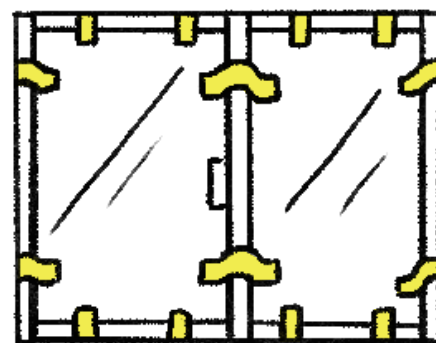


家の外の備え

雨戸・網戸を固定しよう

養生テープなどでしっかり固定して
風で飛ばされるのを防ぎましょう。



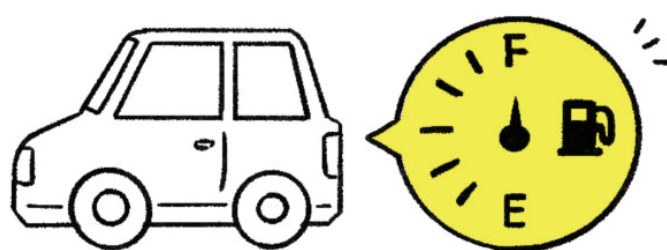
側溝・排水溝を掃除しよう

ゴミが詰まっていると水が溢れます。
浸水しそうな場所への土のうも有効です。



屋外のものを家の中にしまおう

プランターや置物、物干し竿などは
風で飛ばないように、しまいか固定しましょう。



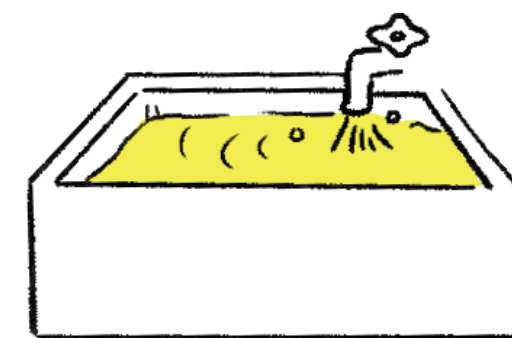
車のガソリンを満タンにしよう

停電時でも、車の中で暖を取ったり、
スマホなどの充電ができます。

家の中の備え

風呂場に水をためておこう

水を浴そういっぱいにつめておくと、
断水時でも手洗いやトイレなどに使え、
非常に役立ちます。



窓ガラスに飛散防止フィルムを貼ろう

飛散物で窓ガラスが割れた際、ケガを防げます。
カーテンは閉め、ブラインドは下ろしましょう。



スマホ・パソコンを充電しよう

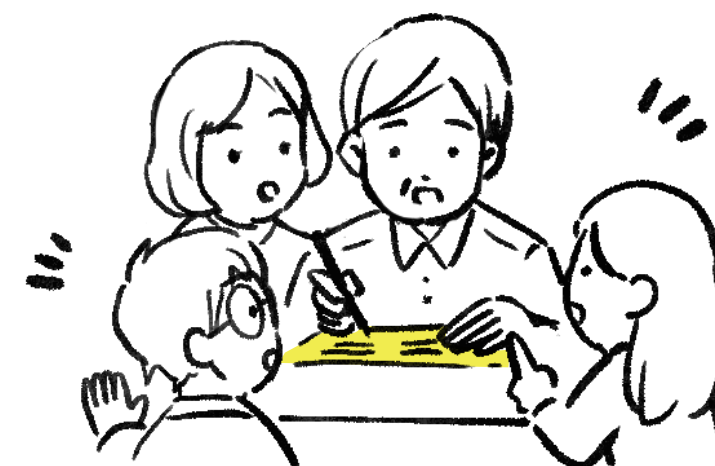
停電に備えてスマホとノートパソコンはフル充電に。
ノートパソコンはスマホの充電にも利用できます。



家族の連絡先 / 避難方法

家族と離れているときも連絡をとれるように確認しましょう。

- ☐ 連絡先（電話、SNS など）
- ☐ 避難場所、避難する際のルート
- ☐ 勤務先、学校など、自宅以外の避難場所

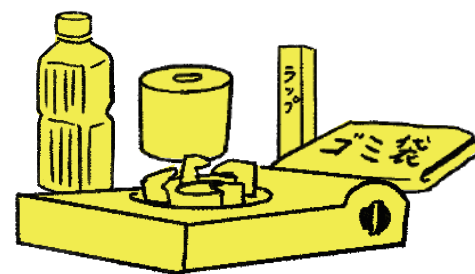


大雨&台風への備え ものの備えをチェックしよう



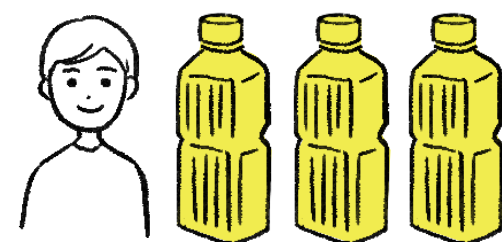
家の備蓄の確認

自宅にとどまらなければいけないときのため、
日頃から食料品や生活必需品を蓄えましょう。



食品まわり

- | | |
|--|--------------------------------------|
| ☐ 飲料水 | ☐ 栄養補助食品 |
| ☐ 主食（レトルトご飯、麺など） | ☐ 缶詰（果物、小豆など） |
| ☐ 主菜（レトルト食品、冷凍食品など） | |
| ☐ 加熱せず食べられるもの（かまぼこ、チーズなど） | |
| ☐ 調味料（しょうゆ、塩など） | |
| ☐ 菓子類（チョコレート、ポテトチップスなど） | |



水は1人1日3ℓがあると安心です

生活用品

- | | | |
|-------------------------------|------------------------------------|--|
| ☐ 生活用水 | ☐ 持病の薬・常備薬 | ☐ ゴミ袋、大型ポリ袋 |
| ☐ 救急箱 | ☐ ティッシュペーパー | ☐ カセットコンロ・ガスボンベ |
| ☐ ライター | ☐ トイレットペーパー | |
| ☐ 乾電池 | ☐ ウェットティッシュ | |
| ☐ 懐中電灯 | ☐ 使い捨てカイロ | |
| ☐ ゴム手袋 | ☐ 食品包装用ラップ | |

