

保存版

2015年

防災マップ

栄村



H23.3.12 長野県北部地震



H18.7 暴雨災害(千曲川氾濫)



栄 村

栄村防災マップ

●ご利用にあたって

この栄村防災マップに掲載している各ハザードマップの情報は、自分の住む地域の洪水や土砂災害の危険度を知つていただくとともに、災害発生時には円滑に避難を行つていただくことを目的に作成したものです。(雪対策編は別冊とします)

目 次

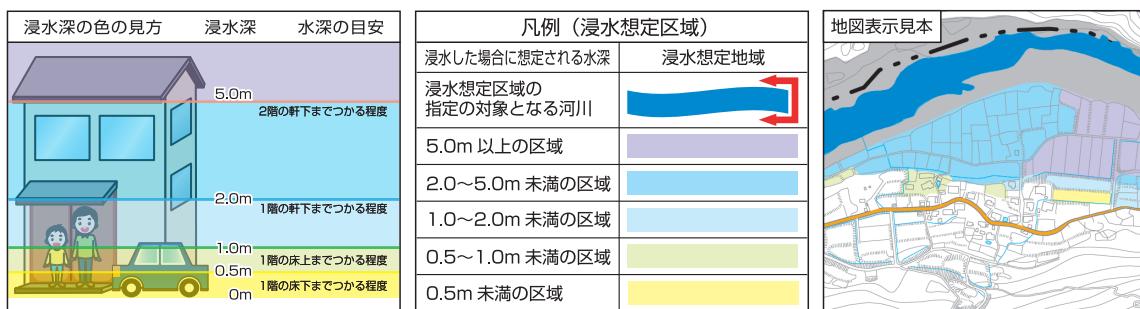
・ 目次、地図の見方 凡例	1 ページ	・ 栄村全体図	10 ページ
・ 避難に関する情報	2 ページ	・ 地図1	11.12 ページ
・ 気象警報・注意報等の種類	3 ページ	・ 地図2	13.14 ページ
・ 土砂災害	4 ページ	・ 地図3	15.16 ページ
・ 地震による災害対応	5 ページ	・ 地図4	17.18 ページ
・ 大雨による災害(水害、土砂災害)対応	6 ページ	・ 地図5	19.20 ページ
・ 応急手当、AED設置場所一覧	7.8 ページ	・ 地図6	21.22 ページ
・ 避難所・ヘリポート一覧	9 ページ	・ わが家の防災メモ	裏表紙

地図の見方 凡例

●洪水ハザードマップの説明

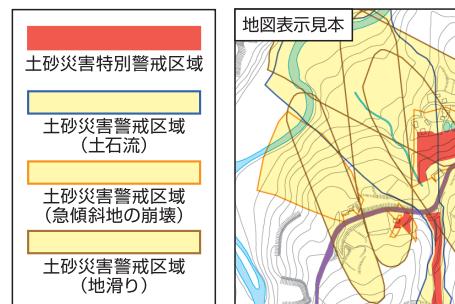
浸水想定区域は、現在の千曲川の河道整備状況やダムの施設状況を勘案し、100年に1回起る大雨が降つたことにより、千曲川がはん濫した場合に想定される浸水の状況をシミュレーションにより求めたものです。

(前提となる計画降雨)千曲川流域全体に2日間で186mmの降雨を想定



●土砂災害ハザードマップの説明

土砂災害警戒区域は、長野県が取りまとめたデータを基に掲載されています。一定の地理的条件や保全対象(人家や公共施設)を有する箇所について表示している為、この地図に示した箇所以外でも土砂災害が発生する危険があります。



●凡 例

● 村役場	■ ヘリポート	〒 郵便局	■ 国道	— · — 市町村界
■ 指定避難所	✗ 駐在所	✚ 診療所	■ 県道	— — — 大字界
♥ AED設置場所	▼ 消防署		■ JR線	

栄村 防災マップ

平成 27 年3月作成

発行：栄村役場 総務課

下水内郡栄村大字北信3433番地
TEL.0269-87-3111

地図編集:株式会社ゼンリン ©ZENRIN.CO.LTD
この地図は、栄村村長の承認を得て1/2,500栄村都市計画図を参考にして作成したもので。(25栄総第96号)
「この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の50万分1地方図、2万5千分1地形図及び電子地形図25000を使用した。(承認番号 平26情使、第244-A174号)」「この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の数値地図50mメッシュ(標高)を使用した。(承認番号 平26情使、第242-A102号)」

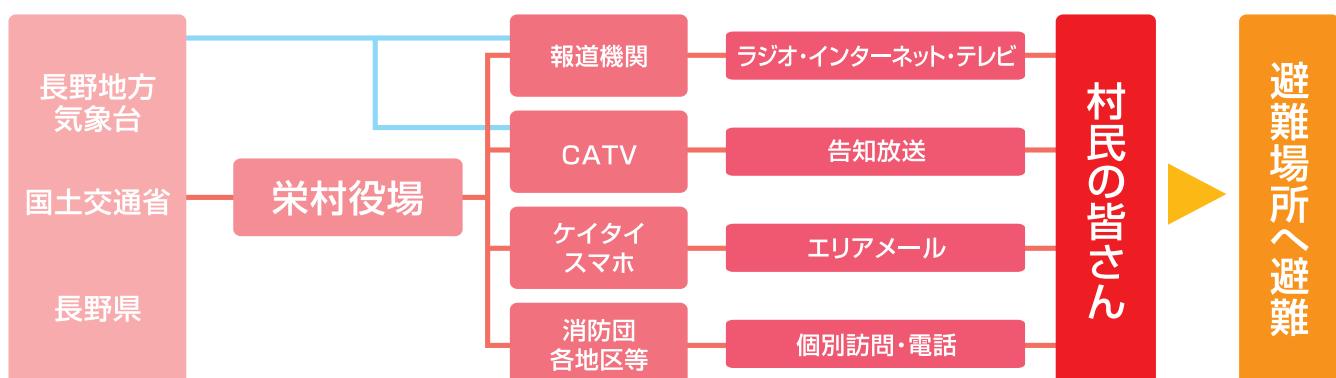
避難に関する情報

避難指示の種類

避難等の種類	村からの呼び掛け内容	住民のとるべき行動
避難準備	○○地区の皆さん、大雨の影響により△△川が増水しています。はん濫する恐れがありますので、避難の準備をして下さい。	いつでも避難できるように、避難の準備をしましょう。 お年寄りや子供は、早めに避難させましょう。
避難勧告	○○地区の皆さん、△△川の水位が急激に上昇しています。避難準備を終え、速やかに避難して下さい。	お互い助け合って指定された避難場所に速やかに避難を始めましょう。 なお、自動車による避難はやめましょう。
避難指示	○○地区の皆さん、△△川の堤防が決壊する恐れがあります。ただちに避難場所に避難して下さい。	指定された避難場所にただちに避難しましょう。

※避難情報がなくとも、身に危険を感じたときには、自主的に避難しましょう。

情報の伝達経路



気象情報・防災情報

気象情報

- 長野地方気象台 ▶ <http://www.jma-net.go.jp/nagano/>
気象庁 ▶ <http://www.jma.go.jp/>

河川水位情報

- 長野県河川水位情報 ▶ <http://kasenbousai.pref.nagano.lg.jp/>
国土交通省 川の防災情報(リアルタイム水位情報) ▶ <http://www.river.go.jp/>

土砂災害警報情報

- 長野県 河川砂防情報ステーション ▶ <http://www.sabo-nagano.jp/>
気象庁(土砂災害警戒情報) ▶ <http://www.jma.go.jp/jp/dosha/>

その他防災情報

- 国土交通省北陸地方整備局 ▶ <http://www.hrr.mlit.go.jp/>
北陸地方整備局 防災情報(携帯ホームページ) ▶ <http://www.hrr.mlit.go.jp/i/> → QRコード
千曲川河川事務所 ▶ <http://www.hrr.mlit.go.jp/chikuma/>
川の防災情報(携帯ホームページ) ▶ <http://i.river.go.jp/> → QRコード
長野県建設部河川課 ▶ <http://www.pref.nagano.lg.jp/kasen/kensei/soshiki/soshiki/kencho/kasen/>
モバイル長野県(携帯ホームページ) ▶ <http://www.pref.nagano.lg.jp/mobile/>

気象警報・注意報等の種類

大雨や台風はわたしたちに何度も大きな災害をもたらしています。
ふだんから気象情報に十分注意し、避難の際もみんなで協力しましょう。

まずは、
確実な情報が大事!
その次に迅速な対応!



