



「いつも」と「もしも」の備えをしよう！

災害はいつ、どこで起こるかわかりません。自分の身は自分で守る！
いざという時に、正確な情報収集ができるように備えましょう。

報道関係

<テレビ>



<インターネット>



<ラジオ>



<緊急速報メール>



正しい情報を得ることは、
自分や家族の命を守り、2次被害を防ぐためにとても大切です。

舞鶴市

<防災無線>



<広報車>



<舞鶴市防災アプリ>

舞鶴
防災



「持ち出せる避難バッグ」を備えよう！

自分に合った
重量を

男性：10kg 前後
女性：5kg 前後

が目安。

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。

停電に備えて

携帯電話やスマートフォンの充電はしておきましょう。
また、懐中電灯や予備電池も備えておきましょう。



【準備の目安】

- ・命に関わるものは数日分
- ・それ以外は1日分

ヘルメット
もしくは 帽子

リュックにひとまとめ

手ふらがポイント！

重いものを上に入れたほうが疲れにくい。

マイナンバーカード（保険証）
お薬手帳

避難所や救護所でも、
正確にお薬の情報を確認することが
できます。



今日から始める！「ローリングストック」

災害により、道路が塞がれたり水没するなどして、物流が機能なくなる恐れがあり、
復旧まで1週間以上かかることがほとんどです。

在宅避難に備え、食品を家庭で備蓄することが重要です。



最低3日分×人数 の備蓄

普段食べているものを、
消費しながらストックしよう！

そなえる



ローリング
ストック

食べる



買う



主食



- ☐ 米類
(パックご飯など)
- ☐ パンの缶詰
- ☐ 乾麺
インスタント麺

主菜



- ☐ 肉・魚・豆の缶詰
- ☐ レトルト食品
(カレー、牛丼など)
- ☐ 乾物
(高野豆腐、麩など)

副菜



- ☐ 野菜ジュース
- ☐ 日持ちする野菜
- ☐ 野菜の缶詰、瓶詰
- ☐ 乾物
(ひじき・わかめなど)

その他



- ☐ 水、飲料
- ☐ 乳製品
- ☐ 缶詰（果物）
- ☐ 調味料
- ☐ お菓子

警戒レベル 4

「避難指示」で「必ず避難」

「避難」とは、「難」を「避」けること。

市町村からの避難情報発令前でも、自らの判断で危険な場所から避難しましょう。

警戒レベル	新たな避難情報等
5	緊急安全確保※1
4	避難指示※2
3	高齢者等避難※3
2	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)
1	早期注意情報 (気象庁)



【屋内安全確保】

自宅に留まる場合は、
あらかじめハザードマップで
浸水や土砂災害などのリスクを確認。
合わせて、自宅に必要な備えがあるか
も確認しましょう。