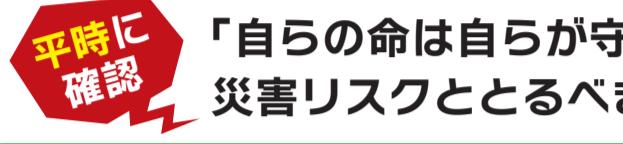


# 大雨に対してできる 平時の備え

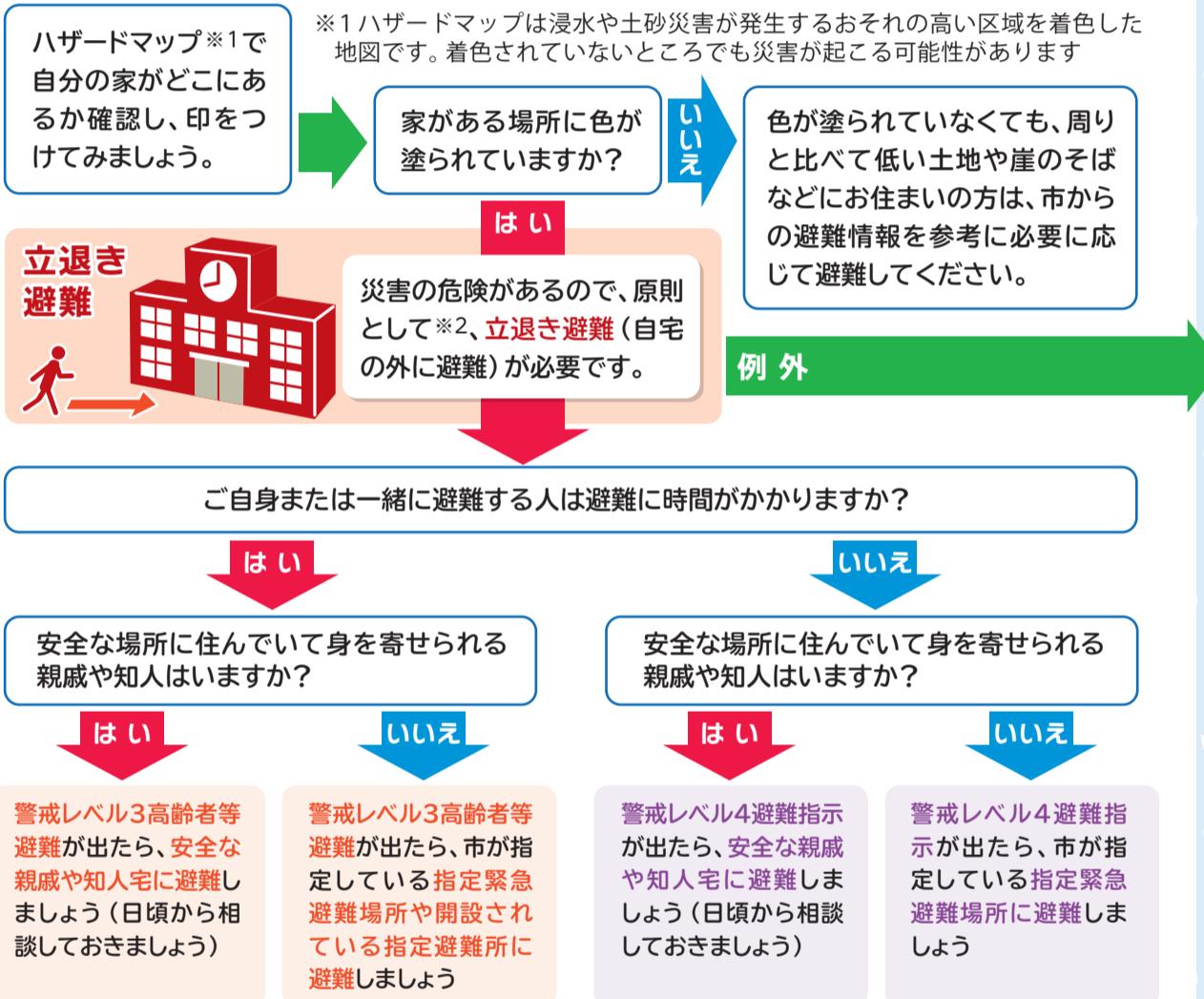
台風・豪雨時に備えてハザードマップと一緒に避難行動判定フローを確認しましょう



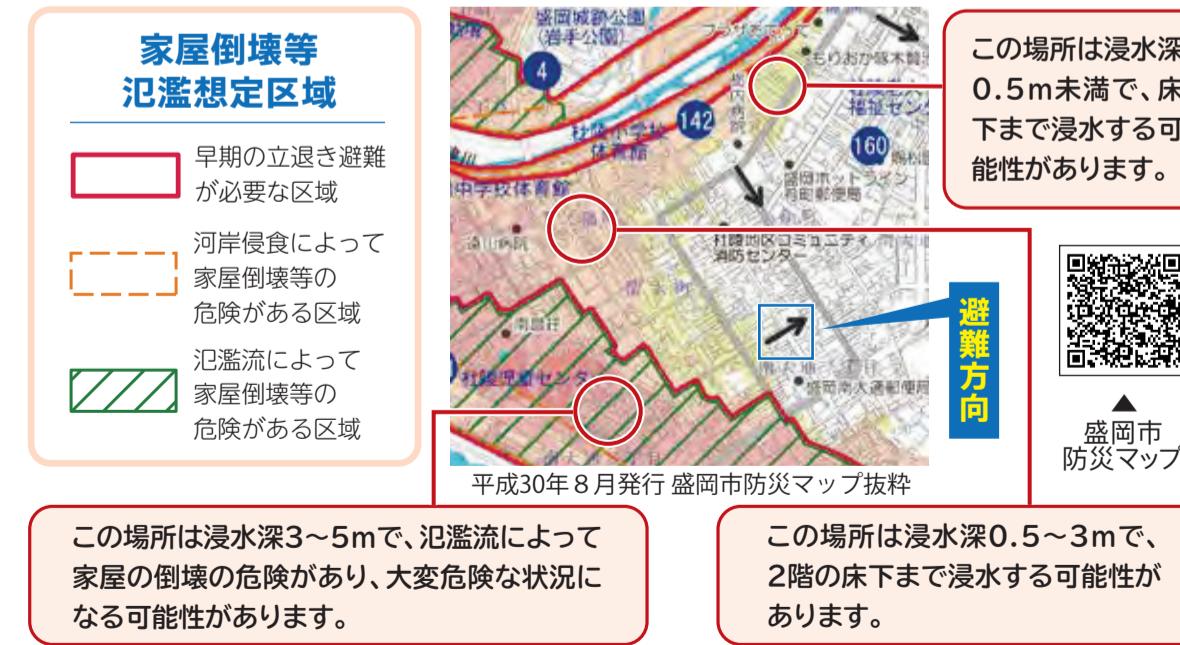
「自らの命は自らが守る」意識を持ち、自宅の災害リスクとるべき行動を確認しましょう。

## 避難行動判定フロー

あなたがとるべき避難行動は？ 焦らず行動するため、必ず取り組みましょう



## 避難行動判定フローの参考情報 <ハザードマップの見方>



出典：政府広報オンライン 内閣府「避難行動判定フロー・避難情報のポイント」

令和6年8月27日の大雨災害では、線状降水帯による大雨のため、河川の洪水や内水はん濫により市でも大きな被害が発生しました。

6月から10月は大雨や台風などによる「風水害」や「土砂災害」が発生しやすい時期です。自らの身を守るために、平時からの備えが重要です。日々の暮らしに防災を取り入れてみましょう。

