

# 「いつか」のために 「いま」見直そう 防災のススメ

「いつくるかも…」とっていながら、なんとなく防災対策を後回しにしていませんか？

「いつか」のために、「いま」準備しておくことが大切です。今回は、災害が起こる前に準備しておくもの、災害が起こった時に慌てないための情報などをお届けします。

## 01

### 防災の意識を見直そう

防災において大切なのは、「自助」「共助」「公助」の連携です。

「自助」とは、自分の身の安全を守ることです。中には家族も含まれます。

「共助」とは、地域やコミュニティなど周囲の人達が協力して助け合うことです。

「公助」とは、市町村、県、消防、警察、自衛隊といった公的機関による救助・援助です。

日頃の対策や、復旧・復興対策においても、それぞれの役割を考慮しておく必要があります。

能登半島地震や東日本大震災が発生した際、市町村職員が被災し、救助・救援活動に時間を要するなど、行政機能の低下が明確となりました。被害を最小限に抑えるには「公助」だけではなく、「自助」「共助」が重要となります。

一人ひとりが「自分の命は自分で守る」、「自分達の地域は自分達で守る」という意識を持ち、地域の防災力を高めましょう。

### 災害に備えて準備すること

「食べ物是非常用に買って置く」と忘れて無駄にしそう。「いつかまとめて用意するから大丈夫」と思っているかたいませんか？そんな皆さんにおすすめなのが「ローリングストック」です。

「ローリングストック」とは、普段食べ慣れた食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考慮し、古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄される状態を保つための方法です。

災害発生時には、物流が止まり、スーパーやコンビニで食品が手に

ない状態になる可能性があります。そのため、最低でも3日間、できれば1週間くらいの食品を備蓄しておくことが重要です。



入らない可能性があります。そのため、最低でも3日間、できれば1週間くらいの食品を備蓄しておくことが重要です。

### 持ち物チェックリスト

- 飲料水 (1人1日3L)
- 食料 (1人1日3食)  
※そのまま食べられるものが望ましい
- 簡易トイレ (1人1日5回)
- 着替え
- 救急セット
- 携帯電話・充電器
- 常備薬
- 懐中電灯
- 貴重品 (現金、通帳、運転免許証、マイナンバーカード、診察券など)
- 雨具
- 衛生用品 (歯磨きセット、タオル、ティッシュ、マスクなど)
- 眼鏡やコンタクトレンズ
- (女性の場合) 生理用品

- 乳幼児の備え**
  - ミルク
  - 離乳食やおやつ
  - おむつ、おしりふき
  - おもちゃ
- 高齢者の備え**
  - おかゆなどやわらかい食品
  - 大人用おむつ
  - 補助具 (杖、入れ歯、補聴器など)
- ペットの備え**
  - ペットフード
  - ケージやキャリーバッグ
  - 首輪・リード
  - トイレ用品
  - 薬

また、平時からハザードマップや地域防災計画を確認し、いざというときに備えましょう。  
ハザードマップは左記窓□で配付しています。



町ホームページ