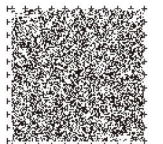
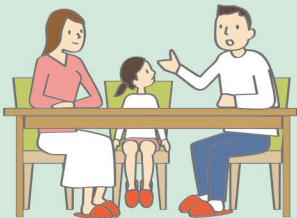




第2章

後悔しないためにも 備えよう



日頃からできる事前の備え

食料備蓄とローリングストック

災害時には、食料や物資が不足する可能性があります。被災した時の自宅での生活（在宅避難）に備えて、栄養バランスも意識した食料を備蓄しておくことが大切です。ローリングストック（循環備蓄）により、無理なく備蓄を行いましょう。



ローリングストックにおすすめの食材

備蓄食料は、日常使いにも便利な缶詰や乾物、日持ちのする根菜類、芋類などを用意しておき、消費期限や賞味期限などを定期的にチェックする習慣を付けましょう。

おすすめ
ストック食材

豆類	大豆の乾物・大豆水煮の缶詰など	芋類	じゃがいも・さつまいもなど
種子類	ゴマ・アーモンド・ピーナッツなど	野菜類	根菜類など
キノコ類	干し椎茸・キノコ類の缶詰など	魚類	缶詰・鰹節・にぼしなど
海藻類	乾燥わかめ・昆布・海苔など	その他	常温保存のレトルト食品

長期保存可能な食品（レトルト、缶詰など）を家族の人数分×最低3日分、できれば7日分ストックしよう。



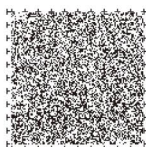
非常食は食べてみて、自分の口に合うものを用意しよう。食事は避難時の心の負担を軽減してくれるんだ。



飲料水と簡易トイレの備蓄

災害時は水道や下水道、浄化槽等が使えなくなる場合があります。市販のミネラルウォーターなど、長期保存が可能な飲料水の備蓄と、使い捨て簡易トイレの備蓄が重要です。

備蓄量の目安は飲料水が1人1日3L、簡易トイレが1人1日5回分。家族の人数分×最低3日分、できれば7日分ストックしよう。



必需品! 非常用持出袋 ~準備品のチェックリスト~

「非常用持出袋」は、指定避難所等への避難が必要になった場合の大きな支えとなります。チェックリストを参考に準備してみましょう。非常用持出袋は普段からわかりやすい場所に常備し、すぐに持ち出せるようにしておきましょう。

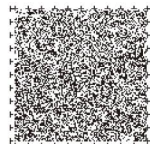
避難するときは普段持ち歩いている貴重品も忘れないようにしましょう。

☑ 非常用持出袋に常備するもの

<input type="checkbox"/> 飲料水 Drinking water  (1人あたり 500ml×3本)	<input type="checkbox"/> 缶詰や乾パン等 食料品 Groceries 	<input type="checkbox"/> 下着 Underwear 	<input type="checkbox"/> 防寒着 Winter clothes 	<input type="checkbox"/> 軍手 Work gloves 
<input type="checkbox"/> 雨具 Rain gear 	<input type="checkbox"/> 持病の薬・ 常備薬 Medicine 	<input type="checkbox"/> 体温計 Thermometer 	<input type="checkbox"/> マスク Surgical mask 	<input type="checkbox"/> 消毒液 Sanitizer 
<input type="checkbox"/> 簡易トイレ Portable toilet  (1人あたり 1日5回分)	<input type="checkbox"/> 懐中電灯 Flashlight 	<input type="checkbox"/> 電池式ケータイ/ スマホ充電器 Portable battery charger 	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ Portable radio 	<input type="checkbox"/> 予備の電池 Batteries 

☑ いざというとき非常用持出袋に入れる貴重品など

<input type="checkbox"/> 財布 Wallet	<input type="checkbox"/> 通帳 Passbook	<input type="checkbox"/> 印鑑 Seal
<input type="checkbox"/> ケータイ/スマホ Mobile phone	<input type="checkbox"/> 資格確認書 Health Insurance Eligibility Certificate	<input type="checkbox"/> 免許証 Driver's license
<input type="checkbox"/> お薬手帳 Medication record book	<input type="checkbox"/> マイナンバーカード My Number Card	



