

災害への備え

一人ひとりの備え

災害発生時に電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合を想定し、家庭環境に合わせた備えを準備しましょう。備えには、避難するときすぐに持ち出せる「非常持ち出し品」と、外部からの救援物資が届くまでの数日間を生き延びるための「備蓄品」があります。



対策や備えが済めばチェックをしよう!

非常持ち出し品リスト

避難するとき**まず最初に持ち出す**ものです。
・リュックサックなどに入れて保管します。
・必要なものを動きやすい量だけ準備しましょう。

- 非常食**
 - 飲料水
 - 非常食(乾パン・缶詰など火を通す必要のないもの)
- 衣類**
 - ヘルメット・防災ずきん
 - 手袋・軍手
 - 底の厚い靴
 - 名札(迷子札)
 - 雨具
 - 下着・靴下
 - タオル・バスタオル
- 防災用品**
 - 携帯ラジオ
 - 懐中電灯(できれば1人に1つ)
 - 予備の乾電池
 - 携帯電話の充電器・バッテリー
 - ポリ袋
 - ホイッスル
- 救急医薬品**
 - 常備薬(持病をお持ちの方は病院から処方された薬)
 - 簡単な救急セット(ばんそうこう、包帯、消毒液など)
 - 簡易トイレ
 - ティッシュ
 - ウェットティッシュ
 - マスク
 - 生理用品
- 貴重品**
 - 現金(小銭を含む)
 - 健康保険証・免許証(コピー可)
 - お薬手帳
 - 通帳・印鑑
 - ハザードマップ

備蓄品リスト

復旧までの数日間を自活するために、**最低限必要な**ものです。
・ダンボール箱などにまとめて保管しておきましょう。
・1人3日分(できれば1週間分)を目安に準備しましょう。

- 食料など**
 - 飲料水(1人1日あたり3リットル)
 - 食料(缶詰・レトルト食品・カップ麺など)
 - 缶切り
 - 紙皿・割り箸・ラップ
 - 卓上コンロ・ボンベ
- 衣類など**
 - 下着類
 - 衣類
 - 防寒着
 - タオル・毛布・寝袋
- 日用品**
 - ライター・ろうそく
 - 万能ナイフ
 - トイレトーパー
 - 液体ハミガキ

家族構成に合わせた準備

乳幼児のいる家庭	妊婦のいる家庭	要介護者のいる家庭
粉ミルク・液体ミルク・ほ乳びん・おやつ・離乳食・スプーン・おむつ・おしりふき・おんぶひもなど	脱脂綿・ガーゼ・さらし・T字帯・新生児用品・母子手帳など	大人用おむつ・補助具の予備・常備薬・障害者手帳など

防災メモ ~非常食の準備のポイント~

被災生活では、おにぎりやパン、カップ麺などの炭水化物が中心となり、野菜・肉・魚等が届くことが少なくなり、たんぱく質やビタミン、ミネラル、食物繊維が不足することで、さまざまな体調の変化が起こりやすくなります。そのため、家庭での日頃からの備蓄や普段から食べ慣れておくことが大切になってきます。

- 食事制限のない方** 野菜ジュース、ビタミンやミネラルが強化された食品(ふりかけ、飲料、栄養機能食品など)、肉・魚の缶詰等
 - 乳幼児のいる家庭** 水、粉ミルク、離乳食の缶・レトルト等、液体ミルクがおすすめ
 - 食べ物を飲み込むことが困難な高齢者** おかゆなどのレトルト食品等
 - 食事制限がある方(糖尿病、腎臓病、難病、食物アレルギー等)** 各病態に応じたレトルト食品等
- *食料と合わせて準備しておくといいもの 紙コップ、紙皿、使い捨てスプーン、割り箸、缶切り、ラップ、ライター、ビニール等

風水害への備え

屋根・雨どい

- 不安定なアンテナは補強する。
- トタンがめくれているか、瓦のひび割れ・はがれがあれば直しておく。
- 雨どいにたまったゴミや木の葉をとり除いて雨水の排水をよくする。

