小平市 防災マップ

Emergency Map of Kodaira City

小平市防災地図

고다이라시 방재 지도

- 地震対策 ○地震 その時10のポイント ○地震発生時の行動 ○避難の流れ ○避難・帰宅困難の対策 ○地震からわが家を守る
- 火災対策 ○初期消火の三原則 ○防火のポイント ○住宅用火災警報器
- 風水害対策 ○安全に避難するためには ○小平市情報の伝達経路 ○土砂から身を守るために ○家の内外の備え ○気象情報の種類と特徴
- 総合対策 ○特別警報 ○非常時に備えた総合対策

家族等の安否の確認は？

災害用伝言ダイヤル 171

「171」をダイヤルし、利用ガイダンスに従って伝言の録音・再生ができます。

※被災地の方の自宅などの電話番号を市外局番から ダイヤル

体験利用日程 毎月1日、15日 00:00～24:00 ／ 正月三が日（1月1日00:00～1月3日24:00） ／ 防災週間（8月30日9:00～9月5日17:00） ／ 防災とボランティア週間（1月15日9:00～1月21日17:00）

電話で録音

171 をダイヤル → 1 を入力 ※市固定番号を利用した場合は ③ です。 → 被災地の方の 電話番号 の番号を入力 携帯電話等の番号でもご利用いただけます。 → 9 録音 → メッセージを 終了 → 聞いて 1 を入力

※ダイヤルのかけかたやお手数料などについては、そのまま お問い合わせください。

電話で確認

171 をダイヤル → 2 を入力 ※市固定番号を利用した場合は ③ です。 → 被災地の方の 電話番号 の番号を入力 携帯電話等の番号でもご利用いただけます。 → 3 再生開始 メッセージ 再生 → 聞き流し の再生は 8 → 次の伝言 の再生は 9 → 1 で伝言の再生開始

※ダイヤルのかけかたやお手数料などについては、そのまま お問い合わせください。

災害用伝言板

携帯電話から、「災害用伝言板」を利用することができます。

伝言の 登録 → 災害用伝言板へのアクセス → 伝言の登録 → 登録

伝言の 確認 → 災害用伝言板へのアクセス → 確認した人への 携帯電話番号の入力 → 確認

※詳細については、ご利用の通信会社にご確認ください。

発　行：小平市総務部防災危機管理課
〒187-8701　小平市小川町 2-1333
TEL：042-346-9519　FAX：042-346-9513
E-mail：bosaikikikanri@city.kodaira.lg.jp
発行年月：令和 8 年 4 月発行

地震対策 地震 その時10のポイント

1 地震だ！ まず身の安全

揺れを感じたり、緊急地震速報を受けた時は、身の安全を最優先に行動する。

丈夫なテーブルの下や、物が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」空間に身を寄せ、揺れがおさまるまで様子を見る。

2 落ちついて火の元確認 初期消火

火を使っている時は、揺れがおさまってから、あわてずに火の始末をする。出火した時は、落ちついて消火する。

3 あわてた行動 けがのもと

屋内で転倒・落下した家具類やガラスの破片などに注意する。瓦、窓ガラス、看板などが落ちてくるので外に飛び出さない。

4 窓や戸を開け 出口を確保

揺れがおさまった時に、避難ができるよう出口を確保する。

5 門や塀には近寄らない

屋外で揺れを感じたら、ブロック塀などには近寄らない。

地震対策 地震発生時の行動

家にいる場合

料理中
- 大きな揺れの場合は消火よりも身の安全を最優先する。
- 揺れがおさまってから、あわてずに火を消す。

寝ているとき
- ふとんやまくらで頭を守り、家具が倒れてこないところに伏せる。

お風呂やトイレでは
- ドアや窓を開けて出口を確保する。
- 風呂の火を消す。

集合住宅では
- ドアを開けて逃げ道を確保する。
- エレベーターは使わない。

慌てて外に逃げ出さない
- 外ではガラスや瓦が落ちてくることがある。
- 冷静に状況を判断する。

1 に安全 2 に消火

外出している場合

住宅街では
- ブロック塀や石壁、門柱など、倒壊の危険性のあるものから離れる。
- 切れて垂れ下がっている電線には絶対触らない。
- 屋根瓦やガラス、看板などの落下物に注意する。

