

逃げ遅れゼロへ

自宅にとどまることも避難のひとつです！

# 水害時 在宅避難の手引き

長岡市は、大きな被害をもたらした令和元年10月の台風第19号の教訓を踏まえ、最大規模の降雨を想定し、令和2年6月に「長岡市洪水ハザードマップ」を改定しました。

信濃川の氾濫などの大規模水害が発生すると、市が開設する避難場所だけでは、自宅が浸水する全ての方を受け入れることができません。市は逃げ遅れゼロのため、市の開設する避難場所への避難人数を少なくするよう協力をお願いしています。また、感染症予防のため、避難場所においても3密対策が必須となっています。

そのため、市民の皆さんには**長岡方式の避難行動**として命を守る3つの避難行動を呼びかけており、そのうちのひとつが「自宅のより上の階に避難する」という**在宅避難**（屋内安全確保）になります。



このリーフレットを参考に、水害時の在宅避難について理解を深め、そのための備えをはじめましょう。

## 確認

## 長岡方式の避難行動とは

### まずはこちらの行動を（基本的な避難行動）

### ①または②ができない方

#### ① 浸水しない場所へ車等で避難

- 気心の知れた知人や親せき宅ならストレスが少ない
- 所有車も助かる
- 人が密集しない場所なら感染症にかかる危険性が低い



#### ② 自宅のより上の階に避難

- 多くの食料や水などの備蓄が必要
- 浸水しない場所に所有車の移動が必要
- 不特定多数の人が集まる場所よりも感染症にかかる危険性が低い



これが在宅避難です！

#### ③ 市が開設する避難場所に避難

- 食料や水、マスクなどの持参が必要
- 避難者が多く、入りきらない場合がある
- 一人分のスペースが狭い
- 浸水しない場所に所有車の移動が必要
- 渋滞発生や緊急車両の通行妨げになるため所有車での避難は禁止（原則徒歩）
- 感染症にかかる危険性が高い

## 在宅避難を行ってもよい場合とは？

洪水ハザードマップで自宅の位置を確認し、自宅が浸水想定区域内にある場合について、以下の全ての条件に当てはまり、「浸水しない場所へ車等で避難」が難しいときに在宅避難を行うことができます。

条件① 自宅が河岸侵食の区域ではないこと

条件② 自宅が氾濫流の区域ではないこと、または氾濫流の区域であっても自宅が木造ではないこと

さらに



条件③ 以下のいずれかの状況であること

- ① 浸水の深さが0.5m未満であること
- ② 浸水の深さが3.0m未満で2階建て以上であること
- ③ 浸水の深さが5.0m未満で3階建て以上であること

※土砂災害警戒（特別警戒）区域にある家は在宅避難ができない場合があります。

### 長岡方式の避難行動判断フローで確認しましょう！

長岡市洪水ハザードマップの3ページに掲載されています。HPからダウンロードできます。

# 在宅避難の心得

こうなった場合を想定し、日頃から備えておきましょう！

## 在宅避難をしても、このような状況になるかもしれません

### 自宅周辺が浸水し、自宅から移動できない

- 買い物に行けない
- ケガをしたり、具合が悪くなくても搬送できない



### 1階や車庫が浸水で使用できない

- 自動車が使用できない
- 浸水する階の部屋に入れない（台所、トイレ、風呂など）



### 電気、ガス、水道、下水道などが止まって使用できない

- トイレが使えない・流せない
- 水道の水が使えない（飲水がない、洗いができないなど）
- 調理、温かい食事ができない
- エアコンやファンヒーターが使えない
- テレビやパソコンが使えない
- 携帯電話、スマートフォンの充電ができない
- 洗面台、シャワー、風呂が使えない
- 明かりがつかない（夜は真っ暗に）

