



栃木市マスコットキャラクターとち介

栃木中央地域 災害ガイドブック

はじめに

本書は、いつ起こるかもしれない様々な災害に対し、事前に備える事を目的として作成しました。

予測不可能な災害の被害を最小限にとどめるため、日ごろから内容に目を通し理解を深めていきましょう。また、災害対策には共助(助け合い、お互い様の精神)が必要です。そのために自治会活動への参加や、ご近所付き合いを通して、日ごろからのコミュニケーションを大切にしましょう。

災害ガイドブックの活用方法について

- ①住んでいる場所と予想される危険箇所を地図上(P6～P13)で確認しましょう
- ②避難所を確認しましょう
- ③避難経路(移動ルート)を考えてみましょう
- ④家族や周辺住民と情報を共有しましょう

もくじ

1	はじめに	20～23	災害の記録
2	避難行動判定フロー	24	風水害の基礎知識
3	避難の方法	25	土砂災害の基礎知識
4	自宅にとどまった場合	26	地域ぐるみで防災に取り組もう
5	避難所一覧	27	高齢者・女性・子どもの防災
6～13	書き込みマップ	28	被災したら何をすればいい?
14	5段階の警戒レベル	29	持出品・備蓄品チェックリスト
15・16	マイ・タイムライン	30	家庭の状況によって「追加するもの」
17	情報収集しましょう	裏表紙	わが家の防災メモ
18・19	被災体験談		

令和3年10月に栃木ケーブルテレビで、「【特別番組】栃木市災害の記憶～平成27年9月関東・東北豪雨、令和元年東日本台風から学ぶこと～」が放送されました。この番組は栃木中央地域会議の地域予算提案事業として、令和元年東日本台風の災害の記憶が風化しないために作られたものです。右の二次元コードから動画を見ることができますので、ぜひご覧ください。



避難行動判定フロー

あなたがとるべき避難行動は？
必ず取り組みましょう！

地図上 (P6 ~ P13) で自分の家がどこにあるか確認し、印をつけてみましょう。

栃本市防災ハザードマップで家がある場所に色が塗られていますか？

いいえ

色が塗られていなくても、周りと比べて低い土地や崖のそばなどにお住まいの方は、市からの避難情報を参考に、必要に応じて避難してください。

はい

災害の危険があるので、**原則として**※、**立退き避難** (自宅の外に避難) が必要です。

例外

※浸水の危険があっても、
①洪水により家屋が倒壊または崩落してしまうおそれの高い区域の外側である。
②浸水する深さよりも高いところにいる。
③浸水しても水がひくまで我慢でき、水・食料などの備えが十分にある場合は、**屋内安全確保** (自宅に留まり安全確保すること) も可能です。

土砂災害の危険があっても、十分堅牢なマンション等の上層階に住んでいる場合は、自宅に留まり安全確保をすることも可能です。

ご自身または一緒に避難する方は避難に時間がかかりますか？

いいえ

はい

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚や知人はいますか？

はい

警戒レベル3
高齢者等避難が出たら、**安全な親戚や知人宅に避難**しましょう (日ごろから相談しておきましょう)。

いいえ

警戒レベル3
高齢者等避難が出たら、市が指定している**避難所に避難**しましょう。

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚や知人はいますか？

はい

警戒レベル4
避難指示が出たら、**安全な親戚や知人宅に避難**しましょう (日ごろから相談しておきましょう)。

いいえ

警戒レベル4
避難指示が出たら、市が指定している**避難所に避難**しましょう。

いずれの場合も、安全な避難経路を普段から確認しておきましょう！

避難する場合は以下のポイントを確認し安全に避難しましょう！

- ❗ 警戒レベル3や警戒レベル4が出たら、危険な場所から避難しましょう。
- ❗ 「避難」とは「難」を「避」けることです。安全な場所にいる人は、避難する必要はありません。
- ❗ 避難先は、避難所 (小中学校・公民館等) ではありません。安全な親戚・知人宅やホテル・旅館に避難することも考えてみましょう。
- ❗ 漏電等による火災を防ぐために、避難する時はブレーカーを落としましょう。

避難する際は、近所の方にも声を掛け、お互いに助け合いましょう！

避難の方法

避難は学校や公民館といった避難所への移動だけではありません。住んでいる地域やその時の状況、人によって方法は異なります。普段からどう行動するか決めておきましょう。

■立退き避難

災害リスクのある区域等にある自宅・施設等で立退き避難が必要な場合は、想定される災害に対応した避難所への避難や、安全な場所にある親戚・知人宅、ホテル・旅館等に避難します。



■屋内安全確保

災害リスクのある区域等にある自宅・施設等においても上階への移動や高層階に留まること等により、計画的に身の安全を確保することが可能な場合があります。この行動が「屋内安全確保」であり、居住者等がハザードマップ等を確認し自らの判断でとる行動です。

■緊急安全確保

災害が発生・切迫し、立退き避難を安全にできない可能性がある場合に、命の危険から身の安全を可能な限り確保するため、その時点でいる場所よりも安全である場所（高い場所や頑丈な建物）へ直ちに移動等することが「緊急安全確保」です。



避難所について

避難所では生活ルールを守りましょう

- 起床や就寝の時間、トイレの使い方、喫煙場所、ごみの分別方法など避難所のルールを守りましょう。
- ほかの人の居住スペースに立ち入ったり、のぞいたり、大声をあげたりするのはマナー違反です。

役割分担して運営に参加しましょう

- 避難者もできる範囲で、受け付けや清掃、炊き出し、物資の配布など役割分担をしましょう。
- みなさんで助け合いながら避難所運営に参加しましょう。

ペットの避難

～飼い主が備えておくべきこと～

ペットの同行避難は各避難所に定められたルールに従いましょう。避難者がいるスペースから離れ、決められた場所につないだり、持参したケージ(おり)等に入れたりするなど、飼い主が責任を持って世話をしましょう。



■ペットのしつけと健康管理・避難用具・備蓄品の用意

普段からケージやキャリーバッグ等に慣れさせておき、決められた場所で排泄ができるようにしておきましょう。予防接種や寄生虫の駆除をしておきましょう。

食料、リードやキャリーバッグ等、避難先での飼育に必要なものを予め用意しておき、持参しましょう。ペット用の避難物資が届くまでには時間がかかる場合があるので5日分(できれば7日分以上)は用意しておきましょう。

自宅にとどまった場合

自宅で避難生活を送る場合、まずは**水・食料・トイレ**の備えが必要です。

水 飲料水の備え

1人1日3リットルを目安に最低3日分、できれば7日分用意しておきましょう

必要な備蓄量を計算してみましょう

$$3\text{ℓ} \times \boxed{\text{家族の人数}} \times 7 \text{日分} = \boxed{\text{必要な量}} \text{ℓ}$$

食料 食料の備え

買い足す  備える

食べる 

日常の備え

- ①食料を少し多めに買い置きしておき、合わせてレトルト食品や缶詰なども買い置きしておきます(7日分以上)
- ②レトルト食品や缶詰は古いものから定期的に食べる
- ③食べた分を補充して①に戻る

災害時

- ①停電した場合は冷蔵庫にある食料をクーラーボックスに移す
- ②傷みやすいもの、要冷蔵のものなどを優先して食べる
- ③普段から備えておいたレトルト食品や缶詰などを食べる

トイレ

災害時のトイレ対策



携帯トイレは1人1日5枚程度使うと想定して7日分ほど用意

$$5 \text{回} \times \boxed{\text{家族の人数}} \times 7 \text{日分} = \boxed{\text{必要な数}} \text{枚}$$

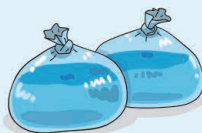
家財被害対策

家庭にある物を使って家屋への浸水や流入を防ぐ方法(簡易水防工法)は、水深が浅い段階では有効です。

浸水を防ぐ!

