



令和8年保存版

# 分散避難のススメ

東久留米市

Ver.03



「分散避難」とは . . . . .

- ⚠ 災害発生時に、自宅が安全な場合、自宅に留まる方法（在宅避難）と、
- ⚠ 安全な地域に住んでいる親戚や友人・知人宅や宿泊施設などに避難する方法（縁故避難）です。

災害時の避難は、危険な場所にいる人を想定しています。

安全な場所にいる人まで避難所に行く必要はありません。

避難所に避難する以外の方法（分散避難）も重要です。

住宅が生活に支障のない状況であれば、住み慣れたご自宅で過ごす

「**在宅避難**」をおすすめします。また、安全な地域にお住まいの親戚や知人宅などへの「**縁故避難**」も検討しておきましょう。



国土交通省水管理・国土保全局と気象庁は、令和8年5月29日から新たな防災気象情報の運用を開始しました

|                            | 河川氾濫<br>1級河川などの<br>大河川の氾濫 | 大雨<br>低地の浸水や<br>大河川以外の氾濫 | 土砂災害<br>急傾斜地のかけ崩れや<br>土石流 | 高潮<br>海水面上昇や<br>波の打上げによる浸水 | (警戒レベルごとの)<br>住民が<br>とるべき行動    |
|----------------------------|---------------------------|--------------------------|---------------------------|----------------------------|--------------------------------|
| 警戒レベル<br>5相当               | レベル5<br>氾濫特別警報            | レベル5<br>大雨特別警報           | レベル5<br>土砂災害特別警報          | レベル5<br>高潮特別警報             | 命の危険 直ちに安全確保！                  |
| ＜警戒レベル4までに危険な場所から かならず避難！＞ |                           |                          |                           |                            |                                |
| 警戒レベル<br>4相当               | レベル4<br>氾濫危険警報            | レベル4<br>大雨危険警報           | レベル4<br>土砂災害危険警報          | レベル4<br>高潮危険警報             | 危険な場所から全員避難                    |
| 警戒レベル<br>3相当               | レベル3<br>氾濫警報              | レベル3<br>大雨警報             | レベル3<br>土砂災害警報            | レベル3<br>高潮警報               | 避難に時間を要する人は早めに避難、避難の準備など       |
| 警戒レベル<br>2                 | レベル2<br>氾濫注意報             | レベル2<br>大雨注意報            | レベル2<br>土砂災害注意報           | レベル2<br>高潮注意報              | 避難行動を確認（避難場所や避難ルート、避難のタイミングなど） |
| 警戒レベル<br>1                 | 早期注意情報                    |                          |                           |                            | 災害への心構えを高める                    |

避難所へ避難する前に、避難所開設状況を確認しましょう

問い合わせ先

東久留米市環境安全部防災防犯課

042-470-7769（直通）

# 「地震時」

# 避難の流れ



## 平時に確認

「自らの命は自ら守る」意識を持ち、自宅の災害リスクととるべき行動を確認しましょう。

- 1 防災マップで自宅に印をつけ、避難場所、避難所、避難所以外の安全な場所を確認する。
- 2 家族などで近所の公園など「一時集合場所」を決めておく。
- 3 非常時持ち出し品を準備する。
- 4 建物の耐震相談、家具の転倒防止をする。
- 5 感染症対策の準備をする。



## 地震発生

地震から身を守る行動「シェイクアウト」を実施  
①姿勢を低く ②頭を守る ③動かない

自分がいる場所の状況（火災、建物倒壊危険、避難指示など）を確認する

火災などの危険がない

火災などの危険があり、市、警察、消防からの避難指示がある



火災などの危険があり、一時集合場所に行けない

家族などで決めた「一時集合場所」へ向かう

火災などの危険がなく、一時集合場所が安全

火災などの危険はないが一時集合場所が危険



一時集合場所で待つ

避難場所に避難（大きな公園など）

周囲の安全を確認

自宅に被害があるか確認

自宅に被害がない

自宅に被害があり生活ができない

## 在宅避難

避難所で避難者カードへ記入してください。  
詳細は裏面のQ&A参照。

安全な親戚、友人、知人宅に避難

## 縁故避難

市指定の避難所に避難  
小中学校 など

## 避難所避難

ペットの避難(注2)

注2: ペットは、避難所敷地内（屋外）へ一緒に避難する「同行避難」ができますが必ずケージなどに入れてください。避難所屋内で生活を共にする「同伴避難」はできません。