性別や年齢によって変わる必要なもの

- | |
|---------------------------------|
| ☐ 生理用品 |
| ☐ 乳幼児用食品 |

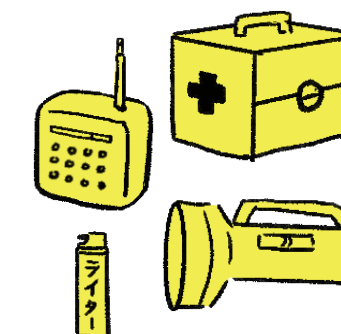


避難生活が長期化することも見越して、
1週間以上の備蓄をしておきましょう。



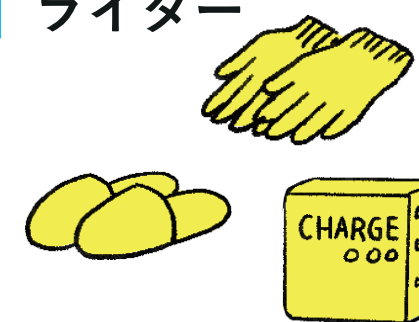
非常用持ち出し袋の確認

避難時に最小限必要なものを防災バックへ。
自分に必要なものを選んで準備しましょう。



防災バック

- | | | | |
|-------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| ☐ 飲料水 | ☐ 菓子類（グミなど） | ☐ 衣類 | ☐ くすり |
| ☐ 食べ物 | ☐ 携帯ラジオ | ☐ ヘルメット | ☐ 救急箱 |
| ☐ ナイフ | ☐ スマホ用充電器 | ☐ 軍手 | ☐ 保温シート |
| ☐ 缶切り | ☐ スマホ用予備バッテリー | ☐ スリッパ | ☐ 携帯トイレ |
| ☐ 乾電池 | ☐ ティッシュペーパー | ☐ ゴミ袋 | |
| ☐ 懐中電灯 | ☐ 使い捨てカイロ | | |
| ☐ 筆記用具 | ☐ ロウソク | | |
| ☐ 耳栓 | ☐ ライター | | |
| ☐ タオル | | | |
| ☐ ロープ | | | |



必需品

- | | |
|--------------------------------|-----------------------------|
| ☐ 貯金通帳 | ☐ 現金 |
| ☐ 健康保険証 | ☐ 印鑑 |
| ☐ 身分証明証 | |



コロナ対策の ための必需品

- | | |
|-----------------------------------|------------------------------|
| ☐ マスク | ☐ 体温計 |
| ☐ アルコール消毒液 | |



すぐに持ち出せるように、玄関の近くや寝室、
車の中など、**わかりやすい場所**に置いておきましょう。

風水害発生

5日前 - 前日

大雨&台風への備え 最新の情報を入手しよう

コロナ禍でもすぐできる
防災アクション
ガイド

スマホ・テレビを うまく使いこなそう

災害時は、刻々と状況が変化します。
最新の避難情報や気象情報を確認して、
早めに備えておきましょう。



スマホアプリ

NHK
ニュース
防災 NHKニュース防災
ニュース全般

YAHOO!
JAPAN Yahoo!防災速報
避難情報など

YAHOO!
JAPAN Yahoo!天気
気象情報

SNSアカウント

住まいの地域の自治体
アカウントなどをフォロー
しておきましょう。

NHK
ニュース NHKニュース
@nhk_news

自治体 都道府県や
市区町村

テレビ

- ・気象庁の臨時会見は要チェック
- ・災害時の最新の情報はNHKで

交通情報の確認も

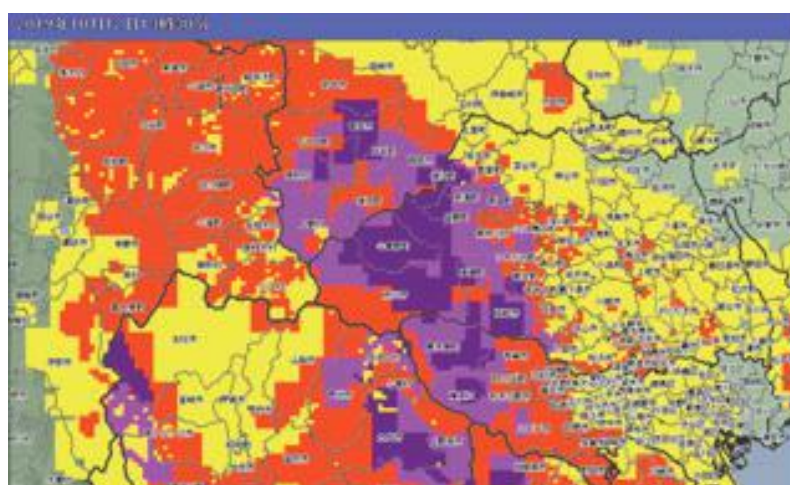
鉄道・航空会社の運休計画を確認し、
無理なく安全なスケジュールを考えましょう。
運休計画・運行情報は各社の特設サイトを確認。



いまとこれからの雨を確認しよう

いま危険な場所を知る

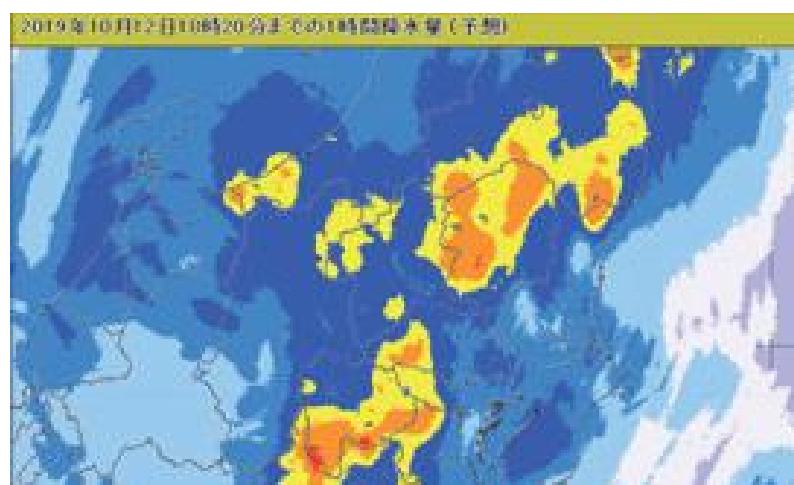
危険度分布 気象庁 検 索



土砂災害・浸水害・洪水について
いまどこが危険なのかをチェック

これからの雨を知る

今後の雨 気象庁 検 索



15時間先までの雨の状況をチェック

出典：気象庁HP

台風情報の読み方



イラストの出典：江戸川みんなの防災プロジェクト

大雨&台風への備え 自分にあった避難を考えよう



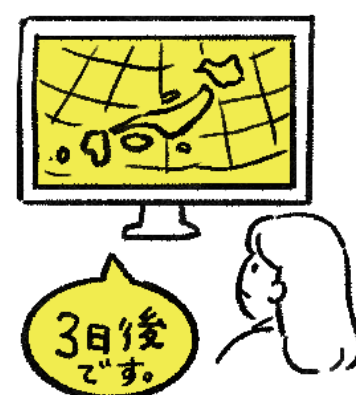
命を守るために、危険な状況になる前に避難することが重要です。一方、**コロナ禍**では避難所で感染するリスクもあります。住まいの地域の災害リスクや家族の状況なども考慮して、事前に自分にあった避難方法を考えておきましょう。

