

避難時の心得

「避難の心得」～避難する場合の注意～

●防災行政無線の情報をチェック!

危険が迫ったときは、役場などから各家庭に呼びかけます。



●避難指示に従いましょう

生命・身体を災害から守ると同時に災害の拡大を防ぐため、とくに必要があると認められる地域にお住いの方に、避難のために立ち退きを指示するものです。



●まずは正確な情報を!

ラジオやテレビ・新聞、行政機関の広報などをチェック。

《デマに惑わされないようにしましょう》



●避難前は戸締まりと火元に注意しましょう

避難する前に、電気・ガス・ストーブなどの火元を消し、避難場所を認知しましょう。また、親戚や知人などに避難する旨を連絡しておきましょう。家をあけるときは、コンセントからプラグを抜き、ブレーカまたは安全器を切ってください。



●子供や高齢者などは…

子供や高齢者などは避難に時間がかかるので早めに避難させましょう。できるだけ余裕をもって避難しましょう。



●火山灰が降っているときは、できるだけ運転をしない

降灰によって視界が悪化し、前が見えにくくなり、また火山灰で路面が滑りやすくなるため危険です。火山灰が降っているときはできるだけ運転は避けましょう。



使いやすさを重視した

おすすめの防災アプリ

いざという時に備えて「防災アプリ」をスマホなどに入れておくことで緊急時でも慌てず対応することができます。裏表紙の「災害に関する情報入手先一覧」と併せて使いやすいものご使用ください。



Yahoo! 防災速報

地域及び自治体からの緊急情報を設定することにより、防災情報を受け取ることができます。



iPhone/iPad Android



NHKニュース・防災

マップ上で雨雲や台風、河川情報をチェックでき、ライブ放送の同時提供もあります。



iPhone/iPad Android

要配慮者（避難行動要支援者）

高齢者、乳幼児、障がい者、外国人など災害時に弱い立場にある人々のことです。日頃から住民ひとりひとりが、災害時の要配慮者とコミュニケーションをはかり、災害時の避難に支援・協力しましょう。

〈肢体の不自由な人〉

車椅子の場合、階段などでは必ず複数人で協力しましょう。上がり階段は前向き、下りの階段は後ろ向きにして運びましょう。場合によっては背負うなど、臨機応変な対処をしましょう。



〈目の不自由な人〉

「お手伝いしましょう」などと、まず声をかけましょう。杖を持っていないほうのひじに軽くふれるか腕をかし、半歩くらい前をゆくりとあるきましょう。具体的な数字や言葉ではっきりと情報の伝達をしましょう。



〈耳の不自由な人〉

相手にまっすぐ顔を向け、口をはっきりと動かしましょう。口頭でわからなければ、紙とペンで筆談をしましょう。筆記用具がない場合は、相手の手のひらに指で字を書いて伝えましょう。



非常持ち出し品と備蓄品

もしもの災害時にすぐに避難できるよう非常持ち出し品を準備しておきましょう。自分や家族にとって必要なものを事前に用意し、玄関や寝室など、すぐに取り出せる場所に置きましょう。

避難時は両手が使えるリュックサックが便利!!



非常時の持ち出し品（すぐに持ち出せるように、リュックなどにまとめておきましょう。）

●貴重品

- 現金 キャッシュカード 預金通帳 携帯電話
- 印鑑 運転免許証・健康保険証・マイナンバーカード等

●応急医薬品

- お薬手帳 持病薬 常備薬（風邪薬・傷薬など） ばんそうこう
- ※感染症対策に! 消毒液 マスク 除菌シート 体温計

●生活用品

- 衣類 防寒着 雨具 ゴーグル ヘッドライト
- 軍手 帽子又はヘルメット タオル ティッシュ（ウェット）
- 充電器 電池 メガネ ビニール袋 生理用品

●非常食

- 飲料水（ペットボトル） 栄養補助食品 インスタント食品

●その他

- 携帯ラジオ ホイッスル 筆記用具
- 上靴 ライター 食品用ラップ



備蓄品（避難ができない場合などに備えて7日分の備蓄を心がけましょう。）

●食料・飲料水

- 飲料水（1人1日約3リットル） 缶詰やレトルト食品
- 栄養補助食品 インスタント食品

●燃料など

- 卓上コンロ カセットガスボンベ 固形燃料
- ポータブルストーブ

●生活用品

- トイレットペーパー 携帯トイレ 使い捨てカイロ バケツ

●その他

- ビニールシート 新聞紙 ガムテープ
- ロープ ポリタンク



乳幼児や介護を必要とする高齢者や障がい者、ペットなどがある場合は、次のようなものも必要です。

高齢者や女性、乳幼児、アレルギーのある方など

状況に応じて自分に必要なものを備えよう。

●高齢者・障がい者など

- 成人用おむつ
- 服用中の薬
- メガネ
- 補助具（予備含む）
- 入れ歯（予備含む）

●乳幼児・妊婦・女性など

- ミルク（粉・液体）
- 使い捨て哺乳瓶
- おむつ・おしりふき
- 離乳食
- おもちゃ
- 母子手帳
- ブランケット
- 生理用品（ライナー含む）
- スキンケア用品

ペット用品

- 首輪・リード
- 迷子札（鑑札や個体情報）
- 水・ペット用フード
- キャリーバッグ・ケージ
- ペット用トイレ用品

