

# 災害時の準備はできていますか？



災害はいつ起こるかわかりません。災害が起こった時に、どのような行動をとればいいのか、日頃からどんな準備をしておけばいいのか、自分自身で考え備えておく必要があります。

## 1 非常時の持ち出し品と備蓄品の準備

いざ、避難しなければならない時、何をどれだけ持っていくか、とっさに判断できるものではありません。非常持ち出し品は日ごろから準備しておき、リュックサック等にひとまとめにして、玄関等の避難時にすぐ持ち出せる場所に置いておきましょう。

| 非常時の持出品チェックリスト                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 必ず準備して<br>いただきたい<br>もの                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 身分証の<br>コピー | <input type="checkbox"/> 保険証類 <input type="checkbox"/> 特定医療費受給者証 <input type="checkbox"/> 身体障害者手帳<br><input type="checkbox"/> 介護保険証 <input type="checkbox"/> マイナンバーカード・運転免許証                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 医薬品等        | <input type="checkbox"/> 服用している薬 <input type="checkbox"/> お薬手帳又は処方箋の写し <input type="checkbox"/> マスク<br><input type="checkbox"/> 体温計 <input type="checkbox"/> 手指消毒液                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 非常食料        | <input type="checkbox"/> レトルト食品や缶詰 <input type="checkbox"/> 飲料水<br>※アレルギーややわらかい形態食等ご自身の状況に応じたものを準備                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| ご自身の状況<br>に応じて準備<br>していただき<br>たいもの                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 生活用品        | <input type="checkbox"/> タオル類 <input type="checkbox"/> 防寒シート <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ <input type="checkbox"/> 厚手の手袋<br><input type="checkbox"/> はさみ・カッター <input type="checkbox"/> 携帯用トイレ <input type="checkbox"/> 紙おむつ等介護用品<br><input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> 携帯用カイロ <input type="checkbox"/> 歯磨きセット <input type="checkbox"/> 携帯電話充電器 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 衣料品等        | <input type="checkbox"/> 下着・靴下 <input type="checkbox"/> 長袖・長ズボン <input type="checkbox"/> 防寒用ジャケット <input type="checkbox"/> 雨具<br><input type="checkbox"/> 運動靴 <input type="checkbox"/> スリッパ                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 貴重品類        | <input type="checkbox"/> 小銭 <input type="checkbox"/> 預金通帳 <input type="checkbox"/> 携帯電話 <input type="checkbox"/> 印鑑                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 避難用具        | <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ・イヤホン<br><input type="checkbox"/> 予備の電池・モバイルバッテリー                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <input type="checkbox"/> その他、個人で必要なもの                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 備蓄品チェックリスト                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <input type="checkbox"/> レトルト食品 <input type="checkbox"/> 飲料水 <input type="checkbox"/> 給水用ポリタンク <input type="checkbox"/> カセットコンロ <input type="checkbox"/> カセットボンベ<br><input type="checkbox"/> ティッシュペーパー・ウエットティッシュ <input type="checkbox"/> 簡易トイレ <input type="checkbox"/> ラップフィルム<br><input type="checkbox"/> 紙皿・紙コップ・割りばし <input type="checkbox"/> ビニール袋 <input type="checkbox"/> 工具セット    等 |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

## 2 普段から服用しているお薬の備え

災害時には、医療機関や薬局が被災し薬を処方してもらえなかったり、また、医薬品の供給がストップし、入手が困難になることも考えられます。

### ① 最低3～7日分の薬を準備

普段から服用しているお薬は、最低3～7日分は余分に準備しておき、避難の際には、速やかに持ち出せるよう、家族や関係者（支援者）みんながわかる場所に保管しておきましょう。

### ② 外出時にも携帯

災害発生時に家にいるとは限らず、外出時に被災することもあります。必要最小限の薬は常に携帯するようにしましょう。

### ③ 緊急支援手帳・お薬手帳の活用

災害時（緊急時）には、医師や薬剤師が、一目であなたが日ごろから服用している薬がわかるよう「お薬手帳（コピー）」又は、薬剤名、服用量、副作用、中断時に起こる症状等を記載した「緊急支援手帳」を常に携帯するようにしましょう。

### 3 避難所、避難経路、避難手順の確認

災害時に慌てずに行動できるよう、日頃から親戚宅・友人宅・指定避難所のどこに避難するか、避難する際の経路や手順等を家族・関係者と話し合っておきましょう。指定避難所等の場所を確認したい場合は下記窓口へお問合せください。

※災害のおそれがない場合は、自宅で避難生活を送る在宅避難も検討しましょう。

#### ① 第一指定避難所（校区市民館、生涯学習センター等）

災害により被害を受け自分の家等を失い居住できなくなった時、又は被害のおそれのある場合に避難する場所です。

#### ② 第二指定避難所（小・中学校等）

第一指定避難所が収容能力を超えた場合等に開設されます。

#### ③ 福祉避難所（福祉センター等）

第一・第二指定避難所での避難生活が困難な被災者がいる場合に開設されます。

※支援を行う介護職員が配置されているわけではありません。

窓口

豊橋市役所 防災危機管理課 ☎ 51-3126

### 4 災害時の連絡・通信手段

大規模災害発生時は、安否確認の電話が急激に増加し、電話が繋がりにくい状態が発生し、当日から数日間続きます。家族や知人との間での安否確認や避難場所の連絡等には、「災害用伝言サービス」を利用しましょう。

