

地震に対するふだんの備え

非常持ち出し品の準備

- 救助隊や救援物資が来るまでの最低限必要な物を準備しておきましょう。
- 飲料水と食料は、最低3日分用意しておきましょう。
- 非常持ち出し品は、両手が自由になるリュックサックなどに入れておきましょう。



生活用品など

チェック

- 飲料水(1人1日3リットルが目安です)
- 非常食(缶詰、アルファ米、インスタント食品など)
- 懐中電灯と予備電池
- ヘルメット
- 革製手袋又は軍手
- 衣類
- 雨具(レインコートなど)
- 靴、厚手の靴下
- タオル、ちり紙
- ウェットティッシュ
- マスク
- マッチ又はライター
- ローソク
- 多機能ナイフ
- アルミ製保温シート
- 厚手のビニールシート
- 医薬品(常備薬を含む)
- ロープ
- 笛(救助を求める時に使用)
- おもちゃ

貴重品

チェック

- 現金
- 身分証明書(運転免許証など)
- 印鑑
- 預金通帳
- 健康保険証
-
-

情報収集用品

チェック

- 携帯ラジオ
- 携帯電話と非常用充電器
- 公衆電話用10円硬貨
- 家族の写真(はぐれた時の確認用)
- 筆記用具
-
-

地震に対するふだんの備え

備蓄しておくといよい物

避難生活を少しでも快適に過ごすために役立ちます。



チェック

- | | |
|--------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 毛布 | <input type="checkbox"/> 紙製下着 |
| <input type="checkbox"/> テントと寝袋 | <input type="checkbox"/> 紙おむつ |
| <input type="checkbox"/> 卓上コンロ | <input type="checkbox"/> 生理用品 |
| <input type="checkbox"/> 台所用ラップ | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ |
| <input type="checkbox"/> 使い捨て紙食器 | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ |
| <input type="checkbox"/> ポリタンク又はバケツ | |
| <input type="checkbox"/> 水のいらないシャンプー | |
| <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | |

防災用にあるといよい物

自分や家族の脱出及び火災発生時に役立ちます。



チェック

- | | |
|-------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> バール | <input type="checkbox"/> 消火器 |
| <input type="checkbox"/> のこぎり | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 金づち | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> はしご | |



非常持ち出し品の保管・点検

- 非常持ち出し品は、必要最小限にし、できるだけコンパクトにまとめておきましょう。
- 保管場所は、家族みんながわかる場所にしておきましょう。
- 家屋が倒壊したときなどに備え、物置や車に保管するのもよいでしょう。
- 食料・飲料水の賞味期限などを確認しましょう。また、用具などの見直し、電池や燃料の点検を定期的におきましょう。