大雨情報をキャッチ! こんなときの わが家の安全対策

大雨情報をキャッチしたら、
わが家で安全対策を始めましょう。

大雨・洪水に関する注意報・警報の発表基準

現象の種類		説明	発表基準(栄村の場合)
大雨	注意報	大雨による災害が発生するおそれがあると予想される場合に発表	1時間降水量 40mm
	警報	大雨による重大な災害が発生する恐れがあると予想される場合に発表	1時間降水量 70mm
	記録的短時間大雨情報	大雨警報発表時に、現在の降雨がその地域にとって災害の発生につながるような、まれにしか観測できない雨量であることをお知らせするために発表	1時間降水量 100mm
	特別警報	台風や集中豪雨により数十年に一度の大雨、又は数十年に一度の強度の台風や同程度の温帯低気圧による大雨が予想される場合に発表	48時間降水量 245mm 3時間降水量 98mm
洪水	注意報	大雨、長雨、融雪などにより河川が増水し、災害が発生するおそれがあると予想される場合に発表	1時間降水量 40mm
	警報	大雨、長雨、融雪などにより河川が増水し、重大な災害が発生するおそれがあると予想される場合に発表	1時間降水量 70mm
土砂災害警戒情報		大雨警報発令中に、大雨による土砂災害発生の危険度が高まった時に、長野県と長野地方気象台が共同で発表する情報	

※注意報とは、災害が起こるおそれのあるときに注意を呼びかけて行う予報であり、警報とは、重大な災害が起こるおそれのあるときに警戒を呼びかけて行う予報です。平成25年8月30日から運用が始まった「特別警報」はただちに命を守る行動が必要な最大限の呼び掛けです。

雨の強さと降り方

1時間雨量	予報用語	人の受けるイメージ	災害発生状況
10~20mm	やや強い雨	ザーザーと降る	この程度の雨でも長く続くときは注意が必要。
20~30mm	強い雨	どしゃ降り	側溝や下水、小さな川があふれ、小規模の崖崩れが始まる。
30~50mm	激しい雨	バケツをひっくり返したように降る	山崩れ・崖崩れが起きやすくなり、危険地帯では避難の準備が必要。
50~80mm	非常に激しい雨	滝のように降る(ゴーゴーと降り続く)	マンホールから水が噴出する。土石流が起こりやすい。多くの災害が発生する。
80mm~	猛烈な雨	息苦しくなるような圧迫感がある恐怖を感じる	雨による大規模な災害が発生するおそれが強く、厳重な警戒が必要。

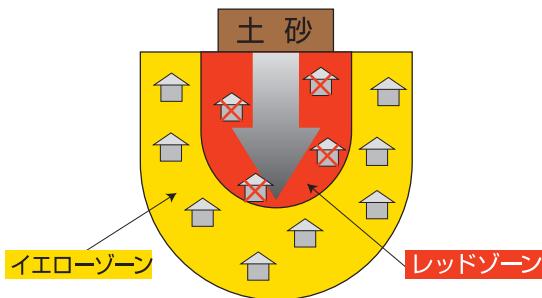
土砂災害

土砂災害は、がけ崩れ・地すべり・土石流といった自然現象で
地震や雨により発生しやすくなります。

警戒区域と特別警戒区域の設定

基礎調査により

土砂災害警戒区域(通称:イエローゾーン) 土砂災害特別警戒区域(通称:レッドゾーン) を設定します。



警戒区域イエローゾーン

土砂災害のおそれがある区域

○地形条件で設定する

・過去に発生した災害の実態から定められた地形の条件



○急傾斜地の崩壊(がけ崩れ)

- ・傾斜度が30度以上で、高さが5m以上 の区域
- ・急傾斜地の上端から水平距離が10m以内の区域
- ・急傾斜地の下端から急傾斜地の高さの2倍の区域
(最長50m)

○地すべり

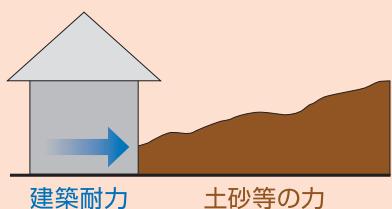
- ・地すべり区域
(地すべりしている区域または地すべりする恐れがある区域)
- ・地すべり区域の下端から地盤ごとに動き出す区域の長さに相当する距離(最大250m)の区域

○土石流

- ・土石流の発生の恐れがある渓流において、扇頂部から下流で勾配が2度以上の区域

特別警戒区域レッドゾーン

建築物に損壊が生じ、住民に著しい危害が生じる
おそれがある区域



土砂等の力と建
築物の耐力を算
出し、比較判定
により設定する

急傾斜地の崩壊(がけ崩れ)

がけ崩れは、急な斜面が大雨や長雨によって緩み、突然崩れ落ちる現象で、避難が遅れがちになります。

地すべり

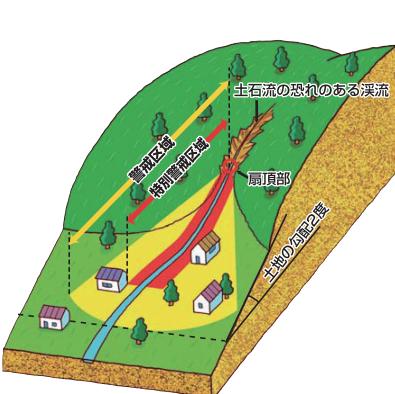
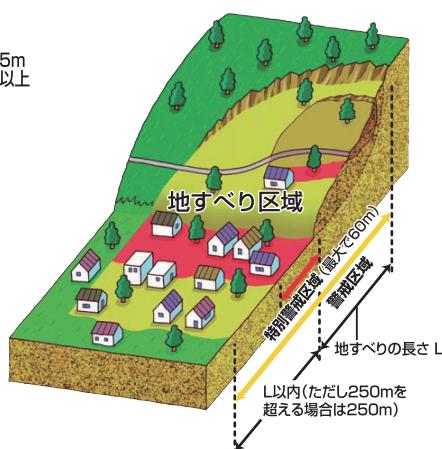
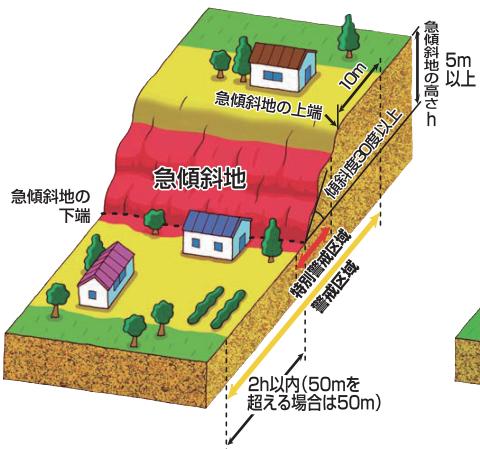
地すべりは、広い範囲の地盤がゆっくりと動き出す現象です。

速度は緩やかですが、発生すると大きな被害をもたらします。

土石流

土石流は、谷や渓流から、土砂や石、木を含んだ濁流が一気に下流へ押し流される現象です。

速度が速く大きな破壊力を持っています。



■前兆現象

- がけから水が湧きだす。
- がけに亀裂が入る。
- 小石がパラパラと落ちてくる。

■前兆現象

- 地面がひび割れたり陥没する。
- 沢や井戸の水が濁る。
- 斜面から水がふき出す。

■前兆現象

- 山鳴りがする。
- 雨が降り続いているのに、川の水位が下がる。
- 川の流れが濁ったり、流木が混ざり始める。

地震による災害対応

地震発生時



●まず我が身を守る

頭を守り、テーブルや机の下などに身を伏せる。



●家族の安全を確保

声をかけ合い、安全を確認。

揺れが収まってからの行動



●火の始末

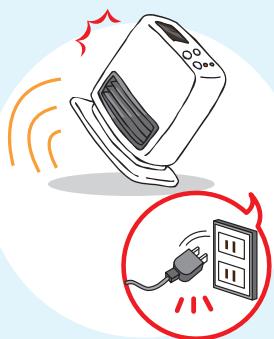
ガスコンロ等の火を使用しているときは火を消し、ガスの元栓を閉める。

火災発生時は、備え付けの消火器で初期消火を行う。自分で対処できない時は、119番通報や近隣に知らせ、避難を優先する。



●落下物や足元に注意

余震による落下物や散乱したガラスの破片などに注意し、ヘルメットをかぶり、家中を歩く際は、靴やスリッパをはく。



●暖房器具を消す

ストーブなどが倒れていないか確認する。火災発生の恐れがあるためコンセントを抜く。

避難行動



●電気(ブレーカー)を切る

漏電や電気復旧時の火災を防ぐため、ブレーカーを切る。



●非常持出品を持つ

ラジオや携帯電話、備蓄食料等最低限の物をリュックなどに入れて持ち出す。



●安全を確保しながら避難

事前にハザードマップにより避難場所や危険区域を確認し、安全な経路を選択し、第1次避難場所等の安全な場所に避難。長期の避難生活が見込まれる場合は第2次避難所に避難する。

