

# 日頃からの備え

家族  
会議

風水害

地震

火災

避難  
支援

地域  
防災

応急  
救護

備え

記録

災害の規模によっては、支援が届くまでに時間がかかります。少なくとも3日間を自力で乗り切るための準備をしておきましょう。準備の際は、避難時にすぐ持ち出す非常持出品と、被災後の生活に必要なとなる備蓄品をそれぞれ準備しましょう。

## 非常持出品（避難時にすぐ持ち出せるようにしておきましょう）

非常持出品は、すぐに持ち出せるようにしておくことが重要です。また、避難時に両手をふさぐことのないよう、リュックに入れて準備をしておきましょう。



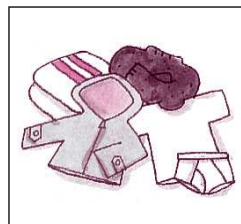
### 救急・衛生用品

救急セット、薬品（常備薬、持病薬）、ティッシュペーパー、ウェットティッシュ、生理用品、マスク、携帯トイレなど。



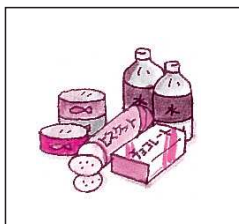
### 衣類等

着替え、タオル、ヘルメット、軍手、アルミ製保温シートなど。



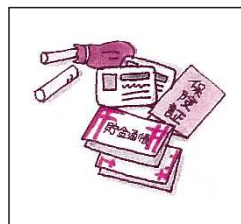
### 非常食品

缶詰、缶入りパン、ビスケット、チョコレート、ミネラルウォーターなど。（火を通さなくても食べられるもの）



### 貴重品

印鑑、預金通帳、マイナンバーカード、保険証、免許証（コピー）、現金（公衆電話をかける10円硬貨も）など。



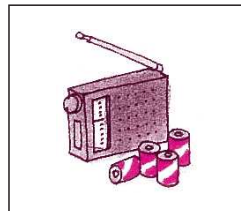
### 道具

万能ナイフ、割り箸、使い捨て食器、ラップ、ロープ、ビニール袋、レジャーシート、メモとペンなど。



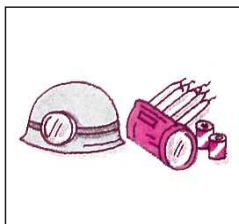
### 情報入手用品

携帯電話（充電器を含む）、モバイルバッテリー、携帯ラジオ、予備電池。



### 照明器具

懐中電灯、ヘッドランプ（できれば一人に1個）、予備電池、ろうそく、ライターなど。



### その他

使い捨てカイロ、住所録・電話帳（緊急連絡先）、メガネ、コンタクトレンズ（予備用）、ホイッスルなど。



## ポイント

- ①家族みんなで、避難する際に必要なものを考えましょう。
- ②最低でも1年に1回は非常持出品の点検をしましょう。賞味期限や薬品の使用期限などを確認しましょう。衣替えのタイミングで点検し、衣類等を入れ替えることもオススメです。
- ③災害時の情報入手手段として、携帯電話は重要です。停電時でも充電できるよう、モバイルバッテリーや電池式充電器を準備しましょう。
- ④食物アレルギーのある方は、アレルギー対応のミルクや食事（離乳食など）、常備薬（エピペン、塗薬など）を準備しておきましょう。

## 備蓄品（被災後の生活物資を確保しておきましょう）

### 食料品

米、アルファ米、レトルトパック食品、カップ麺、梅干し、調味料、菓子類など。  
乳幼児のいる場合は、ミルク（食物アレルギーがある場合は対応品）も準備。

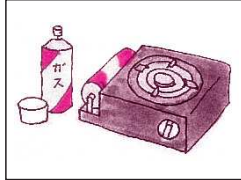


### 水

飲料水は、一人1日3ℓが目安。  
日頃からこまめに取替えが大切。  
生活用水（洗濯、トイレなど）は、浴槽に貯水しておく。タンクなどに貯めておくことも有効。給水袋も準備しておく。

