        | <input type="checkbox"/> ガーゼハンカチ     | <input type="checkbox"/> お気に入りのおもちゃ      |
| <input type="checkbox"/> 健康保険証、各種医療費受給資格証 |                                      | <input type="checkbox"/> 母子健康手帳・出産準備品 など |

### 食料品

- |                                   |                                         |
|-----------------------------------|-----------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 離乳食      | <input type="checkbox"/> 粉ミルク・液体ミルク・飲料水 |
| <input type="checkbox"/> 食べ慣れたおやつ | <input type="checkbox"/> アレルギー対応食       |



# ペットを守るためにそなえよう

災害時にペットを守ることができるのは飼い主だけです。

避難する際は、飼い主の責任のもとペットと一緒に避難する「同行避難※」が原則です。

※避難所で、人とペットが同一空間で居住できることを意味するものではありません。

## ◎事前に行っておくこと

- ☐ 飼い犬の登録と狂犬病などの各種予防ワクチンを接種する。
- ☐ 迷子札やマイクロチップを装着し、飼い主を明らかにしておく。

## ◎日ごろから心がけておくこと

避難所は動物が苦手な方も利用します。普段から健康管理やしつけを行うことが重要です。

- ☐ 予防接種を受けさせ、健康な状態を保つ。
- ☐ ノミやダニなどの寄生虫を予防、駆除する。
- ☐ ケージやキャリーバックに慣らしておく。
- ☐ 不必要に吠えないようにしつけをする。
- ☐ 人や他の動物を怖がったり、攻撃的にならないよう慣らしておく。
- ☐ 「待て」、「お座り」、「伏せ」などのしつけをする。
- ☐ 事前に複数の一時預かり先を探しておく。

例）ペットが慣れている親戚・知人、動物病院、民間の施設（ペットホテル）など



## ◎ペット用の避難用品の準備

避難所で当面の間必要となる用品を日ごろから用意し、非常用持出品と一緒に持ち出せるようにしておきましょう。

- ☐ 療法食、薬
- ☐ ペットフード、水（少なくとも5日分[できれば7日以上]）
- ☐ ケージやキャリーバック
- ☐ 予備の首輪、リード（伸びないもの）
- ☐ トイレ用品、ペットシート、排せつ物の処理用具
- ☐ 食器
- ☐ ペットとの写真



## ◎避難所での注意点

避難所では、飼い主が責任をもってペットの世話をするものです。

- ☐ 避難所運営組織と飼育スペースや飼育のルールを決めましょう。
- ☐ 飼い主同士が協力して助け合い、飼育スペースを管理しましょう。
- ☐ 飼育スペースは定期的に清掃を行い、臭いの発生防止に努めましょう。

### ★身体障害者補助犬への理解

目や耳、手足に障がいがある方と同伴する補助犬（盲導犬、聴導犬、介助犬）は、要支援者の支援として同じ居住スペースに避難することができます。ただし、他の避難者がアレルギー症状を引き起こす可能性がある場合には、動線が交わらないようにするため、距離をとることや別室の用意を考えましょう。



# 地域ぐるみで防災対策をしよう

大規模な災害が発生したときは、行政だけで対応することは困難です。被害を最小限にとどめるには、地域みなさんが協力しあう「共助」が重要となります。いざというときに対応できるよう、自主防災組織の活動に積極的に参加し、地域ぐるみで災害にそなえましょう。

