

■ 家庭における備蓄について

災害から命を守るために正しい知識が重要になります。

災害が発生すると避難所での生活や、ライフラインが止まった不自由な生活を余儀なくされることがあります。そのような場合に備えて、避難時に持ち出す「非常持出品」や「非常備蓄品」などの準備が大切です。

準備のポイントは、

- ・定期的に点検しましょう。特に、食品や飲料水の賞味期限、薬の有効期限、電池の使用推奨期限をチェックして、入れ替えておきましょう。
- ・家族構成に合わせて準備しましょう。食料、飲料水の備蓄量の目安は「人数×3日分」程度です。
- ・感染症対策や冬季の寒さを想定した準備をしましょう。
- ・水道、電気、ガスなどのライフラインが止まった状態を想定して準備しましょう。
- ・地震による家屋の倒壊や津波の襲来がなどの危険が迫っている場合は、「非常持出品」であっても無理に持ち出さず、避難行動を優先させましょう。 などがあります。

実際に準備するものは、以下のチェックリストをご確認ください。

道のHPでも掲載していますので、ご覧ください。

<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/sm/ktk/223918.html>



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分かりません。
 常日頃から**非常持出品**や**非常備蓄品**などをご準備いただくとともに、**ハザードマップ**でご自分が
 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)			非常備蓄品 (自宅や避難所での生活を支えるためのもの)		
すぐに必要なもの <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>※電灯とラジオと携帯電話の充電器を備えるための便利グッズです。</small> <input type="checkbox"/> ヘルメット、防災頭巾 (顔のサイズに合ったものを用意) <input type="checkbox"/> マスク・軍手 <input type="checkbox"/> ホイッスル <input type="checkbox"/> 緊急連絡先をまとめたノート	貴重品 <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"/> 相続証券など財産を証明するもの など 感染症対策 <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	応急医薬品 <input type="checkbox"/> ばんそうこう・消毒薬・傷薬・包帯など外用医薬品 <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"/> 家族に合わせて、子ども用の薬、持病の薬、生活必需品やおむつなど	非常持出品 + プラス <input type="checkbox"/> レトルト食品、ドライフーズ、インスタントラーメン、切り餅 <input type="checkbox"/> あめ、チョコレート、せんべい <input type="checkbox"/> 栄養補助食品 など	食品 <input type="checkbox"/> トイレ用ペーパー <input type="checkbox"/> 風呂トイレ <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	飲料水・生活用水 <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。風呂の水を次の入浴まで残しておくことで突然の断水時に利用できます。</small>
食品・飲料水 <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お米ミルクなども忘れずに</small>	生活必需品 <input type="checkbox"/> 下着・上履き・靴下などの衣類 <input type="checkbox"/> マスク・軍手の予備 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー、フェルト、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"/> ろうそく、ライター (マッチ)	燃料 <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固形燃料	生活必需品 <input type="checkbox"/> 毛布・寝袋 <input type="checkbox"/> トイレ用ペーパー <input type="checkbox"/> 風呂トイレ <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	工具類 <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>※救助活動や割れた窓ガラスの応急処置用に準備しておきましょう。</small>	
寒さから身を守る <input type="checkbox"/> ボータブルストーブ・灯油 <input type="checkbox"/> 毛毯 <input type="checkbox"/> 寝たんぽ <input type="checkbox"/> カイロ			ローリングストックのすすめ せっかくな備蓄しておいた食品がいつか賞味期限切れになっていたら、食べられないばかりかゴミにしてしまうことになります。そこで、ローリング (回転) させながらストック (備蓄) する方法をご紹介します。食品の備蓄の目安は、 最低でも家族人数分×3日分 です。それを月に一度、食べては足りていくようにします。こうすると3年〜5年といった長期の賞味期限の食品を選ぶ必要がなく、食品の選択の幅も広がります。飲料水の備蓄も同様で、定期的に料理などに使っていくことで、循環させていきます。		
家族構成に合わせて準備しておきましょう			ローリングストックの一例		
乳幼児がいる家庭では <input type="checkbox"/> 粉ミルク・哺乳びん <input type="checkbox"/> 離乳食・スプーン・食器 <input type="checkbox"/> おむつ・洗淨紙 <input type="checkbox"/> おしやぶみ <input type="checkbox"/> パスタ用・ベビー用毛布 <input type="checkbox"/> ガーゼ・ハンカチ	<input type="checkbox"/> ベビー用せっけん <input type="checkbox"/> ビニール袋 <input type="checkbox"/> パケツ など	出産予定日が近い妊婦がいる家庭では <input type="checkbox"/> 母子手帳 <small>※出入り検閲に必要なもの一式を事前に用意しておきましょう。</small>	要配慮者がある家庭 <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、補助具 (補助器、メガネ、入れ歯など) の予備、医薬品、避難食など</small>		
常時携行品 (外出先での被災に備えて持ち歩くもの) <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> ホイッスル <small>※閉じ込められた時に場所を知らせます。</small> <input type="checkbox"/> 避難カード <input type="checkbox"/> 避難用マップ			ローリングストックの一例 1. 備える (1人あたり3日分) 2. 食べる (1か月に1回程度、日を決めて非常食1食分を食べて、1食分を買い足して補充する) 3. 買い足す 4. 一括した (8月間で、最初に用意した8食分を全て消費し、買い足した8食分を入れ替える)		
車載常備品 (運転中の被災に備えて車に積んでおくもの) <input type="checkbox"/> 防寒着・毛布 <input type="checkbox"/> 雨具・長靴 <input type="checkbox"/> 手袋 <input type="checkbox"/> 飲料水			<input type="checkbox"/> スコップ <input type="checkbox"/> けん引ロープ <input type="checkbox"/> 十分な燃料 <input type="checkbox"/> ブースターケーブル 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 (知識編)」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。

