

わが家の防災メモ

指定避難所		指定緊急避難場所	
家族の集合場所			
家族の連絡先など			
名前	電話	メール	血液型
名前	電話	メール	血液型
名前	電話	メール	血液型
名前	電話	メール	血液型
名前	電話	メール	血液型
緊急時連絡先(親戚・知人など)			
名前	電話	メール	
名前	電話	メール	
名前	電話	メール	
名前	電話	メール	
名前	電話	メール	
その他			

稲城市役所

〒206-8601 東京都稲城市東長沼2111 番地

●電話(代表) 042-378-2111

●FAX 042-377-4781

●ホームページ <https://www.city.inagi.tokyo.jp/>

制作 中央ジオマチックス

いなぎ 防災 マップ

防災行政無線を
聞き逃したときには

電話 0800-800-9991
(フリーダイヤル)

防災行政無線で放送した内容を
24時間いつでも確認できます。
聞き逃したり、内容を改めて確認したい時に
ご利用ください。

防災行政無線専用
テレホンサービス

防災情報を
配信します

稲城市
メール配信サービス

下記のQRコードを
携帯電話またはスマートフォンで読み取り、
inagicity@emp.ikkr.jp に空メールを送信し、
登録してください。



災害に備える

- 自助・共助・公助 1
- 非常持出品と備蓄品 2
- わが家の備え(屋外・屋内) 4
- 情報の入手方法 6
- 災害時の連絡方法 7
- 自主防災組織で地域を守る 8
- もしもに備えて体験・学習 10

地震

- 地震を知る 12
- 地震発生時の行動 14

風水害・土砂災害

- 風水害・土砂災害を知る 16
- 風水害・土砂災害時の行動 18
- 避難情報・気象情報を確認する 20

マイ・タイムライン

- マイ・タイムラインを作って
風水害に備える 22
- マイ・タイムラインを作るために 23
- マイ・タイムラインシートの記入例 24
- マイ・タイムラインシート(台風編) 26
- マイ・タイムラインシート(大雨編) 28
- マイ・タイムラインシート(ゲリラ豪雨編) 30

避難時の注意点

- 稲城市の指定避難所・指定緊急避難場所 32
- 避難時の心得 34
- 指定避難所での心得・ルール 35

ハザードマップ

- 索引図 36
- ハザードマップ【震災用】 38
- 多摩川洪水浸水想定区域図 44
- 三沢川流域及び鶴見川流域浸水予想区域図 46
- ハザードマップ【風水害・土砂災害用】 48

その他の災害

- 火災・竜巻・雪害 58
- その他 60

生活再建

発刊にあたって

近年、全国各地で地震災害、豪雨災害及び土砂災害などの自然災害が発生しており、いつ、私たちが住む稲城市においても同様の災害が発生してもおかしくない状況にあります。

大規模な災害が発生した場合には、市や防災関係機関の対応には限りがあります。住民や自主防災組織、事業所が一体となって「自らの命は自らを守る。」「自分たちのまちは自分たちで守る。」という考えに基づき行動することが求められます。

市では、災害対策基本法に基づき市民の生命、身体及び財産を守るため地域防災計画を策定し、情報伝達手段の拡充、避難所の運営、備蓄資機材の充実や地域防災力の向上など、計画的に防災対策の推進に努めております。

この「いなぎ防災マップ」は、地震災害、豪雨災害及び土砂災害の備えとして、市民のみなさまが分かりやすく理解できるように、これまでの地図形式であった防災マップから冊子形式に変更し、災害種別毎の避難所の情報、災害時に市から発せられる情報の入手方法、地震、風水害等に備え、市民のみなさまに防災に関する正しい知識や情報を提供することにより、防災意識の向上を図るとともに、災害時に自助・共助の行動がとれるように作成いたしました。

災害の発生を防止することはできませんが、事前に備えていることで被害を最小限に留めることは可能と考えています。

この「いなぎ防災マップ」が個人や家庭はもちろんですが、自主防災組織が行う訓練や、学校で行われる防災教育など、稲城市の防災を学んでいただくための資料として、多くの市民のみなさまにご活用いただきたいと考えております。

これからも、市民の安全を最優先に防災・減災対策に計画的に取り組んでまいります。

令和2年(2020年)3月

稲城市長 高橋 勝浩



災害に備える

自助・共助・公助

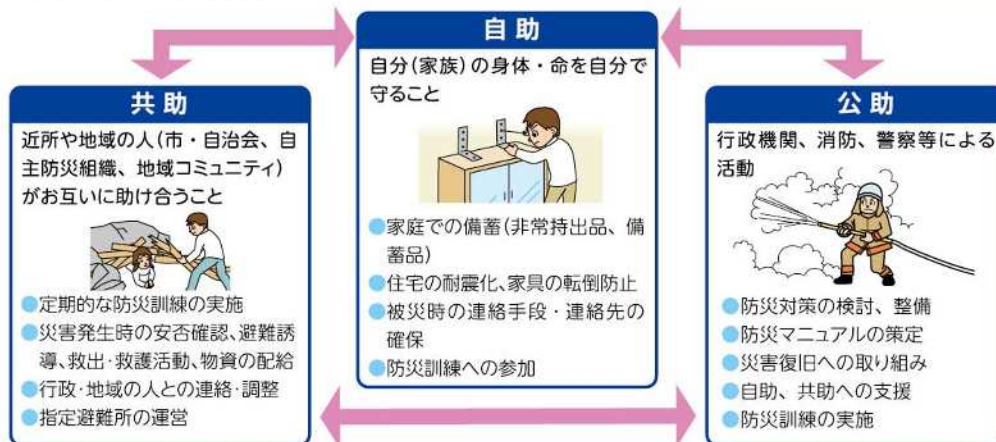
大規模災害時、助かるためにはどうすれば良いでしょうか？

大規模災害時、消防・警察が全ての救助現場に向かうことは不可能です。
自分の身体と命を最優先で守るのは自分自身、困っている方をお互い助けるのは地域の人たちです。

自助・共助・公助で災害対策

大規模災害が発生して救護が必要な場合でも、消防や警察、自衛隊は全ての現場に迅速に到着することは不可能です。被災したらまず自分で自分の命を守り(自助)、その後地域の人たちと被害を軽減し(共助)、3日間自分達で生き抜き、行政機関・消防・警察等の支援要請(公助)を待つことが望ましいとされています。

災害時における「自助・共助・公助」の果たす割合は、
7(自助)：2(共助)：1(公助)
とされています。



避難行動要支援者への登録

避難行動要支援者とは、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のことです。該当する方は、「避難行動要支援者」へ登録をしておきましょう。(登録方法等は9ページ参照)



家族会議

いつ起こるかわからない災害に備えて、日頃から家族で防災について話し合い、避難ルートや連絡方法、集合場所などを確認しておきましょう。



決めたことは「わが家の防災メモ(裏表紙)」に書き込みましょう。また、風水害に備えるための「マイタイムライン(22ページ)」を完成させましょう。

非常持出品と備蓄品

非常持出品は厳選し必要最小限のものを、備蓄品は最低3日分(できれば1週間分)を用意しましょう。

大規模災害時、被災地に救援物資が届くまでには、おおむね3日かかると言われています。市が指定避難所などに備蓄している食料や毛布等は、自宅に住むことが不可能になってしまった方分です。在宅避難を想定して、各家庭でも飲料水や食料、簡易トイレなどを備えておきましょう。

備えには、緊急的に避難する際に持ち出す「非常持出品」と、支援が届くまでの間を生活するための「備蓄品」があります。特に、食料や飲料水などを普段から多めに常備し、利用しながら買い足すことを繰り返す「ローリングストック」を心がけましょう(3ページ参照)。



非常持出品(避難する時に持ち出すもの)

非常持出品は、いざという時に持ち出しやすい場所に保管しておくことはもちろん、車のトランクなど、複数の場所に保管しておくことで安心です。また、メガネや常用薬など、個人によって必要なものは違いますが、自分が生活するうえで必要となるものを準備しておきましょう。

指定避難所には毛布や敷きマットなどの最低限の備蓄はありますが、避難後すぐに配布されるとは限りません。また、ボランティアによる炊き出しなどが始まるのは被災して数日たってからです。

避難する際には、各自で準備した非常持出品を持参してください。

基本となる持出品(一例)

貴重品

- ☐ 現金
- ☐ 身分証明書(コピー)
- ☐ カード類(コピー)
- ☐ 予備のキー(自宅や車など)
- ☐ その他()

飲料水・食料

- ☐ 飲料水(ペットボトル)
- ☐ 非常食(カンパン等)
- ☐ その他()

情報を得るためのもの

- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ 携帯電話等の充電器
- ☐ 乾電池
- ☐ 筆記用具、メモ帳
- ☐ その他()

避難・生活用品

- ☐ 懐中電灯(電池入り)
- ☐ ロウソク・マッチ
- ☐ 軍手・皮手袋
- ☐ タオル・風呂敷
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ マスク
- ☐ 簡易トイレ
- ☐ ポリ袋
- ☐ 万能ナイフ
- ☐ レインコート・雨具・簡易防寒具
- ☐ ヘルメット
- ☐ 靴・スリッパ
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ 着替え
- ☐ その他()

家庭により加える持出品(一例)

子どもがいる家庭

- ☐ 粉ミルク
- ☐ 液体ミルク
- ☐ 哺乳瓶
- ☐ 紙おむつ
- ☐ 離乳食
- ☐ おしりふき
- ☐ 母子手帳(コピー)
- ☐ その他()



高齢者や病人等がいる家庭

- ☐ 常用薬
- ☐ 介護用品
- ☐ 大人用紙おむつ
- ☐ 補聴器
- ☐ 入れ歯
- ☐ 健康保険証・障害者手帳(コピー)
- ☐ ストーマ用器具
- ☐ その他()
- ☐ その他
- ☐ メガネ
- ☐ コンタクトレンズ
- ☐ 生理用品
- ☐ アレルギー対応の非常食
- ☐ ペットフード
- ☐ ペット用品
- ☐ その他()



最低限の防災セットの用意

災害は、いつ、どこでおきるかわかりません。緊急時にさっと持ち出せる防災セットを用意しておくことで安心です。外出の際にも持ち歩くと、帰宅困難対策にもなります。

- ☐ 飲料水(1日1人500ml)
- ☐ 携帯食(栄養機能食品、あめ、チョコレートなど)
- ☐ 携帯電話・携帯電話用充電器
- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ 現金(公衆電話用に10円硬貨)

- ☐ 懐中電灯
- ☐ ティッシュ・ウェットティッシュ
- ☐ 持病の薬、常用薬
- ☐ 大判のハンカチ(または手ぬぐい)
- ☐ マスク
- ☐ 連絡先メモ
- ☐ 携帯トイレ
- ☐ ホイッスル

備蓄品(支援が届くまでの間に生活するためのもの)

自宅が無事であれば、指定避難所に避難するよりも、自宅で生活する「在宅避難」が安心です。また、災害で流通がストップすると、スーパーやコンビニエンスストア等での買い物はできなくなることが想定されます。普段から自分や家族の状況に応じた備蓄を心がけましょう。

最低3日分(できれば1週間分)の備蓄品を用意しましょう。

基本となる備蓄品(一例)

飲料水・食料

- ☐ 飲料水
(1日1人3L×家族分×3日分)
※推奨1週間分
- ☐ お米やアルファ米
- ☐ レトルト食品、缶詰、乾物、調味料等
※ローリングストック法で備蓄しておく
- ☐ チョコレート・煎餅
- ☐ その他()



生活用品等

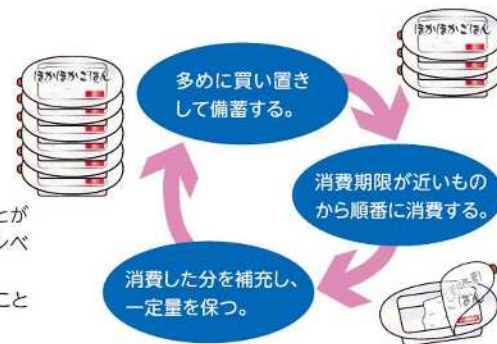
- ☐ LED ランタン
(リビング・キッチン・トイレ用)
- ☐ LED ヘッドライト
- ☐ ドライシャンプー
- ☐ 歯ブラシ・口腔ケア用品
- ☐ 衣類(季節に応じたもの)、毛布
- ☐ タオル
- ☐ ブルーシート(雨漏れ防止)
- ☐ 工具類(パール、ハンマー等)
- ☐ 乾電池
- ☐ ガムテープ+油性ペン
- ☐ ポリ袋(小・中・大)・手揚げ袋
- ☐ 新聞紙(多用途に使える)
- ☐ ダンボール
- ☐ 養生テープ
- ☐ ほうき・ちりとり
- ☐ 携帯トイレ

- ☐ 消火器
- ☐ バケツ
- ☐ 台車
- ☐ その他()

左ページの「家庭により加える持出品(一例)」一覧から備蓄すべきもの(例：粉ミルク)を書き出して準備しましょう。

ローリングストック法

ローリングストック法は、日常の買い置き量を多めにして置き、定期的に古いものから消費し、なくなった分を買い足して補充していく備蓄方法です。消費しながら備えるので消費期限の短いレトルト食品等も非常食として扱え、常に一定量の備蓄品を用意しておくことができます。意外と使用期限の短い乾電池やガスコンロのボンベも、この方法で備蓄すると期限切れを防ぐことができます。また、被災時でも普段から食べているものを口にするので、不安感が少なくなります。



「高層難民」対策

マンションは耐久性が高く、在宅避難を選択する家庭が多い反面、停電によるエレベーターやオートロックの機能停止、配管の被害による上下水道の断水など、中～高層建築物特有の問題が生じることがあります。ライフライン復旧までの間、水や食料、生活必需品等を階段で運んだり、トイレのために何度も階段を上り下りする事態になりかねません。このような「高層難民」にならないためにも、備蓄品を多めに用意しておきましょう。また、エレベーター内にも防災用品を収納する備蓄ボックスを設置しましょう。



わが家の備え(屋外・屋内)

家の中と外の安全性を点検しておきましょう。

屋外の備え・点検箇所

家屋の地震対策は、建物の強化でもあり、風水害対策にも必要なことです。まずは家の点検・補修をしましょう。

日頃からできる風水害対策

- 側溝や雨水ますの清掃をする。道路沿いの「側溝」や「雨水ます」の上に物を置かない。(側溝や雨水ますが詰まると、道路冠水や浸水の原因になります。)
- 地下施設など浸水の危険がある場所には、浸水防止の準備をする。土のう、止水板、排水設備(ポンプ)の整備・点検などを日頃からこころがける。

風水害前の対策

- 雨どいの掃除をする。
- 物干竿やベランダにある小物を全て取り込む。
- 建物周辺の風に飛ばされそうな物は取り込む。
- 雨戸のないガラス窓で飛散防止フィルムを貼っていない場合は、飛来物による破損から守る工夫をする。
- 貴重品など濡れて困るものは2階以上に移動する。

屋内の備え・点検箇所

天井からつり下げタイプの照明は、ワイヤーやチェーンなどで揺れを抑え落下を防ぐ。

タンスなど背の高い家具はL型金具や突っ張り棒で固定する。詳細は5ページ参照。

安全のために、以下のようなことも大切です。

- 大きな家具は人の出入りの少ない部屋にまとめて置くようにする。
- 玄関や廊下には家具や荷物を置かない(避難時の妨げになる)。
- 高齢者や子どものいる部屋や寝室には、倒れやすい家具は置かない。
- 感震ブレーカーを設置する。

窓などの板ガラスには、飛散防止フィルムを全面に貼る。

カーテンは防災処理を施したものにします。

ストーブは対震自動消火機能付きにする。使用時、近くに燃えやすいものを置かない。

ガラスの破片によるけがを防ぐため、スリッパやスニーカーなどを身近に用意しておく。

家具の固定・配置

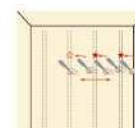
大きな地震では、建物に特別な被害がなくても家具の転倒や散乱によって、逃げ遅れたり屋内でケガを負うことがあります。家の中の家具についても安全点検をして、家具の固定や配置換えなどを行っておきましょう。

引用：地震による家具の転倒を防ぐには
(家具の転倒防止対策に関する検討委員会作成)

