

非常時に備え用意しておくもの

非常持出品 いざという時に、すぐに持ち出せるよう非常持出袋に入れて準備しておきましょう

非常食・飲料水



- ☐ 非常食
(缶詰やアルファ米など
簡単に食べられるもの)
- ☐ 飲料水
- ☐ 缶切り など

日用品



- ☐ ティッシュペーパー
- ☐ トイレットペーパー
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ ゴミ袋
- ☐ 洗面用具 など

衣類



- ☐ 下着 ☐ 靴下
- ☐ 上着
- ☐ タオル
- ☐ レインコート など

防災用品



- ☐ ヘルメット ☐ 軍手
- ☐ 懐中電灯・ヘッドライト
- ☐ 携帯ラジオ ☐ 電池
- ☐ 充電器 など

医薬・衛生品



- ☐ マスク ☐ 体温計
- ☐ 鎮痛剤・胃腸薬・風邪薬
- ☐ 絆創膏・包帯
- ☐ 歯ブラシセット
- ☐ 携帯用トイレ など

貴重品



- ☐ 現金 (公衆電話利用も考慮し
10円硬貨も用意)
- ☐ 印鑑・預金通帳
- ☐ 身分証 (コピー)
- ☐ 健康保険証 (コピー) など

状況・状態に合わせてアイテムを追加しましょう



乳幼児がいる場合

- ☐ ミルク (粉・液体) ☐ ほ乳瓶
- ☐ 離乳食、おやつ ☐ おもちゃ ☐ 爪切り
- ☐ 紙おむつ ☐ おしりふき ☐ 母子手帳



高齢者、障がいや持病がある人の場合

- ☐ 食べやすい非常食
- ☐ 症状に合ったケア用品 (例: 紙おむつ、おしりふき等)
- ☐ 老眼鏡 ☐ 補聴器 ☐ 杖 ☐ ヘルプマーク
- ☐ 服用中の薬 ☐ お薬手帳
- ☐ 障害者手帳 ☐ 介護保険証 (コピー)

暑い季節の場合

- ☐ うちわ
- ☐ ネッククーラー
- ☐ 汗拭きシート
- ☐ 塩タブレット

寒い季節の場合

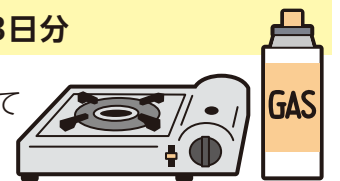
- ☐ 防寒着
- ☐ 手袋
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ アルミブランケット

- その他**
- ☐ 予備の眼鏡 ☐ メイク落としシート ☐ 生理用品 ☐ ペット用品 (食料等)
 - ☐ コンタクトレンズ ☐ スキンケア用品 ☐ 防犯用品

災害用備蓄品

在宅避難のために備えておきたいもの、最低でも3日分

大規模災害時は自宅に被害が無くても、ライフラインが1週間以上止まってしまう可能性がありますので、計画的に備蓄しておきましょう。



食料品・日用品

- ☐ 食料 (レトルト食品、缶詰、インスタント食品など)
- ☐ 食品用ラップ
- ☐ アルミホイル
- ☐ ティッシュペーパー
- ☐ ポリ袋・ゴミ袋
- ☐ 布製ガムテープ

電気の代用

- ☐ LEDランタン
- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ 乾電池
- ☐ 発電機、蓄電池
- ☐ クーラーボックス
- ☐ 保冷剤

