

非常時に“ほっとするもの”ありますか？ ～災害職員派遣に行って感じたこと～

避難所では水や食料は届きましたが、薬や衛生用品が足りず困ったという声や食事もアルファ化米などの非常食が口に合わず、あまり食べられなかった方もいました。

そこで大切なのは、ふだん使っているものや食べ慣れたものを備えておくこと。「お気に入りのお菓子が心の支えになった」という声はとても印象的でした。

また、眠れなかったという声から耳栓やアイマスク、歯みがきや体のケア用品など、自分にとって必要なものを考えて備えることの大切さも実感したそうです。避難生活では、気持ちを落ち着けてくれる“いつも通りのもの”があるだけで安心感が違います。“自分に必要なもの”を見直してみませんか？



ペットのいる方へ 一時預け先の確保を



ペット用の備蓄品も
準備してね

災害が発生した際、指定避難所内では、原則ペットは屋外での飼養となります。

ペットの一時預け先について、被害がおよぶ可能性が低い遠方の親戚や知人に預けることを検討し、複数の一時預け先を事前に探しておきましょう。ペットホテルや動物病院など、災害時に預かり対応可能な施設の情報も把握しておきましょう。

ペットの備蓄品リスト

優先順位 1 健康や命にかかわるもの

- ☐ 薬・療法食など(投薬に必要なシリンジ、処方箋があれば一緒に)
- ☐ フード(普段食べているものがベスト) ☐ 水 ☐ 食器
- ☐ キャリーバッグ、ケージ ☐ 洗濯ネット(猫の保定用に)
- ☐ 予備の首輪、ハーネス、リード(伸びないもの)
- ☐ ペットシーツ(多めに)・トイレ砂 ☐ 排泄物の処理(ビニール袋等)

優先順位 2 情報

- ☐ 飼い主の連絡先、飼い主以外の緊急連絡先・預け先等の情報
- ☐ 写真(ペットのみ、飼い主と一緒に写っているものなど)
- ☐ 健康情報メモ(ワクチン接種歴、既往症等)
- ☐ 迷子札・鑑札・マイクロチップ



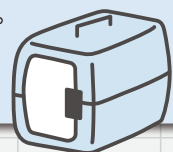
問合せ先 生活環境課 TEL 3 6 6 ・ 7 1 6 3

飼い主のみなさんへ

平常時からペットのしつけ、健康管理を行い、ペット用の備えをしましょう。

災害発生時は、まずご自身と家族の安全を確保してください。その上で、ペットの安全を確認し、落ち着いて行動しましょう。

飼い主責任でペットとともに安全な場所へ避難する際は、周囲への配慮を忘れず、ペットの適切な管理をお願いします。



防災クイズの 答え

Q1 **×** むやみに名前を呼ぶと、子どもが動いてかえって危険です。揺れが収まってから子どものもとへ移動するようにしましょう。

Q2 **×** 震災時には、電気・ガス・水道が止まることがあります。避難する時は電気のブレーカーを落とし、ガスはガス栓、水道メーターの元栓を締めておきます。あらかじめ場所、止め方を確認しましょう。

備える。

万が一の事態に備えて、日ごろから家族と災害時の対応について話し合い、非常時の持ち出し品や備蓄品を準備しておきましょう。

非常時持ち出し品リスト

避難時に持ち出す最低限の備えです。避難が長期になる場合も想定し、自分にとって必要なものを準備しましょう。

食料品など

- ☐ 飲料水 ☐ アルファ化米 ☐ レトルト食品 ☐ 乾パン

衣類など

- ☐ 衣類 ☐ 下着類 ☐ 雨具 ☐ ブランケット
- ☐ 予備のメガネ

貴重品

- ☐ 現金 ☐ 通帳 ☐ 運転免許証 ☐ マイナンバーカード

生活用品

- ☐ 携帯ラジオ ☐ モバイルバッテリー ☐ 電池
- ☐ マッチ・ろうそく ☐ 軍手 ☐ タオル ☐ 洗面用具
- ☐ 筆記用具 ☐ 使い捨てカイロ ☐ 救急用品・常備薬
- ☐ マスク ☐ トイレットペーパー ☐ ウエットティッシュ
- ☐ 消毒用アルコール ☐ マルチツール