固定できる壁の探し方 ※壁によっては固定できない場合もあります。

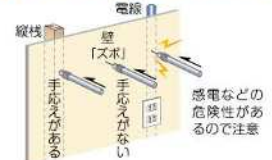
●ドライバーでたたいて桟を探す方法

壁の内側の桟を探すには、ドライバーの柄などで壁をたたいてみます。より正確に桟の位置を見つけるためには、下地探知用センサーやプッシュピンを活用します。



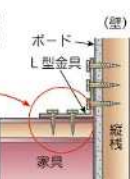
横方向にたたき、コンコンと硬い音がする場合は、縦桟の可能性もあります。硬い部分に印(★)を付けて、印2点間の距離を測定。等間隔に印があることが、チェックポイントです。

●プッシュピンによる確認の方法

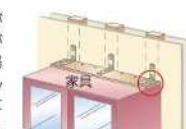


壁の桟と家具の桟をL字金具で固定

家具の上部ならどこでもよいというわけではなく、両端部分の家具自体の桟が確実に入っている位置に金具を取り付けます。



家具の桟の幅が短くて木ネジが固定できない場合は、板を渡して家具の両端と奥に固定します。



家具の幅や置きたい場所に合わないときは、家具の高さに合わせて、横木を壁の桟に取り付け、L字金具で家具を固定します。



桟に固定できない場合の固定方法(壁の中に桟がなく、やむを得ない場合)

家具の上部が、鴨居や横木から離れていて、やむを得ずベルトやチェーンなどを使って固定する場合は、家具の側面に30度以下の角度でピンと張ります。たるみがあると効果はありません。家具の両側の側板部に設置



突っ張り棒タイプのものを利用するには、天井に家具を支えるだけの耐力がないと危険です。しっかりと天井でも天井とのすき間が少なく奥行きのある家具でない、大きな効果は期待できません。



高さを調整しながら天井と家具を支える上置型すき間埋め収納ユニットを利用します。



家具の配置にも工夫を

室内の家具の配置は、万一、大きな揺れで転倒した場合に、大けがをしたり、部屋に閉じ込められたりしないように、安全という面からも工夫しましょう。

安全な就寝の位置は家具の側方です。もしも家具の前方に就寝する場合は、家具の高さ以上に十分な距離をとります。スライド書架付きの本棚は安定が悪いため、就寝の位置からなるべく離れた方が安全です。



部屋の出入口付近に家具を置くと、家具の移動や転倒、収容物の散乱などによって、避難路が遮られることがあるので、家具を置かない方が安全です。



●積み重ね家具の固定方法

家具の内側で固定する方法もあります。



ピアノにはキャスターが付いているため、確実な移動防止が行われている場合以外は、寝室には置かない。



台の上に置いたテレビやパソコンなどは飛び出す可能性があるため、就寝位置、特に枕の位置には注意。



情報の入手方法

デマにまどわされず、情報を入手できる方法を知っておきましょう。

正確な最新情報の入手方法

防災行政無線

市内に設置した稲城市防災行政無線のスピーカーにより放送されます。



全国瞬時警報システム(Jアラート)

国が国民に、対処に時間的余裕のない緊急情報を人工衛星を用いて伝えるシステムです。防災行政無線やケーブルテレビ、緊急速報メールなどから緊急情報が伝達されます。(詳細は60ページ参照)



稲城市メール配信サービス

稲城市の気象情報や地震情報が配信されます。
※事前登録が必要です。
※登録の際にカテゴリ「その他の災害情報等」を選択してください。

稲城市ホームページ

<https://www.city.inagi.tokyo.jp/>
稲城市に関する情報が配信されます。



←つながらない場合は左のコードでご覧ください。
(<http://www.city.inagi.tokyo.jp.cache.yimg.jp/>)

Yahoo! 防災速報

緊急地震速報や豪雨予報、避難情報などあらゆる災害の情報が配信されます。



広報車・消防車両・消防団

呼びかけがあったら、注意して聞きましょう。

国土交通省ホームページ

リアルタイム雨量など、河川や土砂災害に関する情報を見ることができます。



東京都防災アプリ

いつも、いざというときにも役立つ、東京都公式の防災アプリです。ネットがつかない状況でも利用できます。

▲Android ▼iPhone

防災行政無線専用テレホンサービス

防災行政無線で放送した内容を24時間いつでも確認できます。電話0800-800-9991(フリーダイヤル)

緊急速報メール

気象庁からの緊急地震速報や、国や市町村、各省庁が発表する災害関係情報などがメールで配信されます。登録不要、受信費用等は無料ですが、「緊急速報メール」受信機能がない携帯電話には情報が配信されません。

災害情報共有システム(Lアラート)

避難情報等を集約し、テレビ、ラジオ、アプリ事業者等の様々なメディアに迅速に情報伝達を行うシステムです。NHK総合テレビでは、Lアラートから受信した避難情報や開設避難所情報を、データ放送で見ることができます。

稲城市公式 Twitter

@inagi_city
緊急時の情報や市のPR情報が配信されます。

稲城市防災フェイスブック

<https://www.facebook.com/稲城市防災>
-307737376708222/
防災に関する情報が配信されます。

気象庁ホームページ

台風・大雨・土砂災害・竜巻に関する情報を見ることができます。

東京都防災ホームページ

東京都の防災総合サイトです。

東京都防災マップ

東京都全域の避難所や一時滞在施設などが検索できます。

災害時は通信回線の混雑や、インターネットにつながりにくことが予想されます。事前にメール配信サービスの登録や、必要な地図データのダウンロード、ホームページのブックマークなどをおこなしましょう。

災害時の連絡方法

災害時、いつも利用している電話がつながりにくくなっても、連絡する手段はあります。

災害時の音声での連絡方法

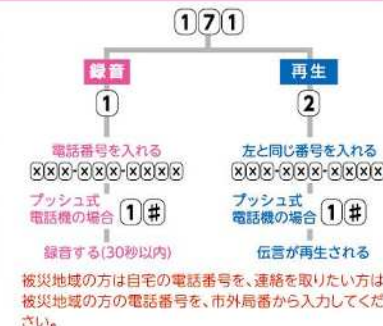
災害用伝言ダイヤル(171)(※)

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。



公衆電話

災害時、公衆電話は一般回線より優先的に回線が確保され、また、災害時には被災地では無料で使える場合があります(国際電話は使えません)。公衆電話設置場所検索(NTT東日本)はこちらから↑



災害時用公衆電話

災害時に被災者が家族の安否確認等を行えるように、指定避難所に配備しています。

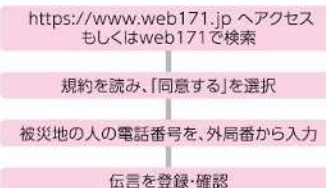
災害時でも、被災地から被災地以外の場所への電話は比較的つながりやすいと考えられます。遠隔地の親せきや友人などを経由して情報交換ができるように連絡中継点を決めておきましょう。

災害時の文字での連絡方法

普段利用しているパソコンのEメール、携帯電話のメールのほかにも、このような方法があります。

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。
※携帯電話・PHS・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(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出来ます。



※「災害用伝言ダイヤル(171)」、「災害用伝言板(web171)」、「災害用伝言板(携帯電話会社のサービス)」は、それぞれで登録された伝言内容を相互に確認できます。

また、これらのサービスは平常時は利用できませんが、毎月2回など体験利用ができる期間があります。(11ページ参照)

Net119緊急通報システム

聴覚や発話に障害がある方が、携帯端末のWeb(インターネット)機能を通して、簡単な画面操作で119番通報を行うことができる無料の行政サービスです。事前申請が必要です。

対象……稲城市に在住または在勤もしくは在学の方で、聴覚障害及び音声・発話・そしゃく機能障害または音声による通報に不安がある方。

申請方法……●WEB申請の場合は、「entry_13225@entry01.web119.info」へEメールを送信してください。
●窓口申請の場合は、必要事項を記入した登録用紙を提出してください。

問合せ先：消防本部消防総務課 042-377-7119

自主防災組織で地域を守る

日頃から地域の人たちとの交流を大切にしましょう。いざという時に一緒に防災活動に取り組む仲間です。

災害は自分自身に起こることであるという認識を持ち、
一人ひとりが「自らの命は自ら守る」そして、「自らの地域は自ら守る」

この考えのもと、日ごろから災害に備え、地域の人たちが一緒になって防災活動に取り組むための組織を「自主防災組織」と言います。



平時の自主防災活動

防災知識の広報・啓発活動

地域ぐるみで防災意識の向上を図る

- 出来るだけ話し合う機会を増やす。
- イベントなどで防災を意識づける機会をつくる。
- 災害発生現場を視察して、自分たちの地域での対応方法を考える。
- 講演会等への参加、パンフレットなどの作成。

防災訓練

- 個別訓練(情報収集・伝達訓練、消火訓練、救出・救護訓練、給食・給水訓練等)
- 総合訓練(個別訓練で習得した知識・技術を総合して行う)
- 図上訓練(災害に対するイメージトレーニング)

地域の災害危険の把握

- ハザードマップ等で災害に応じた危険箇所を把握しておく。
- 地域内の危険物集積地域、延焼拡大危険地域、土砂災害危険地域、ブロック塀の安全度等の実態を把握。

防災資機材等の整備

- 防災倉庫内に配備されている資機材の取り扱い及び点検・整備を実施する。

担当内容ごとに班を構成する

- | | | |
|----------|---------|----------|
| ● 総務班 | ● 情報班 | ● 消火班 |
| ● 救出・救護班 | ● 避難誘導班 | ● 給食・給水班 |

災害時の自主防災活動

自身及び家族の安全を確保したら、
自主防災組織の活動に移りましょう。



出火防止・初期消火

- 地震発生時の火災は被害を何倍にも広げ、火に追われながらの救助活動を余儀なくされます。まずは、ガスコンロの消火など自宅に対処出来ることをやりましょう(58ページ参照)
- 出火の初期段階では、消防機関が到着するまで、自主防災組織が中心となって初期消火を行いましょう。火災がさらに拡大して危険となった場合は、消火活動を中止して、避難しましょう。

救出・救護活動

- 出来るだけ周囲の人と協力しながら、倒壊物やガレキの下敷きになった人の救助活動をしましょう。
- 火災が発生した場合は、火災を抑制しつつ救出活動にあたります。
- 負傷者には応急手当等を行い、症状によっては早期に医療機関などへ搬送しましょう。

避難と避難誘導

- 住民に避難を呼びかけましょう。指定緊急避難場所に集合した後、安否確認し指定避難所へ誘導しましょう。避難前と到着後に、人員を確認しましょう。



避難行動要支援者の登録・避難行動要支援者への協力

避難行動要支援者とは、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のことです。右記に該当する方は「避難行動要支援者」へ登録をしておきましょう。

※登録は、「避難行動要支援者登録カード」にご記入のうえ、福祉部生活福祉課へお申込みください。

迅速な安否確認などのために、避難行動要支援者名簿などが活用されます。日頃から地域の人たち同士が顔をあわせて良好な関係を構築しておくことで、スムーズな対応がとれるようになります。

避難行動要支援者に該当する方

- 75歳以上のひとり暮らしの高齢者又は高齢者のみの世帯に属する方
- 次のいずれかに該当する方
 - ア 身体障害者手帳の交付を受けている方で障害の程度が1級又は2級に該当する方
 - イ 愛の手帳を受けている方で障害の程度が1度、2度又は3度の方
 - ウ 精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方で、障害の程度が1級又は2級に該当するひとり暮らしの方
- 介護保険法に規定する要介護状態区分が要介護3から5までの認定を受けている方
- 上記のほか災害時において支援が必要な方(自力での避難に不安のある高齢者や障害者の方など、自ら名簿の登録を希望する方)

障害者災害時支援用バンダナ(右写真)

これを身につけている人は、要支援の方や、外見から要支援であることがわかりにくい方です。どんな支援が必要か、声を掛けましょう。稲城市独自のこのバンダナは、該当する希望者に市役所で配布しています。



協力する際のポイント

高齢者・妊産婦・乳幼児・傷病者・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護し、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。

車椅子を利用する人には

必ず3人で協力し、階段の上りは前向きに、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。



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、半歩前くらいをゆっくり歩きましょう。



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。

Safety tips

観光庁監修のもと開発された、日本国内における緊急地震速報や気象特別警報等を通知するアプリです。11か国語に対応しています(令和2年1月現在)。



▲Android



▲iPhone

ヘルプカード

「ヘルプカード」は、身体障害、知的障害、精神障害のある方が、お店や駅、警察などで保護された時に、速やかに本人確認ができるよう、緊急連絡先などを記載した名刺大の

カードです。コミュニケーションが困難な方が市内で迷った時も、周囲の方に支援方法を伝えることができます。
福祉部障害福祉課 電話042-378-2111



救急医療届出制度

あらかじめ消防署に住所、既往歴、緊急連絡先等の情報を登録して頂き、救急車を呼ぶ際に届出番号を伝えることにより、救急隊が通報者の情報を把握した状態で、登録

された住所へ出場できる制度です。迅速な救急体制が必要な市民の方はどなたでも登録いただけます。
消防本部警防課 電話042-377-7119



もしもに備えて体験・学習

自主防災組織などの訓練で実際に体験しておく、あわせて対応できます。

消火器による初期消火

消火器の使い方

- 1 消火器を火災のおきている場所まで運び、黄色の安全ピンを上方向に引き抜く。
- 2 ホースがある場合は、ホースを消火器から外し、ホースの先端を持って火元にむける。
- 3 レバーを強く握って、火元に向け、薬剤を放射する。(レバーが硬い場合は、消火器を地面において体重をかける。)

ポイント

- 消火器は一家に一台準備しましょう。
- 電気器具の発火の場合、水をかけると感電のおそれがあるので、ブレーカーを落としてから消火しましょう。

構え方

- 火の風上に回り、風上から構える。
- やや腰をおとして低く構える。
- 火元にあまり近づきすぎないようにする。
- 火の根元を掃くように左右にふる。

地域配備消火器について

市では、火災時の初期消火用として市内の歩道などに消火器を配備しています。消火活動に使用したり、異常を発見した際はご連絡ください。
消防本部防災課 電話 042-377-7119

AEDによる蘇生法



人が意識を失って倒れても、すばやく的確な手当を行えば、命の助かる確率は高くなります。消防署に119番通報して救急車が到着する間に行う「心肺蘇生法(胸骨圧迫と人工呼吸)」がきわめて重要です。
AEDは傷病者の心臓のリズム等を自動的に調べ、必要な手順を音声メッセージで指示してくれる機器で、心停止の傷病者の救命には、「AED(自動体外式除細動器)による蘇生法」が大変有効です。

突然人が倒れたら

- 1 意識の有無を確認
- 2 周囲の人に119番通報とAEDの用意を呼びかけ
- 3 呼吸の確認
- 4 胸骨圧迫(心臓マッサージ) 30回
- 5 人工呼吸 2回
- 6 AEDの使用

※AEDが到着するまで
4 5 の処置を続ける

AEDの使い方

- 1 電源を入れる。
- 2 電極パッドを傷病者の胸に装着する。
- 3 音声案内に従って操作する。
(心電図の解析と電気ショックの必要性をAEDが判断)

すばやく対応で、命の助かる確率が上がります。普段からAEDの設置場所を確認しておきましょう。外出先などでは、こちらで設置場所を検索することができます。

▼いなぎマップ



▼日本救急医療財団

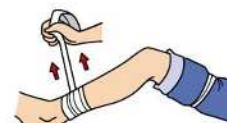


応急手当の方法

災害により多くの負傷者が発生する状況では、応急手当によって一命を取りとめる例が少なくありません。その場に居合わせた時にあわてず対応ができるよう、けがや骨折などの応急手当を覚えておきましょう。

!! 応急手当のあとは必ず医療機関で受診しましょう。

けが(出血)



直接傷口を十分に覆える清潔なタオルやガーゼを当て、強く手で圧迫します。包帯がある場合には、上から強く巻きます。傷口を心臓より高い位置にすることで止血効果があります。

骨折



副木をあて、骨折した部分の上下の関節を固定します。傘、段ボール、座布団等も副木の代用になります。

やけど



できるだけ早く水で冷やします。15分以上痛みや熱さを感じなくなるまで冷やし続けます。衣類を着ている場合には、そのままの状態ですぐ冷やします。皮膚が癒着している場合は無理に衣類を脱がすのはやめましょう。

- 稲城市では、AEDや応急手当を体験・学習できる「救命講習会」を開催しています。インターネット上で応急手当を学習できるWEB講習もあります。詳細についてはお問い合わせください。
消防本部警防課 電話 042-377-7119

