

命を守る避難行動できますか？

～風水害・土砂災害時の避難の心得～



①避難は自ら判断する

避難行動は、住んでいる場所や家族の状況により一人ひとり異なります。様々な状況や情報から自ら危険を判断して、早めに避難しましょう。

特に、自宅が浸水や土砂災害の危険区域にある場合や、家族に高齢者などの避難に時間のかかる人がいる場合は、「**早めの避難行動**」を心掛けましょう。

自宅の危険性
・浸水や土砂災害などの危険がある
家族構成
・高齢者や乳幼児がいる など

テレビ・ラジオからの情報
・大雨警報
・土砂災害警戒情報 など

浜松市からの避難情報
・避難準備情報
・避難勧告
・避難指示 など (③参照)

周囲の状況
・夜間で見通しが悪い
・風雨で外出が危険
・浸水が始まっている など

避難行動を判断



②命を守る行動をとる

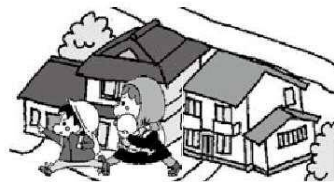
夜間や浸水が始まっている時などに避難所へ向かうとかえって危険です。

避難する上で大切なことは「**命を守る**」こと、「**安全を確保する**」ことです。

災害の状況に応じ、最善の方法を考え、避難行動を始めましょう。

避難行動とは…

① 自宅では身の危険を感じる時の避難



緊急避難場所へ行く

② 命を守るための避難



・自宅の2階などできるだけ高い所へ移動
・知人宅や集会所など、身近で安全な場所へ移動

③浜松市からの避難情報に注意する

避難準備情報



❖避難に時間のかかる人は、**早めに避難**を始める

❖それ以外の人は、**避難するための準備**（非常持出品など）をする

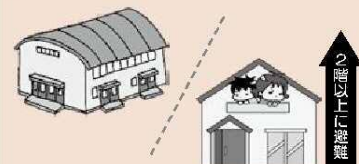
避難勧告



❖屋外の状況などを確認した上で**避難**する

❖屋外が危険な時や避難する時間がない時は、
※身近で安全な場所へ避難する
※自宅の2階などできるだけ高い所へ移動し、命を守る行動をとる

避難指示



❖**ただちに避難**する

どのように行動するか



非常持出品・備蓄品を準備しよう

年に2回の点検日を決めてチェックしましょう。

非常持出品チェックリスト 持ち出しできる量を考えて準備

項目	品名	(/)	(/)	項目	品名	(/)	(/)	
必需品	携帯ラジオ			常備薬・ 救急セット	救急用品セット(ばんそうこう、消毒薬、ガーゼなど)			
	懐中電灯				マスク			
	予備電池				持病の薬、常備薬			
	ヘルメット・防災ずきん				おくすり手帳			
	笛(ホイッスル)				衣類	衣類(上着・下着・靴下)		
	軍手、くつ、スリッパ					雨がっぱなど		
	筆記用具、メモ帳					生活用品	洗面用具(タオル、歯ブラシ)	
貴重品	現金(1,000円札と公衆電話用の10円玉)			万能ナイフ、はさみなど				
	通帳類・証書類(預貯金通帳、免許証、健康保険証など)			ライター、マッチ				
	印鑑			使い捨てカイロ				
非常食	飲料水(1人あたり必要最低限 500ml×3本程度)			ウェットティッシュ、ティッシュペーパーなど				
	非常食(アルファ化米、乾パン、缶詰など)、箸・スプーン			ビニール袋				
				携帯トイレ				
				その他	この冊子・防災マップ			

備蓄品チェックリスト

最低3日間、できれば7日間生活できる準備

項目	品名	(/)	(/)	項目	品名	(/)	(/)
非常食	飲料水(1人1日3リットルが目安)			衣類	衣類(上着・下着・靴下)		
	非常食(アルファ化米、乾パン、缶詰、インスタント食品など)				タオル、毛布		
	ポリタンク・非常用給水袋			生活用品	使い捨てカイロ		
	食器類(紙皿、紙コップなど)				ウェットティッシュ、ティッシュペーパーなど		
燃料	卓上コンロ、ガスボンベ				ビニール袋		
	ライター、マッチ				ラップ、アルミホイル		
					携帯トイレ		
					洗面用具、ドライシャンプー		

個別に必要なもの

- 【女性】生理用品 携帯用ビデ 防犯ブザーなど
 【赤ちゃん(乳幼児)・妊婦さん】
粉ミルク、離乳食 哺乳びん おんぶ・抱っこ紐
おむつ・お尻ふき バスタオル
母子健康手帳 など
 【その他】
予備メガネ、コンタクトレンズ 予備補聴器
予備入れ歯 介護用品 大人用紙おむつ つえ

常に持ち歩くもの

- 笛(ホイッスル)
携帯食(チョコレートなど)
携帯電話、充電器
救急セット、常備薬
マスク、ハンカチ、ティッシュ
使い捨てカイロ
防災カード など



そうだ!!

