

特集 1

9月1日は**防災の日**

～いつ起きてもおかしくない災害に、今できる備えを～

詳細 危機管理室
☎(32)6280

9月1日は防災の日。1923(大正12)年9月1日に発生した関東大震災が由来です。地震、台風、洪水、高潮といった自然災害について認識を深め、家庭内備蓄や避難所の確認などの対策を再確認する日にしていきましょう。



家庭内備蓄を大切に!!

もしもの災害時でも、すぐに避難できるよう家庭内備蓄を準備しておきましょう。自分にとって必要なものや家族がいる場合は1人分ずつの用意があると安心です。両手が使えるリュックなどを使い、玄関や寝室などに置いておけば、いつでも持ち出すことができます。

日頃から備蓄を心がけましょう!

災害時にはライフラインが止まり、物資の供給が普段とは違う可能性がありますので、食料や飲料水、生活必需品などを備蓄しておきましょう。食料品は最低でも3日分～1週間分を用意しておきましょう。

また、トイレが利用できないと飲食を控えるようになり、健康に悪影響を及ぼすことにもつながるので、水が使えなくても使用できるトイレ用品なども用意しておきましょう。



備蓄の目安
家族の人数×
最低3日分

備蓄品

飲食物は保存期限に注意しましょう!

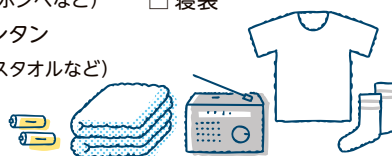
食料品など

- ☐ 飲料水(1人1日3L目安)
- ☐ 食料(お米、カップ麺、缶詰、レトルト食品など)
- ☐ ラップ・アルミホイル
- ☐ 使い捨て食器(コップ・皿・割りばしなど)
- ☐ 乾物



生活用品

- ☐ ラジオ
- ☐ 予備の乾電池・燃料
- ☐ カセットコンロ
- ☐ 燃料(カセットボンベなど)
- ☐ ろうそく・ランタン
- ☐ タオル類(バスタオルなど)
- ☐ 着替え(上着・下着など)
- ☐ 毛布
- ☐ タオルケット
- ☐ 寝袋



衛生用品

- ☐ 簡易トイレキット
- ☐ トイレ用ペーパー
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ ゴミ袋・ポリ袋
- ☐ ドライシャンプー
- ☐ 歯磨きセット
- ☐ 常備薬
- ☐ アルコール消毒液

ローリングストックによる備蓄を習慣に

ローリングストックとは、普段使いしている食料や日用品を少し多めに買い置きし、消費した分を買い足すことで、常に一定量の備蓄を保つ方法です。

ポイント

使い慣れているものや、食べ慣れているものを用意することで、災害時のストレスを少しでも軽減することができます。

