


●防災ひとくちメモの解説

「0次の備え」をやってみましょう！
外出中に災害が発生した際、外出先から自宅や避難所まで安全に移動するための助けとなる備えのことを「0次の備え」と言います。
普段から小銭、携帯食、ミニライト、マスク、救急用品等をカバンに入れて持ち歩きましょう。


●非常時に備える3ステップ。まずは、1次から。ついで、0次・2次も。

0次の備え
いつもケータイ!




「非常持ち出し品」として備えるものの中から、携帯ができそうなものは、いつも使うバックや、ポケットに入れ、身につけてみよう！
いっどこで被災するかわからない災いへの安心感を持ち歩こう。

1次の備え
非常持ち出し品



家庭や勤務先……1日の多くを過ごす場所には「非常持ち出し品」を備えよう！とっさの時に、さっと持ち出して逃げられるコンパクトな1バック。
●被災の1日、命が安全なところに逃げる時にこれだけは持っていたい、という最低限の備え。
●合わせて頭・足元を守って逃げられる備えも。
●どこに置く？玄関・寝室……持ち出しやすいところに。車のトランクに予備を置くのも良い。

2次の備え
安心ストック



非常時、ライフラインが途絶え、もしも助けの手が届かなかったとしても、何日間かは自給自足してしのげる物品を備蓄しよう！
●キッチンや、押し入れ、ガレージ、物置などに、ケースにまとめ取り出しやすく、持ち運びしやすく。
●飲食など消耗品は、少なくとも3日間分~備えたい。
●ライフラインが止まった家で、被災生活を過ごすことになるかもしれない時に、安心なセットを考えよう。

「減災グッズチェックリスト」
(人と防災未来センター)
を元に作成



✔ いつも持っておくもの

災害はいっどこで起きるかわかりません。いつも使うバッグやポケットに入れておきましょう。

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 家、車の鍵 | <input type="checkbox"/> 常備薬 |
| <input type="checkbox"/> 財布 小銭もいれておく | <input type="checkbox"/> マスク ふんじん(細かい砂等)を防ぎましょう |
| <input type="checkbox"/> 身分証明書 | <input type="checkbox"/> ばんそうこう |
| <input type="checkbox"/> 健康保険証 | <input type="checkbox"/> 筆記用具 できれば油性ペンも |
| <input type="checkbox"/> 携帯電話 充電器もできれば | <input type="checkbox"/> ハンカチ、手ぬぐい |
| <input type="checkbox"/> ポケットティッシュ | <input type="checkbox"/> 笛、鈴 居場所を知らせる用です |
| <input type="checkbox"/> 飲料水 | <input type="checkbox"/> ライト ペンライト、携帯でも代用可能 |
| <input type="checkbox"/> 携帯食 個包装で持ち歩きしやすいもの | <input type="checkbox"/> ポリ袋 (大、小) |
| <input type="checkbox"/> 歯ブラシ 誤嚥性肺炎を防ぎます | |

※ 水だけの摂取は低ナトリウム血症などにつながります。
ミネラルの補給も忘れないようにしましょう！！



「[いつも持っておくもの](#)」(神戸市ホームページ>災害に対して備えていますか?)

●2月の地震発生状況

国土交通省 気象庁ホームページから引用
震度5強以上の地震は発生しませんでした。



●プラザ防災対策委員会ホームページ

<https://bousai-kpp.net>

