

# 自宅外に避難する際の心得

## 1. 非常持ち出し品を準備しておきましょう

避難所の備蓄品には限りがあり、高齢者や身体の不自由な人、乳幼児などへ優先的に配付されますので、自らが十分な準備をすと安心です。非常持ち出し袋には、両手のあくリュックサックが便利です。重すぎないかどうか、いちど背負ってみましょう。



男性 15kg  
女性 10kg  
程度が重さの目安です

- Point**
- ①非常持ち出し袋があまり重いと避難行動に支障がでるので、重すぎる場合は中身を減らしましょう。
  - ②水を注ぐだけで簡単に食べられる、比較的軽い乾燥食品などを用意しましょう。
  - ③各自に1つのリュックを用意し、それぞれ持ち出しやすい場所に分散して保管しましょう。

### ■ 非常持ち出し袋 (リュックサックなど) に入れておくもの

- 携帯ラジオ
- 懐中電灯 (予備の電池も)
- ろうそく (太くて安定のよいもの)
- 救急薬品 (ばんそうこう、ガーゼ、包帯、三角巾、消毒薬、解熱剤、胃腸薬、かぜ薬、鎮痛剤、目薬、とげ抜きなど)
- 非常食 (カンパンなど)・飲料水
- 生活用品 (ライター、ナイフ、缶切り、ティッシュペーパー、ビニール袋など)
- 衣類 (下着、上着、手袋、靴下、ハンカチ、タオルなど)

### ■ 家族構成によって必要なもの

- 粉ミルク
- 紙おむつ
- 生理用品
- 常備薬 (持病のある方は忘れずに)
- 高齢者や障がい者のための準備品 (介護用品など)

### ■ 避難時の必需品

- 雨具 (カッパ)
- 手袋
- ヘルメット (防災ずきん)
- 岡崎市水害対応ガイドブック (この冊子)
- 貴重品 (預金通帳、健康保険証、免許証、住所録のコピーなど)
- 現金 (紙幣だけでなく公衆電話用の硬貨も)

### ■ あると便利なもの

- 毛布・寝袋
- カセットコンロ
- 使い捨てカイロ
- 割りばし
- 床に敷くシート

## 2. 避難先・避難ルートを確認しておきましょう

浸水に対して安全な避難先と避難ルートを、平時から家族や地域で確認しておきましょう。避難先は必ずしも市が準備した避難所である必要はありません。親戚宅、知人宅、職場なども避難先の選択肢になり得ます。また、夜間や降雨時の避難を想定し、目標物やルート上の危険箇所を調べておきましょう。

## 5. ご近所に声をかけましょう

単独での避難は、思わぬ事態にあったときに危険です。避難する前に近所に声をかけ、集団での避難を心がけましょう。



## 3. 避難の方法を確認しておきましょう

自家用車での避難は、緊急自動車の通行を妨げるとともに、交通渋滞を巻き起こしますのでやめましょう。どうしても自家用車での避難をしたい場合は、さらに早めの避難開始が重要です。

## 4. 早めの避難を心がけましょう

浸水してからの自宅外避難は危険です。降雨や河川水位などの情報をもとに、身の危険を感じたら避難情報が届くのを待たずに自主的に避難を開始してください。一刻を争う事態ですので、避難のタイミングを逃してはいけません。



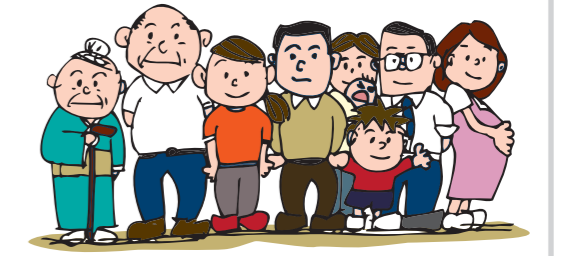
## 8. 地域で協力を

高齢者や身体の不自由な人など、避難に時間を要する人については、避難準備情報などを参考にして、**早めに避難させる**ようにしましょう。普段から地域で情報を交換し、いざというときには協力し合い、豪雨災害による犠牲を防ぎましょう。

## 7. 市指定の避難所での注意

水害時に開設される市指定の避難所では、不特定多数の人々が一定期間滞在することとなります。大声を出したり騒いだり他人が不快に感じるような言動は控えましょう。**互いの気遣いが大切**です。

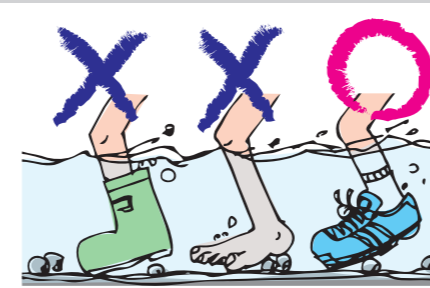
なお、ペットの苦手な人やアレルギーをお持ちの人なども滞在します。また、糞尿などの衛生面での問題も考えられますので、ペットを避難させる際には、不特定多数の人々が長期滞在する場所は避けるように心がけましょう。



## 6. 浸水した状況の中を歩かなければならないときの注意

- Point**
- ①洪水による浸水は、濁水となり足下の様子が確認できず、非常に危険です。
  - ②夜間は、暗い中で目前の浸水の流れの速さを把握することができず、非常に危険です。
  - ③その場の状況に応じて、自宅滞りも含めた避難先や避難経路など、少しでも安全な避難を心がけましょう。

■ 長靴や裸足は危険です。運動靴をはきましょう。



■ 長い棒をつえ代わりにして、水の中の障害物に注意しましょう。



■ 深い浸水だとマンホールに気づかず、吸い込まれてしまう場合があります。



■ 歩ける深さの目安は男性で70cm、女性で50cmまでです。それ以上は救助を待ちましょう。



※水深が浅い場所でも流れが速い場合は、非常に危険です。

■ はぐれないようにお互いの身体をロープで結んで避難しましょう。



■ 切れた電線など、危険な場所には近寄らないようにしましょう。



■ 高齢者や身体の不自由な人などは背負って避難しましょう。



■ 幼児は浮き袋やベビーバスなどが便利です。



■ はん濫による水は汚水が混ざっているので、むやみにさわらないようにしましょう。

