

避難のため日頃から備えましょう

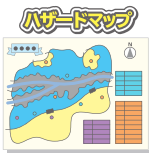


1.ハザードマップを確認のうえ、ご自分の避難計画を考えましょう。

- 避難先や避難途中で必要なものを、非常持ち出し品としてまとめておいたり、避難先や避難方法を決めましょう。
- 日頃から備えておくことで、いざというときにすぐに避難を開始することができます。

STEP 1 洪水のとき自宅がどうなるかをハザードマップで確認しましょう！

- ハザードマップで、自宅や勤め先などの場所において、浸水が、「どの程度の深さに」、「浸水はいつまで続くのか」をあらかじめ確認しましょう。



STEP 2 町外や町内の避難先（場所）や避難方法を確認しましょう！

- 町外の親戚・知人宅や宿泊施設・勤め先などの避難先を決めましょう。
- 町協定締結の町外避難場所を複数確認し、どこに避難するかを決めましょう。
- 万一、町外へ避難できない場合も想定し、町内の緊急避難場所を確認しましょう。



※避難所 災害時に居住場所を確保できない方に提供する施設（学校、体育館など）
※避難場所 災害時に迅速に逃げる場所（公園、グラウンド、駐車場など）

STEP 3 町から避難を呼びかける情報が発表されたとき誰が、何をするか確認しましょう！

- 町外への避難は積極的な情報収集や早めの準備が必要です。落ち着いて避難ができるように、避難の流れをイメージし、どのタイミングで、誰がどのような行動をとるかを決めましょう。



2. 車中泊避難の備えをしましょう。

- 車中泊避難では、エコノミークラス症候群を予防するために以下について、心がけましょう。



- ①適度に水分をとる。（アルコールは控える）
- ②寝る時は足をあげるか、できるだけ水平にする。（車内を水平にするために毛布やクッションを使用する。）
- ③ゆったりとした服装で過ごす。
- ④暴風雨で外に出られない場合は、ふくらはぎをマッサージする。（車外に出られる場合は、歩いたり体操をする。）
- ⑤着圧ソックスを着用する。



- 台風時の車中泊避難は熱中症対策も必要です。サンシェードなどで日差しを防ぎ、必要に応じて冷房を使用する。サンシェードは、車内が見えないようにできるため、防犯対策にも繋がります。
- 車中泊避難をする際は、予めガソリンを満タンにして避難し、また、町外避難場所の近くのガソリンスタンドを確認しましょう。

3. ペットの避難のための備えをしましょう

- ①迷子札やマイクロチップの装着など、飼い主の明示をしましょう。
- ②キャリーバッグやケージに入れることに慣らしましょう。
- ③狂犬病予防接種などのワクチン接種やダニ、ノミの駆除を行い、健康管理を徹底しましょう。
- ④ペット用の物資の備蓄は、最低でも5日分は準備しましょう。

避難のための持ち出し品

4. 避難のときに必要なものを準備しましょう

- いざというときにすぐに避難できる準備をしましょう。
乳幼児や高齢者、疾患のある人など家族構成によって必要なものが異なるので確認しましょう。

持ち出す際には、両手が空くようにリュックサックに最低限必要なものを詰めておくとう便利です。



できるだけ歩きやすい服装で避難しましょう！

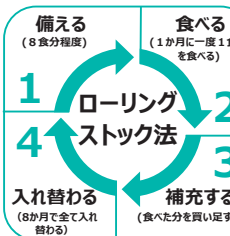
非常用持出袋（リュックサックなど）につめるもの

- | | | |
|---|---------------------------------------|---|
| ☐ 貴重品(お金・免許証・通帳・印鑑・健康保険証など) | ☐ 飲料水 | ☐ 非常食(保存期間が長く、調理せず食べられるもの) |
| ☐ 救急用品・医療品(持病のある方は常備薬やお薬手帳の写しなど) | ☐ 衣類(上着・下着・靴下) | ☐ 雨具・防寒具 |
| ☐ 携帯電話・充電器 | ☐ 懐中電灯 | ☐ 携帯ラジオ・予備電池 |
| ☐ 生理用品 | ☐ マスク | ☐ 携帯トイレ |
| ☐ ピンール袋 | ☐ 手袋 | ☐ タオル・ティッシュペーパー |

ライフラインの停止を想定した備蓄品の備え

- ☐ 食料(缶詰、レトルト食品など)
 - ☐ 飲料水(大人1人当たり1日3ℓを目安)
 - ☐ トイレ用品(携帯トイレ、汚物保管用容器、トイレ袋、トイレトペーパーなど)
 - ☐ 燃料(カセットコンロ、カセットガス、固形燃料など)
 - ☐ 食用品ラップ
 - ☐ 寝具・寝袋
 - ☐ 洗面用具
- ※食料品などは、ローリングストック法により備蓄

※非常食を定期的に飲食し、使用した分を補充するという備蓄方法



家族構成や世帯事情に応じて必要なもの

- 乳 幼 児：離乳食、粉ミルク、おむつ、おしゃぶりなど
- 疾患のある人：主治医連絡先、持病薬、在宅医療用品など
- 高 齢 者：入れ歯、介護食、大人用おむつなど
- ペ ッ ト：リード、キャリーバッグ、ケージ、排せつ用品、ペットフードなど

5. 緊急時の連絡先を確認しましょう

家族や親戚、知人などの連絡先を記入しましょう。また、避難先や家族の集合場所なども記入しましょう。

●家族などの連絡先

氏名	所在地	電話番号	勤務先など	家族との関係

●親戚、知人などの連絡先

氏名	所在地	電話番号	勤務先など	家族との関係

●避難先（場所）

種別	名称	所在地	備考
親戚、知人			
町外避難場所			
町内緊急避難場所			

●家族の集合場所

名称	所在地	備考