



名寄市



もしもの
災害に
備えて

防災 ガイドマップ

2022年作成

備えと避難

風水害

土砂災害

雪害

地震

ハザードマップ

持ち出し品

緊急時の連絡先

▶ 名寄市役所
(名寄庁舎)

☎01654-3-2111

名寄市では各種SNSからも
情報を発信しています。



LINE公式アカウント



Facebook

▶ 名寄消防署

☎01654-3-3319

▶ 名寄警察署

☎01654-2-0110

▶ 市立総合病院

☎01654-3-3101

▶ 名寄市役所
(風連庁舎)

☎01655-3-2511

▶ 風連国保診療所

☎01655-3-2545

▶ 警察 **110**

▶ 火事・
救急車 **119**

安否の確認方法

安否情報などを家族や知人に知らせる方法を確認しておきましょう!

171

災害用伝言ダイヤル

大規模な災害が発生し、安否確認等の電話によって電話回線が混雑し、電話が繋がりにくい状況でも、伝言の録音・再生により、被災地内の家族や親戚・知人等と連絡を可能にする「**声の伝言板**」です。

<http://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/>

※詳しい内容はNTTのホームページで確認してください



毎月
18・15日は
171の
体験利用日



171 または NTT 🔍 検索

携帯電話災害用伝言板

大規模な災害が発生した場合に、各携帯電話会社から提供される災害用伝言板です。携帯電話やスマートフォンから安否情報の登録・確認ができます。

※詳しい内容は携帯電話各社のホームページ等で確認してください



私たちのまち 名寄市のすがた



はじめに

平成7年(1995年)1月17日に発生した阪神・淡路大震災、そして、平成23年(2011年)3月11日に発生した東日本大震災は、災害の恐ろしさを痛感させるとともに、自助・共助の重要性(地域での助け合い)など多くの教訓を残しました。私たちのまわりでは、大雨・大雪・地震など、さまざまな災害が発生し、尊い人命や財産が失われています。

市では、これらの教訓をもとに、市民のみなさんが安心して生活できる災害に強いまちづくり・ひとづくりを目指していますが、いつ、どこで起きるか予想が困難な災害から生き残るためには、「**市民のみなさん、一人ひとりの備えと対応**」が最も重要となります。

この防災ガイドマップは、災害に備えておくことや、災害が起きたときの対処方法などをまとめたものです。

日ごろから手の届くところに置いていただき、災害に備える「**防災**」と、災害時の被害を少しでも減らす「**減災**」のために活用してください。

過去の災害

●昭和30年 中名寄地区



●昭和56年 内淵地区



●平成26年 西風連地区(初音橋)





日頃の備えと避難①

自宅編

災害はいつ起きるかわかりません。いざというときに慌てないように家族で防災会議を開き、日頃から防災意識を高めることが大切です。

役割分担を決める!



火を消す人、非常持ち出し品を管理する人など、災害時の役割分担を決めましょう。また、電気のブレーカーやガスの元栓の位置、消火器の位置と使い方などの確認も忘れずに。

連絡方法や集合場所を決める!



災害時に家族が一緒とは限りません。家族がバラバラになったときの連絡方法や、集合場所などを決めておきましょう。

裏表紙のわが家の防災メモを活用

避難所を確認しておく!



自宅から避難所まで歩いてみましょう。避難ルートに危険な箇所がないかなどを確認しておきましょう。

P13からのハザードマップで確認

地域編

災害が発生した場合、行政や防災関係機関も被災しています。地域で力を合わせて助け合い、自分たちのまちは自分たちで守るという「共助」の考えに基づいて行動することが大切です。

ご近所とコミュニケーションを!



災害時には近隣の住民同士の協力が必要です。ご近所との付き合いの輪を広げ、いざというときに助け合いましょう。

防災訓練に参加する!



いざというときのために避難訓練や消火訓練、応急救護訓練などに参加しましょう。

自主防災組織をつくろう!



町内会の集まりなどを利用して、自主防災組織づくりに向けた取り組みを進めましょう。日頃の活動やコミュニケーションが災害に強い地域づくりにつながります。

自主防災組織について

自主防災組織とは「自分たちの地域は自分たちで守る」という、地域住民の共助の意識と連携によって結成される防災組織のことです。

活動内容(例)

平常時

災害に備えるための活動を日頃に行います。

- ▶ 地域内の安全点検
- ▶ 防災知識の普及・啓発
- ▶ 防災訓練

災害時

災害発生時に協力しあい、被害の拡大を防ぐために行動します。

- ▶ 初期消火
- ▶ 避難誘導
- ▶ 救出・救助
- ▶ 情報の収集・伝達
- ▶ 避難所の管理・運営



要配慮者、避難行動要支援者に安心と安全を

高齢者、障がい者、乳幼児などの防災施策において特に配慮を要する方(要配慮者)のうち、災害発生時に自ら避難することが困難であり、その円滑な避難の確保を図るため特に支援を必要とする方を「避難行動要支援者」といいます。このような方々を災害から守るために、みなさんと協力しあいましょう。

※町内会・自主防災組織単位で、普段から要配慮者を支援する体制に努めましょう。

高齢者・寝たきりの方のために

日頃の備え

- 室内はできるだけ広くして、家具、棚の上に重いもの、角のあるものを置かない。

災害時には

- あわてて外に飛び出さない。

介護者へ

- 緊急のときは、おぶって安全な場所まで避難する。
- 複数の介助者で対応する。
- 不安を取り除くように声をかける。



耳が不自由な方のために

日頃の備え

- 日常から筆記用具を携帯しておく。

災害時には

- メモなどで、正確な情報を周囲の人に聞く。

介護者へ

- 話をするときは、口の開け方をハッキリとし、相手に解りやすいようにする。
- 手話、筆談、身振りなどの方法で正確な情報を伝える。



目が不自由な方のために

日頃の備え

- 白杖は必ず手の届くところに置いておく。
- 家具等の配置の変更は本人に必ず伝える。

災害時には

- 災害発生時には笛などを吹き、居場所を知らせる。
- 周りの人に安全な場所までの誘導を依頼する。

介護者へ

- 災害時には声をかけ、情報を伝える。
- 誘導する場合は杖を持った方の手には触れず、肘の辺りを軽く持つてもらい半歩前をゆっくり歩く。



肢体が不自由な方のために

日頃の備え

- 室内の安全スペースの確保と、家具等の転倒防止策を十分に取る。

災害時には

- 無理な行動をとることを避けながらも、頭部を座布団や手で守る。
- 車椅子は安全な場所に止め、介助者の協力を求める。

介護者へ

- 階段では、2人以上が必要。上りは前向き、下りは後ろ向きにして移動する。
- 介助者が1人の場合、ひもなどを利用し、おぶって避難する。



傷病のある方のために

日頃の備え

- 通院が不可能になった場合に備え、主治医のアドバイスを受けておく。
- 常備薬や特殊な治療の蓄えについて、かかりつけの医療機関に相談する。
- おくすり手帳を常に携帯する。

災害時には

- かかりつけの医療機関の状況を確認する。
- 帰宅できない状況で、さしせまった治療の必要がある場合は、最寄りの医療機関が防災関係機関に相談する。

介護者へ

- かかりつけの医療機関をはじめ、病院や救護所などの情報収集の手助けをする。





日頃の備えと避難②

気象情報に注意!

台風や豪雨はある程度進路や規模などを予測できるため、普段から気象情報に注意しましょう。気象や防災に関する情報はテレビやラジオのほか、以下のホームページやSNSなどから入手できます。

名寄市公式SNS

名寄市からのお知らせや、防災情報、各種行事の様子などをLINEやFacebookから情報を発信しています。



LINE



Facebook



気象情報

気象庁・旭川地方気象台

PC・スマホ版

<https://www.jma-net.go.jp/asahikawa/>

気象庁サイト スマホ版

<https://www.jma.go.jp/jma/>

雨量・水位情報

国土交通省
川の防災情報<http://www.river.go.jp/>

防災情報全般

(警報・注意報/地震/竜巻など)

北海道防災ポータル

<http://www.bousai-hokkaido.jp/>Yahoo! 防災速報
アプリ

アプリをダウンロードすると名寄市の気象情報、避難情報、河川情報等を知ることができます。



for iPhone/iPad



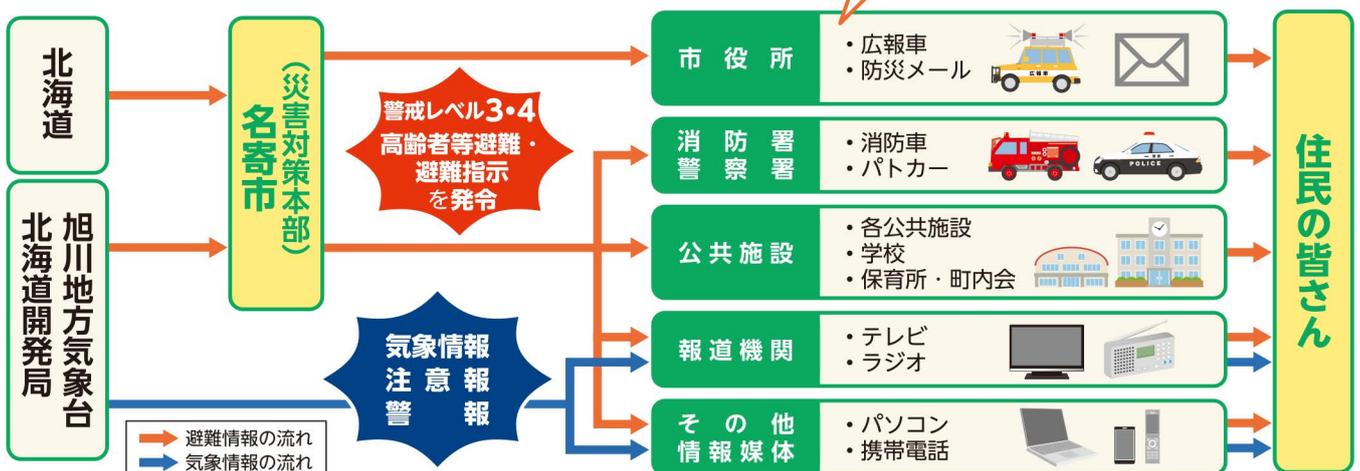
for Android

災害発生! 正確な情報入手する!!

災害に関する情報は、下図の経路で伝達されます。

また、災害の状況に応じて「**高齢者等避難(警戒レベル3)**・**避難指示(警戒レベル4)**」を発令します。

避難情報等は、防災メール等により、住民の皆さんへお伝えします。



災害などで発令される避難警戒レベル情報

どのタイミングで避難を開始するかは非常に重要な判断です。大雨警報等の気象情報、河川の水位情報、名寄市の発令する避難情報等を継続的に集め、自らの判断で避難を開始してください。特に、避難に時間のかかる方(高齢者や障がいのある方、妊婦や乳幼児など)は時間に余裕をもって避難を始めてください。

警戒レベルと避難行動

| 警戒レベル | 情報名 | 状況 | 市民がとるべき行動 |
|----------------------------|----------|--------------|----------------|
| 5 | 緊急安全確保 | 災害発生又は切迫 | 命の危険 直ちに安全確保 |
| ~~~~~ 警戒レベル4までに必ず避難! ~~~~~ | | | |
| 4 | 避難指示 | 災害のおそれ高い | 危険な場所から全員避難 |
| 3 | 高齢者等避難 | 災害のおそれあり | 危険な場所から高齢者等は避難 |
| 2 | 大雨・洪水注意報 | 気象状況悪化 | 自らの避難行動を確認 |
| 1 | 早期注意情報 | 今後気象状況悪化のおそれ | 災害への心構えを高める |

危険が予想される場合は避難情報を待たずに自らの判断で避難しましょう!

河川の水位に注意!

(気象台と北海道開発局又は北海道から洪水予報を発表)

「特別警報」に注意!

警報の発表基準をはるかに超える豪雨などが予想され、重大な災害の起こるおそれが著しく高まっている場合には、「特別警報」が発表されます。ただちに命を守る適切な行動をとってください。

水位の危険レベル
(避難警戒レベル相当)



レベル5相当

氾濫発生!!

【緊急安全確保】※必ず発令されるとは限りません。



レベル4相当

【避難指示】の発令

氾濫危険水位

天塩川(名寄大橋):94.90m
名寄川(真敷別)名寄市街地:106.00m、中名寄地区:105.00m
豊栄川(豊栄川):95.34m 風連別川(北興橋):101.30m
※()内は観測所名



レベル3相当

【高齢者等避難】の発令

避難判断水位

天塩川(名寄大橋):94.70m
名寄川(真敷別)名寄市街地:105.70m、中名寄地区:104.70m
豊栄川(豊栄川):95.10m 風連別川(北興橋):100.7m



レベル2相当

氾濫情報に注意してください!

