

水害

●知る ●気づく

中野区の水害について

中野区の特 性（水害対策）

過去には、台風や集中豪雨により、神田川・善福寺川・妙正寺川・江古田川等の流域を中心に河川が氾濫するなど、しばしば大きな被害に見舞われています。

近年は、河川改修や神田川・環状七号線地下調節池の整備などにより、河川の氾濫による大きな被害はほとんど発生していませんが、**道路冠水や下水道からの内水氾濫に**

よる住宅への浸水被害など、都市型水害が度々発生しています。

また、近年の気候変動に伴い、各地で台風をはじめ、集中豪雨など、治水能力を超える記録的な大雨が観測され、その被害も甚大化していることから、区内の水害発生についても危機感を持つ必要があります。

中野区で想定される水害

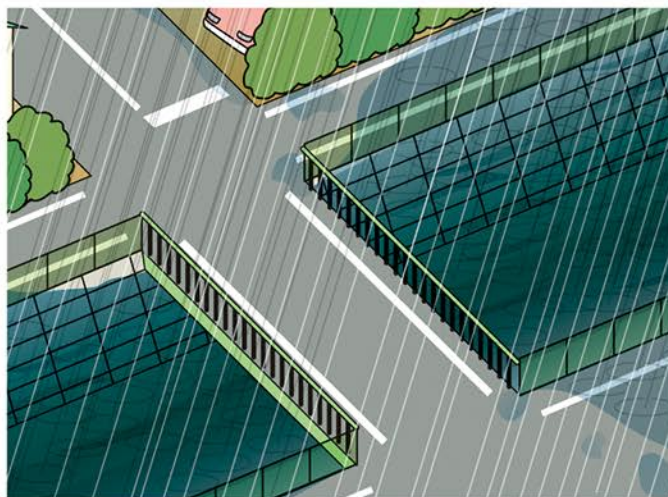
がいすい ■外水氾濫

【神田川、善福寺川、妙正寺川、江古田川流域】

「外水」とは、堤防の間を流れる河川の水のことをいいます。外水氾濫は、大雨などで河川の水位が増し、堤防の決壊や越流などにより大量の水が市街地等流れ込み、わずかな時間で人的・物的被害を発生させます。

注意点

自分の周囲で大雨が降ってなくても、河川の上流域で大雨が降ると、下流の水位が上昇して、外水氾濫になることがあります。大雨が続いたら、広範囲の気象情報・河川情報を収集することが大切です。



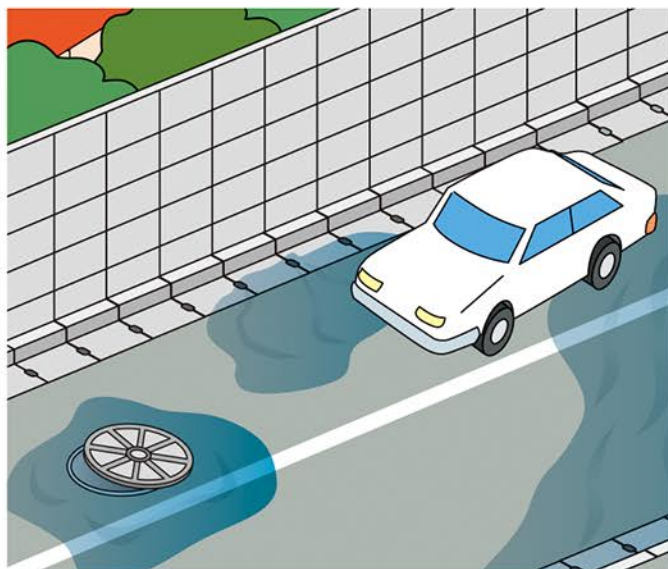
ないすい ■内水氾濫【区内全域】

河川の水を「外水」と呼ぶのに対し、市街地など堤防で守られた土地にある水のことを「内水」と呼びます。下水道や雨水枡等の排水能力を超える大雨が降ったり、河川の水位が上昇することで「内水」が排水できなかつたり、マンホールなどから水が溢れて、土地や道路などに浸水することを内水氾濫といいます。

