

～避難したけど災害が発生しなかったときの心がけ～

- 早めに避難して何も起こらなくても「避難が無駄になった」と考えないこと。
- 「何も起こらずよかった!」と思きましょう。
- 「実践的な避難訓練ができて、ラッキー!」という発想が大切です。

一番避けたいことは、前回避難して何も起こらなかったから、今回何も起こらないと考えて避難せず、命を落としてしまうことです!

避難場所

災害ごとに避難する場所が異なることがあります。事前にハザードマップなどを確認し、記入しておきましょう。

水 害 時	土 砂 災 害 時

災害時に電話がつかないときは

災害用伝言ダイヤル(171)の使い方

伝言を残す(録音)

伝言を聞く(再生)

「171」にダイヤルする

「1」を押す

「2」を押す

被災地の人は自宅や携帯電話などの電話番号を入力する

伝言を聞きたい被災地の人の電話番号を入力する

「1」を押す

「1」を押す

「録音」する(30秒以内)

「再生」が始まる

災害用伝言板の使い方

伝言を残す(登録)

伝言を読む(確認)

携帯電話・スマートフォンの公式メニューや専用アプリから「災害用伝言板」にアクセスする

「登録」を選ぶ

「確認」を選ぶ

伝えたい項目を選ぶ(伝えたいことを書き込むこともできます)

安否確認したい相手の携帯電話番号を入力する

その画面で「登録」を選ぶ

その画面で「検索」を選ぶ

非常持出品 ～災害発生時に最初に持ち出す～

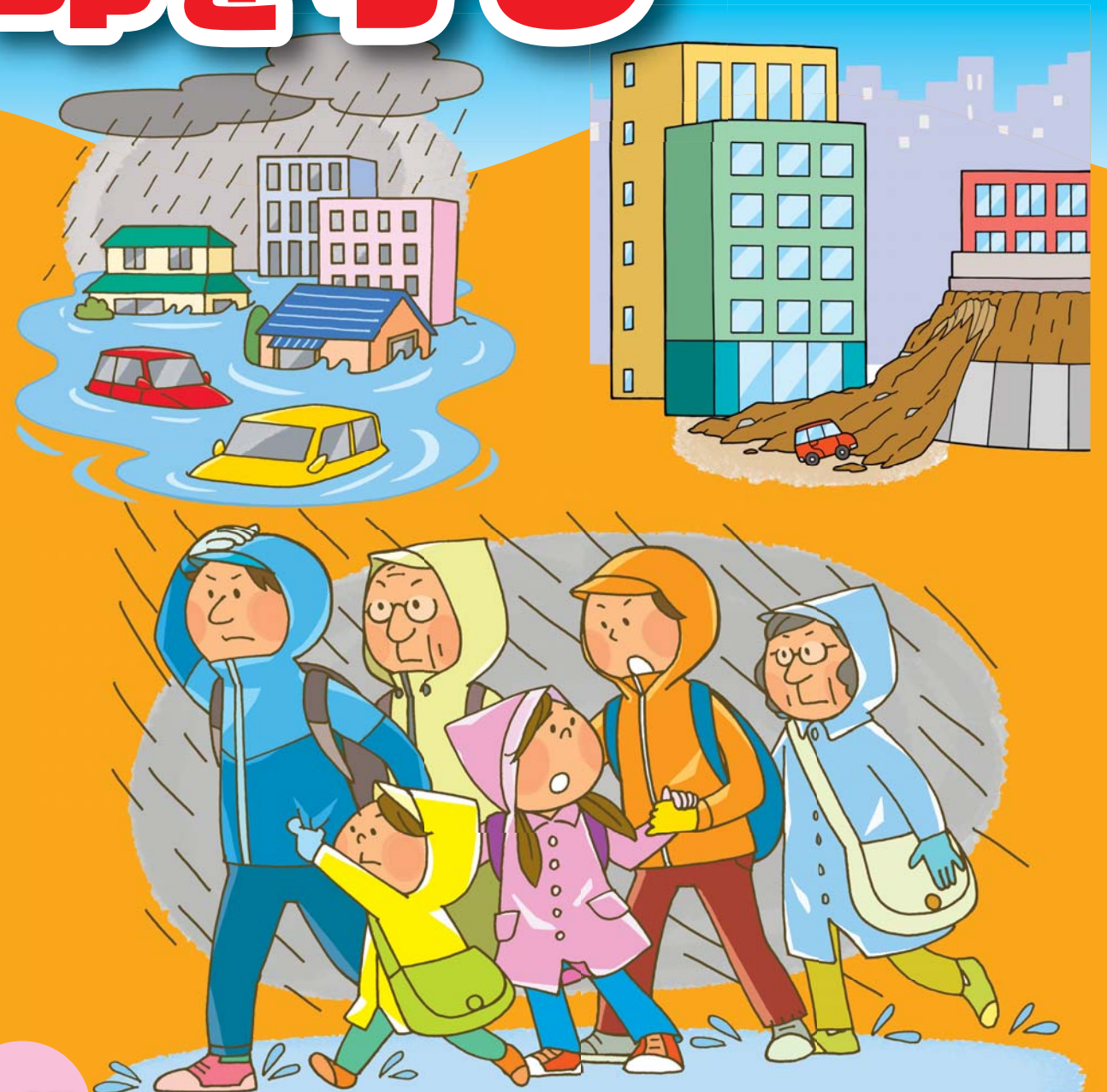
- 懐中電灯
できれば一人に一つずつ用意。予備の電池も忘れずに。
- 携帯ラジオ
小型で軽く、AMとFMの両方を聞けるもの。最近では手動で充電できるものや、携帯電話の充電ができるものなどがある。
- 非常食・水
缶詰や乾パンなど、火を通さずに食べられるもの。水はペットボトル入りが便利。
- 貴重品
多少の現金、預貯金通帳、印鑑、健康保険証や住民票のコピーなど。公衆電話を利用するための10円玉も。
- 救急医薬品
傷薬、ばんそうこう、解熱剤、かぜ薬などのほか、常備薬があれば必ず用意する。お薬手帳も。
- その他
ヘルメット、下着類、軍手、ライター、ナイフ、ティッシュなど。



