

似ているようで違う!?

「非常持ち出し品」と「備蓄品」

緊急 非常持ち出し品

食料品 (避難先で食べる食事)

- 飲料水
- カンパン、缶詰、缶切り
- アルファ化米、レトルト食品
- 紙皿、紙コップ
- ラップ、アルミホイル

救急医療品

- 常備薬 (風邪薬、胃腸薬、鎮痛剤など)
- 絆創膏、傷薬、包帯
- 保険証、お薬手帳

一般 コンタクトレンズ、めがね、ビニール袋、ティッシュ、トイレトーパー など

高齢者 保険証、お薬手帳、持病の薬、老眼鏡、補聴器、入れ歯、柔らかい食べ物 など

女性 生理用品、パンティーライナー、大判ストール、ヘアゴム、ヘアブラシ、白色ワセリン など

生活用品

- タオル、洗面用具
- 歯ブラシ、歯磨き粉
- 毛布 (ブランケット)
- 使い捨てカイロ、ウェットティッシュ

衣類など

- 下着・上着、スリッパ・上履き
- レインウェア
- 防災ヘルメット、ずきん、軍手

貴重品

- 通帳、ハンコ、現金

追加するもの
家庭の状況によって

赤ちゃん・子ども 哺乳瓶、ミルク、離乳食、スプーン、バスタオル、母子手帳、紙おむつ、おしりふき、おもちゃ、お菓子類 など

ペット ペットフード、キャリーバッグ、ケージ、水、トイレ用品、おもちゃ など

緊急避難の時に避難先で一時的に必要なものと、長期の避難生活で必要になるものは必ずしも同じではありません。「緊急避難」の時、「避難生活」の時、それぞれどんなものが必要になりますか？

避難先 (友人・知人宅、避難所、自宅の2階など) で一泊することを目安に、必要なものをすぐに持ち出せるよう準備しておきましょう。

もし災害が起きて物流がストップしたり、電気・水などのライフラインが停止したら・・・ご自身の普段の生活に必要なものを3日分、できれば7日分備蓄しておきましょう。

非常時用備蓄品の例

- 飲料水
- 生活用水 (風呂などに貯水)
- 非常用給水袋・ポリタンク
- 食料 (非常食、ローリングストック)
- 携帯コンロ、ガスボンベ、調理器具
- ラップ、アルミホイル
- 衛生用品
- 雨具
- 使い捨てカイロ
- 予備電池

特に備蓄しておくの良いもの

トイレ 断水に加え、下水が破損することで、トイレが使えなくなることも。トイレ問題は、健康被害や災害関連死にもつながります。排便袋と凝固剤がセットになった「携帯トイレ」が便利です。一人1日6回分を目安に。

水 水道が長期にわたって断水することがあります。特に、飲料水は、一人1日3リットルを目安に準備しておくことで安心です。いつもよく飲んでいるペットボトルの水やお茶などを多めに箱買いしておいて、ローリングストック (右上参照) するのもおすすめです。

食料の備蓄は「ローリングストック」で

普段から食べているお米やパスタ、レトルト食品や缶詰、ペットボトル飲料も、立派な災害備蓄に。普段から少し多めに買って置いて、使ったら買い足す、使ったら買い足す・・・を繰り返すだけで、万が一災害で流通がしばらく停止した時も、普段食べ慣れている食材で過ごせます。災害時に不足しがちになるタンパク質も、缶詰なら手軽に美味しく摂取できます。

