

9月1日は

防災の日

いつ身に降りかかるか予想ができない「災害」。地震だけではなく、台風や集中豪雨・ゲリラ豪雨などによる、土砂崩れ、河川の氾濫など近年多発しています。災害が起きた時、まず何よりも大切なのは、慌てずに身を守ること。そして、日頃から「もしも」に備えて、対策を見直しておくことが重要です。防災の日を機に、チェックしておくべき防災に関する情報をまとめました。

当店ホームページでは
カラーでご覧いただけます
YC おゆみ野

災害時に必要なもの

貴重品

- 現金（小銭も）
- 預金通帳
- 印鑑
- 身分証明書



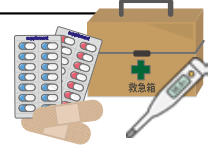
飲料水・食料

- ペットボトル飲料水など
- 簡易食料
- 缶詰
- レトルト食品など
- 粉ミルク（ほ乳瓶）・離乳食・介護食
【乳幼児や介護に必要な方】



応急医療品

- 救急セット
- 常備薬・持病薬
- 体温計



衣類など

- 下着・くつ下
- 着替え
- 雨具
- スリッパ
- 軍手
- 運動靴など
- 防寒具
- メガネ
- 入れ歯



日用品

- 皿・コップ（紙・プラスチック）
- わりばし・スプーンなど
- ポリ袋
- ライター
- 小型ナイフ
- ラップ
- カセットコンロ



清潔維持用品

- タオル
- マスク
- 歯ブラシ
- ティッシュ・ウエットティッシュ
- アルコール消毒液
- 生理用品
- トイレトペーパー
- 紙おむつ・おしりふき
【乳幼児や介護に必要な方】



照明・情報

- 懐中電灯
- 乾電池
- 充電器
- 携帯ラジオ
- メモ帳・筆記用具



消費期限や使用期限は大丈夫ですか？

POINT

台風への備え

窓や雨戸への備え、側溝やベランダなどの排水口の掃除、他にも、飛ばされそうなものは外にありませんか？もし断水になった時の水の備えも重要です。室内の安全確保には、「飛散防止フィルム」などをガラス窓に貼るのも効果的です。暴風時には窓際には近づかないように。



POINT

「ローリングストック法」とは？

非常食用の食材や長期保存向け食品は、食べ慣れていない方が多いのではないのでしょうか。そこで、「非常食」ではなく、非常時にも食べられる食品を多めに備蓄し、定期的にその備蓄した食材を食事に取り入れ、食べた分だけ買い足していくのが「ローリングストック法」です。災害時でも「慣れた味」の食事がとれるので安心です。災害時でも日常生活に近い食生活を送りストレス軽減にも役立ちます。



POINT

連絡手段

被災者が安否メッセージを登録し、一方が聞くと、災害用伝言サービスがあります。体験利用のサービスもあります。



災害用伝言ダイヤル
☎171

携帯電話各社の災害用伝言板
NTTドコモ・au
ソフトバンク・Y!mobile など

おゆみ野防災マップ



避難経路の確認