災害用伝言ダイヤル、災害用伝言板の体験利用

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(詳細は7ページ参照)は平常時には利用できません。いざという時のために体験利用できる期間に実際に利用してみましょう。お正月など家族や親戚が集まる際に皆で体験し、災害時のシミュレーションをしてみましょう。

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)



公衆電話の使い方

災害時、優先的に回線が確保される公衆電話ですが、こどもや若い世代には、公衆電話を使用したことがなかったり、使い方がわからない方が大勢います。平常時に公衆電話の使い方を覚えましょう。

昔に比べて公衆電話の設置場所はかなり少なくなっています。普段から場所を確認したり、公衆電話設置場所検索(7ページ参照)で自宅や学校・職場の周辺の公衆電話の位置を調べておきましょう。



地震

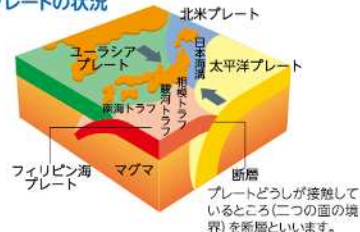
地震を知る

日本は地震の多い国です。発生のしくみや震度について知っておきましょう。

地震発生のしくみ

日本列島の周辺には4つのプレート(板状の堅い地殻)があり、年に数センチの速度で一定の方向に動いています。プレートどうしの運動により、プレートの境界や周辺で生じる「ひずみ」が地震を引き起こす原因です。日本では主に海溝型と活断層型の2種類の地震がおこっています。

日本周辺のプレートの状況



海溝型地震

海洋側のプレートの潜り込みにより大陸側のプレートが引きずり込まれ、境界にひずみがたまり、限界に達すると元に戻ろうとしてはね上がり、地震が発生します。

プレート間地震

…「平成15年十勝沖地震(マグニチュード8.0)」など。

プレート内地震

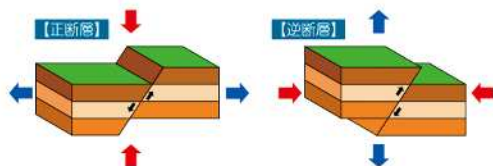
…「平成6年北海道東方沖地震(マグニチュード8.2)」
「平成23年東北地方太平洋沖地震(東日本大震災)(マグニチュード9.0、国内観測史上最大)」など。



活断層型地震

陸地の地殻もプレートの運動によりいたるところで「ひずみ」が生じています。このひずみを解消するため、過去の地震により生じた断層(活断層)を震源として地震が発生します。

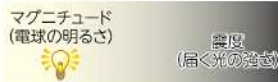
「平成7年兵庫県南部地震(阪神・淡路大震災)(マグニチュード7.3)」
「平成16年新潟県中越地震(マグニチュード6.8)」など。



マグニチュードと震度

マグニチュードと震度の関係は、電球の明るさと机の上の明るさの関係に例えることができます。同じ電球からの光でも、机がどの位置にあるかで机の上の明るさは異なるように、マグニチュードが同じ地震であっても、震源が遠ければ震度は小さく、震源が近ければ震度は大きくなります。

【マグニチュードと震度の関係】



マグニチュードとは?

マグニチュード(以下Mと表記)は、地震の規模を表す単位です。関東大震災はM7.9、阪神・淡路大震災はM7.3、東日本大震災はM9.0(日本観測史上最大)でした。Mが0.2大きくなると地震のエネルギー規模は約2倍に、またMが1大きくなると約32倍になります。

震度とは?

震度は地震の際の各地点の揺れの大きさを表します。ある地点が実際にどう揺れるかは、地震のエネルギー規模だけでなく、震源からその地点までの距離、地盤条件等に左右されます。

震度と被害想定

0	【震度0】 人は揺れを感じない。	1	【震度1】 屋内で静かにしている人の中には、揺れをわずかに感じる人がいる。	2	【震度2】 屋内で静かにしている人の大半が、揺れを感じる。	3	【震度3】 屋内にいる人のほとんどが、揺れを感じる。
---	---------------------	---	--	---	----------------------------------	---	-------------------------------

4	【震度4】 ●ほとんどの人が驚く。 ●電灯などのつり下げ物は大きく揺れる。 ●座りの悪い置物が、倒れることがある。	5弱	【震度5弱】 ●大半の人が、恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる。 ●棚にある食器類や本が落ちることがある。 ●固定していない家具が移動することがあり、不安定なものは倒れることがある。	5強	【震度5強】 ●物につかまらなさと歩くことが難しい。 ●棚にある食器類や本で落ちるものが増える。 ●固定していない家具が倒れることがある。 ●補強されていないブロック塀が崩れることがある。
---	--	----	---	----	--

6弱	【震度6弱】 ●立っていることが困難になる。 ●固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある。ドアが開かなくなることがある。 ●壁のタイルや窓ガラスが破損、落下することがある。 ●耐震性の低い木造建物は、瓦が落下したり建物傾いたりすることがある。倒れるものもある。	6強	【震度6強】 ●はわないと動くことができない。飛ばされることもある。 ●固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが増える。 ●耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものが増える。 ●大きな地割れが生じたり、大規模な地すべりや山体の崩壊が発生することがある。	7	【震度7】 ●耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものがさらに増える。 ●耐震性の高い木造建物でも、まれに傾くことがある。 ●耐震性の低い鉄筋コンクリート造の建物では、倒れるものが増える。
----	---	----	--	---	--

地震発生時の行動

自分の命を守り、あわてずに行動しましょう。自分が無事なら、安全に避難ができ、他人を助けることもできます。

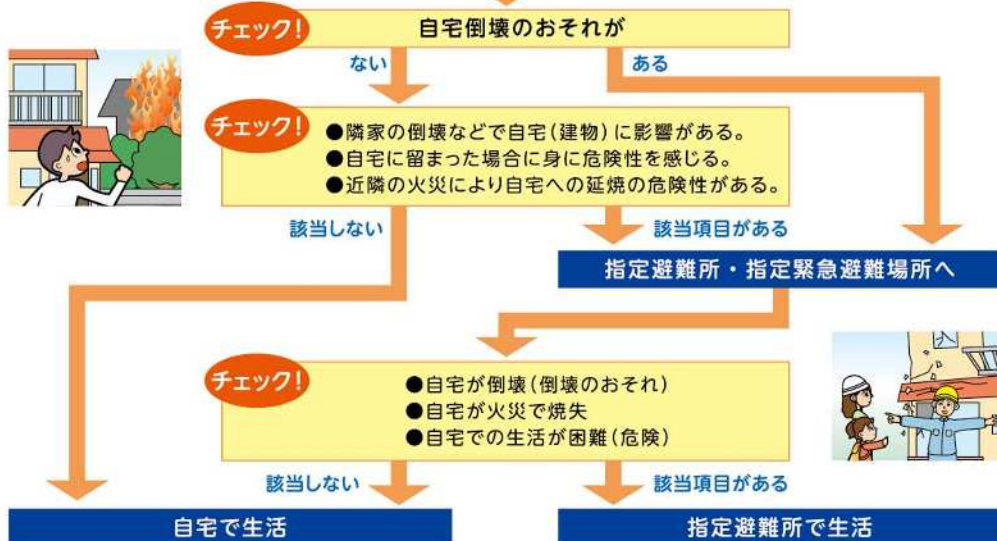
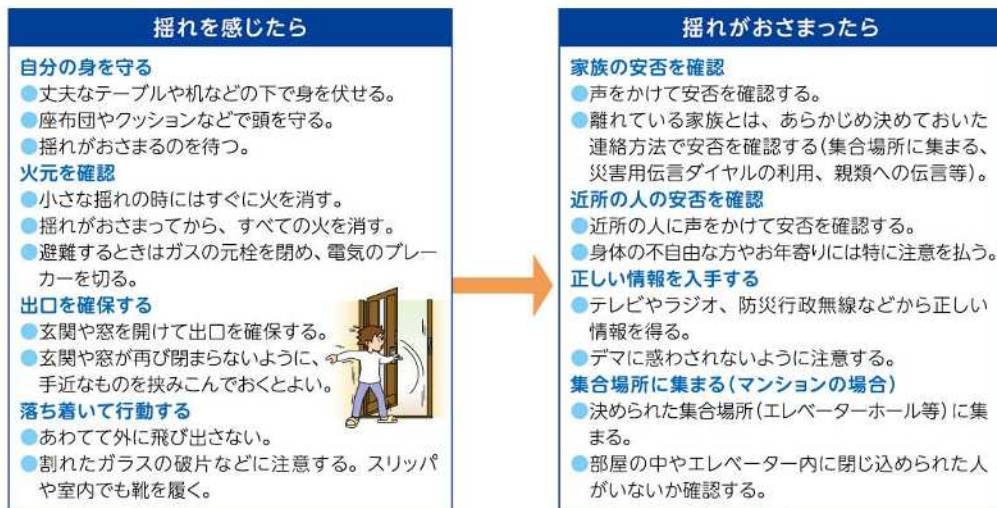
命を守る3原則



- 1 ドロップ! …… 姿勢を低くしましょう。
- 2 カバー! …… 頭を守りましょう。
- 3 ホールド・オン! …… 揺れがおさまるまでじっとしていきましょう。

※イラスト提供：効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議

地震発生から避難までのながれ(自宅や建物内の場合)



繁華街や外出先で被災した場合

道路・路地

- ブロック塀、自動販売機などのそばから離れる。
- 窓ガラスや看板、壁タイルの落下などに注意し、頭をカバンなどで保護する。



繁華街・大きな建物

- 商品棚から離れ、柱や壁際に身を寄せる。
- 最新のビルや地下街は耐震性が高いので、外には出ない。
- 店舗では場内放送や係員の指示に従う。
- 群衆雪崩の危険を避け、人が多そうな場所には行かない。



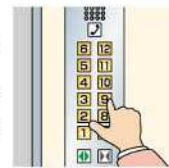
地下街

- 停電時は、非常照明が点くまでむやみに動かない。
- 館内放送や係員の指示に従い、一つの非常口に殺到せずに地上に出る。



エレベーター内

- すべての階のボタンを押し、停止した階ですぐに降りる。
- 閉じ込められた場合は、非常ボタンを押し続け、非常用電話で助けを求める。



運転中

- 徐々にスピードを落として、道路の左側に停車。
- エンジン进行を切り、揺れがおさまるまでは車内に留まる。
- 避難するときは、車のキーはつけたまま、ドアをロックせずに窓を開ける。



電車・バス

- 緊急停車・急ブレーキに備える。
- 座っている場合は姿勢を低くして頭部を守る。立っている場合は手すりやつり革をしっかり握る。
- 乗務員の指示に従う。



海岸で地震が起きたら(津波への備え)

旅行先など、海岸や海に近い地域にいる時に地震が発生した場合、揺れの他に、津波に注意することが非常に大切です。



津波注意



津波避難場所



津波避難ビル

- 「強い揺れ」「弱くても長い揺れ」を感じた、「津波警報」「津波注意報」等を見聞きしたら、すぐに海岸から離れ、可能な限り高い場所へ避難する。
- 津波は第二波や第三波など、後から来襲する波のほうが高くなる場合がある。
- 「津波警報」「津波注意報」が解除されて安全が確認されるまでは、決して海岸には近づかない。
- あらかじめ「津波避難場所」や「津波避難ビル」の場所、高台などへの経路を確認しておく。

帰宅困難者になった場合

毎日多くの方が通勤や通学、買い物などで外出しています。大地震が発生した場合、交通機関がマヒし、帰宅が困難になる場合が予想されます。無理に帰宅しようとすると、

二次災害にあう危険性や、防災関係機関による人命救助活動の支障になることもあります。正確な情報を収集し、家族と連絡をとりながら、勤務先や避難場所まで待機しましょう。

帰宅困難者心得 10 か条

- 1 あわてずさわがず、状況確認
- 2 携帯ラジオをポケットに
- 3 作っておこう帰宅地図
- 4 ロッカー開けたらスニーカー
- 5 机の中にチョコやキャラメル
- 6 事前に家族で話し合い
- 7 安否確認、災害用伝言ダイヤル等や遠くの親戚
- 8 歩いて帰る訓練を
- 9 季節に応じた冷暖準備
- 10 声を掛け合い、助け合おう



支援施設を活用しましょう

一時滞在施設

待機する場所がない帰宅困難者を一時的に受け入れる施設。食料や毛布などを支援。庁舎や学校など。

災害時帰宅支援ステーション

帰宅困難者の徒歩帰宅を支援するため、可能な範囲で水道水やトイレ、情報などを提供する施設。コンビニエンスストアやガソリンスタンドなど。



風水害・土砂災害

風水害・土砂災害を知る

稲城市では大雨や台風によって洪水災害(外水氾濫)、浸水害(内水氾濫)、土砂災害が起きる可能性があります。これらの特徴やメカニズムを知っておきましょう。

洪水災害・浸水害

洪水災害(外水氾濫)

「外水」とは、堤防の間を流れる河川の水のことを言います。外水氾濫は、堤防の決壊や越流などにより大量の水が市街地等に流れ込み、わずかな時間で住宅などへ浸水して人的・物的被害を発生させます。また、大量の泥や流木等と一緒に流れてくるため復旧に時間がかかります。

1 河川の規模によって、氾濫の状況が異なります。

●街中でよく見られる川の氾濫(三沢川など)

晴れている

雨が降り始める

さらに、雨が強くなる

川から水があふれる

← 水が一気に増えるので、水位が急上昇。

← 雨が止むと河川の水位が急低下。

●河川敷にグラウンドがあるような大きな川の氾濫(多摩川など)

晴れている

雨が降り始める

さらに長い時間、強い雨が降り続く

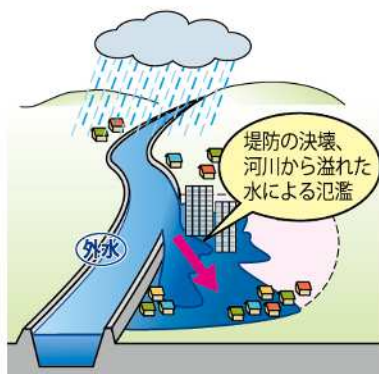
川から水があふれる

← 水が広い流域からゆっくり集まるため、河川の水位もゆっくり上昇。

← 浸水範囲が広く、雨が止んでもなかなか水は引かず、浸水が長く続く。

浸水害(内水氾濫)

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。下水道や雨水マス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」が排水できず、土地や道路などに水が溢れて浸水することを「内水氾濫」と言います。近年では宅地開発など都市化が進み、雨水が地面に浸透しにくくなっているため、内水氾濫が起きやすい状況にあります。ゲリラ豪雨のような局地的な大雨による内水氾濫は都市型水害の典型と言えます。

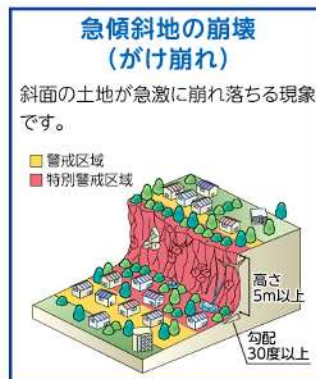


土砂災害

土砂災害の種類

普段は安全な場所でも、台風や大雨、長時間の雨により地盤がゆるみ、地震などの影響で、土砂災害が発生することがあります。

土砂災害には、急傾斜地の崩壊(がけ崩れ)、土石流、地すべりの3つの現象があります。稲城市ではこれらのうち、**急傾斜地の崩壊(がけ崩れ)**と**土石流**が発生するおそれがあります。



土砂災害の警戒区域

土砂災害警戒区域 (通称：イエローゾーン)

土砂災害が発生した場合に、住民等の生命又は身体に危害が生じるおそれがあると認められる区域であり、危険の周知、警戒避難体制の整備が行われます。

●土石流の指定範囲

・土石流の発生のおそれのある渓流において、扇頂部から下流で勾配が2度未満になるまでの区域

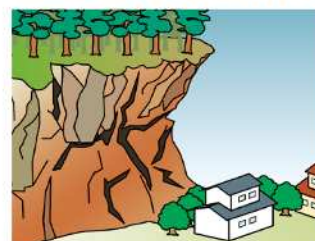
●がけ崩れ(急傾斜地の崩壊)の指定範囲

・傾斜度が30度以上で高さが5メートル以上の区域
・急傾斜地の上端から水平距離が10メートル以内の区域
・急傾斜地の下端から急傾斜地の高さの2倍(50メートルを超える場合は50メートル)以内の区域

土砂災害特別警戒区域 (通称：レッドゾーン)

土砂災害警戒区域(イエローゾーン)の内側において、土砂災害が発生した場合に、建築物に損壊が生じ、住民等の生命又は身体に著しい危害が生じるおそれがあると認められる区域であり、特定の開発行為に対する許可制、建築物の構造規制等が行われます。

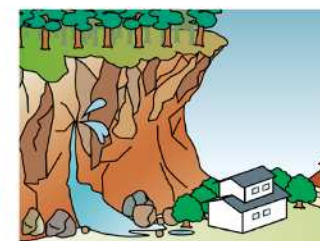
急傾斜地の崩壊(がけ崩れ)の前兆現象



- 斜面に亀裂ができる。
- 斜面にはらみ(膨らみ)が見られる。



- 斜面から小石がパラパラと落ち出す。
- 斜面から異常な音、山鳴り、地鳴りが聞こえる。



- 普段澄んでいる湧き水が濁ってきた。水の噴き出しが見られる。
- 湧き水の急激な増加や減少、枯渇が認められる。

! このような状況が確認できたら、直ちに避難してください!

