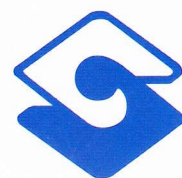
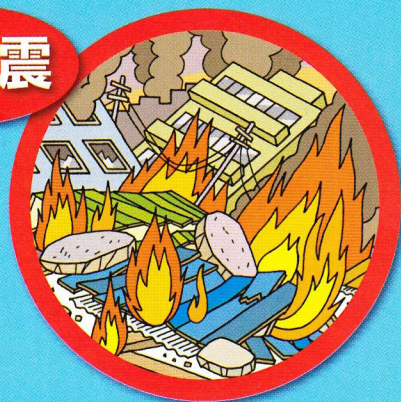


# わが家の 防災対策

津波

地震

風水害



静岡市

## わが家の防災メモ Our Home's Disaster-Prevention Memo

住所  
Address

氏名  
Name

電話  
Telephone

家族の  
連絡先  
Contact info of  
family members

氏名 Name	電話(会社・学校) Telephone (company or school)	住所 Address	メモ Memo

親戚・  
知人の  
連絡先  
Contact info of relatives  
and acquaintances

氏名 Name	電話(会社・学校) Telephone (company or school)	住所 Address	メモ(家族との関係など) Memo (relationship with family members etc.)

避難  
場所  
Evacuation site


家族の  
救急  
データ  
Emergency data about  
family members

家族名 Name of family member	生年月日 Date of birth	血液型 Blood type	アレルギー Allergies	常備薬 Medicines	病気 Illnesses or diseases

### ●災害用伝言ダイヤル「171」のかけ方

災害発生時（震度6弱以上の地震など）には、NTTの災害用伝言ダイヤルサービスが稼働します。事前契約などは一切不要ですから、家族や友人などが被災した場合の安否の確認や連絡などに活用できます。171番ヘダイヤルすると、ガイダンスが流れますから、それに従って伝言してください。

●伝言の録音方法 171 ▶ 1 ▶ 市外局番からダイヤル (XXX) XXX - XXXX ▶ 伝言を入れる  
ガイダンスが流れます 被災地の方は自宅の電話番号を、被災地以外の方は被災地の電話番号を (30秒以内)

●伝言の再生方法 171 ▶ 2 ▶ 市外局番からダイヤル (XXX) XXX - XXXX ▶ 伝言を聞く  
ガイダンスが流れます 被災地の方は自宅の電話番号を、被災地以外の方は被災地の電話番号を

※災害用伝言ダイヤルサービスの開始はテレビ・ラジオなどで通知されます。

### ■連絡先

静岡市総務局危機管理総室 ☎ 054-221-1241 FAX.054-251-5783  
Shizuoka-shi general affairs bureau crisis control total room

葵区地域総務課地域防災係  
Aoi-ku local general administration division  
☎ 054-221-1343  
FAX. 054-221-1104

駿河区地域総務課地域防災係  
Suruga-ku local general administration division  
☎ 054-287-8683  
FAX. 054-287-8709

清水区地域総務課防災・防犯係  
Shimizu-ku local general administration division  
☎ 054-354-2024  
FAX. 054-351-4470



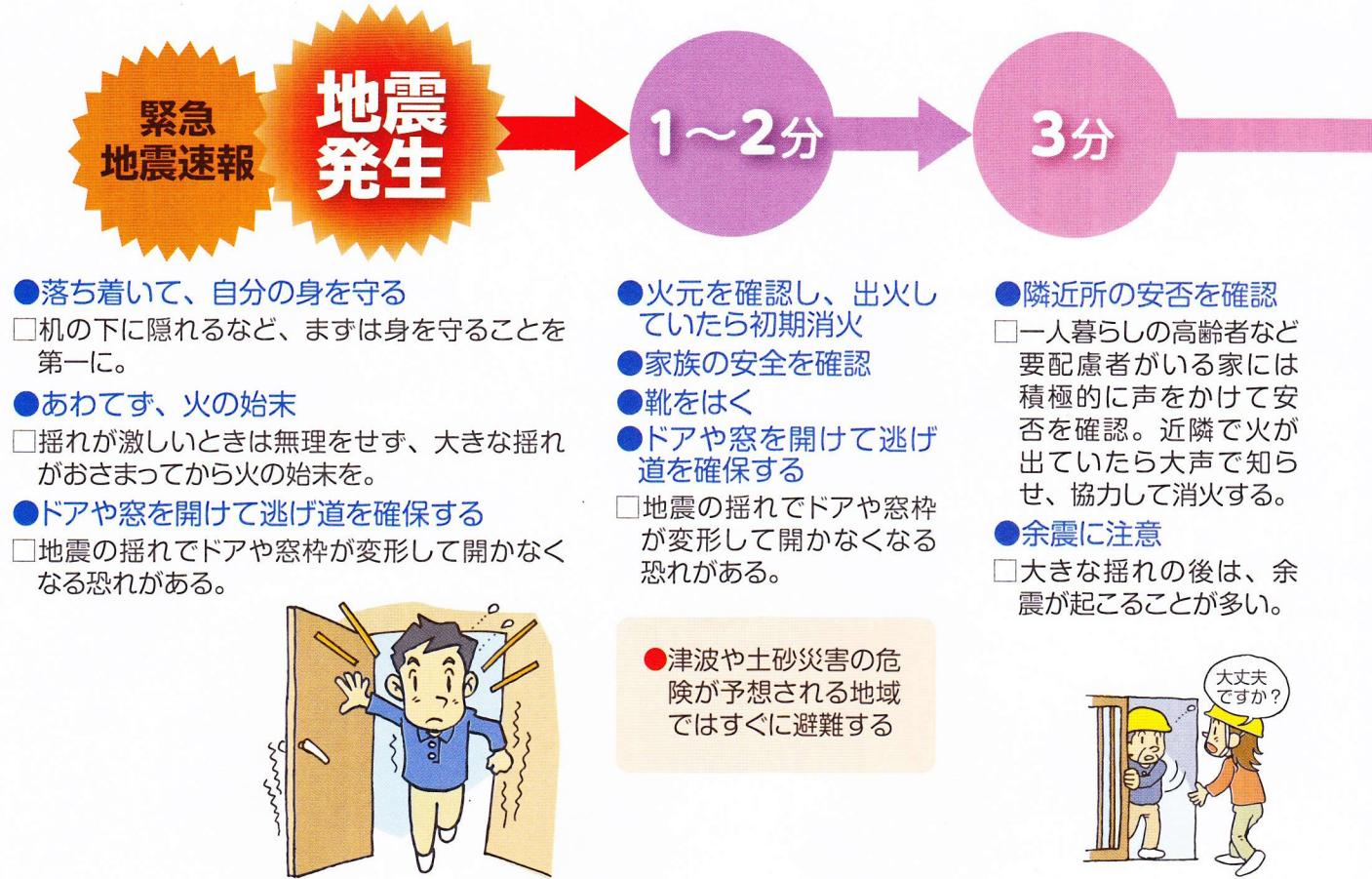
環境に配慮し、古紙配合率80%以上・グリーン購入法総合評価値80以上の用紙及び植物油インキを使用しています



