



総合防災 ガイドマップ

サイレン
鳴ったら
すぐ**避難!**

—浸水のおそれがない場所へ—



情報の入手方法	1
発行にあたって	2
警戒レベルの説明	3
セーフコミュニティ	5
水害から身を守るために	6
地震災害を防ぐために	7
指定避難所一覧	9
洪水ハザードマップ	
●大和川 索引図	11
●大和川詳細図……………	13
1	
2	
3	
4	
●西除川 索引図	21
●東除川・落堀川 索引図	
●西除川 詳細図……………	23
1	
2	
●東除川・落堀川 ……	27
1	
2	
浸水継続時間 家屋倒壊等氾濫想定区域	
●大和川 ●西除川	31
●東除川 ●落堀川	
備え	33
マイマップの説明 シールの使い方 等	34
非常持ち出し品のリスト わが家の防災メモ	裏面

インターネットによる防災情報の入手先



防災アプリ「ハザードン」

●市では、防災に関する情報をお届けする手段として、防災アプリを運用しています。このアプリをダウンロードすることで避難所開設情報などをプッシュ通知で受け取ることができます。

マップで確認

洪水による浸水想定区域
最寄りの指定避難所など



アプリのダウンロードはこちらから

Android ご利用の方



i Phone ご利用の方



アプリの設定方法ははこちらから

市ホームページを
ご覧ください。



松原市安全安心メール

●市では、災害時や重大な事件が発生した時などに安全・安心に関する情報をメールにて配信しております。

携帯電話から登録する場合

mackey@emp-sa.smart-igov.jp に空メールを送るか、
右記のQRコードを読み取って登録手続きを行ってください。



「松原市総合防災ガイドマップ」の発行にあたって



松原市長 澤井 宏文

令和2年は、阪神・淡路大震災の発生から25年の節目となります。我々は、過去の災害の経験、教訓を自分自身のこととして受け止め、命を守る行動をとることを最優先とし、将来世代に伝えなければなりません。松原市で想定される災害として、台風や大雨による風水害や地震があります。「風水害については、事前に予測が可能ですので、**早期避難を徹底**してください。」

今回、市内を流れる主要河川について、新しく想定最大規模降雨による洪水浸水想定区域が公表され、**総合防災ガイドマップ**に示しておりますので、**必ず事前の確認**をお願いします。

また、地震については、南海トラフ巨大地震が今後**30年以内に70%から80%の確率**で起こるとされており、いつ発生してもおかしくない状況であります。

総合防災ガイドマップには、これらの災害からあなたやあなたの大切な人の命を守るために必要なことを網羅しています。是非、家族、地域の皆様で読んでいただき、松原市民の命の**バイブル**として、**永久保存**していただきたく思います。

結びになりますが、この冊子の作成にご協力いただきました皆様に厚く御礼申し上げ、ガイドマップにより自助力、共助力が向上することを祈念いたします。

松原市ホームページ

●松原市の避難所や災害・防災情報など

URL <https://www.city.matsubara.lg.jp/>



川の防災情報



●全国の雨量や水位、洪水予報に関する情報などを提供

URL <https://www.river.go.jp/>

気象庁ホームページ

●全国の気象に関する警報・注意報を発表

URL <http://www.jma.go.jp/jma/index.html>



大和川河川事務所



●大和川の水位・雨量情報など、防災に役立つ情報を提供

URL <https://www.kkr.mlit.go.jp/yamato/index.php>

大阪府河川防災情報

●洪水予報など大阪府の河川の防災情報を発信

URL <http://www.osaka-kasen-portal.net/suibou/>



おおさか防災ネット



●災害発生時の被害・避難情報などの防災情報を提供

URL <http://www.osaka-bousai.net/pref/index.html>

おおさか防災ネット
防災情報メール
配信サービス

touroku@osaka-bousai.net
●上記アドレスへ、空メールを送信し、
登録を行ってください。



おおさか防災ネットの防災情報メール配信サービスは、気象・地震・津波情報、災害時の避難勧告・指示などの防災情報について、メールで配信するものです。

逃げ遅れゼロへ!

防災情報はいろいろあるけど、いつ避難すればいいの?

サイレンが鳴ったら全員避難!!

市が避難情報を発令する時に放送するサイレン音、音声のサンプルを右記QRコードからホームページで確認できます。



警戒レベル	避難情報	住民が取るべき行動	放送内容の例文
高 緊急度	レベル5 災害発生情報 (市が発令)	災害発生! 命を守るための最善の行動! すでに災害が発生している状況です。	警戒レベル4 (避難勧告) 水防サイレン約1分 ↓ 約5秒休止 ↓ 水防サイレン約1分 洪水浸水想定区域内におられる方は、 すぐに避難してください
	レベル4 避難指示 (緊急) 避難勧告 (市が発令)	全員避難! 危険が迫っています。すぐに浸水のおそれがない避難先へ避難しましょう。 サイレンが鳴ります	
	レベル3 避難準備 高齢者等避難開始 (市が発令)	高齢者等避難! 避難に時間がかかる高齢の方、乳幼児などとその支援者は避難をしましょう。その他の方は、避難の準備をしましょう。	

早めの水平避難を!

※垂直避難は100%命を守るものではありません。

大雨や台風は、地震と異なり、いつ、どこで発生するのか事前に情報を得ることで、あらかじめ予測できます。命を守るため、水平避難による早期避難を行ってください。



避難場所への避難 (水平避難)



危険な避難



高所への避難 (垂直避難)

放送を聞き逃したら...

テレフォンサービス (通話料がかかります)

050-5533-8179

注意 緊急情報が放送されてから24時間聞き取ることができます。



タオル運動・無事ですシール・両隣声かけ運動で迅速な安否確認を!

過去の大震災などを教訓として、高齢者などの逃げ遅れによる被害をいかに防ぐかについて検討を重ねてまいりました。

その結果、迅速な安否確認が必要であると考え、タオル運動・無事ですシール・両隣声かけ運動を全市的に展開していきたいと考えています。

タオル運動

この家には救助を必要とする者はいないことを示すために、玄関など外から一目でわかる場所にタオルをくくりつける運動です。

※自宅にいる場合でも実施してください。



無事ですシール

自分たちの安否を家族や友人などに知らせるシールです。避難の際に玄関など外から一目でわかる場所に貼り付けてください。

※個人情報などの記入については十分注意していただき、必要な項目を記入してください。



両隣声かけ運動

避難する際に、自宅の両隣にも、『無事ですか?一緒に避難しませんか?』と声をかける運動です。

無事が確認できれば、両隣の家にもタオルをくくりつけて、この家の住民は無事である意志表示をしてあげてください。



これらを市民のみなさんに実践していただくことで多くの命が助かります。みなさんのご協力をお願いします。

あなたは過去の水害を知っていますか?

松原市では、過去に大きな水害が発生しています。過去の水害を教訓として、災害に備えましょう。



天美北付近



天美北付近



天美北付近



天美北付近

昭和57年
(1982)

8月

雨の強さの表現と降り方 (1時間雨量)

※気象庁資料参照

	やや強い雨	強い雨	激しい雨	非常に激しい雨	強烈な雨
1時間雨量と予報用語	10~20mm未満	20~30mm未満	30~50mm未満	50~80mm未満	80mm以上
人の受けるイメージ	●ザーザーと降る。	●どしゃ降り。	●バケツをひっくり返したように降る。	●滝のように降る。(ゴーゴーと降り続く)	●息苦しくなるような圧迫感がある。 ●恐怖を感じる。
人への影響と屋外の様子	●地面からの跳ね返りで足元がぬれる。	●歩行での避難が困難になる。 ●車の場合、ワイパーを速くしても見づらい。	●車での避難が困難になる。 ●道路が川のようになる。	●傘はまったく役に立たない。 ●水しぶきで、あたり一面が白っぽくなり、視界が悪くなる。	
災害の危険性	●この程度の雨でも、長く続くときは注意が必要。	●側溝や水路、小さな川があふれ、道路冠水のおそれがある。 ●小規模のがけ崩れのおそれがある。	●山崩れ、がけ崩れが起きやすくなり、危険地帯では避難の準備が必要。	●土石流が起こりやすい。 ●多くの災害が発生する。	●雨による大規模な災害の発生するおそれが強く、厳重な警戒が必要。

※災害時は車での移動は推奨しません。

地震災害を防ぐために

あなたは地震災害を知っていますか？

大阪府では、南海トラフ巨大地震および直下型地震を対象とした地震被害想定を公表しています。

震度と揺れの状況

震度 7	耐震性が 高い	耐震性が 低い	<ul style="list-style-type: none"> ●木造で耐震性の低い建物は、傾くものや、倒れるものがさらに多くなる。 ●木造で耐震性の高い建物でも、まれに傾くことがある。 ●鉄筋コンクリート造で耐震性の低い建物では、倒れるものが多い。
震度 6強			<ul style="list-style-type: none"> ●はわないと動くことができない。飛ばされることもある。 ●固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが増える。 ●木造で耐震性の低い建物は、傾くものや、倒れるものが増える。 ●大きな地割れが生じることがある。
震度 6弱			<ul style="list-style-type: none"> ●立っていることが困難になる。 ●固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある。 ●ドアが開かなくなることがある。 ●壁のタイルや窓ガラスが破損、落下することがある。 ●木造で耐震性の低い建物は、瓦が落下したり、建物が傾いたりすることがある。倒れるものもある。

過去の大地震との比較

	発生年	30年以内の発生確率	最大震度
上町断層帯地震		2~3%	6弱~6強
南海トラフ巨大地震		70~80%	6弱
阪神淡路大震災	平成7年	0.4~0.8%	7
熊本地震	平成28年	0~0.9%	7

約100倍!