転倒物、落下物に注意！

繁華街では
- 手荷物などで頭を守り、広場などに逃げる。
- 建物や塀、電柱、自動販売機などから離れる。
- ガラスや看板、ネオンサインなどの落下物に注意する。

エレベーターでは
- ただちに各階のボタンをすべて押し、停止した階で降りる。
- 停電などで閉じこめられた場合は非常ボタンを押し続け、外部に助けを求める。

車を運転している場合
- ハンドルをしっかり握って徐々にスピードを落とし、道路の左側に停車する。
- 揺れがおさまるまで車内でカーラジオ等により情報の確認をする。
- 車を離れる場合はエンジンを止め、ドアをロックせず、キーをつけたままにする。
- 高速道路では、以下の点にも留意する。
  - ゆっくりと減速し、左路肩に停車してエンジンを止める。
  - 慌ててスピードを落とさずに、ハザードランプを点灯させてまわりの車に注意を促す。

急ブレーキは危険！

人が大勢いる施設では
- 慌てて出口に走り出さないで、係員の指示にしたがって落ち着いて行動する。

鉄道・バス乗車中の場合
- つり革や手すりにしっかりとつかまる。

協力し合って救出活動、応急救護

- 地域ぐるみで協力し合って、応急救護の体制をとる。
- お年寄りや体の不自由な人、けが人などに声をかけ、みんなで助け合う。

地震対策 避難の流れ

大地震発生

自宅で安全が確保できる → 在宅避難

火災等の危険がある → いっとき避難場所（小・中学校・高校の校庭、近隣の公園・グラウンド他）

災害発生後、一時的に災害から避難する場所となります。

火災等の危険がなくなる → 在宅避難

さらに火災等の危険がます → 広域避難場所（中央公園、小平霊園、情報通信研究機構、小金井カントリー倶楽部他）

火災などが拡大し、いっとき避難場所では危険があると判断される場合に輻射熱や煙などを回避するために、一時的に避難する場所となります。

火災等の危険がなくなる

住居等の被害がない → 在宅避難

住居等の大きな損傷または焼失がある → 避難所（市立小・中学校、公民館、総合体育館等）

住居等を焼失するなどり ど続き救援・救助を必要な方が生活の場として避難する場所となります。

福祉避難所（地域センター、あおぞら福祉センター、ほのぼの館他）

一般的な避難所での避難生活が困難な要配慮者（高齢者、障がい者、外国人、難病患者、乳幼児、妊産婦等）のため、特別な配慮がなされた避難所です。

避難所に着いたら…

大きな地震が発生した場合、余震等による二次被害を防止するため、避難所（建物）に直接避難（入室）することはできません。施設の安全確認が終了するまでは、近くの避難場所（校庭等）で待機してください。避難所への入室は、避難所の運営スタッフの誘導に従ってください。

地震対策 避難・帰宅困難の対策

安全に避難するポイント

- 自宅の火の元を確かめ、電気ブレーカーを切る。
- 山間部などの一部地域を除き、必ず徒歩で避難する。
- 高齢者や子どもは、しっかり手を握って誘導する。
- 狭い道、塀の近く、川べりの危険な場所を避ける。
- 近所の人たちと集団で避難する。

避難時の服装

帰宅困難の対策

「むやみに移動を開始しない」一斉帰宅の抑制

災害時には、むやみに移動を開始せず、安全を確認した上で、職場や外出先等に待機する。

家族との連絡手段を確保

安心して職場に留まれるよう、あらかじめ家族と話し合って連絡手段を複数確保しておく。

徒歩帰宅への備え

安全確保後の徒歩帰宅に備えて、あらかじめ経路を確認するとともに、歩きやすい靴などを職場に準備しておく。

避難所運営マニュアル

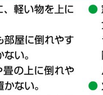
避難所は、避難所を利用する方々が中心となって運営します。そのため、市では、市立小・中学校及び小平元気村おがわ東の各地区において、地域住民や学校関係者の方々と協力しながら、避難所の運営手順等に関するマニュアルを作成しています。

マニュアル作成等に参加いただける場合は、防災危機管理課までお問合せください。なお、各地区で作成されたマニュアルは市ホームページに掲載しています。

地震対策 地震からわが家を守る

家の中の安全対策

- 重い物を下に、軽い物を上に収納する。
- 寝室や子ども部屋に倒れやすい家具を置かない。
- じゅうたんや畳の上に倒れやすい家具を置かない。
- 万一家具が倒れても出入り口が開くようにする。
- 家具の下に転倒防止用のシートを敷き、壁にもたれ気味にする。
- 背の高い家具は L 字金具などで固定する。



