

日頃から備える

水害から命を守る！
避難のこころえ
～save yourself～



東京都

！ 平常時の心得

避難する所と避難行動、避難経路を確認しておきましょう

- 洪水ハザードマップを確認して、自分が住んでいる地域の避難する所や避難行動を確認しておきましょう。
- あなたの家から避難する所までの避難経路は、あらかじめ決めておき、安全に通行できるか確認しましょう。

非常時の持ち出し品の準備をしましょう

- 避難時の持ち出し品は日頃から準備して、必要最低限の持ち出し品は事前に準備しておきましょう。(裏面の「非常用持ち出し・備蓄品リスト」を参考)

防災、減災に対する知識を持ちましょう

- 日頃から洪水・強風の知識や危険な場所を知り、水害への危機意識を持ちましょう。

日頃から地域で協力して、災害に備えましょう

- 日頃から、減災や防災に関心を持って、自治体や自治会などの防災訓練や説明会に参加し、いざという時に対応できるよう心掛けましょう。
- 地域の方々と、災害や避難について話し合い、情報を共有しましょう。

家の周りを点検・整備しておきましょう

- 家の周りを点検、道路の側溝や雨水ますの周りを清掃しましょう。
- 「道路側溝」や「雨水ます」の吸い込み口が落ち葉やごみで詰まると道路冠水や浸水の原因となる恐れがあります。日頃から清掃をおこなうよう心がけましょう。

！ 避難時の心得

避難の呼びかけに注意し、正確な情報収集をしましょう

- 危険が迫ったときに、役所や消防署などから避難の呼びかけをすることがあります。呼びかけがあった場合は、速やかに避難しましょう。

動きやすい服装で2人以上での避難を

- 避難するときは、動きやすい服装で、2人以上での避難を心掛けましょう。
- 浸水しているところでは、深さが分からないため杖か棒を持って歩きましょう。
- 水中でも脱げにくく歩きやすい履物で逃げましょう。

緊急活動の妨げになるので、車での避難は控えましょう

- 交通渋滞の原因や緊急車両の妨げになるので、車での避難は控えましょう。
- 水防活動の妨げになるので、堤防に車を放置してはいけません。

二次災害を防止し、避難する事を周知しましょう

- 火災予防のため、電気のブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉めましょう。
- ご近所で助け合い、地域全体での避難に努めましょう。

逃げ遅れた場合には高い建物に避難しましょう

- 万が一逃げ遅れた場合は、3階以上の丈夫な建物に避難しましょう。



！ 風雨の知識

■ 風の強さとその影響

平均風速(毎秒)	風の強さ	影響
10~15m	やや強い風	風に向かって歩きにくい。 傘が差せない。
15~20m	強い風	風に向かって歩くことができない。 小枝が折れる。
20~25m	非常に強い風	車の運転は危険。 風で飛ばされたもので窓ガラスが割れる。
25~30m	非常に強い風	樹木が倒れブロック塀が壊れる。 屋外での行動は危険。
30m以上	猛烈な風	屋根が飛ばされたり。 木造住宅の全壊が始まる。

■ 雨の強さとその影響

平均雨量(毎時)	雨の強さ	影響
10~20mm	やや強い雨	ザーザーと降る。 話し声が聞き取りにくくなる。
20~30mm	強い雨	どしゃ降りのお雨。 傘をさしていてもぬれる。
30~50mm	激しい雨	バケツをひっくり返したように降る。 山崩れやがけ崩れが起こりやすくなる。
50~80mm	非常に激しい雨	滝のように降り、傘はまったく役に立たなくなる。
80mm以上	猛烈な雨	雨による大規模な災害が発生するおそれ強い。

！ 河川の知識

■ 河川(氾濫)の防災情報について

名称	発出されるタイミング
氾濫注意情報	河川の氾濫発生に注意を求める水位。この水位に到達し、さらに水位の上昇が見込まれる場合発表される。
氾濫警戒情報	氾濫に対する警戒が必要な水位。さらに水位の上昇が見込まれる場合や、一定時間後に氾濫危険水位に到達が予想される場合に発表される。
氾濫危険情報	氾濫の恐れがある水位で「いつ氾濫してもおかしくない」状態。付近の住民は、この水位に到達する前に避難完了しているべき危険な状態。
氾濫発生情報	既に河川の氾濫が発生している状況。

