

# 洪水・土砂災害に備えて

## 災害への心構え

### 安全な避難経路の確認



普段から自分たちで避難所までの避難経路を確認。  
マイ・タイムラインについては12ページ  
避難所については3、4ページ

### 早めの避難行動



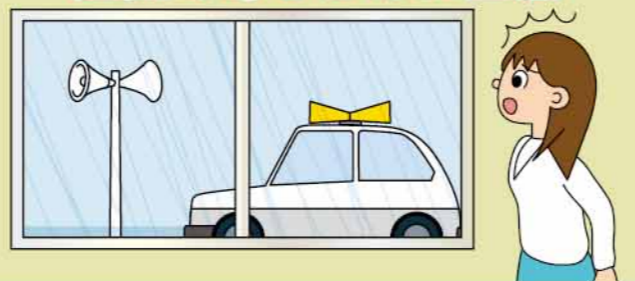
特に土砂災害はいつ起こるか分かりません。早めの避難を心がけよう。

### 自ら情報収集を



テレビやインターネットで雨や河川の状況など最新の情報を確認。  
情報収集については裏表紙  
とるべき行動については30ページ

### 避難の呼びかけに注意



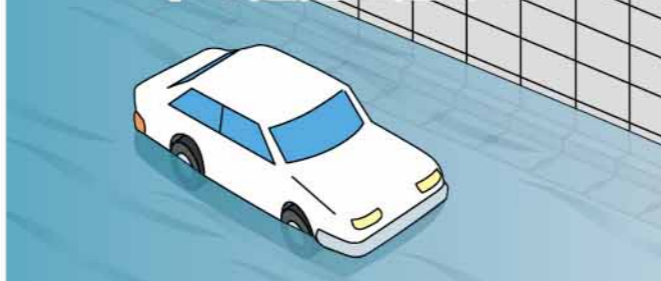
市役所からの防災行政無線や消防団からの避難の呼びかけに注意。

### 動きやすい服装、2人以上で避難



ひもがしっかり止められる靴で避難。

### 車の避難を避ける



早めの避難を心がけ、できる限り交通機関や徒歩で避難しよう。

### 地域での助け合い



地域の住民同士で声を掛け合い、協力して避難しよう。  
自主防災組織、消防団については21ページ

### 目頃の対策



災害時の排水機能を上げるために、日頃から排水溝や道路の掃除を行おう。  
土のうについては25ページ

## 非常用持出品の準備をしよう

市では一時的な避難に対して、避難所での食料や飲料水の提供を基本的には行いません。必要なものは各自で揃えて、非常時に持ち出しがすぐ行えるようにしておきましょう。

### 避難するときの持ち物

- 重要度 ↑
- 食料、飲料(1~2日分)
  - スマートフォン、携帯電話
  - モバイルバッテリー
  - 貴重品(健康保険証、運転免許証など)
  - 印鑑
  - 携帯トイレ
  - スポーツタオル
  - ウェットティッシュ、ティッシュペーパー
  - ビニール袋
  - 懐中電灯
  - スリッパ
  - ブランケット、サバイバルシート
- 重要度 ↓

### 子育て家庭

- 母子手帳
- おむつ
- おしりふき
- ミルク
- 哺乳瓶
- おやつ
- おもちゃ

### 高齢者

- 常備薬
- お薬手帳
- 入れ歯
- メガネ
- 補聴器

### 女性用

- 生理用品
- 鏡
- 化粧品
- ヘアゴム
- ヘアブラシ
- 防犯ブザー

### ペット

- 首輪
- 名前札
- 写真
- フード
- 水
- ペットシート

子どもや高齢者など、家庭の状況にあわせて持出品を準備しよう。

### 感染症対策用の持ち物

- マスク
- 消毒液スプレー、除菌シート
- 体温計
- ビニール・ゴム手袋
- トイレtpペーパー、ティッシュペーパー
- 石鹸
- タオル、手拭い、ハンカチ
- (お持ちであれば)フェイスガード・ゴーグル等

必要なものは必ず自分で持参しましょう!

### 個々の心がけで取り組む感染症対策

まずは、避難所での集団生活における運営ルールを理解して、協力することが大前提です。その上で、個々の心がけや工夫によるさまざまな取り組みを通して、避難所での感染症対策の質を改善し、マナーや姿勢を向上させていきましょう。

2メートル

人との間隔はできるだけ2メートル(最低1メートル)空け、会話をする際はできるだけ真正面を避ける。

×

マスクは常用する。一時的に外す場合は、共用テーブルなどに置かない。

×

洗面用具(タオル、ハンカチ、ブラシなど)や食器(皿・箸・コップなど)を共用しない。

×

個人の携帯電話やスマートフォン、タブレットなどの貸し借りを控える。

×

ドアノブ、スイッチ、手すりなど多くの人が触る共用部分は、使用前後に消毒する。

← 向かい合わせを避ける →

向かい合わせではなく、背を向けて座る。段ボールで簡単な仕切りをつくる。