

非常持ち出し品チェックリスト

避難用具	☐ 懐中電灯(予備電池も)	生活用品	☐ 携帯電話(充電器・モバイルバッテリー)	衣類関係	☐ 衣類(体温調節用として 厚手・薄手のもの)
	☐ 携帯ラジオ(予備電池も)		☐ はさみ・缶切り		☐ 下着
	☐ ライター・マッチ		☐ 毛布・タオル		☐ 雨具
	☐ ロープ		☐ 寝袋		☐
	☐ 軍手・手袋		☐ メガネ・コンタクトレンズ(洗浄液含む)		☐ 常備薬・持病がある方の薬・ お薬手帳
	☐ 棒・傘(足元確認用)		☐ ポケットティッシュ・ウェットティッシュ		☐ 下に敷くシート・新聞紙
	☐ ヘルメット・防災ずきん		☐ ごみ袋・ポリ袋		☐ 生理用品
	☐ 上履き・スリッパ		☐ 携帯トイレ		☐ おむつ・ミルク
	☐ ホイッスル		☐ マスク		☐ ペット用の避難用品
	☐		☐ 救急セット		☐
非常食	☐ 飲料水(500ml×2、3本)	貴重品	☐ 現金(小銭も)	その他	☐
	☐ 非常食(缶詰・レトルト食品等)		☐ 通帳・印鑑		☐
	☐ 携帯食(チョコレート・飴等)		☐ 身分証明書		☐
	☐		☐ 家族の写真		☐

緊急時の連絡先

家族、避難のときに声かけする近所の方、避難先となる親類や知人、勤め先等、いざというときの連絡先を考えて、メモしておきましょう。

関係性	氏名	住所	電話番号	関係性	氏名	住所	電話番号

緊急時の問合せ先

- 警察:110 ●消防・救急:119
- 停電のときは…北陸電力送配電:0120-837119
- ガス漏れのときは…日本海ガス:0570-024-099
(プロパンガスについては最寄りの販売店へ)
- 断水、濁り水等のときは…上下水道局:432-8570
- 電話の故障のときは…NTT:113(携帯からは0120-444113)

災害伝言ダイヤル 171

電話を用いて安否情報(伝言)の録音・再生を行うことができます。

- 171をダイヤル
- 録音は① 再生は②
- 被災地の方の電話番号を市外局番からダイヤル
- 音声ガイダンスに従い、録音/再生

富山市発行 その他のハザードマップ

富山市 土砂災害ハザードマップ



富山市 内水ハザードマップ



富山市 津波ハザードマップ



富山市 地震防災ハザードマップ



富山市 ため池ハザードマップ



取り出しやすい場所に保管しましょう

保存版

富山市 Toyama City Flood Hazard Map 洪水ハザードマップ



マップ面の
イラスト
が入ります
(マップ完成後に差替)

