



防災・非常時に 備えて

Q. 万が一のため、準備するものはある？

YES!

A. 非常時の荷物には持ち出し袋と備蓄品とがあります。どちらも万全に準備して万が一に備えましょう。



- 非常時持ち出し袋
- その他、持ち出すと便利なもの
- 非常用備蓄品
- ローリングストックのすすめ
- 家庭での防災
- わが家の安心メモ

わが家の安心メモ

わが家の安心メモ

広域避難場所	
震災時避難場所	
家族の集合場所	
連絡方法	
親類・知人等共通の連絡先	

家族のおぼえ

家族の名前	
生年月日	
血液型	
アレルギー	
持病	
常用薬	
会社・学校の住所	
会社・学校のTEL	() -
健康保険証番号	
運転免許証番号	
銀行口座番号	
生命保険証書番号	
損害保険証書番号	
クレジットカード番号	

いざという時のダイヤルメモ

火事・救急・救助	119
休日急患診療所	() -
ガスもれ	() -
電気の故障	() -
電話の故障	113
断水	水道局 () -
病院・医院	() -

通報メモ

慌てず、落ち着いてゆっくり話しましょう。
火事です。○○○○が燃えています。
救急です。(ケガ・急病)です。

こちら 市
 町
 丁目 番
 号です。
目標物は です。

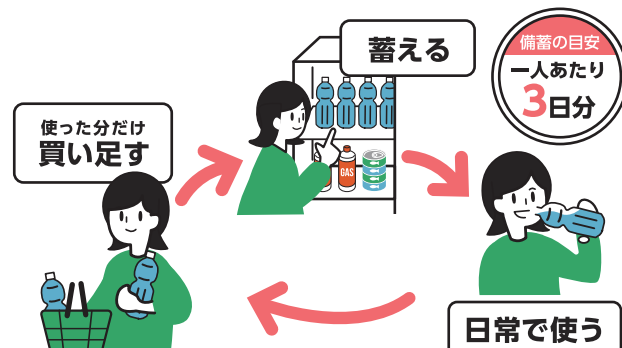
ローリングストックのすすめ

ローリングストック法のポイントは、日常生活で消費しながら備蓄することです。

普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法をローリングストック法と言います。備蓄品の鮮度を保ち、いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることができるはずですよ。

1日分の備蓄目安 (1人分)

水3ℓ(1.5ℓペットボトル2本)
無洗米・アルファ化米×3食
缶詰パン・乾パン



家庭での防災

月に一度は家庭防災会議を開きましょう。

家庭の防災意識を高め、各人の役割分担や連絡方法を確認するため、月に一度は家庭で防災会議を開きましょう。定期的な話し合いの積み重ねで、いざという時に適切な行動がとれます。

家庭防災会議で話し合うテーマは、

- 1 地震が起こった時の身の守り方
 - 2 家族がバラバラに離れている時に災害が発生した場合の連絡方法
 - 3 避難場所とそこへ行く道順
 - 4 火の始末、非常持ち出し品など災害時における家庭での役割分担
 - 5 応急手当の仕方
- などです。

危険が迫った時はみんなで避難

地震による火事や台風による洪水・強風など身近に危険が迫った場合や警報が出た時は、すぐに自主的に避難してください。

避難方法は、自主的に、町内会などの単位で、リーダーや警察官などの誘導に従って、徒歩で行います。この時持ち出すものは、食料・飲料水・非常持ち出し品など必要最小限にします。

最低限持ち出したいもの

非常時持ち出し袋

両手が使えるよう、背中に背負えるリュックなどに入れておきましょう。身軽に動くためにも、大人一人5kg以内に抑えましょう。いつでも家族の誰かが持ち出せるように、取り出しやすい場所に置くようにしましょう。車のトランクにもう1セット入れておくと安心です。

飲料水

避難時に必要な最低限の量を備えておきましょう。



携帯用小型ラジオ・懐中電灯

夜間に避難する場合は必要不可欠。非常袋を持ち出せなかった場合でも、懐中電灯とラジオは持って出られるよう寝室にも常備しておきましょう。



予備乾電池

予備の電池も忘れずに入れておきましょう。本体に装着せずラップで包んでおくと自然放電が防げます。

ロープ・軍手

避難場所までの道に障害物があった場合などの備えに。最近の軍手には繊維にビニールが織り込まれているものもありますが、熱いものに触れると溶けてしまうので、純綿の軍手がいいでしょう。



