

災害に備えて

自分の身は 自分で守る



- 近年、全国で地震や大雨、台風など自然災害の激甚化、頻発化が進んでいます。これまで大きな被害の無かった地域も例外ではなく、自然災害への備えを日頃の生活の中に取り入れる必要性が高まっています。

上田市北部地区まちづくり協議会 安全・防災部会
監 修：上田市防災士等連絡協議会

- 上田市ハザードマップと一緒に目立つところへ吊るして保管し、避難時には持ち出して使用しましょう。



○大規模な災害では、道路等のインフラ設備の被害は甚大で、救助の人員や支援物資の到着が遅れるなど、全ての被災者に対して、**行政**などの「公助」としての十分な救助や支援については限界が生じます。



○災害時には、「**自分や家族の命は自分で守る**」「**自助**」が最も大切です。「災害に遭ったら？」と想像し、自分の身を守る備えやとるべき行動を決めておくなど、日頃からの防災対策は、突然の災害から自分の身を守る事につながります。

〈参照サイト・引用資料〉

- ・ 上田市災害ハザードマップ
- ・ 内閣府（防災担当）HP
- ・ 日本気象協会 HP
- ・ 上田市自主防災組織活動マニュアル
- ・ 総務省消防庁 HP

I. 地震から身を守る

1. 地震直後の行動

- (1) **自分の身の安全を確保する**
 - 丈夫な机の下など安全なスペースに避難
(クッションや布団など手近のもので頭を守る)
 - つり下がっている照明などの下から避難
- (2) **使っている火を始末する (揺れが止まってから)**
 - ストーブ、炊事・ふろの火などすぐに消す
ガスの元栓を閉める。電気ブレーカーを落とす。
- (3) **火が出たらまず消火 (揺れが止まってから)**
 - 火が大きくならないうちに消火器で消火に努めます
炎が目の高さ以上まで燃えているときは逃げます。
複数人いる場合は、119番通報も併せて行い、火事を
大声で近所に知らせます。
- (4) **避難できるように出口を確保する**
(転倒・落下した家具類やガラスの破片などに注意して)
 - 玄関のドアなど避難通路への戸を開け放つ
- (5) **あわてて戸外に飛び出さない**
 - 外は瓦の落下や塀などが倒れる危険があります
- (6) **避難は徒歩で、持ち物は最小限に**
 - 車の使用は渋滞を生じ、緊急車両運行の妨げとなる
 - 迅速な避難のため持ち物は最小限にする
- (7) **狭い路地、塀ぎわ、崖や川べりに近寄らない**
 - 崩壊・崩落の危険があるので近寄らない
- (8) **山崩れ、崖崩れに注意**
 - 山や崖では崩壊・崩落を警戒、安全な場所へ移動
- (9) **正しい情報をつかむ**
 - デマにまどわされないよう上田市など行政機関からの
正しい情報に基づき行動する

- **緊急地震速報**が発表され揺れを感じたら **あわてず、まず身の安全を!**

(緊急地震速報：テレビ、ラジオ、携帯電話で発信されます)



○市街地の脅威は火災

過去に日本で起きた震度6以上の地震では、わずかな例外を除き、大規模火災が発生。火災による犠牲者は、建物・ブロック塀の倒壊や家具の転倒とともに多数を占めます。

特に、**木造住宅が密集している市街地**は、火災が起きた場合に延焼しやすく、避難が難しくなる事や、道路閉塞等の影響で消防隊が火災発生場所まで到達するのに時間を要することや、到達できても倒壊家屋の影響で消火栓が使用できないなど、消火活動が困難となることが予想されます。

