

保存版

さかいで防災 ハンドブック

スマホやタブレットで読めます。

デジタル  ブック



- 文字サイズ拡大、自動音声読上げ
 - 10言語で読める・聞ける(音声読上げ対応)
- ※ベトナム語のみ、音声読上げに対応していません。
- 【Automatic Translation】 英語 (English)、中国語 (簡体字 (简体中文)・繁体字 (繁體中文))、韓国語 (한국)、ポルトガル語 (Português)、タイ語 (ภาษาไทย)、ベトナム語 (Tiếng Việt)、スペイン語 (Español)、インドネシア語 (Bahasa Indonesia)

監修 / 東京大学大学院情報学環
総合防災情報研究センター長
教授 関谷直也

地震

津波

風水害

土砂災害

始めよう!

見直そう!

防災対策

HAZARD MAP



坂出市 / 令和7年3月発行



災害が起こる前に

地震や風水害などの災害が毎年のように発生し、大きな被害が出ています。大規模災害は今後も繰り返し発生するおそれがありますが、平常時に正しく備え、災害時に正しく行動することができれば、その被害を減らすことはできるはずで

す。本冊子は、災害から自分と家族を守る「自助」、地域住民が協力して地域を守る「共助」について、具体的な取り組みのヒントを紹介しています。家庭や地域の防災対策にお役立てください。

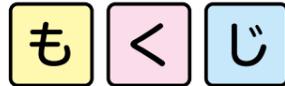
坂出市で想定される災害

【地震】

南海トラフで今後 30 年以内に地震が起こる確率は 80%程度と予測されており、坂出市でもいつ巨大地震が起きてもおかしくない状況にあります。地震による建物の倒壊・損壊、津波被害などを中心に、災害時の被害を最小にとどめるための備え、避難のポイントなどを紹介します。

【風水害】

台風や集中豪雨に伴う強風や大雨は、どの地域でも起こりうるものです。また、綾川や大東川などの河川の氾濫、洪水や高潮などの災害も広い地域で予想されています。近年は線状降水帯による大雨も危惧され、命を守る行動が必要な豪雨災害も想定されます。こうした傾向を踏まえ、日頃からの備えと避難について紹介します。



自助、共助が重要なワケ

- 坂出市で想定される災害 2
- もくじ
- ハザードマップで自宅周辺の災害危険度を確認する 3
- 家族との連絡方法を決める
- 正しい情報を収集する 4
- マイ・タイムラインを作る 5
- 自宅の周囲を安全にする 6
- 自宅の中を安全にする 7
- 災害時のモノの備え 8



災害が起こる前に

- 地震から身を守る 10
- 津波から身を守る 12
- 風水害から身を守る 14
- 土砂災害から身を守る 16
- 早めの避難が命を守る 18



災害発生時の行動

- 地域で協力して災害に備える 20
- 要配慮者を支える 21
- 避難所生活の注意点 22
- 坂出市指定緊急避難場所および指定避難所一覧 23



地域で支え合う

自助、共助、公助の防災メモ

裏表紙



災害が起こる前に

ハザードマップで自宅周辺の災害危険度を確認する

地震や洪水などの災害発生時、自宅周辺にどのような危険があるのかをハザードマップで確認し、あらかじめ家族で対策を立てておきましょう。



ハザードマップとは

ハザードマップは災害発生時に想定される被害の範囲や程度、避難場所や避難所の位置などを示した地図です。

● 坂出市の主なハザードマップの種類と確認できる情報

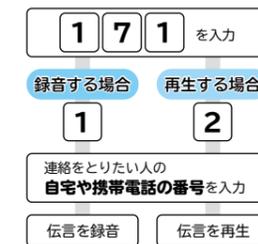
洪水	河川が氾濫したときに想定される浸水域や浸水深 坂出市危機管理課 44-5023		津波	津波が陸上に押し寄せたときの浸水域や浸水深 坂出市危機管理課 44-5023	
高潮	海水面（潮位）が大きく上昇したときに想定される浸水域や浸水深 坂出市危機管理課 44-5023		ため池	地震発生によりため池が決壊した場合に想定される浸水域や浸水深 坂出市農林水産課 44-5012	
土砂災害	土砂災害（がけ崩れ、地すべり、土石流）の発生するおそれがある区域 坂出市危機管理課 44-5023				

家族との連絡方法を決める

発災時、最初に心配になるのは別々の場所で被災した家族や知人の安否です。電話がつながりにくくなる場合を想定して、複数の連絡方法を決めておきましょう。



災害用伝言ダイヤル「171」



災害用伝言板（スマートフォン、携帯電話）



災害用伝言板（web171）

パソコンやスマートフォンなどから伝言板サイトにアクセス、連絡を取りたい電話番号（携帯電話番号も可）を入力して安否情報（伝言）を登録・確認できる。

<https://www.web171.jp/>



公衆電話

「災害時優先電話」に準じるものとして一般回線よりもつながりやすく、停電時でも使える。大規模な災害が発生した場合などは、通話料無料で発信可能になる。

メール、SNS

メールやSMS（ショートメッセージサービス）、LINE や X（旧 Twitter）などの SNS は、災害時に比較的つながりやすいとされている。普段から使い慣れておく。

三角連絡法

災害時、被災地から被災地外への電話は比較的つながりやすい。離れた場所に住む家族や親戚・知人などを中継点にして連絡を取る方法も有効。



● 坂出市で想定される災害 ● もくじ ● ハザードマップで自宅周辺の災害危険度を確認する ● 家族との連絡方法を決める

正しい情報を収集する

災害時は、正しい情報に基づいて行動することが重要です。自治体は、複数の手段を使って情報を発信します。災害時に確実に情報収集できるように、事前に確認しておきましょう。



災害時の情報収集手段

坂出市からの情報発信

災害時は、被害状況などが随時発信されます。多くの自治体は、登録制の防災情報メールや SNS の公式アカウントで情報発信しています。あらかじめ登録しておきましょう。



かがわ防災 web ポータル テレビ・ラジオ

香川県が運営する防災情報のポータルサイトです。ハザードマップや気象情報、水位情報などが掲載されています。

テレビ、ラジオは即時性に優れたメディアです。
● NHK 第1 1368kHz (高松放送局)
● RNC 1449kHz (西日本放送)
● エフエム・サン 76.1MHz (KBN)



緊急速報メール

携帯電話事業者が無料で提供するメール配信サービスです。緊急地震速報や避難情報等を特定エリア内のスマートフォンや携帯電話に一斉配信します。



防災行政無線・広報車

住民に直接、災害情報等を伝達する手段です。大雨のときなどは、防災行政無線の音声で屋内から聞き取りにくい場合がありますので、防災行政無線テレフォンサービスをご活用ください。

