

このガイドでは、災害への備えとして日頃から行っておくべきことや避難時の心得などをまとめています。裏面には、災害発生時に使用する可能性がある施設などを示したマップを掲載しています。本ガイドと「瑞穂町残堀川洪水・土砂災害ハザードマップ、瑞穂町内水・土砂災害ハザードマップ」を参考に、日頃からのように避難すればよいかなどを家族で話し合い、いざというときに危険を回避できるようにしましょう。

日頃からの準備

いつ起こるか分からない災害から身を守るため、非常持出品・備蓄品の準備、避難所の確認などを行い、いざというときに備えましょう。

避難所などをあらかじめ確認しておく

洪水時に避難する場所を「瑞穂町残堀川洪水・土砂災害ハザードマップ、瑞穂町内水・土砂災害ハザードマップ」で確認しておきましょう。

避難所などまで実際に歩いてみる

実際に避難所などまで歩いてみて、ふたの無い側溝など避難時に危険だと感じる場所を確認しておきましょう。また、避難所などまでの時間も確認しておきましょう。

こっこの道の方がいいかな。

地域でいざというときのことを話し合う

地域全体が安全に避難するために、ご高齢の方や障がいのある方などへの避難時の配慮を、事前に話し合っておきましょう。

非常時に持ち出すものを準備しておく

非常持出品を日頃から準備し、食料や乾電池などは、定期的にチェックしておきましょう。持出品は、必要最小限にしましょう。

二次災害を防ごう

屋外においてある物置や工具、ガスボンベなどが洪水時に流れると二次災害につながります。流れる危険のあるものは、あらかじめ固定しておきましょう。

ハザードマップは目立つ所に保管

「瑞穂町残堀川洪水・土砂災害ハザードマップ、瑞穂町内水・土砂災害ハザードマップ」は、目立つ所に保管し、非常時に持ち出しましょう。

いつ避難したらよいか……

非常持出品チェックリスト

以下のリストを参考に、リュックサックに非常食、懐中電灯、携帯ラジオ、救急セットなどをまとめ、持ち出しやすい場所に保管しておきましょう。

食料	救急・安全対策用品	貴重品
<input type="checkbox"/> 飲料水(1人1日3リットルを自給) <input type="checkbox"/> 非常食(缶詰、乾パン、レトルト食品など) <input type="checkbox"/> 携帯食(チョコレート、キャンディなど) <input type="checkbox"/> 粉ミルクとほ乳瓶(赤ちゃんがいる場合) <input type="checkbox"/> 疾病に合わせた食品	<input type="checkbox"/> 常備薬(胃腸薬、かぜ薬、傷薬、消毒薬など) <input type="checkbox"/> 包帯、ガーゼ、ばんそうこう <input type="checkbox"/> お薬手帳 <input type="checkbox"/> ヘルメット、防災ずきん <input type="checkbox"/> ホットスル	<input type="checkbox"/> 現金(小銭も必要) <input type="checkbox"/> クレジットカード類 <input type="checkbox"/> 携帯電話(充電器・バッテリーも必要) <input type="checkbox"/> マイナンバーカード・資格証明書 <input type="checkbox"/> 身分証明書(運転免許証など)

3日以上(できれば1週間)の食料と飲料を準備し、非常時に備えましょう。

衣類など	日用品など
<input type="checkbox"/> 衣類(厚手の物と薄い物) <input type="checkbox"/> 下着類 <input type="checkbox"/> タオル、毛布 <input type="checkbox"/> 手袋、軍手 <input type="checkbox"/> 寝具 <input type="checkbox"/> 雨具	<input type="checkbox"/> 折り袋(ビニール袋) <input type="checkbox"/> 新聞紙 <input type="checkbox"/> ろうそく、ライター <input type="checkbox"/> ナイフ、缶切り <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ <input type="checkbox"/> 懐中電灯(予備電池) <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ(予備電池)

我が家にあわせた備蓄を

災害時に必要になるものは、家庭の状況によって様々です。家族構成や状況に応じて必要なものを備蓄品に加えます。また、冷蔵庫の中にある食材も立派な備蓄品です。普段から「少し多めに」という備蓄の考えで1〜3日目は冷蔵庫の中のものを使い、4〜7日目はローリングストック法で備蓄したものを活用するなど、工夫しましょう。