注意点

都市部では開発が進み、土の地面が少なくなり、雨水が地面に浸透しにくい環境になっています。そのため、集中豪雨など局地的な大雨で内水氾濫が起きやすい状況にあります。

内水氾濫は、河川の近くでなくても発生する可能性のある災害です。



災害・避難情報の種類と入手方法

防災気象情報(天候や河川の情報)＜気象庁等が発表＞

台風や大雨に関する情報は、気象庁から発表されます。		指定河川の水位や流量等の情報は、気象庁と国土交通省または都道府県の機関と共同で発表されます。	
警戒レベル	大雨	河川氾濫	区民の行動
レベル5 (相当)	レベル5 大雨特別警報	レベル5 氾濫特別警報	災害発生または切迫している状況 命の危険・直ちに安全確保
レベル4 (相当)	レベル4 大雨危険警報	レベル4 氾濫危険警報	中野区からの避難指示の発令に留意するとともに、避難指示が発令されていなくても自ら危険と判断した場合は、避難を開始してください。
レベル3 (相当)	レベル3 大雨警報	レベル3 氾濫警報	中野区からの高齢者等避難の発令に留意するとともに、避難に時間がかかる方は、自ら避難の判断をしてください。
レベル2	レベル2 大雨注意報	レベル2 氾濫注意報	ハザードマップ等で、災害が想定されている区域や避難先、避難経路を確認してください。
レベル1	早期注意情報 (警報級の可能性)		最新の防災・気象情報等を確認するなど、災害への心構えを高めてください。

※河川氾濫に関する情報は神田川と妙正寺川、善福寺川のみ発表されます。

避難情報(避難を促す情報)＜中野区が地域を指定して発令＞

警戒レベル	避難情報等	区民の行動
レベル5	緊急安全確保 (必ず発令されるものではない)	命の危険 直ちに安全確保！
～＜警戒レベル4までに必ず避難＞～		
レベル4	避難指示	危険な場所から 全員避難
レベル3	高齢者等避難	危険な場所から 高齢者等は避難※

※高齢者等以外の人も必要に応じ、普段の行動を見合わせたり自主的に避難。

上記の気象情報・河川の情報等をもとに、中野区が避難情報を発令する判断を行います。そのため、同レベルの避難情報が気象情報・河川の情報と同時に発令されるわけではありません。

自らの命は自ら守る意識を持って、気象情報も参考にしながら、適切な避難行動をとってください。

災害・避難情報等の入手方法

中野区が発信する情報(避難情報など)

■中野区公式ホームページ

<https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/>
大規模な災害発生時には、災害時用トップページに切り替わります。



■中野区公式SNS

X(旧ツイッター)…名前：東京都中野区(広報係)、ユーザー名(ID)：@tokyo_nakano
LINE…名前：中野区、ユーザー名(ID)：@nakanoku
フェイスブック…名前：中野区役所、ユーザー名(ID)：@nakano.city.tokyo
災害等の緊急時における情報や区のPR情報などを、発信します。



X

LINE

フェイスブック

■河川サイレン

中野区では、区内河川が警戒水位に達すると、サイレンがなります。このサイレンが鳴った場合は、河川の周囲には絶対に近付かないでください。



中野区HP
「水害に備える」

■防災・防犯情報メールマガジン(事前登録が必要です)

ご登録いただいたメールアドレスに災害情報や緊急情報などを配信します。右記の二次元コードを読み取って、指示にしたがって登録してください。



■中野区防災行政無線

避難指示などの避難情報は防災行政無線で呼びかけます。音声を確認できなかった場合、右記の電話番号で確認できます。☎03-3228-5726

■Yahoo!防災速報

中野区を地域登録しておく、区が配信する「避難情報」等を入手できます。



■緊急速報メール・エリアメール

事前登録不要。中野区内にいる方のNTTドコモ、au、ソフトバンク、楽天の携帯電話、スマートフォンに、河川氾濫に関する情報など一部の災害情報が一斉配信されます。

公共機関他が発信する情報(気象情報など)

■気象庁ホームページ

<https://www.jma.go.jp/>
最新の気象情報や台風・大雨・土砂災害・竜巻に関する情報、今後の推移など。



■国土交通省「川の防災情報」ホームページ

<https://www.river.go.jp/>
全国の水位や雨量、危険性が高まっている河川、洪水予報など。



■東京都防災ホームページ

<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/>
東京都の防災総合サイト。マイ・タイムライン(8ページ参照)など。



■テレビ デジタル放送①

中野区が発令した警報や避難指示などの避難情報を文字情報として確認できます。



日頃の備え・連絡方法

家庭での浸水対策と流域治水について

■側溝、雨水枡の掃除

- 道路冠水や浸水の原因になるので、道路の側溝や雨水枡を詰まらせない。
- 上にブロック等を置かない。
- 日頃からの清掃にご協力をお願いします。

■地下設備への事前対策

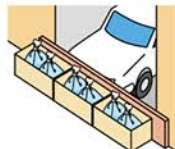
- 地下駐車場などに浸水が予想されるときには、止水板や土のうを設置する。
- ポンプ等の排水設備は日頃から点検・整備しておく。

