

## 災害に備えて(備蓄品)

### ●家庭内備蓄品(最低3日分、できれば1週間分)

#### □食料・飲料水

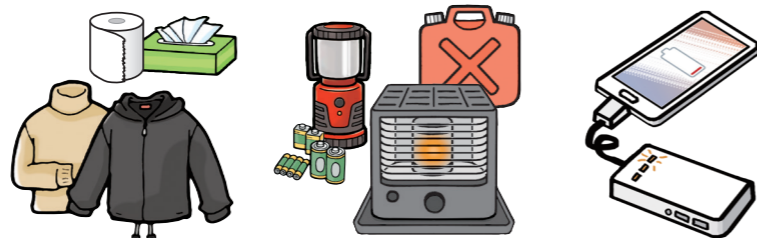
カップ麺、乾麺、レトルト食品、乾パン、缶詰、ビスケット、チョコレートなど  
飲料水は1人1日3リットルが目安



**3日~1週間分  
家族の人数分を  
用意する**

#### □生活必需品

トイレトーパー、ティッシュペーパー、ランタン、卓上コンロ(予備ボンベも)、暖房類(電気を使用しない石油ストーブ、燃料、使い捨てカイロ、防寒衣、毛布など)、懐中電灯(できれば1人1つ)、電池式携帯ラジオ(予備電池も)、モバイルバッテリーなど



#### □1週間を想定した工夫と備え(ローリングストック法)

非常食の備蓄だけでなく冷蔵庫なども活用し、1週間の食料を備えましょう。



定期的(1か月に1、2度)に食べて、食べたいものを買って、食べながら備蓄していく方法

カセットボンベ1本で約60分使用可能  
停電時に、食材や非常食を調理するために必須

### ●非常持出品

#### □貴重品

現金、通帳、印鑑、保険証、携帯電話(充電器)、モバイルバッテリーなど



#### □非常食・水

乾パンや缶詰など、火を通さずに食べられるものはペットボトルが便利



#### □懐中電灯・携帯ラジオ

懐中電灯は、できれば1人1つ用意  
ラジオは、AMとFMの両方を聞けるもの  
予備の電池も用意



#### □衣類・タオル・衛生用品

衣類(防寒用も)、タオル、ウエットティッシュ、洗面用具、携帯トイレ、生理用品、毛布、寝袋、使い捨てカイロ、マスク、軍手など



#### □医薬品

傷薬、ばんそうこう、解熱剤、かぜ薬、胃腸薬、目薬、常備薬、お薬手帳



#### □その他

乳児用ミルク、ほ乳瓶、紙おむつ、ペット用品など

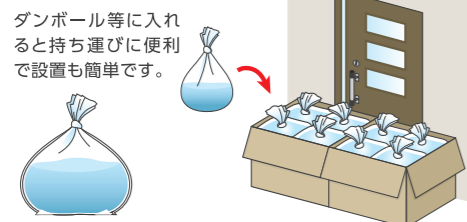


## 災害に備えて(浸水からの自衛策)

### ●浸水しそうなら 家庭にあるものを利用して浸水防止

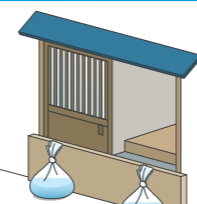
#### 簡易水のうを利用して

ゴミ袋を2重にして中に半分程度水を入れ、袋の口をしぼると簡易水のうが出来ます。



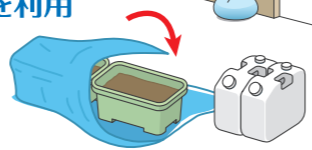
#### 止水板を使用して

水のうやポリタンクを、長めの板などと組み合わせて浸水を防ぎます。



#### プランターやポリタンクを利用

プランターやポリタンクを並べてレジャーシートで包み、浸水を防ぎます。



## 災害に備えて(避難時の注意事項)

浸水した場合、水の流れがなくても歩ける深さの目安は、ひざ下(約30cm)くらいまでです。水の深さが腰まであったり、浅くても水の流れが速い場合は無理をせず、高い場所に避難しましょう。

