

わが家の 防災



マニュアルブック Bosai Manual Book

感染症対策編
風水害対策編



三郷市

2022年1月発行

災害時にも気をつけたい 感染症対策

細菌やウイルスなどの病原体によって起こる感染症は、避難所では集団感染に繋がる危険性があり、予防のための徹底した感染症対策が重要です。

もちろん、自宅で避難生活を送る場合も感染症対策は必要です。

感染症にかからないこと、感染症をうつさないこと。そのためにも、してはいけないこと。今だけでなく、これからも、毎日の生活に取り入れましょう。

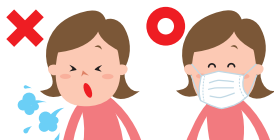
感染症にかからないために

※手洗い、手指消毒、マスクなど



感染症をうつさないために

※咳エチケット、マスクなど



感染症を発生させないために

※こまめな換気、掃除など



基本的な感染症対策

手洗い・消毒・マスク・咳エチケット

こんな時は必ず手洗い

- ・食事の前後
- ・トイレの後
- ・おむつ替えの後

手洗いができない場合には、
アルコール消毒

食べ物を手づかみで
食べない

正しい手の洗い方

手洗いの
前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう

1



手をぬらした後
石けんをつけ、手のひら
をよくこすります。

2



手の甲をこすります。

3



指先・爪の間を
こすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり
洗います。

6



手首も忘れずに洗います。

洗い終わったら、よくすすぎ、清潔なタオルなどでよく拭いて乾かします。

正しいマスクのつけ方・はずし方

×



×



○



フィルターを
さわらず、
ゴム紐をもって
はずす



咳エチケット

マスクがない時はハンカチや袖で鼻・口を覆う

×



×



○



○



○



感染症対策のための備蓄品

- マスク
- アルコール手指消毒液
- 除菌ウェットティッシュ
- 体温計
- ペーパータオル
- 石鹸、ハンドソープ
- 手袋
- スリッパ
- ビニール袋



自宅でも、避難所でも、感染症対策の徹底を

避難所にも感染症対策の備蓄品はありますが、家庭での備蓄があると安心です。

定期的な入れ替えなどの管理も忘れずに行いましょう。

災害のあとは、ほこりなどが舞っているため、家の片付けの時などにも、使い捨てマスクが役立ちます。普段から多めに備えておきましょう。

「必要なもの」を考える

災害時は、環境の変化でストレスが溜まり、体調を崩してしまうことがあります。特に、高齢のかたや乳幼児のいる家庭では、毎日の生活に欠かすことのできないものがいろいろあります。必ず必要なもの、使い慣れたもの、食べ慣れたものなど、本当に必要なものを備え、できるだけストレスなく過ごせるようにしましょう。

高齢者のいる家庭なら

- 健康保険証、お薬手帳
 - 常備薬、普段飲んでいる薬
 - メガネ
 - 補聴器
 - 杖
 - 入れ歯、専用の洗浄剤、洗口液
 - おむつ
 - ゼリー飲料やレトルト食品 など
- ※食べやすいもの、不足する栄養を補うもの



乳幼児のいる家庭なら

- 母子健康手帳
- 健康保険証、こども医療費受給資格証
- ミルク（粉ミルク、液体ミルク）
- 使い捨て哺乳瓶、紙コップなど
- 授乳ケープ
- スプーン、紙皿
- ベビーフード（少し先の月齢用も用意）
- 紙おむつ（ひとつ上のサイズも用意）
- おしり拭き用ウェットシート
- ガーゼ、綿棒、赤ちゃん用爪切り
- タオル、バスタオル
- 着替え
- 抱っこ紐
- 食べ慣れたおやつ
- お気に入りのおもちゃ



普段のお出かけ用バッグにも、いざという時に備えて、最低限必要なものを入れておきましょう。

女性のための携行品

- 身支度に必要なもの
(帽子、ヘアゴム、基礎化粧品、メイク用品、リップクリーム、ハンドクリーム など)
- ウェットティッシュ
- 生理用品
- 防犯ブザー、笛
- 大判のストール
- 歩きやすい靴 など



「いつも」備える

自宅にいる時に、学校や職場にいる時に、旅先で。災害は、いつ、どこにいても、発生する可能性があります。

備蓄品や非常持出袋を自宅に備えるだけでなく、仕事先のロッカーにも備えておく、普段持ち歩くカバンに厳選した防災グッズを入れておくなど、いつも、どこにいても、備えがあると安心です。

