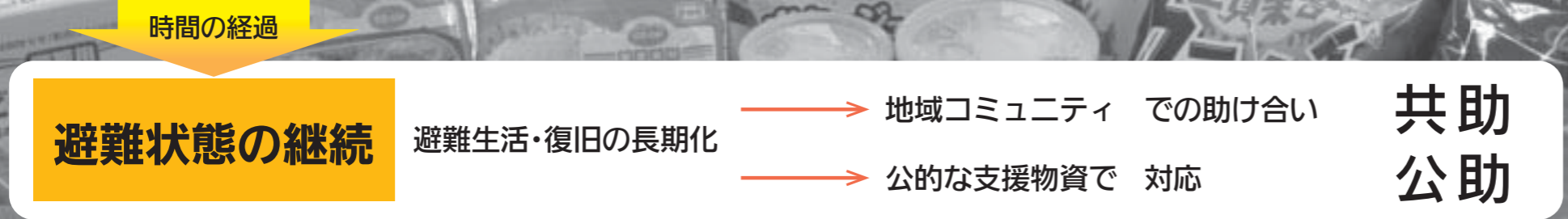
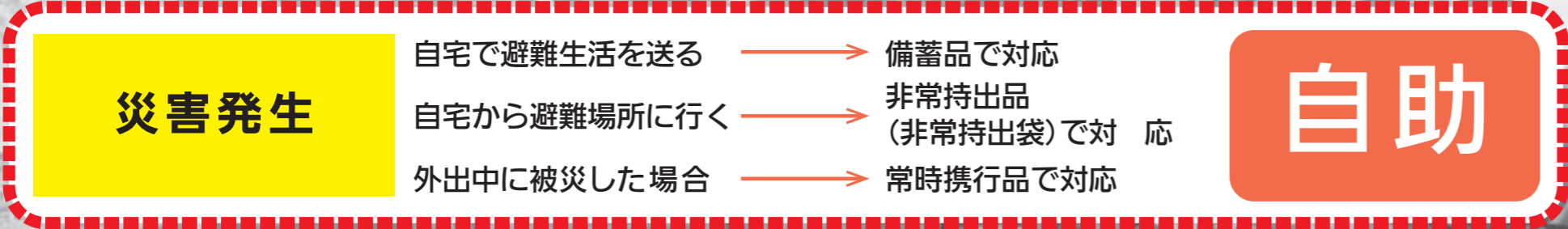


# Case4 災害が起きる前に 再確認!

災害が発生すると電気・ガス・水道などのライフラインや流通機能がストップする恐れがあります。いざというときにすぐに対応できるよう、日ごろから準備や点検をしておきましょう。



**常時携行品** (外出先で活用)

<input type="checkbox"/> 笛、ホイッスル	閉じ込められたときに周囲に知らせる
<input type="checkbox"/> ライト、ラジオ	小型のもの
<input type="checkbox"/> 連絡メモ	家族・勤務先・親戚などの連絡先を書いたメモ
<input type="checkbox"/> 充電器	携帯電話の充電器など
<input type="checkbox"/> 食料	飲料水、あめ、チョコレートなど

**非常持出品 (非常持出袋)** (避難場所で活用)

<input type="checkbox"/> 非常食	飲料水、缶詰、カンパン、栄養補助食品など
<input type="checkbox"/> 貴重品	現金、預金通帳、保険証、免許証、印鑑など
<input type="checkbox"/> 情報グッズ	携帯ラジオ、乾電池、携帯電話、充電器など
<input type="checkbox"/> 救急用品	ばんそうこう、消毒液、風邪薬、鎮痛剤、胃腸薬、ガーゼ、包帯など
<input type="checkbox"/> その他	懐中電灯、衣類、マスク、ウエットティッシュ、ヘルメットなど

**備蓄品** (自宅避難で活用)

<input type="checkbox"/> 飲料水	1人1日3リットルを目安に準備
<input type="checkbox"/> 食料品	1人3日分(レトルト食品、インスタント食品、缶詰など)
<input type="checkbox"/> 衣類	下着、防寒着、タオル、毛布など
<input type="checkbox"/> 燃料	卓上コンロ、ガスボンベ、ろうそく、マッチ・ライターなど
<input type="checkbox"/> その他	ポリ袋、ロープ、トイレトーパー、工具、歯磨きセットなど

「減災」とは、災害が発生したときにその被害や死傷者数を最小限に抑える取り組みで、災害が発生していない平常時に対策を立てておいたか、発生時や発生後に適切な行動を取ることができたかが大きく影響します。これまで、災害発生前にやっておくことや、洪水や地震が発生したときの行動をお伝えしました。今回は、自分の身を自分で守る「自助」に焦点を当てて説明します。

**突然の災害。あなたは、避難準備ができていますか？**

自助編



食品の賞味期限切れや備品の不備がないように定期的に点検しましょう。また、上のリストは一例です。これを参考に、家族構成に合わせた準備をしましょう。

**〈例〉**

**Case1 乳幼児がいる**

ミルク、は乳瓶、離乳食、スプーン、おむつ、ベビー毛布など

**Case2 妊婦がいる**

脱脂綿、サラシ、新生児用品、母子健康手帳、石けんなど

**Case3 要介護者がいる**

着替え、おむつ、常備薬、障がい者手帳など

家族で、防災について考える日を決め、備蓄品の点検や避難場所の確認、災害時の連絡方法などを話し合しましょう!

**おさらい知識**

防災の基本「自助」とは、自分の身を自分で守ることだよ。

自分の身を自分で守ることができれば、家族や友達、近所の人たちを助けられるよね。自助は防災の基本で、自助力の高い地域は、災害に強い地域と言えるよ。