

保存版

災害対策ガイドブック

# 揺れにも負ケズ、 雨にも負ケズ

大切な家族を、  
洪水や地震の恐怖から守るために

# 災害の時、あなたはどうしますか？

## ■ 災害認識クイズ

台風の接近で水害の危険性が高まっている時、また地震による災害が発生した時、あなたはどのように判断しますか？  
正しい答えは、このパンフレットを読んでいくと見つかります。

Q1

降り出した雨が次第に強くなってきました。  
あなたはどう思いますか？

A

今までも被害がないので、特に何もしない

or

B

テレビ・ラジオ・インターネット等で情報を確認

Q2

水害による避難勧告が出されました。  
その時、あなたはどうしますか？

A

特に何もしない

or

B

事前に確認した安全な場所へ避難する

Q3

家の外では70cmほど浸水しています。  
あなたはどうしますか？

A

家から出て急いで避難場所へ向かう

or

B

家に留まって2階で救助が来るのを待つ

Q4

大きな揺れがおさまりました。  
自宅にいたあなたは、まず何をしますか？

A

ドアを開けて出口を確保する

or

B

テレビ・ラジオ・インターネットで情報を確認

Q5

大地震の後、避難所に向かうことになりました。  
あなたはどうしますか？

A

危険な場所を避けることを最優先して向かう

or

B

多少危険でも近道を選んで向かう

Q6

安全に避難するためにあなたが身につけるものは何ですか？

A

ジャンパーに運動靴など動きやすい格好で、リュックを背負う

or

B

傘などを持ち、長靴など重装備で、大きな荷物を手に持つ

Q7

非常持出品の中には、貴重品の他にあなたは何を入れていますか？

A

ゲーム、雑誌、化粧品

or

B

飲料水  
タオル  
ラジオ等

記事中の色分け：

水害対策

地震対策

災害への備え

# 進む温暖化と気候の変化

## ■ 温暖化に伴い増える集中豪雨

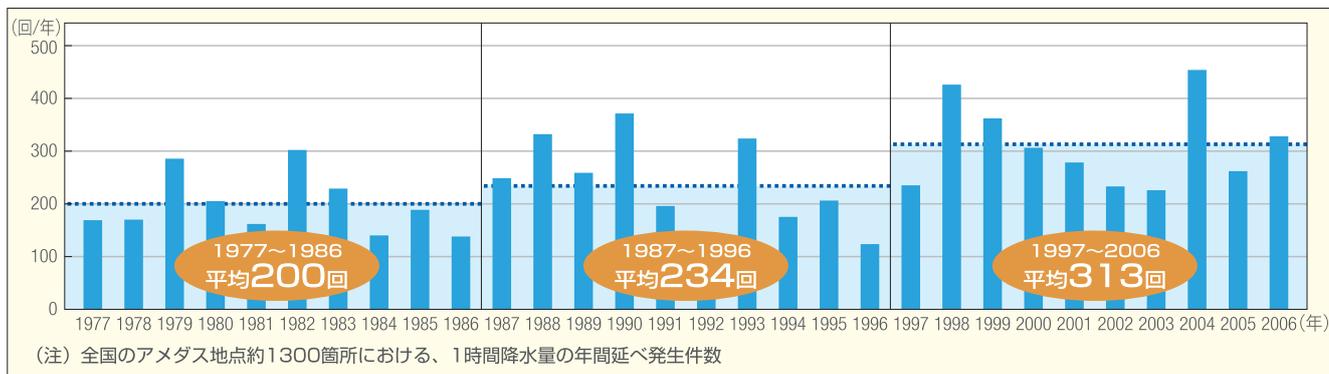
温暖化の進行に伴い、近年、地球規模で洪水の被害が多発しています。日本でも、ここ数年にかけて降雨の様相が変化し、短時間に局所的に発生する集中豪雨(いわゆるゲリラ豪雨)が増加する傾向にあります。

1時間降水量が50mm以上(雨が滝のように降る状況)の雨が1年当たり発生する回数は、過去30年の間に1.5倍にも増え、2004年には470回と1976年のアメダスでの観測開始以来最多となりました。



増水する荒川

### 1時間降水量50mmの降水の発生件数



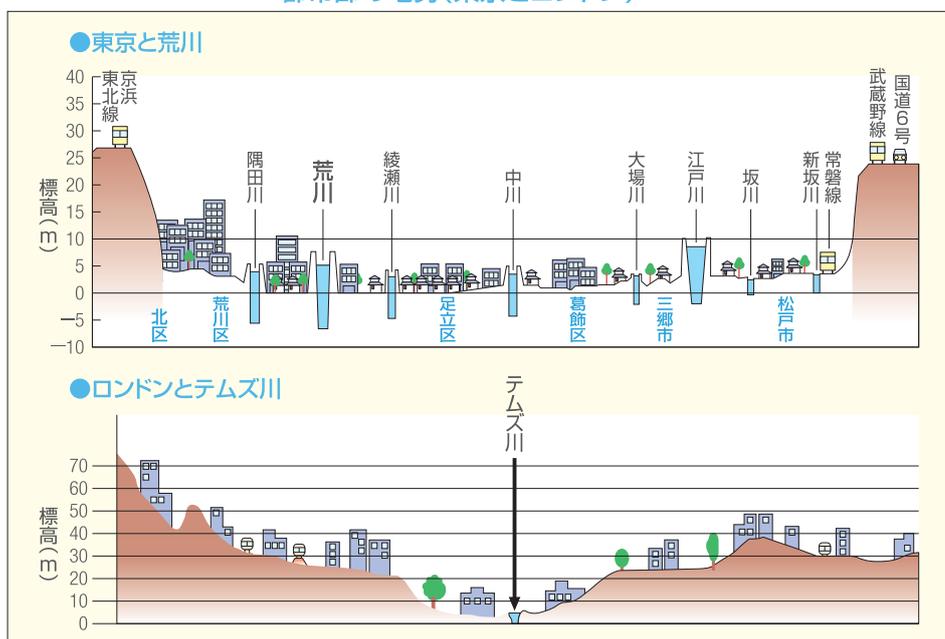
出典：気象庁資料より作成

## ■ 洪水が発生しやすい日本の地形

日本の国土は南北約2,000kmと細長く、その中央には脊梁山脈(せきりょう)が走り、急峻な地形になっています。そのため、降った雨は一気に山から平野部へと流れ込み、洪水発生危険性が高い状況となっています。

中でも、荒川の下流部を含む都市部の大部分は、洪水時の河川水位より低い土地によって形成される沖積平野に位置しています。このような地形の場所に多くの人口や資産が集積していることから、日本の首都圏は水害に対し非常に脆弱な状況にあります。ひとたび水害が発生すると、甚大な被害が出る恐れがあります。

