

# 見えるところに置いておきたい 防災マニュアルブック

BO-SAI MANUAL BOOK

風水害・  
土砂災害時の

行動  
編



SEIDANREN  
生団連

国民生活産業・消費者団体連合会

---

## はじめに

---

日本では毎年のように大規模な風水害が発生しています。対策は急務ですが、未だ十分に進んでいないのが現状ではないでしょうか。水害は地震とは違い、事前に予測できる災害です。正しく準備をして行動すれば、被害を大きく減らすことができます。

生団連では「国民の生活・生命を守る」という理念のもと、新・災害対策委員会を設置し、「学習」「情報」「支援」をベースとして活動しております。

この冊子は、我々生団連が平時の備えとして皆さまへ災害に役立つ情報を学んでもらうために、水害時に自分や家族の身を守るために必要な知識を、読みやすい形にしてまとめたものです。今一度家族と一緒に水害への備えや心構えについて確認し、私たちの知識・行動で風水害から身を守れる社会を目指しましょう。



このマークのあるページは、**記入することによって完成**します。調べたり話し合ったりしてぜひご記入ください。

---

## 風水害から身を守るための3つのポイント

---

風水害から身を守るためには次の3つの行動が大事です。事前に計画を立て早めに行動することが、被害軽減につながります。

- ① 事前の確認
  - ② 情報入手
  - ③ 早めの避難
-

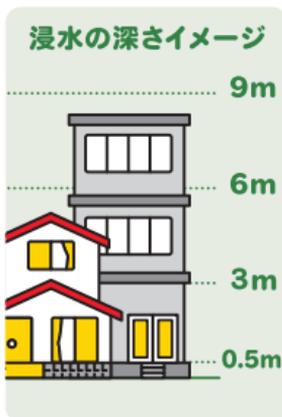
# 事前の確認① ハザードマップの確認



お住まいの市町村のハザードマップを見て、**自分が住んでいる場所がどういった場所なのか、確認**しましょう。

## 1 洪水ハザードマップで確認

- 浸水する深さ … (        )m
- 想定されている氾濫河川との距離  
(        川) … (        )m  
(        川) … (        )m
- 最寄りの指定緊急避難場所等への距離  
… (        )m



### 知っておこう

500m歩くのにかかる時間（目安）

・大人 約6～8分 ・高齢者 約10分



## 2 土砂災害ハザードマップで確認

- 住んでいる場所が土砂災害警戒区域等に  
( 入っている ・ 入っていない )
- 避難経路が土砂災害警戒区域等に  
( 入っている ・ 入っていない )



▲ 国交省ハザードマップポータルサイト

## 事前の確認②

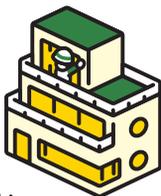


住んでいる場所と状況で避難行動は変わります。状況に

### 1 自宅で安全が確保できる場合は「在宅避難」

例えば

- ハザードマップで自宅が浸水・土砂災害警戒区域等に入っていないとき
- 浸水想定区域に入っても次の3つの条件に当てはまっているとき
  - ▶ 家屋倒壊等氾濫想定区域に入っていない
  - ▶ 浸水する深さより高いところに住んでいる
  - ▶ 備えが十分あり水が引くまで我慢できる



### 2 避難が必要な場合は「立退き避難」

例えば

- 浸水する深さが50cm以上となる地域
- 長期間の深い浸水が予想されるとき
- 土砂災害警戒区域等に入っているとき



#### [避難先]

- 指定緊急避難場所
- 安全な場所にある親戚・知人宅

● 想定する避難場所① ( )

## 避難先

応じて避難できるように、複数の避難場所を想定しておきましょう。

### 3 避難が必要だが困難な場合は近隣への「立退き避難」もしくは「屋内安全確保」

例えば

- 浸水が始まって移動が危険なとき
- 夜間や激しい降雨で避難路上の危険箇所が分かりにくいとき
- 流れがあり、ひざ上まで浸水しているとき(50cm以上)
- 浸水20cm程度だが、水の流れる速度が速いとき

#### [近隣の安全な場所]

- 3階建て以上の強固な建物  
(浸水する深さ5mの場合)
- 小高い場所



#### [家の中の安全な場所]

- 上の階
- げから離れた部屋



● 想定する避難場所② ( )

