

# 危機管理ニュース Vol.3

菊川市危機管理課（TEL：0537-35-0923）

12月第1日曜日は「地域防災の日」  
防災について家族で話し合ってみませんか？



## どうする？避難と災害の備え

📍ここからチェック



①自分の地区の**避難所**を覚えておこう！



### 「防災ガイドブック」で確認

災害に関することやどこに避難するかなどはこれでチェック。  
災害によって避難する場所が違う場合があるので注意しましょう！

📍ここからチェック



②自分の地区の**危険な場所**を知っておこう！



### 「防災ハザードマップ」で確認

菊川市内の危険な場所はこれでチェック。  
自宅周辺や避難所までの経路、普段よく行く場所を確認しましょう！

③避難する時の**家族のルール**を決めておこう！



### 平時に家族で話し合いを

災害はどこにいる時に発生するかわかりません。  
家族で、どこに避難するか、どうやって連絡を取るか、どの道を通って避難するか、何を持っていくかなどを確認しておきましょう！

裏面もご覧ください

#### ④非常持出袋の準備・備蓄の確認をしておこう！



### 「防災ガイドブック」などで確認

いざという時のために、非常持出袋の準備や備蓄の確認を。備蓄は、年齢や性別、自分の状態、家族構成によっても変わります。自分の家庭で何が必要か、事前に相談して用意しておきましょう！

## 食料と飲料水の備蓄は7日分(最低でも3日分)



水は1日1人3リットル。できれば500mlのペットボトルで用意を。

主食も1日3食用意。その他にも補食(おやつ)を用意することで小腹を満たすことができます。

災害時は野菜不足になりがちです。ジュースやスープなどで野菜を補給しましょう！



普段食べ慣れているものを少し多く購入し、消費したら買い足すという「ローリングストック(回転備蓄)」をしましょう！！

## 簡易トイレや生活用品、衛生用品などの備蓄も大切



トイレや生活用品、衛生用品などの備蓄も忘れずに。トイレは1日1人5回程度用意が必要です。また、カセットコンロや懐中電灯、防災ラジオなどももちろん、おむつや赤ちゃん用ミルク、生理用品、ティッシュ、いつも飲んでる薬など、自分や家族の生活に絶対必要なものも一緒に備蓄しましょう！