

非常持出袋・備蓄品の準備(共通)

災害発生時、支援物資はすぐには届くとは限りません。災害発生から3日間(72時間)は人命救助が最優先になります。まずこの**3日間(72時間)**を**自力で乗り越えられる**よう準備しましょう(推奨は1週間分です)。普段使用する保存食品や加工品を多めに買って置き、使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく「**ローリングストック法**」をお勧めします。

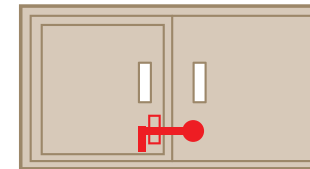
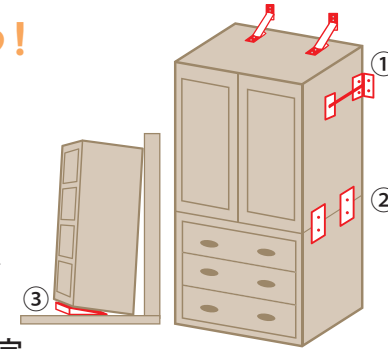
非常持出袋 非常時に持ち出すと便利なものです。必要なものを書いて、メモをリュックにつけておくこと。	☐ ナイフ・缶切り ☐ ロープ ☐ 軍手・手袋 ☐ レジャーシート	☐ レインコート ☐ 安全ピン ☐ 毛抜き・綿棒・爪切り ☐ 布ガムテープ ☐ 携帯カイロ	女性用品 ☐ 生理用品 ☐ 化粧品 ☐ ひざかけ ☐ 手鏡
	日用品 ☐ タオル ☐ 石鹸 ☐ ティッシュペーパー ☐ ウエットティッシュ	☐ 医療品 ☐ 持病薬 ☐ 体温計 ☐ 解熱剤・かぜ薬・胃腸薬 ☐ 絆創膏・包帯・傷薬	乳幼児がいる場合 ☐ ミルク・哺乳瓶 ☐ 離乳食 ☐ 携帯やかん・燃料 ☐ 紙おむつ・おしりふき
	防災用品 ☐ 携帯ラジオ ☐ 懐中電灯 ☐ 予備の電池 ☐ 携帯電話・充電器 ☐ ヘルメット・防災ずきん ☐ ホイッスル ☐ マッチ・ライター ☐ ローソク	☐ トイレットペーパー ☐ ビニール袋・ポリ袋 ☐ 歯ブラシ(コップ付) ☐ おくすり手帳 貴重品 ☐ 現金(紙幣・硬貨) ☐ 印鑑 ☐ 健康保険証 ☐ 預金通帳・証券類 ☐ 身分証明書(コピー可)	お年寄りがいる場合 ☐ 介護用品 ☐ 常備薬 ☐ 介護食 ☐ 入れ歯
	避難所等で必要になるもの ☐ 筆記用具・メモ帳 ☐ ラップ ☐ 大判タオル ☐ アルミシート ☐ スリッパ ☐ 座布団 ☐ 寝袋	☐ 洗面用品 ☐ ドライシャンプー ☐ 空のダンボール ☐ 着替え ☐ 補聴器 ☐ 耳栓 ☐ アイマスク	☐ 圧縮袋 ペットがいる場合 ☐ 飲料水・食料 ☐ トイレシート ☐ キャリーケース
災害後に自宅で役立つもの	☐ 飲料水(1人3リットル程) ☐ 食料(一週間程度) ☐ カセットコンロ ☐ ガスボンベ ☐ 固形燃料 ☐ パール	☐ スリッパ ☐ スコップ ☐ のこぎり ☐ 簡易トイレ ☐ ポリ袋 ☐ 新聞紙	☐ ほうき ☐ ちり取り ☐ ブルーシート ☐ ウォータータンク ☐ 荷物運搬カート ☐ 電力確保備品(発電機等)

屋内・屋外の安全対策

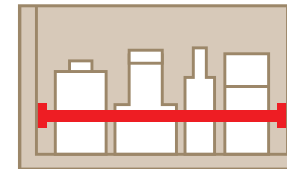
屋内の対策(地震)

家具を固定しよう!

- 家具が倒れてこないよう、転倒防止対策をしましょう。また、重い荷物はなるべく下の方に置くよう日ごろから心がけましょう。
- ① 壁などに金具で固定
- ② 上下の家具を金具で固定
- ③ ストッパーなどをタンスの下に入れ、転倒防止
- 食器棚の皿が飛び出さないよう、ロック機能がない扉には開閉防止器具をつけておきましょう。



扉に金具等を取り付けて、開閉防止



柵を作って落下防止

寝室の家具配置と「もしも」の準備!

- 倒れても下敷きにならないよう、家具の配置を工夫しましょう。
 - 頭の上に物が落ちないようにしましょう。
 - 避難時に必要な物を置いておきましょう。
- 乳幼児・高齢者の部屋は要チェック!**

家の中に安全なスペースを!

- 部屋が複数ある場合、家具のない安全なスペースを確保しましょう。
- 背の高い家具等は、長時間家族が過ごす部屋には置かないようにしましょう。

出入口付近や通路には物を置かない!

- 玄関や廊下に家具が倒れると逃げ道がなくなってしまうため、避難の妨げにならないよう荷物等は置かないようにしましょう。

木造住宅の耐震診断や耐震改修(設計・工事)の助成制度を活用しよう!

下妻市では、「地震に強い安全なまちづくり」を目指し、耐震上の脆弱性が懸念される昭和56年以前に建築された木造住宅を対象に耐震診断士の派遣や耐震改修(設計・工事)に係る費用の一部補助を実施しています。制度が変更になる場合もありますので、詳しくは建設課建築係までお問い合わせください。

屋外の対策(水害・竜巻・地震)

A テレビなどのアンテナに腐食やぐらつきがあれば、修理しましょう

B トタンのめくれや、瓦のひびやずれがあれば修理しましょう

C 雨どいに落ち葉や砂が詰まり排水が悪くなっていないか点検しましょう

D プロパンガスのボンベを固定しましょう

E 自転車や看板などは、とりこみましょう

F 壁に亀裂やひび割れがないか確認しましょう

G ひび割れや窓枠のがたつきはないか、雨戸はきちんと締まるか確認しましょう

H 鉢植えや物干し竿などは飛ばされないよう室内へ移しましょう

I 風で飛ばされそうな庭木は補強しておきましょう

J 落ち葉などで詰まりやすい側溝の掃除は、日ごろからこまめに行うようにしましょう

ローリングストック法とは?

市民のみなさんに求められる備蓄品の量は推奨1週間分ですが、多めに8日分24食を用意して、毎月2食分を食べて補充をすると、最初に用意した非常食は1年ですべて入れ代わることになります。この方法ならば、消費期限が1年程度のレトルト食品でも非常用の備蓄品として保存でき、特別な非常食を購入する必要がなくなります。さらに各家庭の好み、アレルギー、食事制限等の配慮の中でも比較的自由的なレパートリーを選択でき、結果として食べるものが同じものばかりになりがちな災害時のストレスの軽減にも繋がります。

保存性の良い、食べなれたものを少し多めに買い置きしておく

災害に備える

ローリングストック

食べた分を買い足す

食べる