

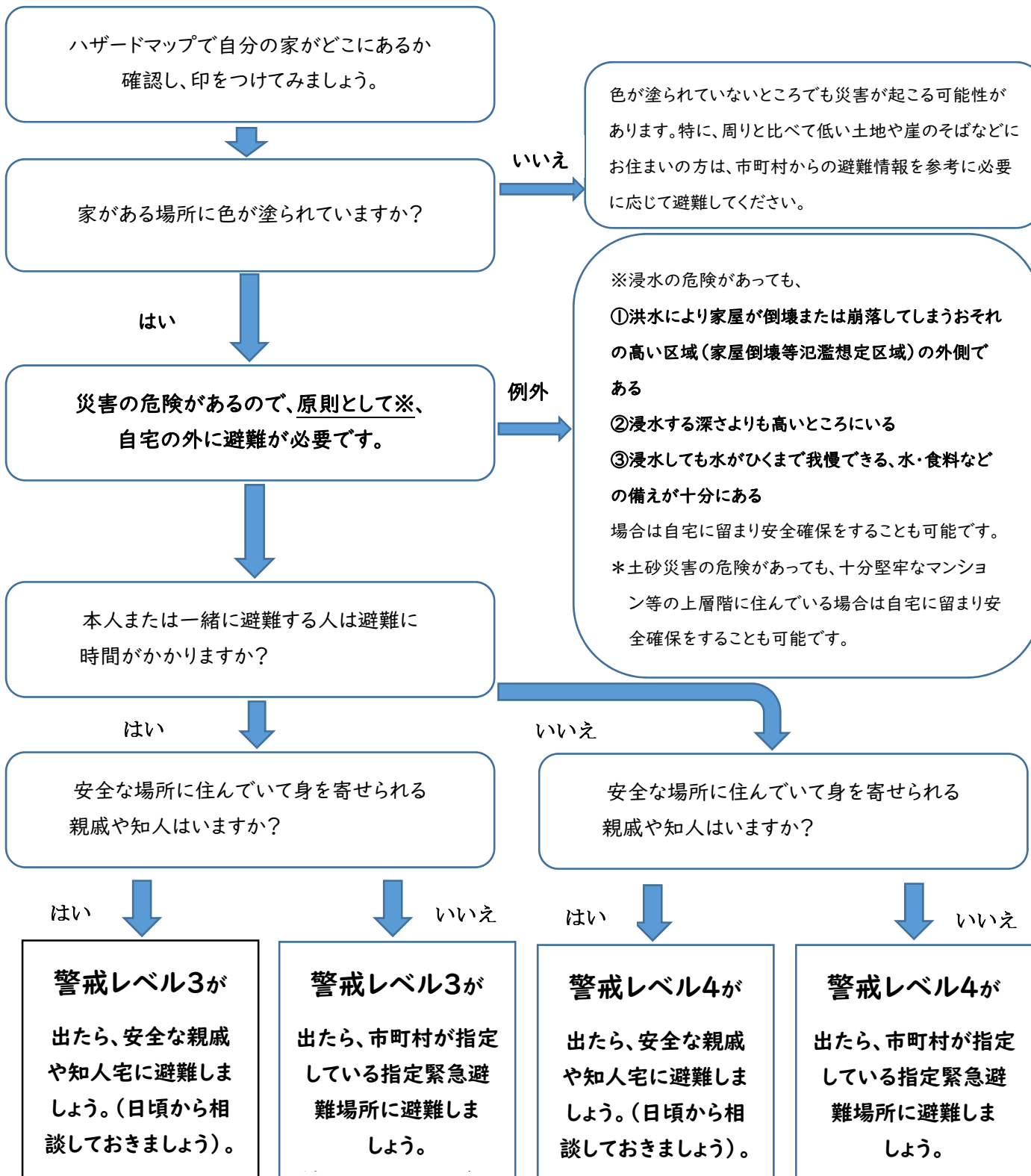
避難行動を確認しよう



○あなたがとるべき避難行動は？

「自らの命は自らが守る」意識を持ち、事前に自宅の災害リスクととるべき行動を確認しておきましょう。

避難行動判定フロー



○避難時はここに注意しよう

家を出る前にチェックすること

ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを落とし、戸締りを確認しましょう。



大雨時の注意点

①動きやすく、安全な服装で

ヘルメットまたは帽子で頭を保護し、靴はひもで締められる運動靴にします。裸足・長靴は厳禁です。

②単独行動はしない

単独での避難は、万一事故が起きたときに非常に危険です。家族や近所の人に声をかけ、一緒に避難しましょう。

大きな河川では住んでいる地域で雨がやんでも、上流で降った大雨の影響で洪水になることがあるので、河川の水位情報に注意しよう！



③浸水が始まる前に避難を

浸水した道路は、水面下が見えず、多くの危険が潜んでいます。段差に足をとられて転倒したり、誤って水路に転落したりするおそれがあります。避難するときは、浸水が始まる前に早めに避難することを心がけてください。特に夜遅くなってからの避難は危険を伴うことから、明るいうちに避難を完了できるようにしましょう。

④時間がない場合は「垂直避難」を

災害時、身に危険が迫っているが、安全な場所まで避難する時間がない場合に、建物内のより高い場所に向かって避難することを「垂直避難」といいます。屋内にとどまっていた方が安全な場合など、やむを得ないときは、屋内の2階以上の場所、斜面から離れた部屋に避難しましょう。

土砂災害のおそれがあるときの注意点

①ほかの土砂災害危険区域を通らない

避難する際は、ほかの土砂災害危険区域（危険箇所・警戒区域など）を通らないようにしましょう。

②雨がやんだ後も注意

これまで降った雨が土の中に残っています。雨がやんでも大雨警報が発表されている間は、土砂災害が発生するおそれがあるので警戒しましょう。

