

非常持ち出し品を備えましょう

札幌市では、大規模な災害が発生し、家屋の倒壊などで自宅の荷物を持ち出せなくなった方のために、必要最低限の非常食や毛布などの緊急物資を備蓄していますが、各家庭でも下記の非常持ち出し品を用意し、もしもの時に備えましょう。

非常持ち出し品リスト

分類	1次持ち出し品 (避難時に最低限必要なもの)	2次持ち出し品 (災害発生後、最低3日間自給自足するために確保しておきたいもの)
食料・水	ビスケットや乾パンなどの非常食 飲料水（携帯可能な程度）	米・もち、缶詰・レトルト食品、粉ミルクなど 飲料水（1人1日3リットル）
医療用品	傷薬・痛み止め・ばんそうこう ティッシュ・ウェットティッシュ	病人用の常備薬・風邪薬・胃腸薬 ガーゼ・包帯
貴重品	現金・キャッシュカード・預金通帳・印鑑 免許証・健康保険証	パスポート
衣類	タオル・マスク	下着
	軍手・長靴	上着
	帽子・ヘルメット	予備の眼鏡
	雨具・防寒具	アイマスク
生活用品	携帯ラジオ	せつけん
	懐中電灯・ろうそく	缶切り・ナイフ
	ライター・マッチ	使い捨てカイロ
	携帯電話	携帯電話の充電器
	乾電池	卓上コンロ・ガスボンベ
	筆記用具・メモ帳	固形燃料
	ゴミ袋・ビニール袋	寝袋
留意点	※荷物は、避難に支障が出ないように、男性 15kg、女性 10kg を目安としましょう。	※乳幼児やお年寄りの有無、人数などの世帯構成を考慮し、準備しましょう。

災害が発生したら



風水害のとき

- ① テレビやラジオなどによる最新の気象情報を確認し、家屋周辺の状況に注意しましょう。
- ② 避難することを想定して、非常持ち出し品の確認をしましょう。
- ③ 床上浸水などに備え、貴重品や衣類、寝具などを自宅の2階などの高い場所へ移動しましょう。
- ④ 外出している家族がいる場合には、お互いの所在、その後の行動について連絡を取りましょう。



地震のとき

- ① まず、安全確保のために丈夫なテーブルなどの下に身を隠し、揺れがやむのを待ちましょう。
- ② 家族で互いに声を掛け、安全を確認しましょう。
- ③ 揺れが小さい場合には、コンロやストーブなどの火を消しましょう。
- ④ 窓やドアを開けて出口を確保しましょう。
- ⑤ 避難する時は、ガスの元栓を締め、電気ブレーカーを遮断し、施錠して家を出ましょう。

避難の心得

災害時の避難は、自分の身を守るための最も重要な行動です。以下の点に注意しながら、早めに安全な場所に避難しましょう。また、日ごろから「自分の身は自分で守る」という気持ちを持ち、災害時にも落ち着いて行動できる心構えを身に付けましょう。

- ① 避難勧告があった場合には、速やかにその指示に従いましょう。
- ② 近所の人に声をかけ、集団で避難しましょう。
- ③ あらかじめ家族で決めている避難所へ避難しましょう。
- ④ 持ち物は、あらかじめ用意した非常持ち出し品のみにししましょう。
- ⑤ 道路混雑の原因になるので自動車を使用せず徒歩で避難しましょう。



災害は、突然やってきて私たちの生活に大きな影響を与えます。災害が起きてからではなく、普段から、家庭の中で防災について話し合ってみてはいかがでしょうか。