ガスの代用

- ☐ カセットコンロ
- ☐ カセットボンベ

トイレの代用

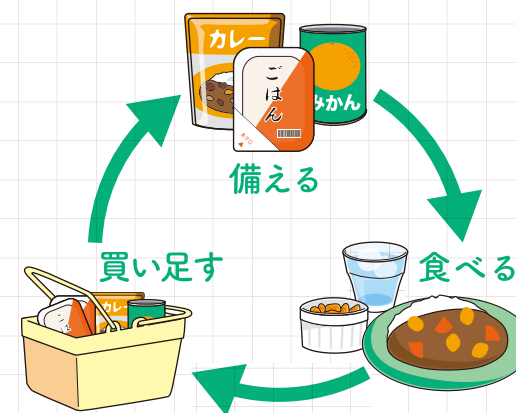
- ☐ 非常用トイレ
- ☐ トイレットペーパー
- ☐ 消臭剤、消臭袋

水道の代用

- ☐ 飲料水
- ☐ ポリタンク、給水袋
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 体拭きシート
- ☐ ドライシャンプー
- ☐ 生活用水 (貯水)
- ☐ 紙皿・紙コップ、割り箸

コラム

日常生活に防災を「ローリングストック」のススメ



ローリングストックとは

普段食べている常温保存可能な食品を多めにストックし、食べた分だけを補充していく方法です。

ローリングストックの良いところ

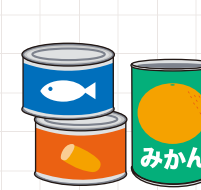
特別に非常用食品を用意する必要もなく、また食料を循環させ続けることで常に新鮮な食料品を備蓄することができます。

ストックしておくといよい食べ物例



レトルト食品

ごはん、おかゆ、カレー、シチュー、丼ものの具 など



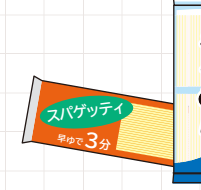
缶詰・瓶詰

ツナ缶、おかず缶、フルーツ缶 など



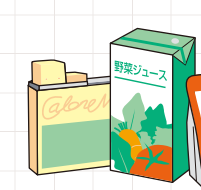
インスタント食品

カップ麺、スープ、即席みそ汁 など



乾麺、乾物

早ゆでタイプのスパゲッティ、そうめん、乾燥野菜・海藻 など



栄養補助食品

野菜ジュース、ゼリー飲料、栄養クッキー、シリアルバー など

日用品・衛生用品もローリングストック

非常時は、製造ラインの停止や物流の混乱が起こるうえ、商品の買い占めなどにより、様々な品物が不足しがちになります。大切な生活必需品は、普段から余裕をもってストックしておきましょう。



情報を収集する方法

- ❗ 災害情報はいろいろな形で発信される
- ❗ 災害時には複数の手段で、正しい情報を入手することが大切



小山市安全安心情報メール

あらかじめご登録いただいた携帯電話やパソコン等のメールアドレスに災害や犯罪等に関する情報をお知らせする、メール配信サービスを行っています。

から
空メールを送信

下記のメールアドレスへ「空メール」(題名・本文は何も書かずに)を送信
t-oyama@sg-p.jp

スマートフォン フィーチャーフォン

メール受信

登録方法のご案内メール

メール本文の登録用URLにアクセス

・スマートフォン/パソコンをご利用の方はこちらから。
<https://oyama-anshin.jp>

・フィーチャーフォンをご利用の方はこちらから。
<https://oyama-anshin.jp>

使用している機器に合わせて選択します

登録情報入力

配信カテゴリ選択

気象・災害情報 ☒ メールで受け取りたい項目を選択します

子ども見守り情報 ☐

防犯情報 ☐

交通安全情報 ☐

お知らせ ☐

お住まいの地区を選択します

必須 お住まいの地区

小山

確認画面へ

登録情報確認

配信カテゴリ

・気象・防災情報

登録情報

メールアドレス

○○○@○○○.○○

お住まいの地区

小山

登録

内容に間違いがなければ「登録ボタン」を押します

メール受信

登録完了メール

※迷惑メール防止機能使用の場合「@oyama-anshin.jp」からメールを受信できるように設定してください。
※登録料や会費等は無料ですが、メールの受信にかかる通信料は利用者の負担となります。

