

はじめに

東京は、首都直下型地震や台風などの自然災害に加え、テロや大規模事故、感染症拡大などの様々な脅威に直面しています。東京都はこれまでも、こうした災害への備えに全力を尽くしてまいりましたが、災害の被害を最小限に抑えるためには、都民一人ひとりの力を結集させ、災害対応力を高めていかなければなりません。そこで、皆さんが災害の発生を見越して、どのように事前の備えを行い、災害が発生したときには、どう行動したらよいか、災害時の持ち物、避難場所はどこに指定されているかをこの手引きにまとめました。

(東京防災マップ参照)

目次

氾濫・洪水・浸水被害等のマップ

- 1 災害に関する情報の入手方法
- 2 災害時の連絡先一覧
- 3 避難を開始する時期、持ち物
- 4 避難場所
- 5 避難を開始する際の心得
- 6 大雨・災害情報について

1 「災害に関する情報の入手方法」

災害時にはまず身の危険を守り、それから避難に向け情報収集が必要不可欠になってきます。慌てず、的確に避難するために下記のような所から情報を集めましょう。

テレビなどの通信機器	各家庭のテレビや携帯電話の有料サービス
東京都防災ホームページ	http://www.bousai.metro.tokyo.jp/
東京都防災マップ	上記ホームページ内に記載されています
東京都防災 Twitter	https://twitter.com/tokyo_bousai
Aメール（足立区メール配信サービス）	「adachi@sg-m.jp」へ空メール後、登録
区公式ホームページ	https://www.city.adachi.tokyo.jp/
足立区役所公式 Twitter	https://twitter.com/adachi_city/
足立区役所公式フェイスブック	https://www.facebook.com/adachi.city
防災行政無線	☎ 03-3880-5487

2 「災害時の連絡先一覧」

災害発生時の緊急連絡先として下記の番号を登録しておきましょう。また自身の身内の方などの番号なども下記に明記しておくとい良いでしょう。

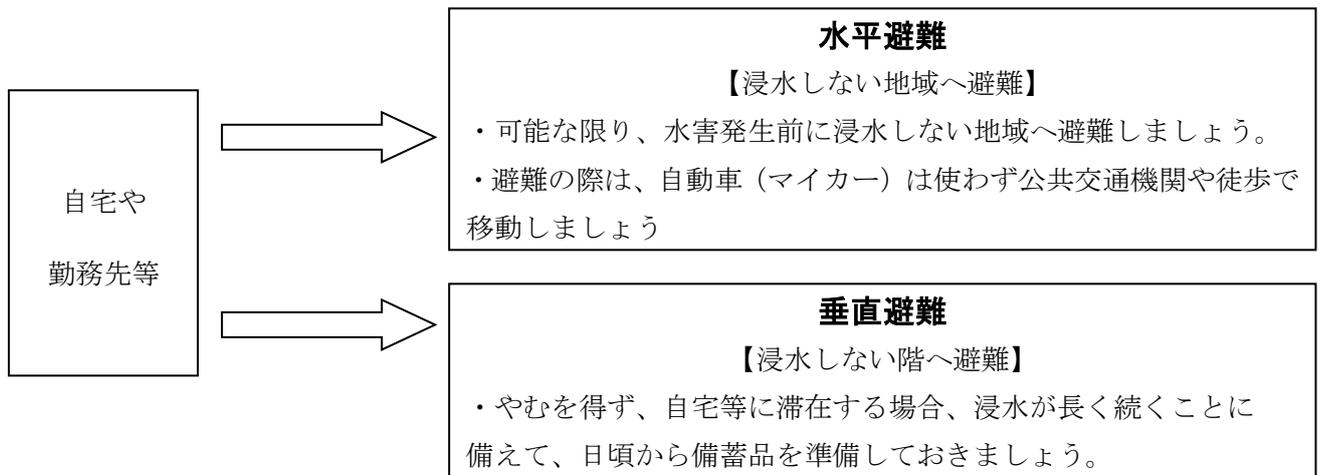
NPO 法人クララ 代表連絡先	☎ 03-3857-3093
クララ理事長	☎
クララ世話人	☎
警察（事件・事故）	☎ 110
消防（火災・救急）	☎ 119
東京都保健医療情報センター（ひまわり）	☎ 03-5272-0303
水道局お客様センター	☎ 03-5326-1101
東京ガス（ガス漏れ時などの場合）	☎ 0570-002299 または ☎ 03-6735-8899
東京電力	☎ 0120-995-007 または ☎ 03-6375-9803（有料）