# 情報入手① 防災気象情報の入手

自分から情報を入手することが迅速な行動につながります。

## ● [事前に登録!] 市町村の防災情報メール

あらかじめ登録しておくことで携帯電話やパソコンに電子メールで情報が配信される

## ● [事前にダウンロード!] 防災アプリ

様々な情報をアプリ内で閲覧できる他、設定すればプッシュ通知で情報を受け取ることができる

## ● ホームページ

- ・あなたの街の防災情報(気象庁) [検索 あなたの街の防災情報](#)
- ・危険度分布「キキクル」(気象庁) [検索 キキクル](#)
- ・川の防災情報(国土交通省) [検索 川の防災情報](#)

## ● SNS

お住まいの市町村の公式 SNS をフォローすることで、自分の地域特有の防災情報を知ることができる。

## ● テレビ・ラジオ

テレビ番組視聴中にリモコンの「d ボタン」を押すと、様々な防災情報が確認できる。

### テレビによる伝達のイメージ



## 情報入手② 避難情報

各市町村が発令する情報です。防災行政無線や防災情報メール・SNSなど、複数の情報入手手段を持つようにしておきましょう。

警戒レベル

3

こう れい しゃ と う ひ なん

高齢者等避難



高齢の方や障害のある方、

その支援者等、避難に時間を要する方

➔ 危険な場所から避難を開始してください。

警戒レベル

4

ひ なん し じ

避難指示



➔ 危険な場所から速やかに避難してください。

避難場所への避難が危険な場合は「近くの安全な場所」か「自宅内のより安全な場所」へ避難しましょう。

## 情報入手③ 警戒レベル

住民の方が危険性を直感的に理解し避難行動をとることができるよう

防災気象情報と避難情報を5段階に整理したものです。

		ココまでに危険な場所から必ず避難!				
警戒レベル	1	2	3 高齢者等 は避難!	4 全員避難!!	5	
住民が 取るべき 行動	災害への 心構えを 高める	避難行動を 確認する	高齢者や障害の ある方など避難 に時間を要する 方は危険な場所 から避難する	全員が 危険な場所 から避難する	命の危険 直ちに安全確保! 命を守って!	
住民に 行動を 促す情報 (避難情報等)	早期 注意情報 (警報級の 可能性)	洪水注意報、 大雨注意報 等	高齢者等避難	避難指示	緊急安全確保 ※1  ※1 災害が実際に発生していることを 把握した場合に、可能な範囲で発令 (必ず発令されるものではない)	
発令・ 発信元	気象庁が 発表	気象庁が 発表	市町村が 発令	市町村が発令	市町村が発令	

### 警戒レベル4・避難指示の伝達文例

緊急放送、緊急放送、警戒レベル4。

緊急放送、緊急放送、警戒レベル4。

こちらは、〇〇市です。〇〇地区に洪水に関する

警戒レベル4、避難指示を発令しました。

〇〇川が氾濫するおそれのある水位に到達しました。

〇〇地区の方は、速やかに全員避難を開始してください。

避難場所への避難が危険な場合は、

近くの安全な場所に避難するか、

屋内の高いところに避難してください。



# 見えるところに置いておきたい 防災マニュアルブック

BO-SAI MANUAL BOOK

風水害・  
土砂災害への



備  
え  
編



発行：国民生活産業・消費者団体連合会 <https://www.seidanren.jp/>

本部：〒108-0075東京都港区港南2-18-1 JR品川イーストビル8階

電話：(03)6833-0493 / FAX：(03)6833-0494

企画・制作：NPO法人プラス・アーツ / デザイン：文平銀座十北谷彩夏

2022年11月制作

## 家庭でできる事前の対策

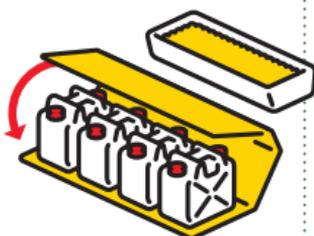
### ●家庭にあるものを利用した浸水防止

#### 簡易水のうを活用



二重にしたごみ袋に半分程度水を入れたものをダンボール箱に入れ連結して使う。

#### プランターやポリタンクを活用



プランターやポリタンクを並べてレジャーシートを並べてレジャーシートで包み、浸水を防ぐ。

#### 止水板を活用



簡易水のうやポリタンクを、長めの板等と組み合わせさせて浸水を防ぐ。

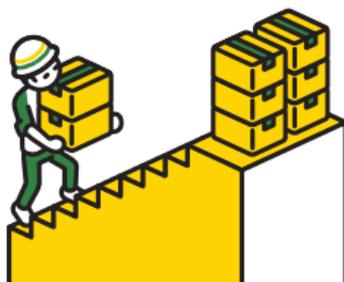
### ●家の外の備え

- ▶窓や雨戸はしっかりと閉め、必要に応じて補強する
- ▶植木鉢など風で飛ばされそうなものは家の中へ
- ▶側溝などを地域で定期的に清掃し、ゴミや土砂を取り除き排水をよくしておく