- 窓ガラスや食器棚のガラスに飛散防止用フィルムをはる。
- 火元に消火器を設置する。
- テレビやパソコンは耐震粘着マットなどで固定する。
- ストーブは対震消火機能付きにする。
- カーテンは防火処理を施したものにする。
- 棚の扉に留め具をつける。
- 家具の上に物を置かない。

家の外の安全対策

- 屋根瓦にひび割れやすれがあれば補修・補強する。
- 屋根を軽量化する。
- テレビアンテナをしっかり固定する。
- ベランダの落ちやすい場所に重い物を置かない。
- ブロック塀の耐震性をチェックし、必要に応じて補修・補強・改修する。
- ブロック塀ではなく生け垣にする。

- 基礎を補修・補強する。
- 筋交いを入れる。
- エアコンの室外機の安定性を点検、つり下げ式の場合は固定金具にさびやがたつきがあれば補修・補強する。
- プロパンガスは鎖でしっかりと固定する。

わが家の危険度チェック

ひとつでも気になる項目があれば耐震診断を受けましょう。また、必要に応じて家屋の耐震改修などを行いましょう。

- □ **建築年**
  昭和56年（1981年）5月以前の耐震基準で建てられた住宅は、耐震性が不足している可能性があります。
- □ **過去の災害履歴**
  過去に地震・風水害・火災などの災害に見舞われたことのある住宅は、外見ではわからない損傷を受けている可能性があります。
- □ **地盤**
  軟弱な地盤では、地震の揺れが大きくなります。埋め立て地、低湿地、造成地で盛り土した場所、液状化の可能性がある砂質地盤では注意が必要です。
- □ **基礎**
  木造住宅の場合、しっかりと建物と一体化している鉄筋コンクリート造りの基礎が望ましいます。
- □ **壁**
  木造住宅では、壁の量が多い程安全だと言われています。ある一面がほとんど窓になっているなど、壁のバランスが悪い住宅は要注意です。
- □ **建築の形**
  平面的にも立体的にも、凹凸の少ない単純な形の住宅は比較的安全です。逆に凹凸の多い複雑な住宅は要注意です。
- □ **老朽化**
  基礎の腐食やシロアリによる被害は危険。特に台所や浴室などの水回りをチェックします。また、屋根の棟や軒先が波打っている住宅、建具の建て付けが悪い住宅は老朽化している可能性があります。

総合対策 非常時に備えた総合対策

家族での話し合いと準備

いざというときのために、定期的に家族で防災について話し合ったり、準備したりする。

- 災害時の連絡方法や複数の避難場所を確認する。
- 非常時の役割分担を一人ひとり決める。
- 自宅（建物・家の中）の危険箇所をチェックする。
- 自宅から避難場所まで、複数のルートで実際に歩いてみる。
- 東京マイ・タイムラインを利用してマイ・タイムラインを作成し、風水害に備えておく。
- 食料やラジオの電池等の備蓄品を点検しておく。
- 避難時の持出品を日頃から準備し、すぐに持ち出せるようにしておく。

「避難者カード」の事前準備

避難所への入所や在宅のまま避難所のサービス（物資の提供等）の利用を希望する場合には、避難所に避難者カードを提出する必要があります。事前に記入しておき、避難時の持出品として準備しましょう。（右記のニ次元コードから避難者カードをダウンロードできます。）

積極的に自主防災活動を

- 地域内の防災環境を確認しておく。
- 日頃から地域の人との交流を密にする。災害時には、初期消火、避難誘導、救出・救護、情報収集・伝達、避難所の管理・運営などに積極的に取り組む。
- **自主防災組織を作りましょう**

"自分たちのまちは自分たちで守る"という意識のもと、災害による被害を最小限に食い止めるため、日頃から地域の皆さんがお互いに協力し合い、自主的な防災活動を行うことが必要です。市では、防災コミュニティの構築を推進していくため、令和3年度より10世帯以上から自主防災組織の登録ができるようになりました。近所の皆さんで話し合い、地域の自主防災組織を作りましょう。

また、災害時に円滑な活動ができるよう、定期的に訓練を行い、積極的に訓練に参加しましょう。

災害時にペットを守るために

- **災害時に備えて日頃から対策を**

ペットのしつけ、予防注射・ワクチン等の接種、備蓄品・飼養用具の用意、預け先の確保などの準備をしてください。

ペットの防災用品

●フード（餌）＆水　●常備薬、療法食　●首輪、ハーネス＆リード（丈夫なものがよい）　●トイレ用品（トイレシート、猫砂、新聞紙等）　●クレート、キャリーバッグ、ケージ（ハードタイプの積み重ねられるものがよい、ビニールシート等風雨がしのげるものがあるとよい）　●食器　●健康の記録やペットの写真　●その他必要なもの（おもちゃ等）