氾濫注意水位

天塩川(名寄大橋):93.20m 名寄川(真敷別)名寄市街地:104.40m、
中名寄地区:104.40m 豊栄川(豊栄川):94.44m
風連別川(北興橋):99.60m 天塩川(西多寄)瑞生橋下流:105.60m



レベル1相当

水防団待機水位

天塩川(名寄大橋):92.30m 名寄川(真敷別)名寄市街地:103.90m、
中名寄地区:103.90m 豊栄川(豊栄川):93.95m
風連別川(北興橋):98.80m 天塩川(西多寄)瑞生橋下流:105.00m

ふだんの水位

河川敷

河川増水による避難情報は、該当指定河川の水位状況により発令されます。



堤防

水防団待機水位

(指定水位)

水防団待機水位から氾濫注意水位では、水防団が水防活動の準備を行います。テレビ、ラジオなどの最新の気象・洪水情報に注意し、警戒を強めてください。また、避難に時間を要する人(高齢者、障がいのある方、乳幼児等)とその支援者は避難の準備を整えましょう。

氾濫注意水位

(警戒水位)

避難に時間を要する人とその支援者は避難を開始し、その他の人は避難の準備を整えましょう。

避難判断水位

氾濫危険水位

(特別警戒水位)

速やかに避難所へ避難しましょう。外出することがかえって命に危険が及ぶような状況では、近くの安全な場所や、自宅内のより安全な場所に避難しましょう。

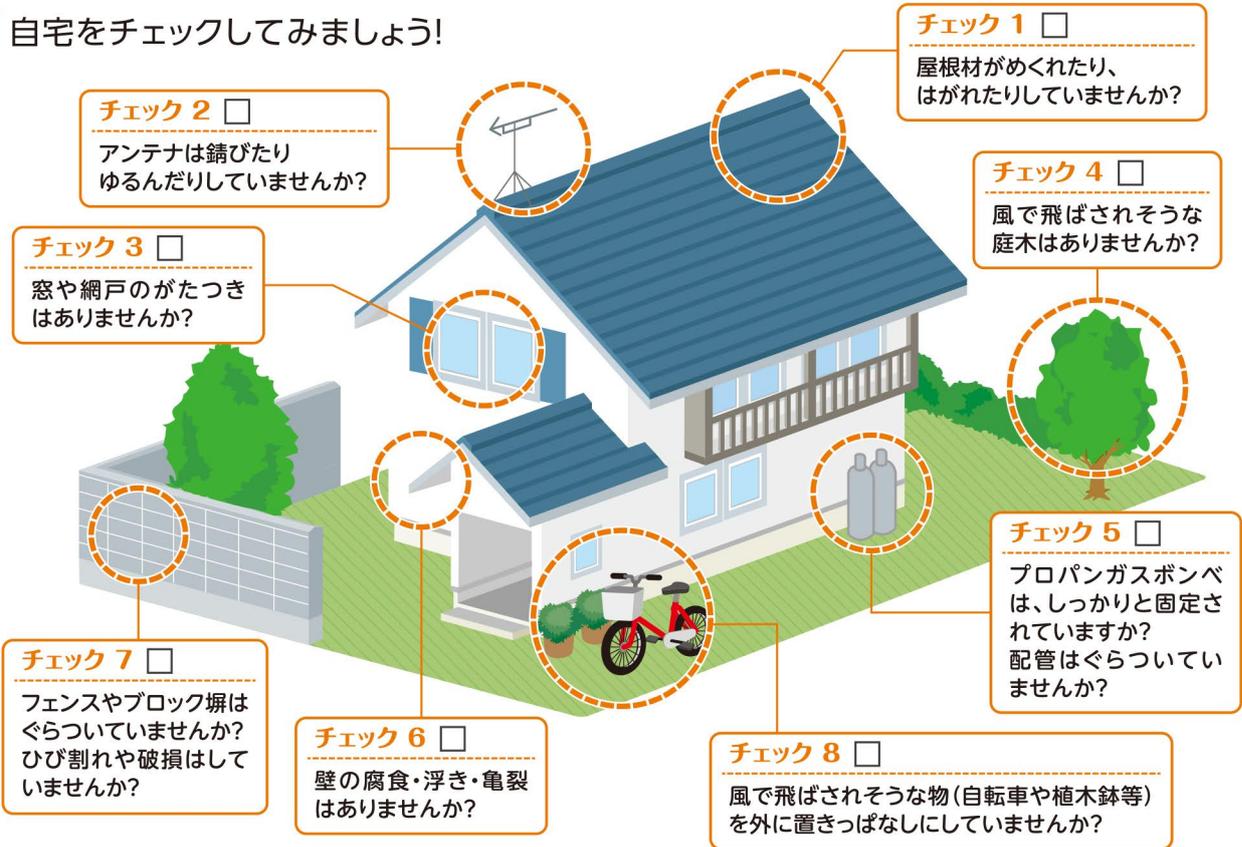


風水害への備え

台風や集中豪雨では強風や激しい雨により、時として家屋への浸水、河川の氾濫、土砂災害など様々な被害が想定されます。風水害に備えて日頃の安全対策をしっかりと行いましょう。

自宅の風水害対策チェック

☑️ 自宅をチェックしてみましょう!



雨と風による危険度



雨の強さと降り方

| やや強い雨 | 強い雨 | 激しい雨 | 非常に激しい雨 | 猛烈な雨 |
|--|--|--|---|--|
| 1時間に10~20mm未満 | 1時間に20~30mm未満 | 1時間に30~50mm未満 | 1時間に50~80mm未満 | 1時間に80mm以上の雨 |
| ザーザーと降る雨。地面一面に水たまりができ、地面からの跳ね返りで足元が濡れ、雨の音で話し声が聞き取りにくくなります。 | どしゃ降り。傘をさしていても濡れてしまうほどの雨で、側溝や下水、小さな川があふれ、小規模のがけ崩れなどの心配があります。 | バケツをひっくり返したような雨。道路が川のようになり、山崩れ・がけ崩れが起きやすくなります。危険地帯では避難の準備が必要になります。 | 滝のようにゴーゴーと降る雨。河川の氾濫をはじめ、土石流などが起きやすく、多くの災害が発生するおそれがあります。車の運転も危険です。 | 息苦しくなるような圧迫感のある雨。恐怖を感じる雨。雨による大規模災害が発生するおそれが強く、厳重な警戒が必要となります。 |



風の強さと吹き方

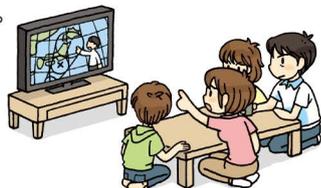
※風速は10分間の平均風速です。最大瞬間風速は平均風速の約1.5倍~3倍以上になることがあります。

| やや強い風 | 強い風 | 非常に強い風 | 猛烈な風 |
|--|--|---|--|
| 風速10~15m/s | 風速15~20m/s | 風速20~25m/s | 風速30m/s以上 |
| 風に向かって歩きにくくなり、樹木全体や電線が揺れ始めます。高速運転時は横風に流される感覚を受けます。 | 風に向かって歩けなくなり、転倒する人も出ます。看板やトン板が外れ始め、高所での作業は極めて危険です。 | 何かにつかまっていないと立ってられません。通常速度による運転が困難になり、飛来物による負傷にも注意しましょう。 | 屋外での行動は極めて危険です。多くの樹木が倒れ、走行中のトラックが横転したり、倒壊する住宅も出てきます。 |

大雨時は早期の避難を！！

最新情報を常にチェック

台風や突然の豪雨等が発生した場合、進路予測や被害予想のより正確な情報をテレビ・ラジオ・インターネット等(5ページ参照)で収集しましょう。また、いつ起こっても対応できるように避難準備をしておきましょう。



浸水が始まる前に避難

自分が住んでいる地域や近くの川の上流で、豪雨や長雨が続けている場合は要注意です。特に、高齢者や障がいのある方など避難に時間がかかる方は、早めに避難することが大切です。



暗くなる前に避難

大雨が予想されるときは、明るいうちに避難しましょう。暗くなってからの避難は視界も悪く、陥没している道路や側溝などに気づかない場合があります。



分散逃避で「密」をさける

危険性が高い場所にいる場合

避難① 立ち退き避難

指定緊急避難場所・避難所

危険なときは迷わずに指定の緊急避難場所や避難所へ避難しましょう。



分散避難

安全な場所にある知人宅や宿泊施設などへ避難。



危険性が低い場所にいる場合

避難② 屋内安全確保

在宅避難

避難は立ち退き避難が基本ですが、自宅が避難の及ばない安全な場合のみ可能になります。



避難のとき注意すること

避難時の服装

荷物は少なく、動きやすい服装で避難しましょう。

ヘルメットや帽子、防災頭巾などで頭を保護

濡れても安心な服装

靴は底が厚く紐で締められる運動靴を!



非常持ち出し袋は両手が使えるリュックがオススメ

軍手や革手袋などで手を保護



避難前にすること

家を出る前にブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉めるなど火の元を確認しましょう。また、家族や知人などに避難することを連絡しておきましょう。

歩ける深さに注意!

歩行可能な水深の目安は、ひざ下くらい(約50cm)までです。水深が腰まであったり、浅くても水の流れが速い場合は無理をせず、高い場所(2階以上)に避難し救助を待ちましょう。



※流れが速いと約20cmの深さでも危険です!

足もとに要注意!

道路が浸水していた場合、水面下は水が濁っているため、どんな危険が潜んでいるかわかりません。長い棒や傘などを杖代わりにして水中の安全を確認めながら進みましょう。





土砂災害のここに注意!

一般的に土砂災害は、降雨や融雪で地中の水分が増して地盤が緩み、さらに長雨や強雨が続いた時に発生するとされています。次のような**現象を察知した場合は、直後に土砂災害が起こる**可能性があります。直ちに周りの人にも知らせて安全な場所へ避難するとともに、関係機関へ通報してください。

こんな「前ぶれ現象」に注意!



● 流水の異常な濁り



● 流木が発生
● 溪流内の転石の音



● 降雨時での水位の激減
● 地鳴り・ゴーという音
● 土臭いにおい



● 湧水量の増加
● 湧水の枯渇
● 井戸水のにごり



● 亀裂・段差の発生・拡大
● 斜面・構造物のせり出し
● 樹木の傾き、根の切れる音



● 山鳴り・地鳴り
● 地面の振動



● 湧水量の増加
● 表面流発生



● 小石がばらばら落下
● 湧水の濁り
● 新たな湧水発生



● 小石がぼろぼろ落下
● 亀裂発生、斜面のせり出し
● 湧水の停止・噴き出し

土砂災害の種類

土石流



山や川の石や土砂が、大雨などにより水と一緒に激しく流れ下る現象。

地すべり



雨や雪どけ水が地下にしみこみ、断続的に斜面が滑り出す現象。

がけ崩れ



雨や雪どけ水、地震などの影響によって、急激に斜面が崩れ落ちる現象。

※地すべりの予測は技術的に困難であり、土砂災害警戒情報の発表対象となっていないので注意してください。

雨に注意する



土砂災害の多くは雨が原因で起こります。1時間に20ミリ以上、または降り始めから80ミリ以上の降雨量になったら、十分な注意が必要です。

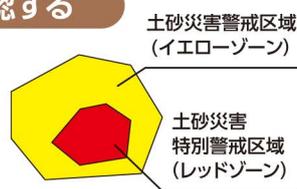
土砂災害警戒情報に注意する



「土砂災害警戒情報」とは、大雨による土砂災害発生危険度が高まった時、市長が避難指示等を発令する際の判断や、住民の自主避難の参考となるよう、都道府県と気象庁が共同で発表する防災情報です。

「土砂災害警戒区域」・「土砂災害特別警戒区域」を確認する

ハザードマップ内の、黄色で囲まれた **土砂災害警戒区域** は、「土砂災害が発生した場合、住民の生命又は身体に危害が生じるおそれのある区域」です。さらに、赤色で囲まれた **土砂災害特別警戒区域** は、「建築物に危害が生じ、住民に著しい危害が生じるおそれがある区域」です。



土砂災害警戒区域 (イエローゾーン)

土砂災害特別警戒区域 (レッドゾーン)



土砂災害警戒区域にお住まいの方は、大雨のときには**警戒避難**が必要となる可能性があります。注意しましょう。



大雪・暴風雪などの雪害について

大雪や暴風雪など雪に関する警報や注意報が発表された時は、気象状況に注意し無理な外出は控えましょう。また、室内でも停電や一酸化炭素中毒の危険がありますので、十分な注意が必要です。

● 家の中にいる時

- ▶ FF式暖房機などの給排気口が雪でふさがれると一酸化炭素中毒を起こす危険性がありますので、定期的に点検・除雪しましょう。
- ▶ 出入口を確保するため、積雪の状況を見て除雪しましょう。
- ▶ 停電に備えて、懐中電灯、携帯ラジオ、ポータブルストーブや灯油などを準備しておきましょう。

● 外出中の時

- ▶ 視界不良(ホワイトアウト)により、自分の位置が分からなくなることがあるため、近くの商店・コンビニエンスストアなどの建物へ避難しましょう。
- ▶ 暴風による飛来物に注意しましょう。

● 除雪中の転落事故防止

- ▶ 屋根の雪下ろしは2人以上で、携帯電話やスマートフォンを携帯し、事故対策をしっかりと!
- ▶ 必ず命綱を使用し、はしごの固定を忘れずにしましょう。
- ▶ 気温が高い日は雪が解けて滑りやすいので注意しましょう。
- ▶ 除雪機の雪詰まりを直すときは必ずエンジンを切りましょう。

● 車を運転している時

- ▶ 視界不良(ホワイトアウト)になった場合は無理な運転は避け、コンビニエンスストアなどで天気の回復を待ちましょう。
- ▶ 気象情報や道路情報を確認しましょう。

● 車が立ち往生した時

- ▶ ハザードランプを点滅させたり、停止表示板を置くなどして、後続車に注意を促しましょう。
- ▶ JAFなどのロードサービス、警察・消防、近くの商店や人家に救助を求めましょう。

一酸化炭素中毒に注意!

