

日頃からできる暮らしの中の備え

災害に備えるため、常日頃から家庭で取り組むべき主な対策を紹介します。

①非常持ち出し品の準備



②ライフライン途絶への備え



ローリングストック

③家族ルール決定



安心とくしま
(家族継続計画について考えよう)

④情報収集手段の確認



⑤災害用伝言ダイヤルサービス等の体験利用



災害用伝言板Web171

①非常持ち出し品の準備

代表的な非常持ち出し品の例は以下のとおりです。

- 水
- 食品(ご飯、レトルト食品、乾パン等)
- 防災用ヘルメット・防災ずきん
- レインウェア
- 紐なしのズック靴
- 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)
- 携帯充電器(※手動充電式が便利)
- 予備電池
- マッチ・ろうそく
- 使い捨てカイロ
- ブランケット
- 常備薬
- 軍手
- 洗面用具
- 歯ブラシ・歯磨き粉
- タオル
- ペン・ノート
- マスク
- 手指消毒アルコール
- 石けん・ハンドソープ
- ウェットティッシュ
- 体温計
- 救急用品(ばんそうこう、包帯など)
- 貴重品(通帳、現金、運転免許証、保険証、診察券など)

②ライフライン途絶への備え

災害発生からライフラインの復旧まで1週間以上かかるケースがほとんどです。最低でも3日間、できれば1週間分の食料や水などを各家庭で備蓄しましょう。

- 食料や水~ローリングストック~
定期的(1か月に1~2度)に食べ(飲み)、食べた(飲んだ)分を買い足して備蓄する方法です。食べたり飲んだりしながら備蓄するため、賞味期限が短いレトルト食品なども非常食として扱えます。
- 生活用品
 - 停電...ランタン、ヘッドランプ ● 断水...給水袋、携帯トイレなど
 - ガス...カセットコンロ、カセットボンベ
(カセットボンベは1週間で1人6本程度必要)
 - その他...ラップ、ゴミ袋、トイレトーパーなど
- ガソリン・灯油
車の燃料メーターが半分程度になったら満タンを心がける、暖房用の灯油は1缶余分に買い置くことを心がける「満タン&灯油プラス1缶運動」が提唱されています。

③家族ルール決定

災害が発生したときの対応方法について、あらかじめ家族で話しておきましょう。詳しくは安心とくしまのホームページをご確認下さい。

④情報収集手段の確認

美馬市が発信するもの

災害時は、次の手段で様々な情報が発信されますので、聞きのがしがないよう注意しておきましょう。

音声告知放送端末、屋外スピーカー

災害時の避難指示などの避難情報や災害時の重要な緊急情報を音声告知放送端末、屋外スピーカーから広報します。

美馬市ホームページ



緊急速報メール

携帯電話を利用した災害時専用の情報発信の仕組みです。避難情報など、緊急かつ重要な情報を、携帯電話に発信します。

美馬市公式LINE



市民

その他の情報収集手段

災害時に役に立つサイトは日頃から自らチェックし、使い方に慣れておきましょう。

ホームページ

気象庁 HP



気象情報全般
地震情報
キキクル

国土交通省 防災情報提供センター



雨量情報
河川情報
気象情報

徳島県土砂災害 情報システム



気象情報
土砂災害危険度情報
雨量情報

徳島県 河川防災情報



雨量情報
河川水位情報
ダム情報

徳島県 県土防災情報



通行規制
渋滞等

アプリ、SNS

NHK ニュース・防災



Yahoo! 防災速報



徳島県 公式LINE



四国電力送配電 LINE (停電情報)



池田ダム (リアルタイム諸量一覧)



池田ダム放流量

⑤災害用伝言ダイヤルサービス等の体験利用

家族の安否確認ツールである災害用伝言ダイヤルサービス等を体験利用してみましょう。

伝言の登録方法	電話 171にダイヤル ↓ 「1」をダイヤル ↓ 市外局番+電話番号* ↓ 伝言を録音	Web web171.jpにアクセス ↓ 電話番号を入力* ↓ 登録ボタン ↓ 名前/安否/伝言を登録
	電話 171にダイヤル ↓ 「2」をダイヤル ↓ 市外局番+電話番号* ↓ 伝言を再生	Web web171.jpにアクセス ↓ 電話番号を入力* ↓ 確認ボタン ↓ 伝言内容を確認

*電話番号は被災地の方の市外局番からの電話番号または携帯電話番号

伝言ダイヤル・伝言板
体験利用提供日 毎月1日・15日 / 1月1日~3日 / 1月15日~21日(防災とボランティア週間) / 8月30日~9月5日(防災週間)