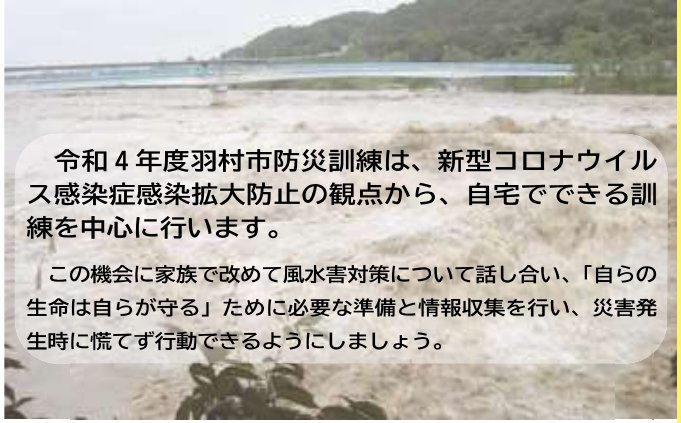
9月4日(日)羽村市総合防災訓練

自宅で訓練 ～風水害と感染症および停電時に備えて～

問合せ　防災安全課防災・危機管理係(内)214



令和４年度羽村市防災訓練は、新型コロナウイルス感染症感染拡大防止の観点から、自宅でできる訓練を中心に行います。

この機会に家族で改めて風水害対策について話し合い、「自らの生命は自らが守る」ために必要な準備と情報収集を行い、災害発生時に慌てず行動できるようにしましょう。

市民の皆さんによる訓練

■自宅でできる防災訓練

1 「防災マップはむら」「東京マイ・タイムライン」を活用

自宅が「洪水浸水想定区域」や「土砂災害警戒区域」などの危険な地域に該当しているか確認しましょう。

「東京マイ・タイムライン」（令和２年９月に全戸配布）では、災害時に必要な知識を習得しながら、適切な避難行動を整理することができます。

「防災マップはむら」「東京マイ・タイムライン」は市役所２階防災安全課で配布しています。また「防災マップはむら」は市公式サイト、「東京マイ・タイムライン」は東京都防災ウェブサイトでもご覧いただけます。

▲東京都防災ウェブサイト

▲市公式サイト

2 わが家の備えをチェック！

家庭内での備蓄品について、マスクや消毒液、体温計など感染症感染拡大時の避難に必要な物やライトなど停電時災害に必要な「非常時の持ち物」などのチェックをしましょう。

★非常時の持ち物リスト★

- □食糧（飲料水などを含む）
- □常備薬や救急医療品など
- □現金（小銭も）や印鑑、通帳など
- □衣料品やタオル、寝袋など
- □ナイフや缶切、水筒など
- □懐中電灯やラジオ（予備の電池も）
- □携帯電話、モバイルバッテリー
- □粉ミルク、哺乳瓶、紙おむつ、生理用品など
- □感染予防グッズ

3 大型台風接近前に準備すること

台風などの時は、強風によって物が飛んできたり、大雨による自宅への浸水などが想定されます。自宅の周辺に飛ばされやすいものがないか、浸水対策用の土のうの準備など、事前に確認しておきましょう。

○自宅の周りの整理・整頓が必要な場所を確認しましょう。

○側溝や下水道などからあふれた水が自宅に流入する経路や、土のうの設置場所などを確認しましょう。

○強風で飛んでくる物への対応として、雨戸やカーテンを閉める場所やタイミングを確認しましょう。

その他の訓練

市職員の災害対応能力の向上および関係機関との連携強化を目的とし、台風接近に伴う風水害を想定した図上訓練を行います。

インターネットを活用して情報収集しましょう！

○気象・河川情報○

▲気象庁ウェブサイト

▲気象庁天気予報サービス

※ほかにも「東京アメッシュ」「国土交通省防災情報センター」「国土交通省京浜河川事務所」「東京都水防災総合情報システム」などのウェブサイトから気象・河川情報を収集することができます。

○防災対策情報○

▲東京備蓄ナビ

３つの質問に答えるだけで、家庭に合わせた備蓄品目と必要量のリストが表示されます。

▲東京マイ・タイムライン作成ナビ

ハザードマップや避難情報、気象情報などの風水害に関する基礎知識や東京マイ・タイムラインの作成方法まで、YouTubeで見ることができます。

▲ NHK ニュース防災（iPhone）

▲ NHK ニュース防災（Android）

アプリをダウンロードすることで気になるニュースや天気予報、最新の災害情報・防災情報などを確認することができる NHK ニュースの公式アプリです。

買い置きのススメ ＝ 災害時・コロナ禍にも役立ちます ＝

災害時だけではなく、新型コロナウイルス感染症による自宅療養の場合にも、備蓄・買い置き食品が活躍します。

災害時は３日～１週間分、自宅療養時は10日分の備蓄が目安です。

◆ローリングストック

日常で使う食品を少し多く買い置きし、消費した分を買い足す備蓄方法です。非常食とあわせて備えましょう。

◆栄養バランスにも配慮を

災害時の食糧支援は、米やパンなどの主食が中心で、必要な栄養素が不足しがちです。肉や魚の缶詰、野菜ジュース、乾物など主食以外のストックも意識すると良いでしょう。体調不良でも食べやすいゼリー状食品や即席スープもお勧めです。

◆食事に配慮が必要な方の家庭備蓄

乳幼児や高齢者、慢性疾患、食物アレルギーがある方など食事に配慮が必要な方向けの食品は、物資の到着まで時間がかかる傾向があります。自分で備えておくと安心です。

■農林水産省「家庭備蓄ポータル」

家庭備蓄に適した食品の選び方や、日常での備蓄と活用方法、ライフラインが途絶えた時の簡単レシピなど、実践的な情報を豊富に紹介しています。ぜひ活用してください。

▲農林水産省「家庭備蓄ポータル」

問合せ　健康課（保健センター内）(内)625

○自治体からの緊急情報○

◀ Yahoo! 防災速報（iPhone）

◀ Yahoo! 防災速報（Android）

市では、災害発生時や災害発生の恐れがある場合に、自治体からの緊急情報（注意喚起や避難所の開設情報など）を配信します。スマートフォンを持っている方はぜひダウンロードしてください。

災害時は、自分で自分の身を守る「自助」、家族や隣近所で助け合う「共助」が大切です。さらに、市の対策や制度などの「公助」を活用し、万が一に備えましょう。