### 都市部の地勢(東京とロンドン)



# 知っておこう、水害の怖さ

## ■ 荒川の周辺で暮らすみなさんにとって、大切なこと

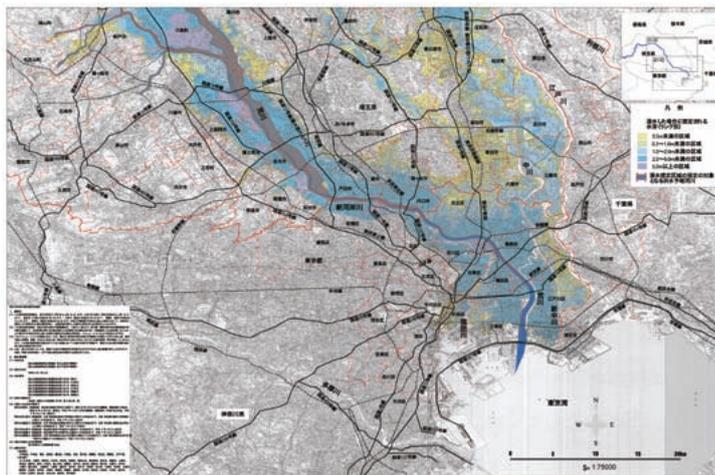
### 知っておきたい地域の特性

荒川の周辺は昔、宿場町や農村が点在する田園地帯でしたが、現在では1km<sup>2</sup>あたりの人口が1万人を超え、全国平均の約30倍の人口過密地帯です。地域の特性としては、次の2つのことがあげられます。

- ① 荒川下流域では、明治時代末期からの地下水の汲み上げ等が原因で起きた地盤沈下により、河川の水面や海面よりも低い土地が多くなっています。
- ② 都市化が進み、地表がコンクリートやアスファルトにおおわれ、大半の水は地下に浸透せずそのまま下水道や川に流れ込んでいます。

日本の地形は急峻で、河川が急勾配になっているため、降った雨が一気に川へ流れるという特徴があります。このような条件の場所でたくさんの雨が降ると、下水道が溢れたり、河川の急激な水位上昇を引き起こし、また、もし荒川が決壊したら大規模な水害が起こる危険性があります。

突然の水害にもあわてずに済むように、天気予報などに注意して、もしもの場合の「備え」をすることが重要です。家族や地域で話し合いを進めて、日頃から防災意識を高めておく心構えも大切です。



浸水想定区域図

浸水想定区域図…洪水などにより河川の堤防が決壊した場合に、浸水が予想される区域と浸水の深さを示した図面です。

## ■ 水害ってどんなこと?

### もし荒川が決壊したら…

仮に東京都北区志茂付近の堤防が決壊した場合(外水はん濫)、浸水する恐れのある地域の面積は約78km<sup>2</sup>に及び、氾濫した水は東京都中央区の兜町や銀座付近まで到達する可能性があります。大雨が予想される天候時および大雨が止んだ後であっても、水位情報や自治体が発表する避難情報に十分注意してください。



フィクションドキュメンタリー「荒川氾濫」

You Tube「荒川氾濫」  
QRコード



### 荒川が決壊しなくても…

集中豪雨などにより雨水が一気に流れると、荒川へ水を流しきれなくなり、下水道のマンホールなどから水が溢れる可能性があります(内水はん濫)。また地下鉄や地下街など、地下空間が密集している地域では、水が地下へ向かって勢いよく流れていき、大変危険な状況を生みだします。水圧でドアなどが開かなくなる場合がありますので、できるだけ早く地上へ避難しましょう。



1999年(平成11年)福岡水害



豪雨時の地下室利用は避ける

- 外水はん濫とは…川のはん濫や堤防の決壊などにより起こるはん濫
- 内水はん濫とは…地域内に降った雨をスムーズに河川に放出できないことで起こるはん濫

## ■ 荒川の洪水はん濫時における被害想定

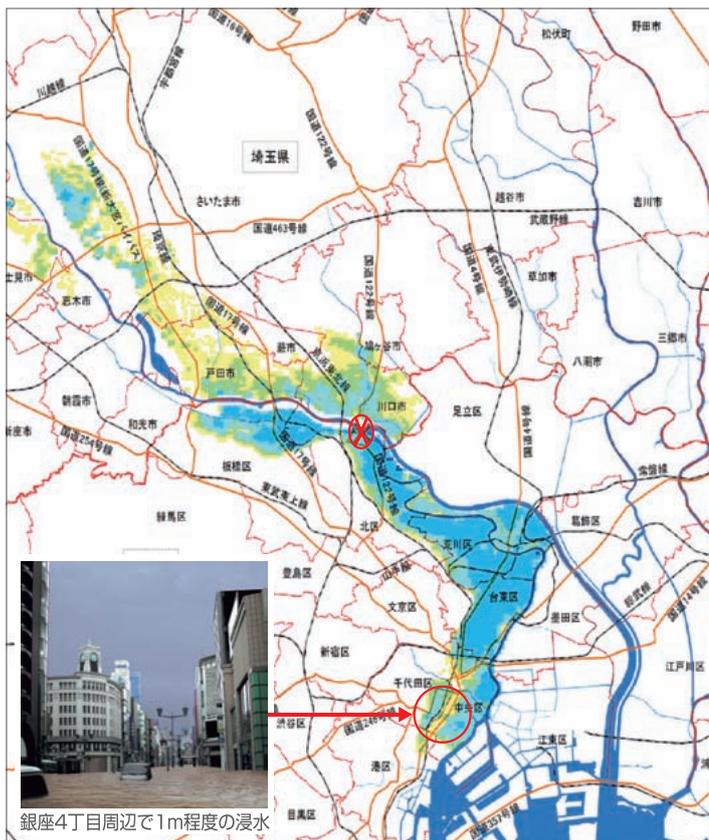
2005年の米国におけるハリケーン・カトリナの高潮災害など、近年世界的に大規模な水害が多発しています。また、我が国においても、大雨の発生頻度が増加傾向にあります。さらに、地球温暖化による大雨の頻度の増加や海面水位の上昇など防災面から懸念される予測が出されています。

この状況を踏まえ内閣府では、大規模水害発生後の被害を最小限にとどめるための対策を検討すべく、平成18年6月に、中央防災会議に大規模な水害を対象とした「大規模水害対策に関する専門調査会」を設置しました。その中で、荒川の洪水はん濫時における被害想定を発表しており、東京都北区志茂地先で堤防が決壊した場合、被災人口は約120万人、死者数は約1,200人と予想されています。

洪水は地震と違って予測のできる災害です。ハザードマップの確認など、事前に備えをし、避難することで身を守ることができます。そのためには、一人ひとりの防災意識が何よりも大切です。

### 東京都北区志茂地先で堤防が決壊した場合の被害想定

#### 荒川の洪水はん濫時における被害想定(堤防決壊から24時間後)



被災人口(居住者数)	約120万人
死者数	約1,200人
最大孤立者数	約51万人
孤立者救助に要する日数	約7日間
浸水する駅の例	銀座、東京、秋葉原、北千住

#### 地下鉄の浸水シミュレーション状況

17路線、97駅、延長147kmが浸水

堤防決壊後10分で南北線赤羽岩淵駅ではん濫水が地下鉄へ流入。

地表のはん濫水が到達する区域内で、地表よりも早くトンネル経由ではん濫水が到達する駅は35駅。

霞ヶ関・赤坂・六本木など44駅では地上のはん濫水は到達しないが線路部は浸水する。



#### シミュレーション条件

- 200年に1回の発生確率の豪雨(3日間の流域雨量548mm)
- 隅田川、神田川等の中小河川も洪水により満杯になっていると仮定
- 決壊地点より上流の越水によるはん濫も含む
- 排水ポンプ、水門等の排水施設が水没して稼働しないと仮定
- 避難率は40%と仮定
- 警察、消防、自衛隊が所有する関東地方内のボートを用いて1日12時間救助すると仮定