風水害・土砂災害時の行動

大雨や台風は事前対策が行えますが、ゲリラ豪雨など突発的な場合は、自分たちの判断が重要になります。避難情報が発令されていなくても、その場に留まることが危険と判断したら、自主的に避難を開始してください。

避難行動

基本は「立ち退き避難」

避難行動は、災害が発生する前に浸水や土砂災害の危険性がある場所から避難する「立ち退き避難」が基本です。

あらかじめ避難経路を複数決めておき、その中から安全に通行できる経路で避難しましょう。



適切な避難先の確保

避難＝「避難所に行くこと」ではありません。

避難とは「難を避ける」ことです。避難所に行くことだけが避難ではありません。避難所内が3密(密集、密接、密閉)にならないために、避難所以外の安全な場所に避難する方法(分散避難)も検討しましょう。

風水害時は「立ち退き避難」が基本ですが、浸水・倒壊の危険がない場合は、自宅に留まり安全を確保することも可能です。

立ち退き避難



指定避難所への立ち退き避難

指定避難所の居室や体育館等で他の避難者たちと一緒に過ごします。非常持出品に感染症対策用品(マスク、消毒液、体温計、スリッパ等)を追加して持参しましょう。

安全な親戚・知人宅への立ち退き避難

普段から災害時に避難する可能性があることを相談し、避難する前に必ず連絡しましょう。

安全なホテル等宿泊施設への立ち退き避難

事前に予約状況を確認しましょう。交通費や宿泊料は避難者の自己負担になります。

屋内安全確保(在宅避難)



自宅(自室)で生活できる場合

以下の条件をすべて満たした場合、浸水の危険があっても自宅に留まり安全を確保することも可能です。

- 1 家屋倒壊等氾濫想定区域(※)、土砂災害(特別)警戒区域に入っていないこと。
 - 2 浸水深より居室が高いこと。
 - 3 水が引くまで我慢でき、水・食料などの備えが十分であること。
- ※浸水中は電気、ガス、水道、トイレ等が使用できません。

※ 家屋倒壊等氾濫想定区域の確認

国土交通省関東地方整備局京浜河川事務所 洪水浸水想定区域図

https://www.ktr.mlit.go.jp/keihin/keihin_index070.html

東京都建設局 浅川圏域、大栗川及び三沢川流域浸水予想区域図

https://www.kensetsu.metro.tokyo.lg.jp/jigyoku/river/chusho_seibi/index/menu02-12.html



風水害の避難時の注意点

避難ルートを確認する

近くの高台や指定避難所までの安全な避難ルートを平時のうちに確認しておきましょう。河川や橋の近く、アンダーパスやくぼ地がある場所は、避難ルートから除外します。



車での避難は避ける

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。

早めの避難をこころがける

夜間や浸水してから立ち退き避難は極めて危険です。テレビ等で防災情報を確認しながら、身の危険を感じたら避難指示等の発令を待たずに自主避難を開始してください。

避難の際はご近所にひと声かけて

- 単独行動は避けましょう。
- 近所に高齢者等の避難行動に時間のかかる方がいる場合は、声をかけて一緒に避難しましょう。

やむなく浸水の中を歩かなければならないとき

- 水の中を歩ける深さの目安は膝下までです。流れが速い場合は浅くても危険です。
- 傘や長い棒を杖にして、水の中の障害物や蓋の外れたマンホール等を確認しながら歩きます。
- 切れた電線など危険が感じられる場所には絶対に近づきません。

地下空間の危険性

屋外の様子がわかりません

地下室などでは外の様子がわかりません。浸水すると停電するおそれがあります。



階段は登れません

地上から流れ落ちる水の勢いで階段は登れません。



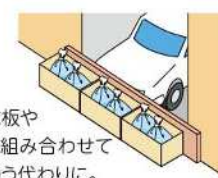
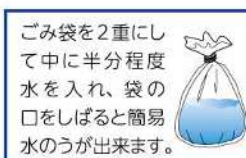
ドアが開きません

水の圧力でドアが開けられません。換気口や採光窓など、思わぬところから水がくるおそれがあります。



浸水被害を軽減

簡易水のうを活用して、家の中への浸水被害を軽減することができます。



マイ・タイムライン(22ページ参照)を確認しながら行動しましょう。

避難情報・気象情報を確認する

正確な最新情報を入手して避難へ備えましょう。

避難情報

警戒レベルを用いた避難情報

警戒レベルを用いた避難情報とは、災害発生の危険度と、とるべき避難行動を直観的に理解するための情報です。

警戒レベル	避難行動等	避難情報等
警戒レベル5 直ちに安全確保!	既に 災害が発生・切迫 している状況です。 直ちに身の安全を確保しましょう。	緊急安全確保(市が発令) ※市が災害の状況を確実に把握できるものではないため、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。
～＜警戒レベル4までに必ず避難＞～		
警戒レベル4 危険な場所から 全員避難	災害が発生する危険が高まっています。 速やかに危険な場所から避難先へ全員避難 しましょう。	避難指示(市が発令)
警戒レベル3 危険な場所から 高齢者等は避難	避難に時間を要する人(ご高齢の方、 障害のある方、乳幼児等)とその支援者は 危険な場所から避難をしましょう。その他の 人は、避難の準備を整えましょう。	高齢者等避難(市が発令)
警戒レベル2	避難に備え、ハザードマップ等により、 自らの避難行動を確認しましょう。	大雨注意報、洪水注意報 (気象庁が発表)
警戒レベル1	災害への心構えを高めましょう。	早期注意情報(気象庁が発表)

! 警戒レベルによって、とるべき避難行動が異なります。発表される避難情報に注意しましょう!

避難の準備や開始のタイミングの目安となる避難情報に注意しましょう

避難に関する情報は市から発表されます。安全に避難できるよう、避難情報に注意しましょう。



! 市は、様々な情報をもとに、避難情報を発令する判断を行います。そのため、必ずしも気象情報と同じレベルの避難情報が、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。



防災行政無線
(防災行政無線専用
テレホンサービス
電話0800-800-9991
(フリーダイヤル))



稲城市メール配信サービス
緊急速報メール



稲城市ホームページ
稲城市公式Twitter
稲城市防災フェイスブック



広報車
消防車両
消防団

- 市の情報は、まずは市公式のホームページや防災行政無線などで確認しましょう。
- 情報の入手方法については、6ページに掲載しています。

気象情報

風水害から身を守るために、気象情報を入手しましょう

台風や大雨に関する情報は、気象庁から発表されます。あわせて対応できるよう、新しい情報を入手するようにしましょう。



ラジオ、テレビ



テレビの
データ放送



気象庁ホームページ
東京都防災ホームページ
緊急速報メール

防災気象情報

防災気象情報とは、主体的に避難行動を判断するための参考となる「状況情報」です。防災気象情報も参考にしながら、適切な避難行動をとるよう心がけましょう。

相当する警戒レベル	洪水に関する情報	土砂災害に関する情報	避難情報等	警戒レベル
5相当	●氾濫発生情報 ●大雨特別警報(浸水害)	●大雨特別警報(土砂災害)	緊急安全確保	5
4相当	●氾濫危険情報 ●洪水警報の危険度分布(非常に危険)	●土砂災害警戒情報 ●土砂災害に関するメッシュ情報(非常に危険)	避難指示	4
3相当	●氾濫警戒情報 ●洪水警報 ●洪水警報の危険度分布(警戒)	●大雨警報(土砂災害) ●土砂災害に関するメッシュ情報(警戒)	高齢者等避難	3
2相当	●氾濫注意情報 ●洪水警報の危険度分布(注意)	●土砂災害に関するメッシュ情報(注意)	●大雨注意報 ●洪水注意報	2
—	—	—	○早期注意情報	1

キキクル(危険度分布)で災害発生の危険度の高まりを確認

「キキクル(危険度分布)」は、洪水災害、浸水害、土砂災害の危険度の高まりをマップで確認できる気象庁のサービスで、「洪水キキクル(洪水災害)」「浸水キキクル(浸水害)」「土砂キキクル(土砂災害)」の3つで危険度を発表しています。危険度は5段階で色分けされており、「白(洪水災害は水色)→黄→赤→紫→濃紫」の順に危険度が高くなっています。

[PCから]

気象庁ホームページ(<https://www.jma.go.jp/jma/>)のホーム画面で「キキクル(危険度分布)」を選択します。

[スマートフォンから]

下記の二次元コードを読み取ると、稲城市の「キキクル(危険度分布)」ページが確認できます。



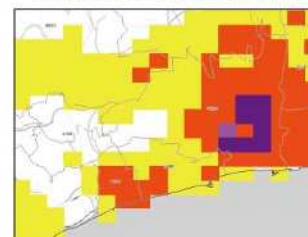
洪水キキクル

洪水警報の危険度分布



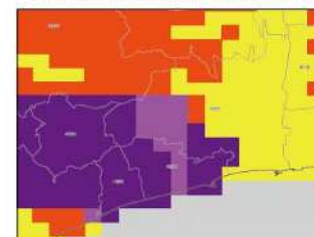
浸水キキクル

大雨警報(浸水害)の危険度分布



土砂キキクル

大雨警報(土砂災害)の危険度分布



「キキクル」画像出典：気象庁ホームページ

マイ・タイムライン

マイ・タイムラインを作って風水害に備える

風水害は比較的事前に予測しやすい災害です。その時にあわてず行動できるよう、マイ・タイムラインを作りましょう。

風水害を取り巻く現状

近年、全国で記録的な豪雨により大規模水害が発生しています。今後、地球温暖化に伴う気候変動により、こうした豪雨もより強く、より頻発する可能性が高いとも言われており、稲城市もいつこのような災害に見舞われてもおかしくありません。

→ 風水害に対する意識を高めていく必要があります。

風水害の性質

雨や風はある程度、事前に予測できるので、注意深く状況を把握して、早期に行動することによって、風水害が発生する前に避難することができます。

→ 風水害の特徴や、避難を判断するにあたって必要な情報などの知識を習得する必要があります。



マイ・タイムラインを作って風水害に備えましょう。

マイ・タイムラインとは

マイ・タイムラインは、いざという時にあわてることがないよう、避難に備えた行動を一人ひとりがあらかじめ決めておくものです。風水害からの避難に必要な知識を習得しながら、家族で話し合って、マイ・タイムラインシートを作成することにより、適切な避難行動を事前に整理できるようにしましょう。



26ページからのマイ・タイムラインに記入して、自分たちだけのマイ・タイムラインを作ることができます。

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。
- 個人や地域の実情に合ったそれぞれのマイ・タイムラインシートを作成できます。



風水害は事前に予測ができるので、被害発生前に避難できます。

事前にマイ・タイムラインを作成しておけば、いざという時にあわてずに行動できます。

家族と十分に話し合いながら、マイ・タイムラインを作成しましょう。

東京マイ・タイムライン作成ナビ
マイ・タイムラインの作成方法や風水害に関する基礎知識などが動画で学習できます。
<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/mytimeline/1008172/index.html>



マイ・タイムラインを作るために

自分にとって必要な情報を確認して、自分だけのマイ・タイムラインをつくりましょう。

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知る

ハザードマップとは

災害による被害が想定されるエリアや、指定避難所などを表示した地図をハザードマップといいます。本書では、48ページから地域ごとのハザードマップを掲載しています。また、稲城市のホームページでも確認できます。



地域ごとのマップの他に、川の浸水を想定したマップもあります。それぞれ確認しましょう。

自分の住んでいる地域のハザードマップを確認

自宅周辺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。

自宅が、浸水や土砂災害のおそれがあるエリア内にある

自宅が、浸水や土砂災害のおそれがあるエリアに近い

自宅が、浸水や土砂災害のおそれがあるエリアから離れている

マイ・タイムラインシートの中段にある「自分たちに必要な情報」欄に、○または◎を書き入れましょう。

災害のおそれがないとされていますが、想定をはるかに超えることもあり得ます。対応を考えて備えておくことが大切です。

2 自分に必要な気象情報・避難情報を確認する

避難の準備や開始のタイミングの目安となるのは、最新の気象情報や避難情報です。安全に行動できるよう、発表される情報に注意しましょう。気象情報や避難情報の内容や入手方法については、6ページに掲載しています。

情報は状況により次々と更新されていきます。パソコンや携帯電話などで情報を入手する場合は、該当ページをブックマークに登録したり、検索ワードをマイ・タイムラインシートに控えておきましょう。



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る

避難の準備

- 避難する時に持ち出す非常持出品(2ページ参照)を手元に用意しましょう。
- 常用薬が必要な方や、一緒に避難するペットがいる方など、指定避難所にある備蓄品では対応が難しい方は、必要な準備をしましょう。
- 親戚や知人など、連絡が必要な人を確認しましょう。(裏表紙参照)



避難の手順

- 指定避難所の場所と、そこに行くまでの道を確認しましょう。近道だとしても、河川などの水辺付近は危険ですので避けましょう。
- 近所の避難行動要支援者を確認しましょう。また、そこから指定避難所までに道に危険がないかも確認しましょう。



確認した情報を書き込んで、マイ・タイムラインを完成させましょう。

マイ・タイムラインシートの記入例

思いつくことを書き込んで、避難行動を整理しましょう。

使用する際には、家族の人数分コピーをして、自分の名前を書きましょう。

本書のマイ・タイムラインシートは「台風編」「大雨編」「ゲリラ豪雨編」の3種類です。

※警戒レベルや防災気象情報は、必ずしもこの順番で発表されるとは限りません。あくまで目安です。

名前

マイ・タイムラインシート 台風編

3～5日前

0時間

警戒レベル	1	2	3	4	5
発表される避難情報	早期注意情報 (警戒級の可能性)	注意報	高齢者等避難	避難指示	緊急安全確保
とるべき行動	最新情報に注意	避難行動を確認	時間を要する方等は、避難開始、その他の人は、立ち退き避難の準備	立ち退き避難。出来ない状況の方は屋内安全確保	命を守る行動を

自分たちが確認すべき情報

(およその時間)

必ず確認する情報

避難に関する情報

※上記の発表される避難情報と、警戒レベルに注意。※自分の状況に危険がせまっている場合は、避難情報に関わらず自主避難を開始して身を守ってください。

大雨に関する情報

大雨・洪水注意報

大雨・洪水警報

(大雨や洪水となる3～2時間前程度)

風に関する情報

強風注意報

暴風警報

(暴風となる6～3時間前程度)

自分たちに必要な情報 何の情報が必要か、自宅の地域が掲載されているハザードマップで確認しましょう

河川の氾濫に関する情報

氾濫注意情報

氾濫警戒情報

氾濫危険情報

※氾濫情報が発表されない河川では洪水警報・大雨警報の危険度分布を見ながら危険度を確認

(数時間～1時間前程度)

土砂災害に関する情報

※土砂災害警戒判定メッシュ情報なども見ながら危険度を確認

土砂災害警戒情報

(土砂災害の危険度が高まる最大2時間前程度)

自分たちがとるべき行動

家族の行動

働きかけ

- 市のホームページとツイッターを確認。迂回ルートだと8分多く時間がかかる。
- スマホのマナーモードの確認(着信に気づくように)。

- 避難経路を再確認。迂回ルートだと8分多く時間がかかる。
- 避難準備。持ち出し品を手元にもっててくる。常備薬を忘れない。
- 府中のおばさんに避難のこと伝える。

