

いざというときの避難行動

風水害時の避難行動・避難時の注意点

避難するときの服装

- 動きやすいものを着用し夏場でもけが防止のため、長袖、長ズボンを着用しましょう。
- 冬場は、必ず暖かい防寒服（ダウンジャケット、ジャンパー、手袋など）を着用しましょう。
- ヘルメットや防災頭巾を着用し、靴は長靴よりも底の厚い平らなもの、はき慣れたものにししましょう。
- 非常持出品等の荷物はリュックサックに入れて、両手が使えるように背負いましょう。



避難方法

避難は、原則徒歩で行いましょう。高齢者・障がい者など歩行が不自由な方を伴った避難以外は、車での避難は避けてください。渋滞が発生し緊急車両が通れないといったことが起きてしまいます。



垂直避難・水平避難とは

垂直避難とは、洪水や津波の際に家や避難施設の高所階に上がって避難することをいいます。また、地震や火災では上階から地上へ下りて避難することなどをいいます。

水平避難とは、避難場所・避難所など安全な場所へ避難することをいいます。ただし、屋外へ出て避難することが危険な場合は、垂直避難をして安全を確保しましょう。



地震発生時の避難行動

地震はいつどこで発生するかわかりません。屋内にいる場合と屋外にいる場合では、注意すべきことが異なります。

屋内にいた場合

家の中

- 揺れを感じたら、身の安全を確保し、すばやく屋外の安全な場所へ避難する。
- 揺れがおさまったら、火の確認をすみやかに行きましょう（コンセントやガスの元栓の処置も忘れずに）。
- 乳幼児や病人、高齢者など要支援者の安全を確保する。
- 裸足で歩き回らない（ガラスの破片などでケガをする）。

デパート・スーパー

- カバンなどで頭を保護し、ショーウィンドウや商品などから離れる。柱や壁ぎわに身を寄せ、係員の指示を聞き、落ち着いた行動をとる。

集合住宅

- ドアや窓を開けて避難口を確保する。
- 避難にエレベーターは絶対に使わない。炎と煙に巻き込まれないように階段を使って避難する。

劇場・ホール

- カバンなどで頭を保護し、座席の間に身を隠し、係員の指示を聞く。慌てずに冷静な行動をとる。



屋外にいた場合

路上

- その場に立ち止まらず、窓ガラス、看板などの落下物からカバンなどで頭を保護して、空き地や公園などの安全な場所に避難する。
- 近くに空き地などが無いときは、周囲の状況を冷静に判断して、建物から離れた安全性の高い場所へ移動する。
- ブロック塀や自動販売機などには近づかない。
- 倒れそうな電柱や垂れ下がった電線に注意する。



電車などの車内

- つり革や手すりに両手でしっかりつかまる。
- 途中で止まっても、非常コックを開けて勝手に車外に出たり、窓から飛び降りたりしない。
- 乗務員の指示に従って落ち着いた行動をとる。

車を運転中

- ハンドルをしっかりと握り、徐々にスピードを落とし、緊急車両等の通行スペースを確保し、道路の左側に止め、エンジンを切る。揺れがおさまるまで冷静に周囲の状況を確認して、カーラジオで情報を収集する。
- 避難が必要な時は、キーはつけたまま、ドアロックもしない。
- 車検証などの貴重品を忘れずに持ち出し、徒歩で避難する。



家を離れる際の注意点

- 家を出る時には忘れずにガス・水道の元栓を閉め、電気のブレーカーはOFFにする。（二次災害防止）
- 空き巣等の被害を防ぐため、家の戸締りをする。（盗難防止）
- 災害用伝言ダイヤルなどを活用して自分の安否確認を残す。

