

甚大な被害をもたらした東日本大震災から、今年の3月11日で11年が経ちます。震災だけではなく、最近は大雨や大雪の被害が各地で発生し、自分たちもいつ被災してもおかしくない状況です。そのため、日ごろから防災意識を高め、災害への備えをしましょう！



家庭の防災対策



家の中の安全対策をしておく

- ①寝室や子ども部屋などにはできるだけ家具を置かない

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。

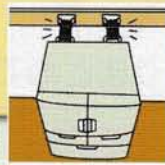
- ②家具の向きや配置を工夫する

家具が倒れてけがをしたり、出入り口をふさいだりしないように工夫しましょう。



- ③家具等の転倒・落下防止対策をとる

家具のほかにも、テレビ・冷蔵庫など、家の中には凶器になるものがたくさんあります。それぞれの部屋で、必要な対策をとりましょう。



- ④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や割れたガラスでのけがを防止するスリッパ、救助を求めるためのホイッスルなどは、手の届くところに備えましょう。



家族との連絡方法を確認する

家族がそれぞれ別の場所にいるときに、災害が発生したときには、お互いの安否を確認できるよう、日ごろから連絡方法や集合場所などを家族で話し合っておきましょう。

◆災害用伝言ダイヤル『171』

災害時に、固定電話・携帯電話等の電話番号宛に安否情報（伝言）を音声で録音（登録）し、全国からその音声を再生（確認）することができます。毎月1日と15日、防災週間（8月30日～9月5日）に体験利用ができます。

171

◆災害用伝言板

携帯電話のインターネット接続機能で、被災地の方が伝言を文字によって登録し、電話番号をもとにして全国から伝言を確認できます。詳しくは各携帯電話会社のホームページか[防災首都圏ネット](#)をご覧ください。



非常持ち出し品、備蓄品を準備する

日ごろの食料品を多めに買い置きし、古いものから順に使い、使った分を補充していく備蓄法を「ローリングストック」と言います。

比較的無理なく長期の備蓄が準備でき、特にカセットコンロがあれば、普段通りの温かい食事をとることができます。



備蓄品の例

※赤字は必需品、青字は次に重要な品

【食料】

- 水 (1人1日2ℓ)
- カセットコンロ
- カセットボンベ
- 米
- カップ麺
- レトルト食品
- 菓子
- 栄養補助食品
- 野菜ジュース

【災害時特に必要なもの】

- 携帯型ラジオ
- 簡易トイレ
- 携帯電話の予備バッテリー
- 懐中電灯
- ゴミ袋
- 【生活用品】
- 食品用ラップ
- トイレットペーパー
- 使い捨てビニール袋

【個人事情で必要なもの】

- 常備薬
- 生理用品
- 粉ミルク
- 離乳食
- オムツ・おしりふき
- 【その他】
-
-
-

※3日以上以上の食料や飲料水を用意しておきましょう。

【非常用持ち出し品リスト】

- | | | |
|--|------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 飲料水 | <input type="checkbox"/> 箸 | <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー (ウェットティッシュ) |
| <input type="checkbox"/> 非常食 (缶詰・栄養補助食品など) | <input type="checkbox"/> 現金 | <input type="checkbox"/> ナイフ |
| <input type="checkbox"/> 携帯電話の予備バッテリー | <input type="checkbox"/> タオル | <input type="checkbox"/> ライター (マッチ) |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯 (予備の電池) | <input type="checkbox"/> 着替え | <input type="checkbox"/> ポリ袋、ゴミ袋 |
| <input type="checkbox"/> 携帯型ラジオ (予備の電池) | <input type="checkbox"/> マスク | <input type="checkbox"/> 雨具 |
| <input type="checkbox"/> ヘルメット、防災ずきん | <input type="checkbox"/> 軍手 | |
| <input type="checkbox"/> 救急医薬品 (常備薬セット、お薬手帳) | | |

※通帳・印鑑などの貴重品は、すぐに持ち出せるようまとめておくとう便利です。

感謝状を頂きました！



日ごろ行っている、消費者被害に対する普及啓発活動に対して、中央警察署より感謝状を頂きました。今後も警察と連携しながら活動を続けていきたいと思っております。



千葉市あんしんケアセンター浜野 ☎043-305-0102

JR浜野駅西口徒歩2分 〒260-0824 千葉市中央区浜野町891

(受付) 月曜日～土曜日 午前9時～午後5時

※千葉市あんしんケアセンターは、千葉市から委託を受けた高齢者の総合相談窓口です。