

災害に備える

■ 避難チェックリスト

● 災害時共通

- | | | |
|--|--|--------------------------------------|
| ☐ 正確な情報を集める | ☐ ガスの元栓を閉める | ☐ 電気のブレーカをおとす |
| ☐ 安全な経路を徒歩で避難する | ☐ 家族や近所の人と行動を共にする | ☐ 家にメモを残す |
| ☐ 戸締りをする | | |

● 水害

- ☐ 河川、用水路に近づかない ☐ 避難のタイミングを判断し、状況に応じて垂直避難や屋内待機をする

● 地震

- ☐ 落ち着いて、頭を守る行動をとる ☐ 火を消す ☐ 出入口の確保 ☐ 避難行動要支援者の確認

● 非常持ち出し袋(災害発生時に最初に持ち出すもの)

水・食料

- ☐ 飲料水(最低3日分)・食料(最低3日分)

日用品

- ☐ 手袋(軍手) ☐ ちり紙 ☐ ろうそく・マッチ・ライター
☐ 懐中電灯 ☐ 携帯ラジオ ☐ 予備電池 ☐ 携帯充電器
☐ 洗面用具(歯ブラシ・歯磨き粉など) ☐ 筆記用具
☐ 使い捨てカイロ

貴重品

- ☐ 現金 ☐ 通帳 ☐ 印鑑 ☐ 保険証 ☐ 運転免許証
☐ パスポート ☐ 診察券 ☐ マイナンバーカード

安全対策

- ☐ 防災用ヘルメット ☐ 防災ずきん、
☐ 救急用品(常備薬、持病薬、ばんそうこう、消毒液)
☐ お薬手帳

感染症対策

- ☐ マスク ☐ 消毒用アルコール
☐ 石けん・ハンドソープ
☐ ウエットティッシュ(アルコールタイプ)
☐ 体温計

女性の備え

- ☐ 生理用品 ☐ おりものシート
☐ 中身の见えないゴミ袋

乳児・妊婦用品

- ☐ おむつ ☐ お尻ふき ☐ ミルク
☐ 使い捨て哺乳瓶 ☐ 離乳食 ☐ 抱っこひも
☐ 母子健康手帳

高齢者がいる家庭の備え

- ☐ 補助具(杖、補聴器等) ☐ 紙パンツ ☐ 入れ歯
☐ 入れ歯用洗浄剤 ☐ 吸水パッド
☐ 高齢者手帳

■ ローリングストック法を活用しよう

ローリングストック法とは、食料品について、普段食べているものをベースに備蓄を行い賞味期限の早いものから消費し、新しい物を補充する方法です。

備蓄例

- ① 1日3食×3日(できれば7日)分の非常食を準備する。
 - ② 非常食1食分を定期的に食べる。食べたら1食分を補充。
 - ③ 1年かけて①で準備した備蓄食を消費する。
 1年後には最初に準備した備蓄食を消費し、買い足した分と入れ替わる。
- 常に最新の非常食が備蓄され、期限切れの心配がないといったメリットがあります。



広告

Panasonic
パナソニックの店

あなたの街のでんきやさん
メロディ・たけむら
定休日／日曜日

家電はもちろん、
トイレ・キッチン・
バスリフォームも
お任せください!!

田原本町戎通3
0744-32-2371