#### ① NTT の災害用伝言ダイヤル（171）の利用方法

災害時に、固定電話、携帯電話等の電話番号宛に安否情報（伝言）を音声で録音（登録）し、全国からその音声を再生（確認）することができます。

| 伝言の登録                      | 伝言の再生                 |
|----------------------------|-----------------------|
| ① 「171」をダイヤル               | ① 「171」をダイヤル          |
| ② 「1」を押す                   | ② 「2」を押す              |
| ③ 自宅の電話や携帯の電話番号を市外局番からダイヤル | ③ 相手先の電話番号を市外局番からダイヤル |
| ④ 「1」を押す                   | ④ 「1」を押す              |
| ⑤ 録音する（30 秒以内）             | ⑤ 再生する                |
| ⑥ 「9」を押す                   |                       |



#### ② 災害用伝言版（web171）の利用方法

パソコンやスマートフォン等から固定電話や携帯電話の番号を入力して安否情報（伝言）の登録、確認を行うことができます。

#### ③ 各社携帯電話の災害用伝言掲示板／SNS の活用

災害用伝言掲示板は携帯電話やスマートフォンで、自分の安否を登録したり、家族の安否を確認したりすることができるサービスです。詳しい利用方法は各携帯電話会社に確認してください。また、過去の災害では SNS が安否確認などの手段として有効に機能しました。日ごろからこれらの活用についても検討しましょう。

#### 支援者への連絡方法

災害時には、できるだけ早くかかりつけ医や人工呼吸器・在宅酸素の使用機器メーカーなどと連絡をとることが大切です。連絡方法や搬送方法など、事前に利用しているサービス事業所等へも相談しておきましょう。

## 5 地域ぐるみの支援

日ごろから避難の方法について検討していたとしても、災害時は何が起こるかわかりません。一人で避難することができない方は、家族が不在の場合は、避難することが困難になるかもしれません。

常日頃から地域の方々とコミュニケーションを図り、何かあった時には支援をお願いできる関係を築いておくことがとても重要です。

### 「豊橋市避難行動要支援者台帳」への登録

豊橋市では、地震等の災害が発生した際に、自ら避難することが困難で、避難にあたりご家族等の協力が得られず、地域での支援が必要な方（避難行動要支援者）の台帳登録を進めています。この台帳の写しを登録者が住んでいる地域の自主防災会や民生委員等にお渡しし、地域の中で日頃の見守りと災害発生時の支援に役立てるために活用するものです。

窓口

豊橋市役所 福祉政策課 ☎ 51-2355

## 6 情報を集める

### ① 「豊橋ほっとメール」の登録

地震や風水害情報、被害状況、避難所開設情報等災害に関する緊急情報を、携帯電話やパソコンのメールで受け取れるサービスです。

#### ＜登録方法＞

「[tou@anzen-ansin.net](mailto:tou@anzen-ansin.net)」に空メールを送って登録手続きをしてください。右記 QR コードを読み取ると「豊橋ほっとメール」宛てのメールアドレスが表示されますので、そのアドレス宛てに空メールを送っていただき、登録することも可能です。

登録はこちら



※メールが届かない場合は、「@anzen-ansin.net」からのメールが受信できるようにしてください。

### ② エリアメール・緊急速報メール

気象庁が発表する津波警報や地方自治体が発令する避難情報等を受信することができる携帯電話のシステムです。対象エリアにいる利用者限定して配信します。

※機種により利用できないものもあります。また、機種によってはあらかじめ受信設定が必要です。

### ③ 豊橋防災ラジオ

豊橋防災ラジオとは、スイッチが切れていても電池が入っていれば緊急時に自動で起動し、最大音量で情報を配信するラジオです。市内の電機商業組合加盟店で購入できます。

価格は 1,500 円（税込み）で 1 世帯で複数台の購入が可能です。75 歳以上の方のみで構成される世帯は 500 円（1 世帯 1 台限り）で購入できます。

※このラジオはエフエム豊橋以外の放送を聞くことはできません。エフエム豊橋を受信できる市販のラジオでも、スイッチの入った状態であれば、同内容の緊急情報を聞くことができます。

### ④ 防災アプリ Hazardon（ハザードン）

各種ハザードマップの確認、避難所の開設状況の確認、リアルタイム気象情報の受信、豊橋ほっとメール（防災情報）の受信が可能です。地域登録が5箇所可能なため、見守りツールとしてもご使用いただけます。

※リアルタイム気象情報の受信、豊橋ほっとメールの受信には「豊橋市」を地域登録していただく必要があります。

アプリのダウンロードはこちらから



窓口

豊橋市役所 防災危機管理課 ☎ 51-3126

## ⑤中部電力の「停電情報お知らせサービス」(スマートフォン無料アプリ)

あらかじめ登録した地点(町名の他、電気の契約単位で登録可能)の停電や復旧情報をプッシュ通知でいち早くお知らせし、チャットで電気に関する相談ができる無料アプリです。



窓口

中部電力パワーグリッド(株)

☎0120-985-232 平日9:00~17:00(年末年始・祝日除く)

### ※在宅医療機器をご使用中の方へ

停電が発生した際、医療機器等をご使用の方に対し、個別に停電情報をお知らせを行うなど、対応について相談することができます。詳細については下記までお問合せください。

窓口

中部電力パワーグリッド(株) 豊橋支社 豊橋市神明町89番地

☎0120-988-328 平日9:00~17:00(年末年始・祝日除く)

来所相談の場合は、平日9:00~15:00(年末年始・祝日除く)

## 7 風水害に備えて「マイ・タイムライン」を作ってみましょう!

「マイ・タイムライン」とは、風水害のように想定できる災害に対しての備えや迅速な対応ができるように「いつ」「誰が」「何をするのか」をあらかじめ決めておくものです。

洪水や洪水や浸水被害が想定される地域にお住まいの方や、避難に時間がかかる方とそのご家族の方、保健師と一緒に作成しませんか?作成をご希望の方は、下記窓口までお問い合わせください。

窓口

豊橋市保健所 健康増進課

☎ 39-9140



豊橋市ホームページ