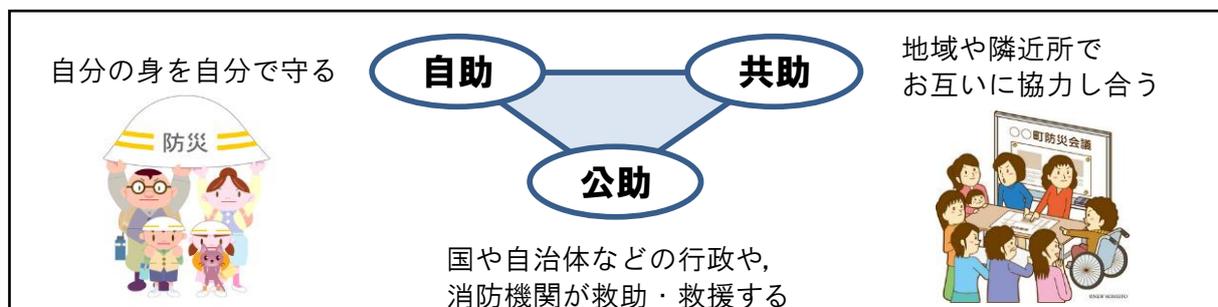


1 自助・共助・公助

避難にあたっては、自分で判断し、自分の身は自分で守る「自助」、そして隣近所で声をかけ合い、助け合う「共助」を基本とし、余裕を持って早めの対応に心がけてください。「公助」とは、村や消防・警察による救助活動や支援物資の提供などの公的支援をさします。



2 災害の種類とその対応

(1) 大雨・台風・竜巻・土砂崩れなどの風水害

テレビやラジオ，インターネット，防災行政無線，エリアメールなどで発表される注意報や警報，避難準備情報，災害警戒情報をもとに，避難の準備や実際の避難をします。

また，村からの避難指示や避難勧告が発令される前でも，身の危険を感じたときは自主的に避難しましょう。避難勧告や避難指示が発令されたら，周囲の人にも声をかけ，地域全員ですみやかに安全な場所へ避難しましょう。正しい判断と早めの行動が重要です。

(2) 地震・津波などの地震災害

揺れを感じたら，あわてずに丈夫な物の下に身を隠し，テレビなどで情報を確認して，クッションなどで頭を保護しながら屋外の安全な場所に避難しましょう。避難する際は，耐震性が確保されている避難所（コミュニティセンターや小学校）に避難してください。



沿岸地域での避難は，地震発生後10分以内に，高台への避難を心がけてください。時間がないときは，避難所にこだわらず，近くの高台や丈夫な高い建物へ避難してください。津波は何度も繰り返し来襲するため，警報・注意報が解除されるまでは，海岸には絶対に近づかないでください。

【津波避難の三原則】

主唱：片田敏孝群馬大学大学院教授

- 1 想定にとらわれない：固定観念を持っていることに気づきましょう。
- 2 最善を尽くそう：自らの命を守ることに主体的になりましょう。
- 3 率先避難者になろう：「自分は大丈夫」という偏見は捨てましょう。



【地震発生後の時系列対応】

地震発生 (3秒間)	■落ちついて身を守る（丈夫な物の下に隠れる）■無理して火を消そうとしない■あわてて出口へ走り出さない
揺れがおさまって (3分間)	■テレビ・ラジオをつける■火元を確認■家族は大丈夫か？■くつ・スリッパをはく■余震に注意■看板や瓦，ガラスの落下に注意■津波のおそれがある地域では高台に避難
家族の無事を確認 (3時間)	■出火していたら周りの人を呼んで初期消火■通電火災防止のため電気のブレーカーを切る■ガスの元栓も締める■自主防災組織へ安否報告する■原則として逃げるときは車を使わない※
復旧に向けて (3日間)	■水と食料は備蓄でまかなう■正しい情報を手に入れる■家を離れるときは連絡先・避難先を表示して近所に声をかける■壊れた家には入らない

※ただし、低地部にお住まいの方は、家族や隣近所の方と車の乗り合わせによる避難方法を話し合っておきましょう。

3 避難の心得と備え

(1) 複数で避難し、隣近所に声をかけましょう！

1人で避難すると、事故にあったとき非常に危険です。
複数で避難し、隣近所に声をかけて行きましょう。



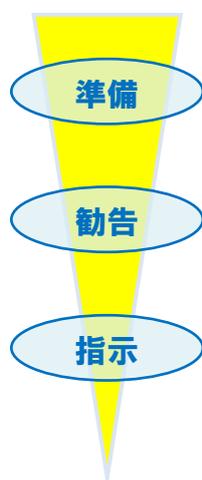
(2) 高齢者などの避難に協力しましょう！

高齢者や小さなお子さん、身体の不自由な方が早めに避難できるよう、近所のみなさんは避難に協力しましょう。特に、一人暮らしの高齢者や病気の人たちには、日頃からの気配りが必要です。

(3) 危険な場所は避けて避難しましょう！

ガード下やがけ地、堤防などを通るのは危険です。近道であっても避けましょう。できるだけ橋を渡らずに避難しましょう。

(4) 豪雨災害への早めの備え



①**避難準備情報**は、避難勧告などが発令されたとき、みなさんがすぐに避難できるように、避難の準備を始めるために発表します。テレビやラジオの天気予報や災害情報、防災行政無線で得られます。村が指定したコミュニティセンターや小学校などの避難所に持参する非常持ち出し品を確認してください。近所に避難が困難な人がいる場合は、声をかけ、必要に応じて避難の手助けをしてください。避難に時間がかかる人は避難を始めてください。

