もしもの時は突然やってくる！

暮らしの防災ガイド

防災対策で重要な「自助」

災害への備えを考えるとき、一人ひとりが自ら取り組む「自助」、地域や身近にいる人同士が助け合って取り組む「共助」、国や地方公共団体などが取り組む「公助」の3つが重要です。

その中でも基本となるのは「自助」です。自らの命は自らが守る意識を持ち、一人ひとりが自分の身の安全を守ることが最も重要です。

「自助」に取り組むため、「災害に関する正しい知識の習得」、「マイ・タイムラインの作成」、「最低3日分、できれば一週間分の食料等の備蓄」などを実践してみましょう。

「避難」とは「難」を「避」けること

「避難」とは、避難所に行くことだけではなく、次の4つの行動があります。

①町が指定した避難所への避難
②安全な親戚・知人宅への避難
③安全なホテル・旅館への避難
④屋内安全確保

④の屋内安全確保は、洪水・土砂災害ハザードマップ等で次の「3つの条件」が確認できれば、自宅に留まり安全を確保することも可能です。

【3つの条件】

❶家屋倒壊等氾濫想定区域に入っていない
❷浸水深より居室は高い
❸水がひくまで我慢でき、水・食糧などの備えが十分

普段からハザードマップを確認し、どう行動すればよいか、どこに避難するかを、マイ・タイムラインを作成しながら考えてみましょう。（5ページ④参照）

簡単な食料備蓄の方法「ローリングストック」

水・食料の備蓄は、ライフラインの復旧に時間がかかることなどから、最低3日分、できれば一週間分の家庭備蓄が望ましいとされています。

手軽に、効率的に備蓄する方法に「ローリングストック」というものがあります。「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味（消費）期限が古いものから消費し、消費した分を買い足す方法です。この方法は次の3つのメリットがあります。

❶普段から食べなれた食品を「非常食」として備蓄することができます。
❷備蓄品の賞味期限切れを防ぐことができます。
❸賞味（消費）期限の長いものに限る必要もないので、自分の好きなものを備えることができます。

1 いろいろな方法で情報を取得しましょう

ハザードマップのほか、テレビ、鳩山町や気象庁などのホームページで、最新の情報を取得できるように準備しましょう。

「フォロー電話」サービスで確認しよう！

町の防災行政無線で放送した内容を電話で確認できます。

☎ **0800-800-0799**（フリーアクセス）

鳩山町ホームページ

緊急のお知らせを配信しています。

気象庁（キキクル）

気象注意報・警報等を配信しています。

町の「防災情報メール配信」サービスに登録しよう！

お持ちの携帯電話から以下のアドレス宛てに空メールを送り、届いたURLにアクセスすると登録手続きができます。登録手続きの際、配信カテゴリは「防災」を選択してください。

✉ **t-hatoyama@sg-p.jp**

テレビのリモコンの「dボタン」

テレビのリモコンの「dボタン」を押すと最新の気象情報や自治体から発令される避難情報を確認することができます。

※チャンネルにより、画面が異なります。

各種ハザードマップで確認しよう！

町が発行する「洪水・土砂災害ハザードマップ」「地震ハザードマップ」等で危険箇所の確認などができます。

2 非常用持ち出し袋を準備しましょう

非常時に持ち出すべきものをあらかじめリュックサック等に準備しておくと安心です。下記のリストを基に、各家庭で必要なものを考え、備えておきましょう。

非常用持ち出し袋（避難時に持ち出すもの）

□水
□食料（最低３日分の用意！）
□防災用ヘルメット・防災ずきん
□衣類・下着
□レインウェア
□懐中電灯
□携帯ラジオ
□電池
□モバイルバッテリー
□マッチ・ろうそく
□救急用品（ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など）
□使い捨てカイロ
□ブランケット
□軍手
□洗面用具
□歯ブラシ・歯磨き粉
□タオル
□ペン・ノート

― 一緒に持ち出そう！ ―

□貴重品（通帳、現金、パスポート、運転免許証、診察券、マイナンバーなど）

備蓄品（家に備えておくもの）

□食料や水（最低３日分！できれば１週間分）×家族分
□生活用品（ティッシュ、トイレットペーパー、ラップ、ゴミ袋、ポリタンク、携帯用トイレなど）

ほかにも、家庭で必要なものは日ごろから備えておきましょう

3 とるべき避難行動を確認しましょう

台風や豪雨災害に備えて、ハザードマップと一緒に自宅の災害リスクと、とるべき行動を確認しましょう。

警戒レベル1	災害への心構えを高める 早期注意情報（気象庁が発表）
警戒レベル2	自らの避難行動を確認 大雨注意報 洪水注意報 氾濫注意報（気象庁が発表）
警戒レベル3	避難に時間を要する方は避難 災害のおそれ **あり** 大雨警報 洪水警報 氾濫警戒情報（気象庁等が発表）
警戒レベル4	必ず全員避難！避難指示（町が発令） 災害のおそれ **高** 土砂災害警戒情報 氾濫危険情報（気象庁等が発表）
警戒レベル5	すでに災害が発生、命を守る行動を 避難がかえって危険な状態です。上の階や崖と反対の部屋等で身の安全を確保しましょう。

警戒レベル４「避難指示」までに必ず避難しましょう。
レベルは徐々にではなく、一気に上がる場合もあります。

4 マイ・タイムラインを作成してみましょう

1・風水害時の基本的な行動を考えましょう

洪水時避難のための基本的な行動として右記の６つの行動が考えられます。この中で最後となる６番目の行動が「安全なところへ移動を始め、避難完了」です。自分なら1～5番目に何をするか、（ ）に番号を記入してみましょう。

・避難しやすい服に着替える（ ）
・避難するときに持っていくものを準備する（ ）
・今後の台風の状況等を調べ始める（ ）
・川の水位をインターネット等で調べ始める（ ）
・住んでいるところと、上流の雨量を調べ始める（ ）
・安全なところへ移動を始め、避難完了

2・家庭の状況をチェックしましょう

祖父母と同居している、ペットがいるなど、各々の状況を確認し、どのような行動が必要か考えてみましょう。

3・マイ・タイムラインを作ってみましょう

基本的な行動を理解し、自分に必要な行動が分かったら「マイ・タイムライン」を書き出してみましょう。

国土交通省関東地方整備局　マイ・タイムライン　検索

◀国土交通省関東地方整備局のホームページでは、入力等をして、マイ・タイムラインを作成・印刷することができます。

停電についての問合せ

台風襲来時や落雷等の発生時は、電力設備への被害により停電する場合があります。停電発生時に備えて、平時から懐中電灯や携帯ラジオ、モバイルバッテリー、水等をすぐに取り出せる場所に用意しておきましょう。停電状況の確認やお問い合わせについては、右記の方法で確認することが出来ます。

電話による問い合わせ

☎ **0120-995-007**
（東京電力パワーグリッド（株））
※0120番号を使用できない場合：☎03-6375-9803（有料）

チャット（ホームページ・LINE）でのお問合せ
http://www.tepco.co.jp/jp/pg/user/chat/chat_support-j.html

■停電情報 https://teideninfo.tepco.co.jp