防災行政無線テレフォンサービス
0877-85-6131 (自動音声による 24 時間受付)
防災行政無線で放送した内容を電話で聞くことができます。
※通話料金が発生します。



香川県防災ナビ

災害時における避難情報などをすばやく提供するために香川県が導入している防災アプリです。適切な避難行動を支援するための機能を備えています。



香川県防災情報メール

携帯電話やスマートフォン、パソコン等で事前登録しておけば、高松地方気象台が発表する気象警報・注意報や土砂災害警戒情報、坂出市が発令する避難情報がメール配信されます。
※空メールを送信して登録



災害時の流言・デマに要注意！



人々が不安な気持ちでいる災害時は、不確実なうわさや間違った情報が広がりやすくなります。特に、SNS による流言・デマの拡散は大きな混乱を招きかねません。災害時は流言・デマが発生しやすいことを理解し、惑わされないように注意しましょう。

流言への対処法

- SNS の情報だけでなく、国・自治体などの公的機関や、テレビ・ラジオ・新聞など公共性の高いメディアなどの複数の情報源にあたって確認する。
- 安易に情報を発信しないようにする。

マイ・タイムラインを作る

「マイ・タイムライン」は、大雨や台風などの危険が迫ったときの、自分や家族の避難行動を時系列で整理した計画表です。家族構成や地域の災害リスクの特性等に応じて、「誰が」「どのタイミングで」「どのような行動を取るか」をあらかじめ決めておき、いざというときに、あわてず、落ち着いて行動できるようにします。



マイ・タイムラインを作成するメリット

- わが家と地域の災害リスクを認識できる
- 普段から、自分と家族が災害時にどのように行動するかわかる
- 近所の人と話し合っ作成すれば、隣近所で助け合うことの重要性がわかる



マイ・タイムライン作りに役立つサイト

国土交通省関東地方整備局「Webでマイ・タイムライン」

ウェブ上で実際にマイ・タイムラインが作成できます。



坂出市公式 Youtube「坂出市 洪水ハザードマップ～マイ・タイムラインを作ろう～」

坂出市では、洪水ハザードマップの裏面を使っ『マイ・タイムライン』作成方法について、動画を作成しています。マイ・タイムラインの作成の際にご活用ください。



避難スイッチを決めておこう

「避難スイッチ」とは、実際に避難を始めるきっかけのことです。右のような情報をもとに判断します。あらかじめ家族や近隣住民と話し合っ決めておきましょう。

「避難スイッチ」になりうる情報

- 1 坂出市や気象庁が出す避難情報や気象情報
- 2 近くの川や裏山など身近な環境で起こった異変
- 3 近隣住民などからの避難の呼びかけ

正しい情報を収集する
マイ・タイムラインを作る

自宅の周囲を安全にする

地震や風水害に備えて、自宅やその周辺を点検し、破損などがあれば補修しましょう。不要なものは片付けるなど、普段から整理整頓を心がけましょう。

点検したいポイント

窓

- 窓枠のがたつき、ゆるみなどがあれば補強する

雨戸

- ちゃんと閉まるか点検する

庭木

- 飛ばされたり、倒れないように固定する

ブロック塀・門柱

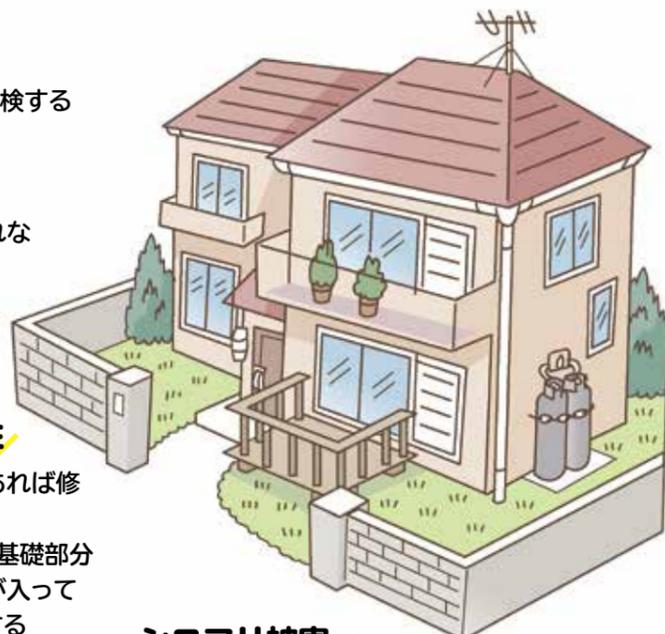
- ひび割れや傾きがあれば修理する
- 土中にしっかりした基礎部分がないもの、鉄筋が入っていないものは補強する

側溝

- 側溝のゴミや土砂を取り除き、雨水の排水をよくしておく

屋根

- 瓦やトタンにひび割れ、ずれ、はがれがあれば補強する
- アンテナはしっかり固定する



雨どい

- 継ぎ目のはがれなどは修理する
- 落ち葉や土砂は取り除く

外壁・塀

- ひび割れ、破損などがあれば補修する

屋外の設置物

- プロパンガスは鎖で固定する
- 強風で飛ばされたり、浸水で流されたりしそうなものは片付ける

シロアリ被害

- 木造住宅の場合、シロアリ被害で木材が腐食し、耐震性能が低下する危険がある
- 定期的に点検して、必要があれば防除対策をする

浸水対策

- 浸水を防ぐ土のうや止水板を用意する

耐震性能を確認!

大地震に備え自らの命を守り、そして、大切なご家族を守るために、住宅が倒壊しないようにする必要があります。坂出市では、香川県と連携して、旧耐震基準で建てられた住宅の耐震化を推進していくため、耐震化に要した費用の一部を補助しています。詳しくは、補助制度をご覧ください。



香川県住宅耐震ポータルサイト

空き家、そのままにいませんか? 空き家対策支援制度等

適切に管理されていない空き家は、基礎や柱・壁・天井など家屋を支える重要な構造の強度が弱まり、強い揺れが発生すると倒壊してしまう危険性が高く、近隣に住む人たちに被害を与えてしまう可能性があります。補助制度などを活用し、適正な管理をお願いします。



自宅の中を安全にする

強い地震が発生すると、部屋の中の家具が転倒、落下、移動して「凶器」になることがあります。家具の配置を工夫したり、固定したりするなどの対策が必要です。

補助制度があります!