熊本地震

※南海トラフ巨大地震はいつ起こってもおかしくないので災害の備えを万全に!

松原市での被害想定^{※1}

松原市の人口約12万人(令和2年3月現在)

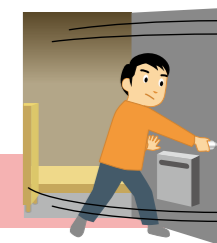
	建物被害		死者数 ^{※2}	負傷者数 ^{※2}	避難所生活者数 ^{※2}
	全壊棟数	半壊棟数			
上町断層帯地震	10,200棟	9,200棟	150人	1,400人	17,700人
南海トラフ巨大地震	299棟	3,379棟	14人	516人	1,895人

※1 大阪府被害想定結果より算定 ※2 建物被害より算定

地震災害を防ぐために

地震が起きたとき、とるべき行動

地震発生時は、あわてずに、まず身の安全を確保しましょう。



家の中の安全対策

家の中の安全対策 チェックシート

- 寝室に背の高い家具を置いていない。
- 玄関や出入口までの通路に家具など倒れやすいものを置いていない。
- 窓や戸棚のガラスに飛散防止フィルムを貼っている。
- 背の高いダンス、冷蔵庫などを転倒防止器具で固定している。
- テレビをできるだけ低い位置に置き、粘着マットで固定している。

指定避難所一覧

※あらかじめ自分の避難所を決めておきましょう。

洪水対応の指定避難所一覧

※最初に開設される指定避難所は No.1～No.14です。

No.	名称	住所	電話番号	福祉避難所	自分の避難所
1	松原中学校	新堂1-604-1	072-339-2501	—	
2	松原小学校	新堂2-683-2	072-332-7000	—	
3	河合小学校	河合2-405-1	072-336-5200	—	
4	阪南大学南キャンパス	天美南1-108-1	072-332-1224	—	
5	松原第三中学校	東新町3-1-23	072-339-2503	—	
6	中央小学校	田井城3-72-2	072-334-0005	—	
7	松原第四中学校	別所3-19-28	072-339-2504	—	
8	松原北小学校	阿保1-16-3	072-332-0431	—	
9	三宅小学校	三宅中2-14-21	072-332-0813	—	
10	松原第六中学校	岡1-340	072-339-2506	—	
11	松原東小学校	柴垣2-23-1	072-335-7200	—	
12	松原南小学校	岡4-1-5	072-332-1650	—	
13	松原第七中学校	一津屋2-1-9	072-339-2507	—	
14	恵我南小学校	一津屋1-10-9	072-336-6900	—	
15	中央公民館	新堂 2-683-2	072-334-1330	—	
16	総合福祉会館	新堂 1-589-6	072-336-0805	○	
17	ふるさとびあプラザ	上田 7-11-19	072-336-6800	—	
18	第3保育所	上田 7-11-34	072-332-8763	○	
19	高見苑	高見の里 5-458-2	072-332-9850	○	
20	府立生野高等学校	新堂 1-552	072-332-0531	—	
21	松原公民館	田井城 1-3-11	072-336-2816	—	
22	はーとビュー (人権交流センター)	南新町 2-141-1	072-332-5705	—	
23	松原市文化会館	田井城 1-3-11	072-336-5755	—	
24	市立保健センター	田井城 1-1-40	072-336-7100	○	
25	まつばらテラス (輝)	田井城 3-104-2	072-330-0326	○	
26	三宅公民館	三宅中 3-17-15	072-331-0039	—	
27	松寿苑	阿保 2-28-1	072-332-6240	○	
28	三宅コミュニティ消防センター	三宅中 2-19-12	072-335-0119	—	
29	松原コミュニティ消防センター	西野々 1-4-25	072-331-0119	—	
30	松原市民道夢館	阿保 4-210-7	072-338-0500	—	
31	府立松原高等学校	三宅東 3-4-1	072-334-8008	—	
32	松原南コミュニティセンター	岡 5-11-19	072-332-0373	—	
33	松南苑	岡 6-5-37	072-334-8383	○	
34	松原南コミュニティ消防センター	岡 4-1-63	072-336-0119	—	
35	府立大塚高等学校	西大塚 2-1005	072-332-7515	—	
36	第7保育所	一津屋 3-4-32	072-335-6116	○	

※No.15～No.36の指定避難所は、災害の状況に応じて開設されます。

地震対応の指定避難所一覧

※前頁のNo.1～No.36についても地震対応の指定避難所となります。

No.	名称	住所	電話番号	福祉避難所	自分の避難所
37	松原西小学校	新堂5-57	072-332-0130	—	
38	阪南大学高等学校	河合2-10-65	072-332-1221	—	
39	松原第二中学校	三宅西2-12-1	072-339-2502	—	
40	天美南小学校	天美南1-108-3	072-332-8711	—	
41	天美北小学校	天美東4-240-1	072-335-7400	—	
42	弁天苑	天美東7-85	072-334-8399	○	
43	阪南大学本キャンパス	天美東5-4-33	072-332-1224	—	
44	布忍小学校	南新町1-6-17	072-332-0001	—	
45	新町公民館	南新町1-15-2	072-332-0022	—	
46	新町福寿苑	南新町1-6-22	072-336-2417	○	
47	つるかめ苑	南新町3-3-12	072-336-0516	○	
48	第2保育所	南新町3-7-30	072-331-7846	○	
49	松原第五中学校	天美我堂3-124-2	072-339-2505	—	
50	第4保育所	天美我堂3-124-10	072-335-5660	○	
51	天美小学校	天美東8-12-22	072-332-0333	—	
52	天美西小学校	天美西6-238-1	072-333-1200	—	
53	天美公民館	天美西1-18-28	072-332-0259	—	
54	天美荘	天美東9-12-7	072-336-0517	○	
55	天美コミュニティ消防センター	天美東8-12-20	072-332-0119	—	
56	恵我小学校	大塚3-4-17	072-332-1212	—	
57	恵寿苑	大塚3-19-11	072-336-2410	○	
58	恵我コミュニティ消防センター	大塚3-19-11	072-334-0119	—	
59	府立平野高等学校	大阪市平野区長吉川辺4-2-11	072-334-7400	—	

指定避難所…

災害の危険性があり自宅から避難した住民や、災害により家に戻れなくなった住民が、一定期間滞在するための施設です。

福祉避難所…

指定避難所のうち、お年寄りや体の不自由な方、乳幼児等の要配慮者が滞在できる設備を整えた施設です。災害発生後に必要が認められた場合に開設します。

※公共施設以外に、市内で福祉施設を運営する下記社会福祉法人の皆様と「災害発生時における福祉避難所の指定及び設置運営に関する協定」を締結しています。

(福) 聖徳会・(福) 堺暁福祉会・(福) 博光福祉会・(福) 松風福祉会・(福) まつのみ福祉会・(福) パオパブ福祉会・(福) 風媒花・(福) 政和福祉会・(福) ひまわり・(福) 大阪手をつなぐ育成会・(福) 大阪府障害者福祉事業団