冷蔵庫や冷凍庫の食材を活用する

ご飯や食パン、野菜などを冷凍しておけば、自然解凍により食べる事も可能です。冷凍庫は、クーラーボックスや保冷剤などを利用して食材を適切に保管しましょう。

ローリングストック法で備蓄した非常食を活用する

① 食分多めに買う。
② 食分を食べて、残りを買い足す。
③ 食分を食べる。
②と③を定期的に繰り返して備蓄を一定に保つ

個人や家庭、地域のニーズに応じて備蓄を工夫しましょう

地域には高齢者、障がいのある方、妊産婦、乳幼児、外国の方などの要配慮者をはじめ、様々な住民がいます。地域で備蓄する場合は、多様な視点や要配慮者などの意見を反映できるようにすることが大切です。

成人用おむつのセット	生理用品のセット	育児品のセット	東日本大震災では・・・
<input type="checkbox"/> 成人用おむつ <input type="checkbox"/> 尿取りパッド <input type="checkbox"/> おしりふき <input type="checkbox"/> 中身の見えないごみ袋	<input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> サニタリーショーツ <input type="checkbox"/> 清浄棉 <input type="checkbox"/> おりものシート <input type="checkbox"/> 中身の見えないごみ袋	<input type="checkbox"/> 粉ミルク(調整粉乳) <input type="checkbox"/> アレルギー対応ミルク <input type="checkbox"/> 粉ミルク用飲料水 <input type="checkbox"/> ほ乳瓶(消毒剤を含む) <input type="checkbox"/> おむつ <input type="checkbox"/> 湯沸かし器具(乾電池式が推奨) <input type="checkbox"/> 保温用容器	発生直後は、避難所などにおいて、おむつや生理用品、粉ミルクなど、高齢者や女性、子育て家庭などの生活必需品が不足しました。個人で備蓄するとともに、地域の備蓄品について確認しておくことも大切です。

工務セットで工夫しましょう

外水氾濫と内水氾濫について

浸水が発生する要因には、外水氾濫と内水氾濫があります。

外水氾濫

大雨によって河川の水位が高くなると、川の水があふれたり、堤防の土砂が流出して決壊することがあります。これを外水氾濫といいます。

内水氾濫

短時間で強い雨などによって雨の量が下水道や道路側溝などの排水施設の能力を超えたり、河川の水位が高くなって、雨水の排水ができなくなることで発生する浸水を内水氾濫といいます。

