

避難場所へ 避難の心得／災害用伝言板／非常持出品

避難の心得

安全な避難経路の確認を！

- ハザードマップで事前にルートを確認



正確な情報収集と自主的な避難を！

- 最新情報の入手
- デマに注意



避難する前に！

- 電気・ガスの火元の確認
- 親戚や知人に避難することを連絡



非常持出品の事前準備を！

- 定期的に中身を確認



ただちに避難を！

- 避難勧告
- 避難指示(緊急)
- 危険を感じたら



車での避難は控え、徒歩で避難を！

- 交通渋滞
- 浸水による故障
- 緊急車両の妨げ



災害時に援護を必要とする人に協力を！

- 身体の不自由な人
- 高齢者
- 乳幼児



災害用伝言板(Web171)

災害用伝言板(Web171)とは、インターネットを利用して被災地にいる方の安否確認ができる伝言板のことで、パソコン、携帯電話、スマートフォンなどから利用することができます。

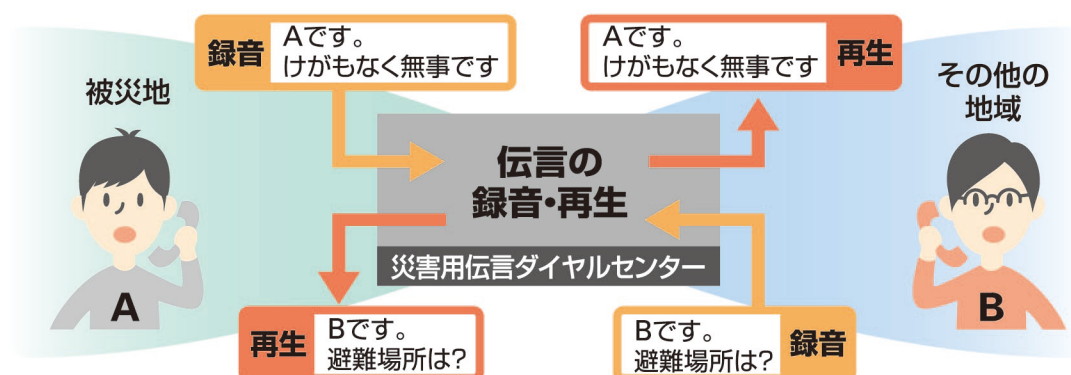
録音する場合

再生する場合



災害用伝言ダイヤル 171 や Web171 で家族の安否を確認することができます。

<https://www.web171.jp>



非常持出品

必ず備えるようにしましょう

夜間時の避難を前提に足元を照らす「懐中電灯」をはじめとして、「替えの下着」なども必要となります。過去の避難の教訓から、緊急避難でない場合は、「1食分程度の食事」を自分で用意する心がけが必要です。

食料品

- ☐ 飲料水
- ☐ 非常食



衣類など

- ☐ 下着・上着
- ☐ タオル
- ☐ 洗面用具



貴重品

- ☐ 預金通帳
- ☐ 印鑑
- ☐ 現金
- ☐ 保険証



日用品など

- ☐ 懐中電灯(予備電池・電球)
- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ 予備電池
- ☐ 携帯電話
- ☐ 充電器



小さな子どもや高齢者の方が居る家庭では

- ☐ 粉ミルク・ほ乳瓶
- ☐ 離乳食
- ☐ 流動食
- ☐ 紙おむつ



ペットの居る家庭では

- ☐ ペットフード
- ☐ ふん尿の始末用品
- ☐ ケージ



安全対策・その他

- ☐ 常備薬
- ☐ 雨具
- ☐ お薬手帳



動きやすい服装 2人以上で避難を！

- 2人以上で避難
- リュックサック
- 長袖
- 長ズボン
- 雨具



●持出品は、欲張ると避難の妨げになる場合があります。

「目安:男性15kg、女性10kg」

●何を、どれくらい、誰が持つかなどを、家族全員で話し合しましょう。

●持出品は、まず「無ければ困るもの」を用意し、常に身近においておきましょう。次に「あれば便利なもの」を用意し、普段の生活の中に組み込んでおきましょう。

●非常食や飲料水の備蓄は、家族全員7日分を備蓄しましょう。

●飲料水は一人1日3リットルが目安です。

●小さな子どもや高齢者の方の食料なども用意しておきましょう。

●ペットが居る家庭では、ペットフードやふん尿の始末用品を用意しておきましょう。

非常持出袋に常備の20アイテム(何かと役立つもの)

ビタミン剤

野菜不足による口内炎予防・治療に役立つ



調味料 七味唐辛子、山椒など

避難所の食事は薄めの味付けが多く飽きるため



ドライフルーツ

避難所では食物繊維が不足して便秘になりがちのため



ガム

水分不足でも喉に湿り気を与えてくれ、乾いた咳が収まる



耳栓

避難所では大きなイビキをかいたり、話し込んだりする人もいるため



アイマスク

避難所では夜中でも小さな明かりがついているため



折り畳み椅子

広い体育館ではもたれる壁もないため



紐

盗難防止で財布などに通して肌身離さず持つ



油性ペン(太字)

ダンボールやナイロン袋、ガムテープにしっかりと書込みが出来ます



ガムテープ

必要な情報をメモ代わりにガムテープに書いて貼っておける



黒いゴミ袋

荷物の仕分けや防寒・雨具にもなる



消臭スプレー

避難所は汗の臭いで眠れなくなることもあるため



生理用品

男性でもおりもの用パッドをパンツに貼れば汚れや臭いの緩和になる



ベビーパウダー

足や脇の下に使えば汗や不快感が抑えられる



花粉症対策用メガネ

避難所の地面が乾くと汚い砂が舞うため



ネクタイ

洗濯紐、ケガをした人の止血用としても代用できる



料理用ラップ

紙皿に巻いて何度も使えるほか、絆創膏の代用品にもなる



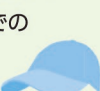
クロスワードパズル

何もすることがない避難所生活で気が紛れる



家族揃いのキャップ

人が多い避難所での家族の目印に



派手な色のスニーカー

盗難防止になり、履き間違いも少なくなる