指定緊急避難場所…

災害が発生した場合、またはそのおそれがある場合に一時的に避難する場所です。

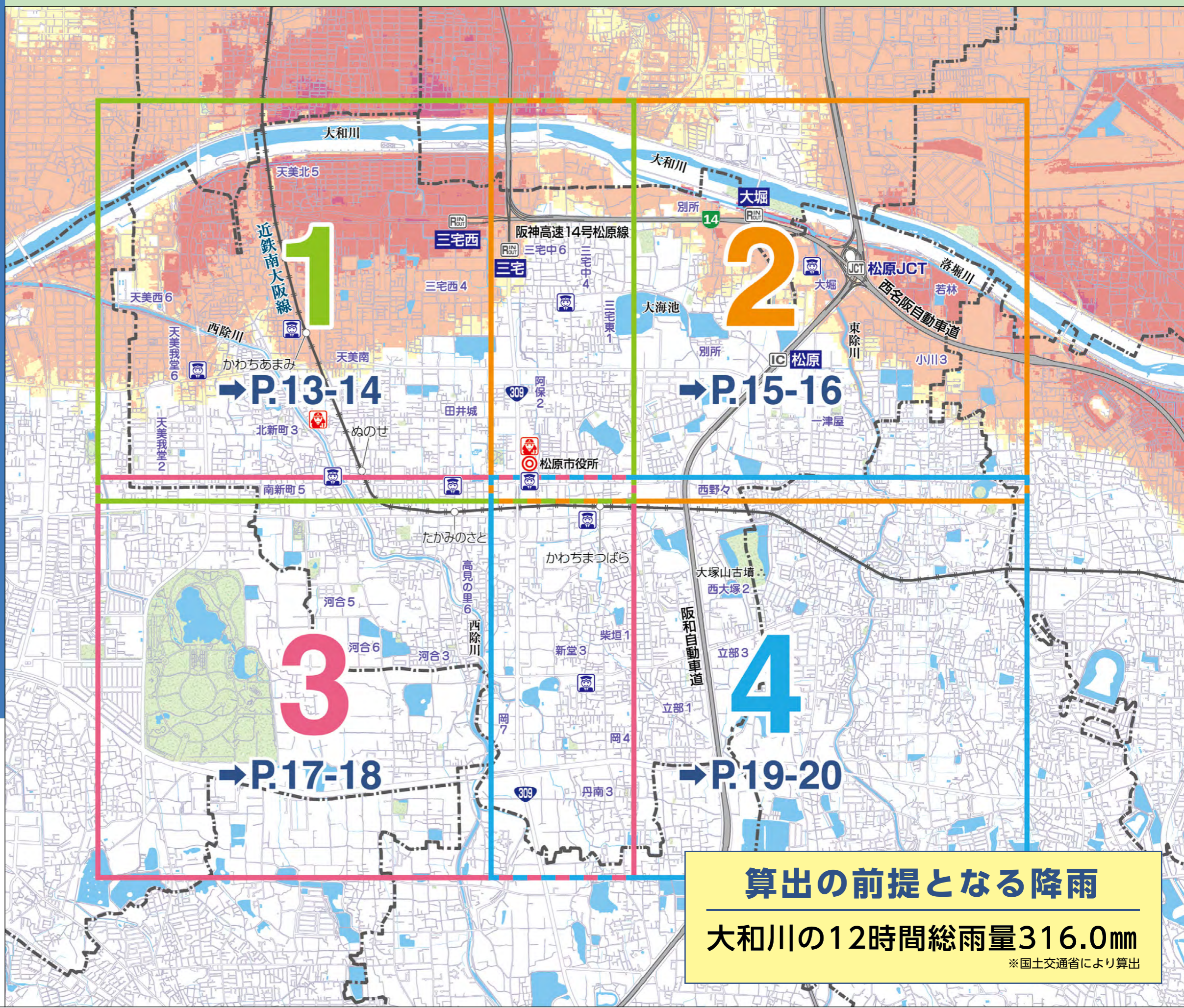


指定緊急避難場所一覧については、市ホームページをご覧ください。



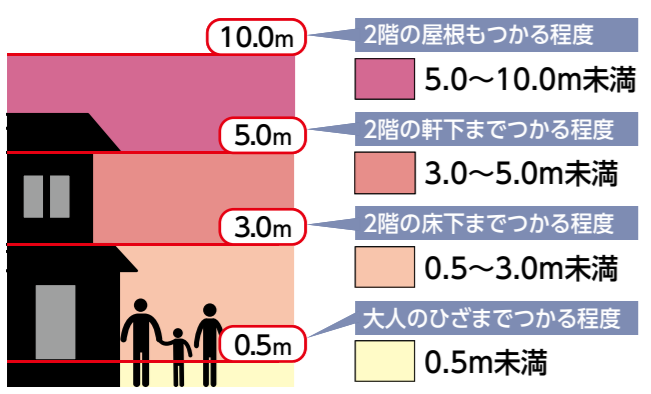
大和川 索引図

0 500 1,000m 1/25,000



算出の前提となる降雨
大和川の12時間総雨量316.0mm
※国土交通省により算出

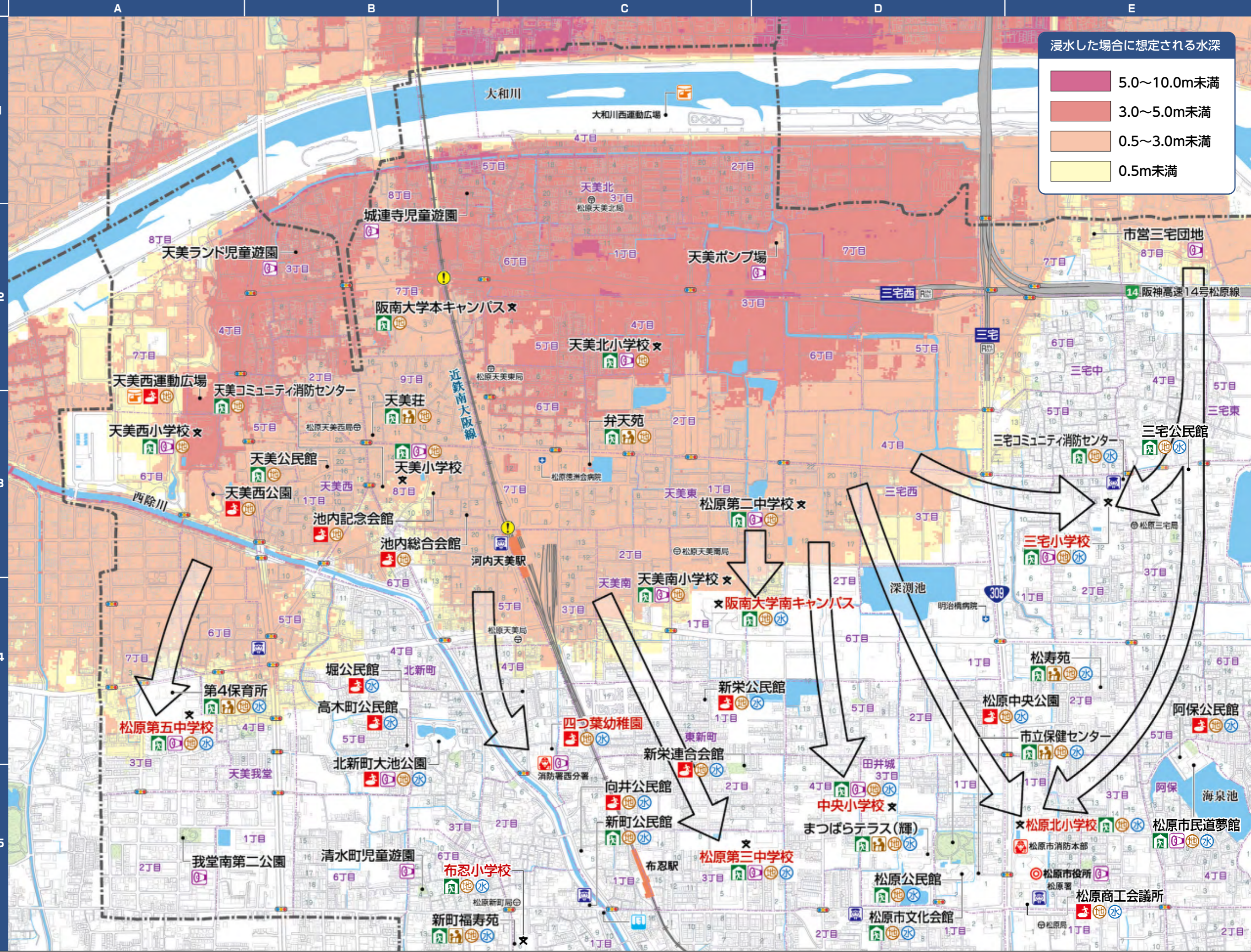
浸水深の目安



※ひざ上まで浸水すると人は流されます。

浸水した場合に想定される水深

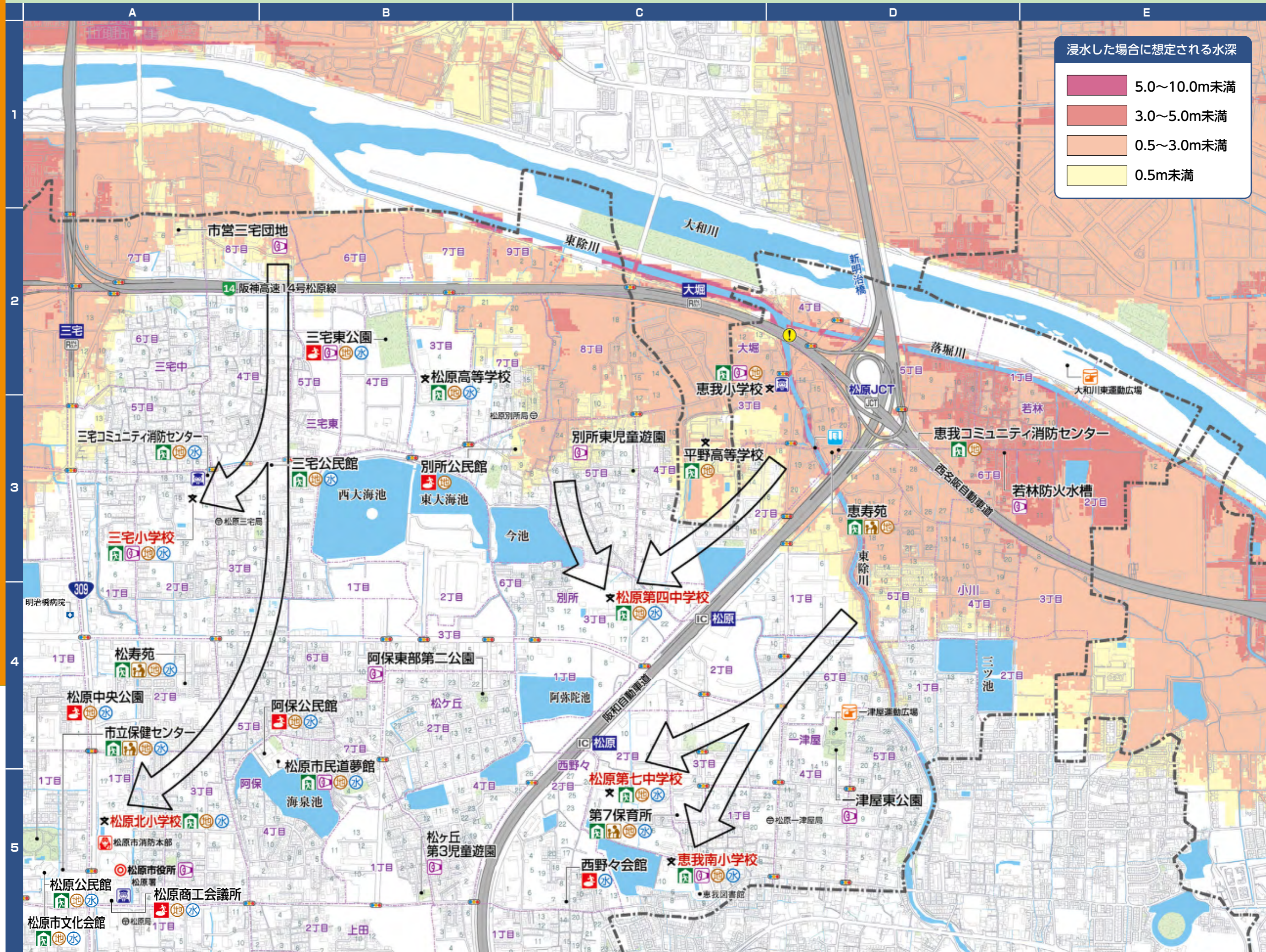
- 5.0~10.0m未満
- 3.0~5.0m未満
- 0.5~3.0m未満
- 0.5m未満