！ 注意報・警報について

注意報 大雨、洪水、暴風などにより災害が
起こる恐れがある場合

最新の情報に注意して、災害に備えた早めの準備
避難に時間がかかる場合は、早めの避難行動を！

警報 大雨、洪水、暴風などにより重大な災害が
起こる恐れがある場合

自治体が発する避難に関する情報に注意し、速やかな避難を！

特別警報 ・数十年に一度の大雨が予想される場合
・浸水や土砂災害などの重大な災害が起こる恐れがある場合

自治体からの避難情報等に従い直ちに安全なところへ避難！
外出が危険な時は家の中の少しでも安全な場所へ移動

土砂災害警戒情報

大雨警報(土砂災害)が発表され、土砂災害の発生がさらに高まったときに、がけ崩れと土石流の警戒を呼びかける情報です。発表されたら、自治体からの避難情報に注意してください。

記録的短時間大雨情報

災害につながるような猛烈な雨量であるお知らせのことです。この情報が発表された場合は早めの避難を心がけて下さい。

！ 避難情報について

避難準備・高齢者等避難開始

- いつでも避難が出来るように準備しましょう。
- 高齢の方など、避難に時間を要する方は避難を開始しましょう。

避難勧告

- すぐに3階以上の丈夫な建物に避難しましょう。
- 外出することでかえって命に危険が及ぶ状況では自宅内の安全な場所に避難しましょう。

避難指示(緊急)

- まだ避難していない人は、ただちに3階以上の丈夫な建物に避難してください。
- 避難の時間的余裕がない場合は生命を守る最低限の行動をしてください。

必ずしもこの順番で発令されるとは限らないので、ご注意ください。
また、これらの情報が発令されていなくても、身の危険を感じた場合は避難を開始してください。

❗ 非常用持ち出し・備蓄品リスト

■非常用持ち出し品

非常時に持ち出すものをあらかじめ準備しておきましょう。家庭の実情に合わせて持ち出し品を決めましょう。重くなりすぎないように、必要最低限のものにまとめましょう。(以下、持ち出し品の例)

<input type="checkbox"/> 貴重品	現金、カード類、預貯金通帳、権利証書、免許証、保険証、印鑑など
<input type="checkbox"/> 非常食品	乾パン、缶詰など火を通さずに食べられるもの
<input type="checkbox"/> 飲料水	持ち運べるようペットボトルに入ったもの
<input type="checkbox"/> 応急医療品	常用薬、ばんそうこう、消毒薬、包帯など
<input type="checkbox"/> 懐中電灯	1人1個、予備の電池も
<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ	予備の電池も
<input type="checkbox"/> 衣類・タオル	下着、上着、靴下などの衣類、軍手、タオル、雨具など
<input type="checkbox"/> その他	ティッシュペーパー、ビニール袋、石鹸、生理用品、紙おむつなど

■非常用備蓄品

浸水により停電・断水等ライフラインが途絶された場合、救助までに時間がかかる可能性があります。

日頃から、非常用備蓄に努めましょう。

(以下、備蓄品の例)

<input type="checkbox"/> 飲料水	1人1日3Lを目安に用意
<input type="checkbox"/> 燃料	卓上コンロ、携帯コンロ、固形燃料など
<input type="checkbox"/> 非常食品	乾パン、缶詰やレトルト食品、栄養補助食品など
<input type="checkbox"/> その他の生活用品	生活用水(風呂や洗濯機に備蓄しておくなど)、ポリタンク、毛布、寝袋、洗面用具、トイレトーパー、なべ、やかん、バケツ、使い捨てかいる、ろうそく、ロープ・スコップなどの工具、ドライシャンプー、新聞紙、ビニールシート、布製ガムテープ、キッチン用ラップ、ペットフード(ペットがいる場合)など