# 地震だ!その時どうする?

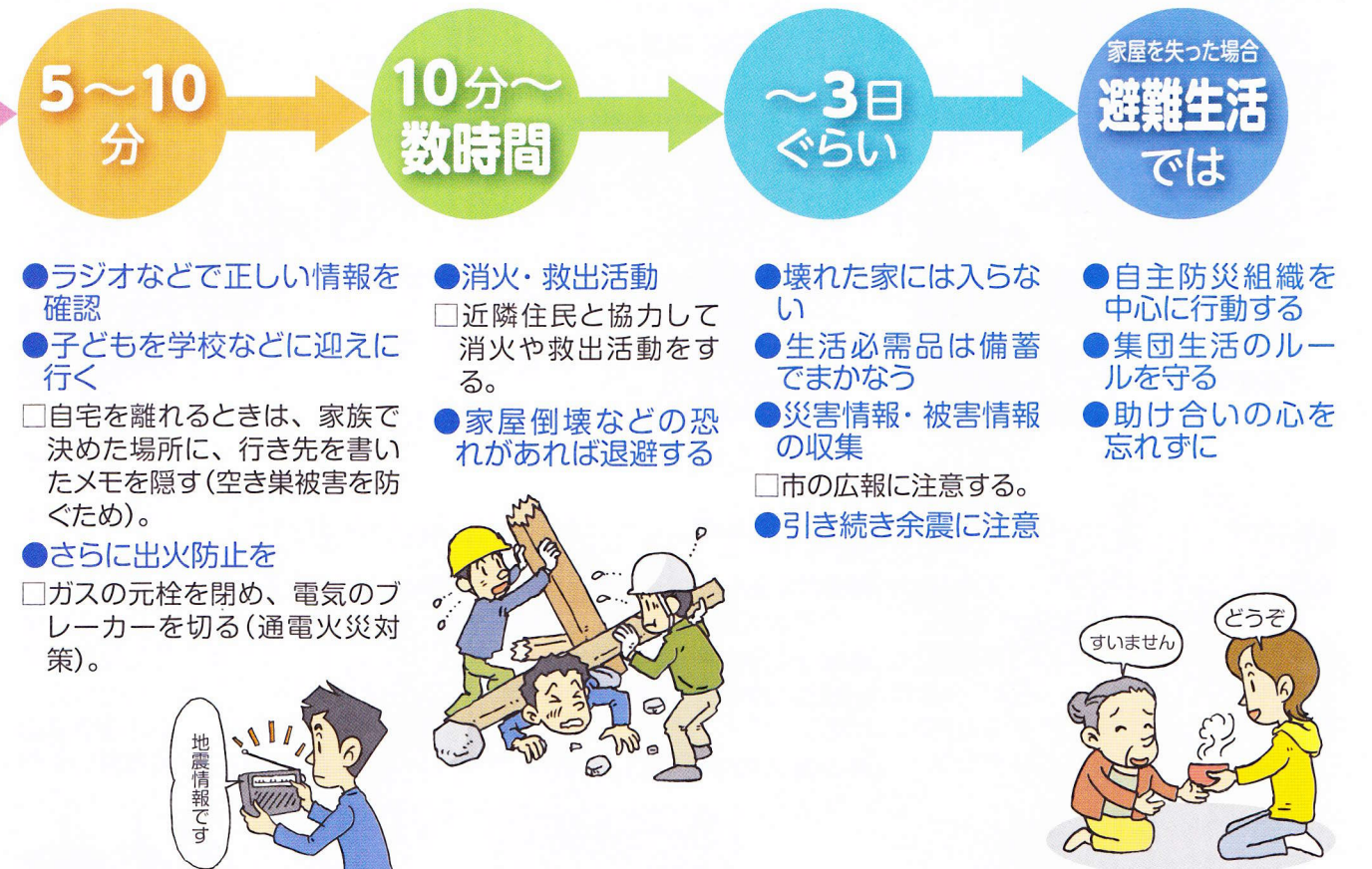
大きな地震が発生した際、冷静に対応するのは難しいものですが、一瞬の判断が生死を分けることもあります。いざというとき「あわてず、落ち着いて」行動するために、地震発生時の基本的な対応パターンを覚えておきましょう。

## 地震発生時の行動チャート



「東海地震に関連する情報」の発表基準		解除基準
	発表基準	
東海地震に関連する調査情報(臨時)	少なくとも1カ所の歪計で有意な変化が観測された場合等、または、顕著な地震活動が発生した場合であっても東海地震との関連性について直ちに評価できない場合等。	各情報発表後、東海地震発生のおそれが無くなったと判断された場合は、その旨が各情報で発表されます。このとき、示されるカラーレベルは「青」に戻されます。
東海地震注意情報	2カ所の歪計で有意な変化が観測された場合であって、前兆すべりによるものである可能性が高まった場合等。	
東海地震予知情報	3カ所以上の歪計で有意な変化が観測された場合であって、前兆すべりによるものと認められた場合等。	

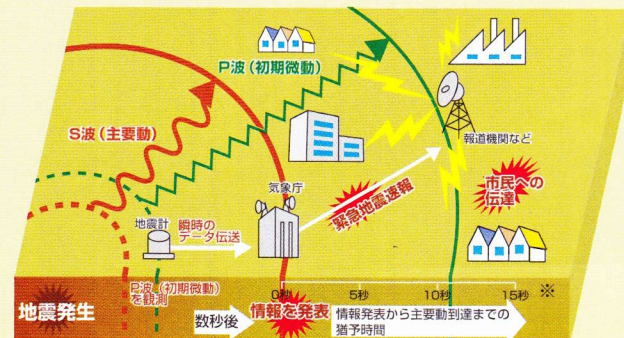
※気象庁資料より



## 防災 チェックポイント

### 緊急地震速報が出されたら、身の安全を最優先に!

緊急地震速報は、地震の発生を震源近くで地震動をキャッチし、強い揺れが始まる直前に知らせる情報です。最大震度 5 弱以上が推定される場合に、テレビやラジオなどを通じて知らせます。緊急地震速報を見聞きしてから揺れがくるまでの時間は、わずか数秒から数十秒しかありません。身の安全を守ることを最優先に行動しましょう。



※震源に近い地域では、緊急地震速報が強い揺れに間に合わないことがあります!

## 防災 チェックポイント

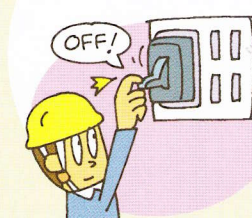
### 怖い二次災害「地震火災」を発生させないために

地震の二次災害で怖いのが火災。各家庭から火事を出さないことが重要です。地震時に火を止めるタイミングを覚えておき、確実に火の始末をしましょう。

**タイミング1**  
揺れがおさまったとき



**タイミング2**  
大きな揺れがおさまったとき



**タイミング3**  
燃え始めたとき





# 大きな揺れを感じたとき

## 屋内にいたら

### ■自宅では

- テーブルやベッドの下などにもぐって身を守る。適当な場所がないときは、手近のクッションなどで頭を保護する。
- 料理中は、可能ならすぐに火を消す。キッチンには食器棚や冷蔵庫など危険が多いため、できるだけ早く離れる。
- 大きな揺れがおさまったら、すぐにドアや窓を開けて逃げ道を確認する。



### ■集合住宅では

- ドアや窓を開けて逃げ道を確認する。
- 避難にエレベーターは絶対使わないこと。



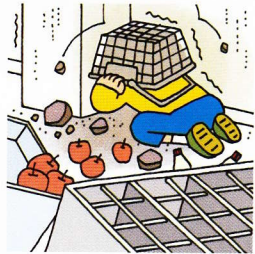
### ■エレベーターの中では

- 最近のエレベーターは地震の揺れを感じると自動的に最寄りの階に停止するのでそこで降りる。自動で停止しない場合は、すべての階のボタンを押し、停止した階で外に出る。
- 万が一、閉じ込められた場合は、非常ボタンやインターホンで外部と連絡を取り、救出を待つ。天井などから無理に脱出するのは危険。



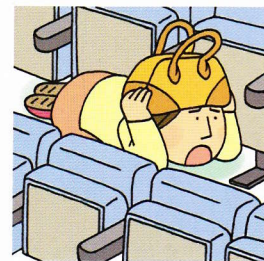
### ■デパート・スーパーでは

- 商品の落下やショーケースの転倒、ガラスの破片に注意する。柱や壁際に身を寄せ、手荷物で頭を守る。
- あわてて出口に殺到するとパニック状態になることもあり危険。店員の指示に従って行動する。



### ■劇場・ホールでは

- 座席の間にうすくまり、かばんや衣類で落下物から頭を守る。
- 頭上に大きい照明などがある場合には、その場から移動する。
- 係員の指示に従い、冷静に行動する。



### ■地下街では

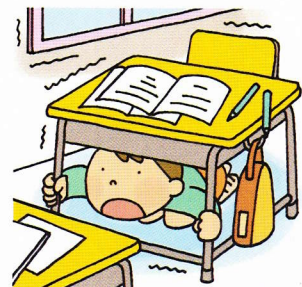
- 地下街は比較的安全と言われている。あわてて外に逃げるのではなく、大きな柱や壁に身を寄せ、揺れがおさまるのを待つ。
- 地下街には約60メートルおきに出口がある。あわてず落ち着いて行動する。
- 火災が発生したら、ハンカチなどで鼻と口を覆い、体を低くして壁づたいに地上に向かう。



### ■学校・勤務先では

#### 学校にいるとき

- 教室にいるときは、すぐ机の下にもぐり、机の脚をしっかり持つ。
- 本棚や窓から離れ、安全な場所へ移動する。
- 先生や校内放送の指示に従う。



#### 職場にいるとき

- 窓際やロッカー、資料棚などから離れて、机の下などに入り身を守る。
- 揺れがおさまったらガス湯沸かし器などのスイッチを切るなど、火元を確認する。



## 屋外にいたら

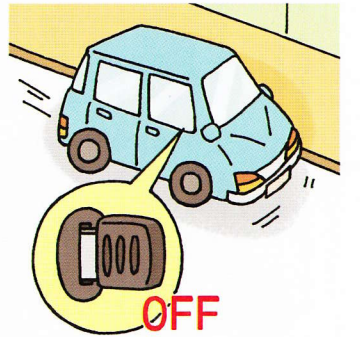
### ■路上では

- 手荷物などで頭を守り、広場などへ移動する。
- 繁華街ではガラスや看板などの落下物に注意。住宅街ではブロック塀や門柱から離れる。
- 自動販売機の転倒にも注意する。
- 落ちるおそれを想定して、橋の上からはすぐに避難する。