浸水深の目安

- 10.0m 2階の屋根もつかる程度 5.0~10.0m 未満
- 5.0m 2階の軒下までつかる程度 3.0~5.0m 未満
- 3.0m 2階の床下までつかる程度 0.5~3.0m 未満
- 0.5m 大人のひざまでつかる程度 0.5m 未満

※ひざ上まで浸水すると人は流されます。



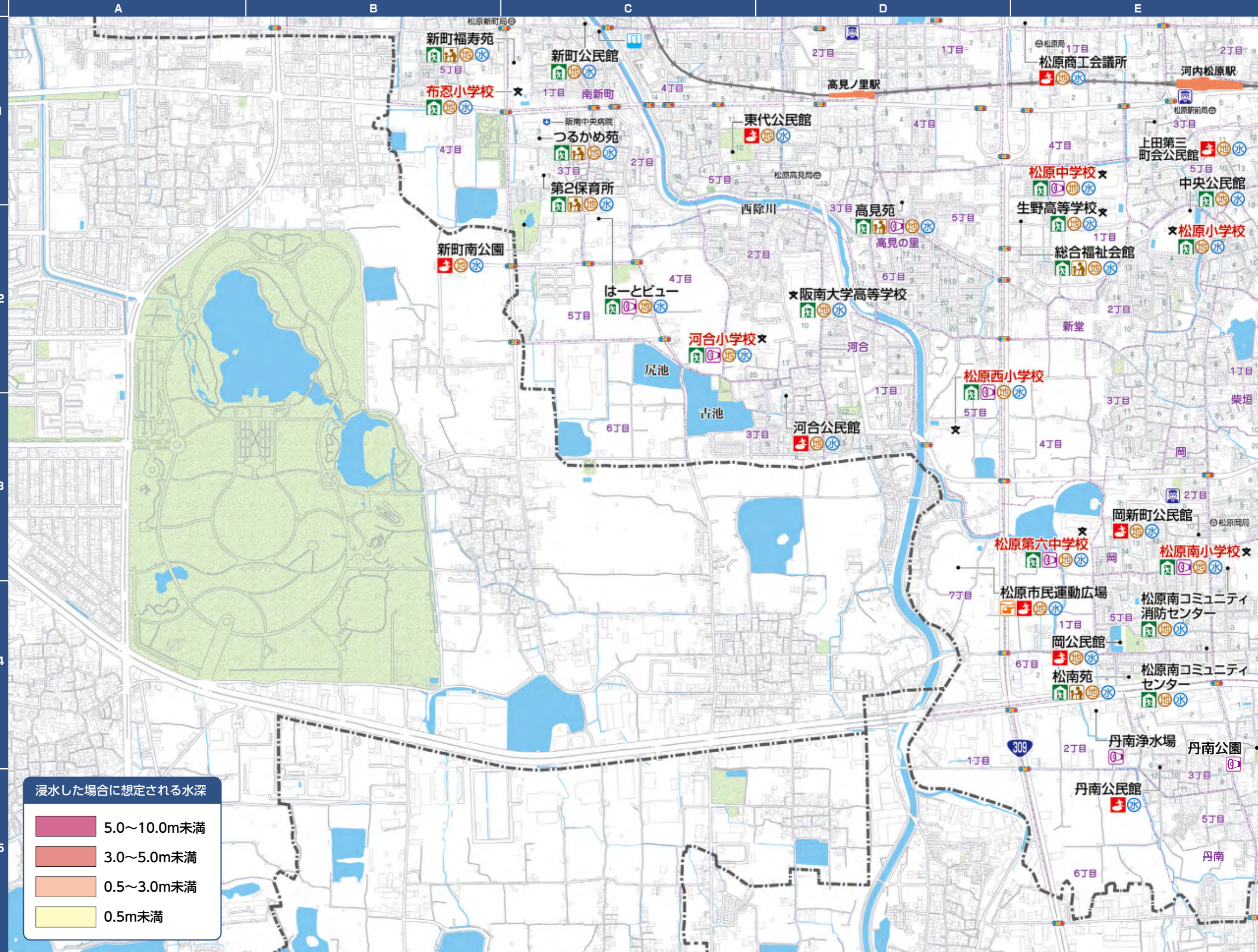
浸水した場合に想定される水深

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

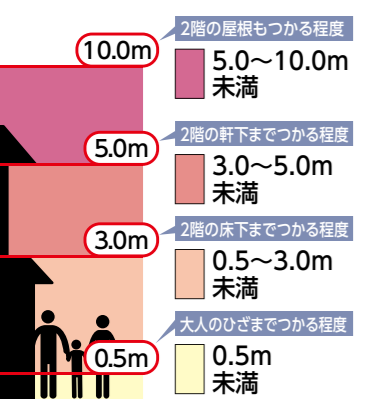
浸水深の目安

- 10.0m: 2階の屋根もつかる程度
- 5.0m: 2階の軒下までつかる程度
- 3.0m: 2階の床下までつかる程度
- 0.5m: 大人のひざまでつかる程度

