

健康的な活動をしながら災害に備える

【防災さんぽ】

もしもの時にどこへ避難すればいいのか、避難場所まで行けるのか、事前に確認しておくことが大切です。

運動を兼ねて「防災さんぽ」をしながら、災害に備えてみませんか。

1. 「防災さんぽ」って何？

自宅から避難をする時などに備え、自宅の周辺に危険な場所がないか、事前に歩いて確認しておくものです。



2. 「防災さんぽ」の効果

- ・ 自分の防災力を高めることができる。
- ・ 慌てず避難行動をとることができる。
- ・ 家族や友人と一緒に危険個所や経路などを知ることができる。
- ・ ウォーキングを兼ねるので「防災と運動」が同時におこなえる。

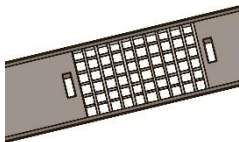
3. 「防災さんぽ」で確認しておくこと

- ・ **自宅周辺や避難経路に危険な場所はないか**（自分の目で確認することが大切）

【チェックポイント】

水路、道路脇の段差、空き家(廃屋)、竹やぶなど

※ 平常時の経路を写真撮影しておくと、道路が冠水した際、電柱やガードレールなど、目印を元に安全に移動できます。）



- ・ **自宅から避難所等までかかった時間を確認する。**

（災害時は思った以上に時間がかかります。）

【チェックポイント】

非常時持ち出し袋など避難用品を持って歩くと効果的です。



4. 注意点

- ・ 自宅から避難場所までの複数の経路を確認しておきましょう。
（道路の冠水や家屋等倒壊などによる道路の遮断が考えられます）
- ・ 体調に合わせて、朝夕の涼しい時間帯に行いましょう。