## ◎ 自主防災組織とは

災害による被害を予防し、軽減するため地域の人々が自主的に防災活動をする組織です。

## ◎ 自主防災組織の主な活動

### 平常時の主な活動

#### 防災訓練

- 情報伝達・収集訓練
- 初期消火訓練
- 救出・救護訓練
- 避難所開設・運営訓練
- 避難行動要支援者支援訓練



#### 防災知識の普及

- 研修会の開催
- 防災関係の広報
- 防災カルテ・防災マップの作成

#### 防災まちあるき

- 各家庭の防災用品の点検呼びかけ
- がけなど危険箇所の確認
- ブロック塀の点検

#### 防災資機材の整備

- ヘルメット、消火器、発電機、テント、ハンマー、ジャッキ、防水シートなどの資機材の整備・点検



### 災害時の主な活動

#### 初期消火活動

- 消火器・バケツリレーなどによる初期消火

#### 救出活動

- 負傷者や倒壊した家屋などの下敷きになった人たちの救出・救助活動

#### 救護活動

- 負傷者の手当・救護所への搬送

#### 情報の収集・伝達

- 災害に関する情報の伝達・収集
- 被害状況のとりまとめ
- 住民の安否確認



#### 避難所運営の協力

- 施設の安全確認
- 避難者の受付
- 居住場所と業務の割り振り
- 食料や物資の運搬と配布

## 自主防災組織の支援について

福井市では、自主防災組織の育成を図るため、防災資機材などの整備や普及・啓発活動を対象とした補助制度を設けています。

福井市防災ステーション ☎20-5161

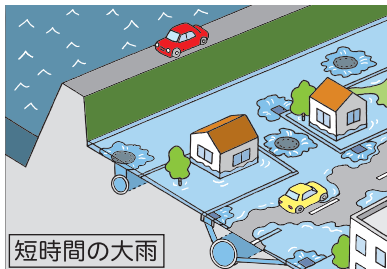
# 風水害にそなえよう

台風や大雨、気象情報など防災に関する知識を正しく理解することが重要です。水害に関するハザードマップを活用し、災害時の行動に役立てることで、身の安全を守りましょう。

## ●内水氾濫と外水氾濫（洪水）の違い

多くの河川が流れる福井市では、台風などの影響を受けることで、さまざまな水害が発生するおそれがあります。

### 内水氾濫



市街地などに下水道や水路の排水能力を超える多量の雨が降り、排水が雨量に追いつかず建物や道路に浸水を起こす現象です。

くわしくは

福井市 下水道 ハザードマップ [検索](#)

### 外水氾濫（洪水）



大雨が降り続くことで、河川が増水し、堤防を越えたり、堤防が決壊することで水が流れ込む現象です。

くわしくは、防災マップ(30ページ～)  
もしくは

福井市 洪水 ハザードマップ [検索](#)

## ●河川水位と洪水予報

河川水位の上昇に伴い、警戒レベルとともに洪水予報が出されます。河川の近くにお住まいの方は、防災情報を集め（3、4ページ）、早めに避難準備をしましょう。

	水位の目安	警戒レベル	洪水予報の種類
	氾濫の発生	警戒レベル5相当	氾濫発生情報
	氾濫危険水位	警戒レベル4相当	氾濫危険情報
	避難判断水位	警戒レベル3相当	氾濫警戒情報
	氾濫注意水位	警戒レベル2相当	氾濫注意情報
	水防団待機水位		
	ふだんの水位		