- **ペットとの同行避難**

①避難所へ避難する際は、ペットは同行避難が原則となります。

②必ずクレート等に入れて避難してください。

③飼い主の居住スースとペットのスペースは別の場所になります。ペットを入れたクレート等は避難所の所定の場所に設置してください。

④ペットの管理（餌や排泄物の処理等）は飼い主が責任を持って行ってください。避難所での飼養ルールを守り、他の避難者への配慮をお願いします。

家族での話し合いと準備

いざというときのために、定期的に家族で防災について話し合ったり、準備したりする。

- 災害時の連絡方法や複数の避難場所を確認する。
- 非常時の役割分担を一人ひとり決める。
- 自宅（建物・家の中）の危険箇所をチェックする。
- 自宅から避難場所まで、複数のルートで実際に歩いてみる。
- 東京マイ・タイムラインを利用してマイ・タイムラインを作成し、風水害に備えておく。
- 食料やラジオの電池等の備蓄品を点検しておく。
- 避難時の持出品を日頃から準備し、すぐに持ち出せるようにしておく。

「避難者カード」の事前準備

避難所への入所や在宅のまま避難所のサービス（物資の提供等）の利用を希望する場合には、避難所に避難者カードを提出する必要があります。事前に記入しておき、避難時の持出品として準備しましょう。（右記のニ次元コードから避難者カードをダウンロードできます。）

積極的に自主防災活動を

- 地域内の防災環境を確認しておく。
- 日頃から地域の人との交流を密にする。災害時には、初期消火、避難誘導、救出・救護、情報収集・伝達、避難所の管理・運営などに積極的に取り組む。
- **自主防災組織を作りましょう**

"自分たちのまちは自分たちで守る"という意識のもと、災害による被害を最小限に食い止めるため、日頃から地域の皆さんがお互いに協力し合い、自主的な防災活動を行うことが必要です。市では、防災コミュニティの構築を推進していくため、令和3年度より10世帯以上から自主防災組織の登録ができるようになりました。近所の皆さんで話し合い、地域の自主防災組織を作りましょう。

また、災害時に円滑な活動ができるよう、定期的に訓練を行い、積極的に訓練に参加しましょう。

災害時にペットを守るために

- **災害時に備えて日頃から対策を**

ペットのしつけ、予防注射・ワクチン等の接種、備蓄品・飼養用具の用意、預け先の確保などの準備をしてください。

ペットの防災用品

●フード（餌）＆水　●常備薬、療法食　●首輪、ハーネス＆リード（丈夫なものがよい）　●トイレ用品（トイレシート、猫砂、新聞紙等）　●クレート、キャリーバッグ、ケージ（ハードタイプの積み重ねられるものがよい、ビニールシート等風雨がしのげるものがあるとよい）　●食器　●健康の記録やペットの写真　●その他必要なもの（おもちゃ等）

- **ペットとの同行避難**

①避難所へ避難する際は、ペットは同行避難が原則となります。

②必ずクレート等に入れて避難してください。

③飼い主の居住スースとペットのスペースは別の場所になります。ペットを入れたクレート等は避難所の所定の場所に設置してください。

④ペットの管理（餌や排泄物の処理等）は飼い主が責任を持って行ってください。避難所での飼養ルールを守り、他の避難者への配慮をお願いします。

スマートフォン用アプリケーション「小平市防災マップ」

電話回線の乱れや通信環境に関係なく使用できる、スマートフォン用アプリケーション「小平市防災マップ」を配信しています。

「小平市防災マップ」の情報などを端末上に表示させるものです。アプリを事前にダウンロードすることにより、インターネット通信環境がない状態でも、最寄りの避難所や避難場所、浸水履歴図・浸水予想区域図などを確認することができます。

【ダウンロード方法】
App Store、Google Play から無料でダウンロードできます。
（ダウンロード時の通信費を除く。）

（iPhone 用）　（Android 端末用）

防災行政無線自動音声応答サービス

防災行政無線（屋外スピーカー）で放送した内容を、電話で確認することができる自動音声応答サービスを下記専用ダイヤルで行っています。

専用ダイヤル：042-341-0793

防災・防犯緊急メールマガジン

災害時における避難情報等の緊急のお知らせを配信します。配信を希望される方は、右記のニ次元バーコードを読み取り、空メールを送信することで登録手続きをすることができます。あらかじめ次のドメインからメールを受信できるようにしてください。