1 自宅周辺が浸水してからの自宅外への避難は危険です。自宅にとどまり、上の階に避難するなどして、身の安全を確保しましょう。

2 ライフライン（電気、ガス、水道、下水道など）が停止しても避難生活ができるように日頃から食料・水を備蓄し、必要なアイテムを用意しておきましょう。

### 食料など（3日分、できれば一週間分を）

- 水・飲料
- 食料
- 缶切り
- 紙皿・割り箸・ラップ
- 卓上コンロ・ガスボンベ



### 衣類など

- 下着類
- 衣類・防寒着
- マスク
- タオル
- 毛布または寝袋
- 使い捨てカイロ
- 生理用品



### 日用品

- ライター・ろうそく
- 乾電池
- トイレットペーパー
- 非常トイレ・携帯トイレ



### 防災用品

- ラジオ
- 懐中電灯
- 充電器（充電済）
- ライフジャケット
- 浮き輪



### 救急医療品

- 常備薬
- 救急セット
- 体温計
- 消毒液
- ウェットティッシュ
- お薬手帳



### 貴重品

- 現金
- 健康保険証
- 通帳・印鑑
- 身分証明書



## 家族構成などに合わせて必要なもの

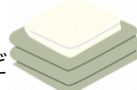
### 乳幼児

ミルク（粉・液体）、哺乳瓶、おむつ、離乳食、スプーン、洗浄綿、おんぶひも など



### 妊婦

脱脂綿、ガーゼ、さらし、T字帯、洗浄綿、新生児用品、母子手帳 など



### 要介護者

おむつ、ティッシュ、補助具の予備、常備薬、障害者手帳 など



### ペット

ペット用フード、水、キャリーバッグ、リード、ケージ、ペット用トイレ用品 など



※掲載している内容はあくまでも目安です。一人ひとりで状況が異なるため、自分に何が必要なのかをしっかりと考え、「自らの命は自らが守る」意識のもとに、自らの判断で行動しましょう。

## 3

### 家屋への浸水・流入は十分に考えられます。 家屋の被害をできる限り軽減するための対策をしておきましょう。

- 土のう袋を玄関の出入口や車庫の前などに設置することで、道路から家屋内への水の浸入を抑える
- 床下収納のふたが開いて水が入ってくる場合があるため、ふたに重しをする
- 下水が逆流するとトイレから水が噴き上がる場合があるため、ビニール袋に水をためて便器内に重しをする
- 以下のような簡易水防工法を参考に対策を行う（浸水が浅い初期の段階に有効）

#### 簡易水のうとダンボールを使った工法

40リットル程度の容量のごみ袋を二重にして、中に半分程度の水を入れて閉めます。ごみ袋の強度に不安があれば重ねる枚数を増やします（買い物用のポリ袋でも代用可能）。これを段ボール箱に詰め、出入口などに隙間のできないように並べます。



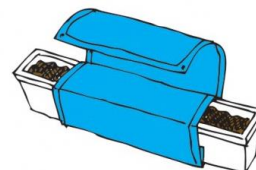
#### ポリタンクとレジャーシートを使った工法

ポリタンクに水を入れ、レジャーシートなどで包み、出入口などに並べます。



#### プランターとレジャーシートを使った工法

土を入れたプランターをレジャーシートなどで包み、出入口などに並べます。



#### 簡易止水板を使った工法

テーブルやボードなどの長い板状のものを出入口に設置し、浸水を防ぎます。



#### 吸水性の土のうによる工法

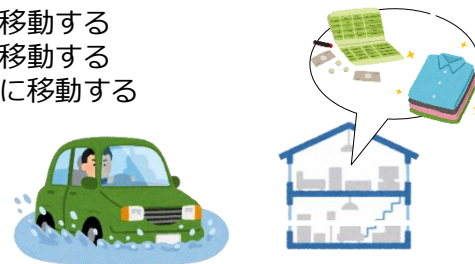
市販の吸水性土のうを出入口などに並べ、浸水を防ぎます。吸水性土のうは、水を吸う前は軽量でコンパクトですが、水を吸収すると膨張する性質があります。

画像提供：三条市

## 4

### 水に浸かってしまった家財などはゴミになってしまいます。 家財、貴重品、避難生活に必要なものは、浸水しない上の階に移動しておきましょう。

- 食料などの備蓄品、衣類など避難生活に必要なアイテムを上の方の階に移動する
- 通帳、保険証、パスポートなどの重要書類を浸水しない高い場所に移動する
- 高価な家電製品など、簡単に移動できるものを浸水しない高い場所に移動する
- 自動車を早めに安全な場所に移動する  
（移動が難しい場合、せめてエンジン部分が浸水しないように）
- 畳を高い場所へ移動する（せめて食卓や机の上に載せておく）



## 5

### 在宅避難をしている時は、常に最新の情報を確認しましょう。 事前に登録をしておくことで、必要な情報を入手することができます。

- テレビやインターネットで最新の気象情報や河川の状況を確認する  
（テレビのリモコン「dボタン」を押すと最新の気象・水位・避難情報を確認できる）
- 緊急告知FMラジオ、防災アプリ、エリアメール、緊急速報メールから情報を入手する
- 町内会、自主防災会からの連絡を受ける



#### 登録をしておくとも情報が届きます

- **防災気象情報メール**（河川の水位情報、気象情報、地震情報、津波情報など）
- **土砂災害Dメール**（土砂災害に関する情報、市からの注意喚起情報・避難情報など）
- **電話配信サービス**（市からの避難情報）

