

今すぐできる「日常備蓄」のススメ

大規模災害では、行政も機敏に動くことが難しくなります。災害復旧までの少なくとも1週間は、だれにも頼らず暮らせるように備えておくことが大切です。

日頃から利用している食料品や生活必需品を少し多めに購入しておく「日常備蓄」という考え方があります。なくなったら困るものを買って置き、日常で古い順から消費していき、また補充すればいいだけ。いざというときに賞味期限を切らすことなく、継続して備蓄できます。このとき、高齢者や乳幼児のいる家庭ではおむつや常備薬を多めに備えるなど、各家庭の環境にあわせて必要なものを考えて備えることが重要です。

こんなものを備蓄しておこう

- ☐ 非常食 ……アルファ米、レトルトご飯、缶詰、菓子など
- ☐ 水 ……飲料水は1人につき1日3リットルが目安
- ☐ 生活用品 ……カセットコンロ、薬、救急箱、ラップ、ティッシュペーパー、生理用品、乾電池など

こちらも
チェック!

5 日常備蓄のポイント

1 冷蔵庫は食料品備蓄庫と考える

一般家庭では、冷蔵庫の中や買い置きの食料品が1~2週間分あるといわれています。非常時には冷凍庫→冷蔵庫→その他の食品のように、順序を考えて食べていけば、普段あるもので数日間は食べつなぐことができます。

2 生活用水の重要性

断水になると最も困るのが生活用水を使えなくなる。万が一に備えて、常に風呂に水を張っておきましょう。

3 オール電化住宅の必需品

オール電化住宅の場合、停電になったときは

お湯を沸かすこともできなくなります。カセットコンロ・ガスボンベを用意しておきましょう。ガスが供給されなくなった場合にも、カセットコンロが大いに役立ちます。

4 ひとり暮らしの備蓄

コンビニ利用の多いひとり暮らしには1週間分の備蓄は難しいもの。カップ麺やレトルト食品、スナック菓子などを、いつもより少し多めに買い置きしておきましょう。

5 使用期限をチェック

食品の賞味期限と同じように、電池、薬、使い捨てカイロなどにも使用期限があります。いざというときにあわてないように、定期的に点検しましょう。

参考／東京都発行「東京防災」P.92~P.93より

自分の命を守る 避難情報を チェック!

「自らの命は自らが守る」意識を持ち、災害時にとるべき行動を確認しましょう。自治体や気象庁から発表される防災情報をよく確認し、早め早めの避難行動をとることが大切です。

参考／内閣府防災情報のページ (http://www.bousai.go.jp/oukyu/hinanjouhou/r3_hinanjouhou_guideline/)

- POINT1 「避難」とは「難」を「避」けること。安全な場所にいる人は、避難場所に行く必要はありません
- POINT2 警戒レベル3や警戒レベル4が出たら、危険な場所から避難しましょう
- POINT3 避難先は小中学校・公民館だけではありません。安全な親戚・知人宅やホテル・旅館への避難も考えましょう

災害発生の危険度ととるべき避難行動

警戒レベル	状況	住民がとるべき行動	行動を促す情報
5	災害発生または切迫	命の危険直ちに安全確保	緊急安全確保（必ず発令されるものではない）
【警戒レベル4までに必ず避難！】			
4	災害のおそれ高い	危険な場所から全員避難	避難指示（従来の避難勧告のタイミングで発令）
3	災害のおそれあり	危険な場所から高齢者等は避難※	高齢者等避難
2	気象情報悪化	自らの避難行動を確認する	洪水、大雨、高潮注意報（気象庁）
1	今後気象情報悪化のおそれ	災害への心構えを高める	早期注意情報（気象庁）

※高齢者以外の人、必要に応じ、普段の行動を見合わせて自主的に避難

「避難情報に関するガイドライン」（内閣府）に基づき作成

くらしの便利帳〈坂東ナビ2022〉

2022年2月発行

発行：坂東市役所 株式会社ゼンリン 東京第二支社 つくば営業所

- 行政の業務に関するお問い合わせは、坂東市役所・各担当課までご連絡ください。
- ※掲載内容は、令和4年1月1日現在のものです。発行後、掲載情報に変更が生じる場合もありますのでご了承ください。
- 広告内容及び地図内容については、(株)ゼンリンまでお問い合わせください。

お問い合わせ先

坂東市役所 〒306-0692 茨城県坂東市岩井4365
(株)ゼンリン つくば営業所 〒305-0821 茨城県つくば市春日2-14-14

TEL 0297-35-2121／0280-88-0111(代表)
TEL 029-855-5717

「測量法に基づく国土地理院長承認(使用)R2JHs 293-554号」

「測量法に基づく国土地理院長承認(使用)R2JHs 294-263号」

「この地図は坂東市長の承認を得て、測量法第44条第2項及び第3項に基づき同市発行の1/2,500都市計画図を使用して調製したものである。(坂東都発第146号)」

無断で複写・転載することはお断りください。
著作権者に無断で本誌の全部、または一部を複製及び転載することは、著作権法により禁止されています。

©2022 City of BANDO
©2022 ZENRIN CO., LTD. All rights reserved.

お断り

本文中の地図は弊社2021年5月発行の坂東市住宅地図データをもとに作成しております。作成には細心の注意を払い編集作業を行っておりますが、データ量は膨大であり日々変化する現状と地図面とが一致しない場合があります。また、目標名称などは見やすさを優先し正式名称などを一部割愛して表現をしております。申し訳ございませんが何卒ご了承くださいませようよろしくお願い申し上げます。