

3

日頃の備え

① 日頃の備え

19ページ

② 家族で決めておこう

22ページ

③ 地域のつながりを
深める

26ページ

1

日頃の備え

① 非常持出品を備えよう!!

いざというときの避難に備え、日ごろから非常持出品を準備しておきましょう。非常持出品には、一次持出品と二次持出品の2つがあります。次にあげたものを、自分用にアレンジして準備しましょう。

一次持出品

避難するときに最初に持ち出すものです。あまり欲張りすぎないことが大切です。リュックなどに入れる重さの目安は、成人男性で15キロ、成人女性で10キロ程度です。

常時携行品

- ☐ 携帯電話
- ☐ 充電器
- ☐ バッテリー
- ☐ 現金
- ☐ 運転免許証、マイナンバーカード
- ☐ メモ帳、ペン

貴重品

- ☐ 通帳類
- ☐ 証書類
- ☐ マイナンバーカード
- ☐ 健康保険証
- ☐ 印鑑

食料・水

- ☐ 保存食
- ☐ 水
- ☐ 水筒
- ☐ 紙皿、コップ
- ☐ ナイフ、缶切り、栓抜き

医薬品・感染症対策用品

- ☐ お薬手帳
- ☐ ばんそうこう
- ☐ ガーゼ、包帯
- ☐ 消毒薬
- ☐ 解熱剤、胃腸薬、風邪薬
- ☐ 常備薬
- ☐ マスク
- ☐ 体温計
- ☐ 手指の消毒液
- ☐ ウエットティッシュ
- ☐ 上履き、外履きを入れる袋

懐中電灯

できれば一人にひとつ用意。予備の電池と電球も用意。



二次持出品

避難後、状況が収まった段階で自宅へ戻り、再度、避難所への持ち出し、または自宅で、生活する上で必要なものです。

救援物資が届くまでの間（3日間、できれば1週間）、自活できる分量を備えましょう。

食料

- ☐そのまま食べられるか、簡単な調理で食べられるもの（缶詰、レトルト食品など）
- ☐アレルギー対応食

水

- ☐飲料水は大人一人当たり1日3リットルが目安

生活用品

- ☐卓上コンロ
- ☐固形燃料
- ☐予備のガスボンベ
- ☐キッチン用ラップ
- ☐給水袋
- ☐携帯トイレ
- ☐洗面具、歯ブラシ
- ☐生理用品
- ☐ビニール袋
- ☐新聞紙

衣類

- ☐下着・靴下
- ☐長袖・長ズボン
- ☐防寒着
- ☐毛布
- ☐タオル・バスタオル

高齢者・要介護者用品

- ☐介護用品
- ☐やわらかい非常食
- ☐大人用おむつ

ペット用品

- ☐ペットフード
- ☐ケージ
- ☐リード
- ☐迷子札
- ☐トイレ用品
- ☐鑑札
- ☐狂犬病予防注射済票



② 家庭で備蓄をしよう

大規模災害時には、電気・ガス・水道などのライフラインが止まる可能性があります。そのため、日頃から保存の効く食料や飲料水などを備蓄しておきましょう。

家庭内備蓄の必要量目安（推奨）

1人当たり3日分の食料や水などを備蓄することが推奨されています。

食料・飲料・生活必需品等の備蓄例 （人数分を用意しましょう）



非常食：3日分の食料
（例：アルファ化米、ビスケット、乾パン）



飲料水：3日分（1人1日3リットルが目安）



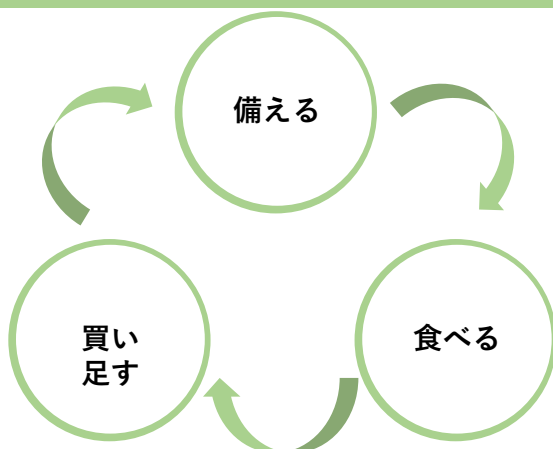
生活必需品：トイレットペーパー、ティッシュペーパー、マッチ、ろうそく、カセットコンロ

※大規模災害時は、1週間分の備蓄が望ましいとされています。

備蓄品のローリングストック

「ローリングストック」とは、非常食等の賞味期限を考慮し、古い物から消費していき、消費した分を買い足していくことで、常に一定量の非常食等を備蓄していく方法です。

賞味期限が近い非常食は消費し、その分の非常食を買い足していきましょう!!