■ゴミ袋による簡易水のう

ゴミ袋などの大きめ(45リットル程度)のビニール袋を二重、三重に重ね、半分(20リットル程度)ぐらいの水を入れ、口をきつく縛る。



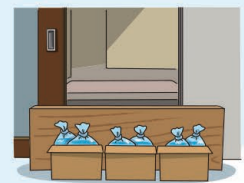
■簡易水のうと段ボール等との併用

簡易水のうを段ボール箱に入れて連結させれば強度が増し、水のうを積み重ねることもできます。



■止水板

長い板、鉄板、畳、テーブル、ロッカーなどを出入口に設置します。



▲どうしても浸水が防ぎきれなかったときのために、大切なものは高いところに移動させましょう ▲

簡易水のうで逆流防止

豪雨のときなど、急激な水位の上昇により下水管が満水の状態となり、下水が逆流し、トイレや風呂場、洗濯機の排水口などから、水が吹き出ることがあります。そのようなときは、ビニール袋に水を入れた「簡易水のう」を置くと、逆流を抑える効果があります。



避難所一覧

優先的に
開設する
避難所を
チェック

「優先的に開設する避難所」とは、災害などの発生の際に早期の避難ができるよう、最優先に開設する避難所です。市では令和元年東日本台風（台風第19号）時の状況や新型コロナウイルスの感染症対策を踏まえ、優先的に開設する避難所を設定しています。

- ・床上浸水が想定される区域の避難所は、2階以上を使用します。
- ・感染症対策のため、複数の部屋を利用して動線を分けます。

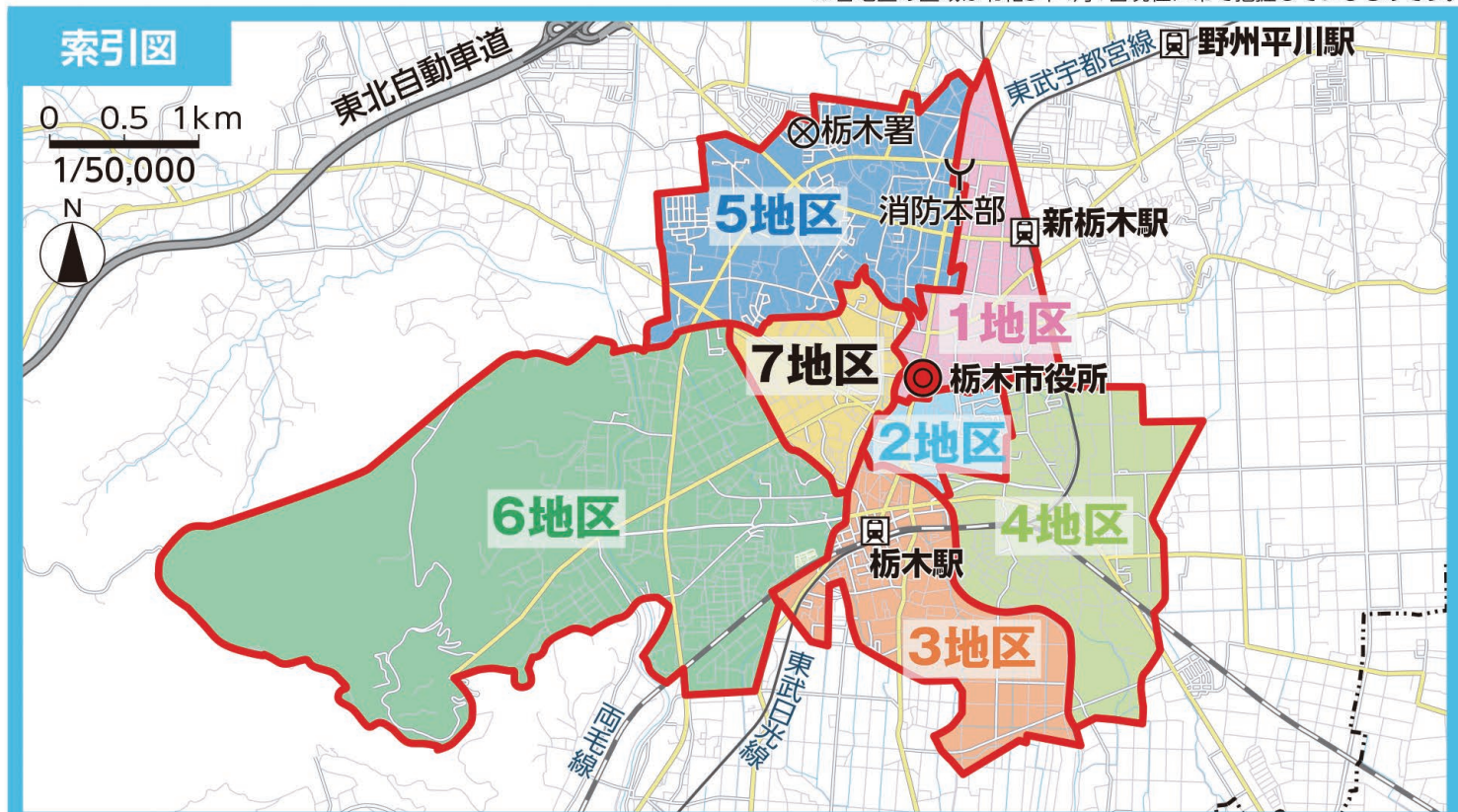
知っていますか？
利用できる避難所

避難所は状況に応じて開設されます。避難する前に開設されているか確認しましょう。**避難所での受け入れに地域指定はありません。**

施設名	所在地
キョクトウとちぎ蔵の街楽習館	入舟町6-8
栃木東中学校	日ノ出町1-11
学悠館高校	沼和田町2-2

施設名	所在地
南小学校	沼和田町38-10
とちぎコミュニティプラザ	箱森町36-31
栃木西中学校	片柳町2-15-40

※各地区の区域は令和3年4月1日現在に市で把握しているものです。



〔測量法に基づく国土地理院長承認（使用）R 2JHs 293-589号
使用ピクトグラム…〔JIS Z8210〔洪水/内水氾濫〕〔崖崩れ・地滑り〕〔鉄道/鉄道駅〕〕

第1地区



凡 例

指定緊急避難場所	(土砂) (洪水) (地震)
指定緊急避難場所	2階↑ 洪水時に2階以上のみ使用可能
優先的に開設する避難所	避難所名称
要配慮者施設	要
水位観測所	田 ヘリポート

書き込みマップ
過去の災害を振り返って、自宅などから避難所までの移動ルートを書き込み家族などで情報交換しましょう



第2地区



0 200m
1/7,000

凡 例

- 指定緊急避難場所 (土砂) (洪水) (地震)
- 指定緊急避難場所 洪水時に2階以上のみ使用可能
- 優先的に開設する避難所 **避難所名称**
- 要配慮者施設 **要**
- 水位観測所 ヘリポート



書き込みマップ
過去の災害を振り返って、自宅などから避難所までの移動ルートを書き込み家族などで情報交換しましょう

第3地区



0 400m

1/12,000

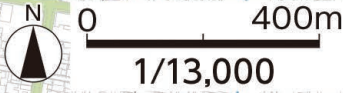
● 栃木市役所

凡 例	
指定緊急避難場所	(土砂) (洪水) (地震)
指定緊急避難場所	洪水時に2階以上のみ使用可能
優先的に開設する避難所	避難所名称
要配慮者施設	要
水位観測所	ヘリポート



