

島牧村

保存版

防災 ハザードマップ



！ 警戒レベルを用いた避難情報	1	！ 暴風雪への備え・停電への備え	7
i 防災気象情報	2	🏠 備蓄品および非常持ち出し品	8
🚶 避難行動ガイド・地震対策について	3	🌐 津波・土砂ハザードマップ	9～18
🌊 津波対策について	4	🌐 洪水・土砂ハザードマップ	19～30
🏠 土砂災害について	5	📋 わが家の防災メモ・避難施設一覧 裏表紙	
🏠 洪水・浸水害について	6		

災害への備え

津波・土砂

洪水・土砂

災害用伝言サービス

安否情報などを家族や知人に知らせる方法を家族で確認しておきましょう

📞 災害用伝言ダイヤル

171

大規模な災害が発生し、安否確認等の電話によって電話回線が混雑し、電話が繋がりにくい状況でも、伝言の録音・再生により、被災地内の家族や親戚・知人等と連絡を可能にする「声の伝言板」です。

🔴 録音

171

→ 1

→

→

→

→

→

→

→

→

→

→

→

→

→

→

伝言の録音

🟢 再生

171

→ 2

→

→

→

→

→

→

→

→

→

→

→

→

→

→

伝言の再生

案内放送が流れます ……

被災地の方の電話番号を市外局番から



携帯電話災害用伝言板サービス

大規模な災害が発生した場合、携帯電話各社のトップに「災害用伝言板」が追加され、自らの安否状態を登録することが可能になり、登録された伝言は、インターネットや携帯電話などから確認することができます。

※使用にあたっては、各携帯電話会社のホームページで確認しておきましょう。

※詳しい内容はNTTのホームページで確認してください。 [ホームページ](https://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/) <https://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/>

