

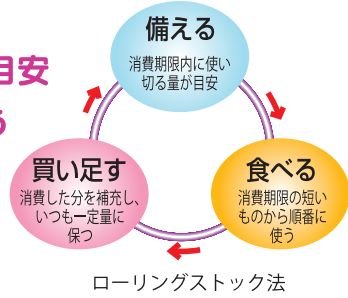
⑥ 家庭内備蓄・持出品を準備しよう

大規模な災害が発生した場合、救援物資がすぐに届くとは限りません。

■ 救援物資が届くまでの家庭内備蓄をする。

- 最低でも3日分、できれば7日分
- 飲料水は、1人1日3リットルが目安
- ローリングストック法を活用しよう

※ローリングストック法とは、備蓄してある食品を定期的に消費し、食べた分だけ買い足す方法です。



■ 「定期的なチェック」や「防災キャンプ」などで実際に使ってみましょう

備蓄品や非常持出品は、半年に1回程度の割合で中身を点検しましょう。飲料水や非常食の賞味期限チェックをはじめ、医薬品などの使用期限、電池切れなどの確認は重要です。そのほか、非常食や飲料水、カセットコンロなど備蓄品を使用した「防災キャンプ」や「防災ピクニック」を行い、実際に備蓄品で役立つもの、足りなかったものを確認してみるのもよいでしょう。

■ 非常持出品チェックリスト

□ …… 必ず必要なもの ◆ …… 個々の事情によって必要なもの ○ …… あると便利なもの ■ …… 避難所で役立つ

貴重品	食料品
<ul style="list-style-type: none"> 財布(コイン含む現金公衆電話用)..... □ 健康保険証コピー..... □ 家や車の予備鍵..... □ 携帯電話・スマホ(充電器)..... ◆ 運転免許証・パスポートなど..... ◆ 印鑑・実印..... ◆ 通帳類コピー(預貯金・年金など)..... ◆ 証書類(権利証書など)..... ◆ 	<ul style="list-style-type: none"> 飲料水(1人1日1.5L程度)..... □ 携帯食(栄養補助食品など)..... □ 非常食(乾パンなど調理なしでそのまま食べれるもの)..... □
衣類	生活用品
<ul style="list-style-type: none"> 下着類(シャツ・靴下などの着替え)..... □ 防寒着..... □ 手袋..... □ 雨具(レインコート)..... □ 	<ul style="list-style-type: none"> マスク..... □ タオル・ハンカチ..... □ トイレペーパー・ティッシュペーパー..... □ 歯ブラシ・歯磨き粉..... □ 携帯ラジオ(予備電池)など..... ○ 懐中電灯(予備電池)など..... ○ 防寒用レジャーシートなど..... ○ 使い捨てカイロ..... ○ ウェットティッシュ..... ○ 缶切り..... ○ ライター..... ○ ポリ袋(10枚程度)..... ○ 万能ナイフ..... ○ 筆記用具(メモ帳・ペン類・マジックなど)..... ○ キャンプ用品(テント・寝袋・ガスコンロ等)..... ○
救急用品	女性用品
<ul style="list-style-type: none"> ばんそうこう..... □ 常備薬・持病薬など..... ◆ 処方箋の控え..... ◆ 消毒薬..... ○ 包帯等..... ○ 胃腸薬・かぜ薬など..... ○ うがい薬..... ○ 	<ul style="list-style-type: none"> 生理用品..... ◆ 化粧品..... ◆ 鏡・ブラジャーなど..... ◆ 女性用下着..... ◆
高齢者・障がい者用品	赤ちゃん用品
<ul style="list-style-type: none"> 介護保険被保険者証..... ◆ 介護用品..... ◆ めがね・入れ歯・おむつなど..... ◆ 障がい者手帳..... ◆ 補装具..... ◆ 排泄管理用品..... ◆ 在宅療養関連品..... ◆ 	<ul style="list-style-type: none"> 母子手帳..... ◆ 粉ミルク・哺乳瓶・離乳食..... ◆ 洗淨綿・バスタオル..... ◆ 紙おむつ・ベビーカー(荷物搬送にも役立つ)..... ◆

その他わが家に必要なもの Memo

防災訓練・学習会に参加しよう

災害時の被害を最小限に抑えるには、日ごろから災害を想定した訓練や防災のことを学べる講習会に参加することが大切です。田川市では、国・県・市や各校区の自主防災組織と協力して様々な訓練講習を実施しています。地域の防災訓練には積極的に参加して、家族や地域の防災力向上を目指しましょう。

様々な訓練や学習会

<h3>図上訓練</h3> <p>地域の地図を使いながら手作りのハザードマップを作成します。地域の危険箇所を把握し、防災上の課題を理解します。</p>	<h3>防災学習会</h3> <p>気象情報の取得方法や避難の心構え、事前に準備すべきことなど、防災に関する様々な事項を学びます。</p>	<h3>避難訓練</h3> <p>実際に自宅から避難所まで移動することで、周りの危険箇所を知り、状況に応じた避難経路を確認することや避難所での生活の様子を学びます。</p>	<h3>炊き出し(給食・給水)訓練</h3> <p>市や自主防災組織が備蓄する給食用品(ガスバーナー、大鍋)などの使用方法を習得しながら、災害時の給食・給水の方法を学びます。</p>
---	---	--	---

防災訓練や講習会に参加するメリット

- 実際の災害に近い体験ができる
 - 避難場所や避難経路を確認でき災害時の避難判断が早くなる。
- 家族の防災対策の現状を知ることができる
 - 家族みんなで避難する場合や、家族バラバラに避難する場合など、状況に応じた避難について考える機会となる。
- 防災の基礎知識を習得することができる
 - 防災情報の取得方法や自宅周りの危険箇所を学ぶことができ、事前にすべきことを確認することができる。
- 地域の人と深く交流することができる
 - 地域の人と日ごろから交流することで、有事の際、互いのスムーズな手助けが可能となる。

