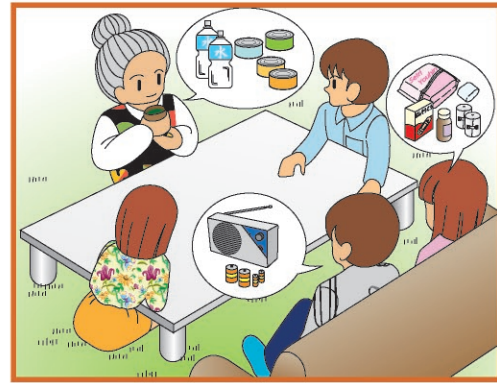
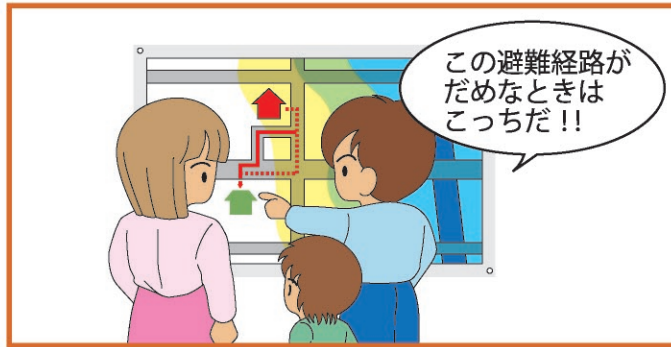


家族で防災について話し合おう

いざというときにあわてずに適切な行動をとるため、地震や津波、風水害などの災害が起こる前からの準備が重要となります。日頃から、災害への備えや災害時の行動について、家族で話し合っておきましょう。



避難場所、避難経路を想定しよう



災害発生時に安全を確保するための避難先として、自宅や勤務先の近くにある避難場所や、そこまでの経路を確認しておきましょう。また、家族が離ればなれになったときの集合場所も決めておきましょう。

火災や建物の倒壊、浸水状況などによって、避難場所までの経路が利用できなくなる場合もあります。どの地域が安全でどの地域が危険なのかを把握したうえで、複数の避難経路を想定しましょう。

災害発生時の連絡方法を確認しよう

地震などの大規模な災害が起きたときには、多くの人が連絡を取り合おうとするため、電話がつながりにくい状況になります。

そのような状況でも連絡を取り合うために、複数の連絡方法を決めておきましょう。

●災害用伝言ダイヤル「171」



●災害用伝言板

- NTTドコモ <http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>
- KDDI: au <http://dengon.ezweb.ne.jp/>
- ソフトバンク <http://dengon.softbank.ne.jp/>

●中継地点をつくる

被災地同士の連絡が取れない場合でも、被災地外との連絡は比較的とりやすい場合があります。そういうときは、被災地外の親類や知人に中継地点となってもらい、連絡を取り合う方法も有効です。

災害発生時の情報取得手段を確保しよう

災害発生時には、正しい情報を得ることが重要となりますが、大規模な災害により停電が発生すると、家庭のテレビやパソコンなどから必要な情報が得られなくなります。

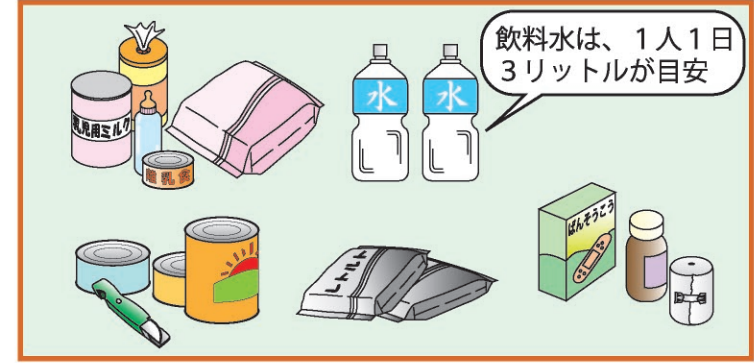
そのような場合でも、電池式のラジオや「ワンセグ」放送が受信可能な携帯電話などがあれば、情報収集が可能となります。(予備の電池や充電器なども用意が必要です。)

日頃から、複数の情報取得手段を確保し、利用方法も確認しておきましょう。

家庭内備蓄をすすめよう

災害発生時には、電気、ガス、水道といったライフラインが止まり、普段どおりの生活が困難となることや、救援物資が届くまで時間がかかることが想定されます。

それぞれの家庭でも3日分、できれば7日分を目安に飲料水や食料などを備蓄しておきましょう。



我が家にあわせた備蓄を

災害時に必要になるものは、家庭の状況によって様々です。家族構成や状況に応じて必要なものを備蓄品に加えましょう。

乳幼児がいる場合	粉ミルク、ほ乳瓶、離乳食、紙おむつ、ウェットティッシュ など
高齢者がいる場合	紙おむつ、常備薬、介護用品、入れ歯、補助具の予備 など
持病・アレルギーがある場合	症状に応じた薬や食べ物 など

●食べながら備えるローリングストック法

ローリングストック法は、保存食を日常的に消費し、食べた分だけ買い足していく備蓄方法です。

保存食を備蓄したまま、賞味期限が過ぎてしまったなどの失敗を防ぎ、レトルト食品やカップ麺などの食べ慣れた食品も利用して、常に新しい保存食を備蓄する方法です。



非常時に持ち出すものは

避難するときに備蓄品すべてを持ち出すことは困難です。リュックサックなどの非常持ち出し袋に入れて最優先で持ち出す一次持ち出し品と、避難生活が長引く場合に後で自宅に取りに行く二次持ち出し品に分けておくと便利です。

◆非常持ち出し袋 (一次持ち出し品)

【飲料水・食料・避難用具】

- 飲料水 食料 懐中電灯 携帯ラジオ
- スリッパ 軍手 筆記用具 下着、生理用品
- ヘルメット 雨具 タオル 毛布
- ティッシュペーパー (ウェットティッシュ)

【救急医薬品】

- 常備薬 消毒液 ばんそうこう・ガーゼ・包帯

【貴重品】※持ち出し袋の中に入れて、すぐに持ち出せるようにしておく。

- 現金 身分証明書 印鑑 預貯金通帳
- 健康保険証

【その他家庭で必要なもの】

-

◆備蓄品 (二次持ち出し品)

【飲料水・食料・生活用品】

- 飲料水 食料
- 卓上コンロ (予備の燃料も)
- 食器・鍋など ラップ
- 衣類 タオル
- バスタオル 予備の電池

【避難用具】

- 携帯トイレ 毛布・寝袋

【あると便利】

- 使い捨てカイロ 新聞紙
- バイク・自転車 安全ピン
- 洗濯バサミ