浸水深	1mm以上~0.5m未満	0.5m以上~1.0m未満	1.0m以上~2.0m未満
	2.0m以上~5.0m未満	5.0m以上~	

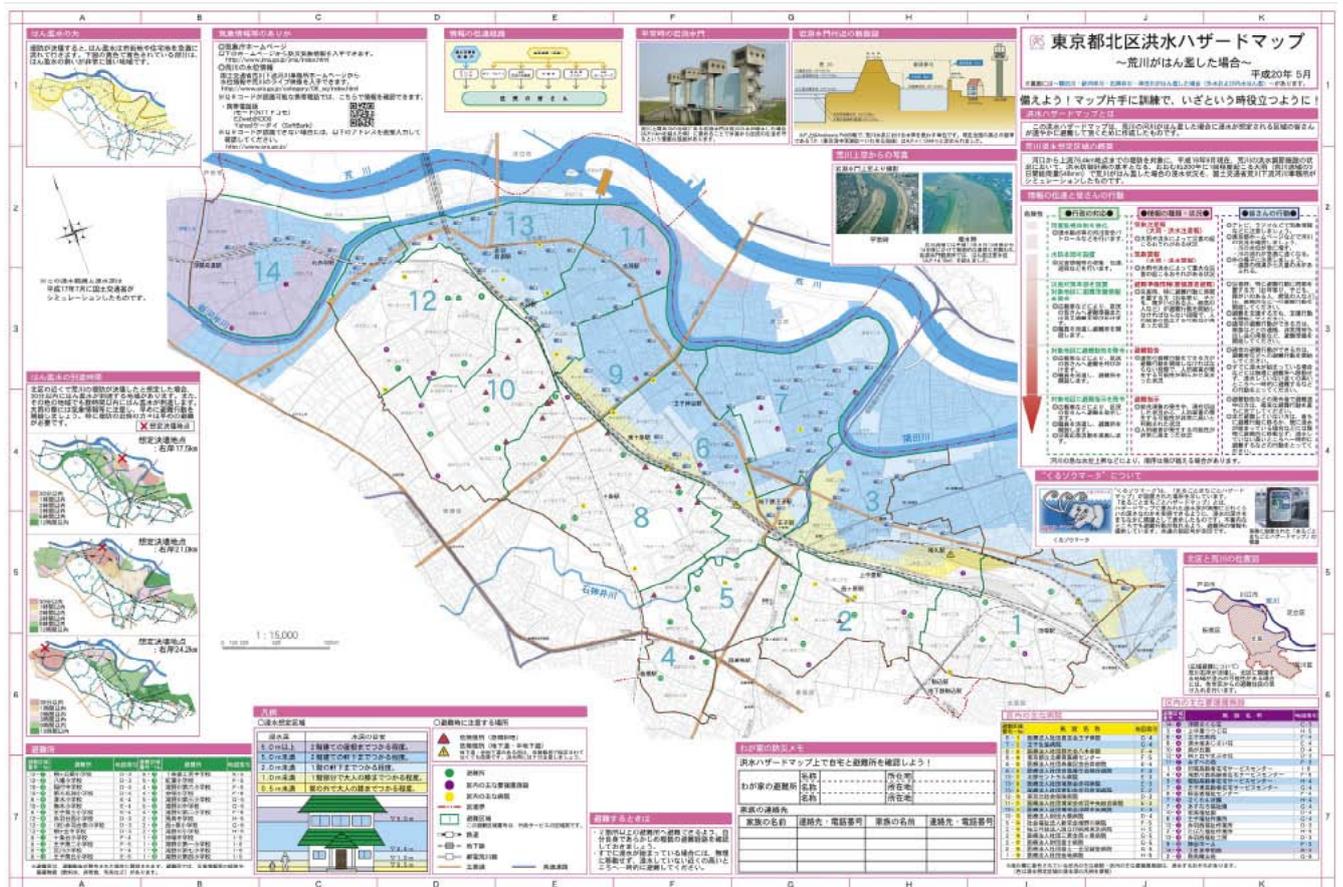
⊗…破堤点

※内閣府資料に加算

# 知っておこう、荒川の水害対策

## 『洪水ハザードマップ』の確認を

荒川流域に住むみなさんにとっては、洪水時に円滑かつ迅速に避難するために、自分が住んでいる土地の浸水の可能性や避難方法を普段から頭に入れておくことが重要です。各自治体では、河川管理者が作成した“はん濫シミュレーション(浸水想定区域図)”を基に、浸水状況や避難経路・避難場所などの情報を検討し、地図に映し込んだ『洪水ハザードマップ』を作成しています。



北区ハザードマップ

## 『携帯版ハザードマップ』

『携帯版ハザードマップ』は、荒川流域の自治体が整備している『洪水ハザードマップ』を基に作成し、携帯サイトで提供しているものです。

### アクセス方法

携帯電話機から以下にアクセスしてください。

ハザードマップ用  
QRコード



携帯ハザードマップで  
閲覧できる地図

携帯電話専用のURL

<http://www3.ktr.mlit.go.jp/arage/mobile-hm/index.html>

## まるごとまちごとハザードマップの整備

洪水への意識の向上を目的として、「まるごとまちごとハザードマップ」の普及を進めています。

「まるごとまちごとハザードマップ」は、浸水深や避難所等の洪水に関する情報を標識にして、生活空間である“まちなか”に表示するもので、現在、北区と葛飾区に設置されています。



まるごとまちごとハザードマップ

## 知っておきたい雨の知識

例年、日本は多くの台風に見舞われています。また近年は、地球温暖化の影響によると考えられる気候変動で局地的な豪雨も増えています。

台風や豪雨はある程度まで予測することができますが、それでも突発的な局地的豪雨は予測が困難です。1時間に20mm以上の雨や、降り始めてからの降水量が100mmを超えた時は被害が出る恐れがあります。

### 1時間の雨量と降り方

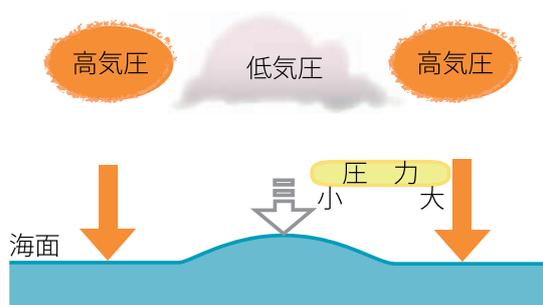
1時間の雨量 (mm)	10以上～20未満	20以上～30未満	30以上～50未満	50以上～80未満	80以上
雨の降り方	 <p>ザーザーと降る。雨音で話し声がよく聞こえない。</p>	 <p>どしゃ降り。側溝や下水、小さな川があふれる。</p>	 <p>バケツをひっくり返したように降る。道路が川のようになる。</p>	 <p>滝のように降る。土石流が起こりやすく、車の運転は危険。</p>	 <p>雨による大規模な災害発生の危険があり、厳重な警戒が必要。</p>

