

このガイドブックは

- 木曾川の堤防の決壊・越水による浸水
  - 土砂災害警戒区域・特別警戒区域
  - 加茂川や排水路等からあふれた雨水による浸水
  - 想定される地震
  - 指定緊急避難所・指定避難所
- などを示したものです。



# 坂祝町 防災ガイドブック



一日頃の備えー

このガイドブックで、  
日頃から自宅周辺の危険箇所や避難場所を  
確認し、避難経路を考えておきましょう。  
また、普段から家族や友人と  
話し合うことで災害に  
備えましょう。



令和2年3月作成



# 自然災害に備えて

## いのち 自分の生命は自分で守る みんなの地域はみんなで守る

住民の皆様は「**自らの命は自らが守る**」という意識で、自らの判断ですすんで避難行動を起こしましょう。そのために、平常時からこのガイドブックを参考に自然災害に備えてください。

適切な避難行動、避難のタイミングはそれぞれで異なることを理解した上で、災害種別毎に自宅等が、立ち退き避難が必要な場所なのか、あるいは、上階への移動等で命に危険が及ぶ可能性が無くなるのか等について、あらかじめ確認・認識し、自ら避難行動を判断していきましょう。

訓練や地域連携等を通じて、いざというときに声掛けがしやすい雰囲気地域コミュニティ内をつくっていきましょう。

地域で協力して地区防災計画を作成したり、実際に避難訓練により避難場所・避難経路を確認しておくなどにより地域防災力を高めていきましょう。

また、避難時には要配慮者（高齢者、車椅子の方、障がい者、妊婦・乳幼児、外国人）を支援しましょう。

<b>重要</b>	想定される被害を可能な限り、抑制・減少させるため
<b>自助</b>	一人ひとりが自分の身の安全を守る
<b>共助</b>	自主防災組織など、身近にいる人同士が助け合う
<b>公助</b>	町や県、国などの防災関係機関が災害対策を進める

### 防災情報に注意して避難を判断

[警戒レベル]で避難のタイミングをお伝えします。  
警戒レベル4が発令された地域にお住いの方は速やかに避難してください。

避難とは  
命を守る行動

警戒レベル	住民が取るべき行動	避難情報 (役場から発令)	防災気象情報 (気象庁等が発表)
<b>5</b>	災害がすでに発生しており、命を守るための最善の行動をとる。	災害発生情報	大雨特別警報 (浸水害/土砂災害) 氾濫発生情報
<b>4</b> <b>全員避難!!</b>	安全な場所へ速やかに避難 災害発生のおそれが極めて高く緊急に避難 指定緊急避難所などへ避難	避難指示(緊急) 避難勧告	土砂災害警戒情報 氾濫危険情報
<b>3</b> <b>高齢者等は避難!!</b>	避難に時間を要する方は速やかに避難。他の方は準備が整い次第、避難開始	避難準備・ 高齢者等避難開始	大雨警報 洪水警報 氾濫警戒情報
<b>2</b>	ハザードマップ等で避難行動を確認		大雨注意報 洪水注意報
<b>1</b>	災害への心構えを高める		早期注意情報



# 洪水災害時における避難のこころえ

緊急時に安全かつ迅速な避難行動をとれるように、避難の心構えや緊急対応、避難時の注意点を整理しましょう。

## 正確な情報収集と早めの避難

テレビ、ラジオ等で最新の気象情報、災害情報、避難情報に注意し、危険を感じたら早めに避難をしましょう。明るいうちに避難をしましょう。



## 動きやすい服装と集団での避難

動きやすい服装で、家族や隣近所で声をかけ合って避難しましょう。



## 安全な避難経路の確認

避難場所等までの経路は、安全に通行できるか確認して決めておきましょう。河川の様子を見に行かないようにしましょう。増水した川や橋に近づかないようにしましょう。



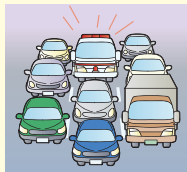
## 氾濫水は勢いが強く、濁っている

洪水による氾濫水は勢いが強く、また、濁っていて危険です。大人でも歩くのが困難です。



## 車での避難の危険性

川沿いの道路で転落して命を落とす場合があります。車が浮いたり、水圧でドアが開かず、車内に閉じ込められたりして危険です。車中にハンマーを用意しておきましょう。



多くの人が車で避難をすると渋滞が発生し、緊急車両の通行の妨げになってしまいます。県道207号線(旧国道21号線)は、勝山陸開水位計：53.3mで通行止めになります。

## 避難が遅れた場合の緊急対応

すでに浸水が始まっているときや、台風などで風雨が強まっているときに外に出ることは大変危険です。無理な避難はせず、丈夫な建物や自宅の上階などへ移動して安全を確保しましょう。



