

もしもに備える

問 防災危機管理室

生命は自分で守ろう

レベル5 災害発生 緊急安全確保

命が危険な状況です。直ちに身の安全を確保する行動をしましょう。

レベル4 災害発生 の危険性高まる 避難指示

対象地域の方が、避難場所へ速やかに避難する段階です。発令は行橋市の一部の場合と全域の場合とがあります。

レベル3 災害発生のおそれあり 高齢者等避難

高齢者など避難に時間がかかる方は、避難を開始する段階です。その他の方も、いつでも避難できるよう準備を整えましょう。

レベル2 気象状況の悪化 大雨注意報

大雨注意報のほか、洪水注意報、高潮注意報も含まれます。情報収集と避難行動の確認が必要な段階です。

レベル1 警報級の可能性 早期注意情報

警報級の可能性

なぜ逃げ遅れるのか

原因の1つに「正常性バイアス（以下「バイアス」と略称）」というものがあります。これは災害心理学などで使用されている用語の一種で、予期せぬ事態に直面した時、「こんなことが起こるはずない」「大したことじゃない」「自分は大丈夫」と楽観的な方向に錯覚する心のメカニズムです。

全国の各地で地震や水害が多発しており、警報が発令される頻度も多くなりました。また、スマートフォンや災害アラートなどによるプッシュ通知も日常化しつつあります。これにより、「警報はよく出る」「今までも大丈夫だった」「どうせ過大でしょ」といった災害慣れした感覚による余計なバイアスを生む原因となっているのです。

大事なのは、防災に関する正しい知識を持ち、災害発生時に適切な行動をとる力「防災リテラシー」を高めることです。地震や津波、大雨といった災害の種類ごとの状況を普段から想定しておくことはもちろん、想定外の事態を少しでもシミュレーション

ョンしておく必要があります。

自助・共助・公助

「自助」とは自分（家族を含む）の生命は自分で守る、自分のことは自分でなんとかすることを指し、防災の基本となる概念です。「共助」とは自分や家族だけでなく、近隣住民で形成する町内会など、「コミュニティ」で助け合うことです。そして、「公助」とは市役所（消防を含む）、警察、自衛隊による援助のことです。災害発生時には、この3つがバランスよく働かなければ被害者の数を抑えることはできません。公助を当てにするのではなく、自助・共助・公助の順番に行動をとることで自然と、被害の減少につながると言われています。

市役所の限界

市役所は、皆さんの安全と安心のための最後の砦ですが、災害時を想定した人員確保はされていません。これは全国どの自治体も同じ状況です。現実として、「裏の水路が溢れている」といった電話をいただ

プロフェッショナルの意見

子どもを連れての避難、考えるだけでゾッとしますが、ちゃんと備えていればその不安は減らすことができます。我が家には7才と1才の子供がいますが、それぞれ必要なものは違いますし、少し成長すれば要るもの・要らないものが変わってきます。例えば、おむつは避難所に行けばもらえるかもしれませんが、①届くまでに時間がかかるかもしれない、②サイズが合わないかもしれない、③いつも使っているメーカーと違うと子どもが嫌がるかもしれない、

などを考えすべて自分で用意するつもりで備えています。好みもころころ変わるので、眠つぶしになるおもちゃや本、いつも食べているお菓子など頻繁に見直しをしています。また小学校に上がると自分で登下校するようになるので、登下校中に災害にあった場合はどうするか、家族で話し合っておかなければなりません。いざ避難！となったら子どもたちが不安にならないように「キャンプごっこするよ」と声掛けしようと思っています。

3日を目安に。推奨は1週間分。

備蓄をする際は、ライフライン（電気・ガス・水道）は使えないものとして考えましょう。特に簡易トイレは必須です。人数×5回×7日分を準備しましょう。



KBCアナウンサー

防災士 山崎 萌絵 さん

北九州市育ち、二児の母。「アサデス。KBC（月～金 6:00～）」や「シリタカ（月～金 18:15～）」内のニュースを担当。「アサデスラジオ」パーソナリティとしても活躍中。



今の備えで我が子を守れますか？腕の中の幼い命を守るのは「あなた」しかいません。

「想像すること」が第一歩！情報は待つのではなく、自分から取りにいきましょう。

防災は

所は対応しきれない場合があります。ご自身や大切な家族を危険な目にあわせないためにも、早めに危険な場所から安全な場所に避難してください。そして「情報は自分から取りに行きましょう」。災害は人間の営みの弱い部分を突いてきます。球磨川の災害では、深夜から明け方にかけて急激に状況が悪化しました。「危ない」と感じたら気象台の「キキクル」なども活用しましょう。最後に「ハザードマップで安全度を確認しましょう」。大事なものは自宅や自宅周辺だけでなく、避難先、避難経路の安全も確認することです。

プロフェッショナルの意見

数 十年に一度の大雨の際に出される「大雨特別警報」。九州北部豪雨の2017年から5年連続で出されています。つまり数十年に一度の雨が、九州北部では毎年のように降っていることとなります。今年も出水期に入ります。みなさんの大切なちを脅かす大雨が行橋市を襲ったとしても不思議ではありません。大事なポイントがいくつかあります。まずは「自分のいのちは自分で守る」ということ。想像を超える急激な状況の悪化に役

いても市役所にはそれを止める力はありません。また、すべての水の通り道をリアルタイムで把握しているわけはありません。市で備蓄をしているものは、水や食料など必要最低限のものが3日分です。非常時に市役所に何かを言って解決できることはほぼないと思ってもよいぐらいです。だからこそ、各家庭に合ったそれぞれの備えが必要なのです。

避難所は1つではない

指定の避難所に夜泣きする我が子連れて行くのは忍びない、早め早めの行動を取りたいと思っている方はいませんか。避難は「難を避けること」、指定の避難所だけが最適解ではありません。親族や同じような年頃のお子さんがいる友人宅、有料の宿泊施設などに身を寄せることも選択肢の1つです。不慣れた日常生活は想像以上にストレスが掛かり、母乳が出づらくなることも考えられます。赤ちゃんは環境の変化にとても敏感です。互いに備えしておくことなど、「我が家の避難方針」をぜひ検討してください。

災害時も

KBC1ch+@ボタン

- 1 テレビのチャンネルをKBC（1ch）に合わせます。
- 2 リモコンの「dボタン」を押します。
- 3 「dボタン広報紙」を選び、「決定ボタン」を押します。

KBC防災ネットワーク主幹兼解説委員

防災士 太田 祐輔 さん

宮崎県生まれ。KBC ラジオ「みんなで防災」や「ヒルマニ」内の地域リポーターの情報発信コーナー「発信GTR」担当。防災啓発のため、福岡県内各地で防災出前授業を行っています。



※ お使いのリモコンによりボタンの位置は異なります。

LINEで友だちになる!



市の防災情報を受信するのはLINEが便利。友だち登録をすると、受信する情報を「防災」「イベント」「健康」など、興味がある分野で自由に選ぶことができます。

LINE 友だち追加



福岡県が運営する防災アプリ「まもるくん」。現在地や登録市町村の気象警報や避難情報が受信できます。

