

避難準備

いざという時のために日頃から備えを万全におきましょう。

あっ！災害だ！！いざという時は！

まさかのためのしっかり対策。日頃から非常持出品の準備と連絡先・避難先の確認をすることが、「あわてず落ち着いて」対処するカギです。いつおそってくるかわからない、あらゆる災害に備えて日頃から家族で話し合っておくとよいでしょう。

非常持出品 あらゆる災害・非常事態に備えて今一度確認してみましょう。

貴重品

現金、通帳、印鑑、保険証、免許証、母子健康手帳など



ラジオ・照明器具

FM付ラジオ、懐中電灯、予備電池、ローソク、ライター、マッチなど



衣類

下着、トレーナー、ジャンパー、軍手、雨具など



非常用食品

缶詰、カンパン、ビスケット、チョコレート、水など



道具類

缶切り、栓抜き、ナイフ、割り箸、ロープ、ビニールシートなど



救急・衛生用品

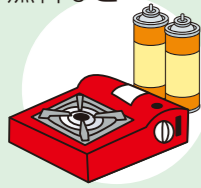
消毒液、傷薬、目薬、胃腸薬、鎮痛解熱剤、ばんそうこう、ほう帯、生理用品、ウェットティッシュなど



備蓄品 数日間を自活するためのもので最低でも3日分を用意しましょう。

燃料

卓上コンロ、スベアガス、固形燃料など



洗面具

歯ブラシ、タオル、石鹸など（避難所にはありません）



水

飲料水は1人当り一日約3リットルが目安です。



暖房

暖房器具、使い捨てカイロなど



食料品

米、アルファ米、レトルト食品、カップ麺、菓子類など保存期限の長いもの



家庭構成に合わせた準備を

乳幼児がいる場合

粉ミルク、ほ乳ビン、紙おむつなど



要介護者や高齢者のいる家庭

レトルト食品（おかゆなど）、着替え、紙おむつ、ウェットティッシュ、障がい者手帳、老眼鏡、補聴器、入れ歯と入れ歯ケース、補助具などの予備、常備薬など



循環備蓄のすすめ ～食料品や生活消耗品の循環備蓄とは～

食料品の備蓄というと、乾パンや缶詰など「長期保存できるもの」をイメージしがちですが、例えば、お米を一袋余分に買って置き、なくなったら保管していたお米を食べて、また一袋買い足しておけば、賞味期限を気にすることなく備蓄している事になります。食料品のほか、トイレトペーパーや生理用品など、生活消耗品にも取り入れることで災害時に対応でき安心です。「循環備蓄」を心がけましょう。

避難情報

災害のおそれがある時は、その状況に応じて村から高齢者等避難、避難指示が発令されます。これらの情報に十分注意して行動してください。

1 高齢者等避難

- 避難するのに時間がかかる高齢者などの要援護者やその支援者は避難を始めてください。
- 通常の避難行動ができる人は、家族との連絡、非常持出品の用意など避難の準備を始めてください。



2 避難指示

- 対象地域の住民は直ちに避難しなければなりません。
- まだ避難していない住民は直ちに避難してください。
- お互いに助け合いながらすみやかに行動してください。



「特別警報」が発表されたら、ただちに命を守る行動をとってください

- 経験したことがない重大な災害が予想される状況です。
- 危険が迫っているため、決して油断することなく、身を守るための最善を尽くしてください。

安全に避難するために

① 安全な避難路の確認

避難所までの経路は、あらかじめ自分たちで決めておき、安全に通行できるかを確認しておきましょう。

② 非常持出品の事前準備

荷物は必要最小限とし、事前に準備しておきましょう。

③ 正確な情報収集と自主的避難

テレビ、インターネットなどで最新の気象情報、災害情報、避難情報に注意しましょう。雨の降り方や浸水の状況に注意し、危険を感じたら自主的に避難しましょう。

④ 動きやすい服装で避難

避難するときは動きやすい服装を心がけましょう。

⑤ 避難の呼びかけに注意

危険が迫ったときには、役場や消防などから避難の呼びかけがあります。すみやかに避難しましょう。

⑥ お年寄りなどの避難に協力

お年寄りや子ども、病気の人は、早めの避難が必要です。近所のお年寄りなどの避難に協力しましょう。

⑦ 2人以上で行動

なるべく2人以上での行動を心がけましょう。



国土交通省による「川の防災情報」サイトで、河川の水位情報や河川カメラの映像をご覧いただけます。

アドレスは <https://www.river.go.jp/> (右のQRコードから読み取ることもできます)



北海道防災情報システムで災害情報を入手できます。

携帯電話やパソコンから災害に関する情報を入手できる北海道のサービスです。外出先で地域の大雨や地震・津波などの情報をいち早く知ることができます。

アドレスは <http://i.bousai-hokkaido.jp/> (右のQRコードから読み取ることもできます)