●隣近所で助け合う

隣近所で声をかけ合いながら、お年寄り等の避難誘導、地区ごとに安否確認を行ながら避難する。

大雨による災害(水害、土砂災害)対応



大雨が予想される場合

- 台風の接近や梅雨前線の停滞による大雨が予想される場合、気象台からの気象情報や村からの警戒情報に注意する。



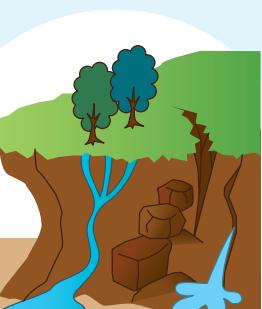
気象警報等が発令された場合

- 大雨による災害の恐れがある場合に大雨警報が発令されます。状況によっては、村から避難準備情報も発表されますので、土砂災害警戒区域や浸水想定区域内の住民は、早めの避難を検討する必要があります。
- 大雨警報が発表され、さらに土砂災害発生の危険がある場合に土砂災害警戒情報が発表されます。村からは特定の区域に避難勧告等を発令する場合がありますので、避難対象区域や土砂災害警戒区域の住民は、より安全な場所への避難が必要となります。

避難行動



- 河川の氾濫や浸水が想定される場合は、高台等の安全な場所に避難する。
- 避難場所へ移動できない場合は、近所の鉄筋コンクリート製等の頑丈な建物に避難する。



- 50cm以上の水深(大人のひざ丈)で浸水が発生している場合は、無理に避難しない。



- 山等の斜面で、災害の前兆現象(斜面にひび割れが生じる。小石が落ちてくる。土のにおいがする。斜面から水が湧き出る。湧水が濁る。地鳴りが聞こえる。)がみられたら、速やかに安全な避難場所に避難する。

- 土砂災害警戒区域に居住しており、避難勧告等が発令された時点で、既に大雨で避難ができない場合は、屋内でも上階の谷側に退避する。

応急手当

心臓や呼吸が止まってしまった時に、AEDなどを使用して、応急手当をすることで命を助けることが出来ます。

AEDを使った救命方法

①反応の確認と119番通報／AEDの確保

周りの安全を確認して近づき、肩をたたきながら「大丈夫ですか？」と声をかけます。反応（動きや返事）がなければ、大きな声で人を呼び、119番通報とAEDを持ってくるように頼みます。



②呼吸の確認と胸骨圧迫(心臓マッサージ)

倒れた人をあお向けてして、10秒以内に胸やおなかの動きをみます。呼吸がないか、普段どおり息をしていない時は胸骨圧迫(心臓マッサージ)を行います。

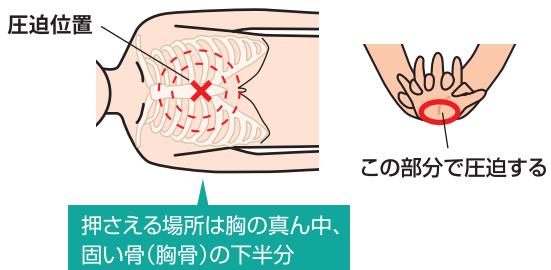


*息をしているように見ても、突然、心停止となった場合、「死戦期呼吸」と呼ばれるゆっくりとあえぐような呼吸や「けいれん」が認められることがあります。

*「死戦期呼吸」や「けいれん」の判断ができない場合や、自信がもてない場合も、胸骨圧迫とAEDの使用を開始します。

ポイントは「強く」、「はやすく」、「たえまなく」

- 強く…………胸が5cm以上沈むまでしっかりと体重をかけて押し下げ、すぐにゆるめます。
- はやすく…………1分間に100回以上のテンポ
- たえまなく……倒れた人が動き出すか、救急車が来るか、AEDが届くまでしっかりと続けます。



人工呼吸ができる場合は

気道を確保し、鼻を軽くつまんで口から息を吹き込みます
胸骨圧迫30回に人工呼吸2回



③AEDを用いた電気ショック

AEDとは、「自動体外式除細動器」のこと、心室細動と呼ばれる不整脈（心臓のけいれん）によってポンプとして動かなくなってしまった心臓に、電気ショックを与えることにより、元の収縮を取り戻させるための機器です。

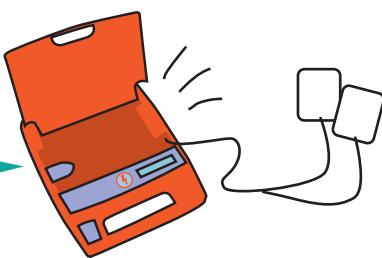
AEDは、心電図を自動的に解析し、音声や表示をしてくれます。落ち着いてAEDの指示に従い救命処置を進めてください。



