

避難するときの心得

避難時に注意すること

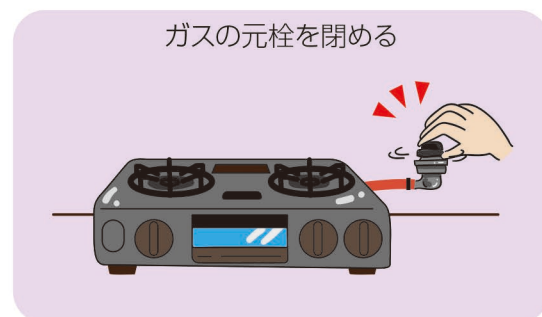
○情報の確認

雨や台風などの状況を、テレビ・ラジオ・インターネットなどで確認し、最新の気象情報や避難指示等に関する情報を入手しましょう。避難した後は、避難指示が解除されるなど、安全が確認されるまで、決して戻らないようにしましょう。

なお、すでに災害が発生していたり、暴風や大雨等により避難場所までの移動がかえって命に危険をおよぼしかねない状況では、近隣の堅牢な建物などへ緊急的に移動したり、屋外に出ることさえ危険な場合は自宅の2階以上の崖や沢からできるだけ離れた部屋等に移動するなど、直ちに身の安全を確保してください。



○家の中の備え



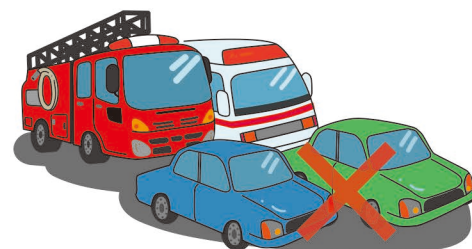
○動きやすい服装、集団での避難

長袖、長ズボンを着用し、ヘルメットや防災ずきんをかぶり、靴は運動靴のような脱げにくいしっかりしたものを履きましょう。非常持ち出し品はリュックに入れて背負い、両手が見えるようにしましょう。動きやすい格好で、二人以上での行動を心がけましょう。



○車での避難は危険

避難するときは原則として徒歩で避難しましょう。車を使うと渋滞を引き起こし、消防・救急活動などに支障を来します。また、自動車が水に浸かると動かなくなったり、水圧で扉が開けなくなったりして大変危険です。自動車での避難は特別の場合を除きやめましょう。



○川や用水路を見に行かない

大雨のときに、川や用水路の様子を見に行ったことで流されて被害に遭う場合があります。大雨時には絶対に川や用水路を見に行くことはやめましょう。



○地下空間の浸水

地下空間は地上からの情報が入りにくく、災害の状況の把握がしにくく、地上に比べて浸水スピードが速く、ある程度の水深を超えると水圧により扉が開けなくなることや、避難経路も地上出入口や接続ビルの上階に限定されるなど、非常にリスクが高い空間です。浸水の可能性のある地上出入口や想定浸水深等の浸水リスクを事前に把握しておく必要があります。



災害の「備え」チェックリスト

非常用持ち出し袋 避難の際に持ち出すもの

- ☐ 水
- ☐ 食品
(ご飯(アルファ米など)、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パンなど:最低3日分の用意)
- ☐ 防災用ヘルメット・防災ずきん
- ☐ 衣類・下着
- ☐ レインウェア
- ☐ ひもなしのズック靴
- ☐ 懐中電灯(※手動充電式が便利)
- ☐ 携帯ラジオ(※手動充電式が便利)
- ☐ 予備電池・携帯充電器
- ☐ マッチ・ろうそく
- ☐ 救急用品
(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ ブランケット
- ☐ 軍手
- ☐ 洗面用具
- ☐ 歯ブラシ・歯磨き粉・マウスウォッシュ
- ☐ タオル
- ☐ ペン・ノート

……一緒に持ち出そう……

- ☐ スマートフォン・モバイルバッテリーなど
- ☐ 貴重品
(通帳、現金、パスポート、運転免許証、病院の診察券、マイナンバーカードなど)



……感染症対策にも有効です……

- ☐ マスク
- ☐ 手指消毒用アルコール
- ☐ 石けん・ハンドソープ
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 体温計