災害時の生活用水に井戸を活用できます 栃木市の「災害時協力井戸」も募集しています

断水時に生活用水として井戸を活用することができます。災害の時に生活用水をご近所に提供する、「災害時協力井戸」も募集中です。詳しくは、17ページをご覧ください。

生 備蓄品

こんな時はどこに逃げる？

状況に応じた複数の選択肢を

「どこに逃げるか」を決めていても、発災時にはそのとおりには行動できないことも。災害の状況ごとに、自分だったらどう逃げるか複数の選択肢を考えておくことで安心です。

緊

レベル5 緊急安全確保 命の危険 直ちに安全確保！

「氾濫発生情報」や「大雨特別警戒情報」が発表され、既に災害が発生している可能性が高い

台風で大変な大雨。テレビから住んでいる地域に「レベル5 緊急安全確保」の情報が。こんな時、もしまだ自宅の1階にいたとしたら、すでに逃げ遅れている可能性があります。少しでも命の危険が少なくなる行動を取りましょう。

浸水想定区域 (0.5m~3m) 内の自宅にいたとしたら・・・ →2階以上にすぐ避難できますか？平家建ての場合、近所の2階建のお宅に避難させてもらうことはできますか？

レベル4 避難指示 危険な場所から全員避難

「氾濫危険情報」や「土砂災害警戒情報」が発表。いつ災害が起きてもおかしくない

降り続く大雨を心配していたら、テレビや防災ラジオから「避難指示」の情報が。いつ災害が起こってもおかしくない状況です。できる限り早く、安全な場所に全員避難してください。

浸水想定区域 (0.5m~3m) 内の自宅にいたとしたら・・・ →2階以上に避難することはできますか？2階で一晩過ごせる準備はできていますか？平家建てや、家屋等氾濫想定区域内にある場合、市の避難所や安全な知人・親戚宅などにすぐに避難できますか？

土砂災害警戒区域内の自宅にいたとしたら・・・ →すぐに自宅から出て、土砂災害警戒区域の外へ逃げられますか？

レベル3 高齢者等避難 危険な場所から高齢者等は避難

「大雨警報」「洪水警報」「氾濫警戒情報」が発表。災害発生の危険が高まっている

突然携帯電話が鳴ったと思ったら、栃木市から「高齢者等避難」の緊急速報メールが。災害が起きる可能性が非常に高くなっている状況です。避難に時間がかかる人はすぐに避難。そのほかの人も、避難の検討を始めましょう。

浸水想定区域や土砂災害警戒区域内にいたとしたら・・・ →あらかじめ考えておいた避難先に移動する手段は確保できていますか？今のうちに車を安全な場所に移動できますか？自宅が安全な場所にある場合、災害の恐れがある場所に住む親戚・知人に声をかけてみませんか？

レベル2 自らの避難行動を確認

「大雨注意報」や「洪水注意報」が発表

大型で強い台風が迫っています。天気予報などで、今後の情報を収集しましょう。また、ご自身の状況に合わせて避難行動を考えましょう。

→非常持ち出し品や、携帯電話の充電、ラジオの電池などをチェックしましょう。自主的に早めの避難をしたい方のために、市で「自主避難所」を開設する場合があります。「市ホームページ」や「cc9生活安全情報メール」などで確認しましょう。

レベル1 災害への心構えを高める

「早期注意情報」で警報級の大雨の可能性が。直ちに災害の危険はありませんが、情報を収集して、避難について確認しておきましょう。

もし避難生活が必要になったら・・・

避難所での生活をイメージしましょう

「避難所」は共同生活をする場所。少しでも快適に、そして健康に過ごせるよう、ルールやマナーを守りましょう。また、避難所の運営に積極的に参加しましょう。ご自身の普段の生活の必需品などは、あらかじめ準備しておきましょう。

不幸にも自宅が被災してしまった場合、「避難生活」をする必要に迫られます。普段と違う環境で、少しでもストレスなく生活するには、どうしたら良いでしょうか？

避難所以外の避難先も検討しておきましょう

どんなに準備をしても、避難所での集団生活にはストレスがつきもの。避難生活の疲労などによる「災害関連死」のリスクも。遠方の親戚や知人と、いざという時にお互い行き来する約束をしておきましょう。水害などで自宅の2階が無事な場合は、例えば昼間は避難所で過ごし、夜は自宅に帰って寝る、という方法でストレスを和らげることもできます。

生