2

家族で決めておこう

① 家族の集合場所を確認しよう

災害はいつ起こるか分かりません。災害が発生した際に、家族が離れ離れになった時に備えて、家族で話し合い集合場所を決めておきましょう。



Point

- 安全に待機できる場所を選びましょう。
- 集合場所は、より具体的な場所を決めておきましょう。
例：「〇〇小学校の正門前」
- 集合時間を決めておくと、待ち続ける心配がなくなります。

② 家族防災会議を開こう

寒川町では、防災意識の高揚を図っていただくことを目的として、毎月第一日曜日に「寒川町家族防災会議の日」を設定しています。日頃から防災について、家族で話し合っておきましょう。



確認方法

情報の入手先一覧は25ページ



防災行政用無線

毎月第一日曜日に、町内51箇所の防災行政用無線（スピーカー）から家族防災会議の内容が放送されます。

防災行政用無線で放送した内容と同様のものが、下記の方法で確認することができます。



寒川町ホームページ



Twitter
(寒川町公式)



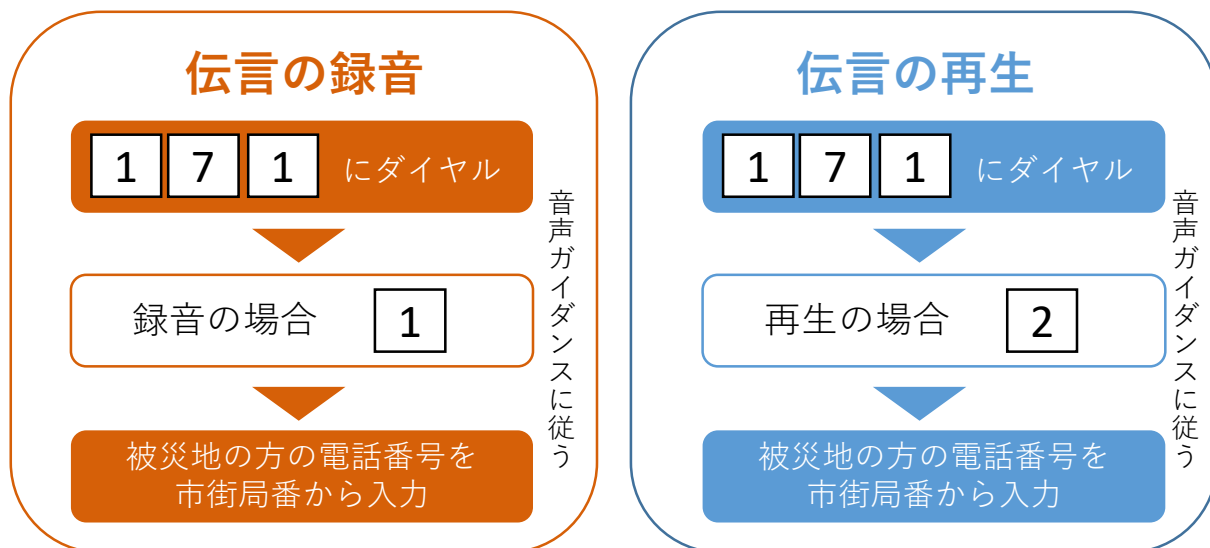
メール配信サービス

③ 安否確認手段

災害時には電話がつながりにくくなることがあります。家族の安否を確認するために安否確認方法をあらかじめ複数用意しておくことがおすすめです。

災害用伝言ダイヤル（171）

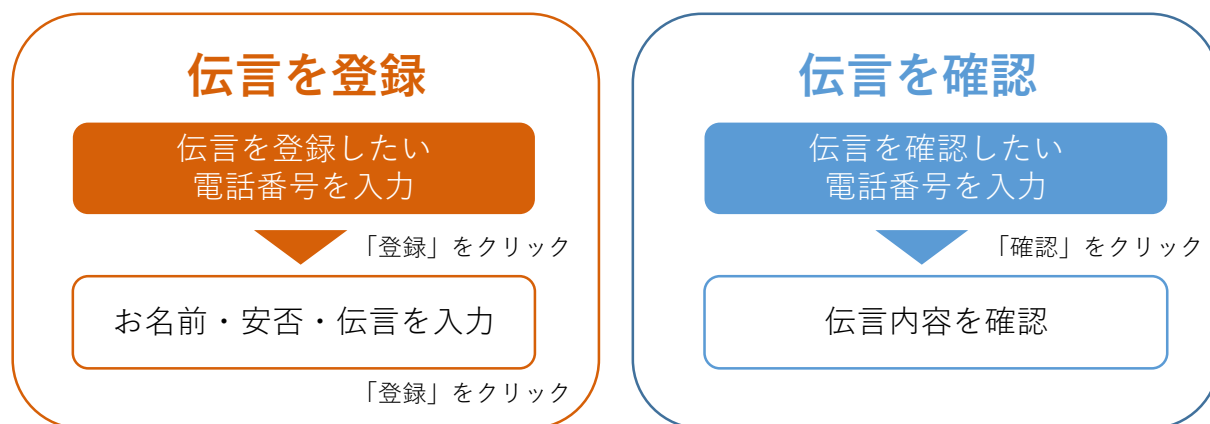
