

在宅避難ガイド（水害版）

在宅避難の判断のポイント

ポイント 1 自宅の浸水リスク の確認

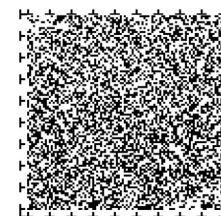
- ・ ハザードマップを用い、自宅の想定浸水深を確認し、浸水しない床がある場合は、在宅避難を検討します。
- ・ 浸水しない床がない場合は、できる限り、浸水しない地域への縁故避難や小・中学校などへ水平避難します。

ポイント 2 自身・家族の身体 状況や浸水継続に よるリスクを許容 できるかを確認

- ・ 自身や家族が健康で、1週間程度の食料や携帯トイレなどの事前準備を進めている場合は、在宅避難を検討します。
- ・ 人工透析など、継続的な医療が必要な方がいる場合や十分な事前準備ができていない場合は、浸水しない地域への縁故避難や小・中学校などへ水平避難します。

令和6年4月

※ 「在宅避難ガイド」は、自宅の安全が確認できる場合、在宅避難が有効な避難策のひとつであることを知っていただくために作成したものです。メリット・デメリットをしっかりと把握し、自分に合った避難方法を考えておきましょう。



音声コード掲載

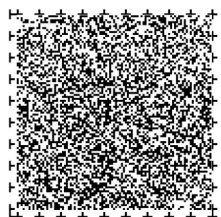
葛飾区の被害想定・避難方法のポイント

- 治水対策の進展により、昭和22年のカスリーン台風以降、河川の氾濫による水害は発生していません。
- 下水道の概成整備が完了した平成7年以降、面的な内水氾濫は発生していません（新小岩などで局部的な内水氾濫は発生しています）。

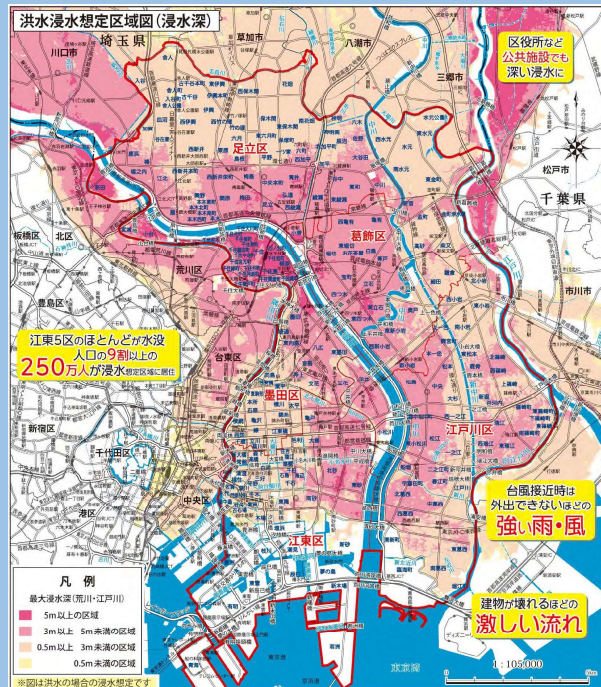
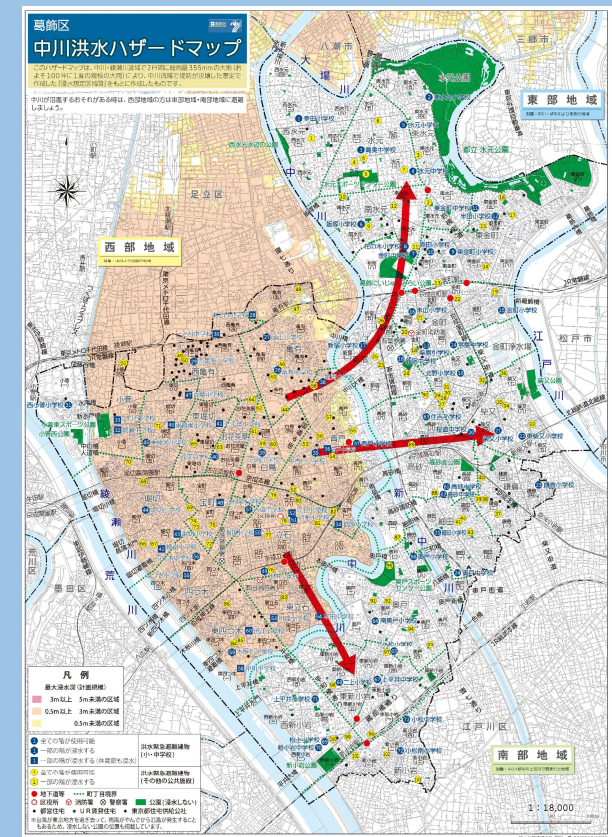


内水氾濫マップ
想定した大雨の規模は、平成12年9月の東海豪雨です。（総雨量589mm、時間最大雨量11.4mm）

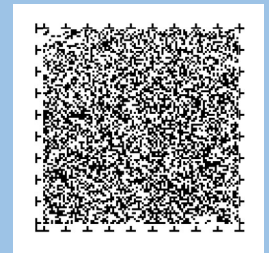
- 一方、地球温暖化の進展に伴う台風の大型化などにより、水害の頻発化・激甚化が進んでおり、万が一を想定した事前準備が必要となります。
- 内水氾濫のおそれがある場合は、近隣の高い建物や自宅の上階へ移動することが原則となります（線状降水帯が発生した場合、本区全域で内水氾濫が発生することが考えられます）。



- 1つの河川が氾濫するおそれがある場合は、浸水しない地域への水平避難が原則となります。なお、健康で備蓄などの十分な事前準備をしている方は、垂直避難も可能となります。（これまでの本区の水害は、中川に起因するものが特に多く発生しています。また、令和元年台風19号など、避難情報の発信も中川の水位情報に連動して発信しています。）