# 洪水災害を知ろう 家屋倒壊等氾濫想定区域(立退き避難が必要)

家屋の倒壊・流失をもたらすような堤防決壊に伴う激しい氾濫流や河岸浸食が発生することが想定される区域

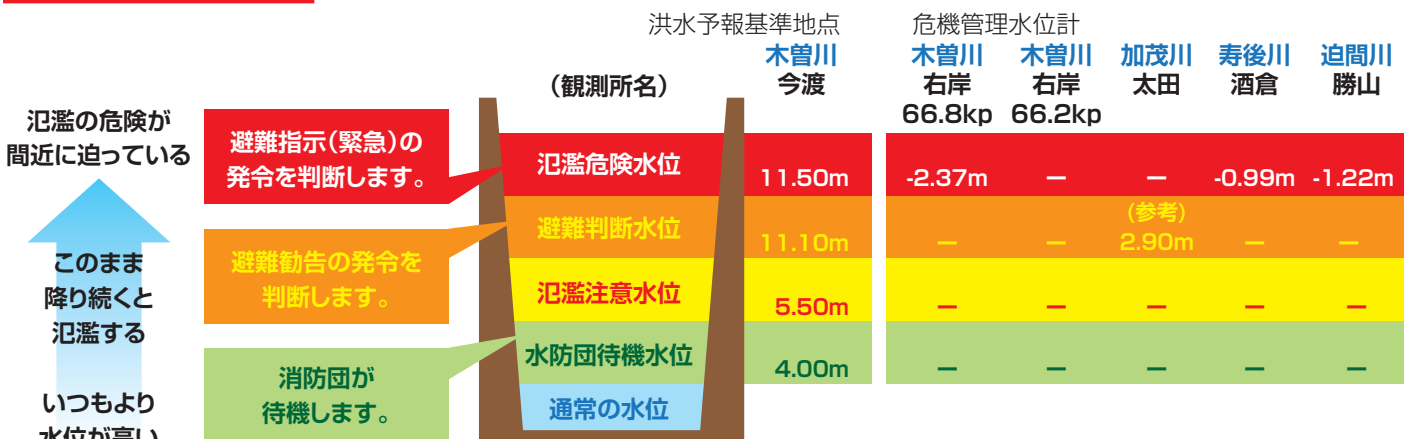
**氾濫流** 堤防決壊等に伴う氾濫流で木造家屋が倒壊するおそれがあることから、早期の立退き避難が必要。



**河岸侵食** 河岸侵食で家屋が倒壊するおそれがあることから、早期の立退き避難が必要。



## 水位情報に注意！ 河川水位情報は、河川の氾濫に対する避難の目安となる情報です。

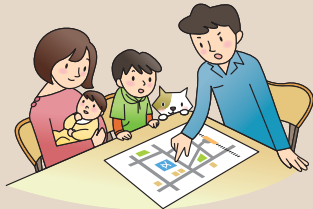


# 土砂災害時における避難のこころえ

緊急時に安全かつ迅速な避難行動をとれるように、避難の心構えや緊急対応、避難時の注意点を整理しましょう。

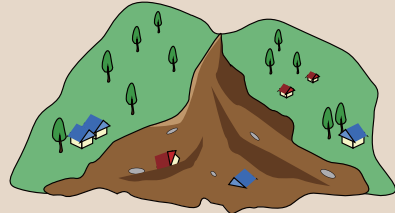
## 安全な避難経路の確認

避難場所等までの経路は、あらかじめ自分たちで決めておき、安全に通行できるかを確認しておきましょう。他の土砂災害警戒区域を確認しておき、避難場所等へ避難する際に近づかないようにしましょう。



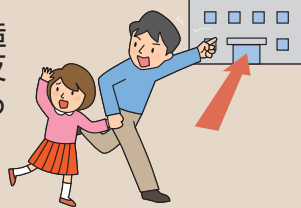
## 溪流に対しての避難

土石流に関しては、溪流に対して直角方向にできるだけ離れるように避難しましょう。溪流を渡って対岸に避難することは避けましょう。



## 避難が遅れた場合の緊急対応

避難場所等への避難が困難な場合には、命を守る最低限の行動として、周囲の建物より比較的高い建物(鉄筋コンクリート等の頑丈な構造物)の2階以上(斜面と反対側の部屋)に避難することを心がけましょう。



## 土砂災害の前兆現象

土砂災害警戒情報等が発表されていなくても、土砂災害の前兆現象に気づいたら、早めに避難しましょう。自治会長や役場などに連絡しましょう。



# 土砂災害を知ろう このような場所が区域指定の対象となります。

がけ崩れ	前兆現象	土石流	前兆現象	地すべり	前兆現象
<p>がけに割れ目が見える がけから小石がばらばら落ちてくる がけから水が湧き出ている</p>	<p>湧水量の増加 ↓ 小石がばらばら落下湧水の濁り ↓ 小石がぼろぼろ落下亀裂の発生 ↓ <b>がけ崩れ発生</b></p>	<p>山鳴りがする 急に川の流れが濁り、流木が混ざっている 雨が降り続けているのに川の水位が下がる</p>	<p>流水の異常な濁り ↓ 流水発生・溪流内の転石の音 ↓ 山鳴り・地鳴り 水位の急激な低下 ↓ <b>土石流発生</b></p>	<p>斜面から水が吹き出す 地面にひび割れができる 沢や井戸の水が濁る</p>	<p>湧水量の増加 井戸水の濁り ↓ 亀裂の発生 ↓ 山鳴り・地鳴り ↓ <b>地すべり発生</b></p>
<p>がけ崩れは、急な斜面で突発的に起こり瞬時に崩れ落ちるため、避難が遅れがちになります。</p>		<p>土石流は、谷筋で起きますので、土砂などが水といっしょに流れ下り、スピードが速く大きな破壊力を持っています。</p>		<p>地すべりは、一度に広い範囲の地盤が動き出しますので、速度はゆるやかですが、発生すると大きな被害をもたらします。</p>	