災害時に、固定電話や携帯電話などから音声の録音・再生を利用できるサービスです。



災害用伝言板（Web171）

災害時にインターネットを利用して安否情報の書き込み及び閲覧が可能です。

災害用伝言板を開く



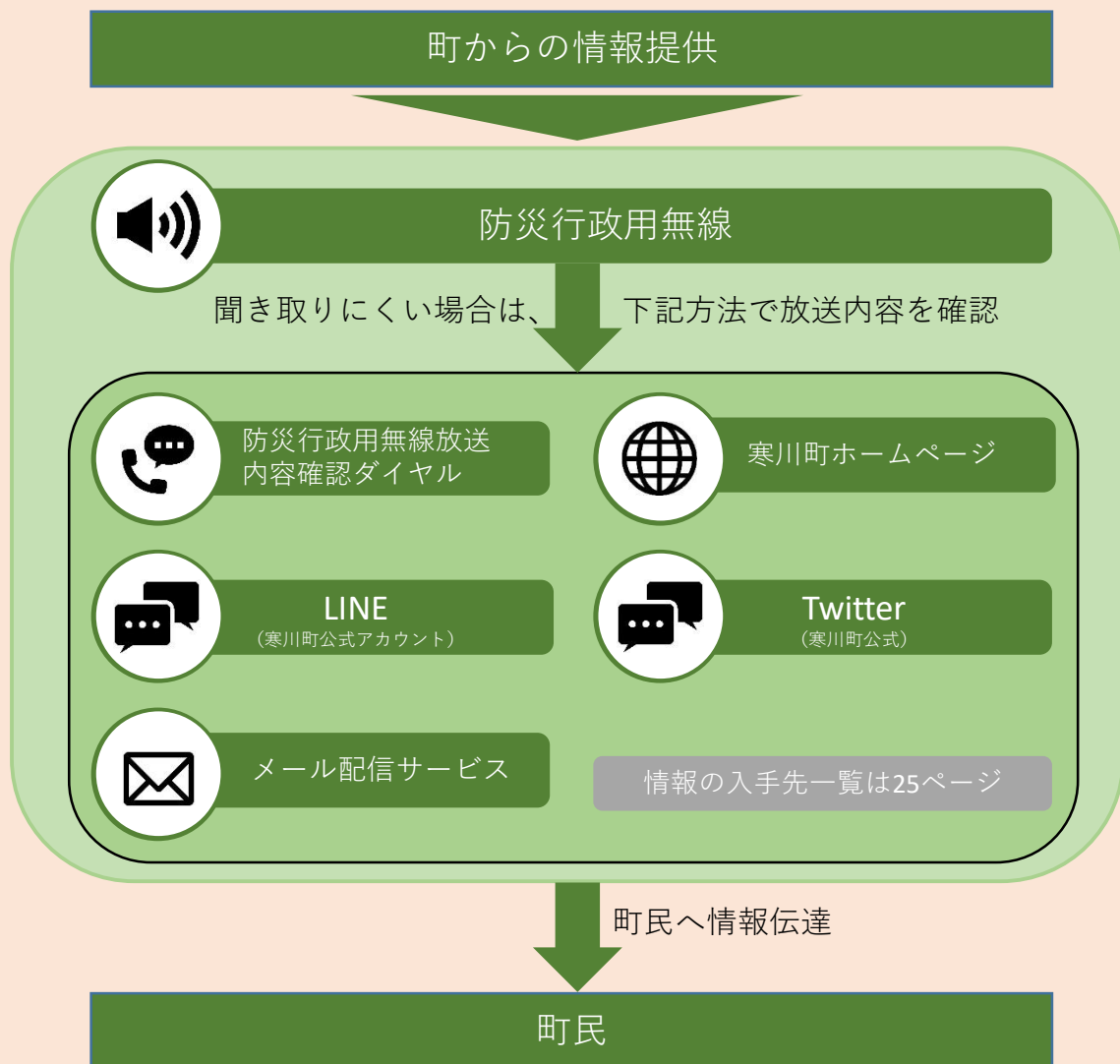
④ 自分に合った災害情報等入手方法を確認しよう

災害時、気象や避難所の開設状況等の情報を収集することは、自らの身を守るために重要です。

町では、町民一人ひとりに災害情報等を届けるために、防災行政用無線（スピーカー）を51箇所設置しております。しかしながら、気象状況や地形、住家の気密性の向上などにより、放送内容が聞き取りにくい場合があります。町としては、スピーカーの方向を調整したり、緊急時は音量を最大レベルに上げるなどの工夫をしているところです。また、防災行政用無線の役割を補完するため、情報伝達手段を多様化し、可能な限り伝え漏れがないように努めています。

ですので、防災行政用無線で流れた放送が聞き取りづらいという方は、その他の情報伝達手段を活用し、能動的に災害情報等を入手していただくようお願いいたします。

【情報伝達体系（町⇒町民）】



情報入手先一覧



防災行政用無線

町内51箇所ある防災行政用無線（スピーカー）から災害発生時の緊急情報をお伝えしております。



防災行政用無線放送 内容確認ダイヤル

次の番号に電話照会すると、直前に放送された防災行政用無線の内容を確認することができます。

(0467) 74-0999



寒川町ホームページ

防災関連の最新情報は寒川町公式ウェブサイトで確認することができます。
<https://www.town.samukawa.kanagawa.jp/>



メール配信サービス

災害情報等をメール配信しています。事前登録が必要です。
<https://www.town.samukawa.kanagawa.jp/mailhaishin/index.html>



LINE

(寒川町公式アカウント)

防災関連情報等を確認することができます。

登録方法：

【LINE ID】

ID：@samukawatown

【QRコード】



Twitter

(寒川町公式)

防災行政用無線の放送内容を確認できます。

https://twitter.com/samukawa_town



防災気象情報サイト

町の気象等に関する情報を確認できます。LINEでも同様の情報を取得することができます。

[パソコン版]

<https://samukawa-town.bosai.info/ui/dashboard>



[モバイル版]

<https://samukawa-town.bosai.info/s/>



3

地域のつながりを深める

① 「顔の見える」地域社会構築に取り組もう

地域社会の被害を減らすためには地域が一丸となって助け合うことが重要です（共助）。そのためには、日頃からご近所同士であいさつをすることや、自治会に加入し、自治会活動に積極的に参加することなどが大切になり、災害時の円滑な支援につながります。

