

災害は他人事ではありません！！ —— 大切な人の命を守るために ——

令和6年8月
中丸地区自治会

各地で地震活動が活発になり**巨大地震**の可能性が高まっています。また、異常気象が原因と思われる風水害も多発しています。災害が発生した時、行政が全ての対応をするには限界があります。自分の身を守る事前準備や地域の方々と顔見知りになり、助け合うことがあなたを守ります。

非常時持ち出し品（リュックサックに入れてすぐに持ち出せる場所に!!）

非常時の持ち出し品リスト

非常食

- ☐ 水
- ☐ 菓子パン・缶入りパン
- ☐ 缶詰（缶切り）
- ☐ ビスケット
- ☐ チョコレート
- ☐ 加熱しないで食べられるもの

衣類

- ☐ セーター
- ☐ 防寒着
- ☐ 下着
- ☐ タオル・石鹸
- ☐ 軍手
- ☐ 靴下

感染症対策

- ☐ マスク
- ☐ 消毒用アルコール
- ☐ 体温計
- ☐ スリッパ

その他

- ☐ 現金・通帳・印鑑
- ☐ 懐中電灯・電池
- ☐ ライター
- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ 防災ズキン
- ☐ ミルク・おむつ
- 生理用品
- ☐ 携帯電話・バッテリー



水

・1人1日3リットルが目安（3日分）

食料

- ・家族3日分を用意
- ・《ローリングストック法》

日常の買い置き量を多めにし、定期的に食べ、消費した分を買い足し、備蓄して生活の中に災害対応を組み込む。

消費期限の短いレトルト食品なども非常食になります



玄関や寝室等、持ち出しやすい場所に備え、定期的に内容を点検しましょう！

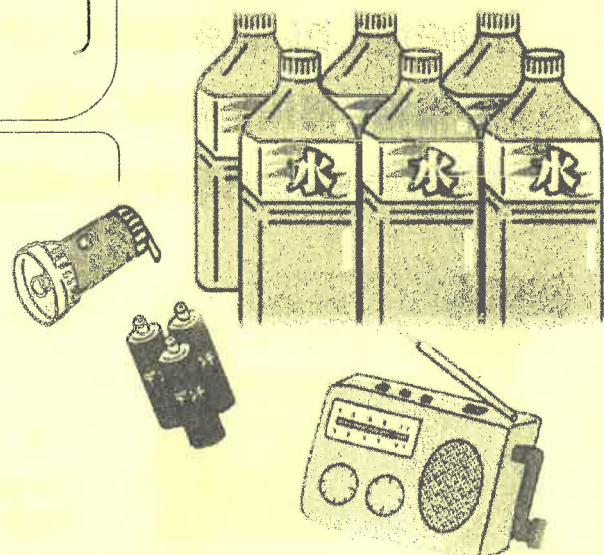
家族との連絡方法や集合場所を確認しておきましょう！

情報

- ・携帯電話・スマートホンの予備バッテリー
- ・携帯ラジオ・予備の電池

照明 燃料

- ・懐中電灯を1人に1個
- ・卓上カセットコンロ
- ・自動車の燃料は余裕を持って給油



避難の原則

原則1

避難所の事前確認

原則2

避難経路の事前確認

原則3

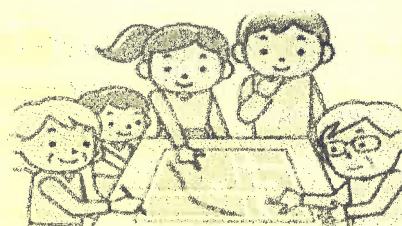
非常用持ち出し袋の事前準備

原則4

集合場所の事前確認

原則5

SNSなどによる通信手段の確保



地震から身を守る

・テーブル、机の下等に入り身の安全を図る

・全ての火を消す

・電源ブレーカーを切る

・正しい情報をつかむ

・地震保険に加入



大雨(洪水)から身を守る

・自分の住んでいる地域をハザードマップで確認

・気象情報と河川情報に注意

・避難情報が出たら早めの避難