救急セット

外傷用の三角巾・ばんそうこう・脱脂綿・消毒薬などの救急薬品のほか、頭痛薬・胃薬も用意しておくといいでしょう。



防災頭巾・ヘルメット

ブロック塀や看板が倒れてきたり、ものが飛んできた時のために、頭部を保護しましょう。防災頭巾は、防災加工が施されているものを選ぶとより安全です。



携帯用カイロ・毛布

防寒対策として準備しておきましょう。



雨具

雨に備えてレインコートを用意しましょう。また風を防ぐ防寒具にもなります。



貴重品・現金

貯金通帳や健康保険証、証書などはコピーをとって入れておきます。

ホイッスル・鈴

閉じ込められた時や助けを呼ぶために必要です。声を出すより体力を消耗しません。



そのほか、持ち出すと便利なもの

食料

簡単に食べることができる食品があると、救援物資が届くまでお腹をすかさずに済みます。缶詰を入れる際は、缶切りも忘れずに。さまざまな機能を兼ね備えたサバイバルナイフもあると便利です。



下着・生理用品・衣類

着替えは救援物資が届くまでのつなぎと考え、一人1着にとどめて、できるだけコンパクトに。季節ごとに衣類の交換をし、動きやすいズボンを入れておきます。下着は紙製下着でも良いでしょう。



ティッシュ・ウェットティッシュ

水が使えないケースが多いので、顔や手などを拭くのに重宝します。

携帯用トイレ

避難所でトイレが使用できるとは限りません。尿もゼリー状にして固めるタイプの携帯用トイレがあれば、ニオイもなく衛生的です。



ポリ袋(ごみ袋など)

雨の場合、荷物がぬれないようにかぶせたり、かっぱ代わりにしたり、地面に座る時に敷いたり、また飲料水の運搬のバケツ代わりにしたりと、工夫次第で多様に活用できます。



ろうそく・マッチ・ライター

明かりや暖をとったり、調理をするのに欠かせません。ぬらさないようにビニール袋に入れて保管しておいてください。



モバイルバッテリー

スマートフォンでの安否確認や情報収集は鉄則。電池が切れると通信はできません。普段使っているUSBケーブルも合わせて備えておきましょう。



非常用備蓄品

非常用備蓄品は、家族が3日間くらい暮らせる量は常に確保しておきたいものです。

●飲料水

一人分の目安は1日3ℓ。水道水をポリタンクなどに密封しておけば冷暗所で3日は持ちます。ペットボトルのミネラルウォーターなどは賞味期限が長いので、常時数本ストックしておくといいでしょう。また、5年間持つ保存飲料水も市販されています。



●非常用飲料水袋

小さくつぶすことのできるタイプが、持ち運びに便利です。



●食料

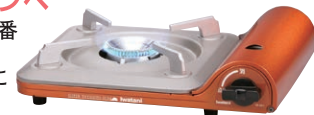
熱を加えなくても良いもの、インスタント食品や缶詰が便利。あとは、特別買い揃えなくても、米などを日ごろから切らさないように気を付けておけば3日間くらいはどうかになります。

●紙コップ・紙皿・割り箸・ラップ

水が貴重になるので、食器が洗えません。食器棚が倒れて食器が割ってしまった時にも便利です。また、皿にラップを敷いて食事をすれば、食器を洗わなくても済みます。

●カセット卓上コンロ・ボンベ

ライフラインの中でも復旧が一番後になるのが、ガスです。湯を沸かしたり、調理をするのに大変便利です。



●家庭用簡易トイレ

水洗トイレが使えなくなった場合、あると大変助かります。

●避難救助のための用品

のこぎり・パール・防水シート・スコップなど。

あとは、非常持ち出し用に用意しておいた荷物と、日ごろから使っている日常品があれば、よほどのことがない限り、何とかになります。またキャンプセットがあると大変役に立ちます。すぐに取り出せる場所にしまっておくと、いざという時非常に便利です。

ここでご紹介したものは、避難所に避難して救援物資が届くまでの生活を維持させるために必要なものを前提としています。災害が起こった場合、どのように対応するかを日ごろから家族でよく話し合い、それぞれの家庭に必要な持ち出し袋を用意しましょう。