

簡易水防工法

10 簡易水防工法

訓練の目的

住宅に浸水しそうな場合に、身近な物を使って初期の浸水被害を軽減する方法です。各自で処置できるようにしましょう。

これらの方法は、あくまでも小規模な水害の初期段階に有効な方法です。危険を感じる前に早めに避難してください。

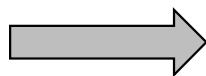
準備するもの

- ごみ袋 □ひも □段ボール箱 □プランター
- レジャーシート □ポリタンク □長めの板

簡易水防工法の実施方法の例

- ①簡易水防工法の作り方を説明する。
- ↓
- ②実際に簡易水防工法を作成する。
- ↓
- ③作った簡易水防工法を使って、各種方法の体験を行う。

ごみ袋で作る簡易水防工法



- ① 40リットル程度の容量のごみ袋を二重に重ねて、中に半分程度の水を入れます。

- ② 内側の袋の空気を抜くように数回ねじり、しっかり結びます。(ひもで縛るのも可)

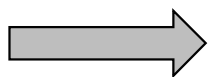


- ③ 外側の袋を同様に結び、完成です。

※ この簡易水防工法を利用して、下水の逆流を防ぐため、お風呂場や洗濯機の排水溝、トイレの便器に沈めるなどの使い方もできます。

簡易水防工法

簡易水のうとダンボール箱を併用する方法



- ① 作った簡易水のうをダンボールに詰めます。

- ② 簡易水のうを詰めたダンボールを玄関等の前に並べます。

※ 簡易水のうをダンボールに入れて連結させれば、水のうだけの場合に比べて強度が増し、積み重ねて使用することができます。また、レジャーシート等で包むことで、さらに浸水に耐えることができます。

家庭にある物を使った簡易水防工法

●プランターとレジャーシート（ブルーシート）を使う方法



- ① 土の入ったプランターを玄関等の前に並べます。
※空のプランターに簡易水のうを入れてもOKです。



- ② レジャーシート（ブルーシート）で巻込みます。

●ポリタンクとレジャーシート（ブルーシート）を使う方法



- ① 水を入れたポリタンクを玄関等の前に並べます。



- ② レジャーシート（ブルーシート）で巻込みます。

●長めの板と簡易水のうを使う方法



長めの板を玄関等の前に置き、簡易水のうで支えます。

給食・給水訓練/避難所設置・運営訓練

11 給食・給水訓練

訓練の目的

- ・限られた食料や資機材を上手に活用し、住民に効率よく配給する方法等を習得する。
- ・地域の中で備蓄されている救援物資や飲料水を住民に効率よく配布する方法を確認する。

準備するもの

- カセットガスコンロ・ガスボンベ □大鍋 □釜 □飯ごう・炊飯装置 □給水タンク
- まき □マッチ・ライター

給食・給水訓練の実施方法の例

- ①給食・給水班が、備蓄倉庫から食料及び飲料水を避難所等に持ってくる。
↓
- ②配布用の食料等は住民に配布する。
↓
- ③炊き出し用の機材を組み立てる。
↓
- ④炊き出し用の食料等を使い調理する。
↓
- ⑤住民に配布する。

12 避難所設置・運営訓練

訓練の目的

- ・避難所の設置・運営や避難者に対する生活支援の方法を習得する。
- ・避難所での生活を体験することで避難の際の所持品や平常時からの準備について考える。

準備するもの

- あらかじめ避難所となる施設から、避難所運営訓練実施の了解を得る
- 避難所に必要な備品（ブルーシート、毛布、ダンボール等）

避難所設置・運営訓練の実施方法の例

- ①避難誘導班の班長が、避難所の施設管理者に連絡を取る。
↓
- ②避難所の施設を開錠する。
↓
- ③避難所に必要な備品を搬入する。
↓
- ④住民が過ごす場所の区割りをする。
↓
- ⑤住民に避難所に入ってもらい、避難所での生活を実感してもらう。

13 マイ・タイムライン作成訓練

訓練の目的

- ・「いつ」「誰が」「何をするのか」をあらかじめ時系列で整理し、スムーズな防災行動につなげる。
- ・「防災」と「避難行動」について、日頃から考える。

準備するもの

- ハザードマップ 筆記用具 マイタイムライン作成のためのチェックシート
- 避難行動判定フロー（長野市ホームページから印刷ができます） マイタイムラインシート（長野市版）
- 取るべき防災行動シール（長野市ホームページから印刷ができます。）