家族や身の回りの状況をチェック

風水害は全国どこでも起こりえます。避難を判断するために、自分にとって何が大きかを考えましょう。

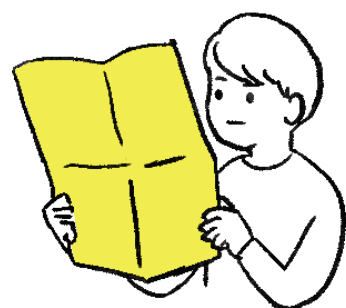
☐ 避難のタイミング

いつから危険な雨風になりそうか、すでに近くで災害が発生していないか



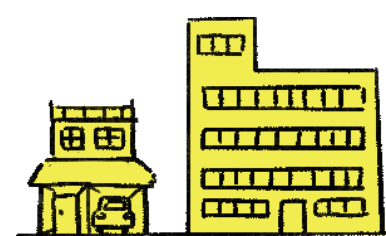
☐ 住まいの危険を考える

ハザードマップで
水害リスクを確認
ほかに用水路などの
危険箇所をチェック



☐ 家のタイプ

上層階に避難できるか
高層住宅は停電時に移動に困らないか



☐ 自分や同居人の体調や特性

乳幼児、妊婦、高齢者、基礎疾患や障がいがある方がいる場合
どこへの避難が安全か



☐ ライフラインの状況

在宅避難のための水道、電気、ガスは使えるか

☐ 備蓄の充実度

在宅避難できる食料などが十分か



☐ 心の状態

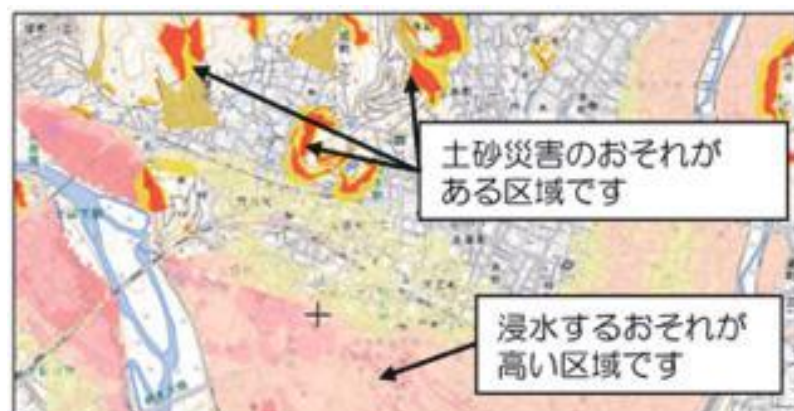
1人で精神的に不安にならないか
親戚・知人宅のほうが不安は小さいか



☐ ペット

避難所はペット受け入れ可能か
ペットと共に避難できるか

ハザードマップで水害の危険性を確認



自宅や行動範囲の水害リスクは要チェックです。
浸水(洪水)、土砂、津波など種類があるので、住まいの
市区町村のサイトで水害のハザードマップを確認しましょう。

住まいの市区町村名 水害 ハザードマップ 検索

ハザードマップは、水害の危険性のあるエリアが色付けされた地図のことです。

出典：内閣府HP

避難する場所を決める

避難先での3密を防ぐため、
様々な避難先を検討しましょう。

- ☐ 市区町村が用意する指定避難所
- ☐ 自宅にとどまる（在宅避難）
- ☐ 親戚・知人宅
- ☐ ホテル / 旅館などの宿泊施設

コロナ禍では 重症化に注意！

高齢者や基礎疾患がある方は
重症化に要注意です。避難所が
混んでいないか確認しましょう。

風水害発生

直前/発生時

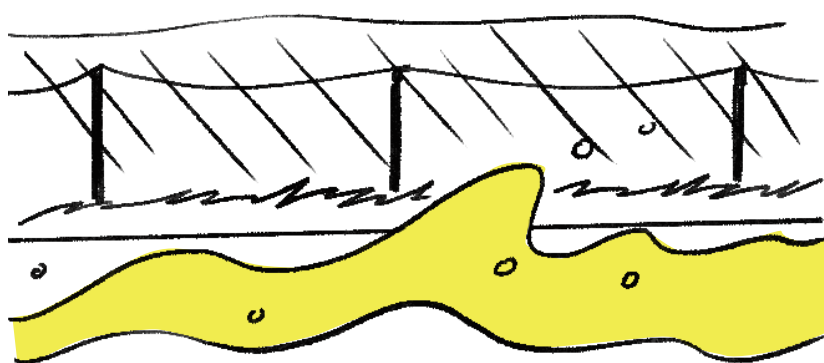
大雨&台風への備え 危険な場所には絶対に近づかない

コロナ禍でもすぐできる
防災アクション
ガイド

大雨のとき

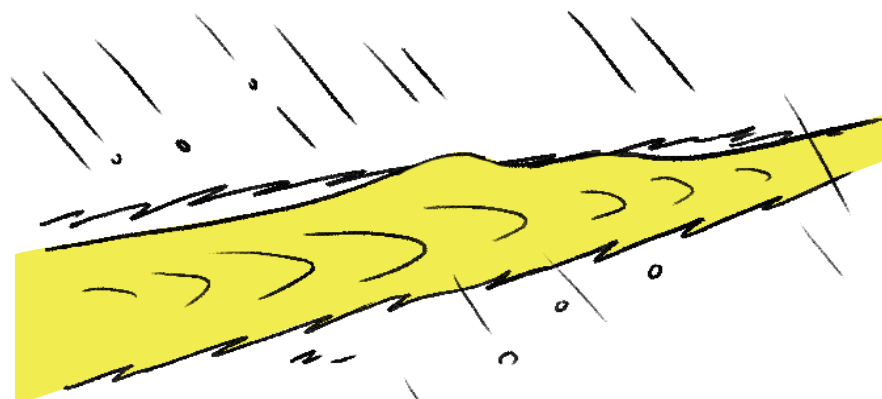
大雨時には様々な場所に危険があります。以下の場所には近づかないでください。

河川



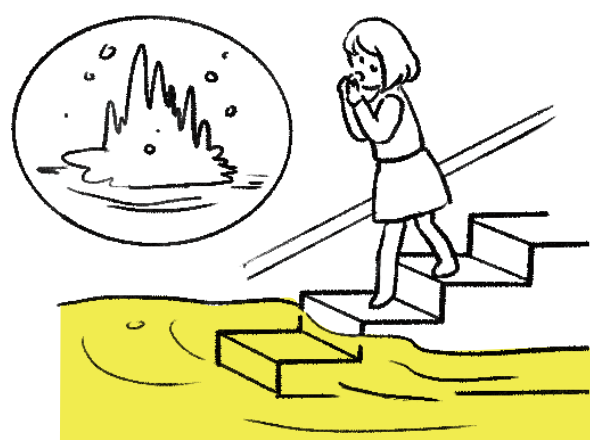
増水した河川は転落の危険性

用水路



用水路の存在が分かりづらく転落の危険性

地下施設



地下に水が流れ浸水の危険性

アンダーパス



車が浸かると身動きが
取れなくなる危険性

崖



土砂災害の危険性

❗感染症に注意

浸水時は下水も混ざり感染症リスクも。
できるだけ入らないでください。

❗声をかけあおう

田畑や用水路の様子を確認しようと
する人を全力で引き止めてください。

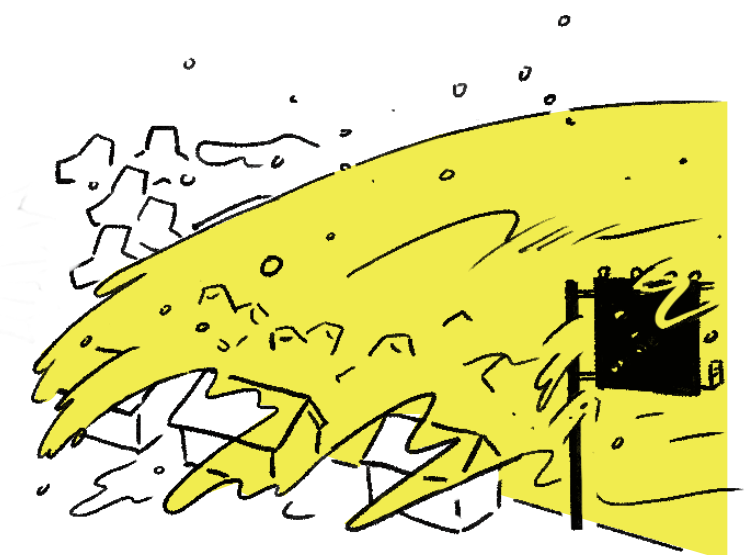
暴風のとき

屋外



暴風時の屋外は飛散物が非常に危険です。
無理な外出はしないでください。

海



台風接近時は高潮・高波が危険です。
なるべく高く安全な場所に避難を。

風の強さのめやす

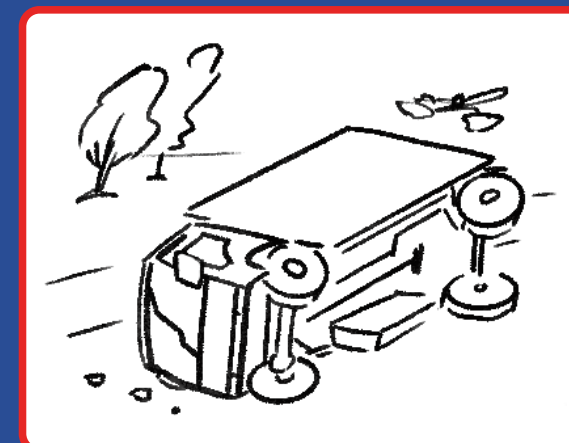


歩けない

平均風速

秒速(m/s) 20メートル

