

2 避難の心得

1 日頃からの5つの備え

いざという時のために、普段から避難に必要なことを整理し、備えておきましょう。

1 避難先や避難経路を確認しておきましょう。



2 家庭備蓄と非常持出品の準備をしておきましょう。



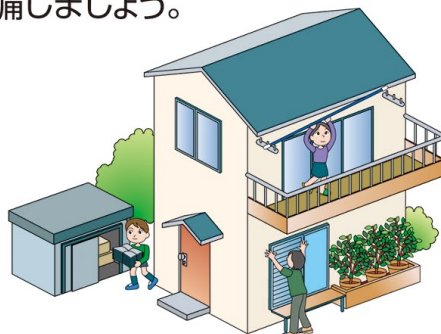
3 気象状況や災害情報に注意しましょう。



4 一人暮らしのお年寄りなど避難行動の支援が必要な方に気配りしましょう。



5 大雨や台風に備えて、家の周りを点検・整備しましょう。



2 避難先の検討

避難先は避難所だけでなく、安全な親戚宅や知人宅、宿泊施設へ避難する**立退き避難（水平避難）**や自宅に留まり2階以上へ避難する**自宅避難（垂直避難）**など、状況に応じて避難先を検討し、確実に避難することが大切です。

立退き避難（水平避難）と自宅避難（垂直避難）



立退き避難【水平避難】

水害発生前に浸水しない安全な場所へ避難しましょう。

自宅避難【垂直避難】

家屋倒壊等氾濫想定区域外で、自宅に想定される浸水深より高い居室があれば、上階への避難が可能です。

家屋倒壊等氾濫想定区域や土砂災害（特別）警戒区域では、立退き避難が原則です。

3 立退き避難（水平避難）の留意点

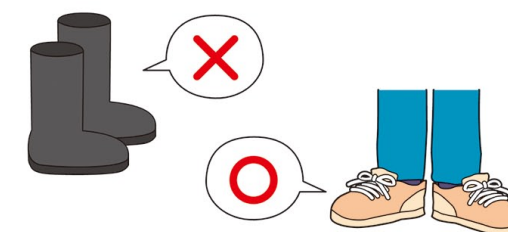
● 2人以上での避難を

避難する時は、動きやすい服装で、2人以上での行動を心がけましょう。



● 避難は歩きやすい靴で

ゴム長靴は歩きにくいので、はき慣れた底のかたい靴をはいて避難しましょう。



● 足元に注意

浸水時の避難は、足元が見えないことが多いので、慎重に歩きましょう。特に水中の溝や水路などに注意しましょう。



● 車での避難は避けて

車は浸水すると動けなくなります。浸水深が30cm以上では、車の走行が困難になります。基本的には徒歩で避難しましょう。



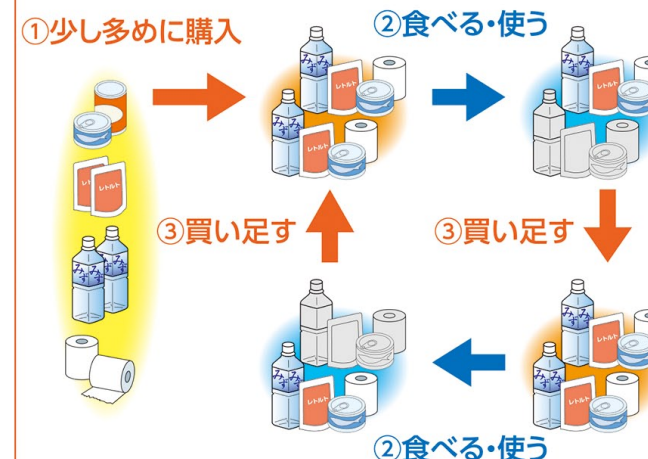
4 避難への事前の備え

いざという時のために、食料品や日用品などを備えておきましょう。また、上手な備え方や、必要な備蓄品を知っておきましょう。

Point!

■ ローリングストック法

このサイクルで、期限の短い食料品や日用品の備蓄品が無理なく備えることができます。



■ 携帯トイレを備蓄

発災後は、高い確率でトイレが使えなくなります。災害に備えて、携帯トイレや簡易トイレを備蓄しましょう。

携帯トイレ



洋式便器や簡易トイレ等にセットして使う、袋タイプのもので、簡単に使えて、ごみとして処理できます。

簡易トイレ



便器が使えないときのための、便座付きの小型トイレです。携帯トイレもあわせて備蓄が必要です。

5 避難への事前の備え【チェックリスト】



自宅避難(垂直避難)の備え

準備が出来たら
チェックを
入れよう!