品 名	点検日記入欄
☐ 非常食	
☐ 飲料水	
☐ 携帯ラジオ(予備の電池)	
☐ 懐中電灯(予備の電池・電球)	
☐ ヘルメット・防災ずきん	
☐ 救急医薬品	
☐ 常備薬、お薬手帳	
☐ 貴重品(預貯金通帳、印鑑など)	
☐ 現金	
☐ 健康保険証のコピー	
☐ 住民票のコピー	
☐ ろうそく	
☐ ライター(マッチ)	
☐ ナイフ、缶切り、栓抜き	
☐ ティッシュ	
☐ タオル	
☐ ビニール袋	
☐ 上着・下着	
☐ 軍手	

令和元年7月印刷1,500部 制作協力/©東京法規出版

水害・土砂災害から 命を守る



もくじ

水害・土砂災害時の避難行動を知っておきましょう	P1	水害から身を守るには	P7
水害からの安全避難のポイント	P3	土砂災害から身を守るには	P8
土砂災害からの安全避難のポイント	P4	水害はどのようにして起こるのか	P9
大雨に備えておきましょう	P5	どんな気象情報を参考にすればいいのか	P10

命を守る！
早めの
行動

水害・土砂災害時の避難行動を知っておきましょう

最近の被害では、情報伝達や避難行動の遅れが被害を大きくしています。「避難場所は知っている」「自分だけは大丈夫」などと過信せず、改めて命を守る避難行動や情報を見直してみましょう。

また、雨による水害や土砂災害といった災害は、時間を追って段階的に発生していきます。周囲の状況を見ながら、身の危険を感じた場合は直ちに避難しましょう。そうすれば被害を必ず少なくすることができます。

事前の備え／地域の避難体制の整備／避難行動を確認しておく

住んでいる場所の災害危険度を把握しておく

【洪水】

●住んでいる場所が浸水想定区域に

- ☒ 入っている
- ☒ 隣接している
- ☒ 入っていない

●自宅から避難場所までの距離

() m

【土砂災害】

●住んでいる場所が土砂災害警戒区域等に

- ☒ 入っている
- ☒ 隣接している
- ☒ 入っていない

●自宅から避難場所までの距離

() m

地域の避難体制の充実・強化を図る

- 地域の避難訓練などに積極的に参加して、地域の防災力向上を図る
- 要配慮者の避難に地域ぐるみで協力する

地域に住んでいる高齢者や障がいのある人などは、特に早めの避難が必要です。このため、一人では避難できない要配慮者を把握し、地域みんなで協力し合い、安否確認や避難の手助けができる体制をつくっておくことが大切です。