小山市防災ポータル

台風の接近や、大地震などの自然災害が発生した際には、避難情報や開設している避難所情報、被害の情報等を掲載します。
また、通常時には、電気、水道等のライフラインに関する情報や、鉄道、道路(国道、県道)に関する情報が閲覧できます。



防災行政無線テレホンサービス

防災行政無線屋外スピーカーから放送した災害情報等の内容を電話で確認することができます。

令和5年4月
電話番号が
変わりました

ゼロさいがい
0285-23-0031

※番号をお間違いないようお願いいたします。

ラジオ「おーラジ」

おやまコミュニティFM「おーラジ」(周波数77.5MHz)は、災害時等に市からの緊急割込み放送を行います。



防災ラジオの購入補助を行っています

「防災ラジオ」とは、災害発生時などに国や市が発する緊急放送を受信すると、自動的に起動して放送を聞くことができるラジオのことです。市では、75歳以上の世帯に対し購入費の一部を補助しています。

詳しい内容については、市のホームページを確認してください



安否を確認する方法

- ❗ 大規模災害時には携帯電話や固定電話がつながりにくくなる
- ❗ 災害時に「誰に連絡をするか」「どのような連絡方法があるか」を確認・共有する

171 災害用伝言ダイヤル「171」

被災者が伝言を録音し、家族友人が電話で再生できる「声の伝言板」です。

171
にダイヤルし
音声ガイドに
したがう

録音の場合
暗証番号を利用する録音

再生の場合
暗証番号を利用する再生

被災者の電話番号を
市外局番から入力

0285-□□-□□□□

伝言を録音
※30秒以内

伝言を再生

体験しよう

災害用伝言サービス
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
8月30日～9月5日

事前に体験をすることで、
災害時での余裕を持った
対応につながります。

WEB 171 災害用伝言板「web171」

インターネットを利用して安否確認を行う「文字の伝言板」です。



ポイント 相互で確認可能
登録した伝言は、どちらでも確認できます。

電話	インターネット
171 災害用伝言ダイヤル	web171 災害用伝言板
文章を音声変換 音声ファイルの添付	

各種SNS、メール

電話回線が混み合っても、データ通信が可能な状態であれば連絡を取り合うことができます。家族や親しい人とはあらかじめ、使用する連絡手段を決めておきましょう。



携帯電話会社の災害用伝言板

被災地の方が登録した文字の伝言を、全国から電話番号をもとに確認することができます。

NTT ドコモ	ソフト バンク
KDDI (au)	楽天 モバイル

コラム

その情報は本当？ 災害デマに注意

大規模災害時には不安、恐れ、怒り、そして親切心からも流言飛語(デマ)は広がりやすくなります。さらに、SNS等の普及で広がるスピードが各段と早くなりました。ショッキングな情報を反射的に拡散させるのではなく、情報の出所と真偽を確認するように心がけましょう。



自主防災組織

- ❗ 大規模災害の直後は、市や消防、警察などの救援が不足するおそれがある
- ❗ 地域住民が自主的に協力・連携した自主防災組織の活動が求められる

「自分たちのまちは自分たちで守る」

大規模災害による被害を最小限に抑えるためには、行政の力だけでは限界があります。自治会、自主防災会、民生委員・児童委員、近隣住民、ボランティアなどの組織化された「地域の力」が必要不可欠です。



平時の活動

日ごろから、住民の防災意識向上のための啓発活動を実施します。また、災害時に組織がどのように活動するのか訓練をします。

- ☐ 地震や風水害、土砂災害についての正しい知識を啓発
- ☐ 浸水想定区域における早めの避難など、地域特性に対応した被害拡大防止策を啓発
- ☐ 各種災害を想定した防災訓練・避難訓練の実施
- ☐ 亀裂のある塀や用水路、狭い道路といった地域の危険箇所の点検および調査 など



