

備蓄対策

地震や風水害が発生し、ガスや電気が使用できなくなると、普段どおりの生活を送れなくなります。いつ災害が発生しても3日程度は生活できるように、日頃から食料や生活用品を備蓄することが重要です。

一次持ち出し品チェックリスト(例)

災害によっては、急遽、避難を余儀なくされることがあります。自宅から避難する時に持ち出す「非常持ち出し品」をリュック等に詰めて準備しておきましょう。

- | | |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 貴重品(現金、預金通帳、印鑑、保険証など) | <input type="checkbox"/> 常備薬、お薬手帳、緊急医薬品 |
| <input type="checkbox"/> 非常食(チョコなどのお菓子も可) | <input type="checkbox"/> 災害用トイレ |
| <input type="checkbox"/> 飲料水(持ち運べる量 1Lから2L程度) | <input type="checkbox"/> トイレットペーパー、ウェットティッシュ |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ | <input type="checkbox"/> ビニール袋(45L、90Lなどの大型のもの) |
| <input type="checkbox"/> LEDランタン、懐中電灯 | <input type="checkbox"/> ティッシュ、軍手、生理用品、マスク、消毒液、体温計 |
| <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー | <input type="checkbox"/> 防犯ブザー、ホイッスル |
| <input type="checkbox"/> 公衆電話用硬貨(100円玉・10円玉) | |



自宅備蓄・二次持ち出し品チェックリスト(例)

在宅避難では、最低でも3日分の備蓄品が必要です。また、食料や備品の使用期限などを定期的に確認をして必要に応じて新しいものに交換しましょう。

- | | |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 飲料水(1人一日3Lが目安) | <input type="checkbox"/> ライター・マッチ |
| <input type="checkbox"/> 食料(レトルト食品や缶詰など普段から食べ慣れたもの) | <input type="checkbox"/> 医療器具の予備充電器 |
| <input type="checkbox"/> ラップ・アルミホイル | <input type="checkbox"/> 予備の眼鏡 |
| <input type="checkbox"/> 紙皿 | <input type="checkbox"/> 補聴器 |
| <input type="checkbox"/> コンロ・ガスボンベ | <input type="checkbox"/> 救急医療品、常備薬、お薬手帳 |



赤ちゃん、ペットの備蓄品については、22ページをご覧ください

必要な備蓄品の確認【東京備蓄ナビ】

東京備蓄ナビは、「災害に備えた備蓄」と聞いてもピンと来ない方や興味はあるけど何をどのくらい備蓄すれば良いかわからない方向けに、備蓄のイロハや備えておくと良い品目などを紹介するサイトです。

世帯数と家族の年齢や性別を入力するだけで、家庭にあった備蓄品目と必要量が表示されます。



[東京備蓄ナビホームページ]
https://www.bichiku.metro.tokyo.lg.jp

ローリングストック

ローリングストック法は日常的に非常食を食べて、食べた分を買い足すというのを繰り返し、常に家庭に新しい非常食を備蓄する方法です。この方法なら普段から食べているものが災害時の食卓に並び、比較的安心して食事をとることができます。



避難の種類

災害が発生した場合、災害の状況によって、とるべき避難行動が異なり、避難所に避難をすること以外にも避難の方法があることを知る必要があります。

災害時に、落ち着いて避難をするために、避難の種類を理解することが大切です。

避難所への避難

地震・風水害により、建物の倒壊・浸水・火災等の危険性がある場合、小・中学校等の避難所へ避難してください。居住地による避難先の指定はありません。なお、風水害時には、浸水するリスクを考慮し、開設する避難所を限定しています。新座市内の避難所については本誌の30ページ以降をご覧ください。

避難所では、狭い場所で多くの人と共同生活を送らなければなりません。長期間の避難生活は、物資の面だけでなく、精神的にも大きな負担となります。お互いに協力し、譲り合って生活することが大切です。

●地震

在宅避難

自宅に倒壊のリスクがない場合は、備蓄品を活用するなどして在宅避難をしてください。

一時・広域避難

火災の延焼などから身を守るため、近くの公園や運動場に避難し、安全を確保します。新座市では、総合運動公園、西堀公園及び西堀庭球場を広域避難所としています。

車両避難について

自動車による避難は、道路の渋滞を助長し、緊急車両の妨げとなることから徒歩で避難できる方は、徒歩・自転車で避難をしてください。

●風水害(洪水・土砂災害)

立ち退き避難(水平避難)

災害リスクがある区域の外側や対象とする災害に対して安全な場所に移動することです。

市の避難所の他に災害リスクのない場所にある親戚・知人宅への避難についても、検討が必要です。

屋内安全確保(垂直避難)

新座市洪水・土砂災害ハザードマップで浸水想定等を確認の上、上階への避難や高層階に留まるなど、計画的に身の安全を確保することです。

緊急安全確保

既に避難所への移動に危険が伴う状況のため、洪水の場合はその時点で移動できる高い場所へ、土砂災害からの避難であれば、可能な限り頑丈な建物で、少しでも崖から離れた高い場所へ移動してください。

マイ・タイムラインの作成

雨や風は事前に予測することができるため、風水害が発生する前に準備をすることができます。風水害に備えた行動を一人ひとりが事前に決めた計画がマイ・タイムラインです。台風が近づいているとき、大雨が長引くとき、短時間の急激な豪雨が降るときなど風水害が発生する可能性があるときに、気象情報や避難情報を参考に自分が避難を開始するタイミングなどをマイタイムラインに記入しておきましょう。

避難情報による行動の判断は、ハザードマップを確認しながら「避難行動判断フロー」を参考にしてください。

[マイ・タイムライン作成例]
https://www.pref.saitama.lg.jp/a0402/903-20091203-31.html#content_top



[避難行動判断フロー]
https://www.bousai.go.jp/oukyu/hinankankoku/h30_hinankankoku_guideline/pdf/campaign.pdf

