

持ち出す

災害はいつ起こるか分かりません。必要があれば、自宅から離れて避難する場合も考えられます。どんな状況でも対応できるように、何をどれだけ持って行くか考え、用意しておきましょう。

災害発生時の備えチェックリスト



携帯トイレ



ポリ袋



タオル



ラップ

食料品など 食料 携帯食 飲料水
 離乳食、ミルク、ほ乳瓶

貴重品 現金 身分証明書 印鑑

生活用品 ティッシュペーパー
 筆記具

避難用品 懐中電灯・ヘッドライト
 予備電池

軍手 ヘルメット
 万能ナイフ・缶切り
 ライター・マッチ

衛生用品 洗面具
 消毒液 (石けんなど)

紙おむつ マスク
 体温計
 救急セット・常備薬

衣料用品 衣類 下着・靴下
 レインウェア



アルミブランケット



携帯ラジオ

あるととても便利!



モバイルバッテリー

被災状況や災害情報を把握するほか、自分や家族の安否確認など、災害時はスマートフォンの重要性が平常時よりさらに高くなります。日頃からモバイルバッテリーを充電しておきましょう。

メガネ、持病の薬、アレルギー対策用品など、人によって必要なものは異なります。各家庭に必要なものを話し合い、日頃から備えておきましょう。

コラム 在宅避難でも、物資を受け取るために避難所で登録を。

在宅避難を始める際には、まずはお住まいの地域の決めに沿って自分や家族の安否を知らせてください。

その後、食料などの物資が足りなくなった場合は、避難所で受け取ることができます。物資などの支援が必要な人は、避難所登録票に家族全員の氏名や滞在場所などを記入し、避難所に届け出てください。電気・ガス・水道の復旧などの生活に必要な情報も得ることができます。

避難所登録票(表面)・避難者記入用		避難所名	受付番号
氏名	年 月 日 ()	記入者氏名	
住所	〒 - -	地区名	
電話番号	() - -	自宅の被害状況	<input type="checkbox"/> 全壊 / <input type="checkbox"/> 半壊 / <input type="checkbox"/> 一部損壊 <input type="checkbox"/> 全焼 / <input type="checkbox"/> 半焼 / <input type="checkbox"/> 床上浸水 <input type="checkbox"/> 流出/その他()
携帯電話番号	() - -	避難場所	<input type="checkbox"/> ①避難所 (グループ) <input type="checkbox"/> ②アト (避難所敷地内設置) <input type="checkbox"/> ③車内 (避難所敷地外設置) <input type="checkbox"/> ④避難所以外の場所 (自宅 / 車内 / 他())
FAX	() - -		
メール	@		
その他連絡先 (家族など)	〒 - -		

避難所を利用する人
 ・避難所以外の場所に滞在する人も記入する。
 ・別の避難所に登録する人は記入しない。

滞在場所
 正記

付がや病室・障害・アレルギー・アレルギー
 避難中に、使用できる

運営に協力
 できること

必ず確認!
 安否確認

特集 災害に備えましょう ⚠

災害が発生すると、ライフラインの復旧まで1週間以上を要することもあります。「スーパーにもコンビニにも食料品が無い…」そんなシーンを想定して、災害に対する備えをしておきましょう。

☎ 危機管理課 (☎62-1190) ID 1002829

備蓄する

災害時、危険な場所にいる人は全員避難することが原則ですが、安全な場所にいる人まで避難する必要はありません。自宅で生活をする「在宅避難」や安全な親戚・知人宅などへの避難も検討しましょう。

自宅の備蓄品を最低3日分、できれば7日分程度用意しておきましょう。



備蓄品リスト例

食料 (レトルト食品など)
1人1日3食分



飲料水
1人1日約3ℓ



カセットコンロ
 ガスボンベ
1人1週間約6本



携帯・簡易トイレ
1人1日5回分
 トイレレットペーパー



7日間備蓄を目指そう

非常食の備蓄だけでなく冷蔵庫の中の食料も活用しよう

冷蔵庫の中などの傷みやすい食材から食べて最初の数日をしのぎましょう。長期保存が可能な非常食などを後回しにすることで、7日分の食材を確保しやすくなります。

災害発生後7日間をサポートする防災グッズ

ガス・水道・電気などのライフライン復旧には時間がかかることを考えて、特に備えておきたいものがカセットコンロとガスボンベです。カセットコンロは温かい食事を作ることができるため、被災してすぐのタイミングや避難生活にも役立つ優れたものです。

自分の家族構成や生活スタイルなどに合わせて必要なものを用意しましょう。

実践しよう! ローリングストック

ローリングストックとは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

この方法なら普段から食べているものが災害時の食卓に並び、安心して食事をする事ができるはず。備蓄方法の工夫としてぜひ実践してみてください。

