

防災だより

2023 (令和5) 年3月
多治米学区自主防災組織
事務局(公民館)電話 953-7342

防災を日常生活に取り入れる

災害が起きた時、人命救助が最優先になり、食や栄養は後回しになることがあります。また、支援物資が届くまでに3日から1週間、それ以上かかるケースもあります。家庭でも一人最低3日分の食料品を備えましょう。



備えていますか？

災害時に備えて
非常食品を用意
していますか？



面倒くさい

避難所へ行けば
食事がもらえる

備蓄していない理由

何をそろえて
いいのかわか
らない

住んでいる地域
で災害がおこっ
ていないから

おすすめの備蓄方法



備蓄品の選び方

家族の年齢や健康
状態を考慮



乳幼児や高齢者、慢性疾患
や食物アレルギー用のもの

常温で日持ちがする



常温長期保存が可能な牛
乳や豆腐もあります

不足しがちな栄養素
がとれる



支援物資のほとんどが炭水
化物。たんぱく質やミネラル
がとれる食品を。

食べたいものを選ぶ



嗜好品はリラックス効果が
あります。

そのまま食べられる
簡単に調理ができる



アルファ米
ピラフ



備蓄してあったアルファ米と
スープ缶で、ドリアを作って
みるなど、食べ慣れていない
ものは、普段の食事に取り入
れてみましょう

一緒に用意しましょう

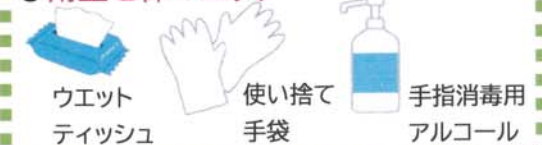
○温かいものが食べられる工夫



○洗いを減らす工夫



○衛生を保つ工夫



自ら最低限必要なものを準備しておきましょう。

地震 に対する 10の備え



身の安全の備え

家具類の転倒・落下・移動 防止対策をしておこう

- けがをしたり、避難に支障がないように家具を配置しておく。
- 家具やテレビ、パソコンなどを固定し、転倒・落下・移動防止措置をしておく。



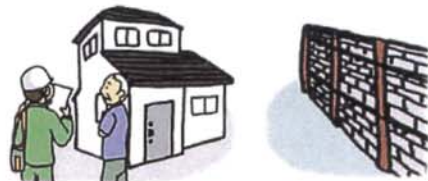
けがの防止対策 をしておこう

- 食器棚や窓ガラスなどには、ガラスの飛散防止措置をしておく。
- 停電に備えて懐中電灯をすぐに使え場所に置いておく。
- 散乱物でケガをしないようにスリッパやスニーカーなどを身近に準備しておく。



家屋や塀の強度を 確認しておこう

- 家屋の耐震診断を受け、必要な補強をしておく。
- ブロックやコンクリートなどの塀は、倒れないように補強しておく。



初動対応の備え

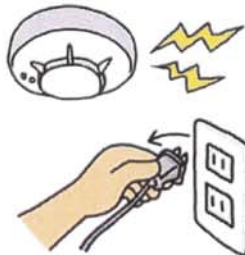
消火の備えを しておこう

火災の発生に備えて消火器の準備や風呂の水のくみ置き（溺れ防止のため子どもだけで浴室に入れないようにする）をしておく。



火災発生の早期発見と 防止対策をしておこう

- 火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を設置しておく。
- 普段使用しない電気器具は、差込みプラグをコンセントから抜いておく。
- 電気に起因する火災の発生を抑制するため、感震ブレーカー（分電盤型）などの防災機器を設置しておく。



非常用品を 備えておこう

- 非常用品は、置く場所を決めて準備しておく。
- 冬の寒さなど、季節を考慮した用品を備えておく。
- 車載ジャッキやカーラジオなど、身の周りにあるものの活用を考えておく。
- スマートフォンの予備バッテリー（PSEマーク付）など、必要な電源を確保しておく。



確かな行動の備え

家族で 話し合っておこう

- 地震が発生した時の出火防止や初期消火など、家族の役割分担を決めておく。
- 外出中に家族が帰宅困難になったり、離れ離れになった場合の安否確認の方法や集合場所などを決めておく。
- 家族で避難場所や避難経路を確認しておく。
- 台風等の風水害が同時期に発生した場合を想定しておく。
- 普段のつき合いを大切にするなど、隣り近所との協力体制を話し合っておく。



地域の危険性を 把握しておこう

- 自治体の防災マップ等で、自分の住む地域の地域危険度を確認しておく。
- 自宅や学校、職場周辺を実際に歩き、災害時の危険箇所や役立つ施設を把握し、自分の防災マップを作っておく。



防災知識を 身につけておこう

- 新聞、テレビ、ラジオやインターネットなどから、防災に関する情報を収集し、知識を身につけておく。
- 消防署などが実施する講演会や座談会に参加し、過去の地震の教訓を学んでおく。
- 大きな地震の後に同程度の地震が発生する可能性があることを理解しておく。



防災行動力を 高めておこう

日頃から防災訓練に参加して、身体防護、出火防止、初期消火、救出、応急救護、通報連絡、避難要領などを身につけておく。

