

# 慌てないために。今できる災害への備え

毎年9月1日は防災の日です

いつ、どこで起こるか分からないからこそ怖い自然災害。  
あなたは適切に避難することができますか？

全国各地で大型の台風などによる豪雨災害が毎年のように発生しています。自分や大切な人の命を守るためには、日頃からの備えと正しい知識が必要です。県では自然災害から県民の命を守るため災害レジリエンスNo.1実現に向け、2025年までに集中的に取り組みを進めています。災害への備えを万全にするため、自身で今からできる災害の備えを始めてみましょう。

※災害レジリエンス…想定外の大規模な災害時においても、致命傷を回避しつつ被害を最小化する「防災力」、そして県民の暮らしや経済活動を速やかに立ち直らせる「回復力」のこと

## マイ・タイムラインとは

災害発生の際に家族構成や生活環境に合わせ、いつ、何をするのかをあらかじめ時系列で整理した避難行動計画です。いざという時に落ち着いて行動することができ、自分や家族の命を守ることに繋がります。

台風が発生したことを想定して、以下を参考に自分だけのマイ・タイムラインを作ってみましょう。

▼切り取って使用できます

安全な所へ移動を始める	避難しやすい服装に着替える	今後の台風を調べ始める
川の水位を調べ始める	住んでいる所と上流の雨量を調べ始める	避難する時に持っていく物を準備する

## 1 備える

## 避難行動計画「マイ・タイムライン」を作成しよう

詳細はこちらから▶



切り取って使用できます

警戒レベル	レベル1	レベル2	レベル3	レベル4	レベル5
取るべき行動	災害への心構えを高める	自らの避難行動を確認	危険な場所から高齢者などは避難	危険な場所から全員避難	直ちに安全確保
避難情報など		自主避難など	高齢者等避難	避難指示	緊急安全確保
気象警報など	早期注意情報	氾濫注意情報 大雨・洪水注意報	氾濫警戒情報 大雨・洪水警報	氾濫危険情報 土砂災害警戒情報	氾濫発生情報 大雨特別警報
逃げ遅れないためにやるべきこと					避難完了

## 危険な箇所を確認しよう

自宅周辺の災害リスクを知ることが備えへの第一歩です。被害が想定されるエリアや避難場所などを示した地図「ハザードマップ(防災マップ)」を確認しておきましょう。マップは自治体ごとに作成しています。詳しくは、市役所・町村役場までお問い合わせください。



## ハザードマップで自宅周辺をチェック

- 自宅に色が塗られているか【 】
- 避難先はどこか【 】
- 避難経路を確認できたか

## 備蓄品を準備しよう

日頃から食品や飲料水、非常用持ち出し品を準備しておくことが大切です。食事の栄養バランスも意識し、賞味期限など定期的な点検も忘れずに。リュックサックなどに最小限の物をまとめておきましょう。

### 自宅の備蓄品チェックリスト



他にも必要な物があれば記載して備えておきましょう

- 【食料品】最低3日分、できれば1週間分が理想  水…1人1日3ℓを目安に、家族分を用意
- 食品…アルファ化米、肉や野菜を使った缶詰・レトルト食品、お菓子など主食・主菜・副菜などを意識
- 【生活用品】  衣類  下着  雨具  軍手  洗面用具  タオル  トイレトペーパー
- 携帯用トイレ
- 【救急用品】  ばんそうこう、包帯  消毒液  常備薬  マスク  ティッシュペーパー・ウェットティッシュ  体温計
- 【非常用持ち出し品】  懐中電灯  電池・携帯充電器  貴重品
- ◎家族構成に合わせて追加  ミルク  おむつ  生理用品  介護用品 など

## 食品の備蓄を始めるには？

普段食べている物を消費しながらストックする「ローリングストック法」がお勧めです。



- 普段の食品を少し多めに買って備える
- 賞味期限の古いものから普段の食事で食べる
- 食べたら買い足して補充する



## 県の取り組み

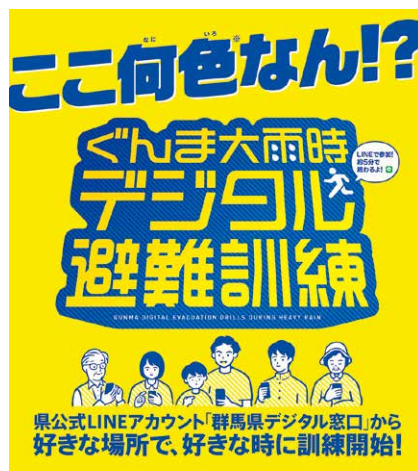
### 河川防災情報サイト「かわみるぐんま」



河川の水位などはこれで確認！！

水害から命を守るには、降雨量や河川の水位などの情報を迅速・的確に知ることが大切です。

河川の水位情報やライブカメラ画像の他、気象庁が公開している予測降雨量データなどを集約し、公開していますのでご活用ください。



### 全国初 県公式LINEを用いた避難訓練

県民の防災意識向上を目的に「ぐんま大雨時デジタル避難訓練」を実施しています。自宅・地域の災害リスクや、いつ避難すればよいかなど、避難に関する一連の情報が確認できますのでぜひご参加ください。

◀詳細は3ページの県公式LINEアカウント「群馬県デジタル窓口」から