



非常持出袋と
一緒に保管して
おくといいよ!

防災メモ

あらかじめ記入し、家族みんながわかるところにおきましょう。

火事・救急 119 番

警察 110 番

住所			
氏名		電話	

避難所			
家族が離ればなれになった時の集合場所			

家族の 連絡先	氏名	電話(会社・学校)	住所	メモ	

家族の 緊急データ	氏名	生年月日	血液型	アレルギー	常備薬	病歴	

親戚・ 知人の 連絡先	氏名	電話(会社・学校)	住所	メモ	

【編集・発行】(令和3年7月現在)
岡山市危機管理室
〒700-8546 岡山市北区鹿田町一丁目1番1号
TEL.086-803-1082

詳細版
~第6版~

岡山市 防災 マニュアル



死者数

約1,400人

負傷者・重傷者数

約8,800人

建物全壊

約29,000棟

津波の高さ(最大)

約2.6m

目次

- 平成30年7月豪雨 岡山市の被害の記録
- 岡山市の災害リスクといざという時の行動
 - 1.大地震の恐怖・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 5
 - 地震発生時の行動・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 7
 - 2.風水害・土砂災害
 - 大雨の情報が発表されてから避難までの流れ・・・・・・・・ 9
 - 避難時の服装・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 11
 - 避難所での生活・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 12
- 災害への備え
 - 1.家族で話し合おう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 13
 - 2.家の中の安全を確保しよう・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 14
 - 3.非常持出品を揃えよう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 15
 - 4.非常備蓄品を揃えよう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 17
 - 5.家具・家電の転倒防止をしよう・・・・・・・・・・・・・・・・ 23
- 災害から身を守るために知っておくべきこと
 - 1.災害に備えて知っておくべきこと(風水害・土砂災害) 25
 - 2.防災情報を入手しよう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 27
 - 3.災害に備えて知っておくべきこと(地震)・・・・・・・・・・ 29
 - 4.住宅の耐震化のすすめ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 31
 - 5.災害用伝言ダイヤル(171)について・・・・・・・・・・・・ 32
- 自主防災活動について
 - 1.自主防災活動の紹介、立ち上げ・・・・・・・・・・・・・・・・ 33
 - 2.平常時の活動・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 34
 - 3.災害時の活動・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 35
 - 4.要配慮者について・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 39
- 避難所での感染症対策について
 - 1.3つの密を避けよう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 41
 - 2.事前の備えについて・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 41
- ペットの安全を守るための備え
 - 1.ペットの同行避難とは・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 42
 - 2.事前の備えについて・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 42
- 知っててよかった代用品活用術
- 連絡先一覧

平成30年7月豪雨 岡山市の被害の記録

平成30年7月5日から7日にかけて降り続いた豪雨の影響により、岡山市内では7700棟を超える住宅での浸水被害や土砂災害などが発生し、平成に入って最大の被害を受けました。

人的被害 ※平成31年3月31日現在

死者	行方不明	負傷者
0名	0名	4名(重傷0名、軽傷4名)

住宅被害(棟)

区分	北区	中区	東区	南区	合計
床上浸水	953	32	1,240	4	2,229
床下浸水	2,777	200	820	130	3,927
土砂等	41	4	4	7	56
合計	3,771	236	2,064	141	6,212

非住家被害(棟)

	北区	中区	東区	南区	合計
	507	300	20	31	858



御津国ヶ原付近(旭川破堤)

旭川の破堤と越水により、ビニールハウスの倒壊や家屋の床上浸水被害が発生。



牟佐付近

地蔵川の冠水により、特産品の黄ニラ・パクチーの農地に大きな打撃が。



約100mに渡って砂川の堤防が破壊。



平島付近

砂川の破壊により広範囲にわたって浸水被害が発生。



津島付近

半田山で土砂崩れが発生。



冠光寺池(堤体下突面破壊)

冠光寺池(北区首野)では、堤体が約40mに渡り崩壊しました。



墳丘前方部の土砂が流出するなど南東部の斜面3ヶ所が崩落。

酒山古墳



今保・久米・白石・花尻・平野付近

広範囲にわたる浸水被害により消防局救助隊がボートで救助活動を展開。

■ 主に外水に起因する内水冠水による浸水
■ 主に河川の浸水・破堤に起因する浸水

外水冠水とは?
河川は洪水時に堤防が破綻することによって、堤防の内側や川沿いには浸水します。

内水冠水とは?
河川は洪水時に堤防が破綻することによって、堤防の内側には浸水しますが、河川沿いには浸水しません。

※平成30年9月7日時点で聞き取りなどにより把握した浸水箇所です。記載した箇所以外でも浸水している可能性があります。

岡山市の災害リスクといざという時の行動

1

大地震の恐怖

●大地震が起きたら・・・

世界有数の地震国である日本は、昔から地震による多くの被害を受けてきました。平成以降には、阪神・淡路大震災、新潟県中越沖地震、東日本大震災、熊本地震などの大きな地震がありました。



もしも大地震が起きたら、日常生活にも大きな影響が予想されます。水道や電気、ガス、電話などが使えなくなったり、自宅に住めなくなったりする可能性があります。災害が起きたときにどうやって身を守るか、何を準備しておいたらいいか、今のうちに確認しておきましょう。



災害が起きたときどうするか
家族や地域の人と話し合っ
てみましょう！



●南海トラフ地震について

駿河湾から日向灘沖までの海底にある「南海トラフ」を震源とする、東海地震・南海地震・東南海地震の3つが同時に起こる大規模な地震を「南海トラフ地震」といいます。

南海トラフ地震の発生には周期性があり、地震の周期は概ね100～150年です。

東海地震については、前回の地震が起きてから150年以上が経過していることから、今後30年以内に70～80%の確率で発生するとされています。

「南海トラフ地震」が発生した場合、岡山市では**最大震度6強**、最大の津波の高さは**2.6m**と想定されています。

東海、東南海、南海地震の発生前年表

西暦	東南海地震	南海地震	東海地震
1605年			
		102年	
1707年			
		147年	
1854年			
	90年	92年	
1944年			
1946年			167年
		75年	
2021年			

- 慶長地震 (M7.9)
- 宝永地震 (M8.6)
- 安政東海地震 (M8.4)
安政南海地震 (M8.4)
- 昭和東南海地震 (M7.9)
- 昭和南海地震 (M8.0)

岡山市の災害リスクといざという時の行動

地震発生時の行動 (家庭の場合)

※これは一例です。
身の危険を感じたら、
直ちに避難しましょう。

0 緊急地震速報 発表

- テレビやラジオなどで放送されるほか、携帯電話・スマートフォンなどに発信されます。



1 頭を守り、安全確保

- クッションやバッグ等、身近にあるもので頭を守る。
- 机の下などにもぐり、机の足を持つ。
- あわてて外に飛び出さない。

身近なもので
頭を守り、
揺れが収まるのを
待ちましょう。



5 避難する

- 非常持出品を持って指定の避難所へ移動する。
- 外へ出る際には落下物に注意する。
- 車は使用しない。
- 落ち着いて、忘れ物がないように注意する。
- 戸締まりをしっかりと行う。



2 逃げ道を確保する

- 揺れが収まったら、ドアや窓を開けて、すぐ逃げられるように逃げ道を確保する。
- ガラスの破片等が落ちているので、靴やスリッパを履いて移動する。

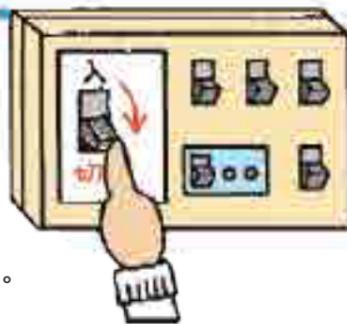


避難する際の注意点

- 震源、津波注意報・警報を確認する。
- 津波警報発令中は高台に避難し、絶対に低地に戻らない。

4 電気の ブレーカーを切る

- 漏電などによる火災を防ぐ。
- ※感震ブレーカーを設置しておけば、揺れを感知して自動的にブレーカーが切れる。



3 火を止める

- 火を使用中なら、火を消しガスの元栓を閉める。(無理して火を消そうとしない。揺れが収まってから火を消す。)
- 出火していたら、初期消火を行う。



オフィスなどの場合

- コピー機、パソコンなどOA機器や什器などが移動してきたり、倒れたりして危険です。机の下に潜り、頭を守りましょう。
- 地震が収まったら、決められた避難マニュアルに従い行動しましょう。



エレベーターの場合

- 全ての階のボタンを押して最初に止まった階で降りましょう。
- 閉じ込められたら非常用のインターフォンで連絡しましょう。



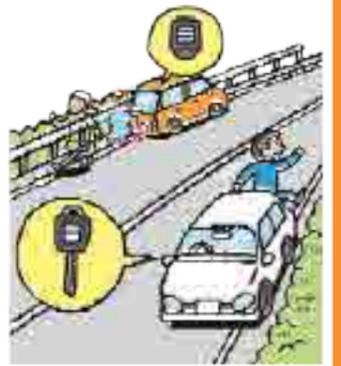
市街地の場合

- 窓ガラスや看板などの落下物に気をつけましょう。
- カバンなどで頭を守りながら、安全な場所に移動しましょう。



運転中の場合

- ハザードランプを灯して、ゆっくりと左側に停車しましょう。
- 車から離れるときには、ドアをロックせずにカギを付けたままにして、車検証を持って避難しましょう。



岡山市の災害リスクといざという時の行動

2 風水害・土砂災害

大雨の情報が発表されてから避難するまでの流れ

早め早めの行動が命を守る

テレビ、ラジオ、気象庁のホームページなどで最新の防災気象情報を収集するように心掛け、段階的に発表される「注意報」や「警報」を活用して、早め早めの安全確保行動をとるようにしましょう。避難の情報が出たり、危ないと感じたりしたら、直ちに避難しましょう。

「自分だけは大丈夫」と安易に判断して様子を見ず、早め早めの避難を!



