

日頃から備えよう！

大規模災害時は、発生から3日間（72時間）は人命救助が最優先されるため、物資の配給が届かずまでの3日分が食料備蓄の基本とされています。最低3日間は生活できるように備蓄品を準備しましょう。

非常時備蓄品（例）

- ☐ 飲料水
- ☐ 非常食品
 - ・お米（缶詰、レトルト、アルファ米）
 - ・缶詰、レトルト食品
 - ・梅干し、調味料
 - ・フリーズドライ、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
 - ・調理器具（鍋、やかんなど）
 - ・皿、コップ、箸、ラップ、アルミホイル、キッチンペーパー、着火ライターなど
 - ・毛布、寝袋、洗面用具、ドライシャンプーなど



水は飲料用と調理用で1人あたり1日**3リットル**を目安に

！「ローリングストック法」を実践してみよう！

ローリングストック法とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つ方法です。この方法により、普段から食べているものが災害時にも活用でき、安心して食事をすることができます。



家族で防災について話し合いましょう

災害が発生した際に家族で慌てずに行動できるように、実際に災害が発生したことを想定して話し合ってみましょう。

- （例）

 - ・家族の役割分担
 - ・家の危険箇所の確認
 - ・避難場所、避難経路の確認

- ・非常持ち出し品、非常備蓄品の点検、置き場所の確認
 - ・万が一の際の家族との連絡方法、集合場所など



市公式サイト・市公式LINE
災害・避難情報や避難所情報などを発信。市公式LINE



災害・避難情報を発信して避難の呼びかけを行います。

防災行政無線

では情報を即座に受信できます。また、メニュー内に「防災・災害」のカテゴリーがあり、ハザードマップや気象情報などのほか、LINE内で災害時の対応を確認できる「デジタル避難訓練」もあります。

緊急速報メール（エリアメール）

気象庁が発信する緊急地震速報や津波警報、地方公共団体が発信する災害・避難情報などを、対象エリアに一齐にお知らせするサービスです。本市では携帯電話4社（ドコモ、au、ソフトバンク、楽天）と契約を結んでいます。

災害時の情報収集について

災害時は、次の主な媒体から情報を提供しています。日頃から情報を入手できるようにしておきましょう。

今年の1月1日に石川県能登地方で発生した「能登半島地震」。マグニチュード7・6、最大震度7を観測し、津波や土砂災害、火災などの影響により、北陸地方の各地に甚大な被害をもたらしました。

国内では近年、地震や台風、集中豪雨などの災害が頻発しており、命を守る防災対策を普段から行うことが大切です。今回の特集を通じて、家族や地域の方などと災害時にどのように行動するのかを話し合ってみましょう。

大規模災害に備えて

防災対策は日頃の備えから



発令される避難情報一覧

警戒レベル	行動を促す情報	住民がとるべき行動
レベル5	緊急安全確保	命の危険 直ちに安全確保！
《警戒レベル4までに必ず避難！》		
レベル4	避難指示（申間市）	危険な場所から 全員避難
レベル3	高齢者等避難（申間市）	危険な場所から 高齢者などは避難
レベル2	大雨・洪水・高潮注意報（気象庁）	自らの避難行動を確認
レベル1	早期注意情報（気象庁）	災害への心構えを高める

！ 避難先は小中学校・公民館だけではありません
安全な親戚・知人宅やホテル・旅館に避難することも考えてみましょう

！ 「避難」とは「難」を「避」けることです
安全な場所にいる人は、避難場所に行く必要はありません

！ 警戒レベル3や4が出たら、危険な場所から避難しましょう