

非常時持ち出し品の準備&チェック

いざというときすぐに持ち出せるように、日ごろから準備・点検しておきましょう。
事前に準備出来ているか、チェック☑しましょう。

非常時 備蓄品 (例)

災害復旧までの数日間(最低3日)を生活できるようにチェック☑しましょう。

飲料水



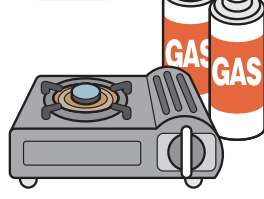
- 飲料水としてペットボトルや缶入りのミネラルウォーター(1人1日3リットルを目安に)
- 貯水した防災タンクなど

非常食品



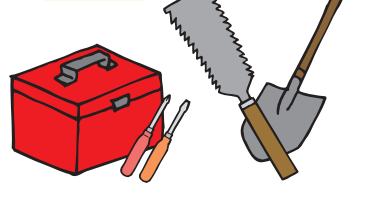
- お米(缶詰・レトルト・アルファ米も便利)
- 缶詰・レトルト食品
- 梅干し・調味料など
- ドライフーズ・チョコレート・アメ(菓子類など)

燃料



- 卓上コンロ
- ガスボンベ
- 固形燃料

工具類



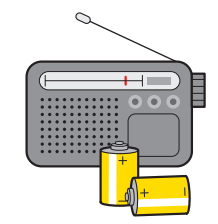
- スコップ
- ノコギリ
- パール
- ペンチ
- ジャッキ
- ロープ

その他

- 生活用水(風呂・洗濯機などに貯水)
- ラップ・アルミホイル・キッチンペーパー・缶切りなど
- 簡易トイレ
- 毛布・寝袋・洗面用具・ドライシャンプーなど
- ろうそく・新聞紙・段ボール・布製ガムテープ・着火ライター・マッチ
- 調理器具(なべ・やかんなど)
- スリッパ・長靴
- バケツ・各種アウトドア用品など
- 皿・コップ・はし
- ほうきとちりとり

非常時 持ち出し品 (例)

携帯ラジオ



- ラジオ
- 電池(多めに用意)

救急医療品



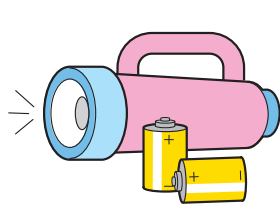
- 常備薬
- 鎮痛剤
- 傷薬
- 包帯
- 風邪薬
- 胃腸薬
- ばんそうこう
- 持病薬
- マスク
- 体温計
- お薬手帳

貴重品



- 現金
- 預金通帳
- 印鑑
- 免許証
- 健康保険証
- 権利証書
- カード類(コピー)
- 予備のキー

懐中電灯



- 懐中電灯(できれば一人にひとつ)
- 電池(多めに用意)

非常食品等

火を通さなくて食べられるもの、食器など



- 非常用食品
- ミネラルウォーター
- 缶切り
- 栓抜き
- 紙皿
- 紙コップ
- 水筒
- アレルギー対応の非常食
- 缶詰
- 軟らかい非常食

その他



- 衣類(下着・上着など)
- メガネ・予備のコンタクトレンズ
- カップ
- 生理用品
- タオル
- ヘルメット
- ラップフィルム(止血や食器にかぶせて使う)
- 入れ歯・補聴器・大人用紙おむつ・補助具の予備
- ライター
- 防災マップ(本書)
- ペット用品・ペットフードなど
- ティッシュペーパー
- トイレットペーパー
- 母子手帳
- 離乳食
- 日用品
- ナイフ
- 化粧品
- 粉ミルク
- 紙おむつ
- 新生児用品・ほ乳瓶・おしりふき・おもちゃ
- 寝具(毛布・タオルケット等)
- 防犯ブザー
- ペーパー歯みがき

