# 防災・避難情報はどこから収集するの？

テレビ・ラジオのほか、インターネットからも集めることができます。
いざという時に慌てず行動できるよう、最新の情報を入手しましょう。

## 防災情報の入手先

### ○市公式ホームページ

災害時の緊急情報や避難所開設状況、市道などの通行止め情報を確認できます。
また、災害への備えとして各種ハザードマップや避難所情報などを掲載しています。

市公式HP

### ○市公式SNS（ソーシャルメディア）

市からの各種お知らせのほか、防災行政無線の放送内容や防災情報を配信しています。

市公式 LINE　市公式 X

### ○防災行政無線

災害情報や緊急のお知らせなどを音声により市内に放送します。屋外に設置しているスピーカーのほかに、屋内で放送が聞ける「戸別受信機」を貸し出しています。
※戸別受信機は生活安全課にて貸し出しています。

**防災行政無線テレフォンサービス**
48時間以内に行われた防災行政無線の放送内容を確認できます。
電話番号　029-275-3174

### ○ひたちなか安全・安心メール

防災行政無線の放送内容（防災情報を含む）などのすべての放送内容のほか、気象庁が発表する「地震・気象情報など」を配信しています。
※右の二次元コードを読み取り、登録しておきましょう。

ひたちなか安全・安心メール

### ○NHK総合テレビデータ放送

**リモコン操作方法**

❶リモコンの**dボタン**を押す

❷**赤（気象情報）**を押す
※災害情報などを確認する

地上中の雨雲

### ○ラジオ LuckyFM茨城放送

（AM1197kHz/FM94.6MHz ※水戸放送局）

### ○ラジオ FMぱるるん

（FM76.2MHz）

### ○Yahoo! 防災アプリ

茨城県では、「Yahoo!防災速報」を活用した災害関連情報の提供をしています。

Yahoo! 防災アプリ ダウンロード▶
登録用URL　https://emg.yahoo.co.jp/

# 気象や河川水位などの情報収集手段

災害時に正しい情報を入手し、冷静に判断して行動することは、被害を少なくし、「逃げ遅れ」にならないために必要なことです。情報は届くのを待つのではなく、積極的に収集しましょう。

## 気象情報や河川に関する情報

### ○気象庁（国土交通省）

天気予報、雨雲レーダー、気象警報などを確認できます。トップページの「防災情報」から各地に発表中の警報などを、「地域の情報」から天気予報などを見ることができます。

URL　https://www.jma.go.jp

気象庁HP

### ○川の防災情報（国土交通省）　おすすめ　水位の変化を確認したい方へ

市内の河川のポイント毎の雨量や水位の変化、河川カメラなどを確認できます。
那珂川の水位を確認したい場合は、水府橋水位観測所の情報をご覧ください。

URL　https://www.river.go.jp

川の防災情報HP

### ○茨城県 防災・危機管理ポータルサイト

県内で発令中の気象警報・注意報などが確認できます。

URL　https://www.bousai.ibaraki.jp

ポータルサイト　防災・危機管理課X

### ○茨城県 土木部　雨量・河川水位情報

茨城県が設置する水位計の水位情報が確認できます。
那珂川の支流で県が管理する河川の水位はこちらをご覧ください。

URL　http://www.kasen.pref.ibaraki.jp

スマートフォン向け　携帯電話向け

### ○常陸河川国道事務所

河川情報・雨量情報、道路規制などを確認できます。
トップページ右側の「防災・災害情報」、「河川」、「道路」などの項目から選択してください。

常陸河川国道事務所公式HP

URL　https://www.ktr.mlit.go.jp/hitachi/

**テレフォンサービス**
常陸河川国道事務所テレフォンサービス（24時間対応）で、雨量・水位情報を確認できます。
電話番号　029-240-4102

# 日頃の準備と避難するときの注意点

日頃から自分たちが必要なものを選択して「非常持ち出し品」や「備蓄品」の準備を行い、いざ避難する際の注意点を事前に確認しましょう。

## 非常持ち出し品リスト（災害発生時に最初に持ち出すもの）

必要最小限のものを用意し、すぐに取り出せる場所に置きましょう。
荷物を増やしすぎると、スムーズに避難できなくなるので注意しましょう。

避難時は両手が使えるリュックサックが便利!!

