

1. 日頃からの備え

災害はいつ起きるかわかりません。日頃からの備えが大切です。

この防災ブックを活用し、家族で防災会議を開いていざというとき、どう行動するかを話し合っておきましょう。

また、防災ブックを片手に、実際に避難場所まで歩いてみて、避難時に危険な場所がないか確認しましょう。

家族で決めておこう

- 地震で倒れそうな家具等がないかチェック
- 家から避難場所等への経路の確認
- 避難するときの役割分担
- 家族が離れているときの連絡方法の確認
- 連絡が取れないときの待ち合わせ場所の確認
- 子どもだけで留守番しているとき、どうする？



災害時に備えて家庭備蓄を始めましょう

過去の事例によれば、災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要するケースが多くみられます。

また、災害支援物資が3日以上到着しないことや物流機能の停止によって、1週間はスーパーマーケットやコンビニなどで食料が手に入らないことが想定されます。

このため、最低3日分～1週間分×人数分の食料の家庭備蓄が望ましいといわれています。

災害に備えるためには、食料の家庭備蓄を非日常のものとするのではなく、日常の一部として普段から無理なく楽しみながら取り入れていくことが大切です。

ローリングストックとは

普段の食料を少し多めに買い置き
賞味期限を考えて古いものから消費
消費した分を買い足す

ことで、常に一定の食料が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

備蓄品、非常持ち出し品（備蓄は自力で3日間を乗り切れる量を目安に用意してください）

水・食料等

- 飲料水
- 給水タンク・給水袋
- アルファ化米
- 缶詰・レトルト食品
- カセットコンロ（ガスボンベ含む）
- IH調理器具
- 紙皿・紙コップ・割りばし

- 雨がっぱ
- 軍手
- ビニール袋
- 眼鏡・コンタクトレンズ
- アイマスク・耳栓

薬・救急用品

- 常備薬
- 救急セット
- お薬手帳

高齢者用品

- 補聴器
- 入れ歯
- 介護用品

乳幼児用品

- 離乳食・粉ミルク
- 哺乳瓶
- おむつ・お尻ふき

生活用品

- 携帯ラジオ（手回し式など）
- 充電電池（携帯電話用等）
- 懐中電灯
- LEDランタン
- 乾電池
- マッチ・ライター
- 万能ナイフ
- 防災頭巾・ヘルメット

衛生用品

- 体温計
- アルコール消毒液
- 簡易トイレ
- ティッシュ、トイレットペーパー
- 歯む歯磨き・歯磨きセット
- ドライシャンプー
- ウエットティッシュ
- 生理用品
- マスク

衣類・防寒具

- 毛布・アルミブランケット
- 下着・着替え
- 使い捨てカイロ

貴重品等

- 現金（小銭含む）
- 健康保険証
- 身分証明書

💡の品目は停電への備えとなります。

ライフラインが停止した際には、市からの充電スポットや応急給水等の情報に留意してください。