※市が保有している備蓄品にも限りがあります。

避難をされる際には、可能な限り必要なものを持参し、避難していただくようお願いいたします。

1週間を想定した工夫と備え

ローリングストック法で備蓄した非常食を活用

ローリングストック法

定期的(1ヶ月に1、2度)に食べて、食べた分を買い足し備蓄していく方法です。食べながら蓄えるため、消費期限が短いレトルト食品等も非常食として扱えます。

自主防災組織

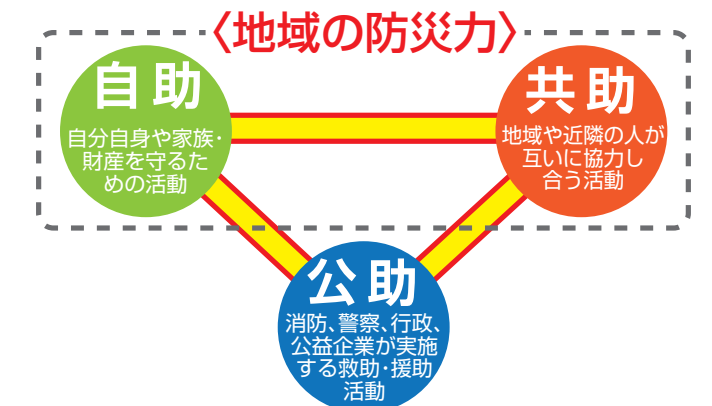
災害に強い地域をつくりませんか？

地域の 防災力

災害発生時には、自助・共助・公助の連携により人的・物的被害を軽減することができます。

ひとたび大規模な災害が発生したときには、公的機関が行う活動(公助)は交通網の寸断や同時多発火災などにより十分対応できない可能性があるため、個人の力で災害に備える(自助)とともに、地域での助け合い(共助)による地域の防災力が重要となります。

災害に強い地域づくりを目指して、災害時の被害を軽減するため、「自主防災組織」の活動を通じて、共助の強化、地域の防災力の強化に向けた取り組みを始めてみませんか？



1. 自主防災組織とは？

- 災害発生時にはもちろん、日ごろから地域の皆さんと一緒に防災活動に取り組むための組織を「自主防災組織」と言います。
- 平常時には防災訓練や広報活動、災害時には初期消火、救出救護、集団避難、避難所への給食・給水などの活動を行います。



2. なぜ、自主防災組織が必要なの？

- 大規模な災害が発生した場合、消防署などの防災機関だけでは、十分な対応ができない可能性があります。このような時、地域の皆さんと一緒に協力し、災害や避難に関する情報の伝達、避難誘導、安否確認、救出救護活動に取り組むことで被害の軽減を図る事ができます。また、活動を迅速に進めるためには「お互いに顔の見える関係」の中で、事前に地域内で役割分担を決めておくことが有効です。より効率よく、さまざまな活動をするためにも事前の準備(体制づくり)が重要です。

○各班の平常時(日ごろ)と緊急時(災害発生時)の活動内容は概ね次のような役割になります。

	情報班	消火班	避難誘導班	救出救護班	給食・給水班
平常時	<ul style="list-style-type: none"> ○住民に対する連絡体制、手段の検討 ○情報収集・伝達訓練の実施 ○防災意識の啓発、高揚に関する広報 ○公的防災機関との連携確保 	<ul style="list-style-type: none"> ○初期消火訓練の実施 ○消火用水の確保、確認 ○出火防止の啓発 	<ul style="list-style-type: none"> ○事前に避難路、避難場所を把握 ○避難誘導訓練の実施 ○避難路の安全点検 ※危険箇所(がけ、ブロック塀)などの確認等 ○避難行動要支援者の把握 	<ul style="list-style-type: none"> ○応急手当、衛生知識の普及 ○救命講習への参加 ○応急医薬品、救助資機材の確保、点検 ○技能、ノウハウを持った住民の把握 	<ul style="list-style-type: none"> ○食料、飲料水の個人備蓄についての普及啓発 ○炊き出し訓練の実施 ○炊き出し用資機材の確保、点検
緊急時	<ul style="list-style-type: none"> ○災害情報を住民に対して正確かつ迅速に伝達 ○地域内の被害情報を収集し、本部へ報告 ○混乱回避、出火防止等の広報 	<ul style="list-style-type: none"> ○初期消火活動 ※消防署、消防団の到着までの延焼拡大を防ぐのが基本です。ので無理はしないこと!! ○情報班と連携しての出火防止等の広報 	<ul style="list-style-type: none"> ○情報班と連携しての避難の呼びかけ ○安全な経路を選択しての避難誘導 ○避難行動要支援者の避難支援 ○避難地での安否確認 ○安否確認による救出救護班への情報伝達 	<ul style="list-style-type: none"> ○避難誘導班と連携しての速やかな救出 ※救出活動は危険を伴う場合があるため、二次災害に十分注意してください。 ○負傷者の搬送、応急手当の救護 ○避難所・救護所での救護活動への協力 	<ul style="list-style-type: none"> ○食料や水、救援物資等の受入、配布 ○必要に応じて炊き出し