1 最新情報を随時確認

テレビ、ラジオ、インターネット、防災情報メール等で常に最新情報を確認しましょう。



主な防災気象情報

<警報・注意報> ※警戒レベルについては25ページ参照

- 注意報…災害が起こるおそれがあるとき
- 警報…重大な災害が起こるおそれがあるとき
- 特別警報…数十年に一度の豪雨や大津波等が予想され、重大な災害の危険性が著しく高まっているとき

<土砂災害警戒情報>

大雨警報が発表され、土砂災害の危険度が高まった場合に、気象台が都道府県と共同で発表します。

<記録的短時間大雨情報>

土砂災害、浸水害、洪水害の危険度分布で「非常に危険（警戒レベル4相当）」以上が出現し、さらに記録的短時間大雨情報の基準に到達した市町村に対して、気象台が発表します。

5 「警戒レベル4 避難指示」が出たらすぐに行動

避難に時間を要する人は、「警戒レベル3 高齢者等避難」が出たら、避難を開始しましょう！「警戒レベル4 避難指示」で、全員速やかに避難しましょう！「まだ大丈夫」と判断せず、すぐに避難をしてください。

※警戒レベルについては25ページ参照

2 住まいへの備え

台風・風水害に備えて、早めに住まいやその周辺の整備・点検をしましょう。

警戒レベル5 緊急安全確保

外出することで、かえって命に危険が及ぶような状況の時は、屋内の2階以上（土砂災害のおそれがある場合は斜面と反対側の部屋）へ緊急的に一時避難をし、まずは身の安全を確保してください。

4 非常持出品の用意

停電・断水や避難に備えて、非常持出品の確認をしておきましょう。



3 危険箇所や避難経路、避難所の確認

岡山市のハザードマップで、周辺の危険箇所や避難経路、避難所を確認しておきましょう。



岡山市の災害リスクといざという時の行動

避難時の
服装

マスクの着用、
除菌シート・体温計などの
感染症対策物品を用意
しましょう。

子どもにも子ども用の
非常持出袋を用意する

子どもには
迷子札を
付ける

手袋（軍手など）
を着用する
：ガラスの破片
などによる手の
けがを防ぐ

靴は底が厚くて丈夫な、履きなれたものをはく
：長靴は中に水が入って歩きにくくなるため
危険

非常持出袋は、
背負って走れるぐらい
の重さにしよう。



ヘルメットや防災ずきんを
かぶる：頭を落下物など
から守る

非常持出品は
リュックに入れて
背負う

：両手が使える
ようにする
（非常持出品に
ついては15ページ
参照）

服装は長袖、
長ズボンを着用する
：材質は燃えにくい
木綿などのものを



避難所での
生活

1 避難所はみんなで協力 して運営しましょう

避難所は避難者同士で協力して
運営します。
食料の分配やトイレ掃除など、
役割分担をして助け合いましょう。



2 避難所内ではお互いに 譲り合いましょう

避難所では、様々な立場や価値
観を持つ人が共同生活を送らな
ければなりません。
避難所ごとのルールやマナーを
守って生活しましょう。



3 要配慮者への配慮をしましょう

避難所には高齢者、障害のある人、妊産婦、乳幼児など
の配慮が必要な方がいます。
それぞれの特性に合わせて、専用のスペースを設ける
などの配慮や援助をしましょう。
なお、避難所の収容人数に限りがあるため、公民館は
要配慮者の方のご利用を優先させていただいています。



4 誰もが安心して過ごせる避難所づくりをしましょう

過去の災害時には盗難などの被害や、女性や子どもに対する
暴力や性犯罪などが発生しています。
犯罪から身を守るために、複数人で行動する、人気のない
場所を避けるなど一人ひとりが気を付けるほか、犯罪を
起こさせないために避難所全体での環境づくりや防犯意識
を高める対策を行きましょう。



5 <支援者の方へ> むやみに物資を送らないようにしましょう

個人からの支援物資の受入は非常に手間がかかり、被災地に負担をかけます。
義援金を送るなどの対応を考えましょう。

1

災害への備え

家族で話し合おう

災害はいつ襲ってくるかわかりません。

災害の発生に備え、各自の役割分担や連絡方法、避難方法などをあらかじめ話し合っておきましょう。



家族で決めた防災ルールは冷蔵庫などいつでも見られるところに貼っておこう!



家族で決めておく事

1 各自の役割分担を決める

お父さんは家の安全確認、お母さんは備蓄品の確認を行うなど、家族の役割を決めておきましょう。子どもや高齢者が避難するときはどうするか、誰と避難するかも考えておきましょう。

3 避難方法を決める

避難場所への経路や危険箇所を確認しておきましょう。あらかじめ避難する先を決めておけば、家族と再会できる可能性が高くなります。

2 連絡方法を決める

災害用伝言ダイヤル(171)の使い方を練習しておきましょう。※32ページ参照
電話が不通になる場合に備えて安否確認の方法は複数用意しましょう。

4 避難する時、近所のだれに声をかけるか決める

近所の人と話し合っておき、避難時に隣近所ではだれと一緒に避難をするか決めておきましょう。



安否確認の方法

- 災害発生時、被災地エリア間の電話はつながりにくくなります。
そんな時でも、被災地エリア外への電話は比較的つながりやすくなっています。
- 遠方の親戚や知人に連絡を取ることを決めておけば、安否確認に役立ちます。

災害への備え

2

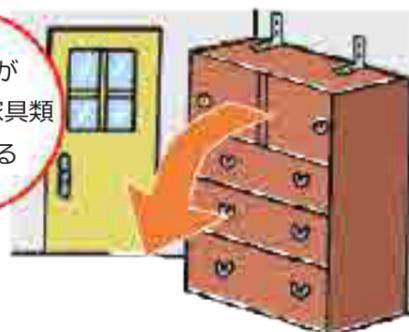
家の中の安全を確保しよう

家の中に家具類のない安全な場所を確保する



部屋が複数ある場合は、人の出入りが少ない部屋に家具をまとめて置きましょう。

出口を塞がないように家具類を配置する



万一、地震で家具が倒れても逃げ道を塞がないように配置にしましょう。
家具類の固定をしましょう。

窓ガラスには飛散防止フィルムを貼る



食器棚や額縁などのガラスにも飛散防止フィルムを貼りましょう。

寝室には倒れてくるような家具類を置かない

スツキリ!



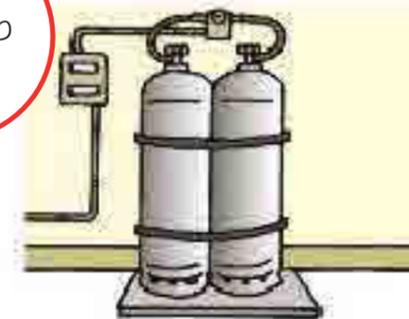
地震が発生した時に、家具の下敷きにならないように、倒れてくるような家具類は置かないようにしましょう。