時速(km/h) 約70キロ



トラック横転

30メートル

約110キロ



家屋倒壊

40メートル

約140キロ

風水害発生 直前/発生時

大雨&台風への備え 避難判断のための情報を入手しよう

コロナ禍でもすぐできる
防災アクション
ガイド

スマホ・テレビをうまく使いこなそう

災害時は、刻々と状況が変化します。
最新の避難情報や気象情報を確認して、
早めに備えておきましょう。



スマホアプリ

NHKニュース防災
NHKニュース防災
ニュース全般

Yahoo!防災速報
避難情報など

Yahoo!天気
気象情報

SNSアカウント

住まいの地域の自治体
アカウントなどをフォロー
しておきましょう。

NHKニュース
@nhk_news

自治体
都道府県や
市区町村

テレビ

- ・気象庁の臨時会見は要チェック
- ・災害時の最新の情報はNHKで

交通情報を要チェック

すでに交通が止まっている場合、
無理な移動は避けて、学校や会社など
安全な場所にとどまりましょう。
運行情報は各社の特設サイトを確認。

避難判断のポイント

避難情報発令時はすでに危険な状況。
最新の情報を要チェック。

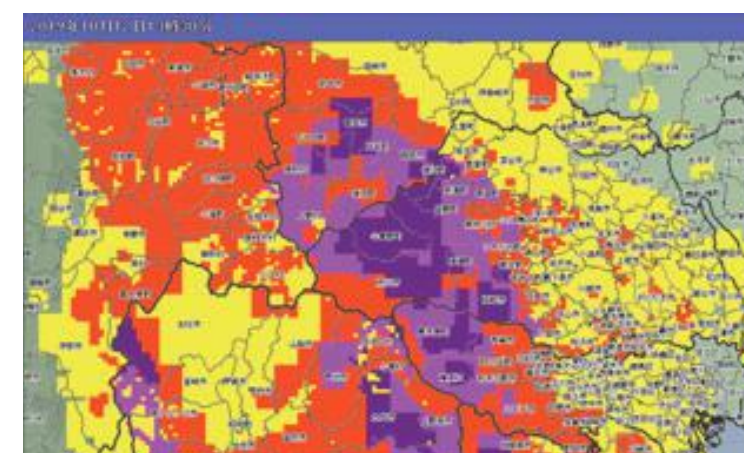
警戒レベル	住民がとるべき行動	避難情報
警戒レベル 5	命を守るための最善の行動をとる	緊急安全確保
警戒レベル 4	全員避難	避難指示
警戒レベル 3	高齢者/障がい者/乳幼児 などと その支援者は避難	高齢者等避難
警戒レベル 2	自らの避難行動を確認	大雨・洪水・高潮注意報
警戒レベル 1	災害への心構えを高める	警報級の可能性（早期注意情報）

！ 暗くなると周囲や足元が見えず、極めて危険です。雨や風が激しくなる前に、
そして暗くなる前に、**早め早めの避難**を心がけましょう。

いまとこれからの雨を確認しよう

いま危険な場所を知る

危険度分布 気象庁 検 索



土砂災害・浸水害・洪水について
いまどこが危険なのかをチェック

これからの雨を知る

今後の雨 気象庁 検 索



15時間先までの雨の状況をチェック

出典：気象庁HP

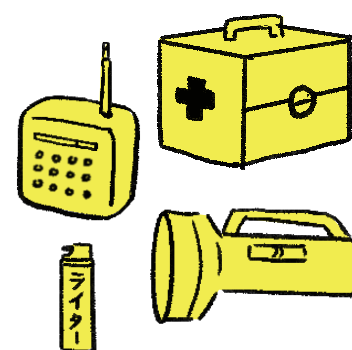


避難を判断したときに困らないよう、非常用持ち出し袋を日頃から準備しておきましょう。
また、避難の際に必要な身支度と、二次災害を防ぐ避難直前の確認事項をおさえておきましょう。



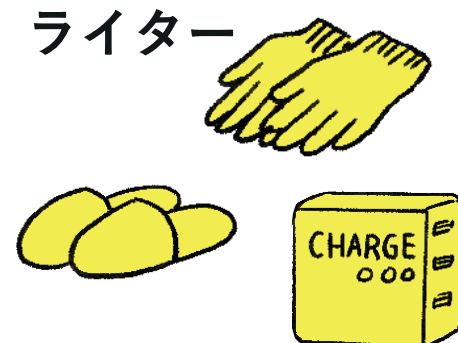
非常用持ち出し袋の確認

避難時に最小限必要なものを防災バックへ。
自分に必要なものを選んで準備しましょう。



防災バック

- | | | | |
|-------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| ☐ 飲料水 | ☐ 菓子類(グミなど) | ☐ 衣類 | ☐ くすり |
| ☐ 食べ物 | ☐ 携帯ラジオ | ☐ ヘルメット | ☐ 救急箱 |
| ☐ ナイフ | ☐ スマホ用充電器 | ☐ 軍手 | ☐ 保温シート |
| ☐ 缶切り | ☐ スマホ用予備バッテリー | ☐ スリッパ | ☐ 携帯トイレ |
| ☐ 乾電池 | ☐ ティッシュペーパー | ☐ ゴミ袋 | |
| ☐ 懐中電灯 | ☐ 使い捨てカイロ | | |
| ☐ 筆記用具 | ☐ ロウソク | | |
| ☐ 耳栓 | ☐ ライター | | |
| ☐ タオル | | | |
| ☐ ロープ | | | |



