

🔒 備える

4-1. 今からできる備えをしよう！

🔑 みんなで助け合える関係づくりに取り組もう！

災害時、「自分たちの地域は自分たちで守る」という自主防災の活動が大きな力となります。普段からお互いに声を掛け合い、地域の防災訓練などへ参加してみましょう。



🔑 要配慮者の支援に取り組もう！

地域には高齢者、障害者、妊産婦、乳幼児、アレルギーなどの慢性疾患のある方、外国人の方などがいます。日頃から気にかけて、お互いにコミュニケーションをとり、そして災害が起きたときにはみんなで助け合える関係をつくりましょう。



Q. 要配慮者とは？

災害時に限定せず一般に、「特に配慮を要する人」のことで、高齢者、障害者、妊産婦、乳幼児、アレルギーなどの慢性疾患のある方、外国人の方など。

Q. 避難行動要支援者とは？

要配慮者のうち、災害が発生した場合に、または災害が発生するおそれがある場合に、自ら避難することが困難で、円滑・迅速に避難するために特に支援を必要とする人。

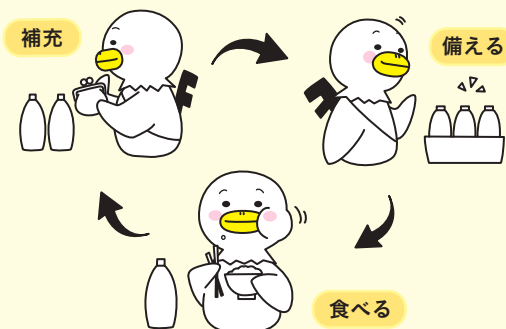
🔑 非常持ち出し品・非常備蓄品を準備しよう！

公的な支援物資は、発災からすぐに届かないかもしれません。コンビニなどのお店にも人が殺到し、すぐに商品がなくなるかもしれません。そのため、ご家庭で非常食などの防災グッズを備える事はとても重要です。

🔒 ローリングストック法

「非常時には非常食を」と思っていないですか？非常時に食べるものは必ずしも非常食ではなく、日常食べているもので足ります。

例えば缶詰やカップラーメン、レトルト食品など、普段の買い物のときに少し多めに買い置きし、日々使いながら減った分をまた買い足すことで、特別な準備や出費をせずに備蓄することができます。



🔑 わが家の避難計画を考えよう！

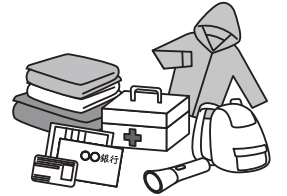
避難への備えとして、本冊子の裏表紙にある「わが家の避難計画」に、地震・津波時、風水害時の避難先や避難するタイミングを考えて、記入してみましょう。

非常持ち出し品

非常持ち出し品は、避難するときに持ち出すものです。

持って運べるだけの必要最低限にし、リュックサックなど両手が使える袋に入れましょう。

- | | |
|---|--|
| ☐ スマートフォン（携帯電話） | ☐ ビニール袋 |
| ☐ 充電器 | ☐ マスク・消毒液 |
| ☐ モバイルバッテリー（電池タイプ） | ☐ 歯ブラシ・歯磨きシート |
| ☐ 懐中電灯（ヘッドライト） | ☐ 体温計 |
| ☐ 電池式ラジオ | ☐ 上履き（スリッパ、靴下など） |
| ☐ 薬（常備薬、服薬中の薬） | ☐ タオル |
| ☐ お薬手帳 | ☐ 衣類 |
| ☐ 非常食・水 | ☐ 貴重品（現金（小銭含む）、印鑑、通帳、健康保険証、免許証など） |
| ☐ 携帯トイレ | ☐ その他自分の生活に欠かせないもの（使い捨て哺乳びん、生理用品、紙おむつ、とろみ剤など） |
| ☐ コンタクトレンズ（予備の眼鏡） | |
| ☐ 軍手・手袋 | |



非常備蓄品

非常備蓄品は、災害直後から混乱が収まるまでに必要なものです。

最低3日間分、できれば1週間分以上の備蓄をしておきましょう。

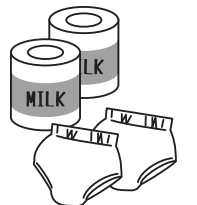
☑ 在宅避難生活を支えるもの

- | | | |
|---|----------------------------------|---|
| ☐ 飲料水、生活用水 | ☐ 雨具 | ☐ 簡易食器 |
| ☐ 非常用給水袋 | ☐ 使い捨てカイロ | ☐ 簡易トイレ |
| ☐ 非常食（アルファ化米、レトルト食品など） | ☐ 予備電池 | ☐ バケツ |
| ☐ 携帯コンロ、ガスボンベ | ☐ 生理用品 | ☐ 工具類（ロープ・ボールなど） |
| ☐ ラップ、アルミホイル | ☐ 毛布 | ☐ 新聞紙 |
| ☐ 衛生用品 | ☐ なべ | ☐ 布ガムテープ |
| | ☐ やかん | ☐ その他自分の生活に欠かせないもの |



☑ 乳幼児・妊産婦がいる家庭に役立つもの

- | | | |
|------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ ミルク（粉・液体） | ☐ おしりふき | ☐ スタイ（よだれかけ） |
| ☐ 使い捨て哺乳びん | ☐ おんぶひも | ☐ 母乳パッド |
| ☐ 紙コップ | ☐ 抱っこひも | ☐ 授乳ケープ |
| ☐ スプーンなど | ☐ ガーゼハンカチ | ☐ ベビーフード |
| ☐ 紙おむつ | ☐ 清浄綿 | ☐ おもちゃなど |



☑ 高齢者・要介護者がいる家庭に役立つもの

- | | | |
|----------------------------------|-------------------------------|---|
| ☐ 大人用紙おむつ | ☐ 杖 | ☐ 障害者手帳 |
| ☐ 紙パンツ | ☐ 介護用品 | ☐ ヘルプマーク |
| ☐ 入れ歯 | ☐ 老眼鏡 | ☐ とろみ剤 |
| ☐ 入れ歯用洗浄剤 | ☐ 補聴器 | ☐ その他自分の生活に欠かせないもの |