### 高潮とは

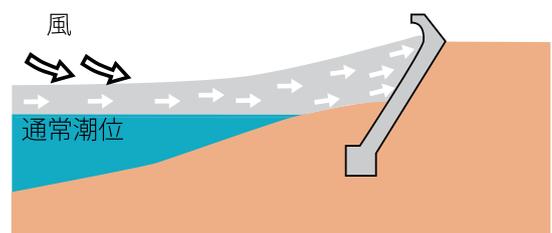
高潮は台風等の低気圧によって発生する気象現象であり、地震によって発生する津波とは全く別のものです。主な発生要因は2つあります。

ひとつは吸い上げ効果と呼ばれ、海面を押し下げる圧力が小さい低気圧の下では、高気圧の下と比べて海面が高くなります。気圧が1hPa(ヘクトパスカル)低下すれば海面が約1cm上昇するため、例えばそれまで1000hPaだったところへ、中心気圧が950hPaの台風が来れば、海面は約50cm高くなります。

ふたつめは吹き寄せ効果と呼ばれ、台風等の強い風が沖から岸に向かって吹き続けると、海水が吹き寄せられて海面が上昇します。



〈1〉 吸い上げ効果



〈2〉 吹き寄せ効果

# 知っておこう、震災の怖さ

## ■ 生活を一変させる震災被害

平成7年の阪神・淡路大震災、平成23年の東日本大震災など、これまで日本各地で地震による大規模な災害が発生しています。また、世界各地でも大規模地震が発生し、甚大な被害を与えています。地震による被害は、あらゆるライフラインに及びます。特に大地震が発生した際には、私たちの生活は長期間にわたって影響を受けることになります。



倒壊した建物などで車が使えない



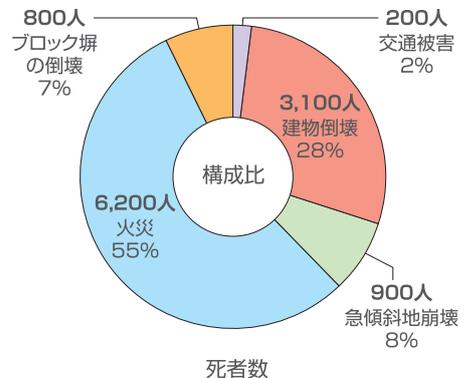
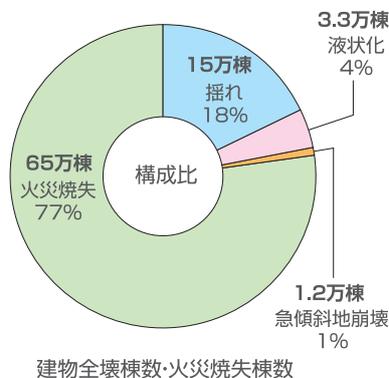
電気、ガス、水道が使えない



十分な食料を手に入れない

## ■ 首都圏直下の地震発生時の被害想定

首都圏で直下型の大地震が発生した場合の被害想定(内閣府)によれば、被害が最も大きくなるのは、冬の夕方18時に発生した場合で、建物全壊棟数・火災焼失数は約85万棟、死者数は約11,000人とされています。また、都心部の滞留者が特に多いと考えられる昼12時に発生した場合には、約650万人の帰宅困難者、5,300人の死者が想定されています。



## ■ 首都圏に大被害をもたらした関東大震災

大正12年9月に発生した関東大震災は、首都東京に甚大な被害をもたらしました。近年も日本各地で地震による被害が多く発生しており、首都圏でも大規模地震の発生が懸念され、各地域で防災対策が進められています。

[関東大震災の被害内容]

- 死者・行方不明者：14万2800人
- 負傷者：10万3733人
- 避難人数：190万人以上
- 住家全壊：12万8266戸
- 住家半壊：12万6233戸
- 住家焼失：44万7128戸(全半壊後の焼失を含む)



地震によって倒壊した浅草のシンボル凌雲閣(通称:浅草12階)  
写真提供:国立科学博物館

## 地震の震度と実際の状況

地震の揺れについてさまざまな検討がなされ、実際の状況と震度の表記について指針が示されています。以下の表を対策の参考にしてください。

<p>震度 <b>1</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>●屋内で静かにしている人のなかには、揺れをわずかに感じる人がいる</li> </ul>	<p>震度 <b>2</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>●屋内で静かにしている人の大半が揺れを感じる</li> </ul>	<p>震度 <b>3</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>●屋内にいる人のほとんどが揺れを感じる</li> <li>●電線が少し揺れる</li> </ul>
<p>震度 <b>4</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>●ほとんどの人が驚く</li> <li>●電灯などの吊り下げものが大きく揺れる</li> <li>●すわりの悪い置物が倒れることがある</li> <li>●眠っている人のほとんどが目覚ます</li> </ul>	<p>震度 <b>5弱</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>●大半の人が恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる</li> <li>●棚にある食器類や本が落ちることがある</li> <li>●固定していない家具が移動することがあり、不安定な物は倒れることがある</li> </ul>	<p>震度 <b>5強</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>●物につかまらなると歩くことが難しい</li> <li>●棚にある食器類や本で落ちるものが多くなる</li> <li>●テレビが台から落ちることがある</li> <li>●補強されていないブロック塀が崩れることがある</li> </ul>
<p>震度 <b>6弱</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>●立っていることが困難になる</li> <li>●固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある</li> <li>●ドアが開かなくなることがある</li> <li>●壁のタイルや窓ガラスが破損、落下することがある</li> <li>●耐震性の低い木造建物は、瓦が落下したり、建物が傾いたりすることがある。倒れるものもある</li> </ul>	<p>震度 <b>6強</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>●這わないと動くことができず、飛ばされることもある</li> <li>●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</li> <li>●大きな地割れが生じたり、大規模な地滑りや山体の崩壊が発生することがある</li> </ul>	<p>震度 <b>7</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>●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多くなる</li> <li>●耐震性の高い木造建物でもまれに傾くことがある</li> <li>●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</li> </ul>