# 地震災害時における避難のこころえ

まず、冷静に周囲の状況を見て、身の安全を確保しましょう。

## 基本行動

- 1.物が落ちる・倒れる所から離れる
- 2.揺れが収まるまで頭を守る
- 3.気持ちを落ち着かせ冷静になる

## 命を守る

### 家（自宅）では

- グラツときたら火の始末。  
火が出たらすばやく消火。
- あわてて外に飛び出さない。
- 戸を開けて出口の確保。
- 避難は徒歩で。  
持ち物は最小限に。
- 正しい情報で行動。
- 通電火災を起こさないために、  
ブレーカーを落としてから避難する。



### 戸外では

- 戸外では頭を保護し、  
危険なものから身をさける。
- ブロック塀の倒壊に注意。
- 山くずれ・がけくずれに注意。
- 自動車は左に寄せて停車。  
規制区域では運転禁止。
- ショッピングセンターなどでは  
係員の指示に従って行動を。



### ※通電火災への注意と対策

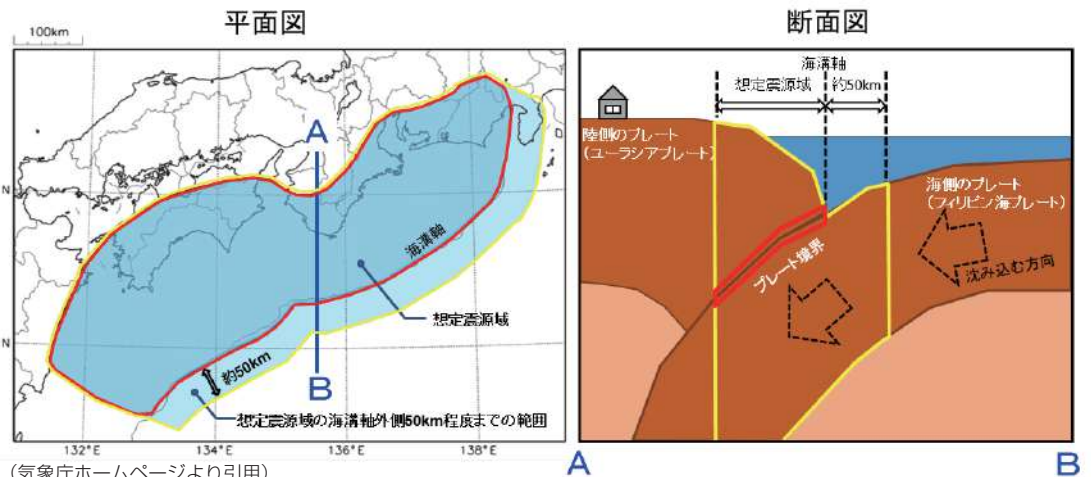
揺れによる被害に加え、さらに怖いのが火災です。中でも、特に対策が必要とされたのが、電気ストーブや白熱電球を使ったスタンドなどによる「通電火災」です。地震による停電が復旧したときに火元となるおそれがある、「通電火災」は、どこの家庭でも危険があります。地震を感知すると自動的にブレーカーのスイッチが切れる感電ブレーカーの普及によってブレーカーの切り忘れを防ぐことができます。

# 南海トラフ地震を知ろう

駿河湾から遠州灘、熊野灘、紀伊半島の南側の海域及び土佐湾を経て日向灘沖までのフィリピン海プレート及びユーラシアプレートが接する海底の溝状の地形を形成する区域を「南海トラフ」といいます。

この南海トラフ沿いのプレート境界では、

海側のプレートが陸側のプレートに沈みこみ、その際、陸側のプレートと一緒に地下に引きずり込まれ、ひずみが蓄積されます。そのひずみが大きくなると限界に達して地盤を跳ね上げることで発生する地震が「南海トラフ地震」です。坂祝町で最大震度6弱が想定されています。



# 地震への備え

## 家具の転倒から身を守る

- 寝室や子ども・高齢者の部屋、避難路となる出入口付近には背の高い家具を置かない
- 家具は転倒防止器具で固定する
- 窓ガラスやガラスの扉には、飛散防止フィルムを貼る

### 食器棚

L字型金具やワイヤーなどで壁に固定し、開き戸には開かないように留め金を付ける。ガラスにはガラス飛散防止フィルムを張る。

### 窓ガラス

強化ガラスに替えたり、飛散防止フィルムを張ったりする。カーテンを閉めておくことでも室内への飛散防止に効果があります。また、割れたガラスが飛散した部屋でも安全に歩けるように、スリッパなどを近くに置いておく。

### タンス

床側をストッパーなどで固定し、天井側はポール式器具で固定。ポール式器具は、タンスの奥の方（壁側）で、天井や家具の硬いところに取り付ける。上下に分かれている家具は連結しておく。