- 高潮や複数河川の氾濫のおそれがある場合は、浸水しない地域への広域避難が原則となります。特に人工透析など、継続的な医療行為が必要な方は、必ず浸水しない地域への避難をお願いします。



音声コード掲載

目次

第1章 概要編

1. 在宅避難とは	P.5
2. 在宅避難のメリット・デメリット	P.6
3. 葛飾区で想定されている災害	P.7

第2章 準備編

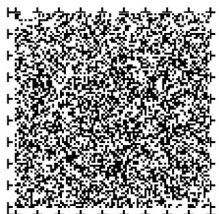
4. 在宅避難時の備蓄品	P.8-10
5. 在宅避難に向けた安全点検	P.11

第3章 判断・行動編

6. 在宅避難する場合のリスク	P.12
7. 避難行動パターン及び・フロー	P.13-18

第4章 その他

8. マイ・タイムラインを作成しよう！！	P.19-20
9. 災害時の情報収集方法	P.21-22



1. 在宅避難とは

避難情報が発令されたら、近隣の小・中学校に行く！

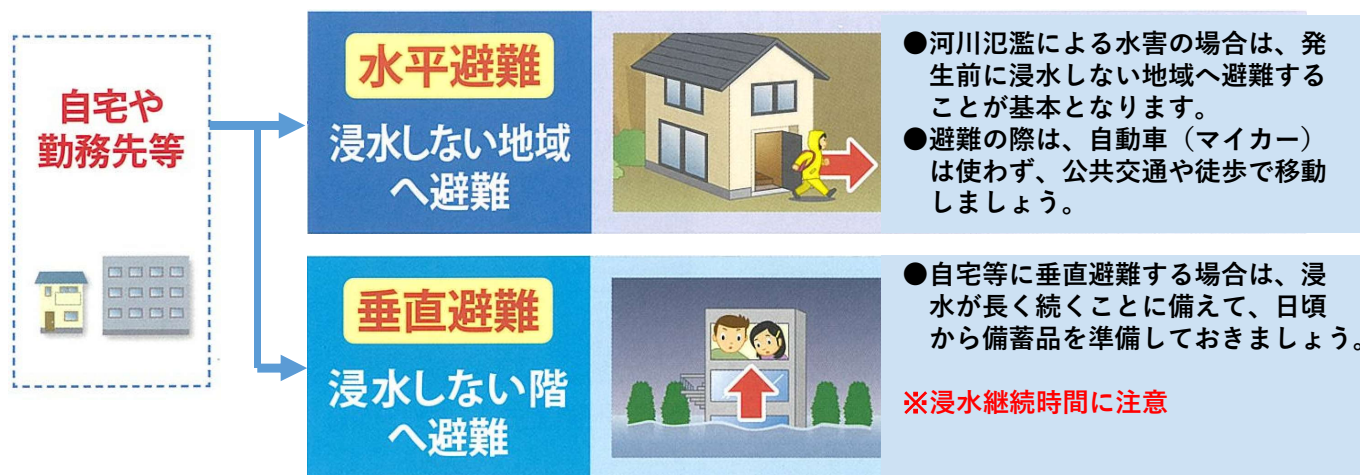
・・・そう思っていないませんか？

違うの！？



水害時の避難には、大きくは「水平避難」と「垂直避難」の2つに分類され、

垂直避難の中に、自宅に留まり、浸水しない階に避難する「**在宅避難**」があります。

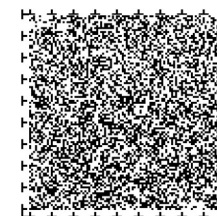


浸水区域内の近くの小・中学校への避難は、垂直避難のひとつとなります。

特に、浸水継続時間の短い、内水氾濫などが想定される場合の避難方法として、

「在宅避難」は有効になります。

在宅避難には様々なメリットがあります。



2. 在宅避難のメリット・デメリット

在宅避難には
これらのメリットがあります。

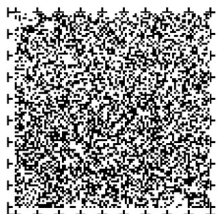
- 住み慣れた自宅で過ごす方が安心感がある
- 避難時の備蓄を持ち出す手間がない
- 限られた持ち出し品よりも多くの備蓄品を使える
- 避難者同士のトラブルなどがないため、ストレスが少ない
- プライバシーが守られるため、犯罪被害に合う可能性も低い
- 風邪などの病気に感染する可能性が低い
- 避難所での共同生活に比べルールがない
- ペットの心配も少ない

ただし、浸水継続時間が長くなると、持病の悪化などの様々なリスクがあるほか、
ライフラインが途絶する可能性があるなどのデメリットもあります。

「6. 在宅避難する場合のリスク（P.12）」を参照し、在宅避難するか？

浸水しない区域への水平避難するか？を選択してください。

葛飾区で想定されている災害を知り、
自宅での「在宅避難」ができないか事前に考えてみましょう。



3. 葛飾区で想定されている災害



水害は以下のとおり3パターン考えられます。

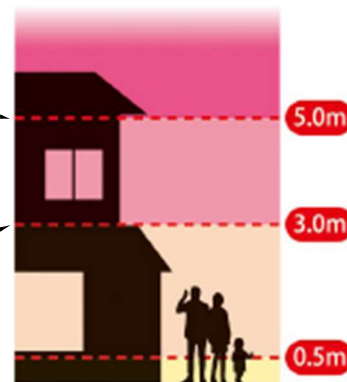
- (1) 内水氾濫のおそれのある場合
- (2) 1つの河川が氾濫するおそれのある場合
- (3) 高潮や複数河川の氾濫のおそれがある場合

