

日頃から備えておこう

備える

Prepare / 防备 /
Оборудовать

向かい合わせた
両手を左から右
へ動かす。

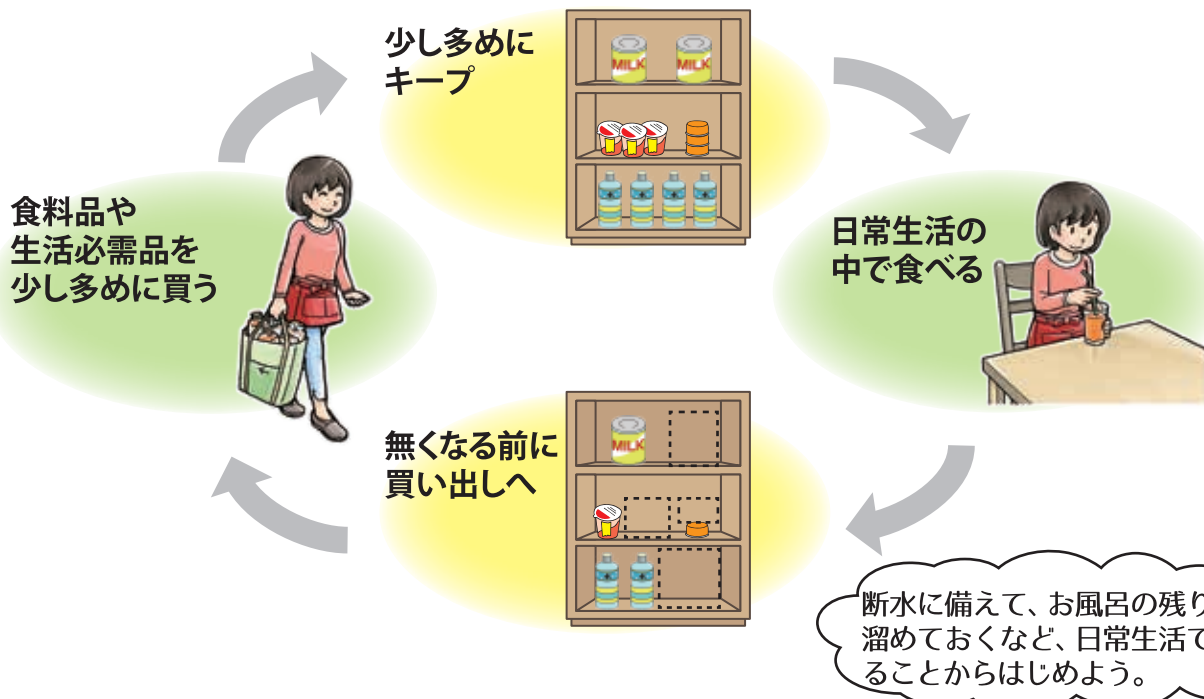


災害で、電気・ガス・水道などがストップしても暮らせるように、自宅に必要なものを備えておくことはとても重要です。



日常備蓄からはじめよう！

日頃利用している食料品や生活必需品を少し多めに買っておきましょう。



☑ 備蓄しておくもの（非常時備蓄品）

備蓄するものは、それぞれが自分にあったものを考えて備えましょう。
自宅での避難も考えられることから、消耗品は最低3日分、できれば1週間分を用意しておきましょう。

個人として必要なもの

- ☐ 大人用おむつ
- ☐ 生理用品
- ☐ アレルギー対応食、離乳食など
- ☐ 粉ミルク、ほ乳びん、紙おむつ

食料品等

- ☐ 飲料水（目安は1人1日3ℓ）
- ☐ 非常食
- ☐ 食器類（スプーン、はし、カップ）

清潔・健康のためのもの

- ☐ 洗面具（歯ブラシ、タオル、石けん等）

便利品

- ☐ 乾電池
- ☐ カセット式コンロ、スベアガス
- ☐ 消火器
- ☐ ランタン
- ☐ レジャーシート、ロープ
- ☐ カイロ
- ☐ ティッシュペーパー、トイレットペーパー、ウェットティッシュ
- ☐ ビニール袋
- ☐ ラップ（食器に敷くと節水に）
- ☐ バケツ（水の運搬などに）
- ☐ 簡易トイレ

小さな子どもがいる家庭では、子どもが好きな食べ物（フルーツ缶詰等）を備えておくと便利です。

※上記リストを参考にしながら、各家庭に合ったものを備えましょう。



☑ 避難の時に持ち出すもの（非常時持出品）

避難の時はすぐに持ち出せるよう、あらかじめ大事なものをまとめておきましょう。特に、薬などの個人で用意するものや貴重品は忘れないようにしましょう。

重要 ◎ 貴重品

- ☐ 携帯電話（充電器も必要）
- ☐ 家や車の鍵
- ☐ 現金
- ☐ 印鑑、通帳
- ☐ 運転免許証、健康保険証、お薬手帳、母子手帳
- ☐ 家族の写真（はぐれたときの確認に）
- ☐ 住所録

情報収集品

- ☐ ラジオ
- ☐ 筆記用具、ノート（情報をメモするため）

清潔・健康のためのもの

- ☐ 洗面具（歯ブラシ、タオル、石けん等）
- ☐ 衣類（下着、ジャンパー、雨具、手袋など）
- ☐ 救急セット

重要 ◎ 個人として必要なもの

- ☐ メガネ、コンタクトレンズ
- ☐ 入れ歯（洗浄液も必要）
- ☐ 常備薬
- ☐ 大人用おむつ
- ☐ 生理用品
- ☐ アレルギー対応食、離乳食など
- ☐ 粉ミルク、ほ乳びん、紙おむつ
- ☐ 杖やストーマ装具等

便利品

- ☐ 懐中電灯
- ☐ ナイフ、缶切り
- ☐ ライター、マッチ、ロウソク
- ☐ ヘルメット、安全帽
- ☐ ホイッスル（笛）
- ☐ マスク
- ☐ 軍手
- ☐ レジャーシート、ロープ
- ☐ スリッパ、上靴
- ☐ 毛布または寝袋
- ☐ カイロ
- ☐ ティッシュペーパー、トイレットペーパー、ウエットティッシュ
- ☐ ビニール袋

冬季の避難所は冷え込みます。
十分な寒さ対策をしましょう。

食料品等

- ☐ 飲料水（目安は1人1日3ℓ）
- ☐ 非常食
- ☐ 食器類（スプーン、はし、カップ）



訓練しよう

いざというとき、スムーズに避難できるようにしておきましょう。

◆ 自分だけの地区防災マップを完成させよう

住んでいる場所の地区防災マップ（巻末資料）を家族と一緒に確認して完成させよう。

- ☐ 地区内の危険をチェックしよう。（津波・洪水・土砂災害など）
- ☐ 自分の家をチェックしよう。
- ☐ いつも通っている場所をチェックしよう。（学校・職場・病院など）
- ☐ 近くの避難所をチェックしよう。
- ☐ 家やいつも通っている場所からの避難ルートを書いてみよう。



◆ 訓練に参加しよう

町内会や自治会の自主防災組織で行われる防災訓練に参加してみよう。石狩市防災マスターや地域の消防団員が優しく指導してくれます。

- ☐ 防災訓練に参加して、地域の方とふれあおう。
- ☐ たくさんの種類の防災訓練を経験しよう。
- ☐ 防災訓練について、わからないことがあったら市に相談しよう。（石狩市総務部総務課 危機管理担当まで）