

# 避難の心得と注意事項

避難情報発令後はすぐに移動することだけが避難ではありません。  
まずは周囲の状況を確認し、身の安全を確保することも避難行動の一つです。

## ●開設している指定避難所を確認

指定避難所は災害の状況に応じて順次開設します。緊急速報（エリア）メールやホームページ、テレビなどで開設している避難所を確認しましょう。

## ●動きやすい服装、集団での避難

靴は普段から履きなれた靴を着用。ひもで締められる運動靴が理想的。  
ヘルメットや防災頭巾で頭を保護しましょう。  
できるだけ二人以上での行動を心がけましょう。



## ●近所への呼びかけ

高齢者など支援が必要な人の避難に協力しましょう。

## ●避難時の歩き方

道路が浸水している場合は下水道のマンホールや側溝等への転落の恐れがあり、危険ですから十分注意しましょう。

## ●川や用水路を見に行かない

大雨の時に、川や用水路の様子を見に行くことで流されて被害に遭う場合があります。危険ですから絶対に近づかないようにしましょう。

## ●車での避難は危険

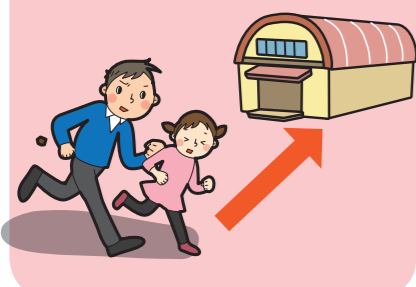
自動車が水に浸かると動かなくなったり、水圧でドアが開かなくなる場合があります。また、緊急車両の妨げになるので自動車での避難はやめましょう。

## 避難行動について

避難勧告等が発令された場合、状況に応じた避難行動を取りましょう！

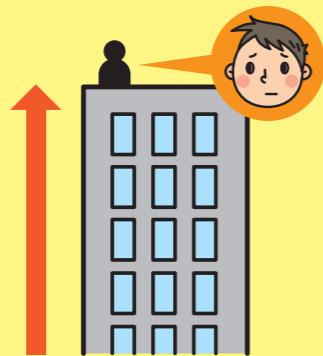
### ①立退き避難（水平避難）

指定緊急避難場所や近隣の安全な場所に移動する。  
(指定避難所や近くの高台、親戚の家など)



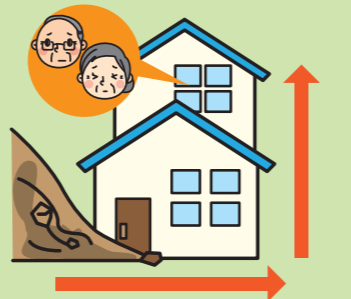
### ②垂直避難

建物の2階以上の安全を確保できる高さに移動する。



### ③屋内安全確保

建物内の安全な場所で待避する。  
(屋外への避難がかえって危険な場合)



# 自主防災組織

大きな災害になるほど、消防や救急隊はすぐにはかけつけることができません。災害が発生した時に、被害を最小限に食い止めるために近所の人々と協力して、みんなで地域を守りましょう。

## 自主防災組織に参加しましょう

### 自主防災組織の活動例

#### 平常時

- ・防災知識の普及・啓発（防災講演、防災研修等）
- ・地域の災害危険の把握（まち歩き、地区防災マップの作成等）
- ・防災訓練（避難訓練、資機材取扱訓練、炊き出し訓練、消火訓練等）



#### 災害時

- ・早期の情報伝達
- ・災害状況、前兆現象などの異常を自治体へ連絡する
- ・住民への避難の呼びかけ
- ・手助けが必要な方への支援
- ・避難所運営



## 災害時に手助けが必要な方へご協力を



### ●高齢者や病気の方

自分で歩けない場合は、おぶって避難するか車イスや担架を使い、できるだけ複数の方で対応しましょう。



### ●目が不自由な方

声をかけ、まず正確な情報を伝えましょう。  
移動する際は支援者の肘を持ってもらいましょう。



### ●耳が不自由な方

大きく口を開けてハッキリ話しましょう。手話・筆談・身振り等で避難することを伝えましょう。



### ●車いすの方

階段を利用する場合は必ず三人以上で介助しましょう。上る時は前向きで、降りるときは後ろ向きで移動しましょう。



### ●妊産婦

支援が必要か声をかけ、必要に応じて対応しましょう。避難の際は足元に気を付けるよう誘導しましょう。



### ●外国の方

言葉が通じない場合は身振り・手ぶり等で状況を伝えましょう。できれば一緒に避難・誘導しましょう。