■簡易水のうで浸水防止

ごみ袋を2重にして中に半分程度水を入れ、袋の口をしぼると簡易水のうが出来ます。



トイレや洗濯機、風呂場の排水口からの逆流防止



止水板や箱と組み合わせて土のう代わりに

中野区が備えている「土のう」の位置はハザードマップ(P14以降)に示しています。また、土のうの使用法等については、右コードから、区HPをご確認ください。



土のう使用方法

■水の使用を控えてください(流域治水)

大雨の時は、**川から離れた場所や高層階にお住まいの方も**、水の使用をお控えください。

- 洗濯や風呂などの排水を控えることにより、大雨の被害を減らすことにつながります。
- 地域全体の心くばりで、大雨からまちを守る取り組みを「流域治水」といいます。

持出用品等の準備

避難するときのため、必要最低限の持出用品と、非常時のための備蓄品を準備しておきましょう。

持出用品

食料

- ☐ 携帯食料(栄養補助食品)
- ☐ 飲料水

生活用品

- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ 充電機・バッテリー
- ☐ 懐中電灯・電池
- ☐ 軍手
- ☐ タオル・ウエットティッシュ
- ☐ マスク・手指消毒液・体温計(感染症対策用品)
- ☐ 着替え

貴重品等

- ☐ 現金
- ☐ 身分証明書

必要に応じて

- ☐ コンタクト保存液
- ☐ 予備メガネ
- ☐ 常備薬
- ☐ 紙おむつ
- ☐ 粉ミルク
- ☐ 哺乳瓶
- ☐ アレルギー食
- ☐ 生理用品
- ☐ ペットフード
- ☐ ペット用品

備蓄品

食料

- ☐ お米・アルファ米
- ☐ レトルト食品・カップ麺・缶詰
- ☐ お菓子類
- ☐ 飲料水(1日1人3リットルを7日間分)

その他

- ☐ カセットコンロ
- ☐ カセットボンベ
- ☐ 紙皿・紙コップ・割りばし
- ☐ 食用品ラップ
- ☐ ポリタンク
- ☐ 簡易トイレ



※持出用品の中には備蓄品として扱うものも含まれています。

台風等の風害に備える

台風など、強風が予想される日は気象情報を確認し、場合によっては、外出をせず室内に留まるようにしましょう。また、台風の接近・通過時は、竜巻などの強烈な突風が発生しやすくなります。



強風がくる前に出来ること

- 家の外に置いてある植木鉢・置物や物干し竿は、強風で飛ばされ、歩行者にけがをさせたり、近隣の家を損壊させるおそれがあります。事前に自宅の中に入れたり、ロープやチェーンなどで固定しましょう。
- 雨戸がない窓には、ガラス飛散防止フィルムを貼り、カーテンを閉めましょう。

災害時の連絡方法

ここで紹介している「災害用伝言ダイヤル(171)」、「災害用伝言板(web171)」、「携帯電話の災害用伝言板」は、毎月2回程度体験利用できる期間があります。平常時に家族で体験し、災害時のシミュレーションをしてみましょう。

■災害用伝言ダイヤル(171)

災害用伝言ダイヤルは、被災地域内やその他の地域の方々との「声の伝言板」です。被災地の方が録音した安否などに関する情報を他の地域の方がお聞きになれるほか、他の地域の方から被災地の方へメッセージを送ることも可能です。災害時でも、被災地から被災地以外の場所への電話は比較的つながりやすいと考えられます。遠隔地の親戚や友人などを經由して情報交換ができるように連絡中継点を決めておきましょう。

※携帯電話・加入電話・ISDN・ひかり電話・IP電話等、全ての電話番号で登録が可能です。

■災害用伝言板(web171)

