

災害に備えて

いざというときすぐに持ち出せるように、日ごろから準備・点検しておきましょう。

非常時持出品(例)

携帯ラジオ



- ラジオ
- 電池(多めに用意)

救急医療品



- 救急セット
- 常備薬(風邪薬等)
- マスク
- 手指の消毒液
- 体温計

非常食品



- 飲料水
- 乾パン
- 缶詰
- アルファ化米
- 飴・チョコなど

ライト類



- LEDランタン
- 懐中電灯
- 電池(多めに用意)

その他



- 現金(小銭多めに)
 - ホイッスル(助けを呼ぶため)
 - 着替え
 - ウェットティッシュ
 - 歯ブラシ
 - 携帯電話の充電器
 - ポータブルバッテリー
 - タオル
 - ラップフィルム(止血や食器にかぶせて使う)
 - 割りばし
 - 紙皿・紙コップ
 - 携帯トイレ
 - 新聞紙
 - ポリ袋
 - 耳栓・アイマスク
- 各家庭に必要なもの
- 赤ちゃん用品(ミルク、離乳食、おむつ等)
 - 生理用品
 - コンタクトレンズ、めがね
 - 入れ歯や補聴器
 - リュックサック

非常時備蓄品(例)

災害復旧までの数日間(最低限3日分、推奨7日分)を生活できるようにしましょう。

飲料水



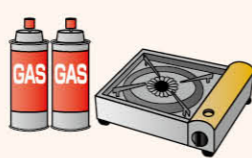
- 飲料水(1人1日3リットルを目安に)
- 貯水したタンクなど

非常食品



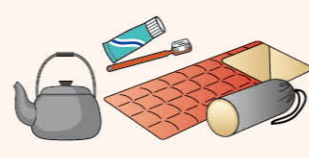
- お米(アルファ化米も便利)
- 缶詰・レトルト食品
- 梅干し・調味料など
- ドライフーズ・飴・チョコ(菓子類など)

燃料



- 卓上コンロ
- ガスボンベ
- 固形燃料
- ポータブル電源

その他



- 生活用水(風呂などに貯水)
- 毛布・寝袋・洗面用具など
- 調理器具(なべ・やかんなど)
- バケツ・各種アウトドア用品など
- 歯みがきセット・ひげそりなど

簡単!「ローリングストック」

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

出典：農林水産省Webサイト (<https://www.maff.go.jp/j/use/link.html>)



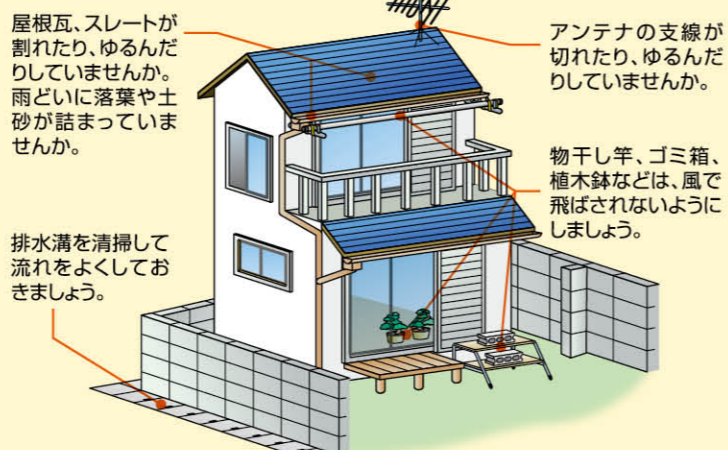
救急医療情報キットを準備しましょう

救急医療情報キットとは、一人暮らし高齢者や高齢者世帯の方、緊急時支援が必要な方がかかりつけの医療機関や緊急連絡先等の情報を専用容器(プラスチック製)の中に入れ、自宅の冷蔵庫に保管することで、緊急時に駆け付けた救急隊等による迅速な救急医療活動に活かしていくものです。災害時には、かかりつけの医療機関が被災し、情報提供が困難になる可能性があります。救急医療キットを避難所等に持参することで、服用薬や持病などの情報を伝えることができます。



