保存版

問合 区市民協働課（防災） TEL 6647-9734 FAX 6633-8270

災害に対する備え

安全安心で住み続けられる
まちづくりをめざします

自宅が安全な場合は自宅避難！

「災害が起きたら避難所に行くしかない」と思っていませんか？

大きな地震が起きたとき、自宅が倒れたり火災の危険がない場合は、無理に避難所へ行くのではなく、**自宅に留まる**ことを考えてみましょう。

自宅避難に備える

備蓄品を用意

大規模災害ではライフラインや物流が一時的に停止します。自宅で避難生活をするためには、日頃から最低3日分、できれば1週間分の生活必需品を備えておいてください。

市民防災マニュアル

ローリングストック（1つ食べたら、1つ買い足す）

普段から日常使いの食品や日持ちする食品を少し多めに購入し、賞味期限などを考慮して、「1つ食べたら、1つ買い足す」ローリングストックの考え方で消費しましょう。

災害時の食の備え

非常備蓄品チェックリスト

●飲料

- □飲料水（2Lペットボトル）
- □非常用給水袋

●食料

- □アルファ米
- □乾パン
- □パン缶
- □インスタントラーメン
- □缶詰類
- □レトルト食品
- □スープ
- □味噌汁
- □ビスケット
- □キャンディ
- □チョコレート
- □塩

●生活用品

- □新聞紙
- □タオル
- □バスタオル
- □毛布
- □雨具
- □予備電池
- □卓上コンロ
- □ガスボンベ
- □固形燃料
- □鍋
- □ラップ
- □アルミホイル
- □やかん
- □皿（紙・ステンレスなど）
- □コップ（紙・ステンレスなど）
- □わりばし
- □スプーン
- □フォーク
- □歯ブラシ
- □石鹸
- □ドライシャンプー
- □非常用簡易トイレ
- □携帯電話の充電器
- □モバイルバッテリー
- □使い捨てカイロ
- □安全ピン

●衣類

- □上着
- □下着
- □靴下

●その他

- □ブルーシート
- □ガムテープ（布製）

水や食料だけではなくトイレが使えなくなったり、情報を得るための携帯電話の充電も大切なんだね！

避難所へ行く場合は

普段は安全な道も、災害時には危険な場合も！
自宅から避難場所に向かう経路を2～3コース想定しておきましょう。

中面の「浪速区防災マップ」を見てみよう！

区＝区役所