出入り口や通路には物を置かない



安全に避難できるよう、玄関など出入り口までの通路に倒れやすい家具類や物を置かないようにしましょう。

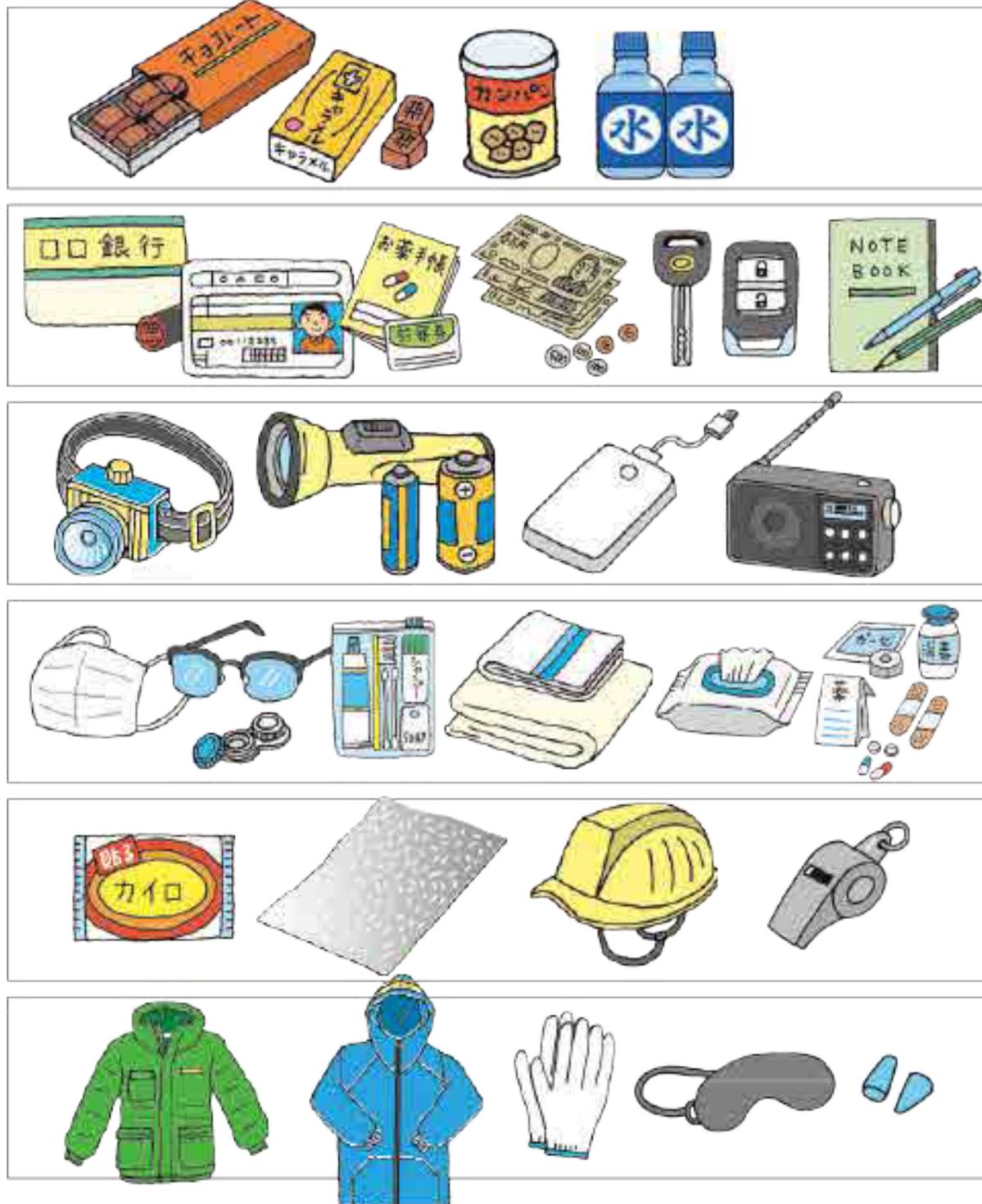
ボンベを鎖でしっかり固定する



3 非常持出品を揃えよう

避難所で2～3日間過ごす時に必要な持出品

非常持出品は、災害の危険が迫り自宅から避難するとき最初に持ち出すものです。非常持出袋などにまとめ、すぐに持ち出せる場所に用意しておきましょう。



各家庭に合わせたものを準備しよう。(22ページ参照)

すぐに持ち出せる玄関などに保管しよう!



↓非常持出品チェックリスト(例)

- 非常食
- ペットボトルの水 (500mlサイズ)
- 通帳・免許証・健康保険証・お薬手帳など
- 印鑑(通帳とは別々に保管)
- 現金(小銭も含めて)
- 家・車の合鍵
- 筆記用具(油性ペン・ノート)
- LEDヘッドライト・懐中電灯・乾電池
- 携帯電話の充電器・モバイルバッテリー
- FM・AMラジオ
- マスク
- 眼鏡・コンタクトレンズ
- 洗面用具(歯みがき・洗顔セット・タオル大小など)
- ウエットティッシュ、除菌シート
- 医療品(薬・消毒液・ばんそうこうなど)
- 使い捨てカイロ
- 防寒保温シート
- ヘルメット・防災ずきん・ホイッスル
- 防寒着・雨カッパ
- 軍手・手袋
- アイマスク・耳栓
- 体温計



必要な電話番号は紙に携帯電話などに記録している電話番号は電池が切れるとわからなくなります。紙に書いて持っておきましょう。

子ども用非常持出袋を準備



避難時に子どもとはぐれてしまった場合に備えて子ども用の非常持出袋を準備しましょう。

- 保護者の連絡先を書いたメモ
- 家族の写真
- 親子手帳のコピーやアレルギーなどの記録
- 最低限の非常食と水
- ホイッスル
- ライト など

災害への備え

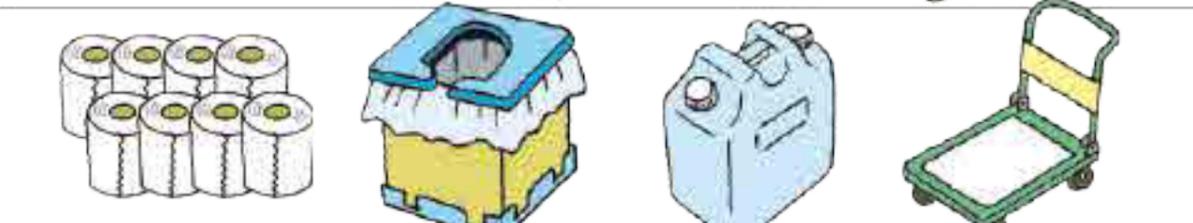
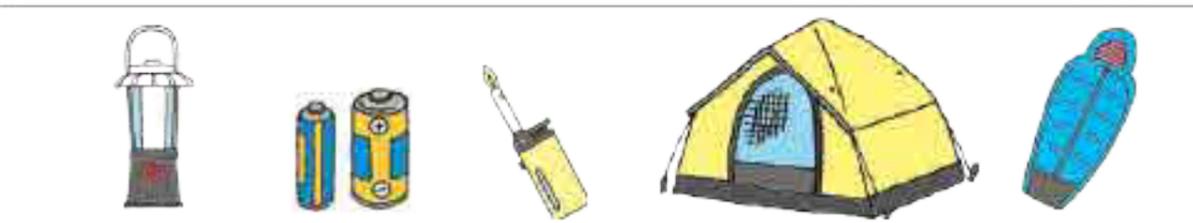
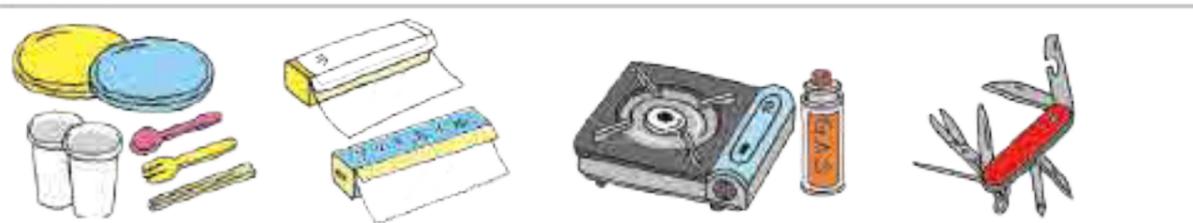
4 非常備蓄品を揃えよう

自宅で7日間過ごす時に必要な備蓄品

大災害発生時、支援物資がすぐに届くとは限りません。コンビニなどのお店にも人が殺到し、商品がすぐ無くなる可能性もあります。電気、水道、ガスといったライフラインは、大災害発生直後は停止して、利用できなくなることを覚悟しておきましょう。

水・食料は…

非常食は最低でも3日分できれば7日分を備蓄調理に手間がかからないものを各自で十分に用意しておきましょう。期限表示にも注意!!



あなたにとって必要なものを追加しよう!

