

自然災害から自分たちの命を守るため、災害が近づく前にあらかじめ取るべき行動を決めておくと、いざというときの避難行動に役立ちます。自分の行動予定表「マイタイムライン」を作成し、避難行動を事前に整理しておきましょう。

### 自宅の危険度と避難先

ハザードマップで調べた自宅の危険度などを記入しましょう。また、避難先・移動方法・所要時間などを話し合っておきましょう。

洪水浸水想定	避難先①（余裕があるとき）	避難先②（余裕がないとき）
<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし 最大想定浸水深 <input type="checkbox"/> 外水氾濫 <input type="checkbox"/> 内水氾濫 _____m	<input type="checkbox"/> 自宅（_____階） <input type="checkbox"/> _____さんの家（親戚や知人） <input type="checkbox"/> _____救援センター <input type="checkbox"/> その他（_____）	<input type="checkbox"/> 自宅（_____階） <input type="checkbox"/> _____さんの家（親戚や知人） <input type="checkbox"/> _____救援センター <input type="checkbox"/> その他（_____）
<b>土砂災害警戒区域</b> <input type="checkbox"/> 該当する <input type="checkbox"/> 該当しない <input type="checkbox"/> 土砂災害警戒区域 <input type="checkbox"/> 土砂災害特別警戒区域	移動方法 _____ 所要時間 _____分	移動方法 _____ 所要時間 _____分

### わたしと家族の避難行動

台風の接近など大雨のおそれがある場合は、安全な場所へ避難することが大切です。あらかじめ自分や家族、お住まいの地域に応じて避難のタイミングや避難先を確認しましょう。災害時、豊島区から発令がなくても、危険と判断した場合は自主的に避難しましょう。

【気象庁が発表】

**警戒レベル 1**  
今後気象情報悪化のおそれ

**気象情報 台風予報・早期注意情報 ⇨ 災害への心構えを高める**

- 非常持ち出し品を確認する。
- 家族の今後の予定や居場所を確認する。
- 親戚や知人に避難させてもらうことを依頼する。
- テレビやインターネットなどで気象情報を確認する。
- 家族や支援者と避難するタイミングを相談する。

---

【気象庁が発表】

**警戒レベル 2**  
気象情報が悪化

**気象情報 大雨・洪水・氾濫注意報 ⇨ 自分や家族の避難行動を確認**

- 区ホームページや安全・安心メールなどで、救援センターの開設状況や気象情報などを確認する。
- 避難先や避難経路、移動方法などを再確認する。
- 携帯電話の充電を確認する。
- 警戒レベル3で避難の方は、避難開始の準備をする。

---

【豊島区が発令】

**警戒レベル 3**  
災害のおそれあり

**警戒レベル3相当情報：大雨・洪水警報、氾濫警戒情報**

**避難情報 高齢者等避難 ⇨ 高齢者等は危険な場所から避難**

- 区ホームページや安全・安心メールなどで、救援センターの開設状況や気象情報などを確認する。
- 避難先と移動手段を確保する。
- 支援者に助けてもらう。（家に来てもらう、避難先・移動手段を確保してもらうなど）
- 警戒レベル3で避難の方は、家族や支援者に避難したことを連絡する。
- 警戒レベル4で避難の方は、避難開始の準備をする。

---

【豊島区が発令】

**警戒レベル 4**  
災害のおそれが高まっている

**警戒レベル4相当情報：氾濫危険情報、土砂災害警戒情報**

**避難情報 避難指示 ⇨ 危険な場所から全員避難**

- テレビやインターネットなどで最新の状況を確認する。
- 家族や支援者に避難したことを連絡する。

---

【豊島区が発令】

**警戒レベル 5**  
災害発生または切迫

**警戒レベル5相当情報：大雨特別警報、氾濫発生情報**

**避難情報 緊急安全確保 ⇨ 命の危険、直ちに安全確保**

- △すでに区内で災害が発生または発生する恐れがあるため、より安全な浸水リスクの低い自宅の上階や高い場所、土砂災害の危険が少ない場所に移動するなどし、直ちに命を守る行動をとってください。
- △避難していない場合は、豊島区役所 03-XXXX-XXXX（またはオートコール 03-XXXX-XXXX）に連絡してください。

