

日頃の備え

いのちや財産を守るために、一人ひとり、あるいは家族が協力し、普段から備えておく必要があります。安全性をチェックし、補強や清掃を行っておきましょう。また、ライフラインが止まっても3日間程度（推奨7日間）自力で生活できるよう、備蓄をしておきましょう。

家屋の防災対策

アンテナや煙突などの補強をする。

屋根瓦のずれなどを補修して飛ばされないようにする。

雨樋の掃除をする。

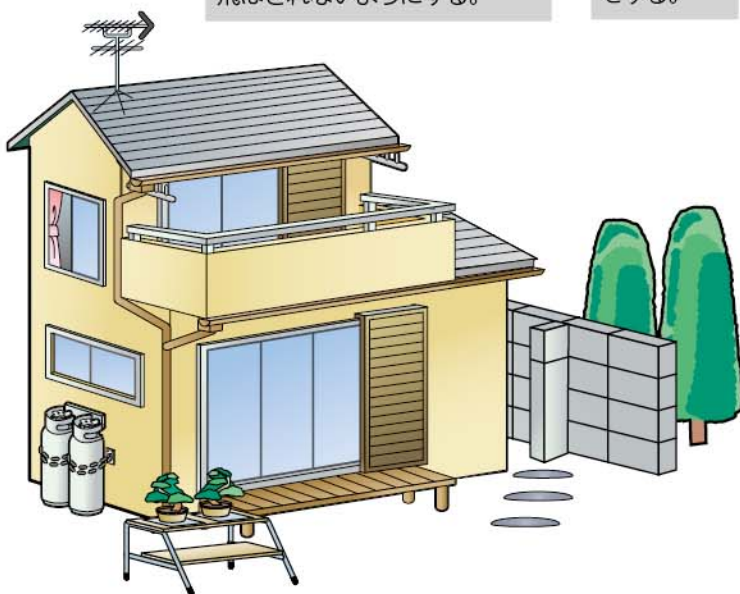
ベランダなどの竿や小物を全て取り込む。手すりが壊れていたら修理する。

雨戸のないガラス窓は飛来物の破損から守る工夫をする。

壁や基礎にひび割れなどがないか。腐ったり、シロアリに食われている箇所はないか。

プロパンガスボンベはしっかり固定する。

建物の周囲にある風に飛ばされそうな物を取り込む。



古い雨戸は、飛ばされないように筋交いをつけたり、つかい棒をあてがったりして、応急の補強をする。

浸水の危険がある場合には、大切な家財道具は2階や高い安全な場所に移動する。

近所の側溝や雨水ますが詰まっていないか確認し、清掃する。

非常用持ち出し品・備蓄品の準備

大規模災害時に被災地まで救援物資が届くには、おおむね3日かかるといわれています。

非常用持ち出し品は必要最低限なものをリュックサックなどにまとめ、すぐ持ち出せる場所に保管しておきましょう。

備蓄品は、ライフラインが復旧するまで自給自足するのに必要な物です。保存状態や使用（賞味）期限などを定期的に点検・交換しましょう。

最低でも3日間（推奨7日間）必要な食料・物資を用意しましょう。

家庭環境に応じて、必要なものを用意しましょう。

- | | |
|------------|--------------------------|
| ●乳幼児がいる家庭 | ミルク、哺乳瓶、離乳食、おむつなど |
| ●妊婦がいる家庭 | 清浄綿、新生児用品、母子手帳など |
| ●要介護者がいる家庭 | おむつ、障害者手帳、補助具などの予備、常備薬など |
| ●ペットがいる家庭 | ケージ、えさ、リードなど |

非常用持ち出し品

- ☐ 飲料水、携帯食料
- ☐ 携帯電話、携帯電話の充電器（電池式）
- ☐ 現金（公衆電話用に10円硬貨）
- ☐ マスク、消毒液、体温計
- ☐ 上履き（スリッパ、靴下など）
- ☐ ごみ袋
- ☐ 身分証明書（免許証、パスポート、マイナンバーカードなど）
- ☐ 印鑑、クレジットカード
- ☐ タオル
- ☐ 薬・お薬手帳



◆埼玉県ホームページ「イツモ防災」防災マニュアルブック



備蓄方法や災害時のトイレ対策などが紹介されていますので参考にしてください。

備蓄品

飲料水

1日1人3リットル × 家族 人 × 3日 = わが家では リットルの水を用意

食料

- ☐ レトルト食品
- ☐ インスタント食品

調理器具

- ☐ ナイフ・缶切り
- ☐ 簡易食器・スプーン
- ☐ ラップ
- ☐ ビニール袋
- ☐ 燃料（卓上コンロ、固形燃料など）

救急用品

- ☐ 各種医薬品（常備薬も）
- ☐ はさみ
- ☐ ピンセット
- ☐ 救急ばんそうこう

- ☐ 包帯
- ☐ キズ薬
- ☐ 消毒液
- ☐ カット綿



衛生用品

- ☐ マスク
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ ティッシュ
- ☐ 歯磨き用具

☐ タオル



生活用品

- ☐ LEDランタン
- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ 予備の電池、バッテリー
- ☐ ライター・マッチ
- ☐ ロープ

- ☐ 布ガムテープ
- ☐ 軍手
- ☐ レジャーシート
- ☐ 笛（ホイッスル）
- ☐ マーカーペン・筆記具
- ☐ カイロ

その他

- ☐ 上着類
- ☐ 下着類・靴下
- ☐ レインコート
- ☐ スニーカー
- ☐ 防災ずきん・ヘルメット