次のページの「岡山さん家」の非常備蓄品も参考にしなね。



↓非常備蓄品チェックリスト(例)

↓数量

↓備考欄

- 水 (飲料用1日分は3L×家族の人数)
- 食料 (インスタント・レトルト・缶詰 など)
- 食器 (スプーン・フォーク・割りばし・トレー皿・使い捨てコップ)
- ラップ・アルミホイル
- ナイフ・缶切り・栓抜き
- カセットコンロ・カセットボンベ
- アウトドア用品 (テント・寝袋など)
- LEDランタン・乾電池・ライター
- 梱包用ひも・風呂敷
- はさみ・カッター
- 布製ガムテープ
- 裁縫セット
- 着替え
- 洗面・風呂セット
- 段ボール箱・新聞紙・ゴム手袋
- ビニール袋・ゴミ袋・ブルーシート
- トイレtpペーパー・簡易トイレ
- ウエットティッシュ
- ポリタンク (給水用) ・台車 (運搬用)

-
-

災害への備え 非常備蓄品を揃えよう

5人家族
「岡山さん家」
の非常備蓄品

家族みんなに必要なものと
家族一人一人に必要なものを選びましょう。



↓「岡山さん家」の非常備蓄品リスト 1週間分(例)

	品名	数量	品名	数量
生活備蓄	LEDランタン	1個/人	トイレ用凝固剤	35個/人
	単3乾電池	10本/人	黒ポリ袋(大)	35枚/人
	携帯用USB充電器	1個	黒ポリ袋(小)	140枚/人
	手動発電ライト	1個	トイレトーパー	2ロール/人
	AM・FMラジオ	1個	ウエットティッシュ	350枚/人
	アルミ蒸着保温シート	1枚/人	消毒剤(スプレータイプ)	1本/人
	使い捨てカイロ	7枚/人	スプレーボトル(エタノール)	2本
	ブルーシート	3枚	密閉型汚物入れ	1個
	ロープ	2本	防臭袋	1袋/人
	軍手	1組/人	簡易トイレ	1個
飲食備蓄	布製ガムテープ	2巻	手指消毒剤(ジェルタイプ)	1本/人
	飲料水(2Lサイズ)	11本/人	ウエットタオル	70枚/人
	清涼飲料水等(500mLサイズ)	7本/人	ドライシャンプー	1本/人
	米(10Kg入り)	1袋	使い捨てペーパー下着	14枚/人
	カセットコンロ(ガス)	1台	衣類用抗菌消臭スプレー	1本
	カセットガスボンベ 250g	4本/人	ウォータータンク(20L)	2個
	レトルト食品	21個/人	ポリ缶(18L)	2個
	チョコレート	3個/人	屋外用ゴミ箱	1個
			ゴミ袋	70枚
			消臭剤	1本



必ず備蓄しておきたいもの



水
普通のペットボトルを購入し、使ったら買い足す方法(ローリングストック)が値段も安くおすすめです。

食料
調理しなくても食べられる食料を備蓄しましょう。

トイレ用凝固剤
水道が止まると水洗トイレが使えません。凝固剤を用意しておけば廃棄が楽です。

災害への備え 非常備蓄品を揃えよう

災害食の備蓄はローリングストックで!

普段から少し多めに食料や加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法を、ローリングストック法と言います。

食料などを一定量に保ちながら、消費と購入を繰り返すことで、備蓄品の鮮度を保ち、いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることができます。

ローリング
ストック



各家庭の
状況にあった
準備を

非常持出袋や非常備蓄品は、
一人一人必要な物が異なります。
各家庭の実情に合わせたものを備えましょう。



乳幼児のいる家庭

- 粉ミルク
- ほ乳びん
- 離乳食
- スプーン
- おむつ
- 清浄綿
- おぶいひも
- バスタオルまたはベビー毛布
- ガーゼなど



妊婦のいる家庭

- 脱脂綿
- ガーゼ
- さらし
- T字帯
- 清浄綿および新生児用品
- ティッシュ
- ビニール風呂敷
- 親子手帳など



要介護者のいる家庭

- 着替え
- おむつ
- ティッシュ
- 障害者手帳
- 補助具の予備
- 常備薬、おくすり手帳
- 予備のメガネ
- 入れ歯、入れ歯洗浄剤
- 緊急時の連絡先表など

アレルギーをお持ちの方

家族がアレルギーを持っている家庭は、アレルギーに対応した食品を備蓄しておきましょう。

ペットのいる家庭

※42ページ参照

ペットが迷子にならないための対策をしましょう。

- ケージ
- リード
- ペット用非常食
- ペット用トイレシート
- タグ など

ローリングストックのメリット

- 備蓄しやすい
普段の生活で使うものを少し多めに購入し、使用するので無理なく始められる。
- 保管場所を忘れない
普段の生活で使うものなので、保管場所を忘れない。
- 期限表示（消費期限、賞味期限）を過ぎることが少ない
普段の生活で使うものなので、期限を過ぎることが少ない。（期限表示の日付に注意しましょう。）
- 災害発生時でも、平時に近い生活が送れる
普段の生活で使うものなので、災害発生時でも普段と同じ食べ物、同じ日用品を使うことができる。

ローリングストックしやすい備蓄品（例）

<食料>

水・米・缶詰・インスタント麺・レトルト食品(カレー、おかゆなど)・栄養食品(カロリーメイトなど)・甘い物(チョコレート、ようかんなど)・乾物・野菜・果物(冷凍保存、ドライフルーツなど)

<日用品>

トイレトーパー・ティッシュ・ラップ・キッチンペーパー・ウェットティッシュ・洗顔料・ボディシート・生理用品など

- ◆ 災害時は炭水化物ばかりになりがちです。たんぱく質をとるためには缶詰がおすすめ。(ツナ、サバなどの魚介の缶詰や、焼き鳥、しぐれ煮などの肉の缶詰など)
- ◆ ビタミン・ミネラルをとるために、じゃがいも、たまねぎ、かぼちゃなど日持ちする野菜や、野菜ジュース、ドライフルーツもおすすめ。

5 家具・家電の転倒防止をしよう



食器棚

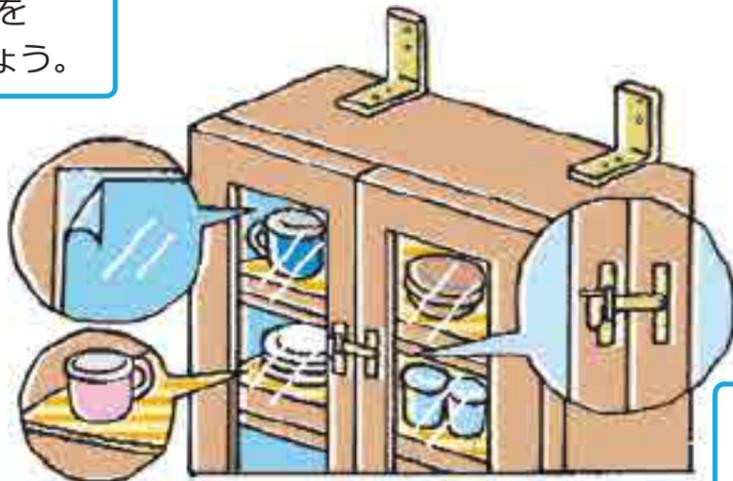
電子レンジ
など

冷蔵庫

食器棚

L字金具などで
固定しましょう。

ガラス飛散防止
フィルムを
貼りましょう。



滑り止めシートを敷きましょう。

家具類固定の注意点

- 家具類の固定に最も適している箇所は壁です。ビス止めする場合は、壁の中に入っている角材「間柱、胴縁」に確実に取り付けましょう。
- 壁に穴を開けずに直接貼るタイプもあります。家の状況によって固定器具を選びましょう。

留め金を
付けましょう。

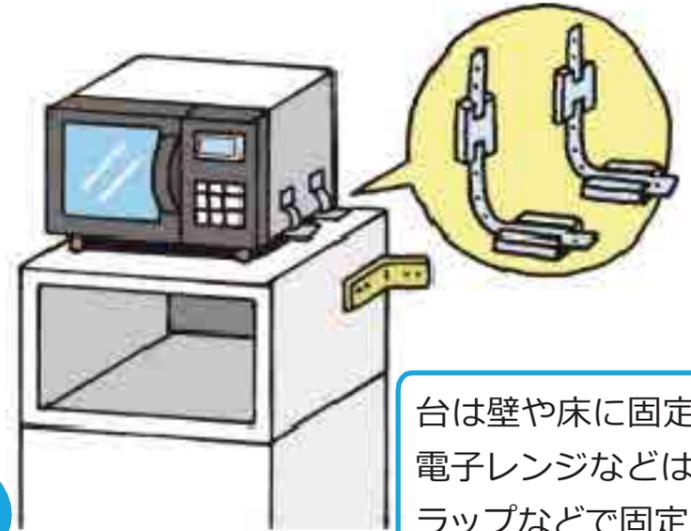
冷蔵庫



転倒防止ベルトなど
を使ってしっかりと
固定しましょう。

家具類は壁に
しっかりと
固定しましょう

電子レンジ
など



台は壁や床に固定し、
電子レンジなどはスト
ラップなどで固定しま
しょう。

キャスター付家具



キャスター下皿を
置きましょう。

!

