

# 避難のための日頃の備え

**Point**  
裏表紙のマイ・タイムラインにもやることをメモ!



## 1 非常持ち出し品を準備しておきましょう

日頃から

避難所の備蓄品には限りがあり、高齢者や身体の不自由な方や乳幼児などへ優先的に配付されますので、自らが十分な準備をすると安心です。非常持ち出し袋には、両手の空リュックサックが便利です。重すぎないかどうか、いちど背負ってみましょう。

- Point**
- ①あまり重いと避難行動に支障があるので、重すぎる場合は減らしましょう。
  - ②水を注ぐだけで簡単にできる、比較的軽い乾燥食品などを用意しましょう。
  - ③各自に1つのリュックを用意し、それぞれ持ち出しやすい場所に分散して保管しましょう。

### ■非常持ち出し袋（リュックサックなど）に入れておくもの

- 携帯ラジオ
  - 懐中電灯（予備の電池も）
  - ろうそく（太くて安定のよいもの）
  - 救急薬品（ばんそうこう、ガーゼ、包帯、三角巾、消毒薬、解熱剤、胃腸薬、かぜ薬、鎮痛剤、目薬、とげ抜きなど）
  - 非常食（カンパンなど）・飲料水
  - 生活用品（ライター、ナイフ、缶切り、ティッシュペーパー、ビニール袋、布マスク※など）
  - 衣類（下着、上着、手袋、靴下、ハンカチ、タオルなど）
- ※布マスクは感染防止にも役立ちます

### ■家族構成によって必要なもの

- 粉ミルク
- 紙おむつ
- 生理用品
- 常備薬（持病のある方は忘れずに）
- 高齢者や障がい者のための準備品（介護用品など）

### ■避難時の必需品

- 雨具（カッパ）
- 手袋
- ヘルメット（防災ずきん）
- 見附市豪雨災害対応ガイドブック（この冊子）
- 貴重品（預金通帳、健康保険証、免許証、住所録のコピーなど）
- 現金（紙幣だけでなく、公衆電話用の10円硬貨も）

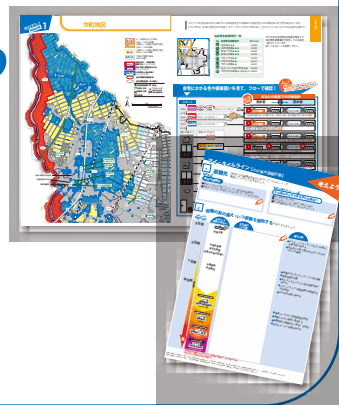
### ■あると便利なもの

- 毛布・寝袋
- カセットコンロ（ガス）
- 使い捨てカイロ
- 割りばし
- 床に敷くシート

## 2 避難先・避難ルートを確認し、裏表紙のマイ・タイムラインに家族の行動を記入しておきましょう

日頃から

浸水に対して安全な避難先と避難ルートを、普段から家族や地域で確認しておきましょう。**避難先は必ずしも市の避難場所である必要はありません。親戚宅・知人宅・職場なども避難先の選択肢になります。**また、夜間や降雨時の避難を想定し、目標物やルート上の危険箇所を調べておきましょう。



ほかにも…

早い段階で備えておきましょう



### 台風への対策

- 飛ばされそうなものの片づけ
- 窓の施錠の確認
- 携帯電話の充電

## 3 余裕をもって早めに避難しましょう

浸水してからの自宅外避難は危険です。降雨や河川水位などの情報をもとに、身の危険を感じたら避難情報が届くのを待たずに自主的に避難を開始してください。

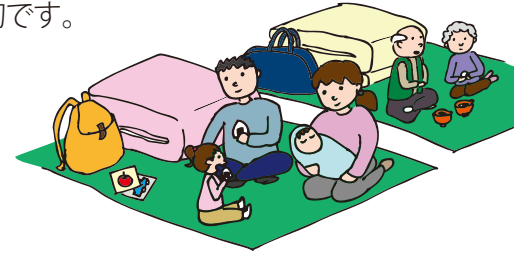


自家用車での避難は、緊急自動車の通行を妨げるとともに、交通渋滞を引き起こしますのでやめましょう。どうしても自家用車での避難をしたい場合は、さらに早めの避難開始が重要です。



## 6 市の避難場所での注意

水害時に開設される市の避難場所では、不特定多数の人々が一定期間滞在することとなります。大声を出したり騒いだり他人が不快に感じるような言動は控えましょう。互いの気遣いが大切です。

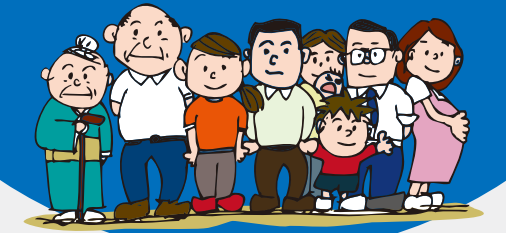


なお、ペットの苦手な人やアレルギーをお持ちの人なども滞在します。また、糞尿などの衛生面での問題も考えられますので、ペットを避難させる際には、不特定多数の人々が長期滞在する場所は避けるように心がけましょう。

## 7 地域で協力を

避難する場合には、周囲の人達に声をかけあいましょう。

高齢者や身体の不自由な方など、避難に時間を要する方については、避難準備情報などを参考にして早めに避難させるようにしましょう。普段から地域で情報を交換し、いざというときには協力し合い、災害による犠牲を防ぎましょう。



## 5 避難のときの注意点

浸水の中を避難するのは大変危険です。周囲に危険を感じたときは、高く丈夫な建物に駆け込みましょう。

- Point**
- ①洪水による浸水は、濁水となり足下の様子が確認できず、非常に危険です。
  - ②夜間は、暗い中で目前の浸水の流れの速さを把握することができず、非常に危険です。
  - ③その場の状況に応じて、自宅滞りも含めた避難先や避難経路など、少しでも安全な避難を心がけましょう。

避難のとき  
危険な箇所

### 浸水の中を避難するのは危険です



高架下のアンダーパスなど、周囲より低く冠水しやすい道路の通行は避けましょう。

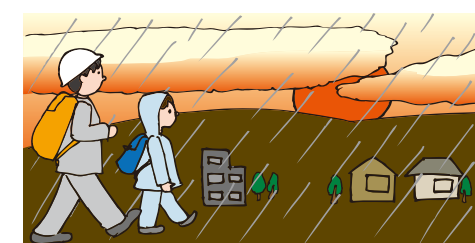


浸水した道路は、用水路や側溝、マンホールなどが見えなくなり、落ちることがあります。



増水した水路や川に近づいたり、横切るとはやめましょう。

台風の接近や、大雨が降り続く予報の場合は、暗くなる前に早めに避難しましょう。



## 4 ご近所に声をかけ一緒に避難しましょう

単独での避難は、思わぬ事態にあったときに危険です。避難する前に隣近所に声をかけ、集団での避難を心がけましょう。