### 本棚

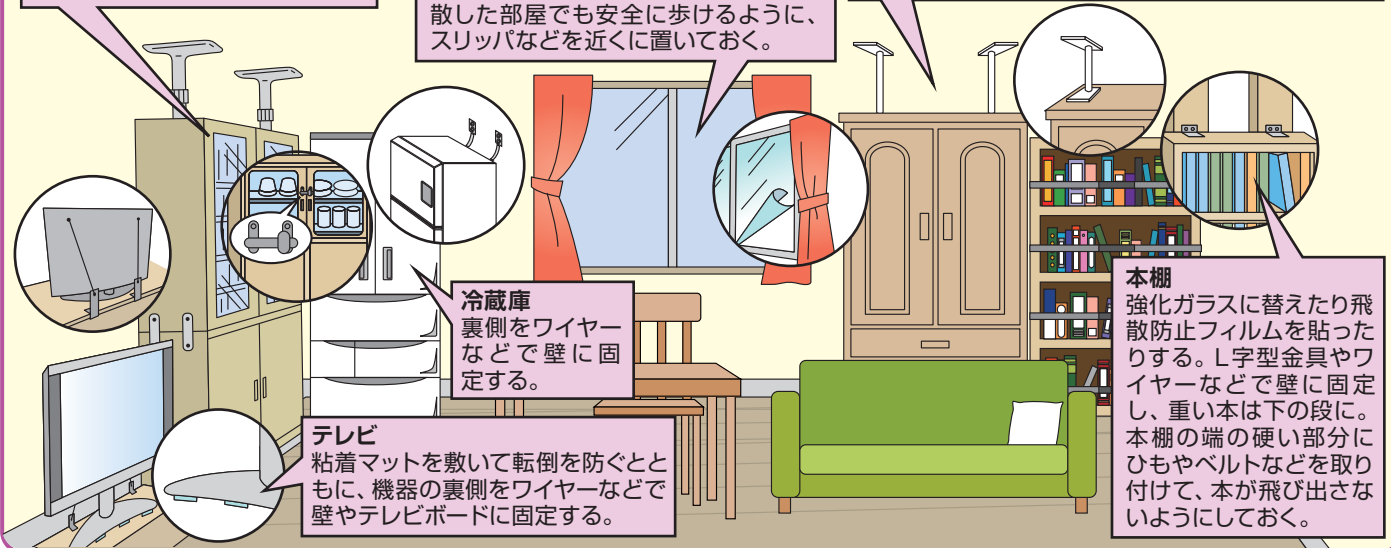
強化ガラスに替えたり飛散防止フィルムを貼ったりする。L字型金具やワイヤーなどで壁に固定し、重い本は下の段に。本棚の端の硬い部分にひもやベルトなどを取り付けて、本が飛び出さないようにしておく。

### 冷蔵庫

裏側をワイヤーなどで壁に固定する。

### テレビ

粘着マットを敷いて転倒を防ぐとともに、機器の裏側をワイヤーなどで壁やテレビボードに固定する。



## 自宅の倒壊から命を守る

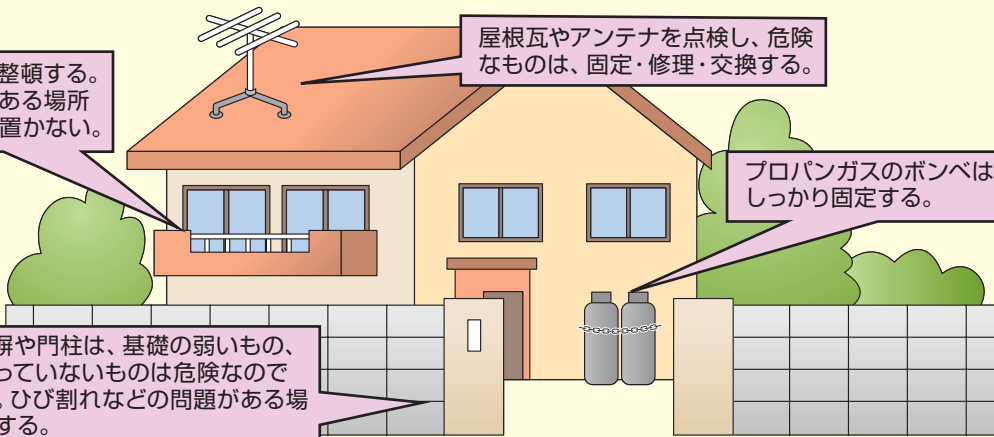
- 自宅の耐震診断をする  
(昭和56年以前の建造物は、古い耐震基準で建てられています。)
- 自宅の耐震補強をする

ベランダを整理整頓する。落下する危険がある場所に植木鉢などを置かない。

屋根瓦やアンテナを点検し、危険なものは、固定・修理・交換する。

プロパンガスのボンベは、鎖でしっかり固定する。

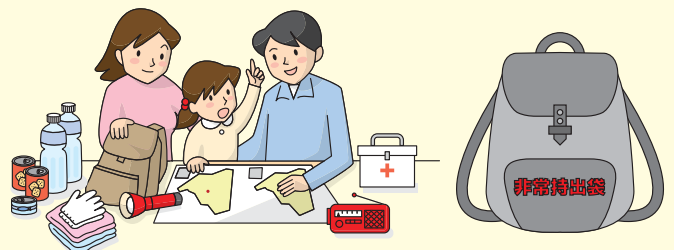
ブロック塀や門柱は、基礎の弱いもの、鉄筋が入っていないものは危険なので補強する。ひび割れなどの問題がある場合は修理する。



