

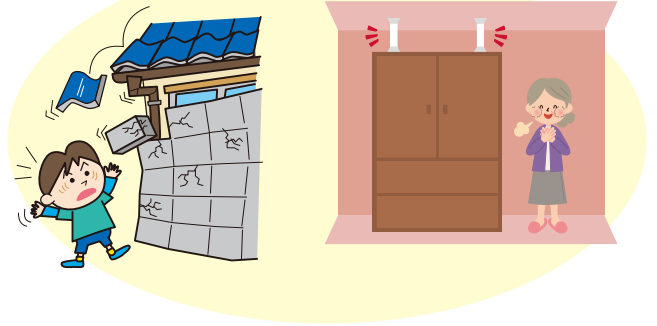
備えあれば憂いなし!準備して防災力を高めましょう!

備えあれば憂いなし! 日頃から災害への備えをしっかりとっておきましょう。

災害発生時には、近所の人に協力してもらえるように、普段から交流しておきましょう。
詳しくは、青梅市民防災ハンドブック(令和2年全戸配布)をご覧ください。

(1) 自宅周囲の安全対策

自宅の周囲を点検して、地震の揺れや雨風により、ブロック塀の倒壊、屋根のアンテナや瓦等が落下、飛散しないように補強をしておきましょう。



(2) 室内の安全対策

地震でのケガの3~5割が、家具類等の転倒・落下・移動によるものとされています。寝室や居間など過ごす時間の長い部屋から対策をしましょう。

(家具転倒防止器具等支給取付事業(P26)をご活用ください)

●家具や開きやすい扉を固定する。

●部屋や玄関の扉の前には物を置かない。

●寝室にスリッパなどを常備しておく。



(3) 日頃からの備え

①食料や生活必需品などの備蓄

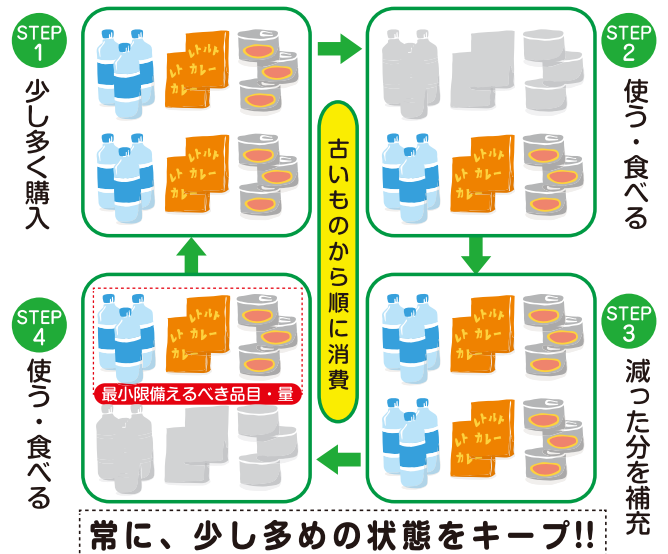
○日常備蓄(ローリングストック)

普段から使っている物を少し多めに備えておき、消費したら補充し、常に一定量の食料や日用品を備えておきましょう。(右図)

○トイレ

災害により、自宅のトイレが使用できなくなる場合があります。

便袋や簡易トイレの備蓄や簡易トイレの作り方等を確認しておきましょう。



備えあれば憂いなし!準備して防災力を高めましょう!

備えあれば憂いなし!準備して防災力を高めましょう!

○非常持出品

事前にリュックにまとめ、すぐ持ち出せるようにしておきましょう。
特に、アレルギー対応食品など特別な物が必要な方は、各自で事前に用意しておきましょう。



●主な備蓄品●

食料品・飲料品・懐中電灯・電池
携帯ラジオ・衛生用品・簡易トイレ等

●必要に応じて●

マスク・消毒液・体温計・常備薬
お薬手帳・オムツ・アレルギー対応食品
介護食品・介護用品・ペット用品等

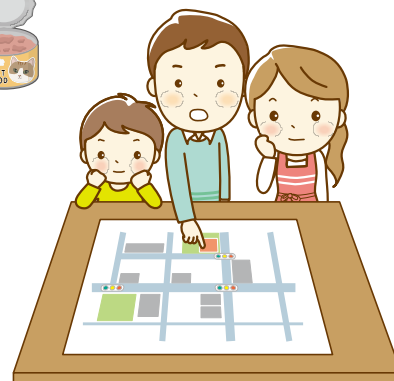
②ペット対策

災害時に困らないために、ペットの防災用品や身元表示を用意しましょう。また、普段からのしつけや預け先(知人宅、ペットホテル等)を確保しておきましょう。



③避難場所の確認

お住まいの地域の避難場所等を防災ハンドブックで確認しておいてください。



④家族や身近な人との連絡

災害によっては、知人宅や親族宅へ避難をした方が、生活が安定する場合があります。そのため、普段から連絡を取り合い、もしもの時にお互い助け合える関係を作っておきましょう。また、普段介護サービスを受けている方は**ケアマネージャー**等の介護の担当者の連絡先もわかるようにしておきましょう。

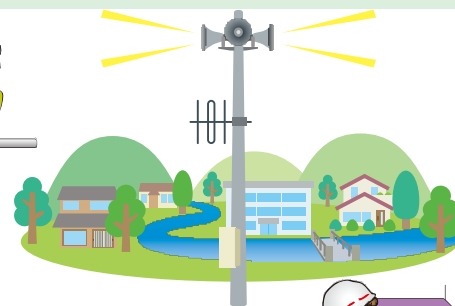
(4) 防災行政無線が聞き取れない場合は

防災行政無線テレホンサービスをご活用ください。

0800-800-0062

通話料無料

防災行政無線で放送した内容を
電話による自動音声で確認できます。



備えあれば憂いなし!準備して防災力を高めましょう!