



◆ 個人的に必要な物を確認!

個人的に必要な物は何か、今から整理をして、災害が起きた時すぐ持ち出せる準備をするのも自助です
支援物資で手に入らない物を基準に準備すると、ご自身で必要な物が見つかるかもしれません。

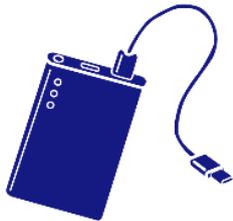
個人的に必要な物品も確保し、何かあった時にすぐ持ち出せる準備を!



個人的に必要な物も無くさない工夫を
寝る時は枕元に置いてすぐ持ち出せるように



幼児のミルク
缶入りのミルクを備蓄して
アタッチメントを追加で
簡単授乳ができるアイテム



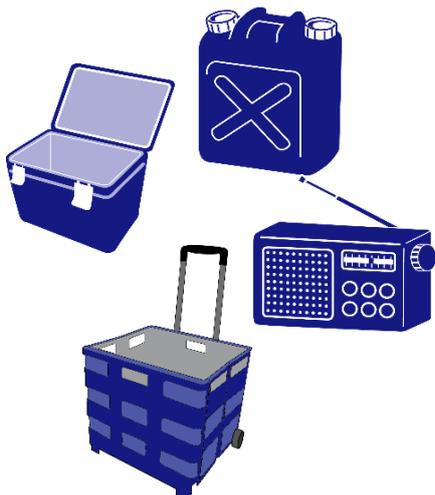
持病の薬も備蓄
1週間分の薬をローリングストックで安心



いざという時に使う救急箱
中に入っている薬のチェックは、定期的に行っておきましょう

- ・期限チェック
- ・容量チェック
- ・器具チェック

あると便利な物も揃えておくとGood!



ポリタンク

水を給水場から運びます

キャリーカート

ポリタンクなどを運ぶのに便利なツール
救援物資なども入れて運びます

クーラーボックス

ライフラインが無くなった時、冷凍庫の冷凍食品を分けて
保存。大きいものは冷凍庫、小さい物はクーラーボックスとか

ラジオ

情報収集ツール。要電池



◆ 自助の優先順位

① ご自宅の耐震化確認

大きな災害が起こったとしても、大切な家族を守るためにご自宅の**耐震化診断**を実施生活できる環境を災害の起こってない時に確認しましょう

自宅が大丈夫なら非常持ち出し品を考えず、ローリングストックの実施をしましょう

② 家具の固定

ご自宅が無事でも、家具の下敷きで怪我をしない環境を整えましょう

家具、テレビ、蛍光灯などの**転倒、落下、移動防止**をチェックし改善

③ 初期消火の準備

大きな災害時にご自宅が大丈夫でも、火が出てしまうとたくさん失うものがあります

初期消火ができる、**消火器**やエアゾール式簡易消火器などを準備

④ 家族の安否確認方法

家族がそれぞれ別々の場所にいるときに、災害が発生したときには、お互いの安否を確認できるように、日頃から安否確認の方法や集合場所などを家族で話し合っておきましょう

⑤ ライフラインが止まっても生活できる環境

・**食糧**:発災後1週間~10日分を乗り切る人数分

※米、即席麺、缶詰、レトルト食品、調味料、スープ、みそ汁、チョコレート、あめなど

・**飲料水**(1人1日3リットルが目安)

飲料水だけでなく、生活用水も必要なので、日頃から水道水を入れたポリタンクを用意したり、お風呂の水をいつもはっておくなどの備えをしておきましょう

・**燃料**:カセットコンロ、予備のボンベ、乾電池

・災害用**トイレ**:(1人分の目安:5回/1日当たり)、ポリ袋、レジ袋

・**紙類**:トイレットペーパー、ウエットティッシュ、ティッシュ

・**衛生用品**:タオル、消毒、マスク、歯ブラシ、生理用品、おむつなど

・**医療品**:持病の薬、常備薬、絆創膏・消毒薬、体温計

※定期的な賞味期限の確認を習慣化しましょう!

毎月〇日は備蓄品の確認日と決めておいて、賞味期限(使用期限)など確認します

期限切れ前の食品を食べて味をチェックし、ローリングストックをしましょう

色んな品物を試して、お気に入りの物に揃えておくと、ストレスが軽減されます

⑤ 避難物資を取りに行くとき

・ポリタンク:水を給水場から運ぶ時に使用

・キャリーカート:ポリタンクなどを運ぶのに便利なツールで、救援物資なども入れて運べます

⑥ 防災訓練への参加

地域での防災訓練に積極的に参加しておくのも自助のひとつです

近隣の人と顔なじみになれる機会でもあるので、積極的に参加して親睦を深めましょう