



災害に対する備え

日頃からの備えが大切！～備えあれば憂いなし～



非常用持ち出し品

貴重品	生活用品	
<input type="checkbox"/> 現金	<input type="checkbox"/> 飲料水	<input type="checkbox"/> 非常食
<input type="checkbox"/> 身分証明書	<input type="checkbox"/> タオル	<input type="checkbox"/> ティッシュ
<input type="checkbox"/> 免許証	<input type="checkbox"/> 衣類	<input type="checkbox"/> 笛
<input type="checkbox"/> 健康保険証	<input type="checkbox"/> 懐中電灯	<input type="checkbox"/> 乾電池
<input type="checkbox"/> 通帳	<input type="checkbox"/> ライター	<input type="checkbox"/> ヘルメット
<input type="checkbox"/> 証書類(保険証券・権利証 等)	<input type="checkbox"/> 軍手・皮手袋	<input type="checkbox"/> 携帯トイレ
<input type="checkbox"/> 印鑑	<input type="checkbox"/> 救急用品(常備薬)	<input type="checkbox"/> ビニールシート
<input type="checkbox"/> 母子健康手帳	<input type="checkbox"/> 持病薬	<input type="checkbox"/> ガムテープ
<input type="checkbox"/> 鍵	<input type="checkbox"/> 眼鏡(コンタクト)	<input type="checkbox"/> 油性ペン
	<input type="checkbox"/> 雨衣	<input type="checkbox"/> 生理用品

情報収集用品	※乳児や高齢者がいる場合	
<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ	<input type="checkbox"/> 哺乳瓶	<input type="checkbox"/> 粉ミルク
<input type="checkbox"/> 充電器(予備バッテリー)	<input type="checkbox"/> オムツ	<input type="checkbox"/> 離乳食
<input type="checkbox"/> 筆記用具	<input type="checkbox"/> おしりふき	
<input type="checkbox"/> 家族の写真		
<input type="checkbox"/> 連絡先(家族・親戚・知人)		

※備蓄品の目安(1人あたり)は…

飲料水(3ℓ×3日分)・主食(3食×3日分)クラッカー、乾パン、カップ麺、アルファ化米など。

ローリングストック法(普段の生活で利用する缶詰やレトルト食品等を少し多めに購入しておき、消費した分だけを補充することで、常に一定量の備蓄をしておく方法)を活用するのもおすすめです。



◎上記で示した品目はあくまでも参考情報です。

◎地域の特性、時期、様々な事情を考慮して防災備蓄品を検討して下さい。

◎携帯電話の電源が切れ、家族等の連絡先が分からなくなってしまうおそれもあるため、安否を知る・知らせる対策として、**連絡先リスト**もあれば助かりますよ。



家の中の安全対策



① 懐中電灯やスリッパ、ホイッスルを備える

停電時に使用する懐中電灯、割れたガラスの怪我を防止するスリッパ、救助を求めるホイッスルなどは、手の届くところに備えましょう。

② 寝室や子ども部屋などには、できるだけ家具は置かない

家具を置く場合は、なるべく背の低い家具にし、転倒防止対策をとりましょう。

③ 家具の向きや配置を工夫する

家具が倒れてけがをしたり、出入口をふさいだりしないように工夫しましょう。

④ 家具等の転倒・落下防止対策をとる

つっぱり棒・ガラス飛散防止フィルム・粘着マット・固定ベルト・L字型金具などで、各部屋の家具や家電製品等が転落したり、落下しないように工夫しましょう。

⑤ 消火器の点検、火の元確認

普段から消火器が使える状態であることを点検。火を使っている時に地震があれば、揺れがおさまってから、あわてずに火の始末をしましょう。



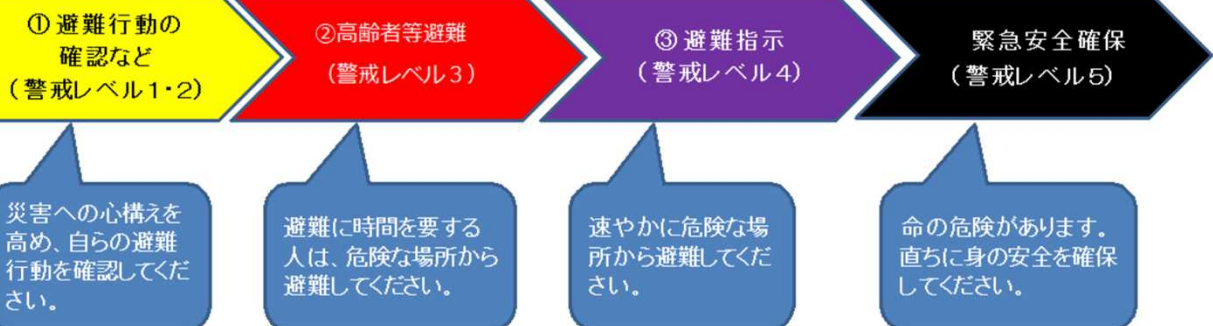
避難所の確認

佐世保市が発行するハザードマップを確認し、

- 身の回りにどんな災害リスクがあるのか
- どこへ避難すればよいのか

を事前に把握しておきましょう。

災害が発生するおそれのある場合等、下記のとおり、气象台や佐世保市から避難情報が発表されますので、避難の参考としましょう。



自分の身を守るのは自分です。

身の安全確保を第一に！



佐世保警察署

☎0956-23-0110