

Check!

3日分の備蓄品は用意していますか？

災害時、物資が届くまでに時間がかかることがあります。保存のきく飲み物や食べ物、生活必需品を最低3日分備えておきましょう。備蓄できるものは、両手が使えるリュックタイプの袋等に入れ、持ち出しをする物はすぐに持ち出せるよう、普段から場所を確認しておいてください。

また、生活必需品は人により必要なものが異なります。チェックリストはあくまで一例です。ここに書いてあるものだけでなく、普段の生活に必要なものを備えましょう。



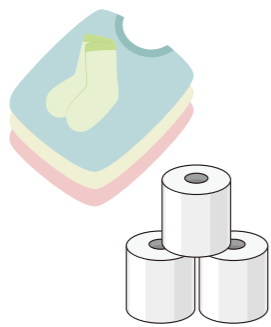
備蓄品・持ち出し品チェックリスト

食料

- 飲料水(1日3ℓを3日分)
- 非常食(アルファ米や乾パン、お菓子、缶詰等調理が不要なもの3日分)

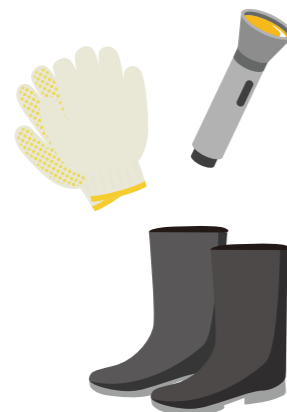
衛生用品

- 救急セット
- 常備薬
- タオル
- トイレtp紙
- ティッシュペーパー
- ウェットティッシュ
- 着替え(下着も)



便利品など

- ヘルメット・防災ずきん
- ランタン・懐中電灯
- 乾電池
- 笛・ブザー
- 使い捨てカイロ
- マスク
- ビニール袋
- アルミ製保温シート
- 毛布
- スリッパ
- 軍手・手袋
- マッチ・ライター
- 給水袋
- 雨具(レインコート・長靴など)
- レジャーシート
- 簡易トイレ



貴重品

- 現金(公衆電話用に小銭も)
- 車や家の予備カギ
- 予備の眼鏡やコンタクトレンズ
- 健康保険証
- 身分証明証(運転免許証など)
- 印鑑
- 母子手帳



情報収集用品

- 携帯電話(充電器も)
- 携帯ラジオ
- 家族の写真(はぐれた時の確認用)
- 緊急時の家族・親戚・知人の連絡先
- 筆記用具



乳幼児がいる家庭

- 粉ミルクとほ乳びん
- 離乳食とスプーン
- おむつ
- おんぶひも・抱っこひも



要介護者のいる家庭

- 補助具の予備
- 障がい者手帳
- おむつ



「まさか」のために「いつも」から

昨年6月18日午前7時58分ごろ、大阪北部地震が発生し、交野でも震度5強の大きな揺れが襲いました。あの地震から1年、改めていつ発生するか分からない大地震に備え、家庭での災害対策を見直しましょう。今回は、家庭のできる対策を紹介します。

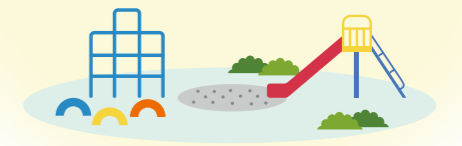
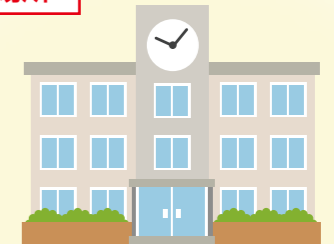
Check!

集合場所や連絡方法は決めていますか？



災害は家族が一緒にいるときに起きるとは限りません。災害時、家族がバラバラになってしまったときのために、集合場所や連絡方法を決めておいてください。

集合場所



学校や公園など

連絡方法



Check!

家具が倒れないよう固定していますか？

大地震で家屋が倒壊しなくても、家具が倒れることにより、けがや最悪死に至る場合もあります。重たい家具は倒れないよう固定し、寝室やリビング等、過ごす時間の多い部屋には、重たく背の高い家具は置かないようにしましょう。