あったら便利! 防災グッズ

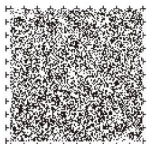
いざとなったときに安心&便利なグッズをチェックしてみましょう。

☑ 非常用持出袋にプラスαで安心なグッズ

<input type="checkbox"/> マウスウォッシュ Mouthwash 	<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ Wet wipes 	<input type="checkbox"/> ビニール袋・ゴミ袋 Plastic bag 	<input type="checkbox"/> 救急セット First aid kit 	<input type="checkbox"/> 耳栓・アイマスク Earplug・Sleeping mask 
<input type="checkbox"/> 保温・防寒シート Insulation sheet  (保温アルミシート)	<input type="checkbox"/> ライター・マッチ Lighter・match 	<input type="checkbox"/> ろうそく Candle  (4~5本)	<input type="checkbox"/> タオル Towel 	<input type="checkbox"/> ロープ Rope  (5m 以上)
<input type="checkbox"/> レジャーシート Picnic blanket 	<input type="checkbox"/> 筆記用具 Stationery  (油性マジック等)	<input type="checkbox"/> 自分の写っている写真 Photos  (家族や仲間、大切な人との写真など)	<input type="checkbox"/> 資格確認書・身分証明書の写し Identification  (免許証の写し・マイナンバーの写し)	<input type="checkbox"/> サバイバルカード Survival card  94 ページ

☑ 防災備蓄品として準備しておく便利なグッズ

<input type="checkbox"/> 水を使わないシャンプー Waterless Shampoo  お風呂に入れないときに便利	<input type="checkbox"/> キャリーバッグ Suit case  色々なものを一度に運べる	<input type="checkbox"/> カイロ Hand warmer  冷える冬に大活躍	<input type="checkbox"/> ハッカ油 Peppermint oil  薄めて使用する。暑い夏に大活躍。衣類の防臭や虫よけにも	<input type="checkbox"/> 防臭袋・厚手のビニール袋 Disposal bag  ゴミや汚れもの入れに
<input type="checkbox"/> 消臭剤 Deodorants  ゴミや汚れものの消臭に	<input type="checkbox"/> ラップ・アルミホイル Cling film  食器にかけて使うと、洗わずに済む	<input type="checkbox"/> 給水容器とじょうご Funnel・Water supply container  小さなペットボトルに水を取り分けやすい	<input type="checkbox"/> スライサー Slicer  包丁やまな板がなくても調理可能	<input type="checkbox"/> 防災笛 (ホイッスル) Whistle  何か起こった際に遠くまで知らせる
<input type="checkbox"/> カセットコンロ・ボンベ Portable stove  普段から使用し、いつでも使えるようにしておく	<input type="checkbox"/> マグカップ Mug  飲み物に、ごはん、スープ、何にでも使用できる	<input type="checkbox"/> 紙皿 Paper plate  使い捨て可能で、何にでも使用できる	<input type="checkbox"/> 運動靴 Sneaker  歩きやすいものを選ぶ	



それぞれの立場で考える、避難の必需品

それぞれの事情に合った必需品も用意しましょう。


☑ 女性視点の必需品

<input type="checkbox"/> 生理用品 Sanitary items  多めに備蓄を。災害時には怪我等の止血にも使用できる	<input type="checkbox"/> パンティライナー Panty liner  下着をこまめに着替えられないときに便利	<input type="checkbox"/> 化粧品 Cosmetics  化粧水・リップクリーム・ハンドクリーム等、肌を守るためにも準備を	<input type="checkbox"/> ストッキング・タイツ Panty hose・Tights  包帯の代わりにも、体の保温にも便利	<input type="checkbox"/> 防犯ブザー Personal alarm  災害の中で犯罪が起こることも想定を
---	--	--	---	--

☑ 高齢者視点の必需品

<input type="checkbox"/> 老眼鏡 Reading glasses 	<input type="checkbox"/> 補聴器と予備のバッテリー Hearing aid & Batteries 	<input type="checkbox"/> 入れ歯と洗浄剤 Dentures & Cleanser 	<input type="checkbox"/> お薬など Medicine 
---	--	---	--

☑ パパ・ママ視点の必需品

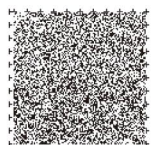
<input type="checkbox"/> 紙おむつ Paper diapers 	<input type="checkbox"/> おしりふき Baby wipes 	<input type="checkbox"/> 粉ミルク・液体ミルク Formula 	<input type="checkbox"/> 保温ポット Thermos 	<input type="checkbox"/> おんぶひも Baby sling 
<input type="checkbox"/> おもちゃ・絵本など Toys & Picture books etc. 				

被災時、自宅に留まり生活する場合は、指定避難所で「在宅避難者」の登録をしよう。指定避難所で食料や物資を受け取ることができるし、いろいろな情報も収集できるんだ。



☑ 安心グッズ

<input type="checkbox"/> ぬいぐるみや毛布など Stuffed animals & blanket, etc.  心のケアが必要な方が普段から使い慣れている「安心グッズ」	<input type="checkbox"/> リラックスアイテム Relaxation items  心身ともに元気でいられるよう、お気に入りのアイテムを
---	---



事前準備の注意点

高齢者がいる場合

そしゃく えんげ
咀嚼や嚥下が困難な方がいる場合、普段から食べ慣れている食品を用意しましょう。また高齢者はのどの渇きを感じにくく、脱水症状になりやすいため、水分補給を心がけましょう。



