

備え編 今からできる「自助」

災害による被害を少なくするために、日頃の防災対策が重要となります。自分の身の安全を守るために一人ひとりが取り組む「自助」をおこないましょう。

まず確認:わが家の“危険度”を知る

城東区水害ハザードマップを確認し、河川の氾濫による浸水想定を書いてみましょう。

淀川が氾濫	大和川が氾濫	寝屋川流域の河川が氾濫
～ m未満	～ m未満	～ m未満
高潮が発生	内水氾濫	南海トラフ巨大地震による津波
～ m未満	～ m未満	～ m未満

水害ハザードマップの使い方を4面にのせています。



城東区水害ハザードマップ



非常持ち出し品の準備はできていますか？

以下一覧を参考に、リュックなど両手の使えるものに入れておきましょう

【非常持ち出し品】

- ☐ 飲料水、食品
- ☐ 懐中電灯
- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ 軍手、手袋
- ☐ 予備電池（モバイルバッテリーなど）
- ☐ 口腔ケア用品（液体歯磨きなど）
- ☐ 救急袋（ばんそうこう、消毒液、常備薬や持病薬、マスク、包帯など）
- ☐ お薬手帳
- ☐ 非常用トイレ袋
- ☐ 身分証明書のコピー
- ☐ 現金（小銭）など
- ☐ レジャーシート
- ☐ ポリ袋
- ☐ タオル
- ☐ サバイバルブランケット
- ☐ 下着
- ☐ トイレットペーパー
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ はし、スプーン、フォーク
- ☐ アルコール消毒液
- ☐ 雨具



【個人や家庭の事情にあわせて準備するもの】

- ☐ 車や家の予備鍵
- ☐ 予備のメガネやコンタクトレンズ等
- ☐ マイナ保険証（資格確認書）
- ☐ 粉ミルク
- ☐ 哺乳瓶
- ☐ 離乳食
- ☐ 母子手帳
- ☐ 紙おむつ
- ☐ 生理用品
- ☐ ペット用品

【夏に備えるもの】

- ☐ 冷却シート
- ☐ ハンディファン
- ☐ 瞬間冷却パック
- ☐ 汗拭きシート
- ☐ 蚊取り線香、虫よけスプレー
- ☐ 塩分タブレット
- ☐ うちわ、扇子
- ☐ 経口補水液

季節に応じて入れ替え

一般的に、風水害は夏場に発生することがほとんどですが、災害はいつ発生するかわかりません。冬場は防寒着など暖が取れるものを備えましょう。非常持ち出し品は、定期的な見直しと季節に応じた入れ替えが大切です。



感染症が流行しているとき

マスクや消毒液を多めに準備したり、体温計やビニール手袋を追加しましょう。



「非常用トイレ袋」の準備を忘れずに

大きな災害がおこると、しばらくトイレは使えません。

地震では・・・水道は止まる。

水道が復旧しても配水管が壊れていないかどうか分からない。

水害では・・・下水管に雨水があふれて、トイレを流すどころか逆流してくる。



凝固剤で排泄物をゼリー状にし、後日ごみ収集に出せるようにする袋です。1人1日5～7枚で計算して3日分程度を備蓄しておきましょう。