災害時の活動

災害が発生したときに、被害の軽減・防止のために組織的に活動します。

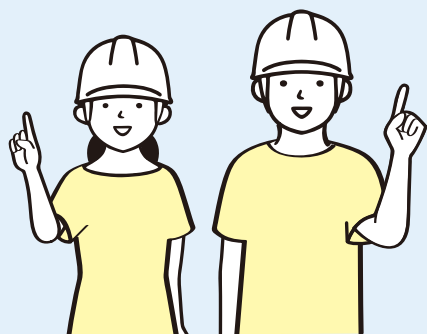
- ☐ 公的機関からの災害に関する正しい情報の収集と住民への迅速な伝達
- ☐ 出火の防止、初期消火活動
- ☐ 被災者の救出と救護活動、応急手当
- ☐ 避難誘導や避難支援、避難者の把握
- ☐ 避難所の運営と環境整備、給食や給水 など



自主防災組織を設立しましょう！

小山市では地域防災力の向上を図るため、自主防災組織の設立を推進しています。自主防災組織を設立される地域に対しては、消火器・かまど・救助工具セットなど、防災活動に必要な資機材整備を支援しています。

詳しい内容については、市のホームページを確認してください



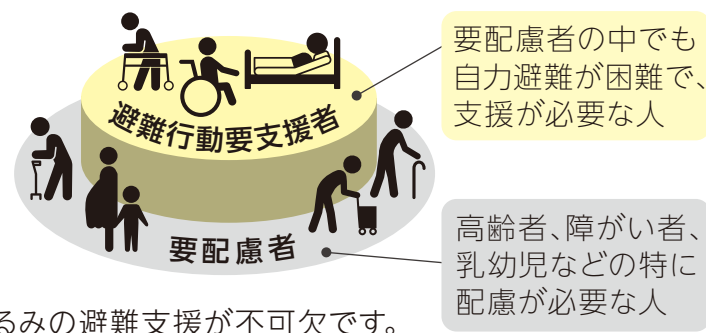
避難時の協力

- ❗ 災害時には、自力での避難が難しく、支援を必要とする人たちがいる
- ❗ 地域全体による避難支援体制で、「災害犠牲者ゼロ」を目指す

誰一人取り残さないために

災害による犠牲者の多くは、自分の力で避難する事が困難な人たちです。避難できずに災害に巻き込まれて犠牲になるだけではなく（直接死）、避難できたとしても避難先で適切なケアが受けられずに亡くなってしまうケース（災害関連死）も多く見られます。

「災害犠牲者ゼロ」を実現するためには、地域ぐるみの避難支援が不可欠です。



要配慮者への協力例

危険を察知しにくい人

- 目の不自由な人**
 - ・手の空いている側へまわり、肘の上をつかんでもらいゆっくり歩く
 - ・階段などの障害物を説明しながら進む
- 耳の不自由な人**
 - ・口を大きく動かし、はっきりと話す
 - ・筆談をする
 - ・身振り手振りで、情報を伝える



危険なことを理解・判断しにくい人

- 高齢者**
 - ・複数人で対応する
 - ・緊急時には背負うなどして避難
- 外国人**
 - ・日本語でいいので、声をかける
 - ・身振り手振りで、情報を伝える
 - ・可能な限り避難行動を共にし、孤立させない



危険に対して適切な行動がとりにくい人

- 車いす利用者**
 - ・坂道を上がるときは前向き、降りるときは後ろ向き
 - ・階段では可能な限り3人以上で協力する
- 妊婦・乳幼児**
 - ・体調に気を配る
 - ・足元などに注意して、ゆっくり先導する



自分の力で逃げるできない方へ

災害時に支援を受けやすくなるよう、あなたの「災害時見守り情報個別票」を避難支援者へ渡すことに同意してください。（この個別票は「避難行動要支援者名簿の登録申請書」と「避難支援者への情報提供に関する同意書」を兼ねています。）

詳しい内容については、市のホームページを確認してください



地域の皆様へ

地域での避難支援体制づくりにご理解・ご協力をお願いします