！警戒レベルを用いた避難情報

警戒レベルについて

警戒レベルは、水害や土砂災害に備えて住民がとるべき行動をお知らせするために5段階にレベル分けしたもので、村が避難情報と合わせて出す情報です。

災害への備え

避難情報等 (警戒レベル)				河川水位や雨の情報 (警戒レベル相当情報)	
警戒 レベル	状況	住民がとるべき行動	避難情報等	防災気象情報(警戒レベル相当情報)	
				浸水の情報(河川)	土砂災害の情報(雨)
5	災害発生 又は切迫	命の危険 直ちに安全確保！ ・警戒レベル5は、すでに安全な避難ができず命が危険な状況です。 ・警戒レベル5緊急安全確保の発令を待ってはけません！ ・ただし、警戒レベル5は、村が災害の発生・切迫を把握できた場合に、可能な範囲で発令される情報であり、必ず発令される情報ではありません。	緊急安全確保	5 相当 氾濫発生情報	大雨特別警報 (土砂災害)
~~~~~ < 警戒レベル4までに必ず避難！ > ~~~~~					
4	災害の おそれ高い	<b>危険な場所から全員避難</b> ・警戒レベル4避難指示は、立退き避難に必要な時間や日没時間等を考慮して発令される情報で、このタイミングで危険な場所から避難する必要があります。	避難指示	4 相当 氾濫危険情報	土砂災害 警戒情報
3	災害の おそれあり	<b>危険な場所から高齢者等は避難</b> ・「高齢者等」は障害のある人や避難を支援する者も含んでいます。 ・さらに、高齢者等以外の人も必要に応じ、普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、自主的に避難するタイミングです。	高齢者等避難	3 相当 氾濫警戒情報 洪水警報	大雨警報
2	気象状況悪化	自らの避難行動を確認	大雨・洪水 ・高潮注意報	2 相当 氾濫注意情報	———
1	今後気象状況 悪化のおそれ	災害への心構えを高める	早期注意情報	1 相当 ———	———

※村長は、河川や雨の情報(警戒レベル相当情報)のほか、地域の土地利用や災害実績なども踏まえ総合的に避難情報等(警戒レベル)の発令判断をすることから、警戒レベルと警戒レベル相当情報が出るタイミングや対象地域は必ずしも一致しません。

避難指示等が発令されたら速やかに避難行動をとる必要がありますが、突発的な災害では、発令が間に合わないこともあります。避難指示等が発令されていなくても、警戒レベルに相当する気象情報を認識し、危険を感じたら早めに避難行動をとってください。大切なことは「自分で判断する」ということです。

**警戒レベル5**はすでに災害が発生・切迫している状況です。また、必ず発令されるものではありません。

**警戒レベル3 高齢者等避難**や**警戒レベル4 避難指示**で、地域の皆さんで声をかけあって、安全・確実に避難しましょう。



(ページ内の図表は内閣府・気象庁ホームページより抜粋、編集)

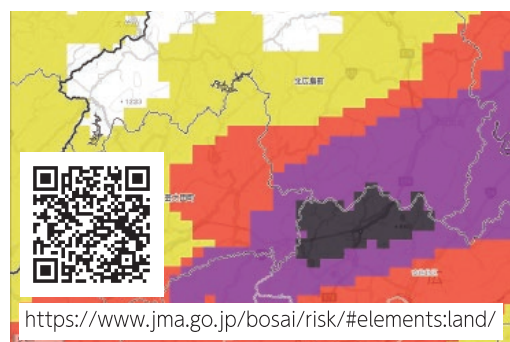
# i 防災気象情報キキクル(危険度分布)

土砂災害、浸水害、洪水災害発生危険度の高まりを地図上で5段階に色分けして示しています。

気象庁(札幌管区気象台)より発表される情報です。

雨が強まってきたとき、大雨や洪水警報が発令されたときなどに、実際にどこでどのような災害の危険度が高まっているのか把握できます。

## 土砂キキクル【大雨警報(土砂災害)の危険度分布】

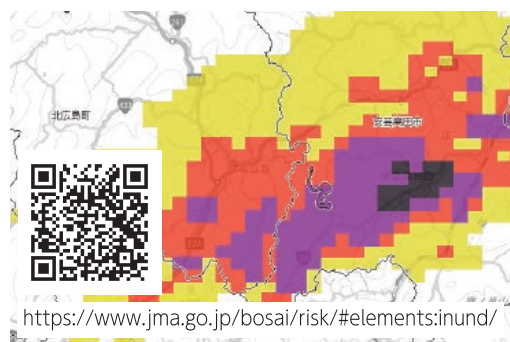


紫：崖・溪流の近くは危険

高	災害切迫	【警戒レベル5相当】
危険度	危険	【警戒レベル4相当】
	警戒	【警戒レベル3相当】
	注意	【警戒レベル2相当】
低	今後の情報等に留意	

色が持つ意味	周囲の状況・住民等の行動の例
災害切迫	命に危険が及ぶ土砂災害が切迫。土砂災害がすでに発生している可能性が高い状況。 <b>直ちに身の安全を確保</b> しましょう。
危険	命に危険が及ぶ土砂災害がいつ発生してもおかしくない状況。 <b>土砂災害警戒区域等の外へ避難</b> しましょう。
警戒	土砂災害への警戒が必要な状況。 <b>高齢者等は土砂災害警戒区域等の外へ避難</b> しましょう。 <b>高齢者等以外の人も普段の行動を見合わせたり、避難の準備をしたり、自ら避難の判断を</b> しましょう。
