

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。

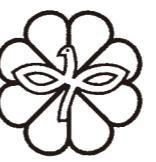
備蓄する量は1週間分、最低3日分です。

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

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。

港北区民生委員児童委員協議会広報紙



ほほえみ

第33号

発行 横浜市港北区民生委員児童委員協議会
横浜市港北区大豆戸町26-1
電話 045(540)2339
FAX 045(540)2368
発行責任者 会長 山科 礼子

防災関連特集号



災害時に

まずすべきこと



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

みいっつ!!!

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
取材に行ってきました。

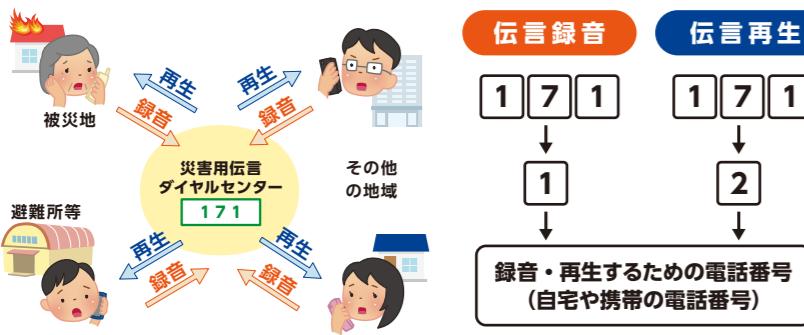


昨年11月太尾小学校地域の防災訓練を取材してきました。地域の方とともに、小学生も休日に登校して参加する防災訓練がこの地域の特徴のようです。小学生は各町会毎安否確認のチェックを受けてから登校し、防災に関する授業参観や様々な体験学習に参加していました。

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を考えます。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。

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）

- なつの名前は？
「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

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。

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…

発災



集団生活

ストレス



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
使い方を知っておきましょう

災害に備えていま
すか？