

家族を守るため

子どもや高齢者など、「自分の命を自分で守る」ことが難しい人々もいます。家族としてできる防災対策はどういったものがあるのでしょうか。

マイ・タイムラインを作成しましょう

もし大きな台風や激しい豪雨が予想されるときに、具体的にどのような行動をすればよいのかを家族で事前に話し合うことがとても大切です。

具体的な行動を定めるために有効な手法の一つが「マイ・タイムライン」の作成です。マイ・タイムラインとは、「いつ」「だれが」「何を」するのかを防災気象情報の各レベルに合わせて、家族で話し合い、作成する行動計画のことで、いざという時に焦らず行動することができます。

ハザードマップ等で自宅の状況を調べた上で、家族のマイ・タイムラインを作成しておきましょう。

自分の命は自分で守る

「自分の命は自分が守る意識」。これは防災において、最も基本的なことであり重要なことです。防災や避難を考えると、高齢者等の避難困難者に目がいきがちです。しかし、まずは自分が助からなければ、他人を助けることはできません。事前の準備や防災を意識しておくだけで災害時の被害の度合いが大きく変わります。「自分の命を守る」ために、地震や豪雨があったときに自分がどのように行動するのか、普段から具体的に想定しておくことが大切です。

市防災専門指導員・横山 太 さん (60)
県地域防災アドバイザーとしても活動。これまで市内の小中学校や高齢者施設等で防災に関する講演を350回以上実施。町内会などが行う避難訓練の支援等も行う。

マイ・タイムラインの作成



| 防災気象情報 | 警戒レベル 1 早期注意情報 | 警戒レベル 2 注意報 | 警戒レベル 3 警報 | 警戒レベル 4 危険警報 | 警戒レベル 5 特別警報 |
|---|---|----------------|-------------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| 共通事項 | 事前の準備 | 状況の把握 | 避難行動の準備・開始 | 身の安全の確保 | 命の危険直ちに安全確保 |
| マイ・タイムライン 共通事項を見ながら、「いつ」「だれが」「何を」か計画しましょう。 | (例)気象情報を確認する。避難先、持ち出し品の再確認をする、家族に連絡を取る。祖父を自宅に連れてくる。モバイルバッテリーの充電しておく。etc | | (例)避難の準備をする。祖父を連れて避難所に向かう。etc | (例)速やかに〇〇へ避難する。自宅で情報収集を続ける。 | (例)情報収集を継続して行う。自宅の2階に垂直避難する。 |

！ 備蓄品は最低3日分を備えましょう！

防災対策として有効とされる備蓄品は最低でも3日分(できれば7日分)が必要とされています。例えば飲料水の場合、大人1人が1日で使う飲料水の量は約3リットルとされています。4人家族の場合、「3リットル×4人×3日=36リットル」の飲料水が必要です。また、乳幼児や高齢者、ペットがいる家族であれば、必要なものも変わります。

「備蓄している」だけでなく、「何をどれだけ備える必要がある」か、改めて確認しておきましょう。

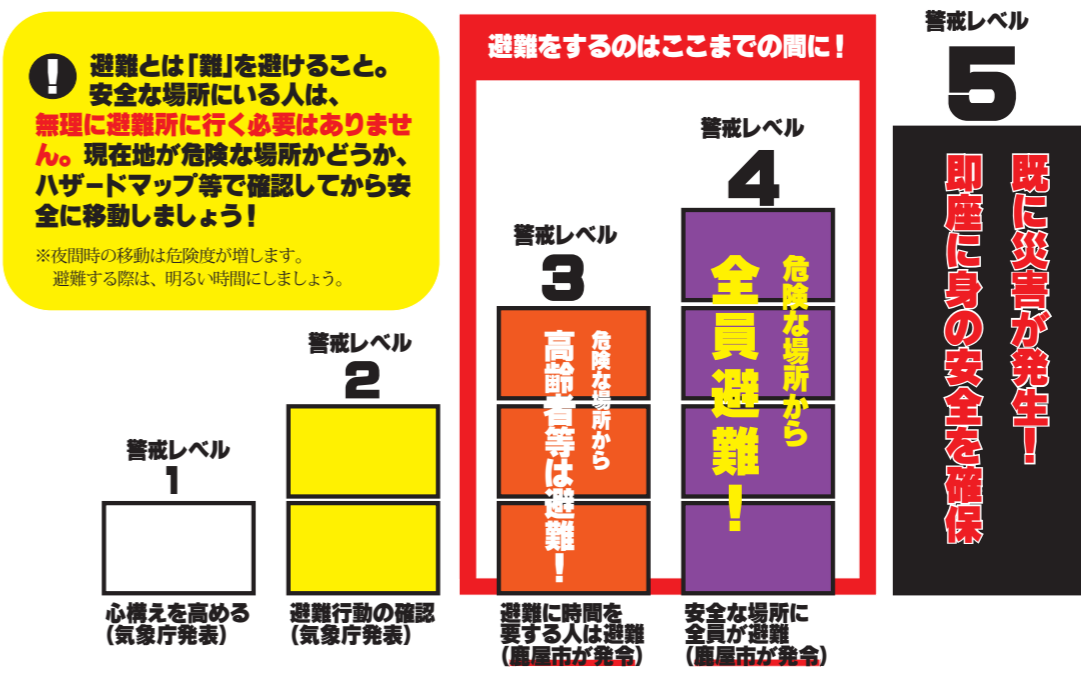
| 家族4人が3日過ごすための備蓄量 | |
|------------------|--|
| 飲料水 | 9リットル×4人分 =36リットル (2リットルのペットボトル18本) |
| 非常食 | ・レトルトご飯24個 ・味噌汁16個 ・カップ麺4個 ・パスタなどの乾麺400g ・レトルト食品32食 ・缶詰等のおかず20個 |
| その他 | ・カセットコンロ1個 ・カセットボンベ6本程度 |

【ローリングストック】

普段から食べている食品を少し多めに買って置き、賞味期限が切れる前に食べて、食べた分を買い足し備蓄していく方法(飲料水、レトルト食品、缶詰など)。



！ 鹿屋市から発令される避難情報(警戒レベル) ！



鹿屋市では気象庁から発表された防災気象情報を基に、情報収集を行い、各地域の状況に合わせた避難情報を発令しています。避難情報はすぐに確認できるようにしましょう。

スマートフォンに防災に関するアプリとマップを入れましょう！

かのやライフ (市公式アプリ)

災害時には、避難情報や避難所の混雑状況などを配信します。平常時には避難所マップ、AEDマップなどを確認できます。

鹿屋市公式 LINE

防災情報等をLINEで受け取れます。

YAHOO! 防災

地域設定を「鹿屋市」に設定すれば、市に発表された気象警報や地震情報などがプッシュ通知で届きます。

避難所マップ (災救マップ)

最寄りの避難所の位置、避難所の開設・閉鎖の状況、避難所の電気・水道などのライフラインの状況、開設している避難所の混雑状況などを確認できます。また、土砂災害警戒区域や洪水浸水想定区域等のハザード情報も確認できます。