



非常時持ち出し品、備蓄品を準備しよう！

目頃の備え

非常時持ち出し品 ・自分や家族の状況に合わせ必要なものを準備
 ・男性 15 kg、女性 10 kgを目安に準備

携帯ラジオ

- ラジオ
- 電池(多めに用意)



救急医薬品

- 常備薬
- 胃腸薬
- 傷薬
- お薬手帳
- 風邪薬
- 鎮痛剤
- 絆創膏
- 包帯



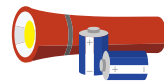
貴重品

- 現金
- 印鑑
- 健康保険証
- 預金通帳
- 免許証
- 権利証書



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

火を通さないうべられるもの

- 非常用食品
- 缶詰
- 缶切り
- 紙皿
- 水筒
- ミネラルウォーター
- 紙コップ
- はし・スプーン・フォーク



その他

- 衣類(下着・上着など)
- 生理用品
- 離乳食
- ウェットティッシュ・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)
- 防災マップ(本書)

- メガネ・コンタクトレンズ
- マスク・軍手
- 粉ミルク・ほ乳ビン
- 紙おむつ・携帯トイレ
- カップ・雨具
- ライター
- 携帯電話の充電器
- 笛・ホイッスル



非常時備蓄品 ・食料品は最低3日分、巨大地震に備え7日分を備蓄
 ・水は1人1日3リットルを目安に備蓄

飲料水



- ペットボトル入りのミネラルウォーター
- 貯水したポリタンク等

非常食品



- お米(缶詰・レトルト・アルファ米)
- 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・あめ(菓子類)

燃料



- 卓上コンロ
- ガスボンベ
- 固形燃料

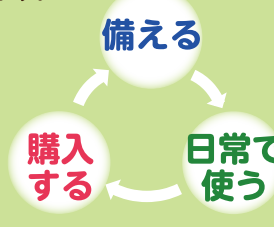
その他



- 生活用水(風呂・洗濯機などに貯水)
- 毛布・寝袋・洗面用具・ドライシャンプーなど
- 調理器具(なべ・やかん等)
- パケツ・各種アウトドア用品

ローリングストック法

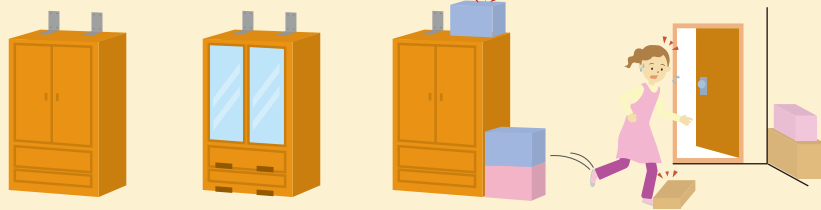
定期的に(1ヶ月に1~2度)備蓄品を食べて、食べた分を買い足し備蓄していく方法。食べながら備えるため、消費期限が短いレトルト食品等も非常食として扱えます。



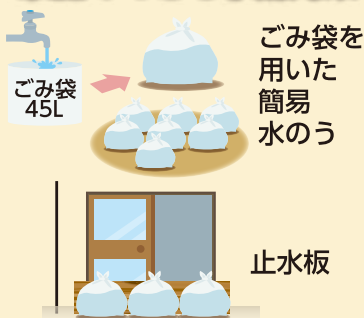
家庭でできる防災・減災対策

家具等の転倒防止対策

家具の転倒、落下防止のため金具などで固定。
 飛散防止フィルムを貼るなどガラスの飛散を防止。
 重い荷物は高いところに置かず、床に置く。
 出入り口付近には背の高い家具や荷物を置かず、避難口を確保。



家庭でできる水防対策



避難に関する知識を身につけよう

避難場所と避難所について

地震や風水害等の災害の種別ごとに、避難場所と避難所を指定しており、災害の種類により避難する場所、避難の方法が異なります。また、避難場所と避難所については次のような違いがありますので、近くの避難場所・避難所を確認しておきましょう。なお、避難場所も避難所も、災害発生時の状況により、対象施設の安全を確認した上で開設します。

避難場所とは…切迫した災害の危険から命を守るために避難する場所です。

指定緊急避難場所 (P6,7) (例: 学校等)	台風や大雨等の災害時に、危険から逃れるための安全な避難場所として、洪水や地震など災害の種類ごとに指定しています。
広域避難場所 (例: 公園等)	大規模な火災が発生したとき、輻射熱や煙などから身を守り、安全を確保する場所で相当程度のオープンスペースが確保された公園等の施設です。
一時避難場所 (例: 自治会館等)	災害発生直後に、二次被害を避けることができ、自治会員の安否確認を行うことができる安全な場所で、自主防災組織や自治会が独自に決める場所です。
一時避難所 (P6,7)	協定等に基づき、災害時に市からの要請により危険を一時的に回避する場所として利用できます。 ※長浜バイオ大学ドームは、水害時の利用に限ります。

避難所とは…災害により住宅を失った場合等において、一定期間避難生活をする施設です。

指定避難所 (P6,7)	被災者の住宅に危険が予想される場合や住宅が損壊した場合等、生活の場が失われた際に、一時的な生活の本拠地として宿泊滞在するための施設です。
--------------	--

避難に関する情報

災害の危険が迫って避難が必要になった場合に、以下の2つの情報が発令されます。各情報に応じた避難行動をとりましょう。

高齢者等避難

人的被害の発生する危険性が高まった状況

- 避難に時間を要する高齢者等の災害時要配慮者やその支援者は避難を始めます。
- 通常の避難行動ができる人は、家族との連絡、非常用持出品の用意等、避難の準備を始めます。



避難指示

人的被害の発生する危険性が明らかに高まった状況、あるいは既に人的被害が発生した状況

- 発令された地域の住民は指定された避難場所に避難を始めます。



※この情報は、令和3年度に内閣府より変更予定の情報を掲載しています。

ここに注意 POINT

避難に関する情報が発令されていなくても早め早めの避難行動をとりましょう。

分散避難とは…

災害時には、避難所に行くことだけでなく、在宅避難やホテル、親戚や知人宅への避難も選択肢です。自宅が頑丈な建物の高層階や危険な区域でないなど、安全が確保されている場合は自宅に留まることも、あらかじめ考えておきましょう。感染症の感染リスクがある状況では、ホテル、親戚や知人宅への避難は、避難所での3密(密閉・密集・密接)を避けるためにも有効です。