②村から**避難勧告**が発令されたら、指定された避難所へ落ち着いて避難を開始してください。

③村から**避難指示**が発令されたら、指定された避難所へ直ちに避難してください。

4 日頃から意識すること



(1) 家族で話し合いをしましょう。

日頃からの備えとして、各種防災情報の入手方法、日中の連絡先、避難所、集合場所、避難経路、非常持ち出し品などについて、家族全員で話し合いをしましょう。話し合った結果は実際に書いて控えておきましょう。

(2) 家族・親族などの連絡先：携帯電話が使用できない場合も想定しましょう。

名 前	電話番号（勤務先・学校）	携帯電話	メールアドレス

(3) 緊急時の集合場所：使用できない場合もあるので、優先順位を決めましょう。

順位	名 称	住 所	電話番号
1			
2			
3			

(4) 災害用伝言ダイヤル（171）：安否情報を音声で登録・確認できます。

- ①伝言の録音方法：「171」にダイヤル→「1」にダイヤル→自分の電話番号をダイヤル→ガイダンスに従い録音（30秒以内／1～10伝言／48時間保存）
- ②伝言の再生方法：「171」にダイヤル→「2」にダイヤル→安否情報を確認したい相手の電話番号をダイヤル
- ③利用できる電話：加入電話，INSネット，公衆電話，ひかり電話，災害時にNTTが避難所等に設置する特設公衆電話
- ④利 用 料 金：伝言の録音・再生時の通話料は有料。伝言録音等のサービス利用料は無料

(5) 自治会や学校などの取組みを把握しましょう。

避難準備情報や避難勧告，避難指示が発令されて避難する場合は，自主防災組織や近所の方と一緒に安全に早めに避難することが重要です。そのため，地域で行われる自主防災活動に参加して備えておきましょう。

例えば，消火器や消火栓を使った初期消火の訓練や，救命講習会を受講して応急手当の方法を習得するなど，活動内容はさまざまです。



(6) 非常持ち出し品の準備をしましょう。

いざというときにすぐに持ち出せるように、日頃から準備・点検をしておきましょう。

<p>非常持ち出し品 チェックリスト</p> <p>・避難するときに最初に持ち出す物</p> <p>・リュックサックなどやバッグに入れて保管しておきましょう</p> <p>・家族構成に応じて調整しましょう</p> 	非常食	<input type="checkbox"/> 食料（乾パンなど最低1食分の携帯食） <input type="checkbox"/> 飲料水（最低限500ミリリットルのペットボトル）
	防災用品	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 戸別受信機 <input type="checkbox"/> 乾電池 <input type="checkbox"/> ヘルメット <input type="checkbox"/> ライター <input type="checkbox"/> レジャーシート <input type="checkbox"/> 携帯電話の充電器
	衣類	<input type="checkbox"/> 眼鏡・コンタクトレンズ <input type="checkbox"/> 下着・靴下 <input type="checkbox"/> 軍手・手袋 <input type="checkbox"/> 雨具 <input type="checkbox"/> ティッシュ <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ
	生活用品	<input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> 筆記用具 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> ビニール袋
	医療品	<input type="checkbox"/> 救急医薬品 <input type="checkbox"/> 常備薬
	貴重品	<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> 通帳・印鑑 <input type="checkbox"/> 健康保険証のコピー
<p>備蓄品 チェックリスト</p> <p>・3日以上生活できるよう準備しておく物</p> <p>・ダンボール箱などにまとめて保管しておきましょう</p>	食料など	<input type="checkbox"/> 食料（缶詰やレトルト食品） <input type="checkbox"/> 飲料水（1人あたり9リットルを目安に） <input type="checkbox"/> 紙皿・紙コップ・割りばし・サランラップ・缶切り <input type="checkbox"/> 卓上コンロ・ガスボンベ <input type="checkbox"/> なべ・やかん
	衣類など	<input type="checkbox"/> 衣類・下着類 <input type="checkbox"/> 防寒着 <input type="checkbox"/> 毛布・寝袋 <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ
	生活用品	<input type="checkbox"/> ライター・ろうそく <input type="checkbox"/> 防災タンク（ポリ容器） <input type="checkbox"/> 乾電池 <input type="checkbox"/> トイレットペーパー <input type="checkbox"/> バケツ <input type="checkbox"/> アウトドア用品
	貴重品	<input type="checkbox"/> パソコンデータのバックアップ
	乳幼児がいる家庭	<input type="checkbox"/> 母子手帳 <input type="checkbox"/> 粉ミルク <input type="checkbox"/> ほ乳びん・消毒剤 <input type="checkbox"/> おむつ・おしりふき <input type="checkbox"/> バスタオル・ガーゼ <input type="checkbox"/> 離乳食 <input type="checkbox"/> スプーン <input type="checkbox"/> 洗浄綿
	妊婦がいる家庭	<input type="checkbox"/> 母子手帳 <input type="checkbox"/> 脱脂綿 <input type="checkbox"/> ガーゼ <input type="checkbox"/> さらし <input type="checkbox"/> T字帯 <input type="checkbox"/> 洗浄綿 <input type="checkbox"/> 新生児用品
	要介護者がいる家庭	<input type="checkbox"/> 介護保険被保険者証 <input type="checkbox"/> 障害者手帳 <input type="checkbox"/> 常備薬・湿布薬 <input type="checkbox"/> 入れ歯・ケース・殺菌剤 <input type="checkbox"/> おむつ・おしりふき <input type="checkbox"/> 補助具の予備