

# 住民対象アンケート調査の取り組み 避難困難者の把握及び対応

令和7年5月22日

山田 1 丁目町内会 防災委員  
今井栄一

# 1. 山田1丁目の紹介

## 1.1 位置



出典：長岡市洪水  
ハザードマップ  
(信濃川)

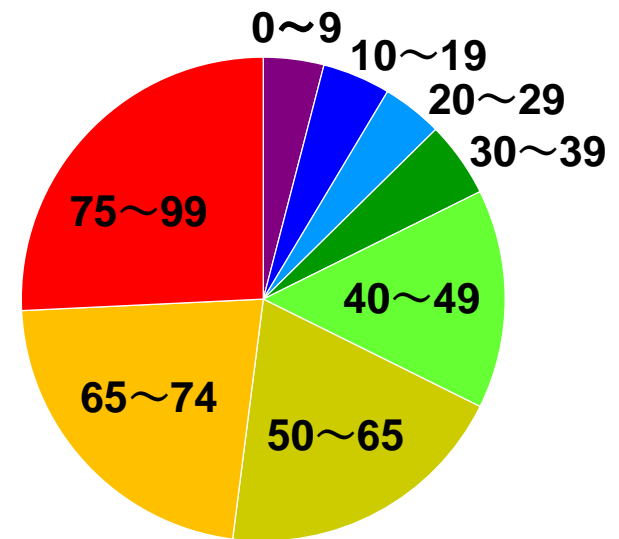
- ・ 信濃川の堤防氾濫時の洪水浸水深 5.0~10 m 未満
- ・ 家屋倒壊等氾濫想定区域：氾濫流(はげしい流れ)

## 1. 2 規模（令和7年4月1日現在）

世帯数 112世帯

人口 217人程度

前期・後期高齢者が48%



山田1丁目の年代別割合

## 1. 3 町内会組織

令和2年(2020)年に自主防災会の結成に向けて議論



自主防災会は結成しない

令和5年度から防災委員を設置

## 2. 防災活動(水害)への取り組み

### 令和3年度～4年度

#### 千手地区地域防災プロジェクト<sup>注)</sup>モデル町内会

- ・ 防災に関する山田1丁目の課題を抽出
- ・ 豪雨時の避難行動に関する調査および追加調査
- ・ 山田1丁目災害時対応要領作成

### 令和5年度～6年度

#### 自主防災活動アドバイザー派遣制度受入町内会

- ・ 防災に関する意見交換会
- ・ 防災に関する調査

#### 注：千手地域防災プロジェクト

千手コミュニティ推進委員会では、防災科学技術研究所の協力のもと、水害時の避難のあり方について検討する「千手地域防災プロジェクト」を令和2年度より立ち上げた。令和3年度からモデル町内会を募集し、避難行動の基本的考え方や要支援者のサポートについて検討。

# 3. 成果

## 3.1 豪雨時の避難行動における調査 (R3.10)

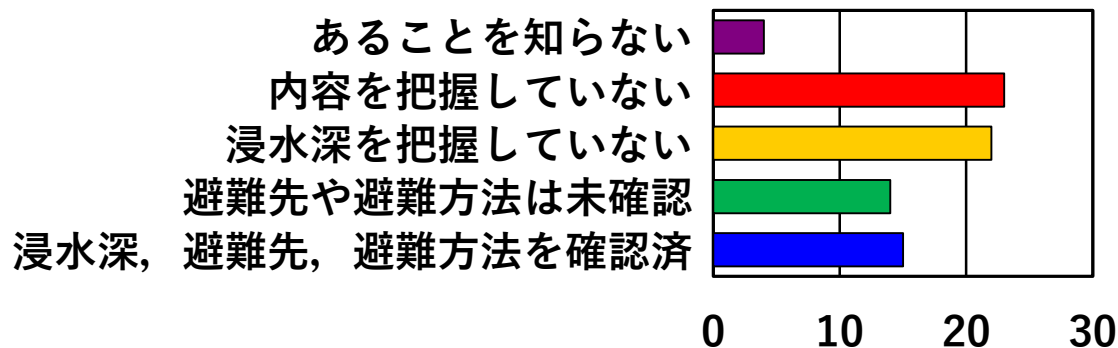
### (1) 調査内容

- ① 世帯・住宅状況
- ② ハザードマップの理解度
- ③ 災害情報の入手と避難行動の判断, 避難先
- ④ 避難行動時の支援の希望と支援が可能か
- ⑤ 町内の防災への取り組み

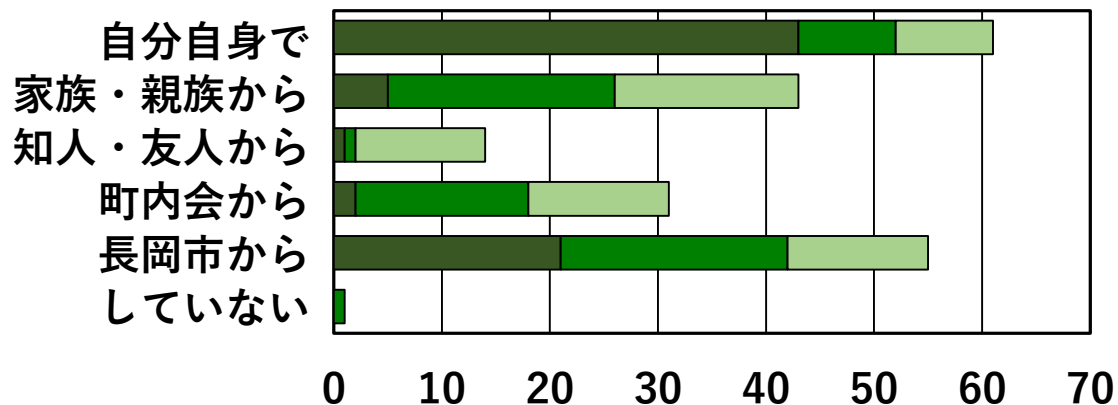
有益な調査を行うために設問を以下の協力者と精査  
中越防災安全推進機構 諸橋 和行 事務局長  
防災科学技術研究所 李 泰榮, 上米良 秀行 研究員

