

# 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います。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  
お薬手帳

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