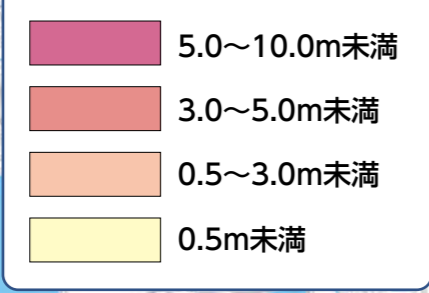
※ひざまで浸水すると人は流されます。



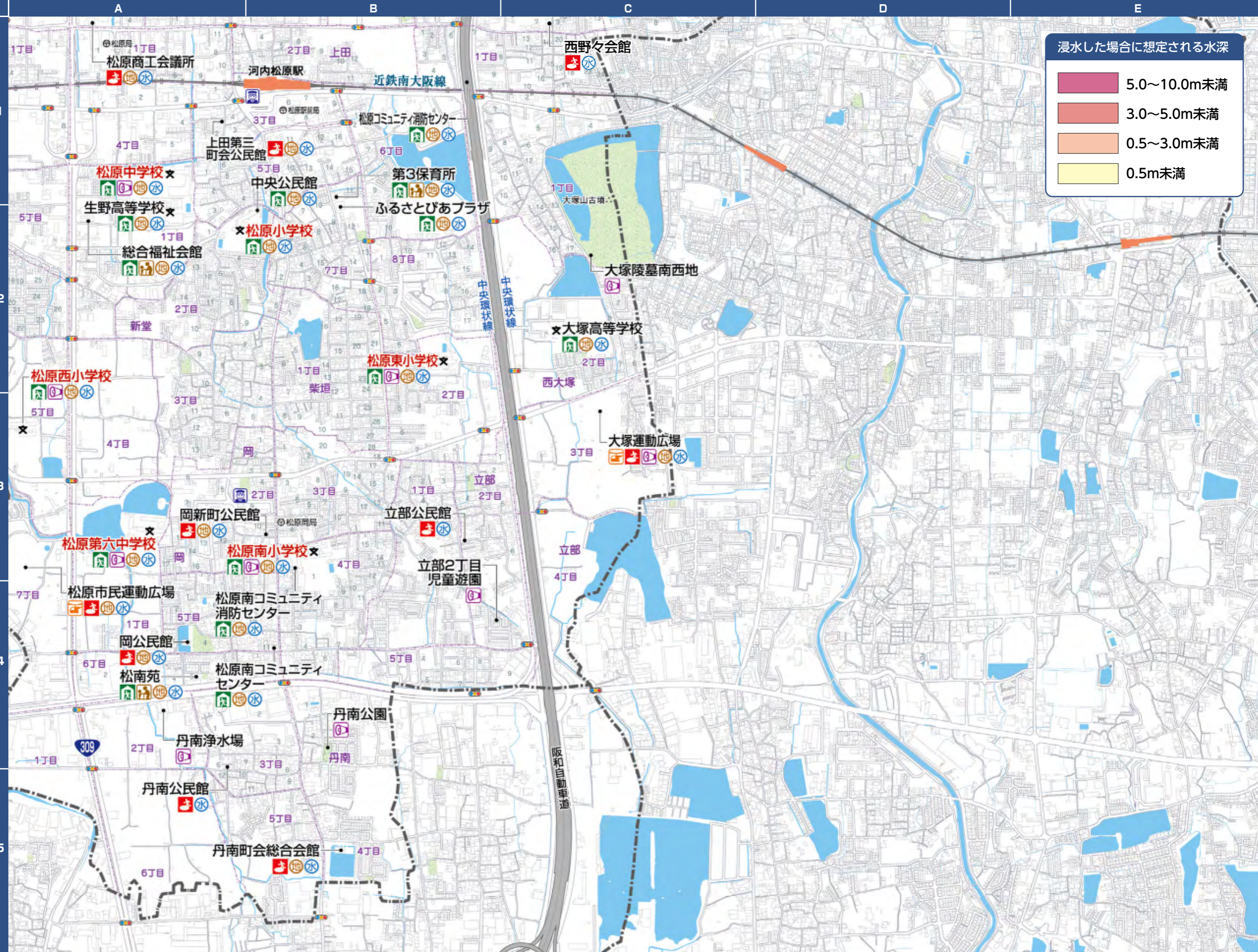
浸水深の目安



浸水した場合に想定される水深



※ひざまで浸水すると人は流されます。



浸水した場合に想定される水深

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

浸水深の目安

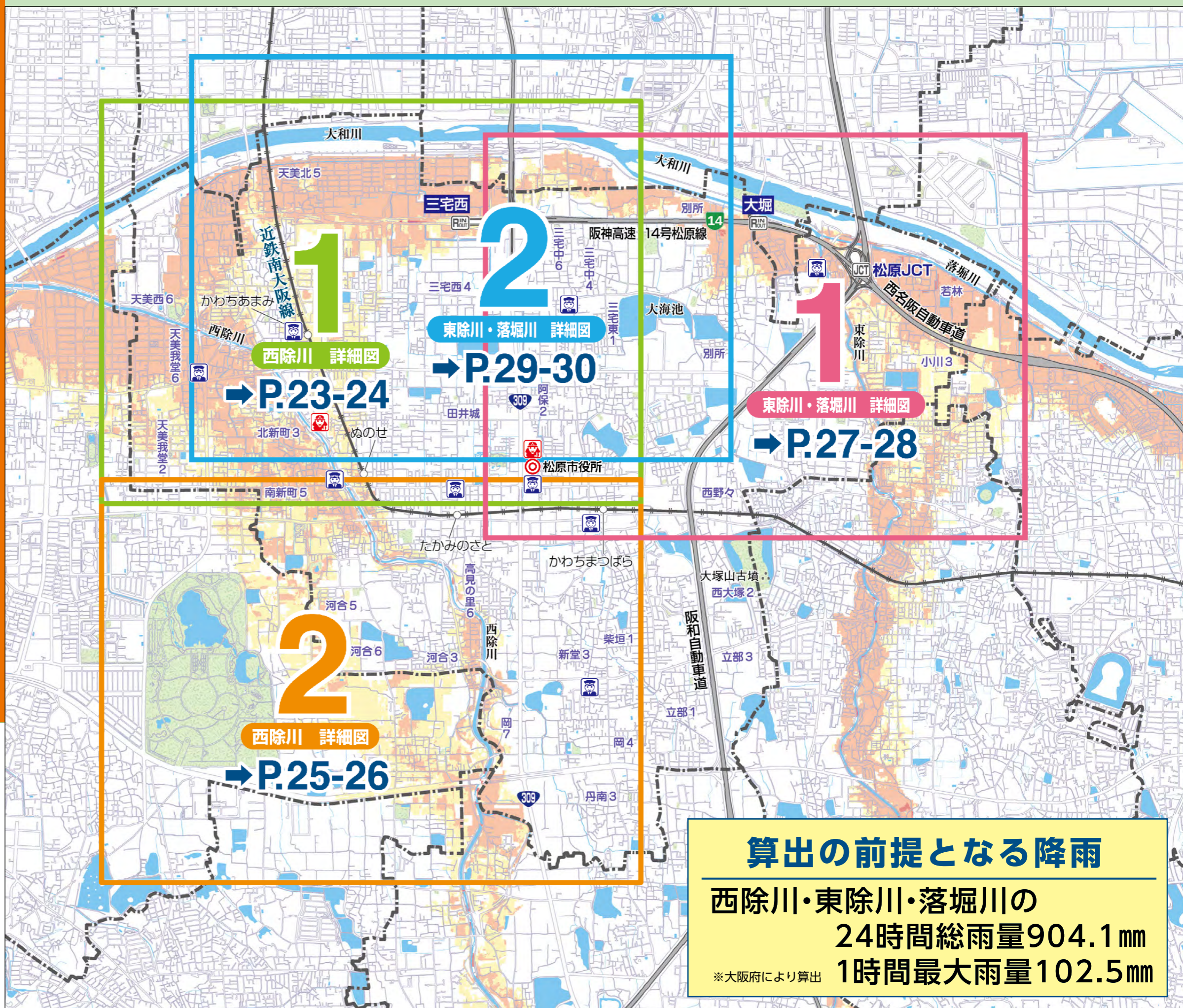
- 10.0m: 2階の屋根もつかる程度
- 5.0m: 2階の軒下までつかる程度
- 3.0m: 2階の床下までつかる程度
- 0.5m: 大人のひざまでつかる程度

※ひざまで浸水すると人は流されます。

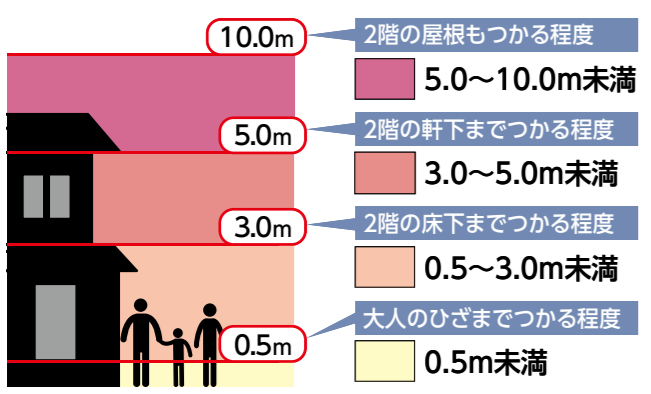
西除川 索引図
東除川 索引図
落堀川 索引図



0 500 1,000m 1/25,000



浸水深の目安



※ひざ上まで浸水すると人は流されます。

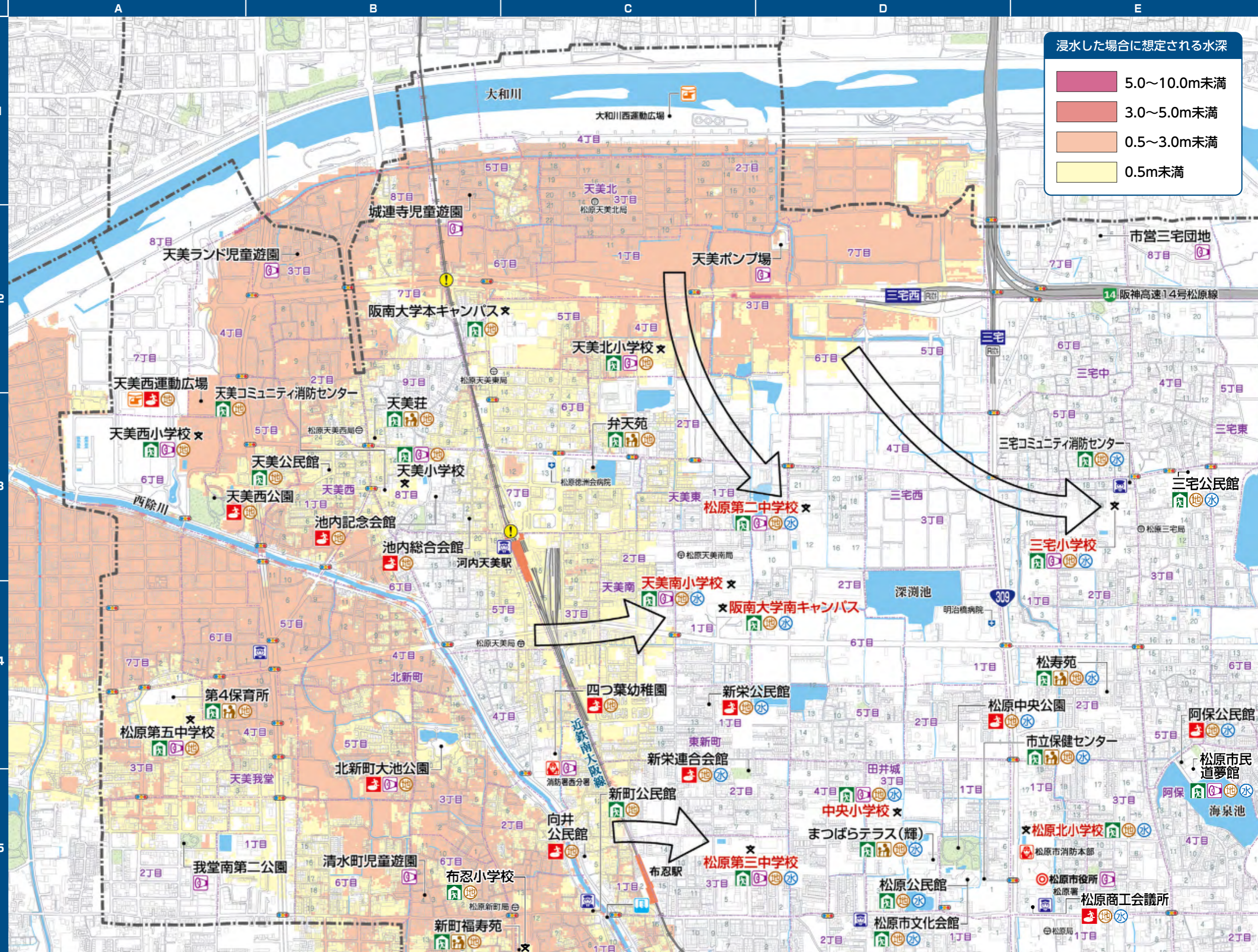
算出の前提となる降雨
西除川・東除川・落堀川の
24時間総雨量904.1mm
1時間最大雨量102.5mm
※大阪府により算出

