

2021年
保存版

ちょうわ地区協議会

とつぜんの**水害**に

いつもの備えを！

台風
豪雨
河川の氾濫

今、私たちは
どこに逃げる？



編集・発行
調布市ちょうわ地区協議会

2021年
保存版

ちょうわ地区協議会

とつぜんの**地震**に

いつもの備えを！

今、私たちは
どこに逃げる？



編集・発行
調布市ちょうわ地区協議会

とつぜんの 地震に10の備えを！

地震はいつやってくるかわかりません。
いざという時のために、今から備えておきましょう！

身の安全の備え	1 家具類の転倒・落下・移動防止対策  ・転倒防止 ・家具の配置	2 けがの防止対策  ・停電の備え（懐中電灯） ・履物を身近に準備	3 家屋や塀の強度を確認  ・耐震診断 ・ブロック塀補強
	4 消火の備え  ・消火器や水のくみ置き	5 火災発生の早期発見と防止対策  ・火災警報器の設置 ・使わない電気器具のプラグは抜く	6 非常用品の準備 p08～09 参照 
初動対応の備え	7 家族で話し合っておこう  ・役割分担 ・避難場所 ・安否確認方法	8 地域の危険性を把握しておこう  ・実際に歩いて確認 ・防災マップ等	
	9 防災知識を身につけておこう ・情報収集（新聞・テレビ・ラジオ etc） ・東京都防災アプリ ・訓練・講演会への参加	10 防災行動力を高めておこう  ・防災訓練に参加	
確かな行動の備え			

地震発生時の避難場所は？

調布市では、住所ごとに避難所を指定されていませんが、
ちょうわ地区近隣の避難場所は下記となります。
いざという時のために、場所を把握しておきましょう！

避難所

調和小学校 または 大町スポーツ施設

広域避難場所

※震災時に発生する火災等の危険から一時的に身を守る場所
大町スポーツ施設・調和小学校周辺

福祉避難所

※高齢者や障害者などの避難場所として発災3日後を目安として開設
菊野台地域福祉センター

飲料水供給場所

東京慈恵会医科大学附属第三病院

次ページに
地図あり→

災害時タイムライン

ステップ 1	最初の大きな揺れはおおよそ1分	-----	まず身を守る
ステップ 2	揺れがおさまったら行動開始	-----	火元を確認／家族の安全を確認 靴やスリッパを履く、扉を開ける／必要なときはすぐに避難
ステップ 3	近所の人たちと安全確認	-----	近所の人たちに声をかける 火が出ていたら小さいうちに消す
ステップ 4	正しい情報を手に入れる	-----	市・消防署などの情報を確認 テレビラジオをつける／大声で知らせる
ステップ 5	避難やその後の生活	-----	歩いて避難する、車は使わない 余震や二次被害に注意

避難所 (Tel)

調和小学校 (042-485-4818)

大町スポーツ施設 (042-442-6020)

