避難の心得

素早く避難できるよう準備をしておこう

事前に避難場所・避難経路を確認しておきましょう

日頃から、どこへ避難するか、家族がばらばらになった時のための集合場所などの約束事を事前に決めておきましょう。身近にある危険な場所を確認し、家族や地域で避難方法などについて話し合っておきましょう。
また、隣近所などの身近に避難のお手伝いが必要な人が居ないかも確認しておきましょう。

非常持出品・非常備蓄品を準備しましょう

次のページを参考に必要な非常持出品･非常備蓄品を準備しましょう。
また、大雨の影響で断水する可能性があります。断水に備え、食料･飲料水の用意や浴槽に水をためるなどの対策を心がけましょう。

雨が降り出したら、「土砂災害警戒情報」に注意しましょう

雨が降り出し、土砂災害警戒情報が発令された場合、町の避難情報（避難指示）に従い、速やかに危険な場所から避難しましょう。

避難するときは十分な注意を！

避難場所へ移動する**立退き避難**※が基本です。
夜間の避難は危険ですので、明るいうちに避難を完了できるようにしましょう。
屋外での移動に危険が伴う状況下では、立退き避難がかえって危険であるため、このような場合は、**建物の山の反対側のより高い部屋で待機してください。**

※ **立退き避難** とは?
危険な場所から、避難場所や近隣のより安全な場所･建物等へ移動することをいいます。近隣に安全な場所があるかを事前にハザードマップで調べておきましょう。自宅が安全な場所であれば、無理に避難場所へ移動する必要はありません。

避難場所や安全な場所へ避難する際、他の土砂災害危険箇所や、冠水しやすい道路の通過は避けましょう。
また、河川には近づかないようにしましょう。

土石流は速度が速いので、渓流に対して**直角方向**にできるだけ渓流から離れましょう。

家を空ける際は、ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを落とし、戸締まりを確認しましょう。

感染症が心配される中でも、災害時には、危険な場所にいる人は避難することが原則 です

知っておくべき避難の ③つのポイント

1. 避難先は、町の避難場所だけではありません。**安全な場所に住んでいる親戚･知人など頼れる人がいれば、そこに避難する**ことも考えてみましょう。
2. **マスク･消毒液･体温計･スリッパ等**など、できるだけ**自ら携行**しましょう。
3. やむをえず**車中泊をする場合**は、危険な場所ではないか**周囲の状況等を十分確認**してください。また、その場合は**定期的な運動や換気**などを心がけてください。

「自らの命は自らが守る」意識を持ち、適切な避難行動をとりましょう！

非常持出品　非常時にまず最初に持ち出すもの

ラジオ･照明器具

携帯ラジオ、懐中電灯、予備の電池、
ライター・マッチなど

非常用食品

缶詰･カンパンなど火を通さずに食べられるもの、水など

貴重品

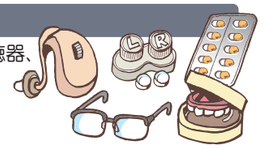
現金（小銭も準備）、通帳、免許証、健康保険証のコピー、携帯電話　など

衣類、救急･衛生用品

下着、上着、タオル、軍手、雨具、マスク、消毒液、体温計、スリッパ等、ばんそうこう、ウェットティッシュ　など

各自必要なもの

メガネ、コンタクトレンズ、補聴器、入れ歯、普段飲んでいる薬、お薬手帳のコピー　など



移動に必要なもの

ハザードマップ、リュックサック、運動靴　など

非常備蓄品　災害復旧までの数日間（最低３日間）生活できるように備えておくもの

飲料水･食料品

カップ麺、レトルトご飯、缶詰、レトルト食品、冷凍食品など
水は１人１日３ℓが目安

調理器具

カセットコンロ、ガスボンベ、やかん、なべ、おたまなど

洗面用具

水がなくても洗える
ドライシャンプーなどもあるとよい

生活用水

断水になった時のために、浴槽やポリ容器に貯水しておくのもよい

寒さ･暑さ対策

身体を温める：
　ポータブルストーブ
　（電池式・ガスボンベ式）、
　使い捨てカイロ、サバイバルシート、
　防寒着、手袋、帽子、毛布など
身体を冷やす：
　冷却シート、瞬間冷却材など

長期保存できる日用品や生活必需品

ティッシュペーパー、トイレットペーパー、ラップ、予備電池、予備ガスボンベなど、災害時に入手困難になる可能性があるため、長期保存できるものは多めに備えておく

家族構成に合わせて準備しましょう

●高齢者や身体の不自由な方がいる家庭

介護･看護用品、紙おむつ、服用薬など身体状況に合わせて準備しましょう。

●赤ちゃんがいる家庭

粉ミルク、ほ乳びん、おむつやミネラルウォーターなど。
お子さんの状況によっては離乳食やスプーンも準備。

停電に備えましょう

停電による給水ポンプの停止などによる断水に備えましょう。
（**飲料水の備蓄**、常にお風呂に水をはっておく、給水された水を入れる**ポリ容器**や、水を使わない**簡易使い捨てトイレ**を備えておく）

停電が起きてからでは、店に人が殺到し、商品が不足するため欲しいものが買えません。また停電が復旧しても物流が途絶えているため、食料品や日用品がしばらく買えない可能性も高いです。災害時に役立つものや普段から必要不可欠なものを**事前に多めに備えておく**ことは非常に重要です。また、**ガソリンも普段から残量が1/3ほどになったら給油する**ようにしておくと安心です。

停電復旧時の火災を防ぐため、**ブレーカーの電源を落とし、復旧後に電源を入れる**ようにしましょう。