

持ち出し用避難物資を準備しよう

避難時に必要な物を、分担して持って行けるように準備しておきましょう。

また、大きな荷物は避難行動の妨げになる場合があるので、次の表を参考に必要最小限にし、リュック等の持ち運びしやすいものに入れておきましょう。

一時避難後に、避難生活が長期化する場合は、被災状況が落ち着いてから、自宅へ備蓄品を取りに帰ることも想定しておきましょう。

なお、自宅が生活可能な場合は自宅で、また、親戚や知人宅へ避難させてもらうことも検討しておきましょう。

避難所へ持って行くと便利な物

食料品 飲料水・乾パン・クッキー・アルファ米・カップメン・缶詰など

生活用品 懐中電灯・タオル・毛布・寝袋・歯ブラシ・下着・除菌ウエットティッシュ・せっけん・スリッパ(室内履き)・ごみ袋・乾電池など

情報確認手段 ラジオ・携帯電話充電器

健康管理 マスク・体温計・アルコール消毒液

その他 ヘルメット・防災ずきん・ゴム手袋など

もしも、避難所へ行く時間がないほど急変した場合は、どうしたらいいの？

安全に避難できるように、早めの避難行動が大事だけど、急な浸水の場合などは、家の中で二階などの高い場所へ移動する垂直避難や、急な崩れから避難するため、がけから離れた部屋や離れた建物に避難する水平避難をする場合もあるよ。

大事なことは、危険を感じたら迷わず命を守る行動をとることだよ。お隣のおじいちゃん、一人暮らしだから心配だね。お隣のおじいちゃん、息子さんたちが遠くに住んでいるし、足が不自由だから、うちで声をかけてあげたほうが良いわね。

近くのお年寄りや、赤ちゃんがいる家は、避難するのに時間がかかるので助け合った方がいいね。この地区は高齢者が多い地区だけど、自主防災組織があるし、毎年地区の避難訓練をやっているから、助け合って災害対応できるから心強いね。

自主防災組織の設置に対して町から補助する制度があります。詳しくはP6で掲載しています。

共助の活動で逃げ遅れゼロに

高齢者や障害者、乳幼児のいる世帯等の避難行動に時間を要する要配慮者を助けること等(共助の活動)が、逃げ遅れゼロとなり災害の犠牲者を無くすことにつながります。

そういえば、去年は停電で夜になると家の中が真っ暗だった。お店に行っても食料品がない日が続いたね。

台風が近づいてからでは準備をしておくことが大事だよ。長期の停電に備えて食料品や水のほかにランタンや乾電池なども買ってもらうか。食料品は賞味期限が近くなったらみんなで実際に食べてみよう。

明日買ってそろえておくわ。

普段から食料品を備蓄しよう

災害時は一時的な需要の高まりや、物流の停滞によって食料品の調達に困難になります。

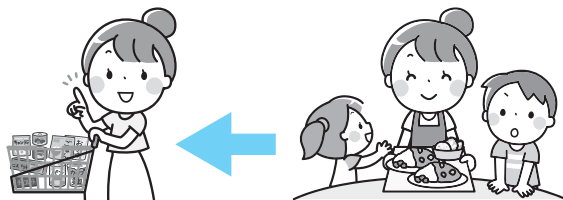
普段から適度な備蓄を心がけましょう。

無駄なく備蓄できる「ローリングストック法」

保存食を備蓄しておくことも大切ですが、普段から少し多めに買って置いて、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで常に一定量の食材を家に備蓄しておくことができます。



食料品を備える



使った分だけ補充する

賞味期限の近いものから使う

町からの避難情報は、テレビやラジオのほかに、防災行政無線から放送されるよ。

防災行政無線は、屋外スピーカーから放送されるほかに、家の中につける戸別受信機もあるんだ。

戸別受信機は、台風の時でも家の中で聞けるから安心だね。