

3

備蓄品などを用意する

参考/首相官邸・総務省 HP より

災害復旧までの数日間を自足できるようにする

備蓄は最低 3 日分
理想は 7 日分

食料や日用品を少し多めに買い置き、生活の中で、使いながら買い足すことで、常に一定の備蓄量を保つ、ローリングストックという方法がおすすめです。

[備蓄品の例]

- 飲料水 → 1人あたり 1日 3L、3日 9L
 - 食料 (常温で日持ちのするもの)
 - トイレパック → 1人あたり 1日 5回、3日 15回
 - ティッシュ
 - トイレトーパー
 - ごみ袋
 - 給水用ポリタンクなど
- トイレパックは、特殊な粉で水分を固めるもの、吸水シートを用いて洋式トイレに被せるもの、単品で使えるものなどがあります。



トイレパックは、特殊な粉で水分を固めるもの、吸水シートを用いて洋式トイレに被せるもの、単品で使えるものなどがあります。

保管場所や生活の中で兼用できるシーンを考えるのも無理なく備蓄する方法の一つです

渋滞に備えて
車に積もうかな



- 飲料水
- トイレパック
- ブランケット

キャンプや登山で使えそう



- 飲料水
- 食料
- トイレパック
- ポリタンク

断水のときに使える



- 飲料水
- トイレパック
- ポリタンク

非常用持ち出し袋 (避難するときに持ち出すもの) の一例

飲食

- 飲料水・食料

排せつ

- トイレパック

衣類

- 防寒着・アルミブランケット
- 衣類・下着・タオル・靴・軍手

小物

- 携帯ラジオ・懐中電灯・電池
- 防災用ヘルメット・防災頭巾
- ホイッスル

マッチ・ろうそく・ライター

- 救急用品 (ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)

使い捨てカイロ

- 洗面用具・歯ブラシ

あとと便利

- 保険証のコピー
- モバイルバッテリー

女性の例

- 生理用品・おりものシート
- 防犯ブザー

乳幼児の例

- ミルク・哺乳瓶・離乳食

紙おむつ・お尻ふき

抱っこひも

要介護者の例

- 介護食
- 紙パンツ・吸水パッド・お尻ふき
- 薬・お薬手帳のコピー

人によって必要なものは異なります。じっくり考えましょう。

2

情報収集できる環境を用意する

災害が起きたときに最新情報を知る

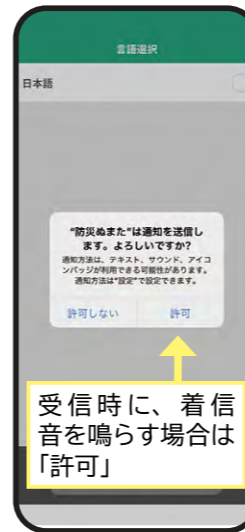
市独自の情報発信ツール

アプリで受信したい人におすすめ



防災ぬまた (防災アプリ)

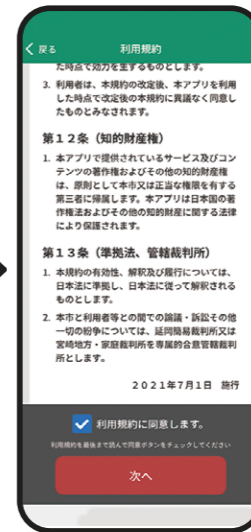
最新情報が届くほか、防災マップなどさまざまな情報を見ることができます。



日本語を選ぶ



利用規約を確認



受信する情報を選ぶ



案内に従って完了

市独自の情報発信ツール

メールで受信したい人におすすめ



ホットメールぬまた

最新情報がメールで届きます。info-numata@city.numata.gunma.jp から受信できるように設定してください。

緊急告知 FM ラジオ 1世帯に1台を無償貸与

コミュニティ FM 放送の電波を利用して緊急情報をお知らせするラジオです。緊急時は、電源が入っていないなくても自動で電源が入り、最大音量で流れます。

貸し出し 地域安全課、白沢・利根支所

市 HP

市防災 X (旧 Twitter)

@numata_bousai

市 Facebook

いいね! 沼田市

令和 6 年能登半島地震・石川県への市職員派遣状況 ※2月21日時点

七尾市にて
農業集落排水施設
一次被害調査

1/21 ~ 1/27

上下水道整備課
1人が調査にあたりました。



かほく市にて
住家 (建物) 被害認定調査

2/4 ~ 2/10

地域安全課と税務課の2人を県災害対応支援チームの一員として派遣。かほく市職員とチームを組み調査にあたりました。



輪島市にて
応急給水活動

第1班 2/17 ~ 2/21

第2班 2/20 ~ 2/24

上下水道整備課 5人、都市計画課 2人、建設課 1人が2班に分かれ、本市所有の給水車で活動しました。



もしも、市外で被災したら...

自治体によって、帰宅困難者を受け入れる「指定避難所」などがあり、安全を確認後、開設されます。周囲に2ページのような表示があるか確認したり、インターネット環境がある場合は、その自治体のHPやSNSなどを確認しましょう。