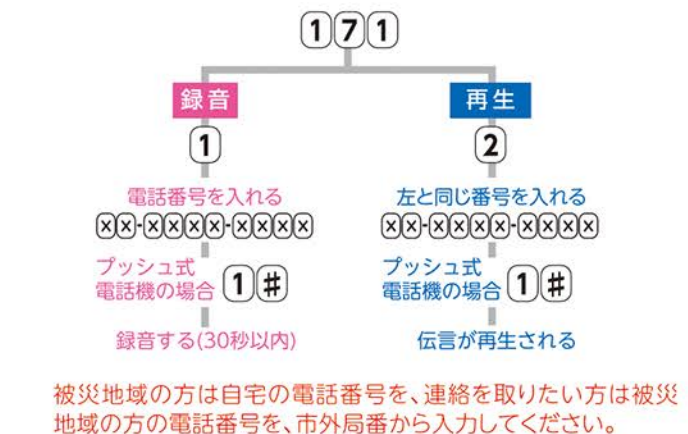
災害用伝言板(web171)は、インターネットを利用した安否確認伝言板です。パソコン、スマートフォン、携帯電話等、インターネット接続が可能であれば、どの端末でも利用できます。

■災害用伝言板(携帯電話会社のサービス)

携帯電話会社の災害用伝言板に自分の安否情報を登録し、その情報を全国から閲覧できる携帯電話会社のサービスです。登録は自分が契約している携帯電話会社の伝言板のみですが、閲覧はパソコンや他社の電話からも利用できます。

体験期間

- 毎月1日・15日
- 正月三が日
- 防災週間(8月30日～9月5日)
- 防災とボランティア週間(1月15日～1月21日)



家族会議とハザードマップの活用方法

家族会議

日頃から家族で防災について話し合い、避難先、避難経路、連絡方法、集合場所などを確認しておきましょう。

決定したことは「わが家の防災メモ(裏表紙)」や「マイ・タイムライン」に書き込みましょう。



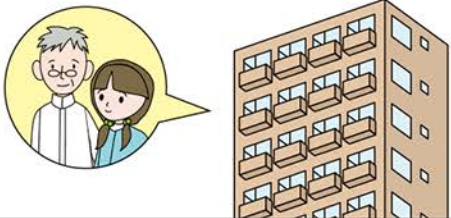
家族会議の内容(一例)

- 家族間の連絡方法
- 災害時の家族の役割
- ハザードマップで自宅や学校の近くの危険箇所を確認
- 水害時避難所までの安全な避難経路の確認
- 最終的に落ち合う避難所
- 中野区の水害時避難所以外に避難できる場所(知人・親戚宅など)
- 持出用品の内容と管理方法について

避難の考え方

■知っておくべき5つのポイント

避難とは「難」を「避」けること。安全な場所にいる人まで避難所に行く必要はありません。



マスク・消毒液・体温計や食料等は、できるだけ自ら携帯してください。



避難先は、避難所だけではなく、安全な親戚・知人宅に避難することも考えてみましょう。



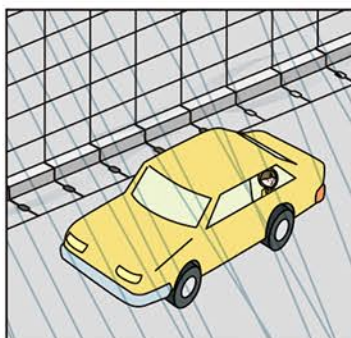
中野区が指定する避難所が変更・増設されている可能性があります。災害時には中野区ホームページ等で確認してください。



「自らの命は自らが守る」意識を持ち、適切な避難行動をとりましょう



豪雨時の屋外の移動は大変危険です。やむをえず車両での移動や車中泊をする場合は、浸水しないよう周囲の状況等を十分確認してください。



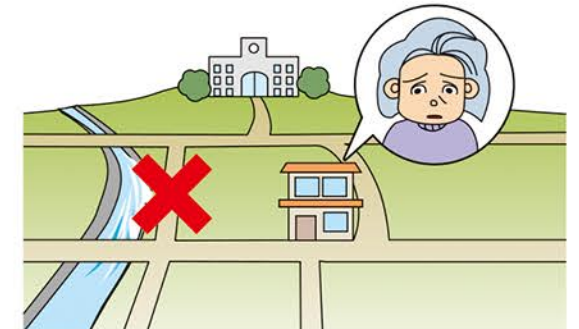
ハザードマップの活用方法

1 身近で起こりやすい水害のリスクを知る

自宅周辺や学校、駅等の生活圏が掲載されているハザードマップを見て、どのような災害が想定されているか、確認しましょう。

確認ポイント

- 浸水想定区域に入っているか
- どの程度浸水するのか
- 浸水の継続時間はどれくらいか(34・35ページ参照)



2 避難の方法を検討する

1で確認したリスクに応じた避難方法を確認しましょう。区域や家族構成などによって、安全な避難の方法は異なります。

確認ポイント

- 被害の想定区域内の場合、避難所が区域外にあるため、早めに避難を開始する必要があります。
- 避難に時間のかかる方がいる家庭は、早めに避難を開始する必要があります。

