避難するタイミングと注意

警戒レベルと取るべき行動

警戒レベル	避難情報等	取るべき行動	気象情報 避難の目安となる情報です
警戒レベル 5	緊急 安全確保	命を守るための最善の行動をとりましょう。	警戒レベル5 相当情報 氾濫発生情報 大雨特別警報　等
〈 警戒レベル４までに必ず避難！〉			
警戒レベル 4	避難指示	速やかに避難先へ避難しましょう。避難場所までの移動が危険な場合は、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。	警戒レベル4 相当情報 氾濫危険情報 土砂災害警戒情報　等
警戒レベル 3	高齢者等 避難	避難に時間を要する人（ご高齢の方、障害のある方、乳幼児等）とその支援者は避難をしましょう。その他の人は、避難の準備を整えましょう。	警戒レベル3 相当情報 氾濫警戒情報 大雨警報 洪水警報　等
警戒レベル 2	洪水注意報 大雨注意報等	避難に備え、ハザードマップ等により、自らの避難行動を確認しましょう。	
警戒レベル 1	早期注意情報	災害への心構えを高めましょう。	

※ 各種の情報は、警戒レベル１～５の順番で発表されるとは限りません。状況が急変することもあります。

警戒レベル5は、
すでに安全な避難ができず
命が危険な状況です。
警戒レベル5緊急安全確保の
発令を待ってはいけません！

警戒レベル4避難指示で
危険な場所から全員避難
です。

避難に時間のかかる
高齢者や障害のある人は、
警戒レベル3高齢者等避難で
危険な場所から避難
です。

台風や集中豪雨が発生したら

「東京都防災ホームページ」
最新の気象情報や警戒レベルについての情報が入手できます。
東京都　防災　検索

作ろう！
マイ・タイムライン
東京マイ・タイムライン　検索

東京都防災アプリでは気象情報をお届けしています。

東京都防災アプリ（Android）

東京都防災アプリ（iOS）

正確な情報収集

「デマ」や「うわさ」に惑わされることなく、ラジオやテレビ報道などで正しい情報を収集しましょう。
防災行政無線・市の HP や FM 西東京（84.2MHz）等の災害情報に注意を払ってください。

安全・安心いーなメール

西東京市では、市内の防災・防犯に関する情報を携帯電話やパソコンにメールでお届けする、「緊急メール配信サービス」を行っております。まだ登録されていない方は、ぜひ、ご登録ください。

防災情報
市内で震度４以上の地震情報、気象警報、避難指示などの緊急性が高い災害情報や避難情報など

防犯情報
メールけいしちょうを含む市内の防犯情報など

登録方法 ＜携帯電話・スマートフォンから登録する場合＞

登録方法1 カメラ機能付き携帯電話で右の QR コードを読み取り、サイトに接続後、手順に従って登録をしてください。

登録方法2 下記メールアドレスに空メールを送り、返信されたメールに記載されている手順に従って登録をしてください。
t-nishitokyo@sg-p.jp

＜登録前にご確認をお願いします＞
- ● 迷惑メール設定をしている場合は、事前に「city.nishitokyo.lg.jp」のドメインからの受信を許可する設定にしてください。
- ● パソコンから登録する場合は、パソコン用登録画面アドレスからご登録ください。
- ● 必ず利用規約に同意のうえ、ご登録ください。

＜登録画面アドレス＞ https://service.sugumail.com/nishitokyo-city/member/
※登録料は無料です。ただし、メールの受信にかかる通信料は利用者のご負担となります。

防災行政無線自動電話応答サービス

西東京市では、災害発生時などに、防災行政無線で放送した防災・災害などに関する内容について、電話で確認できる自動電話応答サービスを行っています。

本サービスで確認できる内容
災害発生時などに、防災行政無線で放送した防災・災害などに関する内容（平常時に放送される、定時チャイム放送、児童の安全見守り依頼放送、光化学スモッグ注意報などに関する放送等は除きます。）

自動電話応答サービス専用ダイヤル
電話番号：042-438-4103

＜注意事項＞
- ● 情報提供料は無料ですが、電話料金は利用者の負担になります。
- ● 回線が混み合っている場合は、つながりにくいことがあります。しばらくしてから、おかけ直しください。
- ● 電話のかけ間違いにご注意ください。