## (2) 調査結果

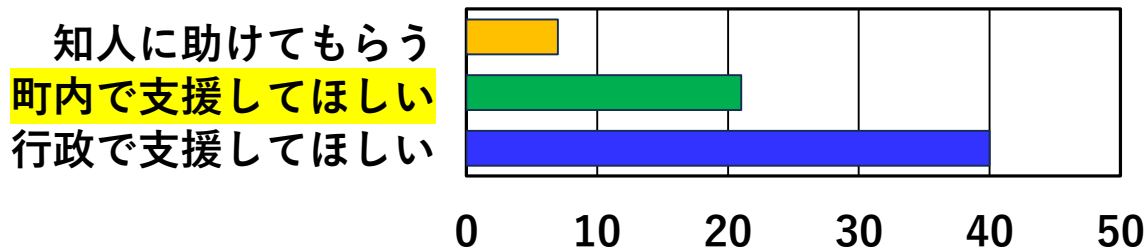
### 洪水ハザード マップの理解度



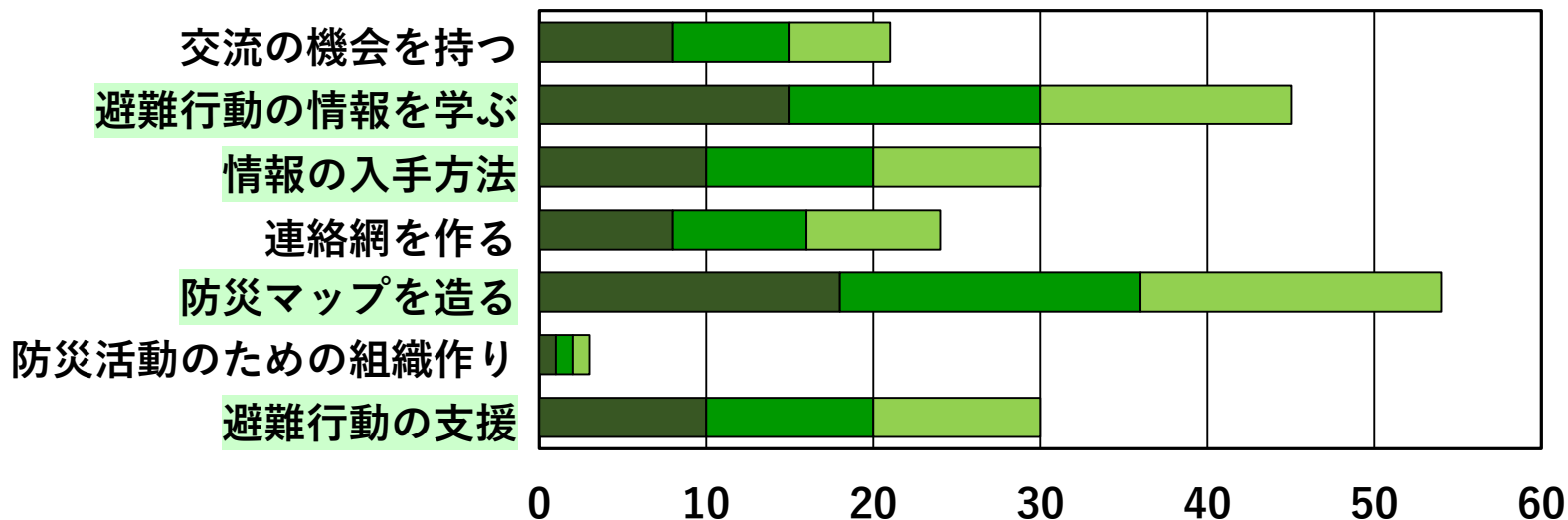
### 避難情報の入手 (優先順に3つ)