ベランダ

- 植木鉢や物干し竿など、落下や飛散の危険のあるものは片付ける。

窓

- 窓枠のがたつきはないか。
- 雨戸のがたつきはないか。
- 窓枠を補強する。

排水溝

- 側溝のゴミや土砂をとり除き、雨水の排水をよくしておく。
- 雨水ますのフタを掃除しておく。

ブロック塀

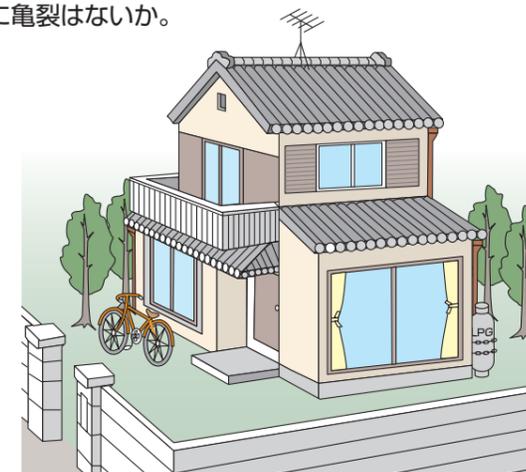
- 傾きやひび割れ、破損している箇所はないか。できれば安全な生垣などにする。

板塀

- 板塀に腐りや浮きはないか。
- 板塀には支柱を立てる。

その他

- プロパンガスのボンベは鎖でしっかり固定する。
- 商店などでは看板のぐらつきにも注意する。
- ゴミ箱や植木鉢などは室内に入れるか、飛ばないように固定する。庭木にはそえ木をしておく。
- マンションなどでは窓ガラスにガムテープを貼る。



地震への備え

- 食器棚や家具を固定する。
- 家屋の耐震対策は大丈夫か。
- 照明器具はしっかりと取り付けられているか。
- 高い場所に花瓶など割れると危ないものを置かない。
- プロパンガスのボンベは鎖でしっかり固定する。
- ガスボンベの周りに物を置かない。

消火用水として! トイレなどの生活用水として!

- 風呂の水は流さないでためているか。



※乳幼児が浴槽に落ちないように、気を付けてください。

- ふすまや障子、カーテンの近くでストーブを使用しない。
- テレビや水槽は低いところに置く。
- ベッドや寝る場所に倒れ掛かる家具や本棚はないか。
- ひび割れ、壊れているところはないか。
- 傾いていないか。
- グラついていないか。

家族での備え

災害は、いつどこで起こるか予想しがたいものです。いざというときの家族の行動や避難所等、避難方法、連絡方法などを日ごろから家族でよく話し合っておきましょう。その際、非常持ち出し品の点検も全員で行っておきましょう。

●家族で話し合っておきたいこと

- ① 自宅の周りで、災害時に危険と思われる場所はどこか
- ② 自宅の被害対策（水道、電気、ガス、トイレ、ガラス飛散の対策）
- ③ 家の中ではどこが一番安全か（家具の少ないスペースはどこ?）
- ④ 救急医薬品、住宅用火災警報器や消火器などを備えているか
- ⑤ 幼児や高齢者の面倒は誰がみるのか
- ⑥ 避難所等、避難経路を知っているか
- ⑦ 避難するとき、誰が何をもち出すのか、非常持ち出し袋はどこに置くか
- ⑧ 家族間の連絡方法と最終的に出会う場所が分かっているか
- ⑨ 昼の場合と夜の場合の役割分担をはっきり決めているか
- ⑩ 地域の防災活動（自主防災組織など）に参加しているか

家族で話し合ったら□にチェック✓しましょう。

●オリジナルマップの作成

家族で話し合ったことなどもふまえ、自宅から避難所等までの経路や危険な場所などを記載したオリジナルマップを作成し、家族で共有しましょう。事前に作成しておくことで、いざというときにあわてず安全に避難行動をとることができます。

