

無所属

横浜市会議員（磯子区）

ふた

い



二井くみよ

市政報告 Vol.7



備蓄品や非常持出品の準備はされていますか？

【保存版】 横浜市の防災対策特集 ②

今月は、先月号（5月号）に引き続き「防災対策特集」です。災害発生直後はインフラが止まり、食料品や日用品の購入が困難になります。「いざ」という時に持ち出せるように、支援物資が届くまで最低3日分、可能なら1週間分の準備を推奨しています。以下は災害時の必要なもののリストです。ご準備の際は、備蓄品を順番に使いながら新たに買い足していく、循環型備蓄（ローリングストック）をお勧めします。

保存版

災害時に必要なもののチェックリスト



Check!



飲料水・食料品

飲料水

1人3日分で9ℓが目安です。

(例3人家族の場合：3人×9ℓ=27ℓ)

食料品

クラッカー、缶詰、レトルト食品、フリーズドライ食品など調理せずに食べられるものなど。(1人最低3日分)

※食物アレルギーのある方は、自分に適したものを備蓄するようにしましょう。
(保存期限は定期的を確認しましょう)



日用品・生活用品

トイレパック

1日あたりの平均排泄回数は5回といわれています。1人3日分で15個程度が目安です。

※家庭のトイレなどに設置して使用する「凝固剤」と、「処理袋」のセットです。ホームセンターなどで購入できます。

懐中電灯・ランタン

携帯ラジオ

軍手

救急医薬品

ヘルメット

常備薬

厚底の運動靴

お薬手帳

マスク

手指消毒液

ウェットティッシュ

ホイッスル

ビニール袋

生理用品

紙皿・紙コップ

歯磨き用品

食品用ラップ

タオル

モバイルバッテリー

非常電源の確保



貴重品類

現金

預貯金通帳

印鑑

健康保険証・運転免許証 マイナンバーカード

まずは、命を守るための行動が全てに優先されます。



★冷蔵庫などに貼っては是非活用ください！

自分や家族の性別・年齢・ペット等、家族構成に応じたチェックリスト



乳幼児のいる家庭

- ミルク（液体ミルク等）
- ほ乳びん
- 離乳食
- スプーン
- おむつ
- おしりふき
- 着替え
- ベビー毛布
- おんぶひも
- 乳幼児のおもちゃ



要介護者のいる家庭

- 着替え
- 障害者手帳
- 介護食
- おむつ
- 補助具等の予備
- 非常電源の確保



妊婦のいる家庭

- さらし
- 母子手帳
- 新生児用品
- 清浄綿



食事に特別な配慮が必要な方のいる家庭

（糖尿病・腎臓病・アレルギー・難病など）

- 栄養強化ゼリー
- 栄養強化流動食
- 低たんぱく質ご飯

※病状を悪化させないように、予め医師に相談の上、個人に適した食事の備蓄をしましょう。



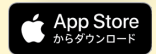
ペットのいる家庭

- ケージ
- リード
- ペットシート
- 常備薬等
- 首輪
- フード
- 糞尿の処理用具



アプリ活用のススメ「横浜市避難ナビ」

様々な災害に一体的に備えるためのアプリ「横浜市避難ナビ」をご活用ください。地震や津波発生時の避難場所や、大雨や台風に備えた避難行動計画「マイ・タイムライン」の作成、安否登録・確認や非常持出品リストなどがこのアプリで確認できます。



二井の取組み

女性の過ごしやすい避難所づくりを進めてまいります！

過去の災害時には女性に必要な物資の不足、更衣室や授乳室の未設置、女性や子どもを狙った犯罪の増加など、様々な問題が発生しました。横浜市では、令和2年以降の地域防災拠点の研修に女性の視点を盛り込んでおり、現在は市内全ての地域防災拠点において男女別の休養スペースや更衣室、授乳室が設置されるようになっています。

しかし、運営委員の中に女性がない場合があったりと、まだまだ女性の視点を入れる課題は解消されていません。私は、引き続き女性や子ども、介護が必要な方等、様々な立場の方の視点を取り入れた避難所運営がなされるよう取組んでまいります。



「各地域防災拠点に配布されているカード」

二井くみよ プロフィール

- ◆1982年9月6日生まれ
- ◆千葉大学法政経学部卒業
- ◆国会議員秘書（13年間）を経て民間会社勤務
- ◆行政書士・就労移行支援事業所 就労支援員
- ◆横浜市議員1期目（無所属）
- ◆健康福祉・医療委員会／郊外部再生・活性化特別委員会
- ◆民主フォーラム横浜市議員団 所属



政治に優しさとスピードを!!

〈政策はこちら〉



是非ご覧ください！

二井くみよ事務所

〒235-0045
横浜市磯子区洋光台 3-17-29
サウスウィンド 101
電話：045-654-4497
MAIL：futaikumiy@gmail.com