



■ いま一度確認しよう！家庭における災害への備え

北海道では「家庭での備え」に必要な非常用持出品や非常用備蓄品等を紹介するリーフレットを作成し、ホームページで公開しています。  
いま一度ご家庭での備えを見直してみませんか？  
掲示や配布にもご活用いただけますので、ぜひご覧ください。

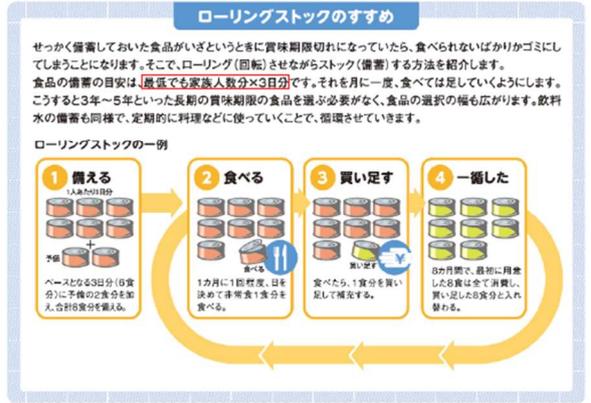


**いま一度確認しよう！家庭における災害への備え！**

災害はいつ起こるかわかりません。  
常日頃から**非常持出品**や**非常用備蓄品**などをご準備いただくとともに、**ハザードマップ**で自分が  
お住まいの周辺地域の避難場所や危険なエリアを確認するなど、「まさか」に備えましょう。