一酸化炭素中毒の危険をなくすには、エンジンを切ることが大切です。防寒着や毛布、新聞紙などで体温の低下を防ぎましょう。

暖房などでやむを得ずエンジンをかけるときは、マフラーが雪に覆われないよう、こまめに周辺を除雪してください。特に「吹きだまり」には注意しましょう。こまめに換気を行い、車内が暖まったらエンジンを切るようにしましょう。

停電に注意!



電線への着雪や強風、飛散物により電線が切れるなどして、停電が発生する場合があります。長期化も予想し、停電対策の備えをしておきましょう。



命綱を使用!!



エンジンOFF!!



無理をせず天気の回復を待つ!

道路情報をチェック

北海道地区 道路情報

PC版
<http://info-road.hdb.hkd.mlit.go.jp/RoadInfo/index.htm>

道路の異常を発見したら
道路緊急ダイヤル

#9910
(短縮ダイヤル)

車の故障・レッカー移動は
JAFロードサービス

0570-00-8139
または **#8139**

事故や立ち往生に備えて

車に置いておく目安!





地震への備え

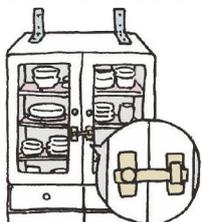
地震は突然起こります。地震時のケガの原因は家具などの転倒によるものも多く、室内の散乱は逃げ遅れの原因にもつながります。家族の安全と被害を最小限に抑えるためにも、日頃から自宅の安全対策について点検しておきましょう。

わが家の減災への取り組み

□ 家具の配置

出入口や就寝位置と重ならないように家具を配置しましょう。

□ 扉ストッパー



家具の上に壊れやすい物を置かないようにしましょう。扉にはストッパーを、ガラスが使われている場合は飛散防止フィルムを貼りましょう。



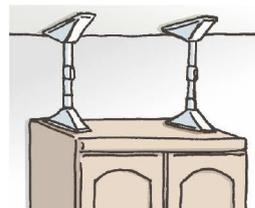
□ 防災加工

カーテン・カーペット・寝具などは、防災加工されたものを使用しましょう。

□ 転倒防止ストッパー

家具や本棚の下に転倒防止ストッパーを置きましょう。

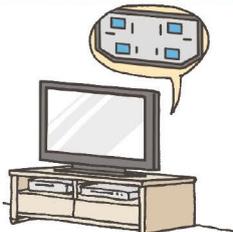
□ 支え棒・L型金具



背の高い家具や本棚は、支え棒やL型金具などで固定しましょう。重い物を下に、軽い物を上に収納し、重心を下げると効果的です。



□ テレビ・パソコン



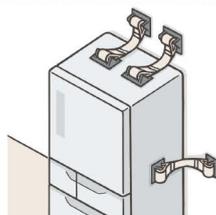
できるだけ低い位置に置き、耐震粘着マットなどで固定しましょう。

□ 窓ガラス



飛散防止フィルムを貼りましょう。カーテンも飛散防止対策になります。

□ 冷蔵庫



ベルト式ストッパーで冷蔵庫の天板、または側板と壁を固定しましょう。

□ 玄関まわり



植木鉢や自転車は避難の妨げにならないように置きましょう。

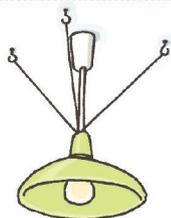
□ 消火器・懐中電灯



電池や使用期限のチェックも忘れずに!

もしもの火災や停電に備え、すぐに使える場所に置いておきましょう。

□ 照明器具



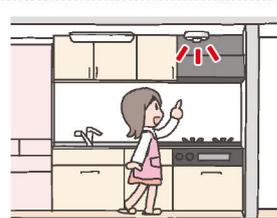
1本コードのみで吊られているものは、チェーンやワイヤーで補強しましょう。

□ 暖房機器



周囲に燃えやすい物や、スプレー缶を置かないようにしましょう。

□ 火災警報器



すべての住宅に設置が義務付けられています。寝室・階段・台所への設置を。

地震発生時の行動



地震発生から

1分

まずはとにかく「身を守る」!!

大きな揺れを感じたり、緊急地震速報を受けたら、まずは自分の身を守り、周囲の状況に応じて揺れがおさまるまで待ちましょう。



屋内では

- ▶ 家具・ガラスから離れる
- ▶ 頭を守る



あわてて外に飛び出すのは危険です

外出先では

- ▶ 倒壊物・落下物に注意
- ▶ 係員の指示に従う
- ▶ エレベーターは全てのボタンを押して停止した階で降りる



自動車の運転中は

- ▶ ハザードランプを点灯し、徐々に減速し左側に停車する



鉄道・バスに乗車中は

- ▶ 手すりやつり革につかまる

地震発生から

1分~5分

「揺れ」がおさまったら...

揺れがおさまったら、慌てずに落ち着いて行動しましょう。身のまわりの安全確保と状況確認を行い、避難指示が発令されたり、家屋倒壊などの危険がある場合は、速やかに避難しましょう。



危険と判断したら

急いで避難!



火元の点検

コンロやガス器具、ストーブ、タバコなどの火元を確認し火災を防ぐ

出口の確保

建物の傾きで扉が開かなくなるのを防ぐため扉や窓を開ける

状況の確認

ガラス片や転倒家具に注意し、家族や周囲の安全確認・確保を行う

情報入手する

テレビ・ラジオなどで正しい災害・避難情報入手する

地震発生から

5分~数時間

「地域で協力」しよう!!

隣近所も同じように被災しています。余震に警戒しながら安否確認を行い、被害が出ている場合は、お互いに協力しあいましょう。

- ▶ 危険な箇所には近づかない
- ▶ 行方不明者の確認
- ▶ けが人の救出・救護
- ▶ 手助けが必要な方への協力 (高齢者・障がい者・病人・妊婦など) **4ページを確認!**
- ▶ 火災発生時の初期消火



火災が発生した場合は

「初期消火」!!



早く知らせる

火災を発見したら、大声や大きな音を立て、周囲に知らせましょう。



早く消火する

水や消火器、座布団で叩く、布団を被せて密閉するなどして、消火にあたりましょう。



早く逃げる

火が天井に燃え移ったら自力消火の限界です。速やかに避難を!



名寄市 インデックス 1/130,000

智恵文 P23 ~ 24

日進・内淵 P20

旭東・中名寄 P19

砺波・曙・共和 P21 ~ 22

市街図 4/4 P18

市街図 2/4 P16

風連・下多寄 P25 ~ 26

東風連・風連日進 P27 ~ 28



備えと避難

風水害

土砂災害

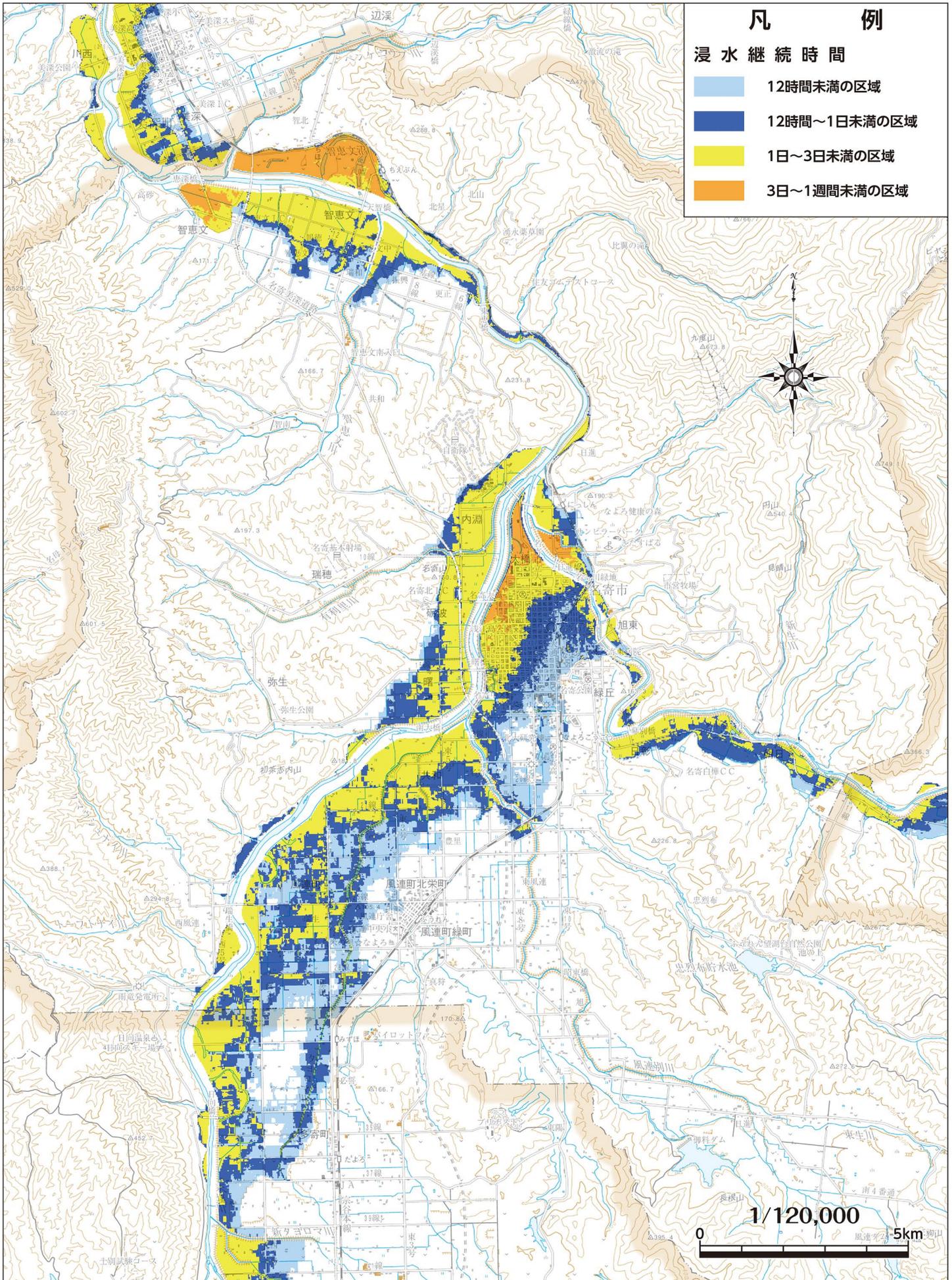
雪害

地震

ハザードマップ

持ち出し品

天塩川水系天塩川上流 洪水浸水想定区域図 (浸水継続時間)



