

今日から始めよう、「防災対策」!

まずは、日ごろから一人ひとりが防災意識を高め
“自分の周りにどのような危険が及ぶのか”を考え
被害を少なくするために行動しましょう。

第1回

非常持出品、備蓄品を 準備しましょう

非常持出品 災害発生時に最初に持ち出す

懐中電灯

できれば一人に一つずつ用意。
予備の電池も忘れずに。

携帯ラジオ

小型で軽く、AMとFMの両方を
聞けるもの。最近では手動で充
電できるものなどがある。

モバイルバッテリー

携帯電話(スマートフォン)を
充電するためのもの。

非常食・水

缶詰や乾パンなど、火を通さずに食べられ
るもの。水はペットボトル入りが便利。

貴重品

多少の現金、預貯金通帳、印鑑、身分証明書
など。公衆電話を利用するための10円玉も。

救急医薬品

傷薬、ばんそうこう、解熱剤、かぜ薬などの他、
常備薬もしくはお薬手帳があれば必ず用意する。

その他

生理用品、防犯ブザー、運動靴、雨具、筆記用
具、使い捨てカイロ、マスク、ヘルメット、下着
類、軍手、ライター、ナイフ、ティッシュなど。



備蓄品 復旧までの数日間を支える

食料品

缶詰やレトルト食品
など非常食3日分を
含む7日以上を備
蓄。高齢者や子ども、
アレルギー体質の人
など配給される食事
を取るの難しい家
族がいる場合には、
その事情にあった食
料を多めに用意。



水

飲料水は大人一人当たり1日3リットルが目安で、最低
3日分、できれば7日分は用意する。水の配給を受ける
ためのポリ容器などもあると便利。

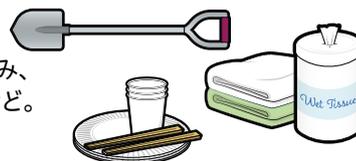
燃料

卓上コンロや固形燃料、
予備のガスボンベなど。



工具

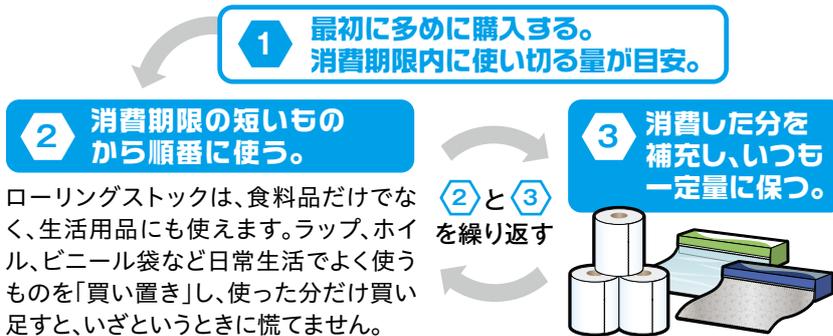
ロープ、バール、はさみ、
ジャッキ、スコップなど。



その他

ウエットティッシュ、ドライシャンプー、タオル、ポリ袋、簡易
トイレ、毛布、寝袋、ラップ、食器類、予備のメガネなど。

使いながら 備蓄する 「ローリングストック法」で常時保存



問 防災危機管理課 ☎537-5664

表紙の
ことば

食品ロスや水分を多く含む生ごみは、食材を上手に「使いきり」、おいしく残さず「食べきり」、生ごみは
しっかり「水きり」の「3きり運動」に取り組むことで削減が可能です。「3きり運動」の実践で、生ごみと
食品ロスの削減にご協力ください。