

9月1日は  
防災の日

# 情報収集、早めの行動

## 水害から命を守る

### 防災士に 聞く

茨城県防災士会県東エリア長の染谷吉明さんに水害の心構えや避難のポイントなどについて聞いた。染谷さんは情報収集を怠らず、自分のことは自分で守る自助の意識を持って、早めの行動を呼びかける。隣近所の方にも声を掛け、早めの避難を呼びかけてほしいと訴える。

### 氾濫 市街地でも浸水の可能性

大雨により川が増水し水位が上昇、川から水があふれると、街や田畑、平地などが広範囲に浸水する（外水氾濫）。「大きな河川だけでなく中小河川や水路などの氾濫にも気を付けたい」と染谷さん。「大雨が降っているのに、川や田んぼ、用水路の様子を見に行くことは絶対ではない」と強い口調で話す。川や水路の近くではないから

と、市街地や住宅地でも水害のリスクと無縁ではない。下水道の排水能力を超えた雨が多量に降った時に起こる内水氾濫は、地上に水があふれるため、建物の浸水や道路の冠水、地下道に水が流れ込む、マンホールの蓋が吹き上げられるなどの被害をもたらす。平場であっても内水氾濫が起こる。住宅密集地なども注意が必要だ。

### 緊急時の備え

リアルタイム 地震などの突発型の災害に比べ、インターネットやテレビ、ラジオから情報を収集し、大雨や台風の情報事前に状況を把握できる。気象庁や国土交通省、県や市町村などが災害気象情報を発信しており、インターネットでは雨雲の動きや河川の水位の上昇などがリアルタイムで分かる。情報を基に、早めに備えることが被害の防止や軽減につながる。家屋対策 大雨や強風の前に、

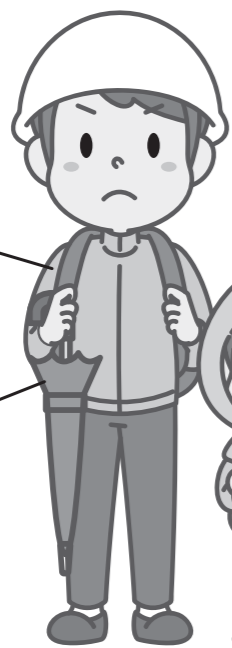
屋根の破損や窓のひび割れなどを補修する。排水口や側溝、雨どいは物やごみが塞がないようにする。風で飛ばされそうなものは固定するか家の中へしまし。室内から窓ガラスが飛散防止フィルムなどを貼る。自宅でも避難する場合を想定し、毛布・寝袋、災害用調理器具、食料、水、簡易トイレなどを確保する。

### 平常時の備え

防災避難計画 ハザードマップ

を参考に、避難経路や避難場所を確認しておく。洪水、津波など災害ごとにハザードマップが作成されている。手元がない場合や出かけた先でも、自治体のホームページや国土交通省の「ハザードマップポータルサイト」で確認することができる。ハザードマップを活用し、台風が発生や接近した時、豪雨の時のために備えて、時系列で防災避難計画「マイタイム・ライン」を作り、避難のタイミングや避難場所などを家族と話し合っておく。

### 避難時のポイント



避難するときは、夜間は避け、明るいうちに行動する。単独ではなく二人以上での避難が望ましい。

#### リュックサック

荷物は両手が使えるようリュックサックに入れる。浮き具になる。

#### かさや杖

かさや杖があると障害物をよけたり、足元を確認できたりする。

#### ○服装

動きやすい服装に着替える。

#### 長靴よりスニーカー

水が入って歩きにくくなるので長靴は履かない。履きなれたスニーカーなどの動きやすい靴で移動する。

所に避難する（垂直避難）。新型コロナウイルスの感染拡大が懸念される中、分散避難が推奨されている。避難所の密集を避け、安全が確保されている知人や親類の家、民間宿泊施設などの利用も考える。

水の中を歩くのは思っている以上に体力を消耗する。流れがあると足元をすくわれやすい。染谷さんは「高齢者は体力を過信しないこと」とアドバイスする。水位が上昇するなど避難が難しい場合は、2階以上や少しでも高い、安全な場

## 非常用持ち出し袋を用意しよう

日頃から非常用持ち出し袋を用意しておきたい。日ごろ使っている財布や携帯電話、家・車のカギなどともに持ち出そう。ミルクやほ乳瓶、紙おむつなど、乳幼児や高齢者など家族や個人の事情に合わせて準備する。災害や期間によっても変わるが、いざというときにまず持ち出したい主なものは次の通り。



#### ■食料品

飲料水・非常食  
飲料水のペットボトルは2リットル1本より200ミリリットル4本と小分けの方が飲みやすく衛生的。

#### ■生活用品

タオル・ウェットティッシュ・マスク・ティッシュペーパー・手指消毒用アルコール・口腔ケア用品・生理用品・着替え・救急医薬品・体温計・持病の薬・お薬手帳のコピー・懐中電灯・ゴミ袋・雨がっぱ・軍手など

#### ■貴重品

現金（小銭も用意）・通帳・印鑑・健康保険証のコピーなど

#### ■情報収集に使う

携帯ラジオ・携帯電話・充電器・モバイルバッテリー・乾電池・筆記用具など

#### ■その他

防災ずきん・ヘルメット・使い捨てカイロ（冬）・冷却シート（夏）・ヘルメット・簡易トイレなど

## 避難促す根拠に活用

地域の防災力向上を推進する県防災士会は、自助意識の啓発や自治会や学区単位の防災計画作成に企画支援する。防災士になって4年の染谷さんも精力的に活動する。染谷さんが暮らす水戸市城東地区は那珂川が目と鼻の先だが「生まれてから67年、この地が水害に遭った記憶がない」。2019年10月の台風19号でも川の水は堤防を越えなかった。

### 地域の防災

### 流域雨量指数



防災士の染谷吉明さん

そのため、「大雨警報が出て、水害はないと安心して避難しない人が一定数いる。特に高齢者が目立つ。そういう人たちがをいかに避難させるかが課題」と話す。「年々河川改修や堤防整備が進み、川の状況も変わってきている。これまで被害がなかったからと言って、次も大丈夫とは限らない」と「正常バイアス」を指摘する。上流で多量の雨が降ると、時間差で、下流では雨が止んだり弱まったりしていても増水の危険は高まる。そこで気象庁の「流域雨量指数」の活用を考えた。川の上流域に降った雨によって、どれだけ下流の対象地点の洪水危険度が高まるかを把握する指標。洪水警報や注意報の判断基準、「洪水キキクル」に用いられる。「過去の経験だけでなく、指数を根拠に早めに避難するよう説得したい」と話す。