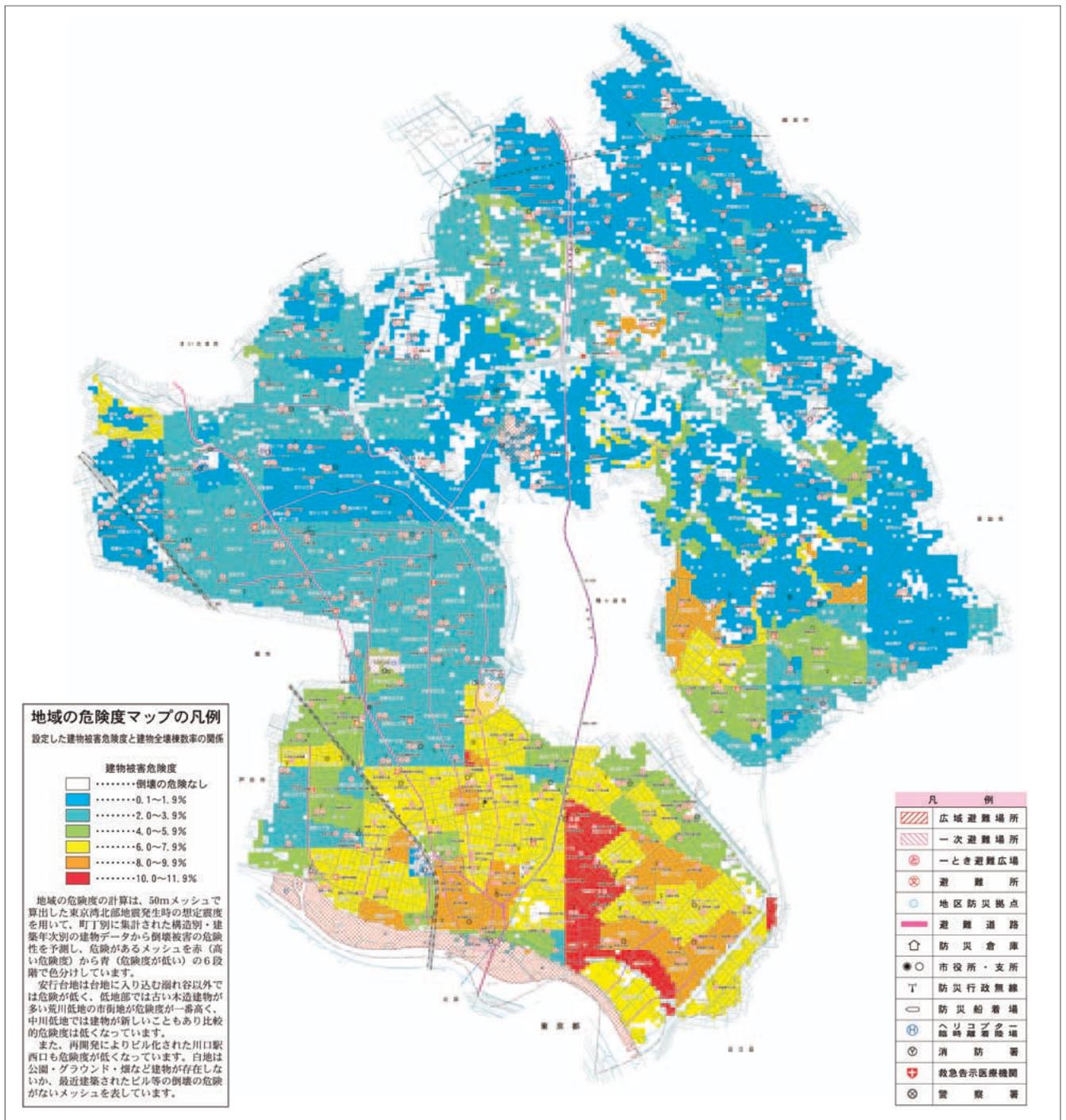
(気象庁資料に加筆)

# 知っておこう、荒川の震災対策

## 『地震防災マップ』の確認を

大地震から人命や財産を守るためには、日ごろから防災についての意識を高めることが非常に重要です。各自治体では、住民のみなさんの注意を喚起し、地震の危険性を認識していただくため、詳細な情報が示された地震防災マップの作成に取り組んでいます。

地震防災マップには、震度などの揺れの大きさ、地盤被害の程度、倒壊や全壊などの建物被害の程度、火災が発生した場合の危険性、避難場所等までの避難困難性など、地震の被害の内容別にさまざまな種類のものがあります。また、地震に起因する危険性の程度を点数化して足し合わせ、総合的な危険性を示したものもあります。



川口市地震防災ハザードマップ(地域の危険度マップ)

## ■ 広域防災に貢献する緊急用船着場（リバーステーション）

平成7年1月17日に発生した阪神・淡路大震災（兵庫県南部地震）は、未曾有の被害をもたらしました。この震災では多くの橋脚が崩壊して陸路が寸断され、救援物資や災害復旧資機材等の迅速な運搬に大きな影響を与えました。この経験から災害時における河川の活用が見直され「緊急用船着場（リバーステーション）」の整備を進めています。この船着場の整備により、荒川を活用して大量の機械や資材等の復旧用資機材や、食料、医薬品などの救援物資を船舶で運び、荷揚げ作業を行うことを可能にするもので、大規模災害時における貢献が大いに期待されています。現在、新砂、小松川、堀切、足立、新田、岩淵、川口、板橋、戸田、秋ヶ瀬の船着場が整備されています。

### 緊急時は…

大規模災害後、被災した河川堤防を復旧するための建設機械や資材の運搬、被災者への救援物資の運搬を行う拠点となります。



リバーステーションからの重機搬入（川口リバーステーション）



水上輸送の拠点となる  
リバーステーション



荒川両岸には緊急用  
河川敷道路を整備

### 平常時は…

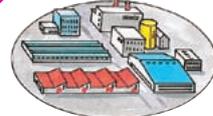
河川巡視や工事の資機材運搬に利用します。また、観光船の着岸等、余暇を荒川で楽しみたいというニーズにも応えます。



岩淵リバーステーション



工事現場



工場

海上・陸上から大きな港へ運ばれてくる品物を輸送船に積み替えて、荒川を通り、工場や工事現場まで運ぶ基地となります。

### 緊急用河川敷道路の整備

地震災害によって一般道路の通行ができなくなった際に、復旧用資機材等の輸送に利用できるよう、荒川の左右岸の高水敷に道路が整備されています。また、この緊急用河川敷道路と橋梁とを接続するために、アクセス坂路も整備されています。



緊急河川敷道路



アクセス坂路

# 家族みんなで考えよう、話し合おう

## ■ いざという時のために、日頃の準備が家族の安全に繋がります。

### 避難経路の確認

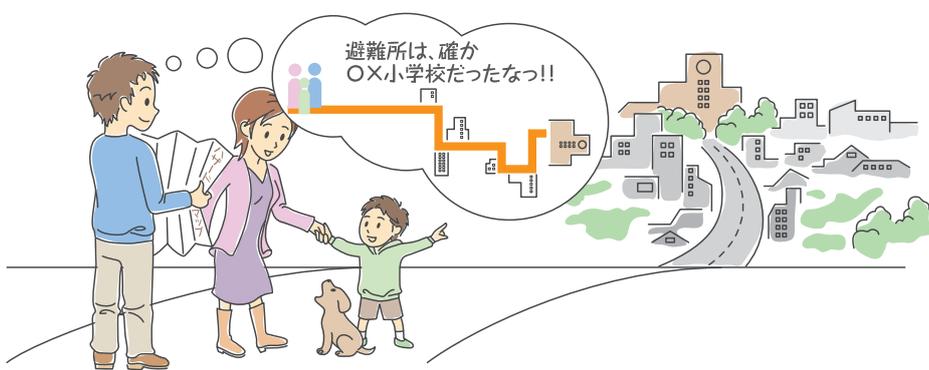
災害発生時の対策として大切なのは、まず安全な場所に避難することです。あらかじめ避難する場所\*を確認し、住んでいる場所との位置関係、経路などを確認しておきましょう。また、休日などを利用してみんなで実際に歩いてみることも、事前準備の一つとして大切なことです。その際に参考となるのが、以下のものです。