**☑ 必要なものを書き込み、チェックしてみましょう**

**情報収集用品**
- □携帯ラジオ・乾電池
- □モバイルバッテリー
- □充電器
- □筆記用具（日光や雨に強いもの）

**食料品・飲料水**
- □飲料水
- □乾パンビスケット・缶詰など
- □ゼリー飲料や栄養補助食品
- □チョコレートや飴などのお菓子

**救急・衛生用品**
- □救急用品（絆創膏・包帯・消毒液・薬）
- □体温計　□歯磨きセット　□簡易トイレ
- □マスク　□手指消毒用アルコール
- □ウェットティッシュ　□ビニール袋

**避難用品**
- □懐中電灯など
- □ヘルメット・防災ずきん
- □ホイッスル　□手袋・軍手
- □ハザードマップ・地図

**衣料品・防寒対策用品**
- □雨具（レインコート・ポンチヲ）
- □保温シート　□タオル
- □使い捨てカイロ　□防寒具
- □下着などの着替え

**貴重品**
- □現金（10・100円硬貨など含む）
- □預金通帳　□印鑑
- □マイナンバーカード・健康保険証など
- □親戚や知人などの連絡先メモ

**家族構成や家庭事情に応じて必要なもの**

**乳幼児・幼児**
- □子供用紙おむつ　□おしりふき
- □ベビーフード　□使い捨てほ乳びん
- □ミルク（キューブタイプ）・液体ミルク
- □携帯カトラリー　□母子健康手帳

**高齢者**
- □大人用紙パンツ　□吸水パッド
- □入れ歯・洗浄剤　□持病の薬
- □介護食　□老眼鏡　□お薬手帳のコピー
- □補聴器　□杖　□介護保険証

**女性**
- □生理用品　□おりものシート
- □サニタリーショーツ
- □中身の見えないゴミ袋
- □防犯ブザー

## 備蓄品リスト（復旧までの最低３日分～１週間分を目安に備蓄しておきましょう）

**●食料品など**
- □水（1人1日3Lを目安）
- □お菓子（日常よく食べているもの）
- □食料（お米、アルファ化米、カップ麺、缶詰、レトルト食品など）
- □使い捨て食器（コップ・皿など）
- □ラップ・アルミホイル

**●生活用品**
- □燃料（カセットガスなど）
- □ろうそく・ランタン
- □各種予備（乾電池など）
- □毛布・寝袋
- □タオル類（バスタオルなど）
- □着替え（上着、下着など）

**●衛生用品**
- □水のいらないシャンプー
- □歯磨きセット（洗口液なども）
- □ウェットティッシュ
- □トイレットペーパー
- □使い捨てマスク
- □ゴミ袋・ポリ袋
- □常備薬
- □アルコール消毒液

**安心を備える　ローリングストックを習慣に**

食料や日用品を少しずつ多めに買い置きし、食べた（使った）分だけ買い足す備蓄方法をローリングストックといいます。
使い慣れているもの、食べ慣れているものを用意することで、災害時のストレスを少しでも軽減できます。

古いものから順に食べる（使う）→ 食べた分はすぐに買い足す → 買い足したものを備える

# 水位の高さによって避難の呼びかけをします

那珂川（水府橋水位観測所）の水位が下図のような水位となった場合、避難の必要性を**5段階の「警戒レベル」**に応じて発表・発令します。常に気象情報や水位の情報を収集するよう心がけてください。
過去の水害の事例や那珂川の水位の上昇する時間を考慮し、**避難行動の目安**を表示していますが、雨の降り方によっては早期に那珂川の水位が上昇する場合があります。その際は**下記の水位よりも早く避難指示などが発令される可能性があります。**