## ◎土砂災害の種類

土砂災害には、がけ崩れ、土石流、地すべりの3つの種類があります。それぞれの特徴や、発生前の前兆現象について知り、少しでも危険を感じたら避難しましょう。

### がけ崩れ



雨や地震などで、急激に斜面が崩れ落ちる現象

#### 前兆現象

- ・がけにひび割れができる。
- ・がけから水が湧き出る。
- ・小石がパラパラと落ちる。

### 土石流

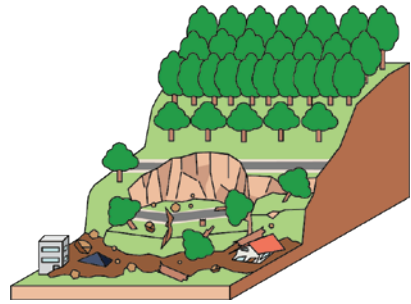


集中豪雨などで、石や土砂が一気に押し流される現象

#### 前兆現象

- ・山鳴りがする。
- ・急に川の水が濁り、流木が混ざり始める。
- ・降雨が続いているのに、川の水位が下がる。

### 地すべり



斜面の一部あるいは全部が、斜面の下へ移動する現象

#### 前兆現象

- ・地面がひび割れたり、陥没する。
- ・井戸や沢の水が濁る。
- ・樹木が傾いたり、裂ける音がする。

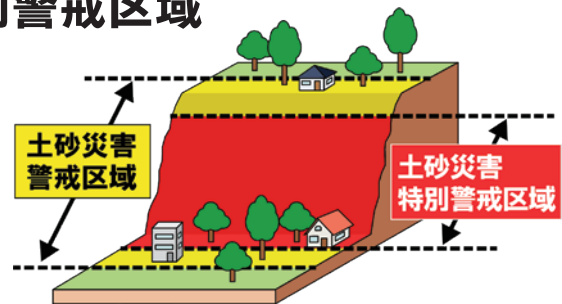
## ◎土砂災害警戒区域と土砂災害特別警戒区域

### 土砂災害警戒区域 マップでは

がけ崩れ等が発生した場合に、**住民等の生命または身体に危害が生じる**おそれがあると認められる区域

### 土砂災害特別警戒区域 マップでは

がけ崩れ等が発生した場合に、**建築物に損害が生じ住民等の生命または身体に著しい危害が生じる**おそれがあると認められる区域



警戒区域の外でも土砂災害が発生するおそれがあります。できるだけ斜面から離れてください。また、雨が弱まった後も土砂災害にご注意ください。

### メモ ため池にもご注意を

近年、多発している大規模地震や局地的大雨などにより、ため池の被害が全国各地で発生しています。福井市では、決壊した場合に人家などに被害を及ぼすおそれがある「ため池（防災重点農業用ため池）」について、ハザードマップを作成しています。



**防災重点農業用ため池**  
防災マップ（30ページ～）  
で左のマークをチェック

福井市 ため池 ハザードマップ [検索](#)

## ◎風水害時の避難行動を確認しよう

自らの命は自らが守る意識を持ち、自宅の災害リスクととるべき行動を下記のフローで事前に確認しましょう。

### 必ず事前に取り組みましょう

防災マップ（30ページ～）で、自宅を探しましょう。

防災マップは浸水や土砂災害が発生するおそれの高い区域に着色していますが、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。

自宅がある場所に色は塗られていますか。

いいえ

色が塗られていなくても、周辺より低いところや崖のそばなどに自宅がある場合は、避難情報などを参考に避難しましょう。

はい

自宅は家屋倒壊等氾濫想定区域（最大想定内の  ）にありますか。または、自宅の最上階が浸水しますか。

はい

いいえ

自宅は土砂災害警戒区域にありますか。

はい

いいえ

長期間浸水が続いても、十分な量（7日間程度）の水や食料がありますか。

はい

### 在宅避難（垂直避難）

浸水の危険があっても、自宅に留まることができます。備蓄品を自宅の最上階などの浸水しないところに移動させましょう。

いいえ

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

安全な場所に住む、身を寄せられる親戚・知人がいますか。

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。（平常時に相談しましょう。）

**警戒レベル3** が出たら避難場所や安全な場所にあるホテルなどに避難しましょう。

安全な場所に住む、身を寄せられる親戚・知人がいますか。

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。（平常時に相談しましょう。）

**警戒レベル4** が出たら避難場所や安全な場所にあるホテルなどに避難しましょう。

## ●風水害から避難するときのポイント

### 早めの避難

気象情報や避難情報を積極的に収集し、浸水する前に近所で声をかけ合って避難しましょう。



### 足元に注意

長い棒を杖のかわりに使って、マンホールや側溝などのくぼみに注意しましょう。



### 原則、車で避難しない

車は浸水でエンジンが止まり、走行できない危険があります。車で避難するなら浸水前に避難しましょう。



### 安全な場所へ移動

家の近くに土砂災害の危険箇所がある場合は、安全な場所へ「**立退き避難**」をしましょう。



### 河川などに近づかない

増水した河川や水路は危険なので、絶対に様子を見に行かないようにしましょう。



### 動きやすい服装で

荷物はリュックにまとめ最小限にし、動きやすい服装で避難しましょう。長靴は水が入ると動きづらくなるので、運動靴などはきましょう。



### 無理な避難は危険

水深がひざ程度で歩行が困難になります。流れがある場合は、これより浅くても危険です。



### 高い建物に避難

浸水で外への避難が困難な場合は、垂直避難(自宅の最上階への避難)や近所の頑丈な建物に避難しましょう。



# 地震にそなえよう

大きな地震が発生したときに冷静な判断ができるよう、どのような順番でどう行動するか確認しておきましょう。

## ◎地震発生後の行動

**地震発生**

揺れを感じる直前  
(揺れ発生の数秒～数十秒前)

