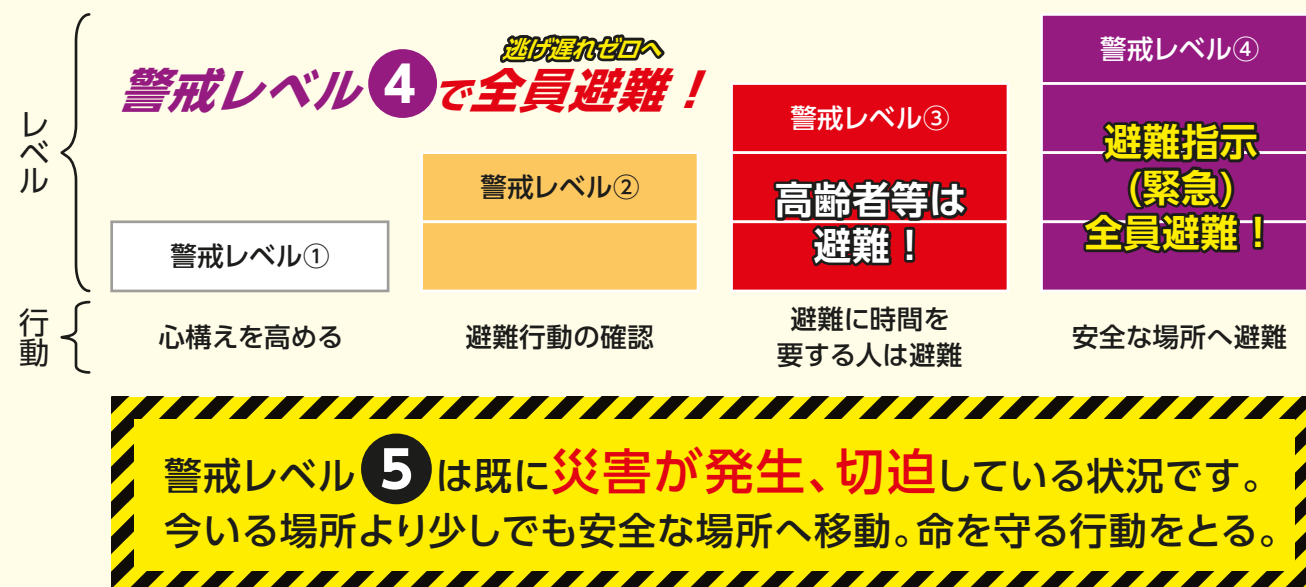


災害発生危険度の知る

～5段階の「警戒レベル」～

集中豪雨や台風等により、水害や土砂災害等の災害が発生する恐れがあるとき、どの情報をもとにどのタイミングで避難しますか？災害発生危険度を気象庁、自治体が発表する5段階の「警戒レベル」を用いてお伝えします。正しい知識を身につけ、早めのアクションを心がけましょう。

警戒レベル5段階



水害・土砂災害の避難方法といざという時の心構え



雨に注意していますか？

土砂災害の多くは雨から起こります。大雨や長雨で危険を感じたら早めに避難しましょう。1時間に20ミリ以上または降り始めから100ミリの降雨量になったら十分な注意が必要です。

逃げ方を知っていますか？

土石流は非常にスピードが速いため、流れを背にして逃げたのでは追いつかれてしまいます。土砂の流れる方向に対して直角に逃げましょう。



避難場所は決まっていますか？

普段から家族全員で、避難場所や避難する道順を決めておきましょう。災害時家族全員が一緒にいるとは限りません。そんな時もあらかじめ避難場所を決めておけば安心です。

市報ぼうさい特別号ー保存版ー

すぐにできる食品備蓄

～いつ起きるか分からない災害に備える～

皆さん！万一の災害に備えて備蓄をしていますか？備蓄と聞くとハードルが高く、何からはじめたらいいのかわからない方も多いと思います。何を、どれだけ、どういう方法で備蓄するのか。気軽に始められる食品備蓄のコツを紹介します。

何をどれだけ備蓄するの？必需品は？

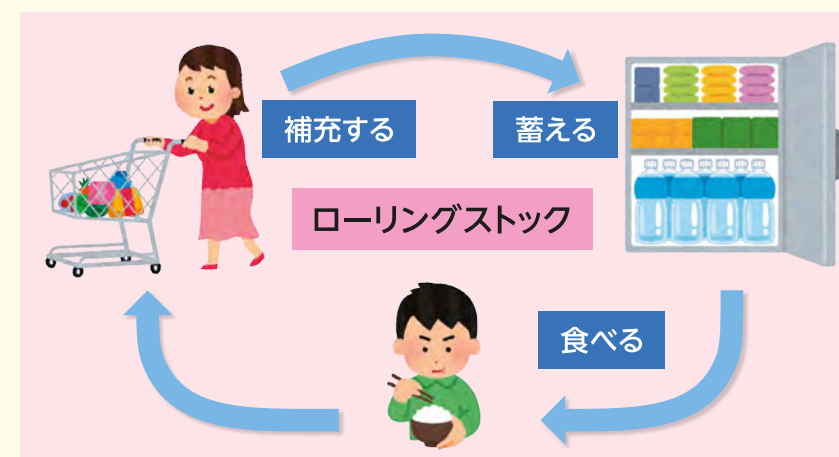
■必需品

- 飲料水、調理用水
1人1日3Lを目安に備蓄します。
水道水は3日程度は飲料水として使用可能です。
*3日程度で水に含まれる塩素が消え、菌が繁殖しやすくなりますので、定期的に入れ替えましょう。
お茶や清涼飲料水もあると便利です。
- カセットボンベ
1人1週間で約6本必要です。
お湯を沸かしたり、カップ麺やレトルト食品等を食することが可能となります。

■主食・主菜・その他

- 主食(炭水化物・エネルギー源)
ご飯(ご飯や乾麺、そば・うどん等)は、活動の基本となるエネルギー源となります。
- 主菜(おかず類)
手軽にタンパク質を補給できる缶詰(サバ缶、ツナ缶等)や肉・魚を使ったレトルト食品を多めに揃えておきましょう。
- おやつ・その他
チョコレート等の甘いものや即席スープは、避難時の貴重な疲労回復・精神的安定につながります。

日常食を消費しながらストック【ローリングストック】



備蓄食品を常に新鮮に保つために、「蓄える→食べる→補充する」というサイクルを繰り返す「ローリングストック」をおすすめします。これにより、非常食の賞味期限切れを防ぎ、日常的に無駄なく、好みの食品を備蓄できます。

備蓄のコツ！3つ！！

- ①普段食べている食材を多めに買い置き
- ②普段の食事で食べる
- ③食べたらずい足して、補充する

防災月間・津波防災の日

～災害に備える・災害の認識を深める～

9月は防災月間となっております。日頃から災害に対する備え、認識を深めましょう。また11月5日は津波防災の日となっており、沖縄県の津波避難訓練も予定されております。詳細につきましては市ホームページ、公式ライン等でお知らせします。

