

自助の取り組み

1 災害の特徴を知る

風水害などの災害の特徴によって、対策や行動は変わります。日頃の対策や点検が大切です。

土砂崩れ・洪水などの備えで大切なこと

- 気象情報は毎日確認し、天候の変化に気をつける。
- 屋外と屋内の大雨・強風対策を行う。
- 浸水時など状況によっては、建物内に待機するほうが安全な場合もあるため、状況によって判断する。

雪害の備えで大切なこと

- 気象情報で暴風雪警報が発表されたときは警戒し、無理をせず、外出は控える。
- 家の給排気口が塞がらないよう除雪を行い、換気に気を付ける。
- 停電に備え、ポータブルストーブなど寒さ対策をする。
- 車に除雪道具や毛布、非常食などを備える。

地震の備えで大切なこと

- 家の耐震化や壁・塀の状況を見直し、補強対策を行う。
- 家具の固定状況や配置、避難経路を確認する。
- 揺れを感じたとき、どのように行動すればよいか想定しておく。

2 非常持ち出し品チェックリスト

リュックサックに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるようにしましょう。

非常持出品(例)	点検日
<input checked="" type="checkbox"/> 貴重品(預金通帳、印鑑、保険証、免許証) ★	/
<input checked="" type="checkbox"/> 携帯電話、充電器 ★	/
<input checked="" type="checkbox"/> 常備薬、お薬手帳 ★	/
<input checked="" type="checkbox"/> メガネ・コンタクトレンズ・保存ケース・保存液 ★	/
<input checked="" type="checkbox"/> 生理用品、紙おむつ ★	/
<input checked="" type="checkbox"/> 粉ミルク、哺乳瓶、離乳食 ★	/
<input checked="" type="checkbox"/> 非常食3日分程度(乾パン・缶詰・栄養補助食品・チョコレート・飲料水など)	/
<input checked="" type="checkbox"/> 懐中電灯、携帯ラジオ、予備の乾電池	/
<input checked="" type="checkbox"/> ヘルメット、防災ずきん、軍手	/
<input checked="" type="checkbox"/> 長袖、長ズボン	/
<input checked="" type="checkbox"/> 下着、靴下	/
<input checked="" type="checkbox"/> タオル	/
<input checked="" type="checkbox"/> 救急セット	/
<input checked="" type="checkbox"/> 防寒用ジャケット、雨具	/
<input checked="" type="checkbox"/> ライター、マッチ、ナイフ	/

★印は、緊急時であっても最低限持つべきものです。



3 備蓄品チェックリスト

災害直後から数日間、自足するためのものです。

備蓄品(例)	点検日
<input checked="" type="checkbox"/> レトルト食品、インスタントラーメン	/
<input checked="" type="checkbox"/> アルファ米(ごはん、おかゆなど)	/
<input checked="" type="checkbox"/> 飲料水(1人1日3ℓ)	/
<input checked="" type="checkbox"/> 給水用ポリタンク	/
<input checked="" type="checkbox"/> 紙皿、紙コップ、割り箸	/
<input checked="" type="checkbox"/> カセットコンロ、カセットガスボンベ、ランタン	/
<input checked="" type="checkbox"/> ラップフィルム※お皿に敷くと洗う必要がない	/
<input checked="" type="checkbox"/> ティッシュペーパー、ウエットティッシュ	/
<input checked="" type="checkbox"/> 簡易トイレ、水のいらないシャンプー	/
<input checked="" type="checkbox"/> ビニール袋 ※雨具、敷物、簡易トイレとしても使用可能	/
<input checked="" type="checkbox"/> ロープ、工具セット ※救助活動用	/
<input checked="" type="checkbox"/> ポータブルストーブ(電池式)	/
<input checked="" type="checkbox"/> 毛布	/
<input checked="" type="checkbox"/> ほうき、ちりとり ※瓦礫などの除去用	/
<input checked="" type="checkbox"/> 長靴 ※瓦礫などからの保護用	/

おすすめ備蓄方法「ローリングストック法」

備蓄した食品を定期的に消費(食べる)し、消費した分を、また買い足すという方法です。賞味期限切れをなくし、非常時にも食べ慣れた味のものが食べられるようになります。