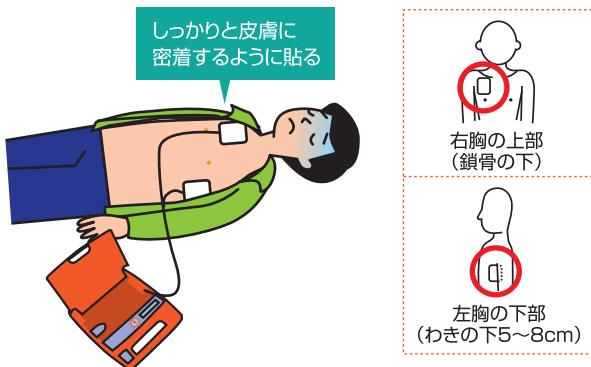
AEDの操作手順

①電源を入れると 音声の指示が始まります。

ふたを開けると
電源が入るものも
あります



②電極パッドを貼ります。 位置はパッド等にも描いてあるので、その指示に従います。



胸が汗などでぬれている場合は拭き取ってから貼ります。

シップ菓など何か貼られていたらはがします。

ペースメーカーなど皮膚の下に何か埋め込まれている場合はそこを避けて貼ります(皮膚の下に硬いこぶのようなものがあります)。

就学前のこどもには、こども用パッドか小児モードに切り替えます。ない場合はおとなと同じパッドを使います。

パッドを貼る作業中も胸骨圧迫は続けます。

③自動的に心電図を解析し、音声などで指示が出されます。

AEDが心電図の解析を始めたら胸骨圧迫をやめ、倒れている人から離れます。

④まわりの人に注意し、だれも触れていないことを確認し、 ショックボタンを押します。



電気ショックが必要な場合は「電気ショックが必要です」と音声が流れ、充電が始まります。

充電が終わり、「ショックボタンを押してください」の音声や充電終了の連続音が流れ、ショックボタンが点滅します。

「離れて」とまわりの人に注意し、だれも触れていないことを確認し、ショックボタンを押します。

電気ショック後はすぐに胸骨圧迫を再開します。AEDはまた心電図を解析して、2分ごとに電気ショックが必要か否かを指示してくるので、それに従います。

⚡ AED設置場所一覧

No.	設置場所	住所	地図	No.	設置場所	住所	地図	No.	設置場所	住所	地図
1	白鳥消防詰所	白鳥	①A-2	15	泉平多目的施設	泉平	①C-4	29	北野天満温泉	北野	④D-1
2	平瀬消防詰所	平瀬	①D-2	16	月岡消防詰所	月岡	①E-3	30	天代公民館	天代	④D-1
3	フランセーズ悠 さかえ	平瀬	①D-2	17	小瀬公民館(消防詰所)	小瀬	②B-5	31	極野公民館	極野	④C-3
4	青倉公民館	青倉	②C-2	18	野田沢山本宅玄関	野田沢	③B-1	32	坪野公民館	坪野	④B-2
5	さかえ俱楽部スキー場	青倉	②C-1	19	大久保公民館	大久保	③A-4	33	秋山郷総合センター	小赤沢	⑤D-1
6	栄村役場	森	②D-3	20	志久見消防詰所	志久見	②E-4	34	小赤沢公民館	小赤沢	⑤D-2
7	高齢者総合福祉センター	森	②D-3	21	共栄建設車庫	柳在家	②E-5	35	樂養館	小赤沢	⑤D-2
8	森宮野原駅	森	②D-3	22	切欠斎藤宅車庫	切欠	③E-1	36	五宝木公民館	五宝木	⑤B-2
9	道の駅信越さかえ物産館	森	②E-3	23	東部社会体育館	長瀬	③E-3	37	秋山小学校	屋敷	⑤C-3
10	中条温泉トマトの国	森	②C-1	24	長瀬消防詰所	長瀬	③E-3	38	屋敷公民館	屋敷	⑤C-3
11	栄中学校	森	②E-2	25	原向消防詰所	原向	③D-4	39	上野原公民館	上野原	⑤C-5
12	栄小学校	横倉	②A-4	26	笛原作業所	笛原	③E-5	40	のよさの里	上野原	⑥C-1
13	横倉第2団地通路	横倉	②A-4	27	当部藤木宅車庫	当部	③D-5	41	和山公民館	和山	⑥C-2
14	箕作公民館(消防詰所)	箕作	①E-2	28	北野公民館	北野	④D-1	42	雄川閣	切明	⑥C-5

避難所・ヘリポート一覧

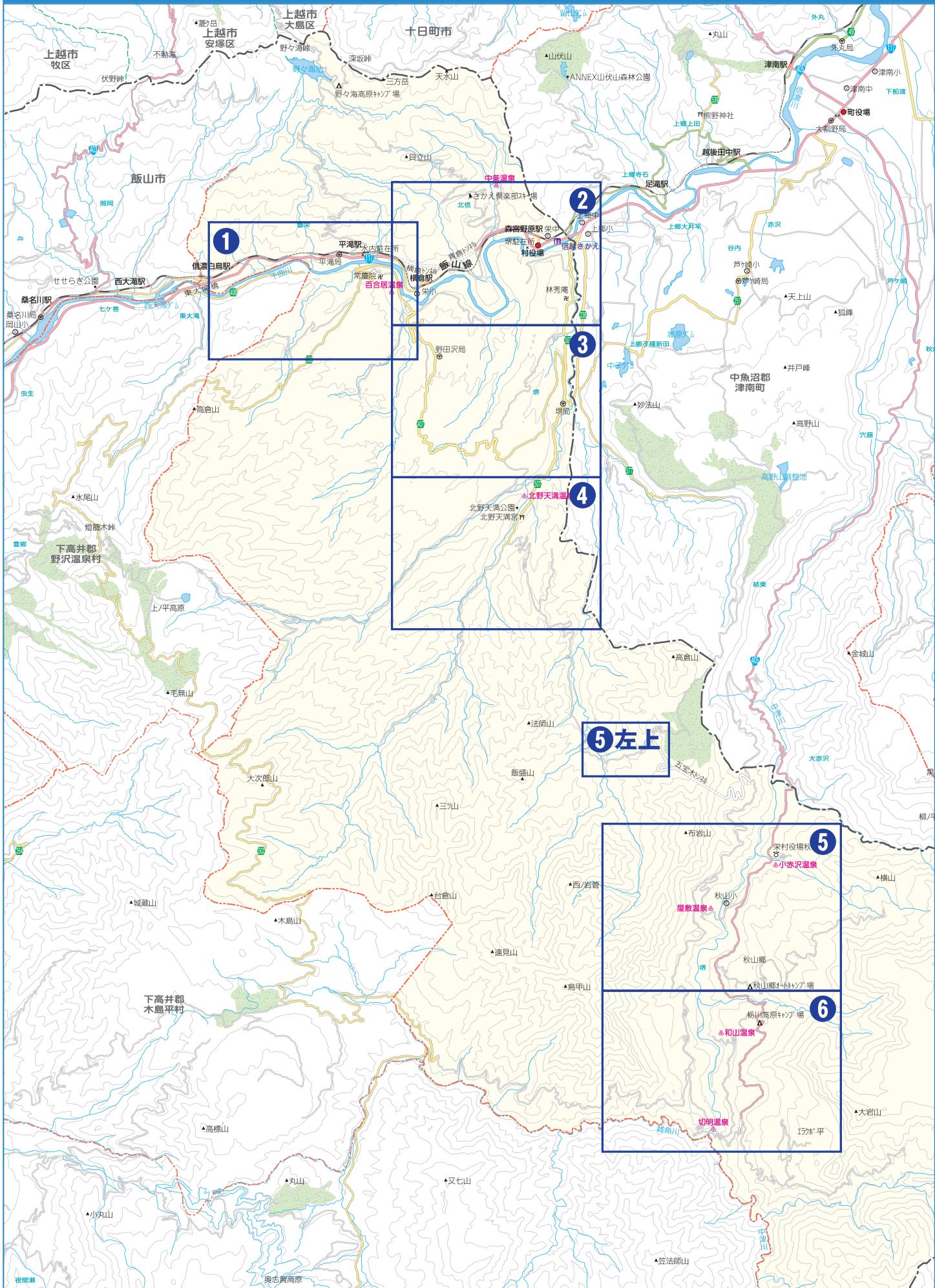
●指定緊急避難場所(1次避難所)・指定避難所(2次避難所)

