

備える





『非常持出品』や『備蓄品』の用意

▶ **非常持出品** / すぐに使う物、自分や家族にとって必要な物を用意しましょう。

基本品目の例

<input type="checkbox"/> 飲料水 	<input type="checkbox"/> 非常食 	<input type="checkbox"/> 懐中電灯 	必要に応じて準備しましょう <input type="checkbox"/> 予備鍵(家・車等)・印鑑 <input type="checkbox"/> 予備メガネ・コンタクトレンズ <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロなどの防寒用品 <input type="checkbox"/> クリームなどの保湿グッズ <input type="checkbox"/> 生理用品・おりものシート <input type="checkbox"/> 子ども用おむつ/大人用おむつ <input type="checkbox"/> 介護用品・入れ歯 <input type="checkbox"/> アレルギー対応食品 <input type="checkbox"/> 粉ミルク・ほ乳瓶・離乳食 <input type="checkbox"/> 補聴器・イヤーマフ、耳栓 <input type="checkbox"/> 母子手帳・介護保険証・障害者手帳
<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ・予備電池 	<input type="checkbox"/> 貴重品 	<input type="checkbox"/> 救急セット 	
<input type="checkbox"/> 持病薬・常備薬・お薬手帳 	<input type="checkbox"/> 簡易トイレ・衛生用品 	<input type="checkbox"/> 汎用性の高いもの 	

▶ **備蓄品** / 最低3日分の準備を心がけましょう。

飲料水	非常食	燃料	その他
			
<input type="checkbox"/> ペットボトルや貯水した給水用ポリタンク (1人1日3リットルを目安)	<input type="checkbox"/> お米 (レトルト・アルファ米も便利) <input type="checkbox"/> 缶詰・レトルト食品 <input type="checkbox"/> 梅干し・調味料 <input type="checkbox"/> ドライフーズ・チョコレート・飴	<input type="checkbox"/> 卓上コンロ <input type="checkbox"/> ガスボンベ <input type="checkbox"/> 固形燃料	<input type="checkbox"/> 生活用水 <input type="checkbox"/> 寝袋・毛布 <input type="checkbox"/> ポータブルストーブ (電池式・ガス式) <input type="checkbox"/> 各種アウトドア用品

ローリングストック法を実践しましょう!

ふだんから使っている缶詰やレトルト食品、乾麺や乾物などの保存食を少し多めに買って置き、食べた分を買い足すローリングストック法を実践すると、災害時にもふだんの食生活を保ちやすくなります。



災害時における感染症対策

災害時には感染症の拡大リスクが高まります。特に避難所では衛生状態を保つことが大切です。飛沫感染や空気感染によって拡大するおそれがあるため、感染症に「自分がかからない」ように手洗いを、かかっても「他人にうつさない」ために咳エチケットなどを行いましょう。



避難する

避難の具体的な行動

小中学校や公民館に行くことだけが避難ではありません。「避難」とは「難」を「避」けること。下の4つの行動があります。

行政が指定した避難場所への立退き避難

自ら携行するもの

- ・マスク
- ・消毒液
- ・体温計
- ・スリッパ 等



小・中学校



公民館

安全な親戚・知人宅への立退き避難

普段から災害時に避難することを相談しておきましょう。

※ハザードマップで安全かどうかを確認しましょう。



親戚・知人宅

普段から
どう行動するか
決めておき
ましょう

安全なホテル・旅館への立退き避難

通常の宿泊料が必要です。事前に予約・確認しましょう。

※ハザードマップで安全かどうかを確認しましょう。



旅館



ホテル

屋内安全確保

次の「3つの条件」を確認し自宅等に留まることが可能か判断しましょう。①自宅などが家屋倒壊等氾濫想定区域に入っていない、②浸水深より居室が高い、③水がひくまで我慢でき、水・食糧などの備えが十分にある。(細部はP12の「避難行動をフローでチェック」を確認してください。)

--- 想定最大浸水深

※土砂災害の危険がある区域では立退き避難が原則です。



豪雨時の屋外の移動は車も含め危険です。やむをえず車中泊する場合は、浸水しないよう周囲の状況等を十分に確認してください。