

**準備 5 備蓄品の準備をしよう**



**まずは3日間の備蓄を!**

災害復旧までの数日間(最低3日)を過ごすための備蓄品をそろえましょう。



**燃料**  
カセットコンロ・カセットボンベなど

**食料**  
缶詰・レトルト食品・栄養補助食品・お菓子・スープなど

**水**  
3リットル/日×3日(500ミリリットル18本)

**その他**  
懐中電灯・乾電池・モバイルバッテリー・食品用ラップ・携帯トイレ・トイレトーパー・毛布・寝袋・洗面道具など

備えていれば安心だね!

**非常時持ち出し品は定期的に点検を!**  
「いざ」という時に支障がないように、食品類の賞味期限や持ち出し用品に不備がないかを、定期的に点検しましょう。



**使いながら備蓄する「ローリングストック法」**  
缶詰やインスタント食品など、普段利用している食品を多めに購入しておいて、使用した分だけを小まめに買い足すことで、一定量を備蓄する方法です。

**災害発生前後 避難のタイミング**

**警戒レベル4[避難指示]までに必ず避難を!**  
浸水が始まってから避難するのはとても危険です。避難情報に従って、浸水前の早い段階で安全な場所に避難しましょう。

危険度 ↑	警戒レベル	市が発令する避難情報	
	5	緊急安全確保	
	～ <警戒レベル4までに必ず避難!> ～		
4	避難指示		
3	高齢者等避難		

**災害発生前後 避難する時に気を付けるポイント**

**動きやすく、安全な服装で**  
ヘルメットで頭を保護し、靴は運動靴にしましょう。裸足・長靴は厳禁です。

**足元に注意**  
道路が冠水すると足元が見えにくくなり、側溝やマンホールに気付きにくくなります。長い棒などを杖代わりにするなど、十分に注意して歩きましょう。

**川や用水路に近づかない**  
降雨が続く不安に思っても、川や用水路、田畑の様子は見に行かないようにしましょう。

**避難所でのルール**

- 受付 ● 避難所に着いたら、まず受け付けを。
- 要配慮者 ● 介護の必要な人には必ず付き添いを。
- 食料・物資 ● 食事は各自でご用意ください。(避難所には最低限の備蓄しかありません)
  - 水分は小まめに取ってください。
  - 毛布、座布団などは数に限りがあります。

**緊急安全確保**  
**逃げ遅れた時には命を守る最善の行動を!**  
避難が遅れて家の周りが浸水した場合、水の中を避難するのは危険なことがあります。自宅近くの建物など少しでも浸水しにくい高い場所に移動し、直ちに身の安全を確保しましょう。

**災害はいつか起こることだと想定し、日頃から災害に備えておきましょう。**

**専門家**  
藤ノ木校区では、以前から小・中学校と地域と一緒に防災訓練を行ってきました。全国的な災害増加を受けて、現在は学校で防災について学ぶ際も地域の大人が連携してサポートしています。実はそうすることが住民の防災意識の醸成にもつながっていて、双方にメリットがあります。子どもたちが懸命に学ぶ姿勢が住民同士のつながりを強めている好事例だと思えます。

北九州市立大学 村江史年 准教授

**地域ぐるみの防災活動例**  
藤ノ木校区(若松区)では、地域の中学生が自治会や企業と共に防災学習や防災訓練に取り組んでいます。

**石峯中学校(防災・減災教育推進事業 実行委員)**

被災された方から、自然は台風や地震など怖い面もあるが自分たちが生きていくために必要なものでもあると聞き、広い視野を持つことが大事だと感じました。阿部祥己さん

学べて良かったことは自助、共助、公助。もし地震や洪水など災害が起きた時、動けるのは若い私たちだから、知識を豊富に持てたことが良かったです。木戸七海さん

私一人だったら小さな力だけど、周りの人と協力して相談したり、解決したり、考えたりしていくことで、この地域に貢献できるということを実感しました。権田奈夕さん

訓練の時、防災・減災に興味がある人とないない人とは緊張感が違っていました。興味のない人たちに取り組みの重要性を伝えることの難しさを感じました。永松和真さん

藤木小学校 | 藤ノ木市民センター | 北九州市・教育委員会

**企業 (株)池間組**  
地元への恩返しをという思いから防災訓練に参加し、建設業にできることとして訓練でのドローンの活用を提案しました。今後も地域の一員としてこうした取り組みに協力していきたいです。代表取締役 池間誠さん

**地域団体 藤ノ木校区 まちづくり協議会**  
石峯山がある当地区では、4つの自治会が連携して災害に強いまちづくりに取り組んでいます。今後も、学校や企業、大学などの「絆」を強固にし、犠牲者を出さない地域づくりを進めます。会長 中嶋繁行さん

この特集に関するお問い合わせ 危機管理室危機管理課 ☎582・2110