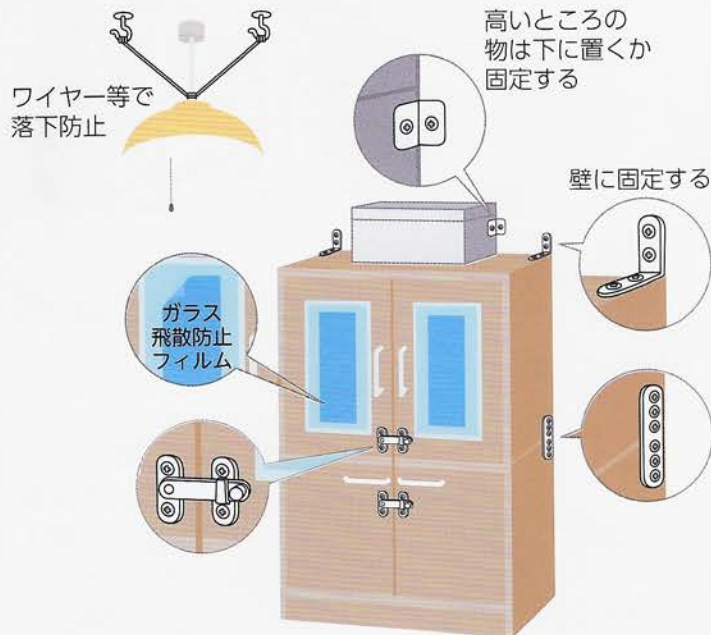
火を出さないために、地震の振動で電気を遮断できる感震ブレーカーの設置が有効です。

2. 住まいの安全対策(大地震への備え)

地震の揺れは突然襲ってきます。部屋の家具・家電は転倒するなど、凶器になるおそれがあり、災害を想定した対策が必要です。

(1) 家具の転倒・落下を防ぐよう壁に固定する

- タンス・食器棚などは、L字金具や支え棒で固定する。
- 照明器具は、鎖と金具を使って固定する



○阪神・淡路大震災や新潟県中越地震などでは、多くの方が倒れてきた家具の下敷きになって亡くなったり、大けがをしました。大地震が発生したときには「家具は凶器になる」と考えて、転倒防止対策等を講じておく必要があります。

(2) ガラスには、飛散防止フィルムを張る

(3) 寝室・子供部屋にはできるだけ家具は置かない

- 家具を置く場合、なるべく背の低い家具にするとともに、倒れたとき身の危険や、出入り口をふさぐような事が生じないよう家具の配置や向きを工夫する。



(4) 手の届くところに、懐中電灯やスリッパ、ホイッスルを備えておく

(5) 自宅の耐震化

自宅の耐震性能はいかがですか？ 心配な方は、耐震診断を。

《無料で耐震診断！ 対象となる住宅》

つぎのいずれにも該当する一戸建ての住宅（一部併用住宅を含む）

- 昭和56年（1981年）5月31日以前に工事着手したもの
- 木造在来工法

耐震診断問い合わせ先：

上田市 建築指導課（市役所本庁舎3階）TEL.0268-23-5430

〈URL〉 <https://www.city.ueda.nagano.jp/soshiki/sido/1946.html>



もう一度確認しましょう。

《地震発生時の安全行動指針》

地震発生

- 机の下などへもぐり、まずは自分の身を守る。
- 机などがいない場合は、姿勢を低くし、頭部を守る。

1～3分

- 家族の安全を確認する。
- 揺れが収まってら火元を確認する。
- ドアや窓を開けて、逃げ道を確認する。
- 足を保護するため、室内でも靴を履く。

3～5分

- 非常持出品を準備する。
- 近隣の高齢者や乳幼児がいる家には積極的に声をかけ、安全を確認する。
- ラジオなどで情報を収集する。

5～10分

- ☞家を出る前に、ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを切る。
- ☞避難時、車は使わない。

10分～数時間

- 隣近所で協力して消火や救助活動を行う。

～3日程度

- 3日程度は、外部からの応援は期待できないため、生活は備蓄品でまかなう。
- 災害や被害の情報を集める。
- 壊れた家には近づかない。
- 自主防災組織を中心に行動する。
- 集団ルールを守る。

