

災害への備え

平時に行う対策

- 災害時を常に想定しておく
- 自宅家屋の耐震強度の確認、改修・補強
- 周辺地域の環境から予想される災害の確認とその備え
- 避難場所・避難ルートの検討(実際に歩いて状況を確認する)
- 幼児や高齢者などの避難に誰が付き添うか

家の中の安全対策

背の高い家具がない安全なスペースを確保する
出入り口や通路にはものを置かない
テレビやガラス類を高いところに置かない
寝室や子ども・高齢者がいる部屋には、倒れそうな家具を置かない
家具の転倒や落下を防止する対策を講じる
窓ガラスに飛散防止フィルムを貼る

身につけるもの

- 宇陀市ハザードマップ
- ヘルメットなど
- 厚底の靴
- 軍手
- マスク
- 携帯電話・スマートフォン

自分にしかあわないものは常時携帯しましょう

リュックに入れて持ち出すもの

- 飲料水
- 懐中電灯・予備電池
- メモ用紙・ペン(油性ペン等)
- 生理用品
- ウェットティッシュ
- 応急医療品
- ビニール袋・ポリ袋
- 防寒具・雨具・携帯カイロ
- 携行食(ビスケット、チョコレート、バランス栄養食品など)
- 入れ歯
- コンタクトレンズ・眼鏡
- 常備薬
- お薬手帳
- 健康保険証や免許証のうつし
- 保温アルミシート
- 新聞紙
- 歯ブラシ
- 携帯トイレ
- ガムテープ
- 手指消毒液
- ラジオ
- 携帯電話・充電器・バッテリー
- タオル・下着・靴下
- 現金(小銭)・通帳・印鑑

避難所で便利なもの

避難のあと自宅に荷物を取りに戻れる場合、下記のものがあると便利です。

□ 筆記具・メモ帳	□ ハンディロ過機(水の清浄)	□ 空の段ボール箱
□ ライター類	□ 洗面用品・マウスウォッシュ	□ ガムテープ
□ 毛布・寝袋・座布団	□ 缶切り・多目的ナイフ	
□ 着替え・大型タオル・スリッパ		
□ アイマスク・耳栓・補聴器・入れ歯用洗浄剤	□ マスク・帽子	
□ 応急医薬品(ばんそうこう・きず薬・胃腸薬・風邪薬・目薬・サプリメントなど)		

私物の整理に役立ちます
集団生活は風邪を引きやすくなるため、予防としても役立ちます

ペット動物の災害対策

証明書となる鑑札や迷子札付の首輪などは必ず装着しましょう

室内で飼っている場合

動物が普段いる場所は、地震のときに家具やケージが倒れたり落下したりしないようにしっかりと固定しましょう。水槽などで、飼っている場合は台に固定し、ガラス飛散防止フィルムを貼るなどの対策をとりましょう。

動物のための備蓄品の用意

- 優先順位 1** 命や健康にかかるもの
 - 予備の首輪、リード(伸びないもの)
 - ガムテープ(ケージの補修など多用途に使用可能)
 - フード、水(5日分以上)
 - 療法食、薬
 - 食器
- 優先順位 2** 飼い主や動物の情報
 - 飼い主の連絡先
 - 動物の写真
 - ワクチン接種状況
 - 既往症・健康状態
 - かかりつけの動物病院など
- 優先順位 3** ペット用品
 - ペットシーツ
 - 排泄物の処理用具
 - タオル、ブラシ
 - おもちゃ
 - 洗濯ネット(猫の場合)など
 - トイレ用品(猫の場合は使い慣れたトイレ砂)

屋外で飼っている場合

飼育場所は、地震のときに破損しやすいブロック塀や、ガラス窓の下、倒れやすい建物のそばは避けましょう。災害時には動物が驚いて逃げ出ることがあります。首輪や鎖は外れたり切れたりしないか、ケージや囲いには隙間がないか、定期的に点検しましょう。

携帯電話に動物の写真を保存しておきましょう

動物と離れ離れになったとき、動物の写真はポスターの作成や、飼い主の証明などに使えます。動物が飼い主と一緒に写った写真があると、飼い主を特定するときに役立ちます。

【出典:環境省「備えよう!いつもいっしょにいたいから」】

備蓄品

救援物資が届くまで、または災害が落ち着くまで、生活をするためのものです。

必ず用意しておくもの

- 飲料水(1人1日30×7日分×家族数)
- 保存可能な食料(7日~10日分程度)
- カセットコンロ(予備ボンベ)
- 紙皿・紙コップ・割り箸
- タオル・毛布
- ランタン・懐中電灯(予備電池)

ペットがいる場合

- ペットフード
- その他ペット用品

ローリングストック

ローリングストックとは、非常食を大量に蓄えておくのではなく、普段の買い物で少し多めに食材を買い、使った分をまた買い足す方法です。消費期限が過ぎてしまうことが少なく、安定的に食材を備蓄できます。

必要になるもの

- 簡易トイレまたはポリ袋
- スリッパ
- ほうき・ちり取り
- 軍手
- ブルーシート
- 使い捨てカイロ
- 高密度ポリエチレン
- 45リットルごみ袋
- レジ袋
- はさみ
- バケツ
- ラップ・アルミホイル
- ハンディロ過機(水の清浄)
- ウォータータンク・荷物運搬カート
- トイレットペーパー・ティッシュ
- スコップ・バール・ジャッキ・おの・のこぎり

災害で散乱した部屋を片付ける際に役立ちます
水を無駄にできないときにお皿に巻いて使えます

家族構成によって必要になるもの

- 母子健康手帳
- 粉ミルク・ほ乳瓶・離乳食
- おむつ・おしりふき
- 生理用品
- 障がい者手帳・介護用品

お風呂に入れない場合に身体をふくこともできます