

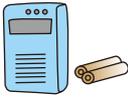
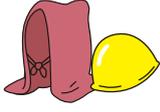
非常持出品、備蓄の準備

地域防災計画では、想定地震の震度6強により被害が発生した場合、4日後には市外から救援物資を確保できるとの想定により、備蓄目標を3日間としています。各家庭や事業所では、3日間自活できる食料や飲料水などの備蓄を心がけてください。

また、市では建物の倒壊などで自宅に滞在できず避難所に避難される方々の備蓄を行います。なお、避難する場合は、可能な限り家庭の備蓄食料などを持参いただくようお願いします。

非常持出品

避難するとき持ち出す最小限の必需品。重さの目安は、男性で15kg、女性で10kg程度。リュックサック等にまとめておきましょう。

携帯ラジオ	デマにまどわされないように正しい情報を得るため。小型で軽く、FMとAMの両方聞けるものがよい。予備の電池も忘れずに。	
懐中電灯・ろうそく	停電時や夜間の移動に欠かせない。予備の電池も忘れずに。ろうそくは、太くて安定のよいものを。	
ヘルメット (防災ずきん)	屋根瓦や看板などの落下物から頭部を守るため。避難路は転倒事故も多いので必ず用意を。	
非常食・水	非常食はカンパンなど火を通さなくても食べられるもの。水はミネラルウォーターなど。赤ちゃんがいる場合は粉ミルクなども。※消費期限に注意しましょう。	
生活用品	ライター(マッチ)、ナイフ、缶切り、携帯電話などの充電器、ティッシュ、ビニール袋など。赤ちゃんがいる場合は哺乳びんなども。	
衣類	下着、上着、手袋、靴下、ハンカチ、タオルなど。赤ちゃんがいる場合は紙おむつなども。※季節により入れ替えをしましょう。	
救急薬品・常備薬	ばんそうこう、ガーゼ、包帯、三角巾、消毒薬、解熱剤、胃腸薬、かぜ薬、鎮痛剤、目薬、とげ抜きなど。持病のある人はお薬手帳、常用している薬も忘れずに。	
通帳類、証書類、印鑑	預貯金通帳、健康保険証、免許証など。住所録のコピーもあると便利。	
現金	紙幣だけでなく、公衆電話用の10円硬貨も用意したい。	

非常持出品の用意のポイント

①

あまり重いと避難行動に支障が出るので、重すぎる場合は飲料水などの一部を家に保管するなりして減らす。

②

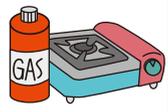
重い缶詰のかわりに、比較的軽い乾燥食品などを用意する。水を注ぐだけで簡単にできる。

③

できれば各自に1つのリュックを用意し、それぞれ持ち出しやすい場所に保管を。玄関先や車のトランクなどにも分散して保管しておく。

非常備蓄品

災害復旧までの数日間を自活するためのもの。最低でも3日間分、できれば5日分を用意しましょう。

備蓄食料	そのまま食べられるか、簡単な調理で食べられるもの。アルファ米やレトルトのごはん、保存のきくパン(缶詰も市販されている)、缶詰やレトルトのおかず、インスタントラーメン、切りもち、チョコレート、氷砂糖、梅干し、インスタント味噌汁、チーズ、調味料など。定期的に期限を確認し、古いものから食べて、いつも新鮮なものを補充しておく。	
水	飲料水は1人1日3ℓが目安、ミネラルウォーターの保存期間はペットボトルで2年、缶で3～5年程度(冷暗所に置いた場合)。随時、保存期間の確認を。さらに、生活用水の確保も忘れずに。風呂の水は次に入るまで抜かずフタをして、寝る前はいつもポットややかんに水を入れておく。	
生活用品	燃料は短期間なら卓上コンロや固形燃料で十分。ガスボンベも多めに用意を。その他、洗面具、生活用品、ビニール袋、キッチンラップ、新聞紙、ビニールシートなど。	

消火・救助用具も忘れずに

地震発生後の火災や家屋の倒壊などに備えて、消火器などの消火用具や、救出活動に使える工具類も準備しておく。



消火器、三角バケツ、風呂などの水のかみ置き、スコップ、バール、のこぎり、車のジャッキなど