この冊子の裏表紙の内側ポケットに
A1サイズの洪水ハザードマップが入っています。
併せてご確認ください。



●目次	1
-----	---

使い方編

●避難行動を3ステップで考えましょう	2
--------------------	---

●ステップ1 自宅等の水害リスクを確認しましょう	3・4
--------------------------	-----

●ステップ2 避難方法・避難先を決めましょう	5・6
------------------------	-----

●ステップ3 避難のタイミングを確認しましょう	7・8
-------------------------	-----

●マイ・タイムラインをつくろう	9・10
-----------------	------

学習編

●洪水・土砂災害を知ろう	11・12
--------------	-------

●富山市の洪水の特徴	13
------------	----

●洪水ハザードマップの対象河川	14・15
-----------------	-------

●水害リスクと過去の被害状況	16
----------------	----

●避難時の心得	17
---------	----

●避難所での生活	18
----------	----

●災害への備え	19・20
---------	-------

●地域を守るために	21・22
-----------	-------

富山市洪水ハザードマップ 冊子ポケットに収納

避難行動を3ステップで考えましょう

使い方編

水害からの避難は、自身のおかれた状況に応じて自らの判断で避難行動をとることが大切です。

このページでは避難行動全体の流れを確認します。

詳しい内容は、次ページ以降のステップ1～3で順番に確認していきましょう。

ステップ1

自宅等の水害リスクを確認しましょう

まずは、富山市洪水ハザードマップを見て、自宅等の危険性を確認しましょう。

特に危険な区域に入っていないか

- 河川の激しい流れのおそれのある区域（氾濫流）
- 河岸の侵食のおそれのある区域（河岸侵食）等

浸水するおそれがないか

最上階まで浸水するかどうか



富山市洪水ハザードマップは裏表紙の内側ポケットに入っています。

ステップ2

避難方法・避難先を決めましょう

自宅の危険性に応じて、自分や家族に合った避難方法・避難先を選びましょう。

避難方法

早期立退き避難



屋内安全確保

（建物の高い場所にとどまる）



避難先

指定緊急避難場所



親類・知人宅



ステップ3

避難のタイミングを確認しましょう

避難情報や河川の情報を確認し、いつ避難を始めるかを決めておきましょう。

警戒レベル2

注意情報

気象・河川の
情報を確認



警戒レベル3

高齢者等避難

高齢者等は避難開始
（対象者は早めに）



警戒レベル4

避難指示

危険な場所から
全員避難

警戒レベル5

緊急安全確保

命を守る行動を



ステップ1 自宅等の水害リスクを確認しましょう

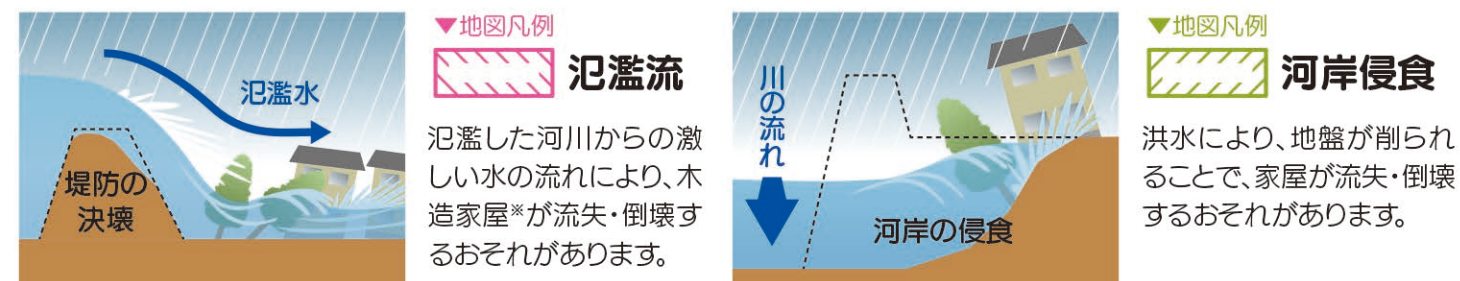
① 自宅等の位置の確認

ハザードマップで自宅や通勤・通学先等、普段よく行く場所を確認しましょう。

② 家屋倒壊等氾濫想定区域(氾濫流・河岸侵食の区域)に該当しますか？

河川の激しい流れや河岸の侵食により、家屋が流失・倒壊するおそれがある区域です。ハザードマップで該当するか確認し、早めの避難を心掛けましょう。

家屋倒壊等氾濫想定区域「氾濫流」と「河岸侵食」の2つの区域



*倒壊等のおそれが低い頑強な高層の建物に関しては、ただちに立退き避難が必要との判断にならない場合もあります。

⚠ 家屋倒壊等氾濫想定区域(氾濫流・河岸侵食の区域)に該当する場合は、家屋が流失・倒壊するおそれがあるため、早期立退き避難が必要です。

③ 浸水するおそれがありますか？

ハザードマップで色が塗られているかを確認し、浸水するおそれがあるか確認しましょう。

④ 最上階まで浸水しますか？

ハザードマップの「浸水深の目安」と照らし合わせて、最上階まで浸水するおそれがあるか、確認しましょう。

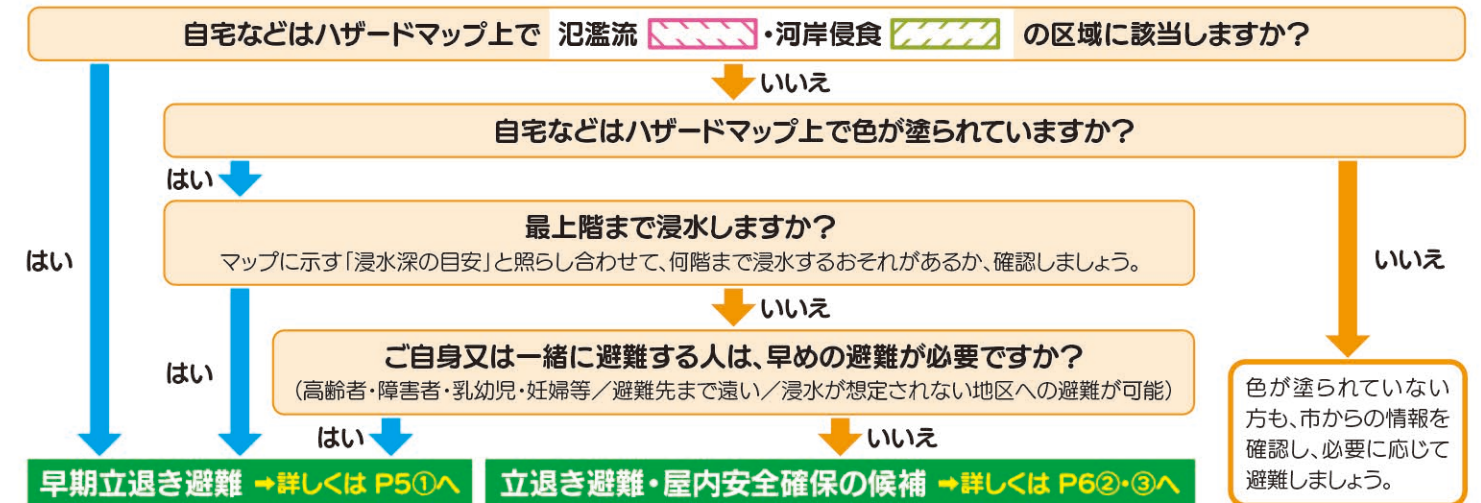
最上階まで浸水するおそれのある家屋

目安として、浸水深が0.5m以上で1階建て、3m以上で2階建て、5m以上で3階建ての最上階が浸水するおそれがあります。

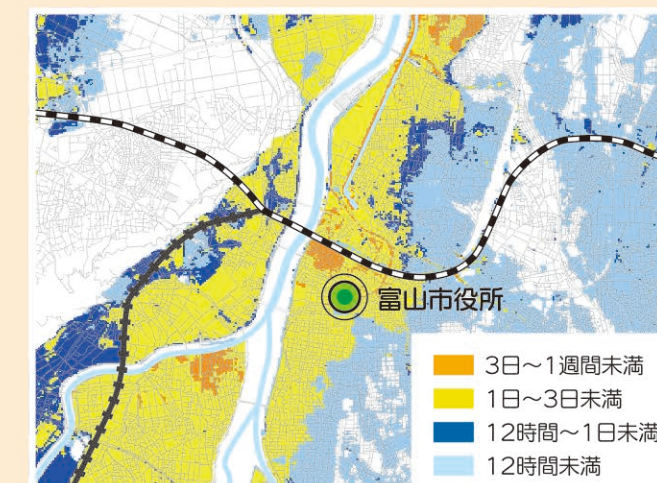
⚠ 最上階まで浸水する場合は、建物内で安全を確保することが難しいため、早期立退き避難が必要です。



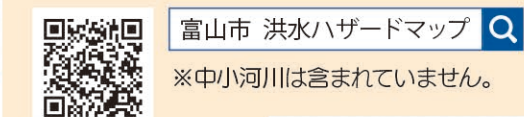
⑤ どのような避難方法をとるべきか確認しましょう



浸水継続時間



浸水深が50cmを超えてから50cmを下回るまでの時間を示したものです。避難先の選定や屋内安全確保(自宅待機)の判断に活用しましょう。
富山市ホームページに掲載している「浸水継続時間図(全体図)」で、自宅周辺を確認してみましょう。



もし、避難しなかったら…

自宅にとどまり、停電や断水が発生した場合に、浸水が長時間に及ぶと、命の危険につながることもあります。

浸水が長期化した場合は…

- 浸水深が深い場合には、家の外へ出ることが不可能になります。
- 備蓄していても水や食料等がなくなります。
- 衛生環境が悪化します。
- 病人が出た場合の対応が難しくなります。
- 定期的な診療を受けている人の診療が困難になります。

電気・ガス・水道が止まると…

- 停電により、テレビ等から情報を得ることができなくなります。
- 携帯電話・スマートフォンの充電ができなくなります。
- ライフラインが止まることに伴い生活環境が悪化します。

高層階では…

- エレベーターが止まり、階段での移動を余儀なくされることから、高層階特有の問題が発生します。
- 水・食料等の救援物資を、低層階から調達することが難しくなります。
- 病人が出たとき、階段での移動は困難を極めます。

孤立した場合は…

- 体調を崩した場合の対応が難しくなります。
- 情報を得られない場合、不安になります。

ステップ2 避難方法・避難先を決めましょう

1 早期立退き避難

▶ 水害リスクが高い方 (P3・4参照)

- 家屋倒壊等氾濫想定区域 (氾濫流・河岸侵食の区域) にお住まいの方
- 自宅等の最上階まで浸水するおそれがある方

▶ 早めの避難が必要な方

- 避難者に要配慮者 (避難に時間を要する方: 高齢者・障害者・乳幼児・妊婦等) が含まれる場合
- 避難先までの距離が遠い方
- 浸水が想定されない地区への避難が可能な方



浸水が想定されない地区まで
早めに避難を開始



2 立退き避難

- 家屋倒壊等氾濫想定区域 (氾濫流・河岸侵食の区域) に入っていない方
- 浸水が想定される区域にお住まいの方
- 自宅等の最上階までは浸水するおそれがない場合



3 屋内安全確保 (建物内での垂直避難)

- 「避難」とは「難」を「避」けることです。安全な場所にいる人は、避難先に行く必要はありません。
- 屋内安全確保は、次の3点を満たしているか確認したうえで判断しましょう。

