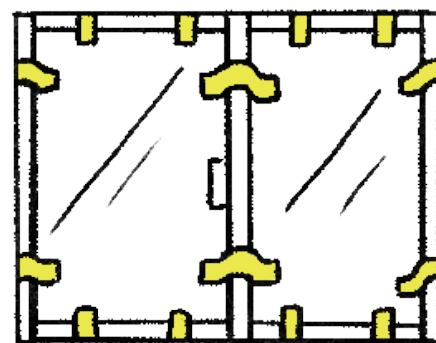


家の外の備え

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。



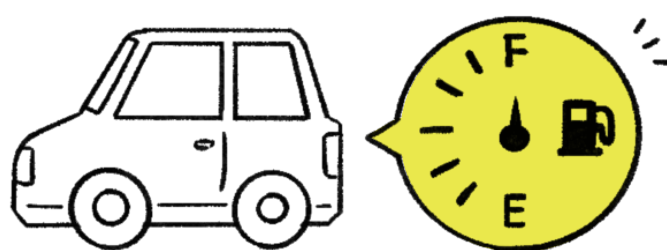
側溝・排水溝を掃除しよう

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。



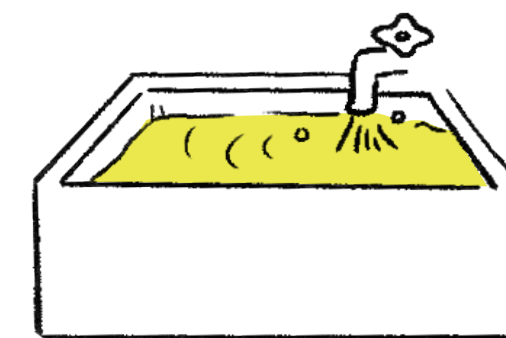
車のガソリンを満タンにしよう

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。



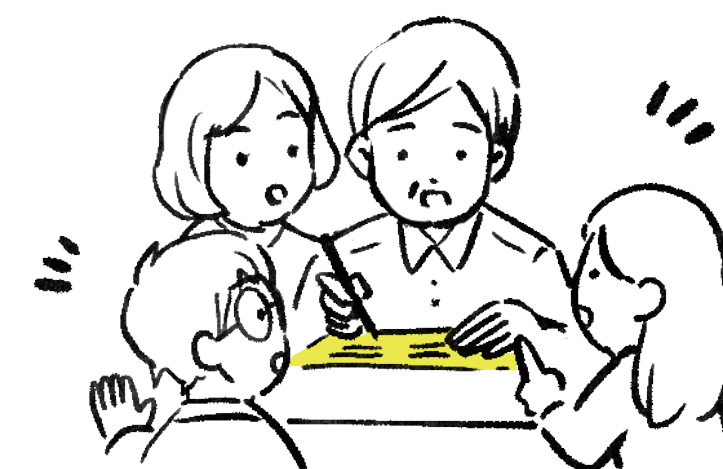
家族の連絡先 / 避難方法

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

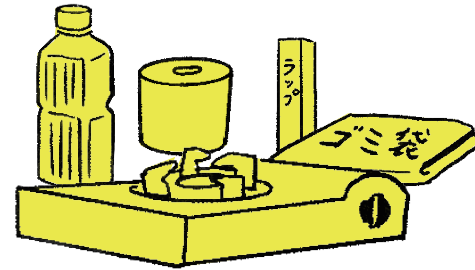


大雨&台風への備え ものの備えをチェックしよう



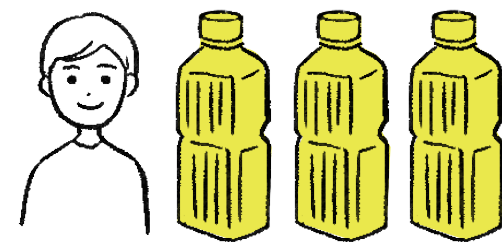
家の備蓄の確認

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 |

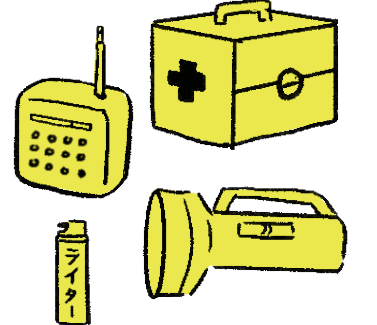


避難生活が長期化することも見越して、
1週間以上の備蓄をしておきましょう。



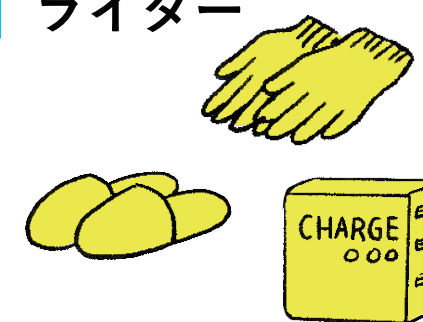
非常用持ち出し袋の確認

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 | |



感染症対策の 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

SNSでつながる
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

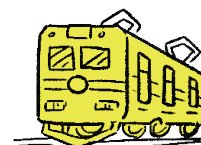
自治体 都道府県や
市区町村

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

