

わが家の防災チェックリスト（緊急連絡先など）

火事・救急
119番

警察
110番

災害用伝言
ダイヤル
171番

★災害用伝言ダイヤルの使い方

伝言を録音するには	1 7 1	ガイダンス	1	ガイダンス	□ □ □ - □ □ □ - □ □ □
					自宅の電話番号を入力後、伝言を吹き込みます。
伝言を再生するには	1 7 1	ガイダンス	2	ガイダンス	□ □ □ - □ □ □ - □ □ □
					被災地の人の電話番号を入力後、伝言を聞きます。

★緊急連絡先

連絡先	電話番号	連絡先	電話番号
宝塚市役所	0797-71-1141	宝塚上下水道局	0797-73-3681
宝塚消防署	0797-73-1141	病 院	
宝塚警察署	0797-85-0110		
大阪ガス (ガス漏れ通報専用電話)	0120-7-19424		
関西電力	0797-85-0201		

★家族の連絡先

家族の名前	連絡先（勤務先・学校）	電話番号	メモ

★親戚・知人の連絡先

名前	連絡先	電話番号	メモ

★家族のデータ

名前	生年月日	血液型	メモ（アレルギー、持病、常備薬など）

★避難場所

避難場所（お近くの小・中学校など）	家族が離ればなれになった時の集合場所

わが家の防災チェックリスト（日ごろの備えなど）（その1）

1. 日頃の備え

□ 家族で防災会議を行った	□ 家族一人ひとりの役割分担	
	□ 家族が離ればなれになったときの連絡方法	
	□ 災害用伝言ダイヤル「171」の使い方の確認	
	□ ブレーカーの位置確認（家を離れる際は落とす）	
	□ 消火器の設置場所、使い方、使用期限の確認	
	□ 避難経路の確認	□ 家の中の危険箇所を確認
	□ 非常持出品の点検	□ 非常食の保存状態、使用期限の確認

2. 非常持出品・備蓄物資

□ 非常持出品	□ 防災ずきん（ヘルメット）	□ 懐中電灯（予備の電池・電球）	
	□ 携帯ラジオ（予備の電池）	□ 常備薬	
	□ 救急医薬品（キズ薬・ばんそうこう・解熱剤・かぜ薬・胃腸薬など）		
	□ ティッシュ・タオル	□ 健康保険証のコピー	
	□ 非常食	□ 飲料水	□ 小銭
	□ ろうそく	□ ふえ	□ ナイフ
	□ ライター	□ ビニール袋	□ 軍手
	□ 上着・下着	□ 筆記用具	□ 古新聞
	□ くつ（避難用）	□ 使い捨てカイロ	□
	□ 備蓄物資	□ 食品（缶詰、レトルト食品などの保存のきくもの）	
□ 飲料水（1人あたり1日3リットル）			
□ 燃料（卓上コンロ、予備のガスボンベ）			
□ 毛布、タオルケット、バスタオル、寝袋など			
□ 洗面用具（歯ブラシ、石けん、タオルなど）			
□ 生理用品		□ 鍋、やかん	
□ ラップ、アルミホイル		□ 雨具、ビニールシート	
□ 簡易食器（わりばし、紙皿、紙コップなど）			
□ ウエットティッシュ、トイレットペーパー			
□ 使い捨てカイロ、マスク、裁縫セットなど			
□ 予備のめがね、予備の補聴器など			
□ 工具類（ロープ、バール、スコップ、のこぎりなど）			
□ お風呂の水（災害時の生活水になる）			

3. 家族構成に合わせた準備

□ 乳幼児がいる家庭	□ 粉ミルク	□ ほ乳びん	□ おむつ	□ 離乳食
	□ スプーン	□ 洗浄綿	□	□
□ 妊婦のいる家庭	□ 脱脂綿	□ ガーゼ	□ さらし	□ T字帯
	□ 洗浄綿	□ 新生児用品	□ 母子手帳	□
□ 要介護者のいる家庭	□ おむつ	□ 補助具の予備	□ 常備薬	□ 障害者手帳