避難行動を確認しておく

災害が発生する前に浸水想定区域内や土砂災害警戒区域付近にお住まいの方は、「屋内安全確保※1」や「立退き避難※2」などの適切な避難行動を心がけてください。危険を感じたら、早めに避難所や安全な場所へ避難しましょう。

- ※1 その時点で居る建物内において、より安全な部屋へ移動すること。
- ※2 その場を立退き、近隣の少しでも安全な場所に避難すること。

夜間の避難について

夜間で見通しが悪いときやすでに浸水が始まっている場合は、無理して避難所などへ行かずに、丈夫な建物の2階以上または自宅の上階に避難しましょう。

また、夜間に大雨が予想される場合は、明るい時間帯に早めに避難所へ避難しましょう。



▲見通しが悪い中での避難は危険

自主避難する判断ポイント

天候が悪化する前に避難する



暗くなる前に避難する



避難情報が発表されたとき※(P2参照)



※突発的な災害の場合、自治体からの避難勧告等の発令が間に合わないこともあるため、身の危険を感じたら直ちに避難しましょう。

風水害時の避難のポイント

「避難」といっても、災害などによってその方法はさまざまです。次の災害の浸水想定区域内や土砂災害警戒区域付近にお住まいの方は、適切な避難行動を確認しておきましょう。

想定される災害

神田川・日本橋川の氾濫(※1)

内水氾濫(※2)

荒川の氾濫(※3)

土砂災害

避難行動

屋内安全確保

丈夫な建物の2階以上へ退避



屋内安全確保

立退き避難

浸水想定区域外へ移動

土砂災害警戒区域から離れる



立退き避難

- ※1 水位の上昇が早く、浸水してから数時間で水が引くことが想定されるため、屋内での避難が基本
- ※2 短時間に局地的な大雨が降り、下水道で雨水を処理しきれなくなりマンホールなどから水があふれる現象
- ※3 ①氾濫水が千代田区に到達するまでに12時間～24時間かかる見込み②浸水後、水が引くまで長時間(2週間以上)を要する

避難に関する情報

災害が発生し、または発生するおそれがある場合、市区町村が発令する避難情報です。必ずしも、この順番で段階的に発令されるものではありません。

警戒レベル	避難情報など	住民がとるべき行動
5	災害発生情報※1、大雨特別警戒	●命を守るための最善の行動をとる
4	避難勧告、避難指示(緊急)※2、土砂災害警戒情報	●災害が発生する恐れのある区域内にいる全員が避難場所等へ、速やかに立退き避難をする ●避難場所への移動がかえって危険と思われる場合は、近隣のより安全な場所・建物等への避難や、そのときいる建物内のより安全な部屋に移動する
3	避難情報・高齢者等避難開始、大雨警戒、洪水警戒	●避難に時間のかかる高齢者などの要配慮者とその支援者は避難場所等へ立退き避難を開始する ●その他の人は避難の準備を整える。防災気象情報などに注意し、自発的に避難を開始する
2	大雨注意報、洪水注意報	●避難に備え、ハザードマップなどで避難行動を確認しておく(避難場所や避難経路、避難のタイミングなど)
1	早期注意警戒	●最新の防災気象情報に注意するなど、災害への心構えを高める

- ※1:災害発生情報は、市区町村が災害発生を把握した場合に発令される。ただし必ず発令されるわけではないことを理解する。
- ※2:避難指示(緊急)は、地域の状況に応じて緊急的、または重ねて避難を促す場合等に発令される。避難勧告が発令された後に、必ず発令されるものではないことを理解する。

避難！ 水害

水害からの 安全避難のポイント

住んでいる地域が川の近くなら早めに安全な場所へ避難しましょう。また、冠水した道路を
通って避難するのは大変危険です。やむを得ず避難する際は落ち着いて行動してください。

