



家の安全も備えも、今すぐ始めよう！

今月の特別号では今からすぐに始めてほしい防災対策についてご紹介します！

最近よく耳にする「南海トラフ地震」では被害が広範囲に及んだり、プレートが半割れする可能性があることなどから、**他県からの救援が来ない可能性が高く、水道の復旧も40日**ほどかかると言われています。水は1人1日3リットル必要と言われていますが、皆さんの「防災対策」はどれくらい進んでいますか？いつ起こるか分からないのが災害です。もしもの時、瞬時に動ける健康な身体とその健康を支えてくれる準備は**今すぐに始める最優先事項**です。一緒に防災意識を高めていきましょう！

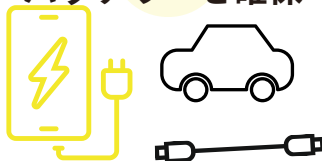
防災対策に大切なのは「日頃からの心がけ」

①家の中は できるだけシンプルに



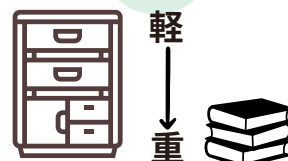
避難の妨げにならないように不要なものは捨て、通路を確保！

②携帯・スマホの バッテリーを確保



電池式のバッテリーや車にはシガーソケット充電器の準備を！

③収納の重心は下へ



収納の下段に飲料水や重い本を置き、転倒のリスクを軽減

④ガソリンが 半分になったら給油



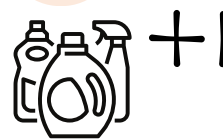
物資の補充など車は避難生活の大きな支えになる！

⑤外出する時は 家族に行き先を伝える



家族の居場所を知っているだけで、災害時の不安が大きく解消

⑥日用品を 一つ多く買っておく



普段の買い物で常にストックをかう習慣を。自宅避難の支えに

引用：福岡市市民局男女共同参画課発行「防災ミニブック」

おすすめ防災対策

✓ 非常用トイレの準備

災害時にトイレが使用できなくなった場合、排泄物を一時保管する必要があります。排泄物を固める「凝固剤」と「臭い漏れ防止の袋」の準備をしっかりとしておきましょう！簡易トイレの購入もオススメ



臭い漏れには「食パン袋」もオススメ

✓ おすすめ食料備蓄



災害時こそ**食べ慣れた味の食品**がオススメ！**お水（1日1人3リットル）**と一緒に他の栄養素も備蓄を！



野菜ジュース
トマトジュース



フルーツ缶詰
ツナ缶・鯖缶



塩・黒糖



スキムミルク
プロテイン



お湯だけで調理
できるスープなど



いつものおやつ

✓ 他にはこんなものを買いました



(必須) カセットコンロ・ガスボンベ・蚊取り線香・身体拭き・液体歯磨き・ドライシャンプー など