

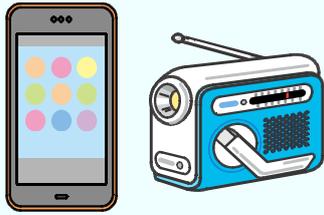


# 災害から身を守ろう!

熊本県警察本部  
警備第二課

## 避難する時の注意点

### 正確な情報の入手



停電時でも利用できる電池式（充電式）のラジオやテレビ、携帯電話などを活用し、正確な情報を入手しましょう。

### 持出品は最小限に



食べ物や飲み物、着替えなど最低3日分の生活用品をリュックなどに入れて準備しておきましょう。

### 予防的避難



明るいうちから早めの避難に心がけましょう。また、路面状況には十分注意しましょう。

## 災害対策（避難場所・経路等の確認）

～ 災害に備え、具体的な計画を立てましょう ～

- 市町村が作成したハザードマップ（防災マップ）などで、住まいの地域の危険箇所（過去に浸水した場所など）や避難経路をあらかじめ把握、確認しておきましょう（避難場所、避難経路、避難方法などの確認）。
- 定期的に防災教育を受けたり、避難訓練に参加しましょう。

**災害の「備え」チェックリスト**

非常用持ち出し袋 避難の際に持ち出すもの！

<input type="checkbox"/> 水	<input type="checkbox"/> 軍手
<input type="checkbox"/> 食品 <small>（缶詰、アルファ米など、汁は不要品、ビスケット、チョコ、乾パンなど！最低3日分の用意！）</small>	<input type="checkbox"/> 洗面用具
<input type="checkbox"/> 防災用ヘルメット・防災ずきん	<input type="checkbox"/> 歯ブラシ・歯磨き粉
<input type="checkbox"/> 衣類・下着	<input type="checkbox"/> タオル
<input type="checkbox"/> レインウェア	<input type="checkbox"/> ペン・ノート
<input type="checkbox"/> 紐なしのズック靴	<b>感染症対策にも有効です!!</b>
<input type="checkbox"/> 懐中電灯（※手動充電式が便利）	<input type="checkbox"/> マスク
<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ（※手動充電式が便利）	<input type="checkbox"/> 手指消毒用アルコール
<input type="checkbox"/> 予備電池・携帯充電器	<input type="checkbox"/> 石けん・ハンドソープ
<input type="checkbox"/> マッチ・ろうそく	<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ
<input type="checkbox"/> 救急用品 <small>（ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など）</small>	<input type="checkbox"/> 体温計
<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ	<b>一緒に持ち出そう!!</b>
<input type="checkbox"/> ブランケット	<input type="checkbox"/> 貴重品 <small>（現金、現金、パスポート、運転免許証、病院の診察券、マイナンバーカードなど）</small>

**子供がいる家庭の備え**

<input type="checkbox"/> ミルク（キュータイプ）	<input type="checkbox"/> 子供用紙オムツ	<input type="checkbox"/> 抱っこひも
<input type="checkbox"/> 使い捨て哺乳瓶	<input type="checkbox"/> お尻ふき	<input type="checkbox"/> 子供の靴
<input type="checkbox"/> 離乳食	<input type="checkbox"/> 携帯用お尻洗浄機	
<input type="checkbox"/> 携帯カトラリー	<input type="checkbox"/> ネットライト	

**女性の備え**

<input type="checkbox"/> 生理用品	<input type="checkbox"/> サニタリーショーツ	<input type="checkbox"/> 防犯ブザー／ホイッスル
<input type="checkbox"/> おりものシート	<input type="checkbox"/> 中身の見えないごみ袋	

**高齢者がいる家庭の備え**

<input type="checkbox"/> 大人用紙パンツ	<input type="checkbox"/> 介護食	<input type="checkbox"/> デリケートゾーンの洗浄剤
<input type="checkbox"/> 杖	<input type="checkbox"/> 入れ歯・洗浄剤	<input type="checkbox"/> 持病の薬
<input type="checkbox"/> 補聴器	<input type="checkbox"/> 吸水パッド	<input type="checkbox"/> お薬手帳のコピー

**備蓄品**  
お家に備えておくもの！

- 食料や水（最低3日分！できれば1週間分）×家族分  
（保存期間の長いものを多めに買って置き、消費したら補充するという習慣にしていれば、常に食料の備蓄が可能！）
- 生活用品  
（洗面皂、ティッシュ、トイレペーパー、ラップ、ゴミ袋、ポリタンク、携帯用トイレなど）

ほかにも、家庭で必要なものは日ごろから備えておきましょう

世帯構成や生活環境によって必要なもの、備えるものが変わってくる。チェックリスト等を活用して、何が必要か家族で話し合い、災害に備える。明るいうちからの予防的避難が重要。



熊本県警HP  
（災害関係）

要チェック!!!