

備蓄品および非常時持ち出し品

一部首相官邸ホームページから引用

非常時持ち出し品 避難の際に持ち出すもの!

- 水
- 食品
(ご飯(アルファ米など)、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パンなど 最低3日分用意!)
- 防災用ヘルメット・防災ずきん
- 衣類・下着
- レインウェア
- 歩きやすい靴
- 懐中電灯(※手動充電式が便利)
- 携帯ラジオ(※手動充電式が便利)
- 予備電池・携帯充電器
- マッチ・ライター・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
- 持病の薬
- お薬手帳のコピー
- その他
家庭状況により必要なもの

感染症対策にも有効です!

- マスク
- 手指消毒用アルコール
- 石けん・ハンドソープ
- ウェットティッシュ
- 体温計

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、病院の診察券、マイナンバーカードなど)



ローリングストック法

普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料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。また、ローリングストック法は、食料だけでなく、日常使われている生活用品(ウェットタオル、カセットコンロ、カセットボンベ、乾電池、使い捨てカイロなど)にも応用することができます。

1
2
3
7
目

冷蔵庫・冷凍庫の食材を活用

冷蔵庫に食材を買い置きし、冷凍庫にもご飯や食パン、野菜、冷凍食品等の備蓄を。



食パンや野菜等は自然解凍により食べることも可能。

停電時、クーラーボックスや保冷剤等を活用して食材の保存を。



氷は溶かして飲料水として活用も可能。

調理器具の備え



停電時等、冷蔵庫の食材や非常食を調理するために必須。

カセットコンロ・カセットボンベ

カセットボンベ1本で約60分使用可能。

1ヶ月で約15本必要(1日30分使用の場合)。

ローリングストック法で備蓄した非常食を活用

ローリングストック法

定期的(1ヶ月に1、2度)に食べて、食べた分を買い足し備蓄していく方法。食べながら備えるため、消費期限が短いレトルト食品等も非常食として扱えます。



その他備蓄しておくの良いもの

乾麺
(ラーメン・パスタ等)
ゆで時間の短いものを。



フリーズドライ食品
(スープ等)
スープ類は食欲が無い時でも摂取可能。

缶詰
野菜や果物の缶詰で栄養を。

その他のアイデア

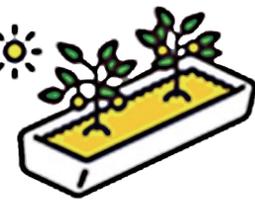
乾物
ミネラル・食物繊維の補給を。



漬物
伝統的な保存方法で。



家庭菜園
庭やベランダ等も活用して菜園を。



※上記の日数・組み合わせは一例です。ローリングストック法等で1週間分の非常食を蓄えておくことにより安心です。
※1週間分の飲料水、また生活用水も備えましょう。飲料水は1人1日3リットル×家族分の準備を。

わが家の防災メモ

非常時に連絡しなければならない方などをメモしておくページです。事前に電話番号などを記入しておきましょう。

住所						
氏名			電話			
指定避難所	地震の時		避難所			
			家族が離ればなれになった時の避難所			
	水害の時①		避難所			
			家族が離ればなれになった時の避難所			
	水害の時②		避難所			
			家族が離ればなれになった時の避難所			
家族の連絡先	氏名	電話(会社・学校)	住所	メモ		
親戚知人の連絡先	氏名	電話(会社・学校)	住所	メモ		
家族の救急用データ	氏名	生年月日	血液型	アレルギー	常備薬	病歴
緊急連絡先	連絡先	電話	連絡先	電話		

災害用伝言ダイヤル（171）の使い方

災害用伝言ダイヤルとは？ NTTでは、災害発生時に、被災地への通話がつながりにくい状況の場合、被災地内の安否等の情報を音声で録音、再生する「災害用伝言ダイヤル」を設置します。

伝言の録音	171-1-0XXX-XX-XXXX (電話番号)
伝言の再生	171-2-0XXX-XX-XXXX (電話番号)
ダイヤルする電話番号	被災地域の方は自宅の電話番号を、または連絡をとりたい被災地域の方の電話番号を市外局番からダイヤルしてください。