広域避難場所

大町スポーツ施設・

調和小学校周辺

福祉避難所 ※高齢者や障害者などの避難場所として発災3日後を目安として開設

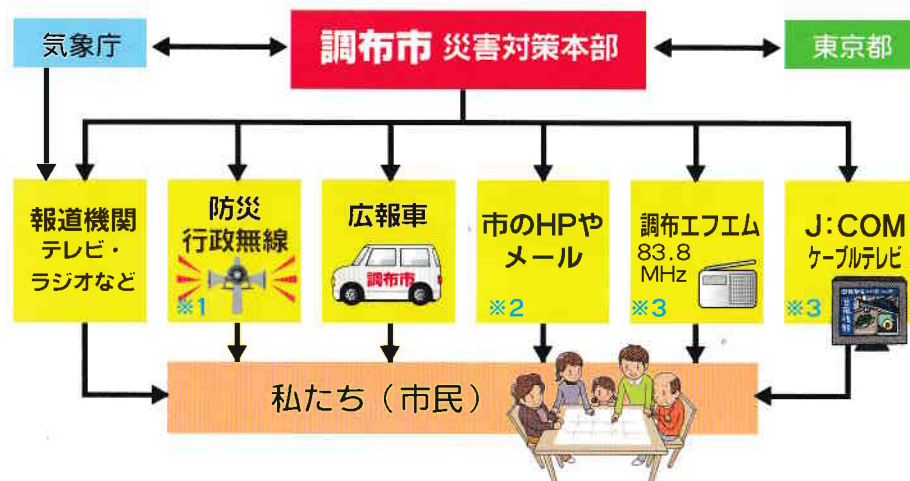
菊野台地域福祉センター（042-481-5641）

飲料水供給場所：東京慈恵会医科大学附属第三病院



情報収集 ～正しい情報を得ましょう～

地震などの被害状況によっては、情報を入手しにくくなることも考えられます。
複数の情報源を知っておき、正確な情報を入手しましょう。



防災フリーダイヤル ※1

☎ **0800-8000-903**

防災フリーダイヤルでは、地震や風水害などの災害時に防災行政無線で放送した内容を電話で確認できます。

ラジオ・ケーブルテレビ ※3

災害時には、調布エフエム・J:COMケーブルテレビが地域の情報など被害者が必要とする情報を提供します。

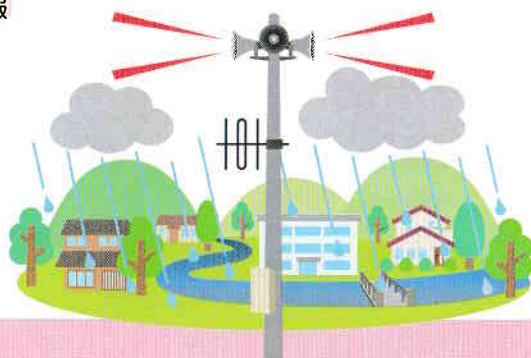
**調布エフエム
83.8MHz**

**J:COMケーブルテレビ
デジタル11ch**

調布市防災・安全情報メール ※2

登録されたパソコンや携帯電話に、地震情報・気象情報・災害情報・防犯情報・市からのお知らせを配信します。

登録方法
c-bousai@sg-m.jp に空メールを送信してください。送信後すぐに返信メールが届きますので、返信メールに記載されたアドレスにアクセスし、設定を行うと登録完了です。



ご家族などの連絡先

いざという時のために、ご家族の連絡先を控えておきましょう

お名前

携帯電話

職場・学校等

住所等 etc.

お名前

携帯電話

職場・学校等

住所等 etc.

お名前

携帯電話

職場・学校等

住所等 etc.

お名前

携帯電話

職場・学校等

住所等 etc.

お名前

携帯電話

職場・学校等

住所等 etc.

背負いやすいリュックサックに
まとめておきましょう。



持ち物 リスト

重さの目安で男性は 15kg、女性 10kg 程度。

水・食料など



救急・医療・衛生



貴重品



衣類・防寒



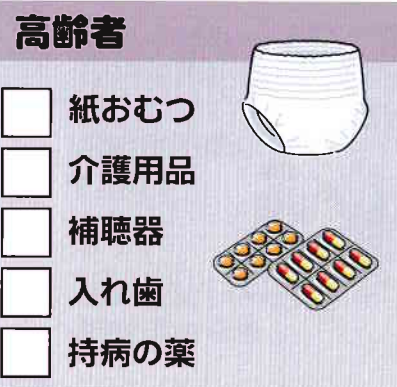
情報



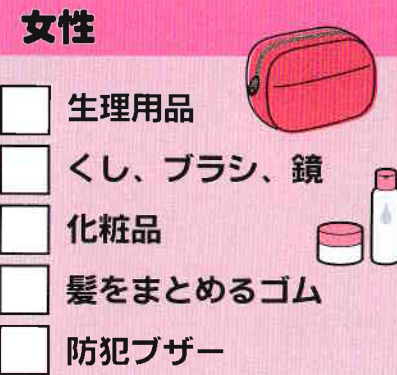
乳幼児



高齢者



女性



その他

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

道具・生活用品



防災対策の三要素

自然被害を最小限におさえるためには、「自助」「共助」「公助」の3つの要素がうまく機能することが重要です。

防災対策の三要素

☆自助☆

◎自分の身は自分で守る

- ・ 家具等の転倒、落下防止対策を行う
- ・ 住宅用防災機器（消火器・住宅用火災警報器）を備える
- ・ 食料・水の確保（最低3日分。できれば7日分）
- ・ 積極的な情報収集

