

自ら助ける

ローリングストック

ローリングストックとは「食べ回しながら次の備蓄をしておく」という考え方です。避難生活では、食べ慣れているものを食べることがストレスの軽減につながるといわれています。カップ麺やカレーなど日ごろから食べ慣れているものを少し多めに買って置き、賞味期限が近くなったら食べて、また新しいものを買って置いておくという形での備蓄がおすすめです。

一定期間避難所で生活する可能性を考え、自分や家族に必要なものを家族で話し合い、持ち出し袋に入れておきましょう。


非常時持出品(リュックなどに入れておくもの)			
<input type="checkbox"/> 現金(10円玉)	<input type="checkbox"/> 予備の乾電池	<input type="checkbox"/> 携帯用トイレ	<input type="checkbox"/> 飲料水
<input type="checkbox"/> 預金通帳	<input type="checkbox"/> ヘルメット・防災ずきん	<input type="checkbox"/> 救急箱	<input type="checkbox"/> 下着・靴下
<input type="checkbox"/> 印かん	<input type="checkbox"/> 厚手の手袋	<input type="checkbox"/> 処方箋の控え	<input type="checkbox"/> 長袖・長ズボン
<input type="checkbox"/> 保険証	<input type="checkbox"/> 毛布	<input type="checkbox"/> 胃腸薬・便秘薬・持病の薬	<input type="checkbox"/> 防寒用ジャケット・雨具
<input type="checkbox"/> 免許証	<input type="checkbox"/> 缶切り	<input type="checkbox"/> 乾パン	<input type="checkbox"/> 携帯用カイロ
<input type="checkbox"/> 個人番号カード	<input type="checkbox"/> ライター・マッチ	<input type="checkbox"/> 缶詰	
<input type="checkbox"/> 懐中電灯	<input type="checkbox"/> ナイフ	<input type="checkbox"/> 栄養補助食品	
<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ		<input type="checkbox"/> アメ・チョコレート	

最低でも2~3食分

持ち運べる重さの目安は…
 男性 15kg 女性 10kg
 高齢者や子ども 6kg
 備蓄量は3日~7日間程度を目安に

できるだけコンパクトに
 玄関などすぐ持ち出せる場所に置く

ハザードマップ・防災動画



ハザードマップには、避難所や避難場所をはじめ、安否確認方法など災害時に役立つさまざまな情報が載っています。いざというときの普段からの「備え」のため、今一度確認してみてください。



また、より多くの市民の皆さんに防災について考え、取り組みを進めていただくため、防災動画を作成しています。

災害の種類に応じた対策や、住宅の備えなどさまざまなトピックを動画でわかりやすく解説していますので、防災家族会議の際などにぜひ活用してください。




YouTubeはこちら



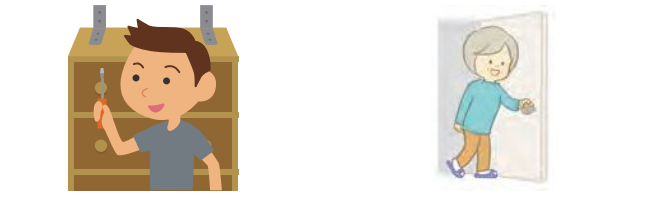
防災家族会議

災害が起こったときに家族みんな一緒にいるとは限りません。いざというときの待ち合わせ場所や連絡方法など、家族みんなで防災について話し合う「防災家族会議」をして、約束ごとを決めておきましょう。

- 安否・避難確認
 - 住宅の耐震性
 - 家具の配置と固定
 - その他家族に合わせて(体が不自由な家族は?ペットは?など)
- 

家の中の防災 ここに注意

- ▽安全空間の確保(逃げ場の確保)
- ▽家具を正しく設置
- ▽家具を器具などで固定する(たんすなどは特に注意)
- ▽収納物の散乱を防ぐ(扉が開かないようにする)



今、考えよう。防災のこと

問 危機管理室 TEL 06-6992-1497

1月17日で、阪神・淡路大震災の発生から27年を迎えます。また、守口市でも震度5弱を観測した大阪府北部地震の発生からも約3年半が経過し、当時の記憶を忘れずに、今後の災害に生かす必要があります。

近い将来、南海トラフ巨大地震が発生し、守口市も大きな被害を受けることが想定されています。いつ起こるかわからない大地震への備え、今一度考えてみませんか。

南海トラフ巨大地震

南海トラフ巨大地震は「東海」「東南海」「南海」の3つの地震が連動した場合の最大規模の被害を想定した地震です。守口市は、全域震度6弱分布のエリアに位置しています。

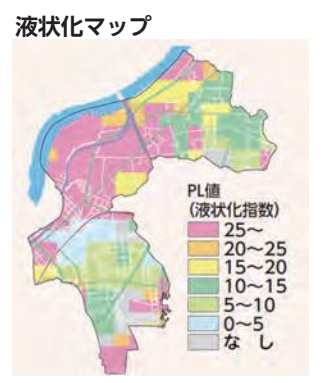
また、守口市は地盤が弱く、大きな地震が発生した際には、地面が液状化し、マンホールが浮かび上がるなどの被害が生じるおそれがあります。

お住まいの地域にどのような被害の特徴があるか、日ごろから確認しておいてください。

市内の被害想定

項目	震度・被害想定	項目	被害想定
最大震度	6弱	死者数	100人
全壊棟数	22,379棟	負傷者数	1,554人
半壊棟数	9,489棟	最大避難者数(避難所)	36,781人

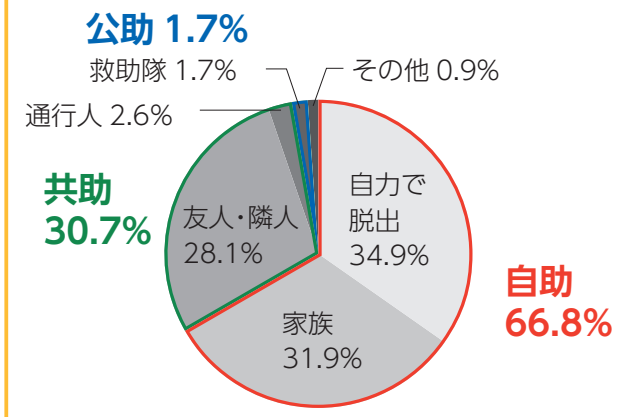
参考：大阪府防災会議(平成25年・26年)



PL値が大きいほど、液状化が起りやすくなります



阪神・淡路大震災発生時どのように救出された?



④小数第二位を四捨五入しているため、合計が100パーセントになりません。
 出展：平成7年兵庫県南部地震における火災に関する調査