わが家の防災チェックリスト（日ごろの備えなど）（その2）

4. 家の内外の安全対策	
□ 家屋のメンテナンスなど	<input type="checkbox"/> 耐震診断を行ったことがある
	<input type="checkbox"/> シロアリの駆除を定期的に行っている
	<input type="checkbox"/> 屋根の点検・補修をしている
	<input type="checkbox"/> ブロック塀や外壁の点検・補修をしている
	<input type="checkbox"/> アンテナはしっかり固定している
	<input type="checkbox"/> 雨戸にガタツキやゆるみはない
	<input type="checkbox"/> ベランダに植木鉢などの落下物を置いていない
	<input type="checkbox"/> 物干し竿には落下防止策をしている
□ 居室内の対策	<input type="checkbox"/> 家具の転倒防止策を行っている
	<input type="checkbox"/> 寝室に転倒しやすい家具を置いていない
	<input type="checkbox"/> 寝室にスリッパやくつを常備している
	<input type="checkbox"/> 家の中に家具のない安全なスペースがある
	<input type="checkbox"/> 子供・高齢者の部屋に転倒しやすい家具を置いていない
	<input type="checkbox"/> 2階にピアノや重い家具などを置いていない
	<input type="checkbox"/> 家具などを家屋の片側に集中して置いていない
	<input type="checkbox"/> エアコン、額縁などの落下防止をしている
	<input type="checkbox"/> 家具の上に重いものを置いていない
	<input type="checkbox"/> 本棚などの収納家具では、重いものを下にしている
	<input type="checkbox"/> ガラス飛散防止フィルムをはっている
	<input type="checkbox"/> 食器棚などの収納物の落下防止をしている
	<input type="checkbox"/> 照明器具の落下防止をしている
	<input type="checkbox"/> 室内の逃げ道を確保している（通路に物を置いていない）

5. その他	
□ 土砂災害の前兆を知っておく	<input type="checkbox"/> 崖崩れの前兆 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> がけからの水がにごる <input type="checkbox"/> がけに亀裂が入る <input type="checkbox"/> 小石が落ちてくる <input type="checkbox"/> がけから音がする
	<input type="checkbox"/> 土石流の前兆 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 山鳴りがする <input type="checkbox"/> 雨が降り続けているのに川の水位が下がる <input type="checkbox"/> 川がにごったり流木が流れる
□ その他	<input type="checkbox"/> 応急手当ての方法を覚えている（AED 講習を受けた）
	<input type="checkbox"/> 地震を感じたら、ドアや窓を開ける習慣をつけている
	<input type="checkbox"/> 気象情報を日ごろからよく聞いている

わが家の防災チェックリスト（災害発生時・地震編）

①まず身の安全の確保



- ・揺れがおさまったら、火の元を確認する
- ・また、家を出る際にはガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを切る。