### 燃料

卓上コンロ（予備のガスボンベ）、固形燃料。



### 生活用品

簡易トイレ、ビニール袋、ティッシュペーパー、トイレットペーパー、生理用品など。

## ポイント

災害は規模が大きくなるほど、安定した支援物資の供給を受けられるようになるまで時間がかかります。停電や断水、ガスの供給停止を想定し、家族で何が必要か考えましょう。

また、非常持出品と同様に、食物アレルギーのある方は、対応品を準備しておきましょう。

## 停電対策

<sup>いぶり</sup>北海道胆振東部地震や令和元年房総半島台風では、大規模停電が発生しました。電気が停止すると様々な機器が使用不能となります。停電時の対応について確認しておきましょう。

### <大規模停電が発生する原因>

- ・地震による発電設備及び送電設備の被害（北海道胆振東部地震）
- ・台風等の暴風による送電設備の被害（令和元年房総半島台風）

※被害規模が大きくなるほど停電が長期化します。

### <影響範囲>

- ・エアコンが使用できなくなる。
- ・冷蔵庫、冷凍庫の食品が腐る。
- ・夜の照明がない。
- ・テレビで情報が得られない。
- ・携帯電話も使えなくなる。
- ・調理機器が使用できない。
- ・お風呂が沸かせない。
- ・水が出なくなる。等々

### <停電に備える>

#### ■太陽光発電の自立運転モードへの切り替え方法の確認

太陽光発電設備を所有している場合は、太陽光発電を停電時に使用することができます。使用の際は、自立運転モードへの切り替えが必要な場合がありますので、あらかじめ切り替え手順を確認し、太陽光発電から給電できるコンセントの確認をしておきましょう。

#### ■照明器具の備蓄

懐中電灯やろうそくなどを準備しましょう。

#### ■発電機・蓄電池の活用

発電機や蓄電池も停電時に活躍します。これらの機器をお持ちの場合は、燃料の確保や起動手順を確認しておきましょう。



## 災害時のトイレ

東日本大震災や阪神淡路大震災の避難生活で問題となったのがトイレです。大地震の発生や停電等に伴う断水によりトイレが使えなくなる場合があります。いざという時のために、家庭及び避難所で使用できる簡易トイレ（携帯トイレ）の準備をしましょう。

家のトイレや避難所のトイレが使用できなくなる可能性があります。食料はなくても我慢ができますが、排せつは我慢ができません。

### ＜トイレが使えなくなる原因＞

- ①断水により、水を流すことができない。
  - ②下水管の破損や下水処理施設の被害により、下水が流せない。
  - ③停電によりトイレ設備が使用できない。
- ※停電が長引くと、断水なることもあります。



### ＜過去の災害時のトイレの状況＞

- 水が流せない避難所のトイレや公衆トイレは便の山になる。
- 人目につかない場所で用を足す人もおり、悪臭が漂う。
- 避難所ではトイレを我慢するため、水分や食料の摂取を控える人も出てきて、健康面での問題も発生。
- 避難所に仮設トイレが設置されても、汚物の回収が間に合わず、使用できなくなる場合もあった。



このような状態にならないために、あらかじめ準備しましょう。

### ＜備蓄するトイレ＞

家庭では簡易トイレ（携帯トイレ）を備蓄しましょう。家でも避難所でも使用できます。

<p><b>簡易トイレ（携帯トイレ）</b></p> <p>洋式トイレやポータブルトイレに袋をかぶせて使用します。凝固剤等が付属しており、便や尿の水分を凝固することができます。袋で密封し、廃棄することができます。ご家庭のトイレでも使用でき、備蓄に最適です。</p>	
--	--

### ＜避難所で使用するトイレ＞

避難所では次のトイレを使用する場合があります。

<p><b>マンホールトイレ</b></p> <p>災害時に下水道管路にあるマンホールの上に簡易なトイレ設備を設け、使用します。避難所等に設置され、水道及び下水道の復旧又は仮設トイレが設置されるまで使用されます。</p>	
<p><b>仮設トイレ</b></p> <p>イベント会場や工事現場、災害避難所など、元々トイレが無い場所、もしくは既存トイレが使用不能となった場合、又は不足する場所に、一時的に設置される簡易式のトイレです。発災2～3日後から避難所等に設置され始めます。</p>	