非常持出品(避難時に持ち出すもの)			非常用備蓄品(自宅や避難所での生活を支えるためのもの)		
<b>すぐに必要なもの</b> <input type="checkbox"/> 懐中電灯(できれば一人にひとつ) <input type="checkbox"/> 予備の電池・携帯充電器 <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <small>※電灯・ラジオと携帯充電器の充電器を備えるのも有効です。</small> <input type="checkbox"/> ヘルメット、防災頭巾(頭のサイズに合ったものを用意) <input type="checkbox"/> マスク、軍手 <input type="checkbox"/> ドイツスル <input type="checkbox"/> 緊急連絡先をまとめたノート	<b>貴重品</b> <input type="checkbox"/> 現金(10円や100円硬貨を含む) <input type="checkbox"/> 預金通帳と印鑑 <input type="checkbox"/> 健康保険証 <input type="checkbox"/> 運転免許証 <input type="checkbox"/> 住民票やマイナンバーカードなど身分証明になるもの <input type="checkbox"/> 権利証書など財産を証明するもの など <b>感染症対策</b> <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> 上履き(スリッパなど) <input type="checkbox"/> 消毒液 <input type="checkbox"/> 石けん・ハンドソープ <input type="checkbox"/> 体温計	<b>応急医薬品</b> <input type="checkbox"/> ばんそうこう・消毒薬・傷薬・包帯など外傷用医薬品 <input type="checkbox"/> 風邪薬・解熱剤・胃腸薬などの常備薬 <input type="checkbox"/> 病院から出されている薬と処方箋 <input type="checkbox"/> 家族に合わせた、子ども用の薬、持病の薬、生薬煎じやお灸など	<b>非常持出品 +</b> <b>プラス</b> <input type="checkbox"/> シート食品、ドライフーズ、インスタントラーメン、即席餅 <input type="checkbox"/> あめ、チョコレート <input type="checkbox"/> せんべい <input type="checkbox"/> 栄養補助食品 など	<b>食品</b> <input type="checkbox"/> シート食品、ドライフーズ、インスタントラーメン、即席餅 <input type="checkbox"/> あめ、チョコレート <input type="checkbox"/> せんべい <input type="checkbox"/> 栄養補助食品 など	<b>飲料水・生活用水</b> <input type="checkbox"/> 飲料水(ペットボトルで用意) <small>※1人1日3リットル(3日分)が目安</small> <input type="checkbox"/> 生活用水 <small>※プラスチックのタンクなどに入れて保存を。湯沸かす必要のない入浴まで残しておく。突然の水不足に備えよう。</small>
<b>食品・飲料水</b> <input type="checkbox"/> 乾パンや缶詰、アルファ米など火を使わずに食べられるもの <input type="checkbox"/> 飲料水(ペットボトルで用意) <small>※乳幼児がいる場合は粉ミルクなども忘れずに</small>	<b>生活用品</b> <input type="checkbox"/> 下着・上履・靴下などの衣類 <input type="checkbox"/> マスク・軍手の予備 <input type="checkbox"/> オイル <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー、ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> 紙の食器、紙コップ、割り箸 <input type="checkbox"/> ビニール袋 <input type="checkbox"/> ろくもく、ライター(マッチ) など	<b>燃料</b> <input type="checkbox"/> カセットコンロまたは携帯コンロ <input type="checkbox"/> 予備のガスボンベや燃料 <b>寒さから身を守る</b> <input type="checkbox"/> ポータブルストーブ・灯油 <small>※電気を使わない暖房器具</small> <input type="checkbox"/> 寝たんぼ <input type="checkbox"/> カイロ	<b>生活用品</b> <input type="checkbox"/> 毛布・寝袋 <input type="checkbox"/> トイレシート <input type="checkbox"/> 簡易トイレ <input type="checkbox"/> 洗面用具・ドライシャンプー <input type="checkbox"/> 鍋 <input type="checkbox"/> パケツ	<b>工具類</b> <input type="checkbox"/> スコップ、バール、のこぎりなど <input type="checkbox"/> ロープ <input type="checkbox"/> ビニールシート <input type="checkbox"/> ガムテープ <small>※被災地活動や倒れた建物の入居の必要に応じて準備しておきましょう。</small>	
<b>家族構成に合わせて準備しておきましょう</b>					
<b>乳幼児がいる家庭では</b> <input type="checkbox"/> 粉ミルク・母乳びん <input type="checkbox"/> 哺乳瓶・スプーン・食器 <input type="checkbox"/> おむつ・洗淨器 <input type="checkbox"/> おんぶひも <input type="checkbox"/> バスタオル・ベビー毛布 <input type="checkbox"/> ガーゼ・ハンカチ		<b>出産予定日が近い妊婦がいる家庭では</b> <input type="checkbox"/> 母子手帳 <small>※出生記録に必要なもの一式を早めに用意しておきましょう。</small>		<b>要配慮者がある家庭</b> <input type="checkbox"/> 障がい者手帳など <small>※状況に合わせておむつやティッシュ、排泄袋(排泄袋、メガネ、入れ歯など)の予備、常備薬、眼鏡など</small>	
<b>常時携行品(外出先での被災に備えて持ち歩くもの)</b> <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> ホイッスル <input type="checkbox"/> 避難カード <input type="checkbox"/> 避難用マップ					
<b>車載常備品(運転中の被災に備えて車に積んでおくもの)</b> <input type="checkbox"/> 防寒着・毛布 <input type="checkbox"/> 高圧 巻尺 <input type="checkbox"/> 手袋 <input type="checkbox"/> 飲料水 <input type="checkbox"/> スコップ <input type="checkbox"/> ロープ <input type="checkbox"/> 十分な燃料 <input type="checkbox"/> フースターケープ <input type="checkbox"/> スノーヘルパー <input type="checkbox"/> スノーブラシ <input type="checkbox"/> 簡易トイレ など					



※このリーフレットは、道が作成した「ほっかいどうの防災教育テキスト(知能編)」の49～50ページに掲載している内容を転載したものです。このテキストでは、上記のほか、地震や津波、火山、風水害、雪害など、様々な災害への備えを紹介していますので、ぜひご覧ください。

■ コミュニティ FM 三角山放送局「安全安心わが街わが家」番組出演について  
＜台風・大雨から身を守るために＞

札幌市西区及び周辺地域を放送エリアとする三角山放送局で放送している「安全安心わが街わが家」に道庁危機対策課職員が出演し、安全安心に繋がる情報をタイムリーに発信しています。

6月17日(火) 10:45 からの回で予定しているテーマは『台風・大雨から身を守るために(仮)』です。

これから迎える台風や大雨シーズンに向けて、必要な備えなどを発信しますので、ぜひチェックしてください。

【聴取方法】

- FM ラジオ (76.2MHz)
- リスラジ <https://listenradio.jp/>