#### [洪水災害対策]

各自治体の『洪水ハザードマップ』など

#### [地震災害対策]

各自治体がホームページ等で発表している“地震の被害想定”など



#### ※避難する場所とは…

- ・ **避難所**：災害により住宅を失った場合に一定の期間避難生活をする場所です。小中学校や公民館など公共施設が多く指定されています。
- ・ **避難場所**：地震などによる火災が延焼拡大して地域全体が危険になったときに、火災の輻射熱から身体を守るために避難する場所です。

### もしも逃げ遅れたら…

災害発生時にももしも避難が遅れたり、けがなどで身動きが取れない場合は、無理に避難せず、比較的安全な場所で救助を待ちましょう。

#### [洪水災害時]

- ・ 2階などの上階に避難する
- ・ 遠くの高いところなどに避難する

#### [地震災害時]

- ・ 小さな揺れの時、または揺れがおさまった後に窓や戸を開けて出口を確保しましょう
- ・ 火災が発生した場合には、学校のグラウンド、大きな公園や広場に避難する

### 非常用備品・持ち出し品の用意・確認

災害時には、電気、ガス、水道などのライフラインが使用不能になることが考えられます。そうしたなかで避難できずに家の中に留まった場合や、避難所での生活を余儀なくされた場合などを想定して、どんなものを用意しておくよいか、確認しておきましょう。

#### 1. 必需品

- ・ AM/FMラジオ、懐中電灯、乾電池、携帯電話、携帯電話用電池

#### 2. 燃料

- ・ 卓上ガスコンロ、予備のガスボンベ、使い捨てライター、ろうそく

#### 3. 非常食品（賞味期限をチェックしておきましょう）

- ・ 飲料水
- ・ カンパン、缶切り不要の缶詰、インスタント食品  
アルファ米製品、栄養補助食品など
- ・ チョコレート、アメなどのお菓子類

#### 4. 生活用品

- ・ ふとん類、タオル
- ・ 洗面用具、ウェットティッシュ、ティッシュペーパー
- ・ 生理用品、紙おむつ
- ・ なべ、やかん、軽くて割れない食器・コップ、バケツ  
食品用ラップ、アルミホイル、漂白剤、保水タンク
- ・ ゴミ袋、ゴム手袋、新聞紙
- ・ ロープ、布製のガムテープ、筆記用具
- ・ 簡易トイレ、トイレトペーパー

#### 5. 応急医薬品

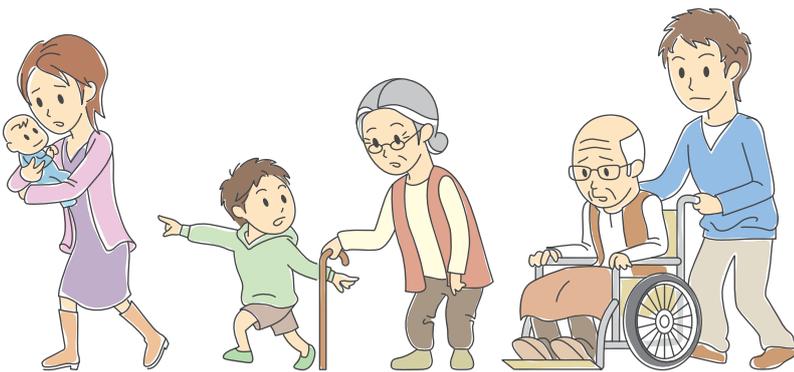
- ・ 救急箱、湿布薬、使い捨てカイロ、ビタミン剤

# 地域みんなで助け合おう

## ■ 困った時は助け合い、地域ぐるみで支え合いましょう。

### 災害時要援護者とは？

災害に弱い立場にある人々(災害時要援護者)は、例えば高齢者・乳幼児・障害者・傷病者・外国人居住者・外国人旅行者などです。彼らを災害から守るために、地域みんなが助け合って、支援の手を差しのべていきましょう。



### 災害被災者の声

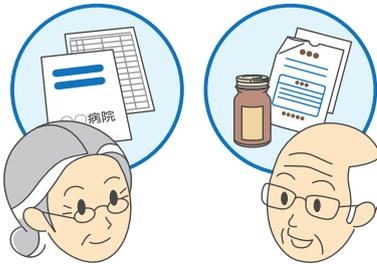
自分のような高齢者や障害者は、早めに情報が無いと避難できない。

復旧作業をしようにも、子どもの面倒を見てくれる人がいなくて大変だった。

消防署員の方が身体の不自由な妻を背負って、避難所まで誘導してくれた。

### 高齢者・障害者・傷病者の非常持出品の準備と確認

個人専用の常用薬や病状を書いたカルテ、通院記録、使用器具などが必要となります。命や健康に関わるものなので、必ず確認しましょう。



2004年(平成16年)新潟・福島水害



高齢者や障害者、病気の人などは早めの避難が必要です。いざ災害が起こったら、一人暮らしの高齢者などに積極的に声をかけ、協力して避難をしましょう。



### 災害に適應する保険なども調べておきましょう

#### 三二知識

地震災害、水害は一般的な火災保険・家財保険などでは適應していません。地震保険、自然災害保険などを別に契約する必要があります。また、自動車については、風水害を含むオールリスク対応の車輛損害補償商品があるようです。

#### 2004年7月 新潟・福島水害の例

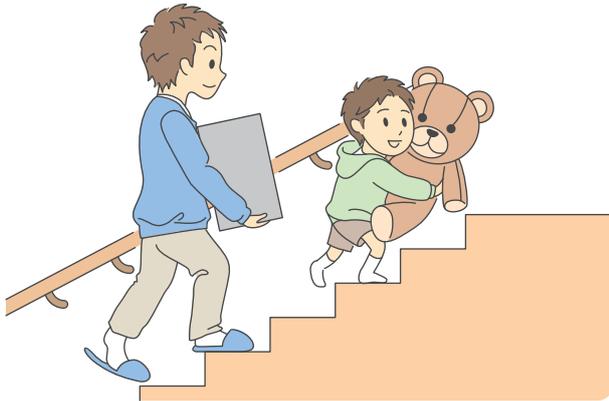
多くの人が水害に遭う可能性を考えていたにもかかわらず、水害に對した保険に加入していたのは3割程度でした。

今回の水害では、家屋の解体・修理費で200~500万円、家財道具の購入費用で50~500万円かかったという被害者も多く見られました。

# 災害時における心得

## ■ 洪水災害時のポイント

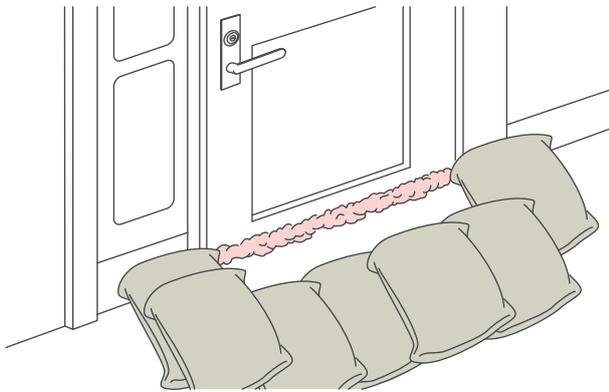
家財道具(貴重品・家電製品・パソコン・ふとんなど)で運べるものは、できるだけ高い場所へ移す。