Ⅱ. 風水害から身を守る

- 傾斜が急な山や川が多い日本では、梅雨前線や秋雨前線、台風によって毎年のように川の氾濫や土砂災害などが発生し、生活や命が脅かされています。

1. 洪水から身を守る

(1) 自分の住んでいる地域を再確認

- 川からどのくらい離れているか、低地で水がたまりやすいか、高台がどこにあるか等を確認する。
- 自宅は、どれくらい浸水するのか、避難所に行く避難経路は浸水するのか等をハザードマップで確認する。

河川氾濫の合図に注意

- 堤防の側面から水が漏れ出す
- 周囲の地盤から水が噴き出す
- 増水が早く堤防を越えそう
- 堤防に亀裂が生じる
- 堤防の川側が崩れ始める

(2) 雨が降り出したら気象情報と河川情報に注意

「自助」のために役立つのが、気象庁が発表している気象警報・注意報などの「防災気象情報」です。早めの防災行動をとれるよう、気象庁は大雨や台風などに関する防災気象情報を随時提供しています。

- 大雨警報、記録的短時間大雨情報、特別警報、指定河川洪水予報などに注意する。
- 洪水は、上流で降った雨でも発生するので上流の雨量にも注意する。
(近傍の河川上流等で1時間に50mmの雨量が伝えられたら危険です。避難の準備をして様子を見ましょう)

2. 土砂災害から身を守る

(1) 土砂災害警戒情報が出たら、早めの避難

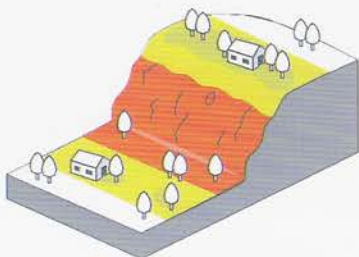
- 土砂災害は大雨や地震によって突然起きます。土砂災害ハザードマップで、自宅が土砂災害警戒区域か事前に確認しておきましょう。
- 避難場所を確認し、避難ルートを確認しておきましょう。
- お住いの地域の災害リスクについて普段から話し合っておきましょう！

(2) 「土砂災害の危険」の合図（前兆現象）に注意

前兆現象に注意し、危険を感じたら避難情報が出ていなくてもすぐに避難！

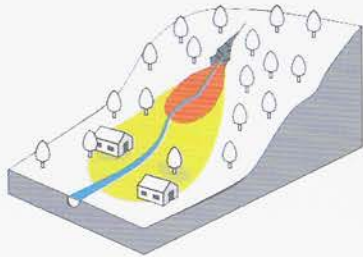
がけ崩れの危険！

- がけからの水が濁る
- がけに亀裂が入る
- 小石がパラパラ落ちてくる



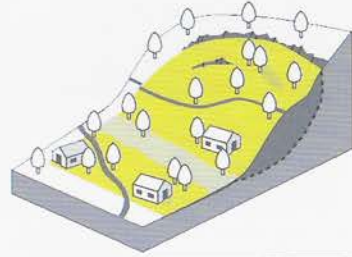
土石流の危険！

- 川の水が急に減り始める
- 大きな石のぶつかり合う音がする



地すべりの危険！

- 地面にひび割れができる
- 沢や井戸の水が濁る
- 斜面から水がふき出す



3. 雷・竜巻から身を守る

(1) 雷から身を守る

グラウンド、平地、山頂、尾根等、周囲の開けた場所にいると、積乱雲から直接人体に**落雷（直撃雷）**することがあり、直撃雷を受けると約 8 割の人が死亡します。

- ① 遠くで稲妻が見えたら早めに建物や車中に避難する。
- ② 雷は高い場所にあるものに落ちやすいので、できる限り低い場所に避難する。
- ③ ゴルフ場や運動場など、自分より高いものがない広く開けた場所は避ける。
- ④ 樹木や街灯柱などの孤立して立っているものから 4m 以上は離れる。

(2) 竜巻から身を守る

竜巻は、台風・寒冷前線・低気圧などに伴って発生、突風・落雷・ひょう・強い雨を伴い注意が必要です。近年、しばしば発生するようになり、一度発生すると家屋の倒壊や車両の転倒、飛来物の衝突などにより、短時間で大きな被害をもたらすことがあります。

