

平時（日ごろの備え）

▶ 避難経路の確認

防災マップでお住まいの地域などの災害リスクを確認しましょう。



▶ 家の周りを点検・整備

雨水の排水溝などは水がたまらないように清掃をこまめにしましょう。



▶ 防災訓練に参加しましょう

もし今、災害が発生したら…。  
いざという時、より冷静に行動できるように、防災訓練などに積極的に参加しましょう。



備えて安心非常用品

▶ 非常持ち出し品を準備しておきましょう

避難所の備品には限りがありますので、自らが十分な準備をすると安心です。両手の空くりュックサックに非常持ち出し品を準備しておきましょう。重さの目安は、男性 15kg、女性 10kg です。



非常持ち出し品リスト

<p><b>食料品など</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 飲料水</li> <li><input type="checkbox"/> 非常食</li> </ul>	<p><b>衣類など</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 下着・上着</li> <li><input type="checkbox"/> タオル</li> <li><input type="checkbox"/> 歯みがきセット</li> </ul>	<p><b>貴重品</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 貯金通帳</li> <li><input type="checkbox"/> 印鑑</li> <li><input type="checkbox"/> 現金</li> </ul>	<p><b>日用品・安全対策・その他</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 懐中電灯</li> <li><input type="checkbox"/> 携帯ラジオ</li> <li><input type="checkbox"/> 予備電池</li> <li><input type="checkbox"/> 携帯電話</li> <li><input type="checkbox"/> ティッシュ</li> <li><input type="checkbox"/> 充電器</li> <li><input type="checkbox"/> 常備薬</li> <li><input type="checkbox"/> 食品用ラップ</li> </ul>
--	---	---	---

▶ 家庭での備蓄品

過去の経験によれば、災害発生時からライフライン復旧まで1週間以上を要するケースが多く見られます。このため最低3日分～1週間分×人数の家庭備蓄が望ましいといわれています。

家庭備蓄の例（1週間分 / 大人2人の場合）

<p><b>必需品</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>水 2L×6本×4箱 ※1人1日おおよそ3L程度（飲料水+調理用水）</li> <li>カセットコンロ・カセットボンベ×12本 ※1人1週間おおよそ6本程度</li> </ul>	<p><b>主食</b> エネルギー・炭水化物</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>米 2kg×2袋 ※1袋消費したら1袋買いつけ（1人1食75g程度）</li> <li>乾麺（うどん・そば・そうめん・パスタ） <ul style="list-style-type: none"> <li>・そうめん2袋（300g/袋）</li> <li>・パスタ2袋（600g/袋）</li> </ul> </li> <li>カップ麺類×6袋</li> <li>パックご飯×6個</li> <li>その他（適宜） <ul style="list-style-type: none"> <li>・LL牛乳</li> <li>・シリアルなど</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>主菜</b> たんぱく質</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>レトルト食品 <ul style="list-style-type: none"> <li>・牛丼の素、カレー等18缶</li> <li>・パスタソース6個</li> </ul> </li> <li>缶詰（肉・魚） <ul style="list-style-type: none"> <li>・お好みのもの18缶</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>副菜・その他</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>日持ちする野菜類 <ul style="list-style-type: none"> <li>・たまねぎ、じゃがいも等</li> </ul> </li> <li>調味料 <ul style="list-style-type: none"> <li>・お好みのもの18缶</li> </ul> </li> <li>梅干、のり、乾燥わかめ等</li> <li>野菜ジュース、果物缶詰等</li> <li>即席スープ等</li> </ul>
--	---	--	--

警戒レベル1・警戒レベル2 ～防災マップで避難行動を再確認～

ハザードマップを見て、自宅の該当する災害区域を下のチェックリストに書き込みましょう。

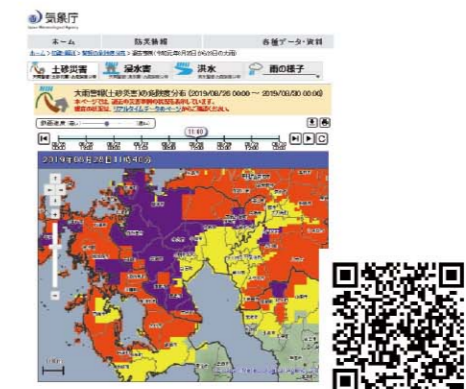
	ハザードマップの種類	チェックリスト					
		0.3m未満	0.3~0.5m未満	0.5~1.0m未満	1.0~3.0m未満	3.0~5.0m未満	5.0m~
洪水	想定最大規模 P18~49参照	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	家屋倒壊等氾濫想定区域 P18~49参照	なし <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	氾濫流 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	河岸浸食 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
土砂災害	土砂災害(特別)警戒区域 P18~49参照	急傾斜地	<input type="checkbox"/> 警戒区域外			<input type="checkbox"/> 警戒区域内	
		土石流	<input type="checkbox"/> 警戒区域外			<input type="checkbox"/> 警戒区域内	
		地すべり	<input type="checkbox"/> 警戒区域外			<input type="checkbox"/> 警戒区域内	
高潮	高潮ハザードマップ P8~9参照	0~0.5m未満 <input type="checkbox"/>	0.5~1.0m未満 <input type="checkbox"/>	1.0~2.0m未満 <input type="checkbox"/>	2.0~5.0m未満 <input type="checkbox"/>	5.0m~ <input type="checkbox"/>	
津波	津波ハザードマップ P14~15参照	0.01~0.3m未満 <input type="checkbox"/>	0.3~1.0m未満 <input type="checkbox"/>	1.0~2.0m未満 <input type="checkbox"/>	2.0~5.0m未満 <input type="checkbox"/>		

警戒レベル1・警戒レベル2 ～防災気象情報に注意～

台風や集中豪雨の場合は、地震などとは違い毎年同じ時期に同じような現象を繰り返します。TV、データ放送、ラジオ、インターネットなどで最新の気象情報をこまめにチェックし、避難の必要がある場合は速やかに避難しましょう。



佐賀県「防災・減災さが」



気象庁「洪水・浸水・土砂災害の危険度分布」



国土交通省「川の防災マルチモニタ」