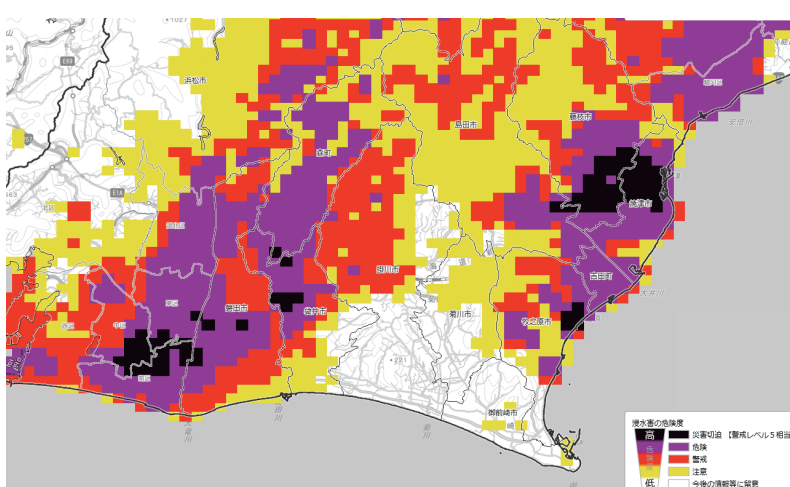
鉄道・航空会社の運休計画を確認し、
無理なく安全なスケジュールを考えましょう。
運休計画・運行情報は各社の特設サイトを確認。



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

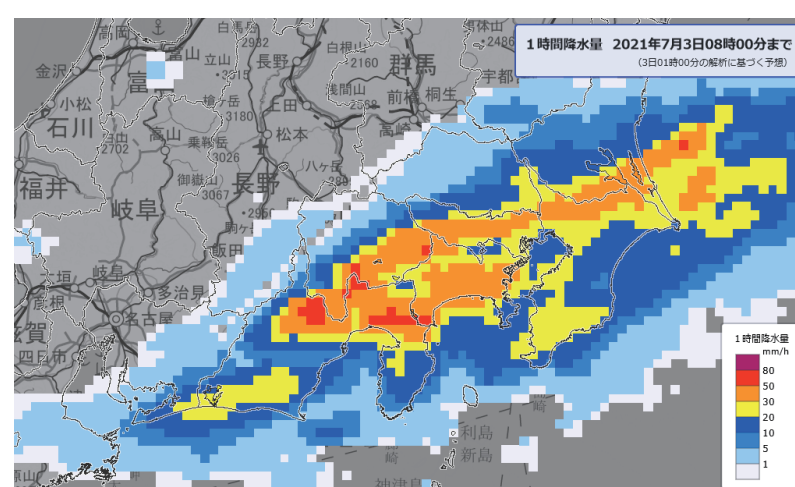
危険度分布 気象庁 検索



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

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



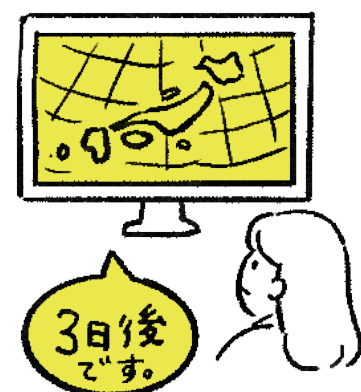
命を守るために、危険な状況になる前に避難することが重要です。一方、避難所での感染症のリスクもあります。住まいの地域の災害リスクや家族の状況なども考慮して、事前に自分にあった避難方法を考えておきましょう。

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。

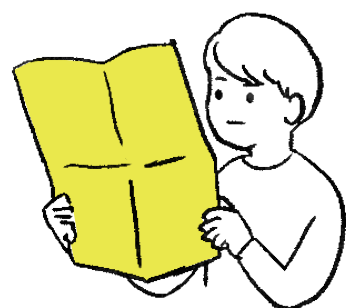
☐ 避難のタイミング

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



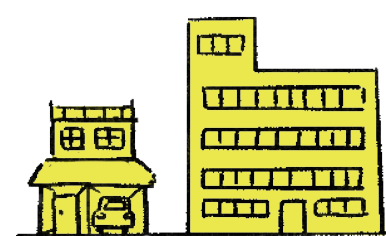
☐ 住まいの危険を考える

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

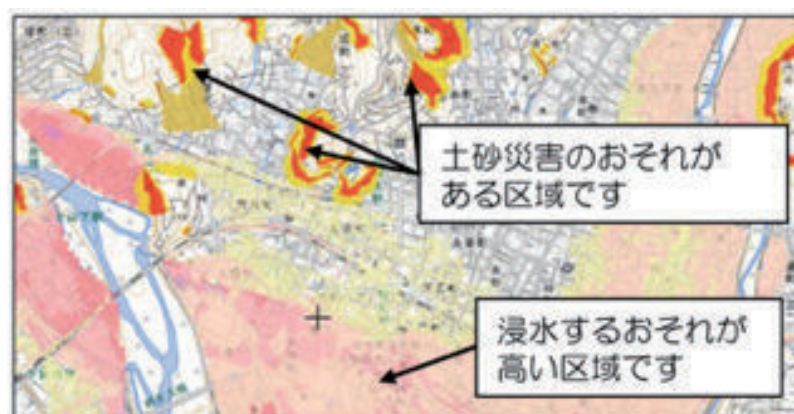
1人で精神的に不安にならないか
親戚・知人宅のほうが不安は小さいか



☐ 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

避難する場所を決める

自分にあった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

感染症の 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。