

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

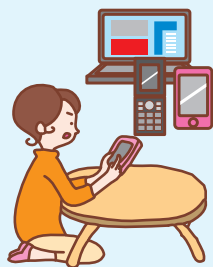
「自らの命は自らが守る」意識を持ち、適切な避難行動をとりましょう

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。



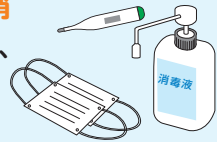
市が指定する避難場所、避難所が変更・増設されている可能性があります。災害時にはスマートフォン・防災アプリ・テレビ・ラジオ等で確認して下さい。



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。



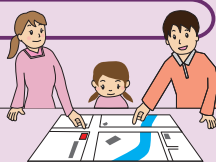
感染症等の予防のためマスク・消毒液・体温計などの衛生用品は、自ら携行して下さい。



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。



分散避難の検討

避難所が過密状態になることを防ぐため、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

◆避難所で徹底すること

- 避難者全員の検温・手指消毒・マスクの着用
- 身体的距離の確保
- 定期的な換気
- 定期的な避難者の健康状態の確認

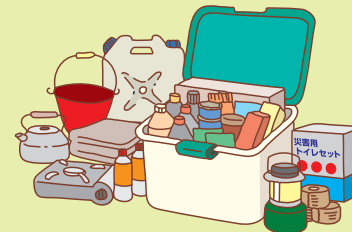
◆留意すること

- マスク、体温計、ウェットティッシュなどの衛生用品は、お持ちください。
- こまめに手洗い(食事前、トイレ使用后など)を励行するとともに、咳エチケットなど基本的な感染対策を徹底してください。
- 市(避難所担当職員)や避難所運営組織等(運営者)が行う、避難者の定期的な健康状態の確認にご協力ください。
- 発熱や咳の症状がある場合は、速やかに運営者に申し出てください。
- 動物アレルギーの方も避難してくる可能性があり、ペットと同じ部屋で避難生活を行えない場合があります。

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

備蓄の新しい方法

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。

