

さいがい そな 災害に備えましょう

9月1日は防災の日です。災害はいつ起こるかわかりません。いざという時に備えて、日頃から十分な準備と心構えをしておくことが大切です。

もしもの時に備え、何か起こったらどのように行動すべきかを話し合い、緊急時に備えましょう。

9月1日は防災の日



かてい そな <家庭での備え>

○食料、飲料、生活必需品を備蓄しておく

○非常用持ち出し袋（両手があくりュックがおすすめです）に必要なものを準備して、すぐに取り出せる場所に保管する

○家具などの置き方を工夫し、倒れないように固定する

○家族での安否確認の方法を決めておく

○避難場所や避難経路を確認する



ひじょうびちくひん かくにん 非常備蓄品を確認しましょう

非常備蓄品は災害直後から物資が届くまでに必要なものです。家族が最低3日間は過ごせるように備蓄しましょう。

□飲料水（1人1日3リットルを目安に3日分）

□缶詰、レトルト食品、カップラーメンなど

□お米（アルファ化米、無洗米）

□栄養補助食品

□アメ、ビスケットなどのお菓子

□調味料（醤油、砂糖、塩など）

□インスタントみそ汁、スープ

□卓上コンロ、ガスボンベ、固形燃料

□予備電池（使用機器に合わせて）

こどもが食べやすいものも準備しておきましょう



ろーりんぐすとっく（循環備蓄）

備蓄食料、飲用水などを保存期限が切れる前に消費し、その分だけを新たに補充して常に一定量のストックがある状態を保つことをローリングストック（循環備蓄）と言います。定期的に古い備蓄品を消費するため無駄が出ず、期限切れも防ぎます。



にゅうようじょうひん 乳幼児用品

こなみるく あれるぎーよう含む えきたいみるく
□粉ミルク（アレルギー用含む）または液体ミルク

ほにゅうびん ほにゅうびんようちくび こっふ。じゅにゅうようつかす かみこっふ。か
□哺乳瓶、哺乳瓶用乳首、コップ（授乳用に使い捨て紙コップも可）

しょうどくざい せんざい せんじょうぶらし きく わ
消毒剤、洗剤、洗浄ブラシなどの器具、割りばし

さら すぽーん
□皿、スプーン

しやふつよう しよくよう べつ
□やかん、煮沸用なべ（食用と別にする）

にゅうようじいんようすい なんすい りにゅうしょく あれるぎーたいおうしょく ぶく
□乳幼児飲用水（軟水） □離乳食（アレルギー対応食を含む）

まくら くっしょん じゅにゅうけーぶ。ばすたおる すとーる か
□枕、クッション、授乳ケープ、バスタオルなど（ストールでも可）

にゅうようじょうかみ ようびにーるぶくろ
□乳幼児用紙おむつ、おむつ用ビニール袋

□おしりふき

げつれい おう いるい きせつ さいす あ かくにん
□月齢に応じた衣類（季節ごとにサイズが合っているか確認しましょう）



こそだ せたい やくた あいてむ 子育て世帯お役立ちアイテム

にちようひん あいてあしだい ほんらい ようといがい かつよう
日用品もアイデア次第で本来の用途以外での活用ができます

おお すとーる 大きめのストール

ぼうかんく きが じゅにゅう さい めかく
防寒具のほか、着替えや授乳の際の目隠し
や風呂敷代わりに荷物を入れて運ぶことも
できます。

なかみ み も ぶくろ 中身が見えない、においが漏れにくい袋

しょうご しよりよう あか ぶくろ
使用後のごみ処理用に赤ちゃんのおむつ袋
など、においが漏れない袋も用意しておき
ましょう。

びにーるぶくろ れじぶくろ ビニール袋、レジ袋

たおるく ああか
タオルと組み合わせて赤ちゃんのおむつと
して利用したり、こどもの食事エプロンにも
使えます。

どらいしゃんぶーほでいしーど ドライシャンプーやボディシート

みず せいつ たも
水がなくても清潔に保つことができます。
赤ちゃんのおしりふきは大容量で身体中
つか おとな いっしょ つか
使え、大人も一緒に使えます。

すずかしそうごうぼうさいまっぷ かくにん 鈴鹿市総合防災マップを確認しよう



れいわ ねん がつ かいてい
令和6年3月に改定されました。

こうすい どしゃ たかお つなみ はざーどまっぷ
洪水、土砂、高潮、津波のハザードマップが1冊にまとめられており、
かくさいがい たい ところえ さいがい かくしゅう ないよう
各災害に対する心得や災害について学習できる内容になっています。

こうほう がつ にちごう あわ ぜんこはいふ
・ 広報すずか 3月20日号に併せて全戸配布されています。

しやくしよほんかん かいぼうさいき きかんりか ちくしみんせんたーまどぐち
・ 市役所本館5階防災危機管理課、地区市民センター窓口にもあります。

いちどかくにん
ぜひ、一度確認してください。

さんこう すずかしそうごうぼうさいまっぷ
参考：鈴鹿市総合防災マップ