保存版

災害への備えのポイントをまとめたガイドブックです。

家庭に保存して、災害対策にお役立てください！

鳥取県 防災ガイドブック

（一般向け）

※青谷弥生フレンズ

音声コード Uni-Voice

①風水害を知りましょう

大雨や台風などの風水害は地震と違い、予測が可能です。
防災・避難情報の確認と早めの避難行動が大切です。

＜風水害で生じること（例）＞

浸水

土砂災害

建物の損壊

洪水

【日頃の備え】

・「非常用持ち出し品」や「備蓄品」を準備しましょう。
・「マイ・タイムライン」の作成のほか、「ハザードマップ」で、「避難場所」や「避難ルート」を確認しておきましょう。

【災害が起こりそうなとき】

・テレビ、ラジオ、携帯電話などで「防災・避難情報」を確認しましょう。
・建物の2階以上など、安全な場所に早めに避難！

＜避難のポイント＞

・高齢者や障がい者など要配慮者に積極的に声かけをしましょう。
・長靴ではなく、スニーカーで！
・自動車は使わず、できるだけ徒歩で！

音声コード Uni-Voice

＜鳥取県の風水害＞

平成30年の7月豪雨（西日本豪雨）や令和5年の台風第7号で土砂災害や護岸崩落などの被害が発生しています。
いずれの豪雨でも、県内に大雨特別警報が発令されました。

②新たな防災気象情報の運用開始（R8.5.29～）

＜ポイント＞

- 防災気象情報を**5段階の警戒レベルにあわせて発表**
  （河川氾濫、大雨、土砂災害、高潮）
- **レベルの数字をつけて発表**　（レベル4大雨危険警報 等）
- 「**警戒レベル3 高齢者等避難**」で、**避難に時間を要する人**（高齢者、障がい者、乳幼児等）と**その支援者は避難！**
- 「**警戒レベル4 避難指示**」までに、**必ず全員が避難！**

警戒レベル5 は、既に災害が **発生・切迫** している状況。

※政府広報オンライン図を参考に県が作図

音声コード　Uni-Voice

③地震を知りましょう

地震はいつ、どこで起こるか分かりません。
命を守るためには、事前の備えや避難訓練が大切です。

＜地震で生じること(例)＞

停電

断水

家屋の倒壊

家具の転倒

火事

【日頃の備え】

- 「非常用持ち出し品」や「備蓄品」を準備しましょう。
- 「家具を固定」しておきましょう。
- 「避難場所」、「避難ルート」を事前に確認！
- 「感震ブレーカー」(※)の設置で通電火災を防ごう。

(※)感震ブレーカーは、一定以上の揺れを感知すると自動で電気を遮断する装置です。

■安否確認には「災害用伝言ダイヤル 171」
⇒局番なしの「171」に電話して伝言を録音すると、
家族などが伝言を再生でき、安否確認ができます。

＜鳥取県の地震＞
鳥取地震(S18、最大震度6)のほか、鳥取県西部地震(H12、最大震度6強)や鳥取県中部地震(H28、最大震度6弱)などが発生しました。

【とっとり災害記録伝承ポータル】
鳥取県で発生した地震についてはコチラ→

音声コード　Uni-Voice

④県が発信する防災情報をご活用ください

1　鳥取県防災アプリ（あんしんトリピーなど）

気象や道路・河川、避難所などの情報をスマートフォンで入手！

＜ダウンロードはこちら＞

（Android）

（iPhone）

2　あんしんトリピーメール

気象や地震、道路の通行止めなどの情報をメールでお届け！

■欲しい情報が選べます

気象警報・注意報 大雨警報、大雪警報、大雨特別警報　等	**公共交通情報** 列車の運休、航空機の欠航　等
地震情報 震度3以上	**道路情報** 道路の通行止め　等
津波情報 大津波警報、津波警報、津波注意報	**ライフライン情報** 停電情報　等
気象情報 土砂災害警戒情報、竜巻注意情報　等	**生活・健康情報** 黄砂、熱中症警戒アラート、感染症情報　等
防災・危機管理情報 避難情報（避難指示等）、国民保護情報	**防犯情報** 特殊詐欺、行方不明者情報 等