避難所等
災害が起こったときに避難する場所をあらかじめチェックしておきましょう。

危険な場所
川の近くなど、洪水時に危険となるような箇所には印をつけておいて、その道は通らないようにしましょう。

目印となる場所
避難経路上で目印となる箇所を書き込みましょう。特に曲がり角には分かりやすい目印を書き込みましょう。

避難経路
避難所等までの経路を書き込みましょう。

自宅
あなたの自宅を書き込みましょう。

地域での備え

大規模な災害が発生したときには、行政機関が行う活動（公助）は交通網の寸断や同時多発火災などにより十分対応できない可能性があります。そのため、個人の力で災害に備える（自助）とともに、地域での助け合い（共助）による地域の防災力が重要となります。

●自主防災組織とは

自主防災組織は、三助の内の「共助」を担うものです。「自分たちの地域は自分たちで守る」という基本的な考えにたって、家族や隣近所がお互いに協力し、地域が一体となって防災活動を行うのが自主防災組織です。

●自主防災組織の活動

自主防災組織の活動には、災害に備えて被害の発生や拡大を未然に防止するため日常的に行う活動（平常時の活動）と、災害が発生した後に地域内で被害の発生や拡大を防止するために行う活動（災害発生時の活動）があります。

平常時の活動

防災意識の普及
講習会や訓練を通して、防災についての正しい知識を身につけましょう。

地域内の防災環境の確認
災害時に備えて、避難所等や避難経路の把握、被害が発生しそうな箇所の確認を行いましょ。

防災資機材の点検・整備
消火活動、救出・救護、応急手当などに必要な防災資機材を点検・整備しましょう。

防災訓練の実施
日ごろから災害に備えて訓練を行い、防災活動に必要な知識・技術を習得しましょう。

避難計画の検討
配布されたハザードマップをふまえて避難計画を考えましょう。

要配慮者の把握
要配慮者（P13参照）の把握に努めましょう。要配慮者本人からの同意を得て、平常時から消防機関や民生委員等の避難支援等関係者に情報提供し、災害時に支援が出来るようにしましょう。

