



# 災害に備えましょう



9月1日は防災の日です。日本では自然的条件から、地震や台風、豪雨、火山噴火などによる災害が発生しやすくなっています。  
家庭の備えを見直し、いつ起こるか分からない災害に備えましょう。

## 【避難情報を知りましょう】

- ◎テレビでの確認方法  
NHK 総合(1チャンネル)に合わせリモコンのデータ放送で河川の水位情報が配信されています。
- ◎インターネットでの確認方法  
『堺市防災情報システム』で検索すると、気象情報の他、水位情報や土砂災害情報などを確認できます。

## 【非常持出品を準備しましょう】

～リュックなどに入れ両手を使えるように～  
<例：妊婦や赤ちゃんのいる家族に必要なもの>

### 安全に避難するために

- ヘルメット・帽子  軍手  スリッパ・靴
- 懐中電灯(ラジオ・充電器付きがよい)

### 生活のために

- 非常食・栄養補助食品  現金(小銭も)  新聞紙
- 飲料水(一人500ml2本)  ラジオ  携帯電話

### あると便利なもの

- 使い捨てカイロ  マスク  ウェットティッシュ
- 絆創膏  ラップ  トイレットペーパー
- 筆記用具  ビニールシート  簡易トイレ
- ドライシャンプー

### 妊婦さんのために

- 清浄綿  生理用ナプキン  下着・衣類
- 保温できるもの(毛布、靴下、カイロ)
- 常備薬  母子健康手帳

### 乳幼児のために(マザーズバッグを活用しても)

- 粉ミルクと飲料水  哺乳瓶(使い捨てのものが便利)
- 授乳ケープ  離乳食・おやつ  紙おむつ
- おしりふき  赤ちゃんの衣類  抱っこひも
- バスタオル・ブランケット
- 保温できるもの(毛布、はおるもの、靴下)



災害が発生したとき、家族が一緒にいるとは限りません。家族との連絡方法や集合場所を具体的に決めておきましょう。  
災害用伝言ダイヤル『171』で伝言を録音したり再生することができます！



日頃から、近所の人やお友達との交流をしましょう。いざという時に協力し合えたり、つながりが力になります！

## 【避難する場所や避難経路を確認しましょう】

前もって実際に歩いて確認しておきましょう。  
避難経路は火災や倒壊により通れなくなる可能性もあるので複数確認しておくことが大切です。



<広域避難地>  
大規模な火災時に、一時的に避難する場所



<津波避難ビル>  
津波発生時に一時的に避難する場所



<小・中学校など>  
暴風や河川氾濫、土砂災害から一時的に避難する場所

<小・中学校・高校・体育館などの公共施設>  
家屋の崩壊、浸水被害などにより居住不可能な場合に一定期間避難生活を行う場所(地震時のみ開設する避難所もあり)



## 【家庭備蓄に努めましょう】

<例> ～1週間分以上の食料や飲料水が必要～

### 食料

- 缶詰  フリーズドライ食品
- 乾麺、インスタント麺  レトルト食品
- チョコレート・飴などのお菓子類
- 飲料水(一人1日3ℓ)

### 生活用品

- 卓上コンロ、予備ボンベ
- 紙おむつ  生理用品  給水袋
- 携帯用トイレ  懐中電灯  ラジオ
- 携帯電話の充電器、モバイルバッテリー(乾電池式、手回し充電式など)

### 医薬品など

- 常備薬  お薬、お薬手帳

『気が付いたら保存食の消費期限が切れてしまっていた』という心配があります。普段食べている消費期限の長い食品を多めに購入し、消費した分を買い足すことを繰り返して備蓄するののも一つの方法です。

- 主食：アルファ化米、缶詰のパン
- 野菜：レトルトスープ、ドライパックの大豆の缶詰など
- 肉魚：カレー、ハンバーグなどのレトルト、魚の缶詰など
- 菓子：ビスケット、果物の缶詰、飴など

