

自分の身は自分で守る

突然襲ってくる地震、台風や前線の通過に伴う大雨や暴風など、災害はいつ起こるか分かりません。ひとたび大きな災害が発生すると、交通網が寸断され、物流が滞るなど、日常生活への影響は避けられません。今月号は、災害時に重要となる、家庭での備蓄と非常持ち出し品、情報収集にスポットを当てます。日ごろから災害に備え、万が一の際に、落ち着いて行動できるようにしておきましょう。

問合先 市防災対策室



工夫して無駄なく備蓄

全国各地でさまざまな災害が発生している中、自分で備蓄する必要があると感じている、すでに備蓄をしている家庭や、これから備蓄をしようとしている家庭もあるかと思えます。しかし、せっかく備蓄をしていても、いつの間にか消費期限を過ぎてしまい、いざという時に使用できないということも考えられます。保存食は消費期限の前に、入れ替えて消費しましょう。



災害時は、物資が不足したり、道路や公共施設が損壊して使用できなくなったりする可能性があります。だからこそ、災害が発生した時のことを、一人一人がよく考え、準備しておくことが重要になります。自分の身は自分で守るといって、自助の精神で、日ごろから災害に備えましょう。

非常持ち出し品の準備を

非常持ち出し品は、避難所などに避難する時に持っていく、最小限の必需品です。必要となる物を事前にリストアップし、リュックなどにまとめ、避難所への避難が必要になった際に、速やかに避難できるよう準備しておきましょう。

非常持ち出し品を準備するときの注意

- すぐに持ち出せる場所に保管
いざ災害が起きた時に、すぐに持っていくことが大切です
- 両手が自由に使えるものにまとめる
身の安全を確保するために、リュックや肩掛けのバックなど、両手がふさがらないようにしましょう
- 中に入れるものは最小限に
物を詰め込みすぎると重くなり身動きがとりにくくなります

備蓄は3日分を目安に

市は、一定程度の備蓄と、災害協定による物資の調達に努めています。が、災害の規模によっては、数量が不足することや、市民の皆さんの手元に渡るまでに時間がかかってしまうことも予想されます。各家庭での備蓄は、災害時に生活を維持していくために、とても重要な災害対策です。そこで、最低でも3日分程度の備蓄を目安にすると、いざという時の備えとして安心です。また、必要になるものは、赤ちゃんがいる家庭や介護が必要な方がいる家庭など、それぞれの家庭の状況によって異なります。家族みんなで何が必要かをしっかり相談して、災害に備えましょう。

備蓄の量は3日分が目安ですが、できることなら1週間分の備蓄ができることにより安心です！



備蓄の例

- 食料**
アルファ化米、缶入りパン、缶詰、レトルト食品、インスタント食品など
- 飲料水**
1人1日3リットルが目安です
- 生活用品**
マスク、カイロ、懐中電灯、ブランケット、携帯トイレ、ビニール袋など



ポータブルストーブ、カセットコンロ、簡易トイレなどがあるとさらに便利です

赤ちゃんがいる家庭

粉ミルク、哺乳瓶、紙おむつ、おしりふき、抱っこひもなど



要介護者がいる家庭

紙おむつ、ウェットティッシュ、杖、病院の処方薬など



緊急告知FMラジオの無償貸与

市は、次のいずれかに該当する方へ、緊急告知FMラジオを無償貸与しています。該当する方へは、6月中に案内を送付します。受け取り方法など詳しくは、案内をご確認ください。



区分	対象要件
高齢者	75歳以上で一人暮らしの方 75歳以上の高齢者のみの世帯 緊急通報装置の設置世帯の方 ※いずれも、避難行動要支援者の避難支援制度における高齢者区分に該当し、避難支援プラン（個別計画）で、受けたい支援として「避難情報を知らせてほしい」を選んでいる方。
要介護認定者	要介護3以上の認定を受けている方
障がい者	身体障害者手帳1・2級を持っている方 療育手帳A判定を持っている方 精神障害者保健福祉手帳1級を持っている方

避難行動要支援者の避難支援制度とは？

災害時などに、避難に支援が必要な方の情報を本人の同意を得た上で、町会・自治会や民生委員へ事前にお知らせすることで、平常時から支援体制を整え、災害時の避難などを支援するための制度です。対象者には、毎年10月ごろに書類を送付して、町会・自治会や民生委員などへの情報提供について、意思確認を実施しています。詳しくは、市防災対策室へお問い合わせください。

緊急告知FMラジオ

災害が発生した時、情報収集はとても大切です。市が販売・無償貸与している緊急告知FMラジオを知っていますか？このラジオは、避難勧告や緊急地震速報などの緊急情報が発令されたときに、自動で電源が入り、情報をお知らせします。いざという時のために、一家に一台、緊急告知FMラジオを！

販売場所

市防災対策室、北村・栗沢両支所、FMはまなす（有明町南1）

販売価格

個人、町会・自治会 2,000円
事業所など 4,000円

特徴

緊急信号を受信すると自動で電源ON
充電式なので停電時も使用可能
選局がいらぬFMはまなす専用ラジオ

緊急放送内容

避難勧告、避難指示（緊急）など特別警報の発表
緊急地震速報（震度4以上）
ミサイル発射などの国民保護情報
その他緊急に伝えるべき情報