坂出市家具転倒防止対策補助金
設置した器具の購入・取付費用の3分の2(上限1万円)までを補助します。詳細はホームページをご確認ください。



● 自宅の周囲を安全にする
● 自宅の中を安全にする

家具の配置は安全第一で

安全なスペースをつくる

寝室や子ども部屋にはできるだけ家具を置かないようにして安全なスペースをつくる。



避難経路を確保する

出入り口の周辺や玄関に続く廊下などには、倒れやすい家具などを置かない。



ガラスにフィルムを貼る

室内のガラスに飛散防止フィルムを貼る。食器棚や額縁のガラスも忘れずに。



収納を工夫する

高い場所にもものを置かない。軽いものを上に、重いものを下に置いて重心を下げる。

大型家具は転倒防止対策を

たんす・本棚

背が高く奥行きが短いほど倒れやすい。転倒防止金具などを利用してしっかり固定する。



大型家電

冷蔵庫やテレビなどの大型家電製品には転倒防止ベルトが付属していたり、別売りで購入できたりする。取扱説明書に従って安全対策を実施する。



寝室や出入り口近くで家具の固定ができない場合



転倒方向が就寝位置と重ならないように置く。



寝ている人の上に直接倒れてこないように机などを間に置く。



倒れても出入り口をふさがないように位置と向きを工夫する。

災害時のモノの備え

非常持出品 ~避難のときに自宅から持ち出す

避難するときに持ち出したい貴重品や避難グッズです。自分にとって必要なものを考え、準備しましょう。リュックなどに入れ、玄関など持ち出しやすい場所に置いておきましょう。



非常用持出袋に入れるもの

- | | | | |
|------------------------------------|-----------------------|----------------------------------|------------------|
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | 一人にひとつ、ヘッドライトなら両手が見える | <input type="checkbox"/> ペットボトル | 500ミリリットル入りを数本 |
| <input type="checkbox"/> ヘルメット | 折り畳み式など携帯用もある | <input type="checkbox"/> 食品等 | 乾パン、ビスケット、チョコなど |
| <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー | 乾電池式・ソーラー充電式 | <input type="checkbox"/> 応急手当て用品 | ばんそうこう、消毒薬、胃腸薬など |
| <input type="checkbox"/> 乾電池 | | <input type="checkbox"/> レインウエア | |
| <input type="checkbox"/> 筆記用具 | メモ帳、油性ペンなど | <input type="checkbox"/> タオル | |
| | | <input type="checkbox"/> 携帯トイレ | |

貴重品はまとめておきましょう

- | | |
|--------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 現金 | <input type="checkbox"/> 運転免許証 |
| <input type="checkbox"/> 予備のキー(自宅、車) | <input type="checkbox"/> マイナンバーカード |
| <input type="checkbox"/> 預貯金通帳 | <input type="checkbox"/> クレジットカード |
| <input type="checkbox"/> 印 | |

感染症対策も必要です

- | |
|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> マスク |
| <input type="checkbox"/> アルコール消毒液 |
| <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ |
| <input type="checkbox"/> 体温計 |

災害時、トイレで不自由しないために

断水や排水管の破損で水洗トイレが使えなくなる事態に備え、簡易トイレ・携帯トイレを備蓄しましょう。成人の場合、1日の平均排便回数は5~7回といわれています。「最低3日分、できれば7日分」は用意しておきましょう。平常時に試用してみて、使い方に慣れておくと安心です。

発災直後のゴミ収集が休止されている間は自宅内に保管しなければなりません。消臭剤、防臭機能が優れたポリ袋などを併用して、衛生的に取り扱しましょう。坂出市においては、原則可燃ごみとして処理しますが、災害の状況によって随時お知らせいたしますので、災害時の情報発信にご留意ください。

携帯トイレ 簡易トイレ



備蓄品 ~ライフラインの復旧までを支える

ライフラインが復旧するまでを乗り切るための備えです。食料と飲料水は最低3日分、できれば1週間分を備蓄しておきましょう。

食品など

- 飲料水 (大人1人×1日×3リットルが目安)
- 米(無洗米)・レトルトご飯
- レトルト食品・缶詰・カップ麺
- フリーズドライ食品
- 栄養補助食品
- 調味料セット

燃料など

- カセットコンロ
- カセットボンベ
- 携帯トイレ・簡易トイレ (消臭剤、防臭袋も用意)
- 懐中電灯
- LED ランタン
- 乾電池
- 携帯ラジオ (手動充電式が便利)

生活用品

- ポリ袋
- ポリ容器(給水用)
- ラップ
- アルミホイル
- ティッシュペーパー
- トイレトペーパー
- キッチンペーパー
- 点火棒・ライター
- 缶切り・ナイフ
- 布製ガムテープ
- 新聞紙
- ビニール袋
- ビニールシート
- 軍手
- スリッパ・長靴
- 使い捨てカイロ

衛生用品

- 救急セット
- 常備薬・サプリメント
- ドライシャンプー
- 歯磨き用ウエットティッシュ
- 生理用品



家族構成等によって必要なものは異なります

乳幼児

- 粉ミルク・乳児用液体ミルク
- アレルギー対応離乳食
- 紙おむつ・お尻ふき
- 使い捨て哺乳瓶
- 母子健康手帳・診察券など

高齢者

- 大人用紙おむつ
- 持病の薬
- 軟らかい非常食
- 入れ歯(入れ歯洗浄剤も)
- 補聴器(予備電池も)

ペット

- ペットフード・食器
- ペット用首輪・リード
- ペット用のトイレ用品
- 飼い主の連絡先

『ローリングストック』で無理せず備える!

