

事前の備え(非常持出品・安全対策など)

大規模災害が発生すると、水や電気などのライフラインはストップし、物流が途絶えます。避難所で過ごさなければならなかったり、長期間の物資不足が続いたりするおそれもあります。外出時に被災してすぐには帰宅できないケースも想定し、非常食や飲料水などについてふだんから備えておくことが減災対策の基本です。

常時携行品 ふだん身に付けているもの + 防災グッズ

財布やスマートフォン、キャッシュカード、免許証などの貴重品は多くの人が常時持ち歩いているはずです。外出時に持ち歩くバックなどの中には、これらに防災グッズも加えておきましょう。いどこで被災しても落ち着いて行動できます。

防災グッズの例

スマートフォンの充電器	スマートフォン利用者にとって必需品 予備のバッテリーも
飲料水	500mlのペットボトル
携帯食	あめ、チョコレートなど高カロリーのものなど
懐中電灯	小型のもの 日常的な防犯用にも使える
ホイッスル	閉じ込められたときなどに場所を知らせる
携帯ラジオ	災害時の情報収集に威力を発揮する
連絡メモ	自宅や勤務先、家族、親戚などの連絡先を控えたメモ

- ☐ スマートフォン
- ☐ 財布
- ☐ 現金(小銭が便利・つり銭がなくなる)
- ☐ 身分証明書かそのコピー
(健康保険証・免許証・マイナンバーカード・パスポート)



非常持出品 リュックサックに入れて避難の時に持ち出す

持出品の目安は男性で15kg、女性で10kg程度です。

- ☐ 飲料水(1.5Lのペットボトル)
- ☐ 持病薬・常備薬
- ☐ 食料(ご飯(アルファ米など)、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パンなど:最低3日分の用意)
- ☐ めがね・コンタクトレンズ
- ☐ スマートフォンのバッテリー・充電器
- ☐ 上着・下着・靴下
- ☐ 雨具(カッパなど)
- ☐ 紐なしの運動靴
- ☐ LED懐中電灯
- ☐ 携帯ラジオ(手回し充電式)
- ☐ マッチ・ライター
- ☐ 救急用品
(ばんそうこう、包帯、消毒液)
- ☐ 毛布
- ☐ 歯ブラシ・歯磨き粉
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ 軍手
- ☐ タオル(大・小)
- ☐ 洗面用具
- ☐ ペン・ノート
- ☐ 家族の写真
- ☐ 洗たくバサミ・ロープ

感染症対策

- ☐ マスク
- ☐ 手指消毒用アルコール
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 体温計
- ☐ スリッパ

乳幼児がいる家庭

- ☐ ミルク
- ☐ 使い捨て哺乳瓶
- ☐ 離乳食
- ☐ 携帯スプーンなど

- ☐ 紙オムツ
- ☐ お尻ふき
- ☐ 泣きやみグッズ
(お菓子など)

- ☐ 抱っこひも
- ☐ 子どもの靴
- ☐ 母子手帳

女性

- ☐ 生理用品

- ☐ おりものシート

- ☐ サニタリーショーツ

高齢者

- ☐ 紙パンツ
- ☐ 杖
- ☐ 補聴器(電池)

- ☐ 入れ歯(入れ歯用洗浄剤)
- ☐ 持病薬
- ☐ お薬手帳のコピー

障がい者

- ☐ 障がい者手帳
- ☐ コミュニケーションを助けるグッズ(レコーダー・コミュニケーションボードなど)