7.避難行動パターン
(P.13-15) において、詳しく解説します。

ご自宅の浸水リスク（浸水深、階層など）は
「葛飾区水害ハザードマップ解説編」で確認しましょう！



- 5m以上の区域
- 3m以上 5m未満の区域
- 0.5m以上 3m未満の区域
- 0.5m未満の区域



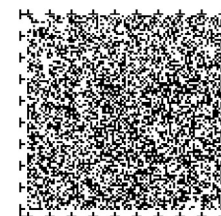
浸水深3.0m以上5.0m未満は
3階以上の階層に避難！

浸水深0.5m以上3.0m未満は
2階以上の階層に避難！

自宅付近の電柱に
設置してある
「洪水標識板」でも浸水深をチェック！



在宅避難の基本はライフラインの停止時に備えることが重要です。



4. 在宅避難時の備蓄品

在宅避難に備え、水や食料の他に、医療・衛生用品や衣類・生活用品なども備蓄しておきましょう。

備蓄品は「最低3日分」
「できれば7日分」を
備蓄しましょう！

水・食料

- ☐ 飲料水（3リットル/日×人数分）
- ☐ 非常食（できればアレルギー対応食品）

道具類

- ☐ LEDライト（できればヘッドライト）
- ☐ ゴミ袋 ☐ 発電機
- ☐ モバイルバッテリー ☐ 笛

医療・衛生用品

- ☐ 常備薬・お薬手帳
- ☐ 簡易トイレ
- ☐ 除菌シート・石鹸
- ☐ 生理用品
- ☐ 卓上コンロ・カセットボンベ
- ☐ 使い捨てビニール袋

衣類・生活用品

- ☐ 防寒着
- ☐ 下着
- ☐ ウエットティッシュ
- ☐ タオル
- ☐ 歯磨きセット
- ☐ 厚手の靴下・靴



備蓄品を使用した防災レシピについては以下のサイトからご確認ください。

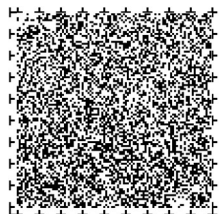
ローリングストック
日常的に使用できるストック食材（カップ麺やレトルト食品、缶詰など）を多めに購入し、古いものから使い、使った分を補充する方法



公益社団法人東京都栄養士会HP：
かんたん!おうちdeごはん!

乳幼児用

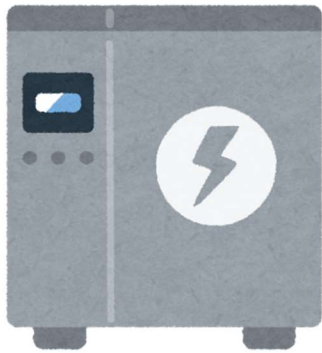
- ☐ 乳幼児用液体ミルク・粉ミルク
- ☐ 哺乳瓶・紙コップ（できれば使い捨て）
- ☐ 親子健康手帳（母子健康手帳）
- ☐ ベビーフード
- ☐ おむつ・おしりふき



4. 在宅避難時の備蓄品

在宅避難に備え、水や食料の他に、医療・衛生用品や衣類・生活用品なども備蓄しておきましょう。

エネルギーの確保について



蓄電池
や
発電機

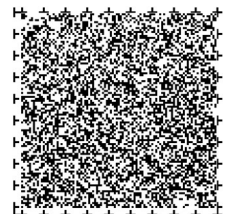


カセットコンロ

在宅避難生活を少しでも快適にするため、エネルギーの確保について、考えてみましょう！！

- ・ 蓄電池などを備えることで、継続的にスマホやラジオなどで情報収集が可能となります。
- ・ カセットコンロなどを活用することで、美味しく温かいご飯を災害時にも食べることができます。

日頃から、なべ料理などでカセットコンロを活用することや、スマホの充電に蓄電池を使用するなど、普段使いできるよう工夫しましょう！！



4. 在宅避難時の備蓄品

在宅避難に備え、水や食料の他に、医療・衛生用品や衣類・生活用品なども備蓄しておきましょう。

※ 浸水時には、下水道が使用できません。特に集合住宅では、下階への水漏れなど、2次被害が懸念されます。

簡易トイレ（凝固剤やビニール）の備蓄について



特に、トイレの水が流せなくなる場合に備えて、凝固剤やビニールを備蓄しておく必要があります。
(目安：7回×人数×7日)

自宅の便器にビニール袋を被せて、消臭・凝固剤を入れるだけで簡単に使用できます。

簡易トイレは、インターネットやホームセンター等で購入できます。

凝固剤で固めた排泄物は、一般廃棄物として回収します。ごみ回収の再開まで、自宅でビニール袋などに入れて、保管しましょう。

※ トイレが損傷した場合は、「バケツ」や「段ボール」などで、代用できます。

在宅避難に向けた安全点検により、自宅の安全性をチェックしましょう。

5. 在宅避難に向けた安全点検

在宅避難する場合は自宅の安全点検をする必要があります。
以下の項目を確認したうえで在宅避難しましょう。

風水害による家屋の被害を抑えるために、**日頃から**家の周りの点検や整備を行いましょう。

外壁

- モルタルの壁に亀裂はありませんか

ベランダ

- 植木鉢や物干し竿など、落下や飛散の危険はありませんか

ブロック

- 傾きやひび割れ、破損している箇所はありませんか

排水溝

- 側溝や雨水ますにゴミや土砂はつまっていませんか

窓

- 窓枠のがたつきはありませんか
- 雨戸にがたつきはありませんか

屋根・雨どい

- 不安定なアンテナはありませんか
- トタンがめくれていませんか
- 瓦のひび・割れ・はがれはありませんか
- 雨どいにゴミや木の葉は溜まっていませんか

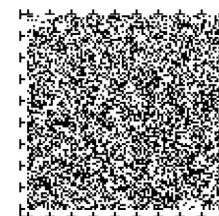
板塀

- 板塀に腐りや浮きはありませんか
- 板塀に支柱はありますか

その他

- ガスボンベ（プロパンガス等）は固定していますか
- 商店などでは看板のぐらつきはありませんか
- ゴミ箱や植木鉢などは、飛ばないように固定していますか
- 庭木には添え木をしていますか
- 窓ガラスが飛散しないような対策をしていますか

