

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

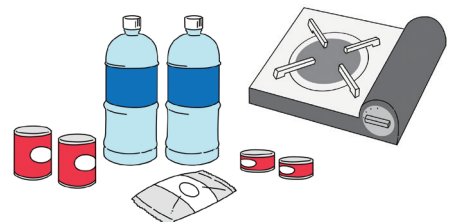
懐中電灯 携帯ラジオ 予備の乾電池 携帯電話・充電器

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)

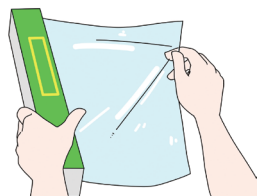
災害直後から混乱が収まるまでに必要なものです。

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。



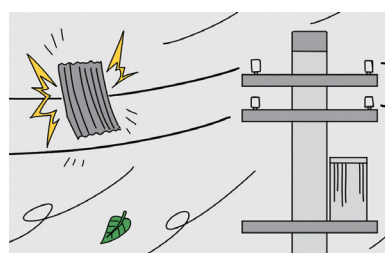
ライフライン

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。

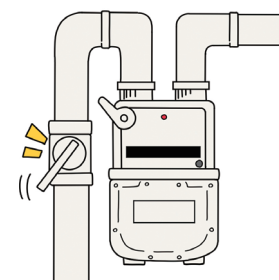
災害時は、断水することがあります。その場合、飲み水だけではなく、消火や応急手当、トイレなどにも影響が出ます。水を確保できるときは、ポリタンクや浴槽などに水をためておきましょう。



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。

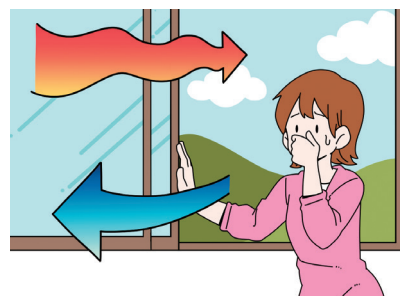
窓を開けて、新鮮な空気を入れてください。

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。手の甲はのぼ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。



マスクがないとき

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。



とっさのとき

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ことが必要です。



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。

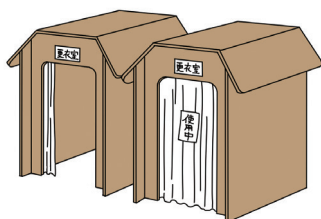
多様なニーズへの配慮を

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。



災害時のエコノミークラス症候群にご注意を

避難所や車中で長時間同じ姿勢を続けると、血流が滞り「エコノミークラス症候群(肺血栓塞栓症)」を発症するおそれがあります。足にできた血栓が肺に詰まると命に関わる危険もあります。1時間に1回は足を動かす、水分をしっかりとる(脱水を防ぐ)、体を締めつける服を避けるなど周囲と声をかけあい無理のない姿勢を確保して予防しましょう。



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。