注意	土砂災害への注意が必要な状況。ハザードマップ等により土砂災害警戒区域等や避難先、避難経路を確認しましょう。今後の情報や周囲の状況、雨の降り方に留意しましょう。
今後の情報等に留意	今後の情報や周囲の状況、雨の降り方に留意しましょう。

## 浸水キキクル【大雨警報(浸水害)の危険度分布】

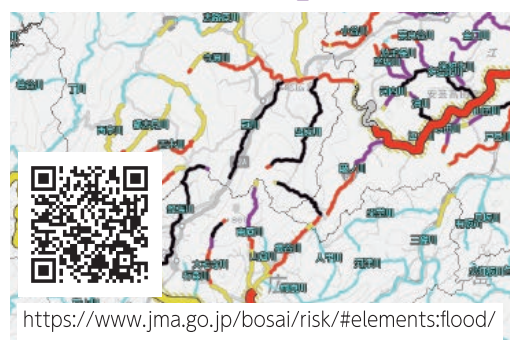


紫：低地は危険

高	災害切迫	【警戒レベル5相当】
危険度	危険	
	警戒	
	注意	
低	今後の情報等に留意	

色が持つ意味	周囲の状況・住民等の行動の例
災害切迫	重大な浸水害が切迫。浸水害がすでに発生している可能性が高い状況。 <b>直ちに身の安全を確保</b> しましょう。
危険	道路が一面冠水して側溝やマンホールの場所がわからなくなるおそれがあります。自動車の運転に影響が出るおそれもあります。周囲より低い場所にある多くの家屋が床上まで浸水するおそれがあります。周囲の状況を確認して <b>各人の判断で屋内の浸水が及ばない階に移動</b> しましょう。
警戒	側溝や下水があふれ、道路がいつ冠水してもおかしくありません。周囲より低い場所にある家屋が床上まで浸水するおそれがあります。 <b>安全確保行動をとる準備が整い次第、早めの行動をとり</b> ましょう。 <b>高齢者等は速やかに安全確保行動をとり</b> ましょう。
注意	周囲より低い場所で側溝や下水があふれ、道路が冠水するおそれがあります。周囲より低い場所にある家屋が床下まで浸水するおそれがあります。今後の情報や周囲の状況、雨の降り方に留意しましょう。
今後の情報等に留意	今後の情報や周囲の状況、雨の降り方に留意しましょう。

## 洪水キキクル【洪水警報の危険度分布】



紫：河川沿いは危険

高	災害切迫	【警戒レベル5相当】
危険度	危険	【警戒レベル4相当】
	警戒	【警戒レベル3相当】
	注意	【警戒レベル2相当】
低	今後の情報等に留意	

色が持つ意味	周囲の状況・住民等の行動の例
災害切迫	重大な洪水災害が切迫。洪水災害がすでに発生している可能性が高い状況。 <b>直ちに身の安全を確保</b> しましょう。
危険	河川がさらに増水し、今後氾濫して重大な洪水災害が発生する可能性が高い状況。 <b>水位が一定の水位を超えている場合は、安全な場所へ移動</b> しましょう。
警戒	洪水災害への警戒が必要な状況。 <b>水位が一定の水位を超えている場合は、高齢者等は安全な場所へ避難</b> しましょう。 <b>高齢者等以外の人も普段の行動を見合わせたり、避難の準備をしたり、自ら避難の判断を</b> しましょう。
注意	ハザードマップ等により災害が想定される区域や避難先、避難経路を確認しましょう。今後の情報や周囲の状況、雨の降り方に留意しましょう。
今後の情報等に留意	今後の情報や周囲の状況、雨の降り方に留意しましょう。

※使用している携帯電話・アプリケーションによっては二次元コードの読み取りができない場合があります。

(ページ内の図表、文章は、気象庁ガイドブック等より抜粋、編集しています。)

# 避難行動ガイド

！ 警戒レベル3高齢者等避難や警戒レベル4避難指示が出たら、危険な場所から避難しましょう。

！ 避難とは難を避けることです。安全な場所にいる人は、避難場所に行く必要はありません。

！ 避難先は小中学校・地区会館ではありません。  
安全な親戚・知人宅やホテル・旅館に避難することも考えてみましょう。

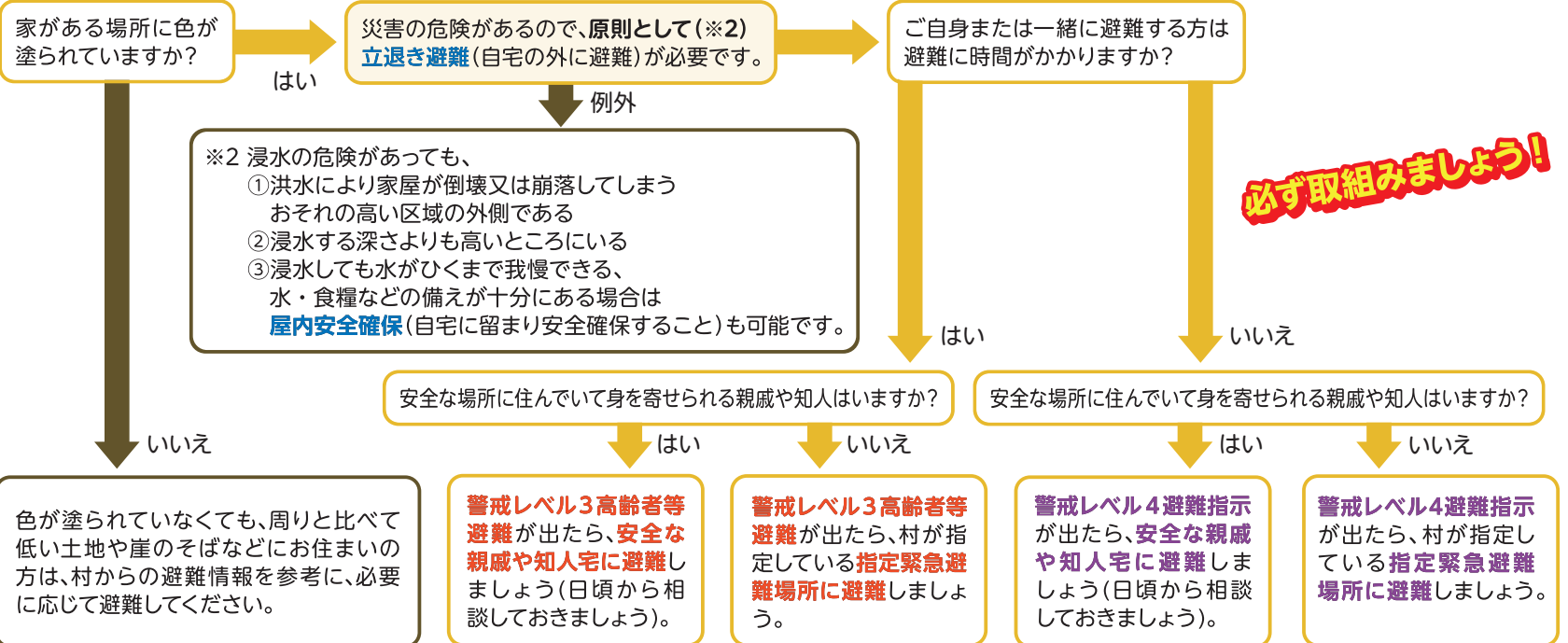
## ◆避難行動判定フロー

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

### ●あなたがとるべき避難行動は？

ハザードマップ(※1)で自分の家がどこにあるか確認し、印をつけてみましょう。

※1 ハザードマップは浸水や土砂災害が発生するおそれの高い区域を着色した地図です。着色されていないところでも災害が起こる可能性があります。



出典：内閣府ホームページを加工して作成

# 地震対策について

## 地震の時はどのように行動したらいいか？

地震の揺れを感じた場合、あるいは緊急地震速報を見聞きした場合は、あわてずにまずは身の安全を確保してください。そして、落ち着いてテレビやラジオ、携帯電話やスマートフォンのワンセグやネット通信機能など、様々な手段を使って正確な情報の把握に努めましょう。