③前兆現象を知り、早めに避難

土砂災害の発生前には、前兆現象が起きることがあります。前兆現象を知ったときは、速やかに避難しましょう。

④土石流からの逃げ方

土石流のスピードは時速20～40kmと大変速く、流れに背を向けて逃げても追いつかれてしまいます。土砂の流れる方向に対して直角に走って逃げましょう。

⑤避難の余裕がないときの緊急避難

比較的高い鉄筋コンクリート造りなどの堅固な建物の2階以上で、斜面から離れた位置にある部屋に避難しましょう。



いざというときの備え「チェックリスト」



避難の際に持っていくもの(非常用持ち出し袋)

水
食料品(最低3日分用意)
「ご飯(アルファ米など)
レトルト食品
ビスケット
「チョコ、乾パンなど」
ラップ・アルミホイル
防災用ヘルメット・ずきん
衣類・下着
レインウェア

懐中電灯 (手動充電式が便利)
携帯ラジオ (手動充電式が便利)
予備電池・携帯充電器
マッチ・ライター
軍手
救急用品
「体温計、ばんそうこう、包帯」
「消毒液、常備薬など」

マスク
使い捨てカイロ
ブランケット
洗面用具
歯ブラシ・歯磨き粉
タオル
ウェットティッシュ
ペン・ノート

一緒に持ち出すもの

貴重品(通帳、現金(小銭も)、パスポート、運転免許証、マイナンバーカード、病院の診察券、お薬手帳など)

子どもがいる家庭

ミルク(キューブタイプ)
使い捨て哺乳瓶
離乳食
携帯フォーク・スプーン
子ども用紙オムツ
お尻ふき
携帯用お尻洗浄器
ネックライト
抱っこひも
子どもの靴

高齢者がいる家庭

大人用紙パンツ
杖
入れ歯用洗浄剤
男性用吸収パッド
デリケートゾーンの洗浄剤
常用薬
お薬手帳のコピー

女性がいる家庭

生理用品
おりものシート
サニタリーショーツ
中身が見えないごみ袋

備蓄品は必ず毎月チェック!

食料品や飲料水などは賞味期限があるので月に1度、日を決めてチェックし、賞味期限が近いものは使用して新たに買い足すようにしましょう。

