



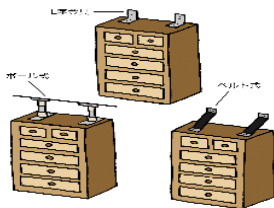
事前防災でいのちを守ろう ～災害が起きる前に出来る事～



「日頃からできる防災」

1 家具の置き方、工夫していますか？

家具の転倒による怪我防止や、避難経路の確保のために家具の固定や出入口付近に家具を置かないようにしましょう。
また、手の届くところに、懐中電灯やスリッパ、ホイッスルを備えておきましょう。



3 持ち出しバッグの準備

非常時に持ち出すべきものを、あらかじめ準備しておきましょう。



4 ご家族同士の安否確認方法

災害時には、携帯電話の回線がつながりにくなりますので、「災害用伝言ダイヤル」「災害用伝言板」のサービスを確認しておきましょう。



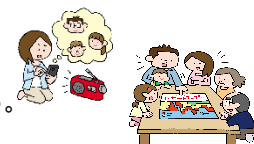
2 食料・飲料などの備蓄、十分ですか？

大規模災害発生時には、「1週間分」の備蓄が望ましいとされています。防災のために特別なものを用意するのではなく、できるだけ普段の生活の中で利用されている食品等を備えるようにしましょう。(ローリングストック)

※飲料水とは別に、トイレを流したりするための生活用水も必要です

5 避難場所や避難経路の確認をしていますか？

慌てずに避難できるよう防災マップやハザードマップを確認しておきましょう。



「揃えておきたい非常用持ち出しバッグの中身」

非常用持ち出し袋

避難の際に持ち出すもの！

- 水
- 食品
(にんじん(アルファ米など)、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パンなど：最低3日分の用意)
- 防災用ヘルメット・防災ずきん
- 衣類・下着
- レインウェア
- 紐なしのズック靴
- 懐中電灯 (※手動充電式が便利)
- 携帯ラジオ (※手動充電式が便利)
- 予備電池・携帯充電器
- マッチ・ろうそく
- 救急用品
(ばんそうこう、包帯、消毒薬、常備薬など)
- 使い捨てカイロ
- ブランケット

- 軍手
- 洗面用具
- 歯ブラシ・歯磨き粉
- タオル
- ペン・ノート

感染症対策にも有効です!!

- マスク
- 手指消毒用アルコール
- 石けん・ハンドソープ
- ウェットティッシュ
- 体温計

一緒に持ち出そう!!

- 貴重品
(通帳、現金、パスポート、運転免許証、病院の診察券、マイナンバーカードなど)



「避難所での栄養・食生活の問題」

避難生活では水分・食事が制限され偏った食生活が続き、長期化するほど健康問題への心配が多くなります。特に、高齢者、乳児、妊婦、授乳婦、病者には特段の食事の配慮が必要です。

問題点

- ・食事回数の減少
- ・慢性的な摂取エネルギー不足
- ・食材の偏り、塩分過多
- ・脱水症状、水分摂取不足

小さいお子さんがいるご家庭

◆ミルクの備え母乳が不足する場合には、粉・液体ミルクを活用も。哺乳瓶・紙コップ・スプーン等を揃えておくと安心です。

☆オムツがしっかり濡れるくらいの尿が1日6回以上出ていると、母乳は足りていると考えられます。

◆離乳食の備え
市販の離乳食をストックすることも視野に入れて。炊き出し体制が整ったら、みそ汁や煮物等を活用するといいでしょう。

◆好きな食品や飲み物
子どもが日ごろから好きな食品や、飲み物を備えておくと、災害時でもリラックスしたり、安心することができます。

注意点

- ・不足しがちな食品
野菜・果物・大豆(製品含)・卵魚介類・乳(製品含)、生鮮食品
- ・不足しがちな栄養素
たんぱく質・ビタミン、ミネラル

アレルギーをお持ちのご家庭

アレルギー対応食品は、災害時には特に手に入りにくくなるので注意が必要です。

例えば、アレルギー対応の粉ミルク
アレルギー対応の離乳食、レトルト等のおかゆやごはん、缶詰・レトルト食品・好物の食品
フリーズドライ食品、飲み物を備蓄しておきましょう。

水分・野菜不足は便秘のリスクがあり、適度な水分と代替えとなる食品を上手に利用しましょう。

代替えとなる食品
・果物・野菜ジュース、雑穀米や麦、七分つき米など)
・ビタミンやミネラルが強化されたお菓子や飲料等

お年寄りがいるご家庭

一般の家庭の備えとそれほど大きな違いはありません。ただ、体力が落ちたときや、食欲がなくなったとき等に備えるといいでしょう。
レトルトのおかゆやインスタントの味噌汁などがあると安心ですね。

食べる機能弱くなった方の備えとしては、介護食品(スマイルケア食)の活用も検討してみましょう。