



# この資料は・・・

令和3年10月15日の町広報の発行にあわせて全戸配布した「三川町防災ガイドブック」を『わが家の手引き』としてお使いいただくための説明です。

赤い破線の枠内は、ご自身で書き込んでいただく箇所です。

# 1. 非常用持出品と備蓄

2～3ページ

**1 家庭でできる災害への備え**

① 非常用持出品を準備しましょう

東日本大震災のような大規模災害では、行政、経済、交通、通信などがマヒすることで、発生後には食料や生活必需品が不足します。そのための備えは、各家庭において災害時に必要となる身の回りのものをあらかじめ準備しておくことや、水道や電気がなどのライフラインが使えなくなったときに備えて、食料や日用雑貨品なども**最低3日以上**備蓄することを、国策にお願いしています。いつ起きるか分からない災害に備え、日ごろから非常用持出品や備蓄品を整えておく、災害が起きたときにはいつでも使えるようにしておきましょう。

○非常用持出品

**非常用持出品に入れるもの**  
防災ラジオ、救急セット、携帯電話・スマートフォン(充電器)、懐中電灯、貴重品(現金、通帳、印鑑、健康保険証など)、筆記用具、マスク など

**あると便利なもの**  
タオル、石けん、ティッシュ、アルコール入りウェットティッシュ、軍手、使い捨て手袋、ヘルメット、大きめのゴミ袋、缶切り、体温計、カイロ、予備のメガネ、雨衣、下着、生理用品 など

**家族構成によって必要なもの**  
常備薬、お薬手帳、紙おむつ、ミルク、母子手帳、コンタクトレンズの洗浄キット、入れ歯洗浄剤 など

**できる限り避難するときに持って行くもの**  
買い置きしていた食料・飲料水、着替え、毛布などの寝具、歯磨きセット など

その他わが家で入れるものを書き込みましょう

★ここであらかじめ書き置きしていた食料・飲料水とは、避難用の食料(食料だけでなく、「足湯」や「お風呂」など)と違って買って使った、お菓子、カップ麺、缶詰や乾パン、ペットボトルや紙パックの飲み物など。あらかじめ書き置きして前にもあるものをイメージしてください。  
★バナナやみかんなどの生ものは、避難中の扱いがあるため持ち出しに控えます。

2

## ○非常用持出品

わが家で非常用持出品として追加するものを書き込みます。

### あると便利なもの

タオル、石けん、ティッシュ、アルコール入りウェットティッシュ、軍手、使い捨て手袋、ヘルメット、大きめのゴミ袋、缶切り、体温計、カイロ、予備のメガネ、雨衣、下着、生理用品 など

### 家族構成によって必要なもの

常備薬、お薬手帳、紙おむつ、ミルク、母子手帳、コンタクトレンズの洗浄キット、入れ歯洗浄剤 など

### できる限り避難するときに持って行くもの

買い置きしていた食料・飲料水、着替え、毛布などの寝具、歯磨きセット など



その他わが家で入れるものを書き込みましょう

例 ライター、マッチ、うちわ、スリッパ、古新聞、カッターナイフ、携帯用のアルコールジェル、子どもを飽きさせないようにするおもちゃ など

# 「あったらいいな」の連想ゲーム感覚で

④ 食料などの備蓄を始めよう

大規模な災害では、食料や普段使用している日用雑貨品の入手が困難になります。そこで、普段の生活で食べている長期保存が可能な食料を多めに買い置きし、日々の生活で古い物から使い、食べたらずいものを補充する「ローリングストック（ローリングストック）」を始めましょう。

食料のほか、ティッシュやマスクなどの日用雑貨品や衛生用品なども同じようにローリングストックを行うことで、**わざわざ、食料を備蓄することなく**日ごろから災害に備えることができます。



