

首相官邸
Prime Minister's Office of Japan

災害の「備え」チェックリスト

監修／内閣府政策統括官（防災担当）、内閣府男女共同参画局

非常用持ち出し袋

避難の際に持ち出すもの！

☐ 水

☐ 食品
(ご飯（アルファ米など）、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パンなど：最低3日分の用意!)

☐ 防災用ヘルメット・防災ずきん

☐ 衣類・下着

☐ レインウェア

☐ 紐なしのズック靴

☐ 懐中電灯（※手動充電式が便利）

☐ 携帯ラジオ（※手動充電式が便利）

☐ 予備電池・携帯充電器

☐ マッチ・ろうそく

☐ 救急用品
(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)

☐ 使い捨てカイロ

☐ ブランケット

☐ 軍手

☐ 洗面用具

☐ 歯ブラシ・歯磨き粉

☐ タオル

☐ ペン・ノート

感染症対策にも有効です!!

☐ マスク

☐ 手指消毒用アルコール

☐ 石けん・ハンドソープ

☐ ウェットティッシュ

☐ 体温計

一緒に持ち出そう!!

☐ 貴重品
(通帳、現金、パスポート、運転免許証、病院の診察券、マイナンバーカードなど)

子供がいる家庭の備え

☐ ミルク（キューブタイプ）

☐ 子供用紙オムツ

☐ 抱っこひも

☐ 使い捨て哺乳瓶

☐ お尻ふき

☐ 子供の靴

☐ 離乳食

☐ 携帯用お尻洗浄機

☐ 携帯カトラリー

☐ ネックライト

女性の備え

☐ 生理用品

☐ サニタリーショーツ

☐ 防犯ブザー／ホイッスル

☐ おりものシート

☐ 中身の见えないごみ袋

高齢者がいる家庭の備え

☐ 大人用紙パンツ

☐ 介護食

☐ デリケートゾーンの洗浄剤

☐ 杖

☐ 入れ歯・洗浄剤

☐ 持病の薬

☐ 補聴器

☐ 吸水パッド

☐ お薬手帳のコピー

備蓄品

お家に備えておくもの！

☐ 食料や水（最低3日分!できれば1週間分）×家族分
保存期間の長いものを多めに買って置き、消費したら補充するという習慣にしていれば、常に食料の備蓄が可能!

☐ 生活用品
例えば、ティッシュ、トイレトペーパー、ラップ、ゴミ袋、ポリタンク、携帯用トイレ…など

ほかにも、家庭で必要なものは日ごろから備えておきましょう

出典：首相官邸ホームページ（<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/bousai/sonae.html>）

町公式 LINE アカウントのメニュー解説

※「基本の受信設定」のメニューで「基本」または「子育て世代向け」を選択した場合

- ① 与謝野町が大規模災害に見舞われた際、町公式ホームページが「災害用」に切り替わります。
- ② 町内の避難所が確認できます。
- ③ 堂谷橋と寺田橋の水位が確認できます。
- ④ 与謝野町の防災情報が確認できます。
- ⑤ 与謝野町のハザードマップが確認できます。
- ⑥ 道路や鉄道などの交通情報が確認できます。
- ⑦ 発生している台風の情報が確認できます。
- ⑧ 災害の危険度がリアルタイムで確認できます（キキクル）。

町公式 LINE から最新の災害情報入手

町の公式 LINE には、「防災・危機管理」に特化したメニューを用意しています。災害への備えのほか、前ページで紹介した「キキクル」や河川の水位、道路や鉄道などの交通情報を確認することが

できます。また、警報発令時などに避難所を開設した際は、ホームページやFM告知放送に加えて、LINEでもお知らせします。ぜひ、友だち登録をお願いします。

町公式 LINE 友だち登録

今一度、「5段階の警戒レベル」と「避難情報」を確認

警戒レベル

避難情報

とるべき行動

低

警戒レベル 1

早期注意情報
(気象庁が発令)

最新の防災気象情報などを確認

警戒レベル 2

大雨・洪水・高潮注意報
(気象庁が発令)

ハザードマップなどで避難行動を確認

警戒レベル 3

高齢者等避難

危険な場所から高齢者等は避難
高齢者や障害がある方、避難に時間がかかる方は避難を開始。その他の方は避難の準備を整える。

警戒レベル 4

避難指示

危険な場所から全員避難
速やかに指定避難場所へ避難。移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や自宅内の安全な場所に避難する。

警戒レベル 5

緊急安全確保

命の危険、直ちに安全確保！
すでに安全な避難ができず、命が危険な状況。今いる場所より安全な場所へ移動する。

高

警戒レベル 4 までに必ず避難

※ 内閣府の資料をもとに作成

9

広報よさの JULY 2025

広報よさの No.233

8