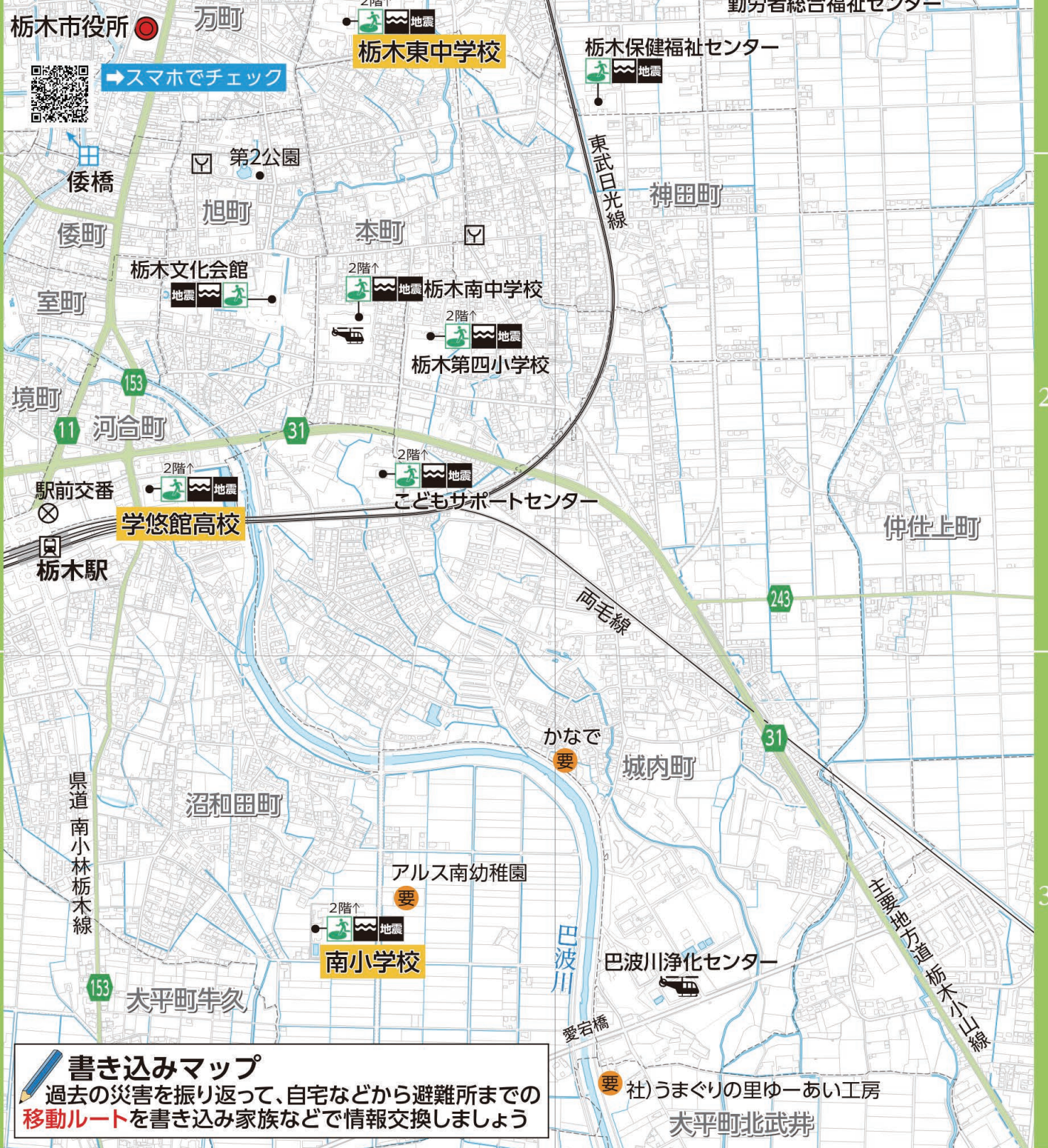
書き込みマップ
 過去の災害を振り返って、自宅などから避難所までの
移動ルートを書き込み家族などで情報交換しましょう

第4地区



凡 例

指定緊急避難場所					(土砂) (洪水) (地震)
指定緊急避難場所		洪水時に2階以上のみ使用可能			
優先的に開設する避難所	避難所名称				
要配慮者施設					
水位観測所		ヘリポート			



書き込みマップ
過去の災害を振り返って、自宅などから避難所までの移動ルートを書き込み家族などで情報交換しましょう

第5地区



0 400m
1/13,000

凡 例	
指定緊急避難場所	(土砂) (洪水) (地震)
指定緊急避難場所	洪水時に2階以上のみ使用可能
優先的に開設する避難所	避難所名称
要配慮者施設	要
水位観測所	ヘリポート

書き込みマップ
過去の災害を振り返って、自宅などから避難所までの移動ルートを書き込み家族などで情報交換しましょう

土砂災害警戒区域等	
土石流	
	土砂災害警戒区域
	土砂災害特別警戒区域
急傾斜地の崩壊	
	土砂災害警戒区域
	土砂災害特別警戒区域
地すべり	
	地すべり警戒区域



第6地区



0 400m
1/11,000

凡 例

指定緊急避難場所		(土砂)		(洪水)		(地震)
指定緊急避難場所		洪水時に2階以上のみ使用可能				
優先的に開設する避難所	避難所名称					
要配慮者施設	要					
水位観測所		ヘリポート				