家庭で屋内にいるとき		人が大勢いる施設にいるとき	
●家具の移動や落下物から身を守るため、頭を保護しながら大きな家具から離れ、丈夫な机の下などに隠れる。    ●あわてて外に飛び出さない。    ●料理や暖房などで火を使っている場合、その場で火を消せるときは火の始末、火元から離れているときは無理に火を消しに行かない。		●あわてずに施設の係員や従業員などの指示に従う。    ●従業員などから指示がない場合は、その場で頭を保護し、揺れに備えて安全な姿勢をとる。    ●吊り下がっている照明などの下から退避する。    ●あわてて出口や階段に殺到しない。	
			
屋外にいるとき	山やがけ付近にいるとき	自動車運転中	
●ブロック塀の倒壊や自動販売機の転倒などに注意し、これらのそばから離れる。    ●ビルの壁、看板や割れた窓ガラスなどの落下に注意して、建物から離れる。	●落石やがけ崩れに注意し、できるだけその場から離れる。	●あわてて急ハンドルや急ブレーキをかけず緩やかに速度を落とす。    ●ハザードランプを点灯して周りの車に注意を促し、道路の左側に停止する。	
			



# 津波対策について

## 津波警報・注意報の分類と、とるべき行動

種類	発表される津波の高さ		取るべき行動	想定される被害
	数値での発表 (予想される津波の高さ区分)	巨大地震の 場合の発表		
大津波警報	10m超 (10m<予想される津波の最大波の高さ)	巨大	沿岸部や川沿いにいる人は、ただちに高台や避難通路(階段)など安全な場所へ避難してください。	木造家屋が全壊・流失し、人は津波による流れに巻き込まれます。
	10m (5m<予想される津波の最大波の高さ≤10m)			
	5m (3m<予想される津波の最大波の高さ≤5m)			
津波警報	3m (1m<予想される津波の最大波の高さ≤3m)	高い		標高の低いところでは津波が襲い、浸水被害が発生します。人は津波による流れに巻き込まれます。
津波注意報	1m (0.2m≤予想される津波の最大波の高さ≤1m)	—	海の中にいる人はただちに海から上がって、海岸から離れてください。	海の中では人は速い流れに巻き込まれ、また、養殖いかだが流失し小型船舶が転覆します。

※大津波警報を「特別警報」に位置づけています。

### 津波警報・注意報と避難のポイント

- 震源が陸地に近いと津波警報・注意報が津波の襲来に間に合わないことがあります。強い揺れや弱くても長い揺れを感じたときは、すぐに避難を開始しましょう。
- 津波の高さを「巨大」と予想する大津波警報が発表された場合は、東日本大震災のような巨大な津波が襲うおそれがあります。直ちにできる限りの避難をしましょう。
- 津波は沿岸の地形等の影響により、局所的に予想より高くなる場合があります。ここなら安心と思わず、より高い場所を目指して避難しましょう。

出典：気象庁ホームページを加工して作成

## 津波の時はどのように行動したらいいか？

- 強い揺れや弱くても長い揺れを感じたら、また地震を体で感じなくても、「津波警報」等を見聞きしたら、いち早く海岸から離れ、可能な限り高い場所へ避難してください。
- 海水浴等により海岸付近にいる人は、「津波注意報」でも避難が必要です。海からあがる、海岸から離れるなど、すぐに避難を開始してください。
- 避難をする時は、近くの高台や津波避難通路(階段)などに向かってください。
- 第一波の引いた後に家に残り第二波にのみこまれ被害に遭ったケースや、余震により再度津波が発生するケースもあります。津波警報・注意報が解除され安全が確認されるまでは決して被災地域には立ち入らないでください。
- 津波の災害から身を守るためには、日頃から津波に関する情報を収集したり、津波ハザードマップなどで家の周りの安全な避難場所を確認しておくことが必要です。
- 津波は想像を超える速さ、あるいは想像を超える場所からやってくることを認識しておきましょう。



出典：首相官邸ホームページを加工して作成

### 津波フラッグは避難の合図!!



津波警報等を知る手段に、令和2年夏より新しく津波フラッグが加わりました。海岸で津波フラッグを見かけたら、速やかに避難しましょう。

## もしもの時のため、「津波標識」の確認を

津波の危険がある場所には、津波が襲う危険を示す「津波注意」標識や、避難場所を示す標識が設置されています。海の近くにいるときは、必ず避難経路と合わせて確認しておきましょう。



