



災害に備えましょう



問い合わせ 地域総務課広報・安心安全グループ(☎25-5470)

地震や台風など、いつ起こるかわからない自然災害。突然の停電や断水、避難が必要になることも十分考えられます。万一の災害に備えて、いま一度、備蓄品や避難場所の確認をしておきませんか?今号では家庭で用意しておきたい備蓄品、平常時に準備すべきこと、そして毎日の暮らしの中で無理なくできる備えのコツをご紹介します。



備蓄品・非常持ち出し品を確認しよう!

災害が発生すると、電気、ガス、水道などのライフラインが使えなくなったり、道路ががれきでふさがれて物流が機能しなくなることがあります。そのような事態を想定して、最低でも3日分、可能であれば1週間分を目安に備蓄しておきましょう。

食品 ※加熱不要なものがあると役に立ちます

- (例) ●主食(レトルトご飯、麺類)
●缶詰 ●レトルト食品
●飲料(水、野菜ジュース類) など
※飲料水は1人1日3Lが目安



食品の備蓄にはローリングストック法がおすすめ!

ローリングストック法とは、普段から消費している食料品を少し多めに購入しておき、使った分を随時買い足して補充する備蓄の方法です。家族構成や生活スタイルに合わせて必要なのを準備しましょう。



非常持ち出し袋はすぐ持ち出せる場所に!!

いざ避難するという時、すぐに持ち出せるように非常持ち出し品をまとめておきましょう。避難するときに両手がふさがらないリュックサックで準備するのがおすすめです。また、就寝中の災害発生に備え、暗闇で割れたガラスや食器で足を傷つけないように、ライトや厚手のスリッパ、靴なども枕元にあると安心です。

- ごみ袋 ●衣類、おむつ
- 身分証明書、現金(小銭を多めに)、通帳、印鑑
- 水、食料、常備薬、お薬手帳、救急箱
- 携帯電話、モバイルバッテリー ●眼鏡
- 懐中電灯、携帯ラジオ、乾電池 など



生活用品

- (例) ●常備薬 ●救急箱 ●生理用品 ●カセットコンロ・ガスボンベ
●ラジオ ●モバイルバッテリー ●懐中電灯 ●乾電池 ●携帯トイレ
●ごみ袋 ●ティッシュペーパー
●トイレットペーパー
●ウェットティッシュ など



ハザードマップを確認しておきましょう

「新潟市総合ハザードマップ」を使って、家からの避難場所や安全な避難経路を災害ごとに確認しましょう。市のホームページからダウンロードできます。

ホームページはこちら→



マイ・タイムラインを作成しよう!

マイ・タイムラインとは
洪水のような進行型の災害が発生した際に、「いつ」、「何をするのか」を整理した防災計画です。急な判断が迫られる災害時に、自分自身の行動のチェックリストや、判断のサポートツールとして役立てることができます。



(例) **台風が接近!**

- 防災グッズの確認(不足があれば買い出しへ)
- 1週間分の薬をもらいに行く
- 携帯電話、モバイルバッテリーの充電

- テレビやインターネットで避難情報を確認
- 動きやすい服装に着替える
- 近所の高齢者や移動に時間のかかる人に声掛けをする
- 戸締り、ガスの元栓を閉める、ブレーカーを切る

雨が強くなる前に

避難行動を開始

災害時の情報入手方法

にいがた防災メール

避難情報など災害に関して緊急を要する情報や定期的な啓発情報をメールでお知らせします。

メール配信の登録はこちらから→



新潟市危機管理防災局 公式Xアカウント

にいがた防災メールと同じ情報を発信します。



Yahoo!避難情報

インターネットポータルサイト「Yahoo! JAPAN」を通して、避難指示など避難情報の配信やキャッシュサイトの利用、避難所マップの掲載をしています。

FMラジオ

エフエム新津 76.1MHz

RADIO CHATでは、災害などの緊急時には番組を中断し、緊急情報を放送します。

緊急告知FMラジオ

電源が入っていない状態でも、コンセントに差しおくことで、自動的に起動して最大音量で緊急情報が放送されます。