備えと避難

風水害

土砂災害

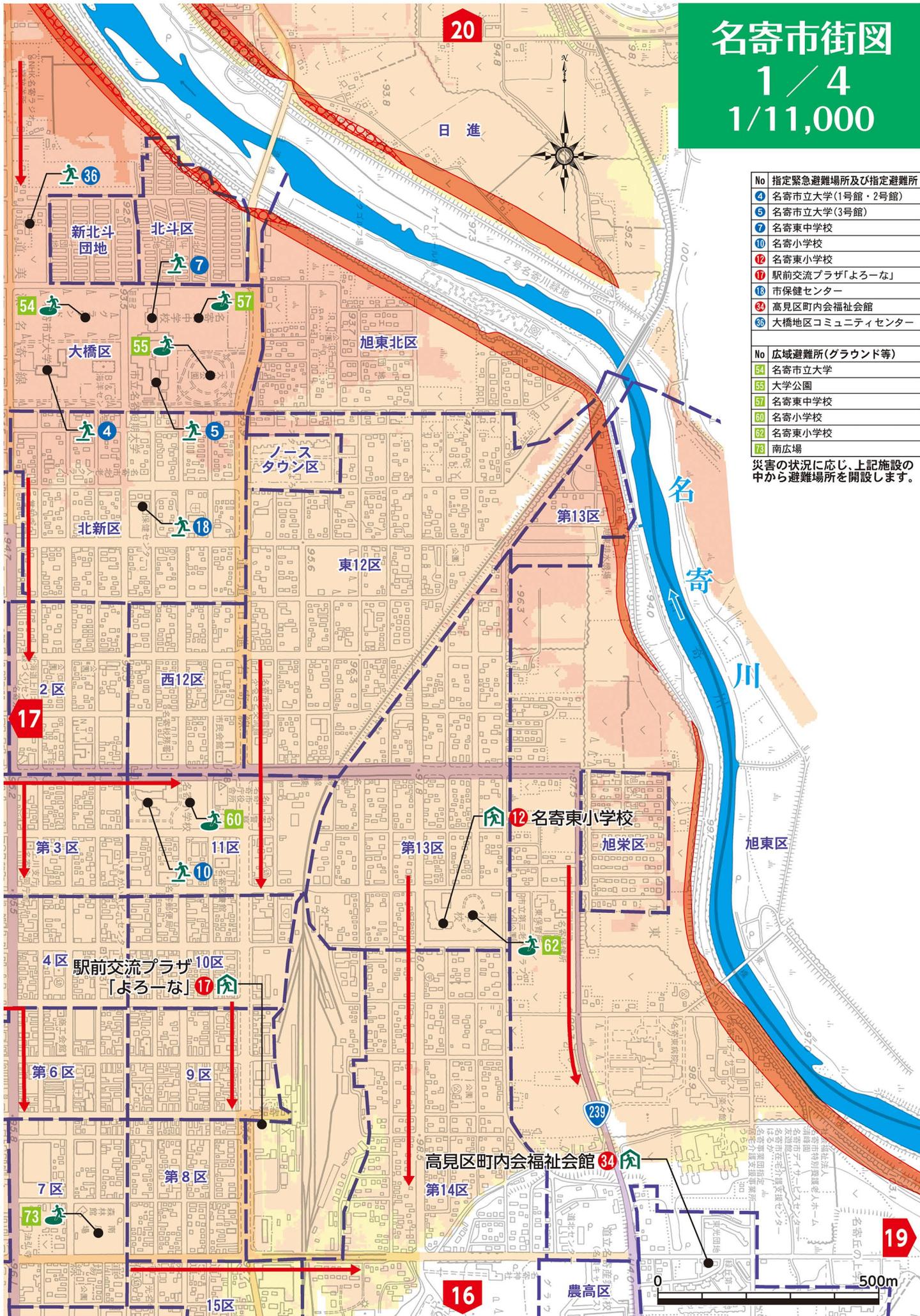
雪害

地震

ハザードマップ

持ち出し品

名寄市街図 1 / 4 1/11,000

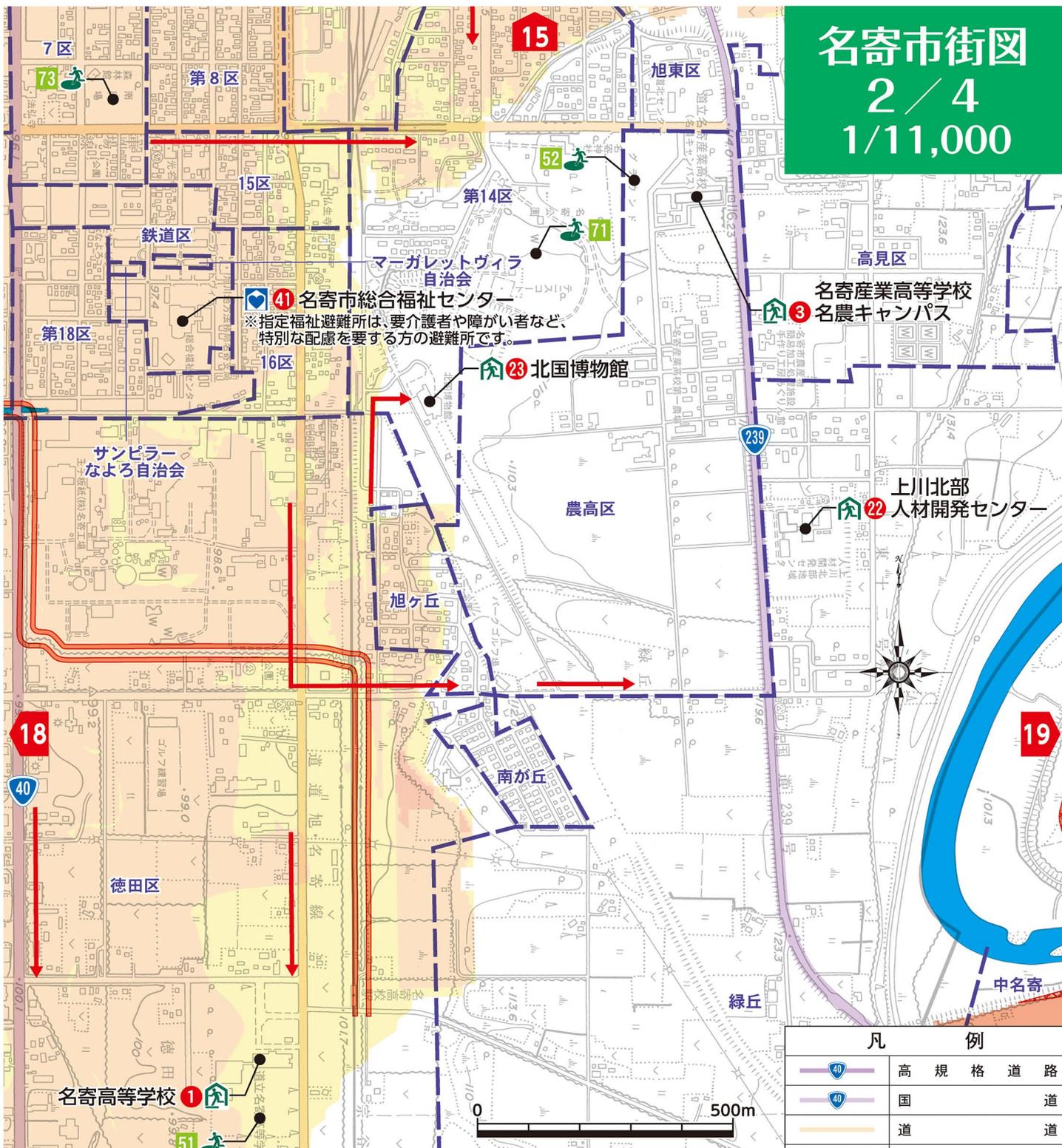


| No | 指定緊急避難場所及び指定避難所 |
|----|-----------------|
| 4 | 名寄市立大学(1号館・2号館) |
| 5 | 名寄市立大学(3号館) |
| 7 | 名寄東中学校 |
| 10 | 名寄小学校 |
| 12 | 名寄東小学校 |
| 17 | 駅前交流プラザ「よろーな」 |
| 18 | 市保健センター |
| 34 | 高見区町内会福祉会館 |
| 60 | 大橋地区コミュニティセンター |

| No | 広域避難所(グラウンド等) |
|----|---------------|
| 54 | 名寄市立大学 |
| 55 | 大学公園 |
| 57 | 名寄東中学校 |
| 60 | 名寄小学校 |
| 62 | 名寄東小学校 |
| 73 | 南広場 |

災害の状況に応じ、上記施設の中から避難場所を開設します。

名寄市街図 2 / 4 1/11,000



- No 指定緊急避難場所及び指定避難所
 - ① 名寄高等学校
 - ③ 名寄産業高等学校名寄キャンパス
 - ② 上川北部人材開発センター
 - ⑫ 北国博物館
 - No 指定福祉避難所
 - ④ 名寄市総合福祉センター
 - No 広域避難所(グラウンド等)
 - ⑤1 名寄高等学校グラウンド
 - ⑤2 名寄産業高等学校名寄キャンパスグラウンド
 - ⑤3 名寄公園
 - ⑤4 南広場
- 災害の状況に応じ、上記施設の中から避難場所を開設します。

この地図の見方
大雨で河川から水があふれたときに予想される水深を表示しています

- 10.0m以上～20.0m未満
◀ビルの3階程度
- 5.0m以上～10.0m未満
◀2階の軒下までつかる程度
- 3.0m以上～5.0m未満
◀1階の天井までつかる程度
- 0.5m以上～3.0m未満
◀大人のひざまでつかる程度
- 0m以上～0.5m未満

- 家屋倒壊等氾濫想定区域(氾濫流)
- 家屋倒壊等氾濫想定区域(河岸侵食)

| 凡 例 | |
|-----|--------------------|
| | 高規格道路 |
| | 国道 |
| | 道道 |
| | 市町村界 |
| | 町内会境界 |
| | 指定緊急避難場所 |
| | 指定緊急避難場所兼指定避難所 |
| | 指定福祉避難所 |
| | 広域避難場所 |
| | 避難方向 |
| | 浸水実績 |
| | 土砂災害実績 |
| | 水位観測所 |
| | 土砂災害警戒区域(イエローゾーン) |
| | 土砂災害特別警戒区域(レッドゾーン) |
| | 土砂災害(特別)危険箇所 |

名寄市街図

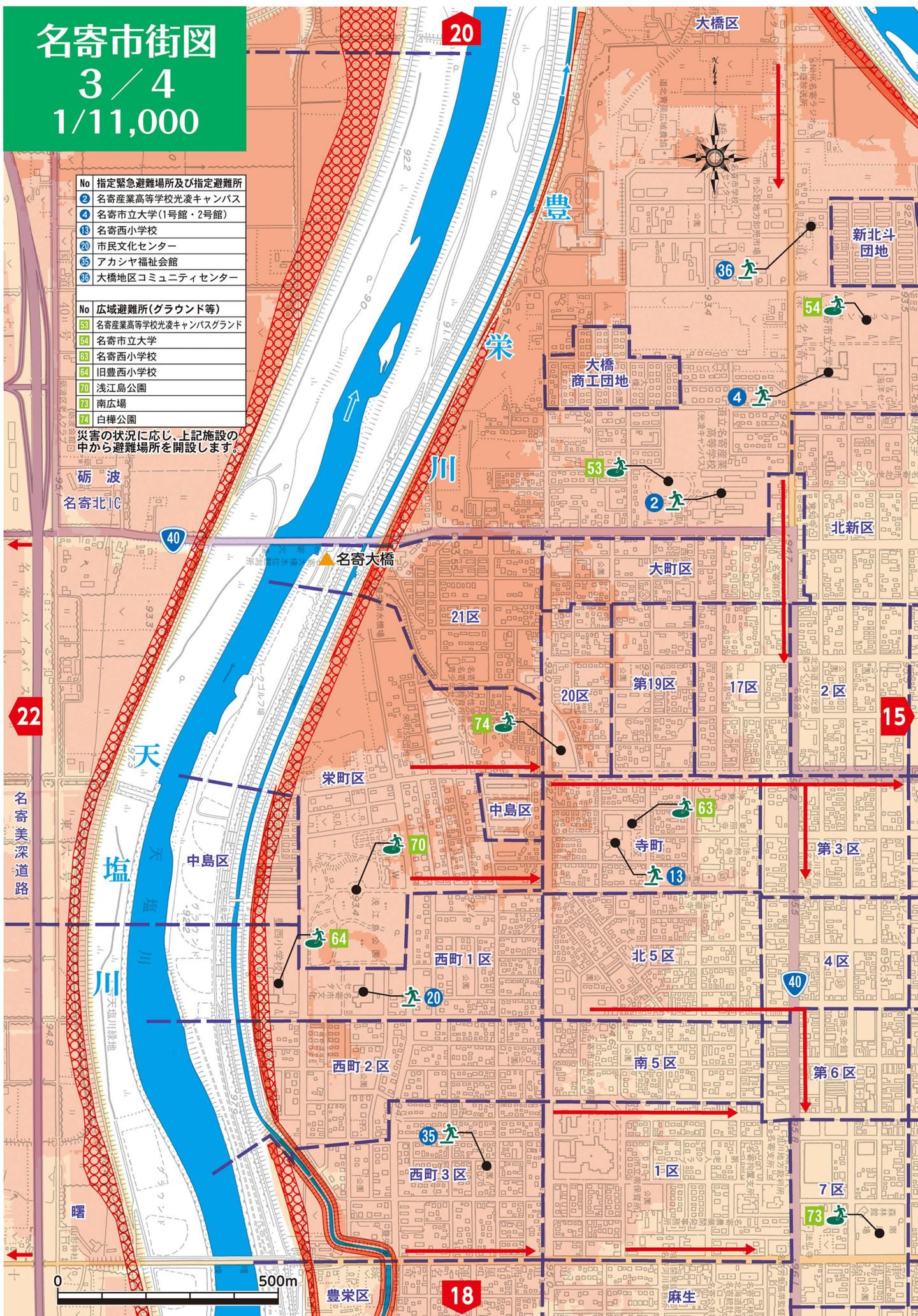
3 / 4

1/11,000

| No | 指定緊急避難場所及び指定避難所 |
|----|-----------------|
| 2 | 名寄産業高等学校光凌キャンパス |
| 4 | 名寄市立大学(1号館・2号館) |
| 18 | 名寄西小学校 |
| 20 | 市民文化センター |
| 35 | アカシヤ福祉会館 |
| 36 | 大橋地区コミュニティセンター |

| No | 広域避難所(グラウンド等) |
|----|----------------------|
| 53 | 名寄産業高等学校光凌キャンパスグラウンド |
| 54 | 名寄市立大学 |
| 63 | 名寄西小学校 |
| 64 | 旧豊西小学校 |
| 70 | 浅江島公園 |
| 73 | 南広場 |
| 74 | 白樺公園 |