※防災行政無線による防災・災害に関する放送を行っていない平常時には、緊急放送を行っていない旨のメッセージが流れております。

ホームページ・公式SNS

市公式ホームページ https://www.city.nishitokyo.lg.jp

市公式 X（旧Twitter）

市公式 Facebook

市公式 LINE @nishitokyo-city

国土交通省・気象庁・都道府県から出される河川水位や雨の情報（警戒レベル相当情報）

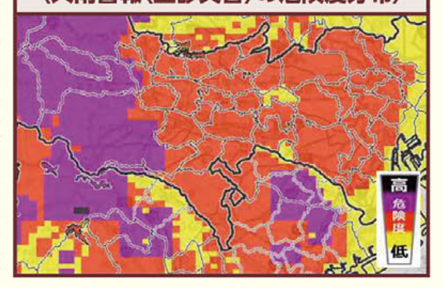
キキクル（危険度分布）で、お住まいの地域の状況を確認しましょう

土砂災害、浸水害、洪水災害の危険度が高まっている状況を地図上で色分けして表示しています。危険度は黄→赤→紫→黒の順に高くなります。キキクル（危険度分布）を見ると、自らの地域に迫る危険度の高まりを一目で把握できます。

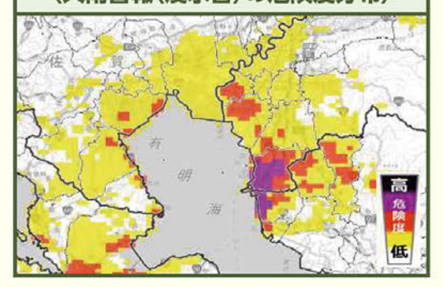
住所を登録しておけば、お住まいの地域が危険になったら自動的にスマートフォンなどに通知される通知サービスもありますので、ご活用ください。

キキクル　検索

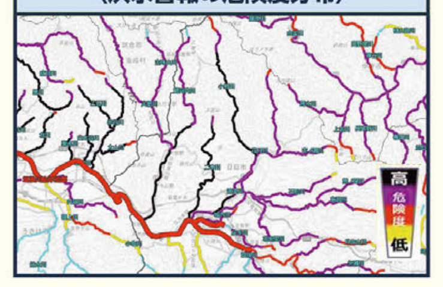
土砂キキクル
（大雨警報（土砂災害）の危険度分布）



浸水キキクル
（大雨警報（浸水害）の危険度分布）



洪水キキクル
（洪水警報の危険度分布）



非常時に備えるために…

いざという時に家族があわてず行動できるよう、家族防災会議を開いて次のようなことを話しあい、家族一人ひとりの役割分担や対処方法を決めておきましょう。

家族での話し合いと準備

- ●家の中で一番安全な場所を確認しておく。
- ●要配慮者の支援方法を決める。
- ●非常時の役割分担を一人ひとり決める。
- ●避難等で家族が離れ離れになった時の連絡方法を決める。
- ●自宅から避難場所まで、複数のルートで実際に歩いてみる。
- ●避難時の持出用品を日頃から準備し、すぐに持ち出せるようにしておく。
- ●食糧やラジオの電池等の備蓄品を点検しておく。
- ●家屋・家の中の危険箇所をチェックする。

日頃からの確認を

- ●地図上であなたの家と避難場所を確認し、避難場所までの方向や道順をハザードマップに書き入れておく。
- ●家族や近所同士で避難場所まで実際に歩いてみて、避難経路を確認する。

