

災害に対する家庭での備え

災害時の備蓄品をチェック!

災害発生時はどんな状況で何が起こるのか予想できません。避難所へ避難できないことも想定し、自分や家族の身を守るため、最低でも3日以上分の備えを用意することが必要です。

【自宅での備蓄品例】

- 食料
- 飲料水
- 携帯用ラジオ
- 常備薬
- 簡易トイレ
- 衛生用品
- ブルーシート
- 土のう袋
- ロープ
- 懐中電灯（電池もセットで）

備蓄品の管理 ローリングストック法

家庭で防災用の物資や食料を非常時専用で管理するのはとても大変です。そこで、日頃から使用している消耗品・食材・衛生用品などを「少し多めに買っておく」「使ったらその分を補充する」ことで備蓄管理の負担を減らすことができます。

これをローリングストック法と言い、そのポイントは、

- 日常的に食べ慣れているものを選ぶ
- 日常的に食事に取り入れ、古い食品から順に食べる
- 食べたら買い足すことを忘れない

ローリングストック法に適しているのは、普段からよく食べていて、保存できる期間が長い食品です。

【保存食品例】

- レトルト食品
- ゼリー
- シリアル（コーンフレーク）
- カップラーメン
- お菓子類
- 缶詰類

食品のみでなく、トイレットペーパーなどの日用品も多めに買い、いつでも一定の量が自宅にあるように備えましょう。

また、この方法に限らず、各家庭にあった管理方法を検討しましょう。



▲ 1人分の備蓄品 (非常用の持ち出し品)

7 月から10月にかけて、台風やゲリラ豪雨などの自然災害が発生しやすい時期になります。いざという時のために、日頃から防災意識を持って災害に備えることが重要です。

5月から大雨などの災害発生時の避難情報が変わりました。これまでの警戒レベル3「避難準備・高齢者等避難開始」が警戒レベル3「高齢者等避難」へ、警戒レベル4「避難勧告・避難指示」が警戒レベル4「避難指示」になりました。警戒レベル3の「高齢者等避難」が発令されたら、高齢者の方や障害のある方、小さいお子さんがいる家庭や妊娠されている方など、避難に時間がかかると思われる方は、避難行動を始めましょう。高齢者等以外の方も避難準備や自主的な避難を考えましょう。

警戒レベル4「避難指示」が発令されたら、速やかに安全な場所へ避難しましょう。警戒レベル5は必ず発令されるものではありません。待たずに早め早めの行動をしましょう。

自分と家族の安全を守るため——災害に備えましょう

避難指示で必ず避難

5 警戒レベル5は、すでに安全な避難ができず命が危険な状況です。**警戒レベル5 緊急安全確保**の発令を待ってははいけません!

4 避難勧告は廃止されます。これからは、**警戒レベル4 避難指示**で危険な場所から全員避難しましょう。

3 避難に時間のかかる高齢者や障害のある人は、**警戒レベル3 高齢者等避難**で危険な場所から避難しましょう。

警戒レベル	新たな避難情報	これまでの避難情報
5	災害発生又は切迫	緊急安全確保 （発生を確認したときに発令）
4	災害のおそれ高い	避難指示（緊急） 避難勧告
3	災害のおそれあり	避難準備・ 高齢者等避難開始
2	気象状況悪化	大雨・洪水注意報 （気象庁）
1	今後気象状況悪化のおそれ	早期注意情報 （気象庁）

家族で確認し合おう

家族間の身の安全の確認方法や、避難所までの避難経路の確認など、災害時にどのような行動をとるのか家族で話し合ひましょう。

また、防災訓練への参加や、親戚宅など家族間での一時的な避難場所を確認し合ひましょう。

断水対策には お風呂の残り湯を活用

断水が起きると、トイレなどが利用できなくなってしまうので、

また、防災訓練への参加や、親戚宅など家族間での一時的な避難場所を確認し合ひましょう。

防災行政無線 電話応答サービス

☎82-0200 / ☎82-0035
24時間以内の放送を確認できます。

▶ 放送が聞き取れなかったときや、聞き逃してしまったときなどにご利用ください。
▶ どちらの番号も同じ内容です。
▶ 携帯電話からもつながります。
※通話料は利用者の負担となります。

防災お役立ち情報

危険箇所や避難所の位置をパソコンやスマホから確認できる「田村市防災マップデジタル版」を活用しましょう。また、「田村市情報メール配信サービス」では災害時の避難情報や、犯罪被害の情報などをメールでお知らせしています。市公式 SNS でも災害時に被害状況や避難所情報などを配信しています。ぜひご利用ください。

防災マップデジタル版

情報メール配信サービス

LINE

Twitter

Facebook