

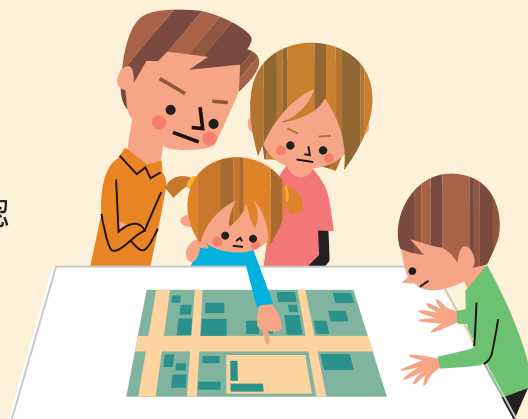
日ごろからの備えについて

いざというときにあわてないように、避難場所や家族同士の連絡方法などについて、家族で話し合っておきましょう。

家族で話し合っておきたいこと

1. 家の中で安全な場所はどこか
2. 家族同士の連絡方法
3. 最寄りの避難場所と、そこまでの避難ルートの確認
4. 家族が最終的に出会う場所

●自宅や地域にどのような危険があるのか
地図面の「防災マップ」で確認しましょう!






備蓄について

大規模災害では、水道、ガスなどのライフラインにも大きな被害を与え復旧までにはある程度の時間を要します。また、流通機能もマヒし物資が手に入らなくなる可能性があります。いざというときのために、家庭でも備蓄をしておきましょう。

備蓄を検討する場合、乳幼児がいる、寝たきりの高齢者がいる、など**家族構成の違いによって、備蓄する物品が異なります。各家庭の状況に応じ、最低でも3日分の備蓄をしておきましょう。**

備蓄品の例

1. 食料	お米やアルファ米、レトルト食品や缶詰、カップ麺・離乳食・粉ミルクなどを準備しましょう。	<input checked="" type="checkbox"/> 食料 火を通さずに食べることができ、保存の可能なものにしてきましょう。 
2. 飲料水	水（飲料用と煮炊き用）は大人1人1日あたり、3リットルが目安です。水の配給を受けるための、ポリ容器、給水袋も必要になります。	<input checked="" type="checkbox"/> 飲料水 一人一日3リットルを目安にしましょう。 
3. 燃料	カセットコンロとガスボンベを用意。ガスボンベは多めに備蓄しておいた方がよいでしょう。	<input checked="" type="checkbox"/> ガスボンベ コンロ 火がつくかどうかの確認をしましょう。 
4. その他	皿・コップなどの食器類、サランラップ、歯磨き、せっけん・ドライシャンプーなどの衛生用品、懐中電灯・ランタン・ろうそくなどの灯り、新聞紙・段ボール・布製ガムテープ、常備薬など。	<input checked="" type="checkbox"/> 生活必需品 普通の生活になくってはならないもの。メガネ、生理用品、トイレットペーパーなど。 