

避難のための日頃の備え

- 避難先や避難途中で必要なものを非常持ち出し品としてまとめておいたり、避難先や避難方法を決めておきましょう。
- 日頃から備えておくことで、いざというときにすぐに避難を始めることができます。



1. ハザードマップを見ながら 広域避難計画を考えましょう

「わが家の広域避難計画」に書き込みましょう

この冊子の
巻末ポケット
にあります



STEP1 洪水や高潮のとき自宅がどうなるかを ハザードマップで確認しましょう

ハザードマップでは、自宅や勤め先などがどのくらい浸水するかという「**深さ**」と、どのくらい浸水が続くかという「**時間**」を確認することができます。

時間

浸水継続時間

深さ

最大浸水深



STEP2 広域避難先や避難方法を確認しておきましょう

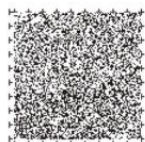
区外の親戚・知人宅や宿泊施設・勤め先などを広域避難先として決めておきましょう。
渋滞を避けるため、公共交通機関での避難方法を決めておきましょう。



裏表紙の「広域避難先」にも書き込みましょう

STEP3 江戸川区から広域避難を呼びかける情報が発表されたとき 誰が、何をするか確認しましょう

広域避難は積極的な情報収集や早めの準備が必要です。落ち着いて避難ができるように、避難の流れをイメージして、具体的な対応のタイミングを考えてみましょう。



2. 避難のときに必要なものを準備しておきましょう

いざというとき、すぐに避難できる準備をしておきましょう。
乳幼児や高齢者、疾患のある人など家族構成によって必要なものが異なるので確認しておきましょう。

持ち出す際には、両手の空くリュックサックに最低限必要なものを詰めておくとう便利です

できるだけ歩きやすい服装で避難しましょう



リュックサックに詰めておきたいもの

- | | | |
|-----------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|
| ☐ 貴重品 | 財布・お金（公衆電話用に10円玉）・通帳・印鑑・健康保険証（コピー可）など | |
| ☐ 携帯電話 | ☐ 携帯ラジオ | ☐ 乾電池・充電器等 |
| ☐ 懐中電灯 | ☐ 最低限の食料と飲料水 | ☐ タオル・ティッシュ |
| ☐ 常備薬・お薬手帳 | ☐ 着替え | ☐ ビニール袋 |
| ☐ 雨具 | ☐ 生理用品 | ☐ 家族の写真 |
- など

あると便利なもの

- | | | | | |
|------------------------------------|------------------------------|--|----------------------------------|-----------------------------|
| ☐ ウェットティッシュ | ☐ マスク | ☐ 大きめのゴミ袋 | ☐ 床に敷くシート | ☐ 軍手 |
| ☐ 帽子 | ☐ 笛 | ☐ 割り箸、紙皿などの簡易食器 | ☐ 筆記用具 | など |

家族構成によって必要なもの

乳 幼 児	離乳食、粉ミルク、おむつ、おしりふき など	疾患のある人	主治医連絡先、持病薬、在宅医療用品 など
高 齢 者	入れ歯、介護食、大人用おむつ など	ペ ッ ト	リード、ケージ、トイレ用品、ペットフード など

3. 緊急時の連絡先を確認しましょう

家族や近所の人々の連絡先を記入しましょう。
また、避難する前に声をかける人や一緒に避難する人の連絡先も記入しましょう。

裏表紙の「緊急時の連絡先」に書き込みましょう

