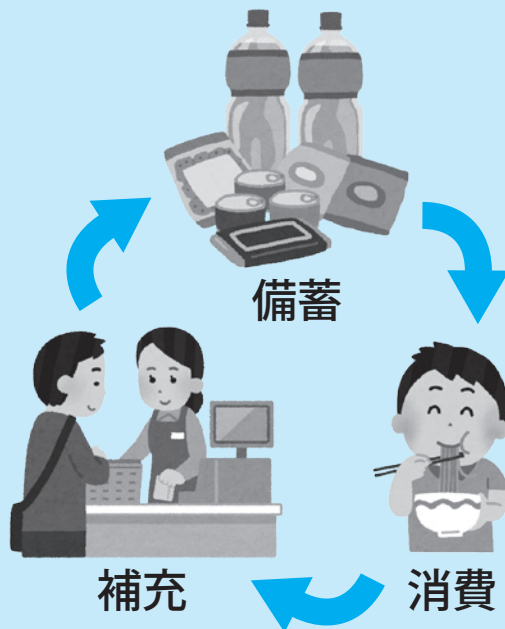


自らの命は、自らが守る！ 防災対策を進めましょう！！

備蓄も楽々 ランニングストック*

家庭で、防災用の物資や食料を専用に備蓄することはとても大変です。そこで、日ごろから使用している消耗品・食材・衛生用品などを「無くなる前に少し多めに買っておく」「消費したらすぐに補充する」など、発想を転換して、備蓄をより身近なものにしましょう。

※ランニングストックとは、普段から食べ慣れている食品を多めに確保し、賞味期限の近いものから消費し、消費すると同時に新しいものを補充していく方法です。



家庭内の備蓄品として

「常備薬」「粉ミルク」「ベビー用品」「生理用品」「入れ歯」「介護用品」など、個人の事情に大きく左右されるものは、緊急時を日ごろから想像しながら、各家庭で備蓄してください。

うちは何が
必要かしら…？



寢床からすぐに 避難するために

地震で部屋の中に物が散乱している場合、寢床付近に靴やスリッパを用意しておく、切り傷などの足のけがをせずに外に避難することができます。



【ワンポイントアドバイス】

卓上コンロは
災害時に
役立ちます



今回紹介した事例以外にも、避難所・避難経路の確認や、災害発生時の行動マニュアルを家族で話し合うなど、日ごろからできる取り組みから始め、災害に備えましょう。