※ 避難場所や避難経路は下見をしておくと、いざという時にあわてなくてすみます。

※ 自宅が浸水や土砂災害のおそれがあるエリアなのか、または、エリアに近いのか確認しておきましょう。

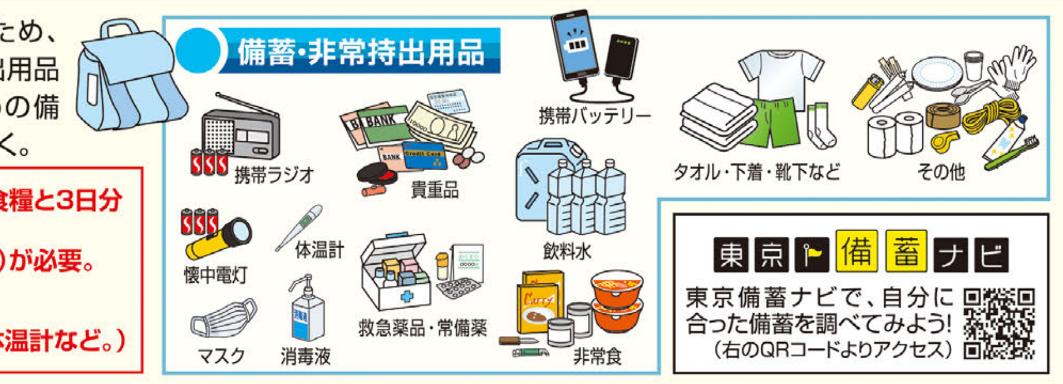
※ 外出している家族が、交通機関のマヒなどで帰宅できない場合もあります。離れ離れになってしまった場合に備え、連絡方法や避難場所は日頃から十分話し合っておきましょう。

持出用品等の準備

●避難するときのため、必要最低限の持出用品と、非常時のための備蓄品を準備しておく。

- ・最低でも3日分の食糧と3日分の飲料水（1人1日3リットル）が必要。
- ・感染症対策用品（マスク、消毒液、体温計など。）

備蓄・非常持出用品

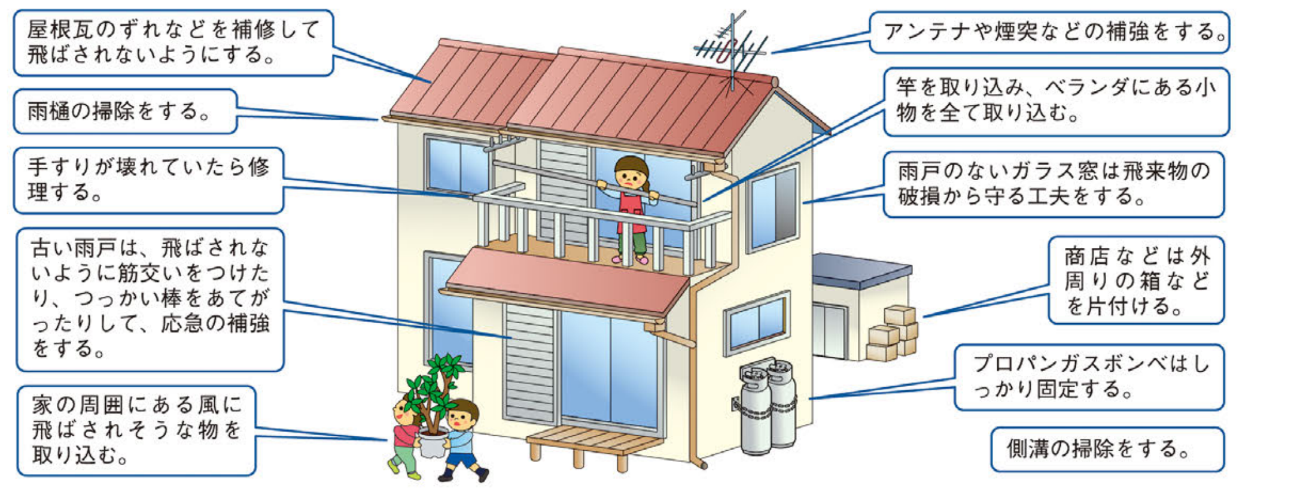


東京備蓄ナビ
東京備蓄ナビで、自分に合った備蓄を調べてみよう!
（右のQRコードよりアクセス）

建物などの事前準備

台風や集中豪雨はある程度予測できる災害です。情報を入手し、しっかりした準備をしておきましょう。

●浸水の危険がある場合には、大切な家財道具は二階や高い安全な場所に移動する。



- 屋根瓦のずれなどを補修して飛ばされないようにする。
- 雨樋の掃除をする。
- 手すりが壊れていたら修理する。
- 古い雨戸は、飛ばされないように筋交いをつけたり、つっかい棒をあてがったりして、応急の補強をする。
- 家の周囲にある風に飛ばされそうな物を取り込む。
- アンテナや煙突などの補強をする。
- 竿を取り込み、ベランダにある小物を全て取り込む。
- 雨戸のないガラス窓は飛来物の破損から守る工夫をする。
- 商店などは外周りの箱などを片付ける。
- プロパンガスボンベはしっかり固定する。
- 側溝の掃除をする。

