

9月1日は防災の日 ~災害に備えましょう~

台風、大雨、地震や津波など、様々な災害が発生しています。災害はいつ起こるかわかりません。何かあった時、非常事態に備えられるようにしておくこと、そして無事かどうかの確認方法や集合場所などを話し合っておくことが大切です。いざという時でも、自分や家族を守り、心のゆとりを持つことができるよう、必要な備えを進めましょう。

○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、できるだけ、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
 - ◆トイレットペーパー、ティッシュペーパー、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。



※『ローリングストック』とは、循環備蓄のこと。今までは災害時まで消費することのなかった非常食を、普段の生活の中で食しながら備蓄するという方法です。

“購入→備蓄→消費”のサイクルで、ストックを賞味期限切れまでに食べ、その分をまた追加購入して蓄えます。

○非常用持ち出しバッグの準備、できていますか？

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）
※アレルギーに対応している保存食もあるので、見直してみましょう。
- 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、携帯ラジオ、予備電池、携帯電話の充電器
- 衣類、下着、毛布、タオル
- 洗面用具、使い捨てカイロ、ウェットティッシュ、携帯トイレ



※内閣府・防災情報ページより