

# 水害・土砂災害に備えるためのガイドライン

監修: 日本ALS協会神奈川県支部

ここ数年の間に、10年に1度と言われる自然災害が頻発するようになっていきます。これまでは地震による停電対策ばかりが話題になっていましたが、一方で高潮、洪水、土砂崩れといった、巨大な台風や、長時間に渡る豪雨などの水害に備える必要を感じます。

われわれALS当事者や家族は、災害が起きる段階での避難や対応が難しいので、災害のきざし見えた段階で迅速に行動を起こさないとなりません。そのためにも平時のうちに、ご自身の状況(自助)や地域の協力・支援の有無(共助・公助)を考慮して、防災計画を立てておく必要があります。

神奈川県支部の役員の中にも、被災の一手手前の体験をされた方が複数います。そうした経験も交えて、水害対策ガイドラインをまとめましたので公開します。これを初版として、今後さまざまな知見をもとに更新していきます。

(2021.9.16 初版公開、文責:高野元)

## 1. 平時に準備しておくこと

(1)ハザードマップを確認して、自分の住まいが災害にどのくらい近いのかを確認する。

- 国土交通省
  - [ハザードマップポータルサイト](#)
- 神奈川県による各自治体監修ハザードマップへのリンク集
  - [津波ハザードマップ](#)
  - [土砂災害ハザードマップ](#)
  - [洪水ハザードマップについて](#)

(2)自治体の防災対策部所に、地域の防災対策の状況を問い合わせる。

- 提示されるパンフレットやウェブサイトによく目を通して置く。  
(各自治体のウェブサイトのリンク先を、3.に掲載しました)
- 避難時にどの程度の支援を受けられるか、確認しておく(2.参照)。

(3)災害の兆しがあるときに、避難するか自宅にとどまるかを決めておく。

- 避難するかどうかは、自宅が災害に耐えられるか、適切な避難先が確保できるか、地域の支援がどの程度得られるか、などを勘案して総合的に判断する。
- 自宅にとどまる場合は、ハザードマップで示される災害規模に耐えられる前提となる。
- 避難する場合は、避難先と避難手段を確保する((5)を参照)

(4)自宅にとどまる場合は、最低3日以上以上の生活物資を蓄えておく。

- 食料 / 水 / 医療品
- 平時から、定期的に生活物資の在庫を確認しておく。

(5)避難する場合は、避難先と避難手段をあらかじめ決めておく。

- 避難先確保の例(平時のうちに、受入可否・受入条件の確認をしておく)
  - 避難所
  - 病院
  - 親類の家
  - ホテル
  - 公民館
- 避難方法の確保の例
  - 自家用介護車を所有しいつでも移動できるようにしている。
  - 車椅子移乗や車両へ乗車のために二人体制が必要だが、緊急時は難しいので、災害可能性がわかった時点での移動が必要。
  - 呼吸器をつけているため、災害時にはレスキュー隊が避難所まで運んでもらうことになっている。

(6)避難する場合は、必要な物品を整理しておく

- 避難した場合に必要な物品をスーツケースにまとめておく。  
特に医療関係の物品を最低3日分。
- 持ち出し物品一覧をもとに、月に一度は点検確認をする。

## 2. 地域の支援可能性を確認する

下記の点を確認しておくことをおすすめします。

(1)地域の消防や保健所に、災害時にどの程度支援してもらえるかを問い合わせる。

- 支援が必要な人が「ここにいる」ことを、まず知ってもらう。
- 避難に必要な人手を、どのくらい出してもらえるか確認する。

(2)町内会や近隣の住人に対して、災害時に支援してほしいことを伝えておく。

- 支援が必要な人が「ここにいる」ことを、まず知ってもらう。
- 災害の兆しがあった時点で、避難するまたは自宅にとどまることを伝えておく。
- 避難にどの程度の人出が必要かを伝えておく。
- できれば、避難訓練をするのが望ましい。

※ こうした対応には、下記の例に挙げるように、地域差があります。

- 町内会で、災害時の協力体制と手順が確立しており、避難訓練も実施している。
- 近隣住民は高齢者が多く、協力は期待できない。
- 消防署と協議して、浸水の恐れのあるときは、レスキュー隊が避難所まで運んでくれることになった。
- 避難先の検討をしたところ、避難所は主治医の許可が出ず、近隣のホテルに受入を頼んでいる。

### 3. 災害が発生する兆しがあった場合

(1) 天気予報に注意し、災害情報を集めたウェブサイトをこまめに確認する。

- [避難情報 - Yahoo!天気・災害](#)
- [神奈川県災害情報ポータル](#)

(2) 避難を促す情報に注意する

- 高齢者等避難指示が出た時点で、あらかじめ決めておいた避難場所に避難を開始する。
- 不安を感じる時は指示を待たずに、避難場所に避難を開始する。

※「近隣の河川の水位が危険水準を超えたのが深夜で、避難のしようがなかった。」との報告もありました。

(3) 避難所では、周囲に事情を説明して、すぐに人手が借りられるようにしておく。

(4) 避難指示が解除されたら、周囲の人手を借りて、自宅へ戻る。

### 4. 自治体の災害対策情報

自治体名	防災関連情報のページ
横浜市	<a href="#">防災・災害 横浜市</a>
川崎市	<a href="#">川崎市:防災</a>
相模原市	<a href="#">防災・危機管理情報   相模原市</a>
横須賀市	<a href="#">災害・防災   横須賀市</a>
平塚市	<a href="#">災害対策</a>
鎌倉市	<a href="#">鎌倉市 / 防災</a>
藤沢市	<a href="#">防災   藤沢市</a>
小田原市	<a href="#">防災/防犯・交通安全</a>
茅ヶ崎市	<a href="#">防災   茅ヶ崎市</a>
逗子市	<a href="#">災害に備えて</a>
三浦市	<a href="#">防災情報ポータルサイト</a>
秦野市	<a href="#">防災</a>

厚木市	<a href="#">防災トップ／厚木</a>
大和市	<a href="#">防災</a>
伊勢原市	<a href="#">防災・災害</a>
海老名市	<a href="#">海老名市の防災情報</a>
座間市	<a href="#">災害に備えて</a>
南足柄市	<a href="#">防災・安全安心</a>
綾瀬市	<a href="#">防犯・防災・交通安全・安全安心</a>
葉山町	<a href="#">防災情報／葉山町</a>
寒川町	<a href="#">防災情報／寒川町ホームページ - 高座郡</a>
大磯町	<a href="#">防災情報・危機管理／大磯町ホームページ - 中郡</a>
二宮町	<a href="#">防災／二宮町ホームページ - 中郡</a>
中井町	<a href="#">神奈川県中井町役場 災害に備えて</a>
大井町	<a href="#">防災安全課 - 神奈川県大井町ホームページ</a>
松田町	<a href="#">防災・防犯情報</a>
山北町	<a href="#">防災・防犯</a>
開成町	<a href="#">神奈川県足柄上郡開成町 - 防災・救急・消防</a>
箱根町	<a href="#">防災</a>
真鶴町	<a href="#">防災係／真鶴町</a>
湯河原町	<a href="#">防災・消防</a>
愛川町	<a href="#">防災・消防・救急サイト/愛川町</a>
清川村	<a href="#">防災・安全／清川村</a>

(以上)