※坂祝町では、地震に強く安全安心なまちづくりを進めるために、木造住宅の「無料耐震診断」と「耐震補強工事費用への補助」を実施しています。詳しくは、ホームページ[坂祝町耐震 で検索]をご覧ください。産業建設課までお問い合わせください。

## その他の備え

- 備蓄品を準備する（8ページ参照）。
- ガスメーターの復帰操作方法を確認しておく。
- 職場に歩きやすい靴を置いておく。
- 枕もとに、スリッパ（または靴）、メガネ、携帯電話、防寒着、笛を置いて就寝する。



# 備蓄品の準備

備蓄品は、災害復旧までの数日間を自足できるように準備しておくものです。災害後に取りに行けるよう、倉庫や車のトランクなどに分けて備蓄しておく便利です。

## 生活用品

- カセットコンロ
- 紙皿・紙コップ・割り箸
- ガムテープ
- ラップフィルム
- 筆記用具
- ほうき・ちりとり  
ガラスや倒壊物の除去に役立ちます。
- ロープ  
救助活動の際に使えます。
- 簡易トイレ
- 洗顔用具
- 長靴  
瓦礫などから足を保護するために。
- 工具セット
- ランタン
- マスク
- タオル
- 水のいらないシャンプー
- ビニール袋  
雨具や敷物、簡易トイレとしても使用可能。プライバシー保護のため透けないものを。
- 給水用ポリタンク  
ポリタンクには日頃から水道水をためておく。災害時、生活用水に使って便利です。
- ティッシュペーパー・ウェットティッシュ  
ウェットティッシュは入浴できない災害時には体が拭けるなど重宝します。

# 1週間を想定した工夫と備え

## 冷蔵庫・冷凍庫の食材を活用

1~2日目



食パンや野菜等は自然解凍により食べる事も可能



水は溶かして飲料水として活用も可能

冷蔵庫に食材を買い置きし、冷凍庫にもご飯や食パン、野菜、冷凍食品等の備蓄を。

停電時、クーラーボックスや保冷剤等を活用して食材の保存を。

## 調理器具の備え

カセットボンベ1本で約60分使用可能

1ヶ月で約15本必要(1日30分使用の場合)

カセットコンロ・ボンベ

停電時等、冷蔵庫の食材や非常食を調理するために必須。


## ローリングストック法で備蓄した非常食を活用

3~7日目


**ローリングストック法**

定期的(1ヶ月に1、2度)に食べて、食べた分を買足し備蓄していく方法。食べながら備えるため、消費期限が短いレトルト食品等も非常食として扱えます。


その他備蓄しておくとも良いもの



缶づめ  
野菜や果物の缶詰で栄養を。



乾麺  
(ラーメン・パスタ等)  
ゆで時間の短いものを。



フリーズドライ食品  
(スープ等)  
スープ類は食欲が無い時でも摂取可能。

## その他のアイデア



乾物  
ミネラル・食物繊維の補給を。



漬物  
伝統的な保存方法で。

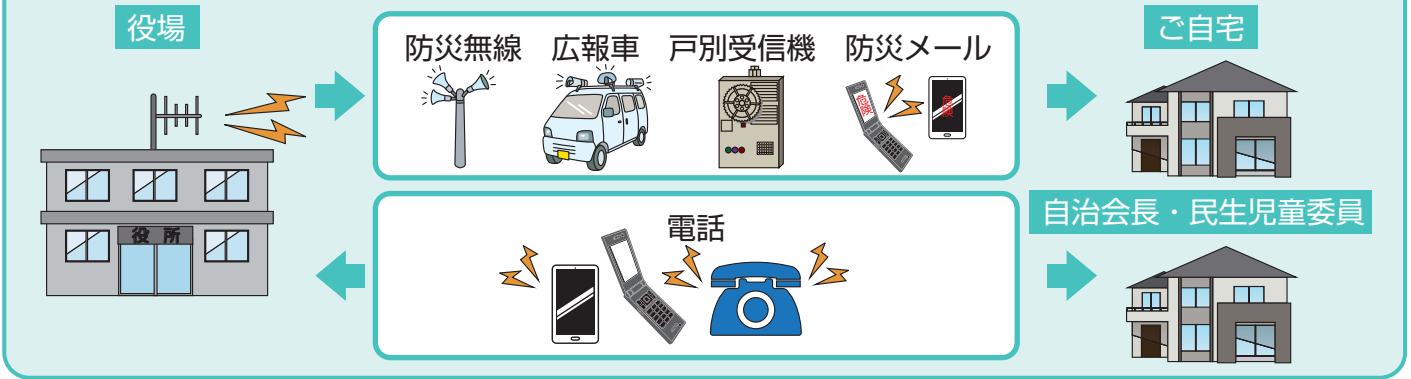


家庭菜園  
庭やベランダ等も活用して菜園を。

※上記の日数・組み合わせは一例です。ローリングストック法等で1週間分の非常食を備えておくことにより安心です。  
※1週間分の飲料水、また生活用水も備えましょう。飲料水は1人1日3ℓ×家族分の準備を。

# 防災情報

## 避難勧告等伝達方法



## 緊急時の情報入手

インターネットで調べる

坂祝町ホームページ <a href="https://www.town.sakahogi.gifu.jp/">https://www.town.sakahogi.gifu.jp/</a>		気象庁ホームページ <a href="https://www.jma.go.jp/">https://www.jma.go.jp/</a>	
岐阜県総合防災ポータル <a href="https://www.pref.gifu.lg.jp/bousai/">https://www.pref.gifu.lg.jp/bousai/</a>		川の防災情報（国土交通省） <a href="https://www.river.go.jp/">https://www.river.go.jp/</a>	
土砂災害警戒情報ポータル（岐阜県） <a href="http://alert.sabo.pref.gifu.lg.jp/">http://alert.sabo.pref.gifu.lg.jp/</a>			

SEARCH !



