

さあ、避難しましょう

災害時にすぐ避難できるよう、平常時から避難先の確認や準備をしておきましょう。

避難時の心得

- ❗ **洪水・土砂** 警戒レベル3や警戒レベル4が発令されたら、危険な場所から避難する。警戒レベル5が発令されたら直ちに安全確保、命を守る行動を
- ❗ **地震** 自宅が被災し、生活を続けることが困難な場合は自宅から避難する

在宅避難 ※
自宅を安全に確保できる場合は、在宅避難を検討

避難場所
市や自治会などが災害時に開設する **P73,74参照**
感染症対策を忘れずに!

車・テントなどへ一時的な避難
エコノミークラス症候群などのリスクがあるため一時的な避難として活用

分散避難
状況に応じて

親戚・知人宅 ※
普段から、災害時に避難することを相談しておく

ホテル・旅館 ※
自主避難の場合は宿泊費が発生する事前に予約・確認を

避難する前に確認

切 (ブレーカー) / **閉** (ガス栓)

2次災害を防ぐため、ブレーカーを切り、ガスの元栓を閉める

安全情報や避難先を記入したメモを残し、しっかり戸締りをする

動きやすい服装で避難

ヘルメット・防災ずきん

マスク

軍手または皮手袋

非常持出袋 **裏表紙参照**

長袖、長ズボン

履きなれた靴

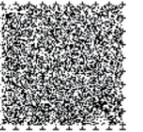
ポイント 避難を遅らせる「正常性バイアス」「経験の逆機能」

災害などの異常事態に置かれているのに、状況を過小評価してしまう「正常性バイアス」と、過去の経験で大丈夫だったから今回も大丈夫だろうと思ってしまう「経験の逆機能」という心理状態が、逃げ遅れる原因となっています。そうならないためにも、各々避難するための基準を決めておくことが大切です。

特別警報 各地で被害

多分大丈夫だろう
大したことではない
今回も大丈夫だろう

非常持出品・備蓄品



- ❗ 非常用持出品は非常時にすぐ取り出せるように用意しておく
- ❗ 非常用備蓄品はローリングストックを活用し、食料・日用品を確保する

非常持出品 避難時に持ち出す最低限必要なもの、最低でも3日間分

・すぐ持ち出せるようにリュック等に入れて用意しておきましょう **裏表紙参照**

・それぞれの状況に応じて準備をしましょう(下記参照)



目が悪い場合

- 予備の眼鏡
- 使い捨てコンタクトレンズ

女性の場合

- 生理用品
- メイク落としシート
- 防犯用品
- スキンケア用品

乳幼児がいる場合

- ミルク(粉・液体)
- ほ乳瓶
- 離乳食、おやつ
- 紙おむつ
- おしりふき
- 爪切り
- 母子手帳
- おもちゃ

高齢者、障がいや持病がある人の場合

- 食べやすい非常食
- 入れ歯
- 大人用おむつ
- 老眼鏡
- 補聴器
- 杖
- 常備薬
- 障害者手帳
- ヘルプカード

災害用備蓄品 在宅避難のために備えておきたいもの、最低でも1週間分

- 食料(レトルト食品、フリーズドライ食品など)
- 飲料水(1人1日3リットル)
- 簡易食器(割りばし、紙皿、紙コップなど)
- カセットコンロ・ガスボンベ
- クーラーボックス
- 食品用ラップ・アルミホイル
- 給水用ポリタンク・給水袋
- 非常用トイレ
- トイレトペーパー
- 新聞紙
- LED ランタン
- 予備の電池

食べながら備える **ローリングストック法**

備える (消費する) / 消費する (買足)

普段食べている常温保存可能な食品を多めに買い、賞味期限の近いものから消費します

ポイント 要配慮者の方の食品備蓄

要配慮者へ対応した特殊食品は、平常時から少なくとも2週間分備蓄しておきましょう。

- 乳幼児** ミルク(粉・液体)、ベビーフード など
 - 高齢者** 食べ慣れた介護食品、とろみ調整剤、低カリウム食品 など
 - 食物アレルギーの方** アレルギー対応の粉ミルク・離乳食・非常食、食べ慣れた食品など
- ❗ 災害時には他者に食物アレルギーがあることを伝え、炊き出しや支援物資に含まれるアレルゲンの有無を確認しましょう。