

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 非常持出し品と備蓄品の準備

避難するときに慌てないよう、非常持出し品を事前にそろえておくことが重要です。リュックサック等にひとまとめにして、玄関等のすぐ持ち出せる場所に置いておきましょう。

また、過去の巨大地震発生時は、ライフラインの復旧まで1週間以上かかる場合がほとんどであったため、1週間分以上の備蓄をしておくことが理想とされています。

非常持出し品チェックリスト	
<input type="checkbox"/> 携帯トイレ <input type="checkbox"/> 食料・飲料水 <input type="checkbox"/> 貯金通帳・印鑑・現金（小銭） <input type="checkbox"/> ヘルメット・防災ずきん・運動靴 <input type="checkbox"/> 本人確認の書類（マイナンバーカード、自動車運転免許証等） <input type="checkbox"/> 健康保険の資格情報が確認できるもの （マイナ保険証、資格確認書） <input type="checkbox"/> ラジオ兼ライト（予備電池） <input type="checkbox"/> 本人・家族の写真（最新のもの） <input type="checkbox"/> 携帯電話・モバイルバッテリー及び充電器 <input type="checkbox"/> 筆記用具（油性ペンを含む） <input type="checkbox"/> 毛布・寝袋・簡易ブランケット	<input type="checkbox"/> 介護用品（紙おむつ等） <input type="checkbox"/> 作業用手袋（革手袋） <input type="checkbox"/> ホイッスル（呼子笛） <input type="checkbox"/> 救急薬品・常備薬・処方箋のコピー <input type="checkbox"/> 衛生用品（歯磨き用具等）・生理用品 <input type="checkbox"/> ティッシュ・ウエットティッシュ ・除菌アルコール <input type="checkbox"/> タオル・下着類 <input type="checkbox"/> ナイフ・缶切り・マッチ・ライター <input type="checkbox"/> 予備メガネ・コンタクトレンズ洗浄液 <input type="checkbox"/> 体温計・マスク
備蓄品チェックリスト（必需品）	
<input type="checkbox"/> 水（1人1日3L程度） <input type="checkbox"/> 災害時用トイレ（1人あたり35回分） ※水と合わせて1人1日5回程度	<input type="checkbox"/> ポリタンク等給水を受ける手段 <input type="checkbox"/> カセットコンロ <input type="checkbox"/> カセットボンベ（6本）

必需品以外に備えていただきたい備蓄品は、「備えておくべき備蓄品チェックリスト」を確認▶



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て薬を処方してもらえないことや、医薬品の供給がストップして入手が困難になることが考えられるため、最低3日分、できれば7日分の薬を準備しましょう。

① 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。

② お薬手帳・緊急医療手帳の活用

災害時に医師や薬剤師が、あなたの日頃から服用している薬が一目でわかるように、「お薬手帳（コピー）」又は「緊急医療手帳」に薬剤名、服用量、副作用、中断時に起こる症状等を記載して携帯しましょう。

緊急医療手帳はこちら▶



3 避難する場所、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、日頃から避難する場所や避難経路、避難手順を家族・関係者と話し合っておきましょう。

また、自宅の被害状況や周辺のハザードマップを確認し、災害リスクがない場合は、無理に指定避難所に避難する必要はありません。自宅や親戚宅、知人宅、ホテルなども避難先の候補に入れることも検討しましょう。

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します。

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します。

※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 ☎ 51-3116

4 災害用伝言サービスの利用

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数日間続くことが想定されます。家族や知人との安否確認や避難した場所の連絡等には、次の「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）

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 連絡をとりたい人の電話番号を市外局番からダイヤル	③ 連絡をとりたい人の電話番号を市外局番からダイヤル
④ 録音する（30秒以内）	④ 再生する



② 災害用伝言版（web171）

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。

災害用伝言版（web171）はこちら▶



③ 携帯電話・PHS各社の災害用伝言板

携帯電話やPHSのインターネット接続機能で、被災地の方が伝言を文字によって登録し、携帯電話やPHS番号をもとにして全国から伝言を確認できます。災害用伝言板の詳細については、運営している携帯電話・PHS各社のホームページをご確認ください。

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

地震等の災害が発生した際に、自ら避難することが困難な方は、避難にあたり家族等の協力が得られない場合（日中は家族が不在となる場合など含む）、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

避難行動要支援者支援事業として、地域での支援が必要な方の台帳登録を進めています。

登録された情報は、登録者が住んでいる地域の自治会や自主防災組織、民生委員等に共有しており、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されます。

登録方法等の詳細は、豊橋市ホームページをご覧ください。



豊橋市
ホームページ

窓口

豊橋市役所 福祉政策課 ☎ 51-2355

6 情報を集める

① 防災アプリ Hazardon（ハザードン）

各種ハザードマップ、避難所の場所や開設状況、気象情報及び豊橋ほっとメールを受け取ることができるスマートフォンのアプリです。地域登録が最大5箇所でき、見守りツールとしてもご活用いただけます。また、事前に利用者情報を登録しておけば、避難所の受付もスムーズに行えます。

豊橋市からのお知らせを受け取るには、「豊橋市」を地域登録する必要があります。

アプリのダウンロードはこちらから



② 豊橋ほっとメール

気象情報や避難情報といった緊急情報を、携帯電話やパソコンのメールで受け取れるシステムです。登録方法は、「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。下記の二次元コードからでも空メールを送ることができます。

なお、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。

登録はこちら▶



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るか、コンセントに繋がっていたら緊急情報を24時間、いつでも最大音量で受信できるラジオです。

価格や販売店舗はこちら▶



窓口

豊橋市役所 防災危機管理課 ☎ 51-3116

④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。

アプリのダウンロードはこちらから

iOSはこちら →
Android™はこちら →



App Store
からダウンロード





Google Play
で手に入れよう



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、個別に停電情報の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する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ご家族に作成をお勧めしています。作成をご希望の方は、健康増進課までお問合せください。

窓口 豊橋市保健所 健康増進課 ☎ 39-9140

