

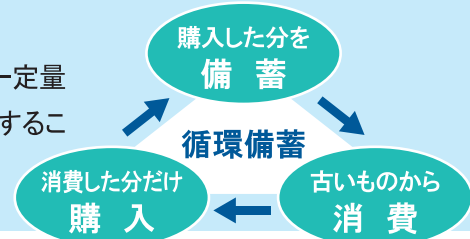
非常持ち出し品の準備

災害が発生したときは、すぐに避難しなければなりません。避難する場合に備えて、リュックサックなどに必需品をまとめ、持ち出しやすい場所に保管しておきましょう。

食料	救急・安全対策	貴重品
<input type="checkbox"/> 飲料水(1人1日2~3リットルを目安) <input type="checkbox"/> 非常食(缶詰、乾パン、レトルト食品など) <input type="checkbox"/> 携帯食(チョコレート、キャンディーなど) <input type="checkbox"/> 粉ミルクと哺乳瓶(赤ちゃんがいる場合)	<input type="checkbox"/> 常備薬(胃腸薬、かぜ薬など) <input type="checkbox"/> 包帯、ガーゼ、ばんそうこう <input type="checkbox"/> 傷薬、消毒薬 <input type="checkbox"/> 持病のある方の薬 <input type="checkbox"/> ヘルメット、防災ずきん <input type="checkbox"/> ホイッスル	<input type="checkbox"/> 現金(小銭) <input type="checkbox"/> 預貯金通帳、印鑑 <input type="checkbox"/> クレジットカード類 <input type="checkbox"/> 健康保険証 <input type="checkbox"/> 免許証など(身分を証明するもの)
<p>日頃から、7日分の食料と飲料水を、非常備蓄品として常備しておきましょう。</p> 		
衣類など	日用品など	
<input type="checkbox"/> 衣類(厚手の物と薄い物) <input type="checkbox"/> 下着類 <input type="checkbox"/> タオル、毛布 <input type="checkbox"/> 手袋、軍手 <input type="checkbox"/> 寝袋 <input type="checkbox"/> 雨具	<input type="checkbox"/> ポリ袋(ビニール袋) <input type="checkbox"/> 新聞紙 <input type="checkbox"/> ろうそく、ライター <input type="checkbox"/> ナイフ、缶切り <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ <input type="checkbox"/> 懐中電灯(予備電池) <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ(予備電池)	<input type="checkbox"/> 携帯電話(充電器・バッテリー) <input type="checkbox"/> 筆記用具(油性マジック) <input type="checkbox"/> 洗面用具 <input type="checkbox"/> メガネ <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ <input type="checkbox"/> 紙おむつ <input type="checkbox"/> 生理用品
		

! 「循環備蓄」を心がけましょう

備蓄食料・飲料水などの保存期限が切れる前に消費し、その分だけ新たに補充して常に一定量のストックがある状態を保つことを「循環備蓄」といいます。定期的に古い備蓄品から消費することで無駄を出さず、また、いざというときに期限切れで使えなくなることを防ぎます。



災害時要援護者(避難行動要支援者)

災害時要援護者(避難行動要支援者)とは、年齢や障がい、言葉の違いなどによって災害発生時の対応に何らかのハンデを負っている人々のことです。一般に高齢者や障がい者、乳幼児や妊産婦、日本語を十分理解できない外国人の方々などが該当します。地域で協力しあいながら、近所の高齢者、障がいのある方などの安否確認、避難施設への移動を支援しましょう。

 <p>高齢者・病人</p> <ul style="list-style-type: none"> ● おぶって安全な場所まで避難する。 ● 複数の介助者で対応する。 	 <p>目の不自由な方</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 声をかけ情報を伝える。 ● 誘導する場合は、杖を持った方の手には触れず、ひじのあたりを軽く持つてもらい、半歩手前をゆっくり歩く。
 <p>肢体の不自由な方(車椅子)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 階段では2人以上が必要。上りは前向き、下りは後ろ向きにして移動する。 ● 介助者が1人の場合、ひもなどを用意し、おぶって避難する。 	 <p>耳の不自由な方</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 話すときは、口をハッキリと開け、相手にわかりやすいようにする。 ● 手話、筆談、身振りなどの方法で正確な情報を伝える。