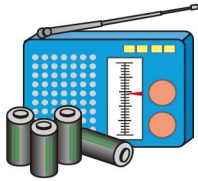


非常時持出品・備蓄品

非常時持出品(例)

いざというときすぐに持ち出せるように、日ごろから準備・点検しておきましょう。

携帯ラジオ



- ☐ ラジオ
- ☐ 電池(多めに用意)

救急医療品



- ☐ 救急セット
- ☐ 常備薬(持病の薬等)

感染症対策

- ☐ マスク
- ☐ 手指の消毒液
- ☐ 体温計

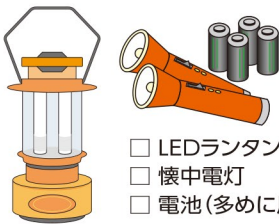
非常食品



火を通さないで
食べられるもの

- ☐ 飲料水
- ☐ 乾パン
- ☐ 缶詰
- ☐ アルファ米
- ☐ 飴・チョコなど

ライト類



- ☐ LEDランタン
- ☐ 懐中電灯
- ☐ 電池(多めに用意)

その他



- ☐ 現金(小銭多めに)
- ☐ ホイッスル(助けを呼ぶため)
- ☐ 着替え
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 歯ブラシ
- ☐ スマホ・携帯電話の充電器
- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ タオル
- ☐ ラップフィルム
(止血や食器にかぶせて使う)
- ☐ スマホ・携帯電話の充電器
- ☐ 割りばし
- ☐ 紙皿・紙コップ
- ☐ 新聞紙
- ☐ ポリ袋
- ☐ 耳栓・アイマスク

各家庭に必要なもの

- ☐ 赤ちゃん用品(ミルク、離乳食、おむつ等)
- ☐ 生理用品
- ☐ コンタクトレンズ、めがね
- ☐ 入れ歯や補聴器
- ☐ リュックサック

非常時備蓄品(例)

災害復旧までの数日間(最低限3日、推奨7日)を生活できるようにしましょう。

飲料水



- ☐ 飲料水
(1人1日3リットルを目安に)
- ☐ 貯水したタンクなど

非常食品



- ☐ お米(アルファ米も便利)
- ☐ 缶詰・レトルト食品
- ☐ 梅干し・調味料など
- ☐ ドライフーズ・飴・チョコ
(菓子類など)

燃料



- ☐ 卓上コンロ
- ☐ ガスボンベ
- ☐ 固形燃料

その他



- ☐ 生活用水(風呂などに貯水)
- ☐ 毛布・寝袋・洗面用具など
- ☐ 調理器具(なべ・やかんなど)
- ☐ バケツ・各種アウトドア用品など
- ☐ 歯みがきセット・ひげそりなど

避難するときはこんな格好で

ヘルメット(防災ずきん)
をかぶる

非常時持出品はリュック
サックに入れて背負う

軍手や手袋を
はめる

長そで・長ズボン
着用
燃えにくい木綿製
品が良い

靴は底の厚い、はき慣れた
ものをはく

帰宅困難に備えよう

昼間、大地震が発生した場合、交通機関の途絶によって自宅に戻れない「帰宅困難者」になる可能性があります。勤務先や学校から徒歩で帰宅することを想定し、日ごろから準備をしておきましょう。

防災グッズを用意する

携帯ラジオ、ヘルメット(防災ずきん)、スニーカー、非常食料、懐中電灯、革手袋、地図、寒暖対策用品など。

帰宅地図を用意する

災害の状況によっては、道路が通行不能になる場合もあるので、複数の帰宅ルートを決めておくとういでしょう。

家族との連絡方法を決めておく

地震が発生すると、家族や親類とは簡単に連絡をとることができません。事前に以下のような項目に関して、家族全員で確認しておくことが重要です。

- ☐ 災害時の安否確認の方法
- ☐ 家族の集合場所
- ☐ 徒歩帰宅する場合のルート