3 避難所を確認する

自宅近くの水害時避難所を確認し、安全と思われる避難経路を実際に歩いてみましょう。

確認ポイント

- 橋を渡ったり、川沿いを歩く等危険な経路は避けましょう。



4 マイ・タイムラインを作成する

マイ・タイムラインは、いざという時に慌てることがないように、避難に備えた行動を一人ひとりがあらかじめ考え、決めておくものです。

ハザードマップで避難に必要な知識を習得し、適切な避難行動を事前に整理しましょう。その上で家族と話し合い、自分仕様のマイ・タイムラインシートを作成しましょう。

マイ・タイムラインで出来ること

- 河川の氾濫や土砂災害といった風水害の特徴や、避難行動の目安となる気象情報、避難情報の意味などの風水害に関する知識を習得できます。
- 近くの危険箇所や危険な行動を認識する事で、危険な避難行動を回避できます。
- 発令される情報に対する自分の行動を理解できます。



避難行動のタイミング

東京マイ・タイムラインを活用する

東京都では、

- 台風が近づいているとき！
- 大雨が長引くとき！
- 短時間の急激な豪雨が発生するとき！

の3つの場面にあわせた専用のマイ・タイムラインシートを用意しています。

また、初めてマイ・タイムラインを作成する方のためにマイ・タイムライン作成ガイドによる作成の手引きも公開していますので活用してみましょう。



東京マイ・タイムライン

<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/mytimeline/index.html>



■中野区民の風水害タイムライン

都民一人ひとりが防災情報を正しく理解し、自らの環境や地域の特性に合った避難行動がとれるよう、風水害からの避難を考えるための材料として、東京マイ・タイムライン(以下、「マイ・タイムライン」という。)が2019年6月から東京都より配布されています。

マイ・タイムラインとは、避難に備えて行動するタイミングを一人ひとりがあらかじめ決めておくものであり、風水害における避難行動を起こすために欠かせないものです。

中野区では、区民の皆さんがマイ・タイムラインを作成する際の参考となるよう「中野区民の風水害タイムライン(次ページに掲載)」を作成しました。ご活用ください。

中野区防災気象情報
区内の雨量等を確認できます。
こちらもご活用ください。



■マイ・タイムライン作成の流れ

自分に必要な情報を収集し、マイ・タイムラインシートに書き込むことで、自分だけのマイ・タイムラインシートが出来上がります。

いざ避難となったときに慌てないよう、避難所にある備蓄品では対応が難しい物(常備薬、ペット用品等)や、近所の避難行動要支援者の方の事、避難時の家族の役割分担なども書き込んでおきましょう。

マイ・タイムライン作成の流れ

- ①ハザードマップで身近に起こりやすい風水害・土砂災害のリスクを確認(7ページ参照)し、書き込む
- ②自分に必要な気象情報・避難情報を確認(2・3ページ参照)し、書き込む
- ③避難開始のタイミングに注意しながら、より安全な避難行動を考え(10・11ページ参照)、書き込む

中野区民の風水害タイムライン

気象状況	大雨の数日～ 約1日前	大雨の半日～ 数時間前	大雨の数時間～ 2時間前程度	大雨	大雨が一層 激しくなる	数十年に 一度の大雨
警戒レベル	警戒レベル1	警戒レベル2	警戒レベル3	警戒レベル4	警戒レベル5	
気象情報 (気象庁の発令)	早期注意情報 (警報級の可能性)	レベル2 大雨注意報 レベル2 氾濫注意報	レベル3 大雨警報 レベル3 氾濫警報	レベル4 大雨危険警報 レベル4 氾濫危険警報	レベル5 大雨特別警報 レベル5 氾濫特別警報	
		レベル2 土砂災害注意報	レベル3 土砂災害警報	レベル4 土砂災害危険警報	レベル5 土砂災害特別警報	
避難情報 (中野区の発令)		自主避難等の呼びかけ	高齢者等避難 (中野区が発令)	避難指示 (中野区が発令)	緊急安全確保 (中野区が発令)	
区民の行動 (例)	災害への心構えを高める	避難行動の確認	高齢者等は避難、他の住民は準備	避難開始	命を守る最善の行動	
	●ハザードマップで自宅の災害リスクを確認 ●最新の気象状況等をこまめに確認 ●避難情報の入手方法を確認 ●携帯電話の充電、止水板、土のうの準備 ●備蓄食料の確認・買い出し ●自宅の強風対策 等	●自主避難の検討 ●避難方法の確認 ●非常持ち出し品を準備 ●大切なものを高い所へ移動	●避難に時間のかかる人(高齢者、要配慮者・支援者等)は避難を開始 ●その他の人も状況に応じ、避難準備を整え、自発的に避難 夜間・早朝に「高齢者等避難」を発令するような状況が想定される場合には、暗くなる前に発令することがあります。	●危険な場所にお住まいの方は立ち退き避難(P12)が原則。 ●自宅が危険な場所でなければ、自宅避難が基本 ※避難所等への避難が危険な場合は、身近で安全な場所(屋内安全確保)に移動してください。	●すでに災害が発生、命を守るための最善の行動	

