

助かるために備えよう！

稲荷山地区 ポケット防災手帳

ときには……

災害時は『**落ち着く**』ことが重要です。
しかし同時に『**ゆっくり慌てる**』ことも必要です。

令和4年度千曲市第3次地域づくり計画 採択事業

自分の情報

記入日 年 月 日

名前

常備薬、アレルギーなど

かかりつけ医

その他メモ

家族や友人、勤務先、学校などの連絡先

いざという時のために連絡を取りたい方の連絡先を記入してみましょう。

名前

連絡先

関係

メモ

名前

連絡先

関係

メモ

名前

連絡先

関係

メモ

名前

連絡先

関係

メモ

災害伝言ダイヤル(171)

被災者が伝言を録音し、家族友人がその伝言を電話で聞くことのできる「声の伝言板」です。

伝言の録音方法

ガイダンスが流れます

1 7 1

1

026- × × × - × × × ×

被災地の人は自宅の電話番号を、被災地以外の方は被災地の人の電話番号を市外局番から

伝言を入れる

※30秒以内

伝言の再生方法

ガイダンスが流れます

1 7 1

2

伝言を聞く

情報を受け取る(メール)

千曲市メール配信サービス

防災・気象・防犯情報をメールで配信するサービスです。

QRコードはこちら→

URLはこちら↓

<https://mail.cous.jp/chikuma/>



受信項目の「防災・火災情報」については全地区または、更埴川東地区、更埴川西地区、戸倉上山田地区の個別で登録できます。

また、「防犯情報」、「市からのお知らせ」についても配信を希望することができます。

情報を集める(WEB)

千曲市ホームページ

QRコードはこちら→
URLはこちら↓

<https://www.city.chikuma.lg.jp>



国土交通省 川の防災情報

QRコードはこちら→
URLはこちら↓

<https://www.river.go.jp/index>



長野県 河川防災情報ステーション

QRコードはこちら→

URLはこちら↓

<https://www.sabo-nagano.jp/res/portal.html>



共 助

災害時には配慮が必要な人への支援
災害時には、皆さんの支援が必要とする人がいます。



車いすの人

- ・階段では2人以上必要
- ・段差、坂道がある場所は気を付ける



目の不自由の人

- ・声をかけ情報を伝える
- ・誘導する場合は腕を貸しゆっくり歩く



耳の不自由の人

- ・口を大きく開けはっきり話す
- ・手話、身振り、筆談などで情報を伝える



高齢者や乳幼児

- ・支援者をあらかじめ決めておく
- ・複数で対応する

災害用備蓄品

支援が届くまで、生活を支えるもの。

- ・水(1人1日3リットル)
- ・食料(常温保存可能なもの)
- ※水・食料は最低3日分、できれば7日分を備蓄
- ・カセットコンロ・ガスボンベ
- ・使い捨て食器一式
- ・非常用給水袋
- ・乾電池
- ・災害用トイレ
- ・ドライシャンプー
- ・ウェットティッシュ
- ※普段使っている食品の買い置きが備蓄食料になります。
- 備える→消費する→買い足す→備える→……

非常持出品

避難時に持ち出すもので、最低限度必要なものをリュックに入れておきましょう。

- ・水・飲料
飲料水、非常食
- ・貴重品
現金、印鑑、通帳、運転免許証、健康保険証、マイナンバーカード など
- ・防災用品
携帯電話・モバイルバッテリー、懐中電灯、携帯ラジオ、ヘルメット、レジャーシート、携帯用トイレ、軍手 など
- ・日用品
タオル、ティッシュ、歯ブラシ、上着・下着、レインコート など

- ・医療・衛生品
持病薬、解熱薬、かぜ薬、胃腸薬、おくすり手帳、ばんそうこう など
- ・感染症対策グッズ
マスク、体温計、消毒用品 など

それぞれの状態に合わせた備え

- ・乳児
粉ミルク・液体ミルク、紙おむつ など
- ・女性
生理用品、基礎化粧品 など
- ・高齢者
介護用品、携帯用杖 など

避難場所を確認しておこう！

避難場所

移動の時に危険なところは？

自治体が発表する避難情報

警戒レベル	状況	住民がとるべき行動	行動を促す情報
5	災害発生 又は切迫	命の危険 直ちに安全確保！ 少しでも浸水しない高い場所へ移動	緊急安全確保
4	災害の おそれ高い	危険な場所から全員避難 安全な避難先へ避難(避難所、親戚・知人宅など)	避難指示
3	災害の おそれあり	危険な場所から高齢者等は避難 高齢者等以外の方も危険を感じたら自主的に避難	高齢者等避難
2	気象状況悪化	自らの避難行動を確認 避難先・経路の確認、非常持出袋を用意	大雨・洪水注意報
1	今後気象状況悪化 のおそれ	災害への心構えを高める 情報を収集する	早期注意情報

いざという時は… **安全な場所は指定避難場所だけとは限りません。**

緊急時には、危険区域外の知り合いの家(水平避難)や、近くの鉄筋のマンション、自宅の2階(垂直避難)に避難して助かることもあります。普段から災害の可能性を想定し、**命を守るシミュレーション**をしておきましょう。



少しでも川・がけより遠くへ



少しでも高いところへ