マイ・タイムライン作成訓練実施方法の例

- ①ハザードマップとマイタイムライン作成のためのチェックシートを準備する。
↓
- ②ハザードマップを確認しながら、マイタイムライン作成のためのチェックシートを記入する。
↓
- ③避難行動判定フローを準備して、避難の必要性と判断時間を確認する。
↓
- ④マイタイムラインシート（長野市版）を使って、マイタイムラインを作成する。

『マイ・タイムライン』について

『マイ・タイムライン』は自分自身がとる防災行動を時系列的に整理し、まとめたものです。自分の家族構成や生活環境にあわせ、避難に必要な情報・行動を確認し、「いつ」「誰が」「何をするのか」をあらかじめ時系列で整理することで、スムーズな防災行動につながります。

『マイ・タイムライン』を作成し、「防災」と「避難行動」について日頃から考えておきましょう。

注意：『マイ・タイムライン』はあくまで台風接近時などの防災行動の目安です。災害は、『マイ・タイムライン』で想定したとおりに進行するとは限りません。例えば、災害の規模や程度によっては、警戒レベル3の高齢者等避難が発令されず、警戒レベル4の避難指示が発令されることがあります。

1 チェックシートの作成

ハザードマップを用意して、チェックシートの項目を確認し、『マイ・タイムライン』作成の準備をしましょう。留意事項は次のとおりです。

マイタイムライン作成のためのチェックシート

ハザードマップでチェック

◇あなたの住んでいる場所の浸水深は？
_____ m

◇あなたの住んでいる場所の浸水継続時間は
_____ 時間

◇あなたの住んでいる場所は家屋倒壊等氾濫想定区域ですか？
 はい いいえ

◇あなたの住んでいる場所の土砂災害の危険性は？
 ある ない _____ 区域

家庭の状況チェック

ハザードマップを見てください。

車 有 ()

ペット 有 ()

持病薬 有 ()

避難に支援が必要な人(高齢者、障がい者、乳幼児、妊婦)
 有 ()

避難先のチェック

あなたが避難する場所

避難所 () (移動時間：約 分)

親戚・知人の家 () (移動時間：約 分)

その他 () (移動時間：約 分)

出典 関東地方整備局ホームページ(<https://tr.mhl.go.jp>)を加工して作成

(1) 自分の住む地域の災害による危険性を知ろう

ハザードマップを確認し、自宅や職場での、洪水災害や土砂災害の危険性を確認しましょう。

(2) 避難する場所を確認しましょう

・避難とは、難を避けること、つまり安全を確保することです。安全な場所にいる人は避難する必要はありません。

・「避難行動判定フロー」で避難の必要性と判断時期を確認しましょう。

・新型コロナウイルス感染症対策からも、親戚や知人宅、安全な場所での車での待機など、分散避難についても検討してください。

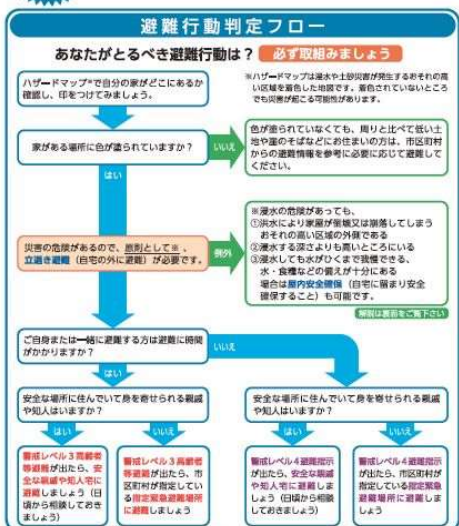
(3) 避難のタイミングを知る

ご家族の状況や、避難する場所までの経路などを確認し、時間がかかるようであれば、早めのタイミングで避難を開始してください。警戒レベル4避難指示で危険な場所にいる人は全員避難です。