### 自力で避難行動 ができない場合



## 町内で検討してほしい内容（優先度の高い順に3つ選ぶ）



### (3) 山田1丁目の防災に関する取り組み

- ① 防災に関する情報収集
- ② 避難情報の入手方法
- ③ 避難所情報の周知と避難経路
- ④ 避難困難者への支援

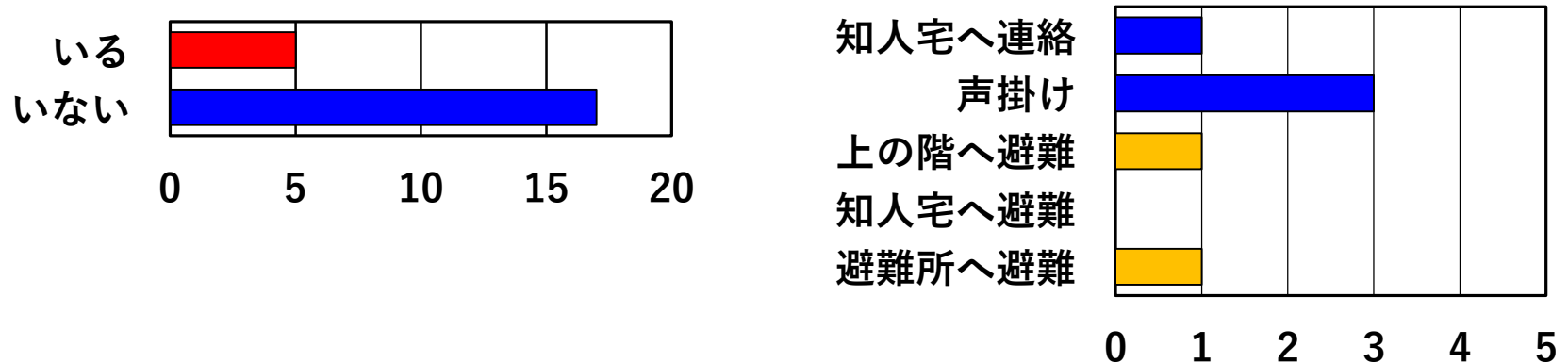
災害時対応要領  
の骨子が固まる

## 3.2 避難困難者向けの追加調査(R4.11)

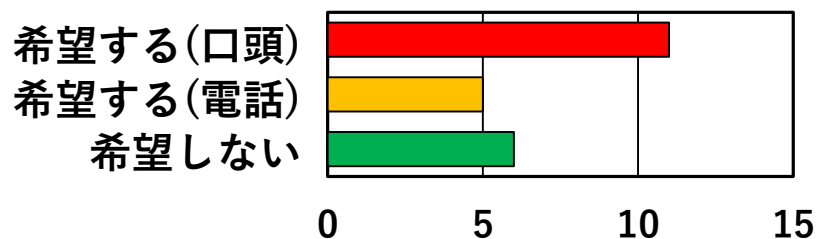
### 調査内容と結果

- ① 避難行動の支援を必要とする方の情報
- ② 避難支援の内容

#### 避難行動の支援を希望する者の有無と希望する支援内容（複数回答）



#### 高齢者等避難発令時に町内から情報伝達を希望するか



### 3.3 山田1丁目の避難活動計画を策定

	町内の対応	
	避難困難者が居る世帯	それ以外の世帯
警戒レベル3 高齢者等避難	<ul style="list-style-type: none"> <li>避難困難者が居る世帯に情報伝達を行う</li> <li>避難困難者の避難行動の支援を行う</li> </ul>	対応しない
警戒レベル4 避難指示	<ul style="list-style-type: none"> <li>山田1丁目の災害時緊急連絡網による情報伝達を行う</li> </ul>	
警戒レベル5 緊急安全確保	対応しない	

#### 避難困難者が居る世帯

- ・ 避難行動要支援者名簿に記載された者がいる世帯
- ・ 町内に支援を希望した者がいる世帯
- ・ 高齢者のみの世帯

## 3.4 防災に関する調査 (R6.10)

### (1) 調査方法

- ① 山田1丁目住民の現況(世帯)確認調査に合わせ、防災に関する調査を実施。
- ② 防災に関する基本的な事項をまとめた資料を配布し、それに目を通した上で質問に回答してもらう。資料(後掲の参考資料)は各世帯で保管。

### (2) 調査内容

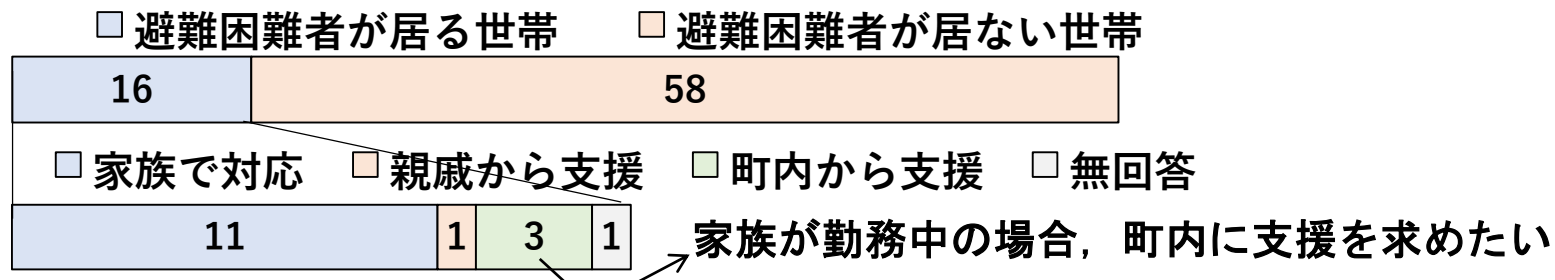
- ① 避難困難者が居る世帯と避難時の対応
- ② 警戒レベル3,4における情報伝達の希望の有無



