

# ひなんじょうほうに 避難情報(いつ逃げたらいい?) ※避難=逃げる

天気の情報、台風や大雨の時に逃げる情報などを、お知らせします



警戒レベル	避難情報	避難情報が出たとき、あなたの町の状況	あなたがすること
宮崎市がお知らせします	5 さいがいほっせいじょうほう 災害発生情報	<ul style="list-style-type: none"> <li>あなたの町で災害（川の水が道に出てくる、大雨で家の中に水が入ってくる、など）が始まっています。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>いま逃げないと、死ぬかもしれない。命をまもってください。</li> </ul>
	4 ひなんしじ きんきゅう 避難指示（緊急）	<ul style="list-style-type: none"> <li>あなたの町は、いまとても危険です。人的被害（人がけがをしたり死んだりすること）がとても高くなっています。または人的被害が起こっています。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>避難所や安全なところに逃げてください。</li> <li>逃げるができないときは、できるだけ安全な場所（家の2階・山と反対の部屋、家の近くの安全な公園やビルなど）に行ってください。</li> </ul>
	ひなんかんこく 避難勧告	<ul style="list-style-type: none"> <li>あぶない場所（川が近い、家の後ろに山がある、など）に住んでいる人は、逃げてください。</li> <li>人的被害（人がけがをしたり死んだりすること）が起きる可能性がとても高くなっています。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>避難所や安全なところに逃げてください。</li> </ul>
	3 ひなんじゅんび 避難準備・ こうれいしゃとうひなんかいし 高齢者等避難開始	<ul style="list-style-type: none"> <li>あぶない場所（川が近い、家の後ろに山がある、など）に住んでいる人で、おじいさんやおばあさん、体が自由に動かない人、赤ちゃんがいる人は、避難所や安全なところに逃げてください。</li> <li>人的被害（人がけがをしたり死んだりすること）が起きる可能性が高くなっています。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おじいさんやおばあさん、体が自由に動かない人、赤ちゃんがいる人は、手伝う人と避難所や安全なところに早めに逃げてください。</li> <li>元気な人は、逃げるときに持っていく物の準備をしてください。</li> </ul>
気象庁（国）がお知らせします	2 こうずいちゅういほう 洪水注意報 （川の水が多くなるかもしれない） おおあめちゅういほう 大雨注意報 （雨がたくさんふるかもしれない）	<ul style="list-style-type: none"> <li>安全かどうか、家や家の近くを確認してください。</li> <li>指定避難所などへ避難する時は、近くの総合支所、地域センター、地域事務所へ連絡し、自分で避難先を確認して避難をしてください。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>どこに逃げるが、避難する場所を確認してください。</li> </ul>
	1 そうきちゅういじょうほう 早期注意情報		<ul style="list-style-type: none"> <li>「危険かもしれない」と考えてください。</li> </ul>

# 地震や台風の前に準備しましょう

地震・台風などの時は、ときどき水や電気が止まります。そして、みんながスーパーやコンビニに行きますから、食べ物や飲み物などをかうことができないかもしれません。

家族のメンバーがちがうと、必要なものはちがいます。自分や家族のために**3日分**ぐらい、食べ物や飲み物など準備しましょう。できれば**1週間分**ぐらい、食べ物や飲み物など準備したほうがいいです。

※準備するときは、「地震や台風の時、持って行くもの1日分」と、「家に置いておくもの」をべつべつに準備したほうがいいです。

※下のものから必要なものを選んで、かばんやバッグに入れましょう。そして、そのかばんやバッグをいつも家の入口の近くに置いたほうがいいです。

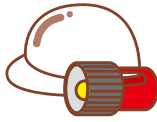
「地震や台風の時、持って行くもの1日分」※たとえば、こんなものが便利です。

たいせつなもの



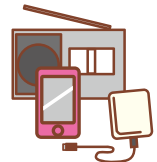
- お金  運転免許証 (車のうんてんライセンス・カード)
- 健康保険証 (病院に行くとき、このカードをつかいます)
- 印鑑 (銀行などでつかいます)
- 家・車のスペアキー (鍵が2つあるとき、1つ持っていきます)

