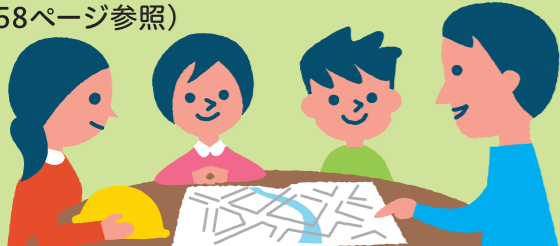


# 日頃の備え 自助

## 家族で防災会議

災害は家族が一緒にいるときに起こるとは限りません。いざというときに、あわてず行動できるよう家族で普段から話し合っておきましょう。また、災害に備えて家の中と外をチェックし、危険な箇所は早めに改善するようにしましょう。(58ページ参照)



### 話し合いたい項目

チェック

- 家の付近の浸水状況や、土砂災害のおそれのある箇所の確認
- 災害が起こった時の身の守り方
- 家族間の連絡方法と、最終的に出会う場所
- 災害別の避難行動 (避難所とそこに行くまでの経路)

## 非常持出品・備蓄品リスト

チェック

### 非常持出品

いざというときすぐに持ち出せるように、日ごろから準備・点検しておきましょう。事前に準備出来ているか、確認しましょう。

#### 携帯ラジオ

- ラジオ
- 電池(多めに用意)



#### 懐中電灯

- 懐中電灯 (できれば一人にひとつ)
- 電池(多めに用意)



#### 貴重品

- 現金
- 健康保険証
- 印鑑
- 預金通帳
- 免許証
- 権利証書



#### 救急医療品

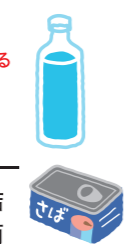
- 常備薬
- ばんそうこう
- 鎮痛剤
- 風邪薬
- 胃腸薬
- 包帯
- 傷薬
- お薬手帳



#### 非常食品等

火を通さなくて食べられるもの、食器など

- 非常用食品
- ミネラルウォーター
- 缶切り
- 缶詰
- 紙皿
- 水筒
- 栓抜き
- 紙コップ



#### その他

- 衣類(下着・上着など)
- 生理用品
- ウェットティッシュ
- 携帯電話の充電器
- 防災マップ(本書)
- ラップフィルム (止血や食器にかぶせて使う)
- 離乳食
- 紙おむつ
- 粉ミルク
- ライター
- タオル
- カップ
- ヘルメット



### 非常備蓄品

災害復旧までの数日間(最低3日)を生活できるように確認しましょう。

#### 飲料水

- 飲料水として
- ペットボトルや缶入りのミネラルウォーター (1人1日3リットルを目安に)
- 貯水した防災タンクなど



#### 非常食品

- お米 (缶詰・レトルト・アルファ米も便利)
- 缶詰・レトルト食品
- 梅干し・調味料など
- ドライフーズ・チョコレート・アメ(菓子類など)



#### 燃料

- 卓上コンロ
- ガスボンベ
- 固形燃料



#### その他

- 生活用水 (風呂・洗濯機などに貯水)
- 毛布・寝袋・洗面用具・ドライシャンプーなど
- 調理器具(なべ・やかんなど)
- バケツ・各種アウトドア用品など



## ローリングストック法

非常持出品・備蓄品などで保管する非常食などを、定期的に消費し、その分をあらためて補充することで、「食べながら備蓄する」ということができます。



## 避難について考えましょう

避難しようとするのは「あなた自身」です。過去の災害で大丈夫だったからといって安心できません。避難することで助かるのは、「あなたの命」であることを強く認識してください。

### ハザードマップを確認しましょう!

- 危険区域の中や周辺にお住まいの人 → 周辺の避難所や避難経路を確認しておきましょう。
- 危険区域の外にお住まいの人 → 自宅での安全確保のための備えや、周辺の避難所や避難経路を確認しておきましょう。

### 避難行動 避難行動には大きく2つの考え方があります。

1

立退き避難 (水平避難)

▶安全な場所まで立退き避難



※夜間に大雨が予想される場合は、明るい時間帯に避難をすませておくことも大事です。

2

屋内安全確保 (垂直避難)

▶自宅内の高い場所へ避難



▶がけや山から離れた部屋へ避難



## 避難を判断するための情報(警戒レベルと防災気象情報)

### 防災気象情報

警戒レベル相当情報(例)

警戒レベル5相当情報  
●大雨特別警報  
●氾濫発生情報 など

警戒レベル4相当情報  
●土砂災害警戒情報  
●氾濫危険情報 など

警戒レベル3相当情報  
●洪水警報  
●氾濫警戒情報 など

これらは、住民が自主的に避難行動をとるために参考とする情報です。国土交通省、気象庁、県が発表します。

### 市が発令する避難情報

警戒レベル	避難行動等	避難情報等
警戒レベル 5	<input type="checkbox"/> すでに災害が発生している状況。 <input type="checkbox"/> 命を守るための最善の行動をとる。	<b>災害発生情報</b> ※実際に災害が発生していることを把握した場合に、可能な範囲で発令
警戒レベル 4 全員避難	<input type="checkbox"/> 速やかに避難先へ避難する。 <input type="checkbox"/> 避難先への移動がかえって危険と思われる場合は、近くの安全な場所や、自宅内のより安全な場所に避難する。	<b>避難勧告 避難指示(緊急)</b> ※緊急的または重ねて避難を促す場合などに発令
警戒レベル 3 高齢者等は避難	<input type="checkbox"/> 避難に時間を要する人(高齢者、障がいのある人、乳幼児など)とその支援者は速やかに避難する。 <input type="checkbox"/> その他の人は、避難の準備を整える。	<b>避難準備・高齢者等避難開始</b>
警戒レベル 2	<input type="checkbox"/> ハザードマップなどで避難場所・避難経路・避難行動を確認する。 <input type="checkbox"/> 今後の気象情報に注意する。	<b>大雨注意報 洪水注意報 など</b>
警戒レベル 1	<input type="checkbox"/> 今後の気象情報に注意する。	<b>早期注意情報 (警報級の可能性)</b>

※各種の情報は、警戒レベル1~5の順番で発表されるとは限りません。状況が急変することもあります。**警戒レベル3や警戒レベル4**では、地域の皆さんで声をかけあって、確実に安全な場所に避難しましょう。