@mailmag.city.kodaira.tokyo.jp

小平市公式X（旧ツイッター）・小平市公式 LINE

防災・防犯情報などを配信します。右記のニ次元バーコードを読み込んで登録してください。LINEは、友だち追加の際に、受信設定で「防災・防犯」を選択してください。

X（旧ツイッター）　LINE

災害時情報提供アプリ「Safety tips」

観光庁監修のもと開発された、多言語で日本国内における緊急地震速報や津波警報、噴火速報、気象特別警報、熱中症情報、国民保護情報等を通知する無料アプリで、災害時に役立つ様々な機能があります。

（iPhone 用）　（Android 端末用）

※ iPhone、App Store は米国及びその国で登録された Apple Inc. の商標です。
※ Android、Google Play は Google LLC の商標です。

もしもに備えて
トーショー総合商事株式会社
〒187-0004 東京都小平市天神町 1-170-3
TEL. 042-344-8811 FAX 042-347-7777
H-2

トーショー交通
クレジットカード使えます！
通院サポート　マタニティサポート　生活サポート
タクシーの配車・ご予約は
0120-528-963
H-2

TOKYO GAS LIFEVAL
おうちの困ったご相談ください
ガス機器修理　電気のご契約　水まわりのご相談
東京ガスライフバル北多摩
東京ガスマネジリアル一株式会社
〒187-0042 小平市仲町445-1
0570-026-919
電話受付時間 月～土 9:00～19:00 日・祝日 9:00～17:00
G-3

ユーラク 有限業務提携
YURAKU CHOCOLATE SHOP
「ブラックサンダー」でおなじみの有楽製菓の直営店です。人気No.1のブラックエクレールやチョコレートの特別限定のラッピングボックスなど、期間限定商品も取り揃えております。
〒187-0032 小平市小川町1-94 TEL：042-341-1813
営業時間 9:00～17:00 休日：定休日なし
C-2

※協力：武蔵野美術大学（小平市いきいき協働事業により作成）
《この地図はユニバーサルデザインに配慮して作成しています。》

風水害対策 安全に避難するためには

風水害の前兆があったら

- 避難指示が出たときに、すぐに動けるように準備する。
- 非常持出品を点検・確保する。
- 家電・畳など水にぬらしたくないものを上階へ移動しておく。
- 地下室などがあれば、出入り口に止水板や土のうを置いて、浸水を防ぐ。

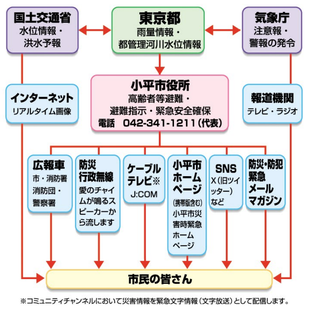
水害

- 水深50cmを上回る（ひざ上までの水）場所での避難は危険。
- 水の流れが速い場所は20cm程度でも歩行できないことがある。
- 用水路などへの転落の可能性がある場所では10cm程度でも危険。
- 堤防のない河川で水があふれると、次第に浸水域、浸水深が増加する。
- 堤防が壊れると、水は一気に押し寄せる。
- 水が押し寄せて歩くのが危険になった場合は、自宅や隣接建物の2階などへ緊急避難する。
- 市街地の小河川や下水道の氾濫は浅い傾向にあるが、地下施設などでは生命に関わる。

インターネットによる情報収集

台風や大雨など気象情報「気象庁」	東京都の降雨情報「東京都下水道局」	東京都水防災総合情報システム「東京都建設局」

風水害対策 小平市情報の伝達経路



※コミュニティチャンネルにおいて災害情報を緊急文字情報（文字放送）として配信します。

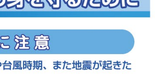
風水害対策 土砂から身を守るために

前兆現象に注意

土砂災害は、雨が多く降る梅雨期や台風時期、また地震が起きた時などに発生しやすくなります。

下記のような現象を見たり聞いたりした場合には、避難行動をとりましょう。

- 地面にひび割れができる。
- 家や擁壁に亀裂が入る・広がる。
- 家や擁壁、樹木や電柱が傾く。

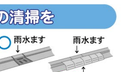


前兆現象に気を配り、危険を感じたら安全な場所に避難しましょう。がけ崩れの危険がある地域の人は、がけに面した部屋から離れ、安全な隣室への移動や、垂直避難をするようにしましょう。