必需品

- | | |
|--------------------------------|-----------------------------|
| ☐ 貯金通帳 | ☐ 現金 |
| ☐ 健康保険証 | ☐ 印鑑 |
| ☐ 身分証明証 | |



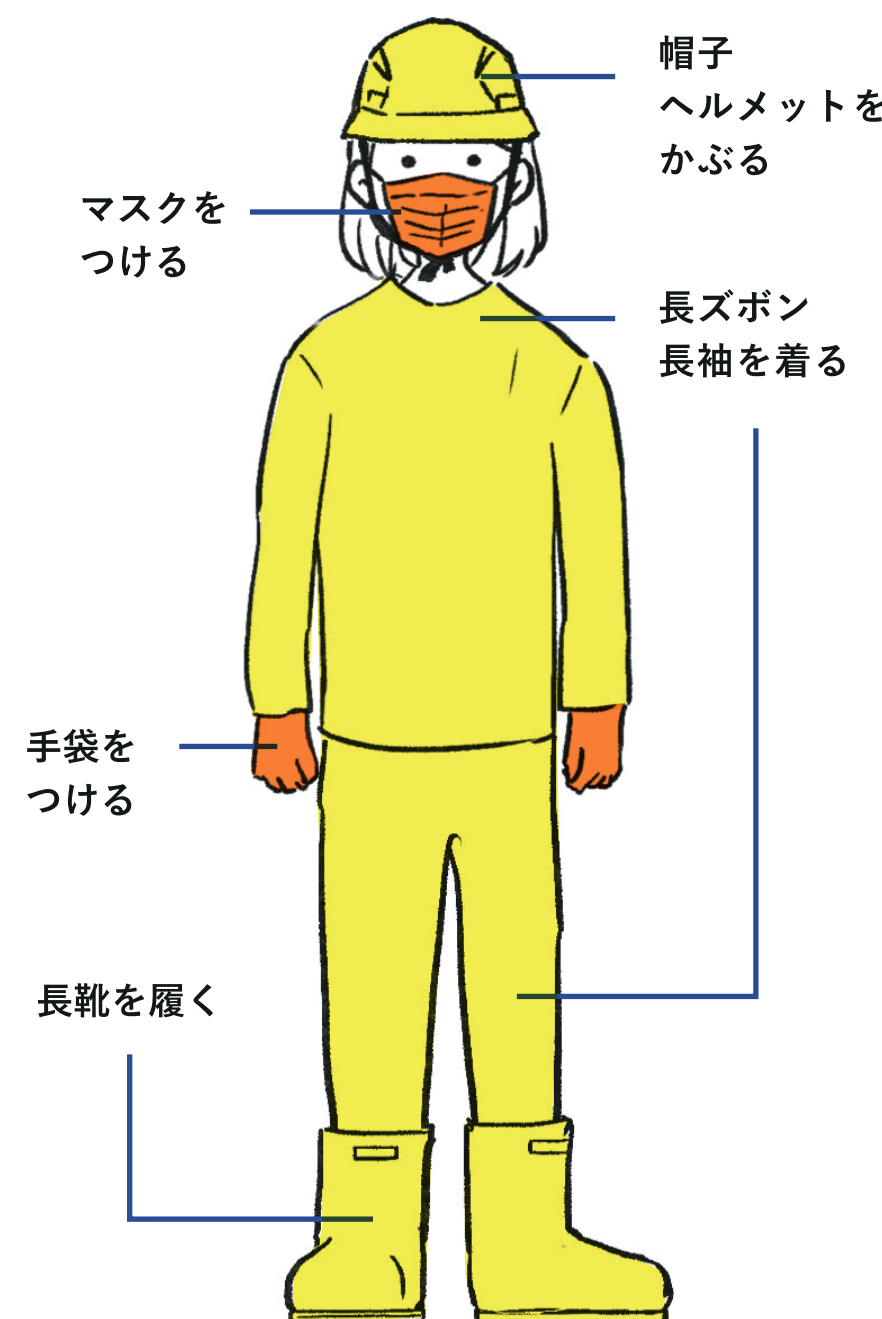
コロナ対策の ための必需品

- | | |
|-----------------------------------|------------------------------|
| ☐ マスク | ☐ 体温計 |
| ☐ アルコール消毒液 | |