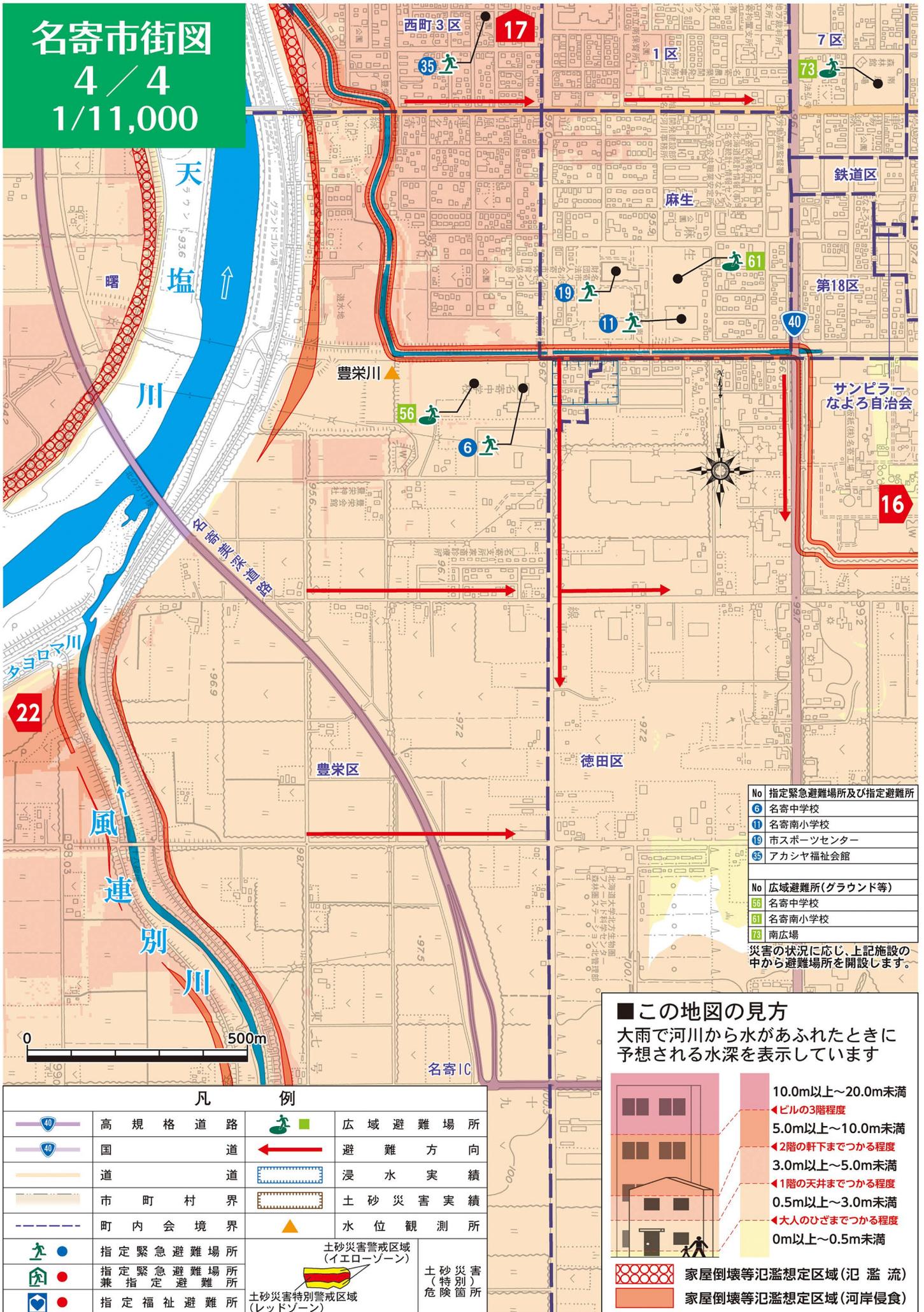
災害の状況に応じ、上記施設の中から避難場所を開設します。



名寄市街図

4 / 4

1/11,000



備えと避難

風水害

土砂災害

雪害

地震

ハザードマップ

持ち出し品

| | |
|----|-----------------|
| No | 指定緊急避難場所及び指定避難所 |
| 6 | 名寄中学校 |
| 11 | 名寄南小学校 |
| 19 | 市スポーツセンター |
| 35 | アカシヤ福祉会館 |
| No | 広域避難所(グラウンド等) |
| 56 | 名寄中学校 |
| 61 | 名寄南小学校 |
| 73 | 南広場 |

災害の状況に応じ、上記施設の中から避難場所を開設します。

■この地図の見方

大雨で河川から水があふれたときに予想される水深を表示しています

- 10.0m以上～20.0m未満
◀ビルの3階程度
- 5.0m以上～10.0m未満
◀2階の軒下までつかる程度
- 3.0m以上～5.0m未満
◀1階の天井までつかる程度
- 0.5m以上～3.0m未満
◀大人のひざまでつかる程度
- 0m以上～0.5m未満

家屋倒壊等氾濫想定区域(氾濫流)
 家屋倒壊等氾濫想定区域(河岸侵食)

| 凡 例 | | | |
|-----|----------------|--|--------------------|
| | 高規格道路 | | 広域避難場所 |
| | 国 道 | | 避難方向 |
| | 道 道 | | 浸水実績 |
| | 市 町 村 界 | | 土砂災害実績 |
| | 町内会境界 | | 水位観測所 |
| | 指定緊急避難場所 | | 土砂災害警戒区域(イエローゾーン) |
| | 指定緊急避難場所兼指定避難所 | | 土砂災害特別警戒区域(レッドゾーン) |
| | 指定福祉避難所 | | 土砂災害(特別)危険箇所 |

備えと避難

風水害

土砂災害

雪害

地震

ハザードマップ

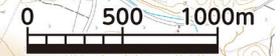
持ち出し品

旭東・中名寄地区 1/40,000



| No | 指定緊急避難場所及び指定避難所 |
|----|---------------------|
| 1 | 名寄高等学校 |
| 3 | 名寄産業高等学校名農キャンパス |
| 12 | 名寄東小学校 |
| 15 | 中名寄小学校 |
| 17 | 駅前交流プラザ「よろーな」 |
| 22 | 上川北部人材開発センター |
| 23 | 北国博物館 |
| 30 | 東風連子供と老人福祉館 |
| 34 | 高見区町内会福祉会館 |
| 62 | 東部地区集落センター |
| 69 | 株式会社名寄ゴルフ倶楽部 |
| | |
| No | 指定福祉避難所 |
| 41 | 名寄市総合福祉センター |
| | |
| No | 広域避難場所 |
| 51 | 名寄高等学校グランド |
| 52 | 名寄産業高等学校名農キャンパスグランド |
| 62 | 名寄東小学校 |
| 66 | 中名寄小学校 |
| 69 | 旧東風連小学校 |
| 71 | 名寄公園 |

災害の状況に応じ、上記施設の中から避難場所を開設します。



この地図の見方
大雨で河川から水があふれたときに予想される水深を表示しています

- 10.0m以上～20.0m未満
◀ビルの3階程度
- 5.0m以上～10.0m未満
◀2階の軒下までつかる程度
- 3.0m以上～5.0m未満
◀1階の天井までつかる程度
- 0.5m以上～3.0m未満
◀大人のひざまでつかる程度
- 0m以上～0.5m未満

家屋倒壊等氾濫想定区域(氾濫流)
 家屋倒壊等氾濫想定区域(河岸侵食)