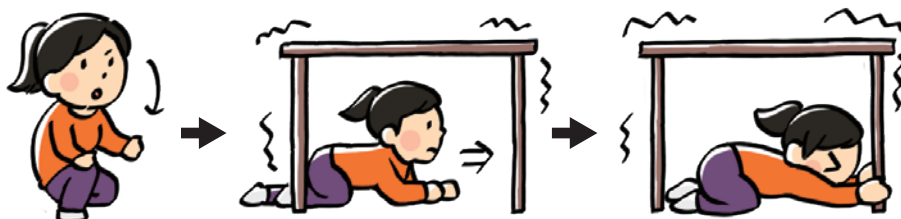
### 緊急地震速報

最大震度が5弱以上と予想された場合、携帯電話やテレビ、ラジオ、防災行政無線などで知らせるものです。

※震源に近い地域では、緊急地震速報が強い揺れに間に合わないことがあります。

**揺れ発生**

- あわてずに身の安全を確保する。



地震発生後  
**1～2分**

- 火元を確認、出火の場合は初期消火をする。
- 家族の安全を確認する。
- スリッパなどを履く。  
(ガラスなどから足を守る)

地震発生後  
**3分**

- テレビやラジオで情報を確認する。
- 非常用持出品を手近に用意する。



地震発生後  
**5分**

- ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを切る。
- 隣近所の安全を確認する。



地震発生後  
**5～10分**

- 家屋倒壊などのおそれがあれば避難する。
- 災害用伝言ダイヤル・災害用伝言板  
(3ページ)を利用する。



地震発生後  
**10分～  
数時間**

- 隣近所で協力して消火・救出活動にあたる。

## ●外出先で地震が起きたとき

### エレベーターの中

- 全ての階のボタンを押し、止まった階で降りる。
- 閉じ込められたら、無理やり脱出せず、非常ボタンを押して救助を待つ。



### 電車・バスで移動中

- 座席に座っている場合、カバンなどで頭を保護する。
- 立っている場合、緊急停車にそなえ、姿勢を低くし身を守る。



### 山間地・海岸付近

- 土砂崩れで生き埋めにならないよう、かけや斜面から離れる。
- 海辺で地震を感じたら、すぐに高台へ移動する。



### 車の運転中

- ハザードランプをつけ道路左側に停車し、エンジンを停止する。
- 車外に避難する際は鍵と連絡先のメモを残す。



## ●帰宅が困難なとき

大地震時は、バスや鉄道は運行停止に、道路は通行止めや交通規制などで大渋滞が起き、帰宅が困難になります。

### むやみに移動しない

むやみに移動せず、安全が確保されている職場や外出先などに待機しましょう。

### 安否を伝える

災害用伝言ダイヤル（3 ページ）などで家族に安否を伝えましょう。地震後の連絡方法や行動をあらかじめ家族と共有しましょう。

### 正確な情報を入手する

行動する前に必要なのは、正しい情報を得ることです。停電時でも聞ける電池式ラジオやスマートフォンなどで公共交通情報や道路の被害情報を入手しましょう。



## メモ 在宅避難について

地震により水道や下水道などのライフラインが使えなくなったとしても、自宅に倒壊の危険がなく住める場合は、あえて指定避難所へ避難する必要はありません。住み慣れた自宅で生活できるよう、日ごろから食料や飲料水、簡易トイレなどを備蓄しておきましょう。

備蓄品… 8 ページへ

# 津波にそなえよう

地震が起きたら、津波に関する警報などの発表を待たずに海や河川から速やかに離れ、高い場所へ避難しましょう。

## ●津波避難の心得3か条

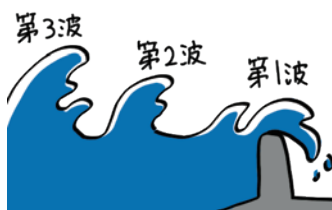
揺れや津波に関する情報が出たら、以下に従い、避難することを最優先にしましょう。

### 1. 「遠く」よりも「高く」避難



津波避難の基本は「遠く」よりも「高い」場所です。

### 2. 津波は繰り返し襲ってくる



津波は繰り返し来ます。また、最初の波よりも高い波が、あとから来ることもあります。

### 3. 徒歩で避難する



渋滞などに巻き込まれないよう、原則、徒歩で避難します。

## ●津波に関する警報等と避難情報

東日本大震災の教訓を踏まえ、最初に出される津波警報では予想される津波の高さを数値で示さず、「巨大」や「高い」という表現がなされます。津波から身を守るには「逃げる」しかありません。自分の命を守るためにも、早めに避難しましょう。