- ☐ 自宅等が家屋倒壊等氾濫想定区域 (氾濫流・河岸侵食の区域) に入っていない場合
- ☐ 浸水する深さより高い階に部屋がある
- ☐ 水や食料など、水が引くまで生活できる備えがある (P4「浸水継続時間」参照)

状況に応じて、近隣の高い建物や自宅の2階以上等の安全が確保できる場所へ移動しましょう。



避難行動を3ステップで考えましょう

使い方編

ステップ3 避難のタイミングを確認しましょう

緊急時の対策は、情報収集から始まります。洪水からの避難は、信頼できる情報を集めて正しく読み取る
ことにより、状況に応じた適切な避難行動とそのタイミングを判断することが可能となります。

警戒レベル1	警戒レベル2	警戒レベル3 相当	警戒レベル4 相当	警戒レベル5 相当
早期注意情報 (気象庁等が発表)	レベル2 氾濫注意報 レベル2 大雨注意報 レベル2 土砂災害注意報 (気象庁等が発表)	レベル3 氾濫警報 レベル3 大雨警報 レベル3 土砂災害警報 (気象庁等が発表)	レベル4 氾濫危険警報 レベル4 大雨危険警報 レベル4 土砂災害危険警報 (気象庁等が発表)	レベル5 氾濫特別警報 レベル5 大雨特別警報 レベル5 土砂災害特別警報 (気象庁等が発表)
防災情報 ●情報収集を始めましょう。 ↓ 集める情報 テレビ・ラジオ 富山防災WEB ●避難情報 ●避難所情報 ●河川水位情報 ●雨量情報 等 河川ごとに設定される各水位も確認できます。 気象庁 ホームページ ●レベル5特別警報 ●レベル4危険警報 ●各危険度分布等 富山市 ホームページ ●避難情報等	●避難行動を確認しましょう。 	高齢者等避難 (富山市が発令) ●早めの避難が必要な方や水害リスクが高い方は、危険な場所から避難開始(P5①参照)。その他の人は、避難の準備をしましょう。 ●対象地区の避難場所に加えて、早期立退き避難における避難先として、浸水が想定されない地区の避難場所も順次開設します。 早期立退き避難 ●渋滞や事故による逃げ遅れを防ぐため、早めに避難を開始しましょう。 ●早期立退き避難が必要な方は、レベル3高齢者等避難までに避難を開始しましょう。	避難指示 (富山市が発令) ●避難を開始してください。 ●この時点で、危険な場所から全員避難です。 立退き避難 ●レベル4避難指示発令後は、安全な避難場所へ徒歩で避難しましょう。	緊急安全確保 (富山市が可能な範囲で発令) ●災害発生または発生直前です。 ●命の危険が迫っているので、直ちに身の安全を確保してください。 ●堤防決壊による氾濫発生 等
避難情報ととるべき行動 届く情報 避難指示等警戒レベル3、4、5情報、神通川・常願寺川の河川氾濫のおそれの情報等 緊急速報メール 防災行政無線 広報車 SNSによる 富山市の防災情報 ●富山市公式LINE ●X(旧Twitter) Yahoo!防災速報 (アプリ) ●気象情報等(特別警報含む) 富山県土砂災害警戒情報 メール配信サービス ●大雨、土砂災害に関する警報・注意報等				

洪水等の災害が発生する前に安全な場所へ移動するためには、大雨が降る前から、あらかじめ「いつ、何をするか」整理しておくとしスムーズです。「マイ・タイムライン」を活用して、洪水時の行動を整理しておきましょう。

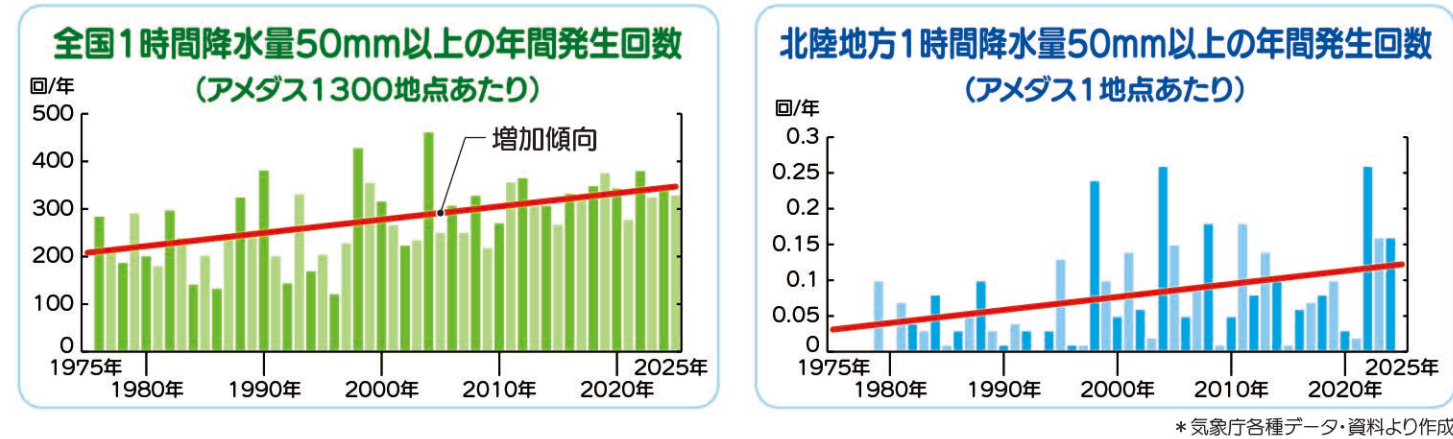
		気象・避難情報		あらかじめ確認しておくこと／行動内容	
平常時	日頃から			☐ ハザードマップで自分の住んでいる場所の水害リスクを確認 ●氾濫流・河岸侵食の区域内に ☐ ある ☐ ない 自宅が ●浸水想定区域内に ☐ ある(浸水深 m) ☐ ない ●浸水継続時間 分 ☐ 避難する場所の確認 ●避難する場所: ●移動時間: 分 ●移動方法: ☐ 避難の際、支援が必要な家族・知人の確認 ●名前: 電話番号: ●名前: 電話番号: ☐ 避難の際、支援してくれる人の確認 ●名前: 電話番号: ●名前: 電話番号: ☐ 非常持ち出し袋を準備	
		大雨や 台風接近の予報	☐ テレビやインターネットで天気予報を確認 ☐ 家族の今後の予定や居場所を確認 ☐ 非常持ち出し品の確認 ☐ 1週間分の常備薬を確保 ☐ 家の周りに風雨で飛ばされるものがないか確認	☐ 防災情報の取得方法を確認 テレビdボタン 	
大雨のおそれ	災害発生数日前〜前日	警戒レベル1	早期注意情報		
	災害発生当日	警戒レベル2	氾濫注意報 大雨注意報 土砂災害注意報	☐ 避難する場所、避難経路を再確認 ☐ ☐ 避難しやすい服装に着替える ☐ ☐ 携帯電話を充電しておく ☐ ☐ ☐	
		警戒レベル3	高齢者等避難	☐ 川の水位や雨量(住んでいるところとその上流)を確認 ☐ ☐ テレビやインターネット、携帯電話で最新の避難場所の開設状況を確認 ☐	
		警戒レベル4	避難指示	☐ 避難場所等への避難を完了 ☐ ☐ 携帯電話などで最新の状況を確認 ☐	
			氾濫危険警報 大雨危険警報 土砂災害危険警報	避難が必要な方はこの時点までに全員、安全な場所に避難完了するよう行動を!	
		警戒レベル5	緊急安全確保	※避難が完了していない場合は直ちに避難開始 ※外に出ることが危険な場合は、建物内の安全な場所で身の安全を確保する	
災害発生	災害発生				

