

備えましょう

非常持ち出し品

すばやく安全に避難するために、**家族構成や体質、持病などを考慮してすぐに持ち出すべき必要最小限の備え**を用意してリュックサックなどに詰め、玄関の近くなど持ち出しやすい場所に保管しておきましょう。



備蓄品

災害のあとの数日間は、物流が止まって普段のような買い物ができないおそれがあります。自宅に留まることになる場合にも備えて、**最低3日間程度**はしのげるよう、浸水の影響を受けにくい場所でしっかり備蓄しておくことで安心です。

備蓄品チェックリスト(例)

分類	項目	✓	分類	項目	✓	項目	✓
食料品	レトルト食品 (ごはん・おかゆ等)		生活用品	トイレ用品 (トイレットペーパー、簡易トイレ等)			
	インスタントラーメン			汚物保管用の容器			
	カップのみそ汁			給水用ポリタンク			
	乾パン			水不要のシャンプー			
	缶づめ			寝袋			
	栄養補助食品			ティッシュペーパー			
	菓子類(飴など)			ウェットティッシュ			
	飲料水			ビニール袋			
				缶切り			
				紙皿・紙コップ			
		カセットコンロ					
		包装用ラップ					
		ランタン					

上記はあくまで一例です。各家庭の事情に合わせ、必要なものをリストアップしておきましょう。

備蓄量の目安

- 飲料水 大人一人あたり1日2～3リットル
- トイレ用品 一人1日5回分
- 生活用水 飲料水とは別に、ポリタンクや風呂に水を溜めておく

ライフスタイルに備蓄を取り入れる(ローリングストック法)

ローリングストック法とは、普段は利用しない非常用食品などをわざわざ蓄えるのではなく、**日々消費しながら減った分を買い足して備蓄する**考え方です。賞味期限切れの問題やコスト面などにおいても有効な方法です。



自宅でできる浸水対策

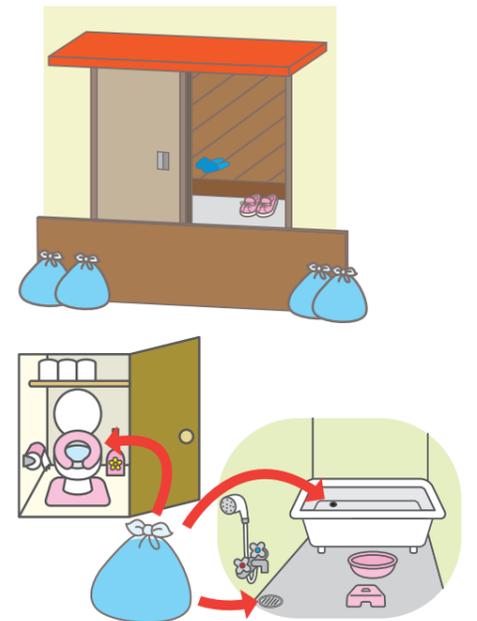
玄関や窓、半地下などの出入口に土のう袋や止水板を置くことで浸水被害を軽減することができます。一般家庭で土や砂などが用意できないときは、水を吸って固まる簡易土のう袋などが市販されているほか、身近な材料で簡易土のうなどを手作りして代用することも可能です。

簡易土のうを用いた対策

45リットル程度のごみ袋を2枚重ねにして半分くらいまで水を入れ、空気を押し出して袋の口をねじってしぼると、簡易土のうのできあがり。

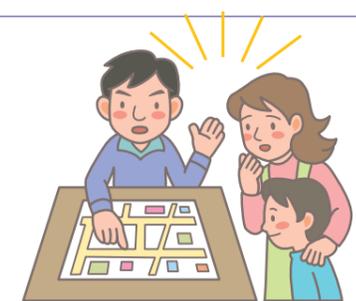
大雨で下水が逆流すると、**トイレ**や浴室、浴槽、洗濯機などの**排水溝**から水が噴き上がることがあります。簡易土のうを**便器の中**へ入れておいたり、**排水溝の上**に置いておくことで対策になります。

その他にも、家財の被害を軽減するために、高価な家電製品や思い出のアルバムなどは**できるだけ高い場所**へ、自家用車は早めに安全な場所へ移動させておくことも大切です。



避難計画を考えよう

家族で洪水からの避難について話し合みましょう。非常持ち出し品の保管場所や状況に応じた避難先、避難経路などを家族全員で共有しましょう。安全に避難場所まで行けるよう裏表紙の内側にある、**わが家の避難地図**を描いてみましょう。



ペットの飼い主の方は

ペット用の避難用品や備蓄品を確保しておきましょう。洪水浸水想定区域内の**指定緊急避難場所**は、命を守るため緊急的に避難する場所として建物内の利用が前提となりますので、あらかじめ**浸水が想定されない地区(避難場所は、遅くとも高齢者等避難(警戒レベル3)で順次開設)もしくは親類・友人宅などへの避難**を想定しておきましょう。



防災関連動画

河川の洪水危険度をリアルタイムで予測 危険度分布(内閣府)

洪水警報の危険度分布を避難開始の判断に役立てるためのポイントをまとめられたものです。



政府インターネットテレビより

政府インターネットテレビ 危険度 🔍

洪水から身を守るには ~命を守るための3つのポイント~ (国土交通省)

子供たちが水害がおきた時の危ない場面を知って、命を守るための行動と普段からの備えについて学べるものです。

防災教育ポータル 🔍