

今だからこそ、備えの再点検を

「もしも…」に慌てない 防災

まず、令和6年能登半島地震の被害に遭われた皆様に心よりお見舞い申し上げます。先の見えない状況にお心落しの方も多いことと思います。少しでも皆様のお力になれますよう、すこやか工房でもさまざまな形で支援活動を続けてまいります。

自然災害は決して他人事ではありません。すこやか通信では東日本大震災以降、例年3月号で「防災特集」を組んでいます。いざというときに落ち着いて行動できるよう、正しい知識を持ち、備えを見直しましょう。今回の特集を参考にしながら“わが家に必要な備え”を再点検してみてください。

基本の考え方

避ける まずは危険を回避する
 (家具の固定、ハザードマップの確認、耐震強化など)

逃げる 自然災害がおきたら、命を守る行動を
 (避難所への移動、垂直避難(2階など高い場所への移動)、机の下に隠れる、頭を守るなど)

防ぐ 二次災害を防ぐ
 (感染症やストレスの緩和、ライフラインの停止などに備える)

家の備え

〈キッチン〉

- ・好みのレトルト食品、缶詰やフリーズドライ食品
 →ローリングストックで保存
- ・ラップ→水の節約、ケガの手当などに使える
- ・カセットコンロ&ボンベ

温かな食事の3つのメリット

- ①身体を温める
- ②心を落ち着かせる
- ③殺菌効果があるからです

※発熱剤付の食品もあります。自分に合うものを選びましょう。



〈寝室〉

災害用持ち出し袋&貴重品バッグ

無防備な睡眠中の災害発生でも慌てない備えを



保存水の収納はちよつとしたスキマを使うのもおすすめ

〈その他〉

- ・災害用トイレ
- ・懐中電灯やヘッドライト
- ・ポリ袋・電池・ラジオ
- ・口腔ケア用ウェットティッシュ、トイレットペーパー
- ・アルコール消毒液、マスク
- ・養生テープ など

〈車〉

- ・ガソリンは満タンを心掛けて
- ・災害用持ち出し袋
- ・携帯トイレ
- ・弾性ストッキング
 →エコノミークラス症候群予防に
- ・紐やタオルケル
 →目隠しなどにも役立ちます

〈水の備え〉

生活水は普段から溜め置きを…ポリタンク、お風呂、雨水タンクなど



飲料水の量は…
 1人1日最低2リットル、7日分を用意。

