

もしものときでも慌てない

# 家庭でいつでも「備える暮らし」

東日本大震災では、多くの方が避難生活を余儀なくされました。「備えあれば憂いなし」です。いざというとき困らないように、日頃から家庭の備えを進めましょう。

☎704-0065地域防災課



## おうちでの被害に備える暮らし

### 家具の転倒を防ぎましょう

- 背の低い家具を選ぶ
- 開き扉にロックをかける
- 転倒防止器具を設置



### 通電火災を防ぎましょう

- 使っていないコンセントは抜いておく
- 避難時はブレーカーを落とす
- 感震ブレーカーを設置する

## 家族で備える暮らし

### 安否確認方法を話し合ひましょう

- 待ち合わせ場所は「〇〇小学校の〇〇前に集合」など具体的に決める
- 災害用伝言ダイヤル「171」の使い方を確認する



### 緊急情報の入手方法を確認しましょう

- 市公式Webサイト、電話、FAX、メール、市公式SNSなど



▲詳しくはこちらから

## 被災生活に備える暮らし

### 【ローリングストック】



### 食料・飲料水を備蓄しましょう

- 1人あたり最低3日分
- コロナ禍では10日分
- 缶詰やレトルトなど日持ちのする加工品
- ローリングストックを取り入れる

### 【重さの目安】



### 必要なものは確実に持ち出しましょう

- 生活必需品は持ち出し袋にいれる(薬やコンタクトレンズなど)
- 持ち出し袋は持てる重さで作る
- 手に取りやすい場所で保管する
- 防災ポーチの用意(普段から必要最低限のものを入れて持ち歩くポーチ)

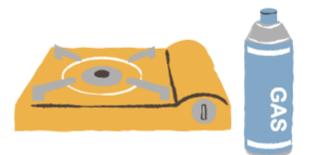
### 生活用水を確保しましょう

- 風呂水をため置く(水の事故に注意)
- 給水タンクを用意する



### ライフラインの寸断に備えましょう

- 調理(ガスや電気)⇒カセットコンロ
- 食事(食器)⇒紙皿や紙コップ、割りばし
- 食器に敷く、節水、防寒など⇒アルミホイルや食品用ラップ



### 子ども向けの物資を用意しましょう

- 子ども向けの食料・飲料・日用品を備蓄する
- 災害時でも慣れないものは嫌がる場合があるため、日頃から備蓄品に慣れておく

### いつでも使えるように防災用品を点検しましょう

- 懐中電灯や携帯ラジオは定期的に動作を点検する
- 予備の電池を用意する

**Q** どうして家庭で備える必要があるの

**A** 新型コロナウイルス感染拡大以降、集団生活による感染症のリスクが高まっています。自宅で安全を確保し生活できる場合には、在宅避難を選択できるように備えることが大切です。