在宅避難する場合のリスクを確認しましょう。



6. 在宅避難する場合のリスク

地震時に比べて、**水害時の在宅避難は備蓄などの事前準備がより重要となります。**

大雨の降っている流域や雨量、お住まいの地域などの違いで、浸水深や浸水継続時間が異なります。

いつも通院している病院も浸水し、医療行為が受けられなくなる可能性があります。透析など、継続的な医療が必要な方は、浸水しない地域への水平避難が必要となります。

2階に避難しても**浸水の可能性**があるため、とても危険です。

2週間以上、電気・ガス・トイレ等が使えなくなる可能性があります。

食料以外の蓄電池や携帯トイレなどの備蓄を忘れずに！！

基地局が被害を受けると電池が残っていても通信機能が使えない…



暑くてもエアコンが使えない

熱中症の危険性

要配慮者がいる場合

※要配慮者：歩行が困難で、公共交通機関を利用しても避難できない方。

下記のような状況が2週間以上続いてしまう可能性があります。

- 急病の場合、医師に診てもらえない
- 現在、療養中の方は、薬が届かない・透析ができない
- 医療機器が使用できなくなる等、命の危険にさらされる

3階以上に避難して取り残されると

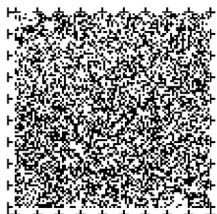
衛生環境が悪く、物資が届かない中、2週間以上も孤立生活を送らなければいけなくなる可能性があります。

