

避難の心得

正確な情報の入手

テレビ・ラジオで最新の気象情報などに注意しましょう。
雨の降り方などに注意し、危険を感じたら自主的に避難しましょう。



徒歩での避難が基本

車での移動は緊急車両の通行の妨げになります。また、浸水すると車が動かなくなるので、特別な場合を除き、徒歩で避難しましょう。



避難する前の確認

避難する前に、電気・ガスなどの火を消し、避難所の位置を確認しましょう。また、親戚や知人などに避難することを連絡しておきましょう。



要配慮者への協力

お年寄りや子どもなどは早めの避難が必要です。近所のお年寄りが避難する場合には、協力しましょう。



安全な避難路を選ぶ

避難はできるだけ高い道路を選び、水路などには十分注意しましょう。また土砂災害警戒区域を避けるようにしましょう。



万が一、逃げ遅れたときは

万が一避難が遅れ、危険が迫ったときは、丈夫な建物の2階以上に逃げましょう。



非常持出品の事前準備を

避難するときの荷物は必要最小限とし、事前に準備しておきましょう。



ペットの同行を

飼い主が責任をもって管理しましょう。避難所では他の避難者への影響をふまえ、人と離れた別の場所に避難することになります。



家の周囲の安全対策

屋根

不安定なアンテナの補強。瓦のひび、割れ、ずれ、はがれがないか。トタンのめくれ、はがれはないか。

ブロック塀・門柱

土中にしっかりした基礎、控え壁のないものは補強。ひび割れや鉄筋のサビはないか。

窓ガラス

強風による飛来物などに備え、外側から板でふさぐ、飛散防止フィルムを貼るなどの処置を。ひび割れ、窓枠のガタツキはないか。

ベランダ

鉢植えや物干し竿など飛散の可能性が高いものは室内へ。

非常口の確保

通路や出入口には、避難の際の妨げにならないよう、できるだけ自転車やベビーカーなどの物は置かない。

雨どい・雨戸

雨どいに落ち葉や砂が詰まっていないか。雨戸にガタツキやゆるみはないか。継ぎ目の外れや塗装のはがれ、腐りはないか。

外壁

板壁に腐りや浮きはないか。モルタルの壁に亀裂はないか。

側溝

側溝が詰まると、道路冠水や浸水の原因に。日頃からの清掃を。

家の周りのもの

プロパンガスのボンベはしっかり固定されているか。植木鉢などは整理整頓を。風に飛ばされそうなものは事前に屋内へ。

災害の「備え」チェックリスト

◆非常用持ち出し袋（避難の際に持ち出すもの）

- ☐ 防災用ヘルメット・防災ずきん
- ☐ レインウェア
- ☐ 紐なしの靴
- ☐ 軍手
- ☐ 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・ろうそく
- ☐ 救急用品（ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など）
- ☐ ペン・ノート
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ ブランケット・タオル
- ☐ 衣類・下着
- ☐ 洗面用具
- ☐ 飲料水・食品
ご飯（アルファ米など）、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パンなど最低3日分の用意

一緒に持ち出そう!!

- ☐ 貴重品・携帯電話
通帳、現金、パスポート、運転免許証、健康保険証、病院の診察券、マイナンバーカードなど

感染症対策にも有効

- ☐ マスク
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 体温計
- ☐ 手指消毒用アルコール

家族構成に合わせた準備を

- ☐ ミルク（キューブタイプ）
- ☐ 使い捨て哺乳瓶
- ☐ 離乳食
- ☐ 携帯用食器
- ☐ 子ども用紙オムツ
- ☐ お尻ふき
- ☐ 携帯用お尻洗浄機
- ☐ ネックライト
- ☐ 抱っこひも
- ☐ 子どもの靴

妊婦・女性の備え



- ☐ 脱脂綿
- ☐ ガーゼ
- ☐ さらし
- ☐ T字帯
- ☐ 洗浄綿
- ☐ 新生児用品
- ☐ 母子手帳
- ☐ 生理用品
- ☐ おりものシート
- ☐ サニタリーショーツ
- ☐ 中身の見えないごみ袋
- ☐ 防犯ブザー／ホイッスル

乳幼児の備え

要介護者・高齢者の備え

- ☐ 大人用紙パンツ
- ☐ 吸水パッド
- ☐ 杖
- ☐ 補聴器
- ☐ 補助具等の予備
- ☐ デリケートゾーンの洗浄剤
- ☐ 入れ歯・入れ歯用洗浄剤
- ☐ 常備薬・持病の薬
- ☐ お薬手帳のコピー
- ☐ 障害者手帳

◆備蓄品（家に備えておくもの）

- ☐ 食料や水（最低3日分！できれば1週間分）×家族分
保存期間の長いものを多めに買っておき、消費したら補充するという習慣にしていれば、常に食料の備蓄が可能
- ☐ 生活用品
例えば、ティッシュ、トイレトーパー、ラップ、ゴミ袋、ポリタンク、携帯トイレ・・・など
ほかにも、家庭に必要なものは日ごろから備えておきましょう

◆ペットのための備蓄品

- ☐ フード、水（5日以上）
- ☐ 療法食、薬
- ☐ ペット情報明示書
飼い主の連絡先・ペットの写真
既往症・かかりつけの動物病院
ワクチン接種状況
- ☐ 食器
- ☐ ケージ
- ☐ 予備の首輪・リード（伸びないもの）
- ☐ ペットシート
トイレ用品

ローリングストックについて

備蓄専用の保存食なども大切ですが、普段から少し多めに食料品や日用品を買っておき、使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の備蓄を自宅に確保しておくことをローリングストックと言います。日常生活の中に、非常備蓄を上手に組み込みましょう。