また、**竜巻と似たダウンバースト**にも注意が必要です。（積乱雲から噴き出す激しい下降下流で、突風となって広範囲に被害が出る）

- ① 頑丈な建物内に入って、身を小さくするなど、安全確保を図る。（物置や車庫・プレハブへの避難は危険です）
- ② 室内にいたら、ガラス窓から離れる。
- ③ 電柱や太い樹木であっても風圧で倒壊する恐れがありますので近づかない。

4. 風水害から身を守る日頃からの備え

(1) 家屋の点検や補強、家の外や周辺を整備

- ① 大雨・強風に備え、家の屋根、窓、ドア、排水システムや周囲の側溝・排水溝などの点検を定期的に行い、補修や補強が必要な個所は早めに整備する。（家屋の立地状況により、雨水の浸水対策として土嚢を積み上げるのも有効です）
- ② 庭やバルコニーなどに有る物は、風で飛ばされないよう固定するか家の中に格納する。
- ③ 納屋や物置などの危険物（農薬や灯油など）は漏れ出さないようにする。

(2) テレビやラジオの気象情報、防災関係の広報に注意

- ① メディアや気象庁の情報をこまめにチェック、台風や大雨の進路や予報を把握する。
- ② 警報や注意報が発令された場合には、速やかに対策を取る準備をする。
- ③ **上田市防災気象情報** (<http://city-ueda.jyouho.net/>)

= 天気予報・雨量観測情報等



(3) 非常食の備蓄や非常持ち出し品、避難用具の準備

本パンフレット 10 頁 **IV. 生き残るための非常用品（備蓄品・非常持出品）の準備** を参照

(4) 避難計画の策定と避難に関する注意

- ① 自宅や職場、住所周辺の避難場所や避難経路を事前に確認する。
- ② 避難場所がどこか、どのように行くかを家族などと共有し、避難計画を作成しておく。
- ③ 危険な場所に近づかない（河川や海岸、浸水や土砂災害の恐れのある場所）
- ④ 強い雨が降っていたり、すでに道路が浸水状態の時は避難は行わない。また、暗闇の中の避難も大変危険なので行わない。

Ⅲ. 避難について確認しよう (命を守る安全避難とは！)

- 災害で助かった多くの人は、早めの避難を率先して行った人です。
危険が迫った場合に安全で迅速な行動をとれるように、予め避難について考えましょう。

1. 住んでいる地区・場所の災害特性をハザードマップで確認しよう

ハザードマップは自分の住む地域の災害リスクや、災害時の避難場所などが表示された地図で上田市から全戸配布されています。

災害の種類ごと及び地区毎に作成されているため、自分のいる場所が「土砂災害警戒区域」、「浸水想定区域」など、災害の特性や災害リスクを確認でき、災害対策への備えにも繋がります。

2. 避難はいつ、どの警戒レベルでどう行動すればいいの？

○防災気象情報と警戒レベル、とるべき行動

最大のポイントは、「警戒レベル3 高齢者等避難」が出されたら、高齢の方や障がいのある方、その支援者の方も危険な場所から避難する。「警戒レベル4 避難指示」が出されたら、危険な場所から全員避難することです。



