

大規模災害に備えよう！

地震や台風などの大規模災害から「命」を守るためには、私たち一人ひとりが災害に備えることが重要です。今月は、災害が起きてからの1週間を乗り切るための準備について紹介します。



- 最低3日分、できれば1週間分の食料・水を備蓄する。成人は1日あたり水3ℓが必要とされています。お茶や野菜ジュースなどを組み合わせて確保しましょう。
- 日常生活の中で備蓄を行う。冷凍庫にご飯や冷凍食品など普段の食材を多めにストックしておくことも備蓄になります。
- 体調を整えるための食品や食べなれている食品も備蓄する。簡単にエネルギー補給ができる食品やお菓子など、好きな物や食べなれた物も備蓄しましょう。
- 非常持出品を準備する。防災グッズ(懐中電灯・携帯ラジオ・携帯電話の予備バッテリー等)、衣類や衛生用品、薬、現金や身分証明書・パスポートなどのコピーなど持ち出せるようにしておきましょう。
- 電気やガスが使えない場合に備える。室内用に乾電池式のランタンなどを準備しましょう。また、食べ物を温めるためにカセットコンロがあると便利です。アウトドア用品も防災グッズになります。
- トイレ対策を万全に。停電、断水などで、水洗トイレが使えない場合に備え、飲料水とは別に生活用水をポリタンクなどに確保しておきましょう。

日頃から災害やその備えについて家族と話し合っておくことが大切です。また、地域活動に積極的に参加して近所や地域の人とのつながりを作っておくことも大切です。いざというときに地域で助け合うことで被害を軽減し、災害を乗りきることに繋がります。「備えあれば憂いなし」と言われます。「災害に備える」という意識を高めていきましょう。

当協会では、「外国人災害サポートボランティア養成講座」を9月30日(土)に宮崎市で開催します。災害時の対応や災害時の外国人支援について関心のある方は、ぜひ当協会にご連絡ください。

このコーナーへのご質問、ご意見、ご要望がありましたら宮崎県国際交流協会までご連絡ください。TEL:0985-32-8457 FAX :0985-32-8512 Email:miyainfo@mif.or.jp

毎日の生活に関してご質問、ご心配事などありましたら、みやざき外国人サポートセンターまでご相談ください。TEL:0985-41-5901 FAX:0985-41-5902 Email: support@mif.or.jp