「携帯トイレ」も 備蓄しよう!



災害時に備えた食料、飲料水の備蓄は少しずつ浸透してきましたが、「携帯トイレ」の備蓄も忘れてはいけません。生きる上で、**食べること、飲むことと「排せつすること」**はセットです。もし、水道が止まってしまったら、いつもの様に水を流すことができませんし、下水道が破損した場合には、水を流しても排せつ物が流せなくなる場合もあります。トイレを気持ち良く使うことができないと、体調を崩したり、災害関連死につながる可能性があります。あなた自身と家族を守るため、「携帯トイレ」も備蓄しましょう!



携帯トイレ、どれぐらいの数を備えたいの?

めやすは **1人1日 5回分** × **(1週間) 7日分** × **家族の人数分**

ふだん、1日に何回トイレに行くか考えてみよう

1人につき.....
「1日5回分を1週間分」
をめやすに備蓄しよう

※内閣府(防災担当)「避難所におけるトイレの確保・管理ガイドライン」より



5人家族だったら?

5 × 7 × 5 = 175 コ!



ホームセンター等で様々な製品がありますので、家族の人数や使用回数を想定して備えましょう。

※ 排せつ物の搬出方法は各市町が示すルールに従いましょう。

※「携帯トイレ」とは災害用トイレのうち、既存のトイレ等に被せて用いるもので、便袋に吸収シートが付いたものや、便袋と凝固剤を併用するもの。「携帯トイレ」には様々な製品があります。

災害用トイレの例

写真提供：特定非営利活動法人日本トイレ研究所、富士市

家庭で備えるならコレ!

携帯トイレの種類はおおまかに2パターン



吸水シートで水分を吸わせるタイプ



携帯トイレ



簡易トイレ(電源必要)



簡易トイレ(電源不要)



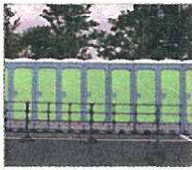
マンホールトイレ



粉末状の凝固剤で固めるタイプ



仮設トイレ(組立て型)



仮設トイレ(ボックス型)



トイレトレーラー(富士市)



自己処理型トイレ

携帯トイレの使い方



①便座を上げて、ごみ袋(大きめの)をかぶせる



②便座の上から携帯トイレの袋をかぶせる ※はずれないよう携帯トイレの袋のふちを便座の下にくるむようにしてはさむ



③使用後、携帯トイレの袋のみはずして口をしぼる



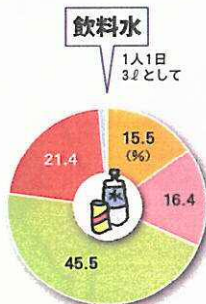
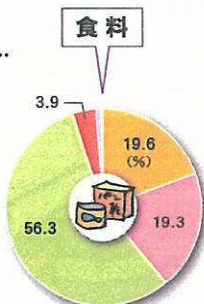
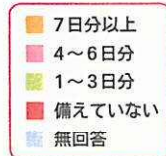
④密閉できる容器や袋に入れ、一般ごみと分別して保管

排せつ物の搬出方法は各市町が示すルールに従いましょう。

県民意識調査

備え、ある?

Q. 食料・飲料水・トイレ... いま、家にある備えはあなたの家族の何日分ありますか?



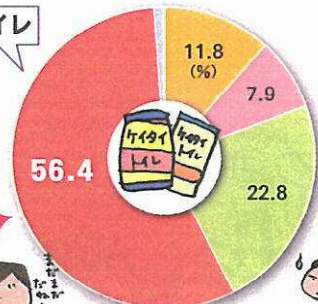
携帯トイレ・簡易トイレ

1人1日5回として

水や食料の備蓄に比べ...

半数以上の人 が トイレの備えをしていない

のが現状です



体育館にも 公民館にも トイレ あるし...

べつに 個人で備えなくても... 避難所に行けば 何とかなるんじゃないの?

いいえ!

避難所に行けば、快適なトイレを使えるとは限りません...

甘い



避難所のトイレの水が流れない!



トイレのルールが決まっていない! そのまま使うと...



携帯トイレの備えやルールが徹底された避難所なら...



安心して トイレに行ける!



※ 写真提供：特定非営利活動法人日本トイレ研究所

体験談より...

せっかくの備蓄がトイレ問題で台無し!? 40歳男性(東日本大震災 H23.3)

うちは在宅生活継続が出来たので、最初はそんなに困ることはないかな...なんて前向きに考えていたんです。電気・ガス・水道は止まっていたんですが、防災用のラジオや懐中電灯、カセットコンロ、食料・飲料水もたっぷりあったので、困ることはそんなにないだろうな。最初は小だけは流さずにトイレでしていたのですが、換気扇を回すことが出来ないのでもアンモニアの臭いがするようになってしまいました。その時はいつまで断水が続くか予測がつかなかったで、飲料水を使って流すのをためらってしまっていたんです。食事をとればトイレにいきたくなるのは目に見えているので、あんまり食べたり飲んだりしないようにしてしまいましたね。臭いもあったので食欲もあまり湧きませんでした。せっかくの食料品の備えもトイレの備えがなかったせいで、活用することができませんでした。トイレの重要性を思い知らされました。くたくたになりました。



内閣府(防災担当)「一日前プロジェクト」を参照作成



災害時の備蓄は

「食べ慣れた食品」も活用しよう!