普段食べている食品などを多めに購入、消費したらその分補充すれば、常に一定量を確保できます。これが「ローリングストック(回転備蓄)」と呼ばれる備蓄方法です。普段から少し余分に買い置きしておけば、災害時に大いに役立ちます。





地震から身を守る

地震発生

● 落ち着いて、自分の身を守る
机の下などへもぐる。倒れてくる家具や落下物に注意を。

● 火の始末はすばやく。火元を確認、出火していたら初期消火
コンロの火を消し、ガスの元栓を閉める。無理はしない。
● ドアや窓を開けて、逃げ道を確認
● 家族の安全を確認



1~2分

津波、山・
がけ崩れの
危険が予想される
地域はすぐ避難

● 靴をはく
ガラスの破片などから足を守る。
● 非常持出品を手近に用意する

3分

● 隣近所の安全を確認
特に一人暮らし高齢者など要配慮者がいる世帯
には積極的に声をかけ、安否を確認する。火が
出ているら大声で知らせ、協力して消火をする。
● 余震に注意
大きな地震の後には余震が発生する。
● ラジオなどで情報を確認
間違った情報にまどわされないように。

5分

● 子どもを迎えに
保育所(園)・こども園・幼稚園や小・
中学校に子どもを迎えに行く。
自宅を離れるときには、家族で決めた
場所に、行き先を書いたメモを残す。
● さらに出火防止を
ガスの元栓を閉め、電気ブレーカー
を切る(通電火災対策)。

● 電話はなるべく使わない
● 家屋倒壊などのおそれがあれば避難する
ブロック塀やガラスに注意。
車は使用しないこと(山岳部などの
一部地域を除く)

5~10分

● 消火・救出活動
隣近所で協力して消火や救出を。
あわせて消防署等へ通報する。

10分~数時間

● 生活必需品は備蓄でまかなう
災害発生から3日間は、外からの応援は期待できない。
● 災害情報、被害情報の収集
香川県や坂出市の広報に注意する。
● 壊れた家には入らないこと
● 引き続き余震に警戒する

~3日くらい

緊急地震速報とは?

緊急地震速報は、地震発生直後に震源近くで初期微動をキャッチし、強い揺れが到達する直前に知らせる情報です。最大震度5弱以上または最大長周期地震動階級3以上が推定される場合に、テレビやラジオなどを通じて知らせます。緊急地震速報から揺れるまでの時間は、わずか数秒から十数秒程度しかありません。身の安全を守ることを最優先に行動しましょう。震源が近い場合は、速報が間に合わないこともあります。

時間差で発生する巨大地震に備えましょう ~南海トラフ地震臨時情報~

- 南海トラフ地震の発生する可能性が通常と比べて相対的に高まったと評価された場合、気象庁から「南海トラフ地震臨時情報」が発表されます。
- 政府や坂出市等からの呼びかけ等に
応じた防災対応をとりましょう。



こんな場所で地震にあったら

寝室(就寝中)



- 布団や枕で頭部を守る
- 移動するときは厚手のスリッパ、懐中電灯を使う(普段から枕元に備えておく)

エレベーター



- 自動停止しない場合、すべての階のボタンを押し、停止した階で降りる
- 閉じ込められたらインターホンで連絡し、救助を待つ

路上

- 手荷物などで頭部を保護し、広場や公園などに移動する
- ブロック塀や自動販売機の転倒、看板や割れたガラスなどの落下に注意する



電車やバス

- 網棚からの落下物に注意。手荷物で頭を保護する
- つり革や手すりにしっかりつかまる
- 停車後は乗務員の指示に従う



車を運転中



- ハザードランプを点灯してスピードを落とし、道路左側に停止する
- 揺れがおさまるまでは車外に出ず、カーラジオなどで情報を確認する
- 引き続き車を運転するときは、道路の損壊、道路上の障害物、信号機の停止などに十分注意する
- 車を置いて避難する場合は、できるだけ道路外の場所に移動する
- やむを得ず道路上に置いて避難するときは、キーはつけたまま、ドアロックはしない

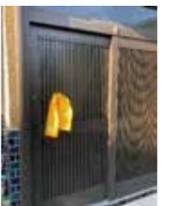
黄色いハンカチ作戦 目印さかいで

黄色で無事を知らせよう!



- 基本ルール ●
 - ① 震度5強以上の地震が発生したときに実施
 - ② 家族全員が無事で救助や支援が必要ない場合は黄色いハンカチやタオル、シャツなどを玄関や郵便ポストなどにかける
 - ③ 地震発生後、最低三日間は掲げておく
- 問い合わせ先 坂出市危機管理課 TEL:0877-44-5023

坂出市では震度5強以上の地震が発生した際、「わが家は全員無事です」という目印として黄色いハンカチや衣類などを玄関先に掲げて知らせる「黄色いハンカチ作戦」を実施します!! 大地震が発生した際は、自主防災組織や自治会、消防や警察などで、安否確認をすることとなります。そんなとき、無事であるところが一目でわかれば、救助や支援が必要な方をいち早く見つけ出すことができます。ぜひ、非常用の備えと一緒に黄色いものを準備していただき、災害時無事である場合には玄関や郵便ポストなどわかりやすいところに掲げ、安否確認へのご協力をお願いします!



地震から身を守る

津波から身を守る

来襲する津波から命を守るには、津波が届かない高い場所、遠い場所に一刻も早く避難するしかありません。「自分の命は自分が守る」ことを強く意識しましょう。



命を守る津波対応チャート

こんなとき	<ul style="list-style-type: none"> ● 強い地震や長時間の揺れを感じた ● 大津波警報・津波警報が発表された (揺れを感じなくても) ● 津波注意報が発表された (揺れを感じなくても) ● 坂出市から避難指示が発令された*
<p>≡ 避難する ≡</p>	
このような行動を	<ul style="list-style-type: none"> ● 沿岸部や川沿いにいる人は、すぐに高台や避難ビルなどの安全な場所へ避難する ● ここなら安心と思わず、より高い場所を目指して避難する ● 津波浸水想定区域にいる人たちはすぐに避難する ● 海の中にいる人は、すぐに海から上がって海岸から離れる
<p>≡ 安全を確保する ≡</p>	
そのあとは	<ul style="list-style-type: none"> ● 十分に安全が確認され、避難指示が解除されるまで自宅等に戻らない ● 津波は繰り返し来襲するので、警報・注意報が解除されるまでは絶対に海岸に近づかない ● 正しい情報をラジオ・テレビなどで入手する

*ただし、津波注意報・警報・大津波警報によって避難指示の発令対象区域は異なります。

● 津波に関する警報・注意報

警報・注意報の分類	予想される津波の高さ		
	高さの区分	数値での発表 (発表基準)	巨大地震の場合の表現
大津波警報 (特別警報)	10m<高さ	10 m超	巨大
	5m<高さ≤10m	10 m	
	3m<高さ≤5m	5 m	
津波警報	1m<高さ≤3m	3 m	高い
津波注意報	20cm≤高さ≤1m	1 m	(なし)

● 津波と避難に関するマーク

津波注意 (危険地域)		「地震が起きた場合、津波が来襲する危険性が高い地域」を表します。
津波避難場所		「津波に対して安全な退避場所・高台」を表します。
津波避難ビル		「周りに高台がない場合に利用する。津波から避難できる高さ・耐震性を有するビル」を表します。
津波フラッグ		海水浴場などで津波警報などを伝える旗です。

津波の特性を理解し、安全に避難する

小さな揺れでも津波は来る!

