



日頃からの備え

非常持ち出し品



災害はいつ起こるかわかりません。しかし、災害による被害は日頃の備えによって減らすことが可能です。いざというときに慌てないよう、「自分でできること」「家族でできること」などについて考え、防災意識を高めることが大切です。

家族で話し合い



家族で災害時の危機管理対策についての話し合いをしましょう。火災時に火を消す人や非常持ち出し品を管理する人などの役割分担を決めたり、家族がバラバラになったときの連絡方法や、集合場所などを決めておきましょう。

天気予報や気象情報に注意



初夏から秋にかけては、台風や前線の影響で、大雨、洪水、暴風、高潮による自然災害が発生しやすい季節です。しかし台風や豪雨はある程度、進路や規模などを予測できます。普段から気象情報に十分注意しましょう。

避難所等の確認



自宅周辺の避難所や緊急避難場所はどこなのか、事前に確認しておきましょう。また避難所まで安全に通行できるか、危険な箇所がないかを実際に歩いて避難経路をチェックしてみましょう。

家の内外を点検



家の周りに風で飛ばされそうなものはないか、窓や網戸のガタつきはないか、屋根材や壁は傷んでいないか、家具の配置は適切かなど自宅の備えを確認し、日頃から安全・減災対策に努めましょう。

ご近所にも気配りを



災害時には近隣の住民同士の協力が必要です。自分の家や家族だけではなく、地域全体にも目を向けましょう。特に一人暮らしのお年寄りや病気の人は、普段からの気配りが大切です。

備蓄品・非常持ち出し品の準備



「備蓄品」とは、支援が届くまでの数日間を自活できるように準備しておくものです。備蓄品とは別に、避難する際に必要最低限のものをすぐ持ち出せるように袋に入れて用意しておくのが「非常持ち出し品」です。

もしもの災害時にすぐ避難できるよう非常持ち出し品(袋)を準備しておきましょう。中身は自分にとって必要なものを、家族がいる場合は1人分ずつの用意があると安心です。両手が使えるリュックなどを使い、玄関や寝室などに置いておけば、いつでも持ち出すことができます。

安心を備える「日常備蓄」

災害が発生した場合に備え、少なくとも3日分程度を自活できるよう、食料品・飲料水などを多めに買い置きしておく「日常備蓄」で、安心も一緒に備えましょう。

☑ 必要なものを書き込み、チェックしてみましょう!

貴重品

- 現金(10円玉を含む)
- 預金通帳
- 印鑑
- 健康保険証(コピーでも可)
- 運転免許証(コピーでも可)
- 重要書類
- 親戚・知人等の連絡先メモ
- 家族写真(家族とはぐれたときなどに便利)



※貴重品や重要書類はコピーをとったり、必要事項をメモしたものをいれると良い。

情報収集用品

- 携帯ラジオ
- 乾電池
- 筆記用具(日光や雨に強いもの)
- スマートフォンや携帯電話の充電器

非常食・飲料水

- 飲料水(1人1日3ℓが目安)
- 乾パン・ビスケット
- ゼリー飲料や栄養補助食品
- チョコレート・あめなど

※食事ではなく、避難行動時のエネルギー補給ができるもの。

衣料品・防寒対策用品

- 雨具(レインコート・ポンチョ)
- レジャーシート・保温シート
- 使い捨てカイロ
- 着替え・防寒具

※雨などに濡れた場合に備えて着替えは1セット分を用意。圧縮下着や使い古したものを旅行用の圧縮袋に入れておくとコンパクトに収納できる。

避難用品

- 底の厚い靴(登山靴やスニーカーなどひもで結ぶもの)
- 手袋・軍手(頑丈な作業用手袋や革手袋が良い)
- ヘルメット・防災頭巾
- 懐中電灯・ヘッドライト
- ホイッスル
- ハザードマップ・地図



救急・衛生用品

- 包帯・三角巾
- ばんそうこう
- ガーゼ・脱脂綿
- ピンセット・毛抜き・はさみ
- 常備薬(風邪薬・傷薬など)
- 持病薬
- ティッシュ
- ウェットティッシュ
- おくすり手帳(コピーや薬のメモでも)
- ビニール袋
- 携帯トイレ
- 生理用品



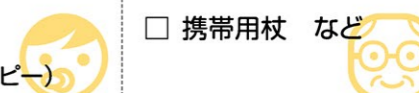
感染対策用品

- 体温計
- 消毒液
- 使い捨てマスク
- 除菌シート(ジェルなど)
- 上靴
- スリッパ



個別必要品

- 粉ミルク・ほ乳びん
- ベビーフード・おやつ
- 紙おむつ・おしりふき
- 絵本・おもちゃ
- 抱っこひも
- 母子手帳(コピー)
- 大人用紙おむつ
- 介護用品
- 予備メガネ・補聴器
- 入れ歯
- 携帯用杖 など



鳥瞰図
地震・津波災害
風水害・土砂災害
災害時の避難行動
災害情報の受信
その他の災害
日頃からの備え
非常持ち出し品
自主防災活動
応急処置
地区別避難所
洪水マップ
津波マップ

鳥瞰図
地震・津波災害
風水害・土砂災害
災害時の避難行動
災害情報の受信
その他の災害
日頃からの備え
非常持ち出し品
自主防災活動
応急処置
地区別避難所
洪水マップ
津波マップ