録音時間	1伝言あたり30秒以内
伝言登録件数	電話番号あたり1~20件 ※災害状況により、登録可能な件数は異なります
利用可能電話	固定電話、IP電話(050含む)、携帯電話

避難所一覧

指定緊急避難場所とは

災害時、危険から命を守るために緊急的に避難する場所で、学校の校庭や公民館などのオープンスペースを指定しています。

指定避難所とは

災害時、その危険性がなくなるまで必要な期間避難するほか、被災した方が次の住まいを確保するまでの間、一時的に滞在することを目的とした施設で、公民館や小中学校の体育館などを指定しています。

福祉避難所とは

高齢者、障がい者(児)、妊産婦など、避難所生活において特別な配慮を必要とする方を受入対象とする避難所を「福祉避難所」といいます。

指定緊急避難場所及び指定避難所一覧

※浸水想定区域や土砂災害警戒区域等の拡大に伴い、対象とする異常な現象の種類を見直す必要がある施設については、地域防災計画の見直し後、ホームページを更新します。

No.	名称	所在地	電話 (市外局番0438)	指定緊急避難場所					指定 避難所	地図座標	頁
				対象とする異常な現象の種類							
				洪水	土砂	高潮	地震	津波			
1	昭和小学校	坂戸市場1431	62-2031 / 62-2055	○	○	○	○	○	○	エリアマップ3 B-5	15
2	市民会館	坂戸市場1566	62-3135	○	○	○	○	○	○	エリアマップ5 B-1	19
3	奈良輪小学校	奈良輪425-1	62-6700 / 62-6701	×	○	×	○	×	○	エリアマップ3 D-3	16
4	袖ヶ浦高校	神納530	62-7531	○	○	○	○	○	○	エリアマップ3 D-5	16
5	昭和中学校	神納3204	62-2034 / 62-2275	○	○	○	○	○	○	エリアマップ3 D-4	16
6	蔵波小学校	蔵波台4-19-1	63-6351 / 63-6352	○	○	○	○	○	○	エリアマップ4 A-2	17
7	蔵波中学校	蔵波2967-2	62-7041 / 62-7045	○	○	○	○	○	○	エリアマップ4 A-3	17
8	長浦小学校	長浦駅前6-1-4	62-2634 / 62-2905	○	○	○	○	○	○	エリアマップ4 B-1	17
9	長浦中学校	久保田129	62-2834 / 62-2934	○	○	○	○	○	○	エリアマップ2 B-5	13
10	臨海スポーツセンター	長浦1-57	63-2711	○	○	×	○	×	○	エリアマップ4 A-1	17
11	長浦公民館	蔵波513-1	62-5713 / 62-5714	○	○	○	○	○	○	エリアマップ4 B-3	17
12	代宿公民館	代宿74-1	63-4296	○	○	○	○	○	○	エリアマップ2 D-4	14
13	根形小学校	三ツ作761	63-0450 / 63-0201	○	○	○	○	○	○	エリアマップ6 B-2	21
14	根形中学校	三ツ作741	63-0311 / 63-0312	○	○	○	○	○	○	エリアマップ6 B-2	21
15	健康づくり支援センター	三ツ作1862-12	64-3200	○	○	○	○	○	○	エリアマップ6 C-1	21
16	根形公民館	下新田1277	62-6161	○	○	○	○	○	○	エリアマップ6 A-1	21
17	平岡小学校	野里1503	75-2059 / 75-2036	○	○	○	○	○	○	エリアマップ9 A-1	27
18	平岡公民館	野里1563-1	75-6677	○	○	○	○	○	○	エリアマップ6 F-4	22
19	平岡小学校幽谷分校	川原井470	75-2110	○	○	○	○	○	○	エリアマップ7 C-4	23
20	平川公民館	横田115-1	75-2195	○	○	○	○	○	○	エリアマップ8 F-2	26
21	平川中学校	横田500	75-2141 / 75-2191	○	○	○	○	○	○	エリアマップ8 E-1	26
22	中川小学校	横田2583	75-2015 / 75-2453	○	○	○	○	○	○	エリアマップ8 C-3	25
23	中川幼稚園	横田2637	75-6390	×	○	○	○	○	○	エリアマップ8 C-2	25
24	吉野田保育所	吉野田198	75-2123	○	○	○	○	○	○	エリアマップ10 B-1	29
25	平川公民館富岡分館	吉野田622-2	75-4805	○	○	○	○	○	○	エリアマップ8 C-4	25
26	平川保育所	三箇1965	75-2159	○	○	○	○	○	○	エリアマップ9 B-3	27
27	老人福祉会館	飯富2497-1	63-0824	○	○	○	○	○	○	エリアマップ5 F-1	20

