

# 災害に備えての事前の準備

## ≡ 非常持ち出し品と備蓄品

いざという時のために、日ごろから避難に必要なものを整理しておきましょう。非常持ち出し品は、すぐ持ち出せるように準備し、備蓄品は十分な量をストックしておきましょう。また、風呂の残り湯は捨てずに溜めておくと、水洗トイレの雑用水や消火用水など、飲用以外の生活用水として有効に活用できます。何が必要か自分で考え、ご家族で話し合しましょう。

### 非常持ち出し品の例

- ヘルメット(防災ずきん)
- 飲料水(500mlペットボトル程度)
- 食糧(アルファ米、チョコレート、ビスケット、缶切り不要の缶詰など)
- 懐中電灯・予備の電池(年に一度は電池のチェック)
- スマートフォン・充電器
- 救急医薬品(消毒や傷の手当てができるよう)
- 常備薬
- 母子手帳・お薬手帳(コピー)
- 着替え(下着など)
- ろうそく
- ライター・マッチ
- ティッシュペーパー
- 洗面用具
- スポーツタオル
- 筆記用具
- 貴重品(健康保険証、運転免許証、預貯金通帳、現金、印鑑など)
- 軍手
- ポリ袋(ビニール袋)
- 使い捨てカイロ
- キッチン用ラップ(止血や容器に使える)
- アルミブランケット(防寒用)



### 備蓄品の例(1週間分を用意)

- 飲料水(1人1日3リットルを目安に)
- 給水袋
- 毛布または寝袋
- ブルーシート(敷物、雨よけ用)
- 食糧(アルファ米、レトルト食品、乾パン、缶切り不要の缶詰など)
- 菓子類
- 割り箸
- 衣類(下着、セーターなど)
- 新聞紙
- なべ
- カセットコンロ(予備のガスボンベ)
- マッチ・ライター・ろうそく
- 簡易トイレ(携帯トイレ)
- トイレ用ペーパー
- ゴミ袋
- 布製ガムテープ
- キッチン用ラップ



### 「ローリングストック法」で備蓄しましょう

非常食や水は、最低3日分の備蓄が必要です。非常食をまとめて買いしても、消費期限が過ぎたら、再びまとめて買いしなければなりません。定期的に大量購入を繰り返すことになります。おすすめの、ローリングストック法です。図のように、3ヶ月に1回など、日にちを決め、定期的にレトルト食品等の備蓄物資を消費し、消費した分だけ、あらかじめ補充するという方法です。

※薬、眼鏡、入れ歯など自分にしか合わないものは予備を入れておきましょう。

## ≡ 津波からの避難に備えよう

### ① 避難場所・避難経路を確認する

何分で避難場所までいけるか、避難経路に危険はないか、実際に歩いて点検しましょう。

### ② ハザードマップを確認する

津波の浸水域など自宅周辺の状況を知っておきましょう。ただし、ハザードマップは、一つの予測結果にすぎませんので、それ以上の津波が来る可能性も考慮して避難を考えましょう。

### ③ 家族で防災会議を開く

どこに避難して、どう連絡を取り合うのか、事前に話し合しましょう。家族一人一人が確実に避難することを確認しあい、迎えに行った家族が被災することが絶対ないようにしましょう。

### ④ 津波避難の表示マークを知っておく



#### 津波避難場所

津波に対して安全な避難場所・高台の情報を表示



#### 津波避難ビル

周りに高台がない場合に利用する。津波から避難できる高さ・耐震を有するビルの情報を表示



#### 津波注意

津波が起きた場合、津波が来襲する危険性が高い地域を表示

# 地震が発生したら

## ≡ 津波から命を守るために

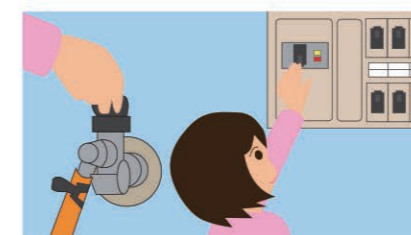


### まずは自分の身を守る



姿勢を低く!体・頭を守って!  
揺れが収まるまで動かない!

### 火の元確認、電源オフ



揺れが収まり、身の安全が確保されたら、火の元栓を締め、電源ブレーカーを切りましょう。

### 落ち着いて状況把握し、すぐ避難



(余裕があれば)非常時持出品を持って避難しましょう。夜間は懐中電灯を忘れずに。

### 避難時の心得



#### 〈重要ポイント〉

- 災害の状況によって必要な避難行動は変化します!
- マップの浸水情報は絶対ではありません。避難の目安です!
- 受け身にならず、自ら考えて行動を!