内水氾濫による浸水被害については、「瑞穂町内水・土砂災害ハザードマップ」を確認してください。

外水氾濫による浸水被害については、「瑞穂町内水・土砂災害ハザードマップ」を確認してください。

土砂災害について

土砂災害は、土石流、崖崩れ(急傾斜地の崩壊)、地すべりの3種類に分類されています。

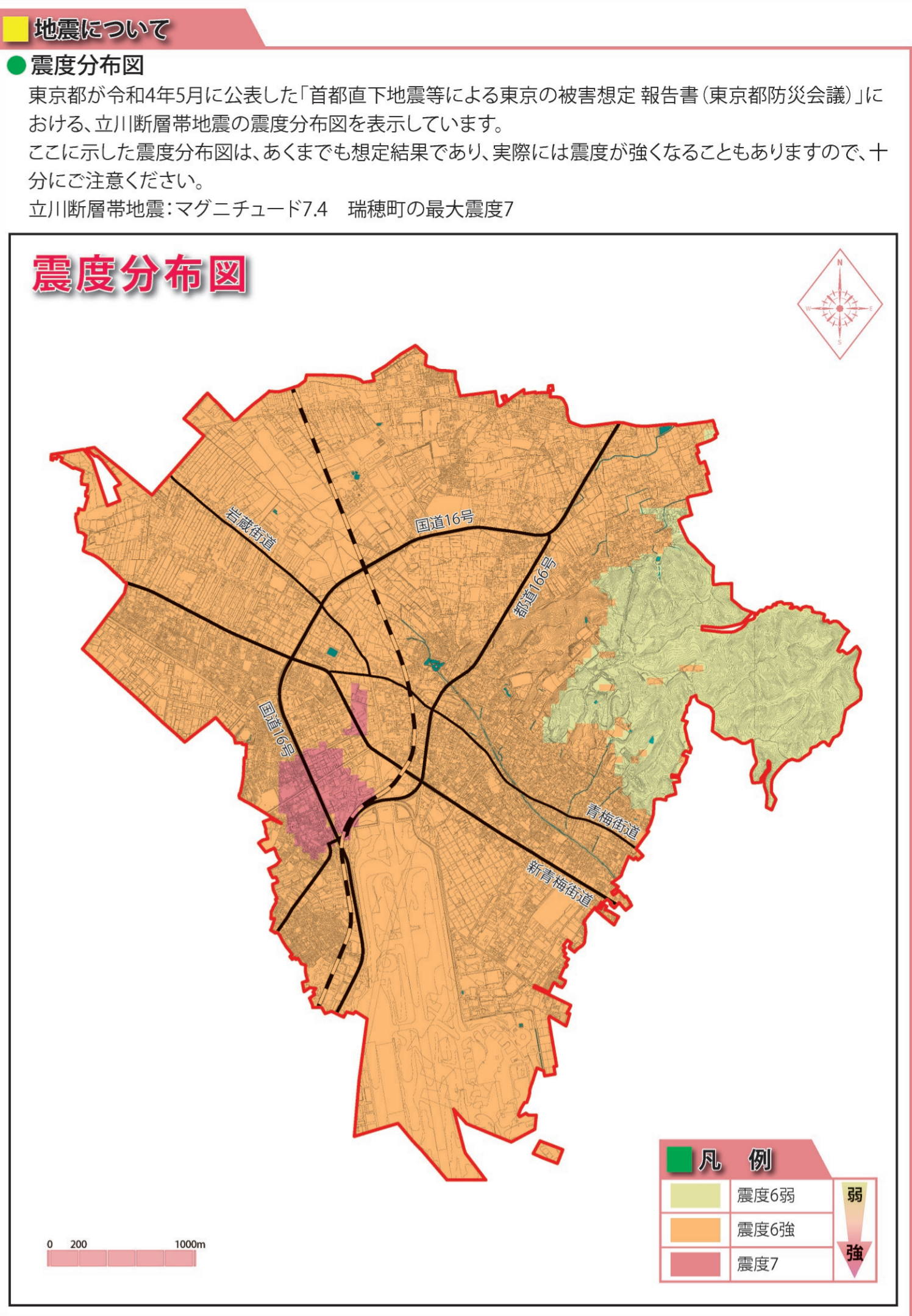
- 崖崩れ(急傾斜地の崩壊)**: 急な斜面が雨水の浸透や地震などの影響によって、一気に崩れ落ちる現象です。
- 土石流**: 山腹や川底の石、土砂が長雨や集中豪雨などの影響によって、一気に下流へと押し流される現象です。
- 地すべり**: 比較的緩やかな斜面が地下水などの影響によって、斜面下方へ移動する現象です。

・突然発生し、かつ、崩れるスピードが速いです。
・崩れた土砂は、斜面の高さの2〜3倍も離れた距離まで達することがあります。

・規模によって異なりますが、時速20〜40kmという速度で、破壊力もとても大きいです。
※瑞穂町内において、地すべりによる被害は想定されていません。

土砂災害危険箇所として下記の2種類があります。

土砂災害特別警戒区域	土砂災害が発生した場合に、建築物の損壊が生じ、住民の生命または身体に著しい危害がある区域
土砂災害警戒区域	土砂災害が発生した場合に、住民の生命または身体に危害が生じるおそれがある区域



避難所等の種類

瑞穂町には、下記3種類の避難所(場所)があります。

- 指定緊急避難場所**: 居住者などが災害から命を守るために緊急的に避難する施設または場所
- 指定避難所**: 災害の危険性があり避難した住民などを、災害の危険性がなくなるまでに必要な間滞在させ、または災害により家に戻れなくなった住民などを一時的に滞在させるための施設
- 広域避難場所等**: 地震などによる火災が延焼拡大して地域全体が危険となった場合に避難する場所

避難所でのマナー

避難所は、大勢の方が利用します。災害の状況により、数日間、避難所で生活をしなければならないこともあります。マナー・ルールを守り、お互いに助け合って生活するよう心がけましょう。

