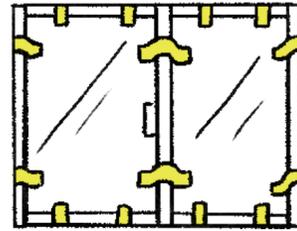


家の**外**の備え

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。



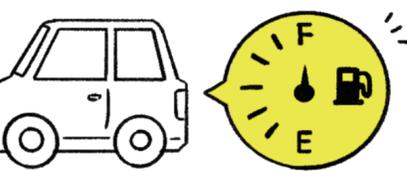
側溝・排水溝を掃除しよう

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。



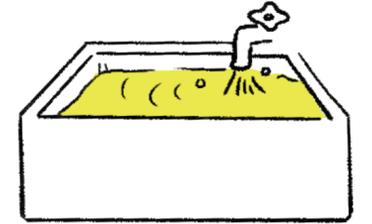
車のガソリンを満タンにしよう

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

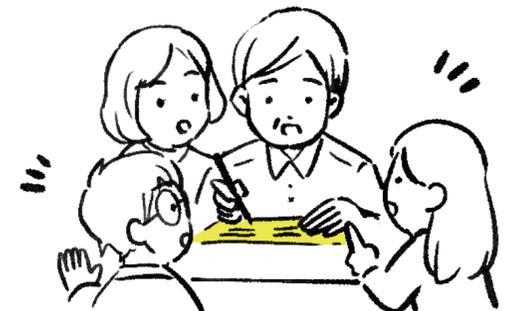
停電に備えてスマホとノートパソコンはフル充電に。  
ノートパソコンはスマホの充電にも利用できます。



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

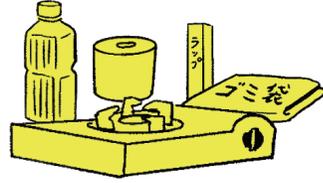


# 大雨&台風への備え ものの備えをチェックしよう



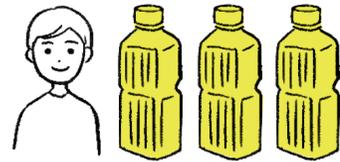
### 家の備蓄の確認

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
- 主食（レトルトご飯、麺など）
- 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）
- 栄養補助食品
- 缶詰（果物、小豆など）



水は1人1日3ℓあると安心です

#### 生活用品

- 生活用水
- 救急箱
- ライター
- 乾電池
- 懐中電灯
- ゴム手袋
- 持病の薬・常備薬
- ティッシュペーパー
- トイレットペーパー
- ウェットティッシュ
- 使い捨てカイロ
- 食品包装用ラップ
- ゴミ袋、大型ポリ袋
- カセットコンロ・ガスボンベ

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

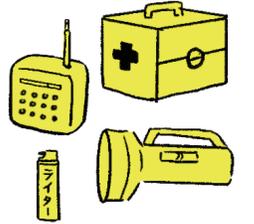


避難生活が長期化することも見越して、**1週間以上**の備蓄をしておきましょう。



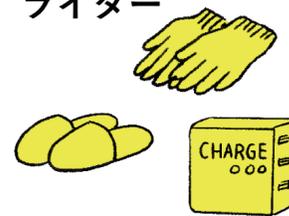
### 非常用持ち出し袋の確認

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
- 食べ物
- ナイフ
- 缶切り
- 乾電池
- 懐中電灯
- 筆記用具
- 耳栓
- タオル
- ロープ
- 菓子類（グミなど）
- 携帯ラジオ
- スマホ用充電器
- スマホ用予備バッテリー
- ティッシュペーパー
- 使い捨てカイロ
- ロウソク
- ライター
- 衣類
- ヘルメット
- 軍手
- スリッパ
- ゴミ袋
- くすり
- 救急箱
- 保温シート
- 携帯トイレ



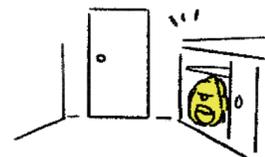
#### 必需品

- 貯金通帳
- 健康保険証
- 身分証明書
- 現金
- 印鑑



#### 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。

## 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!**  
防災速報  
避難情報など

**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\_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

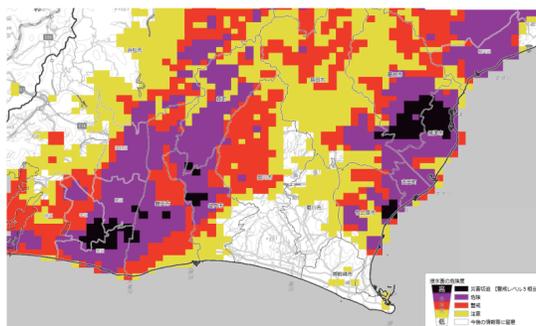
鉄道・航空会社の運休計画を確認し、  
無理なく安全なスケジュールを考えましょう。  
運休計画・運行情報は各社の特設サイトを確認。