- おばあちゃんとおかあさん、避難開始

- 避難完了

- 声をかける人 鈴木さん 佐藤さん

- おとうさんと私たちで近所に声をかける。

- 避難開始
- 避難完了

避難場所

若葉台小学校

災害発生または切迫

マイ・タイムライン

マイ・タイムライン

26

27

コピーして使用してください。

高齢者等は避難準備・開始が早めになります。

隣人や町内会の方に、自分の避難に影響が出ない範囲で避難の声かけをしましょう。

避難情報や気象情報のどのタイミングで避難をするか、書きましょう。

ハザードマップで浸水しないことを確認した場所を書きましょう。また、個人宅に避難する場合は、事前に連絡をとりましょう。

マイ・タイムラインシート 台風編

※警戒レベルや防災気象情報は、必ずしもこの順番で発表されるとは限りません。あくまで目安です。

名前



3～5日前

0時間



警戒レベル	1	2	3	4	5
発表される避難情報	早期注意情報 (警戒級の可能性)	注意報	高齢者等避難	避難指示	緊急安全確保
とるべき行動	最新情報に注意	避難行動を確認	時間を要する方等は、避難開始、 その他の人は、立ち退き避難の準備	立ち退き避難。出来ない状況の方は屋内安全確保	命を守る行動を

自分たちが確認すべき情報
(およその時間)

必要な情報には○
特に必要な情報には◎
でチェックしましょう

必ず確認する情報

☐ 避難に関する情報 ※上記の発表される避難情報と、警戒レベルに注意。
※自分の状況に危険がせまっている場合は、避難情報に関わらず自主避難を開始して身を守ってください。

☐ 大雨に関する情報 大雨・洪水注意報 大雨・洪水警報
(大雨や洪水となる3～2時間前程度)

☐ 風に関する情報 強風注意報 暴風警報
(暴風となる6～3時間前程度)

自分たちに必要な情報 何の情報が必要か、自宅の地域が掲載されているハザードマップで確認しましょう

☐ 河川の氾濫に関する情報 氾濫注意情報 氾濫警戒情報 氾濫危険情報
※氾濫情報が発表されない河川では洪水警報・大雨警報の危険度分布を見ながら危険度を確認
(数時間～1時間前程度)

☐ 土砂災害に関する情報 土砂災害警戒情報
※土砂災害警戒判定メッシュ情報なども見ながら危険度を確認
(土砂災害の危険度が高まる最大2時間前程度)

自分たちがとるべき行動	家族の行動	
	地域への働きかけ	
		避難場所

災害発生または切迫

マイ・タイムライン

マイ・タイムラインシート 大雨編

※警戒レベルや防災気象情報は、必ずしもこの順番で発表されるとは限りません。あくまで目安です。

名 前

		2～3日前		3		4		0時間	
警戒レベル		1		2		3		4	
発表される避難情報		早期注意情報 (警戒級の可能性)		注意報		高齢者等避難		避難指示	
とるべき行動		最新情報に注意		避難行動を確認		時間を要する方等は、避難開始、 その他の人は、立ち退き避難の準備		立ち退き避難。出来ない状況の方は屋内安全確保	
								緊急安全確保	
自分たちが確認すべき情報 (およその時間)		必ず確認する情報 ☐ 避難に関する情報 ※上記の発表される避難情報と、警戒レベルに注意。 ※自分の状況に危険がせまっている場合は、避難情報に関わらず自主避難を開始して身を守ってください。 ☐ 大雨に関する情報 大雨・洪水注意報 大雨・洪水警報 (大雨や洪水となる3～2時間前程度) 自分たちに必要な情報 何の情報が必要か、自宅の地域が掲載されているハザードマップで確認しましょう ☐ 河川の氾濫に関する情報 氾濫注意情報 氾濫警戒情報 氾濫危険情報 (数時間～1時間前程度) ☐ 土砂災害に関する情報 土砂災害警戒情報 (土砂災害の危険度が高まる最大2時間前程度)							
自分たちがとるべき行動	家族の行動								
	地域への働きかけ								
		避難場所							

災害発生または切迫

マイ・タイムライン



2～3時間前

0時間

警戒レベル	1	2	3	4	5
発表される避難情報	早期注意情報 (警戒級の可能性)	注意報	高齢者等避難	避難指示	緊急安全確保
とるべき行動	最新情報に注意	避難行動を確認	時間を要する方等は、避難開始、 その他の人は、立ち退き避難の準備	立ち退き避難。出来ない状況の方は屋内安全確保	命を守る行動を

自分たちが確認すべき情報

(およその時間)

必要な情報には○
特に必要な情報には◎
でチェックしましょう

必ず確認する情報

☐ 避難に関する情報 ※上記の発表される避難情報と、警戒レベルに注意。
※自分の状況に危険がせまっている場合は、避難情報に関わらず自主避難を開始して身を守ってください。

☐ 大雨に関する情報 大雨・洪水注意報 大雨・洪水警報
(大雨や洪水となる3～2時間前程度)

自分たちに必要な情報 何の情報が必要か、自宅の地域が掲載されているハザードマップで確認しましょう

☐ 河川の氾濫に関する情報 氾濫注意情報 氾濫警戒情報 氾濫危険情報
(数時間～1時間前程度)

☐ 土砂災害に関する情報 土砂災害警戒情報
(土砂災害の危険度が高まる最大2時間前程度)

自分たちがとるべき行動

家族の行動

地域への働きかけ

避難場所

災害発生または切迫

避難時の注意点

稲城市の指定避難所・指定緊急避難場所

自宅付近の指定避難所・指定緊急避難場所を確認しておきましょう。

震災時の避難施設一覧

地区	番号	名 称	所 在 地	指定緊急避難場所	指定避難所
矢野口	1	第二文化センター	矢野口 1780 番地	—	●
	2	松葉集会所	矢野口 1892 番地	—	●
	3	稲城第七小学校	矢野口 1901 番地の 2	●	●
	4	矢野口コミュニティ防災センター	矢野口 2271 番地の 1	—	●
	5	稲城第三中学校	矢野口 3043 番地	●	●
	6	中島ゆうし保育園	矢野口 256 番地	—	●
	7	公益社団法人九段霊性園	矢野口 3750 番地の 11	●	●
	8	南山小学校	矢野口 3635 番地	●	●
東長沼	9	第四文化センター	東長沼 271 番地	—	●
	10	稲城第一小学校	東長沼 956 番地	●	●
	11	吉方公園	東長沼 1728 番地	●	—
	12	中央文化センター	東長沼 2111 番地	—	●
	13	本郷ゆうし保育園	東長沼 2115 番地の 2	—	●
	14	北緑地公園	東長沼 2996 番地	●	—
大丸	15	稲城第三小学校	大丸 100 番地	●	●
	16	大丸地区会館	大丸 251 番地	—	●
	17	大丸公園	大丸 1097 番地	●	—
	18	稲城第六小学校	大丸 2110 番地	●	●
	19	大丸第二公園	大丸 2167 番地の 2	●	—
百村	20	大丸ゆうし保育園	大丸 82 番地の 4	—	●
	21	稲城第一中学校	百村 23 番地	●	●
	22	百村コミュニティ防災センター	百村 2017 番地	—	●
坂浜	23	稲城第二小学校	坂浜 590 番地	●	●
	24	稲城第二中学校	坂浜 1340 番地	●	●
	25	坂浜コミュニティ防災センター	坂浜 974 番地	—	●
	26	都立若葉総合高校グラウンド	坂浜 1434 番地の 3	●	—
平尾	27	複合施設ふれんど平尾	平尾一丁目 9 番地の 1	●	●
	28	第三文化センター	平尾一丁目 20 番地の 5	—	●
	29	平尾小学校	平尾三丁目 1 番地の 3	●	●
	30	平尾近隣公園	平尾三丁目 7 番地の 20	●	—
	31	第五保育園	平尾四丁目 45 番地の 2	—	●
押立	32	稲城第四小学校	押立 1250 番地	●	●
	33	稲城第四中学校	押立 1768 番地	●	●
	34	押立ふれあい会館	押立 663 番地	—	●
	35	稲城第五中学校	向陽台三丁目 1 番地の 1	●	●
向陽台	36	向陽台小学校	向陽台三丁目 2 番地	●	●
	37	稲城中央公園野球場	向陽台四丁目 1 番地の 1	●	—
	38	城山公園	向陽台四丁目 6 番地	●	—
	39	城山文化センター	向陽台六丁目 7 番地	—	●
	40	城山小学校	向陽台六丁目 17 番地	●	●
長峰	41	稲城市総合体育館	長峰一丁目 1 番地	—	●
	42	稲城中央公園総合グラウンド	長峰一丁目 1 番地	●	—
	43	長峰小学校	長峰二丁目 8 番地	●	●
	44	長峰コミュニティ防災センター	長峰二丁目 31 番地の 1	—	●
若葉台	45	若葉台公園	若葉台一丁目 19 番地の 1	●	—
	46	稲城第六中学校	若葉台三丁目 11 番地	●	●
	47	若葉台小学校	若葉台四丁目 5 番地	●	●
				計 47 施設	

風水害・土砂災害時の避難施設一覧

地区	番号	名 称	所 在 地
矢野口	1	稲城第三中学校	矢野口 3043 番地
	2	南山小学校	矢野口 3635 番地
東長沼	3	中央文化センター	東長沼 2111 番地
	4	稲城第一中学校	百村 23 番地
百村	5	百村コミュニティ防災センター	百村 2017 番地
	6	稲城第二小学校	坂浜 590 番地
坂浜	7	稲城第二中学校	坂浜 1340 番地
	8	坂浜コミュニティ防災センター	坂浜 974 番地
平尾	9	複合施設ふれんど平尾	平尾一丁目 9 番地の 1
	10	第三文化センター	平尾一丁目 20 番地の 5
	11	平尾小学校	平尾三丁目 1 番地の 3
向陽台	12	稲城第五中学校	向陽台三丁目 1 番地の 1
	13	向陽台小学校	向陽台三丁目 2 番地
	14	城山文化センター	向陽台六丁目 7 番地
長峰	15	城山小学校	向陽台六丁目 17 番地
	16	稲城市総合体育館	長峰一丁目 1 番地
若葉台	17	長峰小学校	長峰二丁目 8 番地
	18	長峰コミュニティ防災センター	長峰二丁目 31 番地の 1
	19	稲城第六中学校	若葉台三丁目 11 番地
	20	若葉台小学校	若葉台四丁目 5 番地

避難施設の種類

震災時

38～43 ページの
ハザードマップ参照

指定緊急避難場所

災害が発生し、または発生するおそれがある場合にその危険から逃れるための場所。集合した人々の安全が確保されるスペースを有する学校のグラウンドや公園など。

指定避難所

災害の危険性があり避難した住民等を災害の危険性がなくなるまでに必要な間滞在させ、または災害により家に戻れなくなった住民等を一時的に滞在させるための施設。学校や文化センターなど。

風水害・土砂災害時

44～57 ページの
ハザードマップ参照

指定避難所

浸水想定(予想)区域や土砂災害(特別)警戒区域外の指定避難所で、風水害・土砂災害が発生し、または発生するおそれがある場合に避難所として開設する施設。自宅の最寄り指定避難所が、風水害・土砂災害時の施設に該当しない場合があります。必ず震災時と風水害時の一覧表の両方を確認してください。

車での緊急避難場所

避難の原則は徒歩ですが、指定された施設への避難が間に合わないなど緊急時の避難場所として開放する場所で、備蓄品や市職員の配置はありません。車での緊急避難場所から指定避難所までは、徒歩での自力避難となります。

名 称	所 在 地
稲城・府中墓苑組合駐車場	矢野口 3567 番地
稲城中央公園野球場駐車場	向陽台四丁目 1 番地の 1
総合体育館駐車場	長峰一丁目 1 番地
総合グラウンド駐車場	長峰一丁目 1 番地

名 称	所 在 地
若葉台公園駐車場	若葉台一丁目 24 番地の 1
イオンタウン稲城長沼屋上駐車場	東長沼 1212 番地の 1
DMC くらがね稲城押立店 屋上駐車場	押立 1777 番地の 1



避難

避難時の心得

自力で避難できる方法を考えておきましょう。万一避難することになった場合は、冷静に状況判断をして安全な避難をこころがけてください。

安全な避難の心得

正確な情報収集

市から避難の呼びかけがあったら、速やかに避難してください。自分でも正しい最新の気象・災害・避難情報を収集しましょう。(6ページ参照)



安全な避難経路での避難を

あらかじめ、自分たちで指定避難所までの避難経路を複数決めておき、その中から安全に通行できる経路で避難しましょう。



高齢者などの避難に協力を

高齢者、障害者、子ども、病気のある方などは、早めの避難が必要です。近所にこのような方がいたら、避難に協力しましょう。(9ページ参照)



万一、逃げ遅れたときには

地震が続き、万一避難が遅れ、危険が迫ったときは、近くの丈夫な建物に避難しましょう。風水害時に避難が遅れたときは、近くの丈夫な建物の3階以上に避難しましょう。



風水害などで、余裕がなかったり、悪天候により外出することが危険な場合は、「屋内安全確保」を行います。(18ページ参照)

動物の同行避難

稲城市では、指定避難所にはペット同行避難として受け入れています。なお、ペット同行避難とは、指定避難所において同一空間で居住するのではなく、ケージに入れ避難者とは別の空間で滞在させることとしています。ペットの滞在スペースは、各指定避難所でご確認ください。

ペットの「同行避難」の前に、右記のことを済ませておいてください。これらの記録をするための「動物同行避難健康手帳」を市内各所で配布しています。手帳を持っていない方は、指定避難所で枠内の事項を確認させていただくことがあります。詳細はお問い合わせください。福祉部健康課 電話042-378-3421

家を出る前に

避難する前に、電気のブレーカーを切り、ガスの元栓を閉め、受話器が外れている場合は元に戻しましょう。また、親戚や知人などに避難する旨を連絡して、避難先を確認しましょう。



動きやすい服装、2人以上での避難

避難は徒歩が原則です。避難するときは、動きやすい服装で、2人以上での避難をこころがけましょう。靴はひもで縛れる運動靴が最適です。長靴は洪水のときに中に水がたまり、動きづらくなるので禁物です。



車での避難は控えて

指定避難所には駐車場がありません。やむをえず車を利用して避難を試みても、渋滞して避難できないことがあります。また、数十センチの浸水で浮いてしまいます。他の避難者や緊急車両の妨げにもなり危険です。車での避難は控えましょう。



避難した場所に危険が迫ったら

他の安全な避難場所に避難してください。なお、その際は、全員で助け合って避難するようにしましょう。



必ずしていただきたいこと

- 飼い犬の登録
- 狂犬病予防注射(毎年1回)
- 狂犬病予防注射済票(毎年1回)

日頃からしていただきたいこと

- ノミやマダニの駆除
- 各種予防接種



- ペットは、アレルギーなどを考慮し、体育館等の居住空間と一緒に過ごすことはできません。必ずケージに入れ、屋根のある場所で管理しましょう。
- ペットの毛や排泄物の処理は飼い主が責任を持って行いましょう。
- 補助犬(盲導犬、介助犬、聴導犬)については、指定避難所の運営担当者に相談してください。
- 稲城市と東京都獣医師会南多摩支部稲城部会は、犬や猫などのペット(小動物)の救護活動に際して「災害時の動物救護の対策に関する協定書」を結んでいます。

指定避難所での心得・ルール

指定避難所などで共同生活を送る場合には、ルールを守りましょう。

指定避難所での共同生活

指定避難所は、災害によって自宅が倒壊・水没・焼失した方、ライフラインの途絶により自宅での生活が困難な方、避難指示等の発令により自宅に留まることが危険な方などが避難する場所です。

指定避難所は必要最低限の生活を営む場所であり、快適な生活ができる場所ではありません。また、近隣の知人だけではなく、見知らぬ人が大勢集まります。ルールを守り、お互い協力し、助け合って避難生活をおくりましょう。

- 指定避難所を入・退所する際は、必ず受付で手続きを行ってください。
- 地震の際は、配管の損傷が無いことが確認できるまで水洗トイレを使わないでください。損傷があった場合、汚物が詰まって逆流し、大変不衛生となります。確認がとれるまで、必ずトイレ処理袋を使用しましょう。
- 基本的に、自分や家族の分の備蓄品を持って避難し、支給される水・食料よりも持参したものから先に消費しましょう。
- ごみは、決められた場所に分別して捨てましょう。
- スマートフォン等はマナーモードに設定し、まわりの方と配慮し合って生活しましょう。
- 指定避難所内は、禁酒・禁煙です。
- 状況により変動しますが、基本的に、6時起床、21時消灯とします。食事の時間は定時ではなく、提供できる体制となったらアナウンス等があります。

