

災害に備えよう！

～兵庫県篠山警察署～



台風や地震など自然現象の発生を止めることはできません。ですが、被害を未然に防いだり、軽減することは可能です。

警察をはじめとする防災関係機関は、災害から生命や財産を守るため、日夜災害対策に取り組んでいますが、住民の皆さん一人ひとりが防災意識を高め、災害に備えておくことが最も大切です。



日頃からの備え

非常持出品・非常備蓄品の準備

地震などの自然災害の備えと同様に、避難しなければならないときに持ち出す非常持ち出し品やその後の数日間を自活するための非常備蓄品を準備しておきましょう。

非常持出品	非常備蓄品
避難する時に持ち出す最小限の必需品です。 欲張ると避難に支障が出ます。 重さの目安 男性 15 kg 女性 10 kg	救援物資が届くまでの数日間を自活するためのものです。 最低3日分、できれば5日分用意しましょう。
携帯ラジオ、携帯電話及び充電器 懐中電灯、ろうそく ヘルメット、防災ずきん、帽子 非常食（カンパン、缶詰）・水 生活用品（ライター、缶切り、ビニール袋） 衣類（下着、上着、タオルなど） 救急薬品、常備薬（ばんそうこう、消毒薬） 乳幼児がいれば ミルク、ほ乳瓶、紙おむつ	非常食 アルファ米、レトルトのごはん インスタントラーメン、味噌汁 チョコレート、缶詰 水（目安1人1日3リットル） 生活用品 卓上コンロ・ガスボンベ・固形燃料 洗面具・生理用品・ビニール袋 ビニールシート・新聞紙

アルファ米：一度炊いた米を乾燥させたもので、お湯を注ぐだけで食べれます。

防災は日頃の備えとみんなの協力

災害から身を守るためには「住民一人ひとりの備え」と「地域みんなの協力」が重要です。
「みんなの命をみんなで守る」を合い言葉に災害に備えましょう。