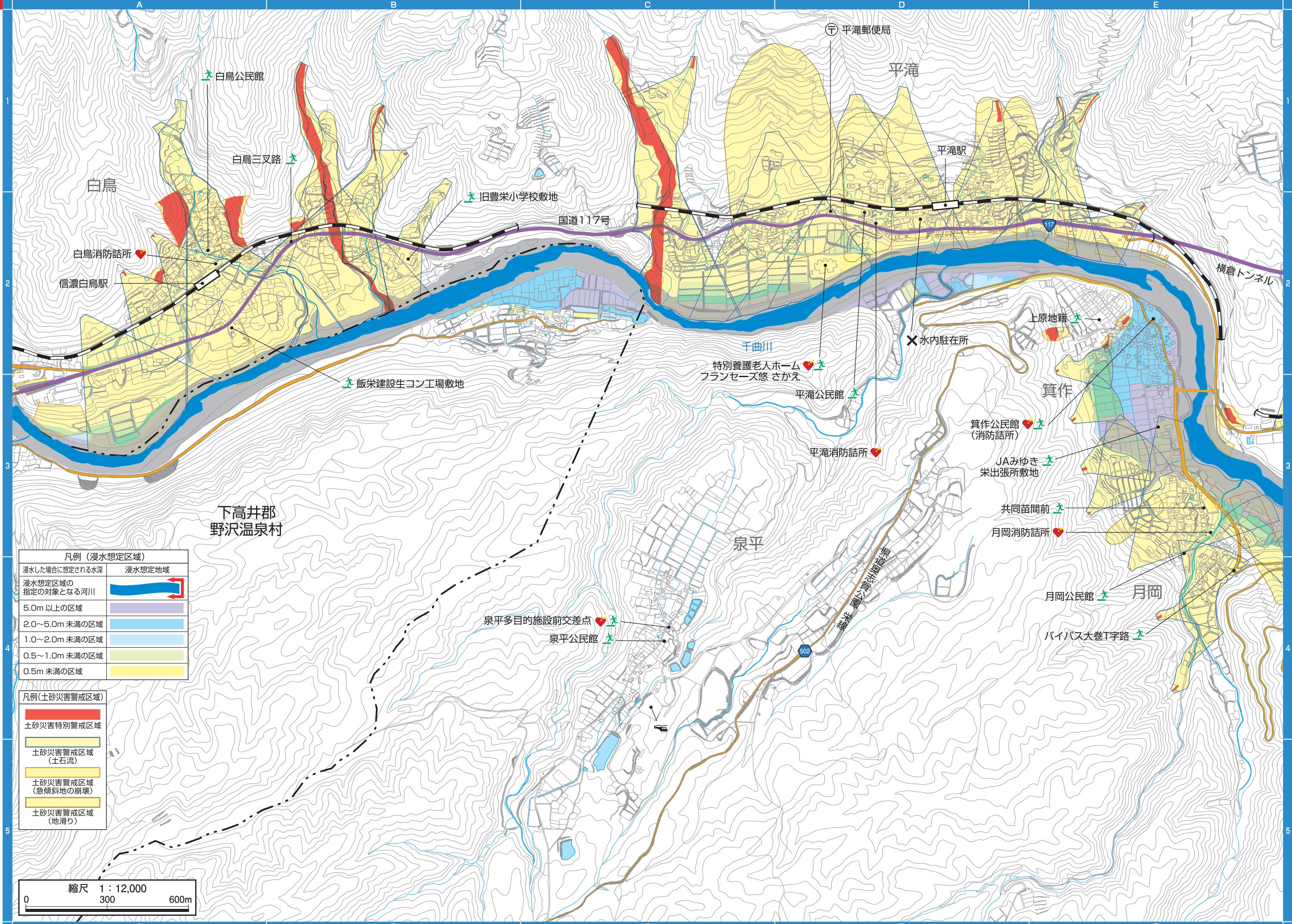
No.	施設等名称	地区名	指定緊急避難場所		指定避難所	福祉避難所	AED	地図	No.	施設等名称	地区名	指定緊急避難場所		指定避難所	福祉避難所	AED	地図
			地震	風水害								地震	風水害				
1	飯栄建設生コン工場敷地	白鳥	○				① A-2		28	天地・菅沢分岐周辺	天地	○					③ B-4
2	旧豊栄小学校敷地	白鳥	○	○			① B-2		29	旧志久見分校グラウンド	志久見	○					② E-5
3	白鳥三叉路	白鳥	○				① B-2		30	志久見公民館	志久見	○	○				② E-4
4	白鳥公民館	白鳥	○	○			① A-2		31	柳在家公民館	柳在家	○	○				② E-5
5	平滝公民館	平滝	○				① D-2		32	県道沿い漆平地籍	切欠	○					③ E-1
6	特別養護老人ホーム フランセーズ悠さかえ	平滝	○	○			① D-2		33	長瀬公民館	長瀬		○				③ E-3
7	青倉公民館	青倉	○	○	○	○	② C-2		34	東部社会体育館	長瀬	○	○	○	○	○	③ E-3
8	森公民館	森	○	○	○		② D-3		35	原向公民館	原向	○	○				③ D-4
9	栄村文化会館	森	○	○	○		② D-3		36	笛原作業所付近	笛原	○			○	○	③ E-5
10	栄中学校	森			○		② E-2		37	県道T字路(当部)	当部	○					③ D-5
11	栄村高齢者 総合福祉センター	森			○	○	② D-3		38	天代公民館	天代	○	○			○	④ D-1
12	塩尻区長宅周辺	塩尻	○	○			② D-3		39	坪野公民館	坪野	○	○			○	④ B-2
13	栄小学校	横倉	○	○	○		② A-4		40	北野天満温泉	北野		○	○		○	④ D-1
14	集落営農共同車庫	横倉	○				② B-4		41	北野公民館	北野	○	○			○	④ D-1
15	横倉公民館	横倉	○				② B-4		42	東部重機格納庫	北野		○				④ D-1
16	上原地籍	箕作	○				① E-2		43	中野地区内三叉路	中野		○				④ D-2
17	箕作公民館	箕作	○	○	○		① E-2		44	極野公民館	極野		○		○	○	④ C-3
18	JAみゆき栄出張所敷地	箕作	○				① E-3		45	バス停広場	極野	○				○	④ C-3
19	泉平公民館	泉平		○			① C-4		46	五宝木公民館	五宝木	○	○		○	○	⑤ B-2
20	泉平多目的施設前交差点	泉平	○				① C-4		47	秋山郷総合センター	小赤沢	○	○	○		○	⑤ D-1
21	月岡公民館	月岡		○			① E-3		48	栄村高齢者 生きがいセンター	小赤沢	○	○	○			⑤ D-2
22	共同苗間前	月岡	○				① E-3		49	小赤沢公民館	小赤沢		○			○	⑤ D-2
23	バイパス大巻T字路	月岡	○				① E-4		50	屋敷公民館	屋敷		○			○	⑤ C-3
24	小滝公民館	小滝	○	○			② B-5		51	秋山小学校	屋敷	○		○	○	○	⑤ C-3
25	野田沢公民館	野田沢	○	○			③ B-1		52	上野原公民館	上野原	○	○			○	⑤ C-5
26	程久保入口周辺	程久保	○				③ B-2		53	和山公民館	和山	○	○			○	⑥ C-2
27	大久保公民館	大久保	○	○			③ A-4		54	雄川閣	切明	○	○			○	⑥ C-5

●ヘリポート一覧

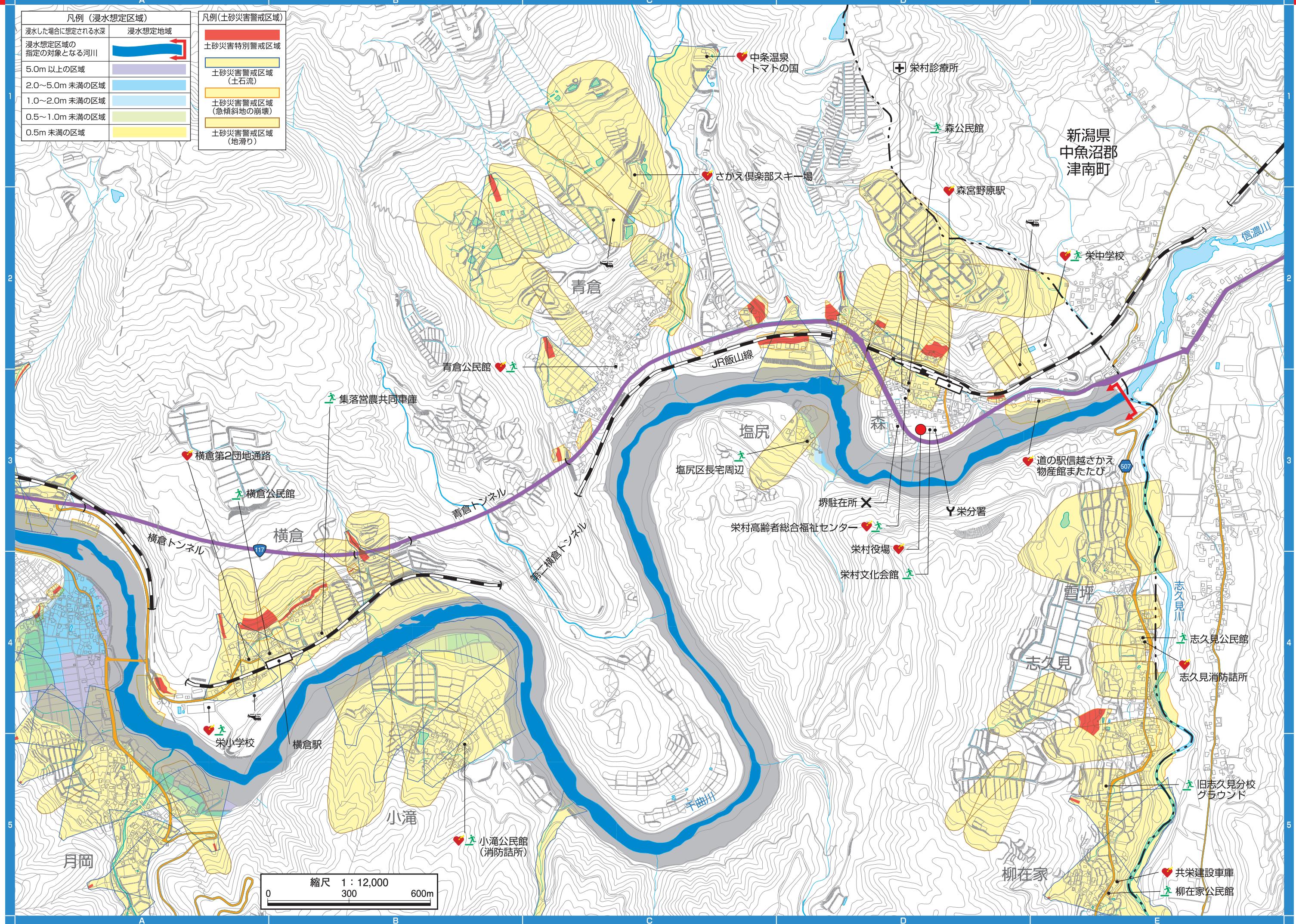
No.	所在地	ヘリポート名称	施設規模	地図	No.	所在地	ヘリポート名称	施設規模	地図
1	北信2903	さかえ俱楽部スキー場駐車場	中型	②C-2	8	堺14655	北野(北野天満温泉駐車場)	小型	④D-1
2	北信3892	栄中学校グラウンド	中型	②D-2	9	堺18029-2	秋山小学校グラウンド	小型	⑤C-3
3	北信28-1	横倉農村広場駐車場	小型	②A-4	10	堺17930-47	秋山郷(柄川)	小型	⑥D-1
4	堺574-2	泉平(旧グラウンド)	小型	①C-4	11	堺字屋敷	秋山郷第2(屋敷)	小型	⑤C-2
5	堺4113-37	野田沢	小型	③B-3	12	堺18020-49	上野原(のよさの里駐車場)	小型	⑤C-5
6	堺4208-5	大久保(ライスセンター後方)	小型	③A-4	13	堺18544-27.29	五宝木	小型	⑤A-2
7	堺16711	長瀬(東部社会体育館グラウンド)	小型	③E-3					

