

警戒レベルと避難行動【自らの命は自らが守る】

市より避難準備・高齢者等避難開始(警戒レベル3)や避難勧告(警戒レベル4)等が発令された際には、危険な場所から速やかに避難してください。また、気象庁より警戒レベル3、警戒レベル4に相当する防災気象情報が発表された際には、**避難勧告等が発令されていなくても自ら避難の判断をしてください。**

警戒レベルと防災気象情報

警戒レベル	住民が取るべき行動	市からの発令	気象庁等の情報	相当する警戒レベル
5	既に災害が発生している状況です。命を守るための最善の行動をとりましょう。	災害発生情報 ※可能な範囲で発令 ・大雨特別警報発表時は、避難勧告等の対象範囲を再度確認	大雨特別警報 危険度分布 極めて危険 非常に危険	5相当
4	速やかに危険な場所から避難先へ避難しましょう。公的な避難場所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や、自宅内のより安全な場所に避難しましょう。	避難指示(緊急) ※緊急的又は重ねて避難を促す場合等に発令 避難勧告	土砂災害警戒情報 警戒(警戒級)	4相当
3	避難に時間を要する人(ご高齢の方、障害のある方、乳幼児等)とその支援者は避難をしましょう。その他の人は、避難の準備を整えましょう。	避難準備・高齢者等避難開始	大雨警報(土砂災害) 注意(注意報級)	3相当
2	防災マップで避難行動を確認		大雨警報に切り替える可能性が高い注意報 大雨注意報 洪水注意報 注意(注意報級)	2相当
1	災害への心構えを高める		早期注意情報(警戒級の可能性) 「避難勧告等に関するガイドライン」(内閣府)に基づき気象庁において作成	

避難する時の心得

雨の降り方に注意



急に激しい雨が降り、連続雨量100ミリ以上の雨が降り続く時は、土砂災害の発生する可能性が高くなります。

気象情報や避難情報を入力



台風が接近したり、大雨になる予報が発表された場合には、気象情報や避難情報などを入手するように心がけましょう。

避難の前に



避難する前に電気・ガスなどの火元を消しましょう。また、親戚や知人に避難する旨を連絡しておきましょう。

危険な箇所を回避



土砂災害の危険箇所や浸水しやすい箇所などを避けて避難しましょう。

避難の呼びかけに従う



避難の呼びかけに従って、すみやかに避難しましょう。

動きやすい服装、2人以上で避難



避難する時は動きやすい服装で、2人以上での避難を心がけましょう。

お年寄りなどの避難に協力



お年寄りや子ども、病気の人は、早めの避難が必要です。近所のお年寄りなどの避難に協力しましょう。

水深が50cm以上は歩くことが危険



水深がひざまで来ると歩くことが困難になります。水深が浅くても流れに勢いがある場合には、むやみに歩き回ることには危険です。

浸水箇所の避難には注意



浸水箇所があった場合には、長い棒や傘などを利用して、水路や側溝などがなく、確認しながら十分注意して避難しましょう。

避難する余裕がなくなったら



激しい雨が降っている、外が暗くなっている、浸水が始まっているなど、避難する余裕がない場合には、近くの頑丈な建物や家の中でがけや沢から遠く、高い場所に移動しましょう。

平時(日ごろの備え)

避難経路の確認

ハザードマップでお住まいの地域などの災害リスクを確認しましょう。避難先は市が開設する避難所だけでなく安全な親戚や知人宅への避難も日ごろから相談しておきましょう。



家の周りを点検・整備

雨水の排水溝などは水がたまらないように清掃をこまめにしましょう。



防災訓練に参加しましょう

もし今、災害が発生したら…。いざという時、より冷静に行動できるように、防災訓練などに積極的に参加しましょう。



非常持ち出し品を準備しておきましょう

避難所の備品には限りがありますので、自らが十分な準備をすると安心です。両手の空くリュックサックに非常持ち出し品を準備しておきましょう。重さの目安は、男性15kg、女性10kgです。

非常持ち出し品リスト

食料品など	衣類など	貴重品	日用品・安全対策・その他
<input type="checkbox"/> 飲料水 <input type="checkbox"/> 非常食	<input type="checkbox"/> 下着・上着 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 歯みがきセット	<input type="checkbox"/> 貯金通帳 <input type="checkbox"/> 印鑑 <input type="checkbox"/> 現金	<input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> 予備電池 <input type="checkbox"/> 携帯電話 <input type="checkbox"/> ティッシュ <input type="checkbox"/> 充電器
<input type="checkbox"/> 常備薬 <input type="checkbox"/> 食品用ラップ <input type="checkbox"/> 感染症対策品			

家庭での備蓄品

各家庭で最低3日間、できれば1週間過ごせるよう、飲料水(1人1日3リットル)、食料等を備蓄しておきましょう。保存期間の長い普段の食料を多めに買って置き、期限の近いものから消費、使った分を買い足す「ローリング・ストック方式」も効果的です。また、カセットコンロや下着、トイレトイレットペーパー、携帯トイレ等も備蓄してあるといざというときに役に立ちます。



家庭備蓄の例(1週間分/大人2人の場合)

必需品	主食(エネルギー・炭水化物)	主菜(たんぱく質)	副菜・その他
水 2L×6本×4箱 ※1人1日およそ3L程度(飲料水+調理用水)	米 2kg×2袋 ※1袋消費したら1袋買い足す(1人1食75g程度)	レトルト食品 ・牛丼の素、カレー等18個 ・パスタソース6個	日持ちする野菜類 ・たまねぎ、じゃがいも等
カセットコンロ・カセットボンベ×12本 ※1人1週間およそ6本程度	乾麺(うどん・そば・そうめん・パスタ) ・そうめん2袋(300g/袋) ・パスタ2袋(600g/袋)	缶詰(肉・魚) ・お好みのもの18個	調味料 ・お好みのもの
	カップ麺類×6袋 パックご飯×6袋		梅干、のり、乾燥わかめ等 野菜ジュース、果物缶詰等 即席スープ等
	その他(適宜) ・ロングライフ牛乳 ・シリアルなど		