

日頃からの備え

いざ災害が起きて、急いで避難しなければいけない場合、あまり多く持っていくのは持ち出せません。避難をするときに持っていくもの（非常持ち出し品）とその後の避難生活に必要なもの（非常用備蓄品）とを分けて準備しておくとういでしょう。



非常持ち出し品 4 つの心得

1

避難時に両手が使えるよう、リュックタイプの袋などにまとめておきましょう。

2

いざという時にすぐに持ち出せる場所に置いておきましょう。

3

全体の重さや大きさは持ち運ぶ人の体力に合わせておくとういでしょう。

4

食品の賞味期限などを定期的に中身をチェックしましょう。

非常時持ち出し品のチェックリスト

■マッチやライター

ガス切れや湿度に注意。防水マッチも市販されている。



■救急用品

胃腸薬、消毒液、包帯、持病の薬など。持病のある人は常用薬を忘れずに用意しておきましょう。処方された薬の薬剤情報シートなども用意しておくとういでしょう。



■ろうそく

水にぬれない様にビニール袋に保管する。



■懐中電灯・電池

夜間、すぐに手の届く場所に。予備の電池は少し多めに。



■食料品

カップ麺、乾パン、缶詰、チョコレートなど。甘いものはカロリーが高く心を落ち着かせ、子どもたちも喜び、安心感を与えることができます。※赤ちゃんのいる家庭は粉ミルク、哺乳瓶なども。



■衣類・運動靴

下着・雨具・ジャンパー・タオルなど。怪我を防止するため。



■ヘルメット・軍手

落下物や飛来物から頭を保護するもの。ガレキの撤去や救助に、厚手なものを用意。



重さの目安は、男性で15kg、女性は10kg程度です。



■缶切り

多機能のもので便利です。



■貴重品

現金、通帳、印鑑など。



■寝具

寝袋やサブイバルシートなど。



■ラジオ

情報収集に欠かせない。電灯と一体型のもも便利。



■飲料水

一人一日3ℓが目安。



■衛生品

いざというとき困らないために、非常持ち出し品を揃えておきましょう。家族構成を考慮して、各家庭に必要なものを加えましょう。



日頃の心がまえ

毎日の暮らしの中でのちょっとした心がまえの積み重ねが、いざという時に大きな力になります。

◇気象情報や災害情報をチェックする習慣をつけよう。

- ・就寝前や外出前など、1日に1度はテレビ、ラジオ、インターネットで気象情報を確認しよう。
- ・気象情報に出てくる注意報や警報に関する基本的な知識を身につけておこう。
- ・自治体などの携帯メールサービスを活用して、地元の情報を的確に入手しよう。

インターネットは速報性が高く、災害情報などをいち早く知ることが出来ます。防災に役に立ちそうなWEBサイトを日頃からチェックして、ブックマークしておきましょう。

◇我が家が遭遇するかもしれない災害を具体的にイメージしてみよう。

- ・過去に起きた災害などから、住んでいる地域で起こるかもしれない災害をイメージしてみよう。
- ・河川や海岸、がけなど、自宅の周辺にある危険な場所を確認しておこう。

窓ガラスが割れる、瓦が落ちるなど、自宅についても、どこにどのような被害が出るかを具体的にイメージしておくとういでしょう。

◇「防災」の観点から、いつもの暮らしを見直してみよう。

- ・テーブルの下を空けておくなど、日頃から整理整頓を心掛けておこう。
- ・落下すると危ない重い物は、なるべく低い場所にしよう。
- ・大掃除の際に、家具の固定や家の基礎をチェックしよう。

災害時に割れたガラスなどで足をけがしないよう、就寝時にはスリッパや厚手の靴下を身近に用意しておくとういでしょう。

◇地域の自主防災組織に積極的に参加しましょう。

- ・住んでいる地域の防災体制を確認しておこう。
- ・消火器や、備蓄倉庫の資機材の正しい使い方を覚えておこう。
- ・地域の防災訓練に参加しよう。

防災訓練は地域の人たちと顔見知りになる良い機会です。近所の人たちと交流を深めていざという時に助け合えるユイマールの関係をつくっておくとういでしょう。

避難に関する3つの情報

避難情報は、災害の危険がせまって避難が必要になった場合に市から出されるものです。3種類の情報は、状況の深刻度に応じて出されますので、避難情報がでたら、すみやかに各情報に応じた避難行動を取れるようにしてください。

避難準備（要援護者）情報	避難勧告	避難指示
<ul style="list-style-type: none"> ・人的被害の発生する危険性が高まった状況です。 ・避難するのに時間がかかる高齢者などの要援護者やその支援者は避難を始めます。 ・通常の避難行動ができる人は、家族との連絡、非常時持ち出し品の用意など避難準備を始めます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・人的被害の発生する危険性が明らかに高まった状況です。 ・通常の避難行動ができる人が自発的な避難を始める段階です。 ・近所の方などと情報を共有し、早めの避難行動を心がけましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・人的被害の発生する危険性が非常に高まった状況、あるいは、すでに人的被害が発生した状況です。 ・避難中の人は、速やかに避難を完了するようにします。 ・まだ避難していない住民は直ちに避難します。