

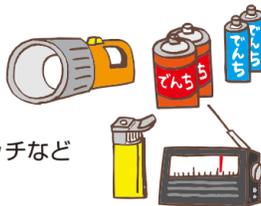
避難に備えよう

非常持出品

できるだけ手軽に避難できるようにするため、非常持出品は避難に必要な物品や貴重品に限りましょう。非常持出品は、リュックサック等に入れて避難するときの通リ道、玄関、寝室等に置いておきましょう。

ラジオ 照明器具

携帯ラジオ、
懐中電灯、
予備の電池、
ライター・マッチなど



非常用食品

缶詰・カンパンなど
火を通さずに食べ
られるもの、
水など



貴重品

現金（小銭も準備）、通帳、免許証、
健康保険証のコピー、携帯電話など



衣類、救急・衛生用品

下着、上着、タオル、軍手、雨具、マスク、
消毒液、体温計、ばんそうこう、
ウェットティッシュ など



各自必要なもの

メガネ、コンタクトレンズ、
補聴器、入れ歯、
普段飲んでいる薬、
お薬手帳のコピーなど



移動に必要なもの

ハザードマップ
リュックサック
運動靴など



非常備蓄品

災害発生直後、飲料水や食料等は、入手することが困難な状況が想定されます。またライフラインが途絶えた場合を想定し、数日間（最低3日間）を生活できるように各家庭で備えておきましょう。

飲料水 食料品



カップ麺・レトルトご飯・缶詰・レトルト
食品・冷凍食品など
水は1人1日3ℓが目安

カセットコンロ ガスボンベ 固形燃料 調理器具



調理器具は、やかん、なべ、
おたまなど

洗面用具



水がなくても洗える
ドライシャンプーなども
あるとよい

生活用水



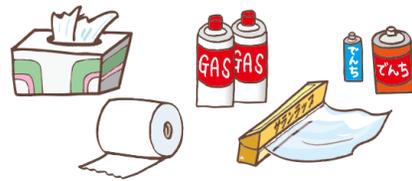
断水になった時のために、
風呂やポリ容器に貯水し
ておくのもよい

寒さ・暑さ対策



身体を温める：ポータブルストーブ（電池式・ガスボンベ式）、使い捨て
カイロ、サバイバルシート、防寒着、手袋、帽子、毛布など
身体を冷やす：冷却シート・瞬間冷却材など

長期保存できる日用品や生活必需品



ティッシュペーパー、トイレットペーパー、
ラップ、予備電池、予備ガスボンベなど、災害
時に入手困難になる可能性があるため、長期
保存できるものは多めに備えておく

！ 備えるときの注意点

●備蓄した食品のうっかり賞味期限切れを防ぐために…

ローリングストック法 のすすめ

ローリングストック法とは、日常的に食材・加工品を少し多めに購入し、賞味期限が近いものから消費し、消費した分だけを買足することで、常に一定量の備蓄をしておくという方法です。

この方法のメリットは、備蓄量を一定に保ちながら消費と購入を繰り返すので、備蓄品の鮮度が保たれ、いざという時でも日常生活に近い食生活を送ることができることです。

食品の備蓄の目安は、最低でも家族人数分×3日分です。飲料水の備蓄も同様で、定期的に料理などに使うことで循環させていきます。



●家族構成に合わせて準備しましょう

高齢者や身体の不自由な方がいる家庭

介護・看護用品、紙おむつ、服用薬など身体
状況に合わせて準備しましょう。



赤ちゃんがいる家庭

粉ミルク、ほ乳びん、おむつやミネラルウォーターなど。
お子さんの状況によっては離乳食やスプーンも準備。



💡 停電に備えましょう

夜間、周りが見えない！

懐中電灯（LEDライト）、ランタンなどを必ず
乾電池と一緒に備えましょう。ろうそくは
火災を招くおそれがあるため使用は控え
ましょう。

冷暖房器具が使えない！

冷暖房器具が使えない状態でも、暖（涼）
をとる手段を備えましょう。（P10「非常備
蓄品」参照）

携帯電話に充電できない！

乾電池式充電器（乾電池も一緒に準備）とモ
バイルバッテリーを備えておくと安心です。

家電が使えない！

家電製品の使えない状況を想定して調
理手段を備えましょう。（P10「非常備蓄
品」参照）
また、テレビやパソコンが使えず情報収
集ができなくなるため電池で動くラジオ
を備えましょう。

断水した！

停電による給水ポンプの停止などによる
断水に備えましょう。（飲料水の備蓄、常
にお風呂に水をはっておく、給水された
水を入れるポリタンクや、水を使わない
簡易使い捨てトイレを備えておく）

物が買えない！売っていない！

停電が起きてからでは、店に人が殺到し、商品が不足するため欲しいものが買え
ません。また停電が復旧しても物流が途絶えているため、食料品や日用品がしばらく
買えない可能性も高いです。災害時に役立つものや普段から必要不可欠なものを
事前に多めに備えておくことは非常に重要です。また、ガソリンも普段から残量が
1/3ほどになったら給油するようにしておく安心です。

★ 停電復旧時の火災を防ぐため、ブレーカーの電源を落とし、復旧後に電源を入れるようにしましょう。

「自らの命は自らが守る」意識を持ち、適切な避難行動をとりましょう

感染症が心配される中でも、災害時には、危険な場所にいる人は避難することが原則です。

知っておくべき避難の5つのポイント

避難とは「難」を
「避」けること。
安全な場所にいる
人まで避難場所に行
く必要はありません。

避難先は、総合体育
館・町民センターだ
けではありません。
安全な親戚・知人宅
に避難することも考
えてみましょう。

マスク・消毒液・
体温計が不足して
います。できるだけ
自ら携行してくだ
さい。

町が指定する避難
場所、避難所が変更
・増設されている可
能性があります。
災害時には町の
ホームページ等で
確認してください。

豪雨時の屋外の移
動は車も含め危険
です。やむをえず
車中泊する場合は、
浸水しないよう周
囲の状況等を十分
確認してください。