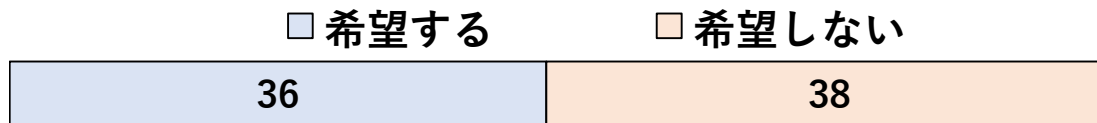
防災に関する基本台帳の作成

### (3) 調査結果

#### (a) 避難困難者が居る世帯と避難時の対応



#### (b) 高齢者等避難指示が出たときの町内からの情報伝達希望の有無



#### (c) 長岡方式の避難行動

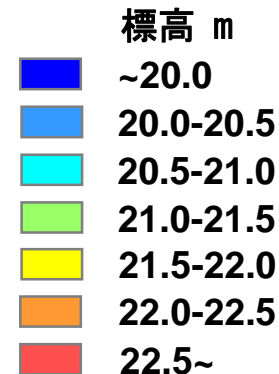
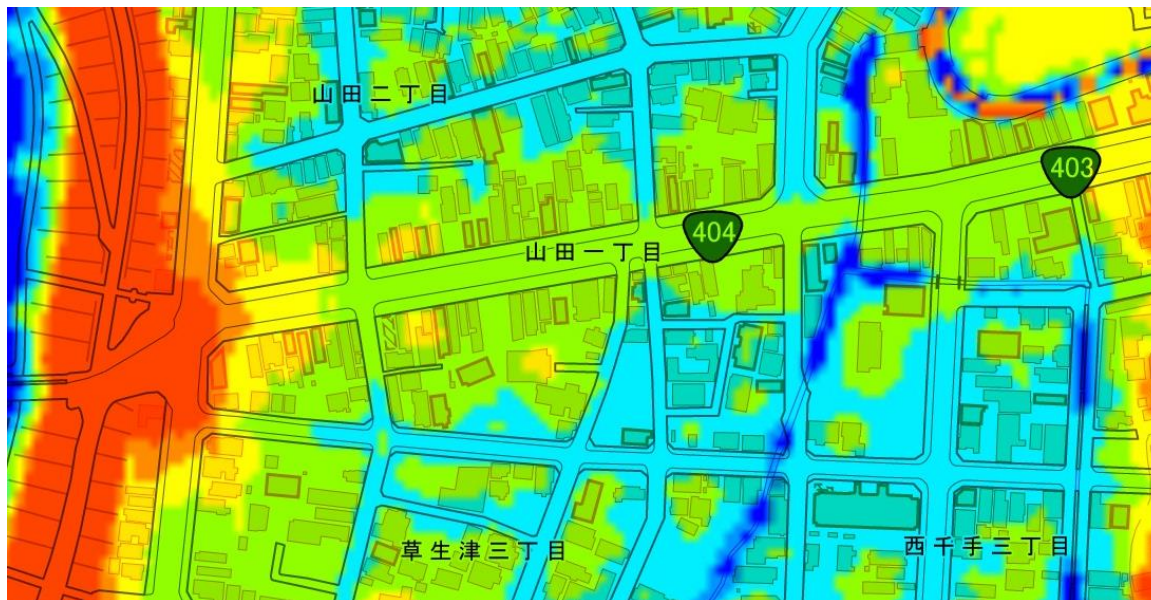


#### (d) 避難困難者への支援はできるか

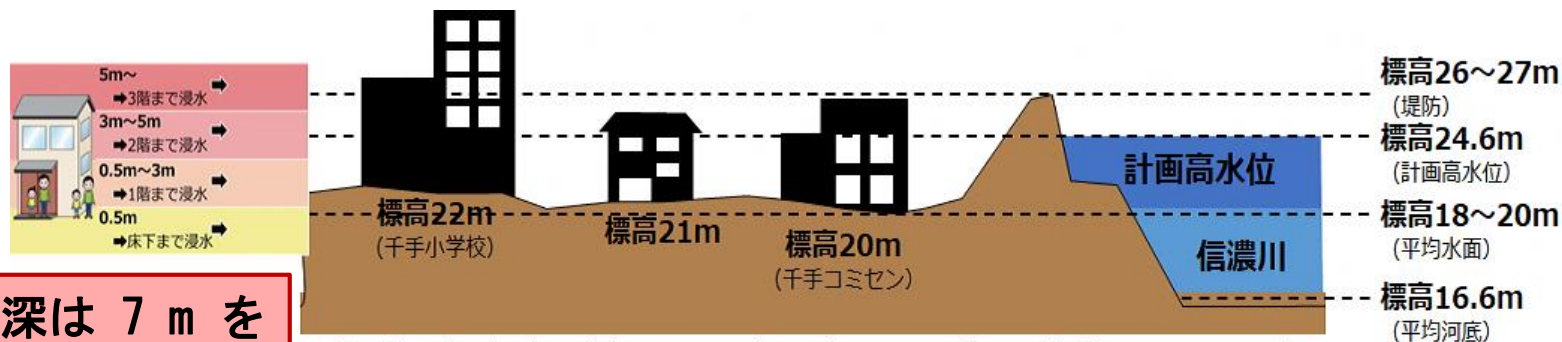


# 3.5 モデル町内会に参画して得られた情報

## (1) 山田1丁目界隈の標高と洪水浸水深



出典：国土地理院地図  
(電子国土WEBで作製したものを転載)



**浸水深は 7 m を超えない**

※計画高水位：堤防や護岸などの設計の基本となる水位。水位がこれを上回ると堤防が危険な状態になる。

出典：防災科研・李泰榮研究員提供

標高00m  
(平均海面)

## (2) YOU@RISK (防災科研で開発した情報ツール)

you@risk,Nagaoka で検索し, YOU@RISK-洪水-長岡市 をクリック

YOU@RISK - 洪水 - 長岡市

YOU@RISKについて

1 あなたの場所を見つけましょう

2 ハザードマップをみて、どう行動すべきか考えましょう

3 周囲の避難できる場所を調べましょう

4 避難方法を考えましょう

5 避難先までの経路を考えましょう

選択した移動方法で、経路を考えましょう。

経由したい場所がありますか？  
通りたくない場所がありますか？

経由地や通行止めの箇所を指定する場合は  をクリックしてから地図上をクリックします。

経由地や通行止めの箇所を設定したら  をクリックして、再度経路探索をしましょう。

避難経路の標高断面図を確認してみましょう。

国土地理院 | 防災科学技術研究所

## 4. 課題

### (1) 平常時

- ① 災害時対応要領の完成度を上げる
- ② 地震, 雪害, 原子力災害にも拡充

### (2) 避難情報発令時

- ① 全世帯の状況を把握できていない
- ② 避難時の町内役員の対応にも限界がある
- ③ 町内に支援を希望している者が班長を担っている
- ④ 災害時の住民の安否確認などへの対応は議論していない

