

災害への備え

準備編

非常持ち出し品と備蓄品

大規模災害発生時にライフラインが途絶えたような場合を想定し、各家庭でも食料や水などを備えておきましょう。備えには、危険が迫ってきた自宅から緊急時に避難する際に持ち出す「非常持ち出し品」と、救援物資など外部からの支援が届くまでの数日間を自力で生き延びるための「備蓄品」があります。



対策や備えが済めばチェックをしよう!

貴重品

小銭も用意しよう

保険証
貯金通帳
免許証
CARD

非常食品

年に一度、保存期限をチェックしよう

水や非常食は3日分が目安です

救急医薬品

消毒と傷の手当ができるように

万能ナイフ

ライター

懐中電灯

年に一度は電池のチェックを忘れずに

ラジオ

正確な情報の収集が大切

その他

頭部を守り、体温を保てるように

風水害への対策として

備蓄品

非常持ち出し品	
保険証・証書類	✓
現金やカードなど	✓
非常食	✓
飲料水	✓
携帯電話の充電器	✓
万能ナイフ・ライター	✓
ラジオ	✓
懐中電灯	✓
衣服	✓
ヘルメットやずきん、カッパ	✓
救急医薬品	✓
軍手・タオル	✓
簡易トイレ	✓

備蓄品	
飲料水	1人1日3リットル
食料	米、即席めん、缶詰 レトルト食品 調味料など
燃料	カセットコンロ 予備のカセットボンベ ランタンなど
生活用品	安全靴、つえ、ロープ 台所用ラップ 使い捨てカイロ 寝袋、ブルーシート 毛布、新聞紙など

非常持ち出し品などは定期的に点検を!

防災メモ ~非常食の準備のポイント~

「東日本大震災」の被災生活では、野菜不足によるビタミンやミネラルの不足が深刻でした。フリーズドライ化した野菜類や乾物類、粉末野菜スープなどを備蓄し、普段の食事に取り入れて食べ慣れておくといでしょう。水に限りがある場合が多いので、ポソポソとした食感のものや辛いものは不向きです。おすすめは、水分が多く、エネルギー補給にも良いレトルトおかゆ。調理時はアルミホイルやビニール袋をまな板代わりにし、料理用はさみやピーラーを使うと水の節約になります。



準備編 災害への備え

風水害への備え

屋根・雨どい

- 不安定なアンテナは補強する。
- トタンがめくれていないか、瓦のひび割れ・はがれがあれば直しておく。
- 雨どいにたまったゴミや木の葉を取り除いて雨水の排水をよくする。

ブロック塀

- 傾きやひび割れ、破損している箇所はないか。できれば安全な生垣いけがきなどにする。

板塀

- 板塀に腐りや浮きはないか。
- 板塀には支柱を立てる。

その他

- プロパンガスのボンベは鎖でしっかり固定する。
- 商店などでは看板のぐらつきにも注意する。
- ゴミ箱や植木鉢などは室内に入れるか、飛ばないように固定する。庭木には添え木ほぞぎをしておく。
- マンションなどでは窓ガラスにガムテープを貼る。



ベランダ

- 植木鉢や物干し竿など、落下や飛散の危険のあるものは片付ける。

窓

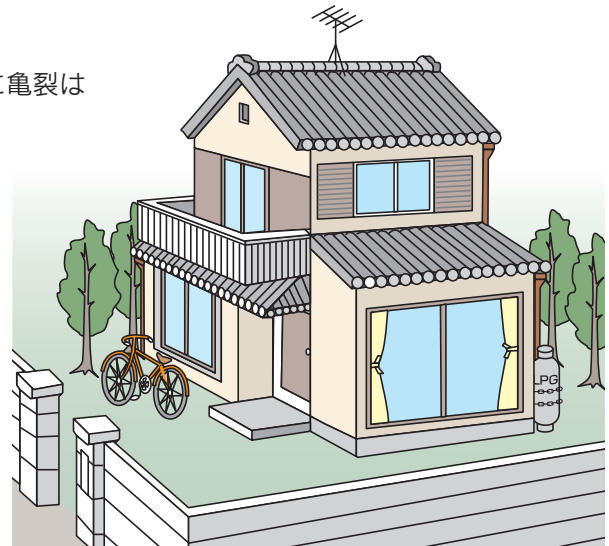
- 窓枠のがたつきはないか。
- 雨戸のがたつきはないか。
- 窓枠を補強する。

排水溝

- 側溝のゴミや土砂をとり除き、雨水の排水をよくしておく。
- 雨水ますのフタを掃除しておく。

外壁

- モルタルの壁に亀裂はないか。



地震への備え

- 食器棚や家具を固定する。

- 家屋の耐震対策は大丈夫か。

- 照明器具はしっかりと取り付けられているか。

- 消火用水として!
トイレなどの生活用水として!

- 風呂の水は流さないでためているか。



- 高い場所に花瓶など、割れると危ないものを置かない。

- プロパンガスのボンベは鎖でしっかり固定する。

- ベッドや寝る場所に倒れ掛かる家具や本棚はないか。

- ガスボンベの周りに物を置かない。

- ひび割れ、壊れているところはないか。
- 傾いていないか。
- グラついていないか。

- ストープを、ふすまや障子、カーテンの近くで使用しない。

- テレビや水槽すいそうは低いところに置く。

- 窓ガラス破損に備え、スリッパを用意しよう