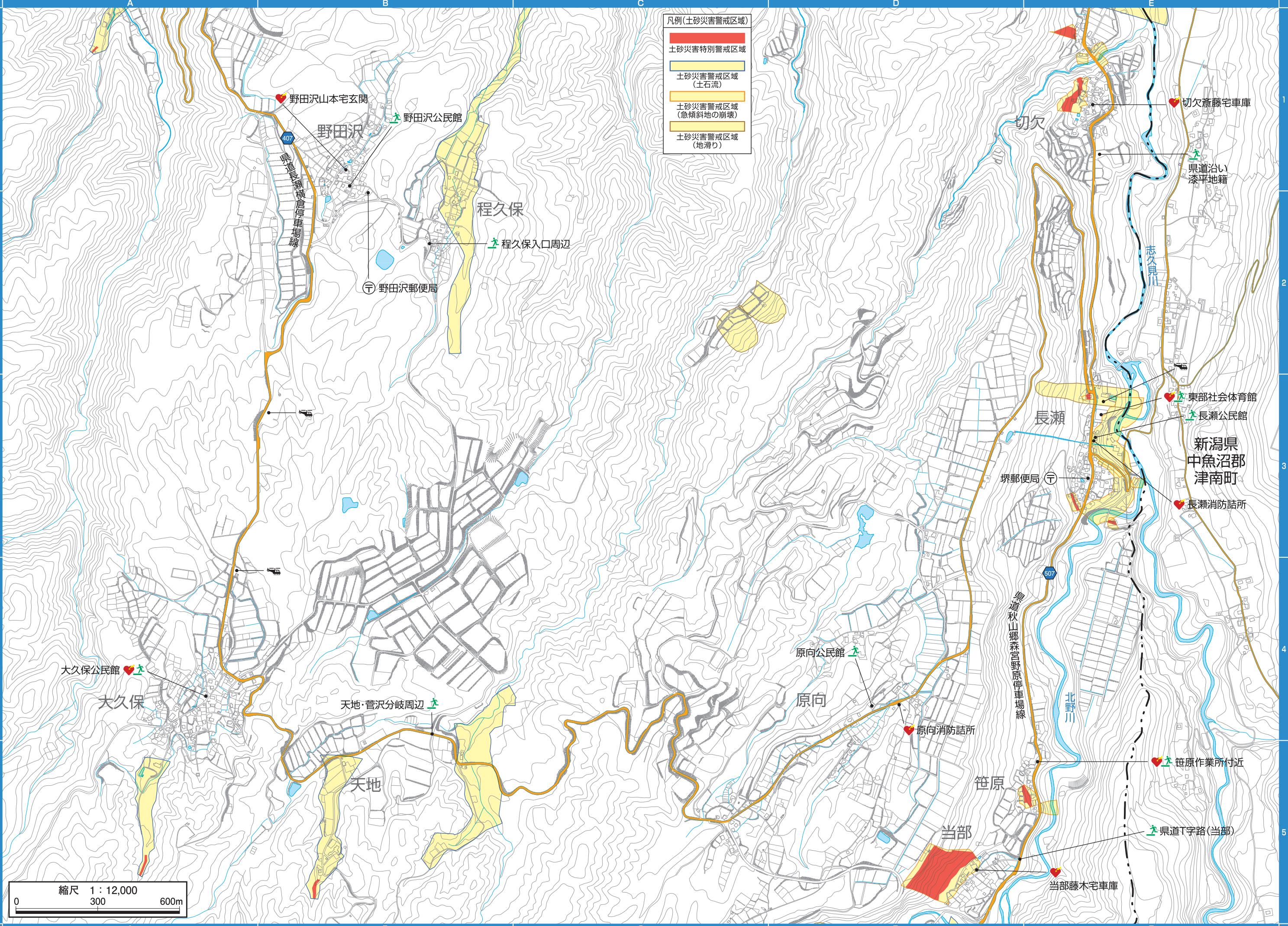
栄村全体図





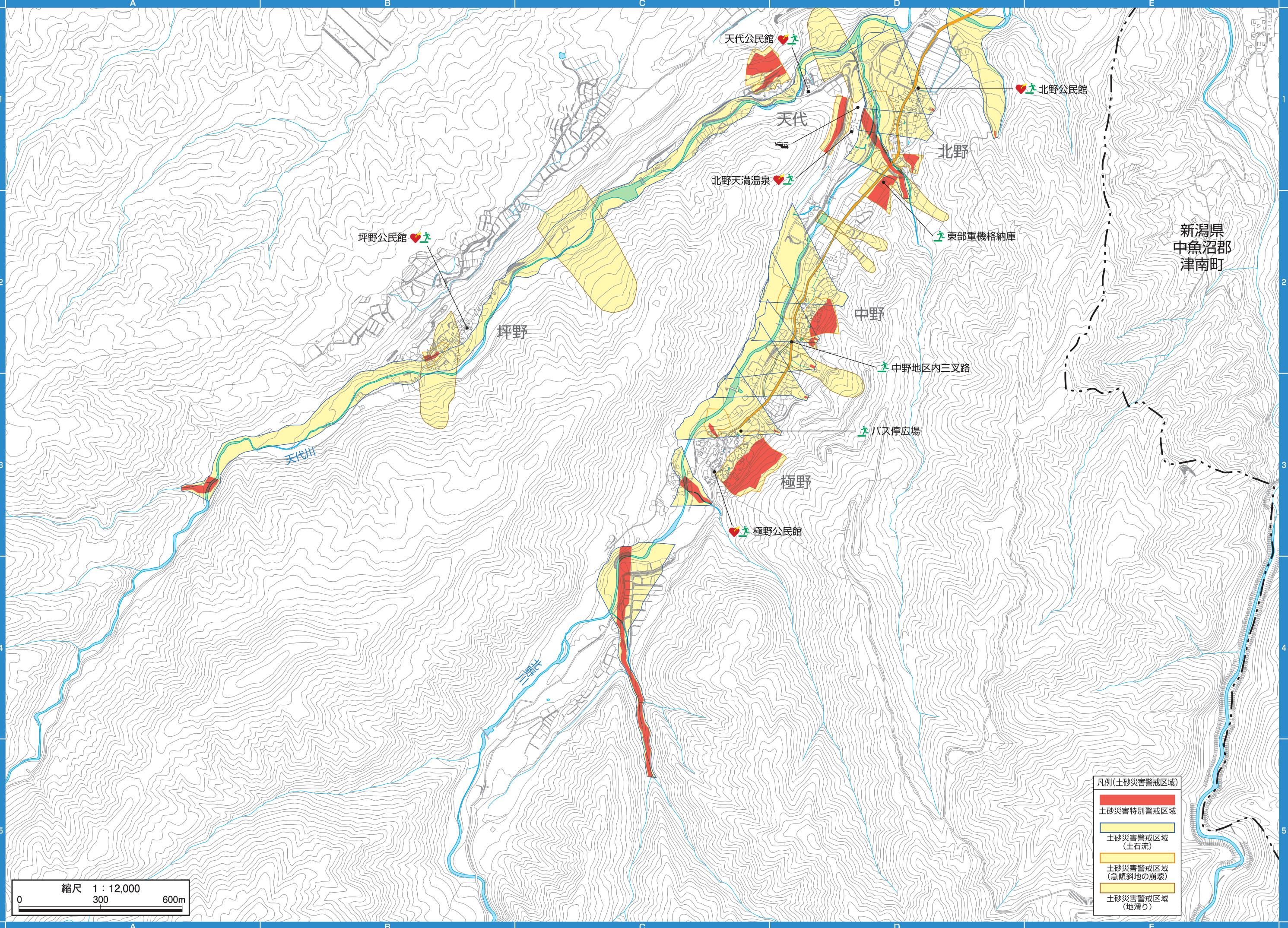
横倉・小滝・青倉・塩尻・森・雪坪・志久見・柳在家

