




## ▶避難先では感染症の予防に努めましょう

以下のことに気をつけましょう



- 手洗い、うがいをまめに行う
- 咳エチケットの徹底
- 換気の実施、「3密」の回避
- 避難所に避難した場合で、体調が優れないときは、運営を行っている行政職員等にすぐ知らせる

 ※避難所以外の安全な場所(親戚・知人宅等)への避難は、「3密」を防ぎ、感染症予防の観点からも重要です。

## ▶マイ・タイムラインを作りましょう!

### マイ・タイムラインって何?

台風が発生してから災害が発生するまでの間に、自分や家族が「いつ、何をするか」をまとめた計画表です。以下の「我が家の備え」に書き込みをしてみましょう!

時間	状況 (例)	我が家の備え	備え(例)
3日前	台風発生		<ul style="list-style-type: none"> <li>・天気予報を確認</li> <li>・家族の今後の予定を確認</li> <li>・買い物を済ませておく</li> </ul>
1日前	風や雨が段々強くなる		<ul style="list-style-type: none"> <li>・インターネットで川の水位を確認</li> <li>・避難先の知人宅へ連絡</li> </ul>
半日前	風や雨が非常に強くなる 川の水位が上昇する	我が家の避難先 ( )	<ul style="list-style-type: none"> <li>・避難しやすい服へ着替える</li> <li>・安全な場所へ避難を開始</li> </ul>
災害発生	川が氾濫する		<ul style="list-style-type: none"> <li>・避難が完了している</li> <li>・TV、ラジオ等で情報収集</li> </ul>

### 災害時は「地域の住民が互いに助け合う」=互助の意識が重要です!

- 自主防災組織の活動への積極的な参加
- 地区防災計画※の策定 (※地域住民が自発的に行う防災活動に関する計画)
- 避難時の声かけ など、地域で協力しましょう。



発行元：栃木県県民生活部危機管理課  
 TEL：028-623-2695 E-mail：kikikanri@pref.tochigi.lg.jp  
 ホームページ：http://www.pref.tochigi.lg.jp/kurashi/bousai/index.html

保存版 家庭内に掲示してご活用ください

# 適切な避難で 命を守る!

基本の考え方



- ❗ 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場所に行く必要はありません。
- ❗ 安全な場所にある親戚・知人宅なども避難先として検討してください。感染症拡大防止の観点からも重要です。
- ❗ 危険な状況になる前に安全な場所へ移動してください。

## STEP 1 「5段階の警戒レベル」を知っておきましょう!

警戒レベル	取るべき行動	避難情報等
レベル1	災害への心構えを高める	早期注意情報 (気象庁が発表)
レベル2	避難行動を確認	大雨・洪水注意報等 (気象庁が発表)
レベル3	危険な場所にいる場合 避難に時間を要する方※は <b>避難を開始!</b> <small>※高齢の方、障害のある方、乳幼児等とその支援者</small>	避難準備・高齢者等避難開始 (市町が発令)
レベル4	危険な場所から <b>全員速やかに避難!!</b>	●避難勧告 ●避難指示 (緊急) (市町が発令)

レベル4で危険な場所から全員避難完了!

レベル5	命を守る最善の行動 すでに災害が発生している状況です。	災害発生情報 (市町が発令)
------	--------------------------------	----------------

### 警戒レベル相当情報(例)

住民が自主的に避難行動を取るため参考とする情報です (国土交通省・気象庁・県が発表)

- 大雨警報
- 洪水警報
- 氾濫警戒情報 など

- 氾濫危険情報
- 土砂災害警戒情報 など

- 氾濫発生情報
- 大雨特別警報 など

• 必ずこの順番で発表・発令されるとは限りません。  
 • これらの情報が発令されていなくても、身の危険を感じたら避難を開始してください。  
 • 日頃から、気象庁の発表する情報を確認しておきましょう。

# 自らの命は自らが守る

## STEP 2 自宅の災害リスクととるべき行動を確認しましょう!

ハザードマップ\*で自分の家がどこにあるか確認し、印をつけましょう。

※ハザードマップは災害が発生するおそれの高い区域を着色した地図です。お住まいの市町のホームページなどで確認できます。紙で入手したい場合は、お住まいの市町にお問い合わせください。

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、低い土地や崖のそばなどにお住まいの方は、市町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\*、自宅の外に避難が必要です。**

例外

※浸水の危険があっても、以下①②の場合は自宅に留まり安全確保をすることも可能です。

①洪水により家屋が倒壊又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  
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。

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又は4が出たら、**安全な親戚や知人宅に避難**しましょう(日頃から相談しておきましょう)

いいえ

警戒レベル3又は4が出たら、市町が開設した**避難場所に避難**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!

- ❗ 避難に時間がかかる方とその支援をする方は「警戒レベル3」  
その他の方は「警戒レベル4」で避難を開始してください。
- ❗ 警戒レベル4には「避難勧告」と「避難指示(緊急)」がありますが、  
いずれにしてもレベル4で避難しましょう。
- ❗ 豪雨時の屋外避難は危険です。車での移動も控えましょう。

**避難する際は、近所の方にも声を掛け、互いに助け合いましょう**

## ハザードマップの見方

必ず確認してください



水害		土砂災害	
3~4階	5m~10m未満 (3階床上浸水~4階軒下浸水)	土砂災害警戒区域	土砂災害による被害のおそれがある区域
2階	3m~5m未満 (2階床上~軒下浸水)	土砂災害特別警戒区域	建造物に損壊が生じ、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区域
1階	0.5m~3m未満 (1階床上~軒下浸水)		
1階床下	0.5m未満 (1階床下浸水)		

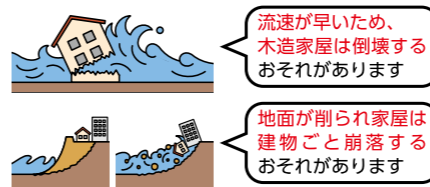
※ハザードマップの着色や凡例は市町によって異なる場合があります。

## ハザードマップの見方

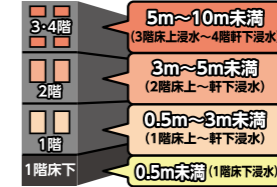
もっと詳しく知りたい人向け

次の2つが確認できれば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に入っていないか



② 浸水深より居室は高いか



※①家屋倒壊等氾濫想定区域はハザードマップに記載がない場合がありますので、お住まいの市町へお問い合わせください。

※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。

## STEP 3 避難の際に持ち出す物を準備しましょう!

### 用意する物の例

- ✓ **貴重品類**
  - 現金(小銭を多めに)
- ✓ **食品類**
  - 水
  - 食品(アルファ化米や缶詰等)
  - 飴・チョコなど
- ✓ **身を守るもの**
  - ホイッスル(助けを呼ぶため)
- ✓ **医薬品等**
  - 救急セット
  - 常備薬
  - マスク
  - 手指の消毒液
  - 体温計
- ✓ **生活用品**
  - ラジオ
  - 懐中電灯
  - 着替え
  - 歯ブラシ
  - タオル
  - ウェットティッシュ
  - 携帯電話の充電器
- ✓ **各家庭に必要なもの**
  - 赤ちゃんの用品  
(おむつ、ミルク・哺乳瓶など)
  - 生理用品
  - コンタクトレンズの洗浄液

両手が使えるよう、リュックサックに入れるとよいでしょう。  
赤字のものは感染症拡大防止のためにも必要です。