


非常時持ち出し品リスト

 非常食	 飲料水	 懐中電灯 (予備電池)	 携帯ラジオ (予備電池)	 ろうそく・マッチ・ ライター
 紙おむつ・生理用品	 メガネ・時計		 缶切り、ナイフ (兼用のもの)	 軍手・ヘルメット
 タオル・歯ブラシ	 消毒液		 応急セット	 常備薬
 お薬手帳	 マスク	 ロープ・レジャーシート	 使い捨てカイロ	 携帯用充電器
 印鑑・貯金通帳	 体温計	 健康保険証・運転免許証	 現金	 衣料品 (暖かい衣類・雨具)

避難場所やハザードマップはコチラ



災害が発生してから「備えておけばよかった」と思っても間に合いません。それぞれの地域環境や家族構成に合わせて、先延ばしにせず、今できる備えをしておきましょう！

ローリングストック。これは、缶詰やレトルト食品など保存がきく食品やトイレットペーパーなどの日用品を少し多めに買い置きしておき、使った分だけ買い足していく方法で、災害時も慌てずに過ごすことができます。

今すぐできる備えを！

防災のために今すぐできることはたくさんあります。ハザードマップには災害危険地区だけでなく、非常時持ち出し品や備蓄品リスト、避難所や情報収集先など重要な情報が網羅されているので、まずはそれを見ながら話し合うことが一番。それをもとに、自分自身の防災行動計画「マイ・タイムライン」を作成してみるのがおすすめです。さらに、防災訓練に参加しておけば、とっさのときに必ず役立つでしょう。

災害が発生してから「備えておけばよかった」と思っても間に合いません。それぞれの地域環境や家族構成に合わせて、先延ばしにせず、今できる備えをしておきましょう！

防災のカギは事前準備にあり

さて、これらの物資は避難所で活用するものですが、そもそも災害が発生したときにどう行動すればよいのでしょうか。避難までの動きについて安井課長補佐に確認したところ、

「無事に避難したら、次に重視すべきは食事で栄養を取ること。必ず担当者が試食して、おいしいものを備蓄しています。最近ではアルルギー対応やハラル対応の保存食も入ってきますし、また粉ミルクのほか、お湯がなくても大丈夫な液体ミルクも備蓄に加えました。これらの食料や飲料水は、賞味期限の管理を徹底しています。毎年順番に入れ替えますが、期限の近くなったものは市の防災訓練やイベントで配布し、防災意識の啓発に役立っています。アルファ米は水を注ぐだけで食べられますので、その便利さと味をぜひ体験してみてください」



ハザードマップ

災害が起こる前の準備こそが重要だといえます。

「まず避難とは、難を避けること。つまり、命を守り安全を確保することです。ですから安全な場所にいる方は、必ずしも避難所に行く必要はありません。それを判断する材料がハザードマップです。自宅や勤務先が洪水・土砂災害・津波などの災害に対して危険かどうかを確認し、危険性がある場合はどこに避難するか、どの道を通っていけば安全かなど、確認しておくことが重要です。

もう一つ重要なのは、日頃から非常時持ち出し品を用意しておくこと。飲料水、食料、懐中電灯、救急用品など、最低限必要なものをリュックやバッグにまとめ、避難するときにすぐ持ち出せるようにしましょう」

避難所にはさまざまな物資がそろっていますが、それぞれの人や家族によって「必需品」は異なります。

例えば持病の薬、アルルギー対応食品や離乳食、紙おむつや生理用品、防寒具などは、自分で用意しておく安心です。



①

避難所では助け合って

災害時には、防災行政無線や防災ラジオ、緊急速報メールなどの情報をもとに、自宅が被災する危険がある場合は迅速に避難します。そして避難所に着いたら、地域の皆さんが互いに思いやりを持って支え合い、協力し合うことが何より大切です。

「避難所ではパーティーションテントの組み立て、物資の運び出し、食料や飲料水の配布など、手伝っていただけるとありがたいことが山のようにあります。食料が配られるのを待っているより、大勢で配れば皆さんに早く行き渡ります。ぜひ声を掛け合ってお協力をお願いします」

在宅避難のポイントは？

一方、安全が確認できた自宅にとどまることを「在宅避難」と言い



②



③

ます。これには日頃の防災備蓄が欠かせません。電気、ガス、水道などのライフラインが止まった場合に備え、水は1人1日3リットル、食料は3日分、できれば1週間分を備蓄しておくことが推奨されています。また、カセットコンロ・ボンベ、懐中電灯、携帯ラジオ、モバイルバッテリーなども役立ちます。

今、多くの人が実践しているのが

①味も種類も進化した非常食 ②総合防災訓練の様子 ③在宅避難に役立つカセットコンロ