

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

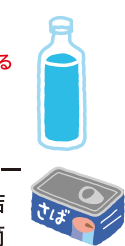
- ☐ 常備薬
- ☐ ばんそうこう
- ☐ 鎮痛剤
- ☐ 風邪薬
- ☐ 胃腸薬
- ☐ 包帯
- ☐ 傷薬
- ☐ お薬手帳



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	☐ すでに災害が発生している状況。 ☐ 命を守るための最善の行動をとる。	緊急安全確保
警戒レベル 4	☐ 速やかに避難先へ避難する。 ☐ 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。	避難指示 危険な場所から全員避難
警戒レベル 3	☐ 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。 ☐ その他の人は、避難の準備を整える。	高齢者等避難 避難に時間がかかる人は避難
警戒レベル 2	☐ 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。 ☐ 今後の気象情報に注意する。	大雨注意報 洪水注意報 など
警戒レベル 1	☐ 今後の気象情報に注意する。	早期注意情報 (警戒級の可能性)

※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。