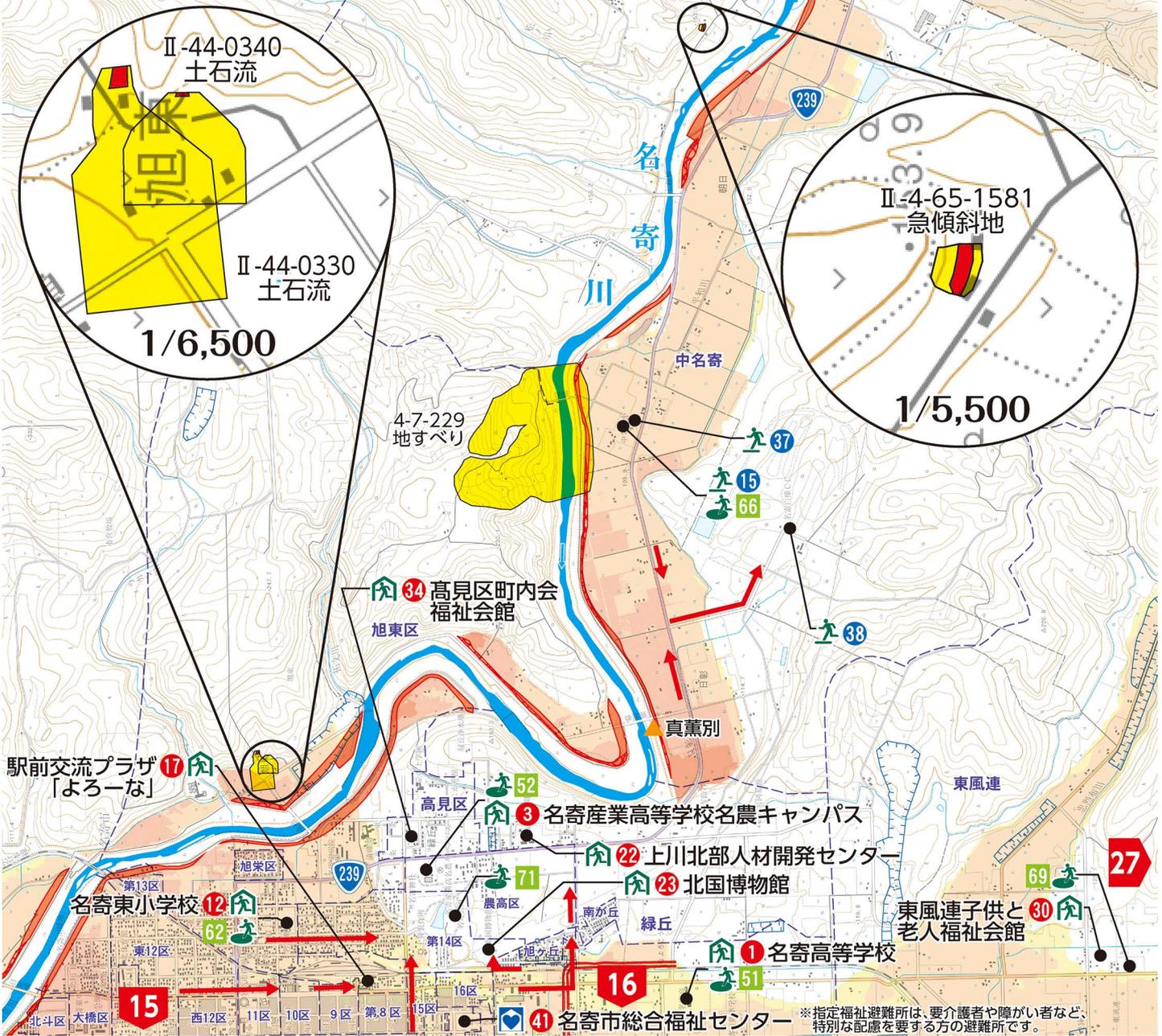
II-44-0340
土石流

II-44-0330
土石流

1/6,500

III-4-65-1581
急傾斜地

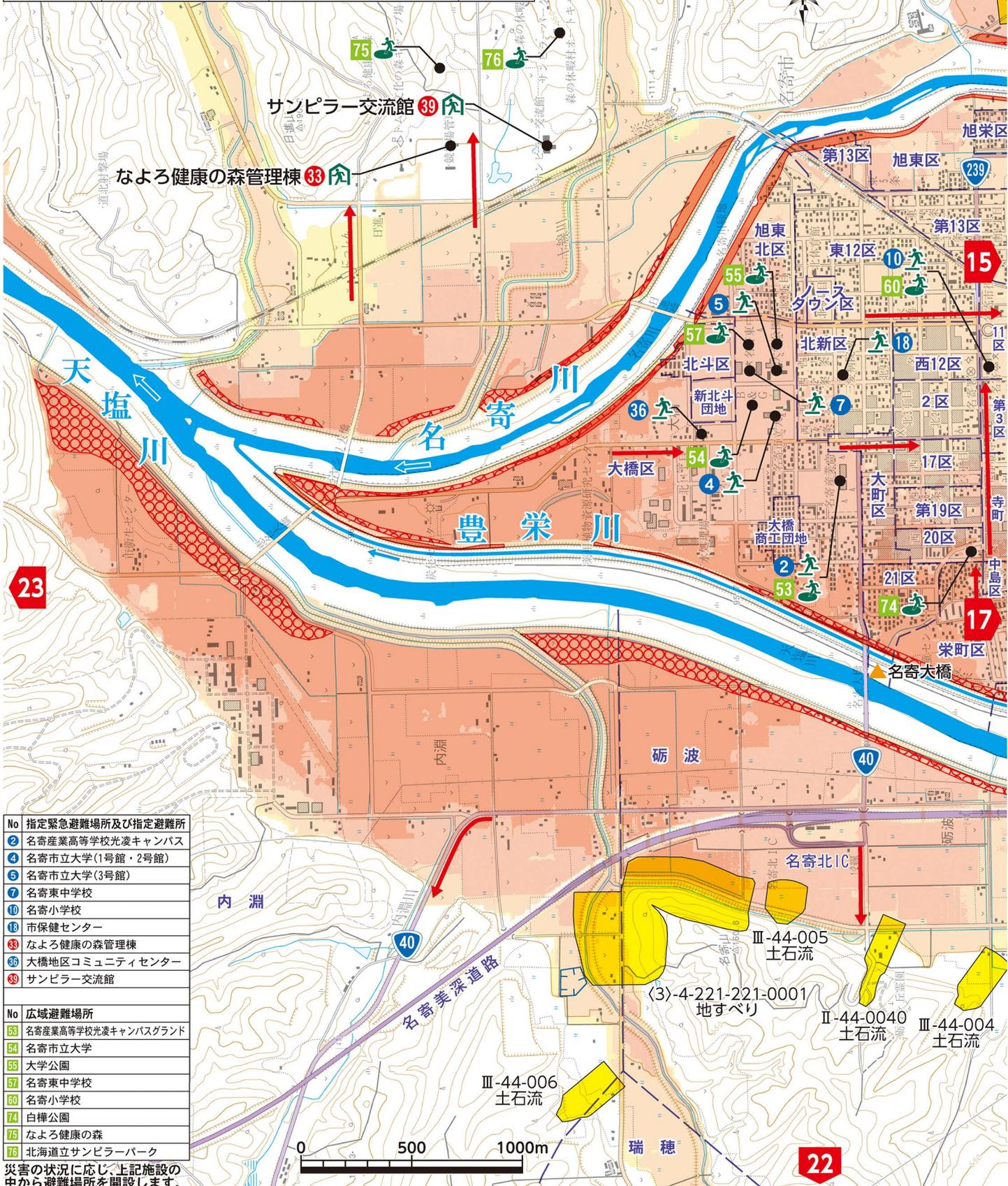
1/5,500



※指定福祉避難所は、要介護者や障がい者など、特別な配慮を要する方の避難所です。

日進・内淵地区 1/24,000

| 凡 | | 例 | |
|---|----------------|---|---------------------|
| | 高規格道路 | | 広域避難場所 |
| | 国道 | | 避難方向 |
| | 道道 | | 浸水実績 |
| | 市町村界 | | 土砂災害実績 |
| | 町内会境界 | | 水位観測所 |
| | 指定緊急避難場所 | | 土砂災害警戒区域 (イエローゾーン) |
| | 指定緊急避難場所兼指定避難所 | | 土砂災害(特別)危険箇所 |
| | 指定福祉避難所 | | 土砂災害特別警戒区域 (レッドゾーン) |



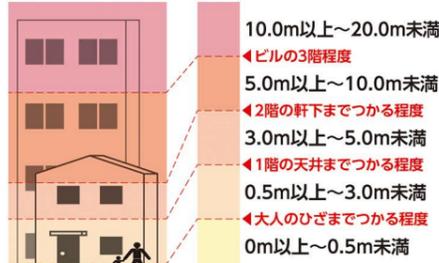
- No 指定緊急避難場所及び指定避難所
- 2 名寄産業高等学校光凌キャンパス
 - 4 名寄市立大学(1号館・2号館)
 - 5 名寄市立大学(3号館)
 - 7 名寄東中学校
 - 10 名寄小学校
 - 18 市保健センター
 - 33 なよろ健康の森管理棟
 - 36 大橋地区コミュニティセンター
 - 39 サンピラー交流館

- No 広域避難場所
- 53 名寄産業高等学校光凌キャンパスグラウンド
 - 54 名寄市立大学
 - 55 大学公園
 - 57 名寄東中学校
 - 60 名寄小学校
 - 74 白樺公園
 - 75 なよろ健康の森
 - 76 北海道立サンピラーパーク

災害の状況に応じ、上記施設の中から避難場所を開設します。

この地区の見方

大雨で河川から水があふれたときに
予想される水深を表示しています



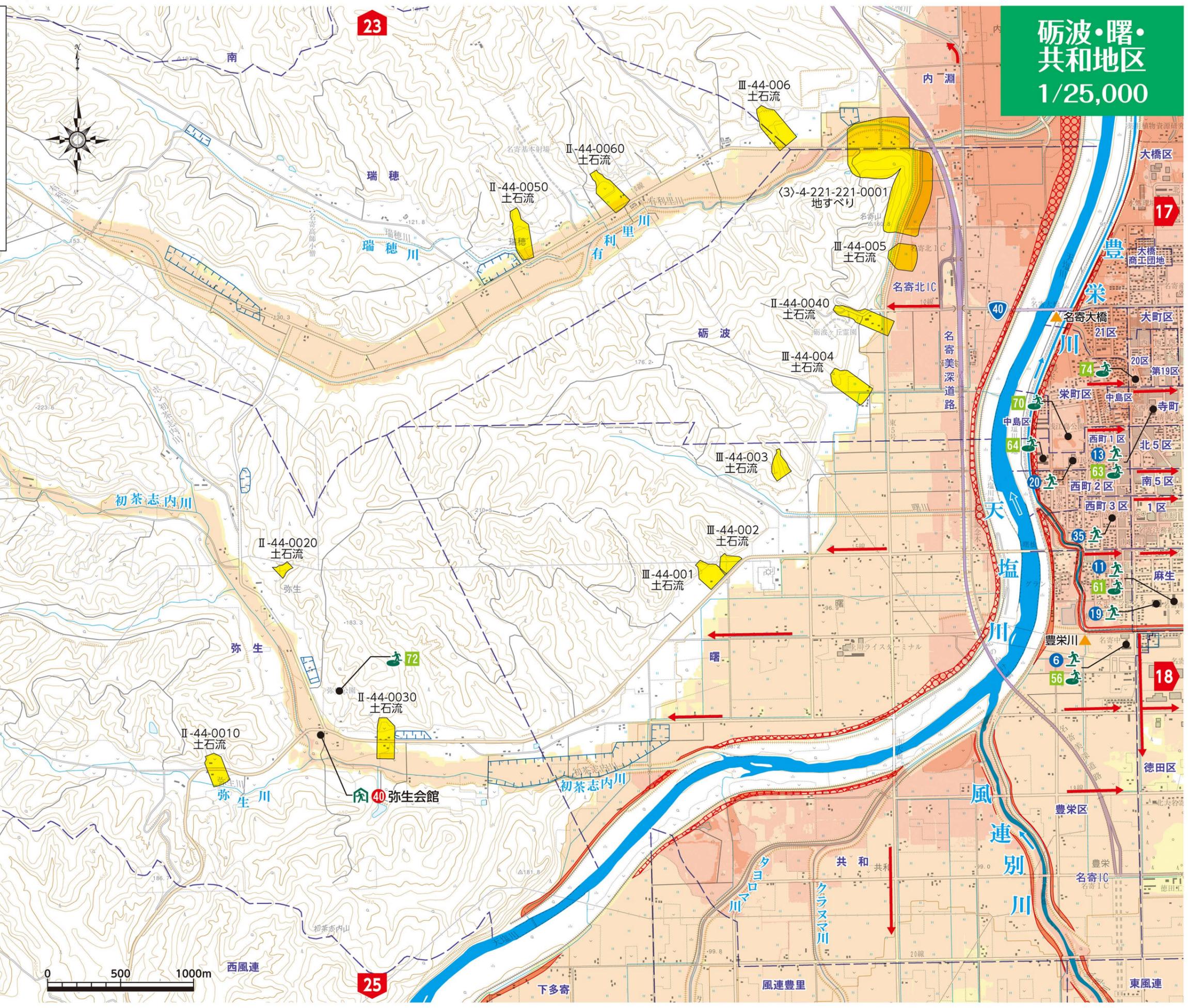
家屋倒壊等氾濫想定区域(氾濫流)
家屋倒壊等氾濫想定区域(河岸侵食)

| 凡 例 | |
|-----|--------------------|
| | 高規格道路 |
| | 国 道 |
| | 道 道 |
| | 市 町 村 界 |
| | 町 内 会 境 界 |
| | 指定緊急避難場所 |
| | 指定緊急避難場所兼指定避難場所 |
| | 指定福祉避難所 |
| | 広域避難場所 |
| | 避難方向 |
| | 浸水実績 |
| | 土砂災害実績 |
| | 水位観測所 |
| | 土砂災害警戒区域(イエローゾーン) |
| | 土砂災害特別警戒区域(レッドゾーン) |
| | 土砂災害(特別)危険箇所 |

| No | 指定緊急避難場所及び指定避難所 |
|----|-----------------|
| 6 | 名寄中学校 |
| 11 | 名寄南小学校 |
| 13 | 名寄西小学校 |
| 19 | 市スポーツセンター |
| 20 | 市民文化センター |
| 35 | アカシヤ福祉会館 |
| 40 | 弥生会館 |

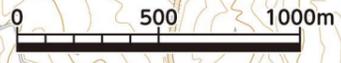
| No | 広域避難所(グラウンド等) |
|----|---------------|
| 56 | 名寄中学校 |
| 61 | 名寄南小学校 |
| 63 | 名寄西小学校 |
| 64 | 旧豊西小学校 |
| 70 | 浅江島公園 |
| 72 | 弥生公園 |
| 74 | 白樺公園 |

災害の状況に応じ、上記施設の中から避難場所を開設します。



砺波・曙・共和地区

1/25,000



備えと避難

風水害

土砂災害

雪害

地震

ハザードマップ

持ち出し品

備えと避難

風水害

土砂災害

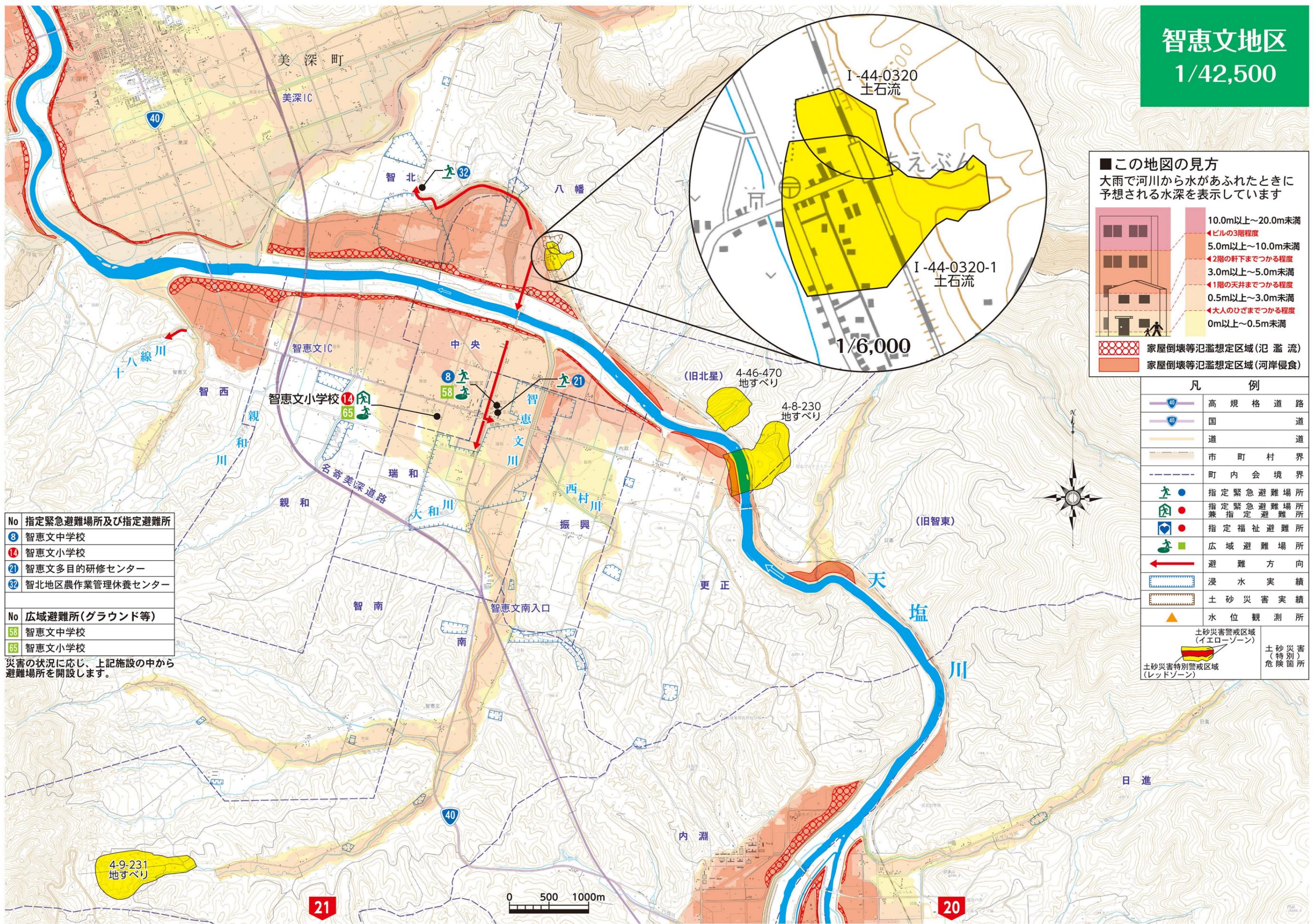
雪害

地震

ハザードマップ

持ち出し品

智恵文地区 1/42,500



この地区の見方
大雨で河川から水があふれたときに予想される水深を表示しています

| | |
|--|---------------------------------|
| | 10.0m以上~20.0m未満 ◀ビルの3階程度 |
| | 5.0m以上~10.0m未満 ◀2階の軒下までつかる程度 |
| | 3.0m以上~5.0m未満 ◀1階の天井までつかる程度 |
| | 0.5m以上~3.0m未満 ◀大人のひざまでつかる程度 |
| | 0m以上~0.5m未満 |

