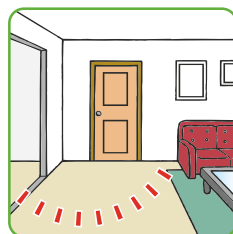


災害への備え

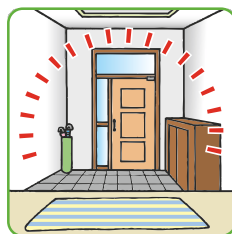
平常時に行う対策

- ☐ 災害時を常に想定しておく
- ☐ 自宅家屋の耐震強度の確認、改修・補強
- ☐ 周辺地域の環境から予想される災害の確認とその備え
- ☐ 避難場所・避難ルートの検討(実際に歩いて状況を確認する)
- ☐ 幼児や高齢者などの避難に誰が付き添うか

家の中の安全対策



背の高い家具がない安全なスペースを確保する



出入り口や通路にはものを置かない



テレビやガラス類を高いところに置かない



寝室や子ども・高齢者がいる部屋には、倒れそうな家具を置かない



家具の転倒や落下を防止する対策を講じる



窓ガラスに飛散防止フィルムを貼る

備蓄品 救援物資が届くまで、または災害が落ち着くまで、生活するためのものです。

必ず用意しておくもの

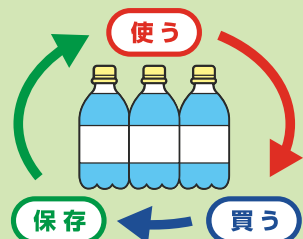
- ☐ 飲料水(1人1日30×7日分×家族数)
- ☐ 保存可能な食料(7日～10日分程度)
- ☐ カセットコンロ(予備ボンベ)
- ☐ 紙皿・紙コップ・割り箸
- ☐ タオル・毛布
- ☐ ランタン・懐中電灯(予備電池)

ペットがいる場合

- ☐ ペットフード ☐ その他ペット用品

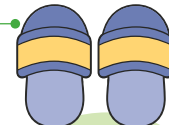
ローリングストック

ローリングストックとは、非常食を大量に蓄えておくのではなく、普段の買い物で少し多めに食材を買い、使った分をまた買い足す方法です。消費期限が過ぎてしまうことが少なく、安定的に食材を備蓄できます。

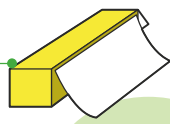


必要になるもの

- ☐ 簡易トイレまたはポリ袋
- ☐ スリッパ
- ☐ ほうき・ちり取り
- ☐ 軍手 ☐ ブルーシート
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ 高密度ポリエチレン
- ☐ 45リットルゴミ袋 ☐ レジ袋
- ☐ はさみ ☐ パケツ
- ☐ ラップ・アルミホイル
- ☐ ハンディろ過機(水の清浄)
- ☐ ウォータータンク・荷物運搬カート
- ☐ トイレットペーパー・ティッシュ
- ☐ スコップ・バール・ジャッキ・おの・のこぎり



災害で散乱した部屋を片付ける際に役立ちます



水を無駄にできないときにお皿に巻いて使えます

家族構成によって必要になるもの

- ☐ 母子健康手帳
- ☐ 粉ミルク・ほ乳瓶・離乳食
- ☐ おむつ・おしりふき
- ☐ 生理用品
- ☐ 障がい者手帳・介護用品

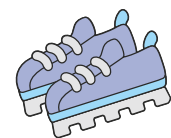


お風呂に入れない場合に身体をふくこともできます

避難の際携行するもの

身につけるもの

- ☐ 宇陀市ハザードマップ
- ☐ ヘルメットなど
- ☐ 厚底の靴
- ☐ 軍手
- ☐ マスク
- ☐ 携帯電話・スマートフォン



自分にしかあわないものは常時携帯しましょう

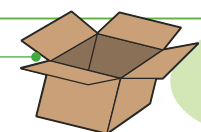


リュックに入れて持ち出すもの

- ☐ 飲料水
- ☐ 懐中電灯・予備電池
- ☐ メモ用紙・ペン(油性ペン等)
- ☐ 生理用品
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 応急医療品
- ☐ ビニール袋・ポリ袋
- ☐ 防寒具・雨具・携帯カイロ
- ☐ 携行食(ビスケット、チョコレート、バランス栄養食品など) など
- ☐ 健康保険証や免許証のうつし
- ☐ 保温アルミシート
- ☐ 新聞紙 ☐ 歯ブラシ
- ☐ 携帯トイレ ☐ ガムテープ
- ☐ 手指消毒液 ☐ ラジオ
- ☐ 携帯電話・充電器・バッテリー
- ☐ タオル・下着・靴下
- ☐ 現金(小銭)・通帳・印鑑
- ☐ 入れ歯 ☐ コンタクトレンズ・眼鏡 ☐ 常備薬 ☐ お薬手帳

避難所で便利なもの 避難のあと自宅に荷物を取りに戻る場合、下記のものがあると便利です。

- ☐ 筆記具・メモ帳
- ☐ ライター類
- ☐ 毛布・寝袋・座布団
- ☐ 着替え・大型タオル・スリッパ
- ☐ アイマスク・耳栓・補聴器・入れ歯用洗浄剤
- ☐ 応急医薬品(ばんそうこう・きず薬・胃腸薬・風邪薬・目薬・サプリメントなど)
- ☐ ハンディろ過機(水の清浄)
- ☐ 洗面用品・マウスウォッシュ
- ☐ 缶切り・多目的ナイフ
- ☐ 空の段ボール箱
- ☐ ガムテープ
- ☐ マスク・帽子



私物の整理に役立ちます



集団生活は風邪を引きやすくなるため、予防としても役立ちます

ペット動物の災害対策 証明書となる鑑札や迷子札付の首輪などは必ず装着しましょう

室内で飼っている場合

動物が普段いる場所は、地震のときに家具やケージが倒れたり落下したりしないようにしっかり固定しましょう。水槽などで、飼っている場合は台に固定し、ガラス飛散防止フィルムを貼るなどの対策をとりましょう。

屋外で飼っている場合

飼育場所は、地震のときに破損しやすいブロック塀や、ガラス窓の下、倒れやすい建物のそばは避けましょう。災害時には動物が驚いて逃げ出すことがあります。首輪や鎖は外れたり切れたりしないか、ケージや囲いには隙間がないか、定期的に点検しましょう。

●動物のための備蓄品の用意

- 優先順位 1** 命や健康にかかわるもの
 - ☐ 予備の首輪、リード(伸びないもの)
 - ☐ ガムテープ(ケージの補修など多用途に使用可能)
 - ☐ フード、水(5日分以上)
 - ☐ 療法食、薬 ☐ 食器
- 優先順位 2** 飼い主や動物の情報
 - ☐ 飼い主の連絡先
 - ☐ 動物の写真
 - ☐ ワクチン接種状況
 - ☐ 既往症・健康状態
 - ☐ かかりつけの動物病院など
- 優先順位 3** ペット用品
 - ☐ ペットシート
 - ☐ 排泄物の処理用具 ☐ タオル、ブラシ
 - ☐ おもちゃ ☐ 洗濯ネット(猫の場合) など
 - ☐ トイレ用品(猫の場合は使い慣れたトイレ砂)



携帯電話に動物の写真を保存しておきましょう



動物と離れ離れになったとき、動物の写真はポスターの作成や、飼い主の証明などに使えます。動物が飼い主と一緒に写った写真があると、飼い主を特定するときに役立ちます。

【出典:環境省「備えよう!いつもしょにいたいから」】