

8/30~9/5は防災週間
9/1は防災の日

高めよう! 北区の地域防災力

保存版
5~8面

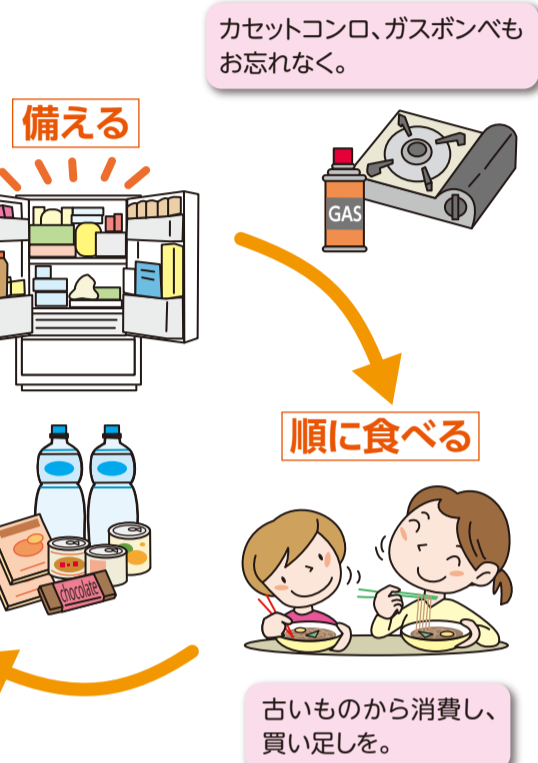
問地域課(地域)
☎6313-9734
FAX6362-3823

備え もしものために!

家庭内備蓄を心がけましょう

普段の生活に備蓄を(ローリングストック)

保存食を備蓄しておくことも大切ですが、日常生活の中に備蓄を取り入れましょう。普段から少し多めに食料などを買って置き、使った分だけ買い足します。



水とトイレの備えも重要

●水(飲料用・食食用・衛生用)

1人1日3リットル(生活用水含む)が必要です。4人家族で12リットル、最低でも3日間、できれば1週間分用意しましょう。



お風呂のため水は生活用水に利用できます。

●トイレ

災害によって電気・ガス・水道が寸断されるとトイレが使えなくなります。災害時の必需品!!(非常用トイレ処理セットなど)

家族構成に合わせた備蓄も必要

●乳幼児のいる家庭

粉ミルク、哺乳瓶、授乳ケープ、離乳食、スプーン、オムツ、おしりふき、肌着などの着替え、毛布など

●高齢者のいる家庭

おかゆなどのやわらかい食品、常備薬、大人用オムツ、入れ歯洗浄剤、補助具やメガネの予備など

●アレルギーをお持ちの家庭

アレルギーに対応した食品など

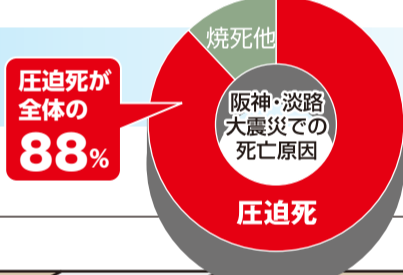
●ペットを飼っている家庭

ペット用の避難用品(ケージ・リード)、ペット用の食料など



家の中で自分や家族を守る準備を!!

阪神・淡路大震災の死因は、家屋の倒壊や家具の転倒などによる**圧迫死**が大半を占めていました。室内を点検し、「もしも」のために**備える**ことが大切です。



ご自身の家庭をチェックしてみましょう

- ☑ 窓ガラスや戸棚の扉ガラスへ飛散防止フィルム
- ☑ テレビ、電子レンジなどの重い家電製品はできるだけ低い位置に置き、耐震マットやL字金具などで、飛び出さない対策
- ☑ テーブル・イスは、脚に粘着マットなどの滑り止め
- ☑ 食器棚等は、食器や収納物が飛び出さないよう開放防止器具の取付け
- ☑ 冷蔵庫は、転倒しても避難経路をふさがらない置き方 ※揺れを感じたらすぐに離れる

★防災クイズ Q & A★

Q1 災害時に意外に役立ったものは?

- ①食品用ラップ
- ②ウエットティッシュ
- ③ポリ袋

Q2 寝室に置いておいてよかったものは?

- ①メガネ
- ②スリッパ
- ③懐中電灯

A1 すべて正解!!【熊本地震派遣職員の声】

- ①食器などを食品用ラップで覆うと洗わなくてよい。
- ②ウエットティッシュは水を使えないときに、手や体をふくのに便利。
- ③ポリ袋は使い方もいろいろ、大活躍!
 - 水を運ぶバケツ代わりに
 - 使い捨て手袋に
 - 新聞紙を中に入れてトイレ代わりに など

A2 すべて正解!!【阪神・淡路大震災の体験から】

- ①メガネは枕元に**ハードケース**に入れて置いておく。できれば予備を防災袋に!
- ②割れたガラスや物が飛び散るので素足はキケン。けがを防ぐためにスリッパをはいて。
- ③夜中に地震が起こると真っ暗でなにも見えない。壁に取り付けるタイプの懐中電灯は、地震の揺れで移動しないので便利。

