

防災の準備,今すぐ始めよう！！

令和7年11月
中丸地区自治会

地震, 台風, 大雨などのいつ起こるか分からない災害に備えていますか？
「いつか準備しよう」と思っているうちに, 災害は突然やってきます！！
今こそ, 防災への意識を高め, 大切な命を守るための準備を始めましょう。

今すぐできる防災対策

1 防災グッズを揃える。

- ☐ 飲料水は1人あたり1日3リットルを最低7日分。
- ☐ 食料は缶詰, レトルト食品, 乾パン, 栄養補助食品など7日分。
- ☐ ライト(懐中電灯と予備電池)
- ☐ 携帯ラジオ(電池式や手回し式)
- ☐ モバイルバッテリー(携帯電話充電用)
- ☐ 救急セット(包帯, 消毒液, 常備薬)
- ☐ 衛生用品(ウェットティッシュ, マスク, 簡易トイレ)
- ☐ 防寒着(毛布, 防寒シート)
- ☐ 貴重品(身分証, 現金, 小銭)



2 『フェーズフリー』の推奨

『フェーズフリー』とは日常と非常時を分けずに, 日常使っているものをそのまま非常時にも役立てること。特別な準備をしなくても普段の生活で利用しているものが, もしもの時に役立つことで災害への対応力を高めます。
「備えない防災」とも呼ばれています。

例えば・・・

日頃の暮らしにアウトドア用品の活用

キャンプや登山に使う道具(コンロ・寝袋・ランタンなど)は, 電気やガスが使えない非常時に役立ちます。

3 『ローリングストック』で非常食を管理する。

ローリングストックとは普段の生活で非常食を消費しながら定期的に補充することで備蓄を維持する方法です。

- ☐ 賞味期限の確認をしておく。
- ☐ 月に1度は見直し足りない物は補充しておく。

※缶づめ, フードライ食品, ビスケット, チョコ, 乾パン, etc



4 その他

☐ 食料品の準備のポイント

- ・栄養のバランスを考える(ビタミン・ミネラルを含む食品など)
- ・調理不要なものを用意する。

☐ 備品の準備のポイント

- ・持ち運びしやすい形で整理。(リュックにまとめる)
- ・電池や燃料の状態を確認(必要に応じて交換)



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

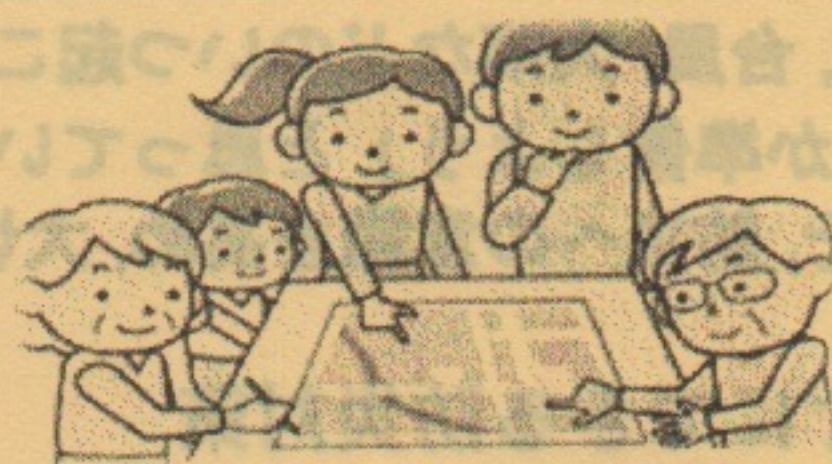
非常用持ち出し袋の事前準備

原則4

集合場所の事前確認

原則5

SNSなどによる最新情報の入手

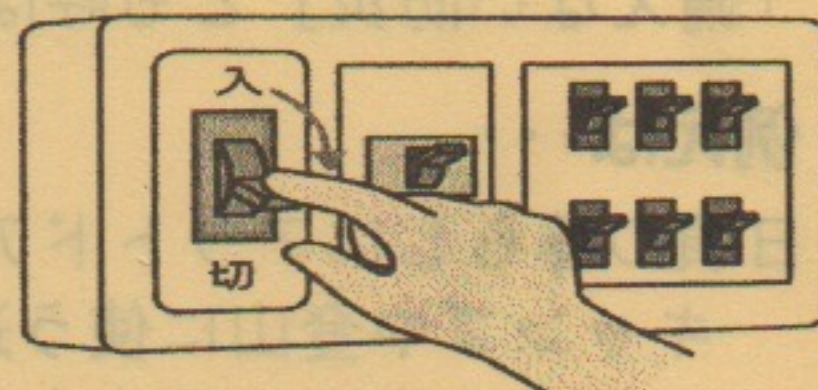
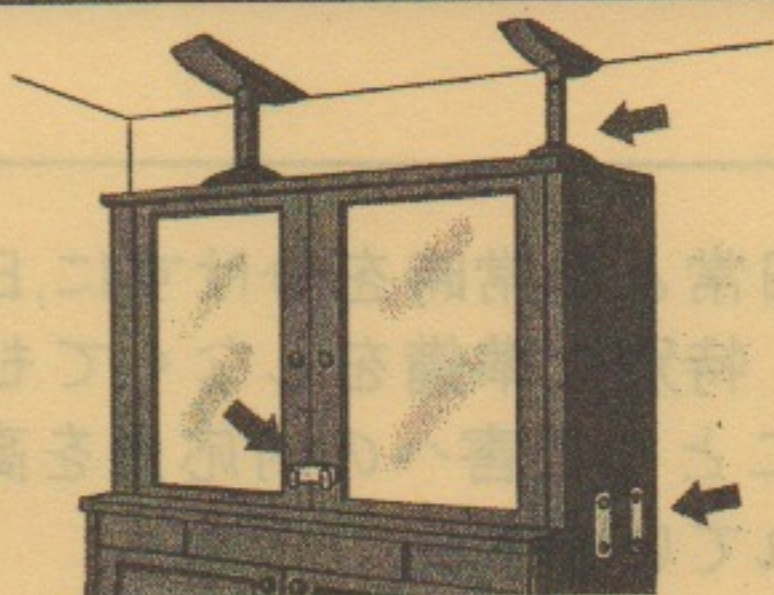


災害情報



地震から身を守る

- ・家具類の固定をする
- ・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