持病がある場合

普段から病院や薬局で使用しているお薬手帳は、すぐに持ち出せるようにしましょう。貴重品と一緒に普段から持ち歩くと安心です。薬も忘れずに準備しましょう。



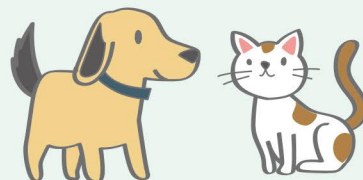
食物アレルギーがある場合

被災時には、対応した食品が手に入らない可能性もあります。摂取可能な食品を多めに備蓄しておきましょう。



ペットを飼っている場合

ペットフードやペットシーツの備蓄は多めにしておきましょう。ペットと一時的に離れる可能性もあるため、名札やマイクロチップを付けておくと安心です。



簡易トイレの作り方

トイレが使えない場合や、簡易トイレが足りない場合は、下図を参考に作ってみましょう。



段ボール箱の上部を丸切り取る。



ビニール袋をかけ、穴に落としこむ。

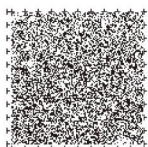


袋の中に新聞紙などを入れる。



完成! さらにねこ砂を入れても効果的。

※防臭袋や消臭剤で臭いの対策をしましょう。



災害への心構え

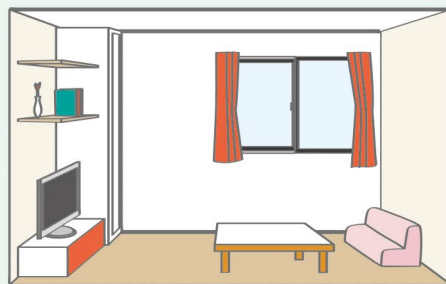
就寝中、仕事中、通学中、運転中、家族全員が違う場所にいるとき……

災害はいつ発生するかわかりません。しかし、日頃からの備えと心がけで、被害を最小限にし、被災時の生活をより良く過ごすことが可能です。

家の中の避難経路を確認しよう

部屋の中は片づけておこう

通路にもものがあると避難の妨げになります。また、収納は下段に重いものを入れ、背の高い家具は倒れても問題のない場所へ設置し、必ず固定する等の対策をしましょう。



日用品は1つ多くストックしておこう

常にストックを作ることによって、被災時の生活に安心をプラスしましょう。



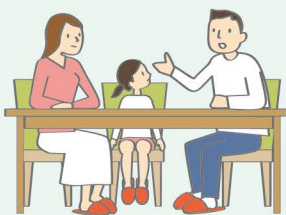
大切なものは2階以上へ設置しよう

浸水を考えて、大切なものは2階以上へ保管しましょう。



家族で話し合おう

家族で防災について話し合きましょう。避難ルートや避難所の確認、家族がバラバラになった場合の集合場所や連絡掲示板なども決めておきましょう。



避難ルートはいくつか考えておくことで安心。**90ページ**からのマイ・タイムラインとサバイバルカードも作成してみよう!



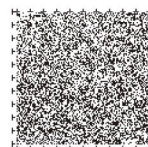
地域と交流しよう

近所の方と挨拶を交わすなど、顔見知りを増やしましょう。災害時の声掛けや助け合いがしやすくなります。



地域の行事に参加しよう

防災訓練などに参加し、いざというときの取り組み方を知っておきましょう。



避難時の服装

もしも一時避難をすることになった場合は、動きやすく、安全な格好で、2人以上で歩いて避難しましょう。

非常用持出袋 (必要な準備品)

両手の空くバッグで、重くなりすぎないように注意。準備品は28~30ページを参照する。

ヘルメットまたは帽子

帽子しかない場合は、衝撃軽減のため、中にタオルを詰める。

トップス

長袖で肌の露出を抑える。暑いときは半袖にカーディガンなどを羽織る。

子どものリュックには長持ちするおやつも入れる(小分けされたチョコ・ラムネなど)。

ウエストポーチ

重い荷物を持ったときの負荷を、分散できるので便利。

貴重品

通帳・印鑑・現金なども忘れずに。

ベルト

止血帯としても使える。

ボトムス

動きやすいパンツを着用する。

子どもには必ず家族写真を持たせる。

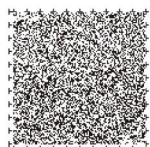
靴

歩きやすく、履き慣れた疲れにくいもの。



避難時の行動

洪水・内水氾濫、土砂災害ハザードマップで洪水浸水想定区域・雨水出水浸水想定区域や土砂災害(特別)警戒区域を確認しておき、危険な場所は避けて移動するようにしましょう。また、やむを得ず水の溜まっている場所を歩く場合は、長い棒で、足元に穴や障害物がないかを確認しながら、慎重に歩きましょう。



音声ガイダンス