

# 冬の避難に備えよう

冬に巨大地震や大津波が起きて避難する場合、移動の時や避難所に着いてからも寒さをしのぐ対策は必要になってきます。防寒着やカイロなど、必要なものをそろえて冬の避難に備えましょう！

## 避難するときの服装

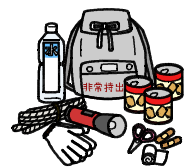
冬期間は必ず暖かい防寒服（ダウンジャケット、ジャンパー、手袋、防寒ズボン、冬シューズ、マフラー・ネックウォーマー、冬用帽子など）を着用してください。防寒服をすぐに着用して避難できるよう、普段から訓練をしておきましょう。

## 寒さ対策の備蓄品

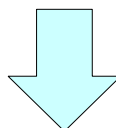
災害時の停電に備えて、食料、飲料水、使い捨てカイロ、携帯トイレなどの非常用持ち出し品のほか、ポータブルストーブなどの暖房器具を準備しておきましょう。そして、非常用持ち出し品は全てリュックやビニール袋に入れてまとめておくといでしょう。

## 用意しておいたほうがいいもの

- ◆カセットボンベや灯油式のポータブルストーブ ※換気に注意しましょう
- ◆敷いたり、体に巻いたりすると暖かい段ボール・防寒シート・新聞紙  
※アルミブランケットを使用する場合は、首回りにタオルを入れると保温と共に結露を防げます。
- ◆防寒着・衣類・防寒靴
- ◆寝袋・毛布、折り畳みクッション
- ◆使い捨てカイロ  
※使用期限に注意しましょう！期限を経過したものは異常発熱することもあります。
- ◆長期保存ようかん、栄養補助食品、チョコレートバー



一緒に準備してほしい非常用持ち出し品と備蓄及び感染症対策用品の情報については、次のページをご覧ください



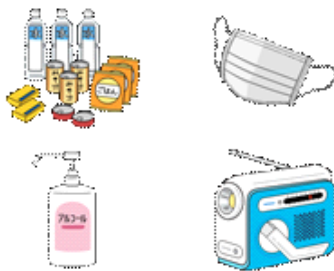
大きな地震が起こると、電気や水道などのライフラインがストップし、商店なども営業できなくなります。そのため普段から家族で話し合い、水や食料、燃料などを最低でも3日分は用意しておきましょう。家庭によっては、赤ちゃんやお年寄り、病人のために必要なものをそろえておきましょう。

●日頃から準備してほしい備蓄品・非常持ち出し品  
 (以下のリストは参考であり、各家庭の実情に合わせて備えてください)



- 備蓄品**  
 ご家庭で備えておくもの
- ランタン（LED等）※
  - 乾電池・携帯電話の小型バッテリー※
  - カセットコンロ
  - 携帯トイレ
  - ティッシュペーパー等
  - 給水ポリタンク等
  - ビニール袋
  - 食品用ラップ
  - キッチンペーパー
  - ろうそく
  - 救援時用フエ
  - 保険証のコピー
  - 携帯用浄水器
  - ヘルメット・防災頭巾
  - 工具・ロープ

※ については停電時等にも活用できます



- 非常持ち出し品**  
 避難時に持ち出すもの
- 食料品（1人3日分）  
飲料水（1人1日3ℓ）
  - 持病のある方等の薬
  - 携帯ラジオ※  
(電池式充電式・手回し式)
  - 懐中電灯など
  - 現金・貴重品
  - マッチ・ライター
  - はさみ
  - 厚手の手袋
  - 常備薬
  - 救急医薬品
  - お薬手帳
  - 生理用品
  - 口腔ケア用品

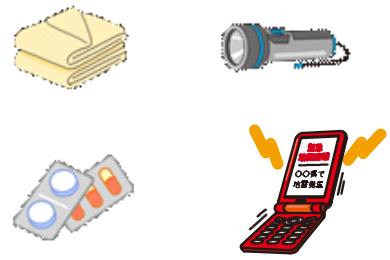
**【赤ちゃん用】**

- 液体ミルク・粉ミルク
- 紙おむつなど

**【感染症対策】**

- マスク
- 体温計
- アルコール消毒液
- ウエットティッシュ
- 使い捨てのビニール手袋
- ゴミ袋
- 上履き

- 冬は寒さへの備えが必要！**
- カセットボンベや灯油式のポータブルストーブ  
 一酸化炭素中毒の恐れがあるため  
 換気の悪い所では絶対に使用しない
  - 敷いたり、体に巻いたりすると暖かい段ボール・防寒シート・新聞紙等
  - 防寒着・衣類・長靴
  - 寝袋・毛布
  - 使い捨てカイロ



問い合わせ先  
 役場防災対策室防災係  
 ☎ 62-2138