

共通して心がけること

避難場所や避難方法を確認しておく

発生する災害の種類によって立ち退き避難が必要な場合には、市が指定する避難場所や避難所、安全な場所にある親戚や知人宅に避難しましょう。また、ハザードマップで自宅が安全だと判断できる場合は、自宅にとどまることも考えてみましょう。

避難時は早めに、みんなと一緒に行動する

緊急時は普段より危険が多く、避難時に怪我をした場合、助けが来るまでに時間がかかるため、単独での避難は非常に危険です。緊急時に動く時には、早めに複数人で行動しましょう。

高齢者などは早めに避難し、落ち着いて行動する

避難に時間を要する高齢者などは避難情報などに注意し、早めの避難を心がけ、落ち着いて行動しましょう。

備蓄品は最低でも3日分を用意！

救援物資が届くにはおおむね3日かかるといわれています。食料と飲料水は最低3日分、できれば1週間分以上を確保し、非常時の持ち出し品は必要最低限な物にしてリュックサックなどにまとめ、すぐに取り出せる場所に保管しておきましょう。

▷家族の役割分担も考えて、1人1つの非常時持ち出し袋を用意しましょう

▷非常時持ち出し品は高齢者や乳幼児などの家族構成に合わせて必要なものを加えておきましょう。また、保存状態や使用(消費・賞味)期限などを定期的に点検し、必要に応じて交換しましょう

備蓄品の一例

非常食品

- ☐栄養補助食品
- ☐レトルト食品・缶詰・カップ麺・フリーズドライ食品
- ☐米(無洗米)、レトルトご飯
- ☐飲料水(大人1人で1日3ℓが目安)

生活用品

- ☐厚手の手袋・軍手、毛布
- ☐携帯トイレ、簡易トイレ
- ☐ライター・マッチ
- ☐ポリ袋
- ☐ラップ・アルミホイル
- ☐ティッシュペーパー・トイレットペーパー
- ☐水のいらないシャンプー・歯ブラシ
- ☐ボディシート

衣料品

- ☐下着・靴下・長袖シャツ・長ズボン
- ☐防寒用ジャケット・雨具

燃料類

- ☐カセットコンロ・カセットボンベ
- ☐乾電池・モバイルバッテリー
- ☐ポータブル電源

懐中電灯・LEDランタン

- ☐携帯ラジオ(手動充電式が便利)

衛生用品

- ☐救急セット
- ☐マスク(不織布など多めに)
- ☐常備薬・お薬手帳
- ☐アルコール消毒液・ウェットティッシュ
- ☐生理用品

家族構成に応じて必要な物

乳幼児

- ☐粉ミルク・乳児用液体ミルク
- ☐紙おむつ・お尻ふき
- ☐母子健康手帳・診察券

高齢者

- ☐持病の薬
- ☐柔らかい非常食
- ☐入れ歯(洗浄剤)・補聴器

ペット

- ☐ペットフード・ペット用のトイレ用品



防災の日は、関東大震災(大正12年9月1日発災)に由来し制定されました。近年は、東日本大震災や能登半島地震などの大きな地震が発生しているほか、異常気象による大規模な水害も発生しています。今一度身の回りの防災対策を見直してみましょう。