☆共助☆

◎自分たちの町は自分たちで守る

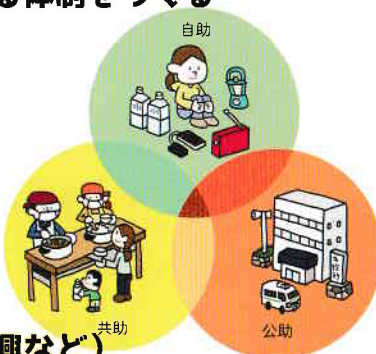
- ・ 地域で防災訓練を実施し、防災力の向上を図る
- ・ 地域に住む要配慮者を支援できる体制をつくる
- ・ 地域の危険個所の調査

☆公助☆

◎行政機関等による支援

（消防、警察、自衛隊など）

- ・ 的確な情報発信
- ・ 災害対応（人命救助、復旧、復興など）
- ・ 適切な避難所運営
- ・ 自助、共助に対する支援



市からの避難と呼びかけ行動

住民がとるべき行動

災害への心構えを高める

避難に備えて避難行動を確認

危険な場所から
高齢者等は
避難を開始

危険な場所から
全員
避難を開始

命を守るための
最善の
行動を

市の情報

警戒レベル

気象庁の情報（警戒レベル相当情報）

浸水（河川） 土砂災害（雨）

早期注意情報（警報の可能性）

災害発生の危険性はまだ低い段階

情報
氾濫注意

洪水
大雨注意報

注意報
大雨洪水により災害の起こるおそれがあると予想される場合に発表される予報

洪水
警戒情報

大雨
（土砂災害）
警戒情報

警報
大雨洪水により重大な災害の起こるおそれがあると予想される場合に発表される予報

情報
氾濫危険

土砂災害
警戒情報

土砂災害警戒情報が発令されたら、安全な場所に避難してください。災害が発生するおそれが極めて高い状況です。

情報
氾濫発生

大雨
（土砂災害）
特別警戒情報

すでに災害が発生している段階です。安全な場所に避難して命を守る最善の行動をとってください。

※ → 災害対策基本法の改正（予定）により、名称変更

災害時には、危険な場所にいる人は避難することが原則ですが、安全な場所にいる人は、避難する必要はありません。平時から安全な親戚や友人の家への避難など幅広い選択肢を検討しておきましょう。