## 日光市防災メール

市では、市内における地震や気象警報、避難情報などを日光市防災メールで配信しています。災害に備え、また災害時に最新の情報を入手するため、登録しましょう。

### <配信する内容>

#### ■気象情報

地震情報 【震度3、震度4以上】

気象警報 【大雨、洪水、暴風、暴風雪、大雪】

気象特別警報 【大雨、暴風、暴風雪、大雪】

土砂災害警戒情報

火山情報 【入山規制、避難準備、避難情報など】

その他気象情報 【竜巻注意情報、指定河川洪水情報、記録的短時間大雨情報 等】



#### ■災害関連情報

避難情報【避難準備・高齢者等避難開始、避難勧告、避難指示（緊急） 等】

#### ■警報等発令時災害関連情報（※）

通行止め・交通情報、停電・断水情報（2時間を超える場合）

#### ■その他

犯罪情報、不審者情報、クマ出没情報

※警報等発令時災害関連情報は、警報発令時や災害発令時に配信します。通常時は配信されませんのでご注意ください。

### <登録のしかた>

#### ■パソコンの場合

下記登録サイトにアクセスし、手順に従い登録します。

<http://service.sugumail.com/nikko-bousai/member>

#### ■携帯電話の場合

右の登録用QRコードを読み取るか、[touroku-nikko-bousai@sg-m.jp](mailto:touroku-nikko-bousai@sg-m.jp)に空メールを送信し、折り返し届くメールに記載されたURLから登録します。

登録しなきゃ!



## 防災用屋外スピーカー

市では、災害情報などを広く周知するため、市内299か所に防災用屋外スピーカーを設置しています。緊急地震速報や避難情報、市からのお知らせ等を放送します。

### <放送内容>

- ・緊急情報（緊急地震速報、特別警報、避難情報、ミサイル情報 等）
- ・市からのお知らせ（行政情報、イベント情報 等）
- ・テスト放送（年4回のJアラートテスト放送、点検放送 等）
- ・定時放送

※放送が鳴らなくなった場合は、ご連絡ください。

日光市総務課：0288-21-5166

こちらは、日光市です。



### <放送内容案内サービス>

放送内容の確認や聞き取れなかった場合には、電話自動応答による放送内容案内サービスをご活用ください。

**電話番号：0180-992-188（有料）**

※固定電話（市内）からは3分9.35円（税込）、携帯電話からは14秒11円です。

※一部のIP電話、一部の直通電話、一部のケーブルテレビ電話、プリペイド式携帯電話、列車の公衆電話、海外からの国際電話からはご利用できません。



また、市のホームページにも放送内容を掲載します。※掲載まで時間を要する場合があります。

<http://www.city.nikko.lg.jp/soumu/okugaisupi-ka-.html>

## 防災ラジオ（戸別受信機）

市では、防災用屋外スピーカーの放送内容と同様の内容を建物の中で聞くことができる、**防災ラジオ（戸別受信機）の無償貸与、有償譲渡を行っています。**

### <防災ラジオ>

標準タイプ（音声のみ）	文字表示盤付（聴覚障がい者用）
	

※ラジオ放送は文字表示されません。

### <放送内容>

- ・緊急情報（緊急地震速報、特別警報、避難情報、ミサイル情報 等）
- ・市からのお知らせ（行政情報、イベント情報 等）
- ・テスト放送（年4回のJアラートテスト放送、点検放送 等）
- ・定時放送

※放送が流れなくなった場合は、下記までご連絡ください。

日光市総務課：0288-21-5166

### <無償貸与> ※無償貸与の要件は変更となる場合があります

- 土砂災害警戒区域及び土砂災害特別警戒区域に含まれる世帯及び事業所
- 次の要件に該当する世帯で、いずれも携帯電話で防災メールを受け取ることができない世帯。（「メールの操作ができない」等の理由は対象となりません。）
  - ①身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方の属する世帯
  - ②指定難病等の患者の属する世帯
  - ③要介護認定を受けている方の属する世帯
  - ④生活保護受給世帯
  - ⑤65歳以上の高齢者のみからなる世帯
  - ⑥防災用屋外スピーカーの難聴地区に居住する世帯

※特例として、防災メールを受け取ることができる世帯員が、就労を理由に外出することにより、情報を入手できなくなる高齢者の方、障がいのある方などの世帯も対象とします。

### <有償譲渡>

有償譲渡の対象者は、市内に住所を有する方で無償貸与の対象とならない世帯、又は市内に事業所等を有する事業者です。

標準タイプ	13,000円	文字表示盤付	23,000円
-------	---------	--------	---------

有償譲渡をご希望の場合は、下記までご連絡ください。

日光市総務課：0288-21-5166