※災害発生時には携帯電話など回線が混雑し繋がりにくいこともあります。

3 「避難を開始する時期、持ち物」

□水平避難と垂直避難

足立区から避難勧告や避難指示（緊急）等が発表された場合、以下の流れにそって浸水のおそれがない地域や緊急避難建物などに避難しましょう。



※垂直避難による避難生活が続くと、浸水が引くまでの間は、様々な困難が待ち受けています。

- 喉が渴いても、水が出ない
- 洗濯が出来ない
- 冷蔵庫の中身がダメになる
- 暑くてもエアコンが使えない
- 体調を壊すまたは熱中症
- 携帯電話、テレビもダメ
- ゴミがたまり続ける
- トイレも流せず、ゴミになる
- など

蒸し暑い季節の台風シーズンは、衛生的にも精神的にも大きな負担になります。

(足立区洪水ハザードマップ参照)

災害時の持ち物について

災害発生後、避難する際に持っているの良いものは下記です。

※発生時には準備が出来ませんので各自、事前に準備しておくことが重要です。

持ち出し品の隣のわくにチェックを入れると確認が出来ます。

非常用品リスト	
飲料水（500ml1本～）	
缶詰・レトルト食品/ビスケット・チョコレート	
常備薬・お薬手帳・健康保険証	
救急キット（絆創膏・消毒液・ガーゼなど）	
ウェットティッシュ・ティッシュペーパー	
現金	
懐中電灯・予備電池	
携帯ラジオ・予備電池	
携帯電話・充電器	
着替え用衣類・下着	
タオル・軍手・帽子・マスク（数枚）	
雨具	
ろうそく・マッチ・ライター	
筆記用具・メモ帳	
大切な人への連絡先が書いてあるもの（本誌でも良い）	
ビニール袋・厚手のゴミ袋	
ヘルメット・防災ずきん	
新聞紙（あると便利）	
生理用品	

備 蓄 品

トイレトペーパー	
卓上コンロ・カセットボンベ	
ポリタンク・バケツ	
寝袋・マット	
防煙マスク	
軍手	
さらし	
飲料水（持ち出せない分）	
食料品（簡単に調理できるもの）	
生活用水（お風呂に溜める）	
簡易トイレ	

防 災 資 材

ハンマー・スコップ	
ヘッドバンド付きライト	
ノコギリ・バール・ジャッキ・斧	
ロープ・ハシゴ	
消火器	
発電機・燃料	

4 「避難場所」

避難場所についてですが、地震の場合、まず身の安全を守り揺れが収まってから避難を開始します。慌てて外へ出ると外壁やガラスなど様々なものが落ちている場合もあるので、外へ避難を開始する際には靴など硬いものを履いて頭巾などをかぶり、外へ出ましょう。

クララ周辺の第一次避難場所は下記になります。

- ・ 第五中学校……………約 1 k m 徒歩で 1 0 分程度
- ・ 高野小学校……………約 1 ・ 5 k m 徒歩で 1 5 分程度
- ・ 足立西高等学校……………約 1 ・ 8 k m 徒歩で 1 8 分程度

また近所に一時集合場所になる公園もあります。

- ・ 高野公園……………約 1 5 0 m 徒歩で 3 分程度



5 「避難を開始する際の心得」

水害の危険性が想定される場合は、浸水しない地域へ避難する事が必要です。正確な情報を入手し、早めの避難を心がけましょう。

①正確な情報収集と自主的避難

テレビやラジオ等により、最新の気象情報、災害情報、避難情報を収集しましょう。雨の降り方や浸水の状況に注意して、自主的に避難しましょう。

△地下施設は危険！

洪水時の地下施設は非常に危険です。地下室・地下道・地下街などの地下施設は閉鎖的な空間で、外の様子が分かりにくく、万が一、水が流れ込み始めると、流れてくる水に逆らって避難するのは困難です。

異常に気が付いたとき、避難の呼び掛けがあったときは、すぐに浸水しない場所へ避難しましょう。

Point ①地下室では外の様子がわかりません。 ②地下室に水が入ると水圧でドアが開かなくなります。 ③浸水すると電灯が消えます。エレベーターも使えません。 ④地上が冠水すると一気に水が流れ込み階段を上がれません。