Disaster-related Information for Foreign Residents
对外国人的信息　　외국인을 위한 정보

A caution level and the action that you should take / 警戒水准和应该取得的行动 / 경계 레벨과 취해야 하는 행동

Alert Level	New Evacuation Information	警戒等级	最新避难信息	경계 레벨	새 대피 정보
5	Emergency Safety Measures	5	紧急安全措施	5	비상 안전 대책
〈Be sure to evacuate by Alert Level 4!〉		〈请务必在达到警戒等级 4 前进行避难！〉		〈경계 레벨4까지는 대피하십시오!〉	
4	Evacuation Instruction	4	避难指示	4	대피 지시
3	Evacuation of the Elderly, Etc.	3	老年人等进行避难	3	고령자 등의 대피
2	Heavy Rain, Flood, or Storm Surge Advisories (Japan Meteorological Agency)	2	暴雨、洪水或暴潮注意报（日本气象厅）	2	폭우, 홍수, 고조 주의보 (기상청)
1	Probability of Warnings (Japan Meteorological Agency)	1	预警概率（日本气象厅）	1	조기 경보 (기상청)

Emergency Safety Measures(Alert Level 5) indicates a life-threatening situation in which you can no longer safely evacuate. Please evacuate before Alert Level 5 is issued.

Evacuation Recommendations will no longer be used. From now on,all residents should evacuate from affected areas when or before Evacuation Instruction (Alert Level 4)is issued.

Elderly people, those with disabilities, and others who may need more time to evacuate should evacuate from affected areas when Evacuation of the Elderly, Etc. (Alert Level 3)is issued.

警戒等级 5 表示您正处在有生命危险的情况，无法安全撤离。切勿等到发布警戒等级 5 的紧急安全措施才行动！

将不再发布避难通告。从现在开始，所有居民应按警戒等级 4 的避难指示撤离危险场所。

需要更多时间撤离的老年人或残障人士，应按警戒等级 3 的老年人避难指示撤离危险场所。

경계 레벨5는 안전한 대피가 불가능하고 생명이 위험한 상황입니다. 경계 레벨5 비상 안전 대책이 발령될 때까지 기다리지 마십시오!

대피 권고는 더 이상주발령되지 않습니다. 지금부터 모든 주민분들은 경계 레벨4, 대피 지시에 따라 위험한 장소에서 반드시 대피해 주십시오.

대피 시에 더 않은 시간이 소요되는 고령자 또는 장애인의 경우 경계 레벨3, 고령자 등의 대피에 따라 위험한 장소에서 대피해 주십시오.

How to Gather Accurate Information / 正确的信息收集 / 정확한 정보 수집

※Available in Japanese only
Safety and Security Email Alert “Iina”
Nishitokyo City offers an “emergency e-mail service,” which delivers the city's disaster and crime prevention information to mobile phones and PCs.

※Available in Japanese only
Disaster Administration Wireless Communications Automated Telephone Response Service
Nishitokyo City offers an automated telephone response service, which provides disaster prevention and disaster information broadcast over the Disaster Administration Wireless Communications.

Homepage, formula SNS
Homepage of the city
https://www.city.nishitokyo.lg.jp
Twitter of the city
https://twitter.com/koho_nishitokyo
Facebook of the city
https://www.facebook.com/nishitokyocity

◎ **Stay aware of the situation by keeping an eye on weather information through television and radio.**
1 The city will make announcements via the Disaster Administration Wireless Communications and loudspeaker vehicles.
2 In emergencies, FM Nishitokyo (84.2MHz) and J:COM (cable television) will air the city's information.