地震の揺れがそれほどなくても、大津波が押し寄せたケースがあります。津波の危険がある地域では小さな揺れでも、「まずは避難する」を意識して行動しましょう。



津波は繰り返し押し寄せる!

津波は何度も襲ってきます。最初に来た第1波よりも、後から来る2波、3波のほうが大きいこともあります。



津波の前に潮が引くとは限らない!



地震の起こり方や海岸の形によっては、津波の前に「引き潮」が起こらない場合もあるので注意しましょう。

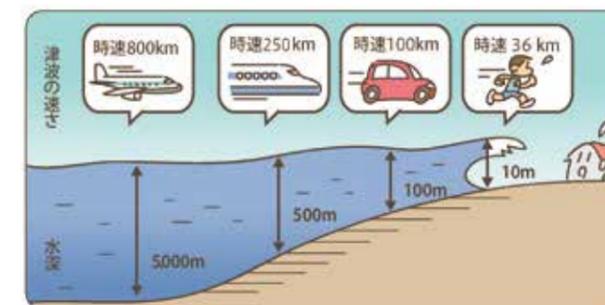
河川に近づかない!

津波は川をさかのぼるので、河川には近づかないようにしましょう。



津波の速さは想像以上!

津波のスピードは、深い場所では速く、浅くなるに従って遅くなります。深海ではジェット機並み、海岸近くでも陸上短距離の世界記録並みのスピードで進みます。津波が見えてから走って逃げても、逃げきれぬものではありません。



やむを得ない場合以外は、徒歩で避難する!

地震発生時は、消防車などの緊急車両の通行を確保する必要があります。どうしても車を使わなければならない場合以外は、道路の渋滞を防ぐために徒歩で避難しましょう。

率先避難者になる!

東日本大震災から得られた教訓のひとつが「周囲に避難を呼びかけながら、自ら率先して避難する」ことの重要性でした。率先避難者は、自分の命を守るだけでなく、懸命に避難する姿を示して周囲の人々の避難行動も促しました。

津波避難ビルについて

地震発生後、津波警報や大津波警報が発表された場合、すぐに津波の来ない浸水区域外まで逃げる必要があります。しかし、浸水区域外に行きたいけれども時間がないという場合などに、一時的に避難していただく施設として「津波避難ビル」の指定を進めています。詳しくはHPをご確認ください。



風水害から身を守る

台風

強風や大雨を伴った熱帯低気圧です。最大風速がおよそ毎秒17メートル以上になると「台風」と呼ばれます。



集中豪雨

狭い地域に数時間にわたって集中して降る豪雨です。発生予測が難しく、状況が急激に変化します。



「線状降水帯」が発生すると、大雨が長時間続く！

線状降水帯は、発達した雨雲（積乱雲）が次々と列をなして、同じ場所を通過または停滞することなどでつくり出される線状にのびる雨域のこと。雨雲が消滅せず、長時間にわたって大雨を降らせるため、浸水や土砂災害などが発生しやすくなる。



河川の氾濫（洪水）

大雨などで河川の水が堤防からあふれたり、堤防が決壊したりして発生します。河川の水位の変化に応じて洪水予報が発表されます。

● 河川の水位の目安



市街地などの氾濫（浸水）

大雨による地表水が下水道等の排水能力を超えたり、河川の増水などで排水がはばまれたりして住宅等が浸水する現象です。地下階や地下街などは特に注意が必要です。

高潮

強風による「吹き寄せ効果」や気圧低下による「吸い上げ効果」で海面が上昇する現象です。台風や高潮関連情報に注意します。



風雨が強まってきたら

台風や大雨の被害が心配される時は、安全第一に行動しましょう。

- 気象情報をこまめに確認する
- 不要不急の外出はしない。川や水路などに近づかない
- 家庭内から不必要な水を流さない（風呂水の排水、洗濯など）
- 飛ばされそうなもの、流されそうなものを片付ける
- 雨戸・窓を閉め、施錠する
- 窓ガラスの破損に備え、内側からガムテープを貼る。カーテンを閉める



- 停電に備え、懐中電灯、スマートフォン用充電器（電池式）などを用意する
- 貴重品、大切な家財などを高い場所（2階など）に移動させる
- 浸水に備え、土のうを準備する
- 非常持出品の確認、避難先・避難路の確認など避難の準備をする



風水害から安全に避難するポイント

安全な服装、荷物は最小限

動きやすい安全な服装で避難する。靴はひもでしめられる運動靴をはく。荷物は最小限にして背負い、両手が使えるようにする。



隣近所で声をかけあい、早めに避難

隣近所で声をかけあって集団で避難する。子どもや高齢者などの要配慮者に気を配り、早めに避難する。夜間に大雨が予想される時は、夕方までに避難を完了させる。



足元に注意する

濁った水で足元が見えず、ふたが外れたマンホールや側溝に転落する危険がある。長い棒をつえ代わりに使うなど足元に注意する。



浸水が始まったら、車で避難しない

冠水するとエンジンが停止する危険がある。浸水している場合は徒歩で避難する。



土砂災害から身を守る

土砂災害は、大雨などをきっかけとして、急傾斜地などで突発的に発生し、大きな被害をもたらします。「がけ崩れ」「地すべり」「土石流」の3種類に分けられます。

土砂災害の危険がある区域については、都道府県が土砂災害防止法にもとづき、「土砂災害警戒区域（イエローゾーン）」「土砂災害特別警戒区域（レッドゾーン）」に指定しています。



がけ崩れ	地すべり	土石流
<p>地中にしみ込んだ雨水により、急な斜面が突然くずれ落ちる現象です。地震によって起こることもあります。</p>	<p>斜面の一部あるいは全部が地下水と重力による影響でゆっくりと斜面の下の方向に移動します。多量の土砂が移動するため、広い範囲に被害が及びます。</p>	<p>山腹や溪流にたまった土砂が大雨などで下流に押し流される現象です。時速20～40キロというスピードで流れ下り、瞬く間に人家や田畑などを壊滅させます。</p>

土砂災害警戒区域（通称：イエローゾーン）

土砂災害が発生した場合、住民の生命・身体に危害が生じるおそれがある区域。災害情報の伝達や避難が早くできるように警戒避難体制が整備される。

土砂災害特別警戒区域（通称：レッドゾーン）

土砂災害警戒区域のうち、土砂災害が発生した場合に建築物が壊れて住民の生命・身体に著しい危害が生じるおそれがある区域。住宅・宅地分譲などの開発が許可制になるなど規制が厳しくなる。

