

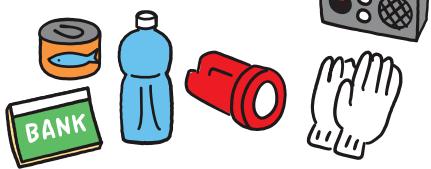
避難の準備

両手があくようにリュックに入れておく

非常持出品

※背負って走れる程度の重さに
(重量10kg以下が目安)

- | | |
|----------------------|-----------|
| □非常食 | □携帯電話・充電器 |
| □飲料水 | □ラジオ |
| □常備薬・お薬手帳 | □懐中電灯・乾電池 |
| □洗面道具 | □軍手 |
| □貴重品
(通帳・保険証・印鑑等) | □衣類 |
| □現金 | □寝具 |
| □家・車のカギ | |
| □はさみ・缶切り | |
| □筆記用具 | |



自宅や避難所で過ごすための物

備蓄品

※食品類の賞味期限や用品の点検を定期的にしましょう!

最低でも3日分(できれば7日分)を備蓄

- 飲料水(1日2ℓ×家族の人数×3日分)
□食料(インスタント・レトルト・缶詰など)

※大規模災害時には、ライフラインや物流の復旧に時間を要することが考えられるため、調理に手間のかからないものを各自で十分に用意しておく。

- | | |
|----------------------|------------|
| □カセットコンロ
・カセットボンベ | □トイレットペーパー |
| □ポリタンク | □携帯トイレ |
| □紙皿・紙コップ・割り箸 | □洗面・風呂セット |
| □ラップ・ポリ袋 | □ガムテープ |

家族構成に合せた準備を

乳幼児のいる場合

- ミルク(粉・液体)・
哺乳瓶
□離乳食
□紙おむつ・おしり拭き
□母子健康手帳 など

何かと役立つアイテム

- ウェットティッシュ
□ビニールシート
□使い捨てカイロ
□アイマスク など

その他必要な物

- | | |
|---|---|
| □ | □ |
| □ | □ |
| □ | □ |
| □ | □ |

「ローリングストック法」で
常時保存

使いながら備蓄する

普段から食べている食品を少し多めに買っておき、
賞味期限が切れる前に食べて、食べた分を買い足し
備蓄していく方法(飲料水、レトルト食品、缶詰など)



災害に備えるうえで、必要な三要素 「自助」「共助」「公助」

災害による被害を最小限に抑えるためには、
自助・共助・公助の連携が不可欠です。
特に、「自助(自分の命は自分で守る)」、「共助
(自分たちの地域は自分たちで守る)」の考え方
方が重要になります。

