

日ごろから予防対策を図ることで、被害を減らすことができます。

あなたを守る備え

もしものときのために備えておきましょう。

防災に関する知識の習得

台風・大雨などの災害につ

いての知識や過去に発生した災害の被害状況、災害時にとるべき行動などを学びましょう。



危険箇所の確認

家の周りの危険箇所や浸水予想箇所などを確認しておきましょう。

避難所の確認

近くの避難所を確認しておきましょう。

家族で話し合いました

- ① 避難場所・経路の確認
- ② 非常持出品・備蓄品を選ぶ
- ③ 家族の安否確認の方法
- ④ 災害時の役割分担を決めておく

非常持出品の準備・点検

水、食料、衣料品、医薬品、携帯ラジオ、懐中電灯などを準備し、いつでも使えるよう1年に2回は点検しておきましょう。

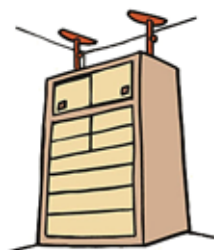


家庭内備蓄

災害時には、流通機能が停止することがあります。3日以上以上の水・食料・生活必需品・毛布などを確保しておきましょう。

住宅等の安全点検・補強

屋根や植木鉢などの飛散や家具の転倒を防止する工夫をしておきましょう。



防災訓練への参加

市や地域で行われる防災訓練に参加し、いざという時にあわてないで行動できるようにしておきましょう。

いざというときに備えて非常持出品を常備しましょう

その後の数日間を自活するためのもの

二次持出品

できれば5日分は用意。水や食料などは少し多めに備蓄しておく。

- 非常用食料 そのまま食べられるか、簡単な調理で食べられるもの。缶詰、乾パン、レトルト食品など。定期的に期限を確認する。
- 水 保存の目安は、ペットボトルで1～3年生活用の水の確保も忘れずに。
- 生活用品 卓上コンロや固形燃料。



ここがポイント 準備の仕方

- ①一人に1個の非常袋を用意
- ②非常袋は分散して保管
- ③車のトランクにも非常袋を入れておく
- ④わが家の防災の日を決めて中身を点検

災害が発生した時に最初に持ち出すもの

一次持出品

食料や水は少なくとも3日分は用意。重すぎると避難に支障があるので注意。(男性15kg、女性10kgを目安に)

- 携帯ラジオ(FM付き) 予備電池も
- ヘルメット
- 懐中電灯・ろうそく
- 衣類 下着類、セーター、ジャンパー、タオル、軍手、雨具など
- 救急・衛生用品 消毒薬、傷薬、ばんそうこう、包帯、生理用品、石鹸など
- 非常用食料 水はひとり1日3リットルが目安 缶詰、乾パン、レトルト食品など
- 生活用品 缶切、栓抜き、ナイフ、割り箸、紙製食器、ビニール袋、ロープなど
- 貴重品 現金(小銭も)、預金通帳、保険証、印鑑、免許証など



役立ったもの

阪神・淡路大震災で役立ったものには...

- 10円玉...携帯・自宅電話がつかない時、公衆電話を利用するため
- 自転車...移動のため
- ドライシャンプー・ウェットティッシュ...お風呂代わり
- ボール...救出や脱出のため
- 笛...居場所を知らせるため
- いざという時は、非常食になる食品
- 【缶入り】肉類・魚介類・野菜・果物の缶詰、スープ、ジュース、お茶、ミネラルウォーター
- 【ペットボトル入り】ミネラルウォーター、お茶
- 【びん入り】ジュース
- 【レトルトパック】ごはん類、カレー、スープ



女性のための避難用品

用意しておきたい、女性ならではの避難用品

女性に必要な避難用品

お風呂に入れず、下着も足りない状態でした。



避難所で生理になりました。生理用品が十分でなかったので大変でした。



洗顔や化粧水がなかったので肌が乾燥して大変でした。

- 生理用品 使い慣れたものを多めに用意しておきましょう。けがをしたときに止血用品としても使えます。
- おりものシート 入浴や洗濯ができない環境では、おりものシートを使うことで清潔に保つことができます。

ぬれタオルシート

からだをふくのに使います。なるべく大判のものを。

携帯(簡易)トイレ

外で用を足せない女性は、簡易トイレがあると安心。

ポンチョ

すっぽりかぶって、着替えなどの目隠しに使えます。フード付きのビニール製ならレインコートにもなります。

基礎化粧品

乾燥や炎症を防ぐために基礎化粧品は必要です。化粧水から美容液までの成分がまともに入ったものがかさばらずに便利です。

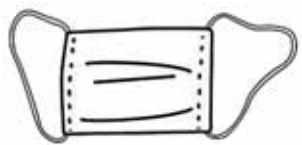


眉ズミ

マスクでも隠せない場所なので眉を描いている人は必需品。東日本大震災の避難所でも「洋服より眉ズミを」という声がかなりあったといいます。

マスク

有害物質や粉じんを吸い込まないために必要です。化粧ができない場合に顔が覆え、乾燥も防げます。



ガム

歯磨きができないときに備えてキシリトールガムを。

カップ付キャミソール

ブラジャーの代わりになります。洗濯して干すときも立ちません。