避難するから、家にいる時



- 懐中電灯 (大きいライト)  ヘルメット (頭をまもります)
- ハザードマップ (どこに逃げたほうがいいのか、どこが危険いか、ハザードマップでチェックします)

情報を伝えるもの



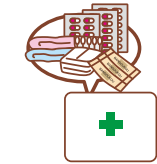
- 携帯電話  小さいラジオ
- ペンや紙など  電池
- 携帯電話のバッテリー、コンセント

食べ物や飲み物



- 水 (500ml×3より、たくさんあったほうがいいです)
- 缶の食べ物など (パンなど)

ケガや病気の時



- 薬  お薬手帳 (薬のリスト)
- ケガをしたときにぬる薬やガーゼ
- 絆創膏 (ケガした時のテープ)  ウェットティッシュ

病気にならないように



- マスク  体温計 (体の温度をチェックします)
- 消毒液 (アルコールスプレーなど)  スリッパ

生活で使うもの



- 毛布 (ブランケット)  大きいハンカチ
- 服  タオル  傘やレインコートなど
- カイロ  ライター

女の子、赤ちゃん、おとしよりの人



- 生理ナプキンなど  化粧品
- 母子手帳 (赤ちゃんの記録)
- 離乳食 (赤ちゃんのたべもの)
- めがね  入歯 (歯がない人)  おむつ (赤ちゃんのパンツ)

# ローリングストック法<sup>ほう</sup>



ローリングストック法<sup>ほう</sup>は、いつも食<sup>た</sup>べたり飲<sup>の</sup>んだりするものや、よく使<sup>つか</sup>うもの（トイレトペーパーなど）を、少し多<sup>おほ</sup>く買<sup>か</sup>って、使<sup>つか</sup>ったらまた買<sup>か</sup>うことです。  
ときどき食<sup>た</sup>べて、また買<sup>か</sup>いますから、レトルトの食<sup>た</sup>べ物<sup>もの</sup>も OK です。

「家<sup>いえ</sup>に置<sup>お</sup>いておくもの」※たとえば、こんなものが便利<sup>べんり</sup>です。

## -着<sup>き</sup>るもの・寝<sup>ね</sup>るときのもの-

- 下<sup>した</sup>着<sup>ぎ</sup>（パンツなど） 上<sup>うわ</sup>着<sup>ぎ</sup>（ジャケットなど）
- 毛<sup>もう</sup>布<sup>ふ</sup>（ブランケットなど）
- タオル

## -食<sup>た</sup>べ物<sup>もの</sup>-

- お茶<sup>ちや</sup>、すぐ食<sup>た</sup>べられるごはん
- レトルトや缶<sup>かん</sup>の食<sup>た</sup>べ物<sup>もの</sup>
- カップラーメン

## -飲<sup>の</sup>み物<sup>もの</sup>-

- 水<sup>みず</sup>（1日<sup>いちにち</sup>で、1人<sup>ひとり</sup> 3L くらい）
- 生活<sup>せいかつ</sup>の水<sup>みず</sup>  
（※いつも、水<sup>みず</sup>を入れておく）

## -火<sup>ひ</sup>をつかいたい時<sup>とき</sup>-

- カセットコンロ
- カセットコンロのボンベ
- すぐ<sup>ひ</sup>に火<sup>ひ</sup>をつけることができるもの

## 便利<sup>べんり</sup>なもの キャンプでも使<sup>つか</sup>えます -

- お皿<sup>さら</sup>・コップ<sup>はし</sup>・箸<sup>かん</sup>  缶<sup>かん</sup>をあけるもの  ラップ  新聞紙<sup>しんぶんし</sup>や段ボール<sup>だん</sup>  ガムテープ
- ゴミの袋<sup>ふくろ</sup>  石鹸<sup>せっけん</sup>  テント・タープ  寝袋<sup>ねぶくろ</sup>  ランタン  ろうそく