

5 自主避難マップを作ろう!

自宅周辺の狭い道路や老朽化した看板など、まちを歩いて気づいたことを含めて、自主避難マップを作りましょう。

〈例〉

記載しておきたいこと

- ・ 家族の集合場所
- ・ 避難所
- ・ 避難経路
- ・ 地震や台風などのときに危険になりそうな場所

● 避難所

39～48ページの資料を参考に、最寄りの避難所を調べておきましょう。

<p>避難所 ※区が指定する学校避難場所</p>	<p>広域避難場所 ※都市型大規模火災や広範囲の延焼時</p>	<p>津波の恐れがあるときに避難する場所 (高台や高いビルなど)</p>

▶ 津波自主避難マップの作り方は16ページへ

6 日頃からの備え

災害に備えて、非常持出品と非常準備品の準備をしておきましょう。

非常持出品は、リュックサックなど両手が自由に動かせるものに詰め、いつでもすぐ持ち出せる場所に置いておきましょう。

非常準備品は、被災後の生活のため、3日程度自足するつもりで用意しておきましょう。

非常持出品

*大人2人分の目安

<input type="checkbox"/> 非常持出袋	1個	<input type="checkbox"/> 三角布※	2枚
<input type="checkbox"/> カンパン、クラッカー	2個	<input type="checkbox"/> マスク※	2枚
<input type="checkbox"/> 飲料水(500mlペットボトル)	6本	<input type="checkbox"/> 常備薬・持病薬など※	適当量
<input type="checkbox"/> 懐中電灯	2個	<input type="checkbox"/> レジャーシート	1枚
<input type="checkbox"/> ろうそく	2本	<input type="checkbox"/> サバイバルブランケット	2枚
<input type="checkbox"/> ライター	2個	<input type="checkbox"/> 簡易トイレ	4回以上
<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ	1台	<input type="checkbox"/> タオル	4枚以上
<input type="checkbox"/> 十徳ナイフ	1本	<input type="checkbox"/> ポリ袋	10枚
<input type="checkbox"/> ロープ(5m以上)	1本	<input type="checkbox"/> トイレットペーパー	1ロール
<input type="checkbox"/> 救急袋	1枚	<input type="checkbox"/> ウエットティッシュ	2個
<input type="checkbox"/> 毛抜き※	1本	<input type="checkbox"/> 現金(公衆電話の小銭)	約50枚
<input type="checkbox"/> 消毒液※	1本	<input type="checkbox"/> ガムテープ(布製)	1個
<input type="checkbox"/> 脱脂綿※	適当量	<input type="checkbox"/> 油性マジック(太)	1本
<input type="checkbox"/> ガーゼ(滅菌)※	2枚	<input type="checkbox"/> 筆記用具	1セット
<input type="checkbox"/> 絆創膏※	10枚以上	<input type="checkbox"/> 生理用品	
<input type="checkbox"/> 包帯※	2巻		

※は救急袋の中に入れておく

*水に濡れて使用できなくなると困るもの(通帳や薬など)は、ジッパー付ビニール袋に入れておきましょう。



非常準備品

● 飲料	<input type="checkbox"/> ビスケット	<input type="checkbox"/> 予備電池	<input type="checkbox"/> 歯ブラシ
<input type="checkbox"/> 飲料水(2ℓペットボトル)	<input type="checkbox"/> キャンディ	<input type="checkbox"/> 卓上コンロ	<input type="checkbox"/> 石鹸
<input type="checkbox"/> 非常用給水袋	<input type="checkbox"/> チョコレート	<input type="checkbox"/> ガスボンベ	<input type="checkbox"/> ドライシャンプー
● 食糧	<input type="checkbox"/> 塩・砂糖・味噌	<input type="checkbox"/> 固形燃料	<input type="checkbox"/> 携帯電話の充電器
<input type="checkbox"/> アルファ化米	● 衣類	<input type="checkbox"/> 鍋	<input type="checkbox"/> 新聞紙
<input type="checkbox"/> カンパン、クラッカー	<input type="checkbox"/> 上着	<input type="checkbox"/> ラップ	<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ
<input type="checkbox"/> パンの缶詰	<input type="checkbox"/> 下着	<input type="checkbox"/> アルミホイル	<input type="checkbox"/> 安全ピン
<input type="checkbox"/> インスタントラーメン	<input type="checkbox"/> 靴下	<input type="checkbox"/> やかん	<input type="checkbox"/> 簡易トイレ
<input type="checkbox"/> 缶詰類	● 生活用品	<input type="checkbox"/> 皿(紙・ステンレスなど)	● その他
<input type="checkbox"/> レトルト食品	<input type="checkbox"/> タオル	<input type="checkbox"/> コップ(紙・ステンレスなど)	<input type="checkbox"/> ブルーシート
<input type="checkbox"/> スープ	<input type="checkbox"/> バスタオル	<input type="checkbox"/> 割りばし	<input type="checkbox"/> ガムテープ(布製)
<input type="checkbox"/> 味噌汁	<input type="checkbox"/> 毛布	<input type="checkbox"/> スプーン	
<input type="checkbox"/> 真空パックのごはん、お餅	<input type="checkbox"/> 雨具	<input type="checkbox"/> フォーク	

*在宅避難の備えとしては、循環備蓄をしておくといいでしょう。