

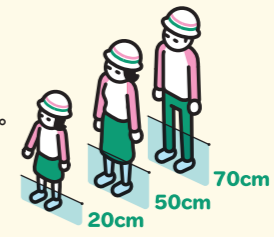
## どこに避難するか、事前に考えておきましょう。

家族や自宅が置かれている条件によって、どこに避難すれば良いかは変わります。

災害が起こったときにあわてないために、家族構成や自宅の立地条件・構造について確認し、いつ・どこに避難するかイメージしておきましょう。

### 人が行動できなくなる水の深さ

- 水の深さがひざを超えると、歩くのが難しくなります。  
 子ども……………水位20cm  
 大人の女性……………水位50cm  
 大人の男性……………水位70cm  
※流れが速い場合などは状況が異なりますので目安として知っておきましょう。



### 自宅の災害リスクのチェック



## 事前の準備：災害リスクを確認して、避難場所を想定しておこう

### 大雨がふる前に確認！チェックリスト

1. 家族構成 ① 家族の人数 ( ) 人 [内訳: ]  
 ② 家族の中に避難に支援が必要な方がいる  はい ( ) 人 /  いいえ

### 2. 自宅の危険性

洪水ハザードマップで確認しよう [P15-18]

- ① 自宅が浸水想定区域に入っている  はい 浸水深 ( ) m /  いいえ

土砂災害ハザードマップで確認しよう [P21-22]

- ② 自宅が土砂災害警戒区域に入っている  はい (色は 赤・黄) /  いいえ

建築基準法の耐震基準を満たしているか確認しよう

- ③ 昭和56年6月1日以前に建てられた建築物で、地震で倒壊する恐れがある  はい /  いいえ

### 3. 避難する場所

下記の避難場所で災害時に身を寄せられるかどうか確認しよう

避難する場所	移動時間	距離
<input type="checkbox"/> 浸水想定区域外の避難場所	( ) 分	( ) km
<input type="checkbox"/> 浸水想定区域外にある親戚・知人の家	( ) 分	( ) km
<input type="checkbox"/> 近くの頑丈な建物	( ) 分	( ) km

#### 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



### 4. 自宅内の安全スペース

自宅に緊急時に安全を確保できる場所がある (家自体が堅牢な作り・上の方の階・がけから離れた部屋・特になし)

5. 避難する際に支援してくれる人 名前 ( ) 連絡先 ( )

## いる場所とそのときの状況で避難行動は変わります

### 最適な避難行動を確認！

- 左ページ「2. 自宅の危険性」のチェックですべて「いいえ」の場合

- 自宅の2階の屋根まで浸水するとき
- 長期間の浸水が予想されるとき
- 家屋倒壊等氾濫想定区域に入っている
- 土砂災害特別警戒区域等に入っている
- 地震で自宅が倒壊するおそれがある
- 時間と安全な避難経路が確保できるとき

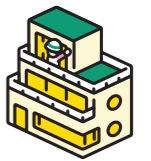
- 遠方まで時間をかけての避難が困難なとき

- 外へ出る方がかえって危険なとき

- ・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
- ・流れがあり、ひざ上まで浸水している(50cm以上)
- ・浸水は20cm程度だが、水の流れる速度が速い
- ・浸水は10cm程度だが、用水路などの位置が不明で転落のおそれがある

### 在宅避難

- ・1週間程度の食料や日用品を備えておきましょう。[P9-10]
- ・想定外の被害が発生することもあるので、身の危険を感じた場合はその他の避難行動を取ってください。



### 指定緊急避難場所等への「立退き避難」

- ・避難の原則は「早期の立退き避難」。
- ・事前の準備と早めの判断&行動が必要です。
- 〈避難先の例〉
- ・浸水想定区域外の「指定緊急避難場所」
- ・浸水想定区域外の「親戚・知人の家」



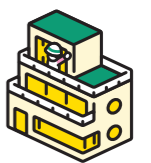
### 近隣の安全な場所への「立退き避難」

- 〈安全な場所の例〉
- ・4階建て以上の強固なビル(浸水5mの場合)
- ・小高い場所



### 緊急時は家の中の安全な場所で「屋内安全確保」

- 〈安全な場所の例〉
- ・上の階
- ・がけから離れた部屋
- ※屋内安全確保は、あくまで緊急時の避難方法なので、極力上記3つのいずれかの避難行動をとるようにしましょう。



次のページへ

### 最も有効な避難先

## 在宅避難5つのポイント

### 1. 停電・断水対策

停電になると、水道施設も影響を受けて水道等のライフラインが止まる可能性があります。事前に飲料水や電池などを備蓄しておき、活用しましょう。

避難生活便利グッズ [P9-10]

### 2. 家にある食材をムダなく消費

停電時には冷蔵品等の傷みやすい食品から順に使いましょう。冷凍庫に保冷剤等がある場合は、冷蔵庫に移して冷却に使うのも効果的です。

災害時のキッチン [P11-12]

### 3. トイレ対策

水害で下水処理施設などに被害が出ると、数ヶ月の間、トイレが流せなくなることも。流さないで使える携帯トイレを用意しておきましょう。

災害時のトイレ [P13-14]

### 4. 防寒・熱中症対策

季節によっては、防寒や熱中症対策が必要です。災害により停電したら、自宅のエアコンやクーラーが使えなくなります。アルミブランケットなどの防寒グッズ、瞬間冷却剤などの防暑グッズも用意しておく安心です。

### 5. 避難者名簿への記入

在宅の場合でも避難者として把握してもらうには、避難所で避難者名簿に名前を記入することが必要です。