指定福祉避難所一覧(公的施設)

名称	所在地	地図座標	頁
市民会館(指定避難所併設)	坂戸市場1566	エリアマップ5 B-1	19
長浦公民館(指定避難所併設)	蔵波513-1	エリアマップ4 B-3	17
根形公民館(指定避難所併設)	下新田1277	エリアマップ6 A-1	21
平岡公民館(指定避難所併設)	野里1563-1	エリアマップ6 F-4	22
平川公民館(指定避難所併設)	横田115-1	エリアマップ8 F-2	26

福祉避難所一覧(民間施設)

※市と民間施設との災害協定に基づき、市からの要請により開設します。

名称	所在地
社会福祉法人 慈協会 特別養護老人ホーム サニーヒル	久保田857-9
社会福祉法人 さつき会 特別養護老人ホーム 袖ヶ浦菜の花苑	神納4181-20
社会福祉法人 瑞光会 特別養護老人ホーム 袖ヶ浦瑞穂	野里1452-4
社会福祉法人 みどりの風 特別養護老人ホーム みどりの丘	下泉1424-3
社会福祉法人 和心会 特別養護老人ホーム 和心苑	神納2840-1
医療法人社団 恒久会 介護老人保健施設 メディケアやまゆり	奈良輪730
社会福祉法人 さつき会 老人保健施設 カトリアンホーム	蔵波2713-1
社会福祉法人 みどりの風 特別養護老人ホーム みどりの樹	下泉1426
社会福祉法人 嬉泉 袖ヶ浦のびろ学園	下新田1680
社会福祉法人 嬉泉 袖ヶ浦ひかりの学園	下新田1680
社会福祉法人 いずみ会 袖ヶ浦学園	上泉1767-21
社会福祉法人 佑啓会 ふるさと学舎 蔵波	蔵波3312-1
社会福祉法人 陽だまり わたぼうし	戸国飛地382-1
社会福祉法人 陽だまり 児童養護施設 びつき	戸国飛地398-1
社会福祉法人 東京都社会福祉事業団 東京都千葉福祉園	代宿8



「住民一人ひとりの」防災行動計画

マイ・タイムライン作成シート

大規模な水害を想定し、事前に計画をたてておくことで
適切な防災行動に繋げることができます!!

●作成する前に自分の地域を確認しましょう!

ハザードマップでチェック

あなたの
住んでいる地域は?

- 洪水浸水想定区域
 土砂災害警戒区域

住んでいる場所の洪水浸水深は?
(想定最大規模) 例:小櫃川

_____川
_____m

家庭の状況をチェック

避難に支援を必要とする人
(高齢者、障がい者、
乳幼児、妊婦など)

