

# 避難時の心得

万一、避難することになったら、冷静に状況を判断しながら、安全な避難を心がけてください。

## 安全に避難しましょう

### ■ 避難の呼びかけに注意を

市や警察、消防等から呼びかけがあった場合には、速やかに従ってください。ラジオ・テレビ・インターネットなどからも正しい最新の情報を収集しましょう。



### ■ 電気・ガスの始末

電気やガスが復旧した際、出火する危険性がありますので、避難する前には電気のブレーカーを切り、ガスの元栓を締めましょう。



### ■ 家族や知人との連絡

公衆電話・FAXなどを使い、避難先や安否情報を伝えましょう。親戚や知人を連絡中継地にしたり、NTTの災害用伝言ダイヤルや携帯電話の災害用伝言板サービスを利用する方法もあります。



### ■ 避難するときは

家族やとなり近所の人とも声をかけ合って、避難します。警察や消防、自主防災組織(自治会)のリーダー等の指示があるときは、それに従って徒歩で避難してください。



### ■ 車での避難は控えて

車での避難はやめましょう。道路をふさぎ復旧活動の妨げになることがあります。



### ■ 避難行動要支援者への協力

お年寄りや障害のある人などは、災害時の避難行動や情報収集・避難生活などで、困難な状況に置かれることが多いので、周囲の方々は積極的に支援・協力してください。



## 避難所での生活

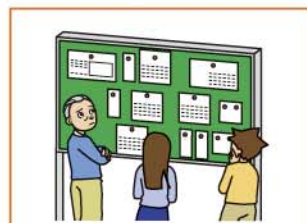
避難所では、多くの人との共同生活となります。限られたスペースの中での生活となり、食事、トイレ、洗面所など、普段の生活どおりとはいかないため、ルールを作り、お互いに協力し合う必要があります。



避難所では、係員の指示に従ってください。



避難所から出る際には、係員に行き先や用件等を必ず伝えるようにしてください。



避難所では、災害に関する情報を随時お知らせしますので、風評等に惑わされないようにしてください。



被災後の復旧活動に参加しましょう。何もしないことがストレスや体調を崩す原因になります。

## 「徒歩帰宅の心得 7カ条」

大地震が発生し、鉄道などがストップした場合、「むやみに移動を開始しない」が原則ですが、事情により徒歩帰宅する方のために、心得として次の7カ条を覚えておきましょう。

留まる

知る

帰る

- 1 連絡手段、事前に家族で話し合い
- 2 携帯電話も、ラジオも必ず予備電池
- 3 日頃から、帰宅経路をシミュレーション
- 4 災害時の味方、帰宅支援ステーション
- 5 職場には、小さなリュックとスニーカー
- 6 帰宅前には、状況確認
- 7 助け合い、励まし合って徒歩帰宅