浸水などから避難するときの注意点

- ◆地域で声をかけ合っ
て早めに避難する



- ◆避難行動は浸水前に



- ◆動きやすい服装で、
必要最小限の荷物で
避難する



- ◆裸足や、水が入って重
くなり、動きにくくな
る長靴は厳禁



- ◆いざというとき、居
場所を知らせるた
め、ホイッスルなど
を持っておく



- ◆水は低いところへ、も
のすごい勢いで流れ集
まるので注意する



- ◆河川や水路などに近
づかない



- ◆側溝や水路、マン
ホール、くぼみや溝
などの水の中の障害
物に注意する



- ◆2人以上で避難する。
流されないようロー
プで互いを結ぶ



- ◆歩行可能な水深の目安は約50セ
ンチ。水の流れが速い場合は20セ
ンチ程度でも危険。危ないと判断
した場合は、無理
をせず、高い
所で救助を
待つ



- ◆高齢者や身体
の不自由な人など
を手助けする



- ◆車や自転車で避
難しない。身体
の不自由な人を乗
せて避難する場
合は浸水前に！



こんな場合は早めの避難が必要

浸水後は自宅にと
どまるケースがあり
ますが、避難が遅れ
ると危険な状況に陥
るため、浸水前の早
い段階で安全な場所
へ避難しましょう。

浸水深が深くなってくるとどうなる？

**自宅が水没し、滞在できなくなる
確率が高くなります**

浸水の流れが速いとどうなる？

**自宅が倒壊・消失する
おそれがあります**

避難！ 土砂災害

土砂災害からの 安全避難のポイント

土砂災害は被災すると生命の危険が高いため、災害発生前に避難を終えなければなりません。
特に、住んでいる地域が土砂災害警戒区域等や山の近くなら早めに安全な場所へ避難しましょう。

土砂災害から避難するときの注意点

- ◆各家庭の状況を考慮し
て地域ぐるみで早めに
避難する



- ◆長雨や豪雨のときは、
土砂災害の発生に警戒
する



- ◆前兆現象を知り早めに
避難する (P8参照)



- ◆早く土砂災害警戒区域
や土砂災害危険箇所か
ら外に出る



- ◆周囲の状況を確認し、
できるだけ浸水してい
ない場所を歩く



- ◆土石流については、土
砂の流れる方向に対
して直角にできるだけ高
い場所に避難する



- ◆屋外への避難が困難な
場合は、少しでも命が
助かる行動として、が
けから離れた建物内の
2階以上の部屋へ移動
する



- ◆避難勧告・避難指示
(緊急) や大雨警報な
どが解除されるまでは
自宅に戻らない



2つの警戒区域を知っておく

「土砂災害警戒区域」「土砂災害特別警戒区域」とは、「土砂災害警戒区域等における土砂災害防止
対策の推進に関する法律」に基づいて都道府県が指定・告示した区域のことです。土砂災害ハザード
マップなどでお住まいの地域をご確認ください。

土砂災害警戒区域 (通称：イエローゾーン)

住民の生命または身体に危害が生じるおそれがある
区域です。

この区域では、土砂災害から生命を守るため、災害
情報の伝達や避難が早くできるように地域防災計画に
定められ、警戒避難体制の整備が図られます。

土砂災害特別警戒区域 (通称：レッドゾーン)

警戒区域のうち、土砂災害が発生した場合、土石流
等の直撃を受ける危険性が高いため、早めに「レッド
ゾーン」の区域から立ち退き避難が求められる区域です。

この区域では、開発行為の制限、建築物の構造規制
や移転勧告等が行われます。

押さえておこう！ 警戒区域等に住まいがある場合

- 危険な場所を点検し、防災情報を収集する。
- 土砂災害警戒情報や雨量の情報に注意する。
- 避難訓練に参加する。
- 土砂災害警戒情報などが発表された際には早め
に避難する。
- ハザードマップなどで避難場所を確認しておく。

備える！ 水害

大雨に備えておきましょう

日本では、毎年のように台風や大雨による被害が発生しています。日ごろから気象情報に関心を持ち、雨風が強まってきたときは確実にチェックする習慣をつけましょう。

日ごろから行っておくこと

1 自宅周辺の災害危険度を把握しておく

水害や土砂災害は地形からある程度危険度を推測することができます。自宅がある場所や周辺が、浸水想定区域や土砂災害警戒区域等に含まれているか、ハザードマップ等で確認しましょう。自宅がある地域が周囲の地域より低地にあれば浸水する危険性が高いことを理解しておきましょう。

また、昔の地図と比較して、かつて川であったとか、田んぼであったなど、地歴を調べておくことをオススメします。さらに、地名にはその地に起こった災害を示している場合があります。その土地の過去の水害や土砂災害などの災害事例と併せて調べてみると良いでしょう。