### ●大切なものは高い場所へ

低い階への浸水が心配される場合には、家財道具や食料品、衣類、寝具などは2階以上の高い階に移動させておく



# 自宅にとどまる場合の備え

## ●自宅にとどまる場合の備え

### ライフラインが停止した場合の問題

浸水などにより電気・ガス・水道などのライフラインが停止する可能性がある。6～9月など比較的気温の高い時期に起こることが多く、その時期を想定した備えも必要。



### 備えておきたい備蓄品

- ▶ LEDランタン
- ▶ LEDヘッドライト
- ▶ カセットコンロ
- ▶ カセットボンベ
- ▶ はみがき用ウェットティッシュ
- ▶ 携帯ラジオ
- ▶ ラップ
- ▶ ポリ袋(小・中・大)
- ▶ 新聞紙
- ▶ 携帯トイレ
- ▶ からだふきウェットタオル
- ▶ クーラーボックス
- ▶ 常備薬

# マイ・タイムラインを作ってみよう!

## ● マイ・タイムラインとは

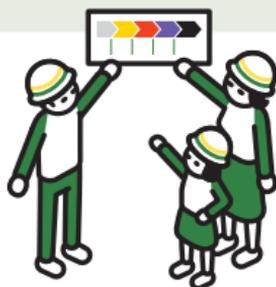
大雨や台風等が接近し風水害の危険性が高まっているときに、自分自身がとる行動を時間の流れに沿って整理したものです。

急な判断が迫られる風水害時に、自分の行動チェックリストとして、また判断のサポートツールとして役立ちます。

### [マイ・タイムライン作成の流れ]

- ① このマニュアルの「行動編」面を読み正しい避難について学ぶ
- ② いつ、何をすべきか家族で話し合う
- ③ マイ・タイムライン記入欄に情報を記入し完成させる
- ④ 家族が見える場所に置いておく

いざというときに慌てないために、マイ・タイムラインを作っておきましょう!



まずは記入例を見てみよう!→



マイ・タイムラインをつくってみよう

家のマイ・タイムライン		家族構成										状況							
経過時間	3日前 (台風発生)		2日前		1日前		雨・風が時間とともに強くなる										ココまでに危険な場所から必ず避難!	0時間前	
行政からの連絡	<b>台風予報</b> 警戒レベル 1相当		<b>大雨注意報 洪水注意報</b> 警戒レベル 2相当		<b>大雨警報 洪水警報</b>		<b>警戒レベル 3 発令 高齢者等避難</b>										<b>警戒レベル 4 発令 避難指示</b>	<b>大雨特別警報</b>	<b>警戒レベル 5 発令 緊急安全確保</b>
マイ・タイムライン																			
ポイント	<b>持出品の例</b> <input type="checkbox"/> 食料・飲料水 <input type="checkbox"/> 携帯電話 <input type="checkbox"/> 充電器 <input type="checkbox"/> 薬、お薬手帳 <input type="checkbox"/> マスク、体温計、消毒液 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 現金、通帳、印鑑 <input type="checkbox"/> ビニール袋 <input type="checkbox"/> スリッパ <input type="checkbox"/> 毛布		<b>事前の確認</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・浸水する深さ( )m ・氾濫河川との距離( )m</li> <li>・最寄りの指定緊急避難所( )までの距離( )mと時間( )分</li> <li>・想定避難先①( )まで( )分②( )まで( )分</li> <li>・住んでいる場所が土砂災害警戒区域等に(入っている・いない)</li> <li>・避難経路は土砂災害警戒区域等に(入っている・いない)</li> </ul>		<b>情報入手先</b> 気象情報 川の水位情報 避難情報		<b>避難判断</b>	<b>【我が家の避難スイッチ】</b>											

# 避難する際のポイント



川には  
近づかない



夜間の避難は  
危険



隣近所で声を  
かけ合って

長靴には水が  
入って歩きにくい



運動靴をはく

両手が使える  
ように！



持ち物は最小限に

お腹が  
空かないように…



水・食料  
(チョコ・カロリーメイト等)

カラダを  
冷やさないように…



タオル・スリッパ



マンホールや  
側溝に注意



長い棒を  
杖にしながら歩く



切れた電線は  
危険