マイ・タイムラインの記入例

平常時		気象・避難情報		あらかじめ確認しておくこと／行動内容			
日頃から		☒ ハザードマップで自分の住んでいる場所の水害リスクを確認 ●氾濫流・河岸侵食の区域内に ☐ ある ☒ ない 自宅が ●浸水想定区域内に ☒ ある(浸水深 ○○ m) ☐ ない ●浸水継続時間 ○○ 分 ☒ 避難する場所の確認 ●避難する場所: ○○小学校 ●移動時間: 5 分 ●移動方法: 徒歩 ☒ 避難の際、支援が必要な家族・知人の確認 ●名前: ○○ ○○ 電話番号: ○○-○○○○-○○○○ ●名前: 電話番号: ☒ 避難の際、支援してくれる人の確認 ●名前: ○○ ○○ 電話番号: ○○-○○○○-○○○○ ●名前: 電話番号: ☒ 非常持ち出し袋を準備					
	大雨のおそれ	大雨や 台風接近の予報	☒ テレビやインターネットで天気予報を確認 ☒ 家族の今後の予定や居場所を確認 ☒ 非常持ち出し品の確認 ☒ 1週間分の常備菜を確保 ☐ 家の周りに風雨で飛ばされるものがないか確認				
		警戒レベル1 早期注意情報	☐ 防災情報の取得方法を確認 テレビdボタン ☒ 親類や知人に避難させてもらうことを依頼 ☐				
	避難開始時期	災害発生数日前〜前日	警戒レベル2 氾濫注意報 大雨注意報 土砂災害注意報	☒ 避難する場所、避難経路を再確認 ☒ 避難しやすい服装に着替える ☒ 携帯電話を充電しておく ☐			
		災害発生当日	警戒レベル3 高齢者等避難 氾濫警報 大雨警報 土砂災害警報	☒ 川の水位や雨量(住んでいるところとその上流)を確認 ☒ テレビやインターネット、携帯電話で最新の避難場所の開設状況を確認 ☒ 避難の準備(持出品などの準備) ☒ 大事なものを3階へ移動 ☒ ペットをケージに入れて避難の準備			
			警戒レベル4 避難指示 氾濫危険警報 大雨危険警報 土砂災害危険警報	☒ 避難場所等への避難を完了 ☒ 携帯電話などで最新の状況を確認 避難が必要な方はこの時点までに全員、安全な場所に避難完了するよう行動を!			
災害発生	災害発生	警戒レベル5 緊急安全確保 氾濫特別警報 大雨特別警報 土砂災害特別警報	※避難が完了していない場合は直ちに避難開始 ※外に出ることが危険な場合は、建物内の安全な場所で身の安全を確保する				

近年では非常に激しい雨の降る回数が増えています

地球温暖化等による気候変動の影響に伴い、今後も豪雨の発生は増加が見込まれています。



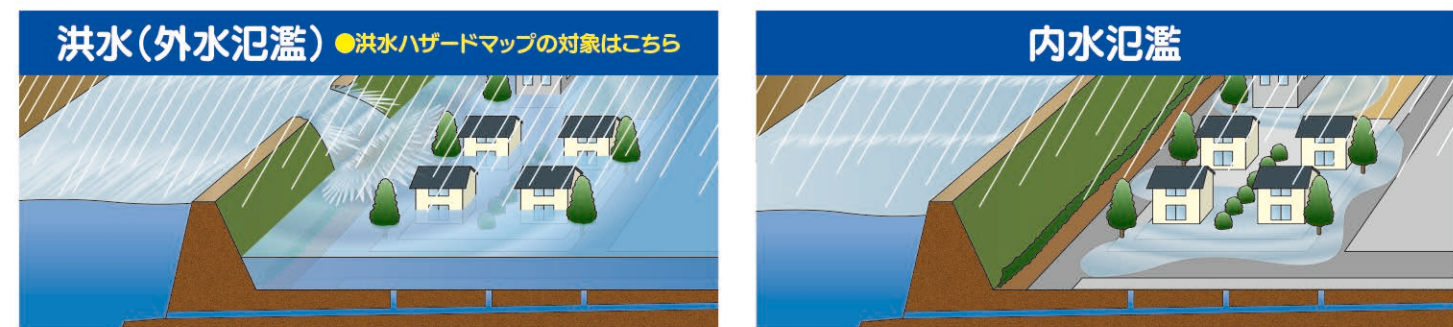
1時間降水量を意識しましょう

気象情報や避難情報を確認し、早めの避難に備えましょう。**1時間降水量が30mmを超えると道路が川のように**なることもあります。**50mm**では滝のような雨となり傘も役に立ちません。このような雨の中を避難するのは、かえって危険な場合もありますので、無理をせず**屋内での安全確保**も検討しましょう。

* 気象庁資料参照

1時間雨量	10～20mm未満	20～30mm未満	30～50mm未満	50～80mm未満	80mm以上
雨の強さと降り方	やや強い雨	強い雨	激しい雨	非常に激しい雨	猛烈な雨
	自動車の場合	ワイパーを速くしても見づらい	高速走行時、ブレーキが効かなくなる	車の運転は危険	

氾濫の形は2つの種類があります



台風や停滞する前線の影響等、広い範囲でまとまって降った雨が河川に流れ込むことで、河川が増水し、激しい流れとなって下流へ押し寄せます。そして、堤防を削って決壊させたり、乗り越えたりして、洪水(外水氾濫)が発生します。**早期の立退き避難が必要な区域等に該当する方は、速やかに立退き避難しましょう。**(P3参照)

大雨や排水先の河川水位の上昇により街なかで降った雨が排水しきれない場合に内水氾濫が発生します。洪水から避難する際、すでに内水氾濫により、路面がしっかり確認できず安全な避難が困難な場合があります。**平時に危険箇所を確認**しておきましょう。