- 避難生活に係る仕事(居住空間の掃除、ゴミ捨て他)は、基本的に避難者全員で協力・分担します。トイレ掃除や炊き出し等が一部の避難者のみの負担にならないようにしましょう。
- 車で滞在することにより、避難者数の把握がしづらく、また、エコノミークラス症候群等になりやすくなります。
- 避難者の中には、周囲の助けを必要とされる方もいます。困っていることが無いとお互い声をかけ、助け合いましょう。



指定避難所での感染症対策

指定避難所には多くの人が集まるため、感染症が蔓延するおそれがあります。指定避難所でも感染防止対策を行います。自分でも感染症対策用品を持参するなどの対策をとりましょう。

- 建物入口の外に設置される検温・問診所で体調を伝えましょう。
- 感染症の疑いがある人(咳や発熱等の症状がある)は、一般区域と区分けされたそれぞれの専用スペースに滞在しましょう。原則として専用スペース内に留まり、トイレやゴミ箱も専用のものを使用しましょう。
- マスクの着用、消毒液や石鹸による手指の消毒、うがいの奨励、朝夕の検温・体調確認の実施、換気の実施等、衛生管理を徹底しましょう。
- 3密(密集、密接、密閉)を避けるような居住区画等の配置を行いましょう。

感染症対策の携行品

- ☐ マスク
- ☐ 体温計
- ☐ アルコール消毒液等



避難生活での健康管理

避難生活が長引くと、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。2次の健康被害を受けないようにしましょう。

水・食品衛生

- こまめに水分・塩分を補給する。
- 給水車の水は、当日の給水分のみ使用する。飲料水は生水を避け、市販の水や煮沸水を使用する。
- 食品は冷蔵庫で保管する。
- 消費期限の過ぎた食品は捨てる。

トイレ

- 定期的に清掃、消毒する。

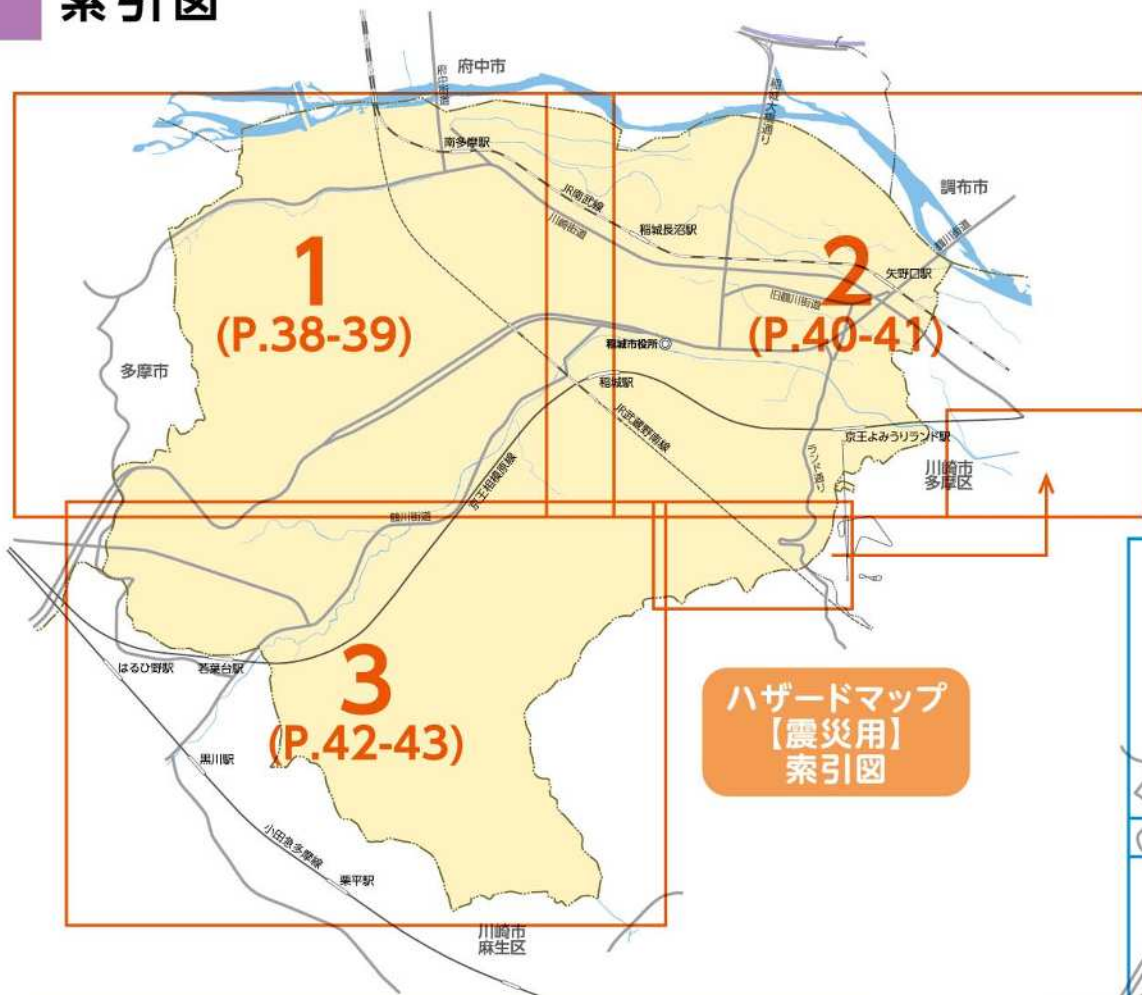
病氣予防

- 軽い症状の発熱、せき等でもマスクを着用する。
- 粉じんが舞い上がる環境ではマスクを着用する。
- 傷口をよく洗い、医師の診察を受ける。
- できるだけ歯磨きを行う。できなければ少量の水で「ぶくぶくうがい」をする。
- できるだけ休息・睡眠をとる。
- 毎日の生活の中で活発に動くようにする。



※この内容は、厚生労働省から発表された「被災地での健康を守るために」等から抜粋しました。

索引図



ハザードマップ
【震災用】
索引図

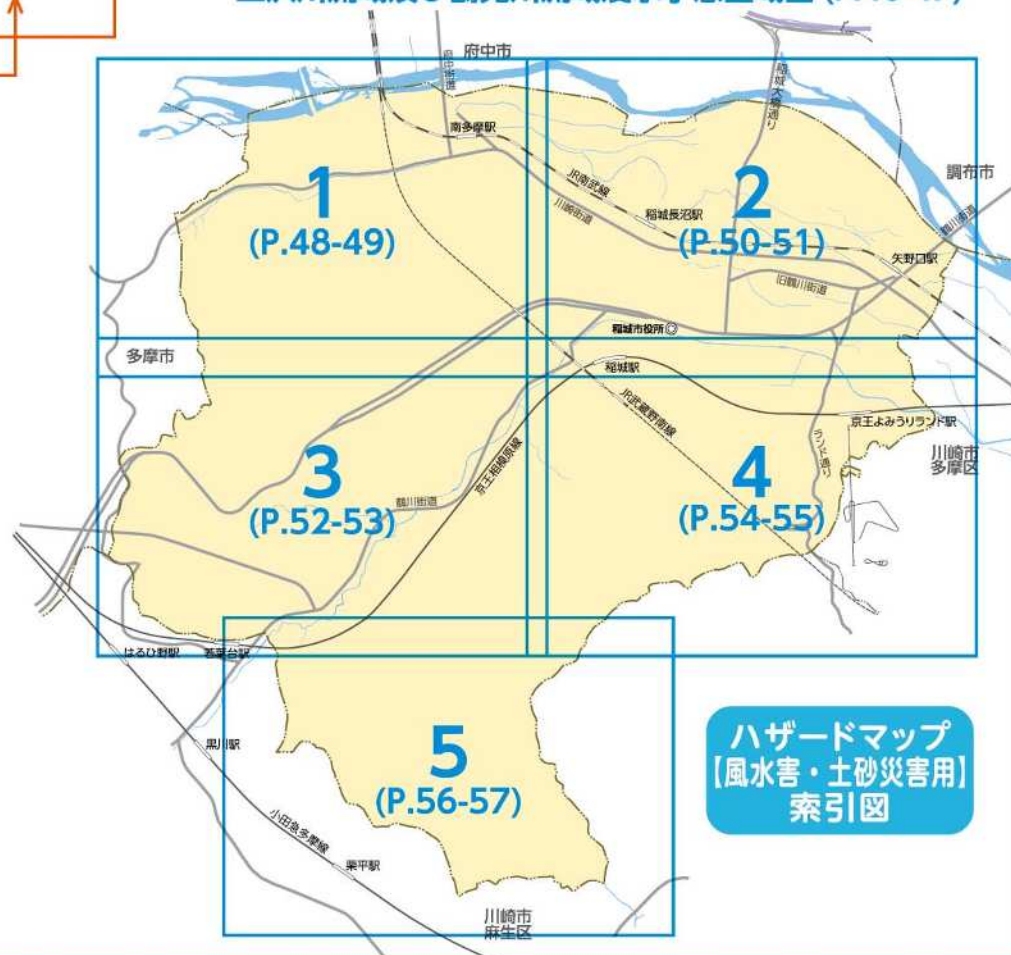
ハザードマップ【震災用】

ハザードマップ【震災用】では、市内の指定避難所（市立小・中学校等）や指定緊急避難場所などの市民の皆様が避難する場所や備蓄倉庫、給水拠点などの防災施設の所在、福祉的な配慮が必要な方のための二次避難所（福祉避難所）も記載しています。また、市内において液状化の可能性が予想される地域を示した液状化予測図と、市内への影響が大きいと想定される多摩直下地震による震度分布図も掲載しています。

ハザードマップ【風水害・土砂災害用】

ハザードマップ【風水害・土砂災害用】では、多摩川洪水浸水想定区域図、三沢川流域及び鶴見川流域浸水予想区域図、土砂災害ハザードマップを掲載しています。浸水想定（予想）区域図は、それぞれの河川の流域に大雨が降った場合に、浸水が発生する地域とその深さがどの程度になるかシミュレーションした結果を表しています。土砂災害ハザードマップは、土砂災害警戒区域、土砂災害特別警戒区域と災害時の指定避難所について地図上に示したものです。

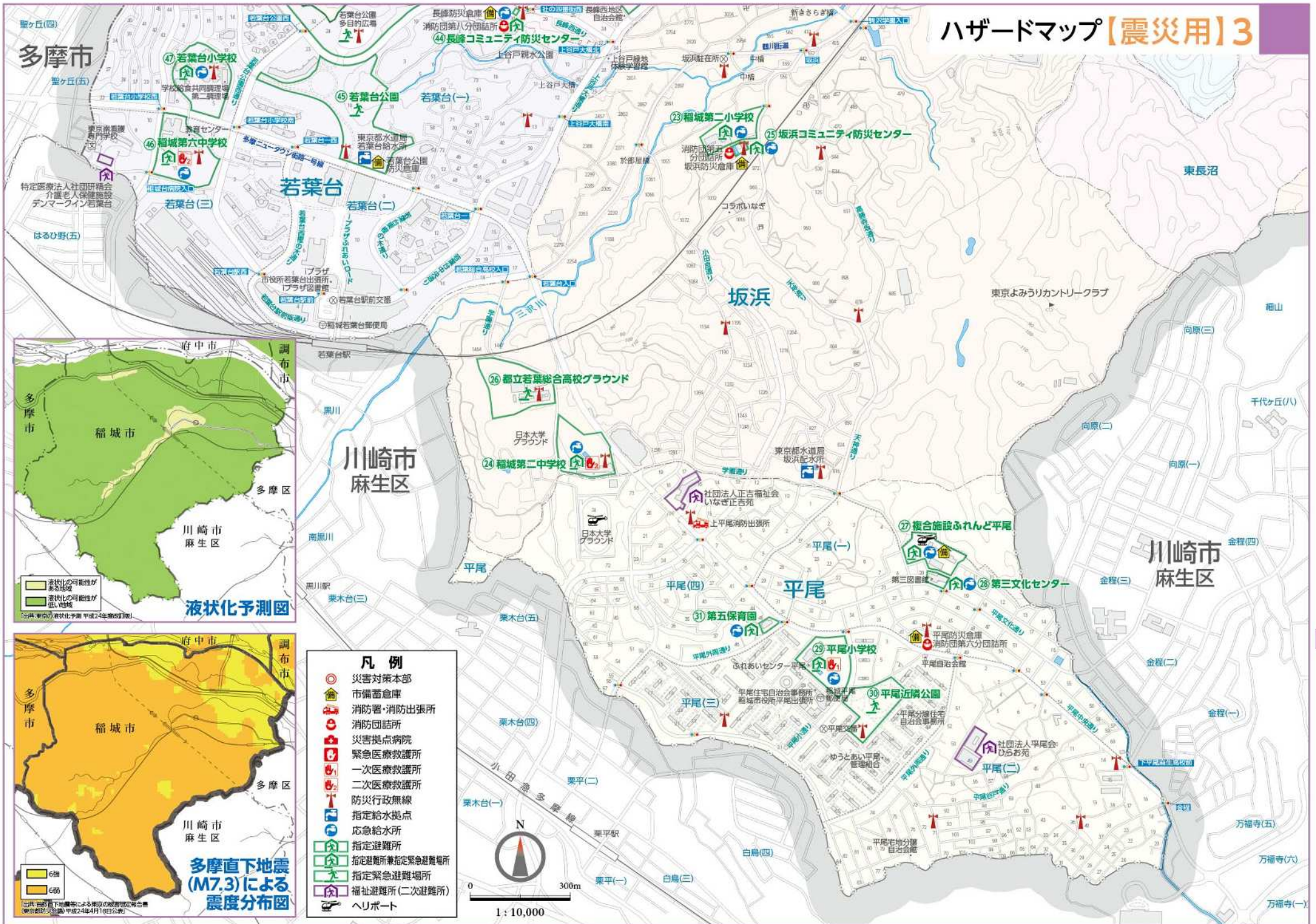
多摩川洪水浸水想定区域図 (P.44-45) 三沢川流域及び鶴見川流域浸水予想区域図 (P.46-47)