③避難出口を確保



地震発生

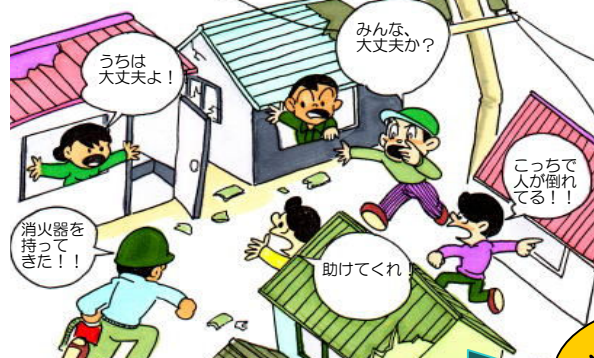
- ・まずは、自分の身の安全を確保する
- ・家族の安全を確認

②火の始末



- ・靴をはく
ガラスの破片などから足を守る
- ・ドアや窓を開けて逃げ道を確認する
- ・非常持出品を用意する
- ・外に逃げるときはあわてずに

⑤隣近所の安全を確認



- ・ラジオなどで情報を確認
- ・家屋倒壊などの恐れがあれば避難する
車は使用せず、徒歩で避難する（ブロック塀やガラスに注意）

④ラジオなどで情報把握



- ・隣近所の安全を確認
一人暮らしの高齢者や、高齢者のみの世帯などに積極的に声をかけ安否確認を。必要であれば避難の補助を。

避難生活へ

地震後の主な確認事項

□ 火の元の確認	□ ガス	□ ガス機器の器具栓を閉める（消火） □ ガス栓（元栓）を閉める
	□ 電気	□ 電化製品はコンセントから抜く □ 家を離れるときはブレーカーを落とす
□ 避難のタイミング	□ 市から避難勧告や避難指示が出たとき □ がけ崩れ、土石流などの恐れがあるとき □ 建物が倒壊する危険のあるとき □ 近隣で火災が発生し、延焼の恐れがあるとき □ 自宅で火災が発生し、火が天井まで燃え移ったとき □ 危険物が爆発する恐れがあるとき。	

わが家の防災チェックリスト（災害発生時・風水害編）

風水害のおそれがある場合の主な確認事項

<input type="checkbox"/> 気象情報に注意し、早め早めの行動を <input type="checkbox"/> 注意報や警報が発令された場合は十分に警戒する <input type="checkbox"/> 台風接近など危険があるときは、外出を控える <input type="checkbox"/> 土砂災害警戒区域の確認 http://www.hazardmap.pref.hyogo.jp (兵庫県ハザードマップ)	
<input type="checkbox"/> 1時間に20ミリ以上、もしくは連続100ミリ以上の雨が降るとがけ崩れの可能性がある	
<input type="checkbox"/> 台風	<input type="checkbox"/> 屋外の飛散しそうなものは屋内へ <input type="checkbox"/> 雨戸を閉める <input type="checkbox"/> 窓ガラスにはガムテープを張り飛散を防止
<input type="checkbox"/> 洪水	<input type="checkbox"/> 生活用品を高い場所へ移動 <input type="checkbox"/> 玄関周りに土のうを積んでおく
<input type="checkbox"/> がけ崩れの前兆	<input type="checkbox"/> がけからの水がにこる <input type="checkbox"/> がけに亀裂が入る <input type="checkbox"/> 小石が落ちてくる <input type="checkbox"/> がけから音がする
<input type="checkbox"/> 土石流の前兆	<input type="checkbox"/> 山鳴りがする <input type="checkbox"/> 雨が降り続けているのに川の水位が下がる <input type="checkbox"/> 川がにごったり流木が流れる

雨量と水害


1時間に20ミリ以上の雨がふると、地割れや地表が流されたり、がけ崩れの危険が予想されます。

1時間雨量 5～15ミリ



- 地面に水たまりができ、雨の降る音が聞こえる。

1時間雨量 15～20ミリ




- 地面一面に水たまりができ、雨の音で話が聞きとれない。

1時間雨量 20～30ミリ



- いわゆる土砂降り状態で下水があふれる。

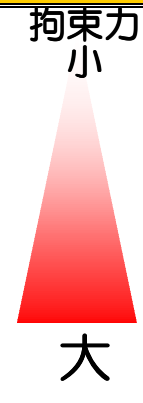
1時間雨量 30ミリ以上



- バケツをひっくり返したような雨が降る。

避難勧告と避難指示

災害が発生した場合の避難所で、市では最初に指定避難所を開設していきます。

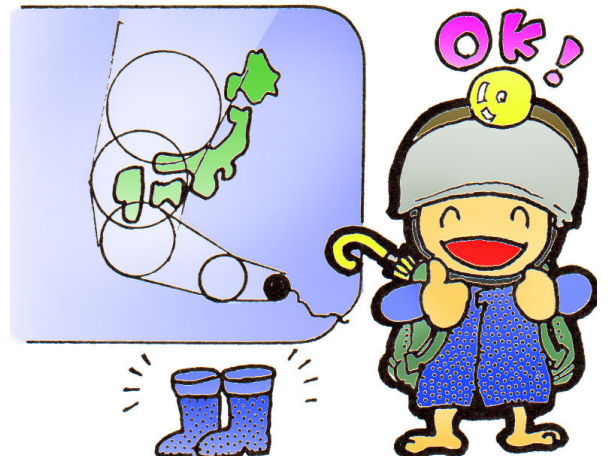
<input type="checkbox"/> 避難準備情報		避難の勧告の前段階に発表します。避難に時間のかかる方は、早めに行動を開始してください。
<input type="checkbox"/> 避難勧告		指定された避難所に速やかに避難を始めましょう。できるだけ徒歩で避難してください。
<input type="checkbox"/> 避難指示		危険が迫っていますので、直ちに避難してください。できるだけ徒歩で避難してください。

