

## POINT ②

### 十分な備蓄をする

ID 1002828

1週間分（最低3日分）の備蓄品を用意しましょう。自宅で生活する上で必要な食料品や生活必需品を日頃から備えておくことが重要です。備蓄のポイントは、普段使っているものを少し多めに備えること。災害時に最低限必要である、食料・水・トイレはしっかり備えましょう。また、非常持出品はすぐ持ち出せるよう、リュックサックなどに入れておきましょう。

#### 主な備蓄品

非常持出品  
リスト

- 食料、飲料水
- 充電器、モバイルバッテリー
- マスク、体温計、消毒液
- 現金、通帳、印鑑
- ビニール袋
- 携帯ラジオ
- 薬
- タオル
- スリッパ
- 懐中電灯 など

備蓄品  
リスト

- 食料
- 飲料水（1人1日3ℓ）
- 携帯・簡易トイレ（1人1日5回分）
- 生活用品
- カセットガス、コンロ
- 体拭きウェットタオル
- 口腔ケア
- ウェットティッシュ など

#### 災害時のトイレは備えが重要です

下水道管が破損してしまうと、トイレの水を流すことができなくなります。能登半島地震でも、被災地のトイレ不足が深刻な問題となりました。携帯トイレを備えておけば、流せなくなったとしても自宅のトイレを使用して排せつできます。防臭機能の高い製品がおすすめです。



#### お風呂に入りたいときや歯磨きしたいときは

水道やガスが止まりお風呂に入れなくなったときは、タオルなどで体を拭きましょう。厚手で背中が拭ける大判サイズのウェットタオルを備えておくことで安心です。また、口腔ケア用のものを用意すると、指に巻き付けて歯磨きをすることもできます。

