



普段の備え

災害は、ある日突然私たちを襲います。
いざというときに自分と家族を守るのは、
「普段の備え」の積み重ねです。

災害の規模が広がると、防災機関（消防、役場など）がすべての現場に向かうことはできません。
親族・ご近所や、信頼できる方に相談してあらかじめ対策を決めておきましょう。

！ 自助・共助について

自助 自分を守るために

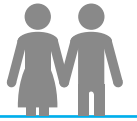
- 自宅に防災グッズを備える。
- 自治体が発行するハザードマップを確認する。



自助
自分自身を守る

共助 家族、会社、地域など集団で助け合う

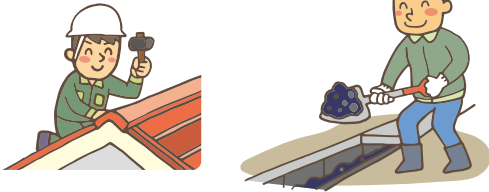
- 隣近所と話し合って災害時の行動を考える。
- 食料や水、簡易トイレを世帯数分用意する。
- いつでも助けてもらえると考えず、自分の身は自分で守り、場合によっては人を助けられるように備える。



共助
助け合うこと

！ 大雨・台風にも備える

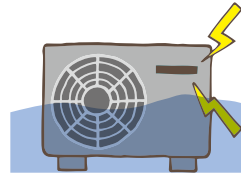
水害に備え、側溝や排水口の掃除をし、水はけを良くしておきましょう。
屋根、塀、壁などの点検、補強も台風が来る前に普段から行っておきましょう。



！ 家財を守り、二次災害を防ぐ

水に浸かった家財は一瞬にしてごみと化し、町中が災害ごみであふれかえります。
できる限り家財被害の軽減を図りましょう。

エアコンの室外機や配線類から漏電する危険性があります。ブレーカーを落としましょう。



布団・衣類・畳・電化製品などもできるだけ高い場所へ避難させましょう。

！ 日常備蓄とは

日ごろ使っているものを少し多めに購入しておくという考えが「日常備蓄」です。
各家庭の生活環境に応じた品目や量を自分たちで考えて備えておくことが重要です。
アレルギー対応、高齢者、乳幼児向けの食事など必要な物は家庭により様々です。



POINT

食料品の買い置き習慣を(ローリングストック方式)

食料品の備蓄は、普段使っている食品の「買い置き」から始めましょう。「**保存性が高い・自分の好きなもの・美味しいもの**」を選び、賞味期限が近いものから計画的に使い、消費した分は新たに購入するようにしましょう。

ローリングストック方式とは

賞味期限切れになってしまう前に消費する経済的な方法です。

