

災害に備えて、今できること

近年、全国各地で多発している自然災害。福岡県は5年連続で豪雨災害に見舞われています。
 災害から自分の命や大切な人の命を守るために、日頃からどんな備えができるのか考えてみましょう。

作ってみよう!マイタイムライン

災害はいつどこで起こるか分かりません。いざという時に慌てず行動ができるよう、あらかじめ、お住まいの場所が災害時にどのくらい危険かハザードマップを確認し、災害時(大雨や台風の時)に自分や家族がとるべき行動計画(マイタイムライン)を作ってみましょう。



警戒レベル3になったら、避難に時間がかかる高齢者等は早めに避難が必要です。
警戒レベル4では、危険な場所にいる人は全員避難してください。

警戒レベル	警戒レベル1 災害への心構え	警戒レベル2 避難行動を確認	警戒レベル3 高齢者等は避難	警戒レベル4 全員避難	警戒レベル5	
避難情報など		自主避難	高齢者等避難	避難指示	緊急安全確保	
気象警報、災害情報など	早期注意情報	大雨注意報 洪水注意報 など	大雨警報・洪水警報 氾濫警戒情報 など	土砂災害警戒情報 氾濫危険情報 など	大雨特別警報 氾濫発生情報 など	
行動計画(マイタイムライン)	(記入例) 祖母：花子(花) 父：和男(和) 母：京子(京) 息子：太郎(太) (小学生)	和：天気予報を確認 京：非常用持ち出し品、 備蓄品を確認 花：常用薬を確認	京：避難先、経路を 再確認 和：河川の状況などを ホームページや テレビで確認	和：太を小学校まで 迎えに行く 京太花：避難開始	和：ガスの元栓を閉める ドア・窓の鍵を掛ける 和：避難開始 ↓ 全員の避難が完了	警戒レベル4までに、危険な場所から全員避難 すでに災害が発生または切迫しており、 命が危険な状況。 直ちに安全を確保!
	家族構成	上の記入例を参考に、家族で災害時の役割分担を考えてみましょう。				
	○：天気予報を確認 ○：非常用持ち出し品、 備蓄品を確認 ○：常用薬を確認	○：避難先、経路を 再確認 ○：河川の状況などを ホームページや テレビで確認	○： ○○○：避難開始 (高齢者など)	○：ガスの元栓を閉める ○：ドア・窓の鍵を掛ける ○○○：避難開始 ↓ 全員の避難が完了		
	メモ	メモ	メモ	メモ		

非常用持ち出し品・備蓄品を準備しよう

非常用持ち出し品の例

- 貴重品(印鑑、通帳、現金)
- 非常食 服用薬 ラジオ
- 電池 下着、着替え 懐中電灯
- 感染対策グッズ(マスク、体温計、消毒液) ヘルメット
- 携帯電話の予備バッテリー など

備蓄品の例

- 飲料水(3日分、1人1日3リットル)
- 食料(3日分) カセットコンロ
- 紙皿、紙コップ、割り箸
- トイレトーパーパー 毛布
- 衛生用品 簡易トイレ など

～上記の他にこんなものもあるとより安心です～

家族構成に合わせて追加するもの

- おむつ 粉ミルク、液体ミルク
- 生理用品 介護用品
- 常備薬、お薬手帳
- ペットフード、ペット用シート など

メモ

あったら便利なもの

- アウトドア用品(寝袋、テントなど)
- 発電機 給水用ポリタンク
- ラップフィルム ビニール袋 など

メモ

「ローリングストック法」で 使いながら備蓄

防災用として特別に考えず、日頃から食料や日用品を少し多めに購入し、使った分を補充しながら日常的に備蓄することがポイントです。

メリット

- いざという時の消費期限切れを防げる
- 災害時も日常に近い食生活を送れる