災害時の情報入手

宝塚市「安心メール」
 防災情報を携帯電話などのメールへ配信します。大雨・洪水警報などの気象情報のほか、避難勧告の発令時にも、情報を配信します。

～登録方法～（詳しくは市HPへ）

- ① takarazuka@bosai.net へ空メールを送信(下のQRコード参照)
- ② しばらくすると、情報メール登録用URLを記載したメールが届きます。
- ③ 情報メール登録用URLにアクセスし、ガイダンスに従って登録して下さい。



わが家の防災チェックリスト（宝塚市避難所一覧）

☆避難時のポイント

- 子どもや高齢者などの災害時要援護者への協力をしましょう
- 地域の人々と協力し合って避難をしましょう
- 安全な避難路を確認しましょう
- 避難前にガスの元栓を閉め、ブレーカーを落しましょう
- 車での避難は控え、徒歩で避難を
- 非常持出品の準備を



1. 指定避難所（小中学校等）

災害が発生した場合の避難所で、**市では最初に指定避難所を開設して**いきます。

第1地区	仁川小学校	仁川宮西町 1-25	0798-52-1166
	良元小学校	小林5丁目 2-42	71-5511
	未成小学校	未成町 1-1	71-5330
	光明小学校	光明町 8-40	72-5586
	高司小学校	高司4丁目 4-55	73-7348
	宝塚第一中学校	仁川うぐいす台 1-1	0798-51-1132
	高司中学校	高司2丁目 3-1	73-3297
第2地区	宝塚第一小学校	野上1丁目 3-35	71-0492
	西山小学校	野上6丁目 2-1	71-8451
	逆瀬台小学校	逆瀬台6丁目 1-1	73-3305
	未広小学校	未広町 3-1	72-6581
	宝梅中学校	宝梅3丁目 4-20	71-8886
	光ガ丘中学校	光ガ丘2丁目 15-1	74-3448
	甲子園大学	紅葉ガ丘 10-1	87-5111
	県立宝塚高等学校	逆瀬台2丁目 2-1	71-0345
第3地区	宝塚小学校	川面1丁目 7-34	87-0451
	売布小学校	売布ガ丘 1-20	84-2441
	すみれガ丘小学校	すみれガ丘1丁目 5-1	87-4405
	御殿山中学校	御殿山1丁目 3-1	86-7770
	県立宝塚北高等学校	すみれガ丘4丁目 1-1	86-3291
第4地区	小浜小学校	小浜4丁目 7-10	87-0296
	安倉小学校	安倉中6丁目 1-1	84-8997
	美座小学校	美座2丁目 6-1	87-0019
	安倉北小学校	安倉北5丁目 1-1	87-5744
	宝塚中学校	美座1丁目 1-20	87-0292
	安倉中学校	安倉中6丁目 3-1	87-0090
第5地区	長尾小学校	山本東1丁目 10-10	88-2031
	長尾南小学校	山本南2丁目 10-1	88-3137
	丸橋小学校	山本丸橋4丁目 13-1	89-4145
	長尾中学校	長尾町 7-1	89-0015
	南ひばりガ丘中学校	南ひばりガ丘2丁目 7-1	89-0224
第6地区	中山桜台小学校	中山桜台4丁目 25-1	88-6491
	中山五月台小学校	中山五月台7丁目 4-1	89-5412
	山手台小学校	山手台西3丁目 1-1	88-5322
	長尾台小学校	長尾台1丁目 1-1	072-757-8810
	中山五月台中学校	中山五月台4丁目 20-1	88-7511
	山手台中学校	山手台西1丁目 4	88-1201
	県立宝塚東高等学校	中山五月台1丁目 12-1	89-3751
	雲雀丘学園	雲雀丘4丁目 2-1	072-759-3000
第7地区	西谷小学校	大原野字石保 34-1	91-0324
	西谷中学校	大原野字石保 46	91-0312

