

ステップ 03

いざという時のために
備蓄をしておこう

電気・ガス・水道などのライフラインが止まり、生活用品が手に入らなくなれば、支援が届くの3日程度かかるといわれています。また、届いたとしても十分な量とは限らないため、余裕を持って備蓄をしておく方が安心です。

■備蓄のポイント

- ローリングストック
普段使うものを少し多めに購入し、使った分を買い足すことで、普段から備蓄することができます。
- 好きなものもストック
楽しく備えることも重要です。非常時に好きなものが食べられえると心に余裕が生まれます。

※家族の人数×1週間分（最低3日分）の備蓄が必要です。

簡易版

備蓄品リスト

貴重品

- 現金
- 本人確認書類
- 健康保険証
(マイナンバーカード)

食料

- 非常食
- 飲料水

衛生用品

- 救急セット
- 着替え
- トイレ処理セット
- メガネ
- 歯磨きセット

情報収集用品

- 携帯電話
- ラジオ
- 連絡先リスト
- 地図
- 筆記用具

便利品

- ヘルメット
- 懐中電灯
- 給水袋

その他

- 常備薬
- 自分の生活に必要なもの

9月1日は防災の日

忘 災 になっていませんか？

防 災 を見直してみよう

日本では地震、台風、大雨など、多くの自然災害が毎年発生しており、その中でも地震は突然発生し、大きな被害をもたらす可能性があります。過去の災害を風化させないように防災について考え、取組むことが自分や周りの人の命を守ることに繋がります。「自分だけは大丈夫…」と、備えを後回しにすると、いざというときに後悔するかもしれません。今からできることを確認し行動しておきましょう。

【危機管理室】

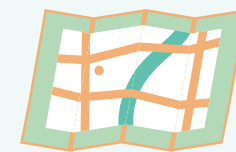
3 ステップで、備えよう

大地震をはじめとする災害はいつやってくるかわかりません。自分や周りの人の命を守るためには、「事前の備え」が大切です。次の3つを意識して災害に備えましょう。

ステップ 01

ハザードマップを
確認しよう

ハザードマップは、防災情報がまとめられた地図で、浸水想定、土砂災害、指定避難所などが一目で分かる地図です。

橋本市の
ハザードマップ

■確認のポイント

- 自宅周辺のリスク
- 学校周辺や職場周辺の防災情報
- 安全な避難場所と経路

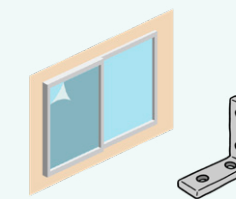
いざという時に迅速に行動が取れるよう、安全な避難場所・ルートを把握しておきましょう。スマートフォンが使えない事態を想定し、ハザードマップを印刷しておくこともおすすめです。

現在地のハザード
マップを調べる

ステップ 02

家の中の安全を
守ろう

普段から過ごしている場所は「安全」と思いがちですが、地震などの災害時には危険となる場合があります。正しい準備を行い、命を守ることができる家にしましょう。



■備えのポイント

- ガラスや窓の破片への対策
窓ガラスや食器棚のガラスには「飛散防止フィルム」を貼り、破片が飛び散るのを防ぎましょう。
- 家具の固定
「転倒防止器具」や「L字金具」で固定し、頭や体に倒れてくる可能性がある場所に、家具を置かないようにしましょう。

家具の固定などに関する
市の補助金制度はこちら▶



おうち防災訓練

在宅避難に向けた備えが進んだら、左記を参考に、自宅で在宅避難の模擬体験（おうち防災訓練）をしてみましょう。

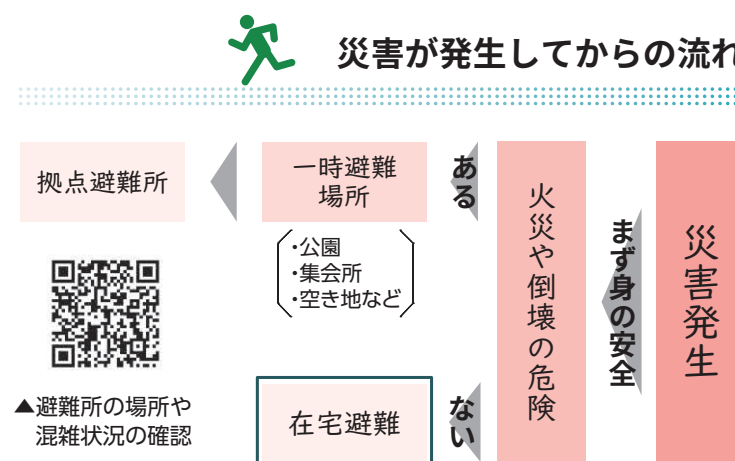
- 調理・食事をする
- 携帯トイレを体験してみる
- 暗闇を体験してみる
- 暑さ・寒さを体験してみる

在宅避難のススメ

避難所は最終手段

「災害が起きたら避難所に行くしかない」と、そのように思っていないか。避難所で避難することは選択肢のひとつに過ぎません。避難所では限られたスペースで多くの人が生活をするため、体調を崩す人もいます。先に紹介した住まいの防災対策や日常備蓄を行うことで、可能な限り在宅避難ができる準備を整えましょう。

災害が発生してからの流れ



近隣の皆さんと協力して災害に備えることは、非常に重要です。災害時は近隣や地域のつながりが大きな支えとなり、困難な状況でも力を合わせて乗り越えることができます。ぜひ、日ごろから家族や近隣の皆さんと防災について話し合ってください。

問合せ
危機管理室 ☎ 33-6105