**ローリングストックに適した食料や日用雑貨品などの例**

その他わが家で備蓄するものを書き足しましょう

○食料・飲料水	○日用雑貨品
<input type="checkbox"/> レトルト食品 (ごはん、おかゆ、カレーなど) <input type="checkbox"/> カップ麺、インスタント味噌汁 <input type="checkbox"/> 缶詰 <input type="checkbox"/> 乾麺とめんつゆ <input type="checkbox"/> パスタとパスタソース <input type="checkbox"/> お菓子 <input type="checkbox"/> ペットボトル飲料水 (お茶、ジュース、水) <input type="checkbox"/> 紙パックジュース <input type="checkbox"/> 粉（液体）ミルク <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ティッシュ <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ <input type="checkbox"/> トイレットペーパー <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> 歯ブラシ <input type="checkbox"/> 経おせつ <input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> ゴミ袋 <input type="checkbox"/> 使い捨て手袋 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 割りばし・紙皿・紙コップ <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> 歯ブラシ <input type="checkbox"/> 紙おむつ <input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> ゴミ袋 <input type="checkbox"/> 使い捨て手袋 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 割りばし・紙皿・紙コップ <input type="checkbox"/> ラップ <input type="checkbox"/> 乾電池 <input type="checkbox"/> カセットコンロとボンベ <input type="checkbox"/> ガムテープ <input type="checkbox"/> 入れ歯安定剤 など

\*ローリングストックを実践することで、最低必要量の食料を常備する必要があることも、日常生活で「平日は食料を食べて週末は補充する」というようにに備蓄した食料の手や食料の準備ができるなどのメリットがあります。（消費した分は早急に補充しましょう。）

\*買い置いたものは、賞味期限が近い物から消費します。

\*は実的に持ちもの量を減らして手元に残しておくことで、メーカーの被災により生産がストップし、在庫が枯渇したときでも、あわてる必要がなくなります。

\*必要なのはイメージしにくい場合は、「防災でキャンプに行く」とイメージして必要なものを準備してみましょう。（例：キャンプ用カセットコンロ・紙皿・紙コップ・割りばしなど）

**ローリングストックに適した食料や日用雑貨品などの例**

その他わが家で備蓄するものを書き足しましょう

**わが家で備蓄品として追加するものを書き込みます。**

○食料・飲料水	○日用雑貨品
<input type="checkbox"/> レトルト食品 (ごはん、おかゆ、カレーなど) <input type="checkbox"/> カップ麺、インスタント味噌汁 <input type="checkbox"/> 缶詰 <input type="checkbox"/> 乾麺とめんつゆ <input type="checkbox"/> パスタとパスタソース <input type="checkbox"/> お菓子 <input type="checkbox"/> ペットボトル飲料水 (お茶、ジュース、水) <input type="checkbox"/> 紙パックジュース <input type="checkbox"/> 粉（液体）ミルク <input type="checkbox"/> 缶詰 <input type="checkbox"/> 乾麺とめんつゆ <input type="checkbox"/> パスタとパスタソース <input type="checkbox"/> お菓子 <input type="checkbox"/> ペットボトル飲料水 (お茶、ジュース、水) <input type="checkbox"/> 紙パックジュース <input type="checkbox"/> 粉（液体）ミルク <input type="checkbox"/> <b>栄養補助食品</b> <input type="checkbox"/> <b>栄養補助ゼリー飲料</b> <input type="checkbox"/> <b>ふいかけ</b> <input type="checkbox"/> <b>魚肉ソーセージ</b> <input type="checkbox"/> <b>レトルト離乳食・介護食</b>	<input type="checkbox"/> ティッシュ <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ <input type="checkbox"/> トイレットペーパー <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> 歯ブラシ <input type="checkbox"/> 経おせつ <input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> ゴミ袋 <input type="checkbox"/> 使い捨て手袋 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 割りばし・紙皿・紙コップ <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> 歯ブラシ <input type="checkbox"/> 紙おむつ <input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> ゴミ袋 <input type="checkbox"/> 使い捨て手袋 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 割りばし・紙皿・紙コップ <input type="checkbox"/> ラップ <input type="checkbox"/> 乾電池 <input type="checkbox"/> <b>カセットコンロとボンベ</b> <input type="checkbox"/> <b>ガムテープ</b> <input type="checkbox"/> <b>入れ歯安定剤 など</b>

