

**9月1日は
防災の日**

災害に備えよう

非常持出品・備蓄品は準備していますか？

大規模災害時には、自宅以外の場所で避難生活を送る可能性があります。また、ライフラインが停止すると、1週間程度は食料品などが手に入りにくくなることも想定されます。日頃から、災害に備えて何を用意しておくか家族で話し合い、準備しておきましょう。



主な非常持出品

非常持出品は、災害時にすぐに持ち出す最低限必要な物です。リュックなどに詰め、背負って走れる程度の重さに留めます。

必要不可欠な物

- 常備薬・持病薬 お薬手帳
- 携帯トイレ メガネ・補聴器など

※乳児のいる家庭では、紙おむつ、粉ミルク・液体ミルク・離乳食も

情報収集の道具

- 携帯ラジオ 充電バッテリー
- スマートフォン

感染症予防対策

- マスク 体温計
- ウェットティッシュ

身の安全を守る物

- ヘルメット 軍手 レインウェア
- 懐中電灯(ヘッドライト)

応急手当の道具

- 救急セット

避難所の1日目を乗り切る食料

- 飲料水
- レトルト食品・ビスケットなど2~3食分程度

貴重品

- 現金 健康保険証



主な備蓄品

避難所への支援の本格化や、ライフラインの復旧までの間、不足するものを備蓄します。

支援物資などが不足するとされる 3~7日間を乗り切る食料

- 飲料水 缶詰 レトルト食品
- アルファ化米 調味料

備蓄の目安=家族の人数×最低3日(1日3食)分
※推奨1週間分。飲料水は1人1日3ℓ程度。

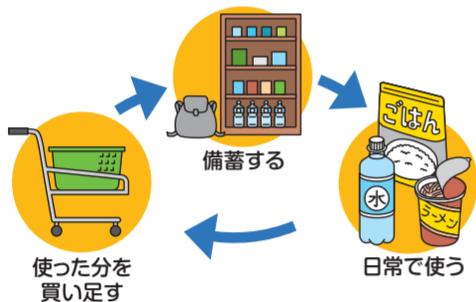
電気やガス、水道などのインフラが 使えない場合に備えて用意する物

- タオル・衣類 卓上コンロ ビニール袋
- 携帯トイレ トイレットペーパー

「ローリングストック」で無駄なく備蓄

「ローリングストック」とは、缶詰やレトルト食品など長期保存できる物を多めに買い置きし、賞味期限の近いものから消費し、消費した分を買い足して、一定量を備蓄する方法です。

ローリングストック法



災害時に備えた食品ストックガイド

農林水産省では、備蓄に適した食品の選び方、ローリングストック法などによる日頃の活用方法などの実践的な内容を取りまとめたガイドを公開しています。



缶詰でおいしい料理を作ってみよう

災害時の非常食として活躍する缶詰。市では、その缶詰などを使ったレシピをホームページで公開しています。

缶詰などの長期保存食品はふだんから使い慣れておくことが大切。少しの工夫でよりおいしくできるレシピを、活用ください。



【問】保健福祉センター
健康づくり推進課
地域栄養ケア推進係
☎046-260-5804

大地震、室内でも、必要です

履物

はきもの

大地震が発生した時、室内でも窓ガラスやコップの破片で足をけがするおそれがあります。足をけがしては避難に支障が。

ガラスの破片などを踏んでも大丈夫なように、履物を室内の身近なところに確保しておけば、いざという時に安心です。

大雨時の避難情報等に注目 私たちのとるべき避難行動

レベル4「避難指示」までに必ず避難を

大雨や台風などが予測されるときに、警戒レベルとともにお知らせする避難情報は次のとおりです。レベル3「高齢者等避難」では、高齢の人など避難に時間がかかる人は避難を始めてください。レベル4「避難指示」までに、危険な場所から必ず避難してください。



災害時の情報収集ツール

<p>やまとPSメール</p> <p>防災・防犯に関する緊急情報などをメールで配信。</p>   <p>空メール</p>	<p>ヤマトSOS支援アプリ</p> <p>防犯・防災に関する情報をお知らせするスマートフォン用アプリ。</p>    <p>Android iOS</p>	<p>防災気象情報サイト (市ホームページ)</p> <p>市内の天気予報や雨雲のようす、気象情報などを確認。</p>  	<p>避難所等混雑状況表示システム「VACAN」</p> <p>避難所などの開設状況や混雑状況をマップで確認。</p>  
---	--	--	--

※FMやまと(77.7MHz)、J:COMチャンネル(11MHz)、防災行政無線などでも災害情報を発信しています。

【問】市役所危機管理課危機対策係 ☎046-260-5728 FAX 046-261-4592

10月から やまとニュース が、さらに充実

- ・2ページから4ページに倍増。さらに内容を充実します。
- ・発行時期が、原則として毎月中旬になります。