洪水ハザードマップ

西除川 詳細図

1

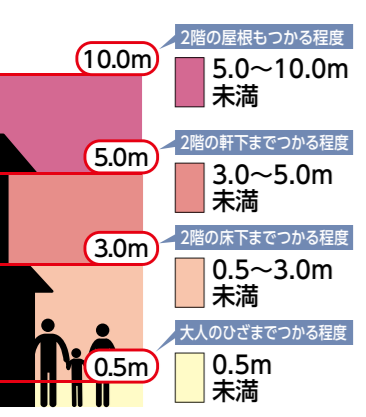
0 150 300m 1/10,000



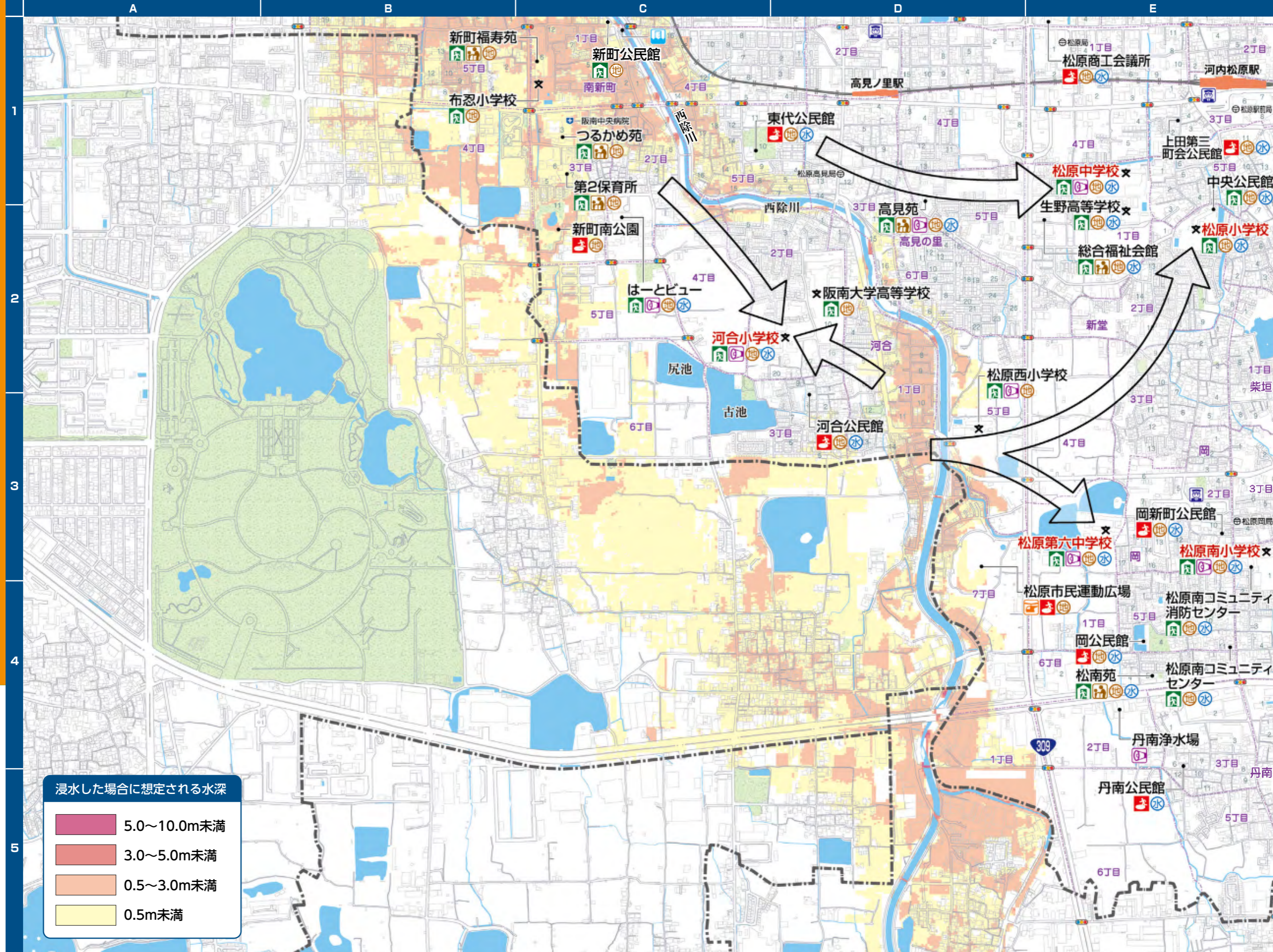
浸水した場合に想定される水深

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

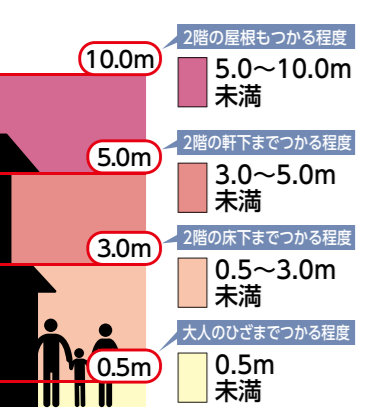
浸水深の目安



※ひざまで浸水すると人は流されます。



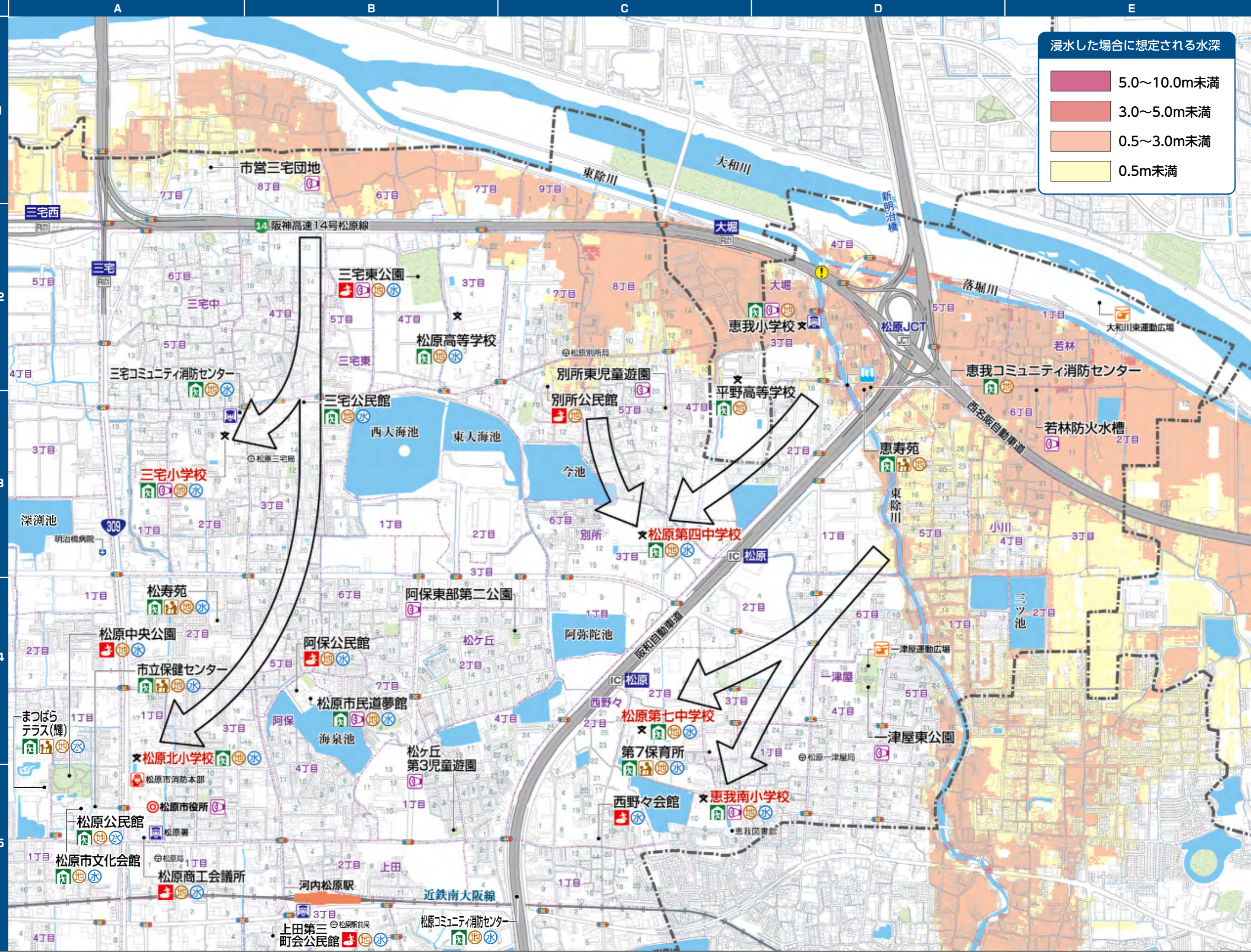
浸水深の目安



浸水した場合に想定される水深

Dark Red	5.0~10.0m未満
Red	3.0~5.0m未満
Orange	0.5~3.0m未満
Yellow	0.5m未満

※ひざ上まで浸水すると人は流されます。



