

「非常持ち出し品」と「非常備蓄品」を準備しましょう

「非常持ち出し品」とは？

避難するときに持ち出す最小限の必需品です。重すぎると避難に支障が出ますので、必要最小限のものをまとめ、すぐ取り出せる場所に保管しておきましょう。

- 懐中電灯**
できれば1人に1つ用意。予備の電池も忘れずに。
- 貴重品**
現金、預貯金通帳、印鑑、健康保険証、住民票のコピーなど。
- 携帯ラジオ**
小型で軽く、AMとFMの両方を聞けるもの。
- 救急医薬品**
傷薬、ばんそうこう、解熱剤、かぜ薬、常備薬など。
- 非常食・水**
缶詰や乾パンなど、火を通さずに食べられるもの。水はペットボトル入りが便利。
- その他**
ヘルメット、下着類、タオル、軍手、ライター、ナイフ、ティッシュなど。



家族構成などにあわせた準備を！

上記のほか、各家庭の構成や状況に合わせた準備が必要です。また、定期的な見直しも必要です。
乳幼児のいる家庭…ミルク、ほ乳びん、おむつ、離乳食、スプーン、洗浄綿、おんぶひも、バスタオルなど。
高齢者や障がい者のいる家庭…おむつ、車いす、補聴器、持病の薬、障害者手帳など。

「非常備蓄品」とは？

災害の復旧や公的な援助などが行き届くまでの数日間を自力で生活するための用意です。少なくとも**7日分以上**の備えをしておきましょう。

- 食料品**
缶詰やレトルト食品など非常食3日分を含む7日以上を備蓄。
- 燃料**
卓上コンロや固形燃料、予備のガスボンベなど。
- 水**
飲料水は、大人1人あたり1日3リットルを目安とし、7日分用意する。また、水の配給を受けるためのポリ容器などもあると便利です。
- 工具**
ロープ、バール、はさみ、のこぎり、ジャッキ、スコップなど。
- その他**
簡易トイレ、毛布、寝袋、ラップ、食器類、使い捨てカイロ、マスク、シートなど。



食料品は「回転備蓄（ローリング・ストック）」がおすすめ！

備蓄した食料品の賞味・消費期限切れを防ぐためには、回転備蓄（ローリング・ストック）がおすすめです。備蓄品を古いものから順に普通の食卓に並べ、食べた分を買い足しましょう。定期的な賞味・消費期限のチェックにもなり、比較的期限の短いものでも非常食として役立つことができます。

地震が発生したときの行動パターンを確認しましょう

大きな地震が発生した際、一瞬の判断が生死を分けることもあります。いざというときあわてず落ち着いて行動するために、基本的な行動パターンを確認しておきましょう。

「地震時」の行動 → まずは身の安全を確保する

丈夫なテーブルの下や、物が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」空間に身を寄せ、揺れがおさまるまで様子を見る。

「地震直後」の行動

- ・火を使っているときは、揺れがおさまってからあわてずに火の始末をする。
- ・出火しているときは消火する。ただし無理はせず、119番通報や周囲に助けを求める。
- ・屋内では転倒・落下した家具類や割れたガラスの破片などに注意する。
- ・瓦、窓ガラス、看板などが落ちてくるなど危険なので外に飛び出さない。
- ・揺れがおさまったのを確認してから、ドアや窓を開けて、必要に応じて避難ができるように入出口を確保する。
- ・屋外で大きな揺れを感じたら、倒壊のおそれのあるブロック塀、電柱、自動販売機、橋などには近寄らない。



「地震後」の行動

- ・家屋の倒壊のおそれや、近隣に大きな火災が発生したときには、避難所などに避難する。
- ・津波や土砂災害のおそれのある場合は、状況に応じてより安全な場所に避難する。
- ・家族に子ども、高齢者、障がい者などの避難に時間のかかる要配慮者がいる場合は、早めに避難準備を開始する。
- ・ラジオやテレビ、行政、消防から正しい情報を集める。
- ・火災などの二次被害を防ぐために、避難が必要になったときはできるだけ電気のブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉めてから避難する。



倒壊の危険がある建物には立ち入らない！

熊本地震では、震度7の揺れが2度発生し、最初の大きな地震では倒壊をまぬがれながらも、2度目の強い揺れには耐え切れず倒壊してしまった家屋が多数ありました。強い揺れによって家屋が被災した場合には、余震などによる二次被害のおそれがあるので、倒壊の危険がある建物には立ち入らないようにしましょう。