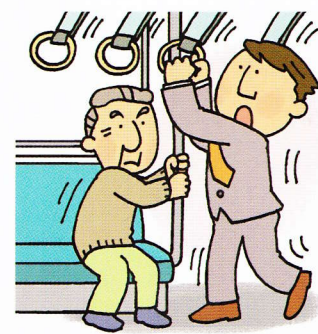
### ■車の運転中は

- 急ブレーキは事故のもと。徐々にスピードを落とし、道路の左側に停止してエンジンを切る。
- 揺れがおさまるまでは車外に出ず、カーラジオなどで情報を確認する。
- 緊急時に移動させる場合は緊急車両の支障にならないよう考慮する。
- 車を離れるときは車検証など貴重品を持ち、キーはつけたままでロックもしない。



### ■電車やバスの中では

- 停車の衝撃に備え、つり革や手すりにしっかりとつかまる。
- 網棚からの荷物の落下に備え、手荷物で頭を保護する。
- 勝手に車両から降りず、係員の指示に従う。



### ■海岸・がけ付近では

- 海岸にいたら直ちに高台や避難ビルなどの安全な場所へ逃げる。
- がけ付近にいたら、崩れる危険性のある場所からすぐに離れる。



### ■駅のホームでは

- 掲示板や看板などの落下物に注意する。
- 改札口に殺到するとパニックになる。大きな揺れがおさまるまで、近くの柱に寄り添い、構内アナウンスに従う。



## 防災 チェックポイント

### 車で避難しないように！

地震発生時は、消防車などの緊急車両の通行を確保することが大切です。みんなが車を使って避難すると、緊急車両や避難する人たちの邪魔になり、混乱を大きくしてしまいます。山間部の土砂災害危険地域や歩行困難な高齢者や病人のいる家族など、どうしても車を使わなければならない場合以外は、徒歩で避難しましょう。

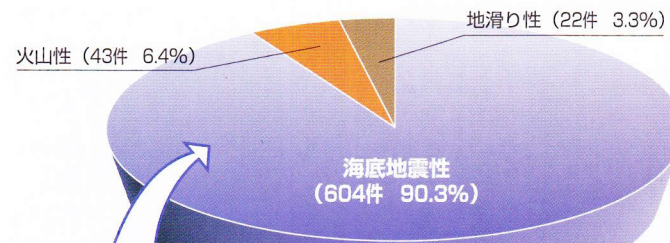




# 津波を理解する

## 津波の発生原因は地震が9割

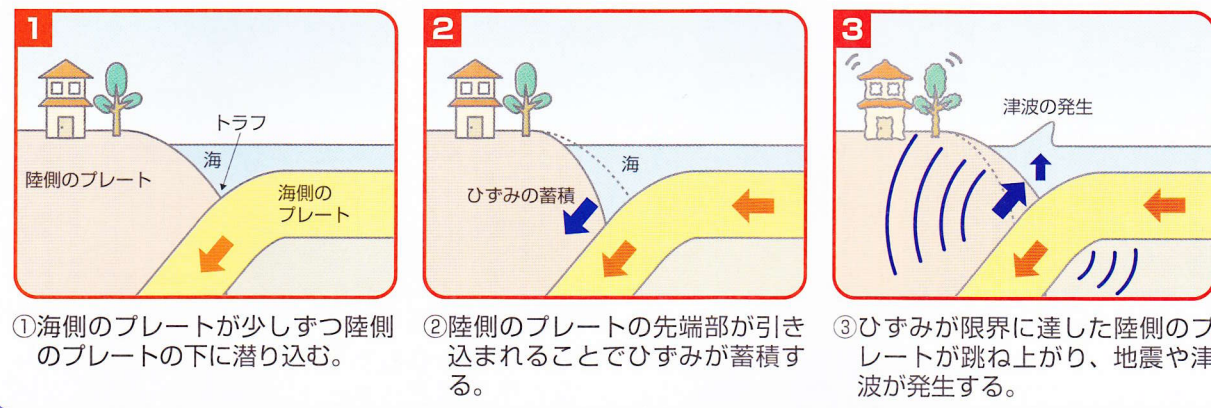
■1790-1990年間の津波の原因別発生頻度



津波の発生原因のほとんどは海底地震による地殻変動です。地震が発生して海底の地形が跳ね上がると、その上部にある海水も盛り上がって津波が発生するわけです。ただ、まれに火山の爆発、海底での地滑り、隕石の落下などが原因になることもあります。

出典：今村文彦（1998）より

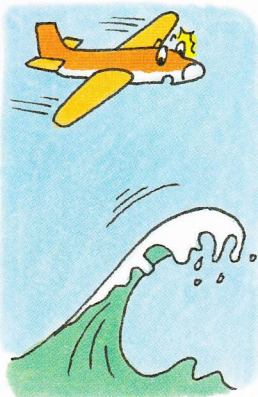
### ●プレート境界型地震による津波発生仕組み



## 津波の特徴を知っておこう

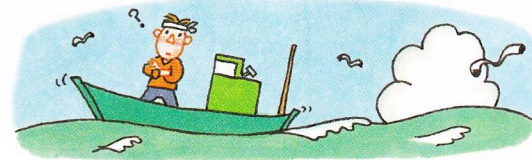
### 深海ではジェット機なみの猛スピード

津波の速さは海の深さに関係します。太平洋の4,000mの深海では時速約720kmにもなり、ジェット機なみの速さ。海底が浅くなるにつれ速度は弱まり、深さ10mの海岸近くでは時速約36km、短距離ランナーが全速力で走る程度のスピードになります。



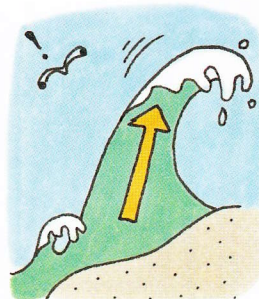
### 沖合いでは津波を感じない

沖合いでの津波の波長（波の山から次の山までの長さ）は非常に長く、10～100kmにもなるので波として認識できないほどです。このため、地震発生時に海上にいた場合は陸地へ戻って高台や津波避難施設へ避難するのか、より水深が深い所（目安として水深100m以上）へ避難するのか、津波到達予想時刻を参考に判断して避難してください。



### 波高が想像以上の高さになることも

波高（津波の高さ）は海岸の地形などに大きく左右されます。水深が浅くなるにつれ波高は高くなります。三陸沿岸や紀伊半島のリアス式海岸に多いV字湾などでは津波のエネルギーが湾の奥に集中して数倍の高さになることもあります。



### 2波、3波と繰り返す

津波は2波、3波と何度も繰り返し来襲します。必ずしも第1波が最大であるとは限らないので、津波警報が解除されるまでは決して海岸に近づいてはいけません。



## 恐るべき津波の破壊力

津波は恐るべき破壊力で人や家屋をのみ込み、すべてを奪い去ります。地上に押し寄せる波だけでなく海へと引き返す波も大変強力で、何度も繰り返し押し寄せます。津波から身を守るには逃げるしかありません。日中起きるとは限らないので、深夜に津波が発生した場合にすぐ避難できるのかなども考えておきましょう。

### 津波による主な被害

#### ●人的被害●

津波は多くの人命に危険をもたらす可能性があるが、地震発生直後、ただちに避難できれば被害は減らせる。

#### ●家屋被害●

木造住宅は浸水によって流され、鉄筋の建物でも破壊されることがある。

#### ●船舶被害●

漁船などは陸上に打ち上げられることがある。そうすると船が破壊されると同時に船自体が巨大な凶器となる。

#### ●火災被害●

東日本大震災では、津波が襲った気仙沼市などの市街地で火災が多発。使用していた火やショートした電気が、津波や揺れで倒壊した木材などに引火した可能性があると考えられている。

