

自然災害に備えて

防災・減災の基本

防災・減災の基本は、日頃から災害に備え、「自助」「共助」「公助」が互いに連携し被害を最小限に留めることです。



防災組織の役割と活動

地域住民が協力・連携し、災害から「自分たちの地域は自分たちで守る」ために結成される組織が“自主防災組織”です。日頃から防災に関する様々な取り組みを行うとともに、災害発生時には被害を最小限に食い止めるための活動を行います。



防災について家族で話し合おう

災害時に最も頼りになるのは家族です。家族そろって防災について話し合みましょう。

① 家族一人ひとりの役割分担

火の始末の係、お年寄りや乳児などの安全確保の係、非常持ち出し品の係など、家族一人ひとりの役割分担を決めましょう。

③ 避難所の確認

自宅、学校、勤務先から避難所への最も安全な経路と、家族全員が落ち合える場所を決めましょう。

⑤ 家の内外の安全チェック

家屋の耐震化、家具などの転倒防止策、家の中や外の整理整頓をしましょう。

② 家族間の連絡方法

災害はいつ起こるか分かりません。災害時に居場所を伝える方法を考えましょう(災害用伝言ダイヤルの活用など)。

④ 初期消火の方法を覚えましょう

消火器の置き場所や使い方を確認しましょう。

⑥ 非常持ち出し品・備蓄品のチェック

非常持ち出し品・備蓄品の食料や飲料水は賞味(消費)期限があります。定期的に確認しましょう。

非常持ち出し品・備蓄品



非常持ち出し品

いざというときに備えて、非常持ち出し品を準備しましょう。非常持ち出し品は、リュックサックなどにまとめて、いつでも持ち出せる場所に保管しておきましょう。

食料	救急・安全対策	貴重品
<input type="checkbox"/> 飲料水(1人1日3リットルを目安) <input type="checkbox"/> 非常食(缶詰、乾パン、レトルト食品など) <input type="checkbox"/> 携帯食(チョコレート、キャンディーなど) <input type="checkbox"/> 粉ミルクと哺乳瓶(赤ちゃんがいる場合)	<input type="checkbox"/> 常備薬(胃腸薬、かぜ薬など) <input type="checkbox"/> 包帯、ガーゼ、ばんそうこう <input type="checkbox"/> 傷薬、消毒薬 <input type="checkbox"/> 持病のある方の薬 <input type="checkbox"/> ヘルメット、防災ずきん <input type="checkbox"/> ホイッスル <input type="checkbox"/> 除菌ティッシュ・除菌スプレー	<input type="checkbox"/> 現金(小銭) <input type="checkbox"/> 預貯金通帳、印鑑 <input type="checkbox"/> クレジットカード類 <input type="checkbox"/> 健康保険証 <input type="checkbox"/> マイナンバーカード、免許証など(本人確認できるもの)
<input type="checkbox"/> 衣類(厚手の物と薄い物) <input type="checkbox"/> 下着類 <input type="checkbox"/> タオル、毛布 <input type="checkbox"/> 手袋、軍手 <input type="checkbox"/> 寝袋 <input type="checkbox"/> 雨具	<input type="checkbox"/> ポリ袋(ビニール袋) <input type="checkbox"/> 新聞紙 <input type="checkbox"/> ろうそく、ライター <input type="checkbox"/> ナイフ、缶切り <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー <input type="checkbox"/> 懐中電灯(予備電池)	<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ <input type="checkbox"/> 紙おむつ <input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> 布ガムテープ <input type="checkbox"/> ロープ <input type="checkbox"/> 地図(ハザードマップ)
日用品など	日用品など	
<input type="checkbox"/> 飲料水(1人1日3リットルを目安) <input type="checkbox"/> 米(缶詰やレトルトのご飯なども便利) <input type="checkbox"/> 缶詰や菓子類 <input type="checkbox"/> 粉ミルク・離乳食	<input type="checkbox"/> 常備薬(胃腸薬、かぜ薬など) <input type="checkbox"/> 包帯、ガーゼ、ばんそうこう <input type="checkbox"/> 傷薬、消毒薬 <input type="checkbox"/> 持病のある方の薬 <input type="checkbox"/> ヘルメット、防災ずきん <input type="checkbox"/> ホイッスル <input type="checkbox"/> 除菌ティッシュ・除菌スプレー	<input type="checkbox"/> 現金(小銭) <input type="checkbox"/> 預貯金通帳、印鑑 <input type="checkbox"/> クレジットカード類 <input type="checkbox"/> 健康保険証 <input type="checkbox"/> マイナンバーカード、免許証など(本人確認できるもの)
衣類など	日用品など	
<input type="checkbox"/> 衣類(厚手の物と薄い物) <input type="checkbox"/> 下着類 <input type="checkbox"/> タオル、毛布 <input type="checkbox"/> 手袋、軍手 <input type="checkbox"/> 寝袋 <input type="checkbox"/> 雨具	<input type="checkbox"/> ポリ袋(ビニール袋) <input type="checkbox"/> 新聞紙 <input type="checkbox"/> ろうそく、ライター <input type="checkbox"/> ナイフ、缶切り <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー <input type="checkbox"/> 懐中電灯(予備電池)	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ(予備電池) <input type="checkbox"/> 携帯電話(充電器・バッテリー) <input type="checkbox"/> 筆記用具(油性マジック) <input type="checkbox"/> 洗面用具 <input type="checkbox"/> メガネ <input type="checkbox"/> マスク

備蓄品

災害復旧までの数日間(7日間程度)自ら生活できるように準備しておきましょう。被害を受けにくく、非常時でも取り出しやすい場所に保管しておくといいでしょう。

食料	燃料・日用品など	
<input type="checkbox"/> 飲料水(1人1日3リットルを目安) <input type="checkbox"/> 米(缶詰やレトルトのご飯なども便利) <input type="checkbox"/> 缶詰や菓子類 <input type="checkbox"/> 粉ミルク・離乳食	<input type="checkbox"/> カセットコンロ <input type="checkbox"/> 予備のガスボンベ <input type="checkbox"/> 毛布または寝袋 <input type="checkbox"/> ブルーシート	<input type="checkbox"/> 割り箸 <input type="checkbox"/> 衣類 <input type="checkbox"/> 新聞紙 <input type="checkbox"/> 簡易トイレ <input type="checkbox"/> 布製ガムテープ <input type="checkbox"/> キッチン用ラップ <input type="checkbox"/> なべ

「ローリングストック」を心がけましょう

備蓄食料・飲料水などの保存期限が切れる前に消費し、その分だけ新たに補充して常に一定量のストックがある状態を保つことを「ローリングストック」といいます。定期的に古い備蓄品から消費することで無駄を出さず、また、いざというときに期限切れで使えなくなることを防ぎます。