※仅对应有日语版
安全、放心的安好短信
在西东京市，市区的防灾、防犯有关信息以电子邮件的形式发送至手机或电脑，进行“紧急邮件发送服务”。

※仅对应有日语版
防灾行政无线自动电话应答服务
在西东京市灾害发生时，对于通过防灾行政无线播放的防灾、灾害等有关内容，实行能够使用电话进行确认的自动电话应答服务。

主页、公式SNS
市的主页
https://www.city.nishitokyo.lg.jp
市的Twitter
https://twitter.com/koho_nishitokyo
市的Facebook
https://www.facebook.com/nishitokyocity

◎ 留意电视、广播等气象信息，预先掌握必要情况。
1 在本市，通过防灾行政无线及宣传车等进行广播工作。
2 "FM西东京（84.2 MHz）、J:COM（有线电视），在紧急时播放有关本市的信息。

※일본어로만 대응합니다
안전・안심〔이이나(좋은)〕메일
니시 토쿄시에서는 시내 방재 · 방범에 관한 정보를 휴대폰이나 PC에 메일로 제공하는〔긴급 메일 전달 서비스〕를 실시하고 있습니다.

※일본어로만 대응합니다
방재 행정 무선 자동 전화 응답 서비스
니시 토쿄시에서는 재해 발생시 등에 방재 행정 무선으로 방송한 방재 · 재해 등에 관한 내용에 대해 전화로 확인할 수 있는 자동 전화 응답 서비스를 실시하고 있습니다.

홈페이지·공식 SNS
시의 홈페이지
https://www.city.nishitokyo.lg.jp
시의 Twitter
https://twitter.com/koho_nishitokyo
시의 Facebook
https://www.facebook.com/nishitokyocity

◎ TV · 라디오 등에서 나오는 기상정보에 주의하고 상황을 파악하도록 합시다.
1 시에서는 방재 행정 무선이나 홍보차 등으로 재해 정보를 알립니다.
2 FM 니시토쿄 (84.2MHz) · J : COM (케이블 방송)에서는 긴급시에 시에 관한 정보를 방송합니다.

西東京市のタイムライン（事前防災行動計画）

タイムラインとは、防災関係機関が連携して災害時に発生する状況をあらかじめ想定し共有したうえで、「いつ」「誰が」「何をするか」に着目して、防災行動とその実施主体を時系列で整理し、市が策定した計画です。

西東京市のタイムライン（事前防災行動計画）について

市は、気象庁から発表される大雨や洪水、土砂災害に関する気象情報や東京都から発表される石神井川の氾濫危険情報などを基に、市民の皆さんに避難を呼びかける「高齢者等避難」「避難指示」「緊急安全確保」の各種避難を促す情報を発令します。
市民の皆さんは、市から発令される避難を促す情報または気象庁が発表する気象情報などにより、以下に示したタイムラインを参考に適切な避難行動をとりましょう。

台風 最接近の	気象庁発表情報など	西東京市	市民
3日前（72時間前） 2日前（48時間前）	▽台風情報 ▽早期注意情報（警報級の可能性）	●気象情報収集、建物・資器材等点検 ◇災害対応開始 ●情報連絡態勢	☆気象情報収集（テレビ、ラジオ、気象庁ホームページなど） ☆浸水ハザードマップの確認（避難先、避難ルートなどの確認）
1.5日前（36時間前） 1日前（24時間前）	▽強風注意報 ▽大雨注意報 ▽洪水注意報 ▽暴風警報 ▽大雨警報 ▽洪水警報 	◇各種情報収集（災害対応終了時まで） ●災害対策本部設置 ◇情報提供（市ホームページ、いーなメールなど） ◇情報共有・連携（消防、警察、関係機関など） ●自主避難所開設準備	☆自宅の安全対策実施（飛ばされそうな物の片づけなど） ☆側溝や雨水ますの清掃 ▶気象に関する各種情報は「気象庁防災情報」で検索 ☆市ホームページ、いーなメールなどで避難所の開設状況などを確認
12時間前		自主避難所開設の情報提供 ●避難所開設準備	自主避難開始 ▶自主避難先（感染症リスクを考慮した優先順） ① 屋内安全確保（垂直避難等）、親戚・知人宅 ② 自主避難所（市内一部小・中学校など）
	▽土砂キキクル「警戒」	『高齢者等避難』発令	高齢者などは避難開始 ▶避難先（感染症リスクを考慮した優先順） ① 屋内安全確保（垂直避難等）、親戚・知人宅 ② 避難所（市内小・中学校など）
6時間前	▽土砂災害警戒情報 ▽土砂キキクル「非常に危険」 ○石神井川氾濫危険情報（溢水まで60cm）	『避難指示』発令 【避難情報伝達方法】 テレビ、ラジオ、市ホームページ、いーなメール、X(旧ツイッター)、フェイスブック、LINE、防災行政無線など	避難開始 避難完了
0時間 ゼロアワー	▽大雨特別警報 ▽土砂キキクル「極めて危険」 石神井川氾濫・土砂災害発生	『緊急安全確保』発令	命の危険 直ちに安全確保！
災害発生		【避難情報伝達方法】 テレビ、ラジオ、市ホームページ、いーなメール、X(旧ツイッター)、フェイスブック、LINE、防災行政無線など ●被害情報収集、復旧活動開始 ◇情報提供（市ホームページ、いーなメールなど）	▶避難が遅れた場合は緊急安全確保！ ・自宅の少しでも浸水しにくい場所へ移動 ・崖から少しでも離れた部屋で待避 ・近隣の堅牢な建物に緊急的に移動 避難解除

