

アイテム **08** いろいろあるよ! / **食料品**



期限切れを防ぐ! / **「ローリングストック法」**

普段食べている食品を少し多めに買い置きして、食べた分を買い足していく、「ローリングストック法」。期限切れとなった食品を廃棄してしまう「食品ロス」を防ぎながら、常に一定量を備蓄することができます。

1週間分の食料を目安に!

普段食べている食材を備えることで、自分に合った備蓄食を無理なく、無駄なく備蓄しましょう。

どうする? 備蓄場所



アイテム **09** アイテムを収納! / **スーツケース**

押し入れの奥に眠っているスーツケースはありませんか? 中身が空のまま置いておくのはもったいない! スーツケースに防災用品を入れておけば、「いざ」というときにそのまま持ち出せる! さらにキャスターも付いているので持ち運びにも便利です。



アイテム **10** 防災意識を高める! / **出前トークの達人**

自衛隊で36年間務め、災害復旧にも携わってきた防災担当監が、あなたの地域へ出向き、「防災対策」をテーマにお話をします。出前トークは、市内在住・在勤・在学の10人以上のグループや団体などを対象に実施しています。出前トークの注文書は市HPからダウンロードできます。

九州豪雨や熊本地震の災害復旧も経験!



アイテム **04** 心も体もあたたまる! / **カセットコンロ**



停電やガスがストップした時の調理にカセットコンロは欠かせません。温かい食事は、不安な気持ちをやわらげ、心も身体もあたためてくれます。ガスボンベも忘れずに!

備蓄の基本アイテム! /

アイテム **05** 水 3日分(9L)の水が必要

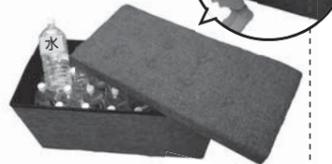


十分な量の飲料水があると、水かお湯を注いでご飯が炊ける「アルファ米」や即席麺など、非常食作りにも役立ちます。

どうする? 備蓄場所

ちょっとしたスペースに!

水の備蓄は場所を取りがち。収納スペースのあるイスを利用して、無駄なく収納することも!



アイテム **06** 停電時の強い味方! / **モバイルバッテリー**

停電していても情報収集や安否確認に必要なスマホを充電することができます。スマホの充電コードも忘れずに!

乾電池も重要なアイテム! サイズや数量をそろえておこう。



アイテム **07** あなたの家庭は何が必要? / **家庭状況に合わせた備蓄**

持病の薬や介護用品、ベビー用品、ペット用品など、家庭の状況によって必要なものも忘れずに準備を。



- 妊婦がいる**
 - 脱脂綿
 - ガーゼ
 - 生理用品
 - さらし
 - 母子手帳など
- 乳幼児がいる**
 - 粉ミルク、離乳食
 - 哺乳瓶
 - おむつ
 - おもちゃ・お菓子
 - 母子手帳など
- 要介護者がいる**
 - 介護用品
 - 補聴器
 - 大人用紙おむつ
 - 常備薬
 - 障害者手帳など



アイテム **01** 危険箇所を知ろう! / **ハザードマップ**

ハザードマップは、洪水や土砂災害が起きたとき、どこが危険かを予測した地図です。「災害の恐れがある区域」のほか、「避難場所」なども掲載。市HPからもご覧いただけます。

ハザードマップが新しくなった! 更新した地域へ6月下旬に配布

※名張地域は、2022年に更新しています。ハザードマップ2022を継続して活用してください。
※隣接する他の地域の災害予測区域については、最新のハザードマップをご確認ください。

ハザードマップが届いたら...

ハザードマップが届いたら、まずは自宅が「危険な場所」かどうかを確認してください。自宅や自宅周辺に色や網掛けがついている場合は要注意! 「洪水浸水想定区域」や「土砂災害警戒区域等」に指定されています。浸水や土砂崩れが発生する恐れがあるため、迷わず避難してください。

アイテム **02** 防災情報をキャッチ! / **スマートフォンやラジオ**

- ▶市ホームページ
- ▶市公式SNS (Twitter など)
- ▶防災はっとメール (※要登録)
- ▶ads.FM (83.5MHz)



アイテム **03** 意外な優れもの! / **食品用ラップ**

断水時、なるべく水は節水したい... 食器にラップを敷けば、洗わずに何度も同じ食器を使えます。さらに傷口にラップを巻くことで、止血や骨折した時の応急処置にも使える意外な万能グッズ!

防災担当監が選ぶ! / **断水時に役立つアイテム**

- 簡易トイレ
- ウェットティッシュ
- ウォーターバッグ
- 無水シャンプー
- 紙皿、紙コップ
- 歯磨きシート

この記事を読んだらすぐ実践! **我が家の防災会議**

- 家にはどんなアイテムがあった?
- 10個のアイテム以外に何が必要?
- 避難場所や避難経路はどうする?
- 家族間の安否確認の方法は?
- 家族での防災チェックを行う日を定期的に定めておきましょう。



災害に備える **10** のアイテム

図危機管理室 63・7271

頻発する地震... 梅雨や台風シーズン到来... いろんな対策をしてみてください!

救援物資はすべてやって来ないこともある。だから備蓄が大事なんだよ!

僕のお菓子、忘れてるやんか! 皆さんのご家庭でも防災会議の実践を!