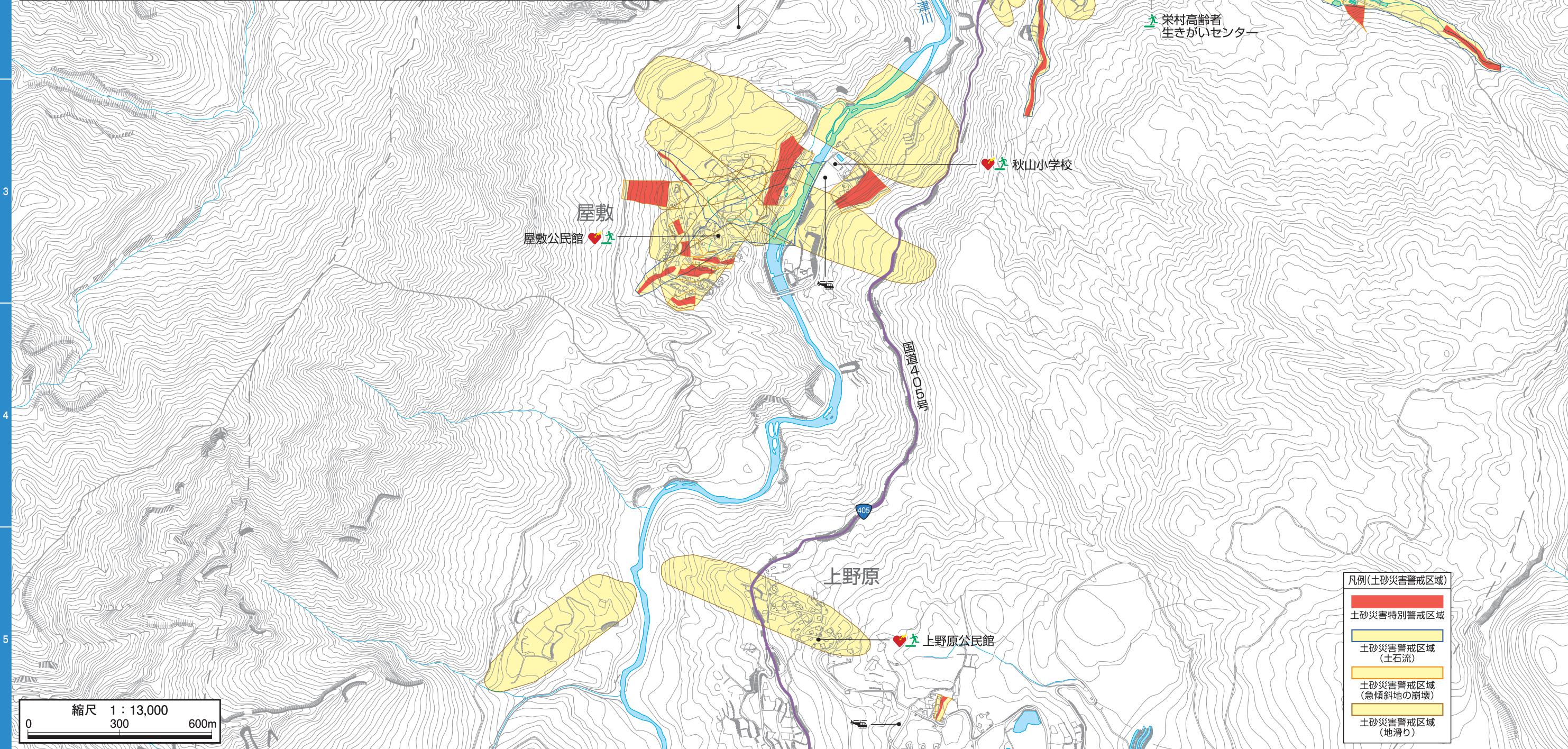
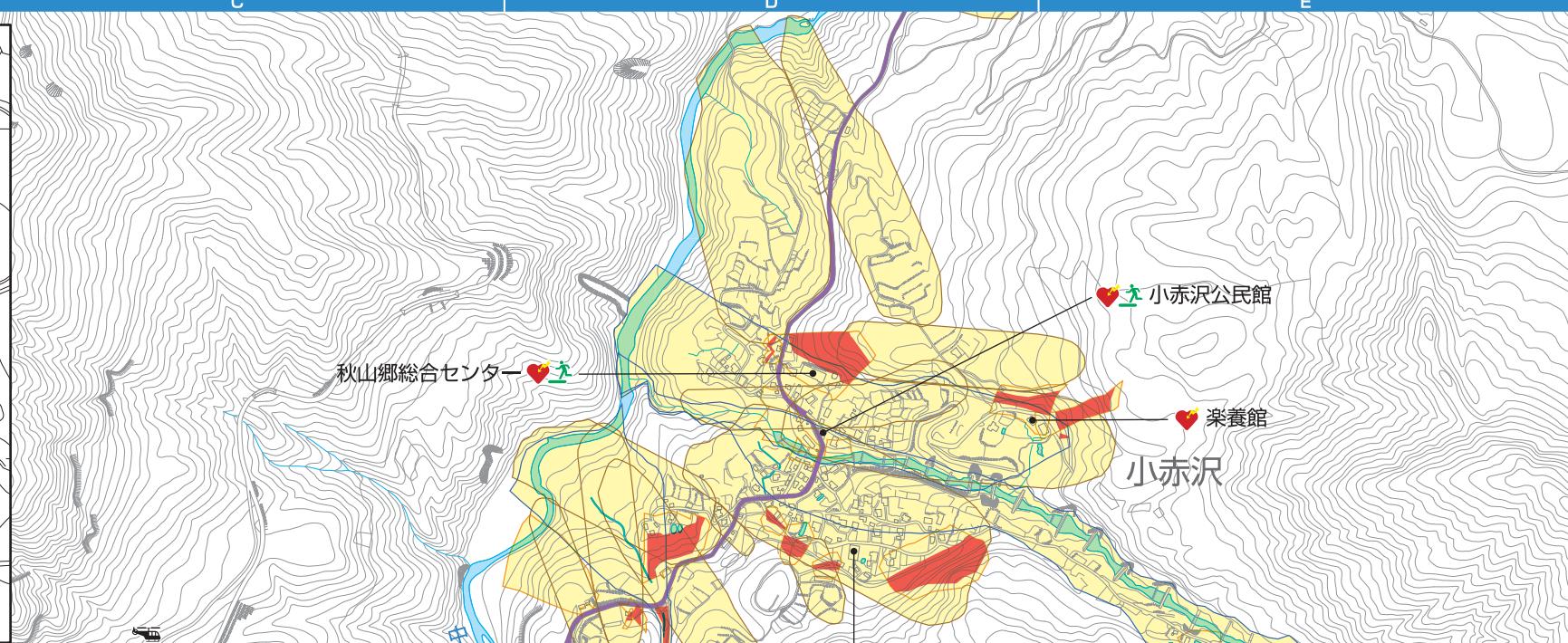
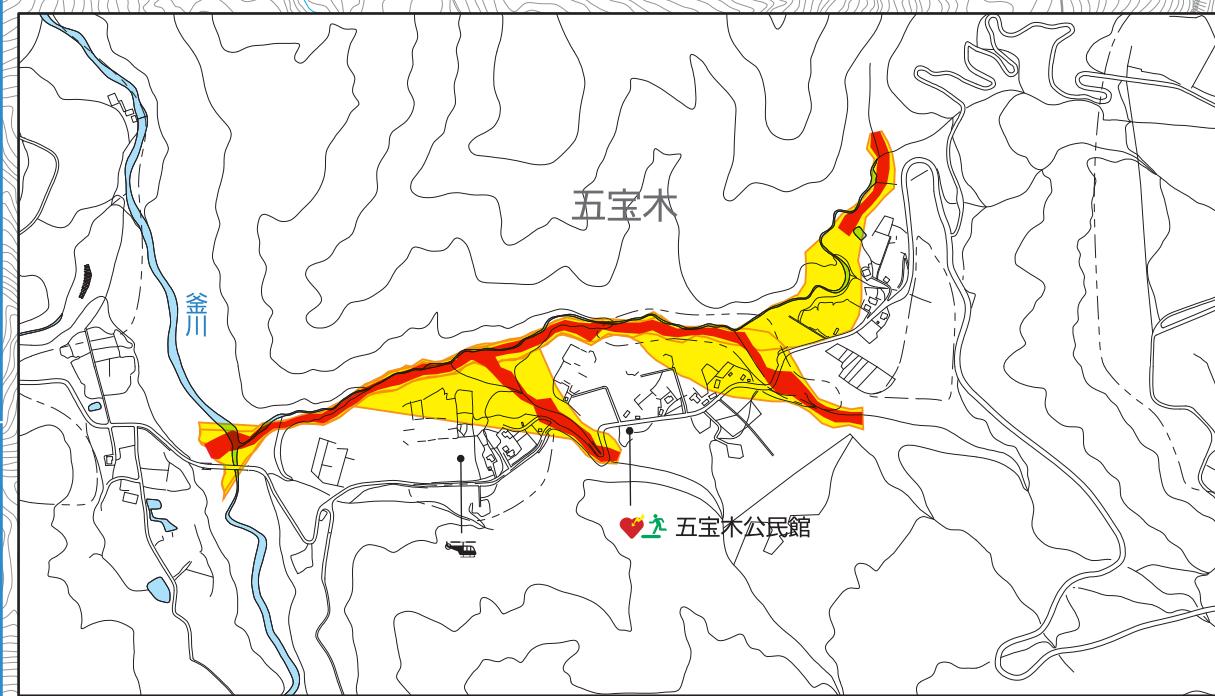




