

災害への備え ③ いざという時のためにリストを参考に準備しましょう。また、備蓄品の飲食物は保存期限に注意しましょう。

持ち出し品の準備と備蓄品

「非常持ち出し品」と「備蓄品」を下記チェックリストを参考に準備しておきましょう。家族がいる場合は、1人分ずつの用意があると安心です。両手が使えるリュックなどに入れ、玄関などに置いておきましょう。

非常時の持ち出し品(すぐに持ち出せるように、リュックなどにまとめておきましょう)

- 貴重品 ☐ 現金 ☐ キャッシュカード ☐ 預金通帳 ☐ 印鑑 ☐ 免許証 ☐ 健康保険証
- 非常食 ☐ 飲料水(ペットボトル) ☐ 栄養補助食品 ☐ 菓子類
- 応急医薬品 ☐ お薬手帳 ☐ 持病薬 ☐ 常備薬(風邪薬・傷薬など) ☐ ばんそうこう ☐ 消毒液 ☐ マスク ☐ 除菌シート ☐ 体温計 ☐ ※感染対策用に必ず!!
- 生活用品 ☐ 衣類 ☐ 防寒着 ☐ 雨具 ☐ タオル ☐ ティッシュ(ウェット) ☐ 運動靴 ☐ 軍手 ☐ 帽子又は防災ずきん ☐ ライター ☐ ビニール袋 ☐ 生理用品 ☐ ラップフィルム
- その他 ☐ 携帯ラジオ ☐ 携帯電話 ☐ 充電器 ☐ 懐中電灯 ☐ ホイッスル ☐ 電池 ☐ 筆記用具 ☐ メガネ ☐ 思い出の品



備蓄品(3日間以上の備蓄を心がけましょう)

- 食料・飲料水 ☐ 飲料水(1人1日3リットル) ☐ 缶詰やレトルト食品 ☐ 栄養補助食品 ☐ インスタント食品
- 燃料など ☐ 卓上コンロ ☐ ガスボンベ ☐ 固形燃料
- 生活用品 ☐ 毛布 ☐ 寝袋 ☐ 洗面用具 ☐ 鍋 ☐ やかん ☐ バケツ ☐ トイレtpーパー ☐ 携帯トイレ ☐ 使い捨てカイロ
- その他 ☐ ビニールシート ☐ 新聞紙 ☐ ろうそく ☐ ガムテープ ☐ ロープ ☐ ポリタンク



高齢者や乳幼児、アレルギーのある人など(状況に応じて自分に必要なものを備えましょう)

- 高齢者・障がい者など ☐ 成人用おむつ ☐ 服用中の薬 ☐ メガネ ☐ 補助具(予備含む) ☐ 入れ歯(予備含む) ☐ アレルギー対応食
- 乳幼児・妊婦・女性など ☐ ミルク(粉・液体) ☐ 使い捨て哺乳瓶 ☐ おむつ・おしりふき ☐ 離乳食 ☐ おやつ ☐ おもちゃ ☐ 母子手帳 ☐ ブランケット ☐ 生理用品(ライナー含む) ☐ スキンケア用品

ローリングストック法の実践

日常の食材のストックと災害用の食料品とを分けずに、常に少し多めに一定量の食料品を家に備蓄しておく方法をローリングストック法と言います。ローリングストック法のポイントは、日常生活で消費しながら備蓄することです。食料等を一定量に保ちながら、消費と購入を繰り返すことで、備蓄品の鮮度を保ち、いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることが目的です。



①古いものから使うこと

備蓄する食料が古くなってしまわないよう、必ず一番古いものから使うようにしましょう。新しいものを奥に配置し、手前の古いものから使っていき、このように、備蓄方法のルールを決めて上手に循環させることが大切です。

②使った分は必ず補充すること

ストックしているものはいつ食べても構いませんが、消費した分は必ず買い足すようにしましょう。補充を怠ったタイミングで災害が来る可能性もあります。消費した分の補充は必ず直後に行いましょう。

避難場所一覧

災害などにより、住宅が壊れたり、失われるなどして生活ができなくなった時、あるいは被害を受けるおそれのある場合に、避難するための施設です。

指定緊急避難場所一覧

指定緊急避難場所 指定避難所 指定避難所兼指定緊急避難場所 各災害の状況に応じ開設します

番号	避難場所記号	津波	洪水	土砂(地すべりを除く)	施設名	住所	電話番号(市外局番0135)	福祉避難所
1	指定緊急避難場所				ふるびら温泉「しおかぜ」	新地町90番地の1	42-2290	
2	指定緊急避難場所				漁港会館	港町439番地1	—	
3	指定緊急避難場所				幼児センターみらい	丸山町29番地	—	
4	指定緊急避難場所				文化会館	浜町40番地の4	42-2590	
5	指定緊急避難場所				古平小学校	浜町370番地	42-2138	
6	指定緊急避難場所				古平中学校	浜町385番地	42-2557	
7	指定緊急避難場所				ほほえみくらす	浜町893番地5	42-2500	●
8	指定緊急避難場所				明和地区住民集会所	浜町1099番地54	—	
9	指定緊急避難場所				武道館	浜町158番地の1	—	
10	指定緊急避難場所				B&G海洋センター	浜町1715番地1	42-2300	
11	指定緊急避難場所				地域福祉センター	浜町711番地	42-2833	●
12	指定緊急避難場所				元気プラザ	浜町644番地	42-2182	●
13	指定緊急避難場所				ふれあいセンターささえ	沢江町5番地6	—	
14	指定緊急避難場所				沖町住民センター	沖町13番地16	—	
15	指定緊急避難場所				れい明会館	歌楽町204番地9	42-4500	
16	指定緊急避難場所				いこいの家	歌楽町204番地9	42-4300	●
17	指定緊急避難場所				多機能型地域住民生活活性化ステーション結(ゆい)	浜町15番地1	41-2050	
					共働の家	歌楽町204番地9	42-4500	●
					いきいき生活支援センター風花	浜町645番地	41-2850	●
					ぶらっとほーむ	浜町106番地	42-3820	●

津波指定緊急避難場所一覧

番号	名	称	番号	名	称	番号	名	称
18	琴平神社下		24	北楯宅周辺		30	吉田宅裏山	
19	旧保育所跡地		25	パークゴルフ場		31	家族旅行村	
20	旧北進鉱業跡地		26	澤口宅周辺		32	米田宅裏山	
21	治山施設(階段)		27	旧沢江住宅裏山		33	旧沖町小学校向い裏山	
22	厳島神社境内		28	久保田宅裏山		34	旧沖町簡易水道浄水場敷地	
23	正隆寺		29	竹浪宅裏山				