

# 我が家の防災、見直しませんか？

6月から9月にかけて本格的な大雨の季節になります。梅雨が始まる前に一度防災準備を見直してみましょう。

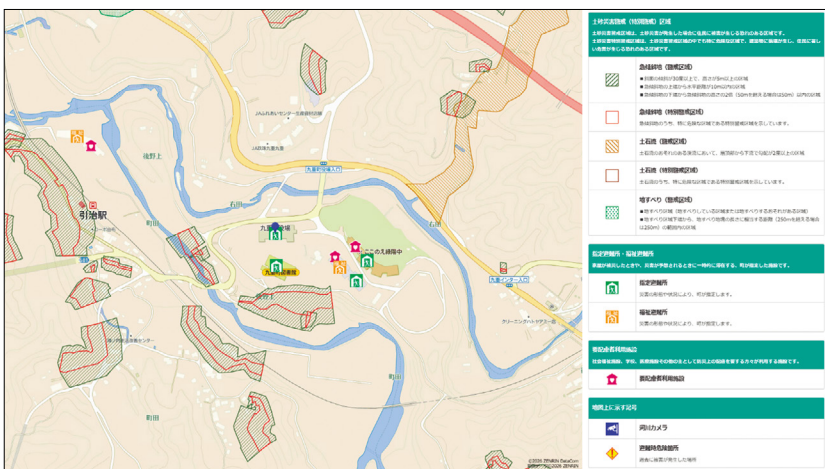


## ハザードマップを確認

「ハザードマップ」とは自然災害が発生した際に被害が想定される場所や避難場所などの位置を表示した地図です。

九重町では令和7年8月にハザードマップを新しく発行しています。

町のホームページでは「土砂災害」「洪水」「火災」の災害別のマップを見ることができます。



▲九重町ハザードマップ



防災ハザードマップには指定避難所等だけではなく、避難生活が困難な要配慮者のための福祉避難所の一覧も掲載されています。



## 非常時持ち出し袋の準備

避難が必要な際に必要になるものはあらかじめリュックサックにつめ、いつでも持ち出せるようにしましょう。

避難時の緊張を和らげるために「自分の・家族の好きなもの」を準備するのも効果的です。

### 避難時に最低限必要なもの

- 現金
- 非常食(レトルト食品、乾パン等 1人3日分)
- 飲料水(1人1日3リットル×3日分)
- 懐中電灯、ラジオ、予備乾電池
- 携帯充電器、モバイルバッテリー
- ライター、ろうそく
- ビニール袋
- 毛布や寝袋
- 衣類(着替え、下着等)、タオル
- 救急用品(消毒液、ばんそうこう、常備薬等)
- 洗面用具、歯ブラシ、歯磨き粉

### 一緒に持ち出すもの

- 貴重品  
(マイナンバーカード、預金通帳、病院の診察券等)

### 個別の事情に応じて必要なもの

- メガネ、コンタクト
- 入れ歯
- 補聴器
- 持病の薬、お薬手帳
- 生理用品
- 粉ミルク又は液体ミルク、使い捨て哺乳瓶
- 離乳食(アレルギー対応食含む)
- おむつ

### 感染症予防用品

- マスク
- 体温計
- 手指消毒用アルコール
- ウエットティッシュ

持ち出せる量は、成年男性で約15Kg、成年女性で約10Kg、こども・高齢者で約6Kgを想定しておく。(『政府広報オンライン』より)



## 食料、生活必需品の備蓄

予期せぬ災害が起こったとしても、いつもと変わらない、温かく栄養バランスのとれた食事があれば、心と体が満たされ、前向きな思考と元気に活動するためのエネルギーが湧いてきます。

### Q. なぜ食品の家庭備蓄が必要なのか？

A. 過去の大きな災害から以下のことが想定されるため。

- ライフラインの復旧までに1週間以上
  - 災害支援物資の到着に3日以上
  - 物流機能の停止により、スーパーやコンビニで食品が届くまで1週間程度
- ▶ 備蓄の目安=家族の人数×3日分から1週間分

### ローリングストックとは？

普段の食事で食べるものを多めに購入し、古くなったものから食べ、足りなくなったものを補充することで、備蓄する食品の鮮度を保つことができます。



▲農林水産省 HP



農林水産省のホームページでは「災害時に備えた食品ストックガイド」を公開しています。食品の選び方や災害時の役立つレシピも掲載されています。



## 災害時の情報収集

災害時には気象情報や避難情報に注意し、安全確保に努めてください。九重町では様々な媒体で避難情報を発信しています。

情報収集手段	内容
町ホームページ	避難情報や気象情報、災害情報、被害情報、道路交通情報等を「緊急情報」として発信しています。
防災無線放送	災害避難等の情報が屋外のスピーカー、屋内の戸別受信機から流れます。戸別受信機の音声聞こえにくい場合は危機管理・防災安全課へお問い合わせください。
九重町公式LINE	<div data-bbox="507 1906 699 2094" data-label="Image"></div> <p>◀お友だち登録はこちらから！ 「友達追加」画面で二次元コードを選択。 左の二次元コードを読み込んで追加をタップ（押す）</p>