

自宅での防災備蓄

災害発生時は、水道、電気、ガス、等のライフラインの停止だけではなく、買い物に出られなくなったり、お店の商品が品薄になることが考えられます。そのような状況に備え、以下の考え方を参考に生活必需品等の備蓄を行いましょう。

- 1 水や食料を、最低限3日分備蓄しましょう。
- 2 家族構成にあわせて備蓄しましょう。(乳幼児用の粉ミルクなど)。
- 3 食料や日用品を常に多めに備え、古い物から使用する「ローリングストック」が便利です。
- 4 避難時に持ち出すものは、以下の「非常持ち出し品のチェックリスト」を参考にリュックサックなどにまとめておきましょう。

非常持ち出し品のチェックリスト

準備が出来たら
✓ チェックを
入れよう!

携帯ラジオ

正しい情報を得るため、FMとAMの両方が聴ける携帯ラジオとその予備電池



飲料水・食料

食料は火を通さなくても食べられるものを、水はミネラルウォーターなどを、乳幼児がいる場合は粉ミルク



生活用品・衛生用品

マスク、体温計、缶切り、ティッシュ、ビニール袋、携帯トイレ、生理用品などを、乳幼児がいる場合は哺乳瓶



ライト・ろうそく

停電時や夜間の移動に欠かせないライトと予備の電池を、ろうそくは太くて安定のよいもの



救急薬品・常備薬

ばんそうこう、ガーゼ、包帯、三角巾、消毒薬、解熱剤、胃腸薬、風邪薬、鎮痛剤、目薬、ピンセットなどを、持病のある方は常備薬



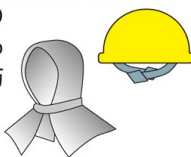
衣類

上着、下着、手袋、靴下、ハンカチ、タオルなどを、乳幼児がいる場合は紙おむつ



ヘルメット(防災ずきん)

屋根瓦や看板などの落下物から頭を守るためのヘルメット(防災ずきん)



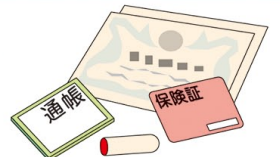
現金

現金は、紙幣と硬貨の両方



通帳類・証明類・印鑑

預金通帳、健康保険証、免許証、住民票の写し、印鑑など

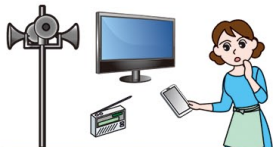


持ち出し袋の中身は、定期的に点検を。 せっかく揃えた持ち出し品も定期的に点検しないと使い物にならない場合があります。ラジオの電池や缶詰の賞味期限など半年に一度くらいは点検しましょう。

避難時の心得

情報の収集と自主的避難を

防災行政無線・テレビ・ラジオ・インターネットなどで最新の気象情報、避難情報に注意して、危険を感じたら自主的に避難しましょう。



お年寄りや身体の不自由な人、小さな子どもを優先する

お年寄りや体の不自由な人は背負うなどして、一緒に避難しましょう。はぐれないようにお互いの体にロープを結んでおくと、子ども連れでも安心できます。



避難する前に確認を

避難する前には、ガス栓やガスメーターを閉め、テレビなどのスイッチを消し、電気のブレーカーを落としましょう。



動きやすい格好、2人以上での避難

避難するときは、動きやすい格好で、2人以上での避難を心がけましょう。



足元に注意を

くぼみや溝を確かめるため、長い棒などで足元の安全を確認しましょう。



徒歩で避難を

車での避難は浸水すると動けなくなります。基本的には徒歩で避難しましょう。



2階以上へ避難を

外へ出ることが危険と感じた場合は、自宅や近くの建物の2階以上に避難し、水が引くのを待ちましょう。



履き物に注意する

運動靴が最適です。長靴は、水深が深いと中に水がたまるので動きにくくなります。素足は厳禁です。