また、高齢者や障がい者、妊産婦、乳幼児、外国人等の要配慮者に対しては、日頃から顔の見える関係づくりを行い、災害時に支援が必要かどうか確認しておくことが大切です。

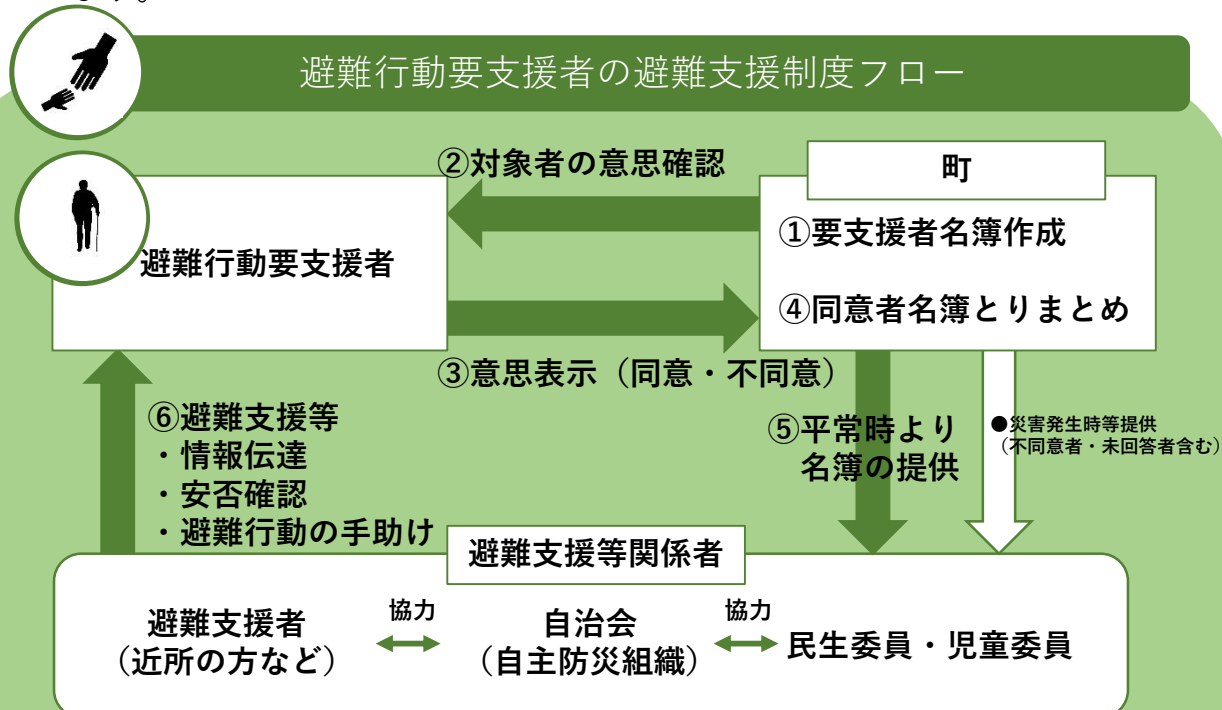


避難行動要支援者

高齢者や障がい者等の要配慮者のうち、災害時に家族等の支援が受けられない方で、自ら避難することが困難な方を「避難行動要支援者」と呼びます。

避難行動要支援者に対して、地域住民による安否確認や情報伝達、避難行動の手助けなど「自分たちの地域はお互い助け合って守る」という「共助」の取組がひととき重要になってきます。

町ではその一助として、避難行動要支援者のうち、避難支援等の実施に必要な限度で、名簿情報提供の同意を得られた方及び自ら支援を希望し個人情報の提供に同意した方の名簿情報を、平常時から避難支援等関係者に提供、情報共有をしています。



※避難支援等関係者：災害発生時又は恐れがある場合、情報を伝えたり、安否確認や避難行動の手助けなど、避難支援等の協力を行う方々（消防機関、都道府県警察、民生委員・児童委員、社会福祉協議会、自主防災組織など）を言います。

自主防災組織

自治会ごとに自主防災組織が結成され、地域の人々がお互いに協力し合い、「自分たちの地域は自分たちで守る（共助）」ことを念頭に、防災活動に取り組んでいます。

平常時には、防災計画・マニュアルの作成や訓練、資機材の購入を行い、災害への備えを行っています。災害時には、公的機関による被災者支援等の緊急対応（公助）には限界があるため、救助・救急等の自主的防災活動の役割を担っています。

平常時

防災計画・マニュアルの作成

- 地域の実情に沿った計画・マニュアルの作成
- 定期的な見直し など

防災訓練・講習会の実施

- 初期消火訓練
- 救出・救護訓練 など

防災対策の検討・復旧

- 防災資機材の整備



災害時

情報の収集・伝達

- 地域の被害状況の確認、集約及び報告
- 災害対策に関する情報の把握及び在宅・避難所の要配慮者に伝達

救助、救急、消火及び医療救護活動

- 地域の被害、負傷者・要救助者情報の確認、集約及び報告
- 初期消火活動
- 負傷者の応急手当、救護所への搬送 など

避難対策

- 町民を一時避難場所・広域避難場所まで誘導
- 地域の避難行動要支援者の安否を確認、集約及び確認状況を報告
- 避難行動要支援者避難行動の支援
- 避難所以外で生活する被災者の所在を把握 など

避難所の運営・管理への協力

- 設管理者、避難所従事職員に協力して避難所運営を実施
- 避難所生活における秩序の維持等への協力 など