自主防災組織

災害発生時の活動

情報収集・伝達
災害に関する情報を収集し、みなさんへ正しい情報を伝達します。

火災の消火
消火器などによる消火活動を行います。

避難誘導
住民の安否確認や避難誘導、避難所等の開設などを行います。

救出・救護
被災者の救出・救護、高齢者や障がい者などへの支援を行います。救出活動の際に、危険度が高い場合は無理をせず、出来る範囲で行いましょう。

要配慮者の避難支援
災害発生時に避難行動要支援者名簿等に基づいて避難支援を行います。

給食・給水
食料品や救援物資などを分配します。また、必要に応じて炊き出しや給水活動を行います。

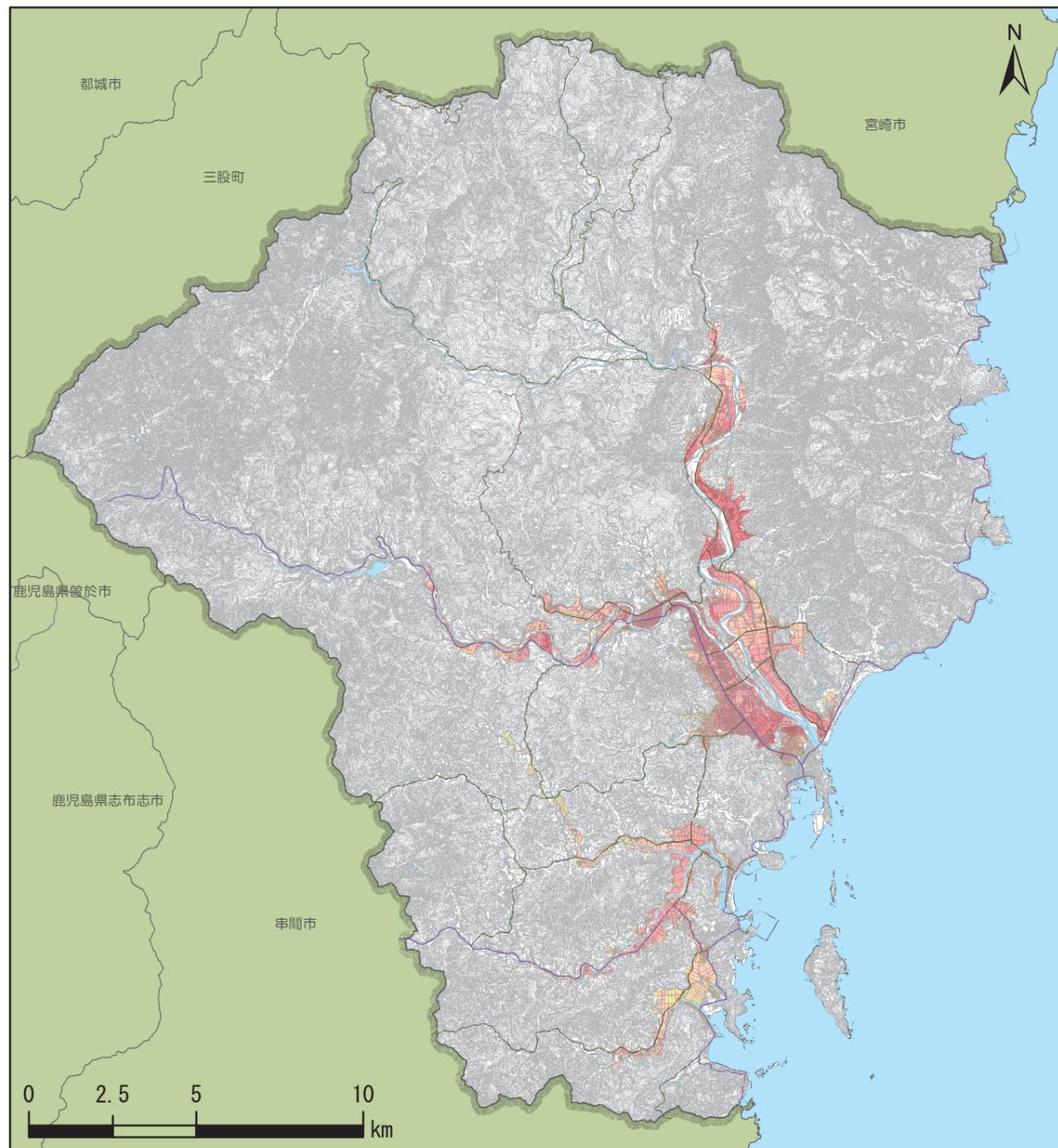
●防災講習会、防災訓練への参加

災害が発生したとき、私たちの体は思うように動かないものです。いざというときに落ち着いて的確に行動できるよう、日ごろから講習会や防災訓練に参加し、防災に関する知識・技術を覚えましょう。

市では、毎年市内各地で防災訓練を実施しています。防災活動に関する知識や技術を学ぶよい機会です。ぜひ参加しましょう。なお、防災に関する資料や講習会の講師派遣、訓練の方法などについてご要望、ご相談がある場合は日南市役所総務・危機管理課（TEL：31-1125）もしくは日南市消防本部（TEL：23-1316）まで連絡してください。