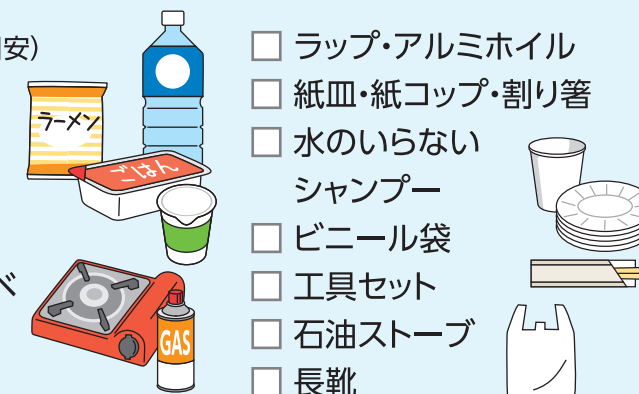


家庭備蓄品 助けが来ない時のために、家に備えておく

食料や水(最低3日分!できれば1週間分)×家族分

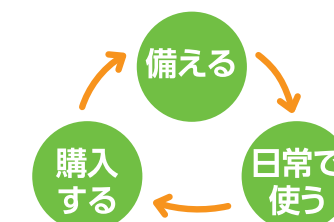
保存期間の長いものを多めに買って置き、消費したら補充するという習慣にしていれば、常に食料の備蓄が可能!

- ☐ 飲料水(1日一人3Lを目安)
- ☐ お米
- ☐ インスタント食品・アルファ米・缶詰
- ☐ 給水用ポリタンク
- ☐ カセットコンロ・ボンベ
- ☐ トイレトペーパー・ウェットティッシュ
- ☐ 簡易トイレ
- ☐ ラップ・アルミホイル
- ☐ 紙皿・紙コップ・割り箸
- ☐ 水のいらないシャンプー
- ☐ ビニール袋
- ☐ 工具セット
- ☐ 石油ストーブ
- ☐ 長靴



ローリングストック法

定期的に(1ヶ月に1~2度)備蓄品を食べて、消費した分を買い足し備蓄していく方法。食べながら備えるため、消費期限が短い食品等も非常食として扱えます。

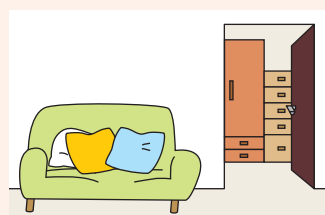


ほかにも家庭で必要なものは日ごろから備えておきましょう。

家の中の地震対策

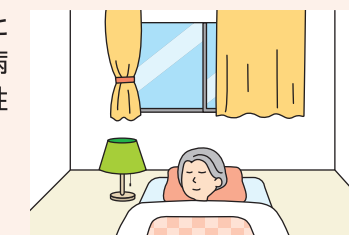
☐ 家の中に逃げ場としての安全な空間をつくる

部屋がいくつもある場合は、人の出入りが少ない部屋に家具をまとめて置く。無理な場合は、少しでも安全なスペースができるよう配置換える。



☐ 寝室、子どもやお年寄りのいる部屋には家具を置かない

就寝中に地震に襲われると危険。子どもやお年寄り、病人などは逃げ遅れる可能性がある。



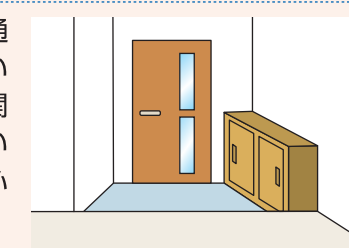
☐ 家具の転倒を防ぐ

家具と壁や柱の間に遊びがあると倒れやすい。家具の下に小さな板などを差し込んで、壁や柱によりかかるように固定する。また、金具や固定器具を使って転倒防止策を万全に。



☐ 安全に避難するため、出入口や通路にものを置かない

玄関などの出入口までの通路に、家具など倒れやすいものを置かない。また、玄関にいろいろなものを置くと、いざというときに、出入口をふさいでしまうこともある。



事前登録
必要

避難行動要支援者同意者名簿

市では高齢者や障がい者、要介護認定者等の皆様を対象に、災害発生等の避難行動を支援するために「避難行動要支援者名簿」を作成しています。この名簿は本人の同意があれば、災害時だけでなく、普段の見守り活動に活用できるようあらかじめ区・自治会、民生委員・児童委員、消防、警察などに情報を提供することができます。

また、同意いただいた方の名簿を元に、区・自治会長様や民生委員・児童委員様等のご協力を頂き、お一人お一人の避難支援計画である災害時要支援者避難支援計画(個別計画)の作成に取り組んでいます。ぜひ、同意者名簿への登録をご検討ください。

問い合わせ先: 甲賀市健康福祉部福祉医療政策課
TEL 0748-69-2155 FAX 0748-63-4085