メールで受け取る **事前登録**

### 坂祝町行政情報メール さかほぎ情報かわら版

坂祝町の行政サービスや防災情報等について、住民の皆様へ携帯電話や自宅のパソコンへメールにて情報を提供する**さかほぎ情報かわら版通称「かわらくんメール」**サービスへの登録をお願いします。

メールでは、防災無線の広報内容を配信しており、放送が聞こえない方や聞き逃した方にも文字情報が残っているので再確認が簡単です。災害時には大雨警報の発令や避難所開設情報、避難勧告・避難指示情報など住民の皆様へ情報提供を行います。

欲しい情報を選択していただき、登録者に不要な情報は配信されないようカテゴリーに分かれていますので、大量のメールが届くことはありません。

皆様のご登録をお願いいたします。

#### 【登録方法】

登録は、右のQRコードもしくはメールアドレスから空メールを送ってください。

登録用メールが届きますので、ご利用規約に同意いただき、皆さんが欲しい情報を選んで利用者登録を行ってください。

#### 【注意】

携帯電話に迷惑メール対策設定をされている場合は、「sg-m.jp」ドメインからの受信を許可する設定にしてください。

坂祝町  
メール配信サービス

登録用メール  
@sg-m.jp

**坂祝情報  
かわら版**

このQRコードから簡単に登録できます

メールアドレス：t-sakahogi@sg-m.jp





メールで受け取る **登録不要**

### 緊急速報メール（エリアメール）

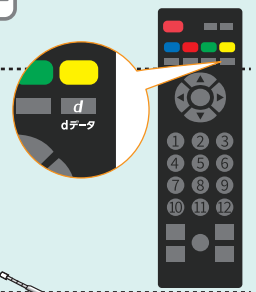
緊急速報メールに対応した携帯電話やスマートフォンに緊急情報を配信します。（詳しくは携帯電話会社にお問い合わせください。）