浸水した場合に想定される水深

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

浸水深の目安

- 10.0m 2階の屋根もつかる程度
- 5.0m 2階の軒下までつかる程度
- 3.0m 2階の床下までつかる程度
- 0.5m 大人のひざまでつかる程度

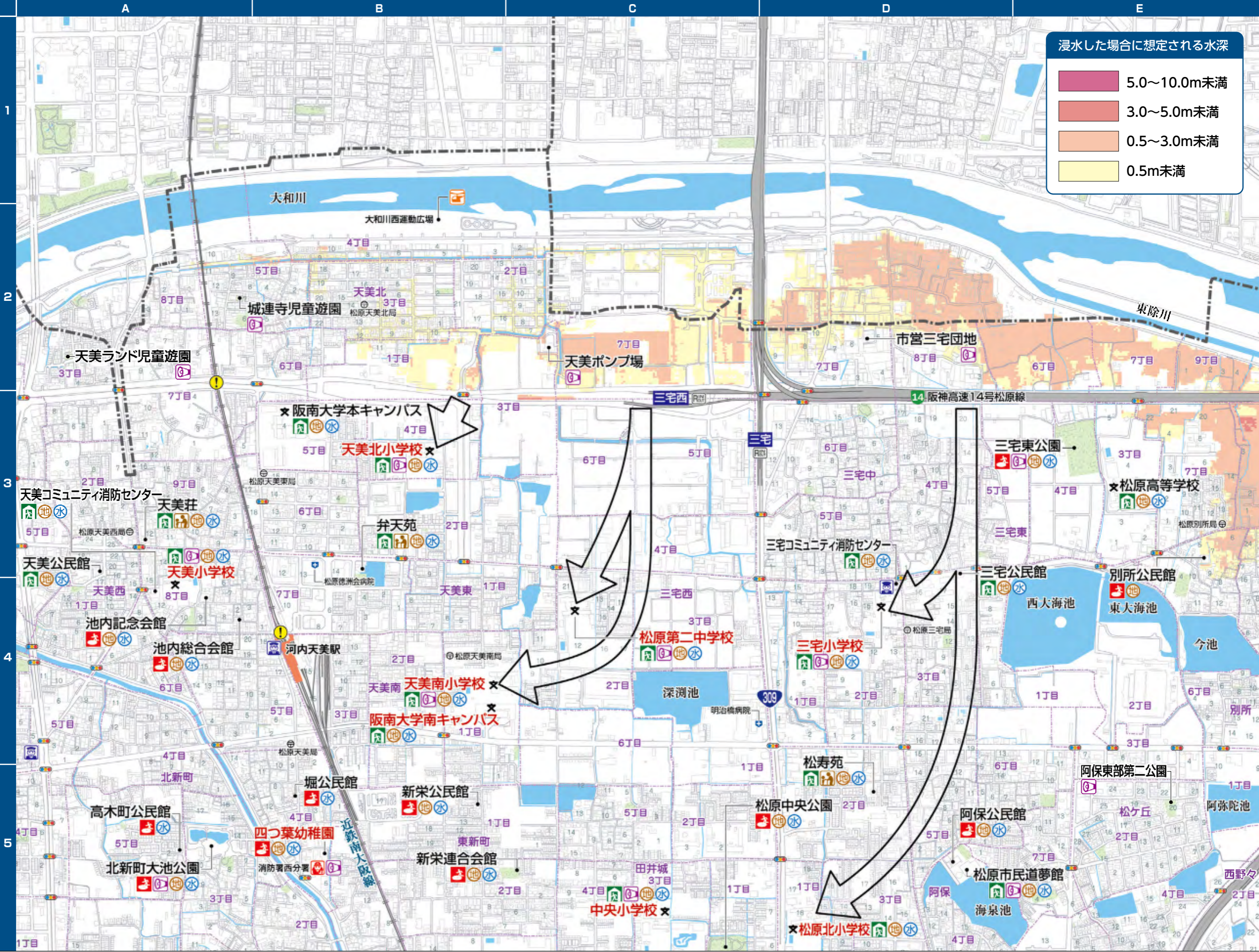
※ひざ上まで浸水すると人は流されます。

浸水した場合に想定される水深

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

浸水深の目安

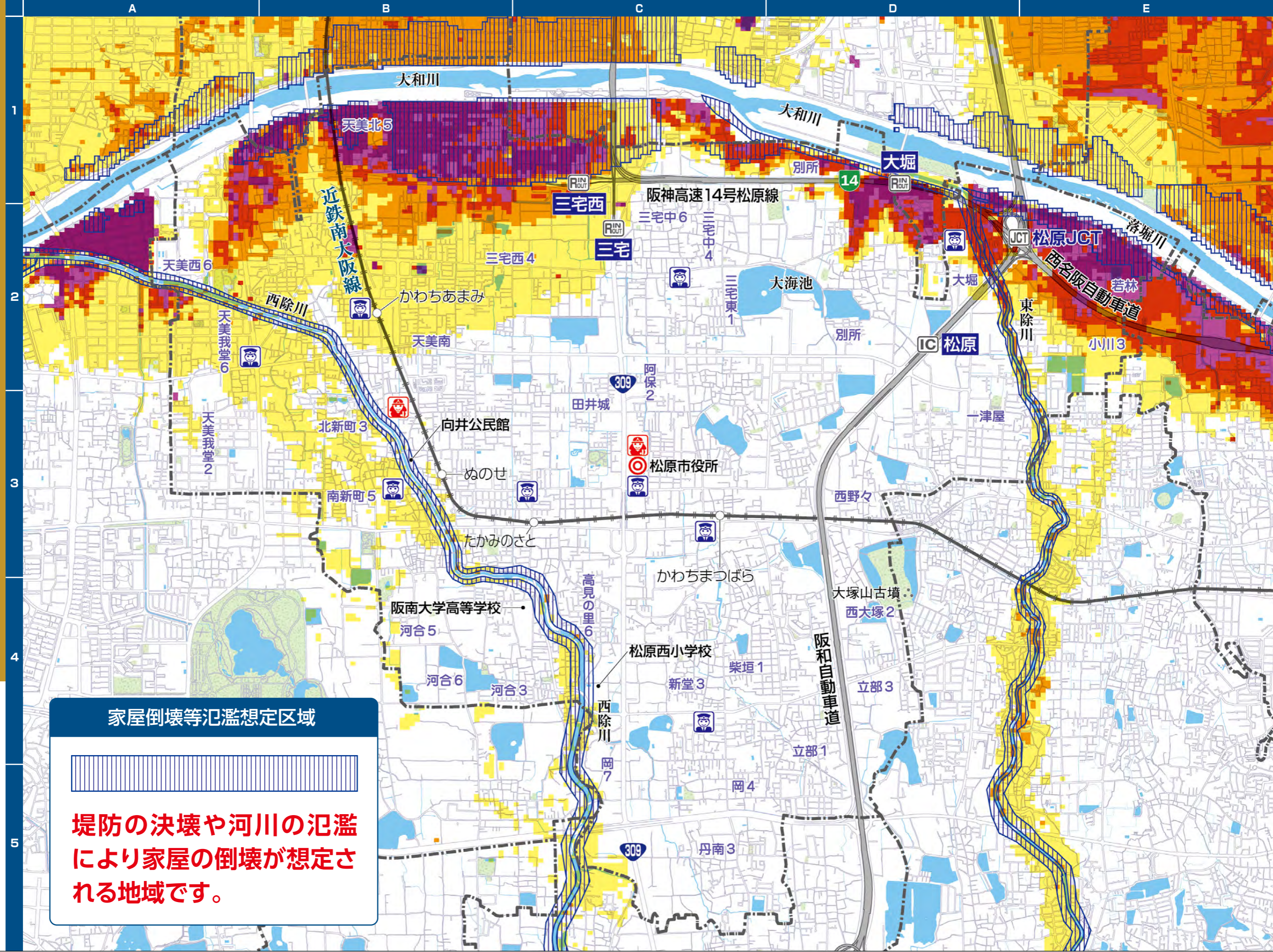
- 10.0m 2階の屋根もつかる程度
- 5.0m 2階の軒下までつかる程度
- 3.0m 2階の床下までつかる程度
- 0.5m 大人のひざまでつかる程度



