

自分や家族を守る、わたしの「備え」

「避難」とは、安全な場所にいる状態をつくること。
必ずしも避難所に行くことだけが避難ではありません。

主な避難方法 2 つ



命と生活を守る拠点

「指定緊急避難場所・指定避難所」



自宅での生活が難しい、または危険が迫っている場合は、町の指定施設へ避難します。

指定緊急避難場所

災害から命を守るために緊急的に避難する施設。

指定避難所

災害により自宅での生活が困難になった方が一定期間生活するための施設。



住み慣れた場所で安全を守る

「在宅避難」



災害が起きた際、ご自宅の安全と備蓄が確保されている場合は、自宅にとどまる「在宅避難」も選択肢の1つです。また、大雨などで浸水した際は、無理に外へ出ず、2階などへ移動する「垂直避難」も命を守るために有効です。



非常用持ち出し袋

避難した際、当面必要となる最小限のものを納めた袋が非常用持ち出し袋です。三日分を目安に用意しましょう。中身の詳細は25ページをチェック！



ローリングストック

普段の食品や日用品を少し多めに買っておき、消費期限や使用期限の近いものから日常的に消費します。消費した分を買い足すことで、常に一定の備蓄量を保つことができます。



自分や家族に合ったものを備えよう！



離乳食やおむつが必要



折り紙やトランプ、勉強道具がほしいかな



常備薬は用意しておかないと

■届け出よう！

在宅避難の場合でも、近くの避難所に「在宅避難をしています」と届け出をすることで、食料や水などの支援物資を受け取ることができます。

■確認しておこう！

家族と一緒にハザードマップなどを確認して、お住まいの地域や学校・仕事場の特性や危険箇所を確認しましょう。

■決めておこう！

安否確認の方法やはぐれたときの集合場所を事前に話し合っておきましょう。回線が混み合う災害時は「災害用伝言サービス」の利用も有効です。



▲詳細はこちら

「特別な備え」と思うと難しく感じられますが、防災はもっと身近なものです。いつもの暮らしに防災の視点を少しプラスする。その「日常の強化」が、いざという時に大切な命を守る力になります。

日常に足し算する、防災の視点。



▲防災マップ

災害時に支え合う、地域の「ちから」

災害発生時に被害を最小限にするためには、自主防災組織や消防団を中心に、地域の方々が助け合い、協力しながら防災活動を行うことが大切です。



地域防災を支える消防団

災害時には救助・救出活動や避難誘導、災害の拡大を防ぐための防御活動も行います。地域に密着した消防組織です。



第1分団第二部
部長 松井さん



第1分団 副分団長
田村さん

令和7年の豪雨災害
猛烈な大雨が観測された令和7年9月。地元の消防団は、排水活動、雨が収まったあとの復旧活動に率先して取り組みました。夜通しの水防活動により被害の軽減に多大な貢献をしました。



自主防災組織

地域の人々が自発的に防災活動を行う組織です。防災訓練などのほか、災害時は情報収集や救出活動などを行います。

■地域の絆を深める防災訓練（真政区）

真政区では、毎年1回、幅広い世代が参加する防災訓練を行っています。

【訓練内容】

西消防署の協力による心肺蘇生などの救助訓練を行うほか、地域住民が主体となって防災資機材の取扱訓練などに取り組んでいます。

【つながりポイント】

若い世代の参加率向上を図り、「防災クイズ大会」や「大抽選会」など、誰もが親しみやすい内容を企画。多世代の交流が生まれ、災害時に支え合える「顔の見える関係」が自然と育まれています。



令和7年度 真政区
防災委員長 吉原さん

■「黄色いタオル」で安否確認訓練（中村区）

中村区では、地域の消防団員と連携し、「黄色いタオル」を用いた安否確認訓練を実施しています。

【訓練内容】

消防団員の事前巡回後、訓練開始に合わせて住民が世帯員の無事を知らせるタオルを自宅前に掲示。災害時に地域住民の安全を迅速に把握する訓練です。

【つながりポイント】

住民一人ひとりの防災意識が高まるだけでなく、自主防災組織や消防団と日頃から顔の見える関係を築くことで、災害時に支え合える強い地域づくりが進められています。



令和8年度 中村区
自主防災会会長 内海さん

■もしもの情報、どこから届く？

災害時には、正確な情報をいち早くキャッチすることが欠かせません。ここでは、気象庁や町からの緊急情報をリアルタイムで受け取れる2つの仕組みを紹介します。

■キキフル（危険度分布）

雨や土砂災害の危険度が、地図上でリアルタイムに色分けされる気象庁のサービス。



▲キキフル
みなかみ町
防災情報

■「防災インフォみなかみ」配信システム

災害情報などを音声やテキストで配信する町の情報システム。スマホなどでアプリをダウンロードしてください。



▲詳細はこちら

■防災気象情報の「警戒レベル」を確認！

避難情報は、危険度がひと目でわかる5段階の「警戒レベル」で発表されます。

レベル1 早期注意情報

災害の心構えを一段高める

レベル2 注意報

災害リスクを再確認・情報を把握する方法を確認

レベル3 警報

避難に時間がかかる高齢者などは早めに避難

レベル4 危険警報

全員安全な場所へ避難

レベル5 特別警報

命の危険が迫っています。命の確保を最優先

問 総務課 危機管理室 ☎ 0278(25)5002