

万が一に備えて

# 家庭でできる災害への備え



災害はいつ起こるか分かりません。いざというときに自分や家族の身を守るため、日頃からの備えが大切です。詳細は、防災ガイドブック(上記二次元コード)をご覧ください。

## 備蓄品の準備

災害時にはガス・水道・電気などのライフラインが止まることも想定して、最低3日分、できれば1週間分程度の備蓄品を用意しておきましょう。備蓄品の内容は家族で話し合い、定期的に点検しましょう。

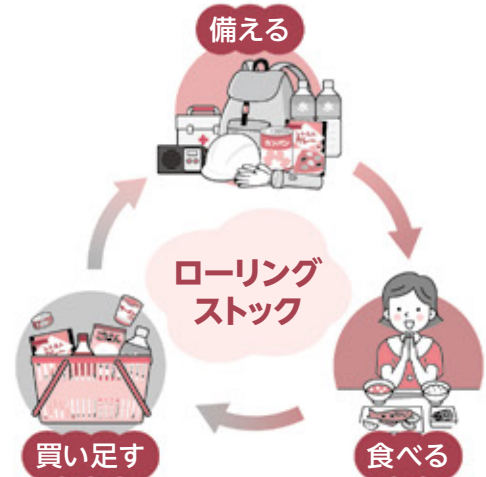
### 備蓄品の例

飲料水(1人1日3L)、食品(アルファ化米、レトルト食品など)、簡易トイレ、カセットコンロ・ガスボンベ、電池類、衛生用品(マスク、ウエットティッシュ、消毒液など)  
※飲食料品は、ローリングストックなどにより賞味期限を切らさないように注意しましょう

### ⚠️ 各家庭で必要なものが異なります

いざというときに慌てないよう用意が必要です。

- 小さい子ども用／粉・液体ミルク、おむつなど
- 高齢者・要介護者用／介護おむつ、杖、薬など
- ペット用／ペットフード、トイレ用品、ケージなど



### ローリングストックとは

普段の飲食料品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて食べ、食べた分を買い足すことで、常に一定量の備蓄を保つ方法

## 連絡手段の確認

家族全員が一緒にいるときに災害が起こるとは限りません。家族が違う場所においても安否確認ができるよう、災害時の連絡手段(災害用伝言板、SNSの活用など)について、「どの方法で確認し合うか」「どうやって使うか」を、事前に家族で確認しておきましょう。



問い合わせ先／市役所危機管理課災害対策係 ☎76-8127

グリーンシティケーブルテレビ

## 行政情報番組 あさチャン



市職員や関係者の皆さんが登場し、イベント・事業の紹介や公共施設の案内など、毎月1日、15日に内容を更新し、市の旬の話題をお届け。ホームページ(右記二次元コード)でもご覧になれます。



放送チャンネル 地上D12ch 放送時間 10分(1日6回放送)

問い合わせ先／市役所広報広聴課広報広聴係 ☎76-8106