テレビで調べる

### リモコンの **d** ボタン（NHKデータ放送）

データ放送に対応しているテレビでは、リモコンの **d** ボタンを押すと、雨の情報や河川の情報を確認することができます。



ラジオで調べる

FM	FM岐阜	80.0MHz	AM	NHK-第1	729kHz
	NHK-FM	83.6MHz		NHK-第2	909kHz



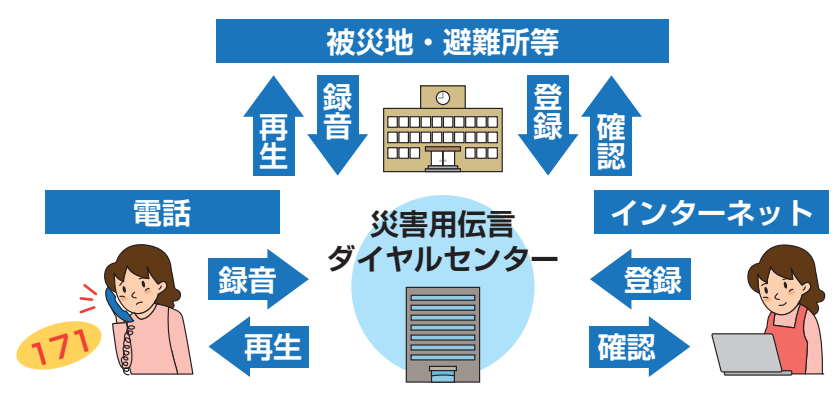
## 電話が繋がりにくいときの連絡方法

### 災害用伝言ダイヤル（171）

「災害用伝言ダイヤル（171）」は、地震等の災害発生時に、被災地の方の安否を気遣う通話が集中し、電話が繋がりにくい状況になった場合に提供が開始されます。

### 災害用伝言板（WEB171）

「災害用伝言ダイヤル（171）」と「災害用伝言板（WEB171）」との連携により、それぞれで登録された伝言内容を、相互に確認が可能です。



## NTT災害用伝言ダイヤル利用方法 《電話で登録・確認》

**☎ 171 にダイヤル** 171をダイヤルすると音声による利用ガイダンスが流れます

**録音は**  
**1** をダイヤル

**再生は**  
**2** をダイヤル

**0574-●●-XXXX**  
(固定電話の場合 市外局番からダイヤル)

**被災地の方は**  
ご自宅の電話番号または、連絡を  
とりたい被災地の方の電話番号

**被災地以外の方は**  
連絡をとりたい被災地の方の電話番号

**録音のポイント**

- ・氏名
- ・健康状態
- ・家族の安否
- ・避難場所

伝言の**録音**ができます

伝言の**再生**ができます

インターネットでのお手続きはこちら

**web171** <https://www.web171.jp>



# 地震情報

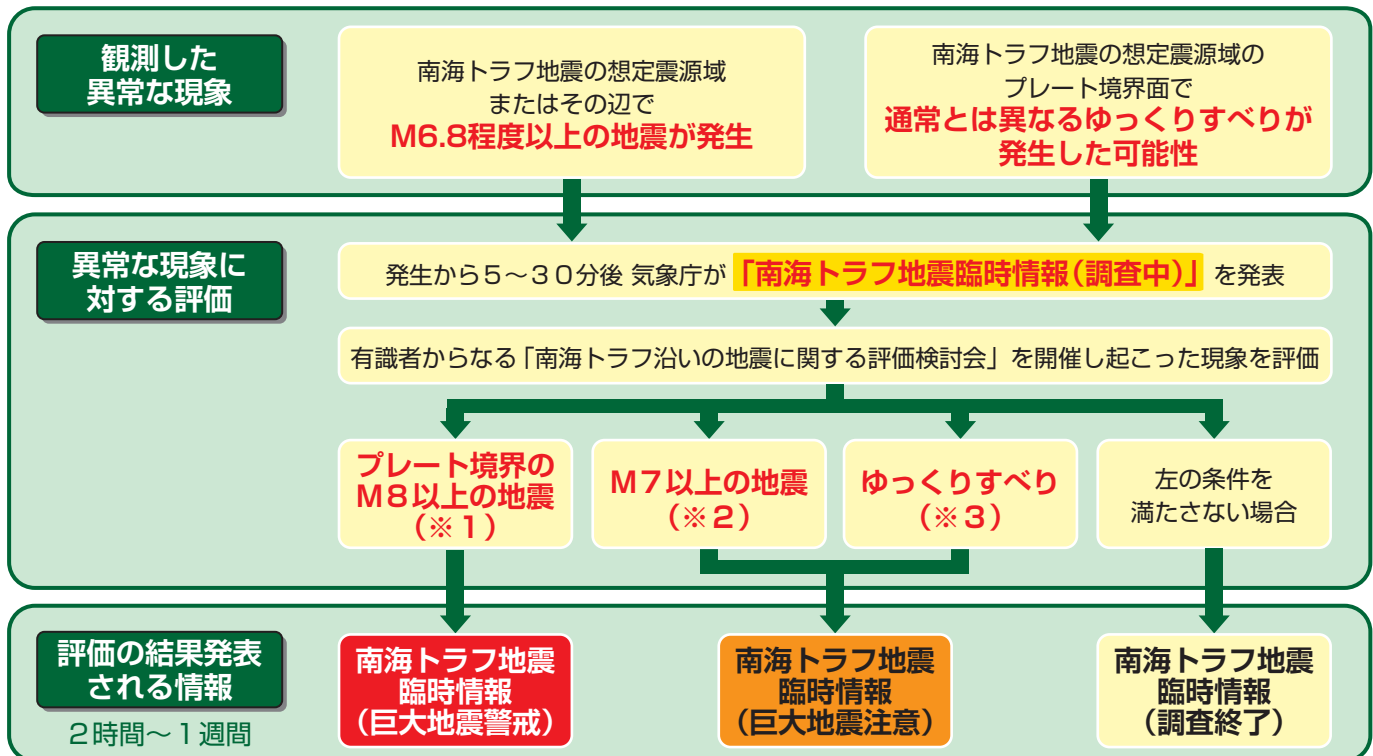
## 緊急地震速報について

緊急地震速報は、地震の発生直後に、各地での強い揺れの到達時間や震度を予想し、可能な限り素早く知らせる情報のことです。

強い揺れの前に、自らの身を守ったり、列車のスピードを落としたり、あるいは工場等で機械制御を行うなどの活用がなされています。

## 南海トラフ地震臨時情報について

東日本大震災を引き起こした巨大地震を予測できなかったことを教訓に、南海トラフ地震の発生可能性が高まったと評価された場合に、気象庁から臨時情報が発表されることになりました。(2019年5月)



※1 南海トラフの想定震源域内のプレート境界においてM8.0以上の地震が発生した場合(半割れケース)

※2 南海トラフの想定震源域内のプレート境界においてM7.0以上、M8.0未満の地震が発生した場合、または南海トラフの想定震源域内のプレート境界以外や、想定震源域の海溝軸外側50km程度までの範囲でM7.0以上の地震が発生した場合(一部割れケース)

※3 ひずみ計等で有意な変化として捉えられる、短い期間にプレート境界の固着状態が明らかに変化しているような通常とは異なるゆっくりすべりが観測された場合(ゆっくりすべりケース)

