くらし・サービス

コカ・コーラボトラーズジャパン株式会社

小児科、アレルギー科、内科　6図 B-8

MRワクチン（麻疹・風疹混合ワクチン）を受けましょう
松井小児科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
8:00−12:00	●	●	●	●	●	●	−	−
15:00−17:00	●	●	●	●	●	−	−	−

※予防接種・健診受付時間（13:00〜15:00）

■別府市大畑1-2
■TEL:0977-24-1911 ■URL:http://owl-c.com/
P あり（22台）

保育園　2図 B-4

社会福祉法人　徳丸福祉会
石垣保育園

■別府市石垣西3丁目2ー13
■TEL:0977-21-8577

精神科、心療内科　5 図 E-5

精神科・心療内科
医療法人　山本記念会
山本病院
理事長・院長　山本 隆正

■別府市光町14番３号　■TEL:0977-22-0131

非常持ち出し品

避難するときにまず持ち出すもの。あまり欲張らず必要最低限に絞りましょう。
男性 15kg・女性 10kg程度を目安に、玄関などに置いておきましょう。
以下を参考にして個々でご準備ください。

貴重品類

- □現金・10円玉
- □預金通帳（写）
- □カード類（写）
- □健康保険証（写）
- □免許証（写）
- □証書類（写）
- □印鑑
- □家や車の予備鍵

避難・救急用具・感染症対策

- □携帯ラジオ　□スマートフォン
- □モバイルバッテリー
- □ヘルメット　□予備電池
- □懐中電灯・ろうそく
- □消毒液　□傷薬
- □湿布薬
- □三角巾・包帯
- □脱脂綿
- □ばんそうこう
- □常備薬・服用薬　□お薬手帳
- □マスク　□アルコール消毒液
- □体温計　□（ペーパー）タオル
- □石けん　□使い捨て手袋
- □消毒液（ハイターなど）
- □上履き

食料・生活用品など

- □乾パン　□缶詰　□水
- □組食器・缶切り等
- □下着類　□防寒着　□雨カッパ
- □防寒・熱中症対策用品
- □タオル・ハンカチ
- □万能ナイフ　□マッチ・ライター
- □ティッシュ類
- □滑り止め付軍手
- □ビニールシート
- □ヒモ・布ガムテープ
- □洗面用具
- □筆記用具
- □住所録のコピー

女性用品

- □生理用品　□携帯ビデ
- □オールインワンクリーム　□鏡
- □マスク・帽子
- □防犯ブザー

赤ちゃん用品

- □粉ミルク　□ほ乳びん
- □離乳食　□スプーン　□おむつ
- □おしりふき　□ガーゼ
- □洗浄綿　□母子手帳

高齢者用品

- □着替え　□おむつ
- □ティッシュ　□補助具の予備
- □常備薬　□眼鏡　□入れ歯
- □補聴器　□障がい者手帳など

備　蓄　品

避難した後で少し余裕ができた後に安全を確認して自宅へ戻り、避難所へ持ち出したり、自宅で避難生活をする場合の必要物資です。最低３日分、できれば１週間分を目標に準備しましょう。
以下を参考にして個々でご準備ください。

食料

- □アルファ化米、レトルト食品
- □インスタントラーメン
- □缶詰
- □栄養補助食品

水

- □飲料水
  （1人当1日3リットル程度）
- □給水袋
- □生活用水
  （炊事・洗濯・トイレなど。
  1人1日7リットル程度）

燃料・その他

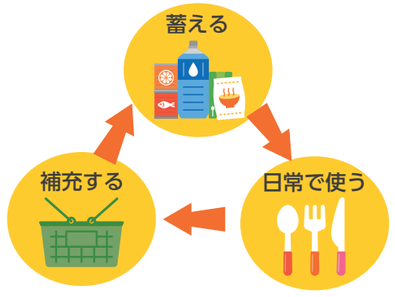
- □カセットコンロ
- □ガスボンベ　□固形燃料
- □蓄電池　□鍋　□やかん
- □簡易食器　□ラップ
- □アルミホイル

非常食などの備蓄に最適なローリングストック法

普段から食品や加工品を少し多めに買っておき、賞味期限が近いものから消費した後、消費した分を買い足していくローリングストック法が効果的です。

この方法を使えば普段の生活を行いながら常に一定量の食料を備蓄しておくことができます。

※日用品にも応用することができます。



マイ・タイムライン

大雨や台風から身を守るためには、自分が住む地域の災害リスクを知り、防災気象情報を基に迅速かつ適切に避難することが重要です。
事前にマイ・タイムラインを作成し、「避難スイッチ」をオンにするタイミングなどを整理しておきましょう。

