

日ごろの備えが大切です!

# 防 災 対 策

地震や台風などの自然災害はいつ起こるかわかりません。被害を最小限に食い止めるには、「自分の身は自分で守る」という意識を持ち、万が一、災害が発生した場合には、落ち着いて行動できるよう、日ごろからの災害に対する準備が大切です。

## 家族で防災対策について話し合いましょ!

災害は、いつどこで起きるかわかりません。いざという時のために、家族の避難場所や避難方法、連絡方法など次のことを確認しながら、よく話し合っておきましょう。

- ①家の中で一番安全な場所はどこなのか?
- ②救急医薬品や消火器などを備えているのか?
- ③幼児や高齢者の面倒は誰がみるのか?
- ④避難場所はどこにあるのか?

- ⑤避難するときに誰が何を持ち出すのか?
- ⑥非常持出品はどこに保管しておくのか?
- ⑦家族の連絡方法と最終的に出会う場所はどこにするのか?

## 非常持出品と非常備蓄品を準備しましょ!

**非常持出品・備蓄品は防災対策の基本です。**家族構成に合わせて準備しましょう。その際、**非常持出品等の点検も家族全員で行いましょう。**

◎**非常持出品**  
避難するときの最小限の

必需品。あまり重いと避難に支障があるので、必要最小限のものを背負いやすいリュックやバック等にまとめ、すぐに取り出せる場所に保管しましょう。

## ◎非常備蓄品

災害復旧までの数日間、自足するためのものです。最低でも、3日間は自足できるだけの量を用意しましょう。



### ◎非常持出品 (袋の一般的な重量目安 男性 15kg、女性 10kg)

<input type="checkbox"/>	ヘルメット (防災ずきん)	落下物から頭を守るため。避難時は転倒も多いので必ず用意する。
<input type="checkbox"/>	懐中電灯	できれば一人に1つ用意 ※予備電池を忘れずに
<input type="checkbox"/>	携帯ラジオ	小型でFMとAMの両方聞けるものを用意 ※予備電池を忘れずに
<input type="checkbox"/>	保存食	乾パン、缶詰など
<input type="checkbox"/>	飲料水	1日3リットルが最低必要量
<input type="checkbox"/>	救急医薬品・常備薬	絆創膏、包帯、消毒液、脱脂綿、胃薬など ※持病のある方は、常備薬を忘れずに
<input type="checkbox"/>	貴重品	現金(10円玉も)、預金通帳、免許証、保険証など ※災害時でも公衆電話は比較的によく通じるので10円玉は多めに用意
<input type="checkbox"/>	衣類	下着、くつ下、タオル、ハンカチなど ※赤ちゃんがいる場合は、紙おむつなども
<input type="checkbox"/>	生活用品	マッチ、ろうそく、雨具、ビニール袋、ビニールシート、軍手、ティッシュ、ウエットティッシュ、缶切りなど ※赤ちゃんがいる場合は、哺乳びんなども

### ◎非常備蓄品 (最低でも3日分、できれば5日分を用意)

<input type="checkbox"/>	飲料水	飲料水1日3リットルが目安。ミネラルウォーターは長期保存できないものもあるので、随時保存期限を確認しましょう。 ※生活用水の確保を忘れずに
<input type="checkbox"/>	非常食	そのまま食べられるものや簡単な調理で食べられるものを用意(乾パン、レトルト食品、缶詰など) ※紙コップ、紙皿、割りばしも用意
<input type="checkbox"/>	生活用品	簡易コンロ、固形燃料、ライター、缶切り、軍手、毛布、寝袋、ポリ容器、洗面容器、簡易トイレなど
<input type="checkbox"/>	その他	消火器、工具(バール、スコップなど)、ブルーシート、ロープなど