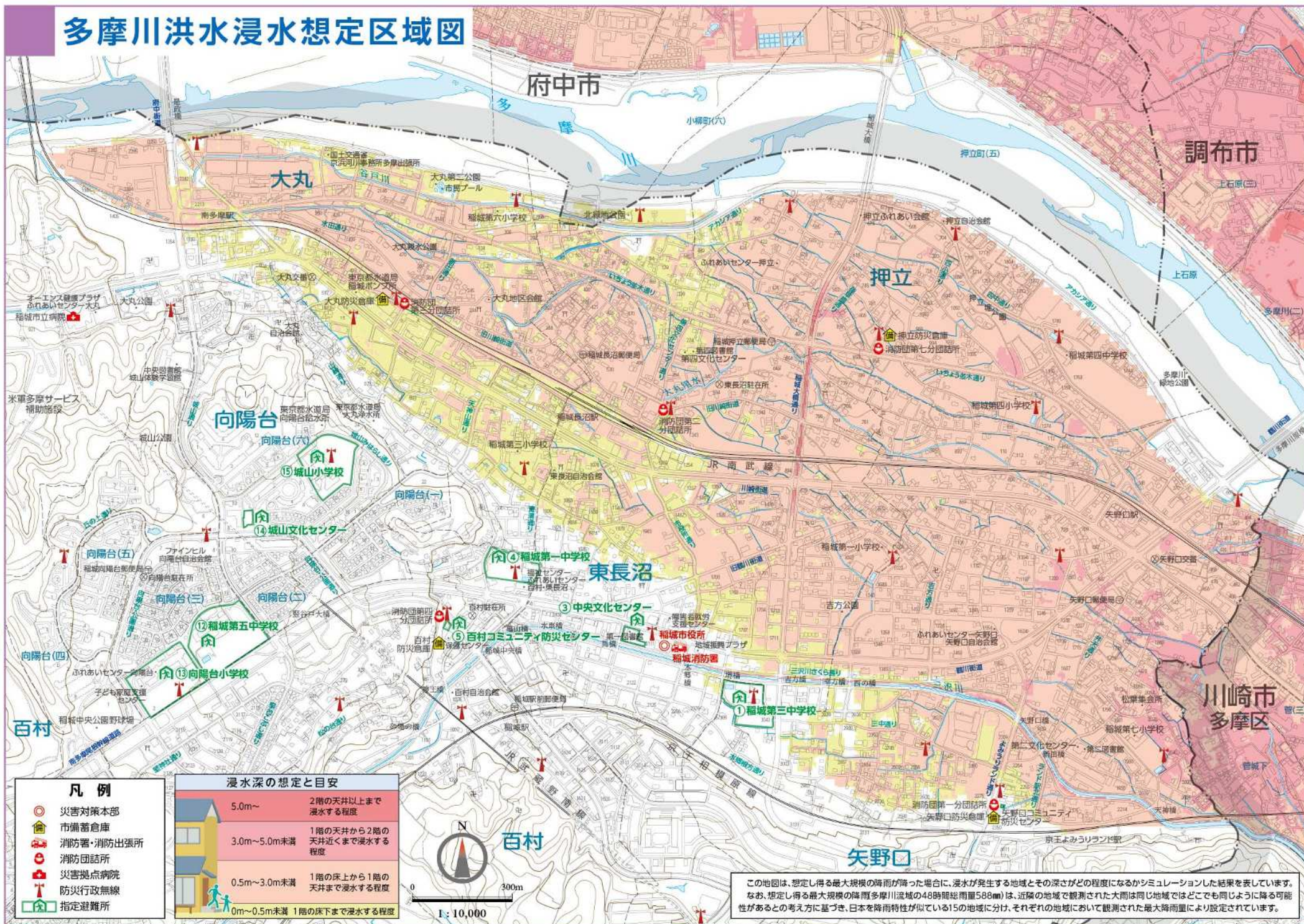
ハザードマップ
【風水害・土砂災害用】
索引図

ハザードマップ【震災用】

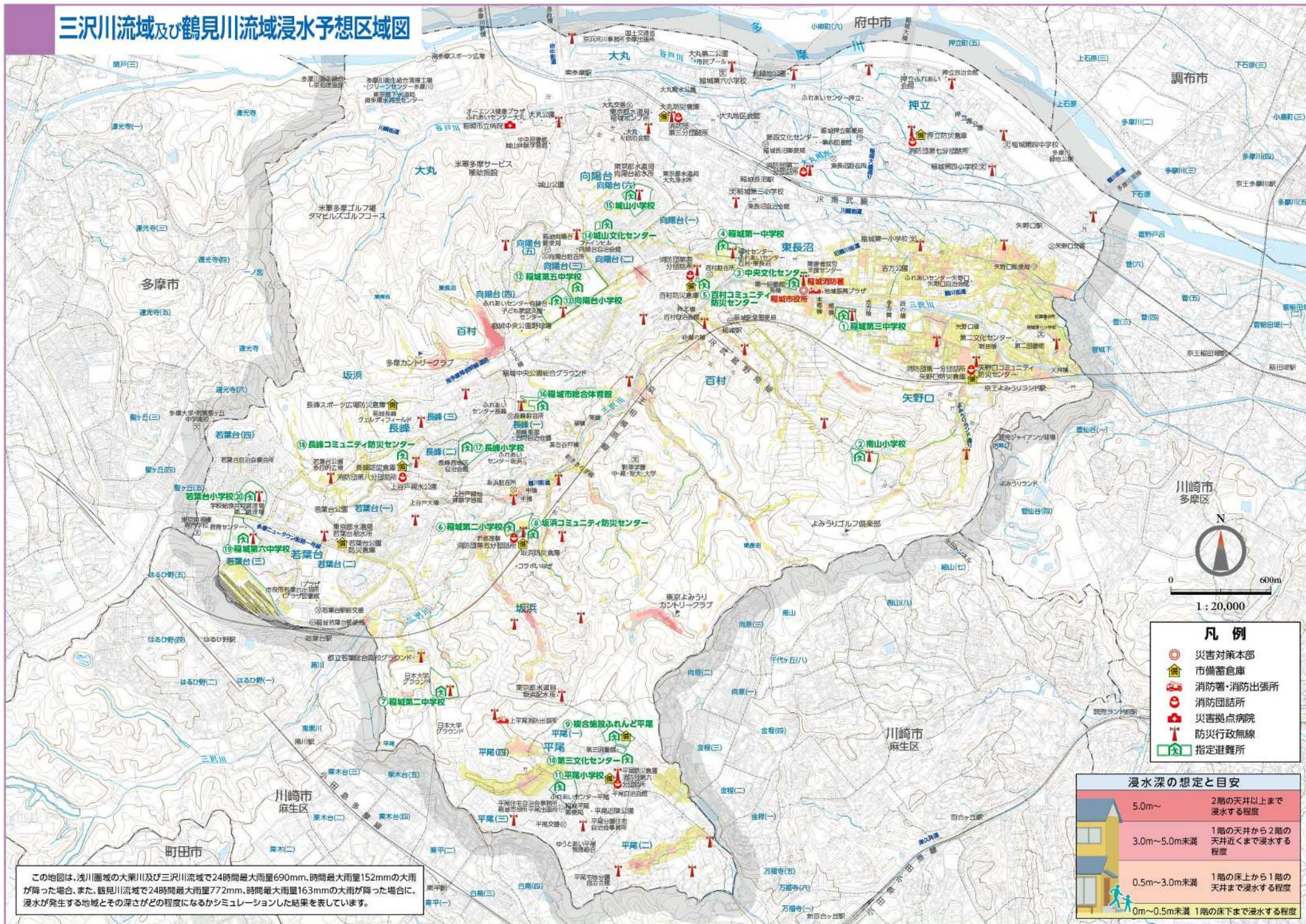




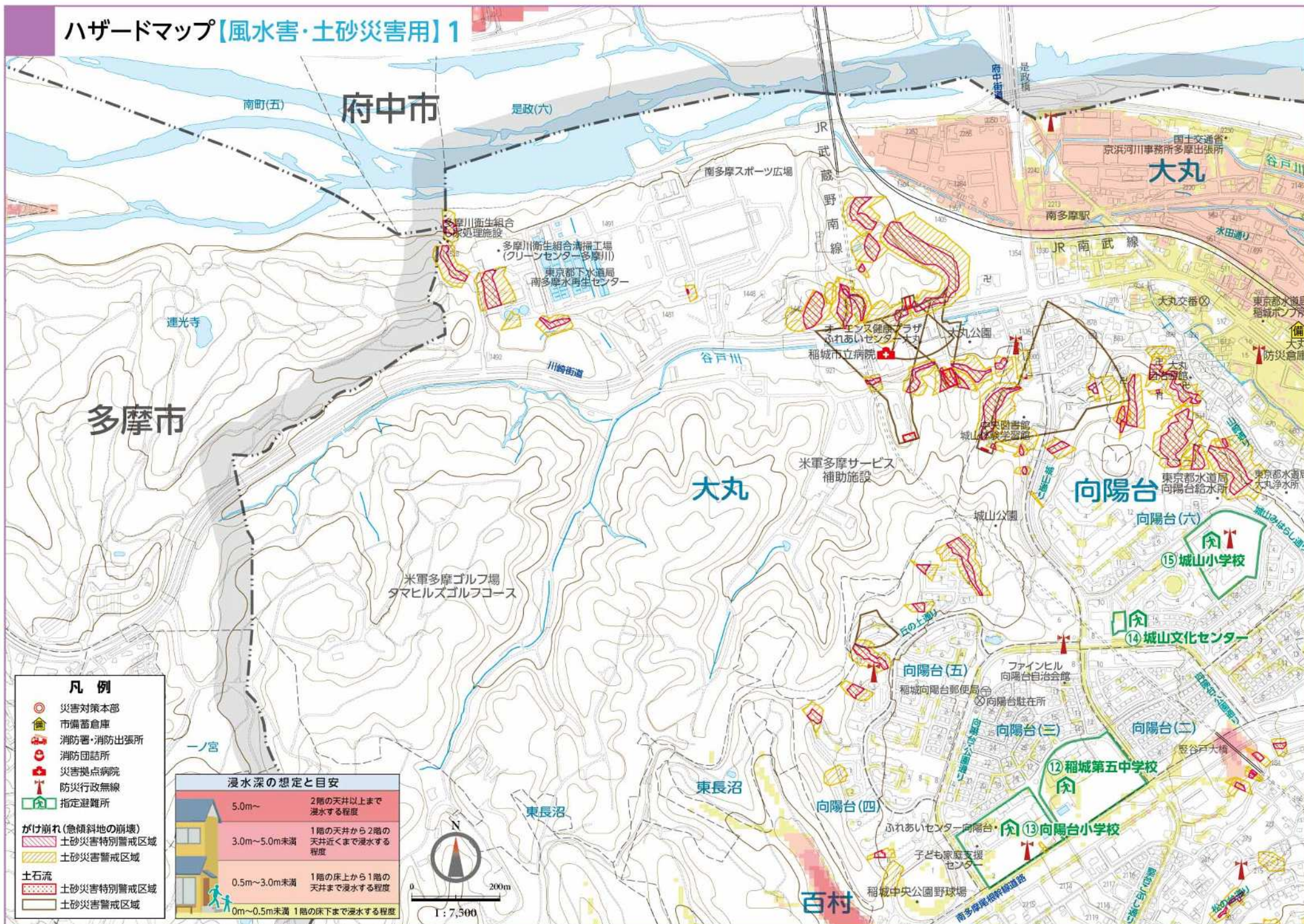
多摩川洪水浸水想定区域図



三沢川流域及び鶴見川流域浸水予想区域図



ハザードマップ【風水害・土砂災害用】1



ハザードマップ【風水害・土砂災害用】2

府中市

小柳町(六)



0 200m
1:7,500

浸水深の想定と目安		
	5.0m~	2階の天井以上まで浸水する程度
	3.0m~5.0m未満	1階の天井から2階の天井近くまで浸水する程度
	0.5m~3.0m未満	1階の床から1階の天井まで浸水する程度
	0m~0.5m未満	1階の床下まで浸水する程度

凡例	
	災害対策本部
	市備蓄倉庫
	消防署・消防出張所
	消防団詰所
	災害拠点病院
	防災行政無線
	指定避難所
がけ崩れ(急傾斜地の崩壊)	
	土砂災害特別警戒区域
	土砂災害警戒区域
土石流	
	土砂災害特別警戒区域
	土砂災害警戒区域



調布市

上石原

多摩川(二)

多摩川

矢野口駅

吉方公園

矢野口郵便局

松葉集会所

稲城第七小学校

第二文化センター・第二図書館

菅(六)

菅(三)

