

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気を与えてくれます。

ビスケット

調理がいらす日持ちがよ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



目立つところに貼っておいてね

 MORINAGA

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

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。

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

※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

地震が起きた時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

備えが
肝心クエツ



2. 家族会議で話し合おう!

- ・地震の時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時、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。そんな時に利用できるのが、
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

地震 その時10のポイント

地震時の行動

地震だ! まず身の安全

- ・揺れを感じたり、緊急地震速報を受けた時は、身の安全を最優先に行動する。
- ・丈夫なテーブルの下や、物が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」空間に身を寄せ、揺れがおさまるまで様子を見る。



【高層階 (概ね10階以上) での注意点】

- ・高層階では、揺れが数分続くことがある。
- ・大きくゆっくりとした揺れにより、家具類が転倒・落下する危険に加え、大きく移動する危険がある。

地震直後の行動

落ちついて火の元確認 初期消火

- ・火を使っている時は、揺れがおさまってから、あわてずに火の始末をする。
- ・出火した時は、落ちついて消火する。



あわてた行動 けがのもと

- ・屋内で転倒・落下した家具類やガラスの破片などに注意する。
- ・瓦、窓ガラス、看板などが落ちてくるので外に飛び出さない。



窓や戸を開け 出口を確保

- 揺れがおさまった時に、避難ができるよう出口を確保する。



門や塀には 近寄らない

- 屋外で揺れを感じたら、ブロック塀などには近寄らない。



地震後の行動

火災や津波 確かな避難

- ・地域で大規模な火災の危険がせまり、身の危険を感じたら、一時集合場所や避難場所に避難する。
- ・沿岸部では、大きな揺れを感じたり、津波警報が出されたら、高台などの安全な場所に素早く避難する。



正しい情報 確かな行動

- ラジオやテレビ、消防署、行政などから正しい情報を得る。



確かめ合おう わが家の安全 隣の安否

- わが家の安全を確認後、近隣の安否を確認する。



協力し合って 救出・救護

- 倒壊家屋や転倒家具などの下敷きになった人を近隣で協力し、救出・救護する。



避難の前に 安全確認 電気・ガス

- 避難が必要な時には、ブレーカーを切り、ガスの元栓を締めて避難する。

