

## 9 災害に備える

### ○非常用持ち出し袋の中身を考えよう

※自分の家のリュックが容量の目安です。最低限必要なものを書きましょう。



大きな災害の際にはライフラインが止まったり、避難所生活になったりすることによっていつもとは全く違う環境で生活することが予想されます。災害に備え、様々な物資を用意して自分の身を守りましょう。

### ○防災備蓄における5つのポイント

1. 最低限3日程度を目安に、水や食料品を備蓄する。

支援物資が届くまでには時間がかかるため、水や食料は最低3日分は備えておきましょう。水は1人1日3リットルを備えておくといわれています。非常食もさまざまな種類が販売されています。

### 各自3日分の水・食料を備えましょう



2. 避難所生活に備え、必要なものを準備する。

【備蓄品の例】



3. 毎年「防災の日」等に備蓄品をチェックし、消費期限や破損がないか等確認する。また、必要に応じて入れ替えをする。

備蓄品は、家族構成や季節によっても内容が変わってくるので、家族で話し合いながら入れ替えをするとよいでしょう。

4. 持ち出す備蓄品は玄関や寝室等に置き、すぐに背負えるリュックサックに入れておく。

災害時は混乱し、気持ちも動揺するものです。また、物置などに置いておくと、地震の揺れなどによって物が散乱し、すぐに取り出せず避難が遅れてしまうことも考えられます。家族で置き場所を確認しておきましょう。

5. 食料品や日用品を少し多めに備え、日常の中で消費しながら備蓄する「日常備蓄」を取り入れる。

使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料品や日用品を家に備蓄しておく方法を『ローリングストック法』といいます。備蓄品の鮮度を保ち、いざというときにも日常生活に近い食生活を送ることができます。