水害時はできる限り河川への負担を軽くするため、なるべく排水は避ける。



扉の下の隙間から汚水が入ってくるので、土のうとタオルで隙間をふさぐとよい。



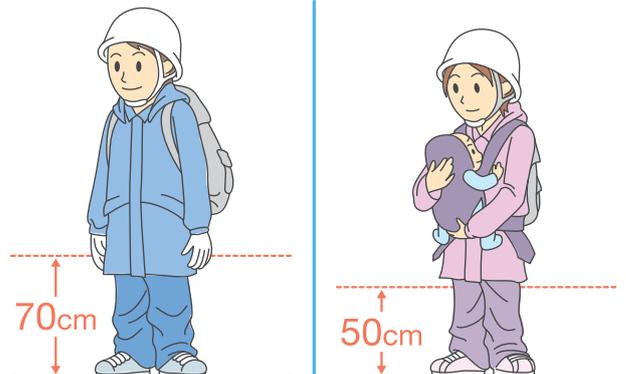
浸水した場所を歩くときは、長い棒を杖がわりにして、水面下の安全を確認しながら歩く。



小さい子どもや赤ちゃんは、体を布でくるみ、濡れないようにビニール袋で包んで、ベビーバス等をボートにして運ぶとよい。



洪水の場合、歩ける深さは男性で約70cm、女性で約50cm。それ以上は高い場所で救助を待つ。



\*あくまで目安です。水の流れがある場合は注意が必要です。

## ■ 地震災害時のポイント

大きな揺れがおさまったら、ドアを開けて出口を確保する。また、動く時には家の中でもスリッパなどはき、ケガの無いようにする。



切れた電線のそば、崩れかけた塀、亀裂の入った道路など、危険な場所には近寄らない。

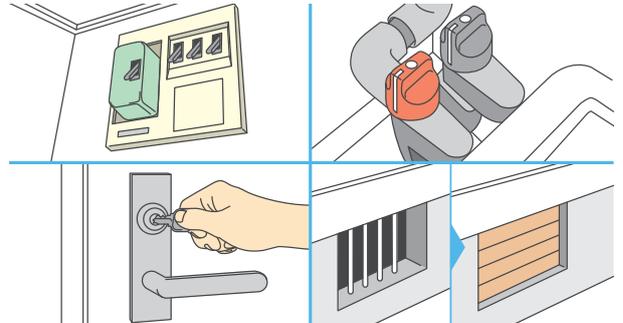


## ■ 災害時(水害時・地震時)におけるポイント

広報車、サイレンなどの避難の呼びかけに注意を払い、テレビ、携帯電話などで正しい情報を収集する。



避難所に移ることを考え、火災防止のため電気のブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉める。また、戸締まり確認をする。



車での避難は歩行者・緊急車輛の妨げになる。また、浸水や障害物のために動けなくなるので使わない。



動きやすいかっこうで、軍手をはめ、ヘルメットをかぶり、長靴よりひもでしめられる運動靴をはく。



## ■ 災害認識クイズの答え

ここには2ページのクイズの答えが載っています。あなたはいくつできましたか？  
みんなで答え合わせをしてみましょう。

A1

正解は B

気象状況は刻一刻と変化します。今自分のいるところ、あるいは住んでいる地域の最新情報を入手するようにしましょう。正確な情報は裏表紙に記したさまざまなメディアで入手できます。

ヒントは「知っておこう、水害の怖さ」(4～5ページ)、「知っておこう、荒川の治水対策」(6ページ)にあります。

A2

正解は B

避難勧告の発令は、河川の水位がはん濫危険水位に達すると予想される時刻の2～3時間前を目処に発表されます。安全に避難するためには、事前に避難場所と避難経路を6ページに記した『洪水ハザードマップ』などで確認しておき、早めの行動を心がけましょう。

ヒントは「家族みんなで考えよう、話し合おう」(12ページ)にあります。

A3

正解は B

水深が70cmまで達すると、歩くことが困難になります。更に水かさが増えることも予想されますので、無理に外へ避難せず、家の2階などで救助を待ちましょう。

ヒントは「災害時における心得」(14～15ページ)にあります。

A4

正解は A

地震発生の際は、揺れが数度にわたることが予想されます。大きな揺れがおさまったら、まずはドアなどを開けて出口を確保することが大切です。余震でドアが開かなくなり、内部に閉じこめられることのないようにしましょう。

ヒントは「災害時における心得」(14～15ページ)にあります。

A5

正解は A

「早く安全な場所へ」ということで無理をするのは危険です。余震で塀や建物が倒れてきたり、小さな地割れが大きくなることも予想されます。避難の際には、危険な場所には近づかないことを最優先にしましょう。

ヒントは「災害時における心得」(14～15ページ)にあります。

A6

正解は A

災害時の避難では、身軽で動きやすく、安全を確保できる服装と装備であることが大切です。適切なサイズのリュックを背負うことで両手が自由に使え、動きもスムーズになります。また、ひも付きの運動靴はひもの長さを調節することで疲労を和らげることもできます。

ヒントは「災害時における心得」(14～15ページ)にあります。

A7

正解は B

非常持出品は必要最低限のものを入れましょう。緊急事態の場合は、まず自分の身を守ることが第一。災害の状況に応じて、無理なく運べる量の荷物を用意しましょう。

ヒントは「家族みんなで考えよう、話し合おう」(12ページ)にあります。

## ■ あなたと家族を守る防災カード

災害発生時に被害を最小限に食い止めるには、家族の避難場所、避難方法を確認しておくことが大切です。いざという時、いち早く家族の安否確認ができるよう、防災カードをつくりましょう。また、万が一けがなどで身動きができない場合でも、このカードを提示することで、救援者の適切な対応が期待できます。

### 防災カード



いざというときは災害用伝言ダイヤル **171** を使いましょう

### 家族の避難所

名称

所在地

TEL (

)

### 防災カード



いざというときは災害用伝言ダイヤル **171** を使いましょう

### 家族の避難所

名称

所在地

TEL (

)

### 防災カード



いざというときは災害用伝言ダイヤル **171** を使いましょう

### 家族の避難所

名称

所在地

TEL (

)