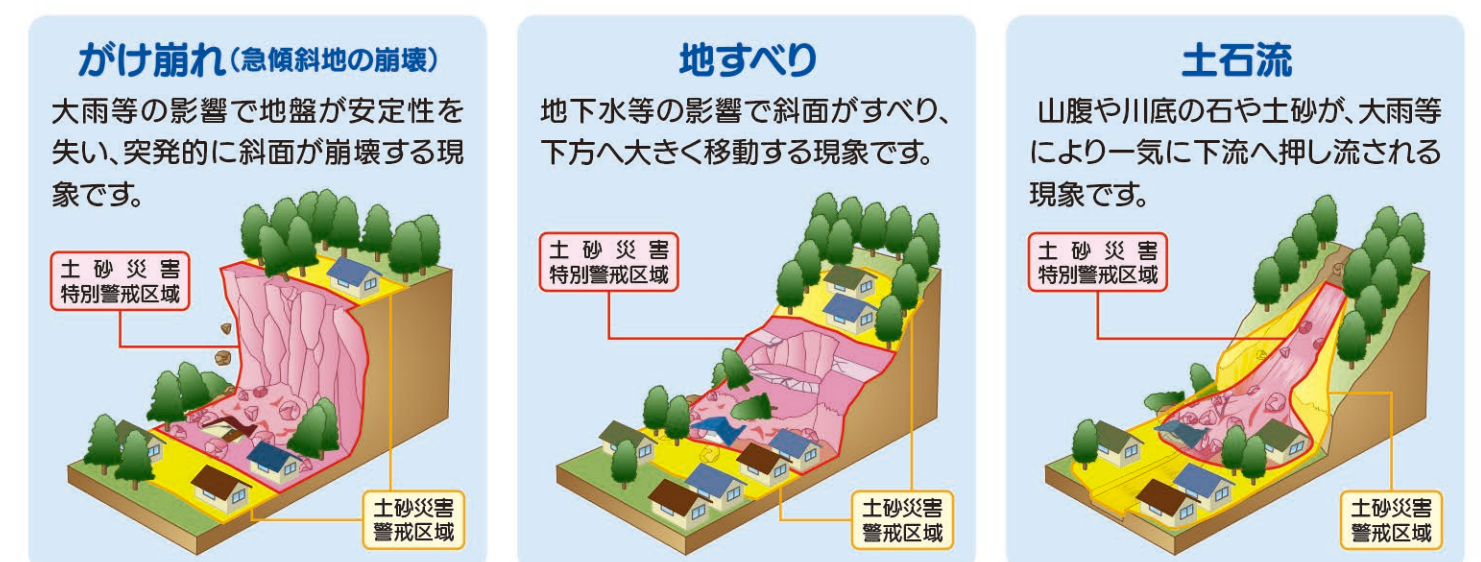
洪水は、大雨のピークで発生するとは限りません 時間差のある水位上昇に注意!

神通川では、上流部(岐阜県)で降った雨が中流部、下流部(市街地)へと伝わるのに時間がかかることから、下流部では**雨のピークを過ぎて安心した頃に、一気に水位が上昇して氾濫する**ということもありますので、情報収集に努め、注意しましょう。



降水量が増加すると、土砂災害のリスクも高まります! 洪水からの避難でも注意!

土砂災害は、洪水と同じく「大雨」を原因として発生することがある災害として、警戒が必要な箇所をハザードマップに掲載しています。該当区域にお住まいの方は、土砂災害に関する防災気象情報にも十分注意しましょう。避難時は、土砂災害のおそれがある区域をできるだけ避けましょう。



●ハザードマップでの表示

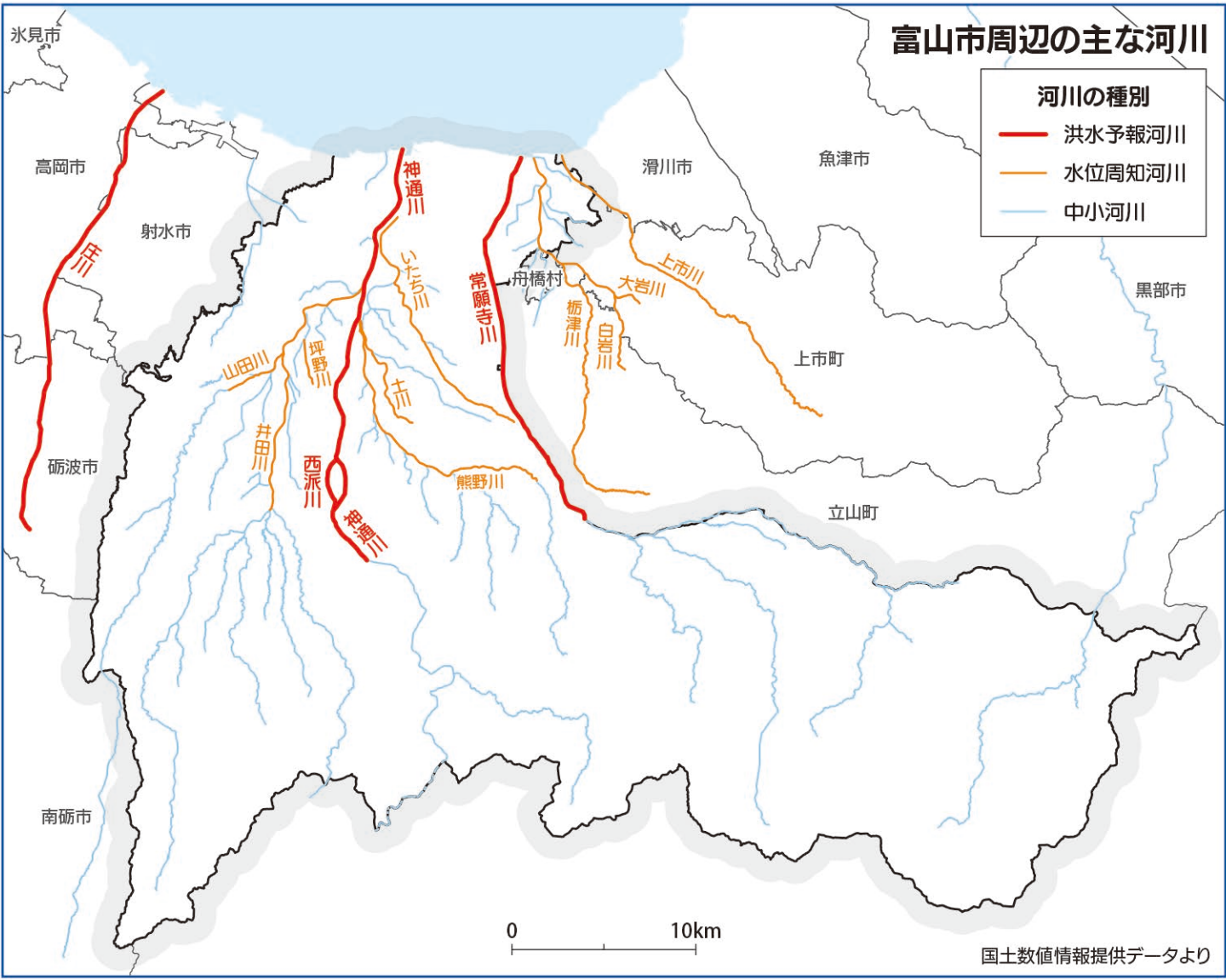
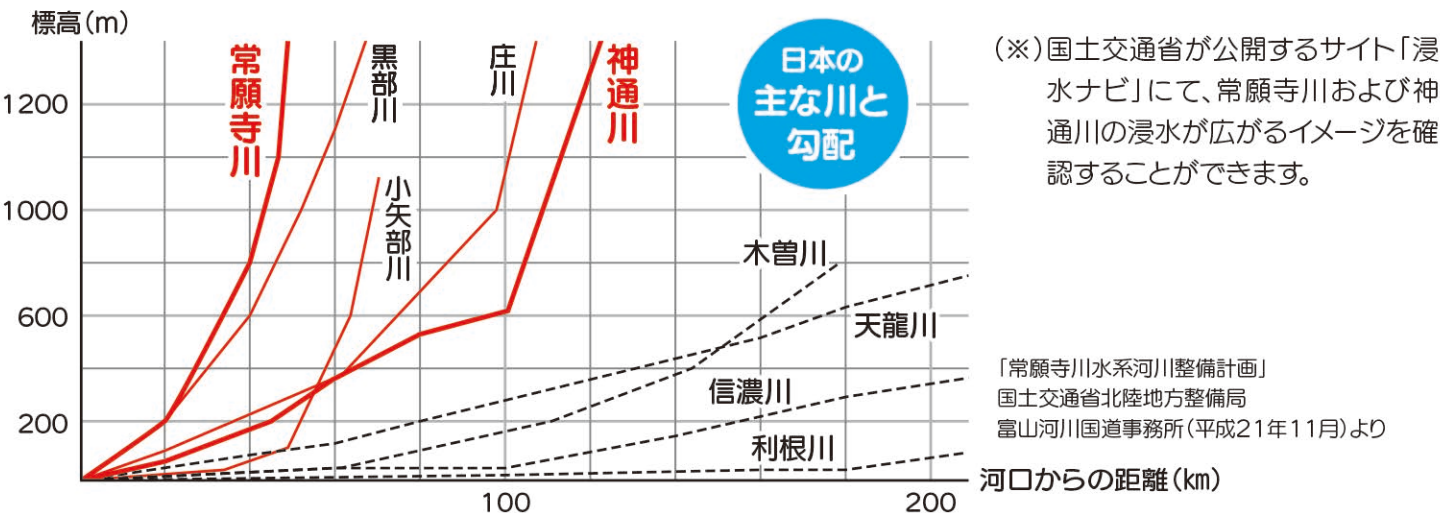
- 土砂災害特別警戒区域 …… 土砂災害によって、建物に損壊が生じ、命または身体に著しい危害が生じるおそれがあります。
- 土砂災害警戒区域 …………… 土砂災害によって、命または身体に危害が生じるおそれがあります。

