

## 知っておこう 災害時の心がけ

いざという時のために避難時の心得をおぼえておこう。

### 避難行動要支援者

避難行動要支援者は、早めの避難が必要です。また、近所の要配慮者などの避難に協力しましょう。

#### 要配慮者

- 高齢者 ●障害者 ●妊産婦
- 乳幼児 ●外国人 ●特に配慮を要する人



#### 避難行動要支援者

##### 【高山村避難行動要支援者の対象者範囲】

- ・身体障害者手帳1級又は2級の交付を受けている者
- ・要介護認定者3～5の認定者
- ・難病患者や上記以外の者で自力での避難が困難である旨を村に申出した者



#### 避難支援

##### 村民・自主防災組織



##### 避難支援等関係者



### 避難時の心得

<h4>◆日頃の準備◆</h4> <p>避難路の確認や非常持出品の準備をしましょう。</p>	<h4>◆最新情報のチェック◆</h4> <p>テレビやラジオで最新の気象情報に注意しましょう。</p>	<h4>◆避難の呼びかけに注意◆</h4> <p>役場や消防からの避難の呼びかけに注意しましょう。</p>	<h4>◆避難する前にチェック◆</h4> <p>電気のブレーカー・ガスの元栓などを確認しましょう。</p>
<h4>◆速やかに避難◆</h4> <p>動きやすい服装で、2人以上での避難を心がけましょう。</p>	<h4>◆車での避難は控えて◆</h4> <p>緊急車両の通行の妨げになるため、徒歩で避難しましょう。</p>	<h4>◆避難に協力を◆</h4> <p>要配慮者や避難行動要支援者の避難に協力しましょう。</p>	<h4>◆逃げ遅れたときには◆</h4> <p>2階以上の丈夫な建物に避難 状況により独自に判断し、「安全な場所」に避難して下さい。</p>

### 家庭防災会議メモ

家族みんなで話し合っ、避難場所や集合場所、連絡先などをメモしておきましょう。

避難場所	集合場所
連絡先①	連絡先②
連絡先③	連絡先④

### 家具の配置と固定

#### ●家具を置かない

家族が長時間過ごす部屋には、できるだけ家具を置かない、また背の低い家具だけを置くように工夫する。



#### □タンス

L字金具やつっぱり棒で壁や天井に固定し、床面にストッパーなどを敷く。

#### □本棚

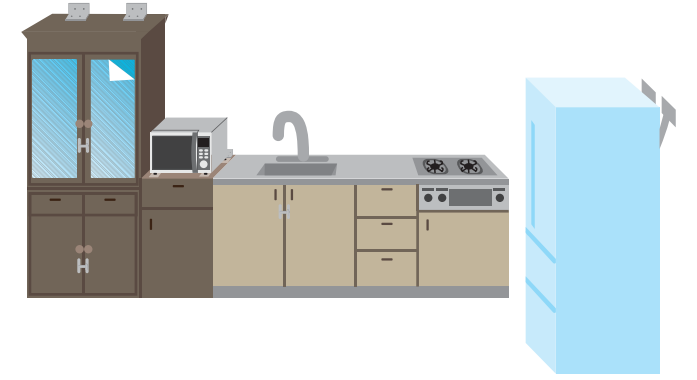
L字金具やワイヤーで壁に固定し、紐やベルト等での本が飛び出さないようにする。

#### □テレビ・パソコン

テレビやパソコンをベルト式金具等で壁に固定又は粘着テープ等で台に固定する。台をL字金具等で壁に固定する。

#### ●家具の向きと配置

家具が倒れたときに、人に直撃しないように、また出入り口をふさがないように、家具の向きや配置を工夫する。



#### □食器棚

L字金具等で壁に固定する。開き戸に止め金具を付け、ガラスに飛散防止フィルムを張る。

#### □冷蔵庫

転倒防止用ベルト等で壁に固定する。上に落下しやすい物をのせない。

#### □電子レンジ・オーブン

電子レンジ・オーブンを粘着マットやストラップで台に固定し、台をL字金具等で壁に固定する。

### 非常持ち出し品

#### □非常食品【3日分】

- ・乾パン
- ・缶詰
- ・飲料水
- ・粉ミルク
- ・アメ、チョコレート

#### □貴重品

- ・現金
- ・預貯金通帳
- ・印鑑
- ・権利証書
- ・免許証
- ・健康保険証

#### □応急医薬品等

- ・救急箱（消毒液、目薬、絆創膏など）
- ・三角巾
- ・生理用品
- ・常備薬、持病の薬
- ・処方箋の控え
- ・おむつ

#### □避難用具

- ・携帯ラジオ
- ・予備電池
- ・ヘルメット、防災ずきん
- ・懐中電灯

#### □生活用品

- ・厚手の手袋
- ・缶切
- ・ウエットティッシュ
- ・毛布
- ・ライター
- ・筆記用具

#### □衣料品

- ・下着、靴下
- ・長袖、長ズボン
- ・防寒用ジャケット、雨具
- ・タオル

### 備蓄品

#### □食料品

- ・レトルト食品（ごはん、おかゆなど）、アルファ米
- ・インスタントラーメン、カップみそ汁
- ・飲料水（3日分、1日3ℓが目安）

#### □生活用品

- ・給水用ポリタンク
- ・ティッシュペーパー
- ・ラップフィルム
- ・簡易トイレ
- ・水のいらぬシャンプー
- ・ロープ
- ・ほうきとちりとり
- ・カセットコンロ
- ・ウエットティッシュ
- ・紙皿等
- ・ビニール袋
- ・長靴
- ・工具セット
- ・ランタン

### 準備しよう

## 日頃からの災害への備え

災害に備えて安全対策などの準備をしよう。