

災害に備えましょう！

町では大規模な災害の発生に備え、避難想定人数分の食糧（アルファ米）を備蓄し、避難者が安心して食べられるように賞味期限が切れる前に毎年交換しています。

この度、別海町内の学校に通学する皆さんに、「各家庭で備えてほしい備蓄品」の一例として、今年交換したアルファ米を試食用に提供しますので、ぜひご家族と一緒に食べて、防災について考えてみてください。

【注意点】

- アレルギー物質（えび等）が含まれていますので、食べる前に裏面の内容をよく読み、該当がある場合は食べるのを控えてください。
- 賞味期限が近いため注意してください。（2023年4月まで）

避難するときに最初に持ち出すのが「非常持ち出し品」。

災害直後から混乱が収まるまでの数日間、自給自足するための物資が「備蓄品」です。

以下は一例です。とくに非常持ち出し品は、持って逃げられる量にしましょう。（男性15kg 女性10kgが目安）

非常持ち出し品

とっさの場合に持ち出せるようにリュックサックにつめておきたい

貴重品

- 現金 ※公衆電話用に硬貨も
- 印鑑
- 家や車の予備鍵
- 証書類
(健康保険証、免許証、通帳、保険証書、
権利書、マイナンバーカードなど)

情報収集用品

- 携帯ラジオ ※予備電池も
- 携帯電話(スマートフォン)の充電器
- モバイルバッテリー ※ライト付きが便利
- 筆記用具

非常飲食品など

- 非常食 ※軽く高カロリーのもの
- 飲料水
- 給水袋
- 万能ナイフ

衛生用品

- 救急セット ※常備薬も
- タオル 消毒液
- マスク 体温計
- トイレットペーパー
- ウェットティッシュ
- ビニール袋
- 下着類
- 紙おむつ
- 生理用品

安全用品

- 懐中電灯 ※予備電池も
- ヘルメット 防災ずきん
- 軍手
- 上履き又はスリッパ
- 笛やブザー ※居場所を知らせるもの
- マッチ ライター
- 毛布 保温シート
- 使い捨てカイロ



備蓄品

少なくとも3日(できれば1週間)は自力で生活できるように準備

- 飲料水 ※1人1日3ℓ
- 食品 ※アルファ化米、長期保存食品など専用品の他、
下記ローリングストックの活用を
- 給水用ポリタンク バケツ
- カセットコンロ ガスボンベ
- 使い捨ての食器類
- 食品用ラップ
- ランタン
- 災害用トイレセット
- からだ拭きシート
- 水のいらないシャンプー
- ガムテープ
- ビニールシート



上記リストを参考に、特に乳幼児用品、高齢者用品等、災害時に配慮すべき方の用品も、家族構成に合わせて追加しましょう。

