

保存版

学園南地区自主防災・防犯協議会

# 減災 & 避難心得



我が家の避難所は **西部公民館** **あやめ池小学校** です

(○を付ける)



★一次避難所 西部公民館★

一丁目、一丁目第二、パークスイツ、二丁目、三丁目、三丁目北、三丁目中、三丁目南

★一次避難所

あやめ池小学校★

二丁目北、二丁目南、二丁目南苑

二次避難所 西部会館 (市民ホール)

帝塚山大学(学園前キャンパス)

広域避難地 奈良国際ゴルフ倶楽部

★災害・避難情報入手先★  
奈良市

防災情報メール (要登録)

ホームページ、Twitter

テレビ、ラジオ、インターネットなど

※デマに注意

## 地震

### 日頃から備える

◆◆助ける・助けてもらうために◆◆

- 普段から近所とコミュニケーションをとる。  
知らない人同士では助け合うのが難しい。まずは挨拶から。
- 防災訓練に参加する。  
経験しておくことで、いざという時に適切な行動ができます。
- 自治会の<sup>いっとき</sup>一時集合場所を覚えておく。
- 家族との連絡方法、待ち合わせ場所を決める。

◆◆ケガをしないために◆◆

- 家屋の耐震補強をする。
- 家具を固定する。
- 避難経路を確認し、崖、ブロック塀などの危険な個所をチェック

◆◆生活を続けるために◆◆

- 非常持ち出しバッグを用意する。
- 最低7日分の水や非常食を用意する (冷蔵庫のもので2~3日、備蓄品で4~5日)。
- 普段食べたり、使っている物の「回転備蓄」を心がける。(回転備蓄 = 多めに買い置き、古いものから使う)



## 大地震だ！どうすればいい？

- 家族の安否確認をする。連絡が取れなかったら、あらかじめ決めた待ち合わせ場所へ行く。
- 家にいる全員が無事なら、自治会で決められた印(カード、タオル等)を門・玄関など確認しやすいところに掲げる。自治会の防災委員が安否確認します。
- 近所に閉じ込められている人、歩行が困難な人、ケガをしている人はいませんか？  
声をかけあい、助け合おう。
- 自治会の一時集合場所<sup>いっとき</sup>に行き、状況を確認する。



### 避難したほうがいい？

- 家屋に不安がなければ、在宅避難。
- 在宅避難でも救援物資が必要ならば避難所へ行き、在宅避難の登録をする。被災直後の避難所は混乱しているので、可能ならば少し時間を置いて登録に行く。

### 避難するときは

- 水道・ガスの元栓をしめる。
- 電気のブレーカーを落とす。
- 戸締りをする。 □ 車は使わない。
- 家から持ち出せるものは持って行く。  
避難所には最低限のものしかありません。
- 避難所でのスペースや物資は、早い者勝ちではありません。
- 避難者自身で避難所を運営しますので、役員の指示に従ってできる範囲でお手伝いをお願いします。
- 災害伝言ダイヤル（171）を使い、家族・親戚・友人に安否を知らせる。



## 台風・豪雨

### 風雨が強くなりそうだ

- 風で飛びやすいものは屋内に入れるか、ひもなどで固定する。
- 外出は控える。 □ 雨戸、シャッターをしめる。

### 避難したほうがいい？

- 「まだ大丈夫」は禁物。早めに避難する。
- **警戒レベル3で高齢者等は避難。警戒レベル4で全員避難。**

### 避難するときは

- 安全な避難場所はどこかを判断し、行動する。
- 近所に支援が必要な人はいませんか？声をかけあって、助け合いながら早めに避難しよう。

高

危険度

低

警戒レベル	避難行動等	避難情報等
警戒レベル 5	既に災害が発生している状況です。 <b>命を守るための最善の行動</b> をとりましょう。	災害発生情報 ※2 ※2 災害が実際に発生していることを把握した場合に、可能な範囲で発令（市町村が発令）
警戒レベル 4 全員避難	<b>速やかに避難先へ避難</b> しましょう。 公的な避難場所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や自宅内のより安全な場所に避難しましょう。	避難勧告 避難指示（緊急） ※3 ※3 地域の状況に応じて緊急的または重ねて避難を促す場合に発令（市町村が発令）
警戒レベル 3 高齢者等は避難	<b>避難に時間を要する人（高齢の方、障害のある方、乳幼児等）とその支援者</b> は避難をしましょう。その他の人は、避難の準備を整えましょう。	避難準備・高齢者等避難開始（市町村が発令）
警戒レベル 2	避難に備え、ハザードマップ等により、自らの <b>避難行動を確認</b> しましょう。	洪水注意報 大雨注意報等（気象庁が発表）
警戒レベル 1	災害への心構えを高めましょう。	早期注意情報（気象庁が発表）