

災害時に備えた事前の準備や心構えについて

◆ 被災時に気をつけたいこと

大災害が起こると、災害対策本部が設置され救援活動が開始されます。しかし、すぐに救助の手が届くとは限りません。発災後3日間は、自分たちの力で乗りきる覚悟で、準備をしましょう。

※3日分程度の食品、飲料水等の備えについては12ページを参照してください。

◆ 事前の準備

- 避難場所の確認：地域での防災対策について自治体や町内会などの対策を知りましょう。
- 正しい情報を得る：ラジオ等の非常時にも使える情報機器を確保しておきましょう。家族、友人、支援者と連絡を取るための、携帯電話等の連絡方法を確認しておきましょう。
- 何らかの疾病があり、医療機関を受診している方は、日頃から主治医の先生に、災害時の対応について相談しておきましょう。

• **非常持ち出しバッグ等を準備しておきましょう！**

非常袋の中身例



持ち出し用の
重さは5kg～6kg

食品（1人1日分）

パックごはん（350g）
切り餅（2切れ）
乾パン1缶（225g）
魚料理缶詰1缶（225g）
野菜料理缶詰1缶（225g）
野菜ジュース1本（200ml）
チョコレート1包み
水2ℓ（500mlペットボトル
が便利です）

食品以外のもの

ラジオ、携帯電話
助けを呼ぶためのホイッスル
懐中電灯（ペンライト）
筆記用具、はさみ
マッチ、ライター
ナイフ、缶切り
紙皿、紙コップ、はし
ウェットティッシュ
歯ブラシ等

- 保険証（コピーでもよい）、常用薬もいつでも持ち出せるようにしておきましょう。