❗ 都内の降雨・河川の情報について

東京都水防総合情報システム **検索**

- 東京都にて観測している雨量や河川の水位情報などについてリアルタイムで確認できます。

東京アメッシュ **検索**

- 現在の降雨状況を確認することができます。

気象庁 **検索**

- 気象情報、注意報・警報、降雨状況について、気象庁のHPで確認できます。

❗ 災害情報の収集・安否確認

Twitter

東京都
防災

@tokyo_bousai

都内に発令されている避難情報や停電などをツイートしています。アカウントをお持ちの方は災害に備えてフォローしてください。

東京都防災ホームページ

東京都防災HPでは、都民等に対して被害状況や鉄道の運行状況、道路情報等の提供を行い、災害発生時に迅速な情報提供をおこなっております。

東京都防災ホームページ **検索**

NTT 災害用伝言ダイヤル「171」

災害用伝言ダイヤルとは?

災害用伝言ダイヤルとは、災害発生時に安否情報などが声で確認できる「声の伝言板」です。全国の一般電話、公衆電話、携帯電話から利用することができます。

ご利用方法

伝言の録音方法

171にダイヤル

▼ガイダンスが流れます

録音の場合 1

▼ガイダンスが流れます

被災地の方はご自宅の電話番号を、被災地以外の方は被災地の電話番号を▼市外局番からダイヤルしてください

(X(X))X(X)X(X)-X(X)X(X)

伝言の再生方法

171にダイヤル

▼ガイダンスが流れます

再生の場合 2

▼ガイダンスが流れます

被災地の方はご自宅の電話番号を、被災地以外の方は被災地の電話番号を▼市外局番からダイヤルしてください

(X(X))X(X)X(X)-X(X)X(X)

安否情報まとめて検索「J-anpi」

「電話番号」又は「氏名」を入力することで、各社の災害用伝言板、報道機関、企業・団体が提供する安否情報を一括検索できます。

J-anpi **検索**

❗ 地下施設の危険性

豪雨時に地下空間に居ると地上の状況が判らず、閉じ込められる事もあります。気象情報に注意し、浸水の危険がある場合は、すみやかに地上に上がって下さい。

敷地が道路より低いと、敷地に降った雨を排水しきれずに浸水することがあります。一旦溜まった水はなかなか排水できません。



地上の水かさが増すと水が一気に流れこんできます。浸水すると停電して電気が消えます。



水圧でドアが開かなくなり、脱出できなくなる可能性があります。



階段を流れ落ちる水の深さが増すと、階段を上ることが困難になります。



❗ 要配慮者の支援をしましょう

肢体の不自由な方

- 緊急時にはなるべく複数の人で協力し、支援しましょう。



耳が不自由な方

- 口を大きく動かしはっきり、ゆっくりと話しましょう。
- 筆談や身振りなどで伝えましょう。



目が不自由な方

- つえを持つ手と反対側に立って、腕と肩をつかんでもらい、障害物を説明しながらゆっくり誘導しましょう。



高齢者・乳幼児

- 高齢者の方や乳幼児をお連れの方は、早めの避難が必要です。みんなで避難に協力し、支援しましょう。



外国人・観光客の方

- 外国人の方へは、身振り、手振り、意思疎通を図り、危険を伝え避難を促しましょう。
- 観光中の方にも適切に避難の誘導をしましょう。



地域の方々と協力して避難しましょう

❗ 我が家の防災メモ

ご家族やご近所の方などの緊急時の連絡先について
記入しておきましょう。

名前	
連絡先	携帯電話 学校 会社 その他
生年月日 明大 昭平	年 月 日 血液型 型
名前	
連絡先	携帯電話 学校 会社 その他
生年月日 明大 昭平	年 月 日 血液型 型
名前	
連絡先	携帯電話 学校 会社 その他
生年月日 明大 昭平	年 月 日 血液型 型

緊急時の連絡先

親戚・知人	名前	電話
	名前	電話

東京都防災Twitter 

ユーザー名: @tokyo_bousai

東京都防災ホームページ

東京都防災 検索

<http://www.bousai.metro.tokyo.jp/>

水害から命を守る！避難のころえ～save yourself～

平成29年2月発行

印刷番号 (28)150

編集発行/東京都総務局総合防災部防災計画課

〒163-8001 東京都新宿区西新宿2丁目8番1号

電話/03-5388-2486

印刷/株式会社 上野印刷所

