

非常持ち出し品と備蓄品

災害から身を守るためには、
日頃からの準備が必要です

非常持ち出し品は、避難するときに持ち出すものです。リュックがあると便利です。
備蓄品は、災害発生から最低3日分、できれば1週間分を準備しておきましょう。

非常持ち出し品(例) リュックなど両手が使える袋に、運べるだけの必要最低限のものを入れましょう。

貴重品

☐ 運転免許証・健康保険証・マイナンバーカードなど ☐ 現金(小銭を含む) ☐ 通帳 ☐ 印鑑

医療品類

☐ お薬手帳 ☐ 常備薬 ☐ マスク ☐ 体温計 ☐ 消毒液

避難用具

☐ 懐中電灯 ☐ 携帯ラジオ ☐ 予備の乾電池 ☐ 携帯電話・充電器

非常食品

☐ 乾パン ☐ 缶詰 ☐ 栄養補助食品 ☐ アメ・チョコレート ☐ 飲料水

その他

☐ タオル ☐ ティッシュ ☐ ウェットティッシュ ☐ 厚手の手袋 ☐ 毛布 ☐ 下着・靴下 ☐ 長袖・長ズボン
☐ 防寒着・雨具 ☐ スリッパ ☐ 携帯用カイロ ☐ 生理用品 ☐ 眼鏡 ☐ 入れ歯 ☐ 歯ブラシ



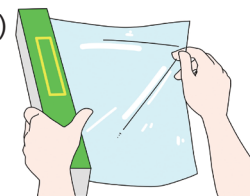
備蓄品(例) 災害直後から混乱が収まるまでに必要なものです。

食料品

☐ 飲料水(1人1日3L目安) ☐ 非常食(アルファ化米・レトルト食品・インスタント食品など)

生活用品

☐ 給水用ポリタンク ☐ カセットコンロ ☐ ガスボンベ ☐ ランタン ☐ ティッシュ
☐ ウェットティッシュ ☐ ラップ・アルミホイル ☐ 紙皿・紙コップ・割り箸 ☐ ビニール袋
☐ 水のいないシャンプー ☐ ロープ ☐ 工具セット ☐ 簡易トイレ



ローリングストックのすすめ

備蓄用の食料品や飲料水にも賞味期限があります。気付いたら期限切れ、といった事態を防ぐためには購入・保存、日常生活で消費して、必要量が欠けないよう必ず補充する“ローリングストック方式”をとるようにしましょう。



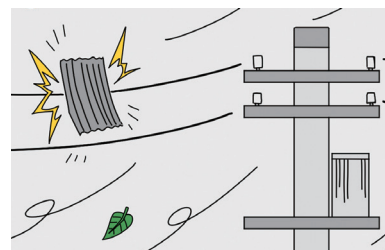
ライフライン

大災害が発生するとライフラインも大きな被害を受けます。
復旧に時間がかかる場合もあり、状況によっては命に関わる場合もあります。
被害を最小限にするために、皆さんが事前にできることを確認しておきましょう。

電気

電柱の倒壊や、強風による飛来物により
電線が切れることで停電が発生します。

特に台風発生時には、色々なものが強風で飛散します。大雨が降る前や、
風が強くなる前に、飛びそうなもの、不安定な状態のものをしっかり固定
して対策しておきましょう。



水道

枚方市では、施設や水道管の耐震化など、災害に
強い上水道づくりを進め、災害時に備えた飲料水
確保の整備に取り組んでいます。

災害時は、断水することがあります。その場合、飲み水だけではなく、
消火や応急手当、トイレなどにも影響が出ます。
水を確保できるときは、ポリタンクや浴槽などに水をためておきましょう。



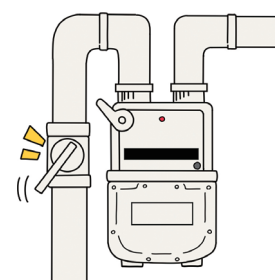
ガス

強い地震が発生すると、ほとんどの場合、マイコンメー
ター機能によりガスが止まります。取り扱い方法やガス
会社の連絡先を事前に確認しておきましょう。

地震が発生したら、まずは、身の安全を確保し、揺れが収まるまで待ちましょう。
揺れが収まったら、火を全て消して、ガスの元栓を閉めましょう。

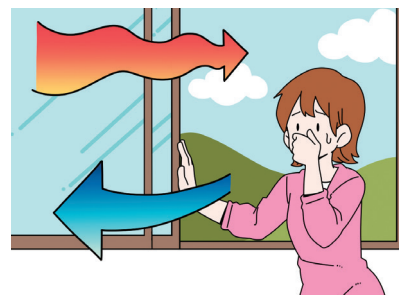


ガス臭いときは、ガス漏れが発生している可能性があります。
火気厳禁です！絶対に火を近づけないでください。
換気扇、電灯などのスイッチには絶対に触れないでください。