| 情報 | 警戒レベル | とるべき行動 |
|----------------------------------|-----------------------------|---|
| 大雨特別警報 氾濫発生情報 | レベル5 緊急安全確保 (上田市発令) | 命の危険が迫っているため直ちに身の安全を確保 〈すでに災害が発生・切迫している状態です〉 〈警戒レベル3、4の段階で声を掛け合って、また、空振りをおそれずに安全・確実に避難を終わります。(立退き避難することがかえって危険である場合、緊急安全確保をします)〉 |
| レベル4までに危険な場所から必ず避難!! | | |
| 土砂災害警戒情報 氾濫危険情報 | レベル4 避難指示 (上田市発令) | 災害の恐れがある対象地域の方は、全員速やかに危険な場所から避難 (立ち退き避難又は屋内安全確保 ^{*1}) 〈土砂災害の危険性がある区域や急激な水位上昇のおそれがある河川沿いにお住まいの方はこの段階で避難することが望まれます〉 |
| 大雨警報 (土砂災害) 洪水警報 氾濫警戒情報 | レベル3 高齢者等避難 (上田市発令) | 高齢者等は危険な場所からの避難 〈高齢の方や障がいのある方など避難に時間のかかる方やその支援者の方は危険な場所から避難する〉 〈それ以外の人は避難の準備をする〉 |
| 大雨注意報 洪水注意報 氾濫注意情報 | レベル2 注意 (気象庁発表) | ハザードマップ等により災害が想定されている区域の方は避難先・避難経路を確認します。 |
| 早期注意情報 (警報級の可能性) | レベル1 今後の発表に留意 (気象庁発表) | 最新の防災気象情報等に留意するなど、災害への心構えを高めます。災害発生危険性は低い段階ですが、今後、気象状況が悪化するおそれがある場合などに出る情報 |

※1：屋内安全確保 (7頁) 参照

3. 避難先について（どこに避難したらいいの？）

○発生する災害種別に対して立退き避難が必要な場合には、市町村が指定した各災害に対応した避難場所への避難や、安全な場所にある親戚・知人宅への避難などが考えられます。

また、ハザードマップ等で次の3つの条件を確認し、自宅が安全だと判断できる場合は、自宅に留まること（屋内安全確保）も考えてみましょう。

- ① 洪水により家が倒れたり、崩れたりしてしまうおそれがある区域（家屋倒壊等氾濫想定区域）に入っていないこと
- ② 浸水する深さよりも高いところに部屋があること
- ③ 水がひくまで我慢でき、水・食糧などの備えが十分にあること

(1) 立ち退き避難が必要な場合の行動

- ① 上田市指定の避難場所へ避難

〈北部地区近傍の指定緊急避難所〉

北小学校・第三中学校・中央公民館・上田染谷丘高等学校・清明小学校など

- ② 安全な場所の親戚や知人宅へ避難
知り合いや親戚宅への避難も検討します。（避難所への避難者集中リスク緩和の意味もあります）
- ③ ホテル・旅館へ自主避難

(2) 「緊急安全確保」が必要な場合の行動（レベル5：水害・土砂災害において、命の危険、直ちに安全確保に位置付けられる情報）

既に周辺で災害が発生している場合など、立退き避難がかえって命に危険を及ぼしかねない場合は、少しでも命が助かる可能性の高い行動として、「緊急安全確保」を行います。

- ① 浸水害等で自宅の上の階へ移動する
- ② 土砂災害で、崖から離れた2階以上の部屋に移動する

4. 避難行動について安全確保のポイントと注意点

(1) 避難所へ向かうなど、立ち退き避難が必要な場合の安全行動

- ・まだ外が明るく、危険が差し迫っていない事を確認する
- ・隣近所に声をかけ、単独行動は避ける（近所の友達など避難ともだちと）
- ・外出中の家族には、連絡メモを残しておく
- ・靴は運動靴で、車での避難は避ける
- ・危険な場所は避ける（狭い道・塀ぎわ・川沿い・ガード下・崖の近く・堤防などは危険）
- ・夜の避難は危険、できるだけ明るいうちに（側溝など道路との区別がつかず、落ちる可能性も）

(2) 逃げ遅れた場合など、垂直避難で安全確保

- ・万が一、逃げ遅れた場合などには、丈夫な3階建て以上の建物に避難する。難しい場合は無理に避難するよりは家の2階などで救助を待ちます。

(3) その場に留まり安全確保（無理に動かない場合の状況）

- ・夜間や急激な降雨で避難路上の危険箇所がわかりにくい
- ・ひざ上まで浸水している（50センチ以上）
- ・浸水は20センチ程度だが、水の流れる速度が速い
- ・浸水は10センチ程度だが、用水路などの位置が不明で転落のおそれがある

