自分と家族の安全を守るため

災害に備えましょう

7月から10月は、台風やゲリラ豪雨などの自然災害が発生しやすい時期です。
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。
大雨などの災害発生時の避難情報を必ず確認してください。

警戒レベル	避難指示	
5	緊急安全確保 災害発生又は切迫	すでに安全な避難ができず命が危険な状況です。
4	避難指示 災害のおそれ高い	速やかに危険な場所から安全な場所へ避難しましょう。
3	高齢者等避難 災害のおそれあり	●高齢者の方 ●障害のある方 ●小さいお子さんがいる家族 ●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、避難行動を開始しましょう。 また、それ以外の方も避難準備や自主的な避難を考えましょう。
2	大雨・洪水注意報（気象庁） 気象状況悪化	
1	早期注意情報（気象庁） 今後気象状況悪化のおそれ	

レベル4までに必ず避難!!

防災情報メールを登録しましょう

市では「田村市情報メール配信サービス」により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。

配信をご希望の方はこちらからご登録ください

田村市防災マップデジタル版を活用しましょう

災害が発生したときや避難のときに役立つ情報を掲載しています。日頃から防災マップを確認し、もしものときの行動を確認しておきましょう。

田村市防災マップデジタル版へのアクセスはこちらから

問い合わせ　市民部　生活環境課　☎81-2272

災害時の備蓄品をチェックしましょう

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日分以上の備えを用意することが必要です。また、ご家庭への被害を最小限に防ぐため、必要な備品も備えましょう。

自宅での備蓄品例

- ☐ 食料
- ☐ 飲料水
- ☐ 懐中電灯（電池もセット）
- ☐ 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

▲１人分の備蓄品（非常用の持ち出し品）

備蓄品の管理に役立つ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・衛生用品等を「少し多めに買っておく」「消費し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ます。

ローリングストック法のポイント

①日常的に食べ慣れているものを選ぶ
②日常的に食事に取り入れ、古い食品から順に食べること
③食べたら買い足すことを忘れないこと

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
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等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、ローリングストック法に限らず、各家庭にあった管理方法を検討しましょう。

お風呂の残り湯を活用しましょう

断水が起こった場合、トイレや水道などが利用できなくなってしまいます。
台風など事前に災害の情報が得られる場合、備蓄の飲用水とは別に、前日のお風呂の残り湯を貯めておくと、災害時の生活用水として活用できます。

家族で確認し合いましょう

家族間で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共有しましょう。
また、防災訓練への参加や、家族間での一時的な避難場所を確認し合いましょう。

共助の輪を広げましょう

災害が起きた場合、自分の家族のみでなく、ご近所同士で助け合うことも必要です。
小さなお子さん、妊娠されている方、高齢の方、障害がある方々へ、支援の輪を広げましょう。