

在宅避難という選択

自宅が安全な場合は、無理に避難所へ行かず、自宅で過ごす「在宅避難」も一つの方法です。

そのためにも、日ごろから飲料水や食料、生活用品の備えをしておくことが大切です。

在宅避難

安全が確認できれば、慣れた自宅で過ごすことができる安心も、大切な備えの一つです。

ペットの備えも忘れずに

ペットも大切な家族の一員です。避難に備え、フードや水、ケージなどを準備しておきましょう。また、迷子対策として、名札や写真を用意しておくとう安心です。

夜の地震に備える

就寝中に地震が起きることもあります。暗闇でも、安全に行動できる準備をしましょう。

- 枕元に懐中電灯を置く
- スリッパを用意する
- すぐ手の届く場所に、携帯電話を置く

夜の備え

夜中の地震に備えて、枕元に懐中電灯やスリッパを置いておくとう安心。暗い中でも安全に避難できます。

足元の安全

地震でガラスが割れることもあります。スリッパや靴をすぐ履ける場所に置いておくと、ケガの防止につながります。

防災情報の入手方法

～情報を確認しましょう～

災害時には、正しい情報を得ることが大切です。

- 防災行政無線
- 自治体のホームページやSNS
- テレビやラジオ

情報の確認

災害時は、正しい情報が大切です。テレビやラジオ、自治体からの情報を落ち着いて確認しましょう。

地域で支え合うことも大切です

災害時には、ご近所同士の助け合いが大きな力になります。日ごろから、あいさつや声かけを心がけ、顔の見える関係づくりを大切にしましょう。ちよつとした気配りが、安心につながります。



高齢の方や子どもへの配慮チェック

災害時には、高齢の方や小さなお子さんへの配慮が特に大切です。それぞれの状況に合わせた備えをしておきましょう。

高齢の方へ

- 無理のない避難と事前準備が安心に
- 常備薬を多めに準備している
- お薬手帳や連絡先をまとめている
- 眼鏡・補聴器・杖など、すぐに持ち出せる場所に置いている
- 杖や歩行器の通り道に、物を置かないようにしている

子どもがいるご家庭へ

- 安心できる環境づくりが大切
- ミルク・離乳食・おやつを備えている
- 抱っこひもや着替え・タオルなどを準備している
- お気に入りのおもちゃや安心できるものを準備している
- 子どもの名前や連絡先を書いたカードを持たせている

□ 避難に時間がかかることを想定している

□ 一人暮らしの場合、連絡先を書いたメモを準備している

□ 家族で避難方法やはぐれたときの待ち合わせ場所を話し合っている

地域で支えあうために

- 近所で支援が必要な人を把握している
- 声をかけ合える関係ができています
- 地域の避難場所や危険箇所を確認しておく

「知っている」だけでなく、「できる」状態にしておくことが大切です！