# 5. 防災力向上に向けた今後の取り組み

## (1) 避難活動のための防災基本台帳の作成

山田1丁目住民の防災基本台帳

記入日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

世帯主	連絡先 ( ) -		緊急時の連絡先		
	緊急連絡先 ( ) -				
住所	長岡市山田1丁目 番号		親戚・知人宅等に避難する場合はその連絡先	高齢者等避難情報	避難指示情報
				必要・不要	必要・不要
居住状態		住宅構造	自家用車の有無	ベットの有無	標高
持家 ・ 借家 ・ アパート		木造 ・ 鉄骨 ・ RC	有 ( 台 ) ・ 無	有 ・ 無	

No	ふりがな 氏名	続柄	性別	生年月日	年齢	血液型 ABO	昼間の居場所(平日) 連絡先電話番号	避難 要支援	要支援者連絡先 小中高学年, 幼稚園クラス	要支援者の理由等 役に立つ資格・技能
1			男	大・昭・平・令						
			女	・						
2			男	大・昭・平・令						
			女	・						
			女	・						
7			男	大・昭・平・令						
			女	・						

## (2) 防災意識の啓発

## (3) 地域コミュニティの維持

## まとめ

- 千手地域防災プロジェクトモデル町内会として活動し，自主防災アドバイザー派遣制度を活用.
- 防災に関する情報の収集と住民へのアンケート調査を実施し，避難活動計画を策定.
- 山田 1 丁目災害時対応要領を作成.

## 謝辞

中越防災安全推進機構 諸橋和行 事務局長

防災科学技術研究所 李 泰榮 研究員

防災科学技術研究所 上米良秀行 研究員

千手コミュニティセンター

# 参考資料

令和6年4月

## 長岡市の防災体制（概要版）

長岡市危機管理防災本部  
TEL 0258-39-2262

もしも今、災害が発生したら、あなたや家族は大丈夫ですか？  
あなたが住んでいる地域には、どんな災害リスクがありますか？

詳しくはこちら

ながおか防災ホームページ 検索

災害の発生直後は、市や消防などが活動できるまで一定の時間を要します。いざというときに真っ先に駆けつけて助け合うことができるのは、地域のみなさんです。日頃から町内会や自主防災会の活動に積極的に参加してコミュニケーションをとり、ハザードマップなどで地域の災害リスクについて話し合しましょう。

### 行政

- ・市民の安全の確保
- ・人命救助
- ・市有施設の安全確保
- ・災害関連情報の収集、発信

情報発信

### 地域

- ・「自らの命は自らが守る」避難行動
  - ・地域に精通した住民同士の助け合い
- 地域の経験則に基づく危険の発見等

通報

## 災害時の避難行動 ～自分の命は自分で守る～

災害時には、自ら積極的に情報収集しながら、市からの避難情報を待たずに、自らの判断で早めの避難行動をとることが大切です。また、お年寄りなど、ひとりで避難行動をとることが困難な方に一声かけるなど、助け合いも大切です。身体の状況、お住まいの場所、自宅の構造等により、それぞれ状況は異なります。自分の状況に適した取るべき行動と安全な場所を確認し、災害に備えましょう。

### 地震

状況	緊急地震速報の発表 ～地震の発生	余震に備える	安全確保・避難
とるべき行動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・頭を守り、大きな家具から離れ、丈夫なテーブルや机の下などに身を隠す。</li> <li>・火元の近くにいる場合は、火を消す。</li> <li>・ドアや窓を開けておくなど、逃げ道を確保する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ガスの元栓を閉める。電気のブレーカーを落とす。</li> <li>・火の始末をする。火災が発生したら初期消火する。</li> </ul>	<p><b>建物の倒壊の恐れがある場合</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・安全な知人や親戚宅、指定避難所等へ避難する。</li> <li>・食料、身の回り品など非常持ち出し品を持参する。</li> <li>・移動時、土砂崩れやブロック塀の倒壊等に注意する。</li> <li>・避難が困難な方がいたら、可能な範囲で支援する。</li> </ul> <p><b>建物の倒壊の恐れがない場合</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・建物内での安全確保を継続する。</li> <li>=「わが家が避難場所」</li> </ul>

### 大雨

状況	警戒レベル2以下 気象注意報・警報等の発表 信濃川早期警戒情報の発表 (信濃川増水時に市が発出)	市が避難情報を発令		
		警戒レベル3 高齢者等避難	警戒レベル4 避難指示	警戒レベル5 緊急安全確保
とるべき行動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・気象情報の収集など災害への心構えを高め、避難等の準備をする。</li> <li>・市の「信濃川早期警戒情報」が発表された場合、信濃川氾濫時の浸水想定区域にいる人は、市が浸水区域外に開設する指定緊急避難場所へ避難する。</li> <li>・避難が困難な方がいたら、可能な範囲で支援する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・避難に時間のかかるお年寄りの方などは、危険な場所から安全な場所へ避難する。</li> <li>・その他の人は、避難の準備をする。また、避難が困難な方がいたら、可能な範囲で支援する。</li> </ul>	<p>危険な場所から全員が安全な場所へ避難する。</p>	<p>命の危険が迫っているため、直ちに安全を確保する。</p>

