

「備える」物編



災害発生時に最初に持ち出す「非常持出品」と、災害から復旧するまでの数日間を支える「非常備蓄品」を分けて用意しておきましょう。非常持出品は家族構成を考えて必要な分だけ用意し、避難時にすぐに取り出せる場所に保管しておきましょう。

◎最低限そろえておきたい物（非常持出品）

- 懐中電灯
 - ・できれば一人に1つ用意。
 - ・避難時には両手が使えるヘッドライトが役立ちます。
- 非常食・水
 - ・火を使わずに食べられるもの（カンパン・缶詰など）
 - ・水は手軽に飲めるペットボトルで用意。
- 救急医療品
 - ・包帯やばんそうこう、目薬、消毒液など
 - ・普段、服用している薬も忘れずに！
- 携帯ラジオ
 - ・小型で軽量、FM・AM両方聴けるものを用意。
 - ・予備の電池も忘れずに！
- 貴重品
 - ・現金、預金通帳、印鑑、健康保険証、免許証（万一、公衆電話を使うことを考えて10円玉も用意。）
- その他
 - ・下着や上着、靴下、ティッシュペーパー、軍手、タオル、雨具、ヘルメット、缶切りなど

◎災害後に備えて（非常備蓄品）

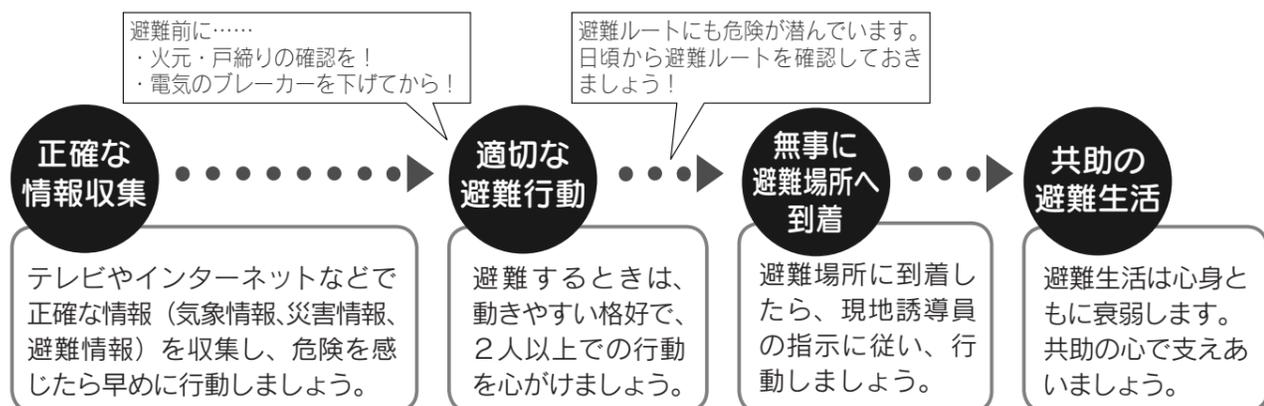
- 食品
 - 缶詰やレトルト食品、ドライフーズや栄養補助食品、調味料など。食料は最低でも3日分、可能な限り1週間分程度を備蓄しておくように。
 - 水
 - 飲料水は大人1人当たり、1日3Lが目安。最低でも3日分、可能な限り1週間分程度の用意を。ペットボトルのほか、ポリ容器にも水をためておくとう便利。
 - 燃料
 - 卓上コンロや固形燃料、予備のガスボンベ、ロウソクなど
 - その他
 - LEDランタン、紙皿、ラップ、ウェットティッシュ、使い捨てカイロ、マスク、トイレトペーパー、新聞紙、ガムテープ、簡易トイレ、予備のめがね、ドライシャンプーなどがあると便利。
- ※防災用品は人によって異なります。自分に何が必要か、上記以外の物も考えてみましょう。

「備える」心(行動)編



風水害は、事前の準備と災害時の冷静な行動によって、被害を最小限に抑えることができます。万一、危険が迫ってきたら、冷静に状況を判断しながら、安全な避難を心がけてください。

※状況によっては移動しない方が安全な場合や、2階以上への避難が適切な場合があります。



テレビや新聞などで「数十年に一度の災害」という言葉をよく耳にするようになりました。近年だけでなく、全国で地震や大雨、大雪、火山噴火などで多くの人の日常生活が奪われ、また、尊い命も失われています。

いつ起こるか分からない災害に対して、普段から意識し続けて生活していくのは難しいかもしれませんが、また、災害に対して高い意識を持った人でも、災害発生時はパニック状態に陥るものです。

災害が起きたときに、混乱しないように日頃から備えておくことが大切です。

「備える」 今やるべきこと

災害時、被災地への通信が増加し、電話がつながりにくい状況になったとき、家族や知り合いに、無事などの状況を伝えたい…

災害時、大切な人とあなたをつなぐ

災害用伝言ダイヤル「171」

■伝言の録音方法
「171」+「1」+「〇〇-□□□□」

■伝言の再生方法
「171」+「2」+「〇〇-□□□□」

体験利用ができます！
「もしも」に備えて利用方法を覚えておきましょう。
▶毎月1日・15日
▶8月30日 午前9時～9月5日 午後5時

災害用伝言板（携帯電話・スマートフォン・PHS）

- ①公式メニューや専用アプリから「災害用伝言板」にアクセス。
- ②伝言の登録は「登録」を、確認は「確認」を選択。
- ③登録は「状態」とコメントを、確認は「相手の携帯番号」を入力。
- ④「登録」を押して完了。
確認は登録済の伝言を閲覧できます。

もし、災害が起こってしまったとしても「備え」があれば大切な人の笑顔や自らの命を守ることが出来ます。「もしも」という時のために、物・心両面から備えておくことが重要です。災害時の避難経路・避難場所の確認や、非常持出品の準備は万全ですか？意識や気持ちを変えれば行動も変わることが出来ます。災害が起こった時に後悔しないためにも、「あとで確認しておうかな」、「今、準備しようかな」という気持ちを変えて、非常持出品の準備をするなどの行動に移してみましょう。

9月1日は「防災の日」です。

この機会に、災害への「備え」について考え、家族や地域のひとと話し合い行動してみてください。