土砂災害警戒区域等

土石流

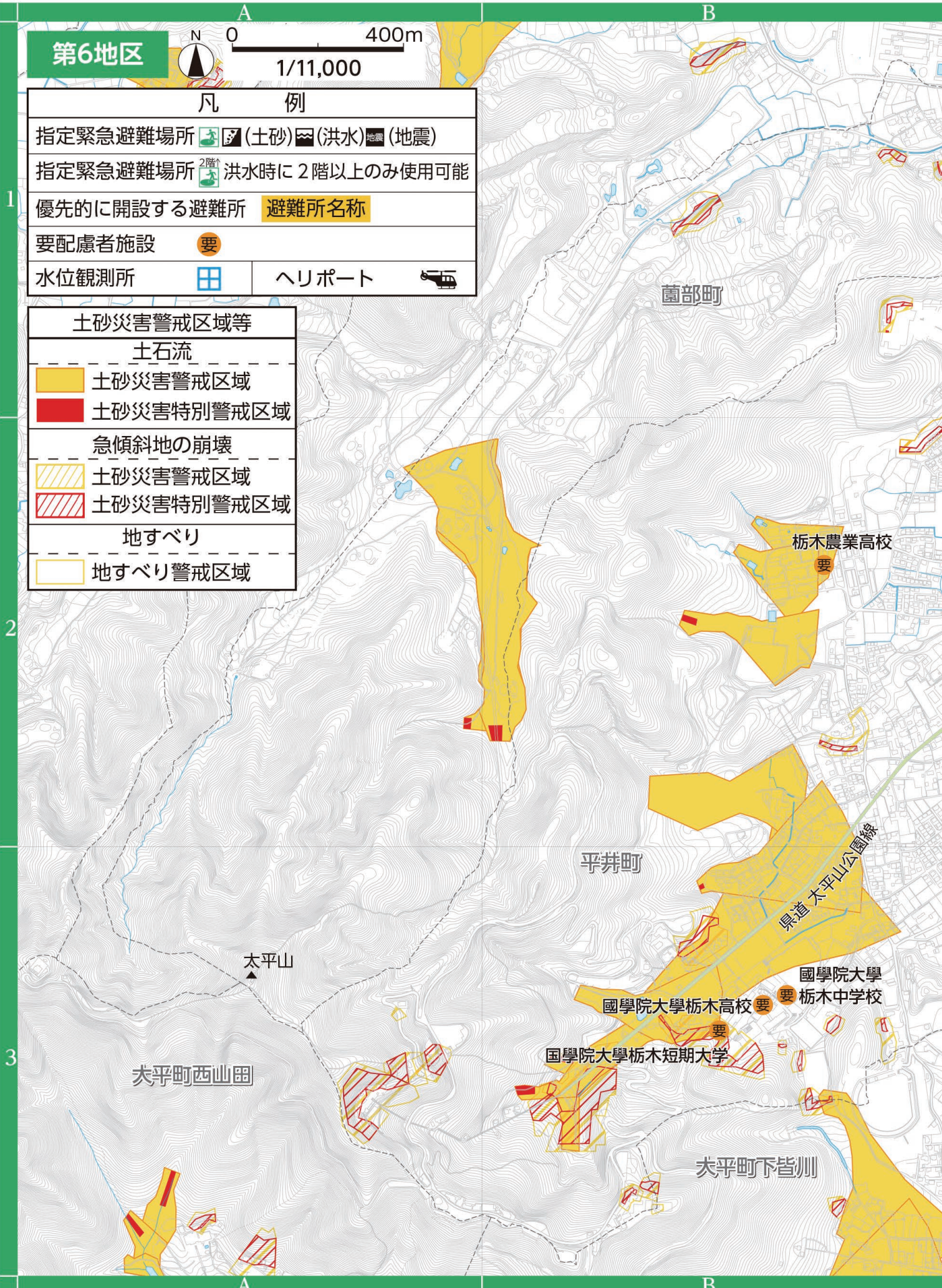
- 土砂災害警戒区域
- 土砂災害特別警戒区域

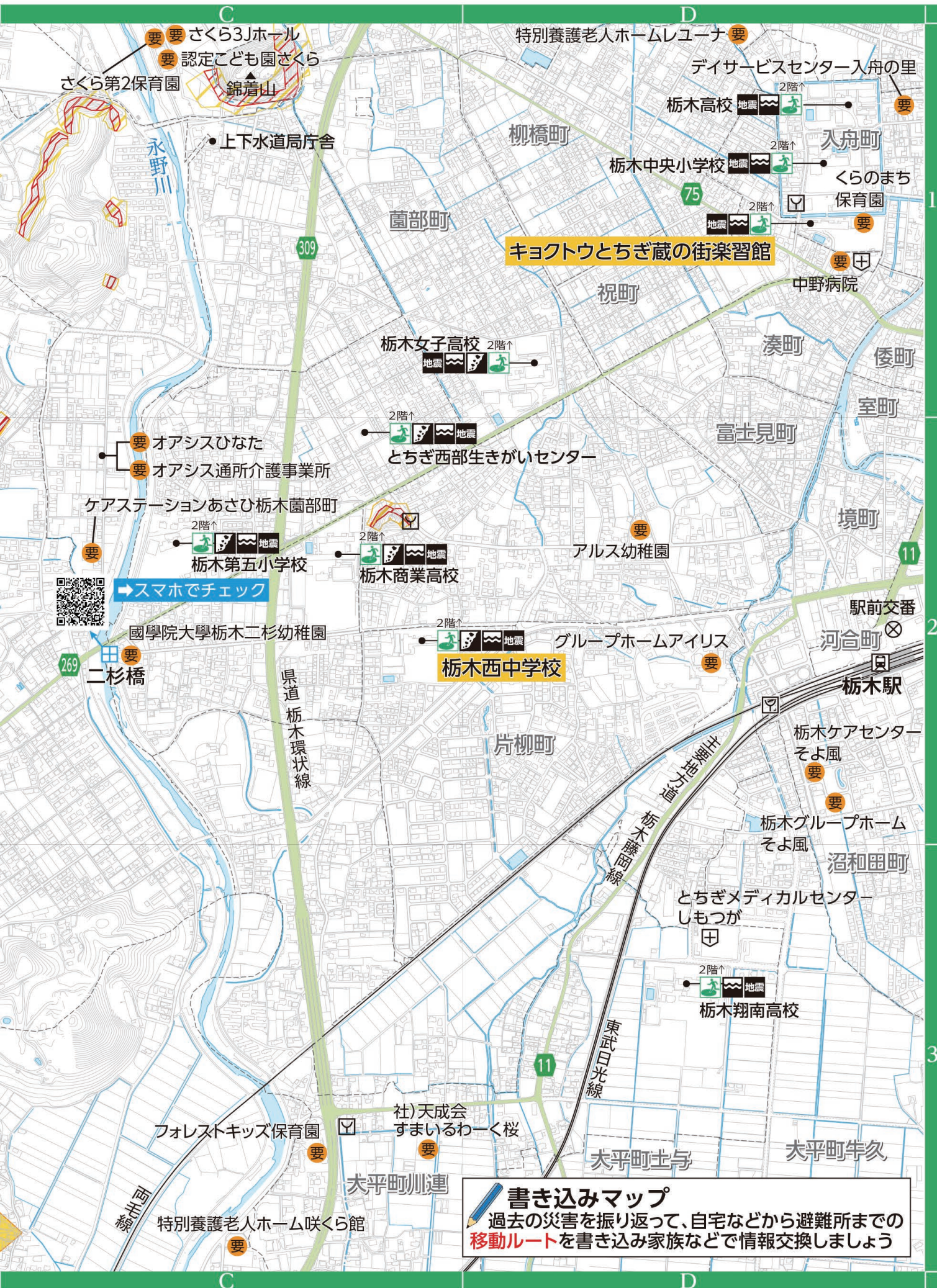
急傾斜地の崩壊

- 土砂災害警戒区域
- 土砂災害特別警戒区域

地すべり

- 地すべり警戒区域





書き込みマップ
 過去の災害を振り返って、自宅などから避難所までの移動ルートを書き込み家族などで情報交換しましょう

第7地区

0 200m
1/10,000

凡 例

指定緊急避難場所		(土砂)		(洪水)		(地震)	
指定緊急避難場所		洪水時に2階以上のみ使用可能					
優先的に開設する避難所	避難所名称						
要配慮者施設							
水位観測所		ヘリポート					

スマホでチェック



2階↑
栃木第三小学校

キョクトウとちぎ蔵の街楽習館

スマホでチェック

土砂災害警戒区域等	
土石流	
	土砂災害警戒区域
	土砂災害特別警戒区域
急傾斜地の崩壊	
	土砂災害警戒区域
	土砂災害特別警戒区域
地すべり	
	地すべり警戒区域

