

## 災害が起きた！避難しなくては！～対策を考える～

地震や台風など、災害は忘れた頃にやってきます。水に**浸かる**、家が**壊れる**、**断水**、**停電**などが起きて自宅にいられない場合、避難しなくてはなりません。大切なことは、普段から**避難計画**を立てることです。

### 計画① 近くの避難場所・避難所を確認しよう

- ・近くの「避難場所」などの標識を確認する
- ・市役所・町役場に問い合わせる
- ・インターネットを見る…Yahoo! 天気・災害に「**避難所マップ**」があります \*住所から避難所が検索できます



津波等の  
避難場所



避難所

### 計画② 避難方法を考えよう



車椅子？ 担架？ 階段があったら？

◆できれば実際に避難所まで  
行ってみましょう

- ・介助は何人必要？
- ・坂や階段はどのくらい大変？  
⇒実際の手間が分かります

### ☆避難情報も知ろう！☆

テレビ・ラジオ・防災無線を活用

### 避難準備・高齢者等避難開始



避難に時間がかかる方は  
避難開始！

### 避難勧告

速やかに避難しましょう  
外出することでかえって危険な場合には、  
自宅内のより安全な場所へ移動しましょう

### 避難指示(緊急)

### 計画③ より支援が必要な時には周囲への協力を求めよう

◆ご近所と声を掛けあい、協力体制をつくる  
困った時は助けてね！お互い様の精神で！

◆「避難行動要支援者名簿」に登録する  
緊急時には避難支援者(自主防災組織、消防機関など)へ  
「ここに支援が必要な人がいる」ことを伝えます



介助量が多い方でも、実際の避難を何度も経験して、体制を整えている方が  
います。人手が必要ならば周りとの協力するしかありません。無理と決めつけず、  
計画を考えてみましょう。

分からない用語があれば、ゆずるスタッフに聞いてください！