

② 自宅の安全対策を見直す！

屋根の点検： 破損がないかなどを確認し、必要に応じて補修・清掃をしましょう。

側溝の清掃： 敷地内の側溝に泥や落ち葉が溜まっていると、水の流れを妨げ、浸水の原因になります。定期的に清掃しましょう。

土のうの準備： 浸水対策として、土のうを準備しておくことも有効です。家屋の入り口に設置することで、水害を予防・軽減することができます。



詳しくは
こちら

LIFE HACK CHANNEL
自衛官募集ホームページ

③ 避難経路と避難場所の確認！

家族で話し合い： 災害時に家族が離れ離れになった場合の連絡方法や集合場所、避難経路などを事前に話し合っておきましょう。

避難場所の確認： 避難場所を確認し、そこまでの経路を実際に歩いて確認してみましょう。危険な箇所がないか、夜間でも安全に移動できるかなどを確認することが重要です。

上ノ国町ホームページ
避難場所→



④ 非常用持ち出し品の準備！

持ち出し品を用意しておく： あらかじめリュックサックなどにまとめておきましょう。



<最低限必要なもの>

飲料水（3日分）、非常食（3日分）、携帯ラジオ、懐中電灯、モバイルバッテリー、現金、健康保険証のコピー、常備薬、着替え、タオル、軍手、ティッシュ、ウェットティッシュ、マスク、簡易トイレ、筆記用具、貴重品など。

📖 避難のタイミングと判断

危険を感じたら迷わず避難： 夜間の避難は、視界が悪く足元も不安定なため、危険が伴います。明るい時間帯に避難することが原則です。

しかし、大雨や河川の増水、崖崩れの前兆（土砂の異音、ひび割れなど）を感じたら、躊躇（ちゅうちょ）なく避難しましょう。



日頃から近所の人とコミュニケーションを取り、いざというときに助け合える関係を築いておきましょう。