壁に固定できない場合は突っ張り棒
タイプのものを使用する方法もあり
ます。
ただし、天井に十分な強度があるか
どうかを確認することが必要です。

転倒防止板も併用しましょう。

転倒防止板を挟み込む場合は、
必ずタンスを壁に密着させま
しょう。

1 災害から身を守るために知っておくべきこと

災害に備えて知っておくべきこと(風水害・土砂災害)

避難に関する
情報

災害時に落ち着いて行動をとるためには、事前の準備や備えが大切です。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ておきましょう。

<避難のタイミング>

岡山市では、災害が差し迫り避難が必要になった場合、避難情報を発令します。**令和3年5月20日から、避難勧告は廃止されました。**警戒レベル4までに、必ず避難しましょう。

警戒レベル5
緊急安全確保

すでに安全な避難ができず、命が危険な状況です。直ちに身の安全を守る最善の行動を取ってください。
※必ず発令される情報ではありません。

～～<警戒レベル4までに必ず避難！>～～

警戒レベル4
避難指示

全員速やかに避難の行動をとってください。

- 危険な場所から全員避難をしましょう。
- あらかじめ、ハザードマップ等で安全を確認した上で屋内安全確保(垂直避難)も検討しましょう。

警戒レベル3
高齢者等避難

- 避難に時間を要する人(高齢者、障害のある人、乳幼児など)と、その支援をする人は避難を開始しましょう。
- あらかじめ、ハザードマップ等で安全を確認した上で屋内安全確保(垂直避難)も検討しましょう。
- その他の人は避難の準備をし、自発的に避難を始めましょう。

警戒レベル2
注意報

避難に備え、避難先や避難経路、避難のタイミングなどを再確認してください。

警戒レベル1
早期注意情報

最新の気象情報に注意し、災害への心構えをしてください。

岡山市が発令

気象庁が発表

緊急度が高まります



ハザードマップは、岡山市のホームページで見ることができます。市役所(危機管理室)、区役所、支所、地域センター、公民館でも配布しています。

命を守るために
最低限必要な
行動

「避難」って何をすればいいの？

小中学校や公民館に行くことだけが避難ではありません。「避難」とは、「難」を「避」けることと考え、あらかじめ避難するときどう行動するか考えておきましょう。

● 指定された避難場所への移動

避難情報が出された地域にある、小学校、中学校、公民館(分館を除く)を原則、同時に開設します。※ただし災害の種別によっては、開設しない施設があります。



● 安全な親戚や知人宅への避難

あらかじめハザードマップで安全を確認した上で、災害時に避難することを相談しておきましょう。

● 屋内安全確保(垂直避難)

あらかじめハザードマップで安全を確認した上で、自宅の2階以上の部屋に避難しましょう。



⚠️ ハザードマップ(洪水・土砂災害)を確認しましょう!

● 想定される浸水の深さが、居室より低いかな？

5m以上(2階の屋根以上)

3m~5m未満
(2階床上~2階軒下くらい)

0.5m~3m未満
(1階床上~2階の床下くらい)

0.5m未満(1階床下くらい)



● 土砂災害警戒区域、土砂災害特別警戒区域では無いか？

土砂災害警戒区域について

土砂災害(がけ崩れ、土石流、地すべり)が発生するおそれのある区域として、「土砂災害警戒区域」「土砂災害特別警戒区域」があります。大雨・長雨のときや地震などで地盤が緩んでいるときには、土砂災害が発生するおそれがあります。

お住まいの場所が「土砂災害警戒区域」「土砂災害特別警戒区域」に指定されている場合は、**避難情報が出されたら、速やかに警戒区域の外に避難しましょう。**万が一、避難が間に合わない場合は、山の斜面と反対側の2階以上の部屋へ一時避難してください。

2 災害から身を守るために知っておくべきこと

防災情報を入手しよう

防災情報の 入手方法

災害時には、いち早く正確な情報を得ることが重要。

テレビ、ラジオ、防災行政無線、緊急速報メール、ツイッター等のSNS、広報車・消防団による広報などがあります。積極的に活用しましょう。

テレビから入手

デジタルデータ放送から、リアルタイムで情報を入手することができます。

～NHKデータ放送の見方～

- ①NHK総合にチャンネルを合わせてリモコンの「d」ボタンを押す
- ②「防災・生活情報」を選択する
- ③気象情報、避難情報、河川水位の観測情報などを見ることができます。



パソコン・携帯電話・スマートフォンから入手

岡山県総合防災情報システム おかやま防災ポータル

県内の気象情報(注意報・警報、気象レーダー等)、雨量情報、土砂災害危険度情報、河川水位情報、河川カメラ情報等をリアルタイムで確認することができます。

- 検索サイトで で検索
- URLを入力 <https://www.bousai.pref.okayama.jp/>
- 右のQRコードを読み取っても接続できます。



岡山市ハザードマップ

岡山市のホームページで、ハザードマップを掲載しています。

- 検索サイトで で検索
- URLを入力 <https://www.city.okayama.jp/>



災害時に避難所の混雑状況が確認できます。

新型コロナウイルス感染症対策として、災害時に避難所の混雑状況を、パソコンやスマートフォンで確認できます。

避難所開設時に株式会社バカンのホームページにアクセスすると、混雑状況が「空いています」「やや混雑」「混雑」「満」の4段階で表示されます。

※通常は「利用停止中」と表示されます。

- URLを入力 <https://vacan.com/area/okayama-city-evacuation/evacuation-center/12>
- 右のQRコードを読み取っても接続できます。



FMラジオから入手

岡山シティFMへの割り込み放送

岡山シティFM [79.0MHz] (レディオMOMO) の放送中に、岡山市から緊急放送を割り込み放送します。

メールで入手

岡山市防災メール(日本語版・多言語版)

気象情報や避難情報などを、事前に登録していただいた携帯電話やスマートフォンなどにメール配信するサービスです。どなたでも登録できます。※登録は無料ですが、通信料が別途かかります。

～登録の手順～

1 空メールの送信

右のQRコードを読み込み、サイトの指示に従って空メールを送信する。または、下記のメールアドレスに、空メールを送信する。
bousai.okayama-city@raidens3.ktaiwork.jp



2 登録メールの受信

「メールサービス本登録のご案内」というメールが届きます。メール末尾に記載されているURLを選択したら、登録サイトに移動します。

3 登録

サイトの指示に従って、登録します。完了メールが届いたら、登録完了です。

※迷惑メール対策設定によりメールが届かない場合があります。「okayama-city@raidens3.ktaiwork.jp」を受信できるよう設定変更をしてください。

岡山市からのその他の情報発信

- ◆ 岡山市公式ツイッター (@okayama_city)
- ◆ 岡山市公式LINE 『岡山市役所公式LINE』
- ◆ 岡山市公式Facebook 『桃太郎のまち』

岡山県おかやま防災情報メール

岡山県内の気象情報や、雨量・水位の観測情報などを、事前に登録していただいた携帯電話やスマートフォンなどにメール配信するサービスです。

どなたでも登録できます。

※登録は無料ですが、通信料が別途かかります。

～登録の手順～

1 空メールの送信

右のQRコードを読み取り、サイトの指示に従ってメールを送信する。



2 登録メールの受信

登録メールが届いたら、メール本文内に記載された登録用URLを選択してサイトに接続します。

3 登録サイトで「かんたん登録」、「詳細登録」のいずれかを選択し登録する。

サイトの指示に従って登録します。

※迷惑メール対策設定により県からのメールが届かない場合があります。

「mail_service@bousai.pref.okayama.jp」を受信できるように設定変更してください。

※システムは、事前に通知することなく、一時的に遅延又は中断されることがあります。

その他の情報発信

- ◆ 緊急速報メール(エリアメール) 岡山市域(特定のエリア)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・避難情報などが配信されます。

※QRコードはデンソーウェブの登録商標です。

3 災害から身を守るために知っておくべきこと

災害に備えて知っておくべきこと(地震)

地震の震度と
想定される
被害

「震度」とは、地震発生時のある時点での揺れの強さを示すものです。震源に近い場所ほど震度は大きくなり、震源が浅い場合も同様に震度は大きくなります。地震の揺れは10段階で表されます。

震度 0	揺れを感じない。被害なし。	震度 5弱	棚にある食器類、書棚の本が落ちることがあり、窓ガラスが割れて落ちることもある。電柱で揺れが判別できる。
震度 1	屋内で静かにしている人の中には、わずかに揺れを感じる人がいる程度。	震度 5強	ものにつかまらなると歩行困難。固定していない家具が倒れることがあり、車の運転も困難。
震度 2	屋内で静かにしている人の大半が揺れを感じ、吊り下がった電灯などがわずかに揺れる。	震度 6弱	立っていることが困難。耐震性の低い木造家屋で倒壊するものがある。
震度 3	屋内にいる人のほとんどが揺れを感じ、棚にある食器類が音を立てることがある。電線が少し揺れる。	震度 6強	動くことが出来ない。固定していない家具の大半が移動し、倒れるものも多数。耐震性の高い木造家屋でも壁に亀裂が。
震度 4	ほとんどの人が驚き、つり下げたものは大きく揺れ、棚にある食器類は音を立てる。	震度 7	揺れに翻弄され、ほとんどの家具が移動し、飛ぶものもある。耐震性の高い木造住宅でも、まれに傾くことがある。

緊急地震速報
について

「緊急地震速報」は地震の発生直後に、各地での地震の到達時刻や震度を予測して、可能な限り素早く知らせるものです。推定最大震度5弱以上の地震が発生した時に、**震度4以上の地域にテレビやラジオ、携帯電話、スマートフォンなどで一斉配信されます。**



