

いざという時のために

自分の身や住んでいるまちは、自分たちで守る・・・

1.非常持ち出し品／非常備蓄品の準備

リュックサックなどに入れておき、避難しなければならないときに持ち出す、「非常持ち出し品」と避難後の生活を支える「非常備蓄品」に分けて備えよう。

非常持ち出し品のチェック表

- ☐ 携常用飲料水
- ☐ 食品 (カップめん、缶詰、ビスケット、チョコレート)
- ☐ 貴重品 (預金通帳、印鑑、現金)
- ☐ 救急用品
- ☐ ヘルメット、防災ずきん
- ☐ 軍手 (厚手の手袋)
- ☐ 懐中電灯
- ☐ 衣類 (セーター、ジャンパー類)
- ☐ 下着
- ☐ 毛布
- ☐ 携帯ラジオ・予備電池・携帯電話
- ☐ マッチ、ろうそく (水にぬれないようにビニールでくるむ)
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 筆記用具
- ☐ 常備薬



小さな子どものいる家庭は

- ☐ ミルク
- ☐ 紙おむつ
- ☐ ほ乳びん

一人あたりの非常備蓄品のチェック表

- ☐ 飲料水 9リットル (3リットル×3日分)
- ☐ ご飯 (アルファ米) 4～5食分
- ☐ ビスケット 1～2箱
- ☐ 板チョコ 2～3枚
- ☐ 乾パン 1～2缶
- ☐ 缶詰 2～3缶
- ☐ 下着 2～3組
- ☐ 衣類 スウェット上下、セーター、フリースなど



※一人最低3日分は用意しておこう。 ※非常持ち出し品、非常備蓄品ともに年一度はチェックして、新しい物と交換しよう。

2.災害に備える「家族防災会議」をしよう

地震や風水害による被害が発生したとき、わが家ではどうすればいいのか、家族で考え、話し合ってみましょう。

家族の役割分担／家のなかのチェック

いざというときの、家族一人ひとりの役割分担を決めておこう。家のなかではどこが安全か、また危険なところはないか、チェックしよう。



非常備蓄品、非常持ち出し品の置き場所

非常備蓄品、非常持ち出し品の置き場所を決め、みんなで確認しよう。また、中身も定期的にチェックしよう。

避難場所・避難方法の確認

家の近くの避難場所はどこか、避難場所までの道順を確認しよう。また家にいるときなど、いろいろな場面での避難状況を考えてみよう。

家族との連絡方法は？

「災害用伝言ダイヤル171」などによる連絡方法を決め、家族がはなればなれになったときの連絡方法を考えてみよう。



各地域で実施される防災訓練には積極的に参加し、知識だけではなく、いざというときの動きを体で覚えましょう。応急手当や救急救命講習にも参加しましょう。

※災害の発生を止めることはできませんが、事前の対策により、被害は軽減することができます。
各家庭・地域で防災意識を高めましょう！

3.安心・安全な地域づくりに向けて

町内会などが母体となって、地域の防災活動を自主的に行っているグループを「自主防災組織」といいます。大きな災害が発生したときには、となり近所の協力・助け合いがとても大切になります。自主防災組織（防犯も含めて）を設立し、普段から地域みんなで活動しておきましょう。

■ 自主防災組織の活動例

平常時

- 防災知識の広報・啓発（地域防災・家庭内安全策）
- 地域の危険箇所の把握（防災マップ・タウンウォッチング等）
- 防災訓練（個別訓練・総合訓練の実施）

発災時

- 正しい情報の収集・伝達、広報活動
- 消火活動（出火防止）
- 救出・救護活動
- 住民の避難誘導
- 水・食料等の配分、炊き出し等の給食・給水活動



■ 災害時要援護者を支援しよう

高齢者、乳幼児、障害者、言葉の不慣れな外国人など、災害時に自分の身を守ることが難しい人が多くいます。実際に犠牲者の多くが高齢者です。こうした災害時要援護者を災害から守るためには、地域一丸となって支える体制づくりが特に必要です。