

# 備えあれば憂いなし

9月1日は「防災の日」、8月30日から9月5日までは「防災週間」です。

この機会に、我が家の防災対策を見直し、地域の防災訓練に参加しましょう。

日本は四季折々の豊かな自然に恵まれている一方、地震や災害が多い国です。いつ、どこで災害が起こるかわかりません。日頃から防災意識を高め、備えをしておくことが重要です。

## ●食料・飲料などの備蓄、十分ですか？

家族の人数分、一人当たり最低3日分（できれば1週間分）の備蓄が推奨されています。

飲料水・・・1人1日3リットルが目安

非常食・・・ご飯（アルファ米）、ビスケット、乾パンなど

その他・・・トイレットペーパー・ティッシュ、携帯トイレ、  
マッチ・ろうそく、カセットコンロ、懐中電灯など



## ●非常用持ち出しバッグの準備、できていますか？

非常時に持ち出すべきものをあらかじめリュックサックに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるようにしておきましょう。



(参考) 災害の「備え」チェックリスト

<https://www.kantei.go.jp/jp/content/000111250.pdf>

出典：首相官邸ホームページ 防災の手引き～いのちとくらしをまもるために～

<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/bousai/index.html>

防災気象情報については沖縄気象台ホームページまで  
<https://www.data.jma.go.jp/okinawa/>

お問い合わせ先：沖縄気象台地域防災推進課 Tel：098-917-7921

(沖縄気象台防災一口メモ：<https://www.data.jma.go.jp/okinawa/know/memo/sougou.html>)