②避難の呼びかけに注意を

危険が迫ったときには、区や消防から避難の呼び掛けをすることがあります。呼びかけがあった場合は、速やかに避難してください。

③安全な避難経路の利用を

状況をよく確認し、避難先まで安全な避難経路を通り、速やかに避難しましょう。

△危険な箇所は避けよう！

大雨が降ったときは、道路の低くなっているところや道路等の下をくぐる立体交差（アンダーパス）に水がたまるなど、危険な状態になります。

避難経路にこのような場所がないか、日頃から確認しておきましょう。

④車での避難は避けて

車での避難は緊急車両の通行の妨げになります。また、交通渋滞の原因となるほか、浸水すると動けなくなりますので、特別な場合を除き、徒歩で避難しましょう。

⑤動きやすい格好、2人以上での避難を

避難するときは、動きやすい格好で、2人以上での避難を心がけましょう。また、長靴は中に水が入ると非常に歩きにくくなります。ひも付きの運動靴などで避難しましょう。

⑥お年寄りなどの避難に協力を

お年寄りや障がい者、乳幼児、妊婦の方などの避難行動要支援者（火災時要請援護者）は、早めの避難が必要です。地域で協力しながら、安否確認や避難施設への移動を支援しましょう。

⑦高い道路を通りましょう

避難するときは、できるだけ高いところにある道路を選んで通りましょう。また、浸水箇所があった場合は、側溝や水路など低くなっている場所に十分に注意し、杖などを用いて安全を確認しながら歩きましょう。

⑧万が一、逃げ遅れたときには

万が一、避難が遅れて危機が迫ったときは、緊急避難建物など、近くにある丈夫で高い建物に避難しましょう。

⑨避難先では

避難先では、係員の指示に従い、住所、氏名などを伝えましょう。

6 「大雨・災害情報について」

■大雨・洪水に関する注意報・警報

大雨による危険が迫った場合、気象庁から「注意報」「警報」が発表されます。警報の基準をはるかに超える豪雨等が予想され、重大な災害の危険性が著しく高まっている場合は、「特別警報」が発表されます。

※「特別警報」が発表されない場合でも、甚大な被害が発生する可能性があります。

大雨・洪水注意報	大雨・洪水警報	大雨特別警報
災害が発生するおそれがある	重大な災害が発生するおそれがある	「警報」よりもはるかに高い危険度
【大雨】大雨により浸水災害や土砂災害などが発生するおそれがあると予想したときに発表。	【大雨】大雨により、重大な浸水災害や重大な土砂災害が発生するおそれがあると予想したときに発表。	【大雨】台風や集中豪雨により数十年に一度の降雨量となる大雨が予想され、もしくは数十年に一度の勢力の台風や同程度の温帯低気圧により大雨になると予想したときに発表。
【洪水】大雨、長雨、融雪などにより、河川の増水や氾濫、堤防の損傷や決裂による災害が発生するおそれがあると予想したときに発表。	【洪水】大雨、長雨、融雪などにより、河川の増水や氾濫、堤防の損傷や決裂による重大な災害が発生するおそれがあると予想したときに発表。	【洪水】※あらかじめ指定した河川の水位等を示した洪水の予報（指定河川洪水予報）を発表しており、特別警報の設定はありません。

■災害情報を入手しよう

下記のインターネットサイトから雨量や河川水位等の情報を入手することができます。正確な情報を知り、危険を感じたら自主的に避難しましょう。なお、水害のおそれがあるときには、川のそばには絶対に近寄らないでください。

川の防災情報（国土交通省） https://www.river.go.jp/kawabou/ipTopGaikyo.do	気象庁 https://www.jma.go.jp/jma/index.html
東京都 防災総合情報システム（東京都建設局） http://www.kasen-suibo.metro.tokyo.jp/im/uryosui/tsim0103g_441206.html	埼玉県 川の防災情報 http://suibo.saitama-river.info/saitama/servlet/Gamen30Servlet

■区民の皆さんがとるべき行動

避難情報や防災情報は、状況に応じて下の表のとおりに表示されます。また、大規模水害が起きる可能性がある場合、江東 5 共同で水害の発生が想定される 72 時間前から広域避難の情報を発表します。それらの情報に従って、適切な行動をとってください。

警戒レベル	とるべき行動	区が発表する避難情報	水位情報
警戒レベル 5	既に災害が発生しており、命を守るための最善の行動をとる	—	氾濫発生情報
警戒レベル 4	屋内への避難など、直ちに命を守る行動をとる（垂直避難等）	避難指示（緊急）	—
	浸水しない地域へ速やかに避難する（水平避難等）	避難勧告	氾濫危険情報
警戒レベル 3	高齢者は避難を開始する その他の人は避難準備をする	避難準備・ 高齢者等避難開始	氾濫警戒情報
警戒レベル 2	災害に備えた避難行動を確認する	—	氾濫注意情報
警戒レベル 1	災害への心構えを高める	—	—