

■もしもの時に「備え」を

大規模災害発生から3日間(72時間)は人命救助が優先されるので、物資の配給が届きだすまでの備えが必要です。最低3日間は生活できるよう備蓄品を準備しましょう。

●非常時備蓄品(例)

☐飲料水(飲料用と調理用で1人あたり1日3リットルを目安)

☐非常食品

お米、缶詰、レトルト、アルファ米、梅干し、調味料、フリーズドライ食品、チョコレート、アメ(お菓子類など)、乾麺(ラーメンやパスタ) など

☐燃料

卓上コンロ、ガスボンベ、固形燃料、ろうそく、マッチ など

☐その他

薬、衣類、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、ティッシュペーパー、軍手、ひも類、毛布、寝袋、歯ブラシ、洗面用具、ドライシャンプー、除菌シート など

こんな「備え」あったら便利!

☐携帯電話の充電器、ポータブル電源

☐ラジオ

☐救急セット(絆創膏や消毒液など)

☐ホッカイロなどの防寒グッズ

☐携帯トイレ

☐傘、カップ

☐乾電池

☐安眠グッズ(アイマスクや耳栓)

・その他必要なもの(自由記載欄)

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

●便利なサイト

・市公式サイト
災害・避難情報やハザードマップなどの確認はこちら



・市公式LINE

災害・避難・気象情報・デジタル避難訓練などはこちら



・VACAN Maps

避難所開設情報、避難所の混雑状況はこちら



切り取って使用ください

(キリトリ線)



災害時の情報収集について

災害時は、主に次の媒体から情報を集めることができます。

①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・避難情報などを受信することができるサービスです。本市では携帯会社4社(ドコモ、au、ソフトバンク、楽天)と契約を結んでいます。

②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配信しています。市公式LINEでは情報を即座に受信できるだけでなく、メニュー内の「防災・災害」のカテゴリーから気象情報やハザードマップを確認できます。また「避難訓練」のメニューを押すとトーク上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。

③防災行政無線

災害・避難情報を発信して避難の呼びかけを行います。



④VACAN Maps

本市と(株)バカンは昨年度、災害時の避難所の情報提供に関する協定を締結しました。これにより、同サイトにアクセスすれば市内の避難所の位置や4段階で避難所の混雑状況を確認することができます。

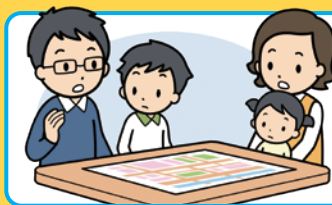


☎ 危機管理課 ☎ 55-1120

必ず
取り組みましょう

避難行動判定フロー

あなたが とるべき避難行動は？



ハザードマップ※1で自分の家がどこにあるか確認し、印をつけてみましょう。

※1 ハザードマップは浸水や土砂災害が発生する恐れの高い区域を着色した地図です。着色されていない所でも災害が起こる可能性があります。また、ハザードマップは市公式サイト内でダウンロードできます。



家がある場所に色が塗られていますか？

いいえ

色が塗られていなくても、周り比べて低い土地や崖のそばなどにお住まいの方は、市からの避難情報を参考に必要に応じて避難してください。

はい

災害の危険があるので、原則として※2、自宅の外に避難が必要です。

例外

※2 浸水の危険があっても、
①洪水により家屋が倒壊または崩落してしまう恐れの高い区域の外側である
②浸水する深さよりも高いところにいる
③浸水しても水がひくまで我慢できる、水・食糧などの備えが十分にある場合は自宅に留まり安全確保をすることも可能です。



ご自身または一緒に避難する方は避難に時間がかかりますか？

はい

安全な場所に
住んでいて
身を寄せられる
親戚や知人は
いますか？

いいえ

はい

警戒レベル3
「高齢者等避難」が出たら、安全な親戚や知人宅に避難しましょう
(日頃から相談しておきましょう)

警戒レベル3
「高齢者等避難」が出たら、市が指定している指定緊急避難場所に避難しましょう

警戒レベル4
「避難指示」が出たら、安全な親戚や知人宅に避難しましょう
(日頃から相談しておきましょう)

いいえ

安全な場所に
住んでいて
身を寄せられる
親戚や知人は
いますか？

はい

警戒レベル4
「避難指示」が出たら、市が指定している指定緊急避難場所に避難しましょう

いいえ



災害後3日(72時間)について考える

救助活動の現場では災害後3日(72時間)が勝負といわれています。いざというときの「心構え」「備え」が必要です。

災害による被害をできるだけ少なくするには「自助」「共助」「公助」の連携が不可欠です。まずは「自助」。自分の身を自分で守れるよう一人ひとりが災害をイメージすることが大切です。



■安全対策

- ・住宅の耐震性の確認
- ・家具や家電(照明器具など)の固定
- ・安否確認方法などの共有(避難場所への避難経路や、外出中に被災した際の集合場所、役割分担) など

■準備・備蓄

- ・手の届くところに懐中電灯やホイッスル
- ・避難ルートや集合場所などが分かる地図など
- ・飲料水
- ・食品
- ・薬、衣類、軍手、ティッシュペーパー、ろうそく、ライター、マッチ、ひも類など
- ・カセットコンロとカセットボンベ など

■「ローリングストック法」で備蓄した非常食を活用

普段購入している食品を少し多めに買い置きし、賞味期限を考えて古いものから消費した分だけ新しく買い足すことで、常に一定量の食糧を備蓄できます。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、安心して食事を行うことができます。