## ●避難判断の基準（警戒レベル）と皆さんの行動

| 洪水予報の水位<br>水位危険度レベル | 警戒レベル<br>気象警報等 | 皆さんがとるべき行動 |
|---|---|---|
| 那珂川の水位（水府橋水位観測所）<br>氾濫の発生 | レベル5<br>緊急安全確保<br>（必ず発令されるとは限りません） | **命の危険　直ちに安全確保！**<br>すでに安全な避難ができず、命が危険な状況。命を守る行動をする。<br>＼逃げ遅れたら！／ 指定避難所に限らず、すぐに駆け込める所　高くて丈夫な建物や高い場所　自宅の高いところ、斜面から離れた部屋　に避難！ |
| | 大雨特別警報<br>氾濫発生情報 | |
| | | ～～＜警戒レベル4までに必ず避難！＞～～ |
| 5.8m<br>氾濫危険水位 | レベル4<br>避難指示<br>土砂災害警戒情報<br>氾濫危険情報 | **危険な場所から必ず全員避難！**<br>●台風などにより暴風が予想される場合は、暴風が吹き始める前に避難を完了しておく。<br>●危険を感じたら、避難指示が発令されていなくても自らの判断で避難をする。 |
| 5.4m<br>避難判断水位 | レベル3<br>高齢者等避難<br>大雨警報<br>洪水警報<br>氾濫警戒情報 | **高齢者や要配慮者、乳幼児など避難に時間を要する人は、危険な場所から避難！**<br>●避難に時間を要する人（お年寄り、支援が必要な方、乳幼児、妊産婦など）とその支援者は避難を開始しましょう。<br>●その他の方は避難の準備を整え、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。 |
| 4.0m<br>氾濫注意水位 | レベル2<br>大雨・洪水注意報<br>氾濫注意情報 | **自らの避難行動を確認**<br>●ハザードマップなどにより、自宅などの災害リスクを再確認する。<br>●避難先や避難経路を確認する。<br>●非常持ち出し品の準備をする。 |
| 3.0m<br>水防団待機水位<br>通常水位 | レベル1<br>早期注意情報<br>（警報級の可能性） | **災害への心構えを高める**<br>●最新の気象情報を入手するなど、災害への心構えを高める。 |

堤防

## ●注意報・警報・特別警報などの種類と基準

気象庁より、下表のような注意報・警報・特別警報などが出たときは左表の「避難判断の基準（警戒レベル）」を目安に避難行動をとりましょう。

| 警報等の種類 | | 発表基準 |
|---|---|---|
| 大雨 | 特別警報<br>警戒レベル5相当 | 台風や集中豪雨により、数十年に一度の降雨量となる大雨が予想される場合に発表します。 |
| | 警報<br>警戒レベル3相当 | 大雨による重大な土砂災害や浸水害が発生するおそれがあると予想したときに発表します。雨が止んでも重大な土砂災害などのおそれが残っている場合には発表を継続します。 |
| | 注意報<br>警戒レベル2相当 | 大雨による土砂災害や浸水害が発生するおそれがあると予想したときに発表します。雨が止んでも土砂災害などのおそれが残っている場合には発表を継続します。 |
| 洪水 | 警報<br>警戒レベル3相当 | 河川の上流域での大雨によって下流で生じる増水や氾濫により、重大な洪水災害が発生するおそれがあると予想したときに発表します。 |
| | 注意報<br>警戒レベル2相当 | 河川の上流域での大雨によって下流で生じる増水により、洪水災害が発生するおそれがあると予想したときに発表します。 |
| 土砂災害警戒情報<br>警戒レベル4相当 | | 大雨警報（土砂災害）が発表されている状況で、土砂災害がいつ発生してもおかしくない状況となったときに、市長の避難指示の発令判断や住民の自主避難の判断を支援するよう、県と気象庁が共同で発表します。 |
| 記録的短時間大雨情報 | | 大雨警報が発表されているときに、数年に一度程度しか発生しないような短時間の大雨を観測したり、解析したときに発表します。 |

