

災害に備えて

災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要するケースが多く見られます。

災害時は支援物資が届かなかったり、スーパーマーケットやコンビニなどで食品が手に入らないことも想定されます。

非常時に備えて日頃から**最低3日分**(可能であれば**7日分**)の物資を備えましょう。

3日分



無理なく備えるローリングストック(循環備蓄)

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。



ココがPOINT

- 普段の買い物の範囲でできる
- 買い置きのスペースを少し増やすことで済む

主に災害時に使用する「非常食だけでなく、日常で使用し、災害時にも使えるもの」を「ローリングストック」としてバランスよく備えることが大切です。さらに普段から食べ慣れている食品だと、災害時にも安心して食べることができます。ローリングストックで楽しみながら、好みの味を見つけましょう。

非常持出品

食料品

- 飲料水
- 非常食



衣類など

- 下着・上着
- タオル・ウェットシート
- 洗面用具
- 歯ブラシ



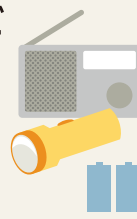
貴重品

- 預金通帳
- 印鑑
- 現金
- 保険証



日用品など

- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 予備電池
- 携帯電話
- 充電器



小さな子どもや高齢者の方がいる家庭では

- 粉ミルク・ほ乳瓶
- 常備薬
- 離乳食
- お薬手帳
- 流動食
- 紙おむつ



ペットのいる家庭では

- ペットフード
- ふん尿の始末用品
- ケージ



女性向け

- 防犯ブザー、ホイッスル
- 生理用品
- くし、手鏡
- ヘアゴム



動きやすい服装 2人以上で避難を!

- リュックサック
- 長袖、長ズボン
- 雨具



感染症対策として (自宅を離れる場合)

- 不織布マスク
- 体温計
- 使い捨てビニール手袋
- スリッパ
- アルコール消毒液
- 固形石鹸
- ビニール袋
- 除菌シート

非常持出袋に常備の「何かと役立つアイテム」

ビタミン剤

野菜不足による口内炎予防・治療に役立つ。



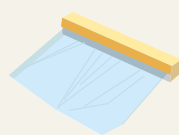
調味料 七味唐辛子、山椒など

避難生活の中で食事は大切。家族の好みに応じて準備すれば飽き防止になる。



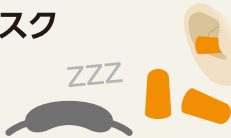
料理用ラップ

紙皿に巻いて何度も使えるほか、絆創膏の代用品にもなる。



耳栓・アイマスク

夜に周囲の状況を気にせず休むことができる。



折り畳み椅子

広い体育館ではもたれる壁があまりないため。



ひも

盗難防止で財布などに通して肌身離さず持つ。



黒いゴミ袋

荷物の仕分けや防寒・雨具にもなる。



消臭スプレー

入浴や洗濯が限られるため、気になる臭いを消臭できる。



ガムテープ・油性ペン

必要な情報をメモ代わりにガムテープに書いて貼っておける。



● 災害用伝言ダイヤル171

電話を利用して被災地の方の安否情報を確認する「声の伝言板」です。詳細は、NTT東日本のホームページ等でご確認ください。

声の伝言板

検索

● 災害用伝言版web171

インターネットを利用して被災地の方の安否情報を確認する「web伝言板」です。詳細は、NTT東日本のホームページ等でご確認ください。

web伝言板

検索

防災マニュアルに関するお問い合わせ先

中央市危機管理課 TEL 055-274-1111 (代表)
〒409-3892 山梨県中央市臼井阿原 301-1