前兆現象を確認したら、早めに避難する

土砂災害は、発生前に前兆現象が現れることがあります。このような現象を確認したら、すぐに避難しましょう。



※前兆現象なしに土砂災害が発生することもあります。危険を感じたらすぐに安全な場所に避難しましょう。

がけ崩れの前兆現象	地すべりの前兆現象	土石流の前兆現象
<ul style="list-style-type: none"> ● がけにひび割れができる ● 小石がパラパラと落ちてくる ● がけから水が湧き出る ● 湧き水が止まる ● 湧き水が濁る ● 地鳴りがする 	<ul style="list-style-type: none"> ● 地面がひび割れたり陥没したりする ● がけや斜面から水が噴き出す ● 井戸や沢の水が濁る ● 地鳴り・山鳴りがする ● 樹木が傾く ● 亀裂や段差が発生する 	<ul style="list-style-type: none"> ● 山鳴りがする ● 急に川の水が濁り、流木が混ざり始める ● 腐った土の匂いがする ● 雨が降り続けているのに川の水位が下がる ● 立木がさける音や石がぶつかり合う音が聞こえる

(内閣府「水害・土砂災害から家族と地域を守るには」より)

「土砂災害警戒情報」に注意しましょう！

土砂災害がいつ発生してもおかしくない状況となったときに、対象となる地域を特定して警戒を呼びかける情報です。市区町村の避難指示発令や住民の自主避難の判断の参考となるよう、都道府県と気象庁が共同で発表します。雨が降り出したら土砂災害警戒情報に注意しましょう。

土砂災害から安全に避難するポイント

危険区域外に出る

危険を感じたら、避難指示などが出なくても、早めに土砂災害警戒区域等の外に出る。



少しでも安全な場所に移動する

浸水などで避難場所への避難が難しいときは、近くのコンクリート建ての頑丈な建物の2階以上や、家の中のより安全な場所（がけから離れた2階の部屋など）に移動する。



安全確認できるまで戻らない

土砂災害は雨のピークが過ぎた後に発生する場合もある。避難情報などが解除され、安全が確認できるまでは自宅等に戻らない。



土石流から直角に逃げる

土石流のスピードは非常に速く、流れを背にして逃げ切るのは困難。土砂が流れる方向に対して直角に逃げる。



● 土砂災害から身を守る

早めの避難が命を守る

洪水や土砂災害などによる被害が予測されるとき、坂出市は避難情報を、気象庁等は防災気象情報を発表します。情報の意味を正しく理解して、適切な避難行動につなげましょう。



