

災害に対するご家庭での備え～これだけは準備しておきましょう！～

食料・飲料などの備蓄、十分ですか？

電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合に備えて、普段から飲料水や保存の効く食料などを備蓄しておきましょう。防災のために特別なものを用意するのではなく、普段の生活の中で利用されている食品等を備えるようにしましょう。

食料・飲料・生活必需品などの備蓄の例(人数分用意しましょう)

- ・飲料水 3日分 (1人1日3リットルが目安)
 - ・非常食 3日分の食料として、ご飯 (アルファ米など)、ビスケット、板チョコ、乾パンなど
 - ・トイレトイレットペーパー
 - ・マッチ、ろうそく・カセットコンロ など
- ※ 大規模災害発生時には、1週間分の備蓄が望ましいとされています。
- ※ 飲料水とは別に、トイレを流したりするための生活用水も必要です。日頃から、水道水を入れたポリタンクを用意する、お風呂の水をいつも張っておく、などの備えをしておきましょう。

非常用持ち出しバッグの準備をしましょう！

自宅が被災したときは、安全な場所に避難し避難生活を送ることになります。

非常時に持ち出すべきものをあらかじめリュックサックに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるようにしておきましょう。

非常用持ち出しバッグの内容の例 (人数分用意しましょう)

飲料水・食料品 (カップめん、缶詰、ビスケット、チョコレートなど)・貴重品 (預金通帳、印鑑、現金、健康保険証など)・救急用品 (ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)・ヘルメット、防災ずきん・マスク・軍手・懐中電灯・衣類・下着・毛布、タオル・携帯ラジオ、予備電池・携帯電話の充電器・使い捨てカイロ・ウェットティッシュ・洗面用具・携帯トイレ

※ 乳児のいるご家庭は、ミルク・紙おむつ・ほ乳びんなども用意しておきましょう。

ご家族同士の安否確認方法、決まっていますか？

別々の場所にいるときに災害が発生した場合でもお互いの安否を確認できるよう、日頃から安否確認の方法や集合場所などを、事前に話し合っておきましょう。災害時には、携帯電話の回線がつながりにくくなり、連絡がとれない場合もあります。その際には次のサービスを利用しましょう。

災害用伝言ダイヤル

局番なしの「171」に電話をかけると伝言を録音でき、自分の電話番号を知っている家族などが、伝言を再生できます。電気通信事業者によって毎月体験利用できる機会が提供されています。

※一般加入電話、一部のIP電話からご利用できます。

※携帯電話・PHSからもご利用できます。

災害用伝言板

携帯電話やPHSからインターネットサービスを使用して文字情報を登録し、自分の電話番号を知っている家族などが、情報を閲覧できます。



避難場所や避難経路、確認していますか？

いざ災害が起きたときにあわてずに避難するためにも、市のホームページや国土交通省ハザードマップポータルサイトなどから防災マップやハザードマップを入手し、避難場所、避難経路を事前に確認しておきましょう！

※豪雨、津波、火山噴火など、災害の種類によって安全な避難場所が異なります。

それぞれの災害をイメージして、どのように行動すれば安全に避難できるか家族で考えてみましょう。

家具の置き方、工夫していますか？

大地震が発生したときには「家具は必ず倒れるもの」と考えて、転倒防止対策を講じておく必要があります。

- ・転倒しないよう、家具は壁に固定しましょう
- ・寝室や子ども部屋には、できるだけ家具を置かないようにしましょう。置く場合も、なるべく背の低い家具にするとともに、倒れたときに出入り口をふさいだりしないよう、家具の向きや配置を工夫しましょう
- ・手の届くところに、懐中電灯やスリッパ、ホイッスルを備えておきましょう