【問】危機管理防災課 ☎ 603-8031

LINEで情報確認しよう！



市のLINE公式アカウントを友だち登録すると、画面下部の「災害メニュー」からいつでも確認できます！

盛岡市LINE公式アカウント

登録はこちらから▶

気象情報  
気象庁が発表している気象情報などを確認することができます。

ハザードマップ  
自宅周辺のハザードマップを確認することができます。

防災情報  
市がホームページに掲載している防災情報を確認することができます。

洪水・土砂災害情報  
川の水位や、洪水・土砂災害の危険度について確認することができます。

避難所・避難場所一覧  
市内の避難所・避難場所について確認することができます。

災害時情報  
災害時に市からお知らせする避難情報や避難所開設情報などを確認することができます。

## マイ・タイムラインを作成してみよう！

### マイ・タイムラインとは

マイ・タイムラインは、住民一人一人のタイムライン（防災行動計画）であり、災害時に自分や家族が「いつ」「何をするのか」といった防災行動を時系列に整理したもの。

大雨による洪水や土砂災害などの発生のおそれがある際に、行動のチェックリストや、避難判断のサポートツールとして「逃げ遅れゼロ」に向けた効果が期待されています。



### STEP1「知る」

ハザードマップを確認して、自宅や周辺地域の災害リスクを確認しましょう。

### STEP2「整理する」

災害時の連絡手段や近くの避難場所・経路などを、家族や支援者と共有しましょう。

### STEP3「実践する」

災害発生時にどう行動するか時系列で書き込み、完成したら実際に避難練習をしてみましょう。

### STEP4「復習する」

一度完成したマイ・タイムラインも、定期的に見直しましょう。

## 必要な物を備蓄しよう！

とるべき避難行動によって必要なものは変わります。  
最低3日、できれば7日分の備蓄をしましょう。

### 立退き避難時

リュックなどに避難先で必要なものをまとめておくことで、速やかな避難につながります。

#### 身につけるもの

- ヘルメット・防災頭巾
- マスク
- 厚底の靴
- ハイクル
- 軍手

#### ポーチなどにまとめるもの

- 現金
- 救急ばんそうこう
- 預金通帳の写し
- 身分証明書・常備薬・お薬手帳・健康保険証などの写し
- 預金通帳の写し
- 消毒薬
- 常備薬・お薬手帳・健康保険証などの写し

#### リュックに入れておくもの

- 飲料水
- 食料・携行食（ビスケット・チョコレート・バランス栄養食など）
- タオル・下着・靴下
- 携帯ラジオ
- 懐中電灯・電池
- 筆記用具・メモ帳
- ビニール袋・ポリ袋
- ティッシュ・エウットティッシュ
- 携帯電話・充電器
- 防寒具・雨具・モバイルバッテリー
- 携帯カイロ

### 屋内安全確保時

家中で、水が引くまでの間、生活する必要があります。防災用の備蓄品だけではなく、保存がきくものを備えておくなど、家庭にあった備蓄方法を考えてみましょう。

#### 飲料水・食料

- 飲料水
- 乾パン・クラッカー・缶詰
- インスタント・レトルト食品
- 無洗米・アルファ化米

#### 生活用品

- カセットコンロ・ガスカートリッジ
- ロープ・粘着テープ
- 災害用簡易トイレ
- ブルーシート
- ランタン・照明用品

#### 家族構成により必要なもの

- おむつ・離乳食・乳児用ミルク
- 衛生用品・生理用品

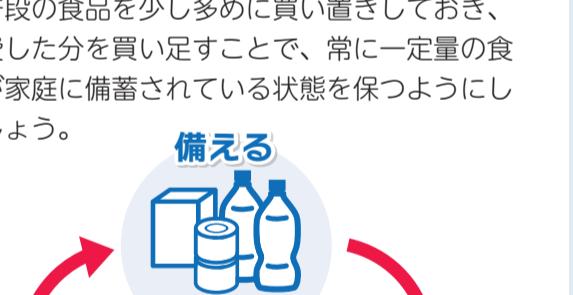
#### ペット関係

- ドッグフード・キャットフード

### 立退き避難時

普段の食品を少し多めに買い置きしておき、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭に備蓄されている状態を保つようにしましょう。

### 備える



## 防災標語を募集します！

大塚製薬㈱と市の共催で、「自然災害に備えて」をテーマに、備蓄・ローリングストックなどについての防災標語コンテストを実施します。「小中学生の部」「一般の部」の2部門で、入賞者には賞状と副賞（大塚製薬商品セットなど）を進呈します。

応募は6月30日（月）まで。応募方法・詳細は二次元コードから。ぜひご応募ください。