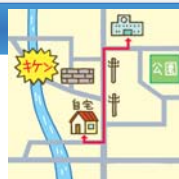
2 非常持出品を準備しておく

避難時にすぐ持ち出せるように、非常持出品をリュックサックなどにまとめて玄関の近くに置いておきましょう。持病の薬や予備のメガネなども一緒にしておけば、いざというときあわてて取りに戻らずに済みます。



3 避難場所・避難経路などを確認しておく

区が指定している避難場所の位置、そこに到達するための避難経路は複数確保できているか、家族で確認しておきましょう。地域の防災訓練に家族で参加し、避難にかかる時間なども確認しておきましょう。



4 家の周りを確認しておく

排水溝や雨水ますがごみなどで詰まると、大雨や豪雨のときに浸水などの原因になります。日ごろから点検や清掃をしておきましょう。

雨どい

継ぎ目はすれや塗装のはがれ、腐りがないか確認。落ち葉や土砂で詰まらせないように掃除しておく。

ベランダ

強風に飛ばされそうな物は置かない。

雨戸

がたつきやゆるみなどがあれば補強する。

側溝

側溝のごみや土砂を取り除き、雨水の排水をよくしておく。

屋根

瓦のひび、割れ、ずれ、はがれ、トタンのめくれ、はがれがないかを確認。

外壁

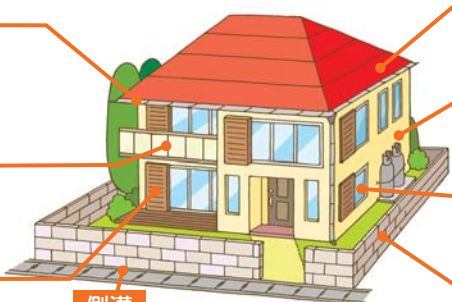
モルタルの壁に亀裂はないか、板壁に腐りや浮きはないか、プロパンガスのボンベは固定されているか、などを確認。

窓ガラス

ひび割れ、窓枠のがたつきはないか確認。また強風による飛来物などに備えて、外側から板でふさぐなどの処置を取る。

ブロック塀

ひび割れや破損箇所は補強する。



5 地域で避難計画などをつくる

災害時、最も頼りになるのは「地域住民による協力体制」です。どうすれば家族や地域の人たちが突然の水害や土砂災害から助かるのか、事前に地域で話し合って計画をつくっておくことが大切です。地域で避難場所や避難経路などの確認のほか、要配慮者を把握し支援体制づくりに努めましょう。水害や土砂災害の危険を感じたら、地域ぐるみで支援し合いながら早めに避難しましょう。



大雨が降りそうになってきたら

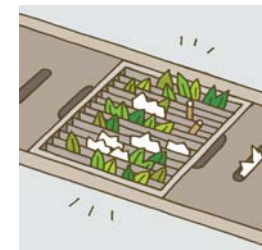
■ 気象情報や区などからの情報に注意する



■ 不要不急な外出はしない



■ 側溝や排水溝は掃除して水はけを良くしておく



■ 風で飛ばされそうな物は飛ばないように固定したり、家の中へ入れる



■ 窓や雨戸はしっかりと鍵をかけ、必要に応じて補強する



■ 飛散防止フィルムなどを窓ガラスに貼ったり、万一の飛来物の飛び込みに備えてカーテンやブラインドをおろしておく



■ 停電に備えて懐中電灯や携帯ラジオを準備する



■ 非常用食品など非常用品を確認する



■ 断水に備えて飲料水を確保するほか、浴槽に水を張るなどして生活用水を確保する



家屋の浸水を軽減しよう！

◆土のう

水深が浅いときは土のう等で家屋への浸水を防ぐことができます。



◆簡易水のう

簡易水のうは、身近にあるもの（段ボールやビニール袋）を使って作ることができます。

水のうの作り方



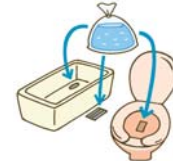
① ビニール袋（ゴミ袋）を二重にし、水を入れます。（持ち運べる程度）



② ①を段ボール箱に入れ、出入り口などの水の侵入部にすき間なく並べます。

こんなところにも

流しや風呂の排水口、トイレなどから下水が逆流するおそれがあります。水のうで排水口をふさぎ、浸水を防ぎましょう。



◆止水板

門や玄関等に板を渡し、土のう等で押さえることによって浸水を防止することができます。



家財道具等を高い場所に移動させる

水に浸かってしまった家財道具は一瞬にして「災害ゴミ」となってしまいます。家電製品や貴重品、衣類などは早めに高い場所に移動させましょう。



危険が迫ったら 水害

水害から身を守るには

近年、気象庁では、より精度の高い降雨予測の情報提供を行っています。しかし、狭い地域で突然降ってくる豪雨は今の技術では予測できないのが現実です。まずはその前兆や恐ろしさを知って、危険を感じたら速やかに避難しましょう。

