

防災の心得

避難は「落ち着いて」、 「安全に！」

避難時の注意事項

災害時に避難する時は、普段通っている道でも足元が見えないことが多いので慎重に歩きましょう。また、頭上からの落下物や飛来物にも十分注意しましょう。

いざという時あわてないためにも、どこへ、どの道を通って避難するのかを、日ごろから家族や隣近所で話し合っておきましょう。

避難所までの安全な経路を事前に確認しておきましょう。

非常持出品は最小限にしましょう。

避難する時は、家族に連絡先、安否情報などのメモを残しましょう。

消防団や役場・自主防災会等の指示に従って行動しましょう。

避難する時は、火の始末、戸締りを忘れず！

■大雨時の避難では以下の点にも注意しましょう。

ゴム長靴は歩きにくいので、はきなれた底の固い靴にしましょう。

水中のマンホールや溝に注意しましょう。

水中で歩くことのできる深さは50cmです。

家族はロープでつながって（または手をつないで）避難しましょう。

逃げ遅れた時は堅牢な建物の2階以上に避難しましょう。

非常持出品リスト

日頃から非常時に備え、持出品を用意しておきましょう。非常用備蓄品は3日分を目安に用意しましょう。

| | |
|--|--|
| <p>非常食・水</p> <ul style="list-style-type: none"> 非常食（缶詰・レトルト食品・お菓子など） 飲料水 粉ミルク・離乳食 | <p>生活用品</p> <ul style="list-style-type: none"> 洗面用具（歯ブラシセット・石けんなど） ビニール袋・大きなゴミ袋 ティッシュペーパー・トイレットペーパー・ウエットティッシュ 筆記用具・はさみ 生理用品・紙おむつ・哺乳瓶 |
| <p>衣類</p> <ul style="list-style-type: none"> 下着・セーター・ジャンパーなどの上着 レインコート（傘より持ち運びに便利） 軍手・手袋 毛布 タオル | <p>道具類</p> <ul style="list-style-type: none"> 携帯電話 携帯ラジオ 懐中電灯 電池 マッチ（ライター） ローソク ナイフ（缶切り） 時計 |
| <p>安全具・救急薬品</p> <ul style="list-style-type: none"> ヘルメット（防災ずきん） ガーゼ・包帯・三角巾 薬（湿布薬・消毒薬・傷薬・解熱剤・胃腸薬・鎮痛剤・風邪薬・目薬・常備薬など） 毛抜き・綿棒・爪切り・カミソリ・安全ピン 体温計 | <p>貴重品</p> <ul style="list-style-type: none"> 現金（お札と小銭に分けて） 預金通帳・印鑑 |

地域で協力

災害時こそ助け合いの心が大切です！

こんな時はどうすればいいの？

警報・注意報発表の場合、駅や道路には人が溢れ、回線の混乱により電話が繋がりにくくなるといった状況が生じることが考えられます。防災機関からの正確な情報を入手し、自分の身の周りはどうなるのか、冷静に把握して、素早く安全に行動することが大切です。

●情報の種類・状況●

気象注意報（大雨・洪水注意報）
◎大雨や洪水によって災害の起こるおそれがある状況

気象警報（大雨・洪水警報）
◎大雨や洪水によって重大な災害の起こるおそれがある状況

避難準備情報（要援護者避難）
◎災害時、特に避難行動に時間を要する方（高齢者、子ども、障害のある人、病気の人など）が避難行動を開始しなければならない段階で、人的被害の発生する可能性が高まった状況

避難勧告
◎通常の避難行動ができる方が避難行動を開始しなければならない段階で、人的被害が発生する可能性が明らかに高まった状況

避難指示
◎前兆現象の発生や、現在の切迫した状況から、人的被害の発生する可能性が非常に高いと判断された状況
◎人的被害が発生する可能性が非常に高まった状況

●みなさんの行動●

◎テレビ、ラジオなどで気象情報などに注意しましょう。

◎ホームページなどで河川の状況を確認しましょう。
（・川の水位が急に増す。／・川の流が急激に早くなる。など）

◎外の様子に注意しましょう。
（・道路の側溝から大量の水があふれる。など）

◎災害時、特に避難行動に時間を要する方（高齢者、子ども、障害のある人・病気の人など）は、避難所などへの避難行動を開始してください。

◎避難を支援する方も、支援行動を開始してください。

◎通常の避難行動ができる方は、家族などとの連絡、非常持出品の用意など、避難準備を開始してください。

◎通常の避難行動ができる方は、避難所などへの避難行動を開始してください。

◎すでに浸水が始まっている場合などには無理に避難所へ移動せず、浸水していない近くの高い所へ一時的に避難するなどの行動を取ってください。

◎避難勧告などの発令後で避難途中の方は、確実な避難行動を直ちに完了してください。

◎まだ避難していない方は、直ちに避難行動に移るか、すでに浸水が始まっている場合などには無理に避難所へ移動せず、堅牢な建物の2階以上へ一時的に避難するなどの行動を取ってください。

災害時要援護者は地域で守る！

突然の災害に見舞われたとき、大きな被害を受けやすいのは、高齢者や子ども・障がい者・傷病者・外国人などなんらかの手助けが必要な人（災害時要援護者）です。日ごろからこうした災害時要援護者の立場に立ったまちづくりを進め、災害時には地域ぐるみで支援しましょう。

困ったときこそ温かい気持ちで
非常時こそ、不安な状況に置かれている立場に立ち、支援する心構えを持ちましょう。困っている人や災害時要援護者に対し、温かいおもいやりの心で接しましょう。

日ごろから積極的なコミュニケーションを
災害時の支援システムをスムーズにするためには、災害時要援護者とのコミュニケーションを日ごろからはかっておくことが大切です。

災害時要援護者を安全に誘導するポイント

| | | |
|--|--|---|
| <p>■高齢者・乳幼児の場合</p> <ul style="list-style-type: none"> ●あらかじめ災害時の援護者を決めておきましょう。できるだけ複数で対応してください。 | <p>■病气やけがの人の場合</p> <ul style="list-style-type: none"> ●程度に応じて、声をかける、肩を貸す、手をそえる等の援助をしてください。 | <p>■車いすを利用する人の場合</p> <ul style="list-style-type: none"> ●必ず誰かが付き添ってください。 ●段差があるところではゆっくりとした対応を。 |
| <p>■目の不自由な人の場合</p> <ul style="list-style-type: none"> ●「お手伝いしましょうか」とまず声をかけてください。 ●誘導するときは、腕を貸してゆっくりと歩きましょう。 | <p>■耳の不自由な人の場合</p> <ul style="list-style-type: none"> ●口頭で伝わりにくいときは筆談を。状況に応じて、手のひらに書いてもOK。 ●避難場所でも、伝達事項を看板に記入して伝えてください。 | <p>■外国人の場合</p> <ul style="list-style-type: none"> ●孤立させないよう、日本語でもいいので声をかけてください。 ●通じない場合は、身ぶり手ぶりで。道順は手で示してください。 |