## 2. 自宅の浸水深を確認

13～15ページ



自宅のある場所が何色になっているか確認しましょう。

※小さくて見づらいときは、平成31年3月に全戸配布した「三川町洪水ハザードマップ」で確認しましょう。

以降は、例として三川町大字助川地内の助川公民館を自宅に見立てて作成します。

# 見つらかったら大判の 三川町洪水ハザードマップで確認を

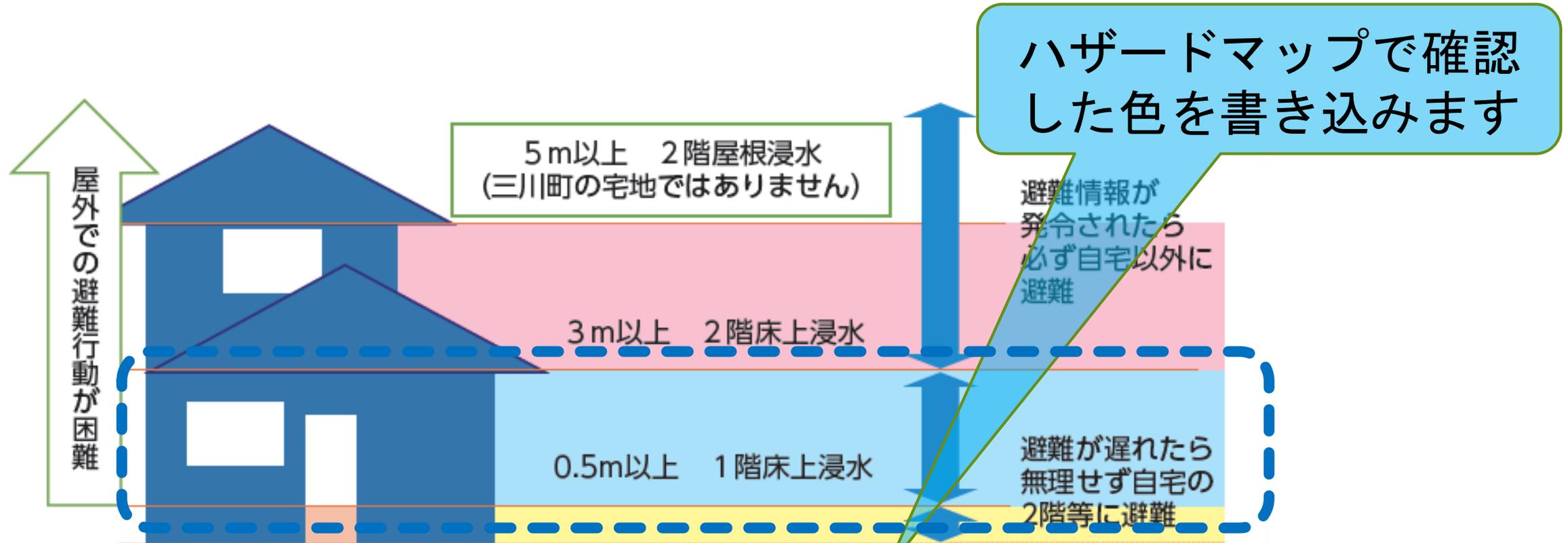
- 近くに■■■なし
- 自宅は青色



自宅

# 3. 自宅の浸水深をイメージ

5ページ



わが家は洪水ハザードマップでは **青** 色の場所にあります。

# 4. 避難先を検討

○避難先の検討方法(洪水ハザードマップの自宅の色)

白色の地域	黄色の地域	青色の地域	桃色の地域 または■■■■の近く
避難する必要はありません	必ず避難 ■■■■の近くでなければ自宅2階への避難も選択肢にできます		自宅以外へ必ず避難