#### Point 1



できるだけ1人の避難は避けましょう。また、子どもからは目を離さないようにしましょう。子どもや高齢者、病気の人などは避難に時間がかかるので、早めに避難させましょう。

#### Point 2



マンホールや側溝に注意しながら避難しましょう。地面の状況を確認できる杖や棒があると便利です。裸足や長靴は避け、ひもで結べる運動靴を履きましょう。

#### Point 3

土砂の流れる方向に対して直角に避難!



山鳴り、地面の亀裂、小石が転がるなどの前兆現象を確認した場合は、直ちに避難を開始しましょう。また、土石流などが発生した場合は、土砂の流れと直角に避難しましょう。

#### Point 4



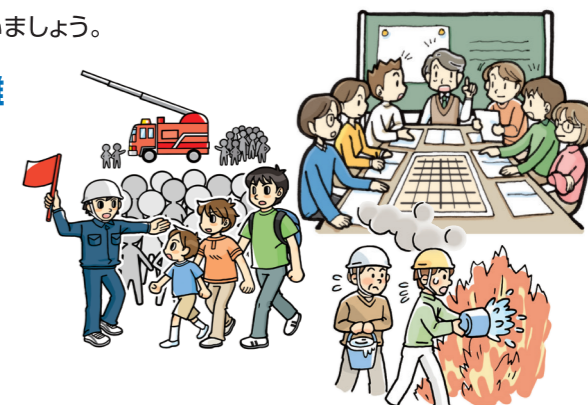
水深が10~30cmに達するとブレーキ性能が低下するので安全な場所に車を移動させましょう。また、水深が30cmを超えるとエンジンが停止する可能性があるため、直ちに車外に避難しましょう。

## 避難経路・避難訓練

自主防災組織、町内会で、地域の人たちの参加を呼びかけて避難訓練を行いましょう。

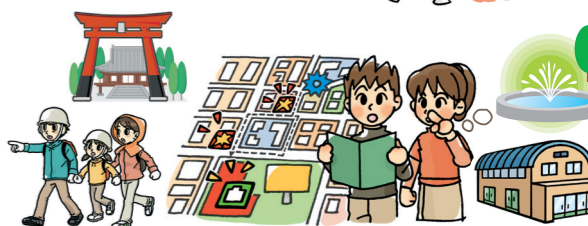
### ●自宅から指定避難所または近隣の安全な場所までの避難経路を確認しましょう。

- 自宅の位置を確認しましょう。
- 自宅付近の浸水の深さを確認しましょう。
- 指定避難所または近隣の安全な場所を確認して、自宅との位置関係を調べましょう。
- 実際に避難することを考えて、避難経路を書き込んでみましょう。
- 実際に避難経路を歩いて、周辺の状況や所要時間を確認しましょう。



### ●避難経路を考える上での注意事項

- 地盤が低く、水がたまりやすい場所や土砂災害が発生する可能性のある区域は、できる限り通らないようにしましょう。
- 実際の災害時は、普段の状況と異なり、避難に時間がかかることを前提にしましょう。



## その他のハザードマップ

市ホームページでは洪水ハザードマップのほか、土砂災害ハザードマップ、地震防災マップ、ため池ハザードマップを掲載しています。

#### 《土砂災害ハザードマップ》

<http://www.city.asahikawa.hokkaido.jp/kurashi/320/dosya/index.html>

QRコード



#### 《地震防災マップ》

<http://www.city.asahikawa.hokkaido.jp/500/522/53901/5439010/p003979.html>

QRコード



#### 《ため池ハザードマップ》

<http://www.city.asahikawa.hokkaido.jp/kurashi/364/374/376/d063461.html>

QRコード

