

鹿浜診療所 平山陽子

台風シーズンになりました。昨年の台風19号ではたくさんの川がはんらんして大きな被害が出ました。東京でも荒川がはんらんの一手前まで行きました。夜の間ずっとサイレンが鳴り続けてとても怖かったですね。北区、足立区は荒川と隅田川が流れているため、広い地域で水害の恐れがあります。コロナ禍では密になるのを避けるために「分散避難」をすすめています。できれば、水害が起こらない場所に住んでいる親戚や知人、ホテルなど「避難所ではない場所」に避難しましょう。鹿浜診療所のある新田2丁目は5m以上の浸水が予想される「早期立ち退き地域」になっています。木造家屋は家ごと流されるかもしれません。マンションやアパートも3階までは水が来るかもしれません。水害から自分と家族の命を守るために、すぐに下の5つを行ってください。

① 避難するかどうかを決める：自分の住んでいる地域の危険度をハザードマップで確認します。

北区 →  足立区 → 



「早期立ち退き地域」→木造家屋は流される恐れがあるため避難  
 浸水深 3~5m→3階以上に避難      浸水深 5m以上→4階以上に避難

② 避難先を決める：できれば分散避難（自宅、または親戚、知人、ホテル）だめなら高いところにある避難所（北区の十条台や滝野川など）に逃げましょう。高台やマンションの高い階に住んでいる人は知り合いに声をかけ、泊めてあげましょう。お互いに助け合いましょう。

③ 避難するタイミングを決める：早めが良い。「警戒レベル4」（避難勧告）では遅いこともあるので、「警戒レベル3」（避難準備、高齢者等避難開始）で避難をします。台風19号ではたくさんの人が逃げる途中で車の中で亡くなりました。風邪や雨が強くなる前に移動しましょう。



警戒レベル	とるべき行動	区が発表する避難情報	水位情報	避難情報等の発表の基準となる水位（イメージ）
警戒レベル5	既に災害が発生しており、命を守るための最善の行動をとる	—	氾濫発生情報	
警戒レベル4	屋内への避難など、直ちに命を守る行動をとる（垂直避難等） 浸水しない地域へ速やかに避難する（水平避難等）	避難指示（緊急） 避難勧告	— 氾濫危険情報	
警戒レベル3	高齢者は避難を開始する その他の人は避難準備をする	避難準備・高齢者等避難開始	氾濫警戒情報	
警戒レベル2	災害に備えた避難行動を確認する	—	氾濫注意情報	
警戒レベル1	災害への心構えを高める	—	—	

（足立区水害ハザードマップより）

④ 停電や断水にそなえる：食べ物や水は3日分、できれば7日分用意しておきます。4人家族なら36食、水も36L（一人1日3L）必要です。簡易トイレも用意しておきましょう。平山は4人家族なので60回分買いました。（一人1日5回として）懐中電灯や乾電池、携帯の充電器、卓上コンロ、消毒液、持病の薬（2週間分）も必要です。



⑤ 情報を集める：住んでいる地域のLINEアカウントや防災メールを登録しておきましょう。東京都の防災アプリも役に立ちます。

足立区 LINE →  足立区 A メール →  北区防災メール → 