

使い慣れたものがいざという時に役立つ!

# わが家の防災グッズ

家庭で普段使っている日用品が、そのまま防災グッズになります。日頃から少し多めにストックし、非常用持ち出し袋に入れておきましょう。感染症対策用品も忘れずに。

## 防災グッズにもなる日用品



乾電池式充電器



缶詰



フリーズドライ食品



お菓子 (チョコ・キャンディなど)



子どもが普段使っているおもちゃ



使い捨てカイロ



非常用トイレ



生理用ナプキン



おむつ

## 感染症対策用品



ウェットティッシュ



うがい薬など 口腔ケア用品



体温計



マスク

## あおもり日和

### Vol.11 玄関は避難経路!



長谷川 ちひろさん (デザイナー・イラストレーター) 弘前市出身。高校卒業後東京。武蔵野美術大学卒業後、デザイン事務所にてエディトリアルデザイナーとして7年間勤務。結婚を機に、2018年青森へUターン。現在はフリーランスで活動中。

家族でやってみよう!

## 防災クイズ

「もしも」のときに正しい行動がとれるよう、全問正解を目指して挑戦してみましょう。

**Q1** もしもの時の食料、最低何日分必要?  
①1日分  
②3日分  
③1週間分

**Q2** 大人1人が1日に必要とする水は何リットル?  
①1リットル  
②2リットル  
③3リットル

**Q3** 地震が起きたとき、まずとるべき行動は?  
①すぐに建物から逃げる  
②頭を守る  
③倒れそうな家具を押さえる

**Q4** 津波の速さは最大でどれくらいになる?  
①自動車と同じ  
②新幹線と同じ  
③飛行機と同じ

**Q5** 災害用伝言ダイヤルの番号は?  
①119  
②110  
③171

## 答え!

### A1 ②3日分

最低3日分、できれば1週間分は備蓄しておきましょう。薬を服用している人は、薬の備蓄も必要です。



### A2 ③3リットル

飲料用や食事に必要となる量が3リットルで、このほか衛生用やトイレ用の生活用水も必要となります。水は多めに買い置きし、使った分を補充しながら備えましょう。



### A3 ②頭を守る

地震の揺れによって倒れたり、落ちてくるものから頭を守りましょう。クッションやカバン、雑誌など、身近なものでしっかり頭を守ることが大切です。

### A4 ③飛行機と同じ

津波は、海の深さが5,000mのところでは飛行機と同じ速さになります。高さ10mの津波は、時速40kmで走る車と同じ速さで迫ります。

### A5 ③171

災害時には電話が繋がらず、下校中の子どもの安否が分からなくなることもあります。安否確認の方法を、あらかじめ決めておきましょう。

ブックマークしておこう

## 災害時に役立つサイト

県内の災害・防災情報を発信しているサイトです。家族みんなでチェックを!

青森県庁ホームページ <https://www.pref.aomori.lg.jp/>

青森地方気象台 <https://www.jma-net.go.jp/aomori/>

青森県河川砂防情報提供システム <http://www.kasensabo.bousai.pref.aomori.jp/>

あおもり防災ポータル <https://bousai.pref.aomori.lg.jp/>

命を守る「あまもり」知識が満載! 青森県版防災ハンドブック あおもりあまもり手帳



2~3ページに掲載している情報は令和4年2月現在のものです。問い合わせ先/防災危機管理課 ☎017-734-9089