避難時の身支度

避難所に行く際は **コロナ対策** も
念入りにした身支度をしましょう。



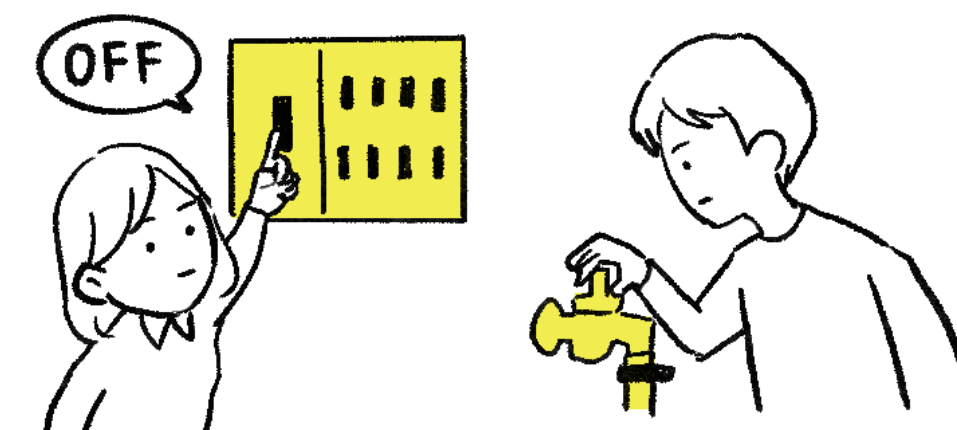
寒さ・暑さに合わせて考えましょう。



アルコール消毒液を用意し、
こまめに手を消毒しましょう。

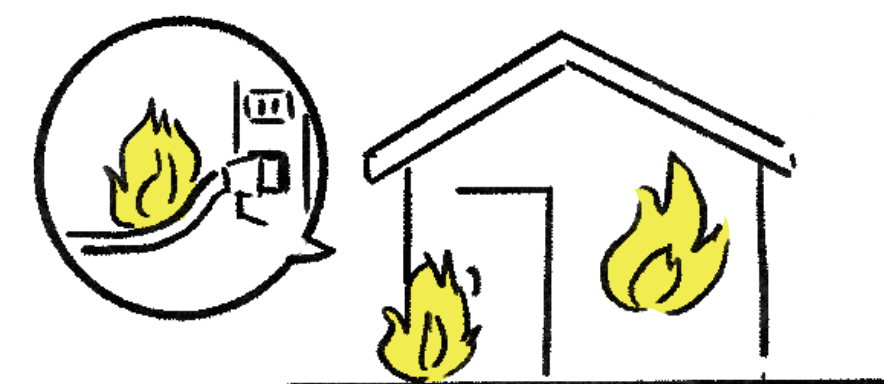
避難直前に家の確認

ブレーカーを落とす ガスの元栓を止める



二次災害を防ごう

電気・ガスが通るようになったときに、
火災などのおそれがあります。
避難直前のひと工夫で防ぎましょう。



風水害発生

直前/発生時

大雨&台風への備え

避難するときに必ず気を付けること

コロナ禍でもすぐできる
防災アクション
ガイド

雨風のなか徒歩で避難するとき

浸水時の移動では、**側溝**や**ふたの開いたマンホールへの転落**に要警戒。

できる限り2人以上で行動

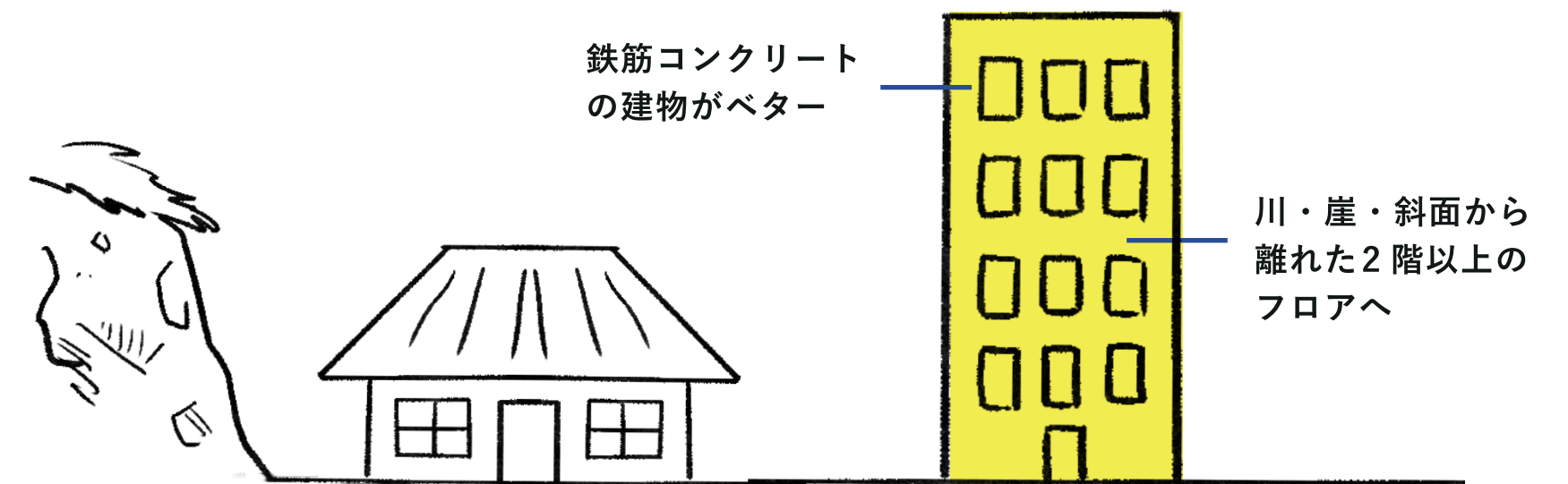
傘や棒などで常に足元を確認

できるだけ明るい時間に避難



避難所への移動が難しいとき

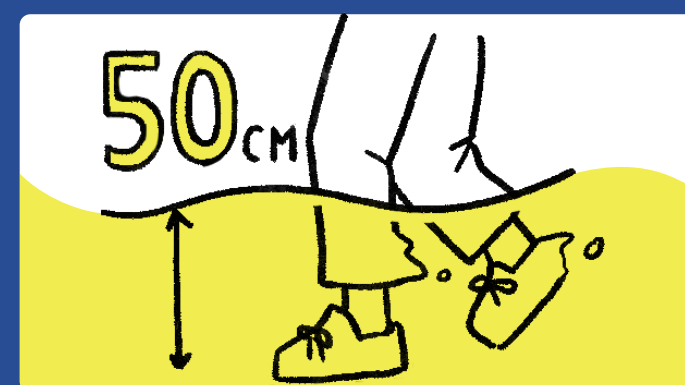
川や崖から少しでも離れた近所の頑丈な建物へ避難してください。



歩ける深さ

浸水時に歩ける水の深さは膝くらいまで。

水深50cm以上になると、水の流れて足をとられる可能性があります。



車での移動は危険

無理に車で移動せず、会社や学校などにとどまって安全確保を。

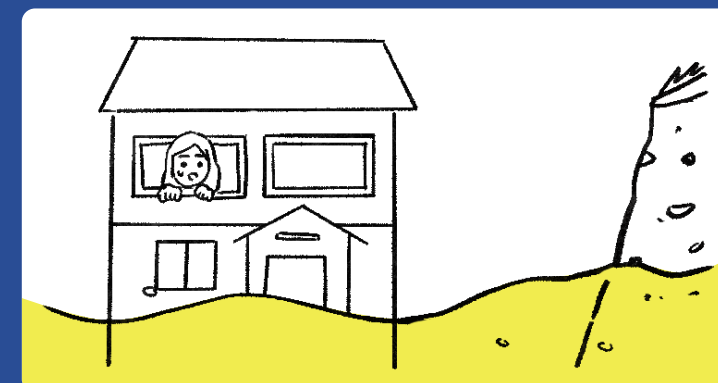
- ・車が浸水したらすぐに外へ。
- ・**水深30cm以上**でエンジン停止の危険性があります。
- ・ドアも開かず、車ごと流される危険性があります。



