

避難時の対策

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

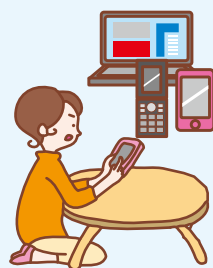
「自らの命は自らが守る」意識を持ち、適切な避難行動をとりましょう

知っておくべき4つのポイント

避難とは「難」を「避」けること。
安全な場所にいる人まで避難場所・避難所に行く必要はありません。防災対策をして自宅をできる限り安全な場所にしましょう。(在宅避難)



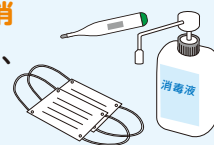
市が指定する**避難場所・避難所**が**変更・増設**されている可能性があります。
災害時には**スマートフォン・防災アプリ・テレビ・ラジオ**等で**確認**して下さい。



避難先は、小・中学校・公民館だけではありません。
安全な親戚・知人宅に避難(分散避難)することも考えてみましょう。



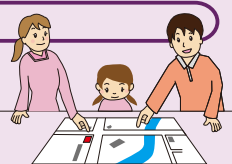
感染症等の予防のため**マスク・消毒液・体温計**などの衛生用品は、**自ら携行**して下さい。



市民の皆さんに平常時からお願いしたいこと

自宅の安全性の再確認

ハザードマップにより、自宅の安全性や避難の必要性を再度、確認してください。



在宅避難・分散避難の検討

避難所での生活は過酷です。日頃から在宅避難や分散避難を検討してください。

- 在宅避難(自宅の安全性が確保できる方)
- 分散避難(安全な親戚や知人宅への避難)

避難所生活での留意事項

◆留意すること

- 避難所は避難者自身で運営します。市(避難所担当職員)や地域の避難所運営委員会等と協力して、積極的に避難所運営に参加してください。
- 乳児や災害時要配慮者をいたり、助け合って生活してください。
- こまめな手洗い、咳エチケット、検温、手指消毒、マスクの着用、身体的距離の確保、定期的な換気など、基本的な感染症対策を徹底してください。
- 一部避難所ではペットの屋内避難が可能です。ペットを飼っている方は「ペット避難受入れに関するガイドライン」をご確認ください。

備蓄品および非常時持ち出し品

備蓄品および非常時持ち出し品

- ☐ 食料品(アルファ米・インスタント食品・水を使わない食品)
- ☐ 水(1人1日3リットルは必要)
- ☐ ガスバーナーセット(ガスボンベ含む)
- ☐ 紙皿・紙コップ(名前記入で繰り返し使用可)
- ☐ アルミ箱(保存・皿の代用・加熱に)
- ☐ サランラップ(止血にも使用可)
- ☐ マスク(ほこり対策にも)
- ☐ 消毒用エタノール
- ☐ ウェットティッシュ(体拭きにも)
- ☐ 薬・処方箋・常備薬(名前と使い方を記入)
- ☐ ファーストエイドキット
- ☐ 歯ブラシ
- ☐ 生理用品(止血用にも)
- ☐ 便袋(簡易トイレ)
- ☐ トイレットペーパー
- ☐ ラジオ
- ☐ ヘッドライト・懐中電灯
- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ ヘルメット

- ☐ 下着
- ☐ 作業手袋
- ☐ 長靴
- ☐ 雨具
- ☐ タオル(乾きやすいもの)
- ☐ 寝袋等
- ☐ カイロ
- ☐ 瞬間冷却材
- ☐ マルチツール(工具を一つにまとめたもの)
- ☐ ブルーシート
- ☐ ガムテープ
- ☐ 荷造り紐
- ☐ ポリエチレン袋
- ☐ チャック付きポリ袋
- ☐ 防犯ブザー・ホイッスル
- ☐ 筆記用具
- ☐ メモ帳(耐水)
- ☐ 小銭
- ☐ マイナンバーカード・免許証・保険証(写し)
- ☐ リュック



乳幼児・高齢者がいる家庭

- ☐ オムツ
- ☐ ミルク
- ☐ 常備薬

女性の場合

- ☐ 生理用品

ペットがいる場合

- ☐ ペットの飼育に必要なもの

ローリングストック法

普段から少し多めに食料品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料品を家に備蓄しておく方法をローリングストック法と言います。ローリングストック法のポイントは、日常生活で消費しながら備蓄することです。食料品等を一定量に保ちながら、消費と購入を繰り返すことで、備蓄品の鮮度が保たれ、いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることができます。

