

こころえちよう
心得帖でチェック

土砂災害、洪水災害時の避難について、早い段階での避難先と、逃げ遅れてしまったときの避難先を検討しておきましょう

早い段階での避難先

早い段階で安全な場所に避難することが大原則です。

例えば

いつ?

- ◎避難準備情報や避難勧告を聞いた場合
- ◎事前に大型の台風や大雨が予想される場合
- ◎夜中に雨が降り続くと予想される場合
- ◎予兆現象などいつもと違うと感じた場合

どこへ?

- ◎歩いていける最寄りの避難所
- ◎親戚、友人宅など、市内に限らずより安全な場所

心得帖で確認し記入

記入欄

逃げ遅れたときの避難先

逃げ遅れてしまったら、その場そのときの状況で最も安全と思われる場所で身を守りましょう。

例えば

いつ?

- ◎逃げ遅れてしまった場合
- ◎浸水の中を避難しなければならない場合
- ◎浸水や土砂が迫ってきた場合

どこへ?

- ◎最寄りの高くて丈夫な建物や高台
- ◎自宅の高いところ、斜面から離れた部屋
- ◎指定避難所に限らず、駆け込めるところ

心得帖で確認し記入

記入欄

事前にチェック

就寝中の地震に備えて

枕元に置いておきたいもの

- 運動靴かスリッパ
- 懐中電灯
- 携帯電話など
- リュック
- 防寒着 (寒い時期)
- 笛

避難の際に持って行くもの

避難所の備蓄品には限りがありますので、自らが十分な準備をすると安心です。非常持ち出し袋には、両手の空くリュックサックが便利です。重すぎないかどうか、いちど背負ってみましょう。



非常持ち出し袋 (リュックサックなど) に入れておくもの

- | | | |
|-----------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ | <input type="checkbox"/> 予備の電池 |
| <input type="checkbox"/> ロープ | <input type="checkbox"/> ろうそく | <input type="checkbox"/> 非常食 |
| <input type="checkbox"/> マッチ・ライター | <input type="checkbox"/> ティッシュ | <input type="checkbox"/> ビニール袋 |
| <input type="checkbox"/> 洗面用具 | <input type="checkbox"/> タオル | <input type="checkbox"/> 飲料水 |
| <input type="checkbox"/> 缶きり・栓抜き | <input type="checkbox"/> 下着類・衣類 | <input type="checkbox"/> 医療品 |

家族構成によって必要なもの

- 粉ミルク
- 紙おむつ
- 生理用品
- 高齢者や障がい者のための準備品 (常備薬や介護用品)

避難時の必需品

- 雨具 (カッパ)
- 手袋
- 心得帖 (この冊子)
- 貴重品 (現金・保険証など)

あると便利なもの

- 毛布・寝袋
- カセットコンロ
- 使い捨てカイロ
- 割りばし
- 床に敷くシート

被災後の生活のために

自宅に備蓄しておくもの

ライフラインの停止は長期に及ぶ可能性もあります。ライフラインが復旧するまでの数日間のために、飲料水や食料などの備蓄があると安心です。



※3~7日分

- 食品 3~7日分 (レトルト食品、缶詰、調味料、スープ、味噌汁など)
- 水 (1人あたり1日3L)
- 燃料 (カセットコンロ、固形燃料)
- 寝具 (毛布など)
- 洗面用具
- 鍋・やかん
- 簡易食器 (割り箸、紙皿)
- 簡易トイレ

発行 安中市
企画・編集 安中市安全安心課
(株)アイ・ディー・エー 社会技術研究所
監修 片田敏孝 (群馬大学理工学研究院教授、安中市防災アドバイザー)
群馬大学広域首都圏防災研究センター 災害社会工学研究室