



備えはできていますか

災害発生から数日は、普段通りに買い物ができないことが考えられますので、自分や家族の生活必需品を日頃から十分準備しておくで安心です。

▶▶ 備蓄品の準備

備蓄品が揃っているかチェックしてみましょう。

- 日頃の買い置き
いつも食べる保存性のよい食料や水を買置きし、消費したら買い足す(ローリングストック方式)
- 7日以上(推奨)の食料
水を加えて食べられる米(アルファ化米)、缶詰、乾パン、インスタント・レトルト食品、栄養補助食品、お菓子、調味料、スープなど
- 7日以上(推奨)の飲料水
大人1人当たり1日3リットル
- トイレ用品
簡易トイレ、汚物保管用容器、トイレ袋、トイレトーパー
- 燃料
カセットコンロ、ガスボンベ、固形燃料
- 毛布・寝袋
- 食品用ラップフィルム
- ポリタンク



期限も必ずチェック!

▶▶ ローリングストック方式

賞味期限切れになってしまう前に消費する、経済的な方法です。



Point!

万一の非常時でも、食べ慣れた食品なら、子どもも安心して食事をとることができます。



身を守る行動をとろう!

地震発生時に安全を確保する行動を、場所ごとに確認しておきましょう。

◆集合住宅

ドアや窓を開け逃げ道を確認し、エレベーターは使わない。

◆繁華街やビル街

建物や壁、電柱などから離れる。落下物に注意する。

◆エレベーターの中

全ての階のボタンを押し、最初に停止した階で降りる。

◆スーパーやデパート

手荷物やカゴで頭を守る。商品の落下、ガラスの破片に注意する。

◆地下街

約60mおきに出口があるので、慌てずに行動する。

落ち着いて行動!



まずは頭を守って!



家族との連絡方法、集合場所の確認

災害時最も心配になるのは家族の安否です。複数の手段で連絡の取れる確率を高めましょう。いざという時のためにメモに書いておくと便利です!

災害伝言ダイヤル「171」や、携帯電話の「災害用伝言板」をしよう!

▶▶ 安否確認用の伝言サービス(171)

災害時に伝言の録音や再生ができます。



体験利用が可能な日

毎月1日、15日、1月1日～3日(24時間)
防災とボランティア週間
(1月15日9:00～21日17:00)
防災週間
(8月30日9:00～9月5日17:00)

利用してみよう!



避難先は複数決めることが大切!

▶▶ 避難先を決めよう

家族で相談し、避難先を確認してメモしておきましょう。状況に応じた避難先として①～③の全てを確認しましょう。

自宅で避難

従来のように避難所に多くの方が集中すると、新型コロナウイルスの感染が広がるリスクがあります。

避難所での「密」を少しでも避けるために、自宅避難、親戚・知人宅への避難、車中泊などの「分散避難」のご検討をお願いします。



Point!

マスク・体温計・消毒液も準備しておきましょう! 日頃からの体調管理も大事です。

① 自宅・親戚宅・知人宅・職場など
(最寄りの浸水しない安全な場所)

② 最寄りの災害時避難所

③ 最寄りの津波避難ビル

