

非常持出品

各家庭で非常持出品を準備しておきましょう。**食料や水は1人あたり3日分用意しましょう。**下記のチェックリストを参考に、まずは**非常持出品**を用意し、それから、カバンに**携帯**するもの、**自宅に備蓄**するものを揃えましょう。

チェックリスト

分類	品目	持出	備蓄	携帯	メモ	備考
バッグ	非常持出袋	●			軽くて丈夫なものを。	<input type="checkbox"/>
水	飲料水	●		●	携帯：500ml、持出：1人2.5L程度。	<input type="checkbox"/>
食料	携帯食	●		●	キャンディー、栄養補給・調整食品など。	<input type="checkbox"/>
	非常食	●	●		乾パンなど、水・調理なしでそのまま食べられるもの。	<input type="checkbox"/>
装備・道具	ヘルメット・防災ずきん・帽子など	●			頭を保護して逃げるため。持出袋と一緒に置いておく。	<input type="checkbox"/>
	ホイッスル			●	閉じ込められた際の生存率が上がる。叫ぶより大音量。	<input type="checkbox"/>
	手袋（作業用）	●			丈夫な素材のものを。防寒用にもなる。	<input type="checkbox"/>
	運動靴・スリッパ	●			避難するときには、ひもでしめられる運動靴を。避難場所ではスリッパがあると便利。	<input type="checkbox"/>
	ヘッドライト、懐中電灯（予備電池）	●	●	●	できれば小型のLEDライトを、1人に1つ。	<input type="checkbox"/>
情報	万能ナイフ類	●		●	ハサミ、ナイフ、缶切りなどの複合ツールが便利。	<input type="checkbox"/>
	携帯ラジオ（予備電池も）	●		●	手回し充電に対応したラジオが便利。	<input type="checkbox"/>
	携帯電話（充電器・バッテリー）			●	電池で使える簡易充電器なども用意。	<input type="checkbox"/>
	連絡メモ・備えリスト	●		●	頼れる親類縁者友人知人の住所・連絡先など。	<input type="checkbox"/>
	身分証明書（そのコピー）	●		●	健康保険証、運転免許証、パスポート、外国人登録証など。	<input type="checkbox"/>
	母子手帳	●				<input type="checkbox"/>
	筆記用具（メモ帳とペン）	●		●	安否メッセージを書く、連絡先メモなど用途は様々。	<input type="checkbox"/>
	現金（10円硬貨含む）	●	●	●	公衆電話、自販機用に10円玉、100円玉を用意。	<input type="checkbox"/>
救急・衛生	救急用品セット	●		●	消毒薬、脱脂綿、ガーゼ、絆創膏、包帯、三角巾、爪切り、毛抜き、体温計など。	<input type="checkbox"/>
	持病薬・常備薬・お薬手帳	●	●	●	処方箋のコピーも併せて準備。	<input type="checkbox"/>
	衛生用品	●	●	●	マスク、ティッシュ、トイレトペーパー、ウェットティッシュ、生理用品（おりものシート）	<input type="checkbox"/>
	携帯トイレ	●	●	●	非常時において、トイレに行けないことはかなり深刻。	<input type="checkbox"/>
防寒	着替え一式	●				<input type="checkbox"/>
	耳栓		●		避難場所などに入り、集団生活を送る場合には必須。	<input type="checkbox"/>
汎用	使い捨てカイロ	●		●		<input type="checkbox"/>
	アルミマット・寝袋	●				<input type="checkbox"/>
	タオル	●	●		汚れの拭き取り、ケガの手当て、下着の代用など、汎用度高。	<input type="checkbox"/>
	ポリ袋・ラップ	●	●	●	小サイズは食器にかぶせて、中サイズは長靴に、大サイズは被って雨具にと汎用度高。	<input type="checkbox"/>
	レジャーシート・ブルーシート	●	●		敷物としてはもちろん、ロープで張って雨よけ、日よけにも。	<input type="checkbox"/>
ライター（マッチでも）	●			暖房器具の点火などに。マッチよりも使い勝手がよい。	<input type="checkbox"/>	
布ガムテープ	●			仮止め、各種応急処置、屋外に貼る伝言メモなど汎用度高。	<input type="checkbox"/>	
ハザードマップ	●	●			<input type="checkbox"/>	

