

「備え」～地震が起きたその時に～

地震などの災害は、いつ発生するか分かりません。

日頃の「備え」は、災害時の命綱です。今一度、ご家庭の「備え」を確認しましょう。

非常用持出袋

各家庭で必要なものは異なります。
家族で話し合い、ご家庭の事情に合わせて、
必要なものを用意しておきましょう。



重さの目安

成人男性:15kg
成人女性:10kg

非常用持出袋と一緒に持ち出すもの 貴重品・持病の薬・お薬手帳

品目	チェック	品目	チェック
水		救急用品	
食品		使い捨てカイロ	
防災用ヘルメット・防災ずきん		ブランケット・ひざかけ	
衣類・下着		軍手	
雨がっぽ		タオル・洗面用具	
運動靴		歯ブラシ・歯磨き粉	
スリッパ		ペン・ノート	
懐中電灯		ホイッスル	
携帯ラジオ		耳栓	
予備電池・携帯充電器		めがね・コンタクト	

子どもがいる家庭の備え

ミルク・離乳食	お尻ふき
使い捨て哺乳瓶	子どもの靴
使い捨てスプーン・フォーク	ネックライト
子ども用紙おむつ	抱っこひも



女性の備え

生理用品	中身の見えないごみ袋
おりものシート	防犯ブザー
サニタリーショーツ	

高齢者がいる家族の備え

補聴器	尿漏れ吸水パッド
杖	入れ歯・入れ歯用洗浄剤
大人用紙パンツ	デリケートゾーンの洗浄剤



非常用持出袋は、いつでも持ち出せるように、玄関付近に置きましょう。
また、半年に1回を目安に食料の期限や電池を確認しましょう。

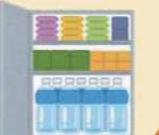


備蓄品

ローリングストックで在宅避難に備えましょう！

ローリングストックとは、保存のきく食品を備蓄しておき、古いものから食卓で食べ、食べた分だけ後から買い足す方法です。これにより、備蓄品を無駄にせず、災害時も食べ慣れた食品を食べることができます。

品目	チェック
食料や水(最低3日分！できれば1週間分)×家族分	
生活用品(ティッシュ・トイレットペーパー・ラップ・ゴミ袋・携帯用トイレなど)	



防災マメ知識

地震に備えて事前に出来ることや、地震が起きた時の対応などをご紹介します。

・家具は固定し、重いものは下に収納する

家具は、地震が起きた時に倒れないように固定しましょう。また、重いものを上部に収納してしまうと、落下した時に大変危険ですので下のほうへ収納しましょう。



・ドアの周辺に背の高い家具を配置しない

家具が転倒した際にドアを塞いでしまい、避難の妨げとなる可能性があります。ドアの周辺には背の高い家具を配置しないようにしましょう。



・懐中電灯とペットボトルでルームライトに

停電した際、懐中電灯を上向きに置き、その上に水が入ったペットボトルを置くとルームライトのように使うことができます。



・身近なもので食器の代用に

災害時には、水の使用量が制限され、使った食器を洗えないことも、、、食器をラップで覆ってから使えば、皿洗いが不要に！また、新聞紙などをお皿やコップの形に折り、清潔なビニール袋をかぶせれば、簡単にお皿やコップとして使えます。



熊谷市防災ハザードマップを活用しましょう



熊谷市では、熊谷市防災ハザードマップを発行しています。

熊谷市防災ハザードマップでは、次のことが確認できます。
災害時に慌てず適切な行動をとれるよう、地域やご家庭でご活用ください。

・「風水害や地震のときにどれくらいのリスクがあるのだろう？」
地震や風水害時にお住まいの地域の浸水の深さや震度がわかる。

・避難する際の避難先の選択肢(避難所への避難、在宅避難など)がわかる。

・「洪水時、車での避難は危険！」など、災害時に気をつけることを確認できる。

非常用持出袋は、いつでも持ち出せるように、玄関付近に置きましょう。

また、半年に1回を目安に食料の期限や電池を確認しましょう。

防災○×クイズに挑戦!!

今日の演劇で見たことを思い出し、○×クイズに挑戦しよう！答えは裏面に!!

第1問 自分の身を守るために、地震の際は誰よりも早く避難する。



第2問 災害時にすぐに移動できるよう、家具は固定せずドアの周辺に配置する。

第3問 非常用持出袋は大切なもののなので、棚の中など人目のつかない場所に大切にしまっておく。