

# 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。(在宅避難)



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。



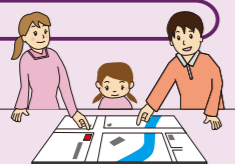
感染症等の予防のため**マスク・消毒液・体温計**などの衛生用品は、**自ら携帯**して下さい。



## 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。



### 在宅避難・分散避難の検討

避難所での生活は過酷です。日頃から在宅避難や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

### ◆留意すること

- 避難所は避難者自身で運営します。市(避難所担当職員)や地域の避難所運営委員会等と協力して、積極的に避難所運営に参加してください。
- 乳児や災害時要配慮者をいたり、助け合って生活してください。
- こまめな手洗い、咳エチケット、検温、手指消毒、マスクの着用、身体的距離の確保、定期的な換気など、基本的な感染症対策を徹底してください。
- 一部避難所ではペットの屋内避難が可能です。ペットを飼っている方は「ペット避難受入れに関するガイドライン」をご確認ください。

# 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

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 食料品<br>(アルファ米・インスタント食品・水を使わない食品) | <input type="checkbox"/> 下着                    |
| <input type="checkbox"/> 水(1人1日3リットルは必要)                  | <input type="checkbox"/> 作業手袋                  |
| <input type="checkbox"/> ガスバーナーセット(ガスボンベ含む)               | <input type="checkbox"/> 長靴                    |
| <input type="checkbox"/> 紙皿・紙コップ(名前記入で繰り返し使用可)            | <input type="checkbox"/> 雨具                    |
| <input type="checkbox"/> アルミ箔(保存・皿の代用・加熱に)                | <input type="checkbox"/> タオル(乾きやすいもの)          |
| <input type="checkbox"/> サランラップ(止血にも使用可)                  | <input type="checkbox"/> 寝袋等                   |
| <input type="checkbox"/> マスク(ほこり対策にも)                     | <input type="checkbox"/> カイロ                   |
| <input type="checkbox"/> 消毒用エタノール                         | <input type="checkbox"/> 瞬間冷却材                 |
| <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ(体拭きにも)                 | <input type="checkbox"/> マルチツール(工具を一つにまとめたもの)  |
| <input type="checkbox"/> 薬・処方箋・常備薬(名前と使い方を記入)             | <input type="checkbox"/> ブルーシート                |
| <input type="checkbox"/> ファーストエイドキット                      | <input type="checkbox"/> ガムテープ                 |
| <input type="checkbox"/> 歯ブラシ                             | <input type="checkbox"/> 荷造り紐                  |
| <input type="checkbox"/> 生理用品(止血用にも)                      | <input type="checkbox"/> ポリエチレン袋               |
| <input type="checkbox"/> 便袋(簡易トイレ)                        | <input type="checkbox"/> チャック付きポリ袋             |
| <input type="checkbox"/> トイレットペーパー                        | <input type="checkbox"/> 防犯ブザー・ホイッスル           |
| <input type="checkbox"/> ラジオ                              | <input type="checkbox"/> 筆記用具                  |
| <input type="checkbox"/> ヘッドライト・懐中電灯                      | <input type="checkbox"/> メモ帳(耐水)               |
| <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー                        | <input type="checkbox"/> 小銭                    |
| <input type="checkbox"/> ヘルメット                            | <input type="checkbox"/> マイナンバーカード・免許証・保険証(写し) |
|   | <input type="checkbox"/> 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

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。

