

避難方法を確認しましょう

自身がとるべき避難方法を確認しましょう。
できるだけ、浸水の恐れがない地域や階層へ分散して避難しましょう。



備蓄をしましょう

自宅等に留まる場合に備え、1週間以上を過ごせる量の備蓄をしましょう。
普段から食料等を多めに購入し、日常的に消費しながら保存する「**日常備蓄**」が効果的です。

【備蓄品の例】

- ☐ 飲料水 (大人1人1日あたり3ℓ)
- ☐ 食料 (大人1人1日あたり3食分)
- ☐ 携帯トイレ (大人1人1日あたり5回分)
- ☐ 生活用品 (マスク、懐中電灯、カセットコンロ、ライター、ラジオ、ティッシュ、ビニール袋、蓄電池等)



東京備蓄ナビ

非常持ち出し品を準備しましょう

日頃から非常持ち出し品を準備しておき、避難するときは必ず持参しましょう。

【非常持ち出し品の例】

- ☐ 貴重品 (現金、通帳等)
- ☐ 水・食料 (飲料水、非常食等)
- ☐ 日用品 (マスク、タオル等)
- ☐ 衣類 (着替え、靴下等)
- ☐ 医療品 (常備薬、消毒液等)
- ☐ その他 (ラジオ、懐中電灯、予備の乾電池、モバイルバッテリー等)

避難時の注意点

避難する際には、以下の点に注意して、落ち着いて行動しましょう。

● 動きやすい服装で

・避難する時は動きやすい服装で、サンダルや長靴は禁物、動きやすい運動靴をはく。



● 単独での行動はしない

・避難する時は2人以上での行動を心がける。
・近所の方々と声をかけ合って避難する。



道路の冠水履歴を確認しましょう

- 区では、平成16年以降の道路の冠水履歴を公開しています。水害時にご自身がとるべき避難経路の確認にご利用ください。



要配慮者利用施設について

- 要配慮者利用施設は社会福祉施設、病院、保育園や学校等、災害の際に配慮が必要な方が利用されている施設です。
- 区では浸水想定区域や土砂災害警戒区域内にある要配慮者利用施設一覧を公開していますのでご確認ください。



ペットの避難について

- 区が開設する避難場所のスペースには限りがあります。また、避難する方の中には動物アレルギーがある方もいます。ペットを飼育している方は、事前に浸水しない地域でのペットの避難先の確保や自宅等に留まる場合に備えた準備をし、避難場所への避難はできるだけ控えてください。
- やむを得ず避難場所に避難する場合は、必ず水やえさ、ケージ等を持参しましょう。
- 避難場所に避難できるペットの種類には制限があります。



情報の収集方法

避難情報や避難場所の開設情報等を収集する方法を確認しましょう。

荒川区防災アプリ

区が発令する避難情報や防災行政無線の放送内容、区内の被害状況、避難場所の開設情報や混雑状況等をリアルタイムで確認することができます。

▶ダウンロードはこちらから
※無料でダウンロードできます。



または、



アプリストアで検索

荒川区 防災



テレビのデータ放送

テレビリモコンの**@ボタン**を押すと表示されるデータ放送により、区の避難情報や避難場所の開設情報等を確認できます。

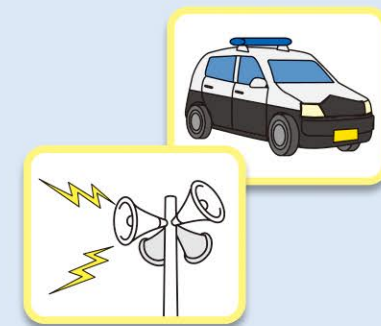


ケーブルテレビ「マイチャンネルあらかわ」(11ch)

ケーブルテレビでは、テレビのデータ放送とともに、テロップ放送により、区からの情報を確認できます。

音声による放送

防災行政無線や安全・安心パトロールカーにより、区が発令する避難情報を、音声により放送します。



避難情報の種類

※荒川区が発令

荒川区が発令する警戒レベル3(高齢者等避難)や警戒レベル4(避難指示)により必ず避難しましょう。

警戒レベル	避難情報の種類	とるべき行動
警戒レベル5	緊急安全確保	●すでに災害が発生・切迫して、命が危険な状況ですので、至急、高い建物の3階以上に避難する等、命を守るために安全を確保する行動をとります。
~~~~~<警戒レベル4までに必ず避難!>~~~~~		
警戒レベル4	避難指示	●全ての方が自宅や近隣の高い建物等の浸水しない階層(概ね3階以上)または区が開設する避難場所に避難しましょう。
警戒レベル3	高齢者等避難	●自分と一緒に避難する方が高齢者・障がい者・妊産婦・乳幼児等で避難に時間を要する方は、自宅の浸水しない階層や区が開設する避難場所に避難しましょう。



### 荒川区ホームページ、荒川区公式Xフェイスブック、LINE

区が発令する避難情報や避難場所の開設情報等を確認できます。



▶荒川区ホームページ  
<https://www.city.arakawa.tokyo.jp/>



▶荒川区X  
<https://x.com/arakawakukoho>



▶荒川区フェイスブック  
<https://www.facebook.com/city.arakawa>



▶荒川区LINE公式アカウント

登録方法

LINEのホーム画面で、「@arakawaku」と検索、または右の二次元コードを読み取ってください。



### 荒川区メールマガジン

メールマガジンの事前登録をしておくことで、区が発令する避難情報等を取得できます。

登録方法

荒川区メールマガジン「[t-arakawa@sg-p.jp](mailto:t-arakawa@sg-p.jp)」へ空メールを送信して登録してください。

### 緊急速報メール、エリアメール

区が発令する避難情報を、携帯電話の画面に自動表示します。

### 気象情報や河川の水位情報を得られるホームページ

#### 気象庁

・気象警報や注意報、防災情報などを提供しています。  
・「**キキクル**」では、大雨による洪水・浸水・土砂災害の危険度の高まりをリアルタイムで提供しています。  
<https://www.jma.go.jp/>



#### 荒川下流河川事務所

荒川の水位・水門の開閉状況等のライブ映像を配信しています。  
<https://www.ktr.mlit.go.jp/arage/>



#### 川の防災情報(国土交通省)

全国の雨量、河川水位をリアルタイムで提供しています。

(PC版)  
<https://www.river.go.jp/>



(スマートフォン版)  
<https://www.river.go.jp/s/>