#### ●農地被害●

農地に海水が浸入して土壌の塩分が過剰に濃くなると、農作物を育てられなくなる。大きな津波では農地ごと流失することもある。



東日本大震災では巨大な津波が次々と家屋を飲み込み、壊滅的な打撃を与えた

### ■津波強度と津波波高による被害程度分類

津波強度	津波波高	木造家屋	石造家屋	鉄筋コンクリート家屋	漁船	防潮林	養殖筏(いかだ)	沿岸集落
3	8m	全面破壊			被害率50%	部分的被害 漂流物阻止		被害率50%
2	4m				被害発生			
1	2m	部分的破壊	持ちこたえる	持ちこたえる		被害軽減 漂流物阻止 津波軽減	被害発生	被害発生
0	1m							

※空白部分はデータなし

(首藤伸夫「津波強度による津波形態と被害程度分類」(平成4年)を基に作成)



# 津波から命を守る対応チャート

津波から身を守るには「逃げる」しかありません。自分の命を守るため早めに避難しましょう。

**！こんなときには**

- 強い地震や長時間の揺れを感じた
- 大津波警報(特別警報)・津波警報が発表された(揺れを感じなくても)
- 津波注意報が発表された(揺れを感じなくても)

**！まずこのような行動を**

- 沿岸部や川沿いにいる人は、直ちに高台や避難ビルなどの安全な場所へ避難する
- ここなら安心と思わず、より遠くより高い安全な場所を目指して避難する
- 沿岸部(要避難地区)にいる人たちは直ちに避難する

●海の中にいる人は、直ちに海から上がって、海岸から離れる

●沿岸部(要避難地区)にいる人たちはいつでも避難できるように準備する

**！その後は・・・**

- 正しい情報をラジオ・テレビなどで入手する
- 津波は繰り返し来襲するので、警報・注意報が解除されるまでは絶対に海岸に近づかない

## 津波に関する警報・注意報

大津波警報(特別警報)・津波警報・津波注意報は、2013(平成25)年3月7日から変わりました。東日本大震災の教訓を踏まえて、マグニチュード8を超える巨大地震の場合は、その海域における最大級の津波を想定して、大津波警報や津波警報を発表します。最初の津波警報では、予想される津波の高さを数値で示さず、「巨大」「高い」という言葉で発表して避難を促すことに重点を置きます。津波の予想高は第2報以降で公表します。また、高さの区分もこれまでの8段階から5段階に集約しました。

警報・注意報の分類	予想される津波の高さ		
	高さの区分	数値での発表(発表基準)	巨大地震の場合の表現
特別警報	10m<高さ	10m超	巨大
	5m<高さ≤10m	10m	
	3m<高さ≤5m	5m	
警報	1m<高さ≤3m	3m	高い
津波注意報	20cm≤高さ≤1m	1m	(なし)

## 津波や津波避難に関する標識を覚えておこう!

日本では津波や津波避難に関する表示マークを定めています。津波の危険があったら、まず「津波緊急避難場所」を目指し、それが難しい場合は「津波避難ビル」の最上階に避難しましょう。

### 津波注意(危険地域)



「地震が起きた場合、津波がおそってくる危険性が高い地域」を表しています。

### 津波緊急避難場所



「津波に対して安全な退避場所・高台」を表しています。

### 津波避難ビル



「まわりに高台がない場合に利用する。津波から避難できる高さ・耐震性のあるビル」を表しています。

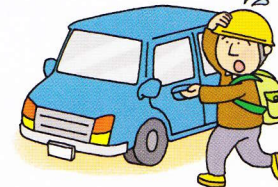
# 津波から避難する4つのポイント

## ポイント1 地震の揺れの程度で自ら判断しない



揺れがそれほどなくても津波が起きるケースは、過去にもしばしばありました。明治三陸地震津波(1896年)では、沿岸で震度3程度だったにもかかわらず、大津波が押し寄せました。津波の危険地域では地震の発生を知ったら、小さい揺れでも、揺れを感じなくても、まず避難を最優先にしましょう。

## ポイント2 避難の際に車は使わない



原則として、車で避難しないようにしましょう。東日本大震災や北海道南西沖地震(1993年)では、地震直後に車で避難した人が続出、道路が渋滞して、車ごと津波にのみ込まれて命を落とした人も多く出ました。

## ポイント3 「遠く」よりも「高く」へ



すでに浸水が始まって、安全な高台に避難できないときは、「遠く」よりも早く「より高い」場所に逃げるのが原則です。ただ、その場合でも、できるだけ海岸から離れた場所を選びましょう。

## ポイント4 引き潮がなくても津波は襲う

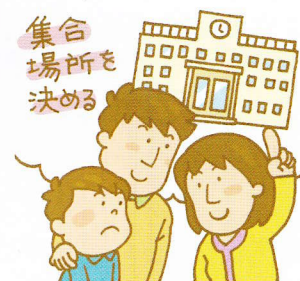


津波の前には潮が引くとよく言われますが、前触れとして必ず引き潮があるとは限りません。引き潮がなくても、押し波が襲ってくることもあります。

## 津波に対する日ごろの備え

### 1 家族会議や避難訓練を

津波が発生したとき、どこに避難し、どう連絡を取り合うのか、家族で事前に話し合っておきましょう。指定の避難場所や避難ビルの位置、そこに到達するためのルートは複数確保できるのかなども共通認識をもっておきましょう。地域の防災訓練に家族で参加し、避難にかかる時間などを確認しておきましょう。



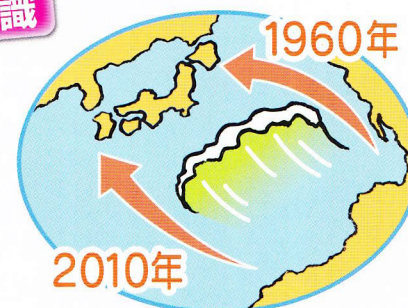
### 2 津波避難マップを確認する

静岡市では、津波発生時の浸水域や避難場所を示した津波避難マップ(浸水想定地図)をwebサイトで公開しています。自宅周辺の状況を確認しておきましょう。ただし、実際の津波浸水域が必ずしも避難マップの想定と一致するとは限りません。



## 津波ミニ知識

### はるばる地球の裏側からやって来たチリ地震津波



1960年5月22日、日本からおよそ17,000km離れた南米のチリで地震が発生しました。その津波がわずか22時間30分で太平洋を横断、北海道から沖縄までの太平洋岸の広い範囲に到達し、死者142人の大惨事をもたらしました。2010年のチリ中部沿岸を震源とする地震では、人的被害こそなかったものの、三陸海岸などで養殖業への被害がありました。このように、はるかに離れた場所で発生した「遠地地震」でも津波災害が起こる場合があります。

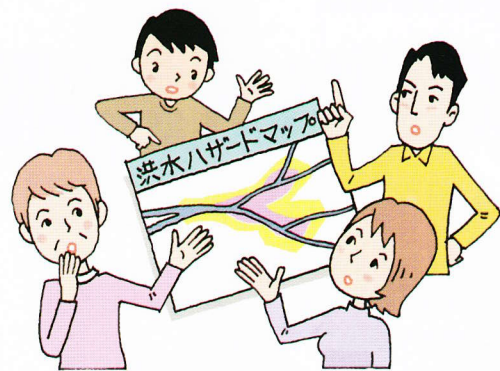


# 自宅周辺の風水害危険度を知る

風水害の被害を最小限に抑えるためには、まず風水害に対する正しい知識が必要です。あわせて、自宅の建物や建っている場所が風水害に対してどのような弱さをもっているのかを把握しておかなければなりません。風水害に関しては、数多くの防災気象情報が発表され、自治体はそれらを参考に避難勧告などの避難に関する情報を発令します。これら各種の情報もつ意味なども理解しておき、いざというときに備えましょう。

## ハザードマップで確認する

ハザードマップとは、地域における災害の危険度を示した地図のことです。洪水ハザードマップであれば、予想される浸水深の程度に応じて危険度を色分け表示しています。静岡市はこうした災害ハザードマップを各種作製しています。ハザードマップを確認して、自宅付近がどの程度の危険度になっているのか知っておきましょう。

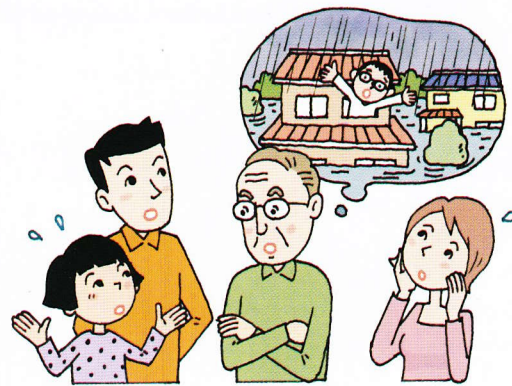


## 過去の水害履歴を調べる

過去に水田や湿地だった場所、河川の近く、低地などは浸水被害を受けやすいことは容易に想像できます。斜面の近くではがけ崩れなどの恐れもあるでしょう。災害は繰り返します。地域の歴史に詳しい高齢者に聞く、図書館で調べるなどの方法で確認してみましょう。ところによっては、風水害被害が多いことが地名に残っている場合もあります。