緊急地震速報が発表されてから地震の強い揺れが来るまでは、長くても十数秒から数十秒です。その短い間に何が出来るか、考えておきましょう。

津波警報に
ついて

津波はおそろしい力で人や家のみ込み、陸地に押し寄せる波だけでなく、海へと引き返す波もとても強力で、何度も繰り返し押し寄せます。また、津波が何キロも河川をさかのぼる場合もあるので、海が近くなくても十分に気をつける必要があります。



「津波の伝わる速さと高さ」
(気象庁ホームページより)

津波は水深が深いほど速く伝わり、水深が浅いところでは遅くなります。一方で、陸地に近づくにつれて、波が高くなります。人が走って逃げ切れるものではありません。津波から命を守るためには、津波が海岸にやってくるのを見てから避難を始めたのでは、間に合わないのです。海岸付近で地震の揺れを感じたら、または、津波警報が発表されたら、実際に津波が見えなくても、速やかに避難しましょう。



津波警報・注意報の種類

分類	予想される津波の高さ	
	数値での発表	巨大地震の場合の発表
大津波警報	10m超	巨大
	10m	
	5m	
津波警報	3m	高い
津波注意報	1m	表記しない

津波警報は、津波による災害の発生が予想される時に発表されます。巨大地震の場合は非常事態をお伝えするため、予想される津波高を、大津波警報は『巨大』、津波警報は『高い』と表現します。『巨大』『高い』という言葉を見たり聞いたりしたときは、**ただちに海から離れ、より高い場所に避難してください！**
※津波警報の発表方法、数値などは見直しされる場合があります。

災害から身を守るために知っておくべきこと

4 住宅の耐震化のすすめ

Step.0 地震が起きたらどうなるの？

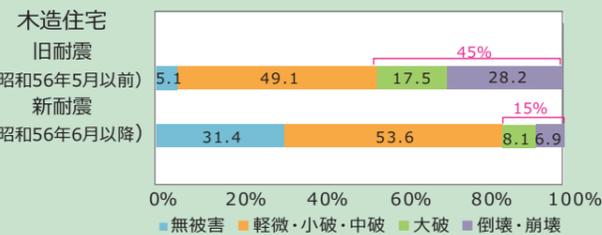
震度6弱以上の地震が起きると、立つことが困難になり、外へ避難することが難しくなります。耐震性の低い建物は倒壊や瓦の落下といった被害を受けたりします。



Step.1 地震が起きた時に危ない家ってどんな家？

昭和56年(1981年)5月31日以前の建物は古い基準(旧耐震基準)による旧耐震建築物と呼ばれ、地震に弱い建築物の可能性がります。熊本地震でも多くの旧耐震建築物が倒壊等の被害を受けました。特に震源に近い益城町中心部では約半数もの旧耐震建築物が大破・倒壊・崩壊の被害を受けています。旧耐震建築物の耐震性は耐震診断をすることで分かります。まずは、耐震診断をしてみましょう。

熊本地震における益城町中心部の被害状況
(日本建築学会悉皆調査より)



Step.2 住宅を耐震化しよう

耐震診断で耐震性が低いと判断された場合、耐震化するため耐震補強を実施します。耐震補強では、地震が起きても倒壊しないように、位置を検討しながら耐震壁や筋交い等による補強方法を検討し、耐震性を満たすための補強計画を策定します。計画に沿った形で工事を行うと、耐震補強完了です。



診断や補強を行う際に補助金が支給される場合があります!

詳しくは までお問い合わせください。

5 災害用伝言ダイヤル(171) について

災害時は、一般の電話がつながりにくくなることがあります。災害用伝言サービスを活用しましょう。3つの種類があります。

1 災害用伝言ダイヤル171 (電話から)

- 《登録可能番号》
すべての電話番号
(固定電話は被災地域の市外局番に限る)
- 《保存期間》
サービス終了まで
- 《登録件数》
1~20件
(被災規模によって変わる)
- 《登録文字数》
30秒/件

~使い方~

①伝言を録音するとき
「171」をダイヤル
↓
「1」 - 「電話番号」をダイヤル

②伝言を再生するとき
「171」をダイヤル
↓
「2」 - 「電話番号」をダイヤル
※被災地の方は自分の電話番号を、被災地以外の方は被災地の人の電話番号を必ず市外局番からダイヤルする!

2 災害用伝言板 (携帯電話・スマホから) (NTTドコモ・au・ソフトバンク・Y!mobileの公式メニュー、専用アプリから)

- 《登録可能番号》
携帯の電話番号
- 《保存期間》
サービス終了まで
- 《登録件数》
10件
(ソフトバンクは80件)
- 《登録文字数》
100字/件



3 災害用伝言板 Web171 (パソコン・スマホから) インターネットから「Web171」を検索または<https://www.web171.jp/>へアクセス

- 《登録可能番号》
すべての電話番号
- 《保存期間》
6か月
- 《登録件数》
20件
- 《登録文字数》
100字/件



災害用伝言サービス(171)は体験利用ができます。使い方をあらかじめ確認しておきましょう。

【体験利用ができる日】

- 毎月1日と15日
- 1月1日~1月3日
- 防災とボランティア週間(1月15日9:00~1月21日17:00)
- 防災週間(8月30日9:00~9月5日17:00)



自主防災活動について

1 自主防災組織の紹介、立ち上げ

自主防災組織とは

自主防災組織とは、地域住民が共に協力して、自主的な防災活動を行う組織です。

平時には、避難のための地域の体制づくりに取り組みます。防災知識の普及啓発、防災訓練、地域の防災安全点検の実施、防災資機材の整備・点検などを行います。

いざ災害が起こった時には、住民が力を合わせて避難誘導や避難の声かけ、初期消火、負傷者の救出・救護、さらには避難所の運営などを行います。



自主防災組織を立ち上げよう

自主防災組織は、地域住民が組織の結成に合意し、規約、組織、活動内容を定めて立ち上げます。立ち上げにあたっての手続きについては、岡山市危機管理室に相談してください。なお、自主防災組織は地域の防災活動を効果的に行える規模が望ましいことから、岡山市では町内会や連合町内会を単位として結成されています。



なぜ自主防災組織は必要なの？

阪神・淡路大震災では倒壊した建物に閉じ込められた人たちの多くが、近所の人によって助けられました。

交通網の寸断、通信手段の混乱、同時多発した火災などで、自治体や消防、警察などは、同時に全ての現場へ向かうことができませんでした。

そのため、救出活動を担ったのは、地域の住民の皆さんだったのです。

こうした教訓から、地域住民が連携して地域の被害を最小限に抑えるため、自主防災組織の設立に向けた動きが活発になりました。

あなた自身とあなたのまちを守るため、自主防災活動へ積極的に参加しましょう。



2 平常時の活動

災害は、突然起こります。いざというときにしっかりと対応できるよう、平常時からさまざまな準備をしておくことが大切です。

まずは必ず行いたい活動（基本）

逃げるための「声かけチーム」をつくる

- 逃げるときに、誰と誰が、誰に声をかけるのか、組み合わせを決めておく。
- いつ、どこに、どうやって避難するのか一緒に話し合う。
- 日ごろから交流をして、お互いに様子を知っておく。

つぎに行いたい活動（発展）

逃げるための「地図」をつくる

- 危険個所の確認をする。
- 地域の防災マップを作る。
- 避難先、避難経路を複数決めておく。



逃げるための練習をする（防災訓練）

- 避難先まで避難経路を歩いてみる。
- どこにどうやって避難するのか、実際にやってみる。



命を守る知識を増やす（防災学習）

- 町内会で防災の講習会を開催して、避難の際に役立つ知識を増やす。
- 町内旅行で防災施設へ見学に行く。



その他にも・・・

- 防災資機材の整備や点検
- 啓発のための広報誌の発行
- 消火訓練、炊き出し訓練、避難所運営訓練 など



自主防災組織への支援制度

自主防災組織の活動を支援する制度があります。詳しくは、岡山市危機管理室（086-803-1082）までお問い合わせください。

3 自主防災活動について

災害時の活動

災害発生からの時間経過と自主防災活動（地震のとき）

※7、8ページも参照

経過	状況（例）	自主防災活動【自助・共助】（例）
	地震発生	
1～2分後	揺れがおさまる	
3分後		避難の支援・誘導
5分後		隣近所で助け合い
10分後～数時間	火災発見 家屋の倒壊発見 負傷者発見	初期消火活動 救出活動 負傷者の応急救護・搬送
～避難所閉鎖まで	避難生活	避難所の運営

災害発生からの時間経過と自主防災活動（風水害・土砂災害のとき）

※9、10ページも参照

警戒レベル ※警戒レベル3からは 岡山市が発令	行動を促す情報（例） ※気象庁や国、県が発表	自主防災活動【自助・共助】（例）
警戒レベル1	早期注意情報	最新の気象情報に注意
警戒レベル2	洪水注意報 大雨注意報など	自主防災活動の役割分担や連絡体制を確認 避難所や避難のタイミングなどを再確認
警戒レベル3 高齢者等避難	洪水警報 大雨警報 氾濫警戒情報など	①要配慮者の避難の支援・誘導 ②早めに避難を開始するよう呼びかけ ③避難者による避難所運営
警戒レベル4 避難指示	氾濫危険情報 土砂災害警戒情報など	①早急に命を守る行動を取るよう可能な 範囲で隣近所で相互に声かけ ②各自が避難所や近隣の安全な場所への避難 ③各自が屋内安全確保（垂直避難）
警戒レベル5 緊急安全確保	大雨特別警報 氾濫発生情報など	各自が命を守る行動を取る

