

# 2020 防災特集 Vol.2

## 個人・家庭での備蓄と災害発生時の避難行動



災害への備え  
個人・家庭  
での備蓄

災害が起きたとき、あなたは何を持って避難しますか。避難する際、持ち出す物は用意できていますか?今回の特集は個人・家庭で準備できる持出品(最小限の物)や、備蓄とはどのくらい必要なのか、何を備蓄したらよいのかを取り上げています。



## 食料、水の確保が最優先

**食料**  
アルファ化米は袋にお湯を注ぎ、添付のスプーンでそのまま食べられるのでお皿に盛る必要はありません。また、電気やガスがない非常事態には水を注いででも食べることができます。ご飯・おかゆ・おこわ・ピラフなどに加え、お水が不要のスナック感覚で食べられる「おこげ」など、「パラエティー」も豊富です。他にも缶詰や米菓補助食品、レトルト食品なども災害時の強い味方になります。家庭やオフィスでの備蓄がおすすめです。



ヘルメット・防災ずきん

落下物から頭を守るために必要な備品。  
必ず家族の人数分用意すること。

予備電池

意外に忘がちなものの、懐中電灯、携帯ラジオ用に少し多めに用意しておくと安心。

救急医薬品・常備薬

キズ薬、ばんそうこう、解熱剤、かぜ薬、胃腸薬など。常備薬があれば忘れずに。

非常食

乾パンやアルファ化米など、火を通して温められる物。

貴重品

現金通帳、健康保険証、免許証など。現金は紙幣だけではなく、公用電話用の10円玉も忘れずに。

生活用品

衣類、車両、ナイフ、ライター、缶切り、簡易トイレなど。

備蓄食品選びのコツ

1 常温で長期間保存できるもの(半年以上を目安に)  
2 携帯しやすいもの(パッケージ商品)  
3 加熱がいらない・お湯が必要ないもの  
4 普段から食べ慣れているもの

避難するときに持ち出す最小限の必需品です。重すぎる  
と避難に支障があるので、必要最低限の物をまとめ、すぐに  
取り出せるところに保管しておきましょう。

非常持出品

ヘルメット・防災ずきん  
落下物から頭を守るために必要な備品。  
必ず家族の人数分用意すること。

予備電池

意外に忘がちなものの、懐中電灯、携帯ラジオ用に少し多めに用意しておくと安心。

救急医薬品・常備薬

キズ薬、ばんそうこう、解熱剤、かぜ薬、胃腸薬など。常備薬があれば忘れずに。

非常食

乾パンやアルファ化米など、火を通して温められる物。

貴重品

現金通帳、健康保険証、免許証など。現金は紙幣だけではなく、公用電話用の10円玉も忘れずに。

生活用品

衣類、車両、ナイフ、ライター、缶切り、簡易トイレなど。

備蓄食品選びのコツ

1 常温で長期間保存できるもの(半年以上を目安に)  
2 携帯しやすいもの(パッケージ商品)  
3 加熱がいらない・お湯が必要ないもの  
4 普段から食べ慣れているもの

9月1日は「防災の日」。台風や水害、地震などの災害についての認識を深め、災害に対処する心構えを準備するための日です。防災特集2日目は災害別の避難行動や個人・家庭での備蓄の心得などを掲載します。家族や職場、ご近所同士で防災について話し合う機会を設けるなど、日頃からの防災力を高めましょう。

1日付のVol.1とともに抜き取って  
活用してください

## 災害からの避難

災害が発生した時は冷静にかつ正確に判断し、行動しなければなりません。災害の被害を最小限に抑えるには、避難の際の知識や迅速な行動力が求められます。今回はそんな避難時に気を付けること、確認事項などを紹介します。

\*今取り上げる灾害は地震、土砂災害、水害です。



### 避難するうえで理解してほしい情報

これは押さえて! 各自治体から発令される情報で避難準備・高齢者等避難開始が発令された段階から、主要な指定緊急避難場所が開設され始めます。夜遅くなつてからの避難は危険ですので、日没前の明るいうちに避難を完了できるようにしましょう!また、危険を感じる場合などは、自らの判断で早めに避難することも重要です。

### 避難情報の種類と対応

#### 避難指示(緊急)

●まだ避難が済んでいない場合は、ただちに避難する  
●外出することが危険な状況で屋内に残っている場合は、屋内で安全確保をする(水害・土砂災害の場合:建物の斜面とは反対側の2階以上の部屋へ移動する)