5. 避難情報入手する（上田市災害ハザードマップほか参照）

- 避難情報とは、大雨や台風などにより市内で災害（洪水・土砂災害など）の発生する危険がある場合に、危険が予測される地域住民をはじめ、通勤や通学等で一時的に市内に滞在している方などに対して避難を促すために、市が発令する避難行動に関する情報です。
- ① 災害時には複数の手段で、正しい情報を入手しましょう。
 - ② 避難判断をする場合は、積極的に情報を入手し「早めの避難」「落ち着いた行動」をとりましょう。

(1) 上田市の災害情報入手する

上田市からの避難情報が発令される場合には、テレビやラジオ、インターネットなどのほか、広報車などで伝えられます。

- ① 上田市メール配信サービス（TEL：71-8080）
<https://www.city.ueda.nagano.jp/soshiki/uedapr/5397.html>
- ② 上田市防災気象情報（[http://city-ueda.jyouho.net./](http://city-ueda.jyouho.net/)）



【上田市メール配信サービス】



【上田市防災気象情報】

- ③ 緊急速報メール（エリアメール）
- ④ ラジオ 78.5MHz
- ⑤ X（旧 Twitter） @cityueda
- ⑥ 上田市公式 LINE
- ⑦ ラジオアプリ コミュニティ FM 放送局「エフエムとうみ」

(2) 上田市防災ポータルサイトを利用しよう

<https://www.ueda-bosai.jp/bueda20/portal/html/home.html>

災害時の各種情報や通行規制情報などを確認できます。

また、災害ハザードマップも掲載されています。

- 緊急情報
- 各種気象注意報・警報
- 指定緊急避難場所の開設状況
- 避難情報発令状況、発令対象地域
- 通行規制情報
- 洪水・土砂災害ハザードマップ
- 各種リンク（各機関のホームページ等）



(3) その他防災関連アプリ

- ① 信州防災アプリ
- ② 気象庁高解像度降水ナウキャスト
- ③ 長野県河川砂防ステーション
- ④ キキクル（危険度分布）通知サービス（気象庁提供）

気象庁が提供する防災情報「キキクル（期限度分布）」では、登録した地域の危険度が上昇したときに、知らせる通知サービスがあります。土砂災害や洪水災害等が発生した際、避難が必要な状況になればすぐに気付くことができ、自主的な避難の判断に活用いただけます。

また、離れた場所に暮らしている家族に避難を呼びかけることも可能です。

詳しくは上田市ハザードマップ「避難情報入手する」63・64 頁をご覧ください。



6. 家族の安否を確認する方法を決めよう

万一、災害が発生した時、家族が一緒とは限りません。このような場合でも、家族の安否確認の方法について、日頃から家族で確認をしあっておきましょう。

- 災害時には通信回線が混雑し、繋がらないことも考えられます。そのような時、家族や知人との安否確認や緊急連絡等で役立つのが、「災害用伝言サービス」です。
固定電話や携帯電話、またインターネットを通じて、伝言する音声の録音やメッセージの入力、再生・確認を行うことができます。

《災害用伝言ダイヤル（171）》

大災害発生時に、被災地内の電話番号に限り局番なしの「171」に電話をかけると、音声ガイダンスに従って安否などの伝言を音声で録音することができます。被災者の家族等、全国どこからでもその伝言を再生し安否を確認できたり、被災者に対する伝言を録音したりすることができます。携帯電話、一般加入電話や公衆電話、一部のIP電話から利用できます。

(詳しくは上田市災害ハザードマップ 64 頁に掲載されています)

○被災者 A さんが、無事であることを伝えたい伝言録音 171 + **1** + **A さんの自宅の電話番号**

○家族・親戚・友人等が A さんの安否を確かめる伝言再生 171 + **2** + **A さんの自宅の電話番号**

《災害用伝言板》

携帯電話のインターネットサービスを利用し、被災地域の方が自らの安否を文字情報によって登録することができます。

《災害用伝言板 (web171)》

災害用伝言板 (web171) は、インターネットを利用して被災地の方の安否確認を行う伝言板です。



7. 避難行動計画「マイタイムライン」を作成しよう

(家族で話し合って大雨や台風に備える)