安否確認のために区役所から電話（0検）がある場合があります。避難状況等をお答えください。

※気象情報や避難情報が発令されるタイミングは、状況により変化する場合があります。

# 家族や支援者の連絡先や連絡方法

避難することになりそうなときは、家族や支援者と連絡を取って相談しましょう。

区分	名前	電話番号	自宅以外の主な居場所 (職場・学校など)	備考(合流場所・連絡方法・対応可能時間など)
<input type="checkbox"/> 家族 <input type="checkbox"/> 支援者				
<input type="checkbox"/> 家族 <input type="checkbox"/> 支援者				
<input type="checkbox"/> 家族 <input type="checkbox"/> 支援者				
<input type="checkbox"/> 家族 <input type="checkbox"/> 支援者				
<input type="checkbox"/> 家族 <input type="checkbox"/> 支援者				

# 非常持ち出し品 チェックリスト

非常持ち出し品は、避難するときにはまず持ち出すものです。リュックに入れて、寝室や玄関など持ち出しやすい場所においておきましょう。

 <input type="checkbox"/> スマートフォン (携帯電話)	 <input type="checkbox"/> 充電器	 <input type="checkbox"/> 貴重品・現金・ 身分証明書	 <input type="checkbox"/> 非常食	 <input type="checkbox"/> 飲料水	 <input type="checkbox"/> 割りばし・スプーン
 <input type="checkbox"/> 常備薬・処方箋・ お薬手帳	 <input type="checkbox"/> 救急セット	 <input type="checkbox"/> 懐中電灯	 <input type="checkbox"/> 着替え・下着	 <input type="checkbox"/> 歯磨きセット	 <input type="checkbox"/> タオル
 <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ	 <input type="checkbox"/> ドライシャンプー	 <input type="checkbox"/> ビニール袋	 <input type="checkbox"/> 軍手	 <input type="checkbox"/> 粉ミルク・哺乳瓶	 <input type="checkbox"/> 離乳食
 <input type="checkbox"/> 紙おむつ	 <input type="checkbox"/> マスク	 <input type="checkbox"/> アルコール消毒液	 <input type="checkbox"/> せっけん	 <input type="checkbox"/> 体温計	その他必要なものを 準備しましょう

# 災害情報の入手方法

安全に避難するためには、災害情報や避難情報などの情報を速やかに入手することが大切です。スマートフォン(携帯電話)、パソコン、テレビ、ラジオなど、防災関連の情報を積極的に入手しましょう。

## スマートフォン(携帯電話)、パソコン

### 豊島区ホームページ

<https://www.city.toshima.lg.jp/>

### 豊島区安全・安心メール [登録が必要]

防犯、防災、気象、地震、交通事故に関する様々な安全・安心情報を、メールにてお届けします。  
<https://www.city.toshima.lg.jp/048/bosai/anzen/003876.html>

### 東京都防災アプリ [インストールが必要]

防災の基礎知識や災害情報など、役立つコンテンツが充実した東京都の公式防災アプリです。マイエリアに登録すると豊島区の気象情報、地震情報、避難情報などをプッシュ配信で得られます。



Android



iOS

### 東京都浸水リスク検索サービス

浸水予想区域図で示している「浸水リスク」を地図や住所から簡単に検索することができる東京都のサービスです。  
[https://www.kensetsu2.metro.tokyo.lg.jp/jigyo/river/chusho\\_seibi/risk/kensaku.html](https://www.kensetsu2.metro.tokyo.lg.jp/jigyo/river/chusho_seibi/risk/kensaku.html)



「豊島区安全・安心メール」または「東京都防災アプリ」を事前に登録・インストールしておきましょう!



### 気象庁 キキクル

気象庁が提供している防災情報で、「浸水害」「洪水害」「土砂災害」のリアルタイムの危険度がわかります。  
<https://www.jma.go.jp/bosai/risk/>



### 緊急速報メール [登録不要]

対象地域内でスマートフォン(携帯電話)をお持ちの方に対して、緊急を要する避難情報などを一斉にお知らせします。

## テレビ

### データ放送

気象注意報・警報や災害情報、交通やライフラインについての情報が確認できます。  
①テレビの電源を入れ、リモコンの「d(データ放送)」ボタンを押す。→②リモコンの矢印で必要な情報に合わせ「決定」を押す。