■テキスト版と背景色版が選べます

背景色版では、内容によってメール本文の背景色が変わります

赤▶気象特別警報、気象警報の発表や避難情報、国民保護情報など

黄▶気象注意報の発表、通行止め発生情報、生活・健康情報など

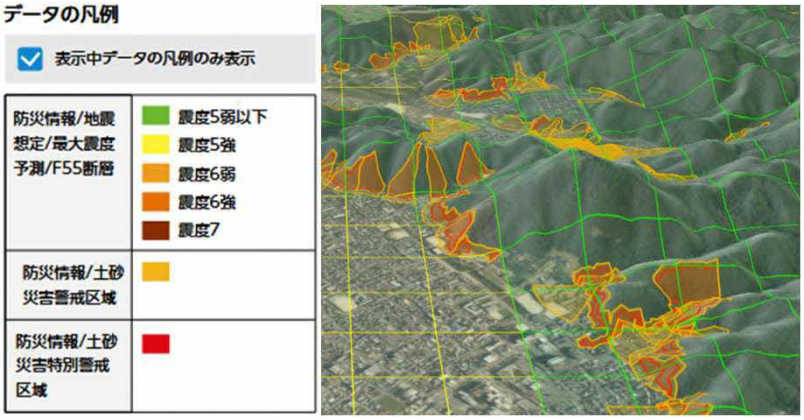
青▶気象警報・注意報の解除、通行止め解除情報、停電復旧情報など

＜登録はこちら＞

3　とっとりジオマップ

（3D表示も可能）

最大震度予測や土砂災害警戒区域などを閲覧できます！



＜閲覧はこちら＞

音声コード　Uni-Voice

⑤平時のうちに、持ち出し品を用意しましょう。
特に個人で必要になるものは必ず備えましょう。

非常用持ち出し品チェックリスト

非常用持ち出し袋（避難時に持ち出すもの）

- □ 水
- □ 食料（ご飯、レトルト食品、チョコレート、乾パンなど 最低3日分）
- □ 防災用ヘルメット・防災ずきん
- □ 衣類・下着
- □ レインウェア
- □ スニーカー（運動靴）
- □ 懐中電灯
- □ 携帯ラジオ
- □ 予備電池・携帯充電器
- □ ろうそく
- □ 救急用品（絆そう膏、包帯、消毒液、常備薬など）
- □ 使い捨てカイロ
- □ 毛布
- □ 軍手
- □ 洗顔用具
- □ 歯ブラシ・歯磨き粉
- □ タオル
- □ 筆記用具（ペン・ノート）

【感染症対策に有効なもの】

- □ マスク
- □ 手指消毒用アルコール
- □ 石けん・ハンドソープ
- □ ウェットティッシュ
- □ 体温計

【一緒に持ち出す物】

- □ 貴重品（現金、通帳、パスポート、運転免許証、病院診察券、マイナンバーカードなど）
- □ その他（　　）

乳幼児向け

- □ 粉ミルク・液体ミルク
- □ 使い捨て哺乳瓶
- □ 離乳食
- □ こども用紙おむつ
- □ お尻ふき
- □ 携帯用フォーク・スプーン
- □ 抱っこひも
- □ こどもの靴
- □ その他（　　）

女性向け

- □ 生理用品
- □ サニタリーショーツ
- □ 中身が見えないゴミ袋
- □ 防災ブザー・ホイッスル
- □ 多機能ポンチョ
- □ その他（　　）

高齢者向け

音声コード Uni-Voice

- □ 入れ歯・洗浄液
- □ 大人用紙パンツ
- □ メガネ
- □ 補聴器
- □ 杖
- □ 介護食
- □ 持病の薬
- □ お薬手帳
- □ その他（　　）

⑥家族で話し合い、記入しましょう

①他にも必要な物があれば書いておきましょう

□（　　）　□（　　）

□（　　）　□（　　）

□（　　）　□（　　）

②災害時の集合場所と避難先を記入しましょう

家族全員で把握しておくと安心につながります。

集合場所（　　）　避難先（　　）

③家族の連絡先を記入しましょう

名前①		電話番号	
勤務先(学校)		生年月日	

名前②		電話番号	
勤務先(学校)		生年月日	

名前③		電話番号	
勤務先(学校)		生年月日	

名前④		電話番号	
勤務先(学校)		生年月日	

＜参考＞

○飲料水(1人1日3リットル)と非常食は、3日分を目安に備蓄しましょう。

○「携帯トイレ」も備えておくと安心です。

○購入→保存→消費のサイクルによる「ローリングストック」で無理なく備えましょう。

音声コード　Uni-Voice

避難所では・・・

浸水や倒壊によって自宅で生活できなくなった人が、避難生活を送ります。小中学校、公民館、体育館等の施設が避難所となり、必要な支援や配慮が異なる人（要配慮者）が集まります。

要配慮者とは・・・

災害が発生した時に、避難や避難生活をするのに特に配慮や支援が必要となる人のことです。高齢者、障がい者、乳幼児のほか、妊産婦、難病患者、日本語に不慣れな外国人などが該当します。要配慮者が避難生活等で何に困るのか、また、自分にできる手助けを考えてみましょう。

＜メモ＞

（令和8年10月発行）

【発行】鳥取県危機管理部消防防災課
（電話）0857-26-7118　（ﾌｧｸｼﾐﾘ）0857-26-8139
（Eﾒｰﾙ）shoubou@pref.tottori.lg.jp

音声コード　Uni-Voice