(1) 「マイタイムライン」とは (以下、上田市 HP より)

雨や台風の接近など、これから起こるかもしれない災害に対して、取るべき行動をあらかじめ時系列で整理した「私」の、そして「家族」の“避難行動計画”です。

(2) 作成手順

ステップ1 **「ハザードマップ」等で自宅の状況を確認する。**

ステップ2 **避難する場所を決める**

どこに・だれと・いつ避難するのかを確認家族などで話し合い、災害時に避難する場所を決めておきます。その際、市の開設する指定避難所や、安全な場所にある親類・友人宅ホテルや旅館など、複数個所決めておくようにしましょう。

ステップ3 **避難情報や気象情報から、避難のタイミングを考える**

市から発令される避難情報や、大雨警報などの気象情報を入手して、どの情報が出た時に避難を開始するのか、避難のタイミングを考えましょう。

ステップ4 **非常持出品、備蓄品について考える**

災害時になにより不可欠なのが、食料品や生活必需品の備えです。自宅以外に避難をする場合に持っていく「非常持出品」や、自宅にとどまって避難する場合の「備蓄品」について、何が必要になるのか考えましょう。

ステップ5 **警戒レベル毎に自分や家族が何をするか、具体的な行動を考える**

どのタイミングで何をするのかを考えます。特に、避難を開始するまでの行動や、避難の際に注意することも考えます。

詳しくは上田市ハザードマップ「マイ・タイムライン」71・72頁をご覧ください。

15頁の《マイタイムライン 私・家族の行動計画》も記入しましょう。



IV. 生き残るための非常用品(備蓄品・非常持出品)の準備

大災害が発生すると、電気やガス、水道、通信などのライフラインが止まってしまう可能性があります。ライフラインが止まっても自力で生活できるよう、普段から飲料水や非常食などを備蓄しておくようにしましょう。

非常用品には、大きく分けて自宅で避難生活するための備蓄品、避難所などに避難するために持っていく非常持ち出し品の2つに分けられます(消防庁)

1. 食料・飲料等の備蓄

○防災のために特別なものを用意するのではなく、できるだけ普段の生活の中で利用されている食品等を備えるようにしましょう。

- ① まずは3日分、可能なら1週間以上生活できるだけの物資を準備する。
- ② 自分と家族の状況に合わせたものを準備する。
- ③ 避難所で生活する時も可能な限り

飲料水

- 1人3リットル/日を目安に3日分用意、給水袋
- 生活用水も確保できるとなお良い(水道水を入れたポリタンクを用意など)

食糧

- 最低3日分を用意
- 普段から食べているもの、レトルト食品、インスタント食品、缶詰(ビスケットや缶入りパンなど火を使わないものを用意)
- 《ローリングストック法^{※2}で非常食として備蓄する》
- 日常的に非常食を食べて、食べたらいきなり買い足すという事を繰り返し、常に家庭に新しい非常食を備蓄する方法

燃料

- 懐中電灯を家族一人に1個
- 卓上用カセットコンロ・ボンベの準備
- 自動車の燃料は余裕を持って給油





その他生活用品

- 携帯ラジオ・予備電池の用意
- 携帯電話(スマートフォン)の予備バッテリー
- 洗面用具、服用薬、女性のためのもの(生理用品・化粧品)、乳幼児・高齢の方からだの不自由な方のためのもの(柔らかい食品、粉ミルク、おむつ)
- 携帯トイレ、トイレトーパー
断水や下水管の破損等に備え携帯トイレを準備しましょう。
家庭の便器に取り付けて使用します。

※2 ローリングストック法

普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、賞味期限を考えて古いものから消費して、消費した分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法です。

| 携帯トイレ (便座がないもの) | | 簡易トイレ (便座があるもの) |
|--|--|---|
| 便座取り付けタイプ  | 持ち歩きタイプ  |  |
| 自宅の便器に設置して使う 袋タイプで備蓄に便利 | 野外でそのまま使う コンパクトで持ち運び便利 | 便器が壊れた場合には便利 |