風水害対策

避難先の検討

「避難」とは難を避けること

台風の接近などに備え、避難を考える時、自宅の立地、時間的な余裕、自分や家族の事情に合わせて検討ができるよう、複数の避難先候補を持っていると良いでしょう。自宅が安全な場合は、自宅に留まり安全確保することも可能です。

市が開設する 避難場所への避難



非常持出袋などを携行

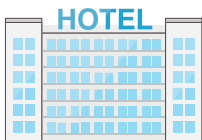
安全な親戚・ 知人宅への避難

知人宅



普段から災害時に
避難することを相談しておく

安全なホテル・ 旅館への避難



通常の宿泊料が必要

屋内安全確保



ハザードマップで浸水想定を
確認しておく
3～7日分以上の備蓄が必要

ハザードマップを確認

三郷市水害ハザードマップ で  **自宅が安全か確認しましょう！**

①河川ごとのハザードマップで

- 家屋倒壊等氾濫想定区域に入っていないか確認
→区域内は木造家屋の倒壊のおそれがあります
- 想定最大浸水深を確認
→自宅が浸水しないかどうか
上層階が浸水しないかどうかを確認します

②氾濫シミュレーションで

- 氾濫水が到達するまでの時間を確認
(水害ハザードマップ 26・27 ページ参照)
※さらに詳しく調べる場合は、
地点別浸水シミュレーション
検索システム「**浸水ナビ**」で詳細を確認することができます



③内水ハザードマップで

- 過去の浸水実績を確認
※内水とは、雨量が排水施設の能力を超え、排水ができなくなることで起きる浸水です。河川の氾濫によるものとは異なります。

風水害対策 マイ・タイムライン

My Timeline

をつくろう



マイ・タイムラインとは？

風水害に備えて「いつ」「何を
するのか」を整理した個人
の避難行動計画です

作成手順

- ① 自宅周辺の浸水想定や避難所の場所などを確認
- ② 避難情報が発令された際に取りるべき行動を確認
- ③ 記入例を参考にマイ・タイムラインを作成
- ④ 作成したマイ・タイムラインは目立つ場所で保管
- ⑤ 家族構成の変化などに合わせて定期的に見直し

避難情報について

避難情報は、川の水位・気象情報などをもとに発令されます。

市からの避難情報のほか、気象情報や河川の情報など、最新の情報を確認できるようにしておきましょう。

警戒レベル 5	緊急安全確保	命の危険 直ちに安全確保
～警戒レベル 4 までに必ず避難を～		
警戒レベル 4	避難指示	危険な場所から 全員避難を
警戒レベル 3	高齢者等避難	避難に時間の かかる人は避難を
警戒レベル 2	大雨・洪水注意報 (気象庁)	ハザードマップで 避難行動を確認
警戒レベル 1	早期注意情報 (気象庁)	災害への心構えを 高める

- 警戒レベル 3 は、高齢者等以外の人でも避難準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。
- 警戒レベル 4 で、避難指示発令地域のかたは、全員、安全な場所に避難してください。

防災情報の入手先

テレビ NHK総合

dボタンで、地域の気象情報や災害情報が表示されます

ケーブルテレビ

ラジオ

防災行政無線

市からの避難情報、避難所の開設状況等のお知らせ
内容を確認したいときは…

- 防災行政無線確認ダイヤル
0120-954-310

電話

※事前登録が必要

● 防災情報架電サービス

市からの、避難情報、避難所の開設状況等を、事前に登録された電話番号に、合成音声でお知らせ

メール ※登録が必要

● 三郷市メール配信サービス

市からの避難情報、避難所の開設状況等のお知らせ



SNS

● 三郷市公式ツイッター

● 三郷市公式フェイスブック

※内容はメール配信サービスと同じ

インターネット

● 三郷市ホームページ

市からの情報全般



● 気象庁ホームページ

気象情報、洪水等の危険度分布(キキクル)