集中豪雨による水害の特徴

- 10分間で1メートル以上水位が上昇するなど短時間で危険な水位になる



- 注意報や警報が出ない雨でも災害が発生する



- 下水の排水能力を超えるほどの大雨になる



- 川の上流など離れた場所の雨でも影響する



このような前兆を確認したら避難しよう

- 空が真っ黒になり、雷鳴や稲妻を確認したとき



- 川の水量が増したり、濁ってきたとき



- 冷たい風が吹き出したとき



- 大粒の雨やひょうが降り出したとき



特に注意が必要なところ

地下空間

- 地上の様子が分からないため、逃げ遅れるおそれがある。
- 地上が冠水すると一気に水が流れ込む。
- 流れ落ちる水で階段は上れない。
- 水が20センチたまると、流れ込む水圧でドアは開かなくなる。



アンダーパス（地下道）

- 鉄道や道路の下をくぐる場所は、路面が低く水がたまりやすいので、大雨の際は通らない。
- 60センチ程度の水位でドアが開かなくなるので、車が止まったら、直ちに脱出する。
- 緊急脱出用ハンマーを車内に備えておく。



川（キャンプ場など）

- 周りが急に暗くなったり、雷が聞こえてきたら、急激に増水するおそれがあるのですぐに川から離れる。
- 自分がいる場所が晴れていても、上流で雨が降っていると下流でも急激に増水するおそれがあるので、天気予報を常に確認する。



車（運転中）

- 水深30センチを超えると、ほとんどの車のエンジンは停止。浸水などの危険を感じたら車を高台に移動させる。
- 浸水してエンジンが止まった車は、むやみにエンジンをかけると危険。
- シフトレバーをニュートラルにして、車体を手で押して移動させる。



危険が迫ったら 土砂災害

土砂災害から身を守るには

長雨や大雨などのときには場所によっては地盤が緩んで、土砂災害が引き起こされる危険があります。次のような現象を確認したら早めに避難し、防災機関に通報しましょう。

土砂災害の種類と前兆現象に注意しよう

千代田区では、がけ崩れ（急傾斜地の崩壊）による土砂災害の危険があります。土石流、地すべりの危険性はありません。

土石流



山腹や谷川の石や土砂が一気に下流へ押し流す現象です。

がけ崩れ



斜面が突然崩れ落ちる現象です。

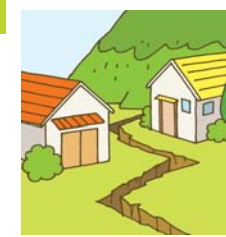
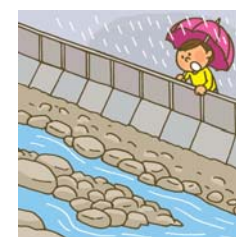
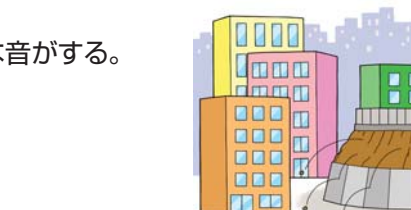
地すべり



山地の斜面をつくる岩石や土壌が、斜面下方へ移動する現象です。

主な前兆現象

- 川の水が濁り、流木が交ざり始める。
- 土の腐ったにおいがする。
- 雨が降り続けているのに水位が下がる。
- 山鳴りや異様な音がある。
- がけから小石が落ちてくる。
- がけに割れ目が見える。
- がけから水が湧き出る。
- 木の根が切れる音がする。
- 池の水が濁ったり、減ったりする。
- 風もないのに山の樹木がザワザワと騒ぐ。
- 湧き水が増える。
- 地面にひび割れや段差ができる。



〈要注意〉前兆現象なしに土砂災害が発生する事例もあります！

降雨情報などに 注意する

土砂災害の多くは、大雨が原因で起こります。天気予報の降雨情報で「記録的短時間大雨情報」という言葉が出てきたら、土砂災害が起こりやすくなります。また、「1時間の雨量が50～80ミリ以上」「降り始めてから200～300ミリ以上」の降雨情報が出たら、土砂災害に気をつけましょう。

