

# 災害の危険が迫ったら 迷わず避難！

「避難」とは「難」を「避」けること、つまり **安全を確保**（在宅避難、避難所、知人・親戚宅等）することです。

平時に確認

ご家族と一緒に身の回りの  
災害リスクを確認しましょう！



- ☐ ハザードマップで自宅に色が塗られていれば、避難場所を確認
- ☐ 頑丈で高層階に自宅がある場合は、在宅避難も検討
- ☐ 安全が確保できる親戚や知人宅への避難も検討
- ☐ 避難に時間がかかる高齢者の方等は、**警戒レベル3**で避難を開始！
- ☐ **警戒レベル4**で全員避難！
- ☐ 避難場所が増設・変更されている可能性があるため、市町村のホームページ等であらかじめ確認

ハザードマップ

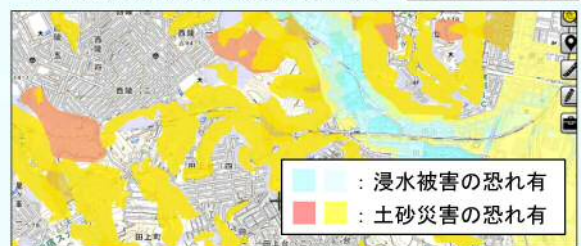
QRコードから  
アクセスできます



検索

お住まいの市町村でも確認できます。

ハザードマップポータルサイト



警戒レベル

警戒レベル



[警戒レベル5](市町村が発令)は既に災害が発生している状況

避難する際の持ち物を確認・準備しましょう



- |                                      |  |                                     |
|--------------------------------------|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 携帯電話（充電器含む） | <input type="checkbox"/> 現金（小銭含む）      | <input type="checkbox"/> 懐中電灯（予備電池） |
| <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー   | <input type="checkbox"/> 通帳、印鑑         | <input type="checkbox"/> 軍手、スリッパ    |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ       | <input type="checkbox"/> 保険証、免許証、パスポート | <input type="checkbox"/> ライター、マッチ   |
| <input type="checkbox"/> 筆記用具        | <input type="checkbox"/> 母子健康手帳        | <input type="checkbox"/> 救急用具、薬     |
| <input type="checkbox"/> 非常食、飲料水     | <input type="checkbox"/> 着替え、歯ブラシ      | <input type="checkbox"/> マスク        |
| <input type="checkbox"/> 缶切り、ナイフ     | <input type="checkbox"/> レジャーシート       | <input type="checkbox"/> 消毒液        |
| <input type="checkbox"/> 携帯用トイレ      | <input type="checkbox"/> 携帯用カイロ        | <input type="checkbox"/> 体温計        |

※非常用持ち出し袋に入るもの。ヘルメット等は玄関に置いておく。

感染症対策としての備え



新型コロナウイルス感染症拡大の中

# 避難所における5つのポイント

- 健康状態（体温，嗅覚異常等）を確認
- 持参品は，洗剤などで定期的に清掃
- 換気を実施し，他の人とは十分な距離を
- 手洗いや咳エチケットの徹底
- 体調が悪い場合は，すぐに申告

## 手洗いの、5つのタイミング

公共の場所  
から帰った時



咳やくしゃみ、  
鼻をかんだ時



ご飯を食べる時



前と後！

病気の人の  
ケアをした時



外にあるものを  
触った時



## 3つの咳エチケット



マスクを着用  
(口・鼻を覆う)



ハンカチなどで  
口・鼻を覆う



袖で口・鼻を覆う