台風・豪雨時に備えてハザードマップと一緒に「避難行動判定フロー」を確認しましょう

平時に確認

「自らの命は自らが守る」意識を持ち、自宅の災害リスクととるべき行動を確認しましょう。



台風・豪雨時に「避難情報のポイント」を確認し避難しましょう

緊急時に確認

避難情報のポイント

【.....必ず確認してください.....】

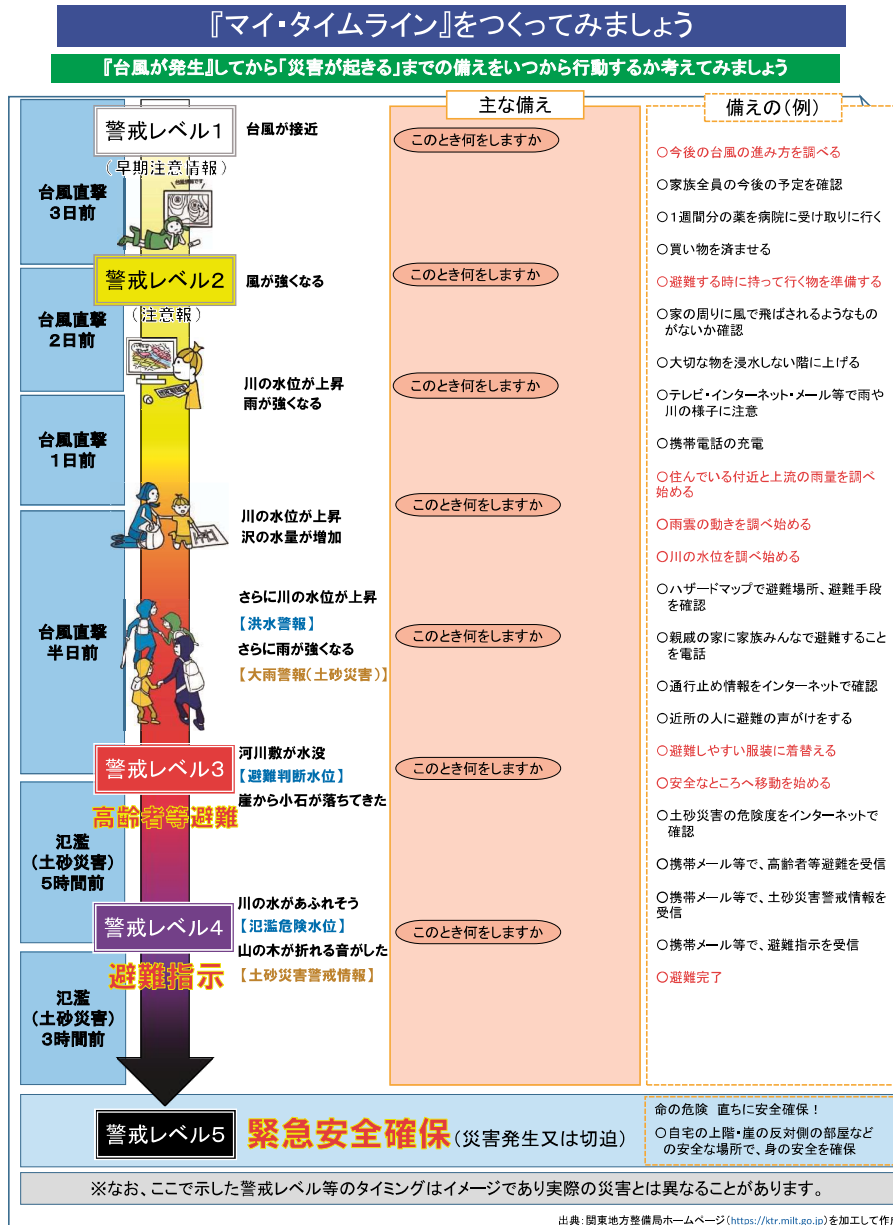


マイ・タイムライン作成訓練

2 『マイ・タイムライン』を作成しよう

マイ・タイムラインシート（長野市版）を使い、作成したチェックシートに基づき、取るべき防災行動（シール）を、「この時何をする」に貼り、『マイ・タイムライン』を作成しましょう。

