



大雨や台風などの自然災害は、予測が難しいからこそ「自分や大切な人を守る」ための備えが必要です。災害が起こりやすい季節に入ります。住んでいる地域の避難場所や非常時の持ち出し品の確認など、もしもの時に、迅速に対応できる準備をしておきましょう。

自分でできる防災の備え

事前の備えが非常時に役立ちます。

ハザードマップは浸水や土砂災害が発生するおそれの高い区域を着色した地図です。着色されていないところでも災害が起こる可能性があるため、周り比べて低い土地や崖の近くに住んでいる人は、市からの避難情報を参考に必要に応じて避難してください。

確認したら
check

家族で次の項目を確認し、
避難場所などを話し合しましょう！

- ☐ ハザードマップは家にありますか？
- ☐ ハザードマップには家がある場所に色は塗られていますか？
- ☐ 家から避難所までに、危険なところがありますか？
- ☐ ご自身、または一緒に避難する人は避難に時間がかかりますか？
- ☐ 安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚や知人はいますか？



多摩市防災
ハザードマップ



非常時に持ち出すものをチェック

非常時の持ち出し品は所定の場所に保管しましょう。

備蓄品は定期的に賞味期限や使用期限を確認して買い足しましょう。



非常時持ち出し品

貴重品

現金、マイナンバーカード、
印鑑、健康保険証、
運転免許証、母子手帳など



コロナ禍の必需品！

マスク、消毒液、体温計、
ウェットティッシュ、ポリ袋
など



食品

缶詰、ミネラルウォーター、
離乳食、粉ミルクなど



救急医療品

常備薬、服薬中の薬、鎮痛
剤、絆創膏、包帯、お薬手
帳など



生活用品・その他

衣類、生理用品、懐中電灯、
電池、ガムテープ、ハザードマップ、
スマートフォン・充電器など



非常時備蓄品

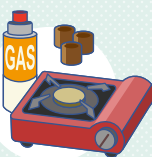
食品

飲料水（1人1日3Lが目安）、
缶詰、レトルト食品、
嗜好品など



燃料

卓上コンロ、ガスボンベ、
固形燃料など



生活用品・その他

洗面用具、調理器具、
生活用水（風呂や洗濯機に
貯水）、筆記用具など

