

● 家族で「防災会議」を開く

災害時に最も心配になるのは家族の安否です。家族そろって防災について話し合しましょう。



家族一人ひとりの役割分担

火の始末の係、非常持ち出し品の係、避難経路の確保の係など、家族の役割分担を決めておきましょう。

家族間の連絡方法

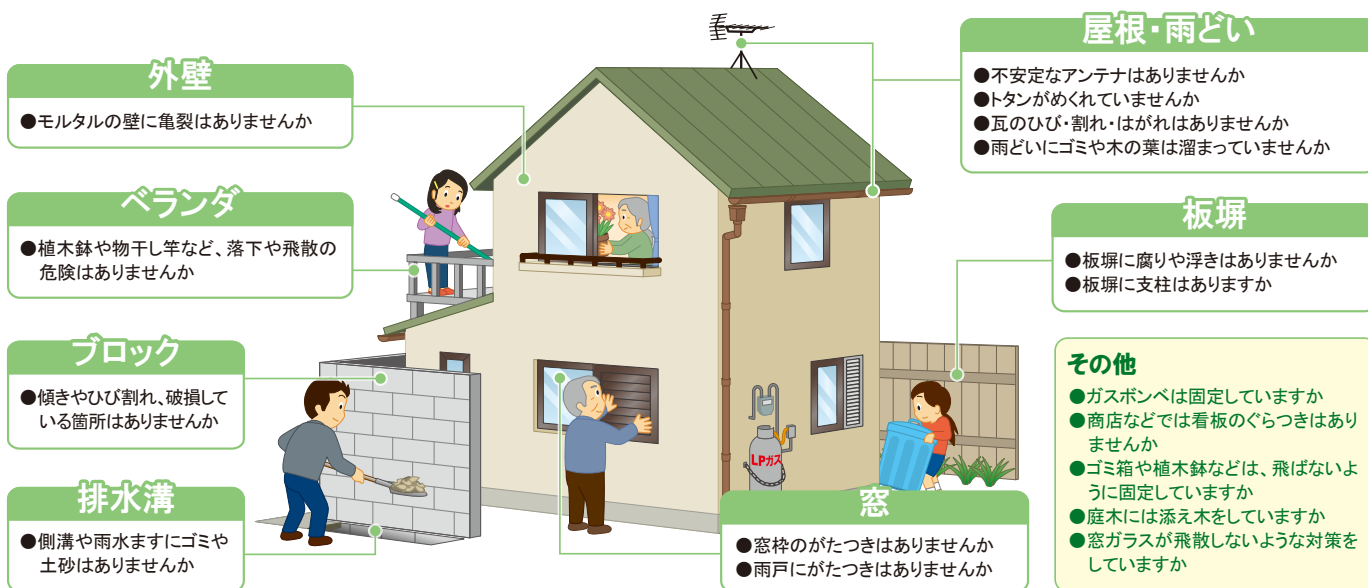
災害用伝言ダイヤル、LINEやFacebook等を活用するなど、災害時の居場所を伝える方法を考えましょう。

避難所、避難経路の確認

自宅や学校、勤務先から避難所への安全な経路の確認、被災後の家族の集合場所を決めておきましょう。

● 家屋の被害を抑える

風水害による家屋の被害を抑えるために、日頃から家の周りの点検や整備を行いましょう。



● 非常持ち出し品・備蓄品の準備

非常持ち出し品(1日分)：避難のときに持っていくもの

避難が必要になった場合に備えて、非常持ち出し品を準備しましょう。背負ったときに両手の空くりュックサックなどにまとめておくと便利です。いつでも持ち出せる場所に保管しておきましょう。

食料

- ☐ 飲料水
- ☐ 非常食(アルファ化米、缶詰、ビスケットなど)
- ☐ 携帯食(チョコレート、キャンディなど)

救急・安全対策

- ☐ 救急医療品(ばんそうこう、包帯、ガーゼ、傷薬、消毒薬、目薬など)
- ☐ 常備薬(胃腸薬、かぜ薬、鎮痛薬)
- ☐ 持病のある方の薬、お薬手帳
- ☐ ヘルメット
- ☐ ホイッスル
- ☐ 体温計、マスク、アルコール消毒液