洪水ハザードマップでは上記3つの現象を区別せず掲載しています。詳しくは、「富山市土砂災害ハザードマップ」にてご確認ください。
※土砂災害警戒区域でない区域でも、土砂災害が発生する場合があります。

富山市の洪水の特徴

市内には、洪水で重大な被害が生じるおそれのある河川が多く流れています。特に、国内屈指の急流河川(グラフ参照)とされる常願寺川と神通川は、非常に大きな洪水エネルギーを持つおそれがあります。富山市街の多くは広大な扇状地になっており、**常願寺川の氾濫(※)**では**広く浅い浸水**の傾向があり、市の中心部まで影響が及ぶことが想定されています。流れの速い洪水が迫ってきますので、状況に応じた適切な避難行動をとりましょう。

一方、**神通川の氾濫(※)**では河川沿いの狭い範囲で**深く浸水**する傾向がありますので、速やかに安全な避難場所等への立退き避難を行いましょう。



洪水ハザードマップの対象河川

学習編

多発している豪雨被害への対応を図るため、**観測された最大降雨量**をもとに設定された想定最大規模の降雨(1,000年に一度程度起こる降雨)を対象とした洪水浸水想定区域を掲載しています。予想される総雨量等の事前情報を確認し、近年の豪雨災害に備えましょう。



観測史上、神通川でもっとも高い水位を計測した平成16年台風23号(10月19日～10月21日)の雨量

●岐阜県高山観測所: 276mm/48h、256.5mm/24h ●富山県猪谷観測所: 208mm/48h、191mm/24h

●富山観測所(石坂): 116.5mm/48h、106.5mm/24h

▶対象河川ごとに設定される総雨量について

各河川の位置は13ページでご確認ください。

水 系	河川名	想定最大規模の総雨量	種 別	管理者
庄川水系	庄川	48時間655mm	洪水予報河川	国土交通省
新堀川水系	鍛冶川	24時間813mm	中小河川	富山県
	新鍛冶川			
	新堀川	24時間811mm		
古川水系	古川	24時間813mm		
神通川水系	神通川	48時間537mm	洪水予報河川	国土交通省
	西派川		中小河川	富山県
	井田川	48時間753mm	洪水予報河川	国土交通省
	熊野川(下流)	48時間872mm	水位周知河川	富山県
	熊野川(上流)	24時間730.8mm	中小河川	国土交通省
	いたち川	24時間813mm	水位周知河川	富山県
	土川			
	坪野川			
	山田川	24時間733.7mm	中小河川	富山県
	合場川	24時間813mm		
	赤江川(いたち川支川)			
	赤江川(山田川支川)			
	荒川			
	筏川			
	磯川			
	大久保川			
	太田川			
	大玉生川			
	小佐波川			
	小原川			
	急滝川			
	榎ヶ原川			
	佐野川			
	下ノ谷川			
	田島川			

水 系	河川名	想定最大規模の総雨量	種 別	管理者	
神通川水系	冷川	24時間813mm	中小河川	富山県	
	峠川				
	峠川放水路				
	土瀬川				
	仁歩川				
	祖母川				
	樋橋川				
	古川				
	別荘川				
	辺呂川				
	松川				
	馬渡川				
	宮島川				
	茗ヶ原川				
	虫谷川				
	湯谷川				
	四ツ谷川				
	黒川	24時間800.5mm			
	野積川	24時間779.2mm			
	長棟川	24時間768.5mm			
久婦須川	48時間753mm				
常願寺川水系	常願寺川(下流)	48時間776mm	洪水予報河川	国土交通省	
	常願寺川(上流)	24時間633.4mm	中小河川	富山県	
	牛首谷川	24時間813mm			
	スゴ谷川				
	湯川	24時間803.3mm			
	小口川				
	和田川				24時間744.4mm
白岩川水系	大岩川	24時間813mm	水位周知河川		富山県
	白岩川	24時間723mm			
	栃津川	24時間807mm			
	石割川	24時間813mm	中小河川		
	川原田川				
	小出川				
	下条川				
	新堀川				
	高野川				
	八幡川				
	細川				
上市川水系	上市川	24時間758mm	水位周知河川		
黒部川水系	黒部川	48時間704mm	中小河川		
	東沢谷川	24時間813mm			

洪水浸水想定区域

マップでは、河川ごとの洪水浸水想定区域図を重ね合わせて、最大の浸水の深さの区分を表示しています。雨の降り方によっては、着色が無い場所でも浸水することもありますので、ご注意ください。