津波避難場所



津波注意

出典：気象庁ホームページを加工して作成



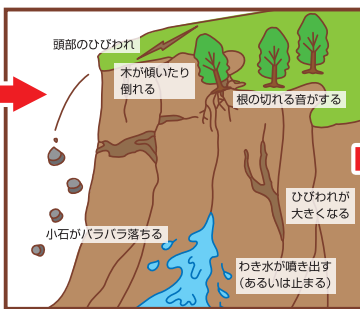
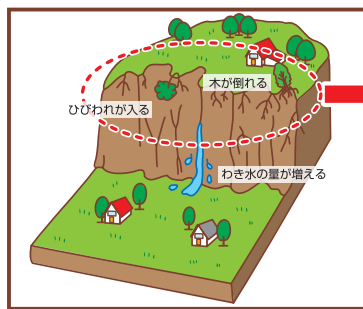
# 土砂災害について

## 土砂災害の種類

土砂災害は、大きく分けてがけ崩れ(急傾斜地の崩壊)、土石流、地滑りの3種類に分類される。

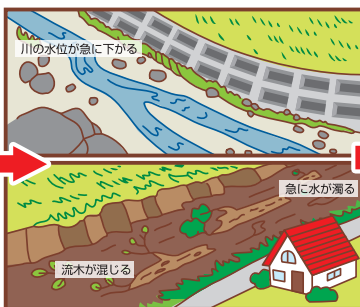
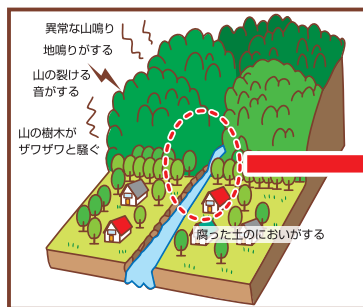
### がけ崩れ(急傾斜地の崩壊)

雨などの影響によって、土の抵抗力が弱まり、急激に斜面が崩れ落ちる現象。ひとたび人家を襲うと逃げ遅れる人も多く、死者の割合も高い。



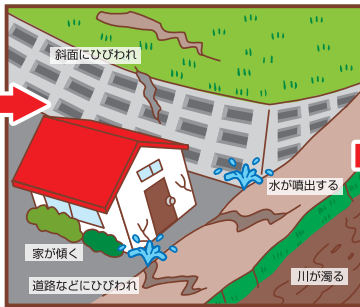
### 土石流

山腹や溪床を構成する土砂石礫の一部が雨などによって水と一体となり、一気に下流へ押し流される現象。流速 20～40km/h で一瞬のうちに人家などを壊滅させてしまう。



### 地すべり

斜面の土塊が地下水などの影響により、すべり面に沿ってゆっくりと斜面下方へ移動する現象。一般的に広範囲に及び移動土塊量が大きいいため甚大な被害を及ぼす可能性が高い。



※上記は一般的な前兆現象です。すべての場合において必ず起きるというものではありません。ふだんと違い、少しでも身に危険を感じたら避難するようにしましょう。

出典：国土交通省ウェブサイトを加工して作成

## 土砂災害の警戒区域

土砂災害防止法に基づき、北海道は調査を実施し、土砂災害のおそれのある区域を以下の通り指定しています。

### 土砂災害 特別警戒区域(レッドゾーン)

建築物に損壊が生じ、住民等の生命又は身体に著しい危害が生じるおそれがある区域

### 土砂災害 警戒区域(イエローゾーン)

住民等の生命又は身体に危害が生じるおそれがある区域

出典：国土交通省ウェブサイトを加工して作成

## 避難行動のポイント

### 豪雨になる前に！

- お住まいの地域に土砂災害警戒情報(警戒レベル4相当情報)が発表されたら、村からの警戒レベル4避難指示の発令に留意し、土砂キックル(大雨警報(土砂災害)の危険度分布)などを参考にし、地域内の方々に声をかけあい近くの避難場所など、安全な場所に避難しましょう。特に、お年寄りや障害のある人など避難に時間がかかる人や、夜中に大雨が想定される場合は、警戒レベル3高齢者等避難が発令されたタイミング等で早めに避難することがより安全です。
- 土砂災害の多くは木造の1階で被災しています。浸水などで避難場所への避難が困難なときは、近くの頑丈な建物の2階以上や、家の中でより安全な場所(がけから離れた部屋や2階など)に移動しましょう。
- 普段から避難訓練に参加し避難に慣れていれば避難行動を起こしやすくなります。村や地区会などがおこなう土砂災害の避難訓練に参加しましょう。

出典：首相官邸ホームページを加工して作成



# 洪水・浸水害について

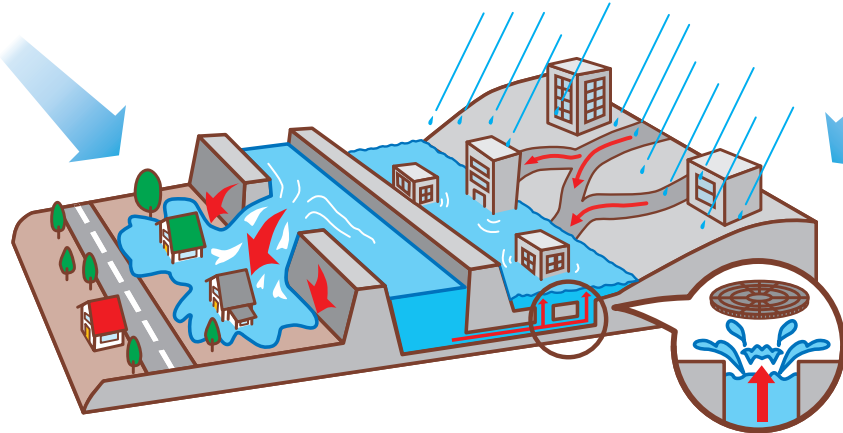
## 氾濫の種類

### 外水 氾濫

河川の水位が上昇し、堤防を越えたり破堤するなどして堤防から水があふれ出す。

### 内水 氾濫

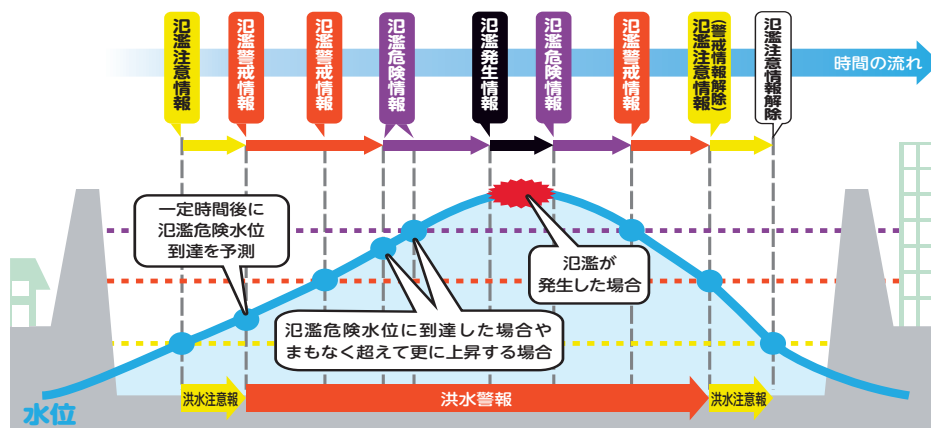
側溝・支川等の雨水排水能力を上回り浸水あるいは河川水位の上昇により、側溝・支川等から河川へ放流できず浸水



出典：国土交通省ウェブサイト (<https://www.mlit.go.jp/river/bousai/olympic/>) を加工して作成

## 河川の危険水位と洪水予報

河川ごとに設定された以下の危険水位に応じ、河川管理者と気象庁から洪水予報が発表されます。自治体はこの情報を目安にして、避難に関する情報を発令します。



通常水位計が設置してある2級河川

河川名	泊 川
氾濫発生情報(警戒レベル5)	—
氾濫危険水位(警戒レベル4)	20.31
避難判断水位(警戒レベル3)	19.38
氾濫注意水位	16.61

(単位：m)

危機管理型水位計が設置してある2級河川

