

## 家族の連絡先

名前	続柄	連絡先	電話番号

## 家族の集合場所

一時避難場所 (自治会指定)	
広域避難場所	
家族との 集合場所	

## 家族の連絡先

名前	続柄	連絡先	電話番号

## 家族の集合場所

一時避難場所 (自治会指定)	
広域避難場所	
家族との 集合場所	

## 準備しよう！①

避難するときに持ち出す最小限の必需品です。重すぎると非難に支障が出るので、リュックサックなどで必要最低限にまとめ、すぐに取り出せるところに保管しておきましょう。

準備の目安

命に関わるものは、数日分  
それ以外は、1日分

一人で運べる重さの目安は  
成人男性・・・15 kgまで  
成人女性・・・10 kgまで



### 食糧 命に関わるもの

・非常食（チョコレートや飴など）…避難先ではお湯が使えないことが多いので、カップ麺などはNGです  
・飲料水  
※赤ちゃんがいたら…粉ミルクやほ乳ピンの用意も忘れずに！

### 薬 命に関わるもの

・継続的に服用している薬  
・お薬手帳や、自分の服用している薬がわかるもの

最初の持ち出しは、すぐに必要なものとどめましょう。重たすぎると逃げ遅れることも・・・

### 衣類など それ以外のもの

・下着 ・ タオル ・ 洗面用具 ・ ティッシュ  
・ トイレトペーパー ・ 生理用品 ・ 紙おむつ  
・ 履物 ・ 防寒具

### 情報の収集 それ以外のもの

・携帯ラジオ ・ モバイルバッテリー ・ スマホの充電器  
・ 筆記用具 ・ 時計 ・ 乾電池

### お金など それ以外のもの

・現金（公衆電話が利用できるように小銭を忘れずに）  
・キャッシュカード ・ 通帳（写し） ・ 保険証（写し）  
・マイナンバーカード

### 生き抜くために それ以外のもの

・懐中電灯 ・ 予備の電池 ・ ライター ・ 缶切り  
・ 多機能ナイフ ・ 軍手 ・ ヘルメット ・ 雨合羽

### コロナ対策・衛生管理 それ以外のもの

・マスク ・ 体温計 ・ 消毒液 ・ 救急セット  
・ ウエットティッシュ ・ ビニール袋 ・ アルミホイル  
・ 梱包用ラップ ・ 簡易トイレ ・ ビニール手袋

二次持ち出し品

## 準備しよう！②

突然の災害、それに伴う避難では必要なものすべてを一度に持っていくのは難しいです。

そこで、重要になるのが二次持ち出しの準備。どんなものを用意しておけばよいのでしょうか。

準備の目安	災害復旧までの数日間を乗り切れる量（※最低3日分）
持ち出すタイミング	避難した後、少し落ち着いてから

### ① 防寒対策

・毛布  
・敷物  
・ブルーシート など

### ② 食糧

・缶詰  
・レトルト食品  
・水\*1人1日3ℓ目安

### ③ その他

・卓上コンロ ・携帯トイレ  
・固形燃料 ・テント  
・ガスボンベ ・寝袋

そのまま食べられるものや、簡単に調理できるもの

## 準備のポイント

### ① 自分に合った重量を

・自分の持ち歩ける重さに合わせましょう。目安はあくまでも **めやす** です！

### ② リュックにひとまとめ

・避難するときは両手が使えるようにしましょう。重いものを上に入れたほうが疲れにくいです。

### ③ 水は重たくても大切

・飲み水は絶対に必要です。最低限、500mlのペットボトルは用意しましょう。

### ④ 置き場所を決めて点検を

・持ち出し品は置き場を決めて、半年に一回、期限切れなど点検しましょう。

### ⑤ 予備の用意で安心

・車などにも1セット予備を作ると安心です。

災害時

「4つ」の

4つの『助』

キーワード

- ① 自助…自分の命を守る
- ② 共助…知り合い同士が助け合う
- ③ 互助…困りごとの共感者が助け合う
- ④ 公助…国・県・市の公的な支援

## 4つの『期間』

- ① 発生直後…命を助ける・生き延びる
- ② 発生から3日後…公的支援が整う
- ③ 避難生活…公的支援の中での暮らし
- ④ 避難生活後…復興した直後の暮らし

### 安全安心メール

守山市では、災害情報・気象情報・行政情報・地震情報・防犯情報をメール配信しております。ぜひご登録ください。

守山市危機管理局危機管理課  
TEL: 077-582-1119 FAX: 077-582-0539  
e-mail: [kikikanri@city.moriyama.lg.jp](mailto:kikikanri@city.moriyama.lg.jp)



### しらしがメール

メールでしらせるしがの安全・安心情報  
避難や雨量、地震の情報などを、メールでいち早く知らせます。

滋賀県情報政策課  
TEL: 077-528-3381 FAX: 077-528-4839  
e-mail: [ce00@pref.shiga.lg.jp](mailto:ce00@pref.shiga.lg.jp)



### 滋賀県防災情報マップ

自分の住んでいる場所の災害リスクや近くの避難所の場所などを確認できます。

滋賀県防災危機管理局  
TEL: 077-528-3430 FAX: 077-528-6037  
e-mail: [as00@pref.shiga.lg.jp](mailto:as00@pref.shiga.lg.jp)



### びわこ放送のデータ放送で防災、安心・安全情報を配信中！

びわこ放送のデータ放送では、しらしがメールと同様の避難情報、河川水位情報、防犯情報等のリアルタイムで配信しています。

テレビリモコンのdボタンを押し、「防災、安心、安全情報」を選択するだけでご覧頂けます。詳しくはびわこ放送ホームページ (<http://www.bbc-tv.co.jp/digital/bbc-data/>) をご覧ください。