## 南海トラフ地震臨時情報が発表されたら

日常生活を行いつつ、日頃からの地震への備えの再確認、個々の状況に応じて、一定期間地震発生に注意して行動してください。

### 再確認

- ・避難場所・避難経路
- ・家族との安否確認手段
- ・家具の固定の確認
- ・非常持ち出し品の確認

### 安全な防災行動

- ・高いところに物を置かない
- ・屋内のできるだけ安全な場所で生活
- ・非常持ち出し品を身近に置いて、すぐに避難できる準備
- ・危険なところに近づかない

危険性が高い場所をなるべく避ける、できるだけ安全な部屋で就寝するなど、個々の状況に応じて可能な範囲で、より安全な行動を考えてください。

ハザードマップで確認:土砂災害の危険性が高い地域や、ブロック塀等日常通行する道路周辺の危険性等をあらかじめ把握しておきましょう。

# 避難場所

## 指定緊急避難場所・指定避難所

災害の種類や状況によって使用できる指定緊急避難場所等は異なります。「指定緊急避難場所・指定避難所」として使用が想定されている施設または場所の中には、洪水等による浸水想定区域あるいは土砂災害警戒区域等の中に存在するものもあります。災害の種類に応じて自分や家族が避難する所を、マップを見ながら決めておいてください。

## 福祉避難所

要配慮者の方々には、一般的な避難所では生活に支障が想定されるため、適切な対応が可能な施設を福祉避難所としています。要配慮者とは、災害時において、高齢者、障がい者、乳幼児その他の特に配慮を要する方です。要配慮者の方は、避難場所・避難所ともに福祉避難所への避難も選択肢として考えてください。また、要配慮者の家族の方も含めて行動していただいで大丈夫です。

### 指定緊急避難場所兼指定避難所および福祉避難所

指定番号	名 称	所在地	電話番号	福祉避難所 開設予定施設
1	坂祝小学校	取組35-2	26-7105	
2	坂祝中学校	深萱146-1	26-7512	
3	中央公民館	黒岩1260-1	26-7151	
4	総合福祉会館サンライフさかほぎ	黒岩153-1	27-1222	○
5	東館	酒倉770-8	25-1991	
6	西館	深萱370-1	25-1450	
7	坂祝幼稚園	黒岩20-1	26-7913	○

### 指定緊急避難場所

指定番号	名 称	所在地	該当する災害		
			木曽川堤 防破堤	風水害(内水はん濫) 土砂災害	地震災害
1	一色公民館	酒倉166-1	—	○	○
2	池端公民館	酒倉342-1	—	○	○
3	中組公民館	酒倉632-3	—	○	○
4	雲埋公民館	酒倉787-1	○	○	○
5	茶屋公民館	酒倉2489-3	—	○	○
6	大針公民館	大針220	○	○	○
7	加茂山第1集会所	加茂山1丁目19-7	○	○	○
8	加茂山第2集会所	加茂山2丁目10-1	○	○	○
9	黒岩公民館	黒岩609-2	○	○	○
10	深萱公民館	深萱563-1	○	○	○
11	勝山公民館	勝山231-1	—	○	○
12	勝山稲葉公民館	勝山480-1	—	○	○
13	取組西公民館	取組684-1	—	○	○
14	取組東公民館	取組403	—	○	○

## 要配慮者利用施設

社会福祉施設、学校、医療施設その他の主として防災上の配慮を要する方が利用する施設としています。

### 要配慮者利用施設

指定番号	名 称	所在地	電話番号
1	坂祝保育園	取組453-1	26-7366
2	坂祝小学校	取組35-2	26-7105
3	坂祝町コミュニティセンター	取組35-4	25-0084
4	キッズドリームワールド	取組35-24	25-9716

# 非常持出品チェックシート

避難するとき最初に持ち出すものです。リュックサックなどに入れて、すぐ取り出せるところに置いておきましょう。

準備できたものはチェック欄に印を入れましょう。

チ  
ェ  
ッ  
ク

貴重品類	10円玉は公衆電話用に。 預金通帳、健康保険証、運転免許証などは 番号を控えたメモかコピーを用意しておく とよいでしょう。	現金・10円玉	
		預金通帳	
		印鑑	
		健康保険証・免許証	
避難用具	懐中電灯は、できれば一人に一つ用意したい ものです。	懐中電灯	
		携帯ラジオ	
		携帯電話	
		予備の乾電池・モバイルバッテリー	
		ヘルメット・防災ずきん	
生活用品	避難所生活に最低限必要なものです。 赤ちゃんやお年寄り、障がい者がいる場合 などを考慮して揃えましょう。	厚手の手袋	
		毛布	
		缶切り	
		ライター・マッチ	
		ナイフ	
		携帯用トイレ	
救急用具	救急箱には絆創膏・消毒液など。 その他ビタミン剤など日頃使っているサプ リメントなどもあるとよいでしょう。	救急箱	
		処方箋の控え	
		胃腸薬・便秘薬・持病の薬	
		生理用品	
非常用食品	最低3日分は用意しましょう。 そのまま食べられるものが便利です。	乾パン・缶詰	
		栄養補助食品	
		アメ・チョコレート	
		飲料水	
衣料品	衣類は動きやすいものを選びましょう。 セーターなどの防寒具も寒い季節には役立ち ます。	下着・靴下	
		長袖・長ズボン	
		防寒用ジャケット・雨具	
その他		携帯用カイロ	

以上のほか、災害発生時から自活するための備えとして、カセットコンロ、簡易トイレ等の家庭備蓄を1週間分以上確保しましょう（詳しくは、8ページ）。

## 防災メモ：家族・親せき・知人の連絡先

氏名	電話	住所	メモ

いざという時の連絡先：坂祝町役場 TEL 0574-26-7111 警察 110 消防 119