窓を開けて、新鮮な空気を入れてください。
ガス栓やメーターガス栓を閉めてください。
大阪ガス（ガスもれ通報専用電話 ☎0120-5-19424
FAX ☎0120-6-19424）へ連絡して、屋外に避難してください。

※プロパンガスをご使用の場合は、ご契約をされている会社へご連絡ください。



避難所の開設

枚方市には、52カ所の第1次避難所、19カ所の第2次避難所があります。

災害の種別に応じて、該当する第1次避難所を順次開設します。

自主防災組織、市の避難所派遣職員等が連携して開設準備をしますが、避難所運営には避難者同士の助け合い、協力が不可欠です。



避難所の開設手順（例）

受け入れ準備



鍵を開け、受け入れの準備を始めます。施設内と周辺の安全確認をします。

レイアウトづくり



避難所運営マニュアル等に基づきどの場所で何を設置すべきか、居住スペースのレイアウトなどを検討して、生活できる環境を整えます。

受付設置



名簿を作成し、避難者（要配慮者を含む地域の被災者）の状況を把握します。

避難所では感染症対策にご協力ください

■詳しい情報はこちら

厚労省

検索

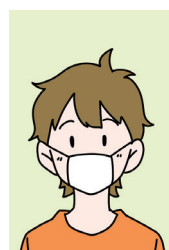


正しい手洗い方法は 手の全体を念入りに



手を洗う前に、爪は短く切り、時計や指輪は外しておきましょう。流水でよく手をぬらした後、石けんをつけます。手の甲はのばすようにこすります。指先・爪の間・指の間も念入りに。手首も忘れずに洗いましょう。洗い終わったら十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

人が集まる場所では、「咳のエチケット」に注意しましょう



マスクを着用しましょう。



ティッシュやハンカチ、とっさのときは袖で、口や鼻を覆います。



避難所での生活

避難所生活の心得

避難所では、知らない人が多数いる中で共同生活を送ることになります。ルールやマナーを考え、トラブルにならないように心がける必要があります。



プライバシーへの配慮・確保

避難所での集団生活は、プライバシーへの配慮やマナーを守ることが大切です。居住スペースは個々の家と同じですので、無断で入ったりしてはいけません。



避難所でのルール

避難所では、ゴミ捨てや消灯時間、物資の受け取りの順番など、決められたルールを守ることが大切です。

避難所での役割分担と助け合い

避難所をよりよい環境に保つために、自分が割り当てられた仕事だけでなく、できることを進んで行い、助け合いながら生活しましょう。



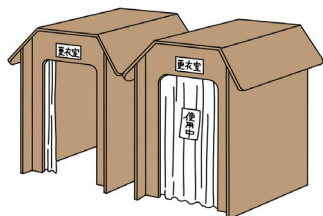
食料や物資

アルファ化米などの食料や物資が避難所で配られます。取りに行くのが困難な人たちもいますので、助け合いましょう。



食中毒や感染症を防ぐ

災害後は衛生環境が悪化し、食中毒や感染症が発生しやすい状況になります。配られた食料はできるだけ早く食べましょう。食事をするときや調理をするときは手洗いを十分に行いましょう。また、断水の場合は、消毒液などを利用して手をきれいにしましょう。



多様なニーズへの配慮を

高齢者、障害者、男女のニーズの違いなど多様な視点に配慮しましょう。また、女性専用の物干し場や更衣室、授乳室の設置など、女性や子育て家庭のニーズへの配慮が必要です。

在宅避難のすすめ

発災後、自宅の安全が確認できれば、 在宅避難を選択しましょう

避難所では共同生活のため、プライバシーを守ることが難しく、居住スペースにも限りがあり、人によってはストレスなどで体調を崩してしまうこともあります。

そこで、身体の安全・自宅の安全が確認された方については、自宅での避難生活(在宅避難)が望ましいとされています。在宅避難をしていても、支援物資の配布を避難所で受けることができますが、事前に自宅でも備蓄品を備えておきましょう。また、余震による家具の転倒など、二次被害に注意してください。



非常用トイレの作り方

排水設備や下水道が損傷した場合、復旧するまで水を流せないことがあります。いざというときのために、非常用トイレを備えておきましょう。新聞紙とポリ袋で代替することも可能です。

45ℓ×2枚重ね

紙おむつでもOK

