

見直しませんか、わが家の防災対策

～ 第一回 日頃の備え ～

愛岐ヶ丘自治会
愛岐ヶ丘防災士会

この度、愛岐ヶ丘自治会並びに愛岐ヶ丘防災士会では防災対策を啓発するリーフレットを作成し、「ふれあい」の配布に併せて各戸にお配りしていくこととなりました。今回は、その第一回として、「非常持ち出し」や「備蓄」についてお話ししたいと思います。

「天災は忘れた頃にやって来る」は昔の話で、今は「天災は忘れる前にやって来る」と言われています。イザとなった時にスーパーやコンビニ、ホームセンターに駆け込んでも「売り切れ」や「入荷未定」…などは、トイレットペーパー騒動などで何度も経験してきました。

過日実施した「震災に対する防災対策状況アンケート」では、7割以上のご家庭から「準備している」との回答が寄せられました。未だのご家庭はこの機会に是非ご準備をお願いします。また、既に準備されているご家庭も再点検されては如何でしょうか。

不意の被災に備えて、自治体等の支援(公助)が来るまでのご家族の生活を維持する蓄え(自助)をしておきましょう。備えは災害ばかりではありません、和歌山市では、誰もが予期しなかった水管橋の崩落で約1週間断水しました。

一般的に食料や水は最低3日間分、出来れば7日間分必要と言われております。水や食料など期限のある物は、使い回しをすれば無駄になりませんね。

(食料、飲料水などの備蓄例)



これで主食が約30食、水30リットル、おやつ等々。
この程度の量で、大人二人、3～5日間は何とかかなりそうです。



「災害時に備えた食品ストックガイド」
(農林水産省)

以下は最低限備えておきたいリストの例です。乳幼児や高齢者、持病、アレルギー体質などご家族の環境を考えて揃えましょう。

食料など（少なくとも3日分）

- 飲料水（一人1日3リットルが目安ですが、夏場も考えれば、少しでも多い方が好ましいでしょう。）
- 食料（レトルト食品、乾麺、アルファ化米、乾パンなど）
- 缶詰（煮魚、肉類、果物など）、菓子類（スナック菓子など）
- はし、スプーン、フォーク、缶切り、ナイフ、栓抜き
- 紙皿、紙コップ、ラップ、ビニール袋

通信・燃料・照明器具など

- スマートフォン、携帯電話（モバイルバッテリーや充電器）
- カセットコンロ・予備ボンベ
- 携帯ラジオ（手回し発電型）
- 軍手、ゴム手袋、ラテックス手袋
- 懐中電灯、ランタン、乾電池（多く）
- ヘルメットなどの防具
- 使い捨てカイロ

貴重品（備蓄品ではありませんが、避難時の持ち出しとして）

- 現金（小銭も必要）
- 預金通帳（印鑑）、クレジットカード、キャッシュカード
- 健康保険証、運転免許証、マイナンバーカード

***貴重品を持ち出した場合は、絶えず身に着けるなど防犯に注意してください。**

医療用品・衛生用品・日用品

- 三角巾、包帯、ガーゼ、絆創膏
- 救急箱、(手指)消毒液、マスク、体温計、ハンドソープ
- ティッシュ・ウェットティッシュ、トイレトペーパー
- ビニール袋、ゴミ袋、新聞紙
- 生理用品、紙おむつ（乳幼児、高齢者用）、携帯トイレ
- 歯磨きシート、無水シャンプー、爪切り
- カッパなどの雨具、タオル（大・小）、防寒具
- 常用薬・持病薬、お薬手帳
- 入れ歯、補聴器、予備のメガネ（以前使っていた古い物で可）、老眼鏡
- ポリタンク（飲料水用）、キャリア（ポリタンク運搬用）

枕元には

- 運動靴か厚底スリッパ（ガラス等の散乱対策）
- 懐中電灯、メガネ、ホイッスル（音を出して助けを呼ぶ）

乳幼児には

- 粉ミルク、液体ミルク、哺乳瓶や乳首、紙おむつ、おしりふき
- お菓子・飲み物、おしゃぶり・おもちゃ
- 母子手帳など

こちらも参考にしてください。