### こんな土地はこんな災害に注意を

- 浸水…沖積地、河川敷
- 高潮…遠浅海岸や湾奥、河口部の土地
- 土砂災害…造成地、扇状地、山地



# 防災気象情報に敏感になる

## 多くの防災気象情報がある

大雨や台風の時、気象庁や地元の気象台はさまざまな気象情報を発表します。気象情報の種類、それらの情報がどのような状態を意味しているのか、どのように私たち住民に届けられるのかを知っておくことは大変重要です。また、悪天候時や台風接近が予想される時は下のサイトで、静岡県の詳細な防災情報が確認できます。

### 主な防災気象情報

- 注意報…災害の恐れがあるときに発表される
- 警報…重大な災害の恐れがあるときに発表される
- 特別警報…数十年に一度の大災害が起きると予想された場合に発表される
- 土砂災害警戒情報…土砂災害の恐れがあるときに発表される
- 記録的短時間大雨情報…数年に一度程度しか発生しないような大雨を観測した際に発表される

など



## 危険が迫る前に、早めの避難行動

災害から命を守る最も確実な方法は、災害にあわないようにする、すなわち「早めの避難行動」です。洪水など災害の危険が高まった場合、静岡市では防災気象情報などを参考に避難に関する情報を発令します。避難勧告などの情報は一定範囲の地域に出されるものであり、すべての世帯にとって最適な避難のタイミングを決定しているわけではありません。各世帯における家族構成、自宅建物の堅牢度や周辺の状況、その時の降雨や浸水状況などは千差万別だからです。場合によっては、避難に関する情報が出されるよりも前に自主的に避難をしたほうがよいこともあるでしょう。だからこそ、「危険を察知してわが身を守る」という自主判断能力を高める必要があります。



### 避難に関係する次のような被災事例があります

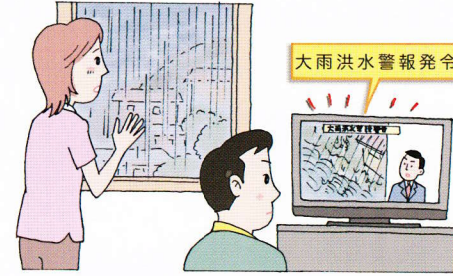
- ① 避難する時期が適切でなかった
    - 河川堤防近くの家屋内にいて避難が遅れ、堤防決壊によるはん濫水に巻き込まれた
    - 夜間、見通しがきかない状況なのに避難して被災
    - 激しい雨と浸水で道路や用水路の位置や状況が確認できないなか避難して被災
    - 土砂災害警戒情報が発表されていたのに避難せず、土石流に巻き込まれた
  - ② 避難方法が適切でなかった
    - 激しい雨で避難路が浸水しているのに徒歩で避難して被災
    - 道路が冠水しているのに車で避難して被災
  - ③ 避難する場所や避難路が適切でなかった
    - 結果として自宅2階に避難すれば被災しなかったのに、指定されていた避難場所への避難を優先したために被災
    - 用水路がある避難路を通過して避難し、用水路に転落して被災
- (「大雨災害における避難のあり方等検討会報告書」より)



# 防災気象情報

## 大雨 次々と発表される防災気象情報

大雨による災害の恐れがある場合、気象庁はさまざまな防災気象情報を発表します。静岡市はこうした情報を参考に避難に関する情報を発令します。防災気象情報が出されるタイミングやその意味するところを理解しておき、いざというときの避難に役立てましょう。



### ■大雨などに関する情報と市・住民の対応

大雨の状況	気象情報	市の対応	住民の行動
約1日程度前 大雨の可能性が高くなる	<b>大雨に関する気象情報</b> 警報や注意報に先立って発表	●担当職員の連絡態勢を確立する ●気象情報や雨量の状況を集約する ●防災行政無線などで注意呼びかけ	●気象情報に気をつける ●テレビ、ラジオなどから最新の気象情報を入手する ●窓や戸戸など、家の外の確認 ●避難場所の確認 ●非常持出品の点検 ●避難の準備をする ●危険な場所に近づかない ●日ごろと異なっていたことがあれば、市役所などへ通報
半日～数時間前 大雨が始まる、強さが増す	<b>大雨注意報</b> 警報になる可能性がある場合は、その旨予告	●警戒すべき区域の巡視	
数時間～1、2時間前	<b>大雨に関する気象情報</b> 雨の状況や予想を適宜発表	●避難場所の準備・開設 ●応急対応の態勢を確立する	
大雨が一層激しくなる	<b>大雨警報</b> 大雨の期間、予想雨量、警戒を要する事項などを発表		
記録的な大雨発生	<b>大雨に関する気象情報</b> 刻一刻と変化する大雨の状況を発表		
被害の拡大が心配される	<b>記録的短時間大雨情報</b> 数年に1度の記録的な雨が観測されたり、レーダーなどで解析された場合に発表		
広域で多量の3時間・48時間雨量	<b>土砂災害警戒情報</b> 土砂災害の危険度がさらに高まった場合に発表 市長の避難勧告などの発令、住民の自主避難の判断等の目安となる情報	●必要地域に避難勧告など発令 ●避難呼びかけ	●避難所へすぐに避難
	<b>大雨特別警報</b> 数十年に一度の大雨となるおそれ大きいときに発表	●直ちに最善を尽くして身を守るよう住民に呼びかけ ●特別警報が発表され非常に危険な状況であることの住民への周知	●直ちに命を守る行動をとる(避難所へ避難するか、外出することが危険な場合は建物の2階以上で安全な場所にとどまる)

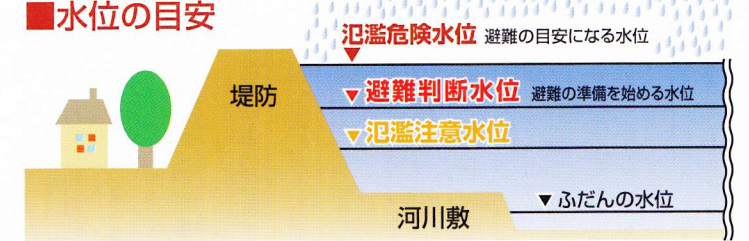
### ■雨の強さと降り方

1時間雨量(ミリ)	10以上～20未満	20以上～30未満	30以上～50未満	50以上～80未満	80以上
予報用語	やや強い雨	強い雨	激しい雨	非常に激しい雨	猛烈な雨
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威圧感がある。恐怖を感じる
人への影響	地面からの跳ね返りで足元がぬれる	傘をさしていてもぬれる	傘はまったく役に立たなくなる		
屋内(木造住宅)	雨の音で話し声がよく聞き取れない		寝ている人の半数くらいが雨に気がつく		
屋外の様子	地面一面に水たまりができる		道路が川のようになる	水しぶきであたり一面が白っぽくなり、視界が悪くなる	
車に乗っていて		ワイパーを速くしても見づらい	高速走行時、車輪と路面の間に水膜が生じブレーキが利かなくなる(ハイドロプレーニング現象)	車の運転は危険	
災害発生状況	この程度の雨でも長く続くときは注意が必要	側溝や下水、小さな川があふれ、小規模のがけ崩れが始まる	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 都市では下水管から雨水があふれる	都市部では地下室や地下街に雨水が流れ込む場合があるマンホールから水が噴出する土砂災害が起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恐れが強く、厳重な警戒が必要

# 避難情報を確実に入手しましょう

## 河川の氾濫 河川近くでは十分に注意を

主要な河川が氾濫の恐れがある場合、洪水予報が発表されます。国管理河川は気象庁と国土交通省が、都道府県管理河川は気象庁と都道府県がそれぞれ共同して予報を出します。



### ■洪水予報の種類と市・住民の対応

大雨の状況	気象情報	市の対応	住民の行動
○●川氾濫注意情報(洪水注意報)	氾濫注意水位に到達し、さらに水位の上昇が見込まれる場合	情報を整理し必要に応じ広報	必要に応じて避難の準備を
○●川氾濫警戒情報(洪水警報)	一定時間後に氾濫危険水位に到達が見込まれる場合 ・避難判断水位に到達し、さらに水位の上昇が見込まれる場合	避難準備情報の発令を判断し、状況に応じて発令	いつでも避難できる態勢を必要なら直ちに避難
○●川氾濫危険情報(洪水警報)	氾濫危険水位に到達	避難勧告等の発令を判断し、状況に応じて発令	避難行動を開始する
○●川氾濫発生情報(洪水警報)	氾濫の発生(氾濫水の予報)	新たに氾濫が及ぶ区域の住民の避難誘導	避難を完了