知識編 水害

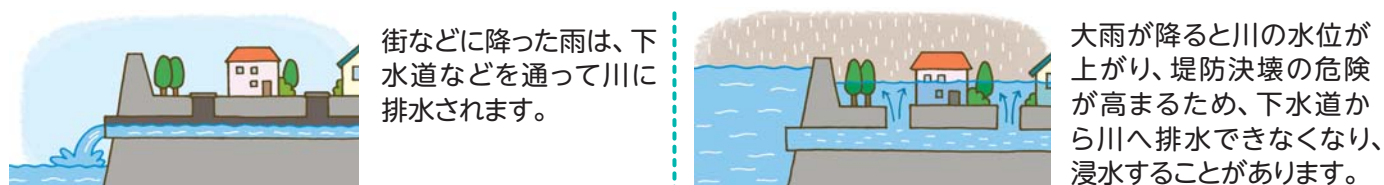
水害はどのようにして起こるのか

洪水には、川の堤防が壊れたり堤防から水が溢れたりして発生する「外水氾濫」と川に排水されるべき水が川に流れずに溢れてしまう「内水氾濫」の2つがあります。洪水の発生する仕組みを理解して、住まいがある地域ではどの洪水が発生しやすいか把握しておきましょう。

外水氾濫：堤防や土手の決壊で起こる水害



内水氾濫：降った雨がはけなくて起こる水害



想定浸水深と注意点

0.5m未満の場合

- 1階床下まで浸水する。
- 地上が浸水すると地下に一気に水が流れ込んで地下からの脱出は困難。
- 車での避難が危険な場合がある。
- 浸水の深さがひざ上になると徒歩による避難は危険。
- 避難が遅れた場合は、自宅等の2階以上へ避難する。

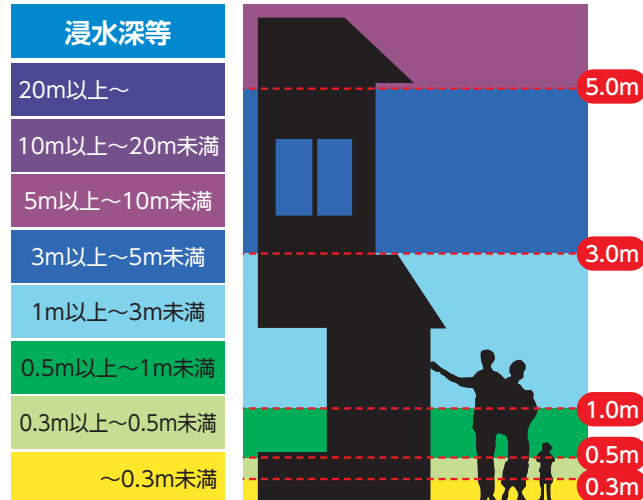
0.5～3.0m未満の場合

- 1階から2階の床下まで浸水する。
- 浸水が始まってからの避難は危険なため、近くの丈夫な建物の2階以上に避難する。

3.0m以上の場合

- 2階の床面が浸水する。
- 5m以上になると、2階の軒下まで浸水する。
- 水流が強い場合には、木造住宅が倒壊、流出するおそれがある。

●浸水深さの目安(洪水)