家屋倒壊等氾濫想定区域(氾濫流)
 家屋倒壊等氾濫想定区域(河岸侵食)

- | No | 指定緊急避難場所及び指定避難所 |
|----|-----------------|
| 8 | 智恵文中学校 |
| 14 | 智恵文小学校 |
| 21 | 智恵文多目的研修センター |
| 32 | 智北地区農作業管理休養センター |
-
- | No | 広域避難所(グラウンド等) |
|----|---------------|
| 58 | 智恵文中学校 |
| 65 | 智恵文小学校 |

災害の状況に応じ、上記施設の中から避難場所を開設します。

| 凡 例 | |
|-----|----------------------|
| | 高規格道路 |
| | 国 道 |
| | 道 道 |
| | 市 町 村 界 |
| | 町 内 会 界 界 |
| | 指定緊急避難場所 |
| | 指定緊急避難場所兼指定避難所 |
| | 指定福祉避難所 |
| | 広域避難場所 |
| | 避難方向 |
| | 浸水実績 |
| | 土砂災害実績 |
| | 水位観測所 |
| | 土砂災害警戒区域(イエローゾーン) |
| | 土砂災害(特別)危険箇所(レッドゾーン) |

備えと避難

風水害

土砂災害

雪害

地震

ハザードマップ

持ち出し品

備えと避難

風水害

土砂災害

雪害

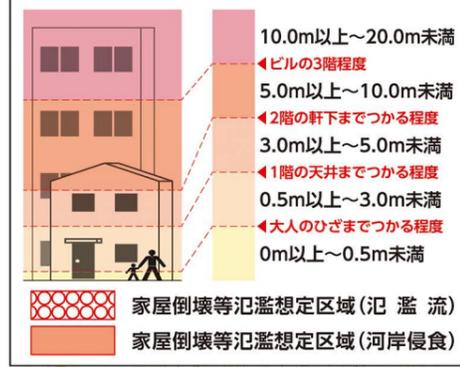
地震

ハザードマップ

持ち出し品

風連・下多寄地区 1/30,000

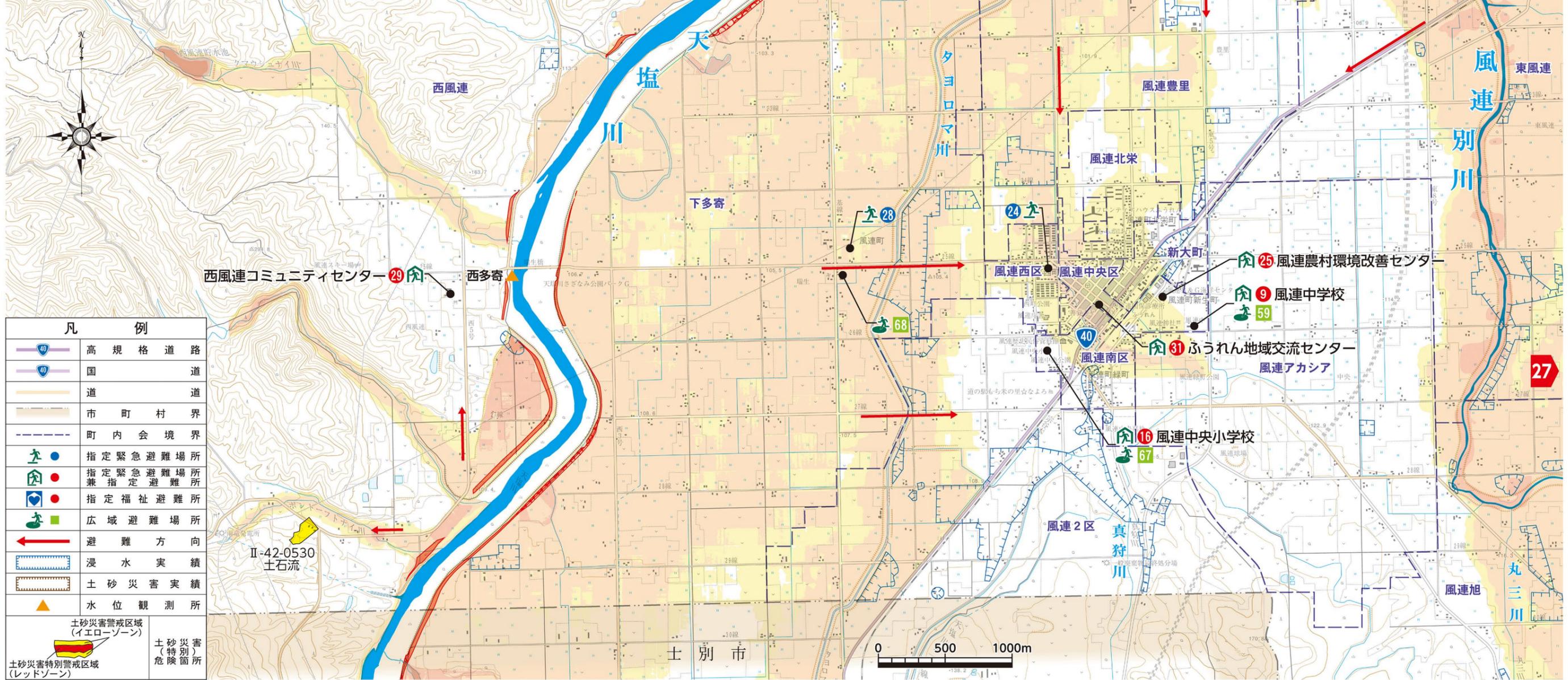
■この地図の見方
大雨で河川から水があふれたときに
予想される水深を表示しています



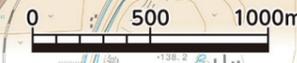
| No | 指定緊急避難場所及び指定避難所 |
|----|-----------------|
| 1 | 名寄高等学校 |
| 6 | 名寄中学校 |
| 9 | 風連中学校 |
| 16 | 風連中央小学校 |
| 24 | 西町コミュニティセンター |
| 25 | 風連農村環境改善センター |
| 28 | 瑞生コミュニティセンター |
| 29 | 西風連コミュニティセンター |
| 31 | ふうれん地域交流センター |
| 40 | 弥生会館 |

| No | 広域避難所(グラウンド等) |
|----|---------------|
| 51 | 名寄高等学校グラウンド |
| 56 | 名寄中学校 |
| 59 | 風連中学校 |
| 67 | 風連中央小学校 |
| 68 | 旧風連下多寄小学校 |
| 72 | 弥生公園 |

災害の状況に応じ、上記施設の中から避難場所を開設します。



| 凡 例 | |
|-----|--------------------|
| | 高規格道路 |
| | 国道 |
| | 道 |
| | 市町村界 |
| | 町内会境界 |
| | 指定緊急避難場所 |
| | 指定緊急避難場所兼指定避難所 |
| | 指定福祉避難所 |
| | 広域避難場所 |
| | 避難方向 |
| | 浸水実績 |
| | 土砂災害実績 |
| | 水位観測所 |
| | 土砂災害警戒区域(イエローゾーン) |
| | 土砂災害(特別)危険箇所 |
| | 土砂災害特別警戒区域(レッドゾーン) |



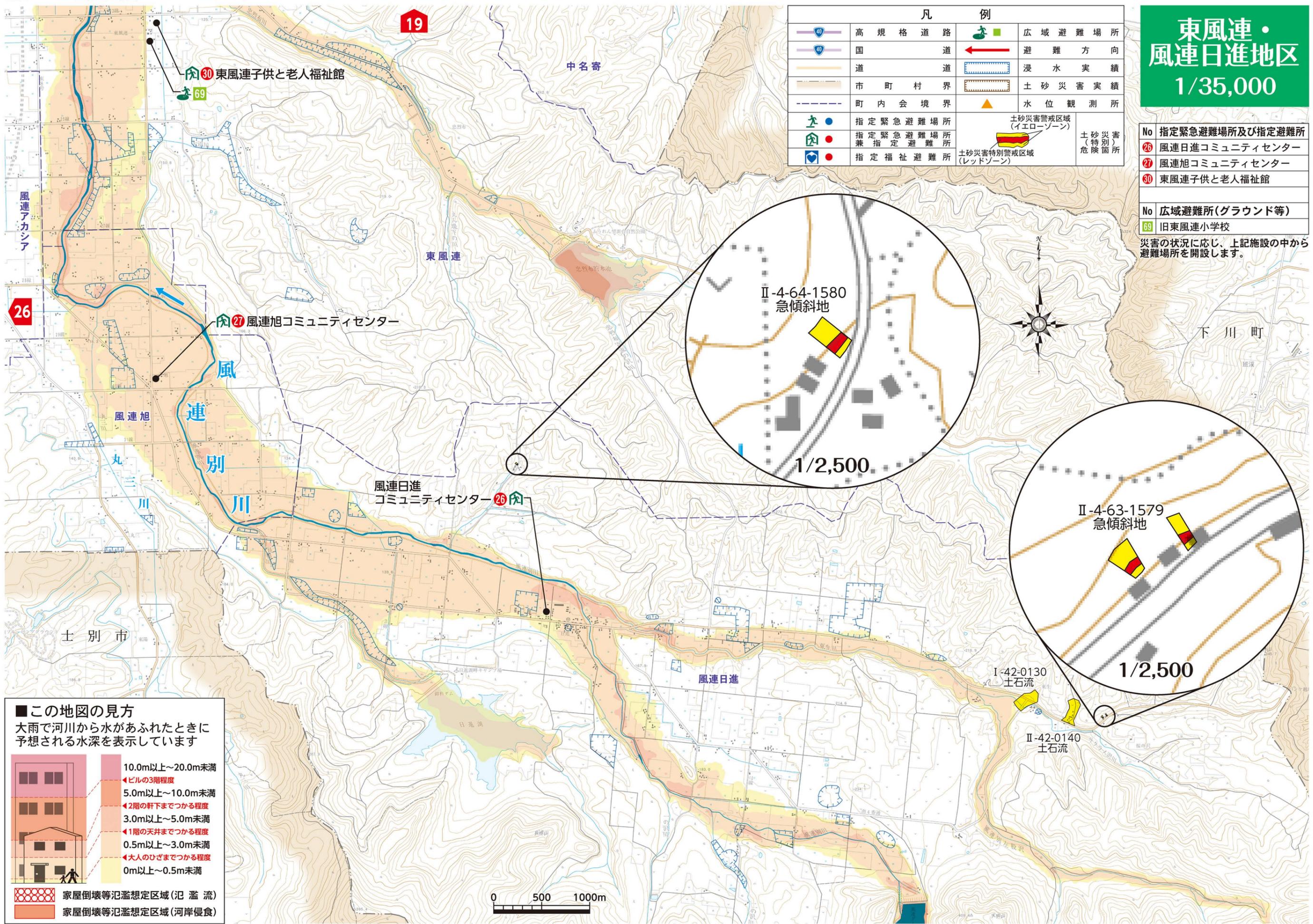
東風連・風連日進地区

1/35,000

| 凡 | | 例 | |
|---|----------------|---|--------------------|
| | 高規格道路 | | 広域避難場所 |
| | 国道 | | 避難方向 |
| | 道 | | 浸水実績 |
| | 市町村界 | | 土砂災害実績 |
| | 町内会境界 | | 水位観測所 |
| | 指定緊急避難場所 | | 土砂災害警戒区域(イエローゾーン) |
| | 指定緊急避難場所兼指定避難所 | | 土砂災害特別警戒区域(レッドゾーン) |
| | 指定福祉避難所 | | 土砂災害(特別)危険箇所 |

- No 指定緊急避難場所及び指定避難所
- 26 風連日進コミュニティセンター
 - 27 風連旭コミュニティセンター
 - 30 東風連子供と老人福祉館
- No 広域避難所(グラウンド等)
- 69 旧東風連小学校