どこに避難するか  
決めておきましょう

書き込んだ色ごとに  
避難先を選択  
■■■■の近くの場合は要注意

避難先の候補	自宅の2階	浸水しない地域の親戚などのお宅	町の指定避難所	浸水しない場所での車中避難	
				指定避難所の駐車場	一時避難場所
良い点	<ul style="list-style-type: none"> <li>移動に伴う危険が少ない</li> <li>避難完了(2階に上がる)に時間がかからない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>日常に近い環境で過ごすことができる</li> <li>車で避難すれば車を守れる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>救援物資や情報が優先的に入手できる</li> <li>住民同士の協力が期待できる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>プライベートな空間が確保できる</li> <li>備蓄品などを携行できる</li> <li>水没しない場所での避難なので車を守ることができる</li> <li>カーナビやラジオなどからも情報収集できる</li> </ul>	
悪い点	<ul style="list-style-type: none"> <li>浸水が解消するまで移動が困難</li> <li>トイレや停電が心配</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>事前に相手先が浸水しない地域か確認が必要</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>収容人数に限りがある</li> <li>衛生環境の維持が難しい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>避難行動が遅れると極めて危険</li> <li>一時避難場所では食料や情報は自身で確認しなければならない</li> </ul>	

良い点・悪い点を  
家族で話し合い、  
避難先の候補を  
2つ選びます

家族で決めた避難先を  
書き込みます

6ページ

わが家の避難先は

第1候補

**横山小学校**

第2候補

**東栄の親せき**

です。

【参考】

**近隣市町で浸水の可能性が低いところ**

鶴岡市…湯野浜、藤島の市街地 酒田市…黒森、浜中  
庄内町…余目の市街地 など

# 5. マイ・タイムラインの記入

7~8ページ

命を守る避難行動計画 (マイ・タイムライン)

には各家庭で必要なことを書き足しましょう。

時間のめやす	警戒レベル	災害情報	川の様子	外の様子
3日前	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>大雨予報</li> <li>避難先が不明</li> <li>避難経路</li> <li>避難場所</li> <li>避難物資の確保</li> </ul>	<p>ひとつの災害でも、雨の降り方によっては多くなることもあります。</p> <p>我が家では、<b>赤川</b>、<input type="text"/> 川が氾濫する可能性があります。</p>	
2日前				
1日前	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>大雨予報</li> <li>避難先が不明</li> <li>避難経路</li> <li>避難場所</li> <li>避難物資の確保</li> </ul>	<p>川の水位が上昇</p> <p>川の水位が上昇</p> <p>川の水位が急激に上昇</p>	<p>見守りが困難</p> <p>見守りが困難</p> <p>見守りが困難</p>
半日前				
4時間前	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>大雨予報</li> <li>避難先が不明</li> <li>避難経路</li> <li>避難場所</li> <li>避難物資の確保</li> </ul>	<p>川の水位が急激に上昇</p> <p>川の水位が急激に上昇</p>	<p>見守りが困難</p> <p>見守りが困難</p>
2時間前	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>大雨予報</li> <li>避難先が不明</li> <li>避難経路</li> <li>避難場所</li> <li>避難物資の確保</li> </ul>	<p>川の水位が急激に上昇</p> <p>川の水位が急激に上昇</p>	<p>見守りが困難</p> <p>見守りが困難</p>
1時間前	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>大雨予報</li> <li>避難先が不明</li> <li>避難経路</li> <li>避難場所</li> <li>避難物資の確保</li> </ul>	<p>川の水位が急激に上昇</p> <p>川の水位が急激に上昇</p>	<p>見守りが困難</p> <p>見守りが困難</p>

情報の入手

テレビのニュース・気象情報  
スマホからの  
▶NHKの防災ページ

スマホの防災アプリ  
▶Yahoo!防災速報アプリ

避難ニュースをやっていただき  
▶NHKの避難ニュース

防災情報や避難物資の確保  
▶0235-66-0120  
▶緊急連絡メール  
▶テレビ、ラジオ  
▶スマホの防災アプリ  
▶町ホームページ  
▶町LINE

情報の入手が困難な方へは、町内会や自治会の皆さんからご連絡をよろしくお願いします。

自身や家族の行動

マイ・タイムラインを確認

- 家族で避難先を確認します
- 家族で避難先を確認します
- 家族で避難先を確認します
- 家族で避難先を確認します

避難の準備を始めます

- 家族の避難準備を確認します
- 家族の避難の準備を確認します
- 家族の避難の準備を確認します
- 家族の避難の準備を確認します

避難完了に必要な時間は分

避難開始の目安は分

警戒レベルいくつで避難開始?

我が家では、警戒レベルで避難です

必ず記入するところは3箇所

どの川がはん濫したときに浸水?