家の備蓄の確認

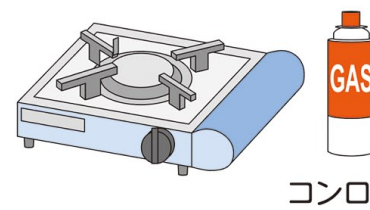
水害によりトイレや風呂、冷蔵庫などが使えなくなることを想定し、生活に必要な備えをしましょう。



携帯トイレ



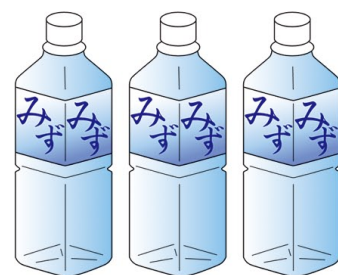
食料



コンロ

食料品

- ☐ 飲料水
- ☐ 食べ物(レトルトご飯、缶詰など)
- ☐ 加熱せずに食べられるもの(かまぼこ、チーズなど)
- ☐ 調味料(しょうゆ、塩など)
- ☐ 菓子類(チョコレート、ポテトチップスなど)



水は1人1日当たり3リットル

日用品

- | | | |
|-------------------------------|------------------------------------|---|
| ☐ 生活用水 | ☐ 携帯トイレ | ☐ 栄養補助食品 |
| ☐ 救急箱 | ☐ 持病の薬、常備薬 | ☐ カセットコンロ・ガスボンベ |
| ☐ ライター | ☐ ティッシュペーパー | ☐ その他(自分にとって必要なもの) |
| ☐ 乾電池 | ☐ トイレットペーパー | |
| ☐ 懐中電灯 | ☐ ウェットティッシュ | ☐ 生理用品 |
| ☐ ゴム手袋 | ☐ 食品包装用ラップ | ☐ 乳幼児用食品 |

性別や年齢によって変わる必要なもの

- ❗ 水は**1人1日当たり3リットル**があると安心です。
- ❗ 災害時における備蓄品は**最低7日分**が目安です。
- ❗ 事前に自宅上階など浸水深より高い所に置いておきましょう。
- ❗ 携帯トイレの備蓄数の目安

1日約 **5** 回 × **7** 日 × 家族 人 = 最低 回分

焼津市ホームページからチェックリストをダウンロードできます。

焼津市 洪水ハザードマップ

検索



立退き避難(水平避難)の備え

準備が出来たら
チェックを
入れよう!

非常持ち出し袋の確認

避難時に最小限必要なものを避難バッグに入れて、備えをしましょう。



避難バッグ

- | | | | |
|------------------------------|--|--------------------------------|---|
| ☐ 飲料水 | ☐ 雨具 | ☐ 着替え | ☐ 救急箱 |
| ☐ 食べ物 | ☐ 携帯ラジオ | ☐ ヘルメット | ☐ 携帯トイレ |
| ☐ ナイフ | ☐ 携帯電話
(充電器・バッテリー) | ☐ 軍手 | ☐ その他
(自分にとって必要なもの) |
| ☐ 缶切り | | ☐ スリッパ | |
| ☐ 乾電池 | ☐ ティッシュペーパー | ☐ ゴミ袋 | |

- | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|
| ☐ 懐中電灯 | ☐ 使い捨てカイロ |
| ☐ 筆記用具 | ☐ ロウソク |
| ☐ タオル | ☐ ライター |
| ☐ 持病の薬、常備薬 | |



貴重品

- | | |
|--------------------------------|-----------------------------|
| ☐ 貯金通帳 | ☐ 現金 |
| ☐ 健康保険証 | ☐ 印鑑 |
| ☐ 身分証明書 | |

感染症対策のための必需品

- | | |
|------------------------------------|------------------------------|
| ☐ マスク | ☐ 体温計 |
| ☐ アルコール消毒液 | |
| ☐ 除菌スプレー | |
| ☐ ウェットティッシュ | |
| ☐ 使い捨て手袋 | |



- ❗ **持ち出しやすい場所**に置いておきましょう。