#### 避難勧告

●一刻も早く避難する  
●地下空間にいる場合は、速やかに安全な場所へ避難する

#### 避難準備・高齢者等避難開始

●避難に時間を要する方(高齢の方等)がいる家庭、あるいは危険な地域に住んでいる方は、避難を開始する  
●気象情報に注意を払い、いつでも避難できるよう準備をする  
●避難が必要と判断する場合は、避難を開始する

#### どこに避難したらいいのか

自宅はその立地条件ごとに異なる災害の脅威にさらされています。そのため、さまざまな自然災害に対し、**我が家にはどのような脅威があるのかハザードマップ**等で事前に調べておく必要があります。そのうえで、万が一、災害の脅威が迫ったとき、自分や家族はどのように避難行動をとればよいか、屋外へ避難すべきなのか、屋内で安全を確保すればよいのかなどを判断しなければなりません。また、安全な避難行動をとるために、避難所が安全であること(倒壊の可能性が低い等)と、避難所に向かう経路が安全であること(氾濫するおそれがある河川の近くや土砂災害が発生するおそれがある場所は避ける等)が重要です。

### 内水氾濫

記録的短時間大雨情報が発表された場合はすでに危険

大雨警報が発表されている状況で、数年に一度程度しか発生しないような短時間の大雨を観測したり、解説した場合に「記録的短時間大雨情報」が発表されます。記録的短時間大雨情報は、現在の降雨がその地域にとって災害の発生につながるよう、まれにしか観測しない猛烈な雨が降っていることを知らせるとともに、災害への一層の警戒を呼びかけるものです。地域のどこで雨が降っているかは、気象レーダーの雨量情報で確認することができます。

### 河川氾濫

避難行動は浸水前に

堤防が決壊した時は、浸水深及び浸水区域が一気に増加するため、氾濫した水が集まる低地などの地域では、特に速やかな避難行動が必要です。いったん堤防が決壊すると、一気に水かさが増し避難が困難になるため、雨の状況に注意しながら、大雨が降るようであれば早めに避難しましょう。避難所へ向かう途中に小さな河川がある場合や道路の高低差によっては、避難が困難になる場合があるため、あらかじめ避難経路を複数確認する必要があります。

## 地震での避難

- ①2次災害を防ぐためにも必ずブレーカーを落として家を出る。
- ②玄関先にメモを張り付けて、周囲の人にも声をかけて避難場所を知らせる。
- ③安否確認「災害伝言ダイアル(171)などのサービスを使う。
- ④避難場所に避難するときは徒歩を基本とし、ケガや事故に遭わないよう注意する必要があります。

171



## 土砂災害での避難

雨が降り出したら、気象情報をチェックし、早めに避難に備えましょう。雨の状況に応じて段階的に注意報や警報などが発表されています。また、大雨警報(土砂災害)や土砂災害警戒情報が発表されたときには、「土砂災害警戒判定メッシュ情報」で土砂災害発生の危険度が高まっている地域を把握することができます。土砂災害発生の危険度が高まっている地域では、土砂災害危険箇所・土砂災害警戒区域等の外の少しでも安全な場所へ避難することが重要です。

\*冠水しやすい道路は避けましょう。

●やむを得ず、浸水している道路を通る場合は、傘などの棒を使って安全を確保しましょう。

●車での避難が危険な場合があります。

●河川には近づかないようにしましょう。

●冠水しやすい道路は避けましょう。

●やむを得ず、浸水している道路を通る場合は、傘などの棒を使って安全を確保しましょう。

●車での避難が危険な場合があります。

●河川には近づかないようにしましょう。

●冠水しやすい道路は避けましょう。

●やむを得ず、浸水している道路を通る場合は、傘などの棒を使って安全を確保しましょう。

●車での避難が危険な場合があります。

●河川には近づかないようにしましょう。

●冠水しやすい道路は避けましょう。

●やむを得ず、浸水している道路を通る場合は、傘などの棒を使って安全を確保しましょう。

●車での避難が危険な場合があります。

●河川には近づかないようにしましょう。

●冠水しやすい道路は避けましょう。

●やむを得ず、浸水している道路を通る場合は、傘などの棒を使って安全を確保ましょう。

●車での避難が危険な場合があります。

●河川には近づかないようにしましょう。