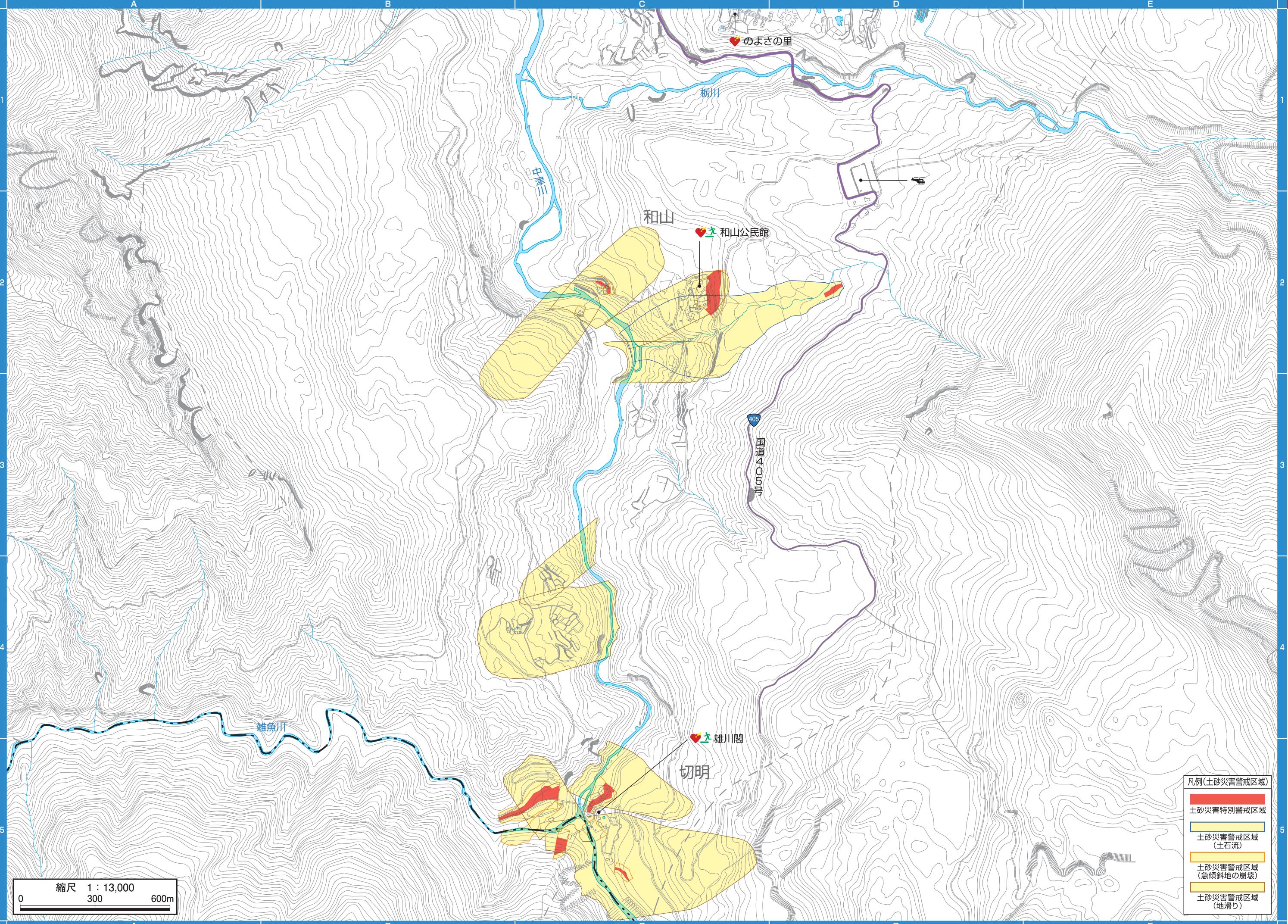
坪野・天代・北野・中野・極野

坪野・天代・北野・中野・極野





凡例(土砂災害警戒区域)
土砂災害特別警戒区域
土砂災害警戒区域 (土石流)
土砂災害警戒区域 (急傾斜地の崩壊)
土砂災害警戒区域 (地滑り)



わが家の防災メモ

● 指定避難所

● 家族の集合場所・連絡先=

● 緊急連絡先

氏名

電話番号

氏名

電話番号

災害時の「声の伝言板」

災害用伝言ダイヤル

[171]

一般加入電話、公衆電話、携帯電話、PHS(一般事業者を除く)からご利用になれます。

※[171]をダイヤルするとガイダンス(操作説明の音声)が流れます。その指示に従って電話を操作していただければ、簡単に録音・再生が出来ます。
※録音の要点:氏名、健康状態、家族の安否、避難先など

伝言を
録音
する場合

171
をダイヤル

1
をダイヤル

連絡をとりたい
被災地の方の電話番号を
市外局番からダイヤル
0000-△△-XXXX

伝言を
お話しください
伝言を
お聞きください

伝言を
再生
する場合

2
をダイヤル

✓ 備蓄品(非常持出品)のチェック表

非常持出品

避難する時に持ち出す最小限の必需品。

男性で15kg、女性で10kg程度を目安にリュック等の持ちやすい状態で準備しておきましょう。



リュックサック	カンパン・缶詰(3日分)	包帯	下着・上着・靴下等	おむつ
携帯ラジオ	栄養食品(3日分)	ばんそうこう	ティッシュペーパー	缶切り、栓抜き
懐中電灯	離乳食	目薬	軍手、タオル	プラスチックか紙の皿、コップ
現金	粉ミルク	鎮静剤、解熱剤	雨具	わりばし
乾電池	ドライフルーズ(3日分)	傷薬、胃腸薬	ビニール袋	ヘルメット・帽子
免許証	飲料水	消毒薬	ウエットティッシュ	
保険証、権利証書	レトルト食品	常備薬	生理用品	
預貯金通帳、印かん				

※冬期は防寒服の準備