

災害に対するご家庭での備え

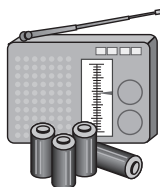
大規模災害が発生した時には、電気やガス、水道、通信などのライフラインが止まってしまう可能性があります。また、場合によっては避難所での避難生活を送ることになります。

ライフラインが止まっても災害復旧までの1週間(最低3日)を自力で生活できるように普段から飲料水や非常食などを備蓄し、万が一の避難所生活に必要なものをリュックなどに詰めて、いつでも持ち出せるように備えておきましょう。

非常時持出品(例)

事前に準備出来ているか、チェック▼しましょう。

携帯ラジオ



- ☐ ラジオ
- ☐ 乾電池(多めに用意)

救急医療品



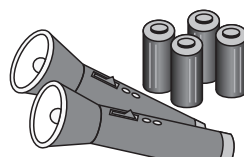
- ☐ 常備薬
- ☐ 絆創膏
- ☐ 傷薬
- ☐ 包帯
- ☐ 風邪薬
- ☐ 胃腸薬
- ☐ 消毒薬
- ☐ マスク・体温計

貴重品



- ☐ 現金
- ☐ 預貯金通帳
- ☐ ハンコ
- ☐ 運転免許証
- ☐ 健康保険証
- ☐ 権利証書

懐中電灯



- ☐ 懐中電灯(出来れば一人にひとつ)
- ☐ 電池(多めに用意)

非常食品等

- ☐ 非常用食品
- ☐ ミネラルウォーター
- ☐ 離乳食
- ☐ 粉ミルク
- ☐ 液体ミルク



その他

- ☐ 衣類(下着・上着など)
- ☐ 生理用品
- ☐ ポリ袋
- ☐ 紙皿・紙コップ
- ☐ 保温シート
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ ヘルメット・防災ずきん
- ☐ つがる市防災ハザードマップ
- ☐ タオル
- ☐ 紙おむつ
- ☐ 万能ナイフ・ハサミ
- ☐ マスク・軍手
- ☐ 雨具(レインコートなど)
- ☐ ライター・マッチ
- ☐ ラップフィルム・アルミホイル
- (止血や食器にかぶせて使う)

非常時用備蓄品(例)

災害復旧までの数日間(一週間)を生活できるようにチェック▼しましょう。

飲料水



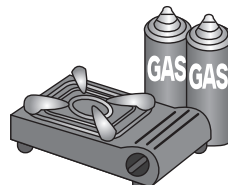
- ☐ 飲料水としてペットボトルや缶入りのミネラルウォーター(1人1日3リットルを目安に)又は貯水した防災タンクなど

非常食品



- ☐ お米(缶詰・レトルト・アルファ米も便利)
- ☐ 缶詰・レトルト食品
- ☐ 梅干し・調味料など
- ☐ ドライフーズ・チョコレート・アメ(菓子類など)

燃料



- ☐ 卓上コンロ
- ☐ ガスボンベ
- ☐ 固形燃料

その他



- ☐ 生活用水(風呂・洗濯機などに貯水)
- ☐ 毛布・寝袋・洗面用具・ドライシャンプーなど
- ☐ 調理器具(なべ・やかんなど)
- ☐ バケツ・各種アウトドア用品など
- ☐ トイレットペーパー

ローリングストック法とは

- ・「備蓄食料」と問われると、大部分の人が「賞味期限の長い食料を大量に買って置く」と思いがち。
- ・間違いではないが、こんな失敗は？
 - 賞味期限が知らないうちに過ぎてしまった。
 - 賞味期限が近いので、続けて備蓄品を食べた。

その名のとおり、食べながら(ローリング)、備蓄(ストック)する方法。

1 備える

ベースとなる3日分の非常食を用意する。さらにもう2食分を非常用ケースに。

2 食べる

1ヶ月に1回程度、日を決めて非常食1食分を食べる

3 買い足す

食べた後、1食分を買い足して補充する。

4 食べなれたものを常備！
最初に用意した非常食は全て消費し、買い足した非常食とそっくり入れ替わる。

いざという時に役に立つ!!

女性限定 普通救命講習

えっ、目の前で人が倒れた・・・どうすれば助かるの!?

講習内容



119番通報のポイント

心肺蘇生法

AEDの使用方法

応急手当の基礎知識

救命講習の受講者を男女別にみると女性の割合が少なく、「知らない男性と心肺蘇生法を練習することに抵抗がある」といった声もあることから、女性限定の講習会を実施します。

今まで興味はあったけれど、いざ受講となるとためらっていた女性の皆さん、この機会にぜひ受講してみませんか。

受講対象

市内在住または市内に勤務している女性の方

開催日

9月6日(水)、9月7日(木)、9月8日(金)

※3日とも同じ内容です。都合の良い日を選んでご参加ください。

時間

9時30分～12時30分

場所

つがる市消防本部 3階会議室

申し込み

8月16日(水)までに、電話・申し込みフォーム(QRコード)・FAX(市消防本部ホームページから申し込み用紙をダウンロードできます)で下記までお申し込みください。

その他

- ・当日お弁当とお茶をご用意しています。講習修了後に参加者にお渡しします。
- ・参加者には修了証を発行します。

【申し込み・問い合わせ先】 市消防本部予防課 電話42-7744 FAX42-2349



参加無料
3日間
合計100人
(各日先着33人程度)



市消防本部
ホームページ



申し込み
フォーム

バーベキューでは火の取り扱いに注意!

バーベキューの火に消毒用アルコールを注ぎ、立ち上った炎にまかれた専門
学校生1人が死亡する事故が福岡県で発生しました。

身近に使用する消毒用アルコールは、とても引火しやすい液体です。また、
ジェル状の着火剤もすでに火がついているところには、絶対に継ぎ足しをしない
でください。手に燃え移るなど大変危険です。使用方法を誤ると、今回のよう
に大きな事故につながりますので、取り扱いには十分に注意してください。

【こんな使い方に要注意!!】

- ・消毒用アルコールを火気の近くに置かない。
- ・消毒用アルコールで消毒した直後に火気を使用しない。
- ・消毒用アルコールを直射日光の当たる場所や高温となる場所に置かない。
- ・消毒用アルコールを密閉した空間で使用することで引火の危険が高まるため、火気を使用しない。

【問い合わせ先】 市消防本部予防課 電話 42-7744

