

日頃の備え -自助- 家庭での備蓄

災害時には、ライフラインが止まり、物資の供給が滞る可能性があります。食料や飲料、生活必需品などを備蓄しておきましょう。

家庭で備える備蓄品

食料品や水は最低3日分、できれば7日分を用意しておきましょう。また、トイレが利用できないと飲食を控えるようになり、健康に悪影響を及ぼすことにもつながるので、トイレ対策用品も用意しておきましょう。



備蓄の目安=家族の人数×最低3日分

※できれば7日間分を備えましょう

備蓄品の一例

非常食・水

米、缶詰、レトルト食品、インスタント食品、乾物、水(1人1日3ℓが目安) など



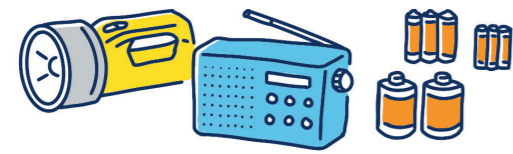
加熱器具

カセットコンロ、カセットボンベ(1人1週間6本が目安) など



照明・情報

懐中電灯、ラジオ、乾電池 など



日用品

ポリ袋、ラップ、衣類、下着、トイレトペーパー、ヘルメット、マッチ、ろうそく、簡易トイレキット など



●「ローリングストック」で日常的に備蓄を

ローリングストックとは、普段使いする食料や日用品を少し多めに買い置きし、消費した分を買い足すことで、常に一定量の備蓄を保つ方法です。

ポイント

災害時のストレスを少しでも軽減するために、日頃から使い慣れている・食べ慣れているものを用意することがお勧めです。

※食料品の備蓄については、農林水産省が発行している「緊急時に備えた食品ストックガイド」もご覧ください。



日頃の備え -自助- 災害時の情報収集

災害から身を守るためには、正しい情報をいち早く入手することが大切です。常に複数の情報収集手段を確保できるようにしましょう。

緊急情報一斉伝達システム

大雨警報や土砂災害警戒情報などの緊急性の高い気象情報や国民保護情報、災害時に帯広市が発信する避難情報や避難所開設情報などの災害情報を事前に登録した方の固定電話やファクス、メールへ一斉に配信するシステムです。

携帯電話やスマートフォンを持っていない方は固定電話やファクスの登録が可能ですので、帯広市危機対策課(0155-65-4103)までお問い合わせください。

携帯電話やスマートフォンをお持ちの方は、二次元コードからメール配信への登録をお願いします。



注意事項

- ・年に1度、配信テストを行います。
- ・メンテナンス作業などで、一時的にシステムを停止する場合があります。
- ・電話登録の方は、受信確認のため配信情報の確認後に、電話機の#(シャープ)のボタンを押してください。

災害情報を発信する帯広市公式SNS

帯広市の公式SNSでも災害情報を発信します。

- 1 LINE ▶ ID[@obihiro-shi]
- 2 Twitter ▶ ユーザー名[@obihiro_city]
- 3 Facebook ▶ アカウント名「帯広市」



Yahoo!防災速報

国や北海道、帯広市が発信した緊急情報をプッシュ通知でお知らせします。また、現在地などの登録が可能のため、その地域の災害情報を取得することができます。

※利用する際には、アプリをダウンロードし、「地域の設定」で「北海道帯広市」を設定してください。



帯広市ホームページ

警戒情報をはじめとした各種防災情報を発信しているほか、国や北海道などが発信する気象情報や河川の水位情報などのページにもリンクしています。



北海道防災ポータル

携帯電話やパソコンを利用して、災害に関連する情報を入手できるポータルサイトです。外出時の大雨・地震・津波など、正しい情報をいち早く、無料で知ることが可能です。



<http://www.bousai-hokkaido.jp>

災害用伝言板

国内での地震のほか、台風や集中豪雨などによる大規模な風水害発生時に開設されます。メッセージの伝言板の役割を果たすため、携帯電話各社が提供するシステムです。あらかじめご自身の携帯電話でご確認ください。



災害用伝言ダイヤル

被災地への通話が増加し、つながりにくい状況となった場合にサービスが開始される「声の伝言板」です。毎月1日、15日、正月三が日、防災週間、防災とボランティア週間は「体験利用」ができます。

