

災害時の避難と備蓄の考え方

4ページで
わかる

市民のみなさんへ



市には**限界**があります。
災害時は、**すぐに十分な
支援が届かない**ことがあります。
だからこそ、**家庭・地域・市**が
一緒に備えることが大切です。



1 指定避難所は
特定の区だけの
ものではありません



2 市の備蓄は
区ごとの取り分では
ありません



3 遠い地域ほど
地域の備えが
大切です



4 市の備えだけでは
足りません



市には**限界**があります。
だからこそ、自分たちでも備えましょう。

指定避難所と備蓄の正しい考え方

4ページで
わかる



避難所について知っておこう

よくある勘違い

1 近くの区だけが使う
✕

2 備蓄は区の取り分
✕

3 取りに行けば必ずもらえる
✕



市には**限界**があります。

災害時は、すぐに十分な支援が届かないことがあります。
だからこそ、家庭・地域・市が一緒に備えることが大切です。

正しい考え方

○ だれでも安全に避難できる人が使います

○ 必要な人へ配ります

○ 状況を見て配ります

1 避難所は決まっています

住所ごとに決まっているわけではありません。



2 そのときに安全に行ける避難所を選びましょう

- 道路の状況や災害の種類によって行ける避難所は変わります。
- すべての避難所が開設されるとは限りません。



3 避難所に行けば必ず物資がもらえるとは限りません

- 避難者の数や被害の状況により、物資の量は限られています。
- 必要な人に、必要な分を配布します。



4 指定避難所まで遠い地域では地域の備えが特に重要です

- 災害時は、移動できない場合もあります。
- 地域内での集まる場所や備蓄を確認しておきましょう。



！ 注意 「取りに行けば必ずもらえる」わけではありません。

指定避難所まで遠い地域で 大切な備え

4ページで
わかる

大雨や土砂災害で、
避難所へ行けない
ことがあります。



1 まず
地域の安全な
場所へ集まる



2 安否確認・
声かけ・
助け合い



3 地域から
市へ
連絡する



4 支援に
つなげる



地域で決めておきたいこと



地域で備えておきたい物 (例)



市には限界があります。
まずは地域で命を守る備えを整えましょう。



いま、家庭・地域・市で 取り組みたいこと

4ページで
わかる



役割を分けて考える

家庭の役割



- 水・食料を備える
- 家族で避難先を確認する

地域の役割



- 集まる場所を決める
- 安否確認・助け合い

市の役割



- 避難所を開く
- 物資支援・情報提供

市の備蓄には限りがあります

市には限界があります。
市からの支援を待つことを
前提にしないでください。

各家庭で
最低7日分の備蓄を

備蓄の例（1人分・1日あたりの目安）



飲料水
3リットル



食料
3食分



簡易トイレ
5回分



懐中電灯・ラジオ



電池

だからこそ、避難訓練を行いましょう

1 集合・安否確認



2 避難経路を歩く



3 市への連絡確認



4 備えの確認



完璧でなくて大丈夫です。
まずは一度、訓練を行いましょう。