災害発生

## 津波

状況	安全確保・避難
とるべき行動	<p><b>津波注意報</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・海岸や海の中にいる人は、直ちに海岸から離れる。</li> <li>・海岸や河口付近に近づかない。</li> </ul>
	<p><b>津波警報、大津波警報</b> = 市からの避難指示</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・沿岸部や河口付近にいる方は、直ちに近くの高台へ避難する。</li> <li>・海岸や河口付近に近づかない。</li> </ul>

## 備蓄品・非常持ち出し品の準備 ～必要な品は自ら準備～

- 避難時に必要となる物はできる限り各自で備蓄するよう努め、避難先に持参しましょう。
- 災害時に必要となる物は、個人の状況によって異なります。日頃から自分や家族に必要なものをしっかり考えましょう。
- 各家庭で、家族の3日分(可能であれば1週間分)の飲料水、食料、生活必需品を備蓄するよう努めましょう。

## 災害時の情報収集 ～自ら判断するための情報を集める～

災害時には、市や各機関が様々な手段で情報を発信します。自ら積極的に情報収集し、早めの避難判断・避難行動につなげることが大切です。危険を感じたときは、市からの避難情報を待たずに避難してください。

主な情報伝達手段はこちらから→



## 緊急避難場所と避難所のちがいは

緊急避難場所	生存避難	避難所	生活避難
<p>【目的】命の危機からの立退き避難 【根拠法令】災害対策基本法第49条の4 【目安となる図記号】</p> <p>同一施設が生存避難完了後に移行</p>	<p>【対象の災害】 地震を除く、洪水、豪雨、崖崩れ、土石流、地すべり、豪雪、津波、暴風、竜巻ほか</p> <p>長岡市内(支所地域含む) 274か所</p>	<p>【目的】身体の健康を維持する避難 【根拠法令】災害対策基本法第49条の7 【目安となる図記号】</p>	<p>【対象の災害】 地震を含む全ての災害</p> <p>長岡市内(支所地域含む) 232か所</p>

長岡市の緊急避難場所・避難所の一覧はこちらから↓

避難所の位置・開設・混雑状況(VACAN)はこちらから↓

## 原子力安全対策（概要版）

長岡市原子力安全対策室  
TEL 0258-39-2305

### いざという時のための情報入手の手段を確認しておきましょう

#### ▼長岡市原子力防災ホームページ

原子力防災情報や災害時の緊急情報を確認できます  
地域ごとの地図に施設や避難経路などを表示しています



#### ●万が一のときにとるべき行動を紹介！

- 原子力防災普及啓発動画をリニューアル
- ・みんなの安全と安心を守るために
  - ・原子力安全対策の取り組み・原子力防災クイズなど

被ばく対策には、建物の中にとどまる「屋内退避」が有効なんだ。動画を活用した市政出前講座も実施しているから、地域防災力の向上にぜひ活用してね。



▲こちら



スマートフォンからも見ることができます▶



# 山田1丁目災害時対応要領(抜粋) 山田1丁目町内会

## 長岡市からの避難情報と住民が取るべき行動

警戒レベル	市が発信する避難情報など	取るべき行動	信濃川の水位 上昇のイメージ
5	緊急安全確保 ※必ず発令するものではない	命の危険 直ちに安全確保!	観測史上最高水位 (令和元年台風19号時)
4	避難指示	危険な場所から全員避難	長生橋が通行止めになる
3	高齢者等避難	危険な場所から高齢者などは避難 ※高齢者など、要避難者以外でも危険を感じたら自主的に避難	河川敷が水に浸かり始める
2	信濃川早期警戒情報 大雨・洪水注意報	浸水しない場所へ避難 避難の準備・確認	
1	早期注意情報	災害への心構えを高める	

国、新潟県、気象庁のホームページから防災情報入手できる。

- 国土交通省 川の防災情報 <https://www.river.go.jp/index>
- 新潟県 河川防災情報システム <http://doboku-bousai.pref.niigata.jp/kasen/>
- 気象庁 キキクル <https://www.jma.go.jp/bosai/risk/>


