日頃の備え
避難について考えましょう

災害の種類によって、その被害と影響も異なり、避難の方法も変わってきます。いざという時のために、さまざまな避難の選択肢を考えておきましょう。

避難とは

避難とは、「難」を「避ける」ことです。その災害の「難」とは何か（水害であれば水の影響、地震の場合は建物の倒壊や物の落下・転倒など）を見極め、立退き避難が必要であれば、安全な場所に避難しましょう。自宅で安全にとどまることが可能であれば、必ずしも立退き避難をする必要はありません。

複数の避難先を想定しておきましょう

避難所に行くことだけが「避難」ではありません。身の安全が確保できるのであれば、親戚・知人宅や宿泊施設なども避難先として有効です。その時々の状況に応じて、最も安全と思われる場所に避難しましょう。また、複数の避難先を考えておくことは、感染症対策を講じる上で、避難所での「密」の低減にもつながります。

避難先の例

避難所

事前に最寄りの避難所や避難経路を確認しましょう。

親戚・知人宅

災害時に避難することを事前に相談しておきましょう。

宿泊施設

ホテルや旅館などの宿泊施設も避難先として有効です。

車中避難

プライベート空間も確保できる一方、エコノミークラス症候群などのリスク回避の対策も必要です。

在宅避難とは

災害で日常通りの生活ではなくても、自宅にとどまりながら避難生活を送ることを「在宅避難」と言います。地震が発生しても、その後の地震に対して十分な対策がとれている家であったり、電気やガス、水道などが止まっても、生活を送れる準備がある場合は、在宅避難も選択肢の1つです。食料、水、燃料、トイレ対策など、さまざまな備えが大切になります。

避難所を確認しましょう

帯広市では、市内に51箇所の避難所を指定しています（令和4年度末現在、避難所の詳細は56ページ参照）。水害のおそれがある場合、移動が可能な方は、最寄りの避難所にこだわらず、より水害リスクの低い方向に避難をしてください。遠くへの避難が困難な方は、最寄りの避難所に避難し、水害の危険性が高まったら2階以上に避難（垂直避難）をしてください。

日頃の備え
家族で話し合いましょう

帯広市では、毎年9月1日を「家庭防災の日」、また毎月1日を「家族で防災について話し合う日」としています。家族で防災について話し合いをしておきましょう。

災害への備えを確認しましょう

チェックリスト

- ☐ 家庭での備蓄はしていますか？
  ➡8ページへ
- ☐ 災害時の情報収集先を決めていますか？
  ➡9ページへ
- ☐ 非常持ち出し品を準備していますか？
  ➡16ページへ
- ☐ 近所の方と顔の見える関係を築いていますか？
  ➡17ページへ
- ☐ 災害時に支援を必要としている方が周りにいませんか？
  ➡18ページへ
- ☐ 避難先や避難経路を確認していますか？
  ➡56ページへ

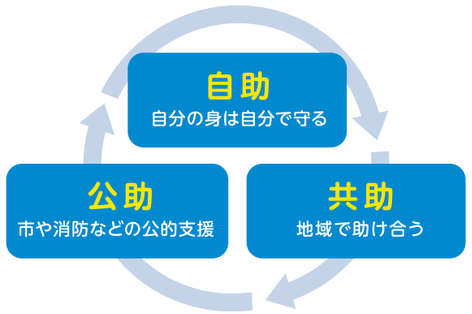
災害時の緊急連絡先

災害時は普段の連絡手段が使えなくなることや、家族や勤務先と連絡がつかない場合があります。事前に緊急連絡先を控えておきましょう。

氏名／会社・学校	住所／TEL
会社・学校	TEL
会社・学校	TEL
会社・学校	TEL

自助・共助・公助による「三助」の取り組み

災害による被害を最小限に抑えるためには、自助（自分の身は自分で守る）、共助（地域で助け合う）、公助（市や消防などの公的支援）による「三助」の取り組みが重要です。



自助
- 家庭での防災意識の向上
- 家庭での備蓄、非常持ち出し品の準備
- 自宅の耐震化・耐火、エネルギー対策

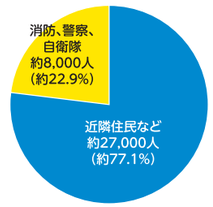
共助
- 隣近所とのコミュニケーション
- 自主防災組織の結成・育成
- 防災訓練や研修会の実施

公助
- 避難所の指定や整備、備蓄品の整備
- 水道管の耐震化、治水対策などの促進
- 消防、警察、自衛隊などによる救助活動

過去の災害から見る「三助」

平成7年（1995年）に発生した、阪神・淡路大震災では、家族を含む「自助」や近隣住民などの「共助」により、全体の約8割が救出され、救助隊などによる「公助」で救出された人は、2割程度であったという調査結果があります。

災害時には、特に「自助」、「共助」による取り組みが大切です。



出典：防災白書「阪神・淡路大震災の救助手段グラフ」