

③ 避難のタイミングを考えよう。

避難場所が決まったら、「安全なうちにその場所へ行くにはどのタイミングで避難行動を開始しないといけないか」を考えます。

参考にすべき情報として、気象庁によって発表される注意報や警報、区が発表する避難情報などがありますが、最近はわかりやすく「警戒レベル」とよばれるようになりました(図)

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	—	—	

これによると、お年寄りなど避難に時間がかかる場合は「警戒レベル3」ですぐに避難を開始する必要があります。その他の人も遠方に避難する場合は警戒レベル3が良いタイミングだと思います。令和元年東日本台風では3割の方が車での移動中に亡くなりました。雨が強くなる前の避難はとても大切です。どのルートで避難するのが安全かも考えておきましょう。危険が迫っていて避難する時間がない時は、近くの高い建物や自宅の2階以上など、少しでも高いところに逃げましょう。

④ 飲料水、食料の備蓄～停電、断水に備えよう

台風の時には停電や断水が起こることがあります。避難せず自宅で過ごす場合は、必要な生活物資を自分で準備しなくてはなりません。少なくとも3日分、できれば7日分確保しましょう。飲料水は一人1日3L必要と言われています、4人家族なら少なくとも36L、食事なら36食を用意します。簡易トイレも一人1日5回として60回分は必要です。

懐中電灯やランタン、乾電池、携帯用の充電器、卓上コンロやガスボンベ、マスクやアルコール消毒薬などもそろえておく必要があります¹。持病がある人は病院が被災して薬がもらえなくなることを想定して、2週間ほど余裕を持って処方をしてもらいましょう。



⑤ 情報を集めよう

すばやい避難のためには日頃から災害情報を集めておく必要があります。東京都の防災アプリ、足立区のLINE公式アカウント²、A-メール³などをあらかじめ登録しておきましょう。

¹ 東京都防災ホームページ「風水害に対する備えと行動」

<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/bousai/1000026/1005654.html>

² <https://www.city.adachi.tokyo.jp/hodo/line/index.html>

³ <https://www.city.adachi.tokyo.jp/hodo/ku/koho/a-mail/index.html>