使えなくなる可能性があります



左記のリスクなどを考え合わせて、事前にどの程度の浸水継続時間で、在宅避難が可能か考えておきましょう！！

水害時の避難行動パターン及び・フローを紹介します。

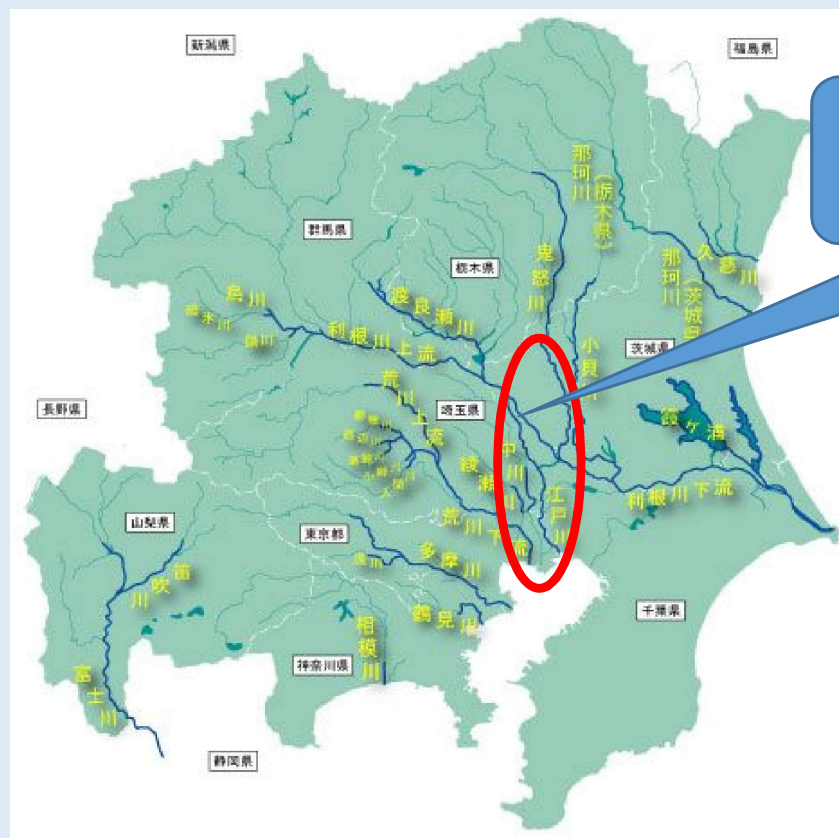


7. 避難行動パターン及び・フロー

パターン1：内水氾濫のおそれのある場合

イメージ：令和5年6月2日台風2号に伴う前線の活発化による大雨のような状況で東京都において、線状降水帯が発生した場合

特に、気象庁から東京地方に「顕著な大雨に関する気象情報（線状降水帯の発生をお知らせする情報）」が発表された場合は、命を守る行動をお願いします。



線状降水帯の発生による中川
流域における内水氾濫の発生

多くの方が、在宅避難できます。

ただし、平屋やマンションなどの1階にお住まいの方は、お近くの地区センターなどの一時滞在施設に水平避難をお願いします。

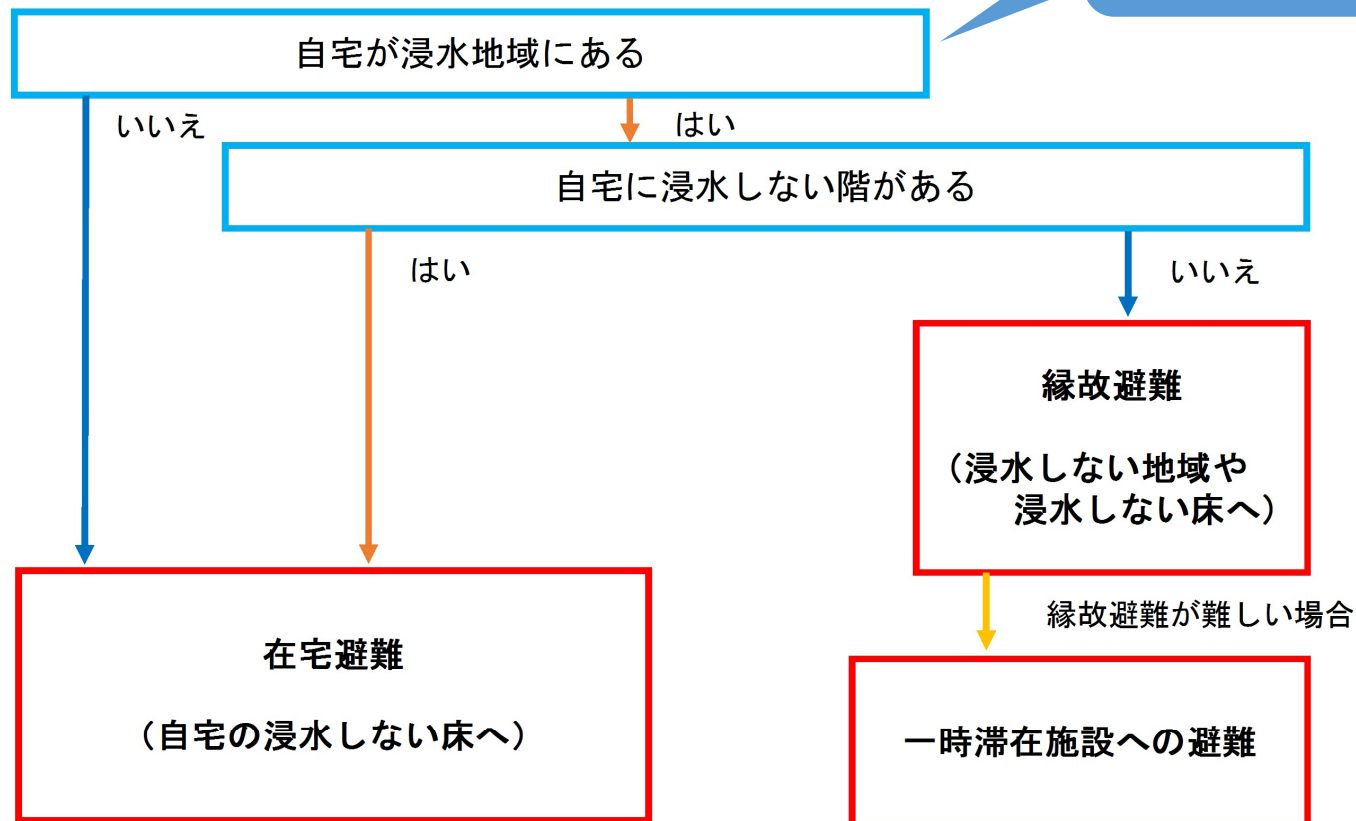


音声コード掲載

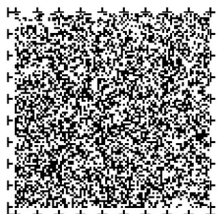
7. 避難行動パターン及び・フロー

パターン1：避難行動フロー

葛飾区水害ハザードマップ[※]解説編
P36を参照し、確認してください。



音声コード掲載



地区センターなどの公共施設を一時滞在施設として開設します。
マンションなどの1階や平屋にお住まいの方などは、親戚宅等や
一時滞在施設へ避難してください。

7. 避難行動パターン及び・フロー

パターン2：1つの河川が氾濫するおそれのある場合

イメージ：平成27年関東・東北豪雨（鬼怒川決壊）や平成29年台風21号など、直撃はしないが中川流域に2日間積算流域平均雨量が300～400mm程度想定される場合

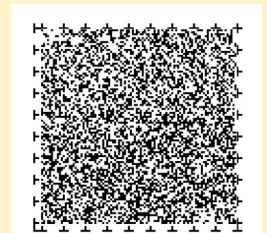


鬼怒川や中川の水位上昇

本区における河川氾濫による水害は、中川を起因としたものが多く発生していました。

近年、避難指示などを発令した
台風19号（令和元年10月）、
台風21号（平成29年10月）においても
中川の水位上昇により、
上流部の埼玉県内での氾濫が懸念されました。

2階以上にお住まいの多くの方が、垂直避難を選択できる可能性があります。平屋やマンションなどの1階にお住まいの方は、縁故避難や区が開設する避難施設に水平避難をお願いします。事前の準備や確認をお願いします。

