

避難時の心得

避難の基本的な考え方

(自らの命は自ら守る)

危険が迫る前に早めに避難

雨や風が強いときに外出することは大変危険なため、危険が迫る前に早めの対策をすることが何よりも重要です。自ら積極的に気象情報などを入手することで迫りくる危険を予測して、早めの避難を心がけましょう。既に浸水の危険性がある場合には、速やかに頑強な建物の2階以上、またはお近くの浸水しない地域に避難してください。

自宅に留まることも避難の一つ

既に河川が氾濫している場合などは、屋外を移動して避難所などへ避難する途中で被災することも考えられるため、自宅などの屋内に留まったり、建物の上階へ移動したりするほうが安全な場合もあります。

避難するときの注意点

正確な情報収集と自主的避難を

テレビ・ラジオで最新の気象情報、災害情報、避難情報に注意しましょう。雨の降り方や浸水の状況に注意し、危険を感じたら自主的に避難しましょう。



避難する前に

避難する前に、電気のブレーカーを落とし、ガスの元栓を止めておきましょう。また、避難所・避難場所の経路を確認し、親戚や知人などに避難する旨を連絡しておきましょう。



車での避難は控えて

車は道路が冠水すると動けなくなります。原則、徒歩で避難しましょう。やむをえず車を使用するときは、早い段階で、避難を始めてください。



速やかに避難しましょう

避難勧告・避難指示などは、危険が迫ったときに出されますので、町や関係機関から呼びかけがあった場合には、速やかに避難しましょう。また、避難の際には消防、警察などの指示に従いましょう。



徒歩での避難 水面下に注意

水面下にはどんな危険が潜んでいるかわかりません。長い棒を杖代わりにして、側溝の場所や安全を確認しながら歩きましょう。大雨により、マンホールふたが外れることがあります。危険ですから近寄らないでください。



動きやすい服装 2人以上での避難

避難するときは、動きやすい服装で、2人以上での行動を心がけましょう。サンダルなどは禁物です。動きやすい運動靴をはきましょう。



持ち出す荷物は必要最低限に

避難するときの荷物は必要最低限とし、特に妊産婦や乳幼児がいる家庭は必要なものをよく確認して、事前に準備しておきましょう。



歩ける深さ

歩ける深さは、膝下までです。水深があるようなら高いところで救助を待ちましょう。



万一、逃げ遅れたら

近くの丈夫な建物の2階以上に避難して救助を待ちましょう。住宅の2階部分でも場所によっては危ないときもあります。



避難生活・伝言ダイヤル・家族の連絡先

避難生活

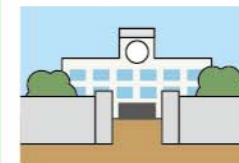
大規模な災害が発生した場合、自宅または町が開設する避難所で避難生活を送ることになります。

在宅避難



発災後など自宅で住み続けることが可能な場合、自宅で生活を送ることが基本となります。平常時に備蓄していた食料、飲料水、携帯トイレ等で生活を送ります。

避難所への避難



自宅を離れて避難所で生活することは、慣れない避難生活となることからストレスや過労などにより体調を崩してしまうことも考えられます。少しでも負担を減らすため避難所では決められたルールを守り、避難生活者同士で協力して支え合うことが大切です。

役割分担して運営に参加しましょう

- 避難者もできる範囲で、受付や清掃、炊き出し、物資の配布など役割分担をしましょう。
- 助け合いながら避難所運営に参加しましょう。



高齢のかたや障がいをお持ちのかた

- 避難する場所を事前に確認して、まわりの人に災害時に避難の協力をしていただけるようコミュニケーションをとっておきましょう。



健康や衛生の管理に気をつけましょう

- エコノミークラス症候群を予防するために、適度な運動と水分補給をしましょう。
- かぜやインフルエンザを予防するため、手洗い・うがいをしましょう。換気、マスク、十分な睡眠をとることも大切です。
- 熱中症予防のため、水分補給、室温調整、衣服の工夫をしましょう。
- 食中毒予防のため、手洗い、消毒、賞味・消費期限の確認をしましょう。
- トイレや浴室などの衛生を保ちましょう。



ペットのしつけと備蓄品の確保

- 避難所では、人とペットは別の場所で生活し、ペットの世話は飼い主が自ら行うことが原則です。
- ペットとの同行避難に備えて、日頃からケージに入ることや首輪等にならしておくこと、決められた場所での排泄、犬の場合は「待て・おいで」、むやみに吠えない等、ペットのしつけをしておきましょう。
- 避難先においてペットの飼育に必要なものは、基本的に飼い主が用意する必要がありますので、ペットのための食料や飼育用具などを準備しておきましょう。



災害用伝言ダイヤル

固定電話、携帯電話、スマホから

災害用伝言ダイヤル **171**

PC・スマホのインターネットから

災害用伝言板 (Web171)

携帯電話から

災害用伝言板 災害時は各社公式サイトトップ画面に案内が表示されます。

わが家の防災メモ

家族が外出先で避難が必要になったら

名前	連絡先
<input type="checkbox"/> 就業先、就学先、外出先から避難する(避難先)	<input type="checkbox"/> 就業先、就学先、外出先にとどまる(自宅に帰ってくる)
名前	連絡先
<input type="checkbox"/> 就業先、就学先、外出先から避難する(避難先)	<input type="checkbox"/> 就業先、就学先、外出先にとどまる(自宅に帰ってくる)
名前	連絡先
<input type="checkbox"/> 就業先、就学先、外出先から避難する(避難先)	<input type="checkbox"/> 就業先、就学先、外出先にとどまる(自宅に帰ってくる)
名前	連絡先
<input type="checkbox"/> 就業先、就学先、外出先から避難する(避難先)	<input type="checkbox"/> 就業先、就学先、外出先にとどまる(自宅に帰ってくる)