

# 災害に備えて

地震や津波、土砂災害が発生した場合など、いざという時に自分自身や大切な家族の命を守るのは、ほんの少しの備えや知識かもしれません。

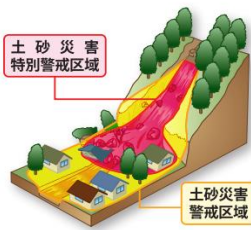
いつ大災害が発生しても、落ち着いて適切な行動ができるように、日ごろから災害に備えておくことが大切です。

身の回りのリスクや非常持ち出し品などを確認しておきましょう。

## 身の回りのリスクを確認しましょう

### リスクの確認

市では、津波ハザードマップ、水害ハザードマップを作成し、津波や洪水の浸水想定区域、土砂災害の危険のある箇所を公表しています。自宅や職場の周りにどのような危険があるかを確認しましょう。



### 避難場所・経路の確認

ハザードマップには、避難場所や留意すべき点が記載してあります。災害の時にどこの避難場所へ避難するか、道順をどうするかを確認しましょう。



ハザードマップ

## 防災訓練や自主防災組織の活動に参加しましょう

### 防災訓練

災害への備えやいざという時の行動を確認するため、防災訓練を実施しています。積極的に訓練に参加し、万が一の場合でも、命を守るための避難行動を速やかに行えるようにしましょう。



### 自主防災組織

災害時における避難支援や避難所運営に当たっては、自主防災組織や公民館などの地域コミュニティによる活動が大きな力を発揮します。地域内でのコミュニケーションを深め、「共助」による地域防災力を高めましょう。



## 非常持ち出し品を確認しましょう

### 食料

日頃から、3日分の食料と飲料水を、非常備蓄品として常備しておきましょう。

- 飲料水(1人1日2~3リットルを目安)
- 非常食(缶詰、乾パン、レトルト食品など)
- 携帯食(チョコレート、キャンディーなど)
- 粉ミルクと哺乳瓶(赤ちゃんがいる場合)



### 救急・安全対策

- 常備薬(胃腸薬、かぜ薬など)
- 包帯、ガーゼ、ばんそうこう
- 傷薬、消毒薬
- 持病のある方の薬、お薬手帳
- ヘルメット、防災ずきん
- ホイッスル



### 貴重品

- 現金(小銭)
- 預貯金通帳、印鑑
- クレジットカード類
- 健康保険証
- マイナンバーカード、免許証など(本人確認できるもの)



### 衣類など

- 衣類(厚手の物と薄い物)
- 下着類
- タオル、毛布
- 手袋、軍手
- 寝袋
- 雨具



### 日用品など

- ポリ袋(ビニール袋)
- 新聞紙
- ろうそく、ライター
- ナイフ、缶切り
- ティッシュペーパー
- ウエットティッシュ
- 懐中電灯(予備電池)
- 携帯ラジオ(予備電池)
- 携帯電話(充電器・バッテリー)
- 筆記用具(油性マジック)
- 洗面用具
- メガネ
- 使い捨てカイロ

- 紙おむつ
- 生理用品
- 布ガムテープ
- ロープ
- 地図(ハザードマップ)