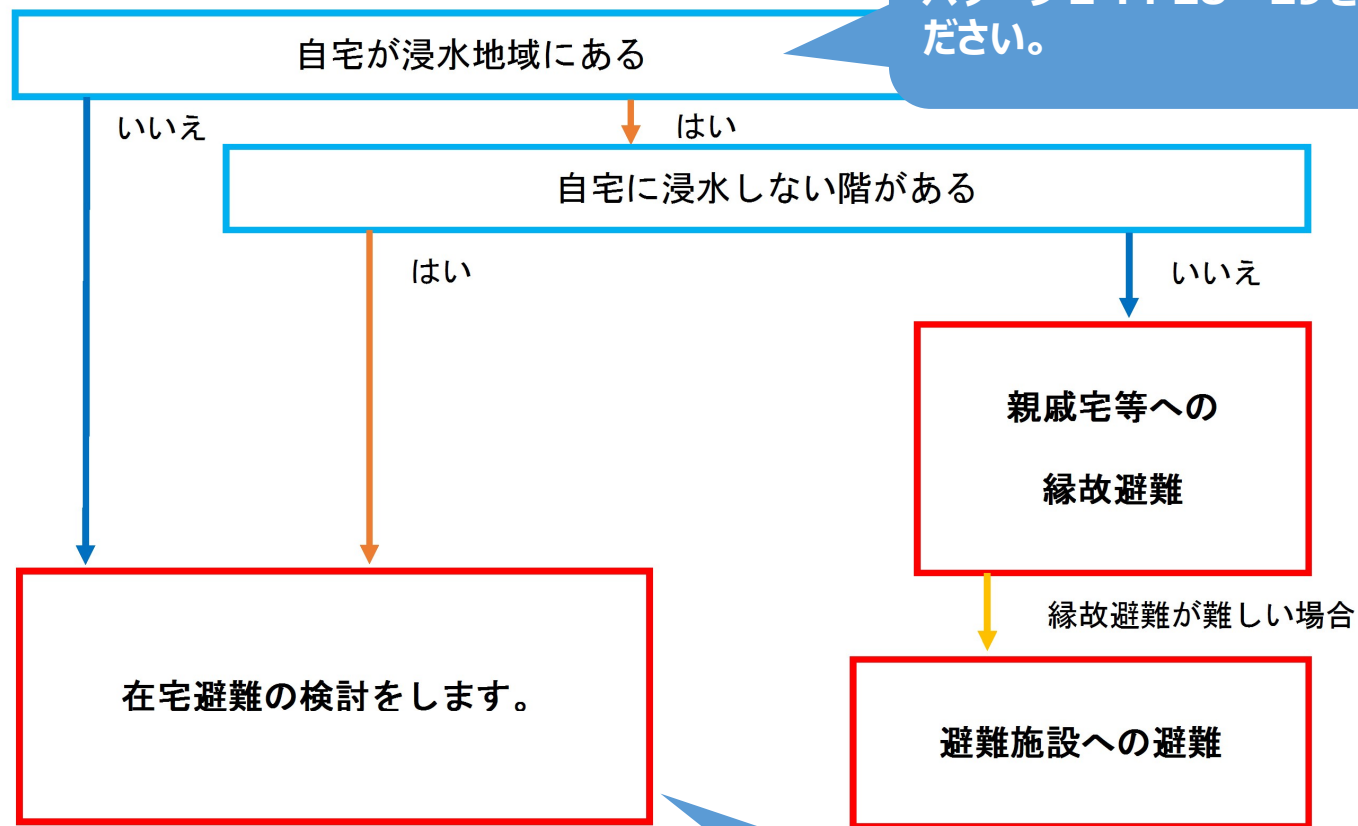


音声コード掲載

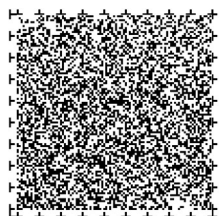
7. 避難行動パターン及び・フロー

パターン2：避難行動フロー

葛飾区水害ハザードマップ解説編
パターン2：P28～29を参照し、確認してください。



音声コード掲載



必ず、浸水継続時間に
応じた備蓄などの事前準備
をしてください！！

人工透析など、継続的な医療
が必要な方は、東部地域など
の浸水しない地域への避難が
必要です。

7. 避難行動パターン及び・フロー

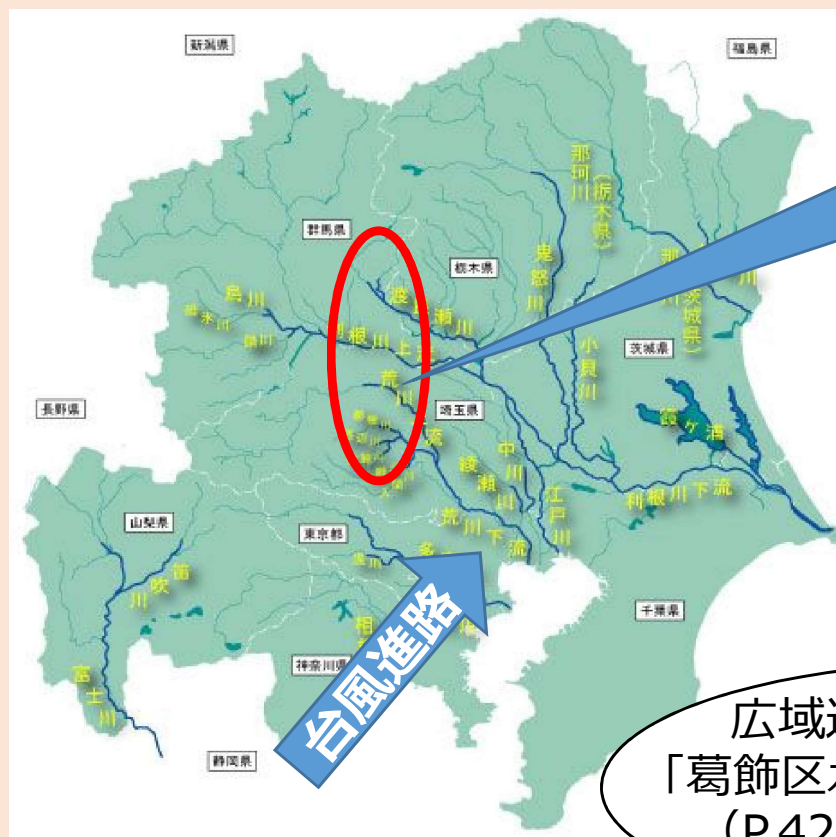
パターン3：高潮や複数河川の氾濫のおそれがある場合

イメージ

高潮：これまでに経験したことのない930hpa以下の台風が東京地方に上陸（東日本台風960hpa）

超過洪水：令和元年東日本台風（446mm）時の流域雨量をさらに500～600mm程度に引き伸ばしたもの

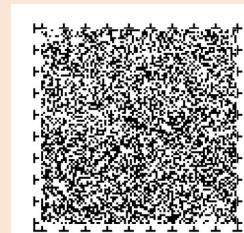
特に、ニュースなどで、江東5区が「広域避難」の「共同検討を開始した」というキーワードが発せられた場合は、避難の準備をお願いします。