すでに浸水してきたときの注意点



ドアは**水深50cm以上**で開かなくなります。
そうなる前に、ただちに避難を。



垂直避難は「最後の手段」。
上層階や崖・斜面と反対の部屋で助かることもあります。

! 場合によっては消防・警察・自治体に救助要請をしてください。

食器や洗面用具、タオルは他の人と共用せず、自分のものを使いましょう。

避難所では多くの人が生活空間をともにしているため、
特に食事や洗面所などには、新型コロナウイルスをはじめとする感染症のリスクがあります。

食べるお皿は別にする

ひとつのお皿で一緒に食べると感染リスク大。
一人ひとり取り分けて食べましょう。



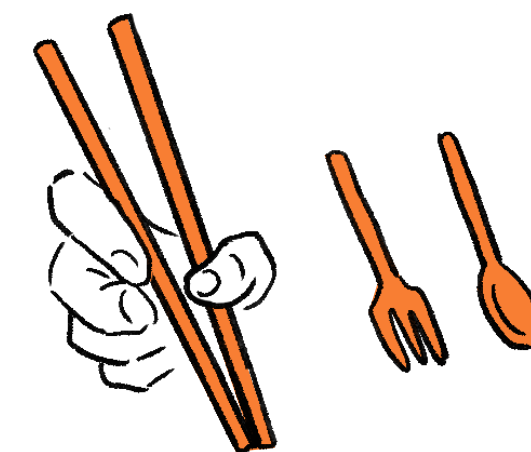
自分のコップを使う

コップの回し飲みもリスクが高いです。
他の人と共用する場合、使ったら必ず洗剤で
よく洗いましょう。



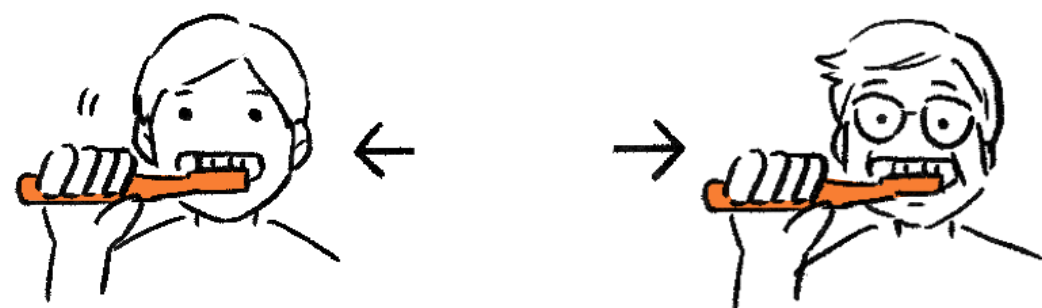
自分の箸を使う

箸の使い回しは特に感染リスクが高いです。
なるべく割り箸を使うのがおすすめです。



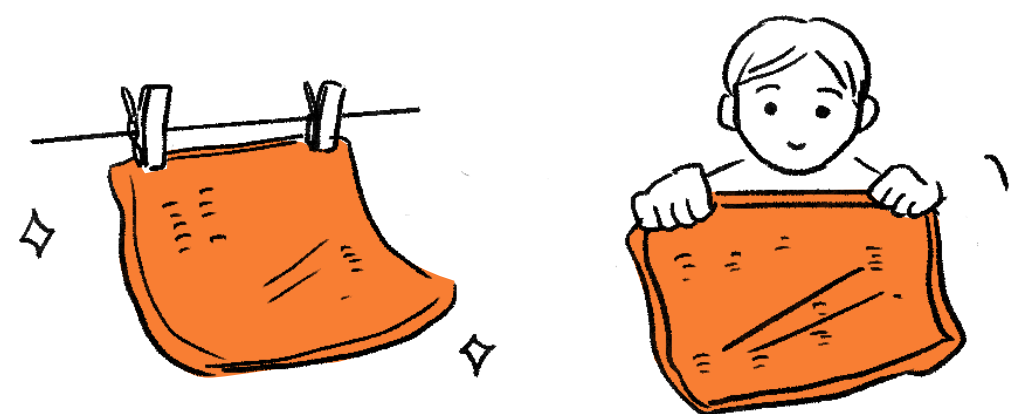
歯みがきは人と離れて丁寧に

勢いよく歯を磨くと、口から飛び散った泡や
唾液で感染リスクを高めます。ゆっくり丁寧に、
人と離れて歯を磨きましょう。



自分のタオルの清潔を保つ

タオルの使い回しは特に感染リスクが高いです。
自分のものを使用し、使用後はすぐに洗濯して
清潔を保ちましょう。



スマホやタブレットのこまめな消毒

触れる機会の多いスマホは、感染リスク大。
貸し借りをする場合も含め、こまめに消毒を
しましょう。



避難所で
気をつけること

大雨&台風への備え 感染症に気をつけながら体を動かそう

コロナ禍でもすぐできる
防災アクション
ガイド



外出して体を動かす際のポイント

避難生活では、生活不活発な状態になりやすいため、
体操やストレッチ、ウォーキングなど、なるべく体を動かしましょう。

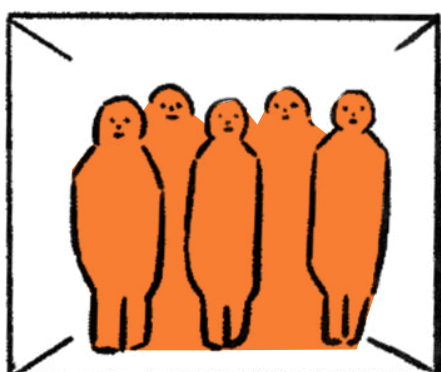


マスクの着用



人の多い場所を通る前に必ずマスクを着用しましょう。周囲の人と十分な
距離(2m以上)をとれたらマスクを外し、適宜休憩しながら体を動かしましょう。

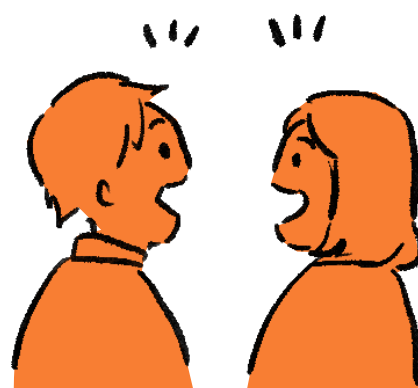
3密を避けよう



換気の悪い
密閉空間



手の届く範囲に多くの人がいる
密集場所



近距離で会話や発声をする
密接場面

こまめに手を清潔に

避難所の出入りの際には感染リスクが高まります。
居住スペースに戻るときには、必ず手洗いやアルコール消毒をしましょう。



流水と石鹸で手洗い



アルコール消毒

手洗いやアルコール消毒後は、よく乾燥させましょう。

避難所で 気をつけること

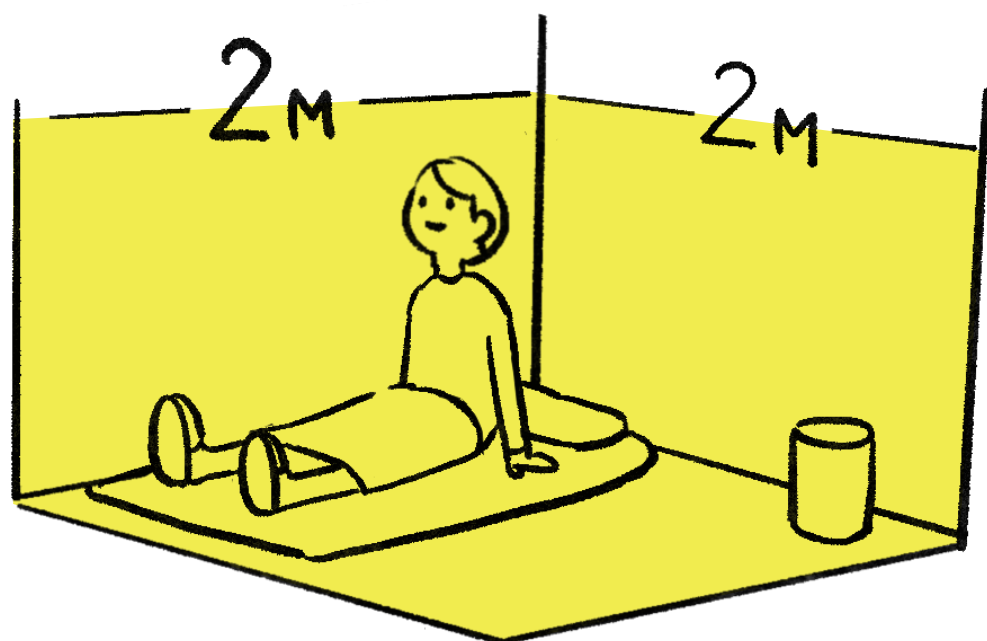
大雨＆台風への備え 避難所の空間を快適・清潔にしよう