河川名	新甫川	千走川	ホンベツ川	床丹川	大平川	小 川	折 川	歌島川
氾濫開始水位(警戒レベル5)	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
氾濫危険水位(警戒レベル4)	-0.60	-0.60	-0.60	-0.60	-0.60	-0.60	-0.60	-0.60
避難判断水位(警戒レベル3)	—(一定時間後に危険水位に到達することが見込まれる場合「高齢者等避難」を発令)							
観測開始水位	-1.78	-2.54	-1.71	-1.84	-3.22	-1.53	-2.81	-1.51
堤防天端からの高さ	-2.45	-5.37	-2.53	-2.26	-3.67	-2.53	-4.62	-2.24

(単位：m)

出典：国土交通省「川の防災情報」サイト(<https://www.river.go.jp>)

## 避難行動のポイント、危険な場所

### 1. 情報の確認

- 雨や台風などの状況を、テレビ・ラジオ・インターネットなどで確認し、最新の気象情報や避難指示等に関する情報を入手しましょう。
- ・ 川の防災情報 <https://www.river.go.jp/>

### 2. 防災責任者の指示に従う

- 避難のときは警察・消防・地元の防災責任者などの指示に従って行動しましょう。独断での行動は大変危険です。

### 3. 動きやすい服装、集団での避難

- 避難するときは、動きやすい格好で、二人以上での行動を心がけましょう。

### 4. 避難時の歩き方

- 避難中はできるだけ浸水していない場所を歩きましょう。避難途中で危険を感じたら、自宅の二階以上や近所の高い建物に避難しましょう。
- 浸水している場合にはマンホールや側溝等への転落のおそれがあり危険ですので注意しましょう。

### 5. 隣近所への呼びかけ

- お年寄りや子供、病気の方は早めの避難が必要です。近所のお年寄りや子供、病気の人などの避難に協力しましょう。情報伝達や避難場所をとりまとめておくとう便利です。

### 6. 車での避難は危険

- 自動車の水に浸かると動かなくなったり、水圧で扉が開かなくなったりして大変危険です。自動車での避難は特別の場合を除きやめましょう。

### 7. 橋や川の近くは危険

- 川が増水している場合には、川の流が速く、橋が壊れたり流されたりして非常に危険ですので、近寄らないようにしましょう。

### 8. 川や用水路を見に行かない

- 大雨の時に、川や用水路の様子を見に行つたことで流されて被害に遭う場合があります。大雨時には絶対に川や用水路を見に行くことはやめましょう。

出典：国土交通省ウェブサイトを加工して作成

# ！暴風雪への備え

## 家の中で安全に過ごすために

- 気象情報に注意して、暴風雪が予想されているときは**外出を避けましょう**。
- **停電に備えて**、懐中電灯、携帯電話（モバイルバッテリー）の充電、防寒着、ポータブルストーブ、カイロ、カセットコンロ、灯油、非常食、飲料水などを準備しておきましょう。  
（「備蓄品及び非常持ち出し品」を参照）
- **FF式暖房機等**を使用している場合は、**給排気口付近が雪でふさがれないよう注意**しましょう。
- 玄関等の出入口を確保するため、吹き溜まりの状況を見て除雪しましょう。

## やむを得ず車で外出するときは

- 天候の急変などにより、**車が立ち往生することを想定**して、以下の物品を車に備えておきましょう。また、十分に燃料があることを確認しましょう。
- |                                    |                                 |                                  |                                |                             |
|------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> 毛布        | <input type="checkbox"/> カイロ    | <input type="checkbox"/> 防寒着・帽子  | <input type="checkbox"/> 手袋    | <input type="checkbox"/> 長靴 |
