

# 心得編

正しく情報を入手し、  
各災害の特徴を心得て避難しましょう！

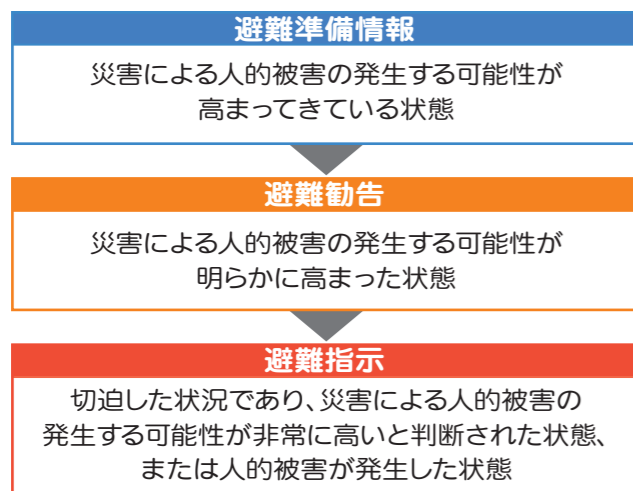
災害時には多くの情報が交錯し、間違った情報が流れることがあります。災害の状況や避難の情報を正しく入手する方法はもちろん、災害別の特徴、災害に応じた避難の方法や注意点などもしっかりと心得ておきましょう。

## 1. 避難情報の種類と避難の心得

### 1-1 避難情報の種類と行動

災害の危険が高まり、避難が必要となる場合、市は避難情報を発表します。市民のみなさんは、情報を確認し、適切な行動をとってください。市で避難情報を発表する前でも危険を感じたら自主的に避難してください。

#### 《市からの発表のタイミング》



#### 《とるべき行動》

高齢者、子ども、障がいがある方など、  
避難に時間を要する方は、  
早めに自主的な避難行動を開始してください。

指定された避難所へ  
避難行動を開始してください。

指定された避難所へ  
直ちに避難してください。

※避難命令という避難情報はありません。

### 1-2 災害時要援護者の支援

災害時要援護者とは、年齢や障がい、言葉の違いなどによって災害発生時の対応に何らかのハンデを負っている人々のことです。一般に高齢者や障がい者、乳幼児や妊産婦、日本語を十分に理解できない外国人の方々などが該当します。

地域で協力しあいながら、近所の高齢者、障がい者などの安否確認、避難場所や避難所への移動を支援しましょう。



#### 高齢者・病人

- おんぶして安全な場所まで避難する。
- 複数の介助者で対応する。



#### 肢体の不自由な方(車椅子)

- 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、ひもなどを用意し、おんぶして避難する。



#### 目の不自由な方

- 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、ひじのあたりを軽く持って、半歩手前をゆっくり歩く。

#### 耳の不自由な方

- 話すときは、口をハッキリと開け、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。

### 1-3 避難時の心得

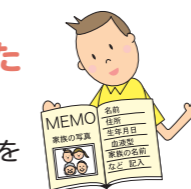
#### 1 状況に応じて、すばやく避難しましょう！

市役所から情報が来る前でも、雨の状況などから判断し、自宅のガスの元栓を閉じ、電気のパレーカーを落として避難しましょう。



#### 2 自分の住所、氏名、連絡先などを記載した防災メモを持とう！

特に高齢者や子どもは、事前にメモを用意し、身につけて避難しましょう。



#### 3 避難は徒歩で！

車は、約30cmの浸水で走行困難になります。車での避難は避けましょう。



#### 4 持ち出し品は最小限に！

非常持ち出し品はリュックサックにまとめ、両手が自由に使えるようにしましょう。



#### 5 外出中の家族には連絡メモを残そう！

「どこどこへ避難する」といったようなメモを残しておくことで良いでしょう。



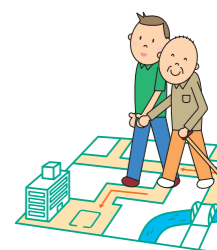
#### 6 集団で助け合おう！

単独での行動は避け、近所の人たちと集団で決められた場所へ避難しましょう。



#### 7 安全なルートで！

川べり、橋、地下歩道などはできるだけ避け、安全な広い道を選びましょう。



#### 8 避難(場)所では係の人の指示に従いましょう！

避難所に着いたら、住所、氏名を報告しましょう。



### トピックス 洪水時の避難

#### 《避難のポイント》

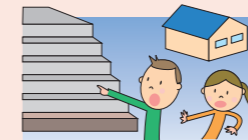
##### 足元に注意

水中のマンホールや溝に注意し、長い棒を杖代わりにして確認しましょう。道路はできるだけ真ん中を歩きましょう。



##### 歩ける水の深さ

男性は70cm、女性は50cmが限度です。水深が腰以上であるときは、無理な避難をせず、家屋2階など、近くの高いところに避難しましょう。



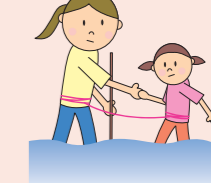
##### 子供やお年寄りを安全に

足の不自由なお年寄りを背負い、小さい子供はベビーバスに載せる方法もあります。



##### ロープにつながって

小さい子供などは大人とロープで体をつなぎましょう。



#### 《歩行避難困難度》

洪水時における徒歩での避難は、大人で通常の場合の**約2.5倍から4倍の時間**がかかります。  
浸水する前に早めに避難しましょう。

ひざより下の  
浸水深の場合

1時間に歩ける距離は  
約1.6kmです。

ひざから腰までの  
浸水深の場合

1時間に歩ける距離は  
約1.1kmです。