マイ・タイムラインシート（長野市版）は、洪水と土砂災害両方に対応するように作成してあります。



※ マイタイムライン作成に必要な各種資料等は、長野市ホームページに掲載してあります。

長野市 マイタイムライン 検索

『わが家の避難行動確認シート』について

各ご家庭、『わが家』の避難行動について、「避難する必要があるか?」「避難のタイミング」「避難場所」などを『わが家の避難行動確認シート』に記入しましょう。

作成したシートは、自宅の見やすい場所に貼るなどして、日頃から災害への備えとしてください。

『我が家の避難行動確認シート』の作成のしかた

- ①ハザードマップと避難行動判定フローを準備する。
- ↓
- ②ハザードマップや避難行動判定フローから、以下の結果を記入する。
・避難する必要があるか? ・避難のタイミング (いつ逃げる?) ・避難場所
- ↓
- ③「家族 (頼りになる人) の緊急連絡先」、「持ち出すもの (避難所で手に入りにくいもの)」欄を記入する。
- ↓
- ④「避難するときに支援が必要な人」が身近にいる場合は、「気にかかる人と一緒に避難する際の留意事項 (持ち物など)」欄に記入する。

わが家の避難行動確認シート

防災行政無線が聞こえないとき
 0120-479-231
※豊野、戸隠、鬼無里、大岡、信州新町、中条地区の放送を除く。

自分の居場所を伝える(災害用伝言ダイヤル) 171をダイヤル! 音声に従って録音

状況	警戒レベル	気象・避難情報	①避難する必要があるか?	②避難のタイミング (いつ逃げる?)	③ 避難場所																												
今後気象状況悪化のおそれ	1	早期警戒情報	川の氾濫 洪水ハザードマップで確認 ・ある() ・ない																														
気象状況悪化	2	注意報	土砂災害 土砂災害ハザードマップで確認 ・ある() ・ない																														
災害のおそれあり	3	高齢者等避難	地震 耐震性のない場所にいる場合は、外の広い場所への避難が必要です。																														
災害のおそれ高い	4	避難指示	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="2">家族(頼りになる人)の緊急連絡先</th> <th colspan="2">持ち出すもの(避難所で手に入りにくいもの)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="width: 50%;">氏名</td> <td style="width: 50%;">連絡先 (職場・携帯など)</td> <td><input type="checkbox"/> アルコール消毒液</td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td><input type="checkbox"/> マスク</td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td><input type="checkbox"/> 防寒着</td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> </tbody> </table>			家族(頼りになる人)の緊急連絡先		持ち出すもの(避難所で手に入りにくいもの)		氏名	連絡先 (職場・携帯など)	<input type="checkbox"/> アルコール消毒液	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/> マスク	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/> 防寒着	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
家族(頼りになる人)の緊急連絡先		持ち出すもの(避難所で手に入りにくいもの)																															
氏名	連絡先 (職場・携帯など)	<input type="checkbox"/> アルコール消毒液	<input type="checkbox"/>																														
		<input type="checkbox"/> マスク	<input type="checkbox"/>																														
		<input type="checkbox"/> 防寒着	<input type="checkbox"/>																														
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																														
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																														
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																														
災害発生又は切迫	5	緊急安全確保	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="4">家族(頼りになる人)の緊急連絡先</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="width: 25%;">いつ</td> <td style="width: 25%;">誰を</td> <td colspan="2">連絡先</td> </tr> <tr> <td>誰を気にかける?</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>			家族(頼りになる人)の緊急連絡先				いつ	誰を	連絡先		誰を気にかける?																			
家族(頼りになる人)の緊急連絡先																																	
いつ	誰を	連絡先																															
誰を気にかける?																																	

気にかかる人と一緒に避難する際の留意事項(持ち物など)

※ 『わが家の避難行動確認シート』の詳細は長野市ホームページに掲載してあります。

長野市 わが家の避難行動 検索

マイ・タイムライン 4

マイタイムライン作成のためのチェックシート

ハザードマップでチェック

◇あなたの住んでいる場所の浸水深は？

_____ m

◇あなたの住んでいる場所の浸水継続時間は

_____ 時間

◇あなたの住んでいる場所は家屋倒壊等氾濫想定区域ですか？

はい いいえ

◇あなたの住んでいる場所の土砂災害の危険性は？

ある ない _____ 区域

家庭の状況チェック

ハザードマップを見てみましょう。



車 有 (_____)