| <input type="checkbox"/> スコップ      | <input type="checkbox"/> スノーブラシ | <input type="checkbox"/> スノーヘルパー | <input type="checkbox"/> 牽引ロープ |                             |
| <input type="checkbox"/> ブースターケーブル | <input type="checkbox"/> 食料・飲料水 | <input type="checkbox"/> 携帯トイレ   |                                |                             |



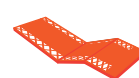
防寒着



長靴



スコップ



スノーヘルパー

## 車が動けなくなり、車内で救助を待つときは

- 一酸化炭素中毒の危険性があるので、**原則エンジンは停止**しましょう。
- 防寒等のため、やむを得ずエンジンをかけるときは、**マフラー（排気管口）が雪に埋まらないようにこまめに除雪**しましょう。
- JAF等のロードサービス、近くのお店や人家、警察・消防に連絡しましょう。

（ページ内の文章は、北海道開発局、北海道が企画制作したパンフレットより抜粋、編集しています。）

# ！停電への備え

## 停電が起きたら

- 家の中の電気が全部消えて、近所も同じように消えている場合は、電力会社のホームページ、又は**電力会社による「停電情報」の配信サービス（※）により確認**しましょう。停電日時や発生場所、復旧状況などの情報が公開されています。  
**※北海道電力（ほくでんネットワーク）の配信サービス（無料）**  
LINE公式アカウントから「ほくでんネットワーク」を検索して、メニューの「停電情報の通知をご希望の方」から「受け取りたい停電情報」等を登録して利用します。チャットによる利用も可能です。
- 停電する寸前まで使っていた電化製品は、電気が復旧すると急に通電します。その際に漏電したり、燃えやすいものに接触した状態で発熱し出火（いわゆる**通電火災**）するおそれがあります。**地震による停電時は、コンセントからプラグを抜き、避難する時はブレーカーを切っておきましょう**。
- 【地震等の災害時】  
切れた電線や倒れた電柱は、感電のおそれがあり危険です。また、太陽光発電設備（太陽光パネルなど）は、破損したり水に浸かっている場合でも太陽光があたり続けている間は発電しているので、感電のおそれがあり危険です。

## 日頃から

- 懐中電灯、携帯電話（モバイルバッテリー）の充電、非常食、水などを準備しておきましょう。（「備蓄品及び非常持ち出し品」を参照）

ポータブル  
ストーブ

非常食・飲料水



懐中電灯

- 暖房器具が使えない状態でも暖をとる手段を備えておきましょう。（「暴風雪への備え」を参照）

（ページ内の文章は、資源エネルギー庁、北海道電力ネットワーク株式会社のホームページ等より抜粋、編集しています。）



# 備蓄品および非常持ち出し品

避難するときに最初に持ち出すのが「非常持ち出し品」。

災害直後から混乱が収まるまでの数日間、自給自足するための物資が「備蓄品」です。

以下は一例です。とくに非常持ち出し品は、持って逃げられる量にしましょう。

(成人男性 15kg 成人女性 10kg が目安)

## 非常持ち出し品

● とっさの場合に持ち出せるようにリュックサックにつめておきたい

### 貴重品

- ・現金 ※公衆電話用に硬貨も
- ・印鑑
- ・家や車の予備鍵
- ・証書類のコピー  
(健康保険証、免許証、通帳、  
保険証書、権利書など)

### 情報収集用品

- ・携帯ラジオ ※予備電池も
- ・携帯電話(スマートフォン)の充電器
- ・モバイルバッテリー ※ライト付きが便利
- ・筆記用具

### 非常飲食品など

- ・非常食 ※軽く高カロリーのもの
- ・飲料水
- ・給水袋
- ・万能ナイフ

### 衛生用品

- ・救急セット ※常備薬も
- ・タオル
- ・マスク
- ・消毒液
- ・体温計
- ・トイレットペーパー
- ・ウェットティッシュ