災害用伝言ダイヤル「171」

メッセージを録音
171+1+被災地の方の電話番号

メッセージを再生
171+2+被災地の方の電話番号

※自宅の電話番号は録音・再生ともに市外局番から

緊急速報メール・エリアメール

緊急地震速報や災害時の避難情報など緊急を要する際に、登録の有無に関わらず帯広市全域の携帯電話にメールを一斉配信します。通信圏外、通話・通信中、市外にいる場合や、携帯電話の設定によっては受信できない場合があります。緊急時のために、あらかじめ携帯電話の設定をご確認ください。



テレビ(データ放送)

地上デジタルテレビのデータ放送では、警報・注意報の気象情報や避難所の開設情報などの災害に関する情報を確認できます。データ放送は、リモコンのdボタンを押すと見ることができます。



スマ保災害時ナビ

ファーストメディア(株)及び三井住友海上火災保険(株)が開発・運営を行っているスマートフォン専用アプリで、避難所の位置、ルート案内などの機能があります。

右記の二次元コードを読み込んで無料でダウンロードすることができます。
※通信料は利用者の負担です。



ラジオ

災害時は、インターネット回線の混線や携帯電話の充電不足などにより、普段の情報収集手段が使えなくなる場合があります。ラジオは、災害に強い情報収集手段ですので、日頃から周波数を確認しておきましょう。

コミュニティFM	FMラジオ	AMラジオ
FM-JAGA 77.8MHz	NHK-FM 87.5MHz	NHKラジオ第1 603KHz HBCラジオ 1269KHz
FM-WING 76.1MHz	AIR-G' 78.5MHz	NHKラジオ第2 1125KHz STVラジオ 1071KHz
	NORTH WAVE 82.1MHz	

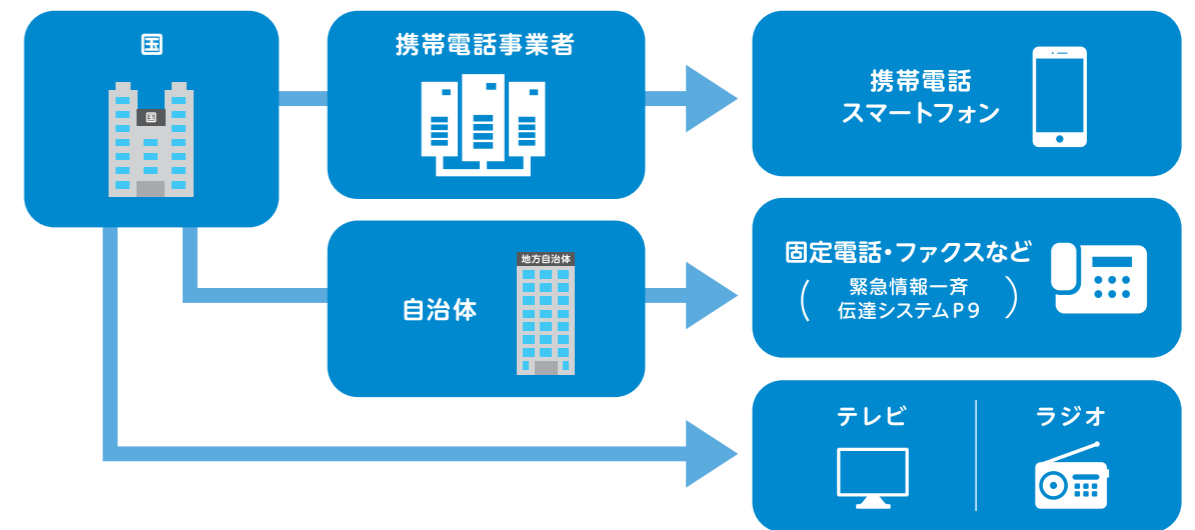
全国瞬時警報システム(Jアラート)

Jアラートは、緊急地震速報や津波警報、弾道ミサイル情報など、対処に時間的余裕のない事態に関する情報を国から地方自治体や国民に対して瞬時に伝達するシステムです。

●情報が配信された時の行動

- 緊急地震速報……………P24
- 気象の特別警報……………P37
- 弾道ミサイル情報……………P42

●配信のイメージ



●携帯電話やスマートフォンに配信される情報

内閣官房からの情報	気象庁からの情報
弾道ミサイル情報	緊急地震速報
航空攻撃情報	大津波警報
ゲリラ・特殊部隊攻撃情報	津波警報
大規模テロ情報	噴火警報(居住地域)
その他の国民保護情報	気象等の特別警報

! 災害時には誤った情報やデマが流れることがあります。信頼できる情報を入手しましょう。