



「備え」のチェックリスト

災害が起きても生活できるように、あらかじめ必要な物を自宅に備蓄し、非常時の持ち出し品を袋にまとめておきましょう。

非常用

非常時の持ち出し品

リュックなどにまとめ、玄関のすぐ近くに置き、すぐに持ち出せるようにしましょう。

- | | |
|--|--|
| ☐ 飲料水 | ☐ 軍手 |
| ☐ 非常食（アルファ化米・レトルト食品・缶詰・乾パンなど） | ☐ ナイフ・缶切り |
| ☐ ヘルメット | ☐ 眼鏡 |
| ☐ 衣類・下着 | ☐ 歯磨きセット |
| ☐ 懐中電灯（※手動充電式が便利） | ☐ タオル |
| ☐ 携帯ラジオ（※手動充電式が便利） | ☐ 筆記用具 |
| ☐ 携帯電話 | ☐ マスク |
| ☐ 予備電池・充電器 | ☐ 石けん |
| ☐ マッチ・ろうそく | ☐ ティッシュ・ウェットティッシュ |
| ☐ ゴミ袋 | ☐ 持病の薬・お薬手帳 |
| ☐ 救急用品（ばんそうこう・包帯・常備薬など） | ☐ 生理用品 |
| ☐ 使い捨てカイロ・ブランケット | ☐ 貴重品（現金・通帳のコピー・印鑑・パスポート・マイナンバーカードなど） |



※これは一例です。子どもや高齢者がいる家庭など、それぞれに必要なものを準備してください。



備蓄品

1週間分以上を、家に準備しておきましょう。

- ☐ 非常食や飲料水（1人につき3リットル/日）×家族分
- ☐ 生活用品（携帯トイレ、歯磨きシート、ドライシャンプー、ゴミ袋など）
- ☐ 道具（カセットコンロ、ガスボンベなど）



特集 目頃から「備え」で！ すばやく「避難行動」を！

私たちは、いつ起きてもおかしくない災害への不安を抱えています。

市内でも最大震度6弱～7が予想されている「南海トラフ地震」は、今後30年以内の発生確率が80%程度とされています。また地震だけでなく、毎年6～10月は梅雨前線や台風により、洪水・高潮・土砂災害などの水害も発生しやすい時期です。

自分や家族の命を守るために、発生時にすぐに避難できるように、事前の準備と日頃からの災害に対する意識が大切です。

▶問い合わせ 危機管理課 ☎73-3119

その
1

まずは「備え」

市公式LINEからも、避難所や防災マップが確認できます！



メニューの「防災・その他」から確認できます。



「避難所案内」や「ハザードマップ」など知りたい情報のアイコンを押してください。

▶友だち登録はこちら

総合防災マップやハザードマップを使って、危険箇所や避難先の事前確認！

総合防災マップやハザードマップには、風水害時や地震時に必要な情報が掲載されています。自分の住んでいる地域の土砂災害や河川氾濫の危険箇所を確認しましょう。また、安全な避難のために、避難先、避難経路を事前に確認しておくことが重要です。

危機管理課や各支所で配布しているほか、市ホームページからも確認できます。



▲総合防災マップ



▲データ版はこちら

マイ・タイムラインを作ろう！

「いざという時に、いつ、何をするか」を整理しておく、一人ひとりの防災行動計画が、マイ・タイムラインです。自分自身が行う行動を時系列的に整理することで、命を守る避難行動の一助となります。

ハザードマップなどを用いてリスクを知り、こういったタイミングで、どのような行動が必要か考え、家族と話し合いながら作成しましょう。



▲洪水ハザードマップ・マイ・タイムラインの作成方法はここから

事前に情報収集してイメージしよう

警戒レベル4『避難指示』までに避難を！

警戒レベルは、災害発生の危険度が高くなるほど数字が大きくなります。警戒レベルが発表されたら、災害への心構えをしてください。

警戒レベル	避難情報など
5	緊急安全確保
—警戒レベル4までに必ず避難！—	
4	避難指示
3	高齢者等避難
2	大雨・洪水・高潮注意報
1	早期注意情報

警戒レベル4は、「避難指示」が発令される段階です。浸水想定区域などにいる人は、全員速やかに危険な場所から避難してください。キキクル（危険度分布）や河川の水位情報などから自ら避難の判断をしてください。



知っておこう

防災士って何だろう？

防災士とは、NPO法人日本防災士機構が認定した、防災に関する意識・知識・技能を持ち、社会のさまざまな場所での減災と社会の防災力向上のために活動している人たちです。



▲地震災害対処訓練（三野町）でのAED講習

現在、本市の防災士会には163人の防災士が所属しており、防災のリーダーとして活躍しています。

防災士育成支援 資格取得費用の一部を補助します

市民の防災意識や地域防災力の向上のため、防災士の資格の取得にかかる費用の一部を補助しています。

対象 市内在住の人

対象経費

- ・防災士養成研修講座受講料および教本購入料
- ・防災士資格取得試験受験料
- ・防災士認証登録申請料

補助額 対象経費の合計額

（上限12,000円）

▼申し込み・問い合わせ
危機管理課 ☎73・3119



▲補助金の詳細はこちらから

我が市の防災士会

私たち三豊市防災士会は、平成27年に発足して10年が経過しました。防災士として防災に関する知識の向上や訓練を重ねるとともに、地域住民の皆さんに危機意識や防災意識を高めていただけるよう、自主防災会や自治会、学校などに outgoing、訓練のお手伝いをしてきました。

近年、頻発化する各種災害や南海トラフ地震の被害軽減のため、引き続き地域に密着した活動を継続したいと考えています。何か要望があれば、防災士会窓口である危機管理課へご連絡ください。

これからも市民の皆さんに愛され、親しまれる組織として、共に今後の防災を考えながら成長を続けていきますので、よろしくお願いたします。

三豊市防災士会

会長

池田 善信さん



地震が発生 どうする!?

緊急地震速報がきてから、地震が来るまでにできること



わずかな時間しかありません。優先順位を付けて、イメージしておきましょう。

- ① 火元になりそうなものをなくす
- ② ドアを開けて、出入り口の確保をする
- ③ 窓ガラスが飛散しないように、カーテンを閉める
- ④ 安全なスペースに避難する

家で地震にあったら…



机などの下にもぐり、机の脚をしっかりと握る。無理に火を消そうとしたり、外へ飛び出たりしない。

外出中に地震にあったら…



カバンで頭を守り、丈夫な建物があれば中に避難する。電車やバスでは、身を低くして手すりにつかまる。

運転中に地震にあったら…



スピードを落とし、ハザードランプを点灯しながら、道路の側面に駐車する。橋は減速して渡る。

2階で地震にあったら…



1階は倒壊の危険があるので、慌てて下りない。階段の途中にいる場合は、その場でしゃがむ。

アンケートクイズに答えよう！

正解者の中から、抽選で5人に、災害時に役立つ備蓄品のサンプルをプレゼントします。

クイズ

一人ひとりの防災行動計画を 何という？

〇〇・〇〇ライン

カタカナ5文字を入れてください。

応募方法

- ①住所②氏名③年齢④電話番号⑤クイズの答え⑥今月号の感想（良かった点、気になった点、今後掲載してほしい内容など）を記入して、応募フォームまたは郵便はがきで応募ください。

送付先

〒767-8585

三豊市高瀬町下勝間2373番地1
三豊市役所秘書課 広報担当宛

7月22日（火）必着



▲応募はこちらから

※当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。
※個人情報や意見などは、当該業務に限って使用します。