ペット 有 (_____)

持病薬 有 (_____)

避難に支援が必要な人（高齢者、障がい者、乳幼児、妊婦）
 有 (_____)

避難先のチェック

あなたが避難する場所

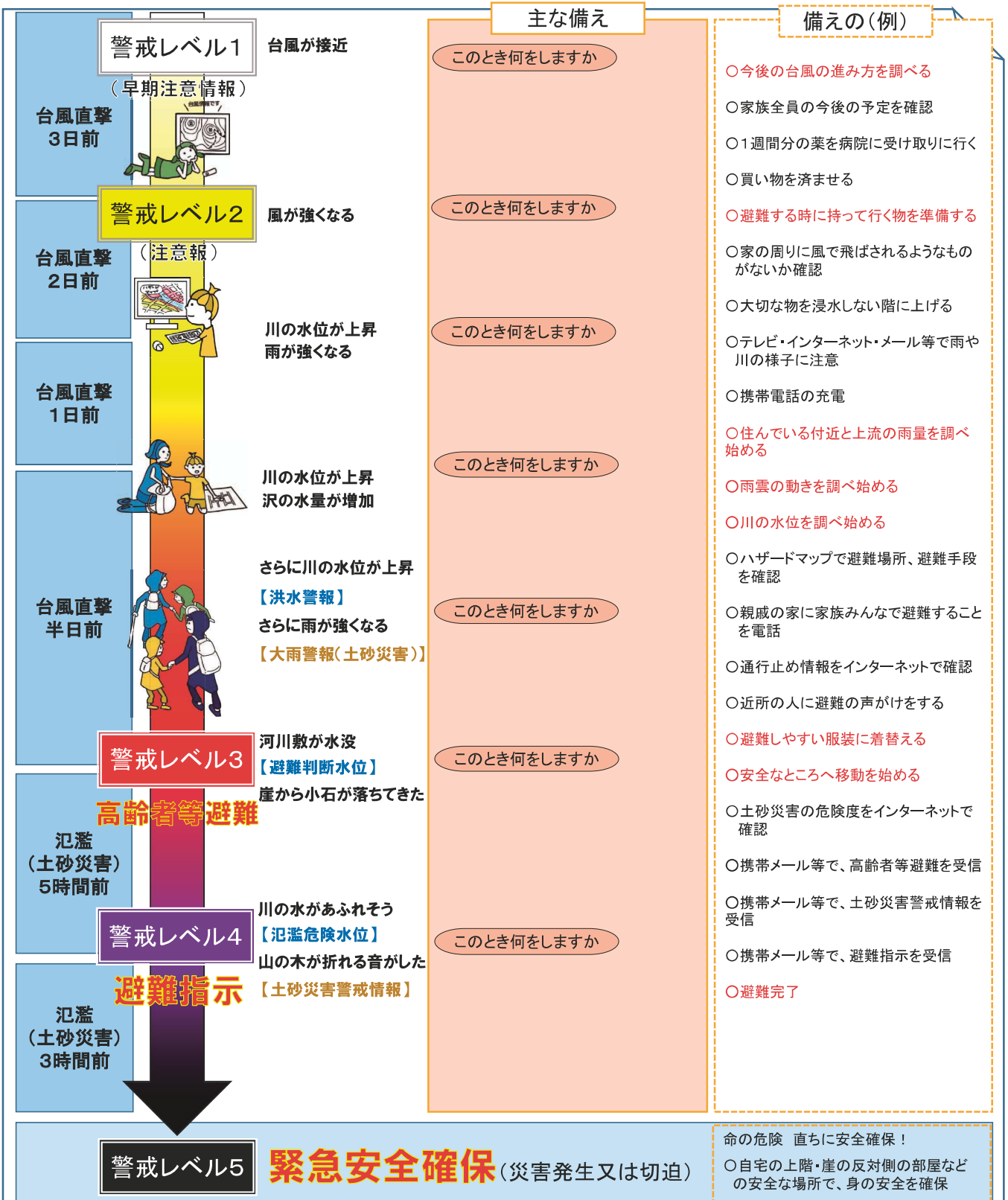
避難所 (_____ (移動時間：約 _____ 分))