避難所の運営

避難所は、「被災により自宅で生活ができなくなった場合」や、「災害によって被害を受けるおそれがある場合」などで、避難を必要とする人を受け入れる施設です。近年の大規模な災害の教訓から、行政主体の避難所運営は難しいことが明らかとなっており、避難所の良好な生活環境確保の観点からも、避難者自らによる主体的な運営が求められています。このため、行政と住民が連携して避難所運営訓練を行うなど、災害時に避難所を円滑に運営するための体制整備を進めておくことが重要です。

避難所運営で
知っておいて
ほしいこと

避難者はお客様ではありません

避難所は被災者を中心に運営します。みんなで協力し合い、1日も早く以前の生活に戻ることを目指しましょう。避難所の運営には、男女両方が参加し、特定の性別や年齢などによって、役割が固定されることのないようにしましょう。



避難者は避難所の外にもいます

避難者は避難所にいる人だけではありません。車中・テント生活者など、避難所以外の場所に滞在する人にも支援が必要です。



避難者の中には配慮が必要な人がいます

避難所には、高齢者・障害のある人・妊産婦・子ども・外国人・性的マイノリティの方など、様々な立場や価値観を持った人がいます。専用スペースの確保など、健康やプライバシーへの配慮をしましょう。

女性や子どもの視点から避難所の環境づくりをしましょう

女性や子どもに配慮することで、多くの人々が安心して過ごすことができる環境が維持できます。また、避難所での女性や子どもへの暴力や性犯罪防止、プライバシーの確保のため、トイレや更衣室・授乳室などの設置場所などに配慮するほか、避難所全体で防犯意識を高めるなど、安心して過ごせる環境づくりに取り組みましょう。



健康維持は衛生への配慮から

ライフラインの途絶や集団生活といった条件の避難所では、感染症、食中毒等のリスクが高まります。このため、トイレの衛生対策をはじめ、うがい、手洗いの励行など、発災直後から衛生管理に徹底して取り組む必要があります。

避難所利用者登録票について

災害時、避難所での安否確認や集団生活をスムーズに行うため、「避難所利用者登録票」を記入して、避難者の名簿を作成します。岡山市危機管理室のホームページにも掲載してあります。

「避難所利用者登録票」は、世帯（家族）ごとに記入します。あなたはご家族のことも書けますか？誕生日や、普段飲んでいる薬の名前、容量を覚えていますか？自分のことでもわかっているようで、わかっていないことがあるものです。家族のこととなるとなおさらです。災害時に困らないためにも、記入できるようにしておきましょう。



【様式1】 太線枠内の赤字は避難者が記入 ※ 受付者が「受付番号」を記入して避難者に渡す（世帯）＜人数＞

避難所利用者登録票 表面

記入者氏名 日本 太郎

避難所名 マスカット町内会

自宅の被害状況 全壊 / 半壊 / 一部損壊 全壊 / 半壊 / 床上浸水

流出 / その他

避難所希望する場所 避難所 テント（避難所敷地内に設置） 車両（避難所敷地内に駐車） 避難所以外の場所（自宅 / 他）

氏名	生年月日・年齢	性別	けがや病気・障害・アレルギーの有無、妊婦中、使用できる言語など特に配慮が必要なことに○	避難に協力をすることができることに○（特技・免許）	必ず確認！安否確認への対応
代表者 日本 太郎	36.4	男	<input checked="" type="checkbox"/> けが・病気・障害 アレルギー 使用できる言語 配慮が必要なことに○	<input checked="" type="checkbox"/> フォークリフトの運転 (免許あり)	<input checked="" type="checkbox"/> 公開
日本 愛子	36.2	女	<input checked="" type="checkbox"/> けが・病気・障害 アレルギー 妊婦中 配慮が必要なことに○	<input type="checkbox"/> 介護福祉士 資格も少し	<input checked="" type="checkbox"/> 公開
日本 一郎	36.8	男	<input checked="" type="checkbox"/> けが・病気・障害 アレルギー 配慮が必要なことに○	なし	<input type="checkbox"/> 公開

ペットの状況 飼っている一匹様へ 犬(1)、ネコ(1) 同行希望(ペット台帳に記入) 置き去り 行方不明

自家用車 0000 シルバー 00300 さ00-00

表面

裏面

最重要項目！

- 持病
- アレルギー
- 普段飲んでいる薬

避難所利用者登録票 裏面

＜避難者記入＞ ※太線の枠内

- ・詳細な情報を「その他特記事項」に記入してください。（けがや病気、基礎疾患、障害、アレルギーの有無、妊娠中、幼児や高齢者の紙オムツ、ミルク、哺乳瓶、使用できる言語（または日本語が理解できるか）などとくに配慮が必要なことを記入する。）

＜運営者記入＞

- ・受け入れ先欄の場所に「チェック」し、詳細は備考欄に記入する。
- ・「その他特記事項」の記入もれや、不十分なところがあれば記入する。

＜登録時＞

- ・運営側（担当）は、記入者（避難者）とともに表裏面の記載を確認する。
- ・安否確認への対応（公開・非公開）個人ごとに○がついているか確認する。

●受け入れ先

受け入れ先（所在先）	場所	備考
<input checked="" type="checkbox"/> 避難所（具体的な場所；体育館の雨東エリア、音楽室など）	<input type="checkbox"/> 車両（避難所敷地内に駐車）	大、猫は運動場西側の体育倉庫で飼育する
<input type="checkbox"/> テント（避難所敷地内に設置）	<input type="checkbox"/> 避難所以外の場所（自宅 / その他）	
<input type="checkbox"/> 避難所以外の場所（自宅 / その他）		

その他特記事項

日本一郎は、紙オムツのMサイズを使用しています。
日本太郎の高血圧の薬は、「アダラート」を毎食後1錠服用しています。

その他事例

乳児 ミルク・哺乳瓶、紙オムツ：Sサイズ
息子 たまごアレルギー、母親が「アドレナリン自己注射器」を持参している。

国籍 アメリカ

＜転出・退出後＞

「退所届」受付後に記入し、「退所届」と合わせてファイルに綴じること。

退所届	受付日	年 月 日 ()
	受付番号	

・世帯（家族）ごとに記入して、組合受付に提出してください。
・ご記入いただいた情報は、食料や物資の配給や健康管理などの支援を行うため、避難所運営や被災者支援のために必要最低限の範囲で共有します。
※1：一緒に避難していれば○をつける。
※2：安否の問い合わせがあった場合に、住所（○○町○○丁目まで）と氏名、ふりがなを公開してもよいが個人ごとに必ず確認してください。

自主防災活動について

4 要配慮者について

大きな災害が発生したとき、自力で避難することが困難な高齢者や障害者などの要配慮者は、深刻な被害にあいやすく、こうした方々の安全を守るためには、隣近所をはじめとする地域での助け合い、支え合いが不可欠です。

要配慮者とは

災害時に自分の身を守るための適切な行動が取りにくく、手助けが必要な人のこと
(高齢者・障害のある人・傷病者・妊産婦・乳幼児・外国人など)



要配慮者の
特性を踏まえた
対応

例えば…

視覚に障害のある人

避難所内の案内を行い、トイレや水道などの場所を確認してもらいましょう。定期的な放送による情報の周知や、周囲の避難者に、情報を読み上げる等の支援をしてもらいましょう。

聴覚に障害のある人

重要な情報は必ず文字で掲示したり、伝達したりするようにしましょう。

知的障害のある人／発達障害のある人

抽象的な表現を用いると理解が困難となることがあるため、具体的な表現で伝えましょう。文書で情報を伝えるときは、ひらがなや簡単な表現、イラスト・図を使って、わかりやすく伝えましょう。

乳幼児

プライバシーに配慮して、授乳やおむつ替えをする場所を確保しましょう。同じような家族が集まって過ごす場所の確保や、夜泣きの際に外へ出るための動線の確保を検討しましょう。

肢体に障害のある人

介助をするときは、本人の意向を確認したうえで、行いましょう。



日頃からの準備

日頃からのコミュニケーションを

災害時の支援活動をスムーズに行うためには、要配慮者とのコミュニケーションを日頃からとっておくことが大切です。



要配慮者へやさしい環境づくり

車いすでも避難路は通れるか、放置自転車などの障害物がないか、耳や目の不自由な人や外国人向けの避難伝達方法などはあるかなどを点検し、要配慮者に対応した環境づくりをしましょう。



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、災害が起きた時の安否確認の方法や、避難を支援する体制など、具体的な支援内容を決めておきましょう。