富山市では、過去に大きな水害が発生しています。過去の被害を教訓として、災害に備えましょう。

神通川(神通大橋付近)の状況



写真提供：富山河川国道事務所

富山市で起きた水害の記録

平成16年の台風23号にともなう豪雨



昭和44年7月～8月の豪雨



参考文献：富山市史編修委員会「富山市史」

災害時は、落ち着いて安全な行動をとることが大切です。
避難するときの心構えや注意点を確認し、あなたと大切な人の命を守る行動につなげましょう。

自分の命は自分で守る

ハザードマップや避難情報を確認し、自らの判断で安全な行動をとしましょう。

自分の判断で早めの避難

危険を感じたら、避難情報を待たずに早めに避難を始めましょう。

みんなで避難（一人で避難しない）

家族や近所の人と声をかけ合い、できるだけ複数人で避難しましょう。

安全に避難するためのポイント

動きやすい服装で

- 荷物はリュックサックに入れ、両手を自由に。
- ひもでしっかり締められる運動靴をはく。
- 長靴は中に水が入り危険なので使用しない。
- 傘は使わず雨合羽を着て両手を空ける。



移動の際は危険を避ける

- 先導する人は、長い棒や傘で足元を確認。
- マンホールや側溝、水路等の危険箇所に注意。
- 地下道や道の端側を歩かないようにしましょう。
- 切れた電線等には近づかない。
- 水位の高い橋はできるだけ避けましょう。



地下施設は危険

- 地下にいと外の状況がわからない。
- 地下空間は冠水や停電の危険性が高い。
- 照明やエレベーター等は機能しない。
- 水が一気に流れ込むため逆らって避難するのは非常に困難。



要配慮者への心遣い

高齢者や障害のある方、子ども等、避難に時間がかかる方へ声をかけ合い、安全な避難を心がけましょう。

高齢者や傷病人、子ども ●安全な場所まで手をひいたり背負ったりして避難する。	肢体の不自由な方(車椅子) ●複数人数で対応する。ひとりで対応するときは背負って避難。 ●階段の上りは前向きに、下りは後ろ向きにして移動する。
目の不自由な方 ●声をかけて情報伝達。 ●先導する際は杖を持つ手の反対側に寄り添ってゆっくりと歩く。	耳の不自由な方 ●話しかけるときは口をハッキリと開けて、相手にわかりやすく見えるように。 ●筆談等を活用する。
ヘルプマークを身につけた方 ●外見でわからなくても、災害時には支援が必要なことを示すマークです。避難の際は配慮をお願いします。 富山市 ヘルプマーク	

避難施設にはさまざまな種類があります。洪水時は、まず命を守るために指定緊急避難場所などへ避難し、自宅での生活が困難な場合は指定避難所で生活します。両者の違いを理解するとともに、避難所では、一人ひとりがルールやマナーを守り、お互いに助け合いながら安心して生活しましょう。

避難施設の種類

指定緊急避難場所

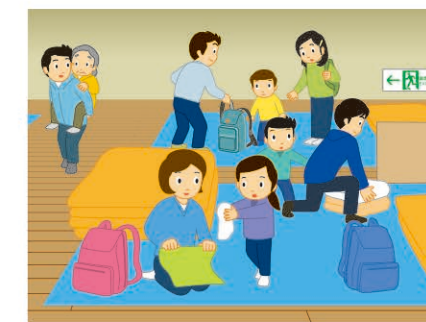
緊急時に一時的に避難する場所



災害が発生し、または発生するおそれがある場合に、速やかにその危険から逃れ自らの生命を守るために、一時緊急的に避難する場所として、災害の種別ごとに市が指定する施設です。

指定避難所

一定期間滞在できる場所



災害時、避難した方が災害の危険性がなくなるまでの間に滞在し、または災害による被害で家に戻れなくなった方が一定期間その生活のために滞在する、市が指定する施設です。

避難所で安心して過ごすために

大切な3つの心がけ

ゆずりあい

避難所はみんなで使うところです。限られたスペースしかありません。トイレの順番などできるだけゆずりあいましょう。



おもいやり

避難所では大きな声を出したり、走り回ったりすると、まわりの人たちの迷惑になります。お互いにおもいやりの気持ちで、過ごしましょう。



たすけあい

ケガをしている人や体の不自由な人、また、病気の人なども避難所には集まります。みんなが少しでも快適に過ごせるようにたすけあいましょう。



生活の注意点

防犯対策

避難所には、多くの人が集まります。自分の身は自分で守ることを心がけ、怪しい人を見かけたら、警察や施設の担当者に連絡しましょう。

プライバシーを守る

居住スペースは個々の「家」と同じです。特に女性、乳幼児や子どものいる家庭、要配慮者などにも気を配り、プライバシーの確保を徹底しましょう。

清潔に保つ

室内は土足厳禁として、布団を敷くところと通路を分けるようにしましょう。室内の清掃や整理整頓に努めましょう。ゴミ捨て場所を決め、ゴミには封をし、トイレは清潔に使用しましょう。

エコノミークラス症候群対策

避難所内でずっと同じ姿勢でいるとエコノミークラス症候群になってしまいます。適度な運動を行い、健康状態を保ちましょう。

非常持ち出し品

すばやく避難できるよう、**家族構成や持病等に応じた必要最小限の備えを、リュックサック等にまとめ、玄関付近等の持ち出しやすい場所に置いておきましょう。**



* 裏表紙の非常持ち出し品チェックリストも参照してください。

備蓄品

災害のあとの数日間は、物流が止まって普段のような買い物ができないおそれがあります。自宅に留まることになる場合にも備えて、**最低3日分、できれば1週間程度**はしのげるよう、浸水の影響を受けにくい場所でしっかり備蓄しておくと安心です。

食料品	燃料・日用品等	
☐ 飲料水	☐ カセットコンロ・ボンベ(予備も)	☐ 衛生用品
☐ 生活用水(お風呂の残り湯など)	☐ 毛布または寝袋	☐ 給用水ポリタンク
☐ 米(レトルトのご飯等も便利)	☐ 割り箸・紙皿・紙コップ等	☐ 救急箱
☐ 缶詰や菓子類	☐ 衣類	☐ 常備薬・持病がある方の薬・お薬手帳
☐ インスタントラーメン	☐ 新聞紙	☐ 雨具・長靴
☐ カップのみそ汁	☐ 簡易・携帯トイレ	☐ マスク
☐ 粉・液体ミルク、離乳食	☐ 布製ガムテープ	☐ 携帯用カイロ
☐ おかゆ等やわらかい食品(高齢者用品)	☐ ゴミ袋・ポリ袋	☐ 生理用品等
☐	☐ キッチン用ラップ	☐ おむつ・おしりふき・哺乳瓶等
☐	☐ モバイルバッテリー・ケーブル	☐ 杖、大人用紙パンツ、入れ歯洗浄液等
☐	☐ ポータブル発電機	☐
☐	☐ 手回しラジオ	☐
☐	☐ 懐中電灯・LEDランタン(予備電池も)	☐

上記はあくまで一例です。各家庭の事情に合わせ、必要なものをリストアップしておきましょう。

備蓄量の目安

- 飲料水 … 1人1日3リットル×7日分
- 携帯トイレ … 1人1日5回×7日分
- 食料品 … 1人1日3食×7日分
- 生活用水 …… 飲料水とは別に、風呂やポリタンク等に確保

※ 自分にあった備蓄品を調べてみましょう。

東京備蓄防災



ローリングストック(循環備蓄)

備蓄食料、水等の保存期間が切れる前に消費し、その分だけを補充して常に一定量のストックを保つことを「ローリングストック」といいます。定期的に古い備蓄品から消費することで無駄を出さず、いざというときに期限切れで使えなくなることを防ぎます。

