

Try
3

食品や消耗品はローリングストックで安心



ローリングストックとは、普段の食品や消耗品などを多めに買い置きしておき、賞味期限が近いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品などが家庭で備蓄されている状態を保つ方法です。

＼すぐに持ち出せるようリュックに入れよう/
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
- 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

＼最低3日間、できれば7日間の備蓄を目指そう/
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)
- カセットガスコンロ、ガスボンベ (1人1週間6本)
- 生活用品 など

非常持出品はこの他にもたくさんあります。詳細は、刈谷市防災ガイドブック (ID1002827) をご覧ください。

この他にも気付いていないだけで、災害時に役立つものはたくさんあります。フェーズフリーの視点を取り入れることで、「備える」という特別な意識をもたなくても災害に備えることができます。

災害から自分自身や大切な人を守るために、今から自分ができることを考えて取り入れていきましょう。

災害時のトイレは備えが重要です

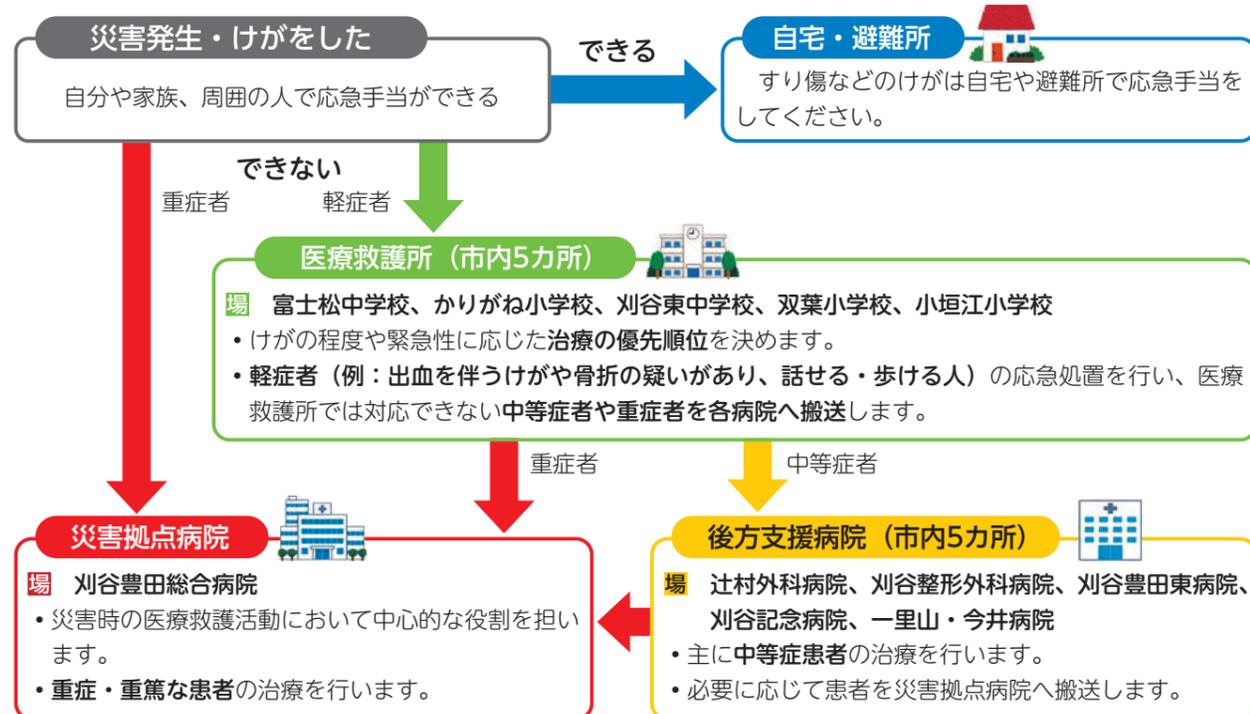
下水道管が破損してしまうと、トイレの水を流すことができなくなります。能登半島地震でも、被災地のトイレ不足が深刻な問題となりました。携帯トイレを備えておけば、流せなくなったとしても自宅のトイレを使用して排せつできます。防臭機能の高い製品がおすすめです。



COLUMN 災害時の医療救護体制

健康推進課 (☎23-9559) ID 1013954

震度6弱以上の地震が発生した場合は、市内の診療所などは一時的に閉鎖され、医師などが医療救護所に参集して医療救護活動を行います。



＼ 備えない防災!?! /

フェーズフリーで対策をしましょう

防災が大事なのは分かるけれど、何をどのくらい準備しておけばよいのか分からない。そんな人に向けて、備えるけれど災害のためだけに備えない防災 (フェーズフリー) という考え方があります。フェーズフリーとは、日常と非常時の区切りをなくすという意味で、日常で使っている物やサービスを災害時にも役立てる考え方です。フェーズフリーの具体例を3つのカテゴリーに分けて紹介します。

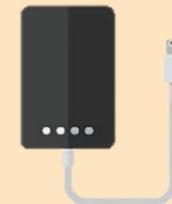
☎ 危機管理課 (☎62-1190)

Try
1

日常も非常時も同じように使えるグッズ

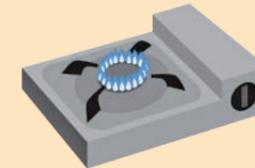
日常生活で使っている物の中には、いざという時も避難生活や非常時の暮らしに役立つものがあります。普段から「これは災害時に役立つもの」と覚えておくだけでも防災対策になります。

1 モバイルバッテリー



外出先で災害に遭った時でも使えるよう、持ち運びやすい大きさのを選び、日頃から使うようにしておくことが大切です。

2 カセットガスコンロ



災害時にガスや電気が止まっても、カセットガスコンロがあれば温かいご飯を食べられます。点検も兼ねて日頃から使っておくと、非常時も安心して使うことができます。

3 レインコート



雨風を防ぐためだけでなく、防寒着としても使うことができます。ポンチョタイプは、リュックを背負ったままの着用や、避難時のトイレや着替えの際の目隠しとしても使用できます。

Try
2

アウトドアグッズは非常時でも大活躍

アウトドアグッズは電気やガスのない自然の中で使うことを想定して作られているため、非常時でも役立つものばかりです。いざという時にすぐ使えるよう、こまめにチェックしておきましょう。

1 テント



フルクローズタイプのテントなら、人目につかず着替えたり、休む空間を確保できたりします。

2 アウトドアチェア



体を痛めることなく、座ってゆっくりすることができます。折り畳み式でコンパクトになるものは持ち運びが楽です。

3 ランタン



夜の避難時や停電時など、役立つ場面が多いLEDランタン。他のグッズと乾電池の大きさを統一しておくことで安心です。