※洪水については特別警報の対象とならないので、指定河川洪水予報や水位情報周知河川の水位に応じた防災対策をとりましょう。

## 土砂災害 前兆現象に注意

大雨によって土砂災害が発生する危険性が高まった場合、気象庁と都道府県は共同で土砂災害警戒情報を発表します。

ただしこの情報は、災害発生個所や発生時間を詳しく特定するものではなく、あくまでも目安です。大雨などの際、たとえこの情報が発表されていなくても、近隣の斜面の状態に常に注意し、次のような前兆現象に気づいた時には直ちに安全な場所に避難してください。

夜間や大雨のときは前兆現象が捉えにくいので、不安を感じたら安全に行動できるうちに自主的に避難してください。

### ■土砂災害の種類と前兆現象

土石流	がけ崩れ	地すべり
山腹や渓流の土砂が一気に下流へ押し流されます。強大な威力とスピードで、あらゆるもののみこんで進みます。	雨でやわらかくなった斜面が急激に崩れ落ちます。最も多い土砂災害で、逃げ遅れて犠牲になる人も多く発生します。	斜面の一部が地下水の影響などでゆっくり下方に移動する現象です。広範囲に被害が及びます。
<b>〈前兆現象〉</b> ●近くで山崩れなどが発生 ●立木の裂ける音や岩の流れる音がする ●渓流の水が急ににごり、流木などがまざるなど	<b>〈前兆現象〉</b> ●斜面に亀裂が走る ●小石が斜面からばらばら落下する ●斜面から異常な音、山鳴り、地鳴りがする ●斜面にふくらみが見られるなど	<b>〈前兆現象〉</b> ●地鳴り、家鳴りがする ●根の切れる音がする ●地面が振動する ●木の枝先のすれ合う音がする(風がないとき) ●亀裂や段差が発生、拡大する など







# 避難の基礎知識 Q&A

## Q 避難とは、近隣の学校の体育館などに逃げること？

**A** 避難とは「災害から命を守るための行動」です。避難行動には、指定緊急避難場所やその他の安全な場所へ移動する「立ち退き避難」と、建物内にとどまって安全を確保する「屋内安全確保」があります。命の危険がある災害では立ち退き避難が基本ですが、屋外での移動に危険が伴ったり、中小河川の氾濫で浸水の深さが床下以下だったりする場合には屋内安全確保も選択肢になります。

### 立ち退き避難が必要なケース

#### 水害（河川の氾濫）

- 比較的大きな河川で、堤防から水があふれたり（越流）、堤防が決壊したりした際、氾濫水が家屋の流失をもたらす場合
- 山間部等の川の流れが速いところにおいて、洪水で川岸が侵食されたり、氾濫水で川岸の家屋の流失をもたらす場合
- 平屋の建物で床上まで浸水するか（0.5m超）、2階建て以上の建物ではさらに浸水が深くなって（1.5～3m超）、屋内安全確保では身体に危険が及ぶ恐れのある場合
- 氾濫水が地下、半地下に流入する場合

#### 津波災害

- 津波による浸水が予想される場合
- 浸水はしないものの、沿岸部や沿岸近くの海中・海面において強い流れが予想される場合

#### 土砂災害

- 背後に急傾斜地があり、降雨により崩壊の恐れがある場合
- 土石流が発生し、被害が予想される場合
- 地すべりが発生し、被害が予想される場合

#### 高潮災害

- 高潮時に波浪等が海岸堤防等を越える浸水が予想される場合



## 避難行動の種類

### 〈立ち退き避難〉

- 指定緊急避難場所への移動
- 指定緊急避難場所以外の安全な場所（公園、親せき・友人宅など）への移動
- 近隣の高い建物等への移動

### 〈屋内安全確保〉

- 建物内の安全な場所での退避

### 屋内安全確保もあろうケース

#### ■ 短時間の局地的な大雨

- 下水道などがあふれて浸水する場合もあるが、局所的な浸水箇所付近に近づくかなければ命が脅かされる危険はほとんどない

#### ■ 中小河川の氾濫で浸水深が浅い地域

- 浸水深が浅い内水氾濫（大雨などにより排水能力を超えて水があふれ、発生する氾濫）



## Q 避難勧告と避難指示はどう違う？

**A** 災害の危険が迫って人的災害が発生する恐れが高まった場合、市長は住民に避難を促す避難勧告等を発令します。避難勧告等は、災害の種類ごとに避難行動が必要な地域を明示して発令されます。災害発生時の緊急度に応じて「避難準備情報」「避難勧告」「避難指示」の3つがあり、避難指示は緊急度が高く状況が深刻な場合に発令されます。



## 求められる行動

### 〈避難準備情報〉

- 気象情報に注意しながら、立ち退き避難の必要性を検討する
- 立ち退き避難が必要だと判断する場合は、その準備をする
- 要配慮者（高齢者や障がい者、乳幼児など）やその支援者は立ち退き避難する

### 〈避難勧告〉

- 地域内にいる人は立ち退き避難する

### 〈避難指示〉

- 避難勧告が出された地域で、立ち退き避難をしそびれた人は立ち退き避難する
- 土砂災害から立ち退き避難をしそびれた人が屋内安全確保をする
- 津波災害から立ち退き避難する\*

\*津波災害は、危険地域から一刻も早く避難するため、基本的には「避難指示」のみを発令する

## Q 避難勧告には従わなければいけない？

**A** 避難勧告等には強制力はありません。避難しなかったために被害を受けるのはその人自身であり、一人ひとりの命を守る責任は、最終的には個人にあるからです。避難勧告等は相当の根拠に基づいて発令されますが、事前予測である以上、「空振り」に終わる可能性が高いことは理解してください。避難したけれども予測された被害がなかった場合、「避難して損した」ではなく、「被害がなくて幸運だった」と前向きに受け止めましょう。



## Q 避難勧告が出てから逃げれば大丈夫？

**A** 災害から命を守るのに最も有効な方法は、早めの避難です。想定外の事象の発生も考えれば、避難するのに早すぎることはありません。避難勧告等の発令前であっても、あるいは発令されなくても、身の危険を感じたら早めに避難行動を取ることが重要です。

避難勧告等は「発令されない＝安全」ではありません。極めて短時間の局所的大雨で発生するような小河川の浅い浸水などについては、避難勧告等の発令は困難です。また、避難勧告は区域を区切って発令されますが、この区域も目安であり、区域外だから安全であるとは限りません。いずれの場合も、危険を感じたら自主的に避難する姿勢を忘れないでください。



## 防災 チェックポイント 避難場所と避難所の違い

避難場所とは、「切迫した災害の危険から命を守るために避難する場所」です。災害対策基本法は、市長は洪水、津波などの災害の種類ごとに安全性の確保された「指定緊急避難場所」を指定しなければならないと定めています。一方、避難所は「災害によって住宅を失った場合などに、一定期間避難生活をする場所」で、被災者を収容する適切な規模を持つなどの基準に適合する公共施設等が「指定避難所」として指定されます。





# 避難の基礎知識 Q&A

## Q 実際に避難する場合、どのような点に注意すればいい？

**A** 避難の前提として、静岡市が公表している**ハザードマップ**（被害予測図）等を活用して、**自宅の災害危険度を把握しておく**必要があります。水害や土砂災害などの災害ごとに、立ち退き避難が必要なのか、上階への移動等で命を守れるのかなどについて、あらかじめ確認しておきましょう。

実際に風雨が強まってきた際には、気象庁から出される**防災気象情報**や静岡市からの**避難勧告等**に注意を払います。特に、寝たきりの高齢者などの**要配慮者やその支援に当たる人**は、**早めの避難**を心がけてください。台風接近時は、雨風が急に強くなって立ち退き避難が困難になる事態が考えられます。防災気象情報を確認して早めの避難行動を取りましょう。災害ごとの具体的な注意点については、以下を参考にしてください。



### 災害別、避難のポイント

(内閣府「避難勧告等の判断・伝達マニュアル作成ガイドライン」より作成)

#### 水害

- 激しい降雨時には、河川には近づかない。
- 小さい川や側溝が勢いよく流れているときは、その上を渡らない。
- 大雨で側溝や下水道の排水が追いつかず、浸水している場合は、マンホールや道路の側溝には近づかない。
- 自分がいる場所の雨が強くなくても、上流部の降雨によって急激に河川の水位が上昇することがある。大雨注意報が出たり、上流に発達した雨雲等が見えたりしたら、河川敷等での活動は控える。