2. 予備避難所(公民館、共同利用施設等)

高齢者や障害者、特別な配慮が必要な災害弱者優先の避難所。大災害などで、避難所開設期間が長引くようであれば、指定避難所から順次振り分けを行います。

第1地区	くらんど人権文化センター	中野町 22-19	73-2222
	共同利用施設福井会館	福井町 9-6	—
	共同利用施設小林会館	小林1丁目 3-20	72-6503
	共同利用施設美幸会館	美幸町 9-20	—
	共同利用施設亀井会館	亀井町 10-17	—
	共同利用施設鹿塩会館	鹿塩1丁目 4-36	0798-85-4160
	共同利用施設高司会館	高司2丁目 14-6	72-1269
	地域利用施設高松会館	高松町 7-6	74-6602
	共同利用施設御所の前会館	御所の前町 7-14	—
	共同利用施設仁川会館	仁川北3丁目 2-3	0798-53-4552
	地域利用施設光明会館	光明町 10-24	74-5764
	西公民館	小林2丁目 7-30	77-1200
	さらら仁川北館公益施設	仁川北2丁目 5-1	0798-52-7686
第2地区	共同利用施設伊子志会館	伊子志1丁目 6-27	72-3872
	地域利用施設南口会館	南口2丁目 14-5-3	73-5396
	中央公民館	伊子志1丁目 4-1	73-0606
第3地区	共同利用施設売布会館	売布1丁目 7-1	87-5314
	共同利用施設川面会館	川面3丁目 12-10	—
	共同利用施設米谷会館	米谷2丁目 17-23	84-9226
	ピピアめふ公益施設	売布2丁目 5-1	85-2244
	花のみち1番館・2番館3階	栄町1丁目 6-1,6-2	87-8741
	地域利用施設御殿山会館	御殿山2丁目 1-81	81-6656
第4地区	まいたに人権文化センター	今里町 5-1	84-4461
	共同利用施設安倉会館	安倉中2丁目 2-1	86-4156
	共同利用施設小浜会館	小浜5丁目 11-21	—
	共同利用施設泉町会館	泉町 10-5	—
	共同利用施設旭町会館	旭町2丁目 22-37	84-4301
	共同利用施設安倉西会館	安倉西2丁目 1-3	—
	地域利用施設美座会館	美座2丁目 10-1	85-1497
第5地区	中山寺	中山寺2丁目 11-1	87-0024
	ひらい人権文化センター	平井6丁目 3-38	88-2795
	共同利用施設中山寺会館	中山寺2丁目 6-2	—
	共同利用施設中筋会館	中筋3丁目 61	88-4221
	共同利用施設長尾南会館	山本丸橋2丁目 1-1	89-9595
	共同利用施設山本野里会館	山本野里2丁目 5-29	89-9596
	東公民館	山本南2丁目 5-2	89-1567
第6地区	共同利用施設山本台会館	山本台1丁目 13-3	—
	共同利用施設松ガ丘会館	花屋敷松ガ丘 21-22	072-759-5845
	中山台コミュニティセンター	中山桜台5丁目 15-2	89-9605
	雲雀丘サービスセンター雲雀丘倶楽部	雲雀丘1丁目 1-1	072-758-7680
第7地区	宝塚自然の家	大原野字松尾 1	91-0314
	武田尾公会堂	玉瀬字イツリハ 1-88	20-6335

3. 花屋敷地域における緊急時避難所

花屋敷地区	川西市立桜が丘小学校	川西市日高町 4-1	072-758-9450
	川西市立川西中学校	川西市松が丘町 1-1	072-759-2473

4. 専用避難所

特に介護が必要な方のために、必要な設備や人員を整備した専用の施設

宝塚市総合福祉センター	安倉西2丁目 1-1	86-5000
市立老人福祉センター(フレミラ宝塚)	売布東の町 12-8	85-3861
市立養護学校	安倉中6丁目 1-3	84-5686

MEMO