避難にかかる時間は?

警戒レベルいくつで避難開始?

# ① 浸水想定河川の確認

13~15ページ

## 横山地区の 洪水ハザードマップ

河川別の浸水が想定される町内会	
赤川	横山地区全町内会
藤島川	なし

## 東郷地区の 洪水ハザードマップ

河川別の浸水が想定される町内会	
赤川	東郷地区全町内会
大山川	尾花、猪子（西側）、 成田新田、東沼、すみよし
青竜寺川	青山

助川は赤川のみ  
浸水が想定

## 押切地区の 洪水ハザードマップ

河川別の浸水が想定される町内会	
赤川	押切地区全町内会
藤島川	押切中町（瀧）、落合、土口
京田川	落合

河川名を書き込みます  
★助川は赤川以内なしのため記入不要

# 命を守る避難行動計画 (マイ・タイムライン)

時間のめやす	警戒レベル	気象情報	川のようす	外のようす
3日前 心のスイッチ	1	<ul style="list-style-type: none"><li>○天気予報</li><li>○週間天気予報</li><li>○台風情報</li><li>○早期注意情報 (警報級の可能性)</li></ul>	ひとつの目安であり、雨の降り方によっては早くなることもあります。	
2日前		★天気予報やニュースで「東北の日本海側で大雨」や「東北南部で大雨」などのキーワードが出たら 心のスイッチオン	赤川でダムの事前放流により水位増	わが家で浸水が想定される 河川は 赤川、 ます
1日前				

# ② 避難のタイミングを決定

どの段階で避難を開始するか決定します

迷ったら  
警戒レベル3で！

**風水害対策**

**2 水害のときにすばやく避難するために**

① 災害情報の種類を知っておきましょう  
水害のうち河川のはん濇によるものは、降雨量や川の水位情報などから予測できる「進行型災害」です。そのため町では、国や県からの情報を元に災害が発生する前に避難情報を発令することとしています。町から警戒レベル3高齢者等避難または警戒レベル4避難指示が発令されたときは、**速やかに避難**を開始してください。

<b>警戒レベル5</b>	すでに災害が発生している、またはその可能性が顕著な状況です。命を守るための最善の行動をとります。	<b>緊急安全確保</b> (町が発令)
<b>警戒レベル4</b> 全員避難	速やかに避難先へ避難しましょう。指定避難所、一時避難場所などまでの移動が危険と思われるときは、近くの安全な場所や、自宅内のより安全な場所に避難しましょう。 わが家の避難先⇒6ページ	<b>避難指示</b> (町が発令) ※避難勧告は不要です。
<b>警戒レベル3</b> 高齢者等は避難	避難に時間を要する方（ご高齢の方、障がいのある方、乳幼児等）とその支援者は避難をしましょう。その他の方は、避難の準備を整えましょう。 わが家の避難先⇒6ページ	<b>高齢者等避難</b> (町が発令)
<b>警戒レベル2</b>	テレビなどで大規模に関する情報を確認しましょう。 情報の入手方法⇒9～12ページ	<b>洪水注意報</b> (気象庁が発令)
<b>警戒レベル1</b>	マイ・タイムラインを確認しましょう。 マイ・タイムライン⇒7・8ページ	<b>早期注意情報</b> (気象庁が発令)

平成31年3月に配布した2019年版風水害マップは、以前の避難情報とはなっています。「警戒レベル3避難準備・高齢者等避難開始」と「警戒レベル4高齢者等避難」に、「警戒レベル4避難指示・避難勧告（発表）」は「警戒レベル4避難指示」に、「警戒レベル5災害発生情報」は「警戒レベル5緊急安全確保」にそれぞれ読み替えてください。

**警戒レベル4**  
全員避難

速やかに避難先へ避難しましょう。指定避難所、一時避難場所などまでの移動が危険と思われるときは、近くの安全な場所や、自宅内のより安全な場所に避難しましょう。  
わが家の避難先⇒6ページ

