

災害に備えて

災害はいつ起こるかわかりません。いざというときに備えて日頃から準備しておきましょう。

◇防災用品について

家族構成によって必要な防災用品は異なります。下記の防災用品を参考に各家庭で話し合い、準備をしましょう

- | | |
|---|---|
| ☐ 貴重品（現金、預金通帳、印鑑、運転免許証、マイナンバーカード等） | ☐ 診察券、お薬手帳、常備薬 |
| ☐ 健康保険資格確認書（資格情報のお知らせ等） | ☐ 家や車の鍵 |
| ☐ 携帯ラジオ | ☐ 電池 |
| ☐ 携帯電話、携帯電話の充電器 | ☐ モバイルバッテリー |
| ☐ 筆記用具 | ☐ 食料（レトルト食品、栄養補助食品、缶詰等） |
| ☐ 飲料水（最低3日分…1人1日3ℓ）、給水袋 | ☐ 簡易食器類、ラップ |
| ☐ 万能ナイフ | ☐ 口腔ケア（歯ブラシ、液体ハミガキ） |
| ☐ からだ拭きシート | ☐ 救急セット |
| ☐ タオル | ☐ マスク |
| ☐ 消毒液 | ☐ 体温計 |
| ☐ トイレットペーパー | ☐ 携帯トイレ（消臭効果のある凝固剤入りが便利） |
| ☐ ティッシュペーパー | ☐ ウェットティッシュ |
| ☐ ビニール袋 | ☐ 着替え、下着、防寒着、靴 |
| ☐ 懐中電灯 | ☐ ヘルメット、防災頭巾 |
| ☐ スリッパ | ☐ 軍手 |
| ☐ マッチ・ライター | ☐ 笛やブザー（ホイッスル） |
| ☐ 使い捨てカイロ | ☐ アルミブランケット、毛布 |
| ☐ 雨具 | |

（上記に加えて）家族構成別防災用品

＜妊婦がいる家庭＞

- ☐ 母子健康手帳 ☐ 生理用品

＜赤ちゃんがいる家庭＞

- | | |
|--|--------------------------------------|
| ☐ 液体ミルク又はミルク用の飲料水及び粉ミルク（3日分） | ☐ 哺乳瓶、哺乳瓶の消毒剤 |
| ☐ タオルやガーゼのハンカチ | ☐ 授乳ケープ |
| ☐ お尻拭き | ☐ 肌着、服 |
| ☐ おむつ（3日分以上…現在使用しているサイズと1サイズ大きめのパンツ型があると安心です） | |

＜小さいお子さんがいる家庭＞

- | | |
|---|---------------------------------------|
| ☐ 液体ミルク又はミルク用の飲料水及び粉ミルク（3日分） | ☐ 哺乳瓶、哺乳瓶の消毒剤 |
| ☐ 離乳食、離乳食用のスプーン | ☐ おやつ |
| ☐ おむつ | ☐ お尻拭き |
| ☐ 肌着、服 | ☐ タオルやガーゼのハンカチ |
| ☐ 子ども用歯ブラシ | ☐ おんぶ紐または抱っこ紐 |
| ☐ 子どもの不安を和らげるもの（お気に入りのおもちゃ、絵本、毛布、おしゃぶり等） | |

◇家の中の安全対策について

家族で、家の中の安全対策について確認しましょう。

- ▶ 家具類の転倒防止はしてあるか（突っ張り棒の使用等）
- ▶ 出入口やベランダなどの避難経路になる所に物が置かれていないか

◇避難場所について

家族で避難場所とルートの確認を話し合っておきましょう。

- ▶ 家族の集合場所、連絡方法は？
- ▶ 金ケ崎町防災マップを確認



▲金ケ崎町
防災マップ