## 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

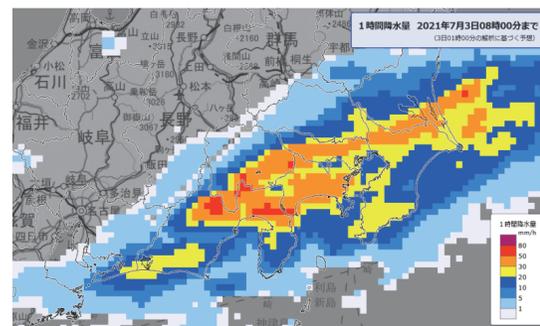
危険度分布 気象庁 検索



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

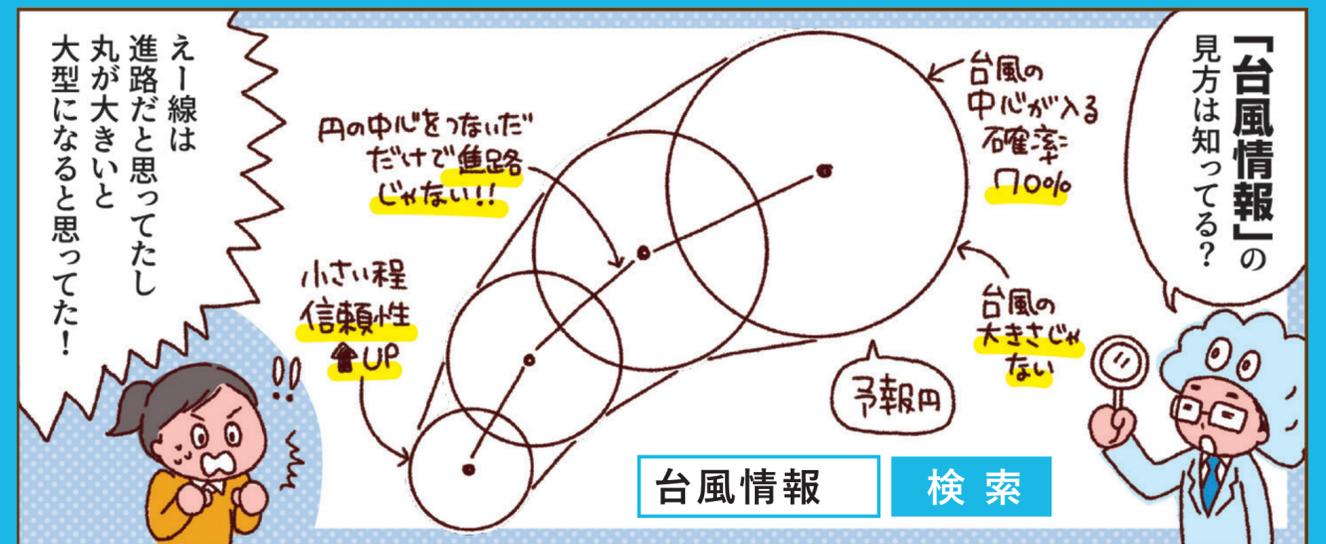
今後の雨 気象庁 検索



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



台風情報 検索

イラストの出典：江戸川みんなの防災プロジェクト

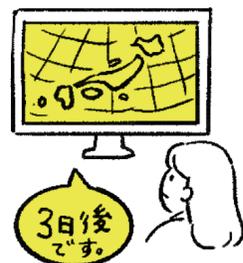
命を守るために、危険な状況になる前に避難することが重要です。一方、避難所での感染症のリスクもあります。住まいの地域の災害リスクや家族の状況なども考慮して、事前に自分にあった避難方法を考えておきましょう。

## 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

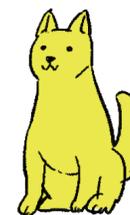
### 備蓄の充実度

在宅避難できる食料などが十分か



### 心の状態

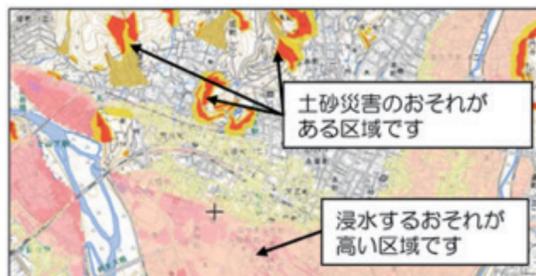
1人で精神的に不安にならないか  
親戚・知人宅のほうが不安は小さいか



### 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。