



# こちら 岡崎市消防本部 です！！

Vol.10

## 防災さんぽ をやってみよう！

春になって暖かくなってきたね。この時期は散歩とか気持ちいいよね！



そうだね。だんだん暖かくなってきたし、散歩をすると気持ちいい季節だね！  
じゃあ、今日はその散歩にプラスして、「防災さんぽ」について教えるね！



「防災さんぽ」？どんなことをするのか？



「防災さんぽ」とは、もしもの時にどこに避難すればいいのか、大人も子供も避難場所まで安全に避難できるのかを、散歩しながら確認することだよ！  
詳しくは下を見てね！



### 【防災さんぽのポイント！！】



**「自宅から避難場所までの危険な場所を確かめよう！」**

家族と散歩をしながら、避難場所までの道を歩いて確かめましょう。  
地震の時などに、電柱やブロック塀が倒れてくるかもしれない場所、ガラスや看板が落ちてくるかもしれない場所など、避難する時に危険かもしれない場所をあらかじめ調べておきましょう。



**「避難グッズを持って移動できるか確かめよう！」**

どのくらいの重さなら、背負って避難できるのかを確かめて、持っていきべきものの優先順位を決めましょう。

例えば、明かりは首からかけたり、頭につけることができるものなど、いろいろ考えてみましょう。

★荷物の重さの目安は、自分の体重の20%～30%以下にしましょう。

体重50kgの人なら、10～15kg以下・体重70kgの人なら、14～21kg以下いざという時に、走れる重さにしましょう！



**「遠回りの経路や、夜間でも避難できるか確かめよう！」**

もしものときは、道が使えなくなっていることも予想されます。  
避難場所まで、遠回りして行けるのか、足元が悪くなくても移動できるのかを確認しておきましょう。

夜間の避難が難しいと判断した場合、どの時点で避難を開始するのかなども考えておきましょう。また、夜間に避難する時に、一緒に避難してもらえる人がいるかどうか確認しておきましょう。



**「避難場所まで移動ができない時に、代わりとなる場所があるかを確認しよう！」**

避難場所まで移動ができないときに、代わりとなる場所があるかどうかをあらかじめ確認しておきましょう。