知識編 情報

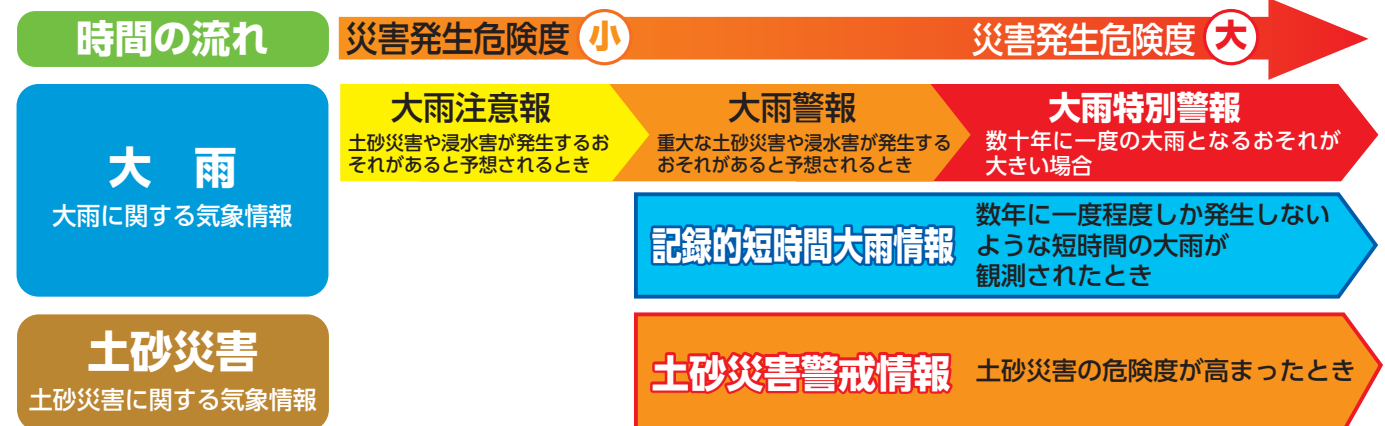
どんな気象情報を参考にすればいいのか

気象庁から「記録的短時間大雨情報」が発表されるほどの雨が降ると、浸水被害や土砂災害が発生するおそれがあります。浸水想定区域や土砂災害警戒区域など災害発生危険性がある場所に住まいがある人は、防災気象情報を活用して危険度が高まったら早めに避難しましょう。

防災気象情報などの標準的な発表の流れを知っておこう

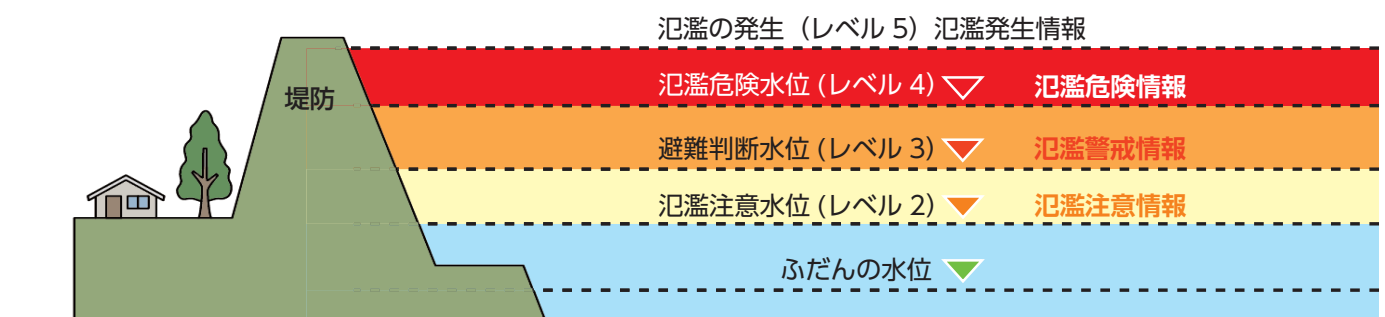
気象庁の防災気象情報は、平常時から災害発生危険度が高まるにつれて、各種情報が発表されます。常に最新の情報を入手し避難行動に生かしましょう。

※下図は、あくまでも防災気象情報などを時系列的にわかりやすく示したもので、実際の情報の流れがこのとおりになるというわけではありません。



洪水に関する河川情報と避難判断の目安となる水位

洪水に関する避難の情報は、下記の水位を目安としますが、気象状況等を総合的に判断し、区が発令します。「避難勧告」などが発令されるときは、堤防決壊や越水の危険性が高まっていますので、すぐに避難しましょう。また、高齢者など避難に時間を必要とする人などは、「避難準備・高齢者等避難開始」が発令されたら避難してください。



「土砂災害警戒情報」に注意しましょう

大雨警報(土砂災害)の発表後、命に危険を及ぼす土砂災害がいつ発生してもおかしくない状況となったときに、対象となる市区町村を特定して警戒を呼びかける情報で、都道府県と気象庁が共同で発表しています。この情報が出たら特に注意が必要です。

気象庁が提供する気象情報を活用する

気象庁では、さまざまな気象情報を発表し、災害発生に対する警戒を呼びかけています。例えば、危険度分布では、土砂災害、浸水害、洪水の危険度が高まっている状況を地図上で色分けしてお知らせします。危険度は黄→赤→薄い紫→濃い紫の順に高くなります。危険度分布を見ると、住まいのある地域に迫る危険度の高まりが一目で確認できます。積極的に活用しましょう。

洪水警報の危険度分布(例)



気象庁 危険度分布

検索