

今すぐ準備しよう 非常時への備え

非常持出品

一番初めに持ち出すもので、両手が自由になるリュックにつめましょう。多くても男性は15キロ、女性は10キロ程度までが目安です。



懐中電灯

できれば一人ひとつ準備し、予備の電池も忘れずに用意しましょう。



携帯ラジオ

小型でAM・FM両方聞けるものにしなすよう。



非常食・水

缶詰や乾パンなど火を通さず食べられるもの、水はペットボトル入りの方が便利だす。



救急医薬品

普段服用している常備薬なども準備しておくとういでしょう。

その他 貴重品として預貯金通帳・印鑑・健康保険証などがあると役立ちます。

非常備蓄品

安全確認後、自宅から避難所へ持ち出したり、自宅での避難生活に必要なものです。救援物資が届くまでの数日間（3日間程度）が目安です。

食料 缶詰やレトルト食品などそのまま食べられるか、簡単な調理で食べられるものを用意しましょう。

飲料水 大人1人当り1日3リットルが目安です。

その他 卓上コンロ、固形燃料や予備のガスボンベは多めに用意しましょう。また、スコップやロープ、軍手などがあると役に立ちます。



固形燃料・電池



スコップ・軍手

防災意識 持ち続けるために

災害による被害をできるだけ少なくするためには、「自助」「共助」「公助」の3つが大切です。災害が発生したまさにその時、皆さんの命を守るのは、皆さん自身です。そのためにも、災害に十分備え、適切に避難するという「自助」の意識を第一に持っていただきたいと思ひます。また、町内会の防災訓練に参加するなど、地域の中で防災を考える機会を持ち、「共助」のなかでも特に大切な、近隣で互いに助け合う「近助・互助」の絆を育てていただけたらと思ひます。苦小牧市としても、今回の協定締結やハザードマップの作成などの「公助」の部分で、必要な災害対策への整備をこれからも進めてまいります。

災害は忘れた頃にやってくるもので、一度身についた意識も時間が経過すると薄れてしまひます。被災地においても、この体験をいかに風化させないようにするかが課題となつています。そのためには、日頃から防災についての心がまえなどを家族で話し合ひ、防災への意識を持ち続けることが重要だす。



苦小牧市危機管理室長
やまぐち やすお
山口 康男

必要な情報を 得るために

テレビやラジオなどは有効な情報源ですが、大規模な災害時には、停電などにより使えなくなることも想定されます。携帯電話・スマートフォンなどから利用できる「緊急速報エリアメール」や、携帯ラジオ、インターネットなどの、災害情報が得られる複数の手段を用意することが大切です。また、災害時には電話もつながりにくくなる可能性があります。家族の安否確認などに有効な手段として次のものがあります。

■ **NTT災害用伝言ダイヤル1711**
被災地への電話がかかりにくい状態になつた時、被災地内の家族、親戚、知人などと安否の確認や緊急連絡を取れるようにするものです。「1711」をダイヤルし、音声ガイダンスに従つて、メッセージの録音・再生を行います。

■ **遠方の親戚・友人などを連絡先にする**
被災地から遠隔地は比較的電話がかかりやすくなつています。そのため、情報収集や安否確認のため遠隔地の親戚・知人を家族共通の連絡先としてあらかじめ決めておき、家族の無事、自宅の状況などを連絡しましなす。