# 「台風・豪雨時」

# 避難の流れ



平時に  
確認

「自らの命は自ら守る」意識を持ち、自宅の災害リスクととるべき行動を確認しましょう。

- ・市のハザードマップを確認して自宅がある場所は、浸水・洪水・土砂災害が発生する恐れが高いと想定された地域か確認しましょう。  
想定地域外でも、周り比べて低い土地や崖のそばなどにお住まいの方は、風水害時には自宅周辺状況の変化などに十分注意が必要です。
- ・非常時持ち出し品や感染症対策の準備・点検を平時から行いましょう。



## 豪雨・台風接近

避難をする際は、自宅周辺の状況や気象情報、市からの情報等に留意し、安全に避難するために、夜間や豪雨の中を避け、自主的に早めの避難をしましょう。

自宅がある場所では**浸水・洪水・土砂災害**の発生は想定されますか？

いいえ



### 在宅避難

(上の階などへの  
**垂直避難**)

避難所で避難者カードへ記入してください。  
**詳細は裏面のQ&A参照**

はい



体調が悪い場合は、極力避難を行う前に医療機関の受診を受けましょう



ご自身または一緒に避難する方は**避難に時間がかかりますか？**

はい

**高齢者等避難で避難 (レベル3相当)**

避難に時間を要する高齢者等と一緒にあれば分散避難など早めの避難が重要。



いいえ

**避難指示で避難 (レベル4相当)**



安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚や知人はいますか？

はい



**安全な親戚、友人、知人宅に避難**

**縁故避難**



いいえ



市指定の**避難所に避難**

小中学校 など

**避難所避難**

ペットの避難 (注2)





# ☆「もしも」に備えるPOINT☆

～下記のチェックリストを確認して「いざ」という時に備えましょう～

| NO. | チェックリスト                                                                                                                                                                                                                                                  | 確認                       |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 1   | 「防災マップ」「ハザードマップ」で自宅のある場所や地域が安全であるかどうかを確認し、『在宅避難』が可能か検討した。                                                                                                                                                                                                | <input type="checkbox"/> |
| 2   | 安全な地域に住んでいる親せきや友人、知人と連絡を取り、『縁故避難』をする場合の対応について確認をした。                                                                                                                                                                                                      | <input type="checkbox"/> |
| 3   | 自宅の最寄りの避難所について、マイタイムラインなどを活用し、安全な避難経路を確認した。                                                                                                                                                                                                              | <input type="checkbox"/> |
| 4   | 市の情報配信サービス『安心くるめーる』や『公式LINE』、『東久留米市防災防犯課X（旧Twitter）』などに登録し、市が発信する避難所開設情報や避難指示等の災害関連情報を把握できるようにした。                                                                                                                                                        | <input type="checkbox"/> |
| 5   | 家具や冷蔵庫など、地震で動きやすい家具の固定をしてある。                                                                                                                                                                                                                             | <input type="checkbox"/> |
| 6   | 普段から食べなれている、レトルト食品や缶詰、栄養補助食品などの食料品や飲料水を概ね7日分備蓄して、期限前に消費し新しいもの買い替えている。（「ローリングストック」又は「日常備蓄」）                                                                                                                                                               | <input type="checkbox"/> |
| 7   | 防災マップに記載されている非常持ち出し品を備えた。<br>◎非常食・飲料水（乳幼児がいる場合は粉ミルク）<br>◎貴重品（現金 小銭も）<br>◎感染症対策品（マスク、手指消毒剤、アルコールペーパー、体温計、）<br>◎救急医療品（持病の薬や常備薬、簡易救急キット）<br>◎ペット用品（えさ、トイレシート、ケージ）<br>◎その他（簡易トイレ、ティッシュペーパー、トイレットペーパー、上履き、生理用品、紙おむつ、ビニール袋、肌着、使い捨てカイロ、ポンチョ・レインコートなど個々に必要な生活用品） | <input type="checkbox"/> |
| 8   | 市のホームページから、災害情報、気象情報、市内の河川情報、市の情報、「防災マップ・ハザードマップ」等の防災の情報確認した。<br>（右のQRコードを読み込むと市HPで確認できます。）                                                                                                                                                              | <input type="checkbox"/> |



## Q&A 「避難所に避難していなくても支援は受けられるの？」

自宅での在宅避難や親せきや友人・知人宅への避難を選択した人も公的支援の対象になります。この場合は最寄りの指定避難所において「避難者カード」への記入を行い、受付手続きをお願いします。

市では、災害時に指定避難所を各地域の情報拠点として活用します。手続きを行うことで、避難所に避難していない方にも、情報や物資を提供できるように体制を整備しています。