**避難指示**  
(市町村が発令)  
★避難勧告はなくなりました

**警戒レベル3**  
高齢者等は避難

避難に時間を要する方（ご高齢の方、障がいのある方、乳幼児等）とその支援者は避難をしましょう。その他の方は、避難の準備を整えましょう。  
わが家の避難先⇒6ページ

**高齢者等避難**  
(市町村が発令)

避難を開始する警戒レベルを  
書き込みます

7ページ



# ③ 避難に必要な時間を確認

8ページ

わが家の避難先は

第1候補	<b>横山小学校</b>	です。
第2候補	<b>東栄の親せき</b>	

平常時：車で 5分⇒10分

平常時：車で 20分⇒40分

★避難に必要な時間は、道路の冠水による通行止めなどを考慮し平常時の2倍とします。

避難に要する時間は1時間以内で！

時間がかかる方を記入します

臨時ニュースをやっているテレビは点けっぱなしに  
▶NHKの臨時ニュース

○家族と避難のタイミングを話し合います  
○携帯電話は忘れずに充電します  
(常に手元に置いておきましょう)  
○避難しやすい服装に着替えます

メモ

避難完了に必要な時間は **40** 分

命を守る避難行動計画（マイ・タイムライン）



マイ・タイムライン  
完成  
定期的に家族で確認しましょう<sup>40</sup>

わが家では 警戒レベル 3 で避難です

には各家庭で必要なことを書き足しましょう。

情報の入手	自身や家族の行動
<p>まじどのニュース・気象情報 やスマホから ▶NHKの4ボタン+ホームページ</p> <p>スマホのアプリ ▶Yahoo! (気象アプリ)</p>	<p>マイ・タイムラインも確認</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>家族で避難先を確認します</li> <li>避難先が変更になった場合を確認します</li> <li>避難先が変更になった場合を確認します</li> <li>避難先が変更になった場合を確認します</li> <li>避難先が変更になった場合を確認します</li> <li>避難先が変更になった場合を確認します</li> </ul>
<p>スマホのアプリ ▶NHKの4ボタン+ホームページ</p> <p>スマホのアプリ ▶Yahoo! (気象アプリ)</p>	<p>避難の準備を始めよう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>避難の準備を始めよう</li> <li>避難の準備を始めよう</li> <li>避難の準備を始めよう</li> <li>避難の準備を始めよう</li> <li>避難の準備を始めよう</li> <li>避難の準備を始めよう</li> </ul>
<p>スマホのアプリ ▶NHKの4ボタン+ホームページ</p> <p>スマホのアプリ ▶Yahoo! (気象アプリ)</p>	<p>避難完了に必要な時間は40分</p> <p>避難完了に必要な時間は40分</p>
<p>スマホのアプリ ▶NHKの4ボタン+ホームページ</p> <p>スマホのアプリ ▶Yahoo! (気象アプリ)</p>	<p>命を守る最後の行動をとる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>命を守る最後の行動をとる</li> <li>命を守る最後の行動をとる</li> <li>命を守る最後の行動をとる</li> <li>命を守る最後の行動をとる</li> <li>命を守る最後の行動をとる</li> <li>命を守る最後の行動をとる</li> </ul>

# 6. 主な連絡先の記載

裏表紙

わが家の防災メモ

火事・救急 119番    警察 110番    災害用伝言ダイヤル 171番

緊急連絡先

連絡先	電話番号	連絡先	電話番号
三川町役場	0235-66-3111	鶴岡市上下水道部	0235-23-7731
鶴岡警察署	0235-28-0110	東北電力コールセンター	0120-175-3333
鶴岡警察署 三川駐在所	0235-66-2210	庄内中野ガス場	0235-66-3116
三川町消防団	0235-66-3001		

勤務先・親せきなどの連絡先

連絡先	電話番号	住所	メモ

かかりつけ医の連絡先

医療機関名	電話番号	住所	メモ

家族の携帯連絡番号(カギに書いておくべきです)

氏名	電話番号	メモ

お勤め先や親せきのお宅など

鶴岡市立荘内病院 0235-26-5111  
 日本海総合病院 0234-26-2001  
 庄内余目病院 0234-43-3434  
 など

スマホ・携帯が水没したり、バッテリー切れで使えなくなったときに備えて、家族の携帯番号を控えておきましょう。