- ・ビニール袋
- ・下着類

### 安全用品

- ・懐中電灯 ※予備電池も
- ・ヘルメット・防災ずきん
- ・軍手
- ・スリッパ
- ・笛やブザー ※居場所を知らせるもの
- ・マッチ・ライター
- ・毛布・保温シート
- ・使い捨てカイロ



## 備蓄品

● 少なくとも3日(できれば1週間)は自力で生活できるように準備

- ・飲料水 ※1人1日3ℓ
- ・食品 ※アルファ化米、長期保存食品など  
専用品の他、下記ローリングストック  
の活用を
- ・給水用ポリタンク・バケツ
- ・カセットコンロ・ガスボンベ
- ・使い捨ての食器類

- ・食品用ラップ
- ・ランタン
- ・災害用トイレセット
- ・からだ拭きシート
- ・水のいらないシャンプー
- ・ガムテープ
- ・ビニールシート



上記リストを参考に、特に乳幼児用品、高齢者用品等、災害時に配慮すべき方の用品も、家族構成に合わせて追加しましょう。

## 定期的に点検を!

いざというときに支障がないように食品類の賞味期限や  
持出用品の不備を定期的に点検しましょう。

## ローリングストックについて

備蓄専用の保存食なども大切ですが、  
普段から少し多めに食料品や日用品を買っておき、  
使った分だけ新しく買い足していくことで、  
常に一定量の備蓄を自宅に確保しておくことを  
ローリングストックと言います。  
日常生活の中に、非常備蓄を上手に組み込みましょう。

ー対象品目の例ー

ペットボトルの水や飲み物、レトルト食品、インスタント食品、お菓子、  
乾麺、缶詰、乾物、漬物、カセットコンロのボンベ、ウェットティッシュ、ト  
イレットペーパー、食品用ラップ、ビニール袋、乾電池、使い捨てカイロ





# わが家の「緊急・医療情報」防災メモ

非常時・緊急時に連絡してほしい方や、利用してもらいたい、わが家の情報です。  
災害時に救助の方や、緊急時に救急隊・医療機関などに情報を提供します。

## 家族の集合場所

氏 名	避難所・避難場所等	連絡方法

## 家族の連絡先及び医療情報

氏 名	続柄	電話番号(自宅・携帯)	電話番号(会社・学校)	生年月日	血液型	医療情報(持病・アレルギー・常備薬)
					型	
					型	
					型	
					型	

## 親族・知人

氏 名	間柄	電話番号

## かかりつけ医療機関

医療機関名	電話番号

## 指定避難所・福祉避難所一覧

### 指定避難所

指定避難所	福祉避難所	名 称	所在地	備 考
○		歌島児童館	島牧村字歌島 374 番地	避難所としての開設は、災害の態様及び災害による被害等の状況によります。
○		ふれあい交流センター「おあしす」	島牧村字本目 253 番地 1	
○		島牧中学校体育館	島牧村字小川 118 番地	
○		栄磯いこいの家	島牧村字栄磯 63 番地 5	
○		豊浜会館	島牧村字豊浜 34 番地	
○		生活改善センター	島牧村字永豊町 41 番地	
○		旧高齢者生きがい創造センター	島牧村字泊 412 番地 2	
○		島牧保育所	島牧村字豊平 11 番地	
○		島牧村若者総合スポーツセンター	島牧村字江ノ島 245 番地	
○		道の駅「よってけ！島牧」	島牧村字千走 11 番地 1	
○		漁村センター	島牧村字元町 165 番地	
○		島牧小学校体育館	島牧村字元町 84 番地	
○		原歌生活館	島牧村字原歌 128 番地	
○		栄浜福祉館	島牧村字栄浜 355 番地	

### 福祉避難所

指定避難所	福祉避難所	名 称	所在地	備 考
—	○	島牧柏光園	島牧村字富浦 285 番地	社会福祉法人徳美会との協定に基づき、避難を必要とする要配慮者を受け入れる施設です。
—	○	島牧慈光園	島牧村字泊 416 番地	



抗ウイルス加工

製品上の特定ウイルスの数を減少させます

無機系・印刷

表紙・裏表紙

JP0612843X0002H

発行 島牧村

総務課 防災対策室 TEL 0136-75-6265 FAX 0136-75-6216

「この地図は、島牧村長の承認を得て、同村発行の1/1,000地番成図を使用し、調製したものである。」

「測量法に基づく国土地理院長承認(使用)R 5JHs 167-024号」

JIS Z8210 広域避難場所 避難所(建物) 津波避難場所

2024年1月発行