



# 災害発生時の避難行動

町から避難指示などがあった場合には、直ちに指定の避難所や避難先等に避難しましょう。避難の際は、自分で判断し自分の身は自分で守る「自助」、近隣地域で声をかけ合い助け合う「共助」を基本とし、余裕を持って早めの対応を心がけてください。

## 正確な情報収集と自主的避難を



テレビ・ラジオ、緊急速報メールなどで最新の気象・災害情報を入手しましょう。避難指示がある場合はもちろん、危険を感じたら自主的に避難準備を始めましょう。

## 避難する前に



あらかじめ避難所等を確認しておき、避難する前にガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを落としましょう。また、親戚や知人などに避難する旨を連絡しておきましょう。

## 助け合って避難を

外出先では係員の指示に従う！



できる限り1人だけの避難は避けましょう。お年寄りや子ども、病気の人は避難に時間がかかる場合があり、早めの避難が必要です。家族だけでなく、近所の人の避難にも協力しましょう。

## 車での避難は控える



避難の原則は徒歩です。自動車での避難は緊急車両の妨げや渋滞等のおそれがあるため、できる限り控えましょう。また、自動車を堤防や道路に放置しないようにしましょう。

## 安全に避難する



塀ぎわ、狭い道、がけや川のそばは避けて避難しましょう。地震の際は余震に注意し、落下物やガラス片、自動販売機などにも気をつけ、垂れ下がった電線には触れないようにしましょう。

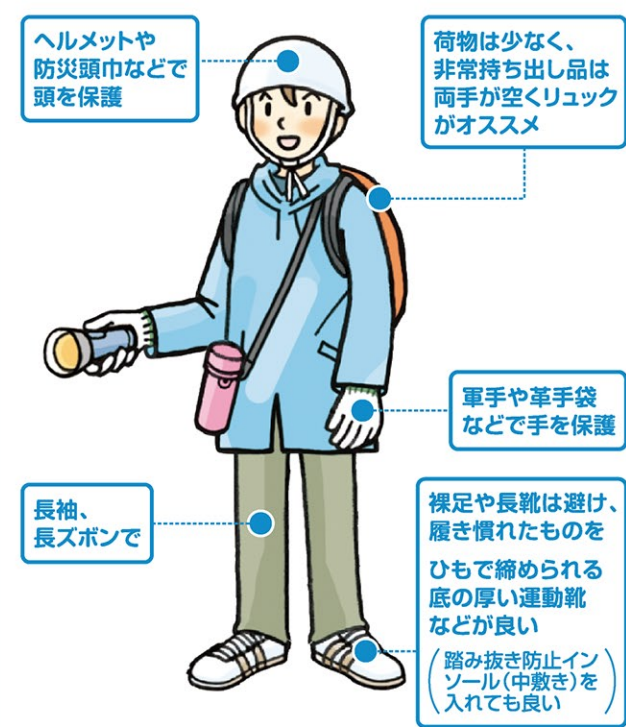
## 大雨・冠水時の避難

段差や溝にも注意！



冠水した場合、水の流がなくても歩ける深さの目安は、ひざ下(約30cm)くらいまでです。水の深さが腰まであったり、浅くても水の流れが早い場合は無理をせず、高い場所で救助を待ちましょう。

## 動きやすい服装で避難を



ヘルメットや防災頭巾などで頭を保護

荷物は少なく、非常持ち出し品は両手が空くリュックがオススメ

軍手や革手袋などで手を保護

長袖、長ズボンで

裸足や長靴は避け、履き慣れたものをひもで締められる底の厚い運動靴などが良い  
(踏み抜き防止インソール(中敷き)を入れても良い)

# 避難行動要支援者について



高齢者・障がい者・乳幼児などのうち、災害時に自ら避難することが困難な方で特に支援を必要とする方を「避難行動要支援者」といいます。このような方々を災害から守るために、みなさんと協力しましょう。

## ！ 避難行動要支援者に安心と安全を

### 高齢者・寝たきりの方のために

日頃の備え

- 室内はできるだけ広くして、家具、棚の上に重い物、角のある物を置かない。

災害時には…

- あわてて外へ飛び出さない。
- 本震がおさまっても余震に備えて、家の中の安全な場所に移動する。



### 介助のポイント

- 緊急の時はおぶって安全な場所まで避難する。
- 複数の介助者で対応する。
- 不安を取り除くように声をかける。

### 耳が不自由な方のために

日頃の備え

- 日常から筆記用具を携帯しておく。

災害時には…

- メモなどで、正確な情報を周囲の人に聞く。



各放送や広報などが耳に入っていないため、状況の把握が遅れがちになる場合がある。

### 介助のポイント

- 話す時は口の開け方をハッキリとし、相手にわかりやすいようにする。
- 手話、筆談、身振りなどの方法で正確な情報を伝える。

### 目が不自由な方のために

日頃の備え

- 白杖は必ず手の届く所に置いておく。
- 家具等の配置の変更は本人に必ず伝える。

災害時には…

- 災害発生時には笛などを吹き、居場所を知らせる。
- 周りの人に安全な場所までの誘導を依頼する。



よく知っている場所以外では、自力で災害に応じた行動が困難な場合がある。

### 介助のポイント

- 災害時には声をかけ、情報を伝える。
- 誘導する場合は杖を持った方の手には触れず、肘の辺りを軽く持ってもらい半歩前をゆっくり歩く。
- 方向や目の前の位置などは、時計の文字盤の位置を想定して伝える。

### 肢体が不自由な方のために

日頃の備え

- 室内の安全スペースの確保と、家具等の転倒防止策を十分にしておく。

災害時には…

- 無理な行動をとることを避けながらも、頭部を座布団や手で守る。
- 車イスは安全な場所に止め、介助者の協力を求める。



からだを動かすことが困難なため、災害に対する的確な行動が制限される場合がある。

### 介助のポイント

- 階段では2人以上が必要。上りは前向き、下りは後ろ向きにして移動する。
- 介助者が1人の場合、おぶり紐などを利用し、おぶって避難する。

### 傷病のある方のために

日頃の備え

- 通院が不可能になった場合に備え、主治医のアドバイスを受けておく。
- 常備薬や特殊な治療の蓄えについてかかりつけの医療機関に相談する。

災害時には…

- かかりつけの医療機関の状況を確認する。
- 帰宅できない状況で、さしせまった治療が必要な場合は、最寄りの医療機関か防災関係機関に相談する。



### 介助のポイント

- かかりつけの医療機関をはじめ、病院や救護所などの情報収集の手助けをする。