家屋の点検

台風や集中豪雨に備えて、雨や風が強くなる前に点検しておき、早めに対処しておきましょう。



洪水・土砂災害に備えて

安全な避難経路の確認を



避難先までの避難経路は、あらかじめ自分たちで決めておき、安全に通行できるかを確認しておきましょう。

早めの避難を心がけましょう



土砂災害は多くの場合被害の発生・拡大に時間的余裕がありません。早めの避難を心がけましょう。

正確な情報収集と自主的避難を



市HP・ラジオ・テレビで最新の気象情報、災害情報、避難情報に注意しましょう。雨の降り方や浸水の状況に注意し、危険を感じたら自主的に避難しましょう。

避難の呼びかけに注意を



危険が迫ったときには、市や消防団から避難の呼びかけをします。呼びかけがあった場合には、危険な場所から速やかに避難してください。

避難が困難な場合



近くの丈夫で高い建物に避難しましょう。

前兆現象に注意



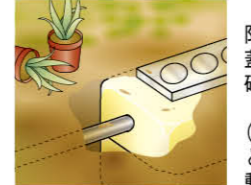
土石流やがけ崩れなどが発生する危険のある土砂災害警戒区域では、雨が降りはじめたら地面のひび割れなどの前兆に注意しましょう。

側溝や雨水ますの清掃



側溝や雨水ますと集水口を掃除し、雨水がスムーズに流れるようにしましょう。側溝などの上に物を置かないようにしましょう。

浄化槽の確認



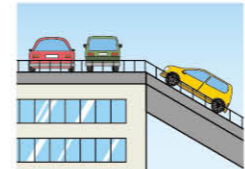
土砂や泥の流入を防ぐため、浄化槽の蓋が閉まっているか確認しましょう。浄化槽のプロアー(ポンプ)の電源を落とし、高い場所に移動させましょう。

屋外の対策



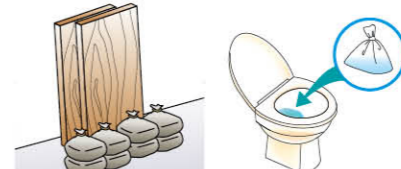
物干し竿や鉢植えなどは家の中に入らうか、しっかりと固定しましょう。プロパンガスボンベやエアコンの室外機などは、しっかりと固定しましょう。

車の移動



駐車場が低地や地下にある場合は、車を高台などの安全な場所に移動させましょう。

屋内への浸水防止



出入口などに止水板や土のうを置いて、水が入り込まないようにしましょう。トイレや浴室、洗濯機などの排水口の上に水のうを置き、下水の逆流を防ぎましょう。浴槽の水は流さずに溜めておきましょう。下水の逆流が防げるほか、生活用水として利用できます。

窓の対策



飛来物による破損から守るために雨戸を閉めましょう。雨戸がない窓にはガラス貫通防止用フィルムなどを貼りましょう。

屋内の対策



万が一の浸水に備えて、家財道具や大事なものを上階や高く安全な場所に移動させましょう。

自主防災組織に参加しましょう

「自分たちの地域は自分たちで守る」ため地域で支えあう自主防災組織に参加しましょう。大災害が発生した時には、消防をはじめとする防災関係機関が、道路や橋などの損壊により到着できなかったり、皆さんの地域以外での救助活動に追われ、十分な活動ができないといった最悪の状況も予想されます。皆さんが地域の人々と力を合わせ、人命や財産を守ることが重要です。



要配慮者への地域の支援が重要です

お年寄りや子ども・障がいのある方などは、災害が発生した場合、情報収集や避難行動・避難生活などで困難な状況に置かれることが多く、災害時に一層の支援が必要となります。

- 要配慮者自身およびその家族の方々と地域は交流を保つように心がけ、いざというときの援助の体制を作りましょう。
- 地域の皆様は、要配慮者の方が遠慮なく援助を申し出られるように、普段から働きかけや交流を持つよう心がけましょう。
- 自ら避難することが困難な方は、災害に備えて個別避難計画を作成しておきましょう。



防災訓練に参加しましょう

災害時に的確に対応ができるように訓練をすることが重要です。防災訓練では、情報の収集伝達、避難・誘導、初期消火、応急救護、地震体験など実践的な経験をすることにより、一人ひとりが災害発生時の対応策を身につけることができます。市や、町会、自主防災組織、企業などで行われる防災訓練に積極的に参加しましょう。

