

災害時に備えて、家庭での備蓄を行いましょう

- 災害時には、救援物資の到着まで時間を要する場合があります。家庭において1週間生活を継続できるだけの物資を備蓄しましょう。
- 必要となる物資は各家庭、個人ごとに異なります。それぞれの状況に応じた準備を心がけましょう。
- 普段使いのものを少し多めに買い置きし、普段の生活で消費した分を新たに購入する方法もあります。（＝ローリングストック法）
- 定期的にチェックを行い、持ち出しやすい場所に保管しましょう。
- 避難先には、最低限1食分の食料、飲料水、感染症対策品、生活必需品を携行しましょう。

非常持ち出し品・備蓄品の準備

避難先で必要なものは自宅から持ち出すことが基本です。下記を参考に準備しておきましょう。また、備蓄品は浸水すると使えなくなるので、浸水しない自宅の上の階などに保管しましょう。



非常持ち出し品

非常食

- 二 水
- 二 食料

衣類など

- 二 ヘルメット
- 二 マスク
- 二 眼鏡
- 二 コンタクトレンズ
- 二 雨具
- 下着・靴下
- タオル
- 毛布
- 生理用品
- おむつ
- 内履き

防災用品

- 二 携帯ラジオ
- 二 懐中電灯
- 二 乾電池
- 二 充電器(手回し含む)
- 筆記用具
(ボールペン・メモ用紙)
- ポリ袋
- レジャーシート
- ロープ
- バール
- テント
- 防水シート
- 携帯トイレ

救急医療品

- 二 常備薬
- 二 簡単な救急セット
- 体温計
- ウェットティッシュ
- 消毒液
- お薬手帳

貴重品

- 二 現金
- 二 健康保険証
- 二 通帳・印鑑
- 二 身分証明書



備蓄品

少なくとも3日分、できれば1週間分準備!