風水害対策 家の内外の備え

側溝や雨水ますの清掃を

- 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る。日頃から清掃をする。



浸水への事前対策を

- 地下施設など浸水の危険がある場所には、日頃から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心がける。

家庭にあるものを利用して浸水防止

- 簡易水のうを利用して
  - ごみ袋を2重にして中に半分程度水を入れ、袋の口をしばると簡易水のうが出来る。
  - ダンボール等に入れると持ち運びに便利で、設置も簡単。
- 止水板を活用して
  - 水のうやポリタンクを、長めの板等と組み合わせ利用して浸水を防ぐ。
- プランターやポリタンクを活用
  - プランターやポリタンクを並べてレジャーシートで包み、浸水を防ぐ。

排水口からの浸水防止

- 水のうを利用して排水口からの浸水を防止する方法
  - 風呂場の排水口からの逆流防止　・トイレの排水口からの逆流防止
  - 洗濯機の排水口からの逆流防止

備えておくべきこと

台風や集中豪雨はある程度予測できる災害。情報を入手し、しっかりした準備をしておく。※市内の浸水予想区域の状況については、浸水予想区域図をご確認ください。

- 雨どい：雨どいの掃除をする。
- 屋根：緊急用のはずれ中蓋料のはがれなどを点検・補修する。
- 屋根瓦・スレートのひび割れやすれなどを点検・補修して飛ばされないようにする。
- アンテナや煙突などの補強をする。
- 可能であれば、屋根へ避難できるよう、開閉式の天窓を設置する。
- 窓ガラス：雨戸のないガラス窓は飛来物の破損から守る工夫をする。
- ひび割れ、ゆるみ、がたつきなどを点検・補修する。
- ベランダ：竿を取り込み、ベランダなどの小物を全て取り込む。
- 外壁・塀：ひび割れ、破損、ぐらつきなどを点検・補修する。
- 家の周囲：プロパンガスボンベやエアコンの室外機をしっかり固定する。
- 建物の周囲にある看板などを片付ける。
- 建物の周囲にある看板・自転車・植木など風に飛ばされそうな物は取り込むか倒れないようにしておく。
- 雨戸：古い雨戸は、飛ばされないように筋交いをつけたり、つっかい棒をあてがったりして、応急の補修をする。
- 家の中：浸水の危険がある場合には、大切な家財道具は二階や高い安全な場所に移動する。

風水害対策 気象情報の種類と特徴

防災気象情報の種類

大雨などの災害リスクが高まる時に、気象庁などから発表される。※令和8年5月下旬運用開始予定

警戒レベル相当情報	新しい防災気象情報（住民の行動を促す情報）	住民がとるべき行動
警戒レベル5 相当	氾濫特別警報 / 大雨特別警報 / 土砂災害特別警報	命の危険 直ちに安全確保！
＜警戒レベル4までに必ず避難！＞		
警戒レベル4 相当	レベル4 氾濫危険警報 / レベル4 大雨危険警報 / レベル4 土砂災害危険警報	危険な場所から全員避難
警戒レベル3 相当	レベル3 氾濫警戒 / レベル3 大雨警戒 / レベル3 土砂災害警戒	危険な場所から高齢者等は避難
警戒レベル2 相当	レベル2 氾濫注意報 / レベル2 大雨注意報 / レベル2 土砂災害注意報	自らの避難行動を確認
警戒レベル1 相当	早期注意情報	災害への心構えを高める

集中豪雨

狭い地域に短時間で突発的に降る雨。予想が難しく、河川の氾濫や土砂災害など、大きな被害をもたらす。

雨の強さと被害

1時間雨量（mm）	予報用語	想定される被害
10以上～20未満	やや強い雨	ザーザーと降る。雨の音で話し声がよく聞き取れない。
20以上～30未満	強い雨	どしゃ降り。下水や小川があふれ、小さな がけ崩れが発生。
30以上～50未満	激しい雨	バケツをひっくり返したような雨。がけ崩れが起こりやすい。
50以上～80未満	非常に激しい雨	滝のように降り、地下に水が流れ込む。土石流が起こりやすい。
80以上～	猛烈な雨	息苦しくなるような圧迫感がある。大規模な災害が発生する恐れが強い最重な警戒が必要。

