

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。（右記の二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
ペットのつしげ、予防注射・ワクチン等の接種、備蓄品・飼育用具の用意、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）と水 ● 常備薬、療法食 ● 首輪、ハーネスとリード（丈夫なものが多い） ● 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多い、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 飼い主の居住スペ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。

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著しく大きくなるおそれが予想される場合

※ 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6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。



避難の情報は5段階

避難情報等			防災気象情報
警戒レベル	状況	住民がとるべき行動	避難情報等
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 (市町村が発表)
4	災害のおそれ高い	危険な場所から全員避難	避難指示 (市町村が発表)
3	災害のおそれあり	危険な場所から高齢者等避難	高齢者等避難 (市町村が発表)
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)
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)

● 警戒レベルと警戒レベル相当情報が出るタイミングや発表時刻は必ずしも一致しません。
● 状況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	
応急医療品	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	生活用水（風呂や洗濯機に備蓄しておくなど）、ポリタンス、毛布、寝袋、洗面用品、トイレペーパー、簡易トイレ、ぐちゃ、やかん、バケツ、使い捨てカイロ、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、汚染ガムテープ、キッチン用ラップ、ペットフード（ペットがいる場合）など

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。



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一いつき避難場所・避難所を確認し、いつき避難場所・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つき避難場所・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のが難しいこと、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。