

備蓄品や非常持出品

地震発生直後は、食料や日用品を手に入れることが難しくなります。家族構成を考えて、必要な備蓄をしておきましょう。また、すぐ取り出せるところに非常持ち出し品を準備しておきましょう。

備蓄する量は**1週間分**、**最低3日分**です。

必要量をリュック等に入れて、非常時にはすぐに持ち出せるようにしておきましょう。

項目	品名	チェック欄	項目	品名	チェック欄	項目	品名	チェック欄
水	水缶・ペットボトル		食料品	携帯ラジオ (予備電池含む)		貴重品	現金(小銭も)	
	簡易食料(ゼリー飲料等)			懐中電灯 (予備電池含む)			預金通帳、有価証券類、印鑑	
	インスタント・レトルト食品			モバイルバッテリー (携帯充電器)			健康保険証の写し	
	缶詰 (缶切りを使わなくても開くもの)			使い捨てカイロ			本人確認書類	
	フリーズドライ食品			マッチ、ライター		医薬品等	傷薬、目薬、消毒薬	
食器・食料品	皿・コップ (紙・プラスチック)		小物類	ポリタンク			風邪薬、胃薬	
	割りばし スプーン・フォーク			スリッパ			常備薬、おくすり手帳	
	缶切り、ナイフ			軍手			トイレパック(携帯トイレ)	
	鍋、カセットコンロ			ロープ、ガムテープ			トイレトペーパー	
	上着、下着類			ビニールシート、敷物			洗面用具、タオル	
衣類等	帽子、ヘルメット			ゴミ袋			石鹸、シャンプー	
	毛布			ビニール袋			ティッシュ ウェットティッシュ マスク	
	雨具、傘			ラップ、アルミホイル			生理用品	
				筆記用具、メモ帳			ガーゼ・包帯 ばんそうこう・三角巾	
				ホイッスル			アルコール消毒液	
							体温計	

乳幼児がいるなどご家庭の状況に合った備蓄品や非常持出品を用意しましょう。



防災関連特集号



災害時に まずすべきこと



© 横浜市 港北区ミズキー

ひと〜つ！

自分の身を守る

ふた〜つ！！

家族や大切な人の安否確認

みい〜つ!!!

状況を判断し
冷静な行動

<<

備えてますか？

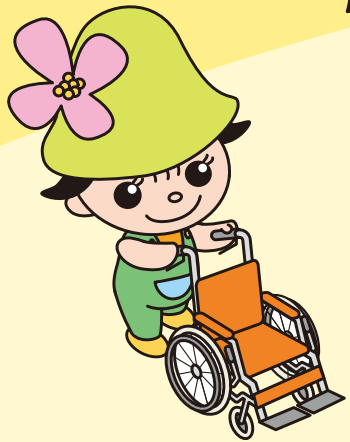
防災グッズ



地域防災拠点訓練に参加しよう！

災害はいつ来るか
分からないから、
訓練に参加するって
大事だね

ほほえみ編集委員が
取材に行ってきた。



太尾小学校

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| ① 本部受付 | ⑦ 放水実演 |
| ② 防災学習 | ⑧ 給水 |
| ③ 煙体験 | ⑨ トイレ設置 |
| ④ AED、応急処置、
担架、車椅子訓練 | ⑩ 炊き出し訓練 |
| ⑤ 機材展示 | ⑪ 段ボールベッド
エアマット、テント |
| ⑥ 水消火器体験訓練 | ⑫ 備蓄品展示 |

昨年 11 月太尾小学校地域の防災訓練取材してきました。地域の方とともに、小学生も休日に登校して参加する防災訓練がこの地域の特徴のようです。小学生は各町会毎安否確認のチェックを受けてから登校し、防災に関する授業参観や様々な体験学習に参加していました。

竹崎運営委員長にお話を伺いました。「授業参観と共に防災訓練を行うことで、子どもから大人まで多くの人に参加していただき、防災意識を高められるように工夫しています。それが未来の世代の力になると考えます。課題は沢山あります。訓練に成功はありません。何が起こるか分からないから、想像しながら訓練や運営委員の対応を検討しています。毎回、反省することばかりですが、うまくいかない事から考え学んでいます。」

“備えあれば憂いなし” 子供の頃から防災意識を高め、訓練しておくことにより実際に災害が起きた時に落ち着いて対処したり助け合ったりできるのではないかと感じました。

災害時のトイレ問題

近年の大きな災害では水や食料よりも一番に必要とされたものが簡易トイレでした。災害の際、下水の配管が壊れるなどすると水は流せません。

発災

水洗トイレ
が使えない

集団生活

ストレス

トイレが嫌！

くさい、汚い、暗い、怖い
男女兼用、寒い、遠い

トイレに
行きたくない！

飲まない、食べない

血液粘度上昇！

脱水、低体温、免疫力低下
交感神経緊張 など…

肺塞栓症、心筋梗塞、
心不全脳梗塞、膀胱炎、
尿路感染、下痢、便秘
など

災害時に役立つ自宅での携帯トイレの使い方

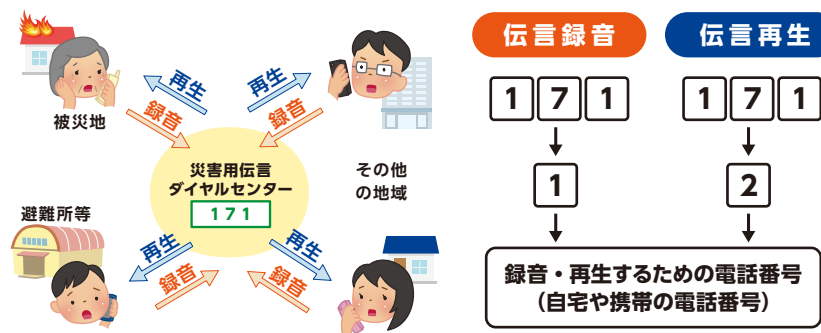
※説明書をよく読みましょう



簡易トイレの用意を！

平均一人一日5回排泄→最低 15 セット（3日分）
吸水シートタイプ（紙状）・凝固剤タイプ（粉状）があります
使い方を覚えておきましょう

171 災害用ダイヤル



※ 家族や友人と事前に「録音・再生するための電話番号」を決めておきましょう。(録音も再生も同じ電話番号)

使い方のポイント

■ 電話番号（自宅や携帯の番号）
家族でどの番号にするか決めておきましょう！

■ 録音する内容（伝言時間 30 秒間）

- あ 171 1 1
- い 1 7 1 2
- た 1 7 1 1
- い 1 7 1 1
- よ 1 7 1 1
- あなたの名前は？
「フルネーム」で伝えましょう
- まいる場所は？
「具体的に場所」を伝えましょう
- れといっしょか？
「一緒に避難している方」も伝えましょう
- たいところはあるか？（安否）
「ケガや体調」について伝えましょう
- こく（次の連絡はいつか？）
移動もあるので「次回予定」を伝えましょう