荒川・利根川（江戸川含む）がともに水位上昇

浸水継続時間が長い地域にお住まいの方は、**「広域避難」**が原則となります。
特に、家屋倒壊等氾濫想定区域にお住まいの方や透析など継続的な医療が必要な方は、**広域避難が必須**となります。

広域避難の詳細については「葛飾区水害ハザードマップ解説編（P.4243）」で確認しましょう！

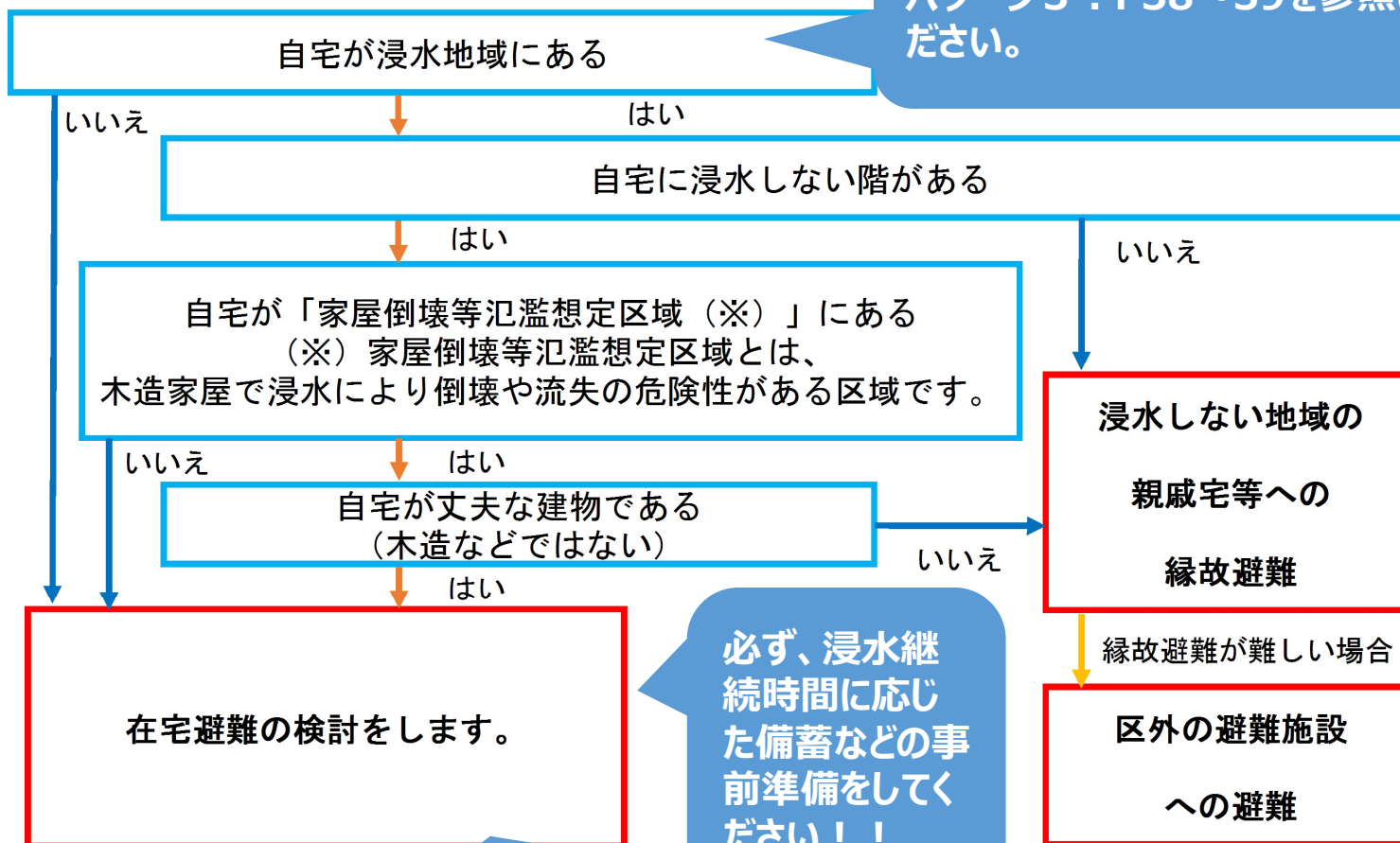


音声コード掲載

7. 避難行動パターン及び・フロー

パターン3：避難行動フロー

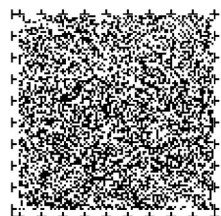
葛飾区水害ハザードマップ解説編
パターン3：P38～39を参照し、確認してください。



必ず、浸水継続時間に
応じた備蓄などの事前準備を
してください！！

人工透析など、継続的な医療が
必要な方は、浸水しない地域への
避難が必要です。

災害時にとるべき行動をあらかじめ決めておきましょう。



8. マイ・タイムラインを作成しよう！！

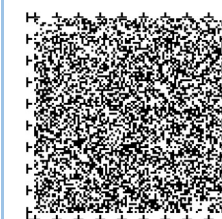
3つの避難行動パターンでは、とるべき避難行動が異なる場合があります。避難行動パターンごとに、マイ・タイムラインを作成しよう！！