#### 小規模河川の氾濫の場合

- 避難勧告が発令されないことを前提に、浸水が発生してもあわてず、各自の判断で上階へ退避する。
- 浸水している場所を移動することは、むしろ危険な場合が多い。孤立したとしても基本的には移動しない。
- やむを得ず移動する場合は、浸水した水の濁りによる路面の見通しの悪さや、流れる水の深さ・勢いを見極めて判断する必要がある。

#### 土砂災害

- 小さな落石、湧き水の濁りや地鳴り・山鳴り等の土砂災害の前兆現象を発見した場合は、いち早く自主的に避難し、市役所にすぐに連絡する。
- 土砂災害危険区域等に住んでいて、避難勧告が発令された時点ですでに大雨となっていて、立ち退き避難が困難な場合は、屋内の上階の谷側に退避する。
- 避難勧告等発令時に逃げ遅れ、激しい雨などで避難場所までの移動が危険な場合は、近隣のより安全な場所や建物へ移動する。それさえ危険な場合は、屋内にとどまることも考える。



#### 津波

- 沿岸部で強い揺れを感じた場合は、津波警報等の発表や避難指示が発令を待たずに、自主的かつ速やかに避難行動を取る。

#### 台風・高潮

- 台風の接近や大雨によって警報・特別警報が発表された場合は、その時点での避難勧告等の発令の状況に注意し、災害の危険性の有無を確認する必要がある。
- 暴風時の屋外移動は危険を伴い、海岸堤防が倒壊などしても屋外への避難行動が必要とは限らないため、高潮災害からの避難は暴風雨の状況を勘案する必要がある。

## Q 災害の危険が迫っていることを、いち早く知るためには？

**A** ■静岡市からの気象・災害情報伝達手段  
静岡市では、これらの気象情報や地震などの災害情報を様々な手段を用いて市民の皆さまに伝達します。

### 同報無線&電話案内サービス

防災情報を同報無線で市民の皆さまにお伝えしています。また、つぎの電話番号から同報無線の放送内容を電話で確認することができます。電話番号：0180-99-5656  
※ご利用には通話料金がかかります。またIP電話やひかり電話、PHSからはご利用いただけませんので、静岡市コールセンター(054-200-4894)にお問い合わせください。

### 静岡市防災メール

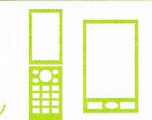
登録した携帯電話・スマートフォンやパソコンへ気象情報などの防災情報をメールで配信するサービスを行っています。  
登録方法：①下記の登録用アドレスに空メールを送る（右のQRコードも利用できます。）  
siz-entry@tokyoanpi.sbs-infosys.com  
②送信後、届いたメールにあるURLをクリックし、必要な項目を登録して完了。  
※迷惑メール対策をしている場合は、上記のアドレス及び、配信用アドレス(siz@tokyoanpi.sbs-infosys.com)からのメールを受信可能にしてください。



### 緊急速報メール

緊急速報メールとは、緊急地震速報や津波警報、災害・避難情報を回線混雑の影響を受けずに受信することができるサービスです。静岡市では、このメールサービスを利用して「避難勧告・指示」の情報をお伝えします。

携帯電話・スマートフォン



### 緊急情報防災ラジオ

電源が「切」の状態であっても緊急放送波を受信して、自動的に電源が「入」になり、コミュニティFM放送局(FM-Hi、マリンパル)を通じて緊急情報をお知らせします。

### テレビ(データ放送)

データ放送の気象情報は、設定した地域(郵便番号)のきめ細かな情報をお伝えしています。静岡市では、テレビ局等報道機関に情報提供を行い、データ放送で情報をお伝えします。

テレビ



テレビのデータ放送では常に最新の防災情報が提供されています。日頃からニュースや天気予報などをご覧になり、操作に慣れておいてください。

### インターネットでの台風進路、河川の水位、土砂災害の危険性などの情報

#### ■静岡市

災害発生時の危険性が高まっている時または災害発生時には、市役所や消防、警察、メディアなどから流れる正しい情報を入手し、デマに惑わされないようにしましょう。

- 静岡市の災害情報-Yahoo!ブログ([http://blogs.yahoo.co.jp/shizuoka\\_city\\_koho/](http://blogs.yahoo.co.jp/shizuoka_city_koho/))
- 静岡市 緊急災害情報(<http://www.city.shizuoka.jp/>)



静岡市 緊急災害情報

#### ■国・県機関等

- 静岡県 土木総合防災情報サイボスレーダー(<http://sipos.pref.shizuoka.jp/>)  
携帯電話からのアクセス(<http://sipos.shizuoka2.jp/m/>)
- 静岡地方気象台(<http://www.jma-net.go.jp/shizuoka/>)
- 国土交通省 川の防災情報(<http://www.river.go.jp/>)
- 中部電力停電情報(電気)(<http://teiden.chuden.jp/p/index.html>)



静岡県 土木総合防災情報サイボスレーダー



# 指定緊急避難場所・指定避難所等一覧表

平成28年3月現在

地区・学区	施設・場所名	指定緊急避難場所			津波	指定避難所	
		地震・火災		風水害			
		一次避難地	浸水害				
長田東	東新田こども園	○	/	/	/	指定	
	長田体育館	/	/	/	/	指定	
	オーク長田(長田支所)	/	/	/	/	指定	
長田西	長田西小学校	○	○	○	/	指定	
	長田西中学校	○	/	/	/	指定	
	戸斗前公園	○	/	/	/	/	
	丸子川スポーツ広場	○	/	/	/	/	
	丸子尻高公園	○	/	/	/	/	
	丸子こども園	○	/	/	/	指定	
	道の駅「宇津ノ谷峠」	○	/	/	/	/	
	長田生涯学習センター	/	/	/	/	指定	
	川原	川原小学校	○	○	/	○	指定
		下川原公園	○	/	/	/	/
下川原東公園		○	/	/	/	/	
下川原こども園		○	/	/	/	指定	
かわはら会館		/	/	/	○	/	
市営桃園団地		/	/	/	○	/	
有料老人ホーム ペリテ下川原		/	/	/	○	/	
静岡徳洲会病院		/	/	/	○	/	
SBSマイホームセンター 静岡展示場津波避難ビル駐車場		/	/	/	○	/	
長田南		長田南小学校	○	○	/	○	指定
	長田南中学校	○	/	/	/	/	
	城山中学校	○	/	○	○	指定	
	広野公園	○	/	/	○	/	
	みずほ公園	○	/	/	/	/	
	市営用宗団地	/	/	/	○	/	

地区・学区	施設・場所名	指定緊急避難場所			津波	指定避難所
		地震・火災		風水害		
		一次避難地	浸水害			
長田南	用宗老人福祉センター	/	/	/	○	/
	大三ビル	/	/	/	○	/
	用宗公民館	/	/	/	○	/
	静岡広野病院	/	/	/	○	/
	コーポラス用宗Ⅰ	/	/	/	○	/
	コーポラス用宗Ⅱ	/	/	/	○	/
	津波避難タワー(長田南4)	/	/	/	○	/

## 清水区

地区・学区	施設・場所名	指定緊急避難場所			津波	指定避難所
		地震・火災		風水害		
		一次避難地	浸水害			
辻地区	清水辻小学校	○	/	/	○	指定
	清水第一中学校	○	/	/	○	指定
	静岡県立清水東高等学校	○※	/	/	○	指定
	辻生涯学習交流館	/	○	/	/	/
	ホテルビスタ清水	/	/	/	○	/
	静岡市清水社会福祉会館 はーとびあ清水	/	/	/	○	/
	田中屋ビル	/	/	/	○	/
	清水駅西口第一自転車等 駐車場	/	/	/	○	/
	第一倉庫株式会社	/	/	/	○	/
	県営住宅宮下団地 1・2・3号棟	/	/	/	○	/
	アトラス清水駅前	/	/	/	○	/
	静岡市清水駅西口 第2自転車駐車場	/	/	/	○	/
	えじりあ 駐車場	/	/	/	○	/
江尻地区	清水国際高等学校	○	/	/	○	/
	清水江尻小学校	○	/	/	○	指定

