



いざという時の行動と 普段の心がけ

非常持ち出し品をチェック！

自宅が被災した時は、安全な場所に避難し、避難生活を送ることになります。

非常時に持ち出すべきものをあらかじめリュックサックに詰めておき、いつでも持ち出せるように準備しておきましょう。

懐中電灯やラジオの電源は切れてない？

いざという時に、懐中電灯やラジオの電池が切れていて使えないということがないように、日ごろから点検しておきましょう。手動充電式のものを用意しておくことで安心です。

食料や水の期限は切れてない？

年に2～3回は、食料や水の期限が切れていないか点検しましょう。また、古いものから使用して新しいものを補充するローリングストックを心がけましょう。

荷物は最小限で

災害に備え、さまざまなものを備蓄することは重要ですが、避難する際に持ち出し品が多すぎると、荷物が重くなり避難スピードが遅くなります。入れ過ぎに注意し、代用の利かないものなど優先順位を考えましょう。



非常持ち出し品の例

非常食、飲料水、懐中電灯、携帯ラジオ、マスク、ビニール袋、スリッパ、毛布、軍手、簡易トイレ、タオル、トイレットペーパー、ウェットティッシュ など

近年、毎年のように台風や大雨による災害が全国各地で発生しています。いざという時に安全に避難できるように、避難時の服装や非常持ち出し品についてご紹介します。

また、避難情報の収集方法についても確認しましょう。
【危機管理室】

避難時の服装を考えよう！

避難時の服装は、どんな点に注意すればよいでしょうか。最も重要なことは、動きやすく、けがをしない服装にすることです。

ヘルメットなどで頭部を保護

避難時には、上から物が落ちてくる可能性があります。落下物から身を守るために、ヘルメットや防災ずきんをかぶって避難しましょう。

ヘルメットや防災ずきんがない場合は、タオルを頭に寄せ、その上から帽子を被ることも有効です。

真夏でも長そで・長ズボンの雨カッパを

けがのリスクを減らすために、避難時には雨カッパを着用して動きやすい服装で避難しましょう。

荷物はリュックサックで

両手が使えるように、非常持ち出し品などはリュックサックなど背負えるものに入れましょう。

冠水時には、長めの棒なども必要

風水害時は、避難経路が浸水している場合があるため、長い棒（傘、杖など）を使って、足元の障害物を探りながら進みましょう。

運動靴は○、長靴は×

災害時には、危険なものが避難経路に落ちている場合があります。特に避難経路が冠水している場合は、足元が見えにくく、けがをする恐れがあります。

避難時には、運動靴などの動きやすい靴を履きましょう。なお、長靴は水が入って動きにくくなる可能性があるため、避難時に履くことはなるべく避けましょう。



日ごろからの準備が大切
台風や大雨による風水害は、地震災害とは異なり、事前に情報収集することができません。テレビ、ラジオ、インターネットなどで災害情報を確認しましょう。災害が起ってからできることは限られています。いざという時に備え、避難時の服装や非常持ち出し品、避難経路などについて、改めて考えてみませんか。

● 問い合わせ
危機管理室 ☎333-6105

分散避難にご協力ください
新型コロナウイルス感染症対策として、避難所での混雑を避けるために、避難所以外の施設（自宅や友人宅、ホテルなど）を利用する「分散避難」にご協力ください。



● 災害時の避難所混雑状況
左の二次元コードからパソコンやスマートフォンなどで避難所の混雑状況を確認できます。避難が必要な場合には、避難先の混雑状況を事前に確認した上で避難してください。

● エリアメール・緊急速報メール
災害時に、橋本市内にいる人でドコモ、エーユー、ソフトバンクの携帯電話をお持ちの人に対し、一斉に緊急情報が配信されます。なお、受信の手続きは不要です。



● 防災行政無線
災害情報や緊急情報などを屋外に設置したスピーカーから音声でお知らせします。なお、放送が聞き取れなかった人は、防災行政無線の内容を電話で確認することができます。

● 防災はしもとメール
気象情報や行政情報などを電子メールで配信しています。下の二次元コードから登録することができます。



● 情報収集で命を守る
災害時に備え、被害状況や避難所など災害に関する情報をすぐに確認できるようにしておきましょう。