

# 避難を考えてみる

POINT!

降水量が1時間に20ミリまたは、降り始めから100ミリを超えた時

まずは、天気予報に注意しよう!

## 1 避難のタイミング

- 土砂災害の前ぶれを発見した時
- 市役所などから避難勧告や避難指示が出た時
- 雨量が災害の基準に達した時

## 2 家を出る前に

- 火元の確認。ガスの元栓を閉めて、電気のブレーカーを落とす
- 家族に伝言メモを残しておく

## 3 服装と荷物

- 避難する時は丈夫な靴、動きやすい服装で
- 荷物は最小限の非常持ち出し品にする

## 4 移動する

- 落ち着いて移動する
- できるだけ集団で行動する
- 障害のある人やお年寄り、病弱な人などの災害時要援護者の避難を優先する
- 避難は徒歩で移動して、車は使わない
- 避難する経路は、川の近くなどは避ける
- 側溝やマンホールなどに注意する

## 5 避難所での心得

- 周りの人への心配りをする
- 困っている人がいたら、積極的に助ける
- 避難所では、決められたルールや役割を守る
- 災害時要援護者への心配りをする
- つわさやデマに惑わされないようにする

### 避難するときの服装のポイント

- ヘルメットまたは防災ずきん
- 長袖の上着
- 長ズボン
- ひもでしめられる靴
- 軍手
- 両手が使えるリュックサック

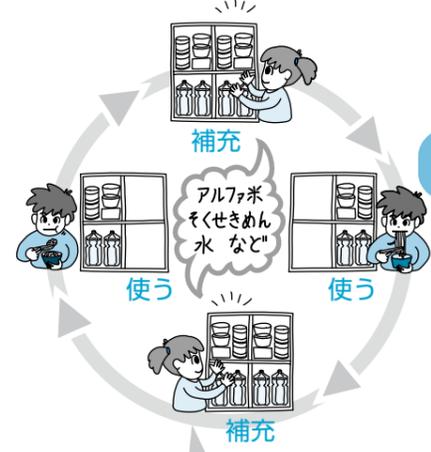
事前にCHECK!

災害の時は、避難経路がふさがっているかもしれないので、複数の安全な避難経路を考えておく

POINT!

避難経路は事前に確認しておく  
棒などを杖代わりにして、安全を確認しながら歩く

ローリングストック



事前にCHECK!

賞味期限や季節によって、食品や衣服などを交換しておく



地域で行う防災訓練に参加して「避難」に慣れておきましょう



Interview  
沼町内会  
会長 吉田 隆三さん (沼)

### 地域の活動で防災意識と「コミュニティづくり」

#### ■自主防災組織の結成

沼町内会では、平成24年3月に自主防災組織を結成しました。動き始めて、発足式を迎えるまでに約1年間かかりました。その間に4回、地域の皆さんに関心を持ってもらうため、一緒に地域のまち歩きをしたり、危険箇所や消火器の設置場所などを確認したりして、地域の防災マップを作りました。

組織の結成後は、これまでに2回、防災訓練として、消火器の使い方やAEDを使った救命救急の講習、避難訓練、炊き出し訓練などを行っています。



炊き出し訓練

#### ■防災農園と「コミュニティづくり」

防災訓練を行った際、「地域の空き地を何かに活用できないか」という話が持ち上がりました。話し合いの結果、災害に備えて炊き出し用の食材を育てる「防災農園」として活用することになりました。

大きな災害が発生した時には、隣近所の助け合いが重要です。そのためには、地域のコミュニティづくりが必要だと思っています。この防災農園には、作物を育てる時や収穫する時、食べる時など、地域でのコミュニケーションが増えるきっかけになるのではないかと期待しています。

#### ■防災コミュニケーション

毎年、訓練を続けていくことが大切だと思っています。これからは防災訓練のみならず、地域のコミュニティが深まる活動を続けていきたいです。

また、各家庭で日ごろから、災害発生時の行動の仕方や、非常持ち出し・備蓄品のことなどを、話し合うように呼び掛けをしています。



AEDの講習