2. 非常持出品(防災リュック)の準備

- 災害の規模によっては、発生から早急な避難が求められる場合があります。緊急避難時に自宅から避難所へ持ち出す防災グッズとして、防災リュックや非常持出品を用意しておきましょう。
- 防災リュックには、避難所で生活を送るうえでの最低限の荷物を入れておきます。例えば、水や携帯食糧、常備薬、衛生用品などが挙げられます。
- 防災リュックは家族一人につき1つを用意することが望ましく、その中身も家族状況に応じて必要なものを備えましょう。
〈備蓄品と非常持ち出し品とは違います。非常持ち出しリュックの中にはとりあえず必要なものを入れ玄関の近くなど運びやすいところに置きましょう〉

非常用持ち出し袋 チェックリスト (例1)

- | | |
|--|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input checked="" type="checkbox"/> ティッシュ、ウェットティッシュ |
| <input checked="" type="checkbox"/> 予備バッテリー(乾電池) | <input checked="" type="checkbox"/> ブランケット |
| <input checked="" type="checkbox"/> 携帯電話用充電器 | <input checked="" type="checkbox"/> 衣類、タオル |
| <input checked="" type="checkbox"/> 携帯ラジオ | <input checked="" type="checkbox"/> 軍手 |
| <input checked="" type="checkbox"/> ライター、ロウソク | <input checked="" type="checkbox"/> 非常用食料 |
| <input checked="" type="checkbox"/> 救急箱(常備薬) | <input checked="" type="checkbox"/> 水 |
| <input checked="" type="checkbox"/> ヘルメット(頭巾) | <input checked="" type="checkbox"/> 貴重品(現金、預金通帳、印鑑など) |
| <input checked="" type="checkbox"/> 携帯トイレ | |
| <input checked="" type="checkbox"/> 歯ブラシ | |
| <input checked="" type="checkbox"/> ドライシャンプー | |
| <input checked="" type="checkbox"/> 眼鏡、コンタクトレンズ | |

3日程度の
避難を想定

○上記(例1)への追加例

スリッパ、石鹸・洗面具、メモ帳、マジックインク、ビニール袋、消毒スプレー、虫よけ

○避難者へのアンケートから

扇子(夏)、帽子、空気枕、耳栓、アイマスク、梅干し、家族写真、爪切り、タッパー、洗濯ばさみ、はさみ、紐、ガムテープなど

●常に持っている安心(持ち歩きバッグ内など)

レジ袋(ポリ袋)、ラップ、歯磨きセット、笛、使い捨てカイロ、扇子、認印、電話番号メモ、筆記用具、身分証明書(写)、下痢止め薬、お薬手帳(最近処方写し)、折り畳み傘

《防災関連機関等 問い合わせ先》

| | |
|----------------------------|-------------------------------|
| 上田地域広域連合消防本部 | 0268-26-0119 (緊急通報 119) |
| 上田警察署 | 0268-22-0110 (緊急通報 110) |
| 中部電力パワーグリッド(株)上田支社 | 0120-984-536 |
| 長野県上田水道管理事務所 県営水道 | 0268-22-2110 |
| 上田ガス(株) | 0268-22-0454 |
| 長野都市ガス(株)東信支店 (LP ガスは契約業者) | 0267-68-5252 |
| 上田市役所危機管理防災課 | 0268-21-0123 (直通) 22-4100 (代) |
| 長野県上田建設事務所 県道 河川 | 0268-23-1260 (合同庁舎) |

《家族等連絡先 (名前・電話番号)》

| | |
|--|--|
| | |
| | |
| | |
| | |

《病院・かかりつけ医 電話番号》

| | |
|--|--|
| | |
| | |

《避難ともだち 電話番号》

| | |
|--|--|
| | |
| | |
| | |

自治会役員連絡先：
