

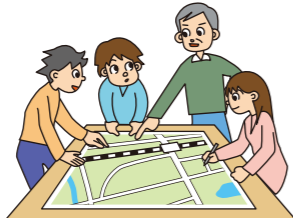
日頃からの備え

大きな災害は、いつ発生するのかわかりません。日頃から万一の事態に備え、非常時の対応について話し合ったり、非常用持出品や備蓄品を準備しておきましょう。
台風や大雨は、事前にさまざまな防災・減災対策をとることができます。雨が降り始める前に、浸水対策や避難準備を終えておきましょう。

日頃からの心がけ

■ 家族会議を開きましょう

日頃から家族会議を開き、家族が離れ離れの時の連絡方法や、落ち合える集合場所や避難所を確認しておきましょう。



■ 安全な場所と避難経路を確認しましょう

あらかじめ避難所まで安全に通行できるかを実際に確認して、避難経路を複数決めておきましょう。道路や鉄道の下をくぐる立体交差部は、浸水時に水深が大きくなりますので、洪水時の経路からはずしておきましょう。



■ 非常用持出品を準備しましょう

避難時に持ち出す荷物は必要最小限とし、すぐに持ち出せるようにまとめておきましょう。

非常食には、調理の手間がかからず、水もあまり使用しないレトルト食品や缶詰等を選びます。

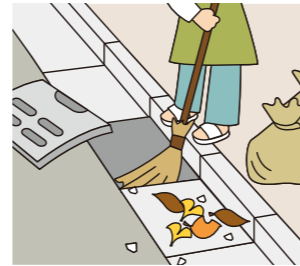
懐中電灯や携帯ラジオ、予備の電池も忘れずに用意しましょう。



■ 大雨に備えて家の周囲を点検しましょう

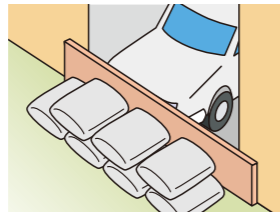
家の「雨戸」や「雨どい」が傷んでいないか確認しましょう。

家の周囲の「側溝」や「雨水ます」に落ち葉やゴミが詰まると、道路の冠水や浸水の原因になりますので、日頃からの清掃が大切です。



■ 浸水への事前対策をしましょう

地下施設など浸水の危険がある場所には、日頃から浸水防止の準備をしましょう。土のう、止水板、排水設備(ポンプ)の整備・点検などを日頃から心がけましょう。



長めの板でも浸水を防ぐことができます。

■ 日頃からの地域交流を大切にしましょう

要配慮者とその家族の方々、日頃から地域のみなさんとの交流を深め、いざというときの援助をお願いしておきましょう。

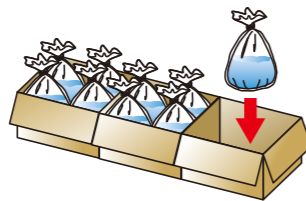
地域のみなさんも、要配慮者とその家族の方々が、遠慮なく援助を申し出られるように、普段から働きかけましょう。



簡単な土のうの作り方

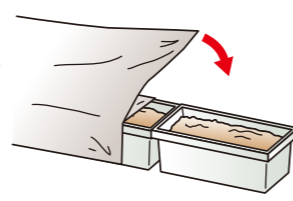
● ごみ袋を利用

大きめのごみ袋などを二重にし、中に半分程度の水を入れ、すき間なく並べます。段ボールに入れて連結すると、強度が増し、積み重ねることもできます。



● シートを利用

土を入れたプランターを横に並べ、レジャーシートを巻き込んで補強します。



マイ・タイムライン

マイ・タイムラインは、風水害が発生する場合に備えて、あらかじめ避難の準備や避難開始のタイミングを決めておく「私の避難行動予定」です。「警戒レベル3「高齢者等避難」が発令されたら姉の家に避難開始」というように、ハザードマップを確認しながら気象情報や避難情報にあわせた行動内容を記入します。

マイ・タイムラインの詳しい説明と記入シートは、埼玉県ホームページに掲載されています。

【埼玉県ホームページ「風水害への備え」】<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0402/903-20091203-31.html>

非常用持出品

「非常用持出品」は、避難の際に自分が持てる範囲で必要な物を揃えます。とっさの場合に持ち出せるよう、日常持ち歩いている物以外はリュックサック等に詰めて、取り出しやすい場所に置きましょう。



※ 事前に準備できているか、チェック しましょう。

現金・通帳・印鑑	飲料水	救急セット(包帯・ハサミ・ガーゼ・絆創膏・三角巾)	下着・靴下
免許証・保険証などの身分証明書	乾パン・缶入りパン		タオル・石鹸
懐中電灯・電池	缶詰(缶切り)	持病薬	マスク・軍手
マッチ・ライター	ビスケット・チョコレート		ヘルメット・防災ずきん
携帯ラジオ	栄養補助食品	お薬手帳・処方箋の写し	セーター
携帯電話・スマートフォン(予備バッテリー)	加熱しないで食べられるもの	液体ミルク・ミルク・おむつ	防寒着
	マスク	生理用品	体温計
感染症対策			
その他必要な物			

備蓄品

「備蓄品」は、災害発生直後から数日間、自給自足で過ごすために必要な物です。飲料水や食料品は最低3日分、できれば1週間分用意しましょう。

※ 事前に準備できているか、チェック しましょう。

飲料水(1人1日3ℓ)	紙皿・紙コップ・割り箸	ラップフィルム	ドライシャンプー
食料(レトルト食品、アルファ米、缶詰等)	ティッシュペーパー・ウェットティッシュ	カセットコンロ(予備ボンベ)	歯ブラシ・歯磨き粉・マウスウォッシュ
給水用ポリタンク	ビニール袋	簡易トイレ	工具セット
その他必要な物			

ローリングストック法

ローリングストック法は、普段から少し多めに食料を購入し、消費した分(食べた分)を新たに買い足していく備蓄法です。

この方法では、常に一定量の食料が備蓄でき、消費期限切れによる無駄も無くなります。また、災害時でも普段から食べ慣れている食事が提供できる点もポイントです。

ローリングストック法は、食料品だけでなく日用品(トイレトペーパーやラップフィルム等)の備蓄にも適しています。

ローリングストック法のイメージ

食べ物や日用品を少し多めに購入、日常の中で消費

最小限の備蓄品目・量