パターン1 線状降水帯の発生などにより、内水氾濫の発生する恐れがある場合

	24 時間前				0 時間
警戒レベル	1	2	3	4	5
避難情報	避難 に関する情報 	自主避難など 注意の呼びかけ	SNS 等で一時滞在施設 の開設準備を通知	SNS 等で一時滞在施設 の開設を通知	
必要な 情報	大雨 に関する気象情報 早期注意情報	東京都 気象情報 ※線状降水帯 の発生の可能性が示 れる	大雨注意報	大雨警報	顕著な大雨に関する 東京都期初情報

パターン2 台風などにより、一つの河川の氾濫が発生する恐れがある場合

	3 日前				0 時間
警戒レベル	1	2	3	4	5
避難情報	避難 に関する情報 	自主避難など 注意の呼びかけ	高齢者等避難	避難指示	緊急 安全 確保
必要な 情報	大雨 に関する気象情報 早期注意情報 風 に関する気象情報	大雨・洪水注意報 強風注意報	大雨・洪水警報 (大雨や洪水となる3～2時間前程度)	暴風警報	
	▼ お住まいの地域によって必要となる情報 必要な情報に ◎ か ○ のシールを貼りましょう！				
	河川の氾濫 に関する情報	氾濫注意情報	氾濫警戒情報	氾濫危険情報	



音声コード掲載

8. マイ・タイムラインを作成しよう！！

パターン3 これまでに経験したことのない大型の台風により、高潮や複数の河川の氾濫が発生する恐れがある場合



記載例

テレビで気象情報を確認
 防災グッズを用意する
 服薬している薬が少ない場合には、病院に取りに行く
 屋外の植木鉢等をしまう
 家族の予定を確認する
 側溝や雨水ますの掃除

気象予報で、今後の雨量や台風の進路を確認する
 ハザードマップを見て、避難先を確認する
 家族に連絡を取る
 知人や近所の人で心配な人を思い浮かべる
 1階にある大事なものを2階以上に上げる

区のホームページやかつしかFM等で、避難情報の詳細を確認する
 NHKのデータ放送や河川事務所のホームページで河川の水位を確認する
 公共交通機関の運行状況を確認する

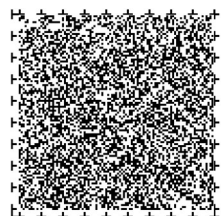
家族に高齢者、障害者、乳幼児等の避難に時間のかかる方がいる場合は、避難を開始する
 自力で避難できない要配慮者を、近所の人と協力して避難所に連れて行く
 東京西部のターミナル駅に家族で集合する

避難先を家族に連絡して、避難を開始する
 避難先：開設された避難所、安全な地域にある親戚・知人宅・勤務先・ホテル等
 自宅にとどまらざるを得ない場合には、長期の浸水と電気・ガス・水道等の途絶に備える
 逃げ遅れた場合には、近くの高い建物（洪水緊急避難建物等）に避難する
 ○○川が氾濫しても、自宅は浸水しないので、自宅で待機する
 帰宅をすると危険なので、勤務先にとどまる

災害発生

災害時は区から発信される情報を確認しましょう。

音声コード掲載



9. 災害時の情報収集方法

正しい情報の入手方法を知っておきましょう。

区からの情報は
自宅で確認できます！

● 防災行政無線

区内131カ所に屋外スピーカーを設置しており、
サイレンを鳴らして緊急・災害情報などをお知らせします。

● 防災行政無線確認用スマートフォンアプリ「かつラッパ」

防災行政無線の放送内容をアプリから文字や音声で確認できます。



Android

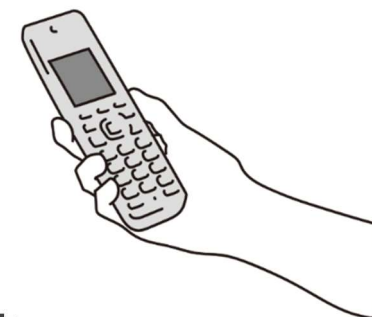


iOS

● 防災行政無線電話案内サービス（0800-800-0657）

防災行政無線の放送内容を電話から音声で確認できます。

dボタン



● NHK「d」ボタン

河川の水位や雨量のほか、避難情報や避難所開設情報などが確認できます。

● かつしかFM（78.9MHz）



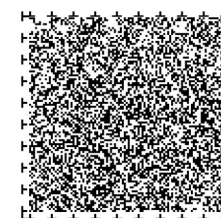
避難情報や避難所開設情報などが確認できます。



アプリ



ホームページ



9. 災害時の情報収集方法

平時から確認しておきましょう!

- 葛飾区公式ホームページ (<http://www.city.katsushika.lg.jp>)



区の非常時の対応や態勢、災害情報、注意報・警報などの
気象情報をお知らせします。

- 葛飾区安全安心情報メール (katsushika@katsushika-mail.jp)



大規模災害発生時の緊急情報など、

空メールを送信し
登録してください。

防災や防犯に関する情報を携帯電話などに配信します。

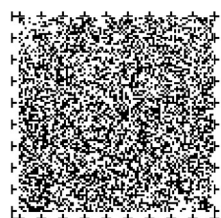
- SNS (ソーシャルネットワークサービス)

避難情報や避難所開設情報などを配信します。

- ・ 葛飾区LINE
- ・ 葛飾区X (旧Twitter) @katsushika_city
- ・ 葛飾区Facebook @katsushika.city



この冊子には、音声コード「Uni-Voice」が、各ページに印刷されています。スマートフォン専用アプリ「Uni-Voice Blind」などで読み取ると、音声で内容が確認できます。



音声コード掲載

発行：葛飾区役所 地域振興部 危機管理課
〒124-8555 東京都葛飾区立石5-13-1
☎ 03-3695-1111 (代表)