

キョロちゃんからの お役立ち情報



非常食編

日持ちがするので、
もしものときの非常食として役立ちます。

キャラメル

キャラメルは水分量が少なく糖質が多いので、保存に適しています。小箱ひとつでご飯約1.5杯分のカロリーは、震災時の心と体に元氣を与えてくれます。

ビスケット

調理がいらず日持ちが
いい乾パンやビスケット類はお腹を満たせる適度なボリューム感もあり非常食に適しています。

チョコレート

食料の入手が難しい震災直後、体を維持するエネルギー源になってくれるのが高カロリーなチョコレート。香りがよく甘いチョコレートは、疲労感をやわらげ気持ちも落ち着かせてくれます。

ゼリー飲料

パウチスタイルのゼリー飲料は、ぜひ用意しておきたい新感覚の非常食。お腹を満たせるボリューム感と、手や食器を汚さずカロリーや栄養や水分を手軽に補給できるゼリー飲料は、まさにおすすめです。

ご家庭にお備えください



※それぞれの商品の賞味期限をお確かめのの上、適宜入れ替えるようにしてください。

防災の しおり

家庭での防災対策

もしもの前に
備えよう



キョロちゃん

かごしまPRサポーター
さくらじまん

目立つところに貼っておいてね

MORINAGA

災害に備えて

●最新の気象情報を手入

日頃から天気予報を気にかけて、テレビやインターネットで最新の情報を入手しましょう。



●地域ぐるみの防災活動

自主防災組織が行う防災訓練や研修に積極的に参加しましょう。地域ぐるみの避難体制を整備しましょう。



●住宅の安全対策

台風や豪雨に備えて、窓ガラス、屋根、雨どいの点検・修理をしておきましょう。

私にできる 日頃の備え

●避難場所と避難路の確認

防災マップを活用するなどして危険箇所・避難場所・避難路を確認しましょう。



●非常持出品・備蓄品を準備

家庭状況に合わせた非常持出品・備蓄品を準備しておきましょう。



避難のときは

●早めの避難

雨風が強くなる前、暗くなる前に、避難しましょう。

●声を掛け合い、集団で避難

2人以上で、手をつないで避難しましょう。



●動きやすく安全な服装で

ヘルメットや防災頭巾などで頭を保護しましょう。靴は底の厚い、履きやすいものを使いましょう。



●災害時要援護者へ気配りを。

高齢者や障がい者などへ注意の声掛けや避難の際の助動など隣近所で協力しあいましょう。



防災について 学ぼう!

鹿児島県防災研修センター

災害のしくみや防災対策について、映像やパネル展示などでわかりやすく学べる施設です。防災アドバイザーによる出前講座もあります。

場所

〒899-5652
鹿児島県指宿郡指宿町
平松6252

開催時間

午前9時～午後5時

休館日

毎週月曜日
(休日の場合は翌日)
年末年始
(12月29日～1月3日)

入館料・各種講座

無料



(TEL) 0995-64-5251 (FAX) 0995-66-5909

非常持ち出し品・非常用備蓄品チェックリスト

家族の3日分が準備の目安です。
家族構成に応じて準備することが重要です。

食料品関係

- 飲料水(1人1日3ℓ)
- 家族3日分の食料
- 缶切り・ハサミ
- 食器類(皿・スプーン・カップ)

医療品等

- 救急セット(三角巾・消毒薬・軟膏など)
- 家族が常用している薬
- 生理用品
- 紙おむつ・粉ミルク・ほ乳瓶

衣類

- 動きやすい服装の着替え・スウェット
- シャツ・セーター・下着・靴下
- タオル・バスタオル

日用品

- 懐中電灯
- ラジオ
- 電池の予備
- ライター・マッチ・ロウソク
- 携帯コンロ
- ガスボンベの予備
- 手袋(軍手)
- 石けん
- 筆記用具・メモ用紙
- 近郊の地図
- ちり紙・ロールペーパー
- ビニール袋(大・小)
- ロープ・ガムテープ

貴重品

- 現金(札と小銭)
- 身分証明書の写し
- 健康保険証の写し
- 貯金通帳の写し
- 認印

非常食に適した食料

乾パン、レトルト食品(お粥等の主食)、缶詰、アルファ化米などの他、チョコレート・ビスケット・キャラメル、パウチスタイルゼリー飲料なども有効な非常食になります。

※これらはあくまでも一般的なものですので、各ご家庭にあったものをご用意ください。

備えが肝心! わが家の安全対策

地震が起きたときの被害を最小限にとどめるために、
日頃からわが家の安全対策を心がけましょう。

1. わが家の安全対策をしよう!

- ・家具類は、器具や留め金などで固定し転倒防止
- ・火元のそばに、消火器やエアゾール式簡易消火具の備え
- ・家屋の柱、土台、屋根瓦などを点検・補強
- ・ブロック塀や石塀の点検・補強で倒壊を防止
- ・非常持ち出し袋を持ち出しやすい場所に用意



2. 家族会議で話し合っておこう!

- ・地震のときの避難路と避難場所
- ・家族の役割分担(火気の点検や持ち出し品)
- ・家族間の連絡方法と落ち合う場所

覚えておこう! 災害用伝言ダイヤル

大規模災害に遭ったとき、家族や友人に無事を知らせたい、家族や友人の安否を確認したい。そんなときに利用できるのが、この伝言ダイヤルです。

※携帯電話・PHSからも利用できますが、詳しくはお客様がご契約されている通信業者へご確認をお願いします。

被災したAさんが、無事であることを伝えたい

伝言録音 **171+1** + Aさんの自宅の電話番号

家族や親戚・友人がAさんの安否を確かめたい

伝言再生 **171+2** + Aさんの自宅の電話番号