気象情報や地理的要因によっては、必ずしもこの避難情報の順番で発令されるとは限りません。
避難情報が発令されていなくても、身の危険を感じる場合は、安全な場所へ避難を開始してください。

避難行動のタイミング

わが家の「マイ・タイムライン」を作成しよう

台風などの風水害は気象情報などである程度事前に予測ができる災害です。

大切な命を守るために災害の発生に備えて、自分や家族がどのタイミングで何をするかをあらかじめ決めておけば、いざというときにあわてずに行動することができます。

一人ひとりがどのように行動するかを時間の経過にそって整理したマイ・タイムラインを作成しましょう。



マイ・タイムライン使用時の注意点

台風や大雨などの自然現象は、想定したとおりに進行するとは限りません。
実際にマイ・タイムラインを使用する際には、次のことに注意して行動してください。

- 1 マイ・タイムラインは、あくまで行動の目安。
- 2 防災気象情報や避難情報などをこまめに収集・確認。
- 3 収集・確認した情報をもとに、臨機応変に判断。



マイ・タイムラインシート(台風)

気象状況	大雨の数日～ 約1日前	大雨の半日～ 数時間前	大雨の数時間～ 2時間前程度	大雨	大雨が一層 激しくなる	数十年に 一度の大雨
警戒レベル	警戒レベル1	警戒レベル2	警戒レベル3	警戒レベル4	警戒レベル5	
気象情報 (気象庁の発令)	早期注意情報 (警報級の可能性)	レベル2 大雨注意報 レベル2 氾濫注意報	レベル3 大雨警報 レベル3 氾濫警報	レベル4 大雨危険警報 レベル4 氾濫危険警報	レベル5 大雨特別警報 レベル5 氾濫特別警報	
避難情報 (中野区の発令)		自主避難等の 呼びかけ	高齢者等避難 (中野区が発令)	避難指示 (中野区が発令)	緊急安全確保 (中野区が発令)	
名 前	災害への心構えを高める	避難行動の確認	高齢者等は避難、他の住民は準備	避難開始	命を守る最善の行動	
私と家族の 行動						

マイ・タイムラインシート(大雨)

気象状況		2～3日前		 大雨		大雨が一層 激しくなる		数十年に、 一度の大雨			
警戒レベル		警戒レベル1		警戒レベル2		警戒レベル3		警戒レベル4		警戒レベル5	
気象情報 (気象庁の発令)		早期注意情報 (警報級の可能性)		レベル2 大雨注意報 レベル2 氾濫注意報		レベル3 大雨警報 レベル3 氾濫警報		レベル4 大雨危険警報 レベル4 氾濫危険警報		レベル5 大雨特別警報 レベル5 氾濫特別警報	
				レベル2 土砂災害注意報		レベル3 土砂災害警報		レベル4 土砂災害危険警報		レベル5 土砂災害特別警報	
避難情報 (中野区の発令)				自主避難等の 呼びかけ		高齢者等避難 (中野区が発令)		避難指示 (中野区が発令)		緊急安全確保 (中野区が発令)	
私と家族の 行動	名 前	災害への心構えを高める		避難行動の確認		高齢者等は避難、他の住民は準備		避難開始		命を守る最善の行動	

マイ・タイムラインシート(短時間集中豪雨)

気象状況		 2～3時間前		 大雨		大雨が一層 激しくなる		数十年に、 一度の大雨			
警戒レベル		警戒レベル1		警戒レベル2		警戒レベル3		警戒レベル4		警戒レベル5	
気象情報 (気象庁の発令)		早期注意情報 (警報級の可能性)		レベル2 大雨注意報 レベル2 氾濫注意報		レベル3 大雨警報 レベル3 氾濫警報		レベル4 大雨危険警報 レベル4 氾濫危険警報		レベル5 大雨特別警報 レベル5 氾濫特別警報	
				レベル2 土砂災害注意報		レベル3 土砂災害警報		レベル4 土砂災害危険警報		レベル5 土砂災害特別警報	
避難情報 (中野区の発令)				自主避難等の 呼びかけ		高齢者等避難 (中野区が発令)		避難指示 (中野区が発令)		緊急安全確保 (中野区が発令)	
私と家族の 行動	名 前	災害への心構えを高める		避難行動の確認		高齢者等は避難、他の住民は準備		避難開始		命を守る最善の行動	