## 長岡方式の避難行動

長岡市では車等による安全な場所へ避難または自宅の上層階への避難を優先的考える「長岡方式の避難行動」を推奨している。

**基本的な避難行動**

**① 浸水しない場所へ車等で避難**


- 気心の知れた知人や親戚宅ならストレスが少ない
- 所有車も助かる
- 人が密集しない場所なら感染症にかかる危険性が低い



**立ち退き避難**


**② 自宅のより上の階に避難**

- 多くの食料や水などの備蓄が必要
- 浸水しない場所に所有車の移動が必要
- 不特定多数の人が集まる場所よりも感染症にかかる危険性が低い



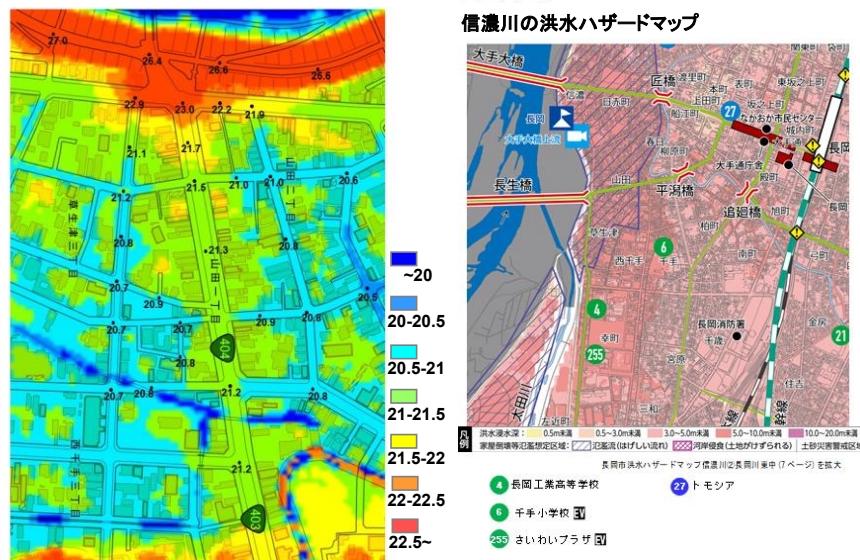
**屋内安全確保**

**③ または②ができない方 市が開設する避難場所に避難**

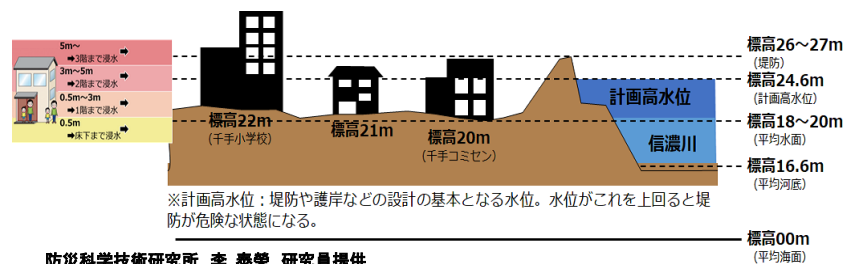


- 食料や水、マスクなどの持参が必要
- 避難者が多く、入りきらない場合がある
- 一人分のスペースが狭い
- 浸水しない場所に所有車の移動が必要
- 渋滞発生や緊急車両の通行妨げになるため所有車での避難は禁止(原則徒歩)
- 感染症にかかる危険性が高い

## 山田1丁目の標高と最大浸水深



国土地理院の地理院地図からは自宅のある場所の標高を知ることが出来る  
<https://maps.gsi.go.jp/>



信濃川の堤防決壊時における山田1丁目の最大浸水深はハザードマップから知ることができる。長生橋周辺の堤防上の標高が26m~27mあり、山田1丁目の標高は20m~21mである。この標高差から、信濃川の堤防の決壊、または越水した際、山田1丁目は最大でも7mを超えることはないと考えられる。氾濫想定区域である山田1丁目は避難できる建物はない。柿川、太田川の洪水時の浸水深は0.5~3m未満なので自宅のより高い階に避難することができる。また、短時間の豪雨で雨水の排水が追い付かない場合(内水氾濫)でも浸水深は標高に依存する。

出典：長岡市洪水ハザードマップ (一部改変)

## 山田1丁目の避難活動計画について

### 1 洪水

#### (1) 基本方針

避難困難者が居る世帯への対応を基本とし、それ以外の世帯は自主的に避難する  
ここで避難困難者が居る世帯は以下のとおりである。

- ・避難行動要支援者名簿に記載された者がいる世帯
- ・町内に支援(情報伝達を含む)を希望した者がいる世帯
- ・高齢者のみの世帯

	町内の対応	
	避難困難者が居る世帯	それ以外の世帯
警戒レベル3 高齢者等避難	<ul style="list-style-type: none"> <li>・避難困難者が居る世帯に情報伝達[危険な場所から避難]を行う</li> <li>・避難困難者の避難行動の支援を行う<sup>※</sup></li> </ul>	対応しない
警戒レベル4 避難指示	<ul style="list-style-type: none"> <li>・山田1丁目の災害時緊急連絡網による情報伝達[危険な場所から全員がただちに避難]を行う</li> </ul>	
警戒レベル5 緊急安全確保	対応しない	

注) 避難行動の支援はアンケートの結果を参考に今後検討する

#### (2) 避難活動計画の具体化

- ① 現況(世帯)確認調査と合わせて防災に関する調査、アンケートを行い、それを防災台帳に反映させる。
- ② 避難困難者の人数、避難時の要望などから、町内の避難活動計画を決める。

### 2 地震・雪害・原子力安全対策

具体的な対応は今後検討する

## 立ち退き避難と在宅避難

### 立ち退き避難の検討

インターネットに繋がったPCからYOU@RISKにアクセスすると、避難できる場所や避難先までの経路についての情報を事前に得ることができる。これは洪水が発生するときの避難の仕方を考えるツールで、防災科学技術研究所が長岡市と協力して開発したものである。YOU@RISK NAGAOKA で検索すればすぐに見つかる。



出典：YOU@RISKの画像を転載

# 在宅避難の心得

こうなった場合を想定し、日頃から備えておきましょう！

**在宅避難をしても、このような状況になるかもしれません**

自宅周辺が浸水し、自宅から移動できない


- 買い物に行けない
- ケガをしたり、具合が悪くなくても搬送できない

1階や車庫が浸水で使用できない

- 自動車が使用できない
- 浸水する階の部屋に入れない (台所、トイレ、風呂など)

電気、ガス、水道、下水道などが止まって使用できない

- トイレが使えない・流せない
- 水道の水が使えない (飲水がない、洗いができないなど)
- 調理、温かい食事ができない
- エアコンやファンヒーターが使えない
- テレビやパソコンが使えない
- 携帯電話、スマートフォンの充電ができない
- 洗面台、シャワー、風呂が使えない
- 明かりがつかない (夜は真っ暗に)



