

土砂災害に備えよう

日頃からの備え

土砂災害から身を守るためには、日頃の備えと早めの避難が必要です。いざという時に、慌てずに行動できるよう日頃から備えましょう。



1. 避難場所をあらかじめ確認しておく

災害が起きた時、家族が一緒にいるとは限りません。家族全員で避難場所や安全な避難経路を確認しておきましょう。災害時には通れなくなってしまう道もあるので、避難場所までの経路は複数検討しましょう。



2. 避難場所まで実際に歩いてみる

実際に避難場所まで歩き、がけのそばなど避難時に危険だと感じる場所を確認しておきましょう。また、避難場所までの時間も確認しましょう。



3. 地域でいざという時の事を話し合う

地域全体が安全に避難するために、お年寄りや体の不自由な方など、避難の時にどうするか事前の備えを話し合っておきましょう。



4. 非常時に持ち出す物を準備しておく

非常時持ち出し品を日頃から準備し、食料品や乾電池などはチェックしておき、持ち出し品は必要最小限にしましょう。



5. 防災訓練に参加しましょう

地域で行われる防災訓練には積極的に参加し、地域の方とのコミュニケーションを深め、災害時の避難経路や救出・救護方法を学びましょう。



6. 土砂災害ハザードマップは目立つところに保管

「土砂災害ハザードマップ」は目立つ所に保管し、避難時には持ち出しましょう。

非常持ち出し品

避難時に支障が生じないように、男性は15kg、女性は10kgを目安に必要最低限の物だけにしましょう。

非常持ち出し品の一例

●貴重品

現金、健康保険証、免許証、預金通帳など。



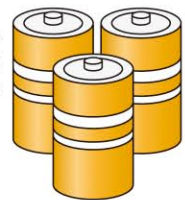
●ラジオ・携帯電話

ラジオはAM・FM両方聞けるものや文字放送付きラジオなど(電池は外しておく)。



●電池

携帯ラジオ、懐中電灯など、各々の種類を準備しておきましょう。



●医薬品

ばんそうこう、包帯、風邪薬など。持病のある方は、常用薬も忘れずに。



●非常食品

火を通さなくても食べられるもの。市販のミネラルウォーターは無理せず持ち運べる量に。



●懐中電灯

電灯がつくことを確認しておきましょう。



●土砂災害ハザードマップ(本誌)

必ず手元に置いておきましょう。



●衣類

下着、上着、タオルなど。



●その他

おむつ、粉ミルク、離乳食、軍手、ろうそく、ウェットティッシュなど。

