災害時の備え チェックリスト

【非常用持ち出し袋】避難時に持ち出すものです。玄関など持ち出しやすい場所に置いておきましょう！

- □水
- □食品（ご飯・レトルト食品・ビスケットなど最低３日分の用意）
- □防災用ヘルメット・防災ずきん
- □衣類・下着
- □レインウェア
- □紐なし靴
- □懐中電灯
- □携帯ラジオ

- □予備電池・携帯充電器
- □マッチ・ろうそく
- □救急用品（ばんそうこう・包帯・消毒液・常備薬など）
- □使い捨てカイロ
- □ブランケット
- □軍手
- □洗面用具
- □歯ブラシ・歯磨き粉

- □タオル
- □ペン・ノート
- □マスク
- □消毒用アルコール
- □石鹸・ハンドソープ
- □ウェットティッシュ
- □体温計
- □貴重品（通帳・現金・パスポート・運転免許証・マイナンバーカード・病院の診察券など）

【備蓄品】家に備えておくものです。食料品や水は１週間分用意しておきましょう！

- □食料や水（１週間分×家族分）

- □生活用品（トイレットペーパー・ティッシュ・ゴミ袋・ラップ・携帯用トイレなど…）

ほかにも子どもや高齢者などそれぞれ家庭で必要なものは日ごろから備えておきましょう！

もしものときの防災メシ！ ～ライフラインが止まったときに役立つレシピ～

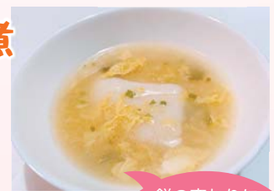
電気やガスが止まったときの熱源として「カセットコンロ」があると便利♪今回のレシピはカセットコンロを使います！

お湯につけるだけで簡単!!「お湯ポチャレシピ」をご紹介♪

短時間の加熱と少量の水でOK!

ポリ袋に食材を入れて鍋に少量のお湯を沸かして湯煎します。袋の中の空気を抜くことで熱が効率よく食材に伝わり、余熱も活用できて燃料も節約できます。

卵スープ雑煮



材料（１人分）
- 餅 … ２個
- 水 … 150～200mℓ
- 卵スープ（フリーズドライ）… １個
- ゴマ油 … 小さじ１

餅の変わりにパックご飯100gを入れると雑炊もできます♪

作り方
①高密度ポリエチレン製のポリ袋に材料をすべて混ぜ、空気を抜いて袋の口をねじり上げ、上の方で結ぶ。
②鍋に深さ1/3まで水を張り、皿を敷いて①を入れ、蓋をして強火にかける。沸騰したら中火にし、10分ほど加熱して火を止める。蓋をしたまま５分間蒸らす。

ホットケーキミックスでできる ツナパンケーキ

材料（２人分）
- ホットケーキミックス … 50ｇ
- ツナ缶（油、食塩入り）… １缶（70ｇ）
- 水 … 50mℓ

作り方
①高密度ポリエチレン製のポリ袋に材料をすべて混ぜる。棒状になるように成形し、空気を抜いて袋の口をね　じり、上の方で結ぶ。
②鍋に深さ1/3まで水を張り、皿を敷いて①を入れ、蓋をして強火にかける。沸騰したら中火にし、15分ほど加熱して火を止める。蓋をしたまま５分間蒸らす。袋から取り出し、食べやすい大きさに切る。

参考：防災の手引き　https://www.kantei.go.jp/　家の光９月号

10月9日 女性部でも防災メシを作りました！

5品完成～!!

災害から自分や家族を守るために…

特集！

知って、備えよう 防災対策!!

台風や豪雨、地震など毎年のように日本では大規模な災害が発生しています。いつ起こるのか予測できないからこそしっかり準備をしておくことが大切です！みなさんは実際に災害が起きたとき、備えはできていますか？

いざというときのために…

災害に対する備えや家庭でできる対策をご紹介！

備　蓄

電気やガス、水道などのライフラインが止まったときのために飲料水や保存食などを確保しておきましょう！１週間分の備蓄が望ましいです。

豆知識！ 水はどれくらい必要？

１日に１人あたり飲料水が３ℓ、モノを洗ったり、トイレを流したりする生活用水が３ℓの合計６ℓが必要です。家族分を準備するとなるとかなりの量になります。日ごろから準備をしておくことが大切です！

非常用持ち出し袋

非常時に持ち出すべきものをリュックサックに詰めておき、いつでも持ち出せるようにしておきましょう！
非常用持ち出しグッズは、人数分必要です。（左のページ参照）

情報収集

災害による影響をあまり受けないラジオは情報収集に役立ちます！ラジオは必ず準備しておきましょう！家庭にひとつあると安心です。

もしも！ 災害が起こったら…

電話やテレビ、ラジオ、新聞などで天気予報や災害情報をこまめに確認するようにしましょう。
防災ラジオは充電が切れたときでも手回し式やソーラー式のラジオがあります。他にも非常用ライトや充電機能などが付いているラジオもあり便利です。

地震対策

家具や電化製品が転倒しないように固定しておきましょう。
倒れた時に出入口をふさいだりしないよう家具の向きや配置を工夫し、重いものは低いところへ置きましょう。

安否確認

災害が発生したら、安否確認ができるように連絡方法や集合場所などを確認しておきましょう！連絡が取れない場合は、災害用伝言ダイヤルや伝言板なども利用できます。

災害用伝言ダイヤル

「171」に電話を掛けると伝言を録音することができ、自分の番号を知っている家族などが伝言を再生できます。

災害用伝言板

携帯電話からインターネットを利用して自分の番号を知っている家族などが情報を見ることができます。

避難場所・経路

速やかに避難ができるよう事前に自治体のホームページなどで防災マップやハザードマップを確認しておきましょう！

特集！

災害から自分や家族を守るために…

知って、備えよう 防災対策!!