※登録方法は「[ながおか防災ホームページ](https://www.bousai.city.nagaoka.niigata.jp)」で確認を！

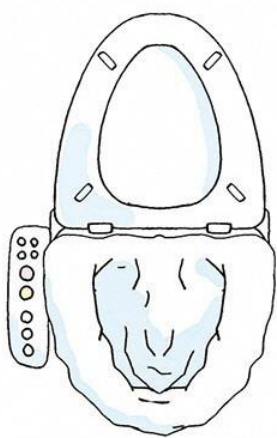
#### ながおか防災ホームページ

<https://www.bousai.city.nagaoka.niigata.jp>

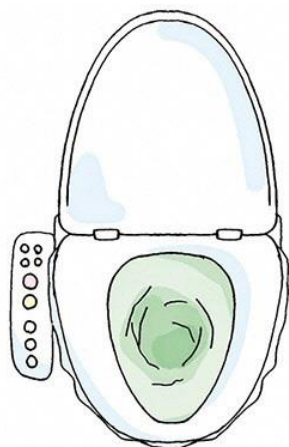
災害時に必要な情報が全て集約されていますので、積極的に活用しましょう。



掲載内容 | 各種ハザードマップ(洪水、土砂災害、津波)、河川ライブカメラ、水位情報、過去の浸水実績(県ホームページへリンク)



① 便座を上げ、大きなゴミ袋をかぶせたら、ふたたび便座を下げて固定します。底の水はそのままです。



② 便座の中にポリ袋やレジ袋などを広げて入れます。袋の大きさに余裕があれば便座の上からかぶせて。



③ 凝固剤、またはちぎった新聞紙、紙おむつなどを入れます。ペットシートを活用してもOK。



④ 用を足したら、上の袋を縛って別の袋にまとめ、消臭剤と一緒に保存。「燃やすごみ」で処分を。

イラスト/赤川ちかこ

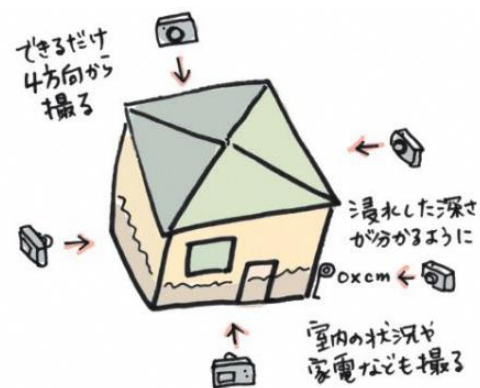
参考：『もしものときに役立つわが家の防災ハンドブック』（家の光協会発行：山村武彦 監修）  
協力：全国生活協同組合連合会

## 在宅避難の後、水が引いたら

- ◆ ケガをしていないか、体調が悪くなっていないかを確認し、必要に応じて医者に見てもらいましょう。
- ◆ 断線した電線が家屋に触れていないか確認しましょう。
- ◆ 落下や倒壊した危険物はないか確認しましょう。
- ◆ 片付け時にケガをしないように、肌を露出しない服装で、ヘルメットも着用しましょう。

### もし家屋が浸水して被害を受けた場合

- ◆ 浸水の被害にあったら家屋の中や周囲などをしっかりと消毒しましょう。手や体の消毒も忘れずに。
- ◆ 家屋の被災状況の写真を撮っておきましょう。（り災証明などのため）
- ◆ 家屋の中は風通しを良くして乾燥させましょう。
- ◆ 契約している火災保険の補償内容や支払要件を確認しましょう。被害の状況に応じて、損害保険金が支払われる場合があります。
- ◆ 地域の被害が大きく、片付け作業などに多くの人手が必要な場合、災害ボランティアセンターが開設されることがあり、ボランティアの力を借りることもできます。



被災状況を写真に撮るコツ

画像提供：震災がつなぐ全国ネットワーク



### 逃げ遅れゼロへ

### 町内会・自主防災会の皆さんへ

～ぜひ地域で次の防災活動を進めてください～

- 避難時：情報の伝達、要支援世帯への声掛け・支援、避難場所運営への協力 など
- 平常時：長岡方式の避難行動の周知、避難行動要支援者の個別計画の作成、洪水を想定した避難訓練 など



長岡市 危機管理防災本部

TEL : 0258-39-2262

〒940-8501 新潟県長岡市大手通1丁目4番地10

制作：公益社団法人中越防災安全推進機構地域防災力センター