子どもがいる家庭の備え

- ☐ ミルク(キューブタイプ)
- ☐ 使い捨て哺乳瓶
- ☐ 離乳食
- ☐ 携帯カトラリー
- ☐ 子ども用紙オムツ
- ☐ お尻ふき
- ☐ 携帯用お尻洗浄機
- ☐ ネックライト
- ☐ 抱っこひも
- ☐ 子どもの靴

女性の備え

- ☐ 生理用品
- ☐ おりものシート
- ☐ サナタリーショーツ
- ☐ 中身の見えないごみ袋
- ☐ 防犯ブザー/ホイッスル

高齢者がいる家庭の備え

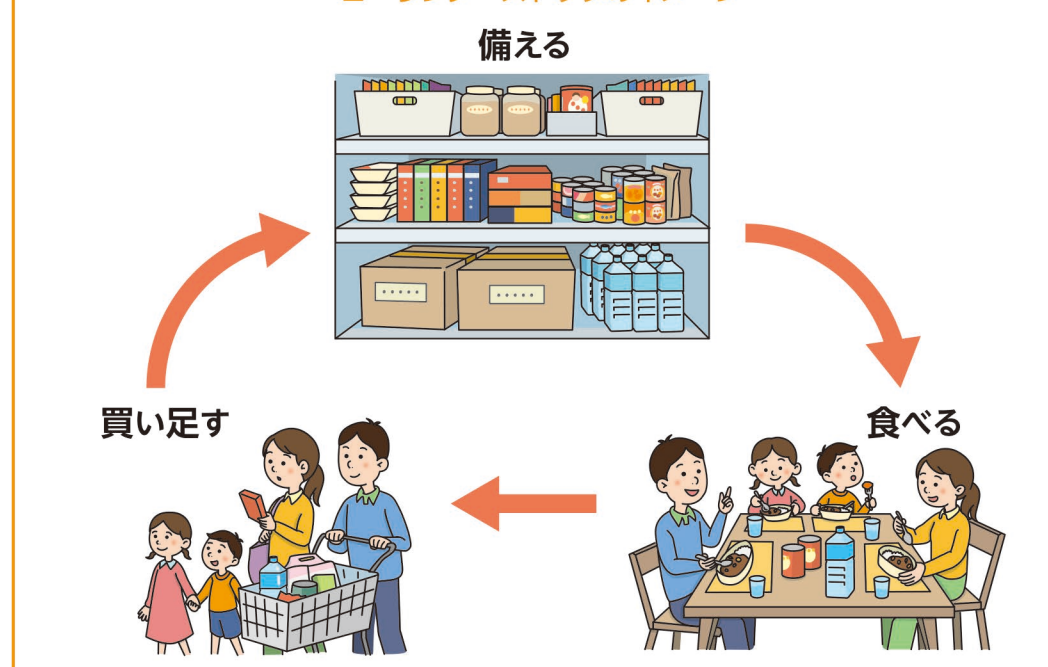
- ☐ 大人用紙パンツ
- ☐ 杖
- ☐ 補聴器
- ☐ 介護食
- ☐ 入れ歯・洗浄剤
- ☐ 吸水パッド
- ☐ デリケートゾーンの洗浄剤
- ☐ 持病の薬
- ☐ お薬手帳のコピー

備蓄品 家に備えておくもの

……食料・飲料・生活必需品などの備蓄の例(人数分用意しましょう)……

- ☐ 食料や水(最低3日分、できれば1週間分)×家族分
保存期間の長いものを多めに買って置き、消費したら補充するという習慣にしていれば、常に食料の備蓄が可能(ローリング・ストック)
- ☐ 飲料水
3日分(1人1日3リットルが目安)
- ☐ 非常食
3日分の食料として、ご飯(アルファ米など)、ビスケット、板チョコ、乾パンなど
- ☐ 生活用品
ティッシュ、トイレトペーパー、マッチ・ろうそく、カセットコンロ、ラップ、ごみ袋、ポリタンク、携帯トイレ(1人1日5枚程度使用と想定し×7日分)など

ローリング・ストックのイメージ



ほかにも、家庭で必要なものは日ごろから備えておきましょう

電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合に備えて、普段から飲料水や保存の効く食料などを備蓄しておきましょう。防災のために特別なものを用意するのではなく、できるだけ、普段の生活の中で利用されている食品等を揃えるようにしましょう。