書き込みマップ
過去の災害を振り返って、自宅などから避難所までの移動ルートを書き込み家族などで情報交換しましょう

5段階の警戒レベル

避難情報等(警戒レベル)			河川水位や雨の情報(警戒レベル相当情報)		
警戒レベル 状況	住民がとるべき行動	避難情報等	防災気象情報(警戒レベル相当情報)		
			洪水の情報 (河川)	土砂災害の 情報(雨)	
5 災害発生 又は切迫	命の危険 直ちに 安全確保!	きんきゅう 緊急 あんぜんかくほ 安全確保 ※1	5 相当	氾濫発生 情報 大雨特別 警報 (土砂災害)	
~~~~~警戒レベル4までに必ず避難!~~~~~					
<b>4</b> 災害の おそれ 高い	<b>危険な場所 から全員避難</b>	ひなんしじ <b>避難指示</b> ※2	<b>4 相当</b>	<b>氾濫危険 情報</b>  <b>土砂災害 警戒情報</b>	
<b>3</b> 災害の おそれ あり	<b>危険な場所から 高齢者等は避難</b> ●避難に時間のかかる要 配慮者(高齢者・障がい 者・乳幼児等)とその支 援者は避難 ●高齢者等以外の人でも危険 を感じたら自主的に避難	こうれいしゃとう <b>高齢者等</b> ひなん <b>避難</b> ※3	<b>3 相当</b>	<b>氾濫警戒 情報</b> <b>洪水警報</b>  <b>大雨警報</b>	
<b>2</b> 気象状況 悪化	<b>自らの避難 行動を確認</b>	<b>大雨注意報 洪水注意報</b>	<b>2 相当</b>	<b>氾濫注意 情報</b>  —	
<b>1</b> 今後気象 状況悪化の おそれ	<b>災害への心構え を 高めましょう</b>	<b>早期注意情報</b>	<b>1 相当</b>	—  —	

※1 市が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5緊急安全確保は必ず発令されるものではありません。

※2 警戒レベル4避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されることとなります。

※3 警戒レベル3高齢者等避難は、高齢者等以外の人でも必要に応じ普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

警戒レベル5は、  
すでに安全な避難ができず  
命が危険な状況です。  
**警戒レベル5緊急安全確保の  
発令を待ってはいけません!**

避難勧告は廃止されました。  
これからは、  
**警戒レベル4避難指示で  
危険な場所から全員避難  
しましょう。**

避難に時間のかかる  
高齢者や障がいのある人は、  
**警戒レベル3高齢者等避難で  
危険な場所から避難  
しましょう。**

# マイ・タイムライン

災害発生  
までの  
時間

5  
日  
前

## 警戒レベル相当情報

台風に関する気象情報  
(警戒レベル1相当)

台風が発生

台風が近づいて、雨や風  
がだんだん強くなる



半  
日  
前

氾濫注意情報  
大雨注意報・洪水注意報  
(警戒レベル2相当)

雨が集まって、川の  
水がだんだん増える



5  
時  
間  
前

氾濫警戒情報・洪水警報  
(警戒レベル3相当)

激しい雨で、川の水が  
どんどん増えて、河川敷  
にも水が流れる



3  
時  
間  
前

氾濫危険情報  
(警戒レベル4相当)

川の水があふれそうにな  
り、いつ氾濫しても  
おかしくない状態



0  
時  
間

氾濫発生情報  
(警戒レベル5相当)

川の水が氾濫



## 〈例〉主な備え

- ◎災害への心構えを高める
- ◎台風について調べる
  - ・気象情報を見る
  - ・家族の今後の予定を調べる
  - ・防災ハザードマップを見て避難先を確認
- ◎体温を測り、健康状態を確認
- ◎避難する時に持っていくものを準備する
  - ・マスクやアルコール消毒液、体温計、スリッパなどの衛生用品も持っていく
- ◎家の屋内外の整理・準備
- ◎川の水位を調べる
  - ・防災ハザードマップで近くの川を確認
  - ・スマホやインターネットで川の防災情報を検索し川の水位を確認(⇒P17 雨量河川水位観測情報で確認)
- ◎緊急時の連絡方法の確認
- ◎避難の準備をする
  - ・動きやすい靴をはく
  - ・スマホや携帯電話の充電をする
  - ・避難所の開設状況を確認する
- ◎安全なところへ移動を始める

## 全員避難!!

- ◎家族全員が避難完了

- ◎命の危険 直ちに安全確保!



マイ・タイムラインとは、災害の発生時点「0時間(ゼロ・アワー)」から時間をさかのぼり、一人ひとりがとるべき防災行動のタイミングを整理する行動計画表です。地域の水害リスクや防災気象情報の入手方法を把握し、それぞれの家族構成や生活環境にあったマイ・タイムラインを作成しましょう(このページでは、台風による河川の氾濫を想定しています)。

## わが家の行動

(例を参考に書いてみましょう)

## ポイント

### 持出品の確認

- |                                   |                                 |
|-----------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 食料・飲料水   | <input type="checkbox"/> 手指の消毒液 |
| <input type="checkbox"/> 充電器      | <input type="checkbox"/> 携帯電話   |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ    | <input type="checkbox"/> 薬・お薬手帳 |
| <input type="checkbox"/> 現金・通帳・印鑑 | <input type="checkbox"/> タオル    |
| <input type="checkbox"/> スリッパ     | <input type="checkbox"/> ビニール袋  |
| <input type="checkbox"/> マスク・体温計  | <input type="checkbox"/> 毛布     |

※その他必要なもの(P29.P30 参照)

### 事前の確認

- ・ 予想される被害( )
- ・ 浸水する深さ( )m
- ・ 氾濫河川との距離( )m
- ・ 最寄りの避難所( )
- ・ その距離( )m/ 時間( )分
- ・ 想定 of 避難先
  - ①( )まで( )分
  - ②( )まで( )分
- ・ 住んでいる場所が浸水想定区域等に(入っている・入っていない)
- ・ 避難経路は浸水想定区域等に(入っている・入っていない)

### 情報入手先

- ・ 気象情報
- 
- ・ 川の水位情報
- 
- ・ 避難情報

### 避難判断

#### 【我が家の避難スイッチ】

# 情報収集しましょう

## ◆複数の手段で情報を集めましょう◆

### ●気象・災害情報●

#### テレビ(NHK)

- ①リモコンのdボタンを押す
- ②「防災・生活情報」を選択する



災害情報が  
確認できます

#### 気象庁(キキクル)

気象庁では、大雨による浸水害や土砂災害の発生、また、洪水発生危険度の高まりを5段階で判定し、その5段階を色分けして地図上に表示しています。



#### 栃木市公式ホームページ

▼<https://www.city.tochigi.lg.jp>



#### 栃木市公式ツイッター

▼アカウント名:Tochigi_City_01



#### Yahoo! 防災速報

避難情報をはじめ、様々な災害情報をプッシュ通知でお知らせします。

▶ App Store



▶ Google Play



#### NHKニュース・防災

地震・台風・大雨など災害に関する情報を放送だけでなくスマートフォンでもいち早くお伝えしています。