## ●河川基準水位

水府橋地点の水位が危険と予想されるときの那珂川上流（小口、野口地点）の水位と、水府橋への到着時間の目安です。

| 基準水位<br>観測所 | 氾濫注意水位 | 避難判断水位 | 氾濫危険水位 | ピーク発生からの到達時間 |
|---|---|---|---|---|
| 小口水位観測所 | 5.0m | 5.0m | 5.5m | ピーク発生 |
| 野口水位観測所 | 3.5m | 4.1m | 4.5m | 約4時間後 |
| 水府橋水位観測所 | 4.0m | 5.4m | 5.8m | 約8時間後 |

約8時間

小口付近でピークを迎えた水位は約8時間かけて、ひたちなか市に到達します。

## 避難するときの注意点

**❶正確な情報を収集**
テレビ、ラジオ、インターネットなどで、最新の気象情報、防災情報、避難情報を入手しましょう。

**❷動きやすい服装で避難**
荷物は少なく、動きやすい服装で避難。
- □ヘルメットや帽子などで頭を保護
- □濡れても安心な服装
- □両手が使えるリュックにする
- □軍手などで手を保護
- □紐で締める底が厚い運動靴

**長靴は不可!!**　長靴の中に水が入ると重くなり、動きづらく危険です。

**❸ブレーカーを落とす**　二次災害を防ごう!
火災を防ぐため、避難する前にガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを落としましょう。
切（OFF）

**❹浸水が始まる前に避難する**
高齢者・障がいのある方・子ども・妊産婦・傷病者（要配慮者）などは、避難に時間がかかる場合があります。
安全に避難するため、早めの避難を心がけましょう。

**❺避難は徒歩で2人以上で避難をする**
避難は徒歩が原則です。
さまざまな事態が想定されますので、単独や夜間の移動は避け、できるだけ2人以上で、明るい時間帯に避難しましょう。

**❻車での避難はできるだけ控える**
車での避難は緊急車両の通行の妨げになるだけでなく、渋滞や浸水で動けなくなる場合もありますので、できる限り徒歩で避難しましょう。

**❼歩ける水深と足元に要注意**
歩行可能な水深の目安は、大人のひざ下くらい（約50cm）までです。
また、長い棒や傘などを杖代わりにして足元の安全を確かめながら進みましょう。

危険　水の深さ 50cm～

**❽避難が遅れたら…**
自宅の2階以上の部屋か、近くの丈夫な建物のできるだけ高いところに逃げましょう。

**垂直避難**

**❾ペットと避難する場合**
ペットと一緒に避難所に同行避難できますが、避難所では飼い主が普段どおりの管理をしてください。
また、避難所以外にも、安全な場所にある親戚や知人宅、または車両避難を想定し、キャリーバッグやケージを準備しましょう。

ペットと避難について

## ●雨の強さと降り方チェック

雨の降り方から被害の予測ができます。危険と判断した場合は身の安全を確保しましょう。

| | | | |
|---|---|---|---|
| やや強い雨 | 1時間に 10~20mm 未満 | | ザーザーと降る。<br>地面からの跳ね返りで足元がぬれる。<br>雨の音で話し声がよく聞き取れない。<br>地面に水たまりができる。 |
| 強い雨 | 1時間に 20~30mm 未満 | | どしゃ降り。<br>傘をさしていてもぬれる。<br>寝ている人の半数くらいが雨に気がつく。<br>ワイパーを速くしても見づらい。 |
| 激しい雨 | 1時間に 30~50mm 未満 | | バケツをひっくり返したように降る。<br>道路が川のようになる。<br>高速走行時、車輪と路面の間に水膜が生じブレーキが効かなくなる（ハイドロプレーニング現象）。 |
| 非常に激しい雨 | 1時間に 50~80mm 未満 | | 滝のように降る（ゴーゴーと降り続く）。<br>傘は全く役に立たなくなる。<br>水しぶきであたり一面が白っぽくなり、視界が悪くなる。<br>車の運転は危険。 |
| 猛烈な雨 | 1時間に 80mm~ 以上 | | 息苦しくなるような圧迫感がある。<br>恐怖を感じる。 |

