

# 防災情報 明るいうち・浸水する前に避難しよう

## 地域の情報を得る

防災行政無線を電話で聞く

TEL

自治体の防災情報メールを登録

自治体アプリ・LINE登録

- 自治体の防災アプリ ●NHKニュース防災 ●NHKプラス ●Yahoo!防災速報
- ※自治体によって情報発信ツールが異なりますが複数登録してください

## キキクル

大雨による災害発生の危険度の高まりを地図上で確認できます



## 川の防災情報

ダムや川の水位の状況、河川カメラなどが確認できます。



# 防災リュック・チェックリスト 防水対策できてますか？

## 1. 体の一部になるもの

- 例
- メガネ
  - 薬
  - 補聴器
  - 入れ歯
  - 医療機器 など

- トイレ
- 携帯トイレ
  - 目隠しポンチョ
  - トイレ用ペーパー
  - ウェットティッシュ (アルコールなし)

- 生理
- ナプキン

- 赤ちゃん
- オムツ
  - おしりふき
  - オムツ用防臭ゴミ袋

## 2. 避難する時に使うもの

- 夜
- ヘッドライト
- 雨
- レインウェア(上下)
  - タオル
  - 着替え・靴下

- ケガ
- ヘルメット
  - 手袋
  - 簡易スリッパ
  - 応急手当てのセット

- SOS
- ホイッスル

- 熱中症対策
- 暑さ対策
  - 寒さ対策

- 赤ちゃん
- 抱っこ紐
  - 靴

## 3. 水・食料

- 水(500ml× 本)
- 食べ物

## 4. 感染症対策

- マスク
- 手指消毒用ウェットティッシュ
- 歯ブラシ
- ビニール袋
- ビニール手袋

## 5. 情報収集アイテム

- ラジオ・イヤホン
- 筆記用具
- スマホの予備バッテリー
- 現金(貴重品袋)
- SOSカード

memo ●無いと困るもの ●あったら嬉しいもの

**防災アナウンサー 奥村 奈津美**

東日本大震災を仙台のアナウンサーとして経験。以来、全国の被災地を訪れ、取材や支援ボランティアに力を入れる。防災士、福祉防災認定コーチ、防災教育推進協会 講師、防災住宅研究所 理事、危機管理教育研究所 災害対応コーディネーター、東京都防災コーディネーター(研修講師)、中野区防災リーダーなどとして防災啓発活動に携わり、同時に、環境省 森里川海プロジェクトアンバサダーとして「防災×気候変動」「サステナブル防災」に取り組む。一児の母。

Youtubeで復習しよう!

72時間前にできることリスト

台風 TIME LINE

公式HP Instagram Youtube

# 家の水害ロードマップ

この水害ロードマップは、複写・二次使用・無断転用・転載などを固く禁止します。



1分 でできる防災

#pasobo PERSONAL BOSAI

洪水時の浸水の危険性

1 2 3 4 5

診断結果を記入しよう!

河川が氾濫した場合

浸水の想定が高い河川:  
浸水の深さ:

土砂災害の危険性

あり・なし

# 避難行動フローチャート

ハザードマップを見てみよう!

ハザードマップポータルサイト

この4つ→

在宅避難

垂直避難 (上層階)

水平避難 (+広域避難)

## 避難しないと命が守れない危険なエリアとは!?!

1. 寝室が水没するような深い浸水想定
2. 自宅が土砂災害警戒区域・特別警戒区域
3. 自宅が家屋倒壊等氾濫想定区域(木造住宅)
4. 想定無し

1~3のうち、一つでも該当する場合は安全な場所へ早めの避難を!

在宅避難

※ハザードマップで想定されていない事態になることもあります。不安な場合は安全な場所への避難がおすすめです。

**避難先**

- 自治体が指定した避難場所 (小・中学校 ●公民館 など)
- 安全な親戚・知人宅
- 安全なホテル・旅館

**避難のタイミング**

我が家の避難のタイミング

[警戒レベル] [避難情報等]

5	緊急安全確保
4	避難指示
3	高齢者等避難
2	大雨・洪水・高潮注意報(気象庁)
1	早期注意情報(気象庁)

▲警戒レベル4までに必ず避難!

避難に時間のかかる人(高齢者だけでなく、妊娠中・小さいお子さんのいる方・障害がある方など)は**警戒レベル3で避難**となります。

避難のタイミングは防災情報で確認! 防災情報は裏面へ▶▶▶