1
2
3
目

冷蔵庫や冷凍庫の食材を活用する

ご飯や食パン、野菜等を冷凍しておけば自然解凍により食べる事も可能です。停電のときは、クーラーボックスや保冷剤等を利用して食材を保存しましょう。

4
5
6
7
目

ローリングストック法で備蓄した非常食を活用する

● 備蓄しておくの良いもの

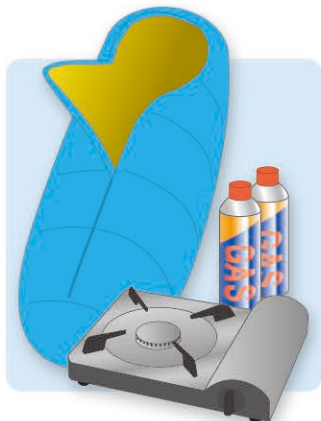
食べながら備える

ローリングストック法とは

ローリングストック法は、保存食を日常的に消費し、食べた分だけ買い足していく備蓄方法です。日頃から食べ慣れている賞味期限が1年程度のものを意識的にストックして、月に1、2度食べるときに防災について考えるきっかけにしましょう。

備えない防災(フェーズフリー)

フェーズフリーとは、「身の回りにあるモノやサービスを、日常時はもちろん非常時にも役立てることができる」という考え方です。日常・非日常、どちらの場面でも便利に使えるモノやサービスを積極的に導入することで、普段の生活が同時に災害への備えとなります。例えば、アウトドア用品やカセットコンロ等は非常時にすぐに活用できる備品です。普段のウォーキングコースに避難先へのルートを組み込むこともフェーズフリーです。このほかにも、普段の生活で活用できて非常時の際にも役立てられることを探してみましょう。



ペットの飼い主の方は

ペット用の避難用品や備蓄品を確保しておきましょう。洪水浸水想定区域内の**指定緊急避難場所**は、**命を守るため緊急的に避難する場所**として建物内の利用が前提となります。ペットを連れて避難される方は、あらかじめ**浸水が想定されない地区(避難場所は、遅くとも高齢者等避難「警戒レベル3」で順次開設)もしくは親類・友人宅等への避難**を想定しておきましょう。



自助、そして共助

公助（防災機関による対応）には限界があります。わたしたちの地域に起こる浸水から大切な命を守るために、まずは**自助（自分の命は自分で守る）**、そして**共助（自分たちの地域をみんなで守る）**を意識することが大切です。災害が起きたとき、誰かに頼りきりになって判断をゆだねるのではなく、自分たちの命を自分たちで守るため、主体的に災害に備える姿勢を地域全体で共有しましょう。

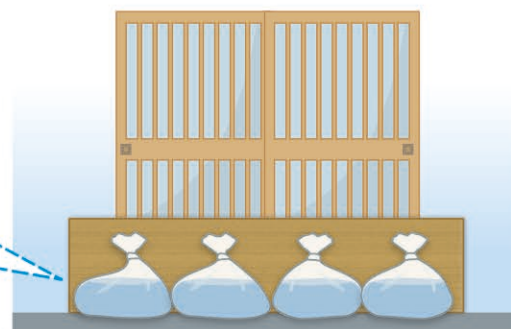
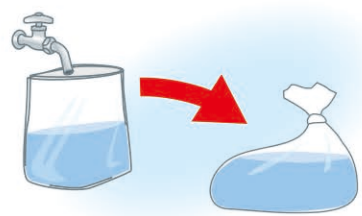


自宅でできる浸水対策

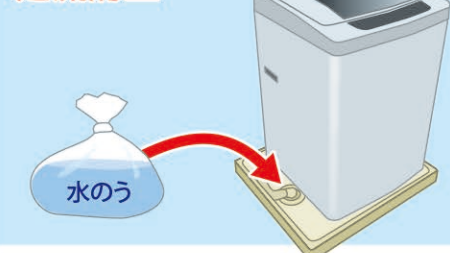
玄関や窓、半地下等の出入口に土のう袋や止水板を置くことで浸水被害を軽減することができます。一般家庭で土や砂等が用意できないときは、水を吸って固まる簡易土のう袋等が市販されているほか、身近な材料で簡易水のう等を手作りして代用することも可能です。

簡易水のうを用いた対策

45リットル程度のごみ袋を2枚重ねにして半分くらいまで水を入れ、空気を押し出して袋の口をねじってしぼると、簡易水のうのできあがり。



洗濯機の排水口からの逆流防止



トイレからの逆流防止



風呂場の排水口からの逆流防止



- 大雨で下水が逆流すると、**トイレ**や浴室、浴槽、洗濯機等の**排水口**から水が噴き上がることがあります。簡易水のうを**便器の中**へ入れておいたり、**排水口の上**に置いたりすることで対策になります。
- 家財の被害を軽減するために、高価な家電製品や思い出のアルバム等は**できるだけ高い場所**へ、自家用車は早めに安全な場所へ移動させておくことも大切です。

自主防災組織

自主防災組織とは、地域住民が協力・連携し、災害から「自分たちの地域は自分たちで守る」ために活動することを目的として結成する組織です。そのうち、町内会単位で結成されるものでは、「**避難先・避難経路の検討**、**避難誘導訓練**」や「**防災意識の普及・啓発**」等の役割を担うことが期待されます。「共助」の代表である「自主防災組織」を結成することにより、地域防災力を高めるとともに、**一人ひとりが開催される避難訓練へ積極的に参加するよう心がけ**ましょう。

富山市 自主防災



共助を実現するために

地域の安全な避難を実現するためには、**地域主体の防災活動**が重要です。地域での避難訓練や避難経路の確認、一人暮らしの高齢者等への声かけ、応急手当の習得等を通じて、地域の人々で備えましょう。



けがをしたときの応急手当

突然の災害では、けが人や病人がでても、すぐに救急車が来るとは限りません。万が一に備え、すぐに対処できるよう応急手当の方法を覚えておきましょう。

骨折の疑いがある場合	やけどの場合	出血がある場合	心肺蘇生（心臓マッサージ）
折れた部位に添え木をあてて固定し、医療機関へ行く。適当な添え木がなければ、雑誌、ダンボール等で代替。 	やけどした部分を流水で冷やす。 	出血部分に清潔なガーゼやタオルをあて、その上から手で圧迫し止血する。 	胸が少なくとも5cm沈むほど強く、1分間に少なくとも100回の速いリズムで30回連続して絶え間なく圧迫する。 

避難行動要支援者支援制度

地域の支援を希望される方を**避難行動要支援者名簿**に登録し、避難支援等関係者（消防・警察、民生委員、自治会・町内会、自主防災組織）にその情報を提供して、災害時の安否確認や避難誘導等に役立てる制度です。

富山市 要支援者



要配慮者利用施設

高齢者や障害のある方等が利用する施設のうち、洪水浸水想定区域に位置する施設では、水害時の安全確保のため、避難確保計画の作成や避難訓練の実施が必要です。河川ごとの浸水影響は、富山市ホームページに掲載する【河川別図】をご確認ください。

富山市 洪水ハザードマップ河川別図