- 1 自宅周辺が浸水してからの自宅外への避難は危険です。自宅にとどまり、上の階に避難するなどして、身の安全を確保しましょう。
- 2 ライフライン（電気、ガス、水道、下水道など）が停止しても避難生活ができるように日頃から食料・水を備蓄し、必要なアイテムを用意しておきましょう。
- 3 家屋への浸水・流入は十分に考えられます。家屋の被害をできる限り軽減するための対策をしておきましょう。
- 4 水に浸かってしまった家財などはゴミになってしまいます。家財、貴重品、避難生活に必要なものは、浸水しない上の階に移動しておきましょう。
  - 食料などの備蓄品、衣類など避難生活に必要なアイテムを上階に移動する
  - 通帳、保険証、パスポートなどの重要書類を浸水しない高い場所に移動する
  - 高価な家電製品など、簡単に移動できるものを浸水しない高い場所に移動する
  - 自動車を早めに安全な場所に移動する (移動が難しい場合、せめてエンジン部分が浸水しないように)
  - 量の高い場所へ移動する (せめて食卓や机の上に乗せておく)
- 5 在宅避難をしている時は、常に最新の情報を確認しましょう。事前に登録をしておくことで、必要な情報を入手することができます。
  - テレビやインターネットで最新の気象情報や河川の状況を確認する (テレビのリモコン「dボタン」を押すと最新の気象・水位・避難情報を確認できる)
  - 緊急告知FMラジオ、防災アプリ、エリアメール、緊急速報メールから情報を入手する
  - 町内会、自主防災会からの連絡を受ける


**登録をしておく情報が届きます**

- 防災気象情報メール (河川の水位情報、気象情報、地震情報、津波情報など)
- 土砂災害Dメール (土砂災害に関する情報、市からの注意喚起情報・避難情報など)
- 電話配信サービス (市からの避難情報)

※登録方法は「ながおか防災ホームページ」で確認を！

**ながおか防災ホームページ**  
<https://www.bousai.city.nagaoka.nigata.jp>  
 災害時に必要な情報が全て集約されていますので、積極的に活用しましょう。

掲載内容 | 各種ハザードマップ(洪水、土砂災害、津波)、河川ライブカメラ、水位情報、過去の浸水実績(県ホームページリンク)



# 最寄りの避難所

避難施設名称	定員	洪水(対象となる河川)			地震	福祉避難室
		信濃川	柿川	太田川		
1 南中学校	★ 1526		2階以上○	2階以上○	○	○
2 市民防災センター	■		2階以上○	2階以上○		
3 長岡市立劇場	◇		○	2階以上○		
4 長岡工業高等学校	2937	4階以上○	○		○	
5 教育センター	153		○	2階以上○	○	
6 千手小学校	1113	4階以上○	2階以上○	2階以上○	○	
7 南部保育園	188		○	2階以上○	○	
8 千手コミセン	653		2階以上○	2階以上○	○	
26 子育ての駅ちびっこ広場	■		2階以上○	2階以上○		
27 社会福祉センターモシア		3階以上○	○	2階以上○		○
62 三和保育園			○	2階以上○		
255 さいわいプラザ	◇	4階以上○	○	2階以上○		
信濃川防災センター	24	○			○	

★:地区防災センター(拠点となる指定避難場所) ◇:洪水時に限定した一時的な避難場所  
 避難所は長岡市のホームページで見ることが出来る。  
<https://www.bousai.city.nagaoka.nigata.jp/emergency-evacuation-site/index.html>

# 非常持ち出し品・備蓄品

**非常時の持ち出し品・備蓄品 チェックリスト**

- 貴重品**
  - 現金(小銭を含む) ※公共交通用に10円玉、100円玉
  - 車や家の予備鍵
  - 予備の眼鏡、コンタクトレンズなど
  - 銀行の口座番号・生命保険契約番号など
  - 健康保険証
  - 身分証明書(運転免許証、パスポートなど)
  - 印鑑
  - 母子健康手帳
- 情報収集用品**
  - 携帯電話(充電器を含む)
  - 携帯ラジオ(予備電池を含む)
  - 家族の写真(はぐれた時の確認用)
  - 緊急時の家族、親戚、知人の連絡先
  - 広域避難地図(ポットン地図でも可)
  - 筆記用具
- 食料など**
  - 非常食
  - 飲料水
- 便利品など**
  - 防災ずきんかヘルメット
  - 懐中電灯(予備電池を含む)
  - 笛やブザー(音を出して居場所を知らせるもの)
  - 万能ナイフ
  - 使い捨てカイロ

災害後の救助や救援物資の到着までに、最低限必要なものは準備しておきましょう。

ポイント

- 非常持ち出し品は、両手使えるリュックタイプの袋などにまとめておきましょう。
- 避難の妨げにならないように、軽くコンパクトにまとめましょう。
- 自分や家族の状況に応じて必要なものを選びましょう。
- 自分に必要なものの優先順位を決めて準備しましょう。
- 定期的には中身をチェックしましょう。

**清潔・健康のためのもの**

- マスク
- ビニール袋
- アルミ製保温シート
- 毛布
- スリッパ
- 軍手か皮手袋
- マッチかライター
- 給水袋
- 雨具(レインコート、長靴など)
- レジャーシート
- 簡易トイレ

**救急セット**

- 常備薬・持病薬
- タオル
- トイレ用ペーパー
- 着替え(下着を含む)
- ウェットティッシュ

**その他**

- 紙おむつ(幼児用・高齢者用など)
- 生理用品
- 粉ミルク・哺乳瓶(赤ちゃんに必要なもの)
- その他自分の生活に欠かせないもの

ご自身の環境に合わせて必要なものを準備してください。

出典：長岡市「在宅避難の手引き」一部改変

出典：日本赤十字社東京都支部ホームページ