マイ・タイムラインの作成方法

1. **我が家の災害リスクを知りましょう**
   P24〜P51の洪水・土砂防災マップで自分が住んでいる地域が「洪水」や「土砂災害」等の危険があるか調べてみましょう。また、最寄りの避難所や避難経路も調べておきましょう。
2. **非常持ち出し品を決めておきましょう**
   P6の非常持ち出し品を参考に、避難する時に自分や家族にとって必要な物を話し合って、備えておきましょう。男性15kg、女性10kg程度が目安です。感染症対策も忘れないようにしましょう。
3. **情報収集方法を調べて備えましょう**
   適切な避難行動のためには、気象警報や市町村から発表される避難情報、河川水位や道路規制等の情報が大変重要です。停電やシステム障害などの発生に備えて、複数の情報収集ツールを準備しましょう。
   P22に掲載の情報配信のほか、大分県や大分地方気象台のホームページなどから情報が取得できます。
4. **警戒レベルと警戒レベル相当情報を理解しましょう**
   P12の避難情報を参照し、警戒レベル等について学習しましょう。
5. **自分や家族の行動を決めておきましょう**
   今までの手順で確認したことを参考に、どのタイミングでどのような避難行動を行うか、家族で話し合って決めましょう。

マイ・タイムライン作成例

警戒レベルと警戒レベル相当情報（防災気象情報）

※警戒レベルと警戒レベル相当情報が発令・発表されるタイミングと対象地域は、必ずしも一致しないことに注意

警戒レベル1	警戒レベル2	警戒レベル3	警戒レベル4	警戒レベル5
早期注意情報（気象庁が発表） 今後、気象状況悪化のおそれあり	大雨・洪水・高潮注意報（気象庁が発表） 気象状況が悪化	高齢者等避難（市町村が発令） 災害のおそれあり	避難指示（市町村が発令） 災害のおそれが高まっている	緊急安全確保（市町村が発令） 災害発生または切迫
−	氾濫注意情報	警戒レベル3相当情報 大雨・洪水警報 氾濫警戒情報	警戒レベル4相当情報 土砂災害警戒情報 氾濫危険情報 高潮警報	警戒レベル5相当情報 大雨特別警報 氾濫発生情報 高潮氾濫発生情報

警戒レベル4までに必ず避難

警戒レベルに応じた家族の行動

災害への心構えを高める	自分や家族の避難行動を確認	高齢者等は危険な場所から避難	危険な場所から全員避難	命の危険、直ちに安全確保
○天気予報を確認 ○台風の進路やいつ接近するのかチェック ○薬などを事前に受け取っておく	○ハザードマップで避難場所を確認 ○非常持ち出し品の準備 ○テレビやラジオで気象情報をこまめにチェック	わが家の避難スイッチ！警戒レベル３発令後に必ず避難する！！ ○家族で決めた避難場所の高台にある叔母の家に移動を開始！	○避難完了 ○引き続き気象情報を確認	⚠ 自宅内の安全な場所へ避難 ⚠ 2階以上に避難

もうすぐ避難開始！

全員避難完了！

日頃から調べておくこと、備えておくこと

わが家の災害リスク・避難先

- □ 浸水する深さ　想定（ 3 ）m
- □ 近隣河川までの距離（ 250 ）m
- □ 土砂災害警戒区域に入って（ いる ・ いない ）
- □ 避難先①（ 叔母さんの家 ）まで、徒歩・車で（ 10 ）分
  避難先②（ ○○公民館 ）まで、徒歩・車で（ 7 ）分
  ※自宅が危険な地域ではない場合や、マンションなど頑丈な建物の場合は、屋内待機や垂直避難（建物内の2階以上）
- □ 避難先までの危険な場所・特徴
  （ 避難先①道路が狭い　避難先②長い階段がある、街灯が少ない ）

非常持ち出し品

- ☑ 食料品　☑ 飲料水　☑ 貴重品　☑ 着替え
- ☑ 懐中電灯　☑ 毛布　☑ 携帯電話の充電器
- □ 電池　☑ マスク　☑ アルコール消毒液
- ☑ 体温計　□ 防災マップ
- ※忘れてませんか？　☑ 常備薬　☑ お薬手帳

↓その他に準備する物も書いておこう！

紙オムツ　生理用品　ドッグフード
ビニール手袋　タオル　ウェットティッシュ

情報収集ツール

- ☑ おおいた防災アプリ
- ☑ 県民安全・安心メール／市町村防災メール
- ☑ テレビ
- ☑ 防災ラジオ
- ☑ 大分地方気象台ＨＰ
- ☑ おおいた防災ポータル
- □

大分県のホームページから様式のダウンロードやマイ・タイムラインの詳しい作り方の確認ができます。→