\*定期入れやお財布などに入れ、常に持ち歩きましょう

キリトリ線

折線

キリトリ線

キリトリ線

キリトリ線

氏名	性別	生年月日
		明・大 昭・平 年 月

住所
〒
自宅の電話番号

血液型	既往症・服用薬

家族の連絡先

氏名	電話番号

かかりつけの医療機関

名称	電話番号
住所	〒

キリトリ線

キリトリ線

氏名	性別	生年月日
		明・大 昭・平 年 月

住所
〒
自宅の電話番号

血液型	既往症・服用薬

家族の連絡先

氏名	電話番号

かかりつけの医療機関

名称	電話番号
住所	〒

キリトリ線

キリトリ線

氏名	性別	生年月日
		明・大 昭・平 年 月

住所
〒
自宅の電話番号

血液型	既往症・服用薬

家族の連絡先

氏名	電話番号

かかりつけの医療機関

名称	電話番号
住所	〒

キリトリ線

キリトリ線

キリトリ線

折線

キリトリ線

\*定期入れやお財布などに入れ、常に持ち歩きましょう

いざ!  
という時は

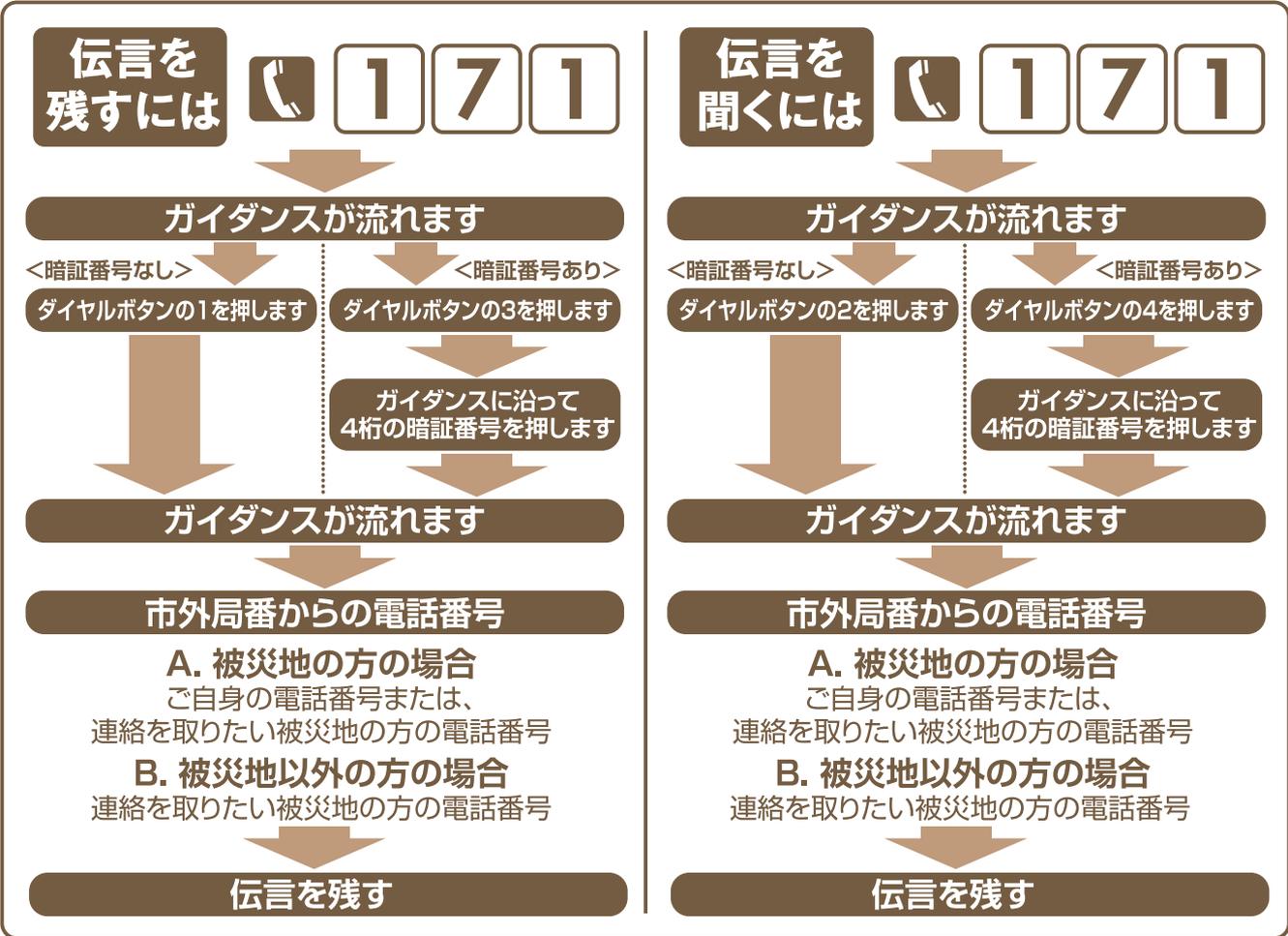
# 災害用伝言サービス

を使いましょう



災害時には家族の安否が気になります。災害時には電話がつながりにくくなりますが、その際に使えるのが「災害用伝言サービス」です。

NTTの災害用伝言ダイヤルは、公衆電話、自宅の電話、携帯電話・PHSから利用できます。事前契約は不要です。



〈表紙写真提供〉 左上：首都大学東京 土質研究室／右上・右中：山形市役所／中：災害写真データベース／下：朝日航洋株式会社

# 洪水災害時の地域情報は、こちらのメディアでチェック!



Webサイト 荒川に関するさまざまな情報が満載のホームページ。

荒川下流河川事務所

荒川下流で検索

<http://www.ktr.mlit.go.jp/arage>

荒川下流域の水位や雨量をリアルタイムで確認できるほか、荒川下流部沿川2市7区の情報を見られます。



荒川上流河川事務所

荒川上流で検索

<http://www.ktr.mlit.go.jp/arajo>

荒川上流の水位や雨量の情報、荒川市民パトロール隊についての情報などを提供します。

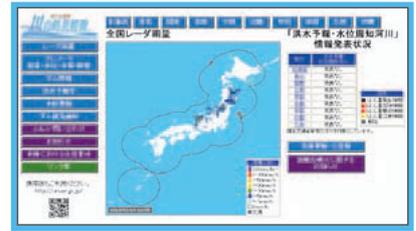


国土交通省 川の防災情報

川の防災情報で検索

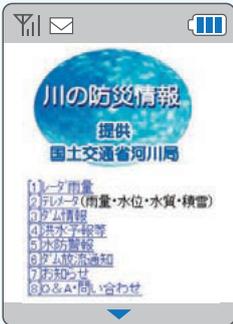
<http://www.river.go.jp>

全国の川のリアルタイムな水位や雨量などの情報を提供します。



携帯版「川の防災情報」

<http://i.river.go.jp/>



i-mode、  
ezweb、  
j-sky!に対応



ARAメール

<http://www3.ktr.mlit.go.jp/arage/araml/main.php>

事前に登録していただいた方へ、災害時に、荒川下流部の水位・雨量情報を配信します。



FMラジオ

災害時には、地域の細かい情報を入手することができる

東京エリア

かつしかFM (78.9MHz)  
FMえどがわ (84.3MHz)  
TOKYO FM (80.0MHz)  
J-WAVE (81.3MHz)  
Inter FM (76.1MHz)

埼玉エリア

NACK 5 (79.5MHz)

# 地震災害時の地域情報は、こちらのメディアでチェック!

気象庁の地震情報

<http://www.jma.go.jp/jp/quake/>



震源、震度などの情報を提供

内閣府防災情報のページ

<http://www.bousai.go.jp/>



災害発生時に、「災害緊急情報」を提供

国土交通省災害情報

<http://www.mlit.go.jp/saigai/>



地震をはじめ、災害に関するさまざまな情報を提供する

このパンフレットに関するお問い合わせ  
国土交通省荒川下流河川事務所  
地震対策について:危機管理室  
水害対策について:水防・品質確保室

住所 〒115-0042 東京都北区志茂5-41-1  
TEL 03-3902-2311(代表)  
URL <http://www.ktr.mlit.go.jp/arage>  
作成 2013.3(初版 2010.3)



再生紙使用