台風

台風は、強風や大雨で大きな被害をもたらす。その大きさは「風速15m/秒以上の半径」、強さは「最大風速」で表す。

風の強さと被害

平均風速（m/秒）	予報用語	想定される被害
10以上～15未満	やや強い風	風に向かって歩きにくい。取り付け不完全な看板やトタン板が飛ぶ。
15以上～20未満	強い風	風に向かって歩けない。高速道路で通常速度での運転が困難。
20以上～25未満	非常に強い風	物につかまってしっかり立たないと転倒する。飛来物でガラスが割れる。
25以上～30未満		立っていられない。車の運転は危険。ブロック塀が壊れる。
30以上～	猛烈な風	屋根が飛ばされる。屋外での行動は極めて危険。木造住宅の全壊が始まる。

総合対策 特別警報

特別警報が発表されたら

- 尋常でない大雨や津波等が予想されています。
- 重大な災害が起こる可能性が非常に高まっています。
- ただちに身を守るために最善を尽くしてください。
- 命を守るために情報の収集に努めてください。

特別警報は、これまでにない危険が迫っていることをお知らせします。

特別警報の発表基準

特別警報が発表されないからといって安心することは禁物です。

特別警報の運用開始以降も、警報や注意報は、これまでどおり発表されます。大雨等においては、時間を追って段階的に発表される気象情報、注意報、警報を活用して、早め早めの行動をとることが大切です。

現象の種類	基準
大雨	台風や集中豪雨等により浸水害の起こるおそれが著しく大きい降雨量に相当する大雨が予想される場合
暴風	数十年に一度の強度の台風や同程度の温帯低気圧により暴風が吹くと予想される場合
暴風雪	数十年に一度の強度の台風と同程度の温帯低気圧により雪を伴う暴風が吹くと予想される場合
大雪	数十年に一度の降雪量となる大雪が予想される場合
洪水	台風や集中豪雨等により河川の氾濫の起こるおそれが著しく大きくなることが予想される場合

※ 表中の"数十年に一度"の現象に相当する降水量等の客観的な指標は気象庁ホームページで公表しています。
※ 令和8年5月下旬運用開始予定

現象の種類	基準
火山噴火	居住地域に重大な被害を及ぼす噴火が予想される場合（噴火警報（噴火警戒レベル4以上）及び噴火警報（居住地域）を特別警報に位置づける）
地震（地震動）	震度6弱以上又は長周期地震動階級4の大きさの地震動が予想される場合（緊急地震速報（震度6弱以上又は長周期地震動4）を特別警報に位置づける）

特別警報は、自治体や報道機関を通じて伝えられます。テレビやインターネット、自治体から発信される情報の収集に努めてください。

東京備蓄ナビ

「日常備蓄」に必要な備蓄品目・数量をお知らせし、それらを購入できる東京都が開設しているウェブサイトです。

総合対策 非常時に備えた総合対策

避難の情報は5段階

警戒レベル	状況	住民がとるべき行動	避難情報等	防災気象情報（例）
5	災害発生又は切迫	命の危険 直ちに安全確保！	緊急安全確保（市町村が発令）	警戒レベル5相当 氾濫特別警報 大雨特別警報 土砂災害特別警報
＜警戒レベル4までに必ず避難！＞				
4	災害のおそれ高い	危険な場所から全員避難	避難指示（市町村が発令）	警戒レベル4相当 氾濫危険警報 大雨危険警報 土砂災害危険警報
3	災害のおそれあり	危険な場所から高齢者等は避難	高齢者等避難（市町村が発令）	警戒レベル3相当 氾濫警戒 大雨警報 土砂災害警報
2	気象状況悪化	自らの避難行動を確認	注意報（気象庁が発表）	警戒レベル2相当 氾濫注意報 大雨注意報 土砂災害注意報
1	今後気象状況悪化のおそれ	災害への心構えを高める	早期注意情報（気象庁が発表）	警戒レベル1相当 早期注意情報

※警戒レベルと警戒レベル相当情報が出るタイミングや対象地域は必ずしも一致しません。
※住民が自主的に避難行動をとるために参考とする情報です。令和8年5月下旬運用開始予定

持出品・備蓄品等の準備

- 避難するときのため、必要最低限の持出品を準備しておく。

非常時持出品のチェック　7日分、最低でも3日分の食料と3日分の飲料水（1人1日3リットル）が必要。

- □ 貴重品：現金、預貯金通帳、カード類、権利証書、免許証、マイナンバーカード、印鑑など
- □ 非常食品：乾パン、缶詰など火を通さずに食べられるもの
- □ 飲料水：持ち運べるようペットボトルに入ったもの
- □ 応急医薬品：常用薬、ばんそうこう、消毒薬、包帯など
- □ 懐中電灯：1人1個、予備の電池も
- □ 携帯ラジオ：予備の電池も
- □ 衣類・タオル：下着、上着、靴下などの衣類、軍手、タオル、雨具など
- □ 感染症対策：マスク、体温計、消毒用品（アルコール・ジェルなど）など
- □ その他：簡易トイレ、ティッシュペーパー、ビニール袋、石鹸、生理用品、紙おむつ、避難者カードなど