親戚・知人の家 (_____ (移動時間：約 _____ 分))

その他 (_____ (移動時間：約 _____ 分))

『マイ・タイムライン』をつくってみましょう

『台風が発生』してから「災害が起きる」までの備えをいつから行動するか考えてみましょう



※なお、ここで示した警戒レベル等のタイミングはイメージであり実際の災害とは異なることがあります。

令和3年5月20日から

警戒レベル

4

ひなんしじ 避難指示で必ず避難

ひなんかんこく 避難勧告は廃止です

警戒レベル	新たな避難情報等		これまでの避難情報等
5	 災害発生 又は切迫	きんきゅうあんぜんかくほ 緊急安全確保 ※1	災害発生情報 (発生を確認したときに発令)
~~~~<警戒レベル4までに必ず避難！>~~~~			
4	 災害の おそれ高い	ひなんしじ <b>避難指示</b> ※2	・避難指示(緊急) ・避難勧告
3	 災害の おそれあり	こうれいしゃとうひなん <b>高齢者等避難</b> ※3	避難準備・ 高齢者等避難開始
2	 気象状況悪化	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)
1	 今後気象状況 悪化のおそれ	早期注意情報 (気象庁)	早期注意情報 (気象庁)

※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。

※2 避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されることになります。

※3 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じ普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

警戒レベル5は、  
すでに安全な避難ができず  
命が危険な状況です。  
**警戒レベル5緊急安全確保の  
発令を待ってはいけません！**

**避難勧告は廃止されます。**  
これからは、  
**警戒レベル4避難指示で**  
**危険な場所から全員避難**  
しましょう。

避難に時間のかかる  
**高齢者や障害のある人は、**  
**警戒レベル3高齢者等避難で**  
**危険な場所から避難**  
しましょう。

内閣府(防災担当)・消防庁



ひなん  
「避難」って  
何すれば  
いいの？

小中学校や公民館に行くことだけ  
が避難ではありません。  
「避難」とは「難」を「避」けること。  
下の4つの行動があります。



### 行政が指定した避難場所 への立退き避難

自ら携行するもの

- ・マスク
- ・消毒液
- ・体温計
- ・スリッパ 等



### 安全な親戚・知人宅 への立退き避難

普段から災害時に避難  
することを相談して  
おきましょう。

※ハザードマップで安全か  
どうかを確認しましょう。



普段から  
どう行動するか  
決めておき  
ましょう

### 安全なホテル・旅館 への立退き避難

通常の宿泊料が必要  
です。事前に予約・  
確認しましょう。

※ハザードマップで安全か  
どうかを確認しましょう。



### 屋内安全確保

ハザードマップで以下の  
「3つの条件」を確認し  
自宅にいても大丈夫かを  
確認する必要があります。

想定最大浸水深

※土砂災害の危険がある  
区域では立退き避難が  
原則です。

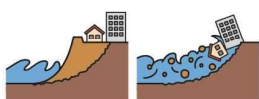


「3つの条件」が確認できれば浸水の危険があっても自宅に留まり安全を確保することも可能です

① 家屋倒壊等氾濫想定区域に入っていない  
(入っていると…)



流速が速いため、  
木造家屋は倒壊する  
おそれがあります



地面が削られ家屋は  
建物ごと崩落する  
おそれがあります

② 浸水深より居室は高い

3・4階	5m~10m未満 (3階床上浸水~4階軒下浸水)
2階	3m~5m未満 (2階床上~軒下浸水)
1階	0.5m~3m未満 (1階床上~軒下浸水)
1階床下	0.5m未満 (1階床下浸水)

③ 水がひくまで我慢でき、  
水・食糧などの備えが十分  
(十分じゃないと…)

水、食糧、薬等の確保が困難になる  
ほか、電気、ガス、水道、トイレ等の  
使用ができなくなるおそれがあります



※①家屋倒壊等氾濫想定区域や③水がひくまでの時間(浸水継続時間)はハザードマップに記載がない場合がありますので、お住いの市町村へお問い合わせください。

豪雨時の屋外の移動は車も含め危険です。やむをえず車中泊する場合は、浸水しないよう周囲の状況等を十分に確認して下さい。