市全域ハザードマップ

洪水ハザードマップ



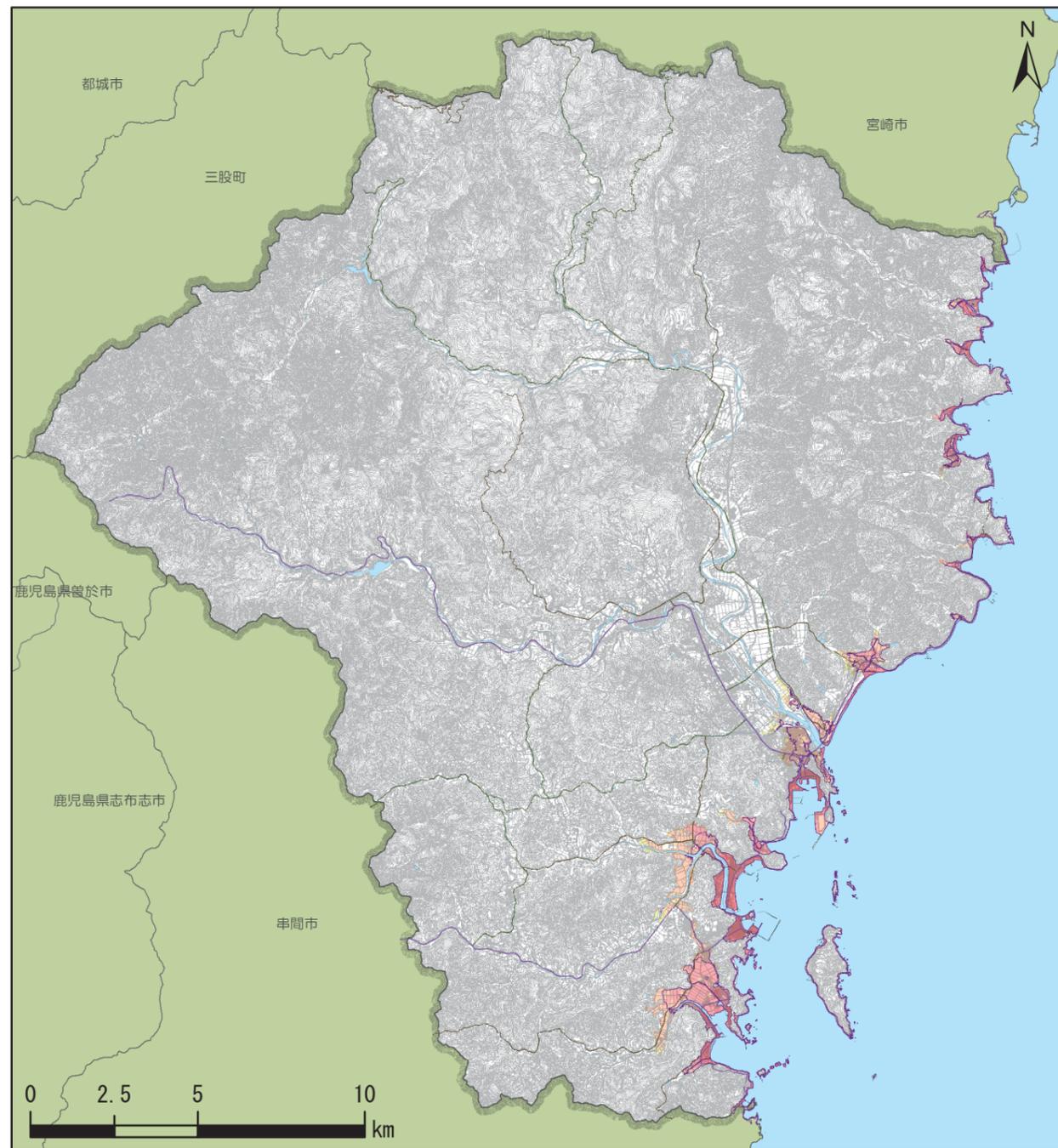
洪水浸水想定区域(想定最大規模)

- 0.5m未満
- 0.5m～3.0m未満
- 3.0m～5.0m未満
- 5.0m～10.0m未満
- 10.0m～20.0m未満

想定される最大規模の降雨が発生した場合の浸水範囲と深さ

発生頻度としては千年に一回程度の想定となっていますが、近年、ゲリラ豪雨や大型台風による豪雨災害が増加していることから、十分な警戒が必要な区域です。

津波ハザードマップ



津波浸水想定区域

- 0.5m未満
- 0.5m～3.0m未満
- 3.0m～5.0m未満
- 5.0m～10.0m未満
- 10.0m～20.0m未満

南海トラフ巨大地震による津波想定をもとに、県が独自に行った日向灘を中心とした津波断層モデルによる浸水範囲と深さ

発生頻度は極めて低いものの、発生すれば甚大な被害をもたらす最大クラスの津波であり、十分な警戒が必要な区域です。