気象庁が発表する警報等				福井市が発令する避難情報
	発表される数値	発表基準	巨大地震の場合の表現	
大津波警報	10m 超	10m < 予想高さ	巨大	避難指示
	10m	5m < 予想高さ ≤ 10m		
	5m	3m < 予想高さ ≤ 5m		
津波警報	3m	1m < 予想高さ ≤ 3m	高い	
津波注意報	1m	0.2m ≤ 予想高さ ≤ 1m	(なし)	

### メモ 津波ハザードマップを確認しましょう

福井市では、津波発生時に予想される浸水区域や避難場所などを示した津波ハザードマップを作成しています。津波災害警戒区域の範囲は、防災マップ（30ページ～）に掲載されています。海沿いにお住まいの方は、ぜひ一度ご確認ください。

#### 津波災害警戒区域

 防災マップ（30ページ～）で左の区域をチェック

福井市 津波ハザードマップ [検索](#)

# 雪害にそなえよう

雪害時では除雪中の事故が多いため、複数人で作業するなど安全第一を心がけましょう。

## ◎雪国の快適生活 7 か条

福井市では、安全で安心な生活環境を守るため除雪車をフルに稼働させ、道路の除雪に努めます。身の周りの除雪は、自分で行う「自助」と地域で助け合う「共助」が基本になります。快適な生活が送れるよう、以下の7か条を守り、除雪活動に協力しましょう。