川崎市 多摩区

三沢川さくら通り

幸方橋

西の橋

三井通り

吉方橋

三井川さくら通り

幸方橋

西の橋

三井通り

吉方橋

三井川さくら通り

幸方橋

西の橋

三井通り

吉方橋

三井川さくら通り

幸方橋

西の橋

三井通り

吉方橋

三井川さくら通り

幸方橋

西の橋

三井通り

吉方橋

三井川さくら通り

幸方橋

西の橋

三井通り

吉方橋

三井川さくら通り

幸方橋

西の橋

三井通り

吉方橋

三井川さくら通り

幸方橋

西の橋

三井通り

吉方橋

三井川さくら通り

幸方橋

西の橋

三井通り

吉方橋

三井川さくら通り

幸方橋

西の橋

三井通り

吉方橋

三井川さくら通り

幸方橋

西の橋

三井通り

吉方橋

三井川さくら通り

幸方橋

西の橋

三井通り

吉方橋

三井川さくら通り

幸方橋

西の橋

三井通り

吉方橋

三井川さくら通り

幸方橋

西の橋

三井通り

吉方橋

三井川さくら通り

幸方橋

西の橋

三井通り

吉方橋

三井川さくら通り

幸方橋

西の橋

三井通り

吉方橋

三井川さくら通り

幸方橋

西の橋

三井通り

吉方橋

三井川さくら通り

幸方橋

西の橋

三井通り

吉方橋

三井川さくら通り

幸方橋

西の橋

三井通り

吉方橋

三井川さくら通り

幸方橋

西の橋

三井通り

吉方橋

三井川さくら通り

幸方橋

西の橋

三井通り

吉方橋

三井川さくら通り

幸方橋

西の橋

三井通り

吉方橋

三井川さくら通り

幸方橋

西の橋

三井通り

吉方橋

三井川さくら通り

幸方橋

西の橋

三井通り

吉方橋

三井川さくら通り

幸方橋

西の橋

三井通り

吉方橋

三井川さくら通り

幸方橋

西の橋

三井通り

吉方橋

三井川さくら通り

幸方橋

西の橋

三井通り

吉方橋

三井川さくら通り

幸方橋

西の橋

三井通り

吉方橋

三井川さくら通り

幸方橋

西の橋

三井通り

吉方橋

三井川さくら通り

幸方橋

西の橋

三井通り

吉方橋

三井川さくら通り

幸方橋

西の橋

三井通り

吉方橋

三井川さくら通り

幸方橋

西の橋

三井通り

吉方橋

三井川さくら通り

幸方橋

西の橋

三井通り

吉方橋

三井川さくら通り

幸方橋

西の橋

三井通り

吉方橋

三井川さくら通り

幸方橋

西の橋

三井通り

吉方橋

三井川さくら通り

幸方橋

西の橋

三井通り

吉方橋

三井川さくら通り

幸方橋

西の橋

三井通り

吉方橋

三井川さくら通り

幸方橋

西の橋

三井通り

吉方橋

三井川さくら通り

幸方橋

西の橋

三井通り

吉方橋

三井川さくら通り

幸方橋

西の橋

三井通り

吉方橋

三井川さくら通り

幸方橋

西の橋

三井通り

吉方橋

三井川さくら通り

幸方橋

西の橋

三井通り

吉方橋

三井川さくら通り

幸方橋

西の橋

三井通り

吉方橋

三井川さくら通り

幸方橋

西の橋

三井通り

吉方橋

三井川さくら通り

幸方橋

西の橋

三井通り

吉方橋

三井川さくら通り

幸方橋

西の橋

三井通り

吉方橋

三井川さくら通り

幸方橋

西の橋

三井通り

吉方橋

三井川さくら通り

幸方橋

西の橋

三井通り

吉方橋

三井川さくら通り

幸方橋

西の橋

三井通り

吉方橋

三井川さくら通り

幸方橋

西の橋

三井通り

吉方橋

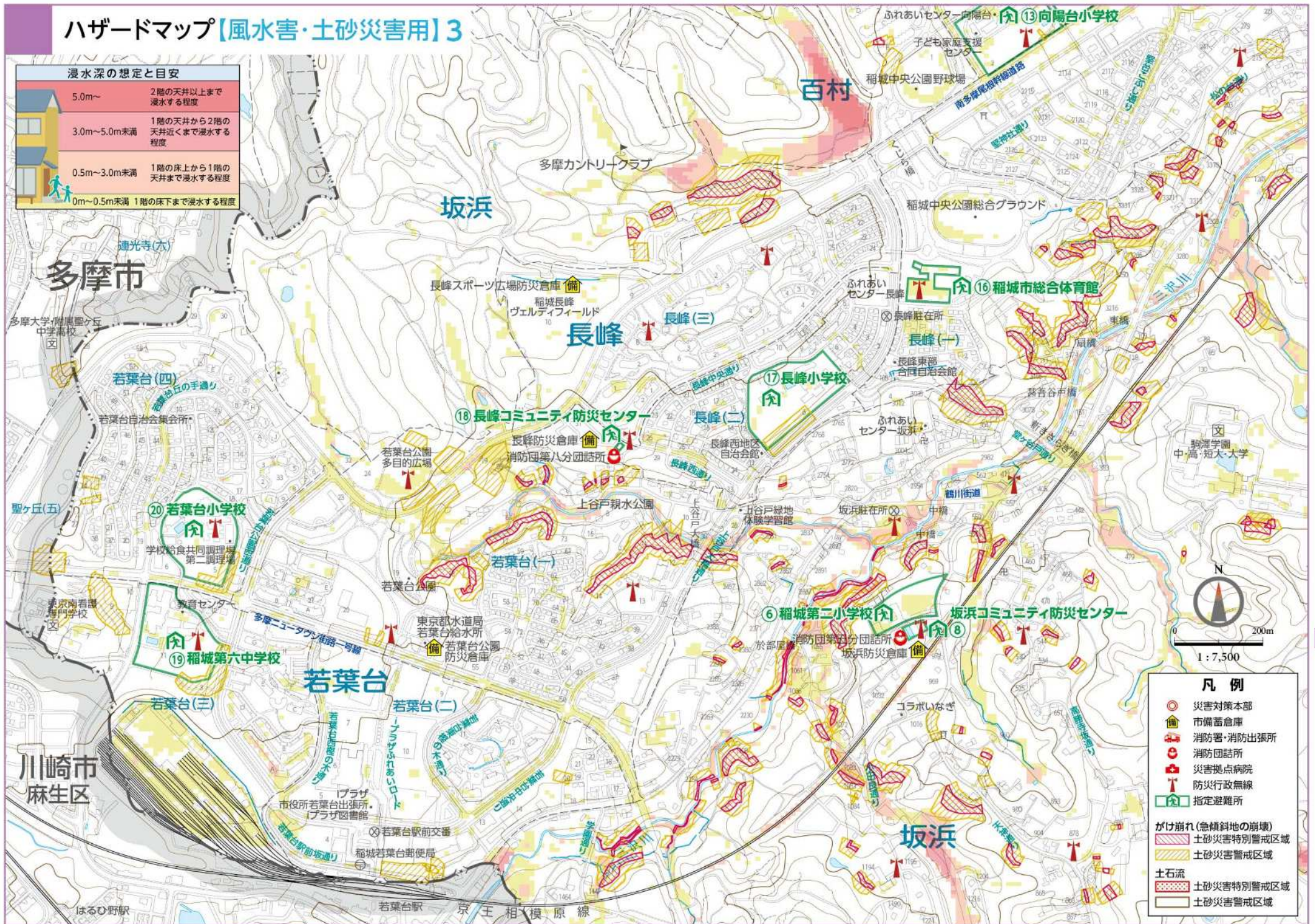
三井川さくら通り

幸方橋

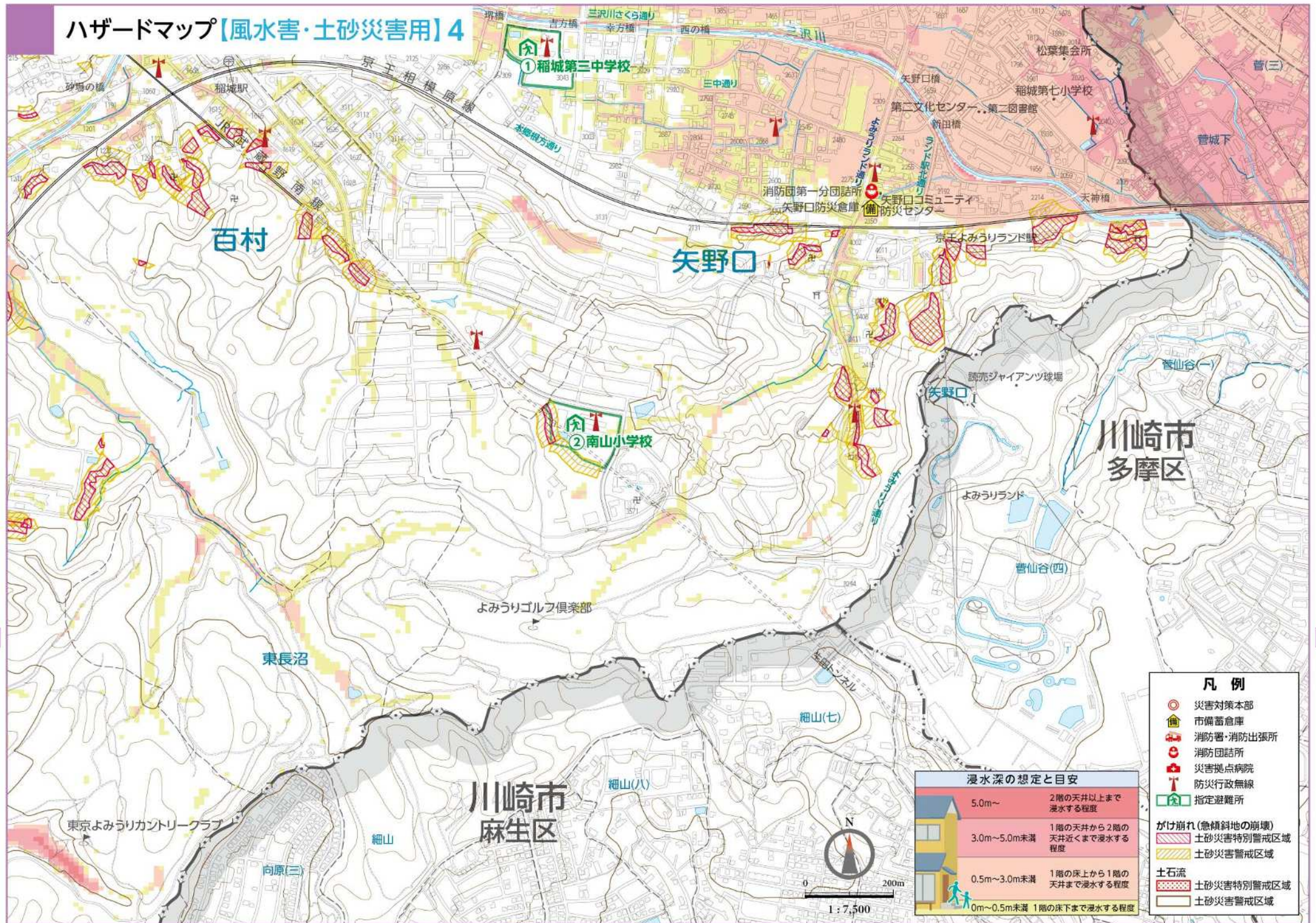
西の橋

ハザードマップ【風水害・土砂災害用】3

浸水深の想定と目安	
5.0m～	2階の天井以上まで浸水する程度
3.0m～5.0m未満	1階の天井から2階の天井近くまで浸水する程度
0.5m～3.0m未満	1階の床から1階の天井まで浸水する程度
0m～0.5m未満	1階の床下まで浸水する程度



ハザードマップ【風水害・土砂災害用】4



坂浜



その他の災害

火災・竜巻・雪害

事前に対応をシミュレーションしたり、備えておくことで対処することができます。

火災

大火災にならないように、小さな火のうちの消火が重要です。危険を感じたら、無理せず避難しましょう。

初期消火の3原則

1 早く知らせる

- 「火事だ」と大声を出し、隣近所に援助を求める。声が出なければ、やかなどを叩き異変を知らせる。
- 小さな火でも119番に通報する。近くの人に通報や消火に協力してもらう。

119番通報で伝える大切なこと

- 1 火事であることをはっきり
- 2 現場の住所を正しく詳しく
- 3 状況を正確にわかりやすく
- 4 通報者の名前、かけている電話の番号
- 5 逃げ遅れた人がいるかいないか

2 早く消火する

- 小さな火のうちは、落ちついて消火する。
- 身近にある濡らした大きめのタオルやシーツを火にかぶせ火を一時的に抑える。
- 逃げ道を確保して初期消火を行う。

3 早く逃げる

- 危険を感じたら、直ちに安全な場所へ避難する。
- 火が天井に達したら、消火をあきらめ避難する。



火災からの避難する際の注意事項

- 服装や持ち物にこだわらず、できるだけ早く避難する。
- 避難はお年寄り・子どもを優先。
- 燃えている部屋の窓やドアを開けて空気を絶つ。
- 煙の中を逃げるときは、ハンカチで口と鼻を覆い、できるだけ姿勢を低くする。
- エレベーターがあっても絶対に使用しない。
- いったん逃げ出したら、再び中には戻らない。
- 逃げ遅れた人がいるときは、近くの消防隊にすぐ知らせる。



火元別・初期消火のコツ

油なべ

あわてて水をかけるのは厳禁。消火器がなければ、濡らした大きめのタオルやシーツを手前からかけ、空気を遮断して消火。



衣類

衣類に火がついたら転げ回って消す。髪の毛は、衣類(化繊は避ける)やタオルなどを頭からかぶり消火。

電気製品

いきなり水をかけると感電の危険が。まずコードをコンセントから抜いて(できたらブレーカーも切る)消火。

カーテン・障子・ふすま

カーテンは燃え広がる前に水をかけ、レールから引きちぎる。障子などは蹴り倒して踏み消し、水をかけて消火。

石油ストーブ

真上から一気に水をかけて消火(斜めにかけてと石油が飛び散って危険)。石油が流れて広がっている場合、毛布などでおい、その上から水をかけて消火。

住宅用火災警報器の設置

平成22年4月より、市内の住宅すべてに住宅用火災警報器の設置が義務づけられました。全国の火災による死者の8割以上が住宅火災からのものです。大切な命や財産を守るため、まだ設置されていない場合は、ただちに設置しましょう。また、いざというときに誤作動がないように定期的に点検しましょう。

消火器の使い方(詳細は10ページ参照)



安全ピンに指をかけ、上に引き抜く。

ホースをはずして火元に向ける。

レバーを強くにぎって噴射する。

竜巻

竜巻は突風の種類のひとつになりますが、発生する時間や場所を特定することが難しいため、積乱雲など空模様の変化を感じたら気象情報を確認し、自主的に避難を始めてください。

前兆現象

積乱雲の前兆

- 黒い雲が近づき、周囲が急に暗くなる。
- 雷鳴が聞こえる、雷光が見える。
- 急に冷たい風が吹き出す。
- 大粒の雨やひょうが降り出す。

竜巻の前兆

- 雲(積乱雲)の底から地上に伸びる。漏斗状の雲がある。
- 飛散物が筒状に舞上がる。
- 普段と違う「ゴー」という音がする。
- 気圧の変化により耳に異常を感じる。



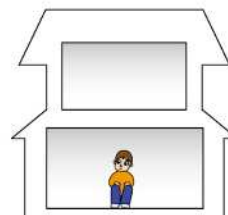
竜巻から身を守る

屋外にいる場合

- 頑丈な建物の中に駆け込む。(車庫、物置、プレハブは危険)
- 頑丈な構造物の物陰に入り、身を小さくする。

屋内にいる場合

- 家の1階で中心部に近い窓のない部屋(トイレ等)に移動し、雨戸やカーテンを閉める。
- 窓やドア、外壁から離れる。



竜巻発生確度ナウキャスト

竜巻発生確度ナウキャストは、気象庁が気象ドップラーレーダーなどから「竜巻が今にも発生する(または発生している)可能性の程度」を推定し、その予測を発表するサービスです。最新の情報は気象庁ホームページ等で確認できます。



雪害

雪害への事前準備

雪害への事前準備は、右記や風水害に準じたものになりますが、雪が止んだ後に被害や事故が発生することがあります。除雪作業等は注意して行いましょう。

- 凍結防止剤や融雪剤を撒く。(雪の降る前や降り始めが効果的)
- 車庫などは雪の重みに耐えるように、屋根や柱を補強する。
- 大型のスコップを用意する。



雪害での注意事項

情報収集・事前行動

大雪警報等気象情報に注意しましょう。通院中の方は、病院に行くことができない場合もあるので、対策を考えておきましょう。

積雪で家に閉じ込められたら

除雪は、隣近所や自治会等で助け合ってください。ただし、生命に関わる危険な場合は、119番通報してください。孤立時の対策は、家庭での備蓄をする(3ページ参照)ほか、停電等に備え、寒さ対策を考えておきましょう。

頭上と足下に注意

屋根の雪が大きな塊になって落下する場合があります。可能な限り屋根の雪を下ろしましょう。歩行等通行中は足元に注意するとともに、頭上にも十分注意しましょう。

除雪活動

自宅の除雪は、カーポートなどの屋根部分や、玄関ドアの近くなどは、危険が無い範囲でこまめな除雪を行っておきましょう。都・市は、所管する幹線道路を中心に、除雪作業を行います。自宅付近は、共助の精神に基づき助け合って除雪して、通行路の確保、孤立・閉じ込め状況の解消に協力してください。

自動車通行の注意点

事故危険や交通障害の発生防止のため、交通規制には必ず従ってください。雪用タイヤまたはチェーンを装着しない車は運転を控え、不要不急の外出は控えてください。山沿いを通行する場合は、雪崩に注意してください。

その他

現代社会では、さまざまな災害の危機があります。

津波(旅行先など)

海岸や海に近い地域にいる時に地震が発生したら、津波にも注意しましょう。津波に関する警報などを見聞きしたら、直ちに可能な限り高い場所へ避難しましょう。(15ページ参照)



火山噴火

富士山が大規模な噴火をした場合、市内に数cmの火山灰が堆積すると想定されています。

原子力発電所事故

東日本大震災での福島第一原子力発電所事故による放射性物質の飛散の事故が発生したことから、事故発生時には対応が必要な場合があります。

武力攻撃大規模テロ、ミサイル攻撃など

万一、発生した場合は、国、都、市が連携協力して、国民保護計画に基づき、住民の避難や救援、被害の最小化などの国民保護措置を実施します。

市民に危険が及ぶと判断された場合は、市民への屋内退避を呼びかけます。
なお、ミサイル攻撃の場合は、ただちに屋内避難しますが、できればコンクリート造りの建物内に退避してください。
家屋内においても、可能な限りマスク等を着用し、水道水は安全が確認されるまでは飲用せず、家庭の備蓄飲料水を飲んでください。
落ち着いて行動し、身の安全の確保と正確な情報収集に努めてください。

緊急事態時に全国瞬時警報システム(Jアラート)

全国瞬時警報システム(Jアラート)は、大きな地震や気象、火山の噴火等の自然災害や、武力攻撃等の国民保護に関わる情報など、対処に時間的余裕のない緊急事態に関する情報を、国(総務省消防庁)が人工衛星を通じて配信します。
その情報を市が受信すると、防災行政無線を自動的に起動して、サイレンや音声放送で市内全域に瞬時に伝達します。

配信される緊急情報

- 気象に関する特別警報
- 緊急地震速報
- 噴火警報
- 航空攻撃情報
- ゲリラ・特殊部隊攻撃情報
- 大規模テロ情報
- 弾道ミサイル情報
- 緊急に伝達することが必要な国民保護に関する情報



生活再建

被災から支援措置の活用までの流れ



被害認定調査とは?

地震や風水害等により被災した住宅の「被害の程度(全壊、半壊等)」を認定するために調査を実施します。この調査で認定された「被害の程度」によって、各種被災者支援策を受けられるかどうか判断されます。
住宅の被害の程度については、国で基準が定められており、住宅の屋根、壁等の経済的被害の全体に占める割合(=損害割合)に基づき、被害の程度を認定します。一般的には、「全壊」、「大規模半壊」、「半壊」、「半壊に至らない」の4区分で認定を行います。

全壊

損害割合50%以上。損壊が甚だしく、補修により再使用することが困難なもの。

大規模半壊

損害割合40%以上~50%未満。半壊し、柱等の補修を含む大規模な補修を行わなければ当該住宅に居住することが困難なもの。

半壊

損害割合20%以上~50%未満。
損壊が甚だしいが、補修すれば元通りに再使用できる程度のもの。

り災証明書とは?

「り災証明書」とは、災害により被災した住宅の被災状況を市が調査し、公的に認める証明書のことで、生活再建に向けた被災者生活再建支援金の支給や住宅の応急修理など、様々な被災者支援措置を受ける際に必要となります。

主な支援策

給付…被災者生活再建支援金、義援金

融資…(独)住宅金融支援機構融資、災害援護資金

減免・猶予…税、保険料、公共料金

現物支給…災害救助法に基づく応急仮設住宅、住宅の応急修理

応急危険度判定

被災した建築物は、余震での倒壊や外壁の落下など、人命に危険な二次的な災害をおこすことがあります。これを防止するため、被災後すぐ被災状況の調査を行い、建築物を「危険(赤)」、「要注意(黄)」、「調査済み(青)」の3区分で判定し、見やすい場所に表示して周囲の人にその建物の危険性を知らせるのが「応急危険度判定」です。

※り災証明書の発行に先立ち行われる「被害認定調査」とは異なります。

風水害の後始末

風水害後の安全確認



LPガスボンベに異状はないか?



危険物の漏れ出しはないか?



断線はないか?



屋根瓦やアンテナなど頭上に危険物はないか?

衛生対策の徹底



浸水後は、床下、庭、家の周りに、消毒液(フレイブル石けん液30mlを水1Lで希釈したもの)をじょうろなどで濡れる程度に散布する。



床上浸水の場合は、畳や戸棚などについた汚れを落とした後、逆性石けん液(水で濃度を0.1%に希釈したもの)で十分に拭き、よく乾燥させる。