

避難時の心得

1 最新情報を入手



ラジオ・テレビから最新の気象・災害情報を入手し、危険を感じたら避難準備をしましょう。

2 呼びかけに注意



市役所、消防署、警察署からの避難の呼びかけに注意しましょう。

3 避難場所を確認



避難する前に、避難場所や火の元を確認し、万一途中で家族が離ればなれになったときの集合場所も決めておきましょう。

4 2人以上で避難



できるだけ1人の避難は避けましょう。また、子どもからは目を離さないようにしましょう。

5 助け合って避難を



子どもや高齢者、病気の人などは避難に時間がかかるので、早めに避難させましょう。また、近所の人の場合も積極的に協力しましょう。

6 安全な避難



浸水があった場合は、溝や水路に十分注意しましょう。また、がけ地などでは、土砂災害のおそれがあるので注意しましょう。

7 避難は徒歩で



車での避難は、緊急車両通行の妨げや交通渋滞を招くほか、浸水により動けなくなるおそれもあります。特別な事情がない限り、徒歩で避難しましょう。

8 避難に遅れたら…



万一、避難に遅れ危険が迫ったときには、近くの丈夫な建物のできるだけ高いところに逃げましょう。

▶ 主な気象警報などの種類やみなさまの行動例

気象警報などの種類									みなさまの行動例
大雨			暴風	高潮	波浪	暴風雪	大雪		
(土砂災害)	(浸水害)								
特別警報 (重大な災害の起こるおそれが著しく大きい)	土砂災害警戒情報	大雨特別警報 (土砂災害)	大雨特別警報 (浸水害)	暴風特別警報	高潮特別警報	波浪特別警報	暴風雪特別警報	大雪特別警報	• 直ちに命を守る行動をとる(避難所へ避難するか、外出することが危険な場合は家の中で安全な場所にとどまる) • 早めの自主避難、又は市町村の勧告・指示による避難 • 暴風警報については、安全な場所に退避 • 日頃と異なったことがあれば、関係機関へ通報 • 危険な場所に近づかない • 避難の準備をする
警報 (重大な災害の起こるおそれ)		大雨警報 (土砂災害)	大雨警報 (浸水害)	暴風警報	高潮警報	波浪警報	暴風雪警報	大雪警報	
注意報 (災害の起こるおそれ)		大雨注意報			強風注意報	高潮注意報	波浪注意報	風雪注意報	

※出張や旅行などにより市外でも災害に遭遇する可能性があります。火山の噴火や津波などの自然災害情報にも注意するよう心がけましょう。

▶ 避難所生活を送るときは

避難所で生活するのは大変不自由なことです。ストレスや疲労から体調を崩してしまうこともあり、健康管理に十分注意する必要があります。また、避難所では被災者同士共同生活を送ることになります。マナーとルールを守り、みんなで支え合いましょう。

共同生活

- 間違いのないように所持品には名前を記入し、1か所にまとめておきましょう。
- 共同での生活ルールを定め、守りましょう。

生活環境を衛生的に

- ゴミは所定の場所へ出しましょう。
- トイレもきれいに使いましょう。
- 清掃などは協力して定期的に行い、清潔な状態を保ちましょう。

健康管理に気をつけて

冬季の場合には、集団生活をする避難場所では風邪やインフルエンザなどの感染症が広がりやすくなります。また運動不足にも注意が必要です。

- こまめに、うがいや手洗いをしましょう。
- できるだけマスクをつけましょう。
- 下痢をしている人は脱水状態にならないよう水分補給を心掛けましょう。
- トイレを我慢しないようにしましょう。
- できるだけ体を動かすよう心掛けましょう。

要配慮者やプライバシーへの配慮

- 車いすの人が通行できるよう段差をつくらないなど、バリアフリーに配慮しましょう。
- おむつ交換や補装具交換、着替えなどができるように、別室を確保したり、間仕切りやカーテンでスペースを設けるなど、プライバシーに配慮しましょう。

