



# 日頃の「備え」で命を守る

あなたの準備はできていますか？

自然災害は人の力で防ぎきることはできませんが、事前に備えておくことで、被害や不安を減らすことができます。  
日頃からできる取り組みを紹介します。

防災インデックス ▶

市ホームページID.1002212



問い合わせ 危機対策課（市庁舎5階、☎65・4103）

## ① 防災を「知り」、災害に備える

### おびひろ防災ガイドを活用しましょう

防災ガイドには、災害時の行動や注意点のほか、避難が必要かどうかを判定するフローや避難時の持ち出し品など、避難の際に必要な情報を掲載しています。

今年3月に全戸配布しており、市ホームページからも確認できます。

市ホームページID.1002255



おびひろ防災ガイド2023

### ハザードマップを確認しましょう

避難所や浸水想定を示したハザードマップ（おびひろ防災ガイド2023に掲載）で、自宅やその周辺、職場などの浸水想定を確認しましょう。

スマートフォンやパソコンで確認できるWEB版ハザードマップでは、住所検索機能で任意の地点や、河川ごとの浸水の危険度を確認できます。いざという時のためにブックマークなどに登録しておきましょう。



## ② 防災を「日常化」し、災害に備える

### 家庭での備蓄をしましょう ～これ、自宅にありますか？～

災害時には、電気や水道、ガスなどのライフラインが止まり、生活物資などの供給が滞る可能性があります。

特に、食料や飲料などの生活必需品は、手に入りにくくなる恐れがあるため、日頃から必要なものを備蓄しておきましょう。

#### 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

カセットこんろ、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」のススメ

ローリングストックとは、日頃から食べたり使ったり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。

日頃から使い慣れている、食べ慣れているものを用意しましょう。



### 常に複数の情報収集手段を確保しましょう

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。テレビやラジオのほか、市のSNSでも情報を発信しています。

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



LINE

Twitter

Facebook

気象庁が提供する「キキクル（危険度分布）」では、実際にどこの場所で危険度が高まっているか確認できます。右の二次元コードか「キキクル」で検索してください。



### 災害情報を固定電話やFAXへ配信します！

インターネット（SNSなど）が使えない人や視覚・聴覚に障害のある人などに、緊急性の高い気象情報や避難情報を自宅の固定電話やFAX、メールに配信しています。（利用料は無料）

#### ■主な配信情報

- 防災気象情報（大雨特別警報、土砂災害警戒情報など）
- 避難判断情報（高齢者等避難、避難指示など）
- 避難所情報（開設、閉所など） ほか

■申し込み 電話で危機対策課へ連絡、または右の二次元コードを読み取り、空メールを送信。



## ③ 防災を「体験」し、災害に備える

### 防災出前講座・親子防災講座

町内会や団体などの依頼に応じて、市職員などが訪問する防災出前講座や、小・中学生などを対象にした親子防災講座を行っています。

講座では、地震や水害への備えの話や、避難方法、災害時の情報収集の方法のほか、防災グッズの使用法の説明など、希望内容に応じて実施します。

希望する場合は、危機対策課へ申し込みください。



### 帯広市地域防災訓練

避難所の設営や段ボールベッド作りなどを体験する訓練を実施します。実際の避難所がどのようなものか、体験してみませんか。

日時：9月3日(日)、9時～12時30分  
場所：帯広小学校（西8南5）  
対象：市民（小学生以下は保護者同伴）  
定員：100人

申し込み：8月18日(金)までに、直接または電話で危機対策課へ。右の二次元コードからも申し込みできます。