避難所内では、職員、自主防災組織などの指示に従ってください。

災害の状況に関する情報は、ラジオ、テレビ、インターネット、メールで最新の気象情報、河川情報、避難情報に注意してください。雨の降り方や浸水の状況に注意し、危険を感じたら自主的に避難しましょう。

避難所では、食料、毛布などが備蓄されています。

避難所では、必ず受付をしてください。また、外出する場合は、必ず職員などに伝えるようにしてください。

避難時の心得

災害が発生しても、「すぐに避難！」ではありません。まずは、我が身の安全を確保し、落ちついて正確な情報を収集し、避難行動を開始することが大切です。

- 正確な情報収集と自主的避難を**: 防災行政線・ラジオ・テレビ・インターネット・メールで最新の気象情報、河川情報、避難情報に注意してください。雨の降り方や浸水の状況に注意し、危険を感じたら自主的に避難しましょう。
- 避難の呼び掛けに注意を**: 危険が迫った場合には、町や消防から避難の呼び掛けをすることがあります。呼び掛けに注意し、呼び掛けがあった場合には、速やかに避難してください。
- 動きやすい格好、2人以上での避難**: 避難する場合は、動きやすい格好で、また、危険に見舞われる可能性があるため、1人での避難は避け、2人以上での避難を心がけましょう。マンホールのふたが外れて、穴が空いている場合があります。棒などで足元を確認しながら避難しましょう。
- 避難する前に火元の確認を**: 避難する前に、ガスの元栓を閉め、電気ブレーカーも忘れずに切りましょう。
- 高齢者などの避難に協力を**: 高齢者や子供、障がいのある方などは、早めの避難が必要です。避難が困難な方に声をかけ、ご近所助け合い、地域全体での避難に努めましょう。
- 車での避難は控えて**: 基本は徒歩避難です。自動車での避難は、浸水して動けなくなる可能性があります。緊急車両通行の妨げになります。徒歩で移動することが困難な方が避難する場合には、自動車による早めの避難を検討してください。
- 履き物**: 長靴は中に水が入って歩きにくくなります。裸足も禁物です。履き替えた運動靴にしましょう。
- 危険な箇所を避けましょう**: 道路や鉄道の下をくぐるアンダーパスは、水がたまり、通行できなくなりますが、十分注意してください。また、崖の近くでは土砂災害に注意してください。川や水路には近づかないようにしましょう。
- 万が一、逃げ遅れた場合には**: 方が一、逃げ遅れた場合は、外出中の家族には「どこどこへ避難する。」といったようなメモを残しておきましょう。
- 家族には連絡メモを残しましょう**: 外出中の家族には「どこどこへ避難する。」といったようなメモを残しておきましょう。

警戒レベルに関する情報

警戒レベル	住民がとるべき行動	避難情報等	防災気象情報(警戒レベル相当情報)		
			大雨 ^{※1}	土砂災害	河川氾濫 ^{※2}
5	命の危険 直ちに安全確保	緊急安全確保	レベル5 大雨特別警報	レベル5 土砂災害特別警報	レベル5 氾濫特別警報
4	危険な場所から 全員避難	避難指示	レベル4 大雨危険警報	レベル4 土砂災害危険警報	レベル4 氾濫危険警報
3	危険な場所から 高齢者等は避難	高齢者等避難	レベル3 大雨警報	レベル3 土砂災害警報	レベル3 氾濫警報
2	自らの避難行動を確認	—	レベル2 大雨注意報	レベル2 土砂災害注意報	レベル2 氾濫注意報
1	災害への心構えを高める	—	早期注意情報		

※1 洪水予報(河川(流域面積が大きく、洪水により相当な損害を生ずるおそれがある河川)以外)の外水氾濫および内水氾濫
※2 洪水予報(河川を対象とした情報(町内を流れる残堀川は対象外))

マイ・タイムラインの作成

東京都が配布している「東京マイ・タイムライン」を使って我が家のマイ・タイムラインを作成しましょう。「東京マイ・タイムライン」は、役場や学校で配布される他、下記URLでもダウンロードが可能です。
<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/mytimeline/index.html>