非常用備蓄品のチェック

- □ 飲料水：1人1日3L を目安に用意
- □ 燃料：卓上コンロ、携帯コンロ、固形燃料など
- □ 非常食品：乾パン、缶詰やレトルト食品、栄養補助食品、ベビーフード、アレルギー対応食品（必要な方）など
- □ その他の生活用品：生活水（風呂や洗濯機に備蓄しておくなど）、ポリタンク、毛布、寝袋、洗面用具、トイレットペーパー、簡易トイレ、なべ、やかん、バケツ、使い捨てかいろ、ろうそく、ロープ、スコップなどの工具、ドライシャンプー、新聞紙、ビニールシート、布製ガムテープ、キッチン用ラップ、ペットフード（ペットがいる場合）など

避難所における生活のかたち

新型コロナウイルス感染症などの感染症が流行した場合、不特定多数の人が集まる避難所での生活は、感染の危険が高まります。また、避難所生活はプライバシーを守ることが難しいこと、共同生活など環境の変化とストレスで、心と体にさまざまな影響を及ぼすことが考えられます。

まずは、避難所へ行かない避難の方法を考えましょう。

自宅にとどまる判断のポイント

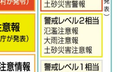
- 自宅に住めないほどの被害または倒壊のおそれはないか
- 隣家の倒壊などで自宅に影響はないか
- 他人のサポートがなければ、暮らしていけないか

自宅の安全が確認できない場合

- 不特定多数の人が集まる避難所では、感染症に感染する危険が高まったり、環境の変化とストレスで、心と体にさまざまな影響を及ぼしたりします。親戚や友人・知人宅へ避難することも考えておきましょう。

日頃からの確認を

- 地図上であなたの家といっとき避難場所・避難所を確認し、いっとき避難場所・避難所までの方向や道順を防災マップに書き入れておく。
- 家族や近所同士でいっとき避難場所・避難所まで実際に歩いてみて、避難路を確認する。



避難所に行かない避難生活のかたち

新型コロナウイルス感染症などの感染症が流行した場合、不特定多数の人が集まる避難所での生活は、感染の危険が高まります。また、避難所生活はプライバシーを守ることが難しいこと、共同生活など環境の変化とストレスで、心と体にさまざまな影響を及ぼすことが考えられます。

まずは、避難所へ行かない避難の方法を考えましょう。

火災対策 初期消火の三原則

① 通報
- 「火事だ！」と大声で叫び隣近所に知らせる。
- 火災報知機や非常ベルがあれば鳴らす。
- 小さな火でも必ず119番に通報する。

② 初期消火
- 火が横へ広がっているうちは消火可能。
- 消火器や水、座布団や毛布など、身近なものを活用して消火する。
- 一人で消えうとせず、援助を求める。

③ 避難
- 火が天井に燃え移ったら、すぐに避難を開始してください。

火災対策 防火のポイント

コンロ
- 油料理のときは火のそばを離れない。
- 周囲に燃えやすいものを置かない。

ストーブ
- ストーブで洗濯物を乾かさない。
- 周囲に燃えやすいものを置かない。
- 給油は火が完全に消えてから。

放火
- 家の周囲に燃えやすいものを置かない。
- 車庫や物置などに鍵をかける。

配線
- たこ足配線をしない。
- 傷んだコードは修理・交換する。
- コンセントのプラグに付いた綿ぼこりなどを取り除く。

たばこ
- 寝たばこや投げ捨てをしない。
- 火がついたままその場を離れない。

火災対策 住宅用火災警報器

住宅用火災警報器を住宅に設置することが義務づけられている。

住宅用火災警報器のタイプ

煙感知式
煙を感知する。火災では熱よりも煙の方が早く広がる場合が多いため、居室や階段への設置に適している。

熱感知式
熱を感知する。台所など、火災以外の煙が生じやすい場所への設置に適している。

設置すべき場所

居間、リビング、子ども部屋、寝室などの普段使っている居室、階段、台所の天井または壁に設置が必要。
（浴室、トイレ、洗面