



今できる、日頃の備えとは？

～9月は防災月間、防災について見直してみよう～



地震や台風など災害はいつ起こるかわかりません。災害による被害をできるだけ少なくするためには、自らの命は自らが守る意識を持ち、一人ひとりが自分の身の安全を守ることが大切です。日頃から準備できることは多くあります。どんな準備ができるのか考えてみましょう！！

災害用品を備える

非常持ち出し袋を準備しましょう。

玄関や寝室等に配置して、家の倒壊等も想定しておきましょう。



非常持ち出し袋チェックリスト

- | | |
|---|-------------------------------------|
| ☐ 水（最低でも3日分） | ☐ 予備電池・携帯充電器 |
| ☐ 食品（ご飯、レトルト食品、チョコなど最低でも3日分） | ☐ マッチ・ろうそく |
| ☐ 防災用ヘルメット | ☐ 救急用品 |
| ☐ 衣類や下着 | ☐ 使い捨てカイロ |
| ☐ レインウェア | ☐ ブランケット |
| ☐ 紐なしのズック（靴） | ☐ 軍手 |
| ☐ 懐中電灯 ※手動充電式が便利 | ☐ 洗面用具 |
| ☐ 携帯ラジオ ※手動充電式が便利 | ☐ 歯ブラシ・歯磨き粉 |
| ☐ 常用薬 | ☐ タオル |
| ☐ お薬手帳 | ☐ 筆記用具・ノート |
| ☐ 貴重品 | |

（通帳、現金、パスポート、運転免許証、診察券、マイナンバーカードなど）

💡 感染症対策物品 💡

- | | | |
|------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ マスク | ☐ 手指消毒用アルコール | ☐ 石けん・ハンドソープ |
| ☐ ウェットティッシュ | ☐ 体温計 | |

💡 高齢者のための備え 💡

- | | | | |
|--------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------|------------------------------|
| ☐ 大人用紙パンツ | ☐ 吸水パッド | ☐ 杖 | ☐ 補聴器 |
| ☐ 入れ歯・入れ歯用洗浄液 | ☐ 介護食 | ☐ デリケートゾーンの洗浄剤 | |

備蓄品を準備する

ライフラインが止まっても自力で生活できるように最低でも3日分、できれば1週間分くらいの飲料水や非常食などを家庭で備蓄しておくことが重要です。「日常備蓄（ローリングストック）」について知っておきましょう。

＜日常備蓄（ローリングストック）とは？＞

「蓄える→食べる→補充することを繰り返しながら、常に一定量の食品を備蓄する方法」です。

💡 ローリングストックの3つのコツ 💡

- ・ふだん食べている食材を多めに買い、蓄える
- ・ふだんの食事で食べる
- ・食べたら買い足して、補充する



近隣住民と日頃から交流

災害時には近隣の住民同士の協力が必要です。日頃からご近所との交流を深めておきましょう。また、高齢者や障がいのある人、乳幼児、妊婦など配慮が必要な方が近所にいるかを把握して、災害時に地域で助け合うことも重要です。



避難場所を知っておく

自分の住んでいる地域の避難場所と経路を確認しておきましょう。ホームページ等でご確認ください。



避難所の詳細はこちら→



伊勢崎市 避難所



参考：政府広報オンライン 「防災・災害対策」

首相官邸ホームページ「災害がおきる前にできること」「防災の手引き～いのちとくらしを守るために～」

問い合わせ先：伊勢崎市保健センター 電話：0270-27-6290 FAX：0270-27-6297