

地震・風水害に備えて

進めよう！家庭内備蓄！

自然災害による被害を防ぐには、日ごろから十分に備えをしておくことが大切です。

今回は、地震・風水害から自分で身を守るポイントを紹介します。

●最低一週間分の備蓄品を

水や食料は最低一週間分を準備しておきましょう。他にも、毛布、衣類、洗面用具、カセットコンロ、食器類、筆記用具、裁縫セットなどの生活用品にも留意しましょう。

保存期限、使用期限のあるものは定期的にチェックし、入れ替えを行いましょう。



水は1日3ℓ
備えましょう



例えば

美味しいものを非常食に…

ローリングストックって？

ローリングストックのポイントは、今までの様に特定の非常食を長期間ストックするのではなく、定期的に非常用の食品を食べて、食べた分を買い足していくことです。

この方法であれば、消費期限が1年程度のレトルト食品でも、非常用の備蓄品として保存でき、特別な非常食を購入する必要がありません。

また、食品だけではなく、生理用品やカセットボンベなども余分に購入しておけば、いざというときに役立ちます。使った分を補充していくので、常に新しい物を備蓄できます。

地震に
備えて

家具の固定を！

阪神・淡路大震災では、なくなった方の約8割が家屋や家具の倒壊による圧死・窒息死でした。また、致命傷に至らなくても、家具の下敷きになって動けなくなり、火災や津波によって命を失う危険性があります。

家屋の耐震化は費用や時間がかかりますが、家具の固定は費用も少なく済み、自分でできることも多いので、この機会にぜひ家具の固定を実施しましょう。

L字金具やポール式
(つかえ棒)は柱のある
所に固定しましょう。



備蓄品等については、8
月に配布した家族防災手帳
も併せてご覧ください。