その他

- 緊急速報メール
- 携帯電話各社からの情報
- 消防車や広報車による呼びかけ

● 川の防災情報

川の水位や川の監視カメラ映像



記入例

自宅は浸水想定区域の中で、浸水深は最大 5.0m。隣町（浸水想定区域外）に弟が住んでいる。

三郷 家の マイ・タイムライン		家族構成 三郷 太郎 40 子 三郷 健太 8 妻 三郷 さつき 38 母 三郷 花子 70	状 況	
経過時間	3日前 (台風発生) → 2日 → 1日前 → 雨・風が時間とともに強くなる → 0時間前			
連行政からの絡	台風予報 警戒レベル 1 相当	大雨注意報 洪水注意報 警戒レベル 2 相当	大雨警報 洪水警報	
	警戒レベル 3 発令 高齢者等 避難		警戒レベル 4 発令 避難指示	
	警戒レベル 5 発令 緊急安全確保		警戒レベル 4 までに全員避難	
マイ・タイムライン	●事前に来ることを記入しよう ・気象情報確認 ・持出品の準備 ・飛ばされやすいものを家の中に入れる ・家族の今後の予定を確認 ・ハザードマップで避難経路を確認 ・車の燃料を補充 ・携帯、モバイルバッテリーの充電 ・弟に連絡する（避難する可能性を伝える） ・川の情報、避難情報のチェック開始 ・動きやすい服装に着替える（準備する）	●避難するタイミングを記入しよう ●避難先を記入しよう ▶避難開始 ・隣近所に声を掛けながら弟の家へ避難開始 ・家族4人とペットで弟の家に避難完了 ※避難経路が浸水していたら ○○小学校へ避難 ※自宅周辺で浸水が始まっていたら隣のマンションの上の階に逃げ込む		●逃げ遅れた場合の命を守るための最善の行動を記入しよう 命を守る最善の行動（少しでも高い場所へ移動）
ポイント	持出品の例 <input type="checkbox"/> 食糧・飲料水 <input type="checkbox"/> 毛布 <input type="checkbox"/> 携帯電話 <input type="checkbox"/> 充電器 <input type="checkbox"/> 眼鏡・老眼鏡 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 薬、お薬手帳 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ビニール袋 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> スリッパ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 現金、通帳、印鑑 <input type="checkbox"/> マスク、体温計、消毒液	事前の確認 ・浸水する深さ【 5 】m ・氾濫河川との距離【 200 】m ・最寄りの指定緊急避難場所【○○小学校】までの距離【1000】m、時間【 20 】分 ・想定避難先①【 弟の家 】まで【 30 】分 ②【○○小学校】まで【 10 】分 ・ペットの同行避難のための持出品【 リード、ペットフード、ケージ 】		情報入手先 <input type="checkbox"/> 気象情報 テレビ・スマホアプリ <input type="checkbox"/> 川の水位情報 国土交通省 HP 「川の防災情報」 <input type="checkbox"/> 避難情報 三郷市メール配信サービス、市公式 SNS、三郷市防災情報架電サービス、テレビ <input type="checkbox"/> 避難経路・指定緊急避難場所 三郷市水害ハザードマップ

家のマイ・タイムライン		家族構成										状 況		
経過時間	3日前 (台風発生)		2日		1日前		雨・風が時間とともに強くなる					0時間前		
連 行 政 か ら の 絡	台風予報 警戒レベル 1 相当		大雨注意報 洪水注意報 警戒レベル 2 相当		大雨警報 洪水警報		警戒レベル 3 発令 高齢者等 避難		警戒レベル 4 発令 避難指示			警戒レベル 5 発令 緊急安全確保		
マイ・タイムライン	●事前に出ることを記入しよう				●避難するタイミングを記入しよう ●避難先を記入しよう					警戒レベル4までに全員避難			●逃げ遅れた場合の命を守るための最善の行動を記入しよう	
ポイント	<input type="checkbox"/> 食糧・飲料水 <input type="checkbox"/> 携帯電話 <input type="checkbox"/> 眼鏡・老眼鏡 <input type="checkbox"/> 薬、お薬手帳 <input type="checkbox"/> ビニール袋 <input type="checkbox"/> スリッパ <input type="checkbox"/> 現金、通帳、印鑑 <input type="checkbox"/> マスク、体温計、消毒液		<input type="checkbox"/> 毛布 <input type="checkbox"/> 充電器 <input type="checkbox"/> タオル		事前の確認 ・浸水する深さ【 】m ・氾濫河川との距離【 】m ・最寄りの指定緊急避難場所【 】までの距離【 】m、時間【 】分 ・想定避難先①【 】まで【 】分 ②【 】まで【 】分 ・ペットの同行避難のための持出品【 】								情報入手先 ○気象情報 ○川の水位情報 ○避難情報 ○避難経路・指定緊急避難場所	