

備えあれば憂いなし！



新年度が始まり、新たに大阪府へ移り住まわれた方、学校や勤務先が変わられた方などいらっしゃるかと思います。この機会に、日ごろからの備えを再確認してみたいはいかがでしょうか。

自宅や学校、勤務地周辺のハザードマップの確認

- ☐ 自宅や学校、勤務地周辺で自然災害が発生した際に想定される被害を確認
- ☐ 災害ごとに安全に避難できる避難経路を確認
- ☐ 災害が発生した時の連絡手段や集合場所を話し合っておく

※ハザードマップは、各都道府県や市町村の HP または国土交通省の HP から調べることができます。

家具の固定

東京消防庁の調査によると、近年発生した地震でけがをした原因のうち約 30～50%の人が家具類の転倒・落下・移動によるものでした。

- ☐ 地震の揺れで倒れそうな家具を固定する
- ☐ 家具が倒れても、通路をふさがらないような配置にする
- ☐ 安全スペース（ものが落ちてこない・倒れてこない・移動しない空間）の確保

備蓄品の準備

※在宅避難で必要なもの

最低3日分、できれば1週間分の備蓄が望ましいとされています！

食品

- ☐ 飲料水（1人1日3リットルが目安）
- ☐ レトルト食品
- ☐ 缶詰
- ☐ 加熱せずに食べられるもの
- ☐ お菓子（板チョコ、ビスケットなど）

など

日用品

- ☐ 生活用水
- ☐ トイレットペーパー
- ☐ ティッシュペーパー
- ☐ ラップ ☐ ライター・マッチ
- ☐ 乾電池 ☐ モバイルバッテリー

- ☐ 携帯トイレ・簡易トイレ
- ☐ カセットコンロ、ガスボンベ など

非常持ち出し袋（防災バック）の準備

※避難所での生活に必要なもの

必要なものを詰め、いつでもすぐに持ち出せるようにしておきましょう。

食品

- ☐ 飲料水
- ☐ 塩
- ☐ 非常食 など

日用品

- ☐ 衣類 ☐ 軍手
- ☐ レインウェア
- ☐ 防災用ヘルメット

- ☐ 歯ブラシ
- ☐ タオル
- ☐ ブランケット
- ☐ 防犯ブザー
- ☐ 筆記用具・ノート
- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ 懐中電灯
- ☐ 乾電池
- ☐ ゴミ袋

- ☐ マスク
- ☐ 手指消毒用アルコール
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 体温計
- ☐ 薬
- ☐ 絆創膏
- ☐ 生理用品
- ☐ カイロ など

現金や身分証明書などの貴重品も、一緒に持って行こう！