令和２年11・12月号で紹介した防災対策の第２弾!!

災害から身を守るためにはしっかりと準備をし、さまざまな場面でどのように行動すればいいのか考えておくことが大切です。今回は災害発生時にとるべき行動と対策についてご紹介します！

前回の防災対策の記事は当JAホーム→ページの「お知らせ」欄から確認できます。

備 災害時の備えはできていますか!?

災害はいつ起こるかわかりません。さまざまな場面でどのように行動すればいいのか、普段から準備や避難先などについて考えておくこと大切です。

避難場所や避難経路の確認！

いざ災害が起きたときにあわてず避難するためにも事前に確認し、どのように行動すれば安全に避難できるか考えておきましょう！

非常用持ち出し袋や備蓄品の準備！

避難時に持ち出せるようにリュックに水や食品などを詰めて、玄関などに置いておきましょう。備蓄品は水や食料品、生活用品など家族分を１週間分用意しておきましょう。

家族の安否確認！

災害時に家族がバラバラの場所にいた場合、災害直後は電話回線が混雑するなどでお互いの安否確認や合流するのが困難になります。そのため、災害発生時に取るべき行動について事前に話し合い、連絡方法を決めておく必要があります。連絡が取れない場合は、災害用伝言ダイヤルや伝言板などがあります。

～災害用伝言ダイヤルと災害用伝言板～

災害用伝言ダイヤル

171に電話を掛けると安否情報(伝言)などを録音することができ、自分の番号を知っている家族や知人などが伝言を再生することができます。

災害用伝言板

携帯電話やスマートフォンから災害時に携帯電話各社の公式サイトのトップページ画面に災害用伝言板の案内が表示され、伝言を登録すると、家族や知人などが確認することができます。

いざという時のために!!

災害用伝言ダイヤル
災害用伝言板が体験できる!!

- 毎月１日、15日
- 防災週間（8月30日～９月５日）
- 正月三が日（1月１日～1月３日）
- 防災とボランティア週間（１月15日～１月21日）

災害発生に備えて利用方法を事前にチェックしておこう!!

あいさい広場に防災ヘリポートを設置しています！

あいさい広場の駐車場は小松島市から津波の指定緊急避難場所として指定されています。昨年９月にはあいさい広場へ災害時に緊急用ヘリコプターが離着陸できる防災ヘリポートを設置しました。高台に位置するあいさい広場は災害時に避難者や物資などの輸送、地域の方を守るための活動拠点となります。

知 気をつけよう！激しい雨や風！

強い風や大雨などによっておこる災害が風水害です。風水害には洪水、高潮、土砂災害、竜巻、突風などさまざまなものがありますが、特に気をつけたいのが洪水と土砂災害です。

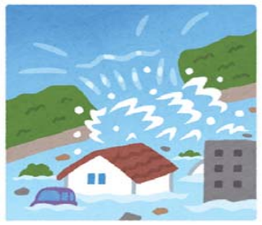
土砂災害

大雨や長雨の影響で山やがけが崩れ、水と混じりあった土や石が流れてくることがあります。流れるスピードが速く、予測が難しいので前ぶれが見られたら早めに避難しましょう。

土砂災害の前ぶれ

- 雨が降り続いているのに川の水が減る
- 川が濁って木々が流れてくる
- 小石がバラバラと落ちてくる
- 地面やひび割れができ、水がにじみ出てくる
- 山鳴りがする
- 井戸の水が濁る

洪水



台風などの大雨によって河川があふれ、堤防を越えたり下水道や排水路があふれ出し、町や建物に被害を与えます。最近は短い時間に大量の雨が降る「集中豪雨」もたくさん発生しています。

災害が発生する豪雨や台風のときには、気象庁からさまざまな防災気象情報が発表されます。注意報や警報などの情報に注意し、危険を感じたらすみやかに避難しましょう！

警戒レベル 災害が予測されるときに、その切迫度を５段階で示したものです。最も高いレベル５からレベル１までの５段階に分けられています。（警戒レベルは令和元年５月29日に運用開始）

引用：日本気象協会HP

警戒レベル１	この時点で災害が発生する危険性は低いですが、最新の気象情報を確認するなど災害への心構えをしておきましょう。
警戒レベル２	避難場所や避難経路を確認するなど、避難に備える行動をしましょう。
警戒レベル３	自治体から避難準備・高齢者等避難開始の情報が出されます。
警戒レベル４	市町村から避難勧告や避難指示（緊急）が出されます。全員速やかに避難してください。
警戒レベル５	市町村から災害発生情報が出されます。すでに何らかの災害が発生している可能性が極めて高い状況のため、無理に避難所へ向かわず、すぐに命を守るための最善の行動をとってください。

避 災害発生の危険度と私たちのとるべき行動！

災害が発生したら、天気予報や災害情報をこまめに確認し、いざという時に命を守る行動がとれるようにしましょう。

特別警報って何!? 特別警報は予想される現象が特に異常で、重大な災害の起こるおそれが著しく大きい場合に、最大級の警戒を呼びかけるために発表されます。大雨（土砂災害・浸水害）、暴風、高潮、波浪、大雪、暴風雪の６種類あります。平成25年８月30日の運用開始後これまでに大雨が20回、暴風、波浪、高潮が２回ずつ発表されました。

最近発令した特別警報

- 令和３年７月10日　鹿児島県、熊本県、宮崎県に大雨特別警報を発令。
- 令和３年８月13日～15日　記録的な大雨が続く福岡県、佐賀県、長崎県の九州３県と広島県に大雨特別警報を発令。
- 令和４年８月３日～４日　東北を中心に記録的な大雨が降り、山形県と新潟県に大雨特別警報を発令。