貴重品

- ☐ 現金(小銭も必要)
- ☐ 貴重品(預金通帳、印鑑等)
- ☐ 免許証、マイナンバーカード、資格確認書のコピー
- ☐ 各種カード類

衣類など

- ☐ 衣類(防寒具、着替え等)
- ☐ 下着類
- ☐ 軍手
- ☐ タオル、洗面用具
- ☐ 雨具
- ☐ アルミ製保温シート

日用品など

- ☐ 携帯トイレ
- ☐ ティッシュペーパー、ウェットティッシュ
- ☐ ビニール袋
- ☐ ライター、マッチ
- ☐ 懐中電灯、予備の電池
- ☐ 携帯ラジオ、予備の電池
- ☐ 携帯電話の充電器、バッテリー
- ☐ 筆記用具(油性マジック)
- ☐ 新聞紙
- ☐ ロープ、布粘着テープ
- ☐ 使い捨てカイロ(冬)、冷却シート(夏)
- ☐ ハザードマップ

家族構成によって必要なもの

- ☐ めがね、コンタクトレンズ
- ☐ 粉ミルク、液体ミルク、離乳食、おむつ、おしりふき
- ☐ 生理用品
- ☐ 介護食、大人用おむつ
- ☐ アレルギー対応食品
- ☐ ペットフード、リード、ケージ

備蓄品(3～7日分)：災害発生後の生活に備えて備蓄しておくもの

災害発生から数日は物流が止まり、普段通りに買い物ができないことが考えられます。救援物資が届くまで、または災害が落ち着くまで生活に困らないよう、日頃からしっかり備蓄しておきましょう。

- ☐ 飲料水(1人1日3ℓを目安)
- ☐ 非常食(アルファ化米、缶詰、レトルト食品など)
- ☐ 毛布、寝袋
- ☐ ブルーシート(敷物、雨よけ用)
- ☐ スリッパ
- ☐ マウスウォッシュ、ドライシャンプー
- ☐ ドライバー、スコップ、パール、ジャッキ、のこぎりなどの工具

- ☐ 携帯トイレ、トイレトペーパー
- ☐ カセットコンロ、予備のガスボンベ、固形燃料
- ☐ 紙皿、紙コップ、割りばし
- ☐ キッチン用ラップ
- ☐ ゴミ袋
- ☐ 給水用ポリタンク



「ローリングストック」を心がけましょう

備蓄食料・飲料水などの保存期限が切れる前に消費し、その分だけ新たに補充して常に一定量のストックがある状態を保つことを「ローリングストック」といいます。定期的に古い備蓄品から消費することで無駄を出さず、また、いざというときに期限切れで使えなくなることを防ぎます。



● 局地的大雨(ゲリラ豪雨)から身を守るために

近年、急激に発達した積乱雲に伴う局地的な大雨(ゲリラ豪雨)による痛ましい事故が起こっています。このような事故は、雨による災害への警戒・注意を促す大雨警報・注意報に至らないような雨量でも起こることがありますので、川の中や川の近くにいるときは注意が必要です。

もしこんな場所にいたら



総雨量は少なくとも、十数分で甚大な被害が発生することがあります

天気の変化に注意し、危険を感じたらすぐに身の安全を図ってください

チェックすべき事	こんなときは要注意
天気予報	「大気の状態が不安定」「雷」「天気の変化」などの表現があるとき
警報や注意報	雷注意報、大雨やはん濫の警報・注意報が出ているとき
気象レーダーなどの観測情報(携帯電話などで入手)	周辺や上流で雨が降っているとき
空の状態	「急に真っ黒な雲が近づいてきた」「雷鳴が聞こえる」「稲光が見えた」とき
川の状態	「水かさが増えてきた」「濁ってきた」「流木や落ち葉が流れてきた」とき
看板	「危険区域には立ち入らない」などの表現があるとき

危険を感じたら、ただちに避難してください！

遊んでいる子どもや工事中の作業員は、周囲の状況の変化に気付きにくいので、保護者や監督者は危険を感じたら、すぐに避難を呼びかけましょう。