

備蓄品を用意しましょう

災害が発生したときは、電気・ガス・水道などの供給が止まるほか、食料品や生活必需品の入手が困難になる場合もあります。**最低3日分、できれば1週間分**の備蓄品を用意しましょう。

なお、北杜市で備蓄している食料等は、自宅が倒壊・焼失してしまうなどで、自宅で生活ができなくなってしまう方の分です。災害に備えて各自で必ず備蓄を行っておきましょう。

主な備蓄品

- | | | | |
|---------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 食料品 | <input type="checkbox"/> 箸・スプーン | <input type="checkbox"/> 救急セット | <input type="checkbox"/> トイレトペーパー |
| <input type="checkbox"/> 簡易トイレ | <input type="checkbox"/> 栓抜き・缶切り | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ | <input type="checkbox"/> ティッシュ |
| <input type="checkbox"/> 凝固剤 | <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> 歯みがきセット | <input type="checkbox"/> ゴミ袋・大型ビニール袋 |
| <input type="checkbox"/> 飲料水 | <input type="checkbox"/> 電池 | <input type="checkbox"/> コンロ・ガスボンベ | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ |
| <input type="checkbox"/> 給水パック | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ | <input type="checkbox"/> マッチ・ライター | <input type="checkbox"/> ラップ |
| <input type="checkbox"/> 紙皿・コップ | <input type="checkbox"/> 携帯用充電器 | <input type="checkbox"/> 軍手 | <input type="checkbox"/> マスク |

必要に応じて

- | | |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 粉ミルク・液体ミルク | <input type="checkbox"/> おしりふき |
| <input type="checkbox"/> ほ乳びん | <input type="checkbox"/> 介護用品 |
| <input type="checkbox"/> 離乳食 | <input type="checkbox"/> 生理用品 |
| <input type="checkbox"/> おむつ | <input type="checkbox"/> 常備薬 |
| | <input type="checkbox"/> アレルギー対応食料 |

ペット用

- | |
|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ペットフード |
| <input type="checkbox"/> ケージ |
| <input type="checkbox"/> トイレ用品 |
| <input type="checkbox"/> 引き綱・首輪 |



※避難に備え、上記備蓄品とは別に、貴重品や衣料品などの生活必需品を非常持ち出し品として用意しましょう。事前にリュックにまとめ、玄関の近くや寝室、車のトランクに入れるなど、すぐ持ち出せるようにしましょう。

日常備蓄のすすめ

普段から使っているものを常に少し多めに備えておき、消費したらその分を補充し、常に一定量の食料・日用品を備蓄する方法を日常備蓄といいます。日常でも使用できるものを多めに購入しておき、消費したらその都度買い足すことで、常に一定量の備蓄ができます。



要配慮者への協力

体の不自由な方やお年寄りの方は避難することが困難であったり、遅れたりするため、地域のみなさんと協力して助け合いましょう。

目の不自由な方には

- ・「お手伝いしましょうか」などと大きな声でゆっくり話しましょう。
- ・杖を持っていない側にまわり、ひじのあたりを軽く持ち、半歩前をゆっくりと歩きましょう。



一人暮らしのお年寄りの方には

- ・特に一人暮らしのお年寄りの方には普段から気を配りましょう。



耳が不自由な方には

- ・話すときは近くまで寄って相手にまっすぐ顔をむけて口を大きくはっきりと動かしましょう。
- ・紙に書いたり、身振りなどで情報をわかりやすく伝えましょう。



体の不自由な方には 寝たきりの方には

- ・複数の人で協力しましょう。
- ・緊急の際は、ヒモなどでおぶって避難しましょう。
- ・車いすの場合は必ず3人以上で協力し、上がるときは前向き、下がるときは後ろ向きで避難しましょう。



避難行動要支援者制度に登録を!

災害時に自力で避難することが困難な要支援者を避難支援等関係者が連携して支援を行うため「避難行動要支援者名簿」を作成しています。自力で避難が難しい方は事前に登録をしましょう。