コロナ禍でもすぐできる
防災アクション
ガイド

感染症対策のために身の回りの整理整頓、掃除に努めて、清潔を保ちましょう

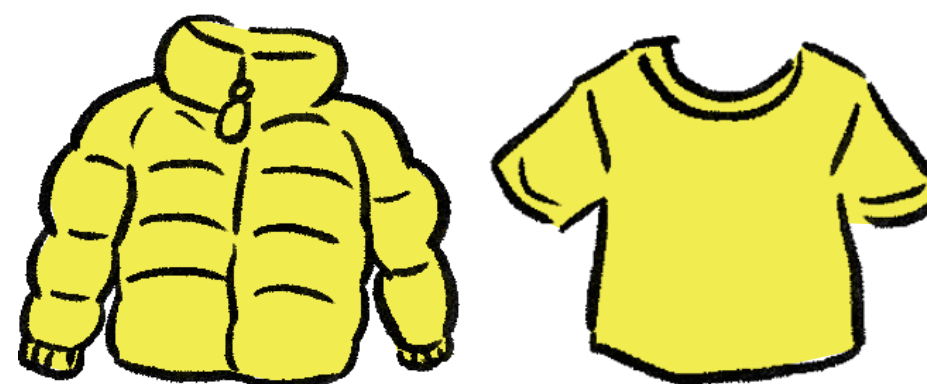
少人数・個別空間を確保

避難所の居住スペースは、3密の回避のためにできる限り人は少なく、可能であれば、個別の空間を確保しましょう。



寒さ & 暑さの対策を

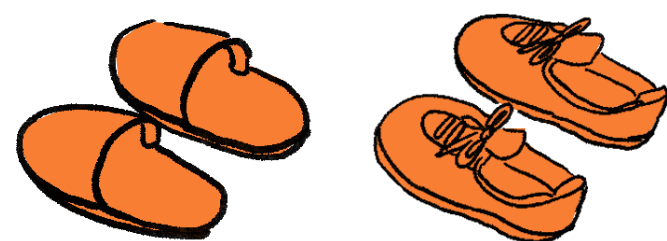
避難所では、感染症対策のためにドアなどを開けることが多くなります。そこで、寒い時期の避難にはダウン、手袋、厚手の靴下、タオルケットなどを用意しましょう。また、暑い時期の避難は熱中症のリスクがあります。携帯扇風機など体の熱を逃すグッズも用意しましょう。



季節に合わせた対策を

室内ばきを履こう

避難所の床は多くの人が行き来しており、ほこりが多く、ウイルスや細菌がたくさんいると言われています。室内用のスリッパを履いて、なるべく地面に直接触れないようにしましょう。



外と中で
使い分けよう

丁寧な掃除を

居住スペースは1日1回、消毒液などを使って拭きましょう。ウイルスを広げないよう、汚れの少ないところから多いところへ一方に拭くのがポイントです。



夏は虫対策を

夏は避難所内外に虫が出るが多いです。蚊取り線香や虫除けスプレーなどを用意しましょう。また虫に刺された時のためにかゆみ止めなども準備しておきましょう。



避難所で 気をつけること

大雨&台風への備え 車中泊するときの注意点

コロナ禍でもすぐできる
防災アクション
ガイド

避難所が混んでいるなどの止むを得ない理由から、
車中泊をすることもあります。

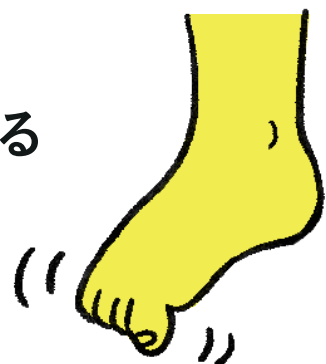
車中泊をする際はリラックスできる快適な環境をつくるように心がけましょう。
また、昼間はなるべく外に出て体を動かすようにしましょう。



エコノミークラス症候群対策

狭い車内で、同じ姿勢のまま長時間寝ると、体内の血流が悪くなります。こまめに足を動かしたり、マッサージしたり、足を心臓と同じ高さまで持ち上げるなど、血液を循環させることが大切です。

①足の指で
グーをつくる



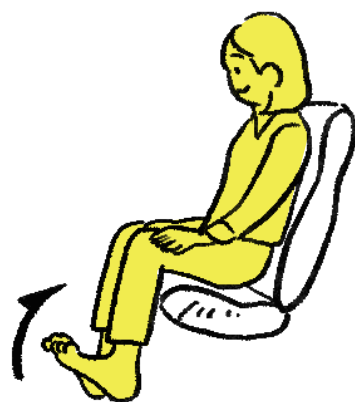
②足の指をひらく



③足を上下に
つま先立ちする



④つま先を
引き上げる



⑤ひざを両手で抱え、
足の力を抜いて
足首を回す



⑥ふくらはぎを
軽くもむ

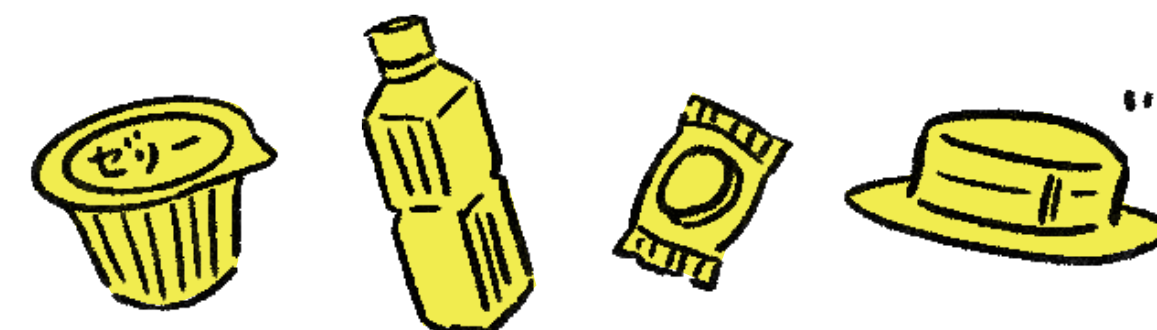


出典：厚生労働省HP

熱中症対策

特に暑い季節、車内は高温になるため、熱中症対策として
換気したり、こまめに水分を補給する必要があります。

- ☐ 水（経口補水液だとベター）
- ☐ 塩分タブレット
- ☐ ゼリーなど水分量の多い非常食
- ☐ 帽子やUVカットの上着など



※冬は窓から冷気が入ってくるので
しっかりと寒さ対策をしましょう。