

子どもがいる家庭における災害対策

大垣市保健センター

近頃、全国各地で地震や大雨による水害等が起こっていますが、災害はいつ、どこで起きるか予測することはできません。

いざという時のために、日頃から備えておきましょう。

【自分と家族を守るために】



災害時は、まず「自助」と「共助」で乗り切る準備をしておきましょう。



① 「非常用持出品」を準備しましょう。

できれば、家族全員に1つずつリュックサックを用意しましょう。すぐに持ち出せるよう、目につくところに備えておきましょう。

② 食料や飲料水などの「備蓄品」を備えましょう。

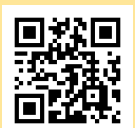
物資が届くまで生活できるよう、最低3日分の食料や生活用品を備えておきましょう。

③ 避難場所、避難所、避難経路を調べておきましょう。

最寄りの避難場所、避難所を確認し、家族等と連絡方法なども確認しておきましょう。

最寄りの避難所を調べる場合は
大垣防災 大垣市防災ポータルサイト

避難指示などの情報
災害時の被害状況
防災の知識



災害情報をリアルタイムでお知らせ
大垣市役所公式LINEに登録

緊急情報（避難情報など）
洪水ハザードマップ
避難所の情報



すぐに持ち出せるようにしておく「非常用持出品」と、避難生活に備える「備蓄品」を用意しましょう！

☑非常用持出品



通信・連絡機器関連

☐携帯充電器・モバイルバッテリー

安全対策品

☐ヘルメット

☐レインウェア

☐軍手

☐スニーカー

☐タオル

☐懐中電灯・ランタン・予備電池



非常用食品

☐水



☐食料（アルファ化米などご飯、レトルト食品、ビスケット、など）

生活用品

☐ビニール袋・ポリ袋・ゴミ袋

☐洗面用具

☐貴重品（通帳、現金、保険証、

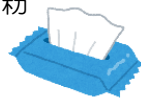
☐使い捨てカイロ

歯ブラシ・歯磨き粉

運転免許証、マイナンバーカードなど）

☐ティッシュ

☐マスク



☐救急用品（ばんそうこう、常備薬など）

（またはポケットティッシュ）

☐ウェットティッシュ

☐ペン・ノート



★上記のものに加え、子どもがいる家庭で用意をしておく＆安心な物 （いつも持ち歩いているマザースバックに入っている物）

☐防寒シート、ブランケット、ストール

＜お子さんの月齢・年齢に応じた＞

☐マットなど厚手の敷物、バスタオル

☐紙おむつ、おしりふき、ポリ袋

☐母子健康手帳、マタニティマーク



☐哺乳瓶（使い捨てタイプ）

ミルク（液体ミルク）



☑備蓄品

生活用品



☐ティッシュペーパー

☐ゴミ袋

☐卓上ガスコンロ・卓上ガスボンベ

☐ペーパータオル

☐トイレットペーパー

☐ポリタンク（給水用）

☐簡易トイレ

☐ラップ

食料や水 3日分～1週間分×家族分

1日に必要な水の目安

1人 2ℓ

※ローリングストックがおすすめ！

普段食べている物、使っている物を少し多めに買い置きし、

賞味期限が近い物から消費します。

食べた分、使った分だけ補充すれば、無理なく備蓄できます。



☆ 災害が起きた時、まずは「自分と家族の命を守る行動」を ☆

お問い合わせ：大垣市保健センター 電話 75-2322

危機管理室（直通） 電話 47-7385