避難方法・避難生活

水害時の避難方法

基本は立ち退き避難、緊急時は屋内安全確保です。避難指示などが発令されていなくても、その場に留まると危険と判断したら、自主的に立ち退き避難を開始してください。



立ち退き避難（水平避難）

避難指示などが発令された場合は、指示に従い、指定避難所や親戚・知人宅などの安全な場所へ迅速に避難しましょう。

■立ち退き避難の注意点

自主的な行動を

- テレビやラジオで最新の気象情報や避難情報を積極的に確認しましょう。
- 危険を感じたら、避難指示などの発令を待たずに自主的に避難を。
- 近所に高齢者など避難行動に時間のかかる要配慮者がいる場合は、声をかけて一緒に避難しましょう。
- 知人宅などに避難するときは、公共交通機関が動いているうちに、早めの避難を心がけましょう。

服装・行動

- 単独行動は厳禁。
- 動きやすい服で避難を。
- 持出用品を忘れずに。
- 長靴は水中で足を取られて危険です。運動靴を履きましょう。

家を出る前に

- ガスの元栓を閉めましたか？
- 電気のブレーカーを切りましたか？
- 避難することを親戚や知人に連絡しましたか？



屋内安全確保（垂直避難）

災害時に身の危険が迫っている中で、安全な場所まで避難する時間がない、または、避難所等への移動が危険を伴う、移動が困難な場合などは、建物の2階以上に避難しましょう。
「屋内安全確保」は、確実に命を守る方法ではありません。緊急回避のための最終手段です。基本は早期に安全を確保する「立ち退き避難」です！

安全な避難経路、避難先を確認

- 避難所までの安全な避難経路を家族会議などで確認しておきましょう（7ページ参照）。
- 中野区の水害時の避難所は、各区民活動センターです。

歩く際の注意点

- 人が歩ける水深は50cm程度。流れが速い場合は浅くても危険！
- 長い棒や傘を杖代わりにして、側溝やマンホールの蓋が外れていないか確認して歩きましょう。



車で避難しない

- 冠水した道路では車が動かなくなります。また水深が増すと車ごと流される危険もあります。
- 車での避難は緊急自動車の交通の妨げや交通渋滞に巻き込まれて逃げ遅れる危険があります。
- 早期の立ち退き避難での、病人や要配慮者などを避難させる特別な場合を除いて、車での避難は避けましょう。
- 区指定の水害時避難所には、駐車場はありません。また、車両避難所はありません。

自宅での避難生活（自宅が安全な場合）

自宅が危険な状態でなければ、自宅での在宅避難が基本となります。住み慣れた自宅なら、環境の変化や集団生活のストレスで体調を崩すことも防げます。正しい情報を入手しつつ、備蓄しておいた食料などを使用して、自宅で生活しましょう。

- 上下水道が使用出来ない場合、水洗トイレは使えません。家族が数日使える数の簡易トイレなどを用意しましょう。
- 電気やガスが止まった場合の代替え品としてカセットコンロとカセットボンベ、懐中電灯などを準備しておきましょう。



避難所での避難生活（自宅に留まるのが危険な場合）

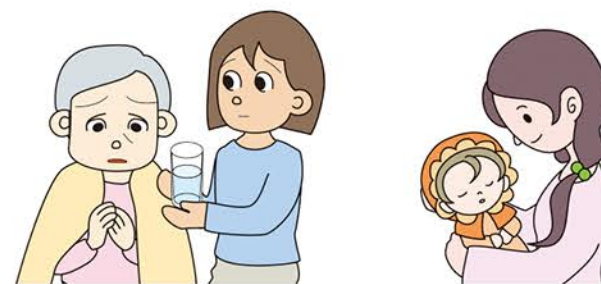
自宅を離れての避難所生活は、大変な不自由を伴います。また、見知らぬ者同士が限られた空間で共同生活を営むこととなりますので、厳しい環境の中でストレスや過労により体調を崩してしまうこともあります。避難所では決められたルールを守り、お互いに助け合い、配慮しあうことが大切です。