警戒レベルと防災気象情報

警戒レベル	避難情報・住民がとるべき行動	気象庁などの情報	キキクル (危険度分布)	相当する警戒レベル
5	緊急安全確保 (坂出市が発令) 命の危険 直ちに安全確保! すでに災害が発生している状況です。自宅や近隣の少しでも安全な場所に移動します。 ※必ず発令されるとは限りません。	特別大雨 大雨	氾濫発生情報 災害切迫	5相当
~~~~~ <警戒レベル4までに必ず避難> ~~~~~				
4	<b>避難指示 (坂出市が発令)</b> <b>危険な場所から全員避難</b> 危険な場所から避難場所など安全な場所へ全員避難 (立ち退き避難または屋内安全確保) しましょう。	土砂災害警戒情報 高潮警報 高潮特別警報	氾濫危険情報 危険	4相当
3	<b>高齢者等避難 (坂出市が発令)</b> <b>危険な場所から高齢者等は避難</b> 避難に時間のかかる人や高齢者、障がいのある人など要配慮者とその支援者は避難しましょう。	大雨警報 洪水警報 ※大雨警報に切り替える可能性が高い 注意報	氾濫警戒情報 警戒	3相当
2	<b>自らの避難行動を確認</b> ハザードマップなどで災害リスクを確認し、避難場所や避難経路、避難のタイミングなど自らの避難行動を確認しましょう。	大雨警報に切り替える可能性が高い 注意報 高潮注意報 大雨注意報 洪水注意報	氾濫注意情報 注意	2相当
1	<b>災害への心構えを高める</b> 最新の防災気象情報に注意して、災害への心構えを高めましょう。	早期注意情報 (警報級の可能性)	※夜間～翌日早朝に大雨警報 (土砂災害) に切り替える可能性が高い注意報は、警戒レベル3「高齢者等避難」に相当します。 資料：気象庁	

### 警戒レベル5 「緊急安全確保」では、命を守ることを考える

警戒レベル5「緊急安全確保」は、すでに災害が発生しているか、発生していてもおかしくない状況で出されます。命が危険です。直ちに安全な場所で命を守る行動を取ってください。自宅の上の階や斜面とは反対側の部屋に移動したり、近隣の頑丈な高い建物に緊急的に移動したりするなど、命が助かる可能性が少しでも高くなる行動を取りましょう。

## 「立ち退き避難」と「屋内安全確保」

災害時の避難とは、必ずしも最寄りの小中学校などに向かうことだけではありません。主に下記のような行動があります。普段から、災害別のハザードマップを活用し、いざというとき、自分や家族はどこに、どのように避難するのかを検討しておきましょう。

### 立ち退き避難

#### 坂出市が指定した避難場所への立ち退き避難

災害の危険から身の安全を守るため、あらかじめ坂出市が指定した小中学校、公民館などの施設・場所です。  
 → 食料・水・スリッパ・毛布などは各自で持参しましょう



#### 安全な親戚・知人宅への立ち退き避難

災害時に避難することについて、普段から相談しておきましょう。  
 → ハザードマップで避難先が安全かどうか確認しておきましょう



### 屋内安全確保



ハザードマップなどで次の「3つの条件」を確認できれば、自宅にとどまって安全を確保することも考えてみましょう。

- 家屋倒壊等氾濫想定区域に入っていない
- 浸水深よりも居室が高い位置にある
- 水がひくまで我慢でき、水・食料などの備えが十分にある

※土砂災害の危険がある区域では立ち退き避難が原則です。

### 「キキクル (危険度分布)」で最新の状況をチェックする!

気象庁の「キキクル (危険度分布)」は、大雨による災害発生の危険度を、地図上に5段階で色分け表示する情報です。10分ごとに更新され、いま、どこで危険度が高まっているかが詳しくわかります。「土砂」「浸水」「洪水」のキキクルが提供されています。



#### 危険度分布の5段階区分

黒	災害切迫【警戒レベル5相当】
紫	危険【警戒レベル4相当】
赤	警戒【警戒レベル3相当】
黄色	注意【警戒レベル2相当】
白(水色)	今後の情報等に留意

● 早めの避難が命を守る

## 地域で協力して災害に備える

公的防災機関の対応力を上回る大規模災害が発生したとき、頼りになるのは隣近所の助け合いである「共助」です。地域に暮らす私たちは、お互いに助けたり、助けられたりする関係にあります。「自分たちのまちは自分たちで守る」という心構えで災害に備えることが重要です。



### 近所付き合いから始める

平常時から多くの地域住民と顔の見える関係をつくっておけば、いざというときの安否確認や避難支援などに役立ちます。ご近所同士で普段からあいさつを交わし合い、顔見知りになることから始めてみましょう。



### 防災訓練や防災関連イベントに参加する

- 地域の開催する防災訓練に積極的に参加しましょう。事前に災害を疑似体験することは、災害時の被害を最小限に抑えることに役立ちます。
- 最近では、地域の祭りやイベントでも、防災に関する展示や体験などが組み込まれることが増えています。普段はあまり地域活動に縁がないという人も、こうしたイベントに参加して地域の方々と接する機会をつくってみましょう。



起震車による「揺れ体験」

### 地域の防災を担う活動に参加する

#### 自主防災組織

- 自主防災組織は、地域住民が自発的に防災活動をする組織です。
- 坂出市では、単位自治会や連合自治会単位で設置されています。地域の自主防災組織の活動に積極的に参加・協力し、災害に強いまちづくりを目指しましょう。



#### 補助制度があります！

坂出市自主防災組織資機材整備事業補助金  
坂出市自主防災組織活動費補助金

詳細はホームページ  
をご確認ください。



資機材整備補助金



活動費補助金

#### 消防団

- 消防団は地域住民によって構成される消防機関です。団員は非常勤特別職の地方公務員として常備消防（消防本部・消防署）の職員と協力し、火災や大規模災害時の消火活動・救助活動に当たります。
- 団員数が減少傾向にあるなか、新しい担い手の確保に力を入れており、近年は女性や学生の団員も増えています。消防団の活動に興味があるかたは坂出市消防本部へお問い合わせください。
- 坂出市消防本部 46-0119



## 地域住民がつくる「地区防災計画」



- 地区防災計画は、市内の一定の地区（地域コミュニティ）の居住者や事業者が自発的に取り組む防災活動に関する計画です。居住者や事業者が協力して防災対策に取り組むことで、地域全体の防災力を高め、地域の絆を深めることができます。
- 内閣府は、地区防災計画の作成手順や方法などについてまとめた「地区防災計画ガイドライン」を公開しています。ガイドラインも参考に、地区防災計画の作成に取り組んでみましょう。

### 内閣府「みんなでつくる地区防災計画」

地区防災計画に関するイベント情報や「地区防災計画ガイドライン」などが掲載されています。



## 要配慮者を支える

「要配慮者」とは、高齢者、乳幼児や妊産婦、障がいのある人、病气やけがをしている人、外国人など、災害時に何らかの配慮や支援が必要な人たちです。災害時は、地域で協力して要配慮者を支えましょう。



### 「個別避難計画」の作成に協力しよう

- 要配慮者のうち、災害時に自ら避難することが難しく、特別な支援が必要な人たちが「避難行動要支援者」です。要支援者の避難支援を目的に、「個別避難計画」の作成を進めています。
- 避難支援の実効性を確保するには、作成した個別避難計画に基づいて避難訓練を実施するなどの取り組みが欠かせません。地域ぐるみで支援体制づくりに努めましょう。



※支援者自身が被災するおそれもあります。場合によっては避難支援が難しい場合もあることを要支援者にあらかじめ理解してもらいましょう。

● 地域で協力して災害に備える  
● 要配慮者を支える

# 避難所生活の注意点

避難所では、心身ともに傷ついた多くの被災者が共同生活を送ります。何よりも大切なのは、みんなで助け合う「共助」の精神です。共同生活のルールを守り、互いに配慮し合って、困難を乗り越えましょう。



## 快適な共同生活のために

- 避難所は、避難者による自主的な運営が基本です。
- 避難所運営組織を中心に話し合い、運営ルールや各自の役割などを決めましょう。
- 女性の視点を取り入れた避難所運営が必要です。運営組織には男女がともに参加しましょう。
- 起床・就寝の時間、トイレの使い方、喫煙場所、ゴミ出し、ペット同伴の可否などのルールを守りましょう。
- 一部のだけに負担が集中しないよう、できることをみんなで分担・協力しましょう。



