

一人一人が備えてこ！

防災力UP！鳥羽

vol.56

総務課防災危機管理室

☎ 25 1118

## 災害時の非常持ち出し品・

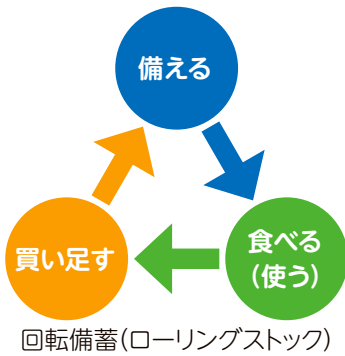
## 備蓄品を準備しよう

いざ災害が発生したときに必要になるのが備蓄品です。防災のための備蓄は、日常生活とは分けて考えがちですが、普段の生活で「いざ」という時を少し意識してみることも大切です。食料備蓄や非常持ち出し品の準備のポイントについて確認しましょう。

### ポイント①

回転備蓄(ローリングストック)で無理のない備蓄

家庭での備蓄のポイントは、日ごろから利用・活用している食料品や生活必需品を少し多めに購入し、日常的に使いながら補充することで、いざという時のために備える方法です。このような回転備蓄を心掛けると常に新しい非常食が備蓄され、普段から食べているものを災害時にも食べることができま



防災のために特別な物を用意するのではなく、可能な限り普段の生活の中に組み込んで、普段からよく使っている物で賄うのが理想的です。

### ポイント② 家庭状況に合わせた対策

家庭の状況に合わせて必要なものを、非常持ち出し品や備蓄品として用意しておきましょう。

| 赤ちゃんや妊婦がいる場合                                                                                                                         | 高齢者や介護が必要な人がいる場合                                                                                                                               | ペットがいる場合                                                                                                          | 病気であったり、薬を飲んでいる人がいる場合                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>・粉ミルク</li><li>・ほ乳瓶(消毒セット)</li><li>・離乳食</li><li>・紙おむつ</li><li>・おしりふき</li><li>・母子手帳 など</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>・介護用品</li><li>・入れ歯</li><li>・補聴器</li><li>・大人用 紙おむつ</li><li>・つえ・車いす</li><li>・薬</li><li>・障害者手帳 など</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>・ペットフード</li><li>・ペット用品<br/>(食器、トイレ、リード、ケージなど)</li><li>・飼い主の連絡先 など</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>・薬</li><li>・お薬手帳</li><li>・処方箋のコピー</li><li>・連絡メモ<br/>(病状や処置の方法、緊急時連絡先、かかりつけ医などを控えたメモ) など</li></ul> |

「子どもが涙も分らず泣いて自分もヘトヘトになっている」と話すママに出会いました。

「1歳半前の子どもが、自分の遊んでいたおもちゃをいきなり投げて泣き出した。おもちゃを拾ってやるとよいいに怒って泣いた。ほかの要求かと思ひ拾ったおもちゃを片付けるともっとと激しく泣いた。こんなことが繰り返してどうして欲しいのか、なぜ泣いているのか分からなくて私も泣けてくる」と話していました。

この時期は、物の好き嫌いや、やりたいこと、欲しい物など自分の思いがはっきりしてきますが、やりたいことがまだ自分だけではできずイライラしたり、言葉が上手く話せないために相手に思いが伝わらずかんしゃくを起こしたりします。結局どうして泣いているのか分からず泣いてしまふこともあります。



Vol.45



「どうして泣くの？」

みんなで子育て  
だっこで  
ほっと

子育て支援センター  
☎ 25 7225