情報収集・事前対策

避難行動

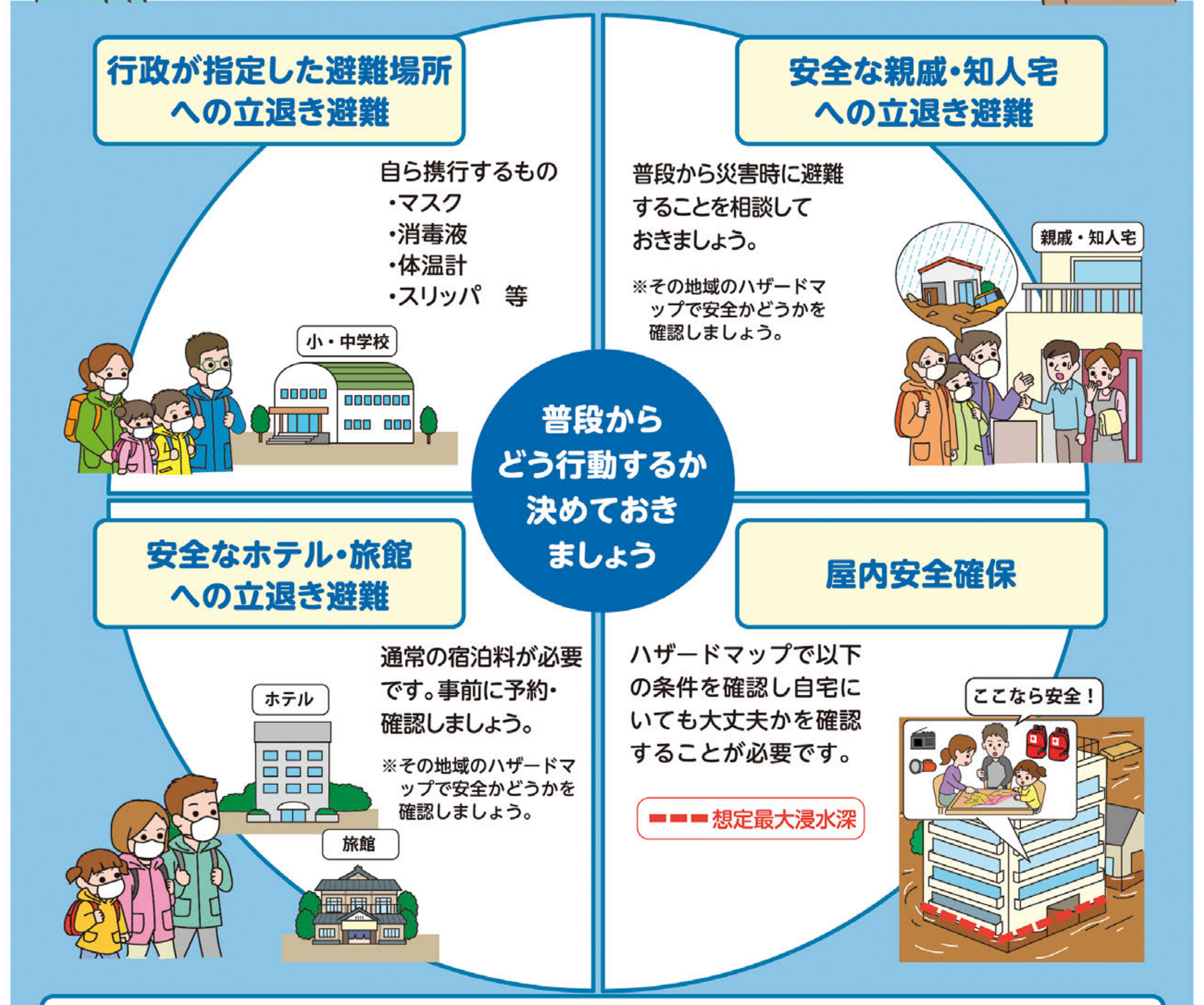
※気象情報等の発表のタイミング及び順序は必ずしも本図のとおりではありません。

▽：気象庁発表の情報
○：東京都発表の情報

避難情報ポイント

「避難（ひなん）」って何すればいいの?

小中学校に行くことだけが避難ではありません。
「避難」とは「難」を「避」けること。
下の４つの行動があります。



普段からどう行動するか決めておきましょう

行政が指定した避難場所への立退き避難
自ら携行するもの
・マスク
・消毒液
・体温計
・スリッパ　等

安全な親戚・知人宅への立退き避難
普段から災害時に避難することを相談しておきましょう。
※その地域のハザードマップで安全かどうかを確認しましょう。

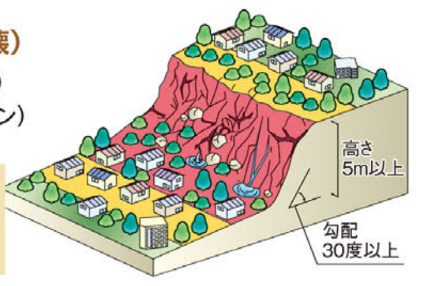
安全なホテル・旅館への立退き避難
通常の宿泊料が必要です。事前に予約・確認しましょう。
※その地域のハザードマップで安全かどうかを確認しましょう。

屋内安全確保
ハザードマップで以下の条件を確認し自宅にいても大丈夫かを確認することが必要です。

ここなら安全！
想定最大浸水深

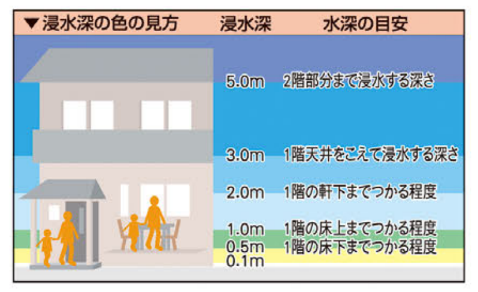
以下の条件が確認できれば浸水等の危険があっても自宅に留まり安全を確保することも可能です

① 土砂災害の危険がある区域に入っていない
（入っていると…）
がけ崩れ（急傾斜地の崩壊）
🟨 警戒区域（イエローゾーン）
🟥 特別警戒区域（レッドゾーン）


高さ5m以上
勾配30度以上

大雨や地震などの影響で、急な斜面が一気に崩れ落ちる現象です。

② 浸水深よりも居室は高い



▼浸水深の色の見方	浸水深	水深の目安
	5.0m	2階部分まで浸水する深さ
	3.0m	1階天井をこえて浸水する深さ
	2.0m	1階の軒下までつかる程度
	1.0m	1階の床上までつかる程度
	0.5m	1階の床下までつかる程度
	0.1m	

豪雨時の屋外の移動は車も含め危険です。やむをえず車中泊する場合は、浸水しないよう周囲の状況等を十分に確認して下さい。

In Response to Water- and Wind-related Disaster / 风灾水灾应对 / 풍수해 대응

Obtain information provided by the Meteorological Agency regarding typhoons approaching and heavy rainfalls forecast. If emergency evacuation is necessary, move to the evacuation site safely.
Be prepared to evacuate immediately when the local authorities issue “an advice” or “an order” to evacuate (See IV below.).