### 1. 絶対に路上駐車をしない

路上駐車は除雪作業を大幅に遅らせます。十分なスペースがあると思っても、絶対に路上駐車はしないでください。



### 2. 玄関先や歩道の雪かきに すすんで取り組もう

各家や車庫などの前を全て除雪することはできません。玄関先の除雪は各家庭でお願いします。



### 3. 道路・水路に雪を出さないで

やむを得ず道路に雪を下ろしたときは、必ず後始末をしましょう。また、大量の雪を水路に捨てると、水の流れをせき止め、水があふれる場合があります。



### 4. 不要不急の外出を控えて

大雪の時は車が立ち往生して渋滞を引き起こします。テレワークなどにより不要不急の外出を控えましょう。



### 5. 公共交通機関の 利用を

バス路線を優先して除排雪します。降雪日にはマイカーを自粛し、バスや電車などの公共交通機関を利用しましょう。



### 6. 大事なものには 赤色の目印を

垣根など雪に埋もれてしまうものは、除雪で壊れないよう赤色の目印をしましょう。また、ごみステーションの入口、消火栓などの大事なものにも赤色の目印をしましょう。



### 7. ごみ出しは雪が 落ち着いてから

道路の除雪状況によってはごみ収集車が入れない道路もあります。ごみは雪が落ち着くまで家庭で保管しましょう。



## メモ 雪や除雪に関する情報を集めよう

道路カメラや路面温度など、お出かけ前の道路の状況をパソコンやスマートフォンで簡単に確認できます。

#### 県道の情報(みち情報ネットふくい)

大雪などの災害による道路の規制情報や、除雪の状況、道路カメラなどを確認できます。



#### 市道の状況(道路課HP)

市道の除雪の状況などを確認できます。



# 原子力災害にそなえよう

原子力災害とは、原子力発電所の事故などで、放射性物質が発電所の外に放出され、周辺の住民や環境に被害を与えることです。

福井市では、越廼、清水西、清水南、殿下、麻生津地区の一部が敦賀原子力発電所から30km 圏内のUPZ（重点的に対策すべき地域）に入っています。

## ◎ 原子力災害が発生するとどうなるの

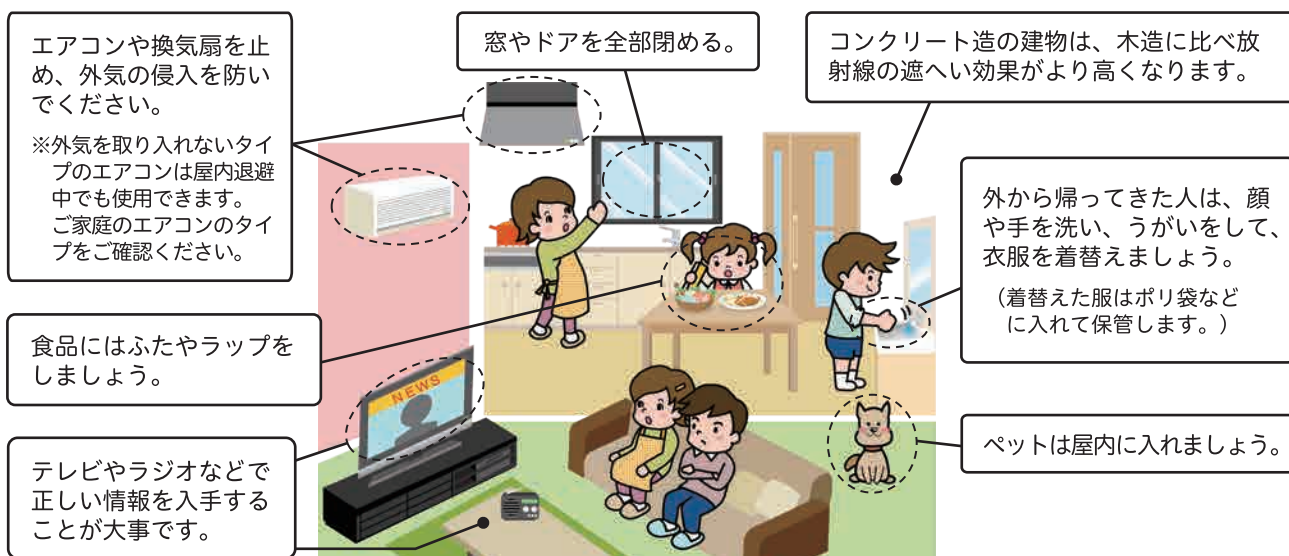
原子力発電所で事故などが起きたときは、周囲に放射性物質が放出され、被ばくするおそれがあります。外部被ばくだけでなく、食べ物などによる内部被ばくにも注意しましょう。



## ◎ 「屋内退避」の指示が出たら

原子力発電所で異常事態が発生した時は、防災行政無線や緊急速報メールなどあらゆる手段を通じて、必要な情報をお知らせします。

「屋内退避」の指示が出たときは、自宅や近くの建物の中に入り、窓やドアを閉めてください。屋内退避が数日間継続することもあるため、飲料水や非常食の備蓄が重要です。（8ページ）



# 防災マップで調べよう

次ページ以降の防災マップは、洪水・土砂災害、津波ハザードマップなどを重ね合わせたものです。自宅や学校・勤め先の災害リスクを調べましょう。

## ● 防災マップについて

**凡例**

**基本想定**  
発生確率：おおむね 100 年に 1 度

**最大想定**  
発生確率：おおむね 1000 年に 1 度

**指定緊急避難場所**  
**指定避難所一覧**

洪水の発生確率の詳細は、下記からご覧ください。

災害の種類ごとの指定緊急避難場所や指定避難所（14 ページ）の一覧です。その地区で最初に「◎」の避難所を開き、状況に応じて順次「○」の避難所を開きます。

※北陸新幹線は令和 6 年春福井開業予定です。

※一覧の情報は令和 4 年 1 0 月現在の状況です。

## ● 地区の掲載ページ

① 木田	… 31	⑱ 清水西・清水南	… 65
② 豊・足羽	… 33	⑲ 殿下	… 67
③ 湊・日新・東安居	… 35	⑳ 越廼	… 69
④ 春山・宝永・順化	… 37	㉑ 一光・国見	… 71
⑤ 松本・啓蒙	… 39	㉒ 大安寺・宮ノ下	… 73
⑥ 日之出・円山	… 41	㉓ 鶉・棗	… 75
⑦ 旭・和田	… 43	㉔ 鷹巣	… 77
⑧ 清明・社南	… 45	㉕ 本郷	… 79
⑨ 社北・社西	… 47	㉖ 酒生	… 81
⑩ 麻生津	… 49	㉗ 一乗・上文殊・東郷	… 83
⑪ 岡保	… 51	㉘ 文殊・六条	… 85
⑫ 東藤島	… 53	㉙ 上宇坂（美山）	… 87
⑬ 中藤島	… 55	㉚ 下宇坂（美山）	… 89
⑭ 西藤島・明新	… 57	㉛ 芦見（美山）	… 91
⑮ 河合	… 59	㉜ 羽生（美山）	… 93
⑯ 森田	… 61	㉝ 上味見（美山）	… 95
⑰ 安居・清水東・清水北	… 63	㉞ 下味見（美山）	… 97

