

一緒に防災力を
身につけましょう



危機管理防災課
防災士の清水さん

いつかではなく 今すぐやろう！ 防災力 第一歩

何から備えれば
いいんだろう？



危機管理防災課
新人の山口さん

地震や豪雨による洪水など、いつ起こるか分からない災害。いざという時に慌てずに行動するために、自宅に備えておくもの、ご近所で助け合う活動について知っておくことが大切です。この機会に、一緒に防災について学びませんか。

問 危機管理防災課
TEL 048-739-6830

防災力アップ
に向けて
スタート
START!!

01 まずは被害想定や
避難所が記載されている
「ハザードマップ」を
見てみよう



春日部市ハザードマップ

02 災害対策って
何をしたらいいの？

そんな時は
こちらをチェック



春日部市災害対策のすすめ



市内で想定される災害や、
その対策などについてまとめた
春日部市災害対策のすすめ*

*共に市役所4階危機管理防災課で配布しています

まずは
これを
そろえよう！ 基本の備蓄品10選

- ✓ 飲料水
- ✓ カセットコンロ・ボンベ
- ✓ 非常食
- ✓ 携帯トイレ
- ✓ ポリ袋
- ✓ LEDランタン・ヘッドライト
- ✓ ラップ
- ✓ 体ふきウェットタオル
- ✓ 新聞紙
- ✓ 口腔ケアウェットティッシュ



4人家族のおよそ1日分の備蓄品など

04 女性に聞いた、
あつて助かったもの

- ✓ メイク落としシート
- ✓ 防犯ブザー

コンビニで売っているメイク落としシートは少ない日数分がコンパクトにまとまっているので災害時のストックにも最適。他に、災害後の犯罪を抑止できる防犯アイテムがあると安心。



水が
使えなくても
安心！

03 Q 水はライフラインが
止まった時の必需品！
必要な水の備蓄量は
1日あたりどのくらい？

A 飲用水や調理用として
1日1人3リットルが目安

飲用・調理用の備蓄水は、一日一人当たり3リットル（飲用分1リットル、調理用分2リットル）必要と言われています。それを最低でも3日分～できれば7日分備えることが推奨されています。加えて、手や体、食器を洗ったり、トイレを流したりするための生活用水も確保しなければいけません。



Column

防災リュックサックが軽くなる詰め方
基本は「重い物を上、軽い物は下」

災害時は交通機関が止まり、避難所が遠いなど、長い距離を歩くことも、少しでも負担を減らすには、重いものを背中側の上部に配置すること。例えばリュックサックの中は下にタオルなど、その上に水や缶詰などの順番で入れましょう。荷物の重心が肩甲骨から肩あたりになることで安定し、運びやすくなります。逆に、重い物を下にすると下に引っ張られ、歩きにくくなります。



Point

自分たちには
どのような備えが必要？
家族で考えてみて



災害時に
必要な量を
知っていますか？

家族分だと
結構な量に
なりますね！



Point

「自分たちのまちは自分たちで守る」
自主防災組織の活動が力になる

いざというとき、慌てずに自分たちの命やまちを守るためには、普段の訓練がとても大切です。自主防災組織では、消火や応急救護の訓練を地域一丸となって行い、まちの防災力強化に貢献しています。地域の防災訓練に参加して、一緒に防災力を高めましょう。



実際に
やってみると
すごく大事な
ことですね



Point

普段使いできるから
「ローリングストック」
がおすすめ

日常で
使うものを
非日常でも！



保存性の良い食べ慣れたものを少し多めに買い置き、使った分を買い足すのがローリングストックです。賞味期限の古いものから消費するのがポイント。レトルト食品やフリーズドライ食品、ラップやカセットコンロなどと一緒に備蓄しておきましょう。

知っていて
損ない！ 備蓄品を使った災害時の工夫をご紹介します！

06 防災グッズの
必需品
「ラップ」



食器にかぶせて
水を節約



体に巻いて
防寒対策



傷口に巻いて
応急手当

サイズに合わせて
用途が豊富な
「ポリ袋」



リュックサックに
かぶせて水を運搬



穴をあけて
ポリ袋ポンチョ



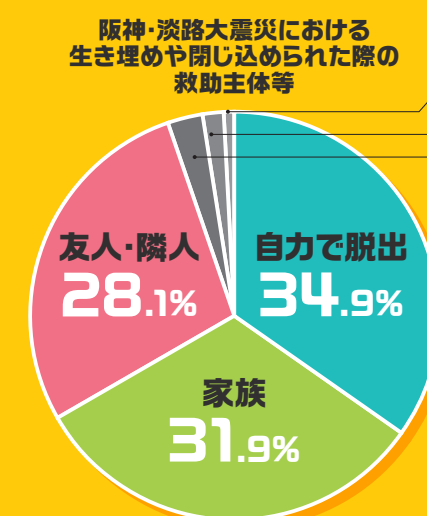
ボウル代わりに
簡単調理

空のリュックサックにポリ袋を二重にして入れると給水タンクとして持ち運べます。穴を開けるとポンチョや防寒対策にも。調理では、衛生的に材料を混ぜることができます。

07 災害時に頼れるのは
「ご近所の力」！

大規模災害時、多くの方がご近所の絆で救われていることが過去のデータから分かっています。地域の人たちが集まり協力しながら消火活動や救出救護活動を組織的に取り組むことで、被害を最小限に抑える大きな力となります。

出典：(社)日本火災学会(1996)
「1995年兵庫県南部地震における
火災に関する調査報告書」



助け合いの大切さを
動画でもチェック
してみよう



08 自治会に入って
自主防災組織に
参加しよう

春日部市では、自治会を単位として、自主防災組織の結成を推進しています。まずは近隣の自治会へお問い合わせを。

ゴール
GOAL!!

全部実現できたら
かなりの防災力向上！
できるところから
実践してみよう