## みんなに優しい避難所であるために

- 高齢者や障がい者など要配慮者のニーズを把握し、適切に対処しましょう。
- 車いすの人が通行できるように避難所内に段差をつくらぬなど、バリアフリーに配慮しましょう。
- おむつ交換や着替え、授乳、補装具交換などができるスペースを確保し、プライバシーに配慮しましょう。
- 困っている人を見かけたら、積極的に声をかけて助け合しましょう。



### 坂出市避難所運営マニュアルについて

避難所は原則避難者による「自主運営」です。市では、避難所の基本的な考え方や、運営の活動内容、運営にあたって気をつけてほしいことをまとめたマニュアルを作成しています。このマニュアルを参考として、各地域の特徴にあった内容に修正・更新し、災害発生時に円滑な避難所運営が実施できるように準備しておきましょう。



## ● 坂出市指定緊急避難場所および指定避難所一覧

施設名 (41施設)	住所	電話番号	避難の適合性										指定避難所を兼ねる施設							
			洪水 L2	洪水 L1	集中豪雨 (内水氾濫)	崖崩れ・土石流・地すべり	高潮	地震 (津波なし)	津波	ため池	大規模な火事									
坂出小学校	白金町1-3-7	46-2124	△	△	△	○	△※	○	—	—	○	△	△	△	△	△	△	△	△	△
坂出工業高等学校 心技館	御供所町1-1-2	46-5191	—	—	—	○	—	—	○	—	○	—	○	—	○	—	—	—	—	—
坂出商業高等学校 新体育館	青葉町1-13	46-5671	—	○	—	○	—	○	—	○	—	○	—	○	—	—	—	—	—	—
香川大学附属坂出中学校 体育館	青葉町1-7	46-2695	—	○	—	○	—	○	—	○	—	○	—	○	—	—	—	—	—	—
坂出高等学校 第2体育館	文京町2-1-5	46-5125	—	—	—	○	—	○	—	○	—	○	—	○	—	—	—	—	—	—
香川大学附属坂出小学校 体育館	文京町2-4-2	46-2692	—	—	—	○	—	○	—	○	—	○	—	○	—	—	—	—	—	—
坂出第一高等学校 体育館・武道場	駒止町2-1-3	46-2157	△	△	△	○	—	○	—	○	—	○	—	○	—	—	—	—	—	—
南部公民館	池園町3-46	46-5480	△	○	○	○	△	○	—	○	—	○	—	○	—	—	—	—	—	—
中央体育館	寿町3-1-2	なし	—	—	—	○	—	○	—	○	—	○	—	○	—	—	—	—	—	—
市民ふれあい会館	本町1-2-1	44-5070	△	△	△	○	△※	○	—	○	—	○	—	○	—	—	—	—	—	—
坂出市立体育館	入船町2-1-59	45-6670	○	○	○	○	△	○	—	○	—	○	—	○	—	—	—	—	—	—
東部小学校	室町1-1-21	46-0234	△	△	△	○	△※	○	—	○	—	○	—	○	—	—	—	—	—	—
東部中学校	久米町2-7-46	46-2159	△	△	△	○	△※	○	—	○	—	○	—	○	—	—	—	—	—	—
市民広場	京町1-3793-49	なし	—	—	—	—	—	○	—	○	—	○	—	○	—	—	—	—	—	—
金山小学校	谷町3-1-23	46-2329	○	○	○	○	○	○	—	○	—	○	—	○	—	—	—	—	—	—
西庄小学校	西庄町524-5	46-2662	△	△	△	○	○	○	—	○	—	○	—	○	—	—	—	—	—	—
西庄公民館	西庄町456-9	46-6731	△	△	△	○	△	○	—	○	—	○	—	○	—	—	—	—	—	—
西庄文化センター (西庄児童館含む)	西庄町1155-1	46-5884	△	△	△	△	○	○	—	○	—	○	—	○	—	—	—	—	—	—
林田小学校	林田町2215-1	47-0270	△	△	△	○	△	○	—	○	—	○	—	○	—	—	—	—	—	—
白峰中学校	林田町181-1	47-0211	△	△	△	○	△	○	—	○	—	○	—	○	—	—	—	—	—	—
林田公民館	林田町636-5	47-0201	△	△	△	○	△	○	—	○	—	○	—	○	—	—	—	—	—	—
加茂小学校	加茂町1098-3	48-0601	△	○	△	○	○	○	—	○	—	○	—	○	—	—	—	—	—	—
加茂公民館	加茂町645-7	48-0350	△	○	△	○	○	○	—	○	—	○	—	○	—	—	—	—	—	—
旧瀬居小学校	瀬居町1500-1	46-9194	○	○	○	○	○	△	○	—	○	—	○	—	○	—	—	—	—	—
旧瀬居中学校	番の州町11	46-9193	○	○	○	○	○	△	○	—	○	—	○	—	○	—	—	—	—	—
万葉会館	沙弥島70-1	46-9154	○	○	○	○	○	△	○	—	○	—	○	—	○	—	—	—	—	—
中央公民館与島分館	与島町102	43-0002	○	○	○	○	○	—	○	—	○	—	○	—	○	—	—	—	—	—
与島開発総合センター	与島町514-22	43-0766	○	○	○	○	○	○	—	○	—	○	—	○	—	—	—	—	—	—
旧岩黒小・中学校	岩黒240	43-0104	○	○	○	○	○	○	—	○	—	○	—	○	—	—	—	—	—	—
中央公民館榎石分館 (旧榎石小・中学校含む)	榎石585-17	43-0203	○	○	○	○	○	△	○	—	○	—	○	—	○	—	—	—	—	—
府中小学校	府中町1193-3	48-0610	△	△	△	○	○	○	—	○	—	○	—	○	—	—	—	—	—	—
府中公民館	府中町1145-6	48-0101	△	△	△	○	○	○	—	○	—	○	—	○	—	—	—	—	—	—
香川県広域水道企業団 広域送水管理センター	府中町1265-1	48-0511	○	○	○	○	○	○	—	○	—	○	—	○	—	—	—	—	—	—
香川県埋蔵文化財センター	府中町5001-4	48-2191	○	○	○	○	○	○	—	○	—	○	—	○	—	—	—	—	—	—
坂出中学校	小山町2-1	46-1188	○	○	○	○	○	○	—	○	—	○	—	○	—	—	—	—	—	—
川津小学校	川津町3093-3	46-3884	○	○	○	○	○	○	—	○	—	○	—	○	—	—	—	—	—	—
川津公民館	川津町4939	46-2553	△	○	△	○	○	○	—	○	—	○	—	○	—	—	—	—	—	—
川津文化センター	川津町6100	45-6824	○	○	○	○	○	○	—	○	—	○	—	○	—	—	—	—	—	—
松山小学校	高屋町1050-1	47-0606	○	○	○	○	○	△※	○	—	○	—	○	—	○	—	—	—	—	—
松山公民館	高屋町1100-1	47-0903	○	○	○	○	○	—	○	—	○	—	○	—	○	—	—	—	—	—
交流の里 おうごし	王越町木沢1197-8	42-0102	○	○	○	○	△	○	—	○	—	○	—	○	—	—	—	—	—	—

洪水▶ L1 (レベル1)：計画規模の降雨 L2 (レベル2)：想定最大規模の降雨  
 避難の適合性▶ ○は適 —は不適 △は2階以上で避難可能な場所 △※は3階以上で避難可能な場所  
 水防時開設▶ 避難時の居住環境(和室・トイレ・空調があること)や過去の避難実績等を考慮し、台風の接近、前線による大雨など水防時に優先的に開設

### 避難場所と避難所の違い

避難場所は、切迫した災害の危険から命を守るために避難する場所です。洪水、津波などの災害の種類ごとに指定しています。

一方の避難所は、災害によって自宅が被害を受けた人や被害を受けるおそれのある人を一時的に受け入れる施設です。学校などの公共施設を指定しています。



最新情報はこちら



# 自助、共助、公助の防災メモ



## 公的機関等の緊急連絡先

- 坂出市や警察・消防、電力・ガス会社、水道企業団など

連絡先	電話番号



## 共助関係の連絡先

- 自主防災組織、自治会の関係者など

名前	携帯電話番号など



## わが家の避難場所

- 災害ごとに避難場所が異なることがあります。ハザードマップなどで確認しておきましょう。
- 避難先として想定している親戚・知人宅、宿泊施設などがあればメモしておきましょう。

名称	住所	電話番号など



## 家族・親戚の連絡先

名前	携帯電話番号など	勤務先・学校などの電話番号