

雪害・竜巻災害

暴風雪時は外出を控えることが重要です。竜巻や落雷時の避難方法も確認しておきましょう。

暴風雪に備える

雪に伴う警報や注意報が発表されたときは、気象状況に十分注意し、無理な外出はしないようにしましょう。

車が立ち往生したとき

車が立ち往生したときは、後続車から追突されないように注意してください。

- 吹きだまりで積雪20cm程度でも発進できなくなる場合があります。
- ハザードランプを点滅、停止表示板を置きます。
- JAFなどのロードサービス、警察・消防、近くの人家に救助を依頼しましょう。
- 暴風雪時の一酸化炭素中毒による被害が増えています。車内にとどまる場合は、車のエンジンを切ることが大切です。防寒着や毛布、新聞紙などで体温の低下を防ぎましょう。

暖房などでやむを得ずエンジンをかけるときには、マフラー付近の雪を取り除き、排気ガスの車内への逆流を防ぎましょう。



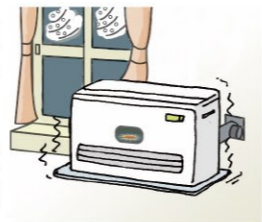
やむを得ず車で外出するときには

天気の急変などにより車が立ち往生することを想定して、防寒着、長靴、手袋、スコップ、けん引ロープなどを車に用意するとともに、十分に燃料があることを確認しましょう。



家の中にいるとき

- 一酸化炭素中毒防止のために、FF式暖房機の給排気口が雪でふさがれていないか確認しましょう。
- 出入り口を確保するため、吹きだまりの状況を見て除雪しましょう。



緊急時の連絡先

※短縮ダイヤル

道路の異常を発見したら

道路緊急ダイヤル #9910

車の故障・レッカー移動

JAFロードサービス #8139

竜巻の発生・落雷に注意!

竜巻

竜巻による被害は、強風による建物の倒壊、車の転倒、樹木の破損などがあります。竜巻は発生時間が短く、非常に局所的な現象で予測が難しいのが特徴です。鉄筋コンクリート造のビルなど、近くの頑丈な建物に避難するか、逃げ込む時間がない場合は、建物の物陰に入って身をかがめましょう。

雷

外にいるときは、家の中へ(鉄筋、鉄骨の建物は安全性が高い)避難、外出中の場合は、車の中に避難します。落雷の危険性があるので、簡易な建物や樹木からは2~4m以上離れるようにします。雷が落ちた場合、雷が飛び移る「側撃」の危険性があります。広い場所にいるときは姿勢を低くしてしゃがみます。(グラウンド・ゴルフ場など)長いもの(釣竿・傘・バットなど)は頭より高くしない。



非常時の持ち出し品・備蓄品

いざという時のために下記リストを参考に準備しましょう。飲食物は保存期限に注意しましょう。

非常時の持ち出し品

すぐに持ち出せるように、リュックなどにまとめておきましょう。

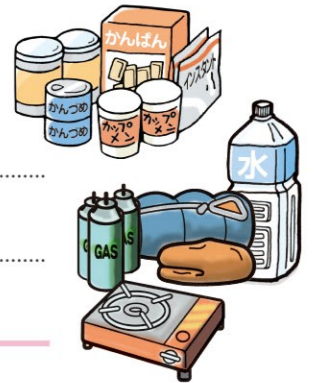
- 貴重品
 - 現金 キャッシュカード 預金通帳 印鑑 免許証
 - 健康保険証
- 非常食
 - 飲料水(ペットボトル) 栄養補助食品 菓子類
- 応急医薬品
 - お薬手帳 持病薬 常備薬(風邪薬・傷薬など) *感染対策用に必ず!
 - ばんそうこう 消毒液 マスク 除菌シート 体温計
- 生活用品
 - 衣類 防寒着 雨具 タオル ティッシュ(ウェット)
 - 運動靴 軍手 帽子 ライター
 - ビニール袋 生理用品 ラップフィルム
- その他
 - 携帯ラジオ 携帯電話 充電器 懐中電灯 ホイッスル
 - 電池 筆記用具 メガネ 思い出の品



備蓄品

3日以上の上の備蓄を心がけましょう。

- 食料・飲料水
 - 飲料水(1人1日3リットル) 缶詰やレトルト食品
 - 栄養補助食品 インスタント食品
- 燃料など
 - 卓上コンロ ガスボンベ 固形燃料
- 生活用品
 - 毛布 寝袋 洗面用具 鍋 やかん バケツ
 - トイレ用紙 携帯トイレ 使い捨てカイロ
- その他
 - ビニールシート 新聞紙 ろうそく ガムテープ
 - ロープ ポリタンク



赤ちゃんや介護を必要とするお年寄りなどがある場合は、次のようなものも必要です。

赤ちゃんがいる場合

- ミルク、ほ乳びん
- 離乳食、食器
- お尻拭き
- 帽子、防寒着
- パスタオル
- ガーゼハンカチ
- 乳幼児用の薬
- 母子健康手帳
- 消毒剤
- 紙おむつ
- おんぶひも
- 衣類(着替え)

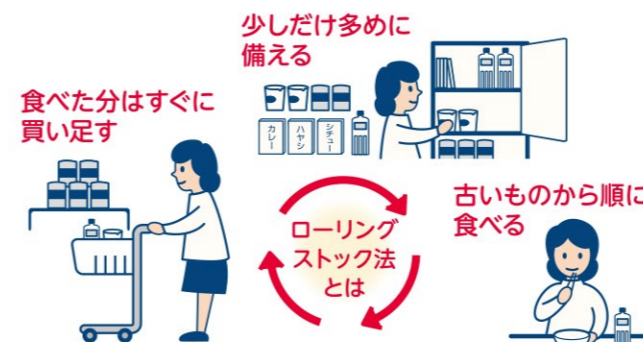
介護を必要とするお年寄りがいる場合

- おかゆなどの食料品(介護食)
- 障害者手帳、介護保険証など
- 紙おむつ
- 帽子、防寒着
- 衣類(着替え)
- 介護用品
- お尻拭き
- 常備薬

※介護の状態などに応じて備えてください。

ローリングストック法の実践

日常の食材のストックと災害用の食料品とを分けて、常に少し多めに一定量の食料品を家に備蓄しておく方法をローリングストック法と言います。ローリングストック法のポイントは、日常生活で消費しながら備蓄することです。食料等を一定量に保ちながら、消費と購入を繰り返すことで、備蓄品の鮮度を保ち、いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることが目的です。



①古いものから使うこと

備蓄する食料が古くなってしまわないよう、必ず一番古いものから使うようにしましょう。新しいものを奥に配置し、手前の古いものから使っていき、というように、備蓄方法のルールを決めて上手に循環させることが大切です。

②使った分は必ず補充すること

ストックしているものはいつでも構いませんが、消費した分は必ず買い足すようにしましょう。補充を怠ったタイミングで災害が来る可能性もあります。消費した分の補充は必ず直後に行いましょう。