# わが家の防災チェック

自宅の災害リスクや避難の方法などをあらかじめ調べ、どんな災害があっても安全に避難できるようチェックしましょう。

## 避難情報の入手方法

避難情報…P3へ

- |                                          |                                       |                                          |                                     |
|------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 自分が確認できるものをチェック | <input type="checkbox"/> 福井市防災気象情報メール | <input type="checkbox"/> LINE            | <input type="checkbox"/> Yahoo!防災速報 |
|                                          | <input type="checkbox"/> Twitter      | <input type="checkbox"/> Facebook        |                                     |
|                                          | <input type="checkbox"/> テレビ・ラジオ      | <input type="checkbox"/> 防災行政無線（屋外スピーカー） |                                     |

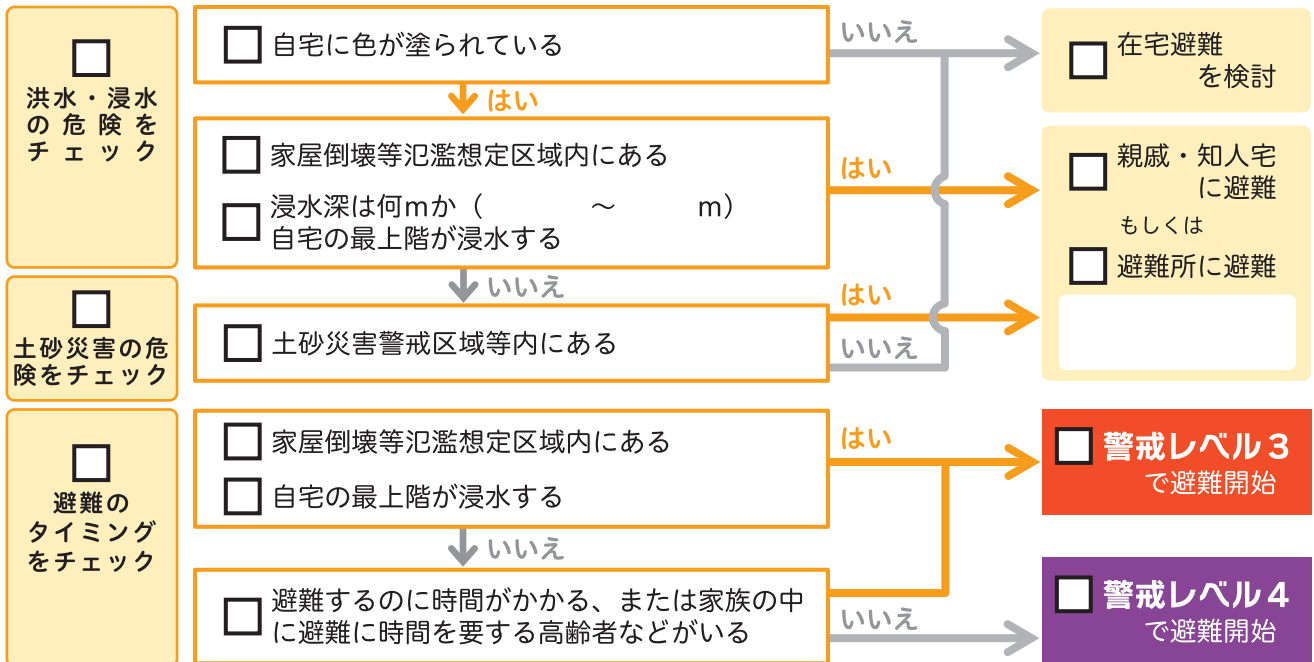
## 非常用品

非常用持出品と備蓄品…P7へ

- |                                          |                                 |                              |
|------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 準備ができているものをチェック | <input type="checkbox"/> 非常用持出品 | <input type="checkbox"/> 備蓄品 |
|                                          | ※定期的に中身をチェックし、ローリングストックを行いましょう。 |                              |

## 風水害についてまとめよう

風水害…P23へ



## 地震についてまとめよう

地震…P25へ