「避難行動要支援者名簿」について

避難行動要支援者とは、災害時に自ら避難することが困難な要配慮者のうち、特に支援を要する方です。岡山市では、要介護認定3以上の方や身体障害者手帳1・2級を所持する方などに、同意書を送付して同意が得られた方について「避難行動要支援者名簿」を作成し、地域の避難支援等関係者に提供しています。詳しくは、岡山市危機管理室までお問い合わせください。

～個別避難計画を作りましょう～

「個別避難計画」とは、災害が発生したときに、要配慮者を誰が支援し、どこへ避難させるかなどを、要配慮者ご本人と、支援する人とが話し合って作っておく避難支援プランのことです。

一人ひとりの特性を考慮しながら、それぞれの地域で計画を作成します。計画の様式は任意ですが、避難の支援をする人(団体名でも可能)と、緊急連絡先(家族・親戚・知人・近所の方など)を記載しておきます。また、避難場所、避難経路、避難方法などを記載しておくことで、よりスムーズな避難行動につながります。

作成した計画は、本人、その家族、支援者などが保管し、情報を共有します。ただし、個人情報をも目的外に使用されないよう、適切に管理しなければいけません。詳しくは、岡山市危機管理室までお問い合わせください。



避難所での感染症対策について

1 3つの密を避けよう

換気の悪い密閉空間

風の流れることができるよう、2方向の窓を、1回につき数分間程度、全開にしましょう。換気の回数は、1時間に2回以上行うようにしましょう。

多数が集まる密集場所

避難者同士の距離（1メートル以上）を保ちましょう。

間近で会話や発声をする密接場所

近距離での会話や発声は最低限に控えましょう。会話をするときには、十分な距離を保ち、マスクを着用しましょう



手洗いや咳エチケットの励行

避難所でさまざまなものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。こまめな手洗い、咳をする時はハンカチ等で口を押えてください。



2 事前の備えについて

通常の非常持ち出し品に、**マスクや除菌シート**を加えましょう！



岡山市では、避難所での感染防護具や体調確認のための体温計の準備に努めますが、数に限りがありますので、可能な限り**各自ご持参ください**。

ハザードマップで安全性を確認の上・・・

- 指定避難所に避難するだけでなく、災害の危険性のない場所（親族・友人・知人宅）へ分散避難することも事前に検討しましょう。
- 自宅の安全な2階以上への避難（垂直避難）も検討しましょう。※26ページも参照

ペットの安全を守るための備え

ペットの安全を守ることができるのは飼い主だけです。同行避難にあたっては、飼い主自身の事前の備えが重要です。

1 ペットの同行避難とは

災害発生時に飼い主がペットを同行し、避難所まで安全に避難することです。指定避難所（小学校・中学校）に、ペットの同行避難のためのスペースを確保しています。ただし、**避難所の居住スペースにペットを連れて入ることはできません**。避難所に同行避難した場合、ペットは専用のスペースにつないでいただき、その世話は飼い主の責任で行ってください。また、必ずしも同行避難しなければいけないものではありません。自宅の方が安全で、かつ定期的にペットの世話ができる状況であれば、避難所に連れて行かないということも選択肢のひとつです。



2 事前の備えについて

1 健康管理

普段から健康状態に注意し、清潔に保っておきましょう。

- 狂犬病予防注射の接種、鑑札、済票の装着
- 各種混合ワクチンの接種
- ノミ、ダニ予防 など



2 しつけ

基本的なしつけをしましょう。避難している周りの人にとっても、ペットにとっても、ストレスを軽減することにつながります。

- ケージに入ることを嫌がらない
- 必要以上にほえない
- 決められた場所で排せつする など

3 ペット用の避難用品や備蓄品の確保

避難所で当面の間必要になる物資を日ごろから用意して、すぐに持ち出せるようにしておきましょう。

- 薬 ● ペットフード、水 ● ケージ、キャリーバッグ ● 首輪、リード
- トイレ用品 ● 食器 ● 飼い主の連絡先 ● ペットの写真 など



4 逸走の防止と所有者明示

災害時には、ペットと離れ離れになることがあります。保護されたとき、すぐに飼い主が分かるように、所有者明示をしましょう。

※所有者明示の方法・・・連絡先を書いた迷子札やマイクロチップ、鑑札と注射済票など

知ってよかった 代用品活用術

覚えておこう!災害時に役立つ代用品活用術。

新聞紙

骨折時の添え木になります

新聞紙を重ねて、板のようにして、骨折した骨の両側の間接まで覆うようにして当てて使います。



服の下に入ると断熱材になります

寒いときには、上着の下に新聞紙を入れると、空気の層ができて暖かくなります。



毛布の代わりにになります

毛布や掛け布団がない場合には、新聞紙を掛けるだけでも、かなり暖かくなります。



ラップ

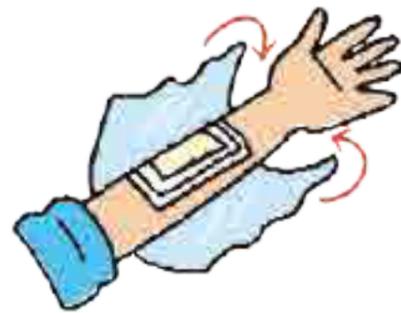
体の保温に使えます

新聞紙をお腹に巻き、その上からラップを巻き付けると、体温を逃がさず保温できます。



止血後の患部の保護に使えます

止血した後、ラップを巻きます。ラップは気密性が高いので患部の保護に有効です。



添え木の固定に使えます

骨折した際の添え木を固定するのに有効です。ずれないようにぐるぐるに巻いて固定します。



ポリ袋

感染から身を守ります

キズの応急手当では、感染防止のためのゴム手袋の代用品として使えます。



水を清潔に運べます

清潔なポリタンクやペットボトルが無い場合、ポリ袋を容器にかぶせて運べば清潔です。



食器をくるんで食事に使えます

食器をくるんで使えば、食器を洗わなくて済みます。紙の食器も毎食捨てていては不足します。



大きめのハンカチ

マスクになります

災害時には、大量の粉塵が飛散します。大判ハンカチを鼻・口に当てると、簡易のマスクになります。



添え木の固定に使えます

骨折した際の、棒や板などの添え木の固定に使えます。添え木がずれないように数カ所で固定します。



三角巾として使えます

腕の骨折には、添え木で固定した上で三角巾として肩から吊るします。



連絡先一覧

※令和3年6月現在

<緊急時の連絡先>

災害対策（警戒）本部

- 本庁本部 TEL 086-803-1600※
- 北区本部 TEL 086-803-1850※
- 中区本部 TEL 086-901-1643※
- 東区本部 TEL 086-944-5100※
- 南区本部 TEL 086-902-3500

※災害時のみ開設

火災の発生場所や状況を知りたいとき

- 火災テレホンガイド TEL 086-226-0119

水道の出水不良・漏水・応急給水などについて

- 水道局電話受付センター TEL 086-234-5959

救急病院のお問い合わせ

- 岡山市内救急病院案内 TEL 086-231-0119

消防署

- 北消防署 TEL 086-226-1119
- 西消防署 TEL 086-256-1119
- 中消防署 TEL 086-275-1119
- 東消防署 TEL 086-942-9119
- 南消防署 TEL 086-262-0119

※各種届出などについては、最寄の消防署へ。

※災害発生時などは、災害発生場所に一番近い署などの隊が対応します。

※市役所の機構変更などにより、連絡先が変更になる場合があります。



<平常時の連絡先>

防災全般、自主防災組織、備蓄、避難所に関することなどについて

- 岡山市危機管理室 TEL 086-803-1082

各区の防災について

- 北区役所総務・地域振興課 TEL 086-803-1657
- 中区役所総務・地域振興課 TEL 086-901-1642
- 東区役所総務・地域振興課 TEL 086-944-5008
- 南区役所総務・地域振興課 TEL 086-902-3500

耐震診断などの補助制度について

- 建築指導課 TEL 086-803-1445

河川・土砂災害に関することについて

- 下水道河川局河川防災室 TEL 086-803-1434

その他

- 岡山市役所 TEL 086-803-1000（代表）

<災害が発生した後>

り災証明書（住家用）は各区役所・支所で交付します。
災害により、お住まいが被害を受けた場合、り災証明書（住家用）を交付します。
り災証明書は、税金・料金等の減免手続きや、給付や融資等の各種支援制度の利用、または災害保険金の請求などにも必要な場合があります。
り災証明書の交付については、お住まいの区の市民保険年金課、各支所総務民生課へご相談（申請）ください。

お問い合わせ先

- 福祉援護課 TEL 086-803-1218
- 北区役所市民保険年金課 TEL 086-803-1127
- 御津支所総務民生課 TEL 086-724-1111
- 建部支所総務民生課 TEL 086-722-1112
- 中区役所市民保険年金課 TEL 086-901-1615
- 東区役所市民保険年金課 TEL 086-944-5017
- 瀬戸支所総務民生課 TEL 086-952-1112
- 南区役所市民保険年金課 TEL 086-902-3515
- 灘崎支所総務民生課 TEL 086-363-5201