Be Always Prepared for Disaster
(It is important and advisable that you discuss with your family members and decide on the following points)
- ◎ How to communicate among your family members who might get physically separated in time of disaster.
- ◎ The nearest evacuation site from home and routes to reach it.
- ◎ The safest place at home to protect yourself.
- ◎ Assistance for seniors and infants.
- ◎ Having prepared, at all times, emergency bags containing items needed for survival through the period of evacuation.

It is also important to decide on how to share information and responsibilities among your family members in order to better respond to various situations in time of disaster.

Danger zones to be avoided in time of floods and heavy rainfalls
- ◎ Muddy water in underground facilities
- ◎ Underpasses of intersections
- ◎ Low grounds that are often flooded
- ◎ Manholes (as the covers might disappear in time of floods)

（从气象局）收到台风或暴雨等气象信息后，要确保安全进行避难。
在被指示了避难的时候，马上能活动的准备结束。

日常的准备
- ◎ 与家人离散时的联络方法
- ◎ 确认避难场所和避难途径
- ◎ 确认家中最安全的地方
- ◎ 对老年人及婴幼儿等的支援
- ◎ 准备好紧急携带物品

最好事先和家人商定每个人的分工与应对办法。

暴雨时的危险地方
- ◎ 注意地下设施的浸水
- ◎ 洼地等地势低的地方
- ◎ 立体十字路口（地道）
- ◎ 注意下水道井口

태풍이나 호우 등의 기상정보 (기상청)를 입수한 다음에 안전하게 피난한다.
대피 지시되었을 때, 바로 활동할 수 있는 준비는 끝마칩니다.

평소시의 준비
- ◎ 가족이 뿔뿔이 흩어지게 된 때의 연락방법
- ◎ 피난장소와 피난경로의 확인
- ◎ 집 안에서 가장 안전한 장소의 확인
- ◎ 고령자나 유아 등에 대한 지원
- ◎ 비상시에 가지고 나갈 물품의 준비

가족 한사람 한사람의 역할 분담이나 대처방법을 정해 놓는 것이 좋음

호우시에 위험한 장소
- ◎ 지하시설의 침수에 주의!
- ◎ 입체교차점
- ◎ 움푹 패인 땅 등, 낮은 곳
- ◎ 맨홀에 주의!

Evacuate calmly / 冷静地避难 / 냉정히 대피

Evacuate calmly	冷静地避难	냉정히 대피
•Once an evacuation Instruction has been issued, follow instructions to evacuate promptly. When evacuating, remember to turn off the electrical circuit breaker, turn off the gas main, and extinguish any fire. Do not approach rivers which are nearing warning water-level.	●发出避难指示的情况下，按照指示迅速地避难。在避难的时候切断电器电源开关，关掉煤气总开关，注意防火。不要靠近，接近预警水位的河川。	●대피 지시가 나온 경우에는 지시에 의해 신속히 대피한다. 대피할 때에는 전기 차단기를 끄고 가스 밸브를 조여 반드시 불이 나지 않도록 한다. 경계 수위에 미친 하천 등의 가까이에 가지 않는다.
•When evacuating, travel with at least one other person if at all possible.	●在避难的时候尽量注意不要单独行动。	●대피할 때는 가능하면 2명 이상이 함께 행동하도록 유의한다
•If the roads are flooded, watch out for grooves and gutters hidden underwater.	●道路被淹的话，隐藏在水面下的水道和沟渠也要注意。	●도로가 침수되면 수면 아래에 숨어 있는 수로와 측구에도 주의한다
•If you fail to escape, do not take risks. Go to an elevated area and await help.	●如果来不及的话，就不要勉强，在高的地方等待救助。	●대피를 하지 못 했다면 무리하지 말고 높은 곳에서 구조를 기다린다.

Useful Phone Numbers in Time of Emergency
紧急联络　　만일의 경우의 연락처

	To call the police		To call a fire engine or an ambulance
110	警察 경찰은	119	火灾・急救 화재·구급은