非常持出品を揃える心がけ

- 日常的に非常食を食べて、食べ回しながら備蓄するという方法をとみましょう。
- 水や食品の賞味期限、薬品や電池の使用期限をチェックしましょう。
- 家族構成を考えて揃えましょう。
赤ちゃんのいる家庭：ミルク・ほ乳瓶・おむつ
高齢者のいる家庭：入れ歯・服用薬



防災情報

テレビのdボタン

地上デジタル放送のデータ放送から防災情報を確認できます。



ラジオ

放送局	周波数
北海道放送 (HBC)	1287
札幌テレビ放送 (STV)	1440
NHK 北海道第1放送	567
NHK 北海道第2放送	747
AIR-G' (FM)	80.4
NHK FM 北海道	85.2
FM NORTH WAVE	82.5

緊急速報メール

災害・避難情報を、携帯電話やスマートフォンに無料で受信できるサービスです。自分の携帯電話やスマートフォンが受信できる設定になっているか確認しましょう。

災害時の伝言サービス

171 災害用伝言ダイヤル

伝言の録音方法

伝言の再生方法

171にダイヤルする

録音の場合 1

再生の場合 2

自宅などの固定電話の電話番号を市外局番からダイヤルして登録する

左記のように登録された被災地の方の固定電話番号を市外局番からダイヤルする

録音

再生

携帯電話各社の災害用伝言板

携帯電話などを利用して安否を登録・確認が可能です。地震や風水害などで被災地との連絡が困難になった場合に災害伝言板が開設されます。

各社トップページに表示される「災害用伝言板」を選択

伝言の登録

「登録」を選択し、現在の状態や伝言を残す。

伝言の確認

「確認」を選択し、安否確認したい人の携帯電話の番号を入力して検索する。

各種防災情報

大雨や洪水に関する情報

- **レーダー・ナウキャスト (降水・雷・竜巻)**
レーダー観測などをもとに、降水、雷、竜巻の予報を提供。
<http://www.jma.go.jp/jp/radnowc/>
- **降水短時間予報**
局地的に短時間で降る雨の予報を30分おきで6時間先まで提供。
<http://www.jma.go.jp/jp/radame/>
- **指定河川洪水予報**
河川の増水やはん濫などに対する水防活動の判断や住民の避難行動の参考となるよう、指定河川の水位または流量を示した洪水の予報を提供。
<http://www.jma.go.jp/jp/flood/>
- **北海道土砂災害警戒情報**
土砂災害による被害の防止・被害の軽減のための情報を発表している。
<http://www.njwa.jp/hokkaido-sabou/>
- **川の防災情報 (北海道地方)**
リアルタイム雨量・水位の情報を提供。水防警報、洪水予報やダム放流通知。
<http://www.river.go.jp/81.html>

道路情報

- **北海道地区道路情報**
道路通行止め実施箇所を掲載。峠の様子をカメラ映像で見ることができる。
<http://info-road.hdb.hkd.mlit.go.jp/>
- **道路交通情報 NOW!!**
現況の道路交通情報を5分おきに提供。
<http://www.jartic.or.jp/>
- **北海道の道路情報総合案内サイト 北の道ナビ**
道路交通情報・気象情報・防災情報などが総合的に掲載されている。
<http://northern-road.jp/navi/>

北海道防災情報

北海道において発令されている防災情報を提供。

パソコン/スマートフォン
<http://www.bousai-hokkaido.jp/>

携帯電話
<http://i.bousai-hokkaido.jp/>