地区・学区	施設・場所名	指定緊急避難場所			津波	指定避難所
		地震・火災		風水害		
		一次避難地	浸水害			
江尻地区	清水飯田東小学校	○	/	/	/	/
	江尻生涯学習交流館	/	○	/	○	指定
	庵原屋日和館	/	/	/	○	/
入江地区	清水入江小学校	○	/	/	/	指定
	清水第八中学校	○	/	/	/	指定
	入江こども園	○	/	/	/	指定
	入江生涯学習交流館	/	○	/	/	/
浜田地区	清水浜田小学校	○	/	/	○	指定
	清水区役所	○	/	/	○	/
	浜田生涯学習交流館	/	○	/	/	指定
	清水中央図書館	/	/	/	/	指定
	日軽産業株式会社ビル	/	/	/	○	/
	清水合同庁舎	/	/	/	○	/
	静岡市清水産業情報プラザ	/	/	/	○	/
	ホテルサンルート清水	/	/	/	○	/
	介護老人福祉施設 巴の園	/	/	/	○	/
	清水駅東口駐車場 (立体駐車場)	/	/	/	○	/
勤労者福祉センター 清水テルサ	/	/	/	○	/	
新興港運株式会社駐車場	/	/	/	○	/	
岡地区	月見公園	○	/	/	/	/
	桜が丘公園	○	/	/	/	/
	清水岡小学校	○	/	/	○	指定
	清水第二中学校	○	/	/	○	指定
	静岡県立清水西高等学校	○	/	/	/	指定
	川原こども園	○	/	/	/	指定
	岡生涯学習交流館	/	○	/	/	指定

地区・学区	施設・場所名	指定緊急避難場所			津波	指定避難所
		地震・火災		風水害		
		一次避難地	浸水害			
岡地区	清水桜が丘高等学校	/	/	/	/	指定
	清水聖母保育園	/	/	/	○	/
船越地区	清水船越小学校	○※	/	/	/	指定
	船越堤公園	○※	/	/	/	/
	清水船越老人福祉センター	/	/	/	/	指定
	船越生涯学習交流館	/	○	○	/	/
清水地区	清水小学校	○	/	/	○	指定
	清水総合運動場	○	/	/	/	指定
	清水第三中学校	○	/	/	○	指定
	清水こども園	○	/	/	/	指定
	清水老人憩の家 清開きらく荘	/	/	/	/	指定
	清水生涯学習交流館	/	○	/	○	/
	三明電子産業株式会社	/	/	/	○	/
	市営三光町団地	/	/	/	○	/
	清水築地ポンプ場	/	/	/	○	/
	鈴与株港湾センター	/	/	/	○	/
株天野回漕店	/	/	/	○	/	
清水地区	浪漫館	/	/	/	○	/
	清水港湾合同庁舎	/	/	/	○	/
	港湾会館清水日の出 センター(清水マリンビル)	/	/	/	○	/
	清水マリンターミナル	/	/	/	○	/
	アオキトランス株式会社	/	/	/	○	/
エスバルスドリームプラザ	/	/	/	○	/	

凡例	○ : 使用可
	/ : 指定対象外
	※ : 広域避難地を兼ねる
	指定 : 指定避難所として指定



# 指定緊急避難場所・指定避難所等一覧表

平成28年3月現在

地区・学区	施設・場所名	指定緊急避難場所			津波	指定避難所	
		地震・火災	風水害				
		一次避難地	浸水害	土砂災害			
興津地区	清水東部老人憩の家	/	/	/	/	指定	
	興津生涯学習交流館	/	○	○	○	/	
	県営住宅興津団地1号棟～9号棟	/	/	/	○	/	
	市営清水興津東町西団地1・2号棟	/	/	/	○	/	
	果樹茶業研究部門カンキツ研究領域 共同実験室	/	/	/	○	/	
	駿河健康ランド	/	/	/	○	/	
	静岡銀行興津支店	/	/	/	○	/	
小島地区	清水小島小学校	○	/	/	/	指定	
	清水小島中学校	○	/	/	/	指定	
	清水小河内小学校	○	/	/	/	指定	
	清水穴原小学校	○	/	/	/	指定	
	小島生涯学習交流館	/	○	○	/	/	
	清水中河内小学校	○	/	/	/	指定	
西河内地区	清水和田島小学校	○	/	/	/	指定	
	清水西河内小学校	○	/	/	/	指定	
	和田島自然の家	○	/	/	/	/	
	大平青少年の家	○	/	/	/	/	
	清水西河内中学校	/	/	/	/	指定	
	蒲原地区	両河内生涯学習交流館	/	○	○	/	/
		蒲原駅前広場	○	/	/	/	/
旧蒲原支所前広場		○	/	/	/	/	
蒲原西小学校		○※	/	/	/	指定	
蒲原東小学校		○※	/	/	/	指定	
蒲原市民センター(蒲原生涯学習交流館)		○※	○	○	○	指定	
蒲原中学校		○※	/	/	○	指定	
日本軽金属株グループ技術センター		○	/	/	/	/	
静岡銀行蒲原支店		/	/	/	○	/	
株式会社エイシンフーズ		/	/	/	○	/	
由比地区	リョービ株式会社(静岡工場総合事務所)	/	/	/	○	/	
	株式会社ヤママル 工場	/	/	/	○	/	
	由比小学校	○※	/	/	○	指定	
	由比北小学校	○※	/	/	/	指定	
	由比中学校	○※	/	/	○	指定	
	由比生涯学習交流館	/	○	○	○	/	

## 防災訓練に参加しよう

災害が発生する前に迅速かつスムーズに避難できるかどうかは、日頃からの備えにかかっています。災害ごとに避難勧告等がどのように出され(あるいは出されなかったときに)、どこに、どのようなルートで避難するのか。要配慮者がいる場合は、避難までにどの程度の時間がかかるのか——。そうした個別の疑問をクリアするためにも、市区町村などが実施する防災訓練には積極的に参加しましょう。実際に訓練を積み重ねることによって、わが家の避難の問題点が把握でき、改善に向けてのヒントが得られるでしょう。



# 非常持出品・備蓄品チェックリスト

## 非常持出品チェックリスト

品名	点検日記入欄	品名	点検日記入欄
<input type="checkbox"/> 非常食		<input type="checkbox"/> ナイフ、缶切り、栓抜き	
<input type="checkbox"/> 飲料水		<input type="checkbox"/> ティッシュ(ウェットタイプも)	
<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ(予備の電池)		<input type="checkbox"/> タオル	
<input type="checkbox"/> 懐中電灯(予備の電池・電球)		<input type="checkbox"/> ビニール袋	
<input type="checkbox"/> ヘルメット・防災ずきん		<input type="checkbox"/> 上着・下着	
<input type="checkbox"/> 救急医療品		<input type="checkbox"/> 軍手	
<input type="checkbox"/> 常備薬		<input type="checkbox"/> シート	
<input type="checkbox"/> 貴重品(預貯金通帳、印鑑など)			
<input type="checkbox"/> 現金			
<input type="checkbox"/> 健康保険証のコピー			
<input type="checkbox"/> 住民票のコピー			
<input type="checkbox"/> ろうそく・ランタン			
<input type="checkbox"/> ライター(マッチ)			

## 備蓄品チェックリスト(一週間分)

品名	点検日記入欄	品名	点検日記入欄
<input type="checkbox"/> 食品(缶詰、レトルト食品、ドライフーズなど)		<input type="checkbox"/> ラップ・アルミホイルなど	
<input type="checkbox"/> 食品(調味料、スープ、みそ汁など)		<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ、トイレトペーパーなど	
<input type="checkbox"/> 食品(チョコレート、あめなど)		<input type="checkbox"/> マスク、使い捨てカイロなど	
<input type="checkbox"/> 水(1人あたり1日3リットル、7日分)		<input type="checkbox"/> 簡易トイレ	
<input type="checkbox"/> 燃料(卓上コンロ、固形燃料、予備のガスボンベなど)		<input type="checkbox"/> 予備のメガネ、補聴器など	
<input type="checkbox"/> 毛布、タオルケット、寝袋など		<input type="checkbox"/> 工具類(ロープ、パール、スコップなど)	
<input type="checkbox"/> 洗面用品			
<input type="checkbox"/> 鍋・やかん			
<input type="checkbox"/> 簡易食器(わりばし、紙皿、紙コップなど)			

## こんな用意もおきましょう

### ■乳幼児のいる家庭

ミルク、ほ乳びん、離乳食、スプーン、おむつ、洗浄器、おぶひひも、バスタオルまたはベビー毛布、ガーゼなど

### ■妊婦のいる家庭

脱脂綿、ガーゼ、さらし、T字帯、洗浄器および新生児用品、ティッシュ、ビニール風呂敷、母子健康手帳など

### ■要介護者のいる家庭

着替え、おむつ、ティッシュ、障害者手帳、補助具の予備、常備薬、予備のメガネ、緊急時の連絡先表など