- マイ・タイムラインとは**: 台風の接近によって河川の水位が上昇する場合には、自分自身がとる標準的な防災行動を時系列的にまとめるものです。我が家のマイ・タイムラインを作成して、自宅周辺のリスクについて認識してください。そして、自分自身や家族が逃げるタイミングを整理しておき、いざというときに的確な行動を取るようにしましょう。
ポイント: 避難行動をとるときには、風雨が強かったり、すでに浸水が始まっていたりする場合もあります。また、夜間に避難しなければならない場合もあります。様々な状況を想像して、作成しましょう。
- 平常時の確認事項**: 瑞穂町残堀川洪水・土砂災害ハザードマップ、瑞穂町内水・土砂災害ハザードマップを見て、自分の家の浸水想定を確認し記入してください。
 - 浸水深3m以上
 - 平屋で浸水深0.5m以上
 - 家屋倒壊等氾濫想定区域(河岸浸食)内
 - 土砂災害警戒区域、特別警戒区域内

次のいずれかに該当する場合は、大雨が予想される時に早めに立退き避難(水平避難)してください。

避難行動要支援者への協力

災害発生時に自分の力で避難することが困難で、避難するためには他の方の支援が必要な方々の方を避難行動要支援者といいます。一般的に、高齢者、障がいのある方、妊産婦、乳幼児、日本語を十分理解できない外国の方などが避難行動要支援者に該当します。安否確認、避難施設への移動など、地域で協力し合いながら支援しましょう。

※ここに示した状況は一般的なものであり、避難行動要支援者や家族の状況などにより必要とされる支援も異なります。

視覚障がいのある方には

- 誘導するときは、声をかけながら杖を持っていない腕の肘あたりで軽く触れ、腕を貸してゆっくり歩きましょう。

聴覚障がいのある方には

- 手話、筆談、身振りなどで現在の状況を知らせましょう。

外国の方には

- 身振りなどで現在の状況を知らせ、避難所などまで一緒に行動しましょう。

身体の不自由な方には

- それぞれの人に誘導方法を確認し、早めの避難を心掛けてください。車椅子の場合、階段では必ず複数人で協力し、上がる時は前向きに、下がる時は後ろ向きにして、恐怖感を与えないようにしましょう。

妊産婦の方・乳幼児には

- 困っていることがないか声を掛け、避難所などまで一緒に行動しましょう。

高齢者の方には

- 背負ったり、肘や肩につかまったりして誘導し、避難所まで一緒に行動しましょう。常備薬を忘れずに。

万が一、逃げ遅れた場合には

- 外出中の家族には「どこどこへ避難する。」といったようなメモを残しておきましょう。

緊急安全確保(警戒レベル5)

災害が発生・切迫している状況ですので、直ちに身の安全を確保しましょう。

避難指示(警戒レベル4)

- 危険な場所から全員避難しましょう。
- 移動が危険と思われる場合は、近隣や自宅内より安全な場所へ避難しましょう。

高齢者等避難(警戒レベル3)

- 避難に時間を要する人(高齢者、障がいのある方、乳幼児など)とその支援者は、危険な場所から避難を開始しましょう。
- その他の人は、避難の準備を整えましょう。

気象防災速報・気象解説情報

気象庁は、警戒レベルに応じた防災気象情報の他に「気象防災速報」や「気象解説情報」といった情報を発表することがあります。

情報の種類	説明	発表される情報の例
気象防災速報	極端な現象を速報的に伝える情報	気象防災速報(記録的短時間大雨) 気象防災速報(線状降水帯発生) 気象防災速報(竜巻注意/竜巻目撃)
気象解説情報	現在・今後の気象状況を網羅的に解説する情報	気象解説情報(線状降水帯半日前予測) 気象解説情報(台風第〇号) 気象解説情報(大雨)

台風が近づいているとき!

防災気象情報(警戒レベル) 1 2 3 4 5

避難情報: 避難指示、避難指示(高齢者等避難)

必要な情報: 避難場所、避難経路、避難物資、避難用具

私と家族: 避難場所、避難経路、避難物資、避難用具

行動: 避難場所、避難経路、避難物資、避難用具

地域: 避難場所、避難経路、避難物資、避難用具

※本タイムラインは新たな防災気象情報が運用される前に作成されたものです。 引用: <https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/>