

# 災害に強いまちづくり

～日ごろの備えが大切～



人命をはじめ災害の被害を最小限にとどめるためには、  
日ごろからの「備え」が大切です。  
災害に対する備えを家族で話し合う際に活用ください。

平成 25 年 月

寺泊地域委員会

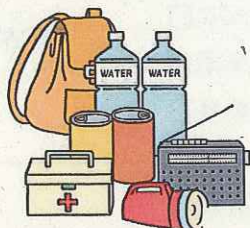
# 避難情報

～皆さんがとるべき行動～

## 避難準備情報



## 避難の準備



- ① テレビやラジオなどからの天気予報、災害情報に十分注意してください。
- ② 避難用品の確認など、避難の準備を始めてください。
- ③ 避難に時間がかかると思われる人は、避難所を開設しておりますので、避難を開始することができます。

## 避難勧告



## 避難を開始



- ① 落ち着いて避難を開始してください。
- ② ご近所に避難が困難な人がおられましたら、必要に応じ避難の手助けをしてください。

## 避難指示



## 直ちに避難



- ① 直ちに避難してください。

# 避難行動

## 隣近所で助け合いましょう！

災害が発生した直後は、市や消防などが行う活動に限界があります。いざという時に、真っ先に駆けつけて助け合うことができるのは近所の方です。日ごろから隣近所とのコミュニケーションや、町内会、自主防災会の活動に積極的に取り組みましょう。

## みんなで協力 避難所運営

避難所の開設や運営は、施設管理者や市職員、そして避難者自身である住民が集まって協働で行います。災害時要援護者への支援や、物資の配布など、助け合いや譲り合いの気持ちを忘れずに、円滑な避難所運営を目指しましょう。

## 災害時に支援できる体制を作りましょう！

お年寄りや小さなお子さん、妊婦、体の不自由な方、外国人の方など、災害時に助けを必要とする人々があります。このような災害時要援護者の方々が必要とする支援について、地域の中でどのように支援するか考えておくことが大切です。

## ○津波が起きたら・・・

### 高台へ避難しましょう！

波が引かずにすぐに津波がおそってくることもあります。また繰り返し押し寄せることもあります。

### 河川から離れましょう！

川をさかのぼる津波は速度が速く、避難の際に川沿いの道や橋を通ることは危険です。

### 避難に車は使わない

原則として車で避難することはやめましょう。渋滞に巻き込まれ、避難が困難になり、被害を大きくすることもあります。

### 船は沖合へ

船に乗っているときは慌てて港に戻らず、沖合へ向かいましょう。津波の被害を避けることができます。

## ○洪水が起きたら・・・

### 土砂災害に注意しましょう！

台風や集中豪雨などの大雨に限らず、雨が何日も降り続いた場合にも、土に大量の水がしみ込んで崩れやすくなります。

### 地下施設は危険です

地下施設は、閉鎖的な空間で、外の様子がわかりにくいので、万が一水が流れ込み始めると、流れてくる水に逆らって避難することは困難です。

### 2階への避難が安全な場合もあります

ひざのあたりまで浸水したとき、あるいは移動困難な高齢者や障害者などの方が、避難所へ移動することはかえって危険を伴います。

動くことを最小限におさえて、自宅の2階などへの在宅避難や、近くのビルなどへの高所避難のほうが安全な場合もあります。

## 非常持ち出し品

避難する時に、まず最初に持ち出すもの

- ・リュックサックなどに入れて保管します
- ・必要なものを動きやすい量だけ準備しましょう

非常食 水(1人1日あたり3リットル)  
食料(乾パンなど最低1食分の携帯食)

衣類 ヘルメット マスク 眼鏡  
コンタクトレンズ(保存液を含む)  
雨具 下着・靴下 タオル  
生理用品など おむつなど

防災用品 携帯ラジオ 乾電池  
懐中電灯(できれば1人に1つ)  
携帯電話の充電器 ポリ袋  
レジャーシート ロープ

救急医療品 常備薬(持病をお持ちの方は病院から処方された薬)  
簡単な救急セット ウェットティッシュ

貴重品 現金 通帳・印鑑など  
健康保険証(または保険証のコピー)

## 備蓄品

復旧までの数日間を自活するために、最低限必要なもの

- ・ダンボール箱などにまとめて保管しましょう
- ・1人3日分を目安に準備しましょう

食料など 食料(缶詰やレトルト食品)  
缶切り

紙皿・割り箸・ラップ  
卓上コンロ・ガスボンベ

衣類など 下着類 衣類 防寒着  
毛布または寝袋

使い捨てカイロや解熱シップ

日用品 ライター・ろうそく 乾電池  
トイレトペーパー

貴重品 パソコンデータのバックアップ

- 乳幼児がいる場合
  - ・粉ミルク、哺乳びん、おむつなど
- 要介護者がいる場合
  - ・おむつ、常備薬、障害者手帳など

## ○家族の連絡先

氏名	連絡先	電話番号

## ○緊急時の連絡先 (学校やかかりつけの医院などを記入してください。)

氏名	連絡先	電話番号