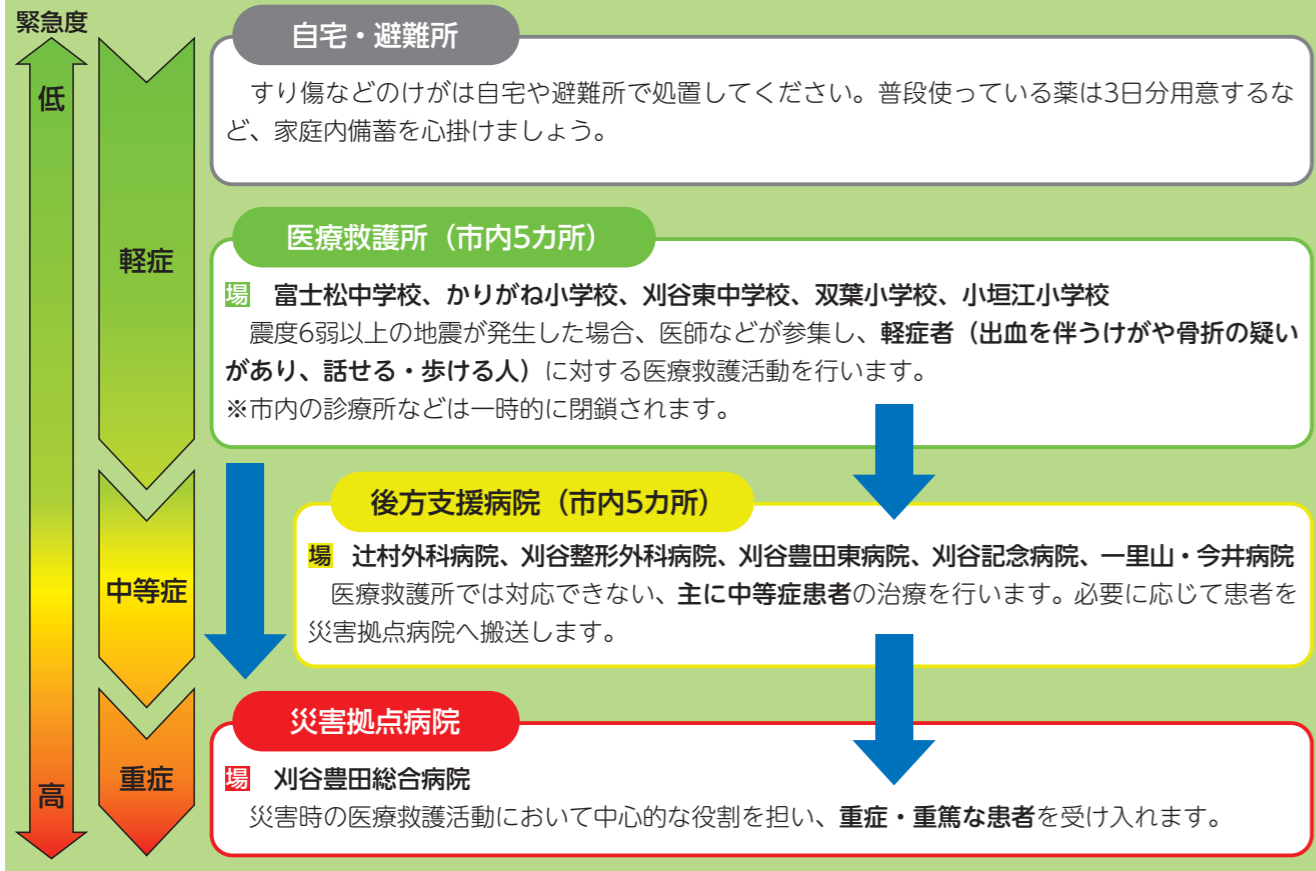


## 災害時の医療救護体制

## COLUMN

問 健康推進課 (☎23-9559)

大きな災害が起こった時は、限られた医療資源で1人でも多くの人を救うために、負傷者が災害拠点病院などに集中しないよう医療救護所を開設するなど、普段とは異なる医療体制をとる必要があります。



## 特集

### 自宅の備えは万全ですか？

## 災害に備えましょう

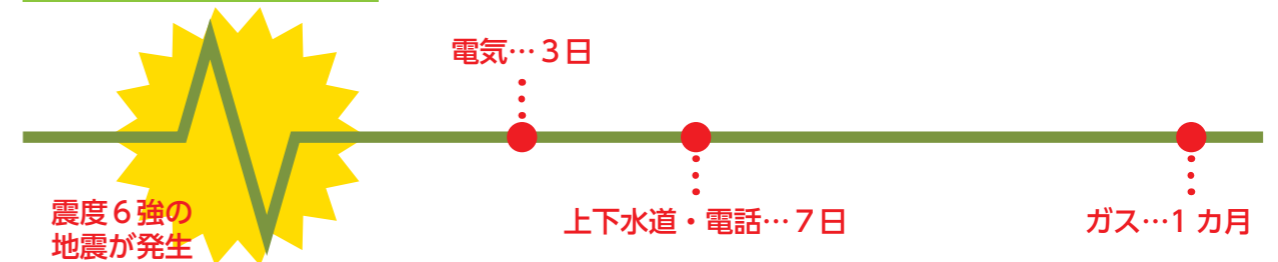
災害が発生すると、ライフラインの復旧まで1週間以上を要することもあります。安否確認などで通信が急激に増加して電話がつながりにくい状況や、スーパーにもコンビニにも1週間以上食料品や生活必需品が無い場合を想定して、災害に対する備えをしましょう。

問 危機管理課 (☎62-1190)



## 地震発生後の生活をイメージしよう！

### ライフラインの復旧予想



#### 地震発生後に 出てくる悩み

- 家族が無事か確認したい → POINT①
- おなかが空いた → POINT②
- お風呂に入りたい → POINT②
- 歯磨きしたい → POINT②
- 喉が乾いた → POINT②
- トイレに行きたい → POINT②



## POINT ①

### 災害時の連絡手段を確認する

ID 1011103

家族や友人との安否確認や連絡には、災害用伝言ダイヤル（171）や災害用伝言板（web171）を活用できます。平常時は利用できませんが、毎月1日・15日は体験利用日として体験できます。家族や友人と使い方を確認し、いざというときに活用できるようにしましょう。