### ●雨量河川水位情報●

#### とちぎリアルタイム雨量河川水位観測情報

栃木県内の雨量、河川水位、洪水予報、ダムなどの情報が確認できます。

▶パソコン・スマートフォン共通  
<https://www.dif.pref.tochigi.lg.jp/>



◀携帯電話  
<https://www.dif.pref.tochigi.lg.jp/m/>

#### 川の水位情報 〔川の水位情報〕サイト

全国の川の水位情報が確認できます。

▶パソコン・スマートフォン共通  
<https://k.river.go.jp>



### ●停電情報●

#### 停電情報公開サイト(東京電力パワーグリッド株式会社)

停電地域、発生日時、停電件数、復旧見込み日時などホームページから停電情報をご確認いただけます。 ▶パソコン・スマートフォン共通 <https://teideninfo.tepcoco.jp>



### ●多国語版もご利用いただけます●

#### Safety tips

訪日外国人旅行者向けの災害情報提供アプリです。対応言語は14か国語15言語で、国内における緊急地震速報、津波警報、気象特別警報等を確認できます。

▶ App Store



▶ Google Play



#### NHKワールドジャパン

NHKのニュースを18言語で発信や地震・津波の緊急情報をスマートフォンに通知などを確認できます。

▶ App Store



▶ Google Play



## 永野川沿い在住者の体験談

### ■被害が発生する前の状況は？

前日から雨が降り続き、降り方が異常であったので、朝から何度も川の様子を見に来ていました。川の水量も土手の8割以上となり、手が届きそうなところまで水位が上昇していました。平成27年の関東・東北豪雨のときの記憶から、このペースで雨が降ったら間違いなく越水すると思ったが、まさか土手が決壊するとは夢にも思いませんでした。

### ■被害が発生したときの状況は？

夜9時過ぎ、川の方から滝のように水が流れてきたので、どこか決壊したんだなと思いました。私の家は少し高くなっていたので、床下浸水でしたが、近所ではあっという間に床上浸水となり、車も見えなくなるくらい水没したり、ブロック塀が倒れたり、物置が流されており、人も立ってられないくらいの恐ろしい状況でした。川からの濁流は、ものすごい勢いで「ゴォー」という滝のような音が続いていました。

### ■子どもたちとどのような避難行動をとりましたか？

命のことを考えたら、ここを動くよりは床上浸水しても2階に避難するほうが命を守るには最善かなと思いました。決壊してからは、当然、車も走れないし。決壊する前は、まさかこんな状況になるとは思っていませんでしたし、そもそも避難することも考えていませんでした。当時、子どもたちは小さかったが、子どもを不安にさせないように、大人が冷静に対応することが重要だと思います。

### ■子どもが近くの「さくら保育園」に通われていたそうですが保育園の状況は？

次の日の13日、明るくなって近所を見まわすと、保育園は湖のような状態で送迎バスも流されていて、変わり果てた景色になっていました。遊具もぐちゃぐちゃ、それ以前に、泥がすごくて全く入っていき、水も引いていない状況。たまたま土日だったので、子どもたちもいなかったが、浸水の状況は子どもたちの背丈以上に達しており、平日子どもたちがいることを想像すると鳥肌が立つ思いでした。

### ■被災した経験から今後について

まさか土手が決壊するとは、私も近所の方も想定していなかったし、車を避難させる対策も考えていなかったと思います。被害を受けていない別の地域の方に、当時の台風の話をつくと「うちは大丈夫だよ、このへんは大丈夫」と語っていましたが、今後の自然災害は、これまでの想定を超えてくるのが予想されますので、他人事と思わず、早め早めの避難行動や防災に対する備えが必要不可欠だと思います。

## 子育て世代の体験談

### ■被災後で困ったことは？

被災後の自宅を片づけている時に、小さな子どもがいるとなかなか片付けが進みません。子どもを預かってくれるところがあるといいと思いましたが、小さな子どもは災害で不安な気持ちの中、知らない人に預けられるのは余計に不安になると思うので、家に託児に来てくれるとありがたいです。

日頃から近所付き合いで、お互いにコミュニケーションが取れるようにして、そういうお願いができる関係を作っておくと、いざという時に助かりますね。

# 被災体験談

## 巴波川沿い在住者の体験談

### ■台風当日の様子は？

情報を聞いて、水や食料等を買って帰りました。水害の知識が乏しかったために本当の準備、対策は出来ていませんでした。旧いりふね保育園付近の道路は、午後11時ころ水が流れ始めました。12時過ぎには道路面から90cm程になり、付近は大きな池になりました。巴波川に向かって流れる水は濁流でした。平屋の自宅は床上30cmになりました。平成27年に水害があり、道路面から50cmくらいまでの対策はたてましたが、それを超える想定外の状況に考えが及びませんでした。家財を救出する作業中に停電になり、懐中電灯での行動は疲れしました。高めの寝台だったのでそこで眠りました。明るくなると水は引いていました。後で聞いた話では、流し台の上で夜を明かした家族もいたそうです。

### ■水が流れてきてからの避難は難しいと感じましたか？

ひざ上、腰までの水の中を歩くのは容易ではありません。濁った水で、障害物、溝や堀が分かりません。濁流に流されれば大変です。早期に避難所に移動するか、自宅の安全な場所で待機するほうが、この地域では良いのではないのでしょうか。

### ■水害の体験談とか、洪水の対策など昔の人から聞いたことがありますか？

昔の洪水の写真を見たことや、祖父母から洪水の話聞いたことはありますが、赤津川の治水事業の成功で安心になったという話が多かったと思います。

### ■災害時に何が重要ですか？

- 1、「事前の準備と対策」です。自分の家での方法を具体的に決めておくこと。水害なら低い場所に貴重品を置かないとか、地震なら家具が転倒しないとか、停電になっても不自由が少ないとか。
- 2、想定外の状況になったとき「ひと呼吸」する事をすすめます。何を優先すべきか意外に分からなくなるものです。
- 3、家族の行動や、隣り近所の助け合いの行動を決めておくの良いと思います。

## 高齢者の体験談

### ■災害ボランティアはどうでしたか？

一人で片づけるのは体力的に厳しいので、ボランティアを待つしかなかったのですが、若者が来てくれると、仕事も進むし、気持ちも元気になりました。普段から付き合いが薄くなっているコミュニティですが、こういう時に近所と顔見知りになっておくと助かるなと思います。

仕事で日中は忙しいでしょうが、休みの時や何か行事があるときに交流し、日頃から顔見知りになっておくことで、災害の時にお互いに助け合いができますね。

また、避難をする場合は、近所や自治会の班長さんにその旨伝えておくと安否確認が早くできますね。

# 災害の記録

令和元年東日本台風（台風第19号）による大雨、暴風等の災害の記録です。

## ●本庁舎付近

### 平常時



### 災害時



# 災害の記録

平常時



災害時



## ●巴波川付近

平常時



災害時



# 災害の記録

## ●永野川付近

平常時



災害時



## ●さくら保育園付近

災害時



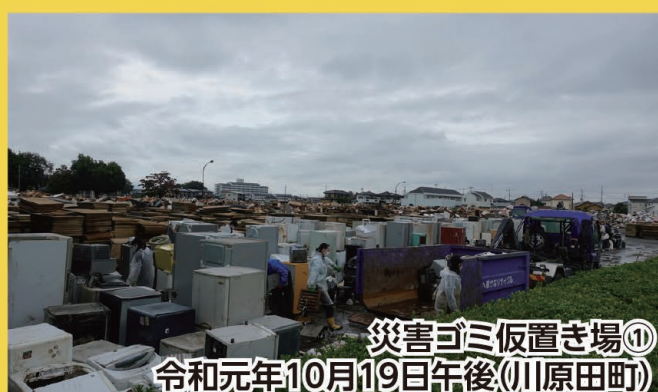
# 災害の記録

## ●災害ゴミ仮置場

平常時



災害時





# 風水害の基礎知識

大雨や強風はわたしたちに何度も大きな災害をもたらしています。ふだんから気象情報に十分注意し、避難の際もみんなで協力しましょう。

## 注意報

災害のおそれがあるときに発表されます。本書などで避難行動を確認しましょう。

## 警報

重大な災害のおそれがあるときに発表されます。