分担して掃除や炊事などを行い、協力して生活しましょう。適度に身体を動かすことでエコノミークラス症候群（下記参照）の予防にもなります。

■周りの人へお互いに配慮を

- 健康管理やメンタルケアに気を配りましょう。
- 個人情報の取扱いには注意しましょう。免許証やマイナンバーカード等はしっかり管理しましょう。
- 妊産婦や乳幼児への配慮や支援をお願いします。



■自分自身の健康管理

避難生活が長引くと、生活環境等の大きな変化によって体調を崩したり、持病が悪化する、病気が蔓延するといった深刻な事態に見舞われる可能性が高くなります。自分で出来る範囲で生活管理・健康管理を行いましょう。



ペット同行・同伴での配慮

- ペットの飼育管理は飼い主の責任で行いましょう。避難所では、居住スペースから離れた飼育になります。
- キャリーバッグやケージ、ペットの食料・用具を準備しましょう。
- 首輪や迷子札、マイクロチップ、各種予防接種なども忘れずに。



要配慮者への配慮

要配慮者とは、災害から身を守るうえで、周囲の支援が必要になる方々のことです。（配慮・支援の詳細は33ページ参照）

エコノミークラス症候群にならないために

長時間同じ姿勢でいると、血行不良から血液が固まりやすくなり、肺塞栓など死亡する可能性のある病気を誘発するおそれがあります。足や足の指をこまめに動かしたり、軽い体操やストレッチを行うなど、動かない生活が続かないようにしましょう。また、プライバシーの確保や、感染症予防のために、自家用車等での車両避難を選択する人が増えていますので注意しましょう。

配慮が必要な方への対応

気くばりと助け合い

災害から身を守ったり、避難生活で、周囲の支援が必要になる方々がいます。みんなで協力して、支援しましょう。配慮を必要とする方は、事前に避難行動要支援者名簿(下記参照)に登録しておきましょう。

高齢者・妊産婦・乳幼児・障がい者・日本語が話せない方には

高齢者、妊産婦、乳幼児は、手をつなぐ、または背負うなどによりしっかり援助し、複数の方で対応しましょう。急を要するときはひも等を使って背負い、安全な場所へ避難しましょう。外国人の方で言葉が通じない場合には、声をかけて身振り手振りを交えて誘導します。



耳の不自由な人には

話すときは近くまで寄って相手にまっすぐ顔を向け、口を大きくはっきり動かしましょう。口頭でわからないようであれば、紙とペンや相手の手のひらに字を書いて、筆談しましょう。

目の不自由な人には

まず、「お手伝いしましょうか」などと声をかけます。はっきりゆっくり、大きな声で話しましょう。誘導する際は、目の不自由な人の前に立ち、ひじの上を軽くつかんでもらい、半歩程度前をゆっくり歩きましょう。



車椅子を利用する人には

階段では必ず3人で協力し、上りは前向きに、下りは後ろ向きにして、恐怖感を与えないように配慮しましょう。

支援のために

■災害時個別避難計画書

災害が発生、または災害が発生するおそれがある場合に、自ら避難することが困難で、特に支援を要する方(要支援者)の計画書の作成を進めています。避難をする際に必要なもの、自分の状況、避難を支援してくれる方(支援者)などについて、計画書にまとめておきましょう。

【問い合わせ】

地域支えあい推進部 地域活動推進課

電話 03-3228-5582 FAX 03-3228-5620

対象となる方

- ① 要介護及び要支援認定を受けている者
- ② 身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳、愛の手帳のいずれかの交付を受けている者
- ③ 障害者総合支援法の障害支援区分1～6の認定を受けている者
- ④ 70歳以上の単身者
- ⑤ 75歳以上の高齢者のみの世帯の者
- ⑥ その他、上記①～⑤に相当する者及び避難に対して特段の配慮が必要と区長が認めた者

■ヘルプマーク、ヘルプカード

ヘルプマーク

外見からは配慮を必要としていることが分からない方が、支援を得やすくなるよう作成されたマークです。



ヘルプカード

緊急時連絡先や、配慮・支援してほしい内容が記載された名刺大のカードです。



ヘルプマークやヘルプカードは、配慮を必要とする方が、配慮や支援の内容を示したものです。見かけた方は、声かけや補助など、適切な支援をおねがいします。

【配布場所】

区役所障害福祉相談窓口、各すこやか福祉センター、各地域事務所、各区民活動センター(ヘルプマークのみ配布。地域事務所を併設している区民活動センターを除く)