河川の情報

調布市防災河川情報ポータルサイト
市内の河川等の推移情報・監視カメラ映像などを確認できます。

多摩川
指定河川洪水予報（気象庁）
指定河川の水位や流量など

避難に役立つ情報の一部

野川、仙川、入間川
東京都が管理する河川の水位や雨量など

市からの情報については、p06の情報収集のページをご確認ください

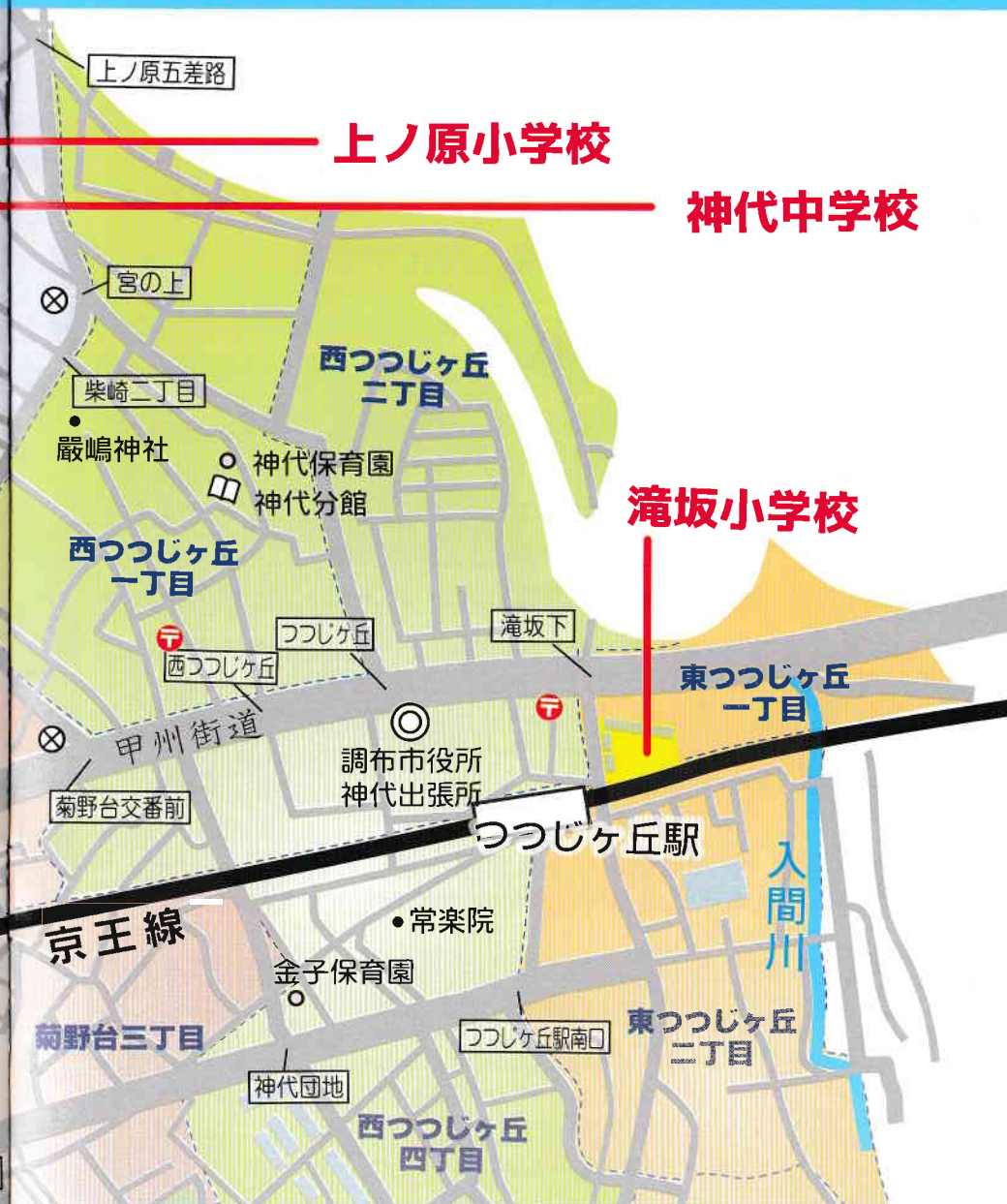
その他の要配慮者専用避難所

総合福祉センター（小島町2-47-1）：主に体の不自由な方を受入れ
 子ども家庭支援センターすこやか（国領町3-1-38 ココスクエア2階）
 ：主に乳幼児や妊産婦を受入れ



避難所 (Tel)

滝坂小学校 (03-3308-5515)
 上ノ原小学校 (042-485-1271)
 神代中学校 (042-482-0171)



水害発生時の避難場所は？

大雨による浸水害や土砂災害等から
身を守るための避難場所です。

ちょうわ地区近隣の避難場所は下記となります。
いざという時のために、場所を把握しておきましょう！

避難所

滝坂小学校、上ノ原小学校、神代中学校

その他の要配慮者専用避難所

総合福祉センター（小島町2-47-1）

※主に体の不自由な方を受入れ

子ども家庭支援センターすこやか

（国領町3-1-38 ココスクエア2階）

※主に乳幼児や妊産婦を受入れ

次ページに
← 地図あり



可能な場合は、安全な親戚・知人の家へ避難するなど、避難
所以外の選択肢も含め事前に避難場所を検討してください。



避難は徒歩が基本

車で避難すると、道路が冠水し車が動かなくなったり、緊急自動車の通行の妨げになる恐れがあります。要配慮者などの特別な場合を除いて、車両での避難は避け、公共交通機関で早めに避難しましょう。

とつぜんの 水害 にいつもの 備えを！

台風や大雨などによる河川の氾濫や内水被害に
今から備えておきましょう！

1

避難所や避難
経路を確認

ハザードマップ
で確認！



2

普段から災害時
要配慮者に気配りを



3

天気予報や
気象情報に
気をつける



テレビ・ラジオ・インターネット・新聞など

4

家庭備蓄と非常持ち出し
品の準備

リュック等に入
れ、持ち出し
やすい場所へ用意



5

家のまわりを点検・整備



吹き飛ばされ
そうなものは
ないか？

6

道路の側溝や
雨水ますの点検

雨水ますに落ち葉や
ごみが詰まると
冠水の原因に



7

土のうや排水ポンプの準備

水で膨らむ土のう
などは、いざと
いうときに
便利です



8

マイ・タイムラインの
活用

事前にマイ・タイム
ラインを作成し、
いざという時の
避難に備えましょう

