

# 「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	
雨がっぱ		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		中身の見えないゴミ袋	
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か？」  
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。

## 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、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。