ホームページはこちらから。



■ 北海道地域防災マスターとは

災害による被害を少しでも少なくするため、道では、地域における防災活動を活発にしていこうと考えています。

そこで、消防や市町村等で防災業務を経験してきた方などに地域の防災活動の中心になって活動していただこうと「北海道地域防災マスター」制度を作りました。

研修を受講し、マスターとしての心構えなどを身に付けていただいた上で、地域で活動していただける方を「北海道地域防災マスター」に順次認定しています。

マスターとともに、地域全体が「まさか」のときのために備えましょう。

令和8年度の研修会は、4月以降に道のHPに掲載していきますのでご確認下さい。

<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/sm/ktk/bsb/master/masterlist.html>



北海道

防災のスペシャリストとして地域でより活躍するために…

北海道地域防災マスター

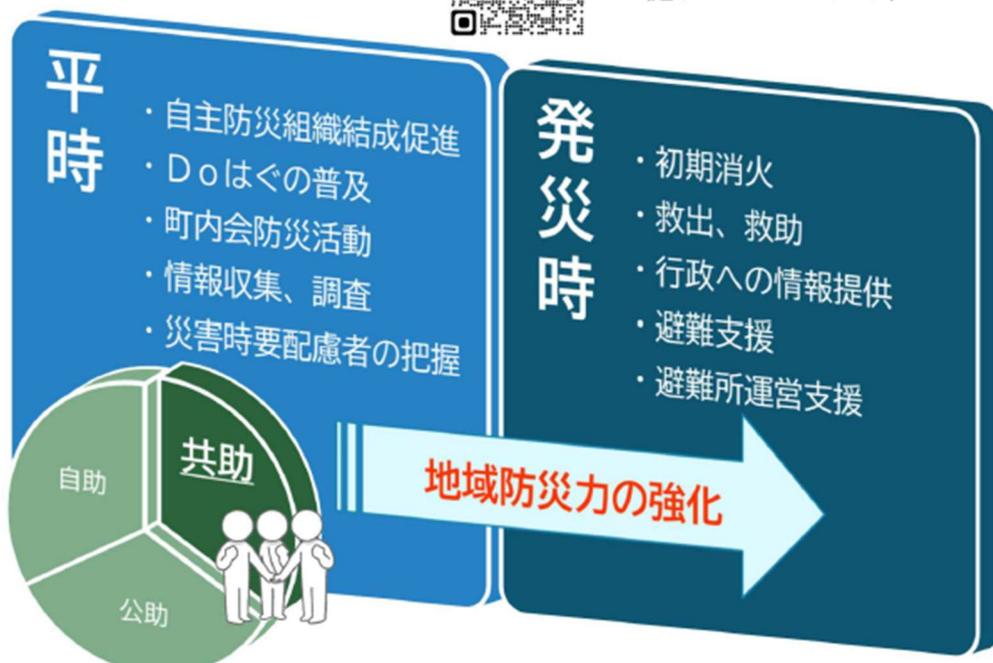
“にも” なりませんか？

- 道では、平常時の防災への取組促進や災害時の声かけなどのキーマンとして、地域で積極的に活動していただく方を『北海道地域防災マスター』として認定しています。
- 防災士の資格を取得されている方は、認定講習を受講することなく、「応募用紙」「公表データ確認票」「防災士証の写し」の3点の提出で認定できます。
- 『北海道地域防災マスター』として認定された方は、**平時からお住まいの地域等で防災活動に取り組む**ほか、北海道のホームページに掲載された認定者の一覧を見た、市町村や地域の防災担当から協力依頼を受けることもあります。
- 『北海道地域防災マスター』としての活動は原則、ボランティアによる活動となります。

『北海道地域防災マスター』になって地域で力を発揮してみませんか？



←詳細や応募用紙はこちらから
(道ホームページへリンク)



不明な点は管内の(総合)振興局地域創生部危機対策室にお問い合わせください。