

# 家庭で すべきこと

# 万が一に備えて、 準備はできて いますか？



## ◎ 買い置きしたい食品の例

<b>主食</b> ごはん・パン・めん類 (エネルギー源) 無洗米 パックごはん 雑炊 もち パン うどん そうめん コーンフレーク スパゲティ ラーメン カップ麺 そば など	<b>副菜</b> 野菜・きのこ・イモ・海草類 (ビタミン・ミネラル源) レトルトスープ 即席汁物 たまねぎ かぼちゃ にんじん じゃがいも のり スープ缶 たけのこの水煮 乾燥食品(ひじき、わかめ、昆布、 しいたけ、切り干大根) など	<b>主菜</b> 肉・魚・卵・大豆製品 (たんぱく質源) ツナ缶 さば缶 コンビーフ缶 大和煮 大豆水煮缶 レトルトカレー など
<b>飲料</b> 水 お茶 スキムミルク 野菜ジュース など ※1日1人当たり3ℓが目安	<b>その他</b> キャラメル チョコレート はちみつ ビスケット 梅干 など	<b>調味料</b> 砂糖 塩 味噌 しょう油 油 マヨネーズ ケチャップ ドレッシング など



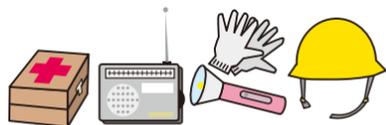
## 3日分以上の 食料や飲料水は ありますか？

食料は特別なものを備蓄しなくても、パンなど普段から購入している食料で大丈夫です。常時3日分以上の備蓄を心掛けましょう。



## 非常持出品は 用意して いますか？

家族構成を考えて必要なものを用意し、いざという時にすぐ取り出せる場所に保管しましょう。



## ◎ 避難時に持ち出すもので、最低限必要な物

非常食・水	<input type="checkbox"/> 非常食(缶詰・レトルト食品など)	<input type="checkbox"/> 飲料水	<input type="checkbox"/> 粉ミルク・離乳食		
衣類	<input type="checkbox"/> 下着・靴下	<input type="checkbox"/> 上着	<input type="checkbox"/> 毛布	<input type="checkbox"/> タオル	
生活用品	<input type="checkbox"/> 洗面用具	<input type="checkbox"/> 大きなゴミ袋	<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ		
救急医療品	<input type="checkbox"/> 常備薬	<input type="checkbox"/> 救急医療品	<input type="checkbox"/> 三角巾・ガーゼなど		
安全対策品	<input type="checkbox"/> ヘルメット(防災ずきん)	<input type="checkbox"/> 携帯レインコート	<input type="checkbox"/> 軍手(厚手の手袋)		
道具類	<input type="checkbox"/> 携帯電話・充電器	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ	<input type="checkbox"/> 懐中電灯	<input type="checkbox"/> 電池	
	<input type="checkbox"/> マッチ(ライター)	<input type="checkbox"/> ローソク	<input type="checkbox"/> ロープ	<input type="checkbox"/> ナイフ(缶きり)	<input type="checkbox"/> 時計
貴重品	<input type="checkbox"/> 現金(お札と小銭に分けて)	<input type="checkbox"/> 健康保険証(コピー可)	<input type="checkbox"/> 預金通帳・印鑑		

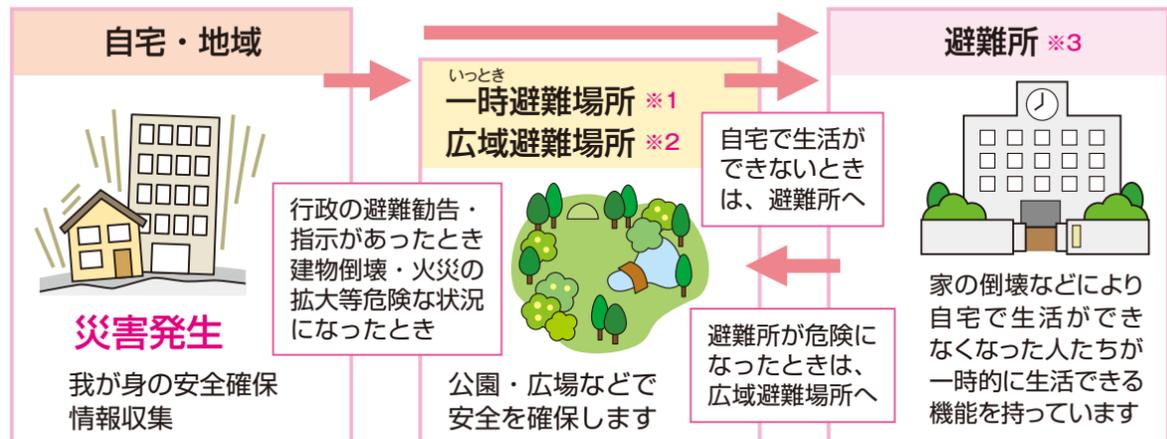


## 避難場所の確認

災害発生時には、近くの公園など、身の安全を確保するために一時的に避難する「一時避難場所」へ避難します。一時避難場所は市や区が指定するものではありませんので、御家庭や町内会・自治会等で日頃から話し合い、決めておいてください。

また、自宅で生活ができない場合は、避難所(小・中学校、高等学校、看護短期大学)へ避難します。避難所はお住まいの場所により指定されています。

## ◎ 避難について知っておこう



- ※1 一時避難場所…近くの公園・空き地など、安全を確保するために一時的に避難する場所
- ※2 広域避難場所…大きな公園・緑地など、火災など広域で大きな被害が予想されるときに避難する場所
- ※3 避難所…市立小学校・中学校・高等学校など



## 家族との連絡方法の確認

災害時には、被災住民の安否情報を声で伝える災害用伝言ダイヤル(171)のサービス提供が開始されます。毎月1・15日、正月三が日、防災週間(8月30日~9月5日)、防災とボランティア週間(1月15日~21日)には体験利用できます。また、携帯電話各社からも、災害用伝言板のサービスが提供されています。

