備え2 どう行動するか決めておこう

①在宅避難（自宅にとどまる）
ハザードマップで下記の「3つの条件」を確認してください。

②安全な場所にある親戚・知人宅へ避難
災害時に避難することを相談しておきましょう。

③市の避難所へ避難
自分で用意するもの
●マスク　●食料・飲料水
●消毒液　●スリッパなど
●体温計

④安全な場所にある ホテル・旅館へ避難
避難する場合は、事前に予約・確認しましょう。
※宿泊料が必要です。

自宅にとどまる3つの条件

次の3つが確認できれば、浸水の危険があっても自宅にとどまり安全を確保することも可能です。

❶家屋倒壊等氾濫想定区域(※)に入っていない
❷浸水深よりも居室が高い
❸水が引くまでの間の水・食料などの備えが十分にある

(※)ハザードマップの

備え3 もしものためにいつもの備えを

＼1週間分あればさらに安心／
まずは3日間の備蓄を！
想定：電気・ガス・水道が停止した自宅で復旧を待つ

●懐中電灯 ●乾電池 ●モバイルバッテリー
●食品用ラップ ●簡易トイレ ●トイレットペーパー
●毛布・寝袋 ●洗面道具　など

燃料 カセットコンロ・カセットボンベ・固形燃料
水 3リットル/日×3日（500ミリリットル18本）
食料 缶詰・レトルト食品・栄養補助食品・お菓子・調味料・スープなど

Point!
食料品ストックのポイント
❶普段利用している食品を多めに購入し、使用した分は小まめに買い足しましょう（ローリングストック）。
❷栄養バランスを意識しましょう。
●たんぱく質は肉・魚・豆などの缶詰を活用しましょう。
●根菜などの日持ちする野菜や果物を日頃から買い置きしましょう。乾物や野菜ジュースなども便利です。

ローリングストックをしながら、好みの味を探してみましょう！

備え4 情報を入手しよう

北九州市の防災サイト「防災情報北九州」のほか、市公式LINEでも避難情報や避難所の開設状況などをタイムリーに入手できます。

▲防災情報北九州　▲市公式LINE

避難1 避難のタイミング

警戒レベル4「避難指示」までに必ず避難を！
集中豪雨や台風など、災害が差し迫っている時に出される避難情報には、「どのくらい警戒すべきか」を示す警戒レベルが付けられています。警戒レベル4「避難指示」が発令された場合は、対象区域の住民全員は必ず、避難行動を取りましょう。

危険度

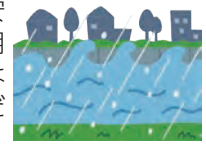
警戒レベル		避難情報等
5		緊急安全確保
～ <警戒レベル4までに必ず避難！> ～		
4		避難指示
3		高齢者等避難

避難2 避難のポイント

動きやすく、安全な服装で
ヘルメットで頭を保護し、靴は運動靴にしましょう。裸足・長靴は厳禁です。

足元に注意
道路が冠水すると足元が見えにくくなり、側溝やマンホールに気づきにくくなります。長い棒などを杖代わりにするなど、十分に注意して歩きましょう。

川や用水路に近づかない
降雨が続き不安に思っても、川や用水路、田畑の用水は見に行かないでください。



深さに注意
歩行が可能な水深の目安は約50センチです。水の流れが速い場合は20センチ程度でも危険になります。危ないと判断した場合は、無理をせず、高所で助けを待ちましょう。

逃げ遅れた時には命を守る最善の行動を！
避難が遅れて家の周りが浸水した場合、水の中を避難するのは危険な場合があります。自宅近くの建物など少しでも浸水しにくい高い場所に移動し、直ちに身の安全を確保しましょう。

避難3 避難所でのルール

受付
●避難所に着いたら、まず受け付けを。
●一時的に避難所を離れる場合は必ずお声かけください。
●退所時の受け付けもお忘れなく。

要配慮者
●介護の必要な人には必ず付き添いを。
●部屋の移動をお願いすることがあります。

食料・物資
●食事は各自でご用意ください。（避難所には最低限の備蓄しかありません）
●水分は小まめに取ってください。
●毛布、座布団などは数に限りがあります。

その他
●貴重品は各自で管理してください。
●個人のごみは各自で持ち帰るなど、責任をもって後片付けをお願いします。
●建物内は全て禁煙・禁酒です。
●携帯電話はマナーモードにしてください。