

# 大切な日ごろからの備え

浸水による被害を最小限にとどめるために、日ごろからの備えと対策が大切です。もしもの時の役割や連絡方法を家族や地域で話し合っておきましょう。

## 浸水を防止するために

雨水ますの上部にたまったごみや落ち葉の清掃にご協力をお願いします。

定期的な清掃が浸水の防止につながります。



## 安全に避難するために

指定緊急避難場所や安全な避難経路をあらかじめ決めておきましょう。



いろいろな状況を想定し、各ご家庭にあった避難経路を事前に決めておきましょう。

指定緊急避難場所・指定避難所はお住まいの行政区・学区に関わらず、どなたでも最寄りの施設に避難することができます。

## 長期の避難に備えるために

避難時の持出し品を準備しておきましょう。

懐中電灯やラジオ等の動作の確認も忘れずに



# 非常持出品・備蓄品チェックリスト

いつでも持ち出せるように、普段から準備・点検しておきましょう。

## 備蓄品 災害に備えて用意しておきたいもの

### 防災用品

- 給水用のポリ容器・バケツ
- ロープ
- パール
- のこぎり・工具など

### 寝具等

- 毛布
- 寝袋
- キャンプ用テント

### 燃料

- カセットコンロ (予備ボンベ含む)
- 固形燃料

### 便利用品

- ドライシャンプー

### 命をつなぐために用意しておきたいもの

- 保存がきく食品(自分が食べやすいもの)
- 常備薬(持病の薬を含む)
- 飲料水(ペットボトル)

1人1日3リットルが目安です。また、水分の多い食品(ゼリーなど)と組み合わせることで量を減らすことができます。

7日分用意しましょう

内3日分は非常持出品へ

## 非常持出品 避難する時に持っていくもの

### 防災用品

- 携帯ラジオ
- ヘルメット・防災ずきん
- 軍手

### 貴重品

- 現金(小銭も必要)
- 預(貯)金通帳の写し
- 健康保険証・免許証の写し
- カード類
- 認印・印鑑など

### 食器類

- はし・スプーン
- 紙皿・紙コップ
- 水筒

### 照明等

- 懐中電灯(電池含む)
- マッチ・ライター

### 医療用品

- 三角きん
- 包帯・ガーゼ
- ばんそうこう
- 消毒薬
- ウェットティッシュ(ティッシュ)
- お薬手帳

### 衣料品

- 衣類(着替え)
- タオル (大小2種類)

### 感染症対策用品

- アルコール消毒液
- スリッパ
- 体温計
- マスク
- ゴミ袋

### 便利用品

- 筆記用具
- 新聞紙
- 携帯用トイレ
- キッチン用ラップ
- 使い捨てカイロ
- 雨具
- 手動携帯電話充電器
- トイレトペーパー

### その他

- (個人的に必要なもの)
- ミルク(粉・液体)
  - 紙おむつ
  - 生理用品
  - 予備のメガネ・補聴器など
  - ペット用品(エサ・水など)



### ※ローリングストック法

家庭で消費している日持ちする食品を余分にストックしておき、使った分を買い足すことで、普段の生活の中で負担なく備蓄することができ、賞味期限が過ぎてしまうことによる食品ロスを防ぐこともできます。