大規模地震直後は、物流がストップすることが予想されるため、まず家庭で、1週間程度は自活するという備えが必要です。とはいえ、非常食を7日分備蓄するのは大変ですよね。体調維持のためにも食べ慣れた食品の活用も考えてみませんか。



今すぐ
食べるもの...
日もち
するもの...



7日分 ありそう!

● 日常食品を活用すると...

- 米2kgで9日分
(約27食: 1食=0.5合=75g)
- 食事の幅が広がる
缶詰やレトルト食品のほか、乾物、保存できる野菜、冷蔵庫の食品を利用

ふりかけとか
味噌汁もいろいろ
いつもの食事の
ように!



日常食品の活用のポイント ※これは一例です。ご家庭の実情にあわせて創意工夫してみましよう!

● 少し多めに購入

今日はコレ
入れかえよう

ローリングストック (回転備蓄)

● 簡易調理法

耐熱のビニールで炊くご飯

● 冷蔵庫の活用

扉の開閉をできるだけ避け
生鮮食品など傷みやすい
ものから食べる

● コンロ等の準備

ボンベ (1本で約90分)
※火力により異なる

● 静岡県が平成27年度に行ったアンケート調査では、備蓄をしていると回答した世帯は85%ですが、7日分の備蓄をしている世帯は6.3%という状況です。普段からの買い置きやローリングストック(回転備蓄)を習慣づけて、大規模災害に備えましょう!



1週間...

食料はあったけど、
何からどのくらい
食べていけば
いいんだろう...?

量 日持ち 栄養バランス

を考えて、

飽きずに おいしく

そうね!

食べる工夫をしよう!



おとな
1人分の

備蓄の組み合わせ ~ 7日分を目指して ~

21食分

主食

エネルギーと
炭水化物の確保

- 米 (精米・無洗米)
- 乾麺 (うどん・そば・パスタなど)
- パン
- 他にも...
- レトルトご飯・アルファ米
- 切りもち
- カップ麺・即席麺
- シリアル
- 乾パン・パンの缶詰
- 小麦粉 など

必須!!

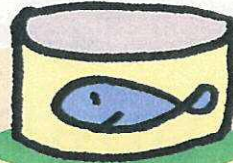


主菜

たんぱく質
の確保

- 肉・魚・豆などの缶詰
- レトルト食品 (レトルトカレーなど)
- 他にも...
- 豆腐 (充填)
- 乾物 (かつお節・桜えび・煮干し等)
- ロングライフ牛乳 など

必須!!



副菜

ビタミン
等の確保

- 野菜・山菜・海藻類
- 梅干しや漬物
- のり・乾燥わかめ・乾燥ひじき
- 日持ちする野菜 (じゃがいも等)
- 野菜の缶詰 (トマト水煮等)
- 野菜ジュース など
- 汁物
- インスタントみそ汁
- 即席スープ など
- 果物
- 缶詰 (桃・パイナップルなど)
- 果汁ジュース
- 季節に応じた果物 (バナナなど)



その他の食品

食事をたのしむ

- 調味料 (塩・みそ・しょうゆなど)
- 嗜好品 (緑茶・紅茶・コーヒーなど)
- お菓子 (チョコレート・飴・ビスケットなど)
- 日常食べているもの (食物アレルギー対応食品など)
- その他味付け類 (ふりかけ・香辛料・ジャムなど)

7日分の
組み合わせ
のしかた

主食 + 主菜 の
組み合わせを
21食分 用意する

プラス

副菜 と その他の食品 で
ふだんの食事のように
飽きない工夫 をしよう

例えば
このくらいの量が
家にあれば...

おとな1人分の
主食と主菜
21食分を
確保できる!

米は1食75gが目安

【主食】

- 米 700g (9食分)
- レトルトご飯 7パック
- パン 1個
- 乾麺 200g (2食分)
- カップ麺 1個
- シリアル 50g (1食分)

計 21食分

【主菜】

- 魚の缶詰 6缶
- 肉の缶詰 4缶
- 豆の缶詰 1缶
- レトルトカレー 7パック
- 豆腐 2パック
- 牛乳 1杯分

計 21食分

高齢者、乳幼児、介護を要する方、
慢性疾患や食物アレルギーに
配慮した食品は、
「いつも食べているものを」
多めに備えておきましょう。



不便な生活を乗り切るために...

梅干し (塩分の補充、殺菌作用や疲労回復に) や
おやつ (精神的ストレスをやわらげエネルギー補給)
などを常時備えておくとよいでしょう。