災害の状況に応じ、上記施設の中から避難場所を開設します。



この地図の見方
大雨で河川から水があふれたときに予想される水深を表示しています

| | | |
|--|-----------------|---------------|
| | 10.0m以上~20.0m未満 | ◀ビルの3階程度 |
| | 5.0m以上~10.0m未満 | ◀2階の軒下までつかる程度 |
| | 3.0m以上~5.0m未満 | ◀1階の天井までつかる程度 |
| | 0.5m以上~3.0m未満 | ◀大人のひざまでつかる程度 |
| | 0m以上~0.5m未満 | |

家屋倒壊等氾濫想定区域(氾濫流)
 家屋倒壊等氾濫想定区域(河岸侵食)



備えと避難

風水害

土砂災害

雪害

地震

ハザードマップ

持ち出し品

備えと避難

風水害

土砂災害

雪害

地震

ハザードマップ

持ち出し品



ハザードマップ避難場所及び避難所一覧

地震、洪水、土砂災害が発生するおそれがある場合や災害が発生した時に、緊急的に避難し住民等の安全を確保するため**避難する場所**です。

○指定緊急避難場所(一時的に避難する場所) ◎指定避難所(避難生活を行える施設)

条件付き指定～▲3階以上の場所 ■2階以上の場所(開設されている場合)(洪水予報河川の洪水のおそれがないときは、▲は、■になる場合があります。)

※水防法の規定に基づく洪水予報河川=天塩川、名寄川注意～浸水があるときは、避難所の入り口などの開閉ができない場合が想定されますので、その場合は、立ち退き避難か別な安全な場所に移動しましょう。

| No. | 施設・場所 | 住所 | 連絡先 | 種類 | | | 指定避難所 |
|-----|-----------------|----------------|--------------|----|----------------|-------|-------|
| | | | | 洪水 | がけ崩れ、土石流及び地すべり | 地震 | |
| 1 | 名寄高等学校 | 字徳田204番地 | 01654-3-6841 | ○ | | ○ | ◎ |
| 2 | 名寄産業高等学校光陵キャンパス | 西5条北5丁目1番地 | 01654-2-3066 | | | ○ | |
| 3 | 名寄産業高等学校名農キャンパス | 字緑丘3番地3 | 01654-2-4191 | ○ | | ○ | ◎ |
| 4 | 名寄市立大学(1号館・2号館) | 西4条北8丁目1番地 | 01654-2-4194 | ▲ | | ○ | |
| 5 | 名寄市立大学(3号館) | 西2条北8丁目1番地 | 01654-2-4194 | ▲ | | ○ | |
| 6 | 名寄中学校 | 字豊栄101番地 | 01654-2-2147 | ■ | | | |
| 7 | 名寄東中学校 | 西2条北8丁目1番地3 | 01654-2-3174 | | | ○ 体育館 | |
| 8 | 智恵文中学校 | 字智恵文11線北2番地 | 01654-9-3010 | ■ | ○ | ○ | |
| 9 | 風連中学校 | 風連町新生町167番地1 | 01655-3-2026 | ○ | | ○ 校舎 | ◎ |
| 10 | 名寄小学校 | 西1条南1丁目2番地 | 01654-3-3304 | ■ | | ○ | |
| 11 | 名寄南小学校 | 西6条南12丁目55番地2 | 01654-2-4164 | ■ | | ○ | |
| 12 | 名寄東小学校 | 東3条南3丁目11番地 | 01654-2-2041 | ■ | | ○ | ◎ |
| 13 | 名寄西小学校 | 西7条南1丁目18番地 | 01654-2-4177 | | | ○ | |
| 14 | 智恵文小学校 | 智恵文12線南3番地 | 01654-8-2241 | ■ | ○ | ○ 体育館 | ◎ |
| 15 | 中名寄小学校 | 字日影285番地 | 01654-2-3889 | ■ | | ○ | |
| 16 | 風連中央小学校 | 風連町西町201番地1 | 01655-3-2031 | ○ | ○ | ○ | ◎ |
| 17 | 駅前交流プラザ「よろーな」 | 東1条南7丁目1番地10 | 01654-9-4607 | ■ | ○ | ○ | ◎ |
| 18 | 市保健センター | 西2条北5丁目 | 01654-2-1486 | | | ○ | |
| 19 | 市スポーツセンター | 西7条南12丁目55番地 | 01654-3-6627 | ■ | | | |
| 20 | 市民文化センター | 西13条南4丁目1番地 | 01654-2-2218 | | | ○ | |
| 21 | 智恵文多目的研修センター | 字智恵文11線北2番地 | 01654-8-2101 | ■ | ○ | | |
| 22 | 上川北部人材開発センター | 字緑丘30番地 | 01654-2-2393 | ○ | | ○ | ◎ |
| 23 | 北国博物館 | 字緑丘222番地 | 01654-3-2575 | ○ | ○ | ○ | ◎ |
| 24 | 西町コミュニティセンター | 風連町西町76番地2 | 01655-3-4025 | | ○ | ○ | |
| 25 | 風連農村環境改善センター | 風連町新生町187番地11 | 01655-3-2288 | ○ | ○ | ○ | ◎ |
| 26 | 風連日進コミュニティセンター | 風連町字日進3076番地 | 01655-2-6323 | | ○ | ○ | ◎ |
| 27 | 旭コミュニティセンター | 風連町字旭2216番地 | 01655-3-3942 | ○ | ○ | ○ | ◎ |
| 28 | 瑞生コミュニティセンター | 風連町字瑞生4151番地2 | 01655-3-4097 | | ○ | ○ | |
| 29 | 西風連コミュニティセンター | 風連町字西風連2500番地 | 01655-3-3553 | ○ | ○ | ○ | ◎ |
| 30 | 東風連子供と老人福祉館 | 風連町字東風連3395番地 | 01655-3-3369 | ○ | ○ | | ◎ |
| 31 | ふうれん地域交流センター | 風連町本町62番地、63番地 | 01655-3-2531 | ○ | ○ | ○ | ◎ |
| 32 | 智北地区農作業管理休養センター | 字智恵文智北 | なし | ○ | ○ | | |
| 33 | なよろ健康の森管理棟 | 字日進 | 01654-2-5003 | ○ | ○ | ○ | ◎ |
| 34 | 高見区町内会福祉会館 | 字緑丘5 | 01654-3-6065 | ○ | ○ | ○ | ◎ |
| 35 | アカシヤ福祉会館 | 西11条南9丁目 | 01654-3-7983 | | | ○ | |
| 36 | 大橋地区コミュニティセンター | 西4条北10丁目73番地8 | 01654-3-0024 | | | ○ | |
| 37 | 東部地区集落センター | 字日影285番地1 | なし | | | ○ | |
| 38 | 株式会社名寄ゴルフ倶楽部 | 字日影391 | 01654-2-3920 | ○ | | | |
| 39 | サンピラー交流館 | 字日進147-2 | 01654-3-9826 | ○ | ○ | ○ | ◎ |
| 40 | 弥生会館 | 字弥生 | なし | ○ | ○ | | ◎ |

◆ 指定福祉避難所

| | | | | | | | |
|----|-------------|--------------|--------------|---|---|---|---|
| 41 | 名寄市総合福祉センター | 西1条南12丁目1番地2 | 01654-3-9862 | ○ | ○ | ○ | ◎ |
|----|-------------|--------------|--------------|---|---|---|---|



非常持ち出し品と日常備蓄品を備える

もしもの災害時にすぐに避難できるよう非常持ち出し品を準備しておきましょう。自分や家族にとって必要なものを事前に用意しておくで安心です。両手が使えるリュックなどに入れて玄関や寝室などに置いておきましょう。

☑ 必要なものを書き込み、チェックしてみましょう！

☐ 貴重品



- 現金 (10 円玉を含む)
- 預金通帳・印鑑
- 健康保険証・運転免許証 (コピーでも可)
- 家族写真
- 親戚・知人等の連絡先メモ

☐ 避難用品



- ヘルメット・防災ずきん
- ハザードマップ・地図
- 懐中電灯・ヘッドライト
- 底の厚い靴 (紐で結ぶもの)
- ホイッスル
- 手袋・軍手

☐ 情報収集用品



- 携帯ラジオ・防災ラジオ
- 乾電池
- 筆記用具 (日光や雨に強いもの)
- スマートフォンなどの充電器

☐ 救急・衛生用品



- 絆創膏・消毒液・常備薬 (風邪薬・傷薬など)
- 体温計
- 包帯・ガーゼ・脱脂綿
- マスク
- ピンセット・毛抜き・はさみ
- ビニール袋
- 持病薬 (おくすり手帳など)
- 携帯トイレ・生理用品
- アルコール除菌 (シートやジェルなど)
- ティッシュ・ウェットティッシュ

☐ 非常食・飲料水



- 飲料水
 - ゼリー飲料や栄養補助食品
 - 乾パン・缶入りパン
 - チョコレート・あめなど
- ※食事ではなく、避難行動時のエネルギー補給ができるもの

☐ 個別必需品



- 粉(液体)ミルク・ほ乳びん・消毒剤
- 絵本・おもちゃ
- ベビーフード・おやつ
- 予備メガネ・補聴器
- 紙おむつ・おしりふき
- 入れ歯・洗浄剤
- 抱っこひも・授乳用ポンチョ
- 携帯用杖
- 母子手帳 (コピー)
- 介護用品
- 大人用紙おむつ・尿とりパッド
- ペット用品

☐ 衣料品・防寒対策用品



- 雨具 (レインコート・ポンチョ)
 - 使い捨てカイロ
 - レジャーシート・保温シート
 - 着替え・防寒具
- ※雨などに濡れた場合に備えて、着替えは1セット分を用意

安心

を備える！ 日常備蓄

災害が発生した場合に備え、少なくとも**3日間以上**を自活できるよう、食料品・飲料水・日用品などを多めに買い置きしておく「**日常備蓄**」で、安心も一緒に備えましょう。



ローリングストック法の実践

日常の食材のストックと災害用の食料品とを分けずに、常に少し多めに一定量の食料品を家に備蓄しておく方法をローリングストック法と言います。ローリングストック法のポイントは、日常生活で消費しながら備蓄することです。食料等を一定量に保ちながら、消費と購入を繰り返すことで、備蓄品の鮮度を保ち、いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることが目的です。



① 古いものから使うこと

備蓄する食料が古くなってしまわないよう、必ず一番古いものから使うようにしましょう。新しいものを奥に配置し、手前の古いものから使っていき、というように、備蓄方法のルールを決めて上手に循環させることが大切です。

② 使った分は必ず補充すること

ストックしているものはいつ食べても構いませんが、消費した分は必ず買い足すようにしましょう。補充を怠ったタイミングで災害が来る可能性もあります。消費した分の補充は必ず直後に行いましょう。

あなたの家の「マイ・タイムライン」

自分たちの避難にかかる行動予定を「マイ・タイムライン」と呼んでいます。下の図にあなたの避難のタイムラインを、家族それぞれの避難にかかる時間とあわせて記入してみてください。



自宅の危険度 ハザードマップで調べた自宅の危険度などを記入しておきましょう。

| | | | |
|-------------|---------------------|-----------------|---------------------|
| 洪水浸水予想 m | 土砂災害 警戒地域 内 外 | 地震の揺れやすさ 危険度 | 私の避難場所は、 です。 |
|-------------|---------------------|-----------------|---------------------|

| | | | | | |
|--------------------------------|----------------|--------------|-------------|--------------------------|-------------|
| 警戒 レベル | 警戒 レベル 1 | 警戒 レベル 2 | 警戒 レベル 3 | 警戒 レベル 4 | 警戒 レベル 5 |
| 避難情報 | 早期注意情報 | 大雨・洪水 注意報 | 高齢者等 避難 | 避難指示 | 緊急安全 確保 |
| 警戒レベルごとにその時自分が何をすべきか考えて記入しましょう | 例えば 災害情報を収集 | | | 「警戒レベル4」までに 全員避難! | |

| | | | | | | |
|--------|-----------------------|---------------------|------------------|-------------------|--------|------|
| 行動集(例) | スマホを充電 | ガソリンを入れる | ()に連絡 | コロナ禍では分散避難を考えましょう | | |
| | 避難準備開始 準備にかかる時間(分) | 避難開始 避難にかかる時間(分) | 持ち出し品の ()を確認 | 自宅の2階 | 親戚・知人家 | 宿泊施設 |

わが家の防災メモ

| わが家の避難場所 | | | | わが家の集合場所 | |
|----------|-------|---------------|-------------|--------------------------|--|
| 家族の連絡先 | 家族の名前 | 生年月日 | 血液型 | × モ (病症・病歴、携帯電話番号、勤務先など) | |
| | | T・S・H・R 年 月 日 | 型 Rh(+ / -) | | |
| | | T・S・H・R 年 月 日 | 型 Rh(+ / -) | | |
| | | T・S・H・R 年 月 日 | 型 Rh(+ / -) | | |
| | | T・S・H・R 年 月 日 | 型 Rh(+ / -) | | |