城北げんきあっぷ通信　Vol.19



防災

「いつも」と「もしも」の備えをしよう！

災害はいつ、どこで起こるかわかりません。自分の身は自分で守る！
いざという時に、正確な情報収集ができるように備えましょう。

報道関係

<テレビ>



<インターネット>



<ラジオ>

<緊急速報メール>



舞鶴市

<防災無線>



<広報車>



<舞鶴市防災アプリ>

舞鶴防災

正しい情報を得ることは、
自分や家族の命を守り、２次被害を防ぐためにとても大切です。

「持ち出せる避難バッグ」を備えよう！

【準備の目安】
・命に関わるものは数日分
・それ以外は１日分

自分に合った重量を

男性：10kg 前後
女性： 5kg 前後
が目安。



ヘルメット もしくは 帽子

リュックにひとまとめ

手ぶらがポイント！
重いものを上に入れたほうが疲れにくい。

水は重たくても大切！

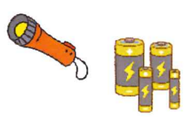
飲み水は絶対に必要です。
最低限、500ml のペットボトルは用意しましょう。

マイナンバーカード（保険証）お薬手帳



避難所や救護所でも、
正確にお薬の情報を確認することができます。

停電に備えて



携帯電話やスマートフォンの充電はしておきましょう。
また、懐中電灯や予備電池も備えておきましょう。

今日から始める！「ローリングストック」

災害により、道路が塞がれたり水没するなどして、物流が機能しなくなる恐れがあり、
復旧まで１週間以上かかることがほとんどです。
在宅避難に備え、食品を家庭で備蓄することが重要です。

Point

最低３日分×人数の備蓄

普段食べているものを、
消費しながらストックしよう！



主食



□米類
（パックご飯など）
□パンの缶詰
□乾麺
インスタント麺



主菜



□肉・魚・豆の缶詰
□レトルト食品
（カレー、牛丼など）
□乾物
（高野豆腐、麩など）

副菜



□野菜ジュース
□日持ちする野菜
□野菜の缶詰、瓶詰
□乾物
（ひじき・わかめなど）

その他



□水、飲料
□乳製品
□缶詰（果物）
□調味料
□お菓子

警戒レベル4「避難指示」で「必ず避難」

「避難」とは、「難」を「避」けること。
市町村からの避難情報発令前でも、自らの判断で危険な場所から避難しましょう。

警戒レベル		新たな避難情報等
5		緊急安全確保※1
	～～<警戒レベル４までに必ず避難！>～～	
4		避難指示※2
3		高齢者等避難※3
2		大雨・洪水・高潮注意報（気象庁）
1		早期注意情報（気象庁）

内閣府防災情報ページより



【屋内安全確保】

自宅に留まる場合は、
あらかじめハザードマップで
浸水や土砂災害などのリスクを確認。
合わせて、自宅に必要な備えがあるかも確認しましょう。

R8.10 月 城北地域包括支援センター