

9月1日は「防災の日」 ～災害への備えを確認しましょう～

大正12年（1923年）9月1日に発生した関東大震災に由来し、9月1日が「防災の日」と定められました。

地震、台風といった自然災害について認識を深め、いざという時のために、日頃から災害に対する備えなどを確認しておきましょう。

家庭内備蓄の準備をしましょう

- 災害が起きたとき、すぐに避難できるよう家庭内備蓄を準備しておきましょう。
- 自分にとって必要なものや、家族がいる場合は1人分ずつ用意があると安心です。
- 非常時に持ち出すべきものは、あらかじめリュックサックなどに詰めておき、玄関や寝室などに置いておけば、いつでも持ち出すことができます。



日頃から備蓄を心がけましょう

- 災害時にはライフラインが止まり、物資の供給が普段とは違う可能性があるため、食料や飲料水、生活必需品などを備蓄しておきましょう。
- 食料品は最低でも3日分、できれば1週間分を用意しておきましょう。
また、飲料水とは別にトイレを流したりするための生活用水も必要です。
日頃から、「水道水を入れたポリタンクを用意する」、「お風呂の水をいつも張っておく」などの備えをしておきましょう。



食料・飲料・生活必需品などの備蓄の例

- ・非常食（3日分の食料） ご飯（アルファ米など）、ビスケット、板チョコ、乾パンなど
- ・飲料水（3日分） ※1人1日3リットルが目安
- ・トイレットペーパー、ティッシュペーパー
- ・マッチ、ろうそく、カセットコンロ、救急用品 など



ローリングストックによる備蓄を習慣に

- ローリングストックとは、普段使いしている食料や日用品を少し多めに買い置きし、消費した分を買い足すことで、常に一定量の備蓄を保つ方法です。

ポイント

使い慣れているものや、食べ慣れているものを用意することで、災害時のストレスを軽減することができます。



お問い合わせ先：総務課 防災係 ☎47-3001

医療法人社団 幸智会 小笠原クリニック

理事長・院長 小笠原 実

〒049-1454 松前郡福島町字館崎350番地27 TEL：0139-48-5231 FAX：0139-48-5232

●内科・消化器内科・循環器内科・呼吸器内科・皮膚科

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30～12:30	○	○	○	○	○	○
14:00～17:00	○	○	訪問診療	○	○	△

*第2、第4土曜日は休診

*受付時間は 8:00～12:00
13:30～16:30