

向洋本町自主防災会だより

〈 第 4 号 〉
平成27年11月20日発行

ライフラインの停止に備える

私たちは日ごろ電気・ガス・水道・通信などライフラインのおかげで、不自由なく暮らしています。しかし、地震など大きな災害が発生しライフラインが止まると、復旧までは自力で生活しなければなりません。自らの命を守るために、普段から飲料水や非常食などを備蓄しておくことが大切です。

家庭内備蓄品の例

- 飲料水(一人1日3リットルを目安に3日分)
- 食料品(一人最低3日分)
米(アルファ米)・乾パン・カップめん・缶詰
ビスケット・板チョコなど
- 調理器具
カセットコンロ(ガスボンベ)
- 衛生用品
トイレトペーパー・ウェットティッシュ
- 照明・情報収集機器
ろうそく・懐中電灯・携帯ラジオ・予備電池
- 救急用品
常備薬・持病薬・救急セット
- 乳幼児のいる家庭
粉ミルク・紙オムツ
- 要介護者のいる家庭
大人用紙オムツ

避難生活に備える

自宅が被災した場合、安全な場所に避難することになります。避難所生活に必要なものを持ち出せるよう、普段からリュックサックに詰めて準備しておきましょう。

非常持ち出し品の例

- 飲料水
- 食料品
乾パン・カップめん・缶詰
ビスケット・板チョコなど
- 貴重品
現金・印鑑・預金通帳・健康保険証
- 衛生用品
マスク・ウェットティッシュ・洗面用具
- 照明・情報収集機器
ろうそく・懐中電灯・携帯ラジオ
予備電池
- 救急用品
常備薬・持病薬・救急セット
- 衣料品
衣類・下着・毛布・タオル・軍手
- 乳幼児のいる家庭
粉ミルク・ほ乳びん・離乳食・紙オムツ
- 要介護者のいる家庭
軟らかい非常食・大人用紙オムツ



ヘルメット



リュックサック



※ 家庭内備蓄品、非常持ち出し品ともに年に一度はチェックして、新しいものと交換しましょう。

町内にお住まいの
Kさん

わが家の備え

東日本大震災をきっかけに、日ごろから災害に備えておくことの大切さを知りました。それ以来わが家では、次のような備蓄品や非常持ち出し品を常時準備しています。

【備蓄品】

飲料水・食料品(アルファ米など6品目)
アルファ米は、お湯か水を注ぐだけで食べられる乾燥ご飯、長期保存も可能



【非常持ち出し品】

飲料水・食料品・簡易食器・救急、衛生用品
照明、情報収集機器・衣類など合計27品目
この中には、こんなグッズも準備

◇ 手回し充電器

スマホ・ケータイ・携帯ラジオなどの充電に活用

◇ 450用ビニール袋

多目的に、防寒などにも活用