避難用品

- ☐ ヘルメット・防災ずきん ☐ 懐中電灯 ☐ ホイッスル

高齢者のいる家庭の備え

- ☐ 大人用紙パンツ ☐ 吸水パッド ☐ 杖 ☐ 補聴器
- ☐ 介護食 ☐ 入れ歯・洗浄剤 ☐ 持病の薬
- ☐ おくすり手帳

女性がいる家庭の備え

- ☐ 生理用品 ☐ サニタリーショーツ ☐ 防犯ブザー
- ☐ おりものシート ☐ 中身の见えないゴミ袋

子どもがいる家庭の備え

- ☐ ミルク ☐ 紙おむつ ☐ 抱っこ紐 ☐ 哺乳瓶
- ☐ おしりふき ☐ おむつ用ビニール袋 ☐ 離乳食
- ☐ 携帯用カトラリー ☐ おもちゃ

備蓄品リスト

災害発生後すぐに食料など生活必需品が手に入るとは限りません。賞味期限の長い食料を多めに買い、期限の近いものから消費し、その分を買い足す「ローリングストック方式」を活用しましょう。

食料品など(1人当たり7日分が目安)

- ☐ 飲料水 ☐ アルファ化米 ☐ レトルト食品 ☐ 乾パン
- ☐ 缶詰 ☐ お菓子類 ☐ 野菜ジュース ☐ 栄養補助食品
- ☐ 調味料

衣類など

- ☐ 衣類 ☐ 下着類 ☐ 雨具 ☐ ブランケット

貴重品

- ☐ 現金 ☐ 通帳 ☐ 運転免許証 ☐ マイナンバーカード

高齢者のいる家庭の備え

- ☐ 大人用紙パンツ ☐ 吸水パッド ☐ 補聴器 ☐ 介護食
- ☐ 入れ歯・洗浄剤 ☐ 持病の薬 ☐ おくすり手帳

女性がいる家庭の備え

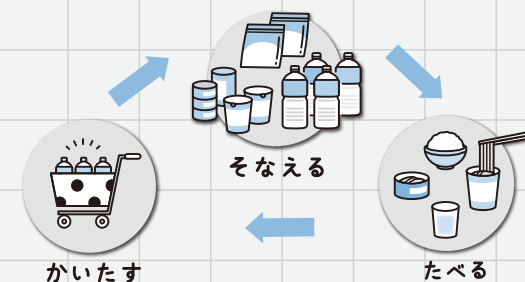
- ☐ 生理用品 ☐ サニタリーショーツ ☐ おりものシート
- ☐ 化粧品

子どもがいる家庭の備え

- ☐ ミルク ☐ 紙おむつ ☐ 抱っこ紐 ☐ 哺乳瓶
- ☐ おしりふき ☐ おむつ用ビニール袋 ☐ 離乳食

生活用品

- ☐ カセットコンロ ☐ カセットボンベ ☐ マルチツール
- ☐ ラップ ☐ アルミホイル ☐ 紙食器
- ☐ ティッシュペーパー ☐ 簡易トイレ
- ☐ トイレットペーパー ☐ ビニール袋・ゴミ袋
- ☐ 携帯ラジオ ☐ モバイルバッテリー ☐ 電池
- ☐ マッチ・ろうそく ☐ 軍手 ☐ 洗面用具
- ☐ 歯ブラシ・歯磨き粉 ☐ タオル ☐ 筆記用具
- ☐ 使い捨てカイロ ☐ 救急用品 ☐ 常備薬
- ☐ ガムテープ ☐ マスク ☐ 石けん・ハンドソープ
- ☐ ウエットティッシュ ☐ 消毒用アルコール
- ☐ ロープ



問合せ先 防災安全課 TEL 3 6 6 ・ 7 1 2 0