食料など

- 水
- 食料
- 缶切り
- 紙皿・割り箸・ラップ・卓上コンロ・ガスボンベ

浸水しない自宅の上の階などに保管

衣類など

- 下着類
- 衣類
- 防寒着
- 毛布または寝袋
- 使い捨てカイロや解熱シップ

日用品

- ライター・ろうそく
- 乾電池
- トイレtpペーパー
- 携帯トイレ

人が集まる場所へ避難する際は、マスクや消毒液など感染症対策グッズをお忘れなく

家族構成などに合わせて必要なもの

乳幼児

ミルク(粉・液体)、
哺乳瓶、おむつ、
離乳食、スプーン、
洗浄綿、
おんぶひもなど



妊婦

脱脂綿、ガーゼ、
さらし、T字帯、
洗浄綿、
新生児用品、
母子手帳など



要介護者

おむつ、
ティッシュ、
補助具の予備、
常備薬、
障害者手帳など



ペット

ペット用フード、水、
キャリーバッグ、
リード、ケージ、
ペット用トイレ用品
など

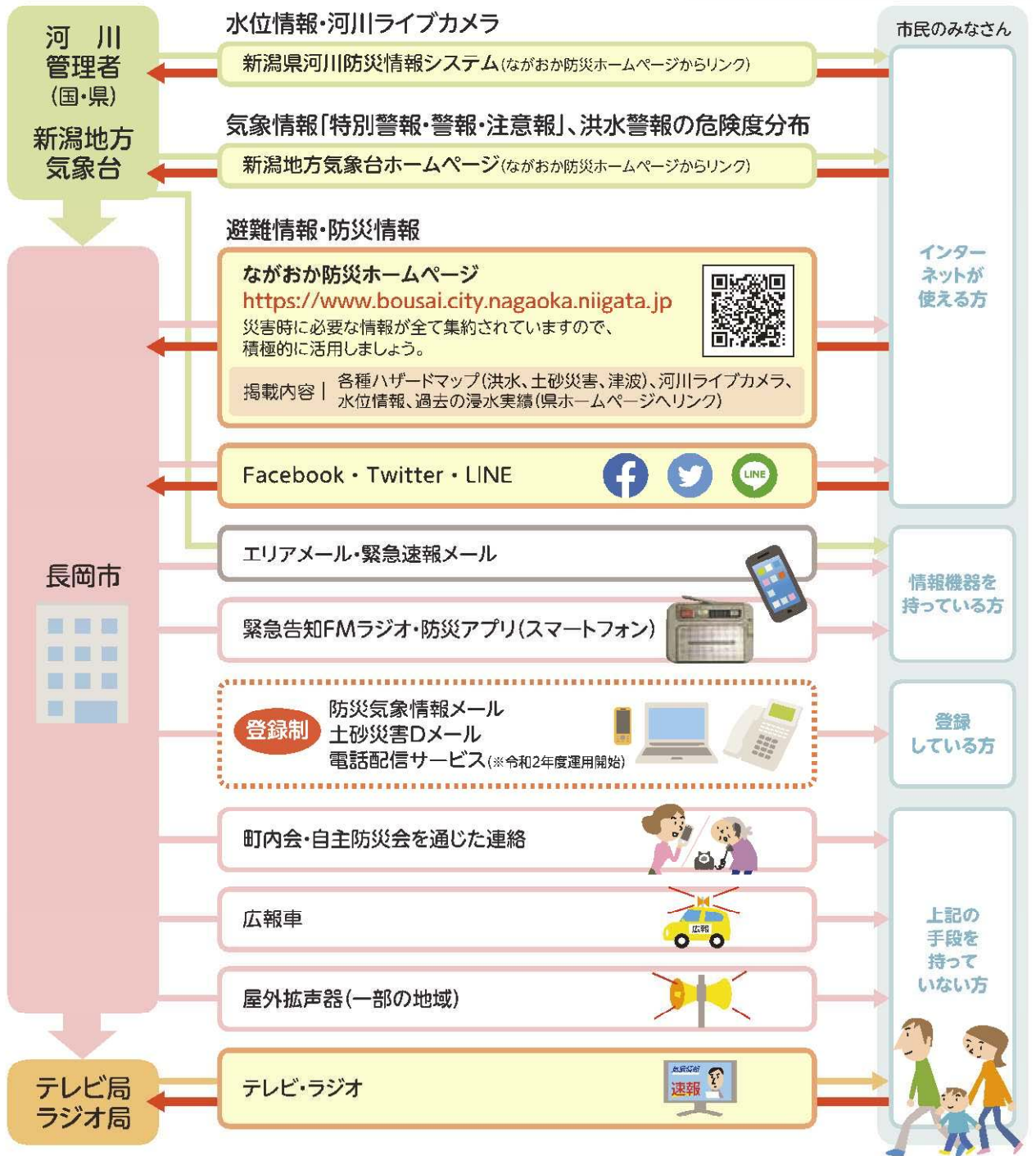


早めの避難行動をとるための情報を収集しましょう

情報の伝わり方・受け取り方（情報収集の方法）

市は様々な手段で情報を発信します。中には、自ら収集できる情報もあります。市からの情報を待つだけでなく、自ら積極的に情報を集め、早めの避難行動を心がけましょう。

← この矢印は自ら収集できる情報です



登録制

- 防災気象情報メール … 河川の水位情報、気象情報、地震情報、津波情報など
- 土砂災害Dメール … 土砂災害に関する情報、市からの注意喚起情報・避難情報など

メール・電話の登録方法

- 電話配信サービス … 市からの避難情報

市外に住む方でも登録ができ、離れて暮らす家族の避難支援に活用できます。

登録方法は「ながおか防災ホームページ」で確認するか、危機管理防災本部 ☎39-2262 へお問合せください。

インターネットが使用できない方は、テレビやラジオで情報を収集しましょう。テレビは、リモコンの「dボタン」を押すと最新の気象・水位・避難情報を確認できます。

リモコンの **d**