イラスト：気象庁提供

## ●避難所だけが避難先ではありません

「避難所」への避難以外に、「親戚や知人宅」、「ホテルなどの宿泊施設」、「車両避難（車中泊※）」、「在宅避難」など、さまざまな避難先をあらかじめ考えておきましょう。
※車中泊では、一酸化炭素中毒やエコノミークラス症候群などの健康被害に注意してください。

**危険性が高い場所にいる場合**

**指定緊急避難場所・避難所**
危険なときは迷わず安全な緊急避難場所や開設されている避難所へ避難しましょう。

**知人宅・宿泊施設への避難**
安全な場所にある親戚や知人宅、宿泊施設などへ避難しましょう。

**危険性が低い場所にいる場合**

**屋内安全確保（在宅避難）**
避難は立ち退き避難が基本ですが、自宅に災害の影響が及ばない安全な場合のみ屋内安全確保（在宅避難）が可能になります。事前にハザードマップで確認しましょう。

# 災害時の安否確認方法（安否情報を家族や知人に知らせる）

## 災害時伝言ダイヤル 171

災害時は携帯電話などの電波が通じにくくなる場合があります。
家族に無事を知らせる災害時伝言ダイヤルを活用しましょう。
※詳しい内容はNTTのホームページなどで確認してください。

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 伝言の録音方法 | 171 | 暗証番号なし 1 | 自宅または、連絡を取りたい方の電話番号をダイヤル | 伝言の録音 |
| | | 暗証番号あり 3 ▶ 暗証番号入力 ○○○○ | （029）×××-××××） | |
| 伝言の再生方法 | 171 | 暗証番号なし 2 | 自宅または、連絡を取りたい方の電話番号をダイヤル | 伝言の再生 |
| | | 暗証番号あり 4 ▶ 暗証番号入力 ○○○○ | （029）×××-××××） | |

## 携帯電話会社による災害用伝言板

災害時に被災地域に住んでいる、または滞在中の方が、携帯電話やスマートフォンから自身の状況や安否情報を登録。インターネットなどを通じて安否を確認することができる災害時専用のサービスです。

※災害用伝言板サービスの提供開始は、災害発生時に限られ、各携帯電話会社によって異なります。右の二次元コードより、各社の災害伝言板サイトを確認しておきましょう。

NTTドコモ　KDDI(au)　ソフトバンク/ワイモバイル　楽天モバイル

## ●防災お役立ち情報

### ●避難所の開設情報に注意！

避難所により開設状況が異なります。
開設状況については、防災行政無線からのお知らせや市ホームページなどで確認してください。

**避難所混雑状況マップ（VACAN Maps）**

避難所の場所や混雑状況をスマートフォンなどから確認することができるアプリです。

VACAN Maps の詳細について

### ●地域の災害リスクの再確認

日頃から防災マップやハザードマップを活用して、自分自身の避難計画「マイ・タイムライン」をあらかじめ作成し、避難所の場所や経路、避難時の持ち物などを再確認しましょう。

防災マップ　内水ハザードマップ　土砂災害ハザードマップ　津波ハザードマップ　液状化ハザードマップ

ひたちなか市ハザードマップなどのまとめページ


お問い合わせ先　ひたちなか市 生活安全課・河川課
ひたちなか市東石川2丁目10番1号　TEL：029-273-0111（代表）　https://www.city.hitachinaka.lg.jp/



令和7年3月更新