

# 災害時の避難のポイント

災害が発生し、家屋内にとどまることが危険な状態になった場合は、落ち着いてすばやく避難する必要があります。その際には、子どもや高齢者などの要配慮者の保護を念頭に置き、近所の一人暮らし高齢者世帯などにも声をかけるなど近隣で協力することが大切です。

## 自らの判断で避難行動を～危険を感じたらすぐ避難しましょう

近年、台風による大雨等により逃げ遅れた住民が被害を受けるケースが多くあります。特に突発的な集中豪雨では、市町村の避難に関する情報が間に合わない場合もあるため、危険を感じたときには自らが判断し、避難行動をとる必要があります。

風水害では、事前に気象情報等を入手することができるため、正しい情報の入手と早めに避難行動をとることがとても重要です。

### 優先 ①

早めに安全な親せき・知人宅、自治会館等へ避難

### 優先 ②

市町村が開設する指定緊急避難場所（避難所）へ避難

### 優先 ③

避難することが、かえって危険なときは屋内安全確保

## 避難に関する3つの情報

災害の危険が迫って居住者の避難が必要になった場合に、避難に関する情報が発令されます。3種類の情報は状況の深刻度に応じて出されるので、各情報に応じた避難行動をとります。

## 1 避難準備・高齢者等避難開始 → 2 避難勧告 → 3 避難指示（緊急）

- 避難するのに時間がかかる高齢者などの要配慮者やその支援者は避難を開始します。
- 通常の避難行動ができる人は、家族との連絡、非常持出品の用意など避難の準備を整えたとともに、気象情報などに注意を払い、自主的に避難を始めます。



- 速やかに避難所へ避難します。
- 外出することでかえって命に危険が及ぶような状況では、近くの安全な場所への避難や、自宅内のより安全な場所に避難します。



- まだ避難していない人は、緊急に避難所へ避難します。
- 外出することでかえって命に危険が及ぶような状況では、近くの安全な場所への避難や、自宅内のより安全な場所に避難します。

**Point** 特別警報が発表されていなくても早め早めの行動をとります。

### 「命を守る避難行動」～水平避難と垂直避難

大雨のときには、上記優先①、優先②のように早めに安全な場所へ避難する「水平避難」が原則です。

しかしながら、夜間や急な大雨等で家の外に避難することが、かえって命に危険を及ぼしかねないときは、近隣の安全な場所への避難や、少しでも命が助かる可能性の高い避難行動として、屋内でもかけや川から離れた2階以上のより安全な場所（部屋）へ移動し安全を確保（垂直避難）することが重要です。



## 安全に避難するために

### ■事前に準備を

普段から避難所までの安全な経路などを確認しておきましょう。



### ■持ち物は最小限に

荷物は背負い、両手が使えないようにしましょう。



### ■動きやすく安全な服装で

ヘルメットで頭部を保護しましょう。靴はひもでしっかりしめられる運動靴にしましょう。



### ■車は使わない

車は数十cmの浸水で浮いてしまいます。他の避難者や緊急車両のさまたげにもなり、自分も危険です。



### ■隣近所で声をかけ合って

避難は2人以上でしましょう。隣近所を誘って集団で避難しましょう。



### ■マンホールや側溝に注意を

急激な大雨が下水管に流れ込み管内の圧力が上昇して、マンホールのふたが開いてしまう場合があります。浸水が進むなか、マンホールや側溝にはまってしまうと大変危険です。



### ■避難所では気象情報に注意を

避難所では相互に協力を。被害の状況や今後の気象状況を確認します。



### ■深さに注意

歩行可能な水深は約50cm。水の流が速い場合は20cm程度でも危険となります。



## みんなで共同して避難所の運営を行いましょう

大規模災害時において、多くの住民が被災するなか、避難所を自治体が主体となって運営することは困難であると想定されています。

このため、すべての避難者が安心して、良好な生活環境のもとで避難生活を送ることができるよう、避難者を含む地域の方々が主体となって、お互いに助け合い、力を合わせて避難所の運営をすることが重要となります。

また、避難所での生活は不自由が多く、疲労やストレスから体調を崩してしまうこともありますので、体調管理には十分気を付けましょう。



### 共同作業のポイント

避難所では食事の準備・片づけ、物資の配布、共有スペースやトイレの掃除など、さまざまな作業を行っていかねばなりません。そのため次のようなポイントに留意しましょう。

- 個人の能力・特技を生かしましょう。
- 一つの活動（作業）において、性別が偏らないよう、男女がともに活躍できるようにしましょう。
- 日中、夜間、休日等いろいろな時間帯に対応できるようにしましょう。
- みんなが公平に作業を行えるようにローテーションを組みましょう。
- 障がいのある人や高齢者、妊娠している人などには協力しましょう。

### 必要な支援の違いを把握しましょう

避難所には年齢も被災状況も異なるさまざまな人が避難しています。そのため、一部の人の考えだけでは、良好な避難所運営は行えません。

避難者それぞれの必要な支援の違い、特に男女のニーズの違いを把握するために、さまざまな意見を幅広く聞くことが大切です。

### 健康管理

- 感染症対策として、こまめにうがい手洗い、マスク着用をしましょう。
- エコノミークラス症候群対策として、できるだけ体を動かしたり、水分を十分取り、脱水症状にならないようにしましょう。
- 一酸化炭素中毒のおそれがあるので、換気のよくない場所で燃料を燃やす装置を使用してはいけません。暖房等を使用する場合は換気をこころがけましょう。