※ひざ上まで浸水すると人は流されます。

大和川・西除川・東除川・落堀川

0 500 1,000m 1/20,000



家屋倒壊等氾濫想定区域

堤防の決壊や河川の氾濫により家屋の倒壊が想定される地域です。

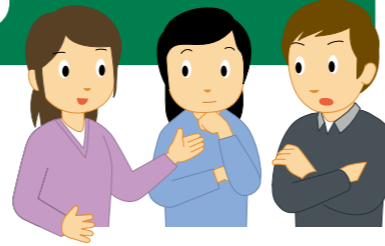
- 浸水継続時間
浸水深0.5m以上
- 12時間未満の区域
 - 12時間～1日未満の区域
 - 1日～3日未満の区域
 - 3日～1週間未満の区域
 - 1週間～2週間未満の区域

備え (隣近所とのコミュニケーション)

地域の防災力を高めるために町会や自主防災組織に加入しましょう。

町会に加入しましょう

災害時には地域での助け合いが大切です。
過去の大震災では、近所の人々によって救われた命がたくさんあります。
町会(自治会)を通じて普段からご近所さんと顔の見える関係を作りましょう。



自主防災組織に参加しましょう

「私たちのまち是我们で守る」という地域住民の思いと連帯意識の下に、町会(自治会)を基に自主的に結成された一番身近な防災活動組織です。お住まいの地域に組織があれば防災訓練などの活動に積極的に参加しましょう。



災害用伝言サービス

地震や洪水などの災害発生時は、電話利用が急激に増加し、電話がつながりにくい状況が数日間続くことがあります。このような場合は、「災害用伝言ダイヤル(171)」・「災害用伝言板サービス」・「災害用伝言板(web171)」が開設されます。

災害用伝言ダイヤル

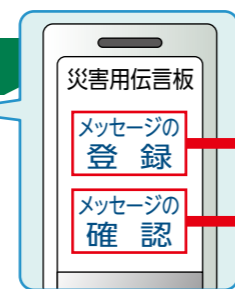
このサービスは、大規模な災害が発生した場合、「声の伝言板」(安否情報)の役割をする電話サービスです。被災地内とその他の地域の人々との間などで、伝言の登録・再生をすることができます。

体験利用日

毎月1日・15日、正月三が日、および防災週間(8月30日~9月5日)
防災とボランティア週間(1月15日~1月21日)

災害用伝言板サービス

携帯電話を使って被災者は安否状況の伝言を登録し、外部の人がその伝言を確認できます。携帯電話のトップメニューから「災害用伝言板」を開き、伝言の登録・確認を行います。



安否状況の登録
伝言・安否状況等を入力します。

安否状況の確認
安否状況を確認したい相手の携帯番号を入力して検索します。

災害用伝言板(web171)

<https://www.web171.jp/>

左記URLへアクセスし、案内に従って操作してください。

わが家のマイマップを作ろう

この総合防災ガイドマップは、市民のみなさんに防災に関する情報を提供し、事前の備えに役立てていただくことを目的に、自ら危険箇所を、シールなどを用いて書き込める仕様としています。災害に対しては日頃からの備えが重要です。各家庭や地域で次のようなことを確認し、避難場所や避難経路などはマップに記入しておきましょう。

ステップ1 あなたの家はどこですか？

まず、洪水ハザードマップであなたの家を探して、予想されている被害の有無・程度(浸水範囲に入っているか、浸水深は何mか、など)を確認し、自宅シールを貼りましょう。



ステップ2 あなたの避難先はどこですか？

次に、目標とする避難先を確認して、避難所シールを貼り、避難先までの経路を考えてみましょう。浸水範囲にかかる道路や橋、地下道、狭い道路は避けるコースを設定しましょう。



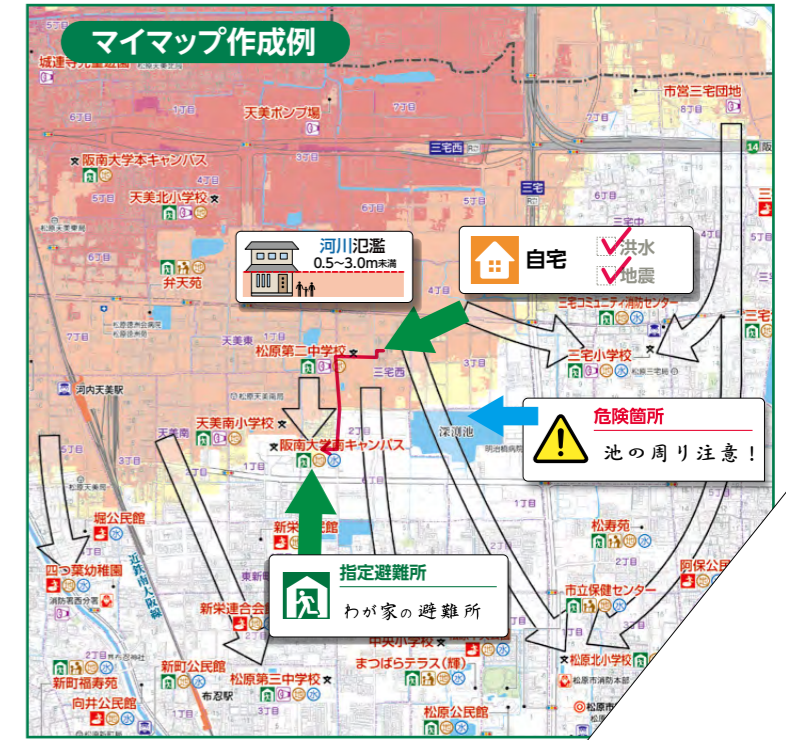
ステップ3 実際に避難経路を歩いてみよう

家族みんなで避難先まで歩いてみましょう。洪水ハザードマップを持って危険なところなどをチェックしながら歩き、安全で避難しやすい経路や所要時間を確認しましょう。



ステップ4 洪水ハザードマップに書き込もう

安全に避難先まで行けるように、わが家の避難地図(マイマップ)をつくりましょう。記入例を参考に、ステップ3で調べたことを書き込んで、一番安全な経路を確認しましょう。



松原市総合防災ガイドマップ

令和2年4月発行
発行：松原市
〒580-8501 大阪府松原市阿保1丁目1番1号
TEL 072-334-1550(代表)

※掲載内容は令和2年3月1日現在のものです。
発行後、掲載情報に変更がある場合もありますのでご了承ください。

添付の

マイマップシールを貼って、より分かりやすくしよう

- 災害が起こったときに避難する場所(指定避難所・指定緊急避難場所)、避難経路、避けるべき場所(危険箇所)などを家族で話し合おう。
- 話し合いの結果をもとに、マイマップシールを使って「わが家の避難場所洪水ハザードマップ(マイマップ)」を作成しましょう。

ローリングストック法

食べる

備える

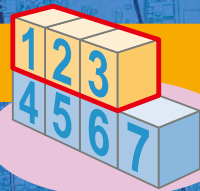
ローリング
ストック法

買い足す

ローリングストック法とは、定期的(1か月に1~2度)に食べて、食べた分を買い足し備蓄していく方法。食料品・生活消耗品の備蓄には「ローリングストック法」が有効です。

食べながら備えるため賞味期限が短いレトルト食品等も非常食として扱うことができます。賞味期限を考えながら計画的に消費し、消費した分は新たに購入するようにしましょう。

備蓄品の食料



非常持ち出し品のリスト

避難が必要になった場合に備えて、備蓄品は、**7日分(最低3日分)**を目安に準備しましょう。リュックサックなどにまとめて、いつでも持ち出せる場所に保管しておきましょう。

食料

- 飲料水(1人1日2~3リットルを目安)
- 非常食(缶詰、乾パン、レトルト食品など)
- 携帯食(チョコレート、キャンディーなど)
- 粉ミルクと哺乳瓶(赤ちゃんがいる場合)

日頃から、7日分の飲料水と食料を、備蓄品として常備しておきましょう。



救急・安全対策

- 常備薬(胃腸薬、かぜ薬など)
- 包帯、ガーゼ、ばんそうこう
- 傷薬、消毒薬
- 持病のある方の薬
- ホイッスル
- 地図(ガイドマップ)



衣類など

- 衣類(厚手の物と薄い物)
- 下着類
- タオル、毛布
- 手袋、軍手
- 寝袋
- 雨具
- 帽子



日用品など

- マスク
- トイレtpーパー
- 生理用品
- 紙おむつ
- 携帯電話(充電器・バッテリー)
- カセットコンロ・ガスボンベ
- 懐中電灯(予備電池)
- 携帯ラジオ(予備電池)
- ウエットティッシュ
- ポリ袋(ビニール袋)
- 新聞紙
- ナイフ、缶切り
- 筆記用具(油性マジック)
- 洗面用具
- ロープ
- 布ガムテープ
- 使い捨てカイロ
- 貴重品



※災害または緊急時は、日用品などが売り切れる状態が続くため、あらかじめ購入して備えましょう。

わが家の防災メモ

わが家の避難先(親類宅・避難所など)

いざというときの連絡先

消防 火事・救急 **119** 番
警察 事故・事件 **110** 番

家族の名前	血液型	会社・学校名	会社・学校の電話番号	携帯電話番号