## 特別警報

数十年に一度の大災害が起きると予想される場合に発表されます。危険な区域から避難できていない方は、命を守るための最善の行動をとりましょう。

### 雨の強さと降り方

1時間雨量 (mm)	予報用語	人の受けるイメージと影響	屋内 (木造住宅を想定)	屋外の様子	車に乗っていて
10以上 20未満	やや強い雨	ザーザーと降る。地面からの跳ね返りで足元がぬれる。	雨の音で話し声がよく聞き取れない。  寝ている人の半数くらいが雨に気がつく。	地面一面に水たまりができる。	ワイパーを速くしても見づらい。
20以上 30未満	強い雨	どしゃ降り傘をさしていてもぬれる。			
30以上 50未満	激しい雨	バケツをひっくり返したように降る。		道路が川のようになる。	高速走行時、車輪と路面の間に水膜が生じブレーキが効かなくなる。
50以上 80未満	非常に激しい雨	滝のように降る(ゴーゴーと降り続く)。傘は全く役に立たなくなる。		水しぶきであたり一面が白っぽくなり、視界が悪くなる。	車の運転は危険。
80以上	猛烈な雨	息苦しくなるような圧迫感がある。恐怖を感じる。			

### 風の強さと吹き方

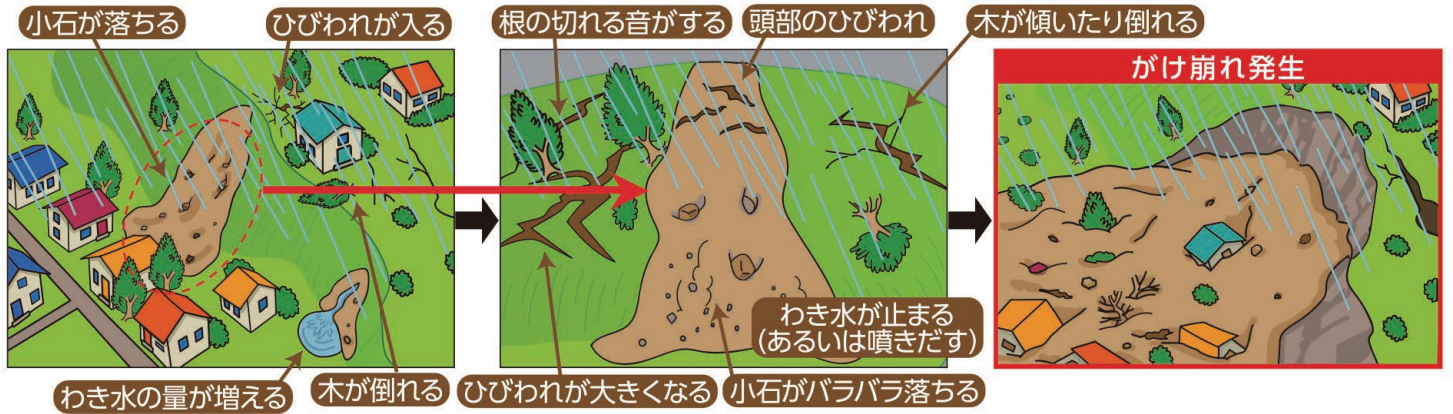
平均風速 (m/s)	およその時速 風の強さ (予報用語)	人への影響	屋外・樹木の様子	走行中の車	建造物の被害
10以上 15未満	~50km やや強い風	風に向かって歩きにくくなる。傘がさせない。 	樹木全体が揺れ始める。電線が揺れ始める。 	道路の吹き流しの角度が水平になり、高速運転中では横風に流される感覚を受ける。	樋(とい)が揺れ始める。
15以上 20未満	~70km 強い風	風に向かって歩けなくなり、転倒する人も出る。	電線が鳴り始める。看板やタン板が外れ始める。 	通常で速度で運転するのが困難になる。	屋根瓦・屋根ふき材がはがれるものがある。雨戸やシャッターが揺れる。
20以上 25未満	~90km 非常に強い風	何かにつかまっていけない。飛来物によって負傷するおそれがある。 	細い木の幹が折れたり、根の張っていない木が倒れ始める。看板が落下・飛散する。道路標識が傾く。		屋根瓦・屋根ふき材が飛散するものがある。固定されていないプレハブ小屋が移動、転倒する。ビニールハウスのフィルム(被覆材)が広範囲に破れる。
25以上 30未満	~110km	屋外での行動はきわめて危険。 		走行中のトラックが横転する。	固定の不十分な金属屋根のふき材がめくれる。養生の不十分な仮設足場が崩落する。
30以上 35未満	~125km 猛烈な風				外装材が広範囲にわたって飛散し、下地材が露出するものがある。
35以上 40未満	~140km		多くの樹木が倒れる。電柱や街灯で倒れるものがある。ブロック壁で倒壊するものがある。		住家で倒壊するものがある。鉄骨構造物で変形するものがある。
40以上	140km~				

# 土砂災害の基礎知識

## 土砂災害の前兆・種類

下記は一般的な前兆現象です。すべての場合において必ず起きるというものではありません。  
ふだんと違い、少しでも身に危険を感じたら避難するようにしましょう。

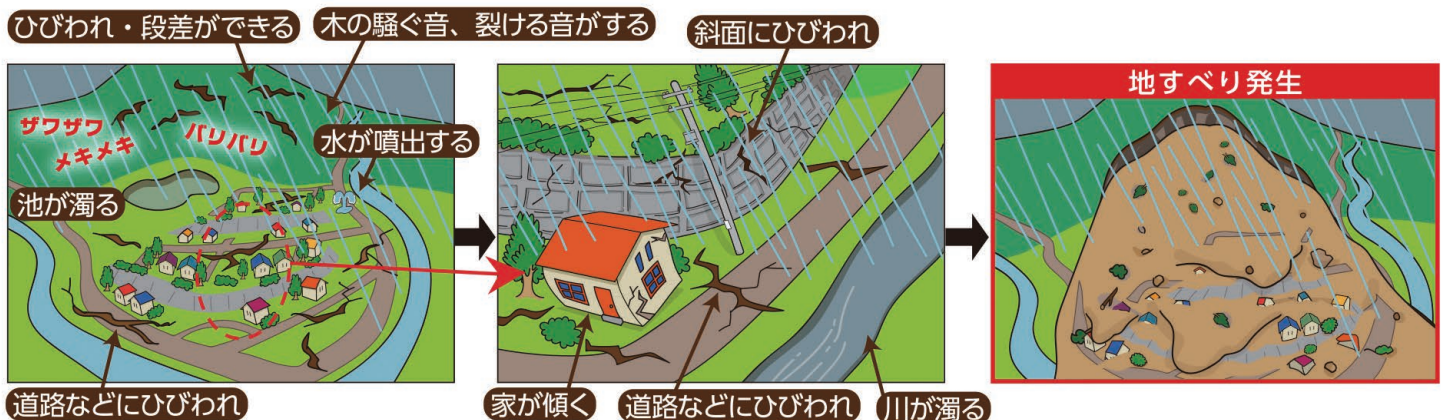
**がけ崩れ** 地中にしみ込んだ水分が土の抵抗力を弱め、雨や地震などの影響によって急激に斜面が崩れ落ちることをいいます。がけ崩れは突然起きるため、人家の近くで起きると逃げ遅れる人も多く、被害が発生する割合も高くなっています。



**土石流** 山腹・川底の石や土砂が長雨や集中豪雨などによって一気に下流へと押し流されることをいいます。その流れの速さは規模によって異なりますが、時速20~40kmという速度で一瞬のうちに人家や畑などを壊滅させてしまいます。



**地すべり** 斜面の一部あるいは全部が、地下水の影響と重力によってゆっくりと斜面下方に移動する現象のことをいいます。一般的に移動する土塊量が大きいため、甚大な被害を及ぼします。また一旦動き出すと、これを完全に停止させることは非常に困難です。



# 地域ぐるみで防災に取り組もう

## 地域防災活動の重要性

大規模な災害が発生した場合、行政機関だけで災害に対応することは、極めて困難な状況となります。災害による被害を最小限にとどめるには、**自分たちの地域は自分たちで守る**という気持ちで、地域の皆さんが「力」を合わせて行動することが重要です。



## 自主防災組織を作ろう、参加しよう、育てよう

地域の住民同士が話し合い、いざというときに組織力を発揮できるよう、平常時からみんなで協力し合いながら防災活動に取り組みましょう。



### 自主防災組織の平常時の主な活動

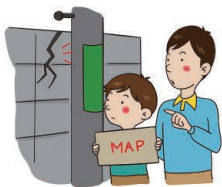
#### ▼ 防災知識の普及

地域住民一人ひとりの防災への関心を高めることが大切です。お祭りや運動会などと併せて防災イベントを実施しましょう。地域の人が多く集まるイベントに防災訓練を組み込むことによって、防災知識の普及につながります。



#### ▼ 防災点検を行う

地域内の危険箇所や、避難場所までの安全経路を確認して、「地域オリジナル防災マップ」を作成してみましょう。また、防災倉庫の備品の点検や各家庭の防災用品のチェックをしましょう。



#### ▼ 日ごろからのコミュニケーション

災害時の安否確認や、地域での支援活動をスムーズに行うために、日ごろから地域の方とのコミュニケーションをとりましょう。



#### ▼ 防災資機材の整備

ヘルメット、消火器、担架、救急医薬品、非常食品、懐中電灯、ロープ、工具品など必要な資機材を準備しましょう。また、日ごろから点検を行い、使い方も確認しておきましょう。



#### ▼ どんな防災訓練がある？

初期消火訓練 → 地域運動会で水バケツリレー。

炊き出し訓練 → 地域イベント内で炊き出し訓練を行い、みんなで試食。

避難誘導訓練 → ウォーキング大会コースで災害時に危険箇所となりそうな場所の確認。

・・・その他にも、応急救護訓練や情報収集伝達訓練など防災訓練には種類も多くあります。地域のイベントや市の総合防災訓練に併せて実施しましょう。

### 自主防災組織の災害時の主な活動

#### ▼ ご近所の安否確認

自主防災組織で決めた「いつとき集合場所」などでご近所同士の安否確認をしましょう。



#### ▼ 近所、地域での助け合い

負傷者や倒壊家屋の下敷きになった人たちの救出・救助活動や、火災が発生している場合、初期消火活動を行いましょう。ただし、救出活動や消火活動は危険を伴う場合があるため、決して無理はせず、二次災害に十分注意しましょう。



#### ▼ 情報収集、伝達

災害に関する正しい情報を地域に伝達。また、地域の被害状況などを取りまとめましょう。



#### ▼ 避難誘導、避難所運営

安全な場所への誘導や、要配慮者の安否確認、避難所の開設や運営、衛生管理をおこなひましょう。



# 高齢者・女性・子どもの防災



## 災害弱者への対策を考えておこう・・・

### 高齢者

高齢者のひとり暮らしの場合、災害時は救助や避難もままならず、情報も入ってこないなど孤立するケースが多発します。高齢者の方はなるべく普段から地域の集まりなどに参加し、近隣の人たちとネットワークを築きましょう。近隣に高齢者が住んでいる人は日ごろからコミュニケーションをとり、災害時は避難を手伝うなど「助け合い」の精神を心がけましょう。また、避難所ではトイレ環境の悪化により水分摂取を控えてしまうことでエコノミークラス症候群や脳卒中、心筋梗塞を引き起こしたり、感染症にかかることもあります。健康状態を保てるよう、持ち出し用品をしっかりと準備しましょう。

### 女性

女性の心身に大きなストレスがかかる避難所生活。周囲の人と協力して女性専用の更衣スペースや化粧スペース、洗濯物干し場などを確保しましょう。生理用品やスキンケア用品は救援物資でも後回しになることを想定して準備を。災害時には治安が悪くなり、女性が性犯罪やドメスティック・バイオレンスの被害にあう事態もあります。夜のトイレや一時帰宅は信頼できる人に付き添ってもらい、避難所での服装は色や形などに気をつけるなど、自分の身を守る意識を持ちましょう。

### 子ども

避難所では赤ちゃん用品はすぐには行き届かず、おむつひとつにしても月齢によって必要なサイズが違い、必要なものを手に入れるのが難しくなります。赤ちゃん用品の備蓄と持ち出し袋の準備は怠らず、成長に合わせこまめに確認を。子どもは大人に比べて力が弱いだけでなく、ストレス耐性が低いので、避難所生活では食欲不振や体調不良など症状として現れることもあります。変化を見逃さず、また、犯罪などに巻き込まれないよう1人で行動させないなど大人が注意しましょう。

**！** 災害に便乗した犯罪に警戒しましょう。在宅避難時には訪問者を装った不審者に注意しましょう。

## 要配慮者への協力

身体の不自由な方や高齢者の方は避難することが困難であったり、遅れたりすることがあるため、地域の皆さんで協力して助け合いましょう。

### 目の不自由な方には



- ・「お手伝いしましょうか」などと大きな声でゆっくり話しましょう。
- ・杖を持っていない側にまわり、肩のあたりに手を添えてもらい、半歩前をゆっくりと歩きましょう。

### ひとり暮らしの高齢者の方には



- ・特にひとり暮らしの高齢者の方には普段から気を配りましょう。

### 耳が不自由な方には



- ・話すときは近くまで寄って相手にまっすぐ顔をむけて口を大きくはっきりと動かしましょう。
- ・紙に書いたり、身振りなどで情報をわかりやすく伝えましょう。

### 体の不自由な方には 寝たきりの方には



- ・複数の人で協力しましょう。
- ・緊急の際は、ヒモなどでおぶって避難しましょう。
- ・車いすの場合は必ず3人以上で協力し、上がるときは前向き、下がる時は後ろ向きで避難しましょう。

※外国人の方は、避難情報等が理解できないおそれがあります。周囲の方が声をかけ、一緒に避難しましょう。

# 被災したら何をすればいい？

**住**宅などに被害があった場合は、  
りさい  
「**罹災証明書**」の申請を！



**！** まずは被害状況を記録しよう **！**

りさい  
罹災証明書とは、災害による住宅などの被害を証明する書類で、市が発行します。これがないと共済金・保険金の受け取りや各種支援が受けられないので、早めに申請しましょう。申請には被害の記録を申告しますが、時間が経って片付けたあとの調査では被害状況を正しく判断してもらえない可能性があります。**がれきや土砂を撤去する前に被害の程度がわかるよう、日時の記録されるカメラで必ず写真を撮っておきましょう。**

記録する時は柱や床、屋根など住宅の主要構造部の傾きなどがわかるように、また、ひびの部分は長さや大きさがわかるようにメジャーなどと一緒に撮りましょう。

## 住まいが被害を受けたら、最初に「写真撮影」をしましょう

### ◆写真を撮るメリット

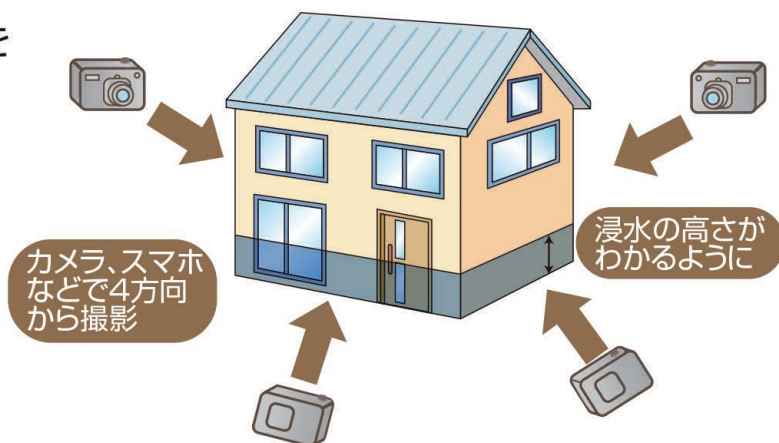
被害を受けた方が様々な支援を受けていただくためには、りさい罹災証明書が必要となる  
ことがほとんどです。りさい罹災証明書の発行の前には、基本的に市の職員がお住まいに  
伺い、調査をおこないます。その際に写真をお見せいただくと、被害程度の判定の根  
拠となり、より正確かつ迅速な調査につながります。

### ◆撮影するタイミング

雨もりや浸水、ヒビ割れなどの被害を発見したら、すぐに撮影しましょう。

### ◆写真撮影のポイント

- 家の外から・中からをどちらも撮影する。
- 「寄りの写真」と「引きの写真」をどちらも撮影する。

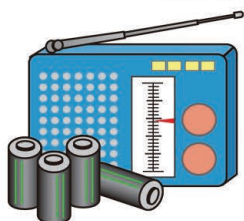


# 持出品・備蓄品チェックリスト

## 非常時持出品(例)

いざというときすぐに持ち出せるように、日ごろから準備・点検しておきましょう。

### 携帯ラジオ



- ラジオ
- 電池 (多めに用意)

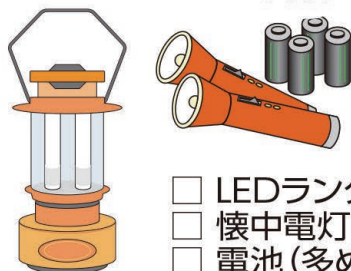
### 非常食品



火を通さなくて食べられるもの

- 飲料水
- 乾パン
- 缶詰
- アルファ米
- 飴・チョコなど

### ライト類



- LEDランタン
- 懐中電灯
- 電池 (多めに用意)

### 救急医療品



- 救急セット
- 常備薬(持病の薬等)

#### 感染症対策

- マスク
- 手指の消毒液
- 体温計

### その他



- 現金(小銭多めに)
- ホイッスル (助けを呼ぶため)
- 着替え
- ウェットティッシュ
- 歯ブラシ
- 携帯電話の充電器
- タオル
- ラップフィルム (止血や食器にかぶせて使う)
- 割りばし
- 紙皿・紙コップ
- 携帯トイレ
- 新聞紙
- 耳栓・アイマスク

..... 各家庭に必要なもの .....

- 赤ちゃん用品(ミルク、離乳食、おむつなど)
- 生理用品
- コンタクトレンズ、めがね
- ティッシュ・トイレトペーパー
- 入れ歯や補聴器
- リュックサック
- ビニール袋

## 非常時備蓄品(例)

災害復旧までの数日間(最低限3日、推奨7日)を生活できるようにしましょう。

### 飲料水



- 飲料水 (1人1日3リットルを目安に)
- 貯水したタンクなど

### 非常食品



- お米 (アルファ米も便利)
- 缶詰・レトルト食品
- 梅干し・調味料など
- ドライフーズ・飴・チョコ(菓子類など)

### その他



- 生活用水(風呂などに貯水)
- 毛布・寝袋・洗面用具など
- 調理器具 (なべ・やかんなど)
- バケツ・各種アウトドア用品
- 歯みがきセット・ひげそりなど
- スリッパ、上履きなど

# 家庭の状況によって「追加するもの」

持出品・備蓄品は、家族構成によってアレンジしましょう。「持出品に追加するもの」と「備蓄品に追加するもの」を分けてリスト化しておくことよりスムーズに。特に「赤ちゃん・子ども」用品は、避難時に追加して持ち出すようにしましょう。

## 高齢者

災害時、持病の薬や生活を補助する道具が手に入らないことを想定し、しっかりと準備を。また、口腔環境の悪化から体調を崩しがちなので「ペーパー歯磨き」など水がなくても口腔内をケアできるグッズがあると安心。

- 健康保険証
- 介護手帳
- お薬手帳



- 持病の薬
- 折りたたみの杖
- 柔らかい食べ物



- 老眼鏡
- 補聴器
- 入れ歯・入れ歯ケース
- 口腔ケア用品

## 女性

パンティライナーや生理用品は周囲に必要な人がいることも想定して多めに。白色ワセリンは全身の乾燥した部分に使用可能。ストールは防寒だけでなく授乳や着替えの目隠しにも。

- パンティライナー
- 生理用品

- ヘアゴム・ヘアブラシ
- 鏡

- 白色ワセリン
- 大判ストール

## 赤ちゃん・子ども

月齢により必要なものやサイズは変わってくるので、日常的に使っているものを持ち出す時に追加するようにしましょう。絵本や折り紙など音を立てずに楽しめるアイテムや保存できるお菓子も入れておいて。

- 哺乳瓶・ミルク
- 離乳食・スプーン
- 健康保険証



- 医療証
- 母子手帳
- ガーゼ・洗浄綿



- バスタオル
- 紙おむつ・おしりふき
- 着替え
- おもちゃ・お菓子類

## ペット

ペットは同行避難が原則。持ち運び用のキャリーバッグだけでなく、避難所でも過ごせるようにポータブルのケージを用意しておくなど、ペットに合わせて準備を。

- ペット用フード
- 水



- キャリーバッグ
- ペットケージ



- ペット用トイレ用品
- おもちゃ

# わが家の防災メモ

非常時・緊急時に連絡してほしい方など、非常時・緊急時に活用してもらいたいわが家の情報です。災害時に救助の方や、緊急時に救急隊・医療機関などに情報を提供します。

わが家の避難先	洪水・土砂災害時	地震時
家族が離れている時の集合場所	洪水・土砂災害時	地震時

氏名	連絡先	会社・学校	血液型	かかりつけ医・常備薬

【メモ】

緊急連絡先	氏名	連絡先	関係	備考

## 災害用伝言ダイヤル 電話を利用して被災地の方の安否情報を確認する「声の伝言板」