無 有

ペットを
飼っている人

無 有

マイ・タイムライン

警戒レベル		レベル1 	レベル2 
行政からの情報 等			● 自主避難など注意の呼びかけ
警戒レベル相当情報 等			● 大雨注意報 洪水注意報 等
基本的事項 (全ての避難行動に共通する事項)		<input type="checkbox"/> 天気予報を確認 <input type="checkbox"/> 家の点検・補強 <input type="checkbox"/> 非常持ち出し品や備蓄品※の確認 ※停電に備えた懐中電灯や水・食料など	<input type="checkbox"/> 備蓄品等が水没しないように 安全な場所に置く
行動の目安	水平避難が必要な場合	行政が開設する避難所 避難に支援を必要とする方	<input type="checkbox"/> 家族やケアマネージャー等支援者を交えて避難手段や タイミング等の確認
		ペットとともに避難する方	<input type="checkbox"/> 知人、ペットホテル等の一時預け先への確認 <input type="checkbox"/> 避難手段、タイミング等の確認 <input type="checkbox"/> ペット用非常持ち出し袋、ケージの確認(なければ用意) <input type="checkbox"/> 必要に応じて移動手段を検討 <input type="checkbox"/> ペットをケージに入れて避難の準備
		災害想定区域外の家族、親戚、ホテル 等	<input type="checkbox"/> 避難をする相手先と連絡をとる、ホテルを予約する <input type="checkbox"/> 避難手段を確認

わたしの計画

上記のチェック項目を参考に
個人のタイムラインを記載しましょう!!

避難先①

避難方法 徒歩 車
 その他()

避難先までの時間 分

避難先②

避難方法 徒歩 車
 その他()

避難先までの時間 分

レベル1	レベル2

台風などの水害を想定して、自分や家族の防災行動計画をたてましょう。



避難行動の検討【目安】



【注意事項】

あくまで、避難方法検討の目安です。浸水想定区域外でも浸水する場合や、想定される浸水深を上回る場合もあります。土砂災害警戒区域外でも同様です。屋内待機や垂直避難と判断した場合でも安全とは限りません。水平避難を想定した準備をしましょう。

※緊急安全確保は、地域の状況に応じて発令される情報であり、必ず発令されるものではありません。

レベル3 (危険な場所から) 高齢者等は避難	レベル4 (危険な場所から) 全員避難	レベル5 災害発生
● 高齢者等避難開始	● 避難指示	● 緊急安全確保※
● 氾濫警戒情報 大雨警報・洪水警報 等	● 氾濫危険情報 土砂災害警戒情報 等	● 氾濫発生情報 大雨特別警報 等
□ 避難場所・開設状況の確認 (市HPや生活安全メール)	□ 避難開始 避難指示時には 危険な場所から(お住まいの方) 全員避難	<p>屋外行動の禁止</p> <p>屋内の安全な場所への避難</p> <p>命を守る最善の行動をとる</p>
□ 避難開始 避難に時間を要する方は、危険な場所から(お住まいの方)避難		
レベル3	レベル4	レベル5

インターネットを利用した防災情報

国・県

千葉県L-アラート

災害時に、市が発令する避難指示などの情報は、防災行政無線などで伝達するとともにテレビやインターネットなどでも確認できます。

<https://www.city.sodegaura.lg.jp/soshiki/bousai/lara-to.html>



千葉県土砂災害警戒情報システム

土砂災害警戒情報を補足する詳細な危険度情報を提供します。

<http://dosyabo.bousai.pref.chiba.lg.jp/>



ちば情報マップ

地図を利用して千葉県の地域情報や行政情報をインターネットを通じて公開・提供するサイトです。

<https://map.pref.chiba.lg.jp/pref-chiba/Portal>



千葉県防災ポータルサイト (雨量・水位情報)

最新の雨量・水位情報をお知らせします。

<http://suibo.bousai.pref.chiba.lg.jp/>



気象庁トップページ

気象庁の防災情報や天気、各種データやコラムなどを公開しています。

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



気象庁 キキクル (危険度分布)

気象庁が運用しており、大雨による災害発生危険度をリアルタイムで確認できます。

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



ライフライン

東京電力 パワーグリッド 停電情報

サービスエリア内で発生している停電情報をお知らせします。

<https://teideninfo.tepco.co.jp/>



東京ガス トップページ

東京ガスのホームページです。

<https://www.tokyo-gas.co.jp/>



かずさ 水道広域連合企業団 (断水情報)

断水・漏水等、障害の発生状況を公開しています。

<https://www.kazusa-kouiki.jp/>



千葉県防災ポータルサイト (ライフライン情報)

電気、水道、ガス、電話、生活関連情報を確認できます。

<http://www.bousai.pref.chiba.lg.jp/>

