



災害に備えて

昨年は能登半島地震に始まり、いろいろと災害の多い一年でした。いざという時のために日頃からの準備が大切です。今回は大きく2つに分けて、①災害後の生活を支える備え、②災害時に持ち出すもの、のリストを紹介します。

① 災害後の生活を支える備え

ライフラインが停止したり、食料の入手も困難になります。水や食料は、最低3~7日分は備蓄しましょう。ローリングストック(賞味期限切れを防ぐため、備える→食べる→買ったすを繰り返す)がおすすめです。

水、食料

飲料水(1人あたり1日3ℓが目安)、レトルト食品
アルファ米、缶詰、栄養補助食品等

ライフライン停止の備え

カセットコンロ、カセットボンベ、懐中電灯、ヘッドライト、乾電池、ラジオ、簡易トイレ
モバイルバッテリー

☆他にもトイレトーパー、ウェットティッシュ、ラップ等の生活用品や、常備薬、生理用品等家族の状況に応じた必需品も備えておきましょう。また、お風呂の湯は置いておくと生活用水に使えます。



奈良県防災グッズリスト
ご参考に



② 災害時に持ち出すものの備え

災害時すぐに持ち出せるようにリュックなどに入れてまとめておきましょう。

飲料水、食料品、貴重品、現金、救急セット

常備薬(お薬手帳)、衛生用品、生理用品等、LEDライト

防災マップ等、雨具、カイロ、衣類、下着、他 個人的に

必要なものを入れておきましょう。

また、ヘルメットや防災ずきん